

ŠKÓTSKO DO EUROZÓNY?

Euro ako méta
pre nové malé štáty

Vo firme vytvorte
tvorivé ovzdušie

Andrej Kiska: trochu naivity
sa znesie aj v biznise



Vyžaduje Vaša manažérska pozícia viac ako 100 % výkon?

Potrebujete sa spoľahnúť na svoju pamäť
a podporiť schopnosť koncentrácie?



Výživový doplnok

Váš expert na lepšiu pamäť a koncentráciu



Žiadajte v lekární alebo na www.ginkoprim.sk

GOODWILL

Magazín o ekonomike, biznise a spoločnosti

April - máj 2014

Registrované ako periodická tlač Ministerstvom kultúry Slovenskej republiky pod registračným číslom EV 3451/09, ISSN 1337-9798

Vydáva:

Goodwill Publishing, s. r. o.
IČO: 44 635 770

Adresa redakcie:

GOODWILL, Nevädzová 5, 821 01 Bratislava
tel./fax: 02/48 28 74 25 • goodwill@goodwill.eu.sk

Ing. Juraj Filin

šéfredaktor a konateľ

filin@goodwill.eu.sk • redakcia@goodwill.eu.sk
tel.: 0907 78 91 64

Mgr. Valéria Nagyová

obchodná riaditeľka

nagyova@goodwill.eu.sk • valeria.nagyova@gmail.com
tel./fax: 02/48 28 74 25 • tel.: 0911 80 70 10

www.goodwill.eu.sk

Rozširujú:

LK Permanent, Mediaprint-kapa Pressegrasso, a. s.,
Slovenská pošta, a. s. a súkromní distribútori. Časopis sa distribuuje
na konferencie, do hotelov, VIP akcie. Distribúcia directmailingom
– súkromný sektor, verejná správa a neziskové organizácie
a inštitúcie. Časopis na stiahnutie aj na Apple iPad™



Predplatné:

Predplatné: 10 € ročne (6 čísel vrátane poštovného)
Objednávky na predplatné: goodwill@goodwill.eu.sk

Grafické vyhotovenie:

Patrik Slazanský • www.slazanski.com

Tlač:

FABER, s. r. o., Bratislava

Zdroje foto na titulnej strane: TASR, SXC (k článkom na strane 8 a 16).

Autorské práva vyhradené. Rozmnožovanie, spracovanie a šírenie diela –
textu, fotografií, grafov, a to v jednotlivých prípadoch alebo v celkoch – je
možné len so súhlasom vydavateľa a s uvedením zdroja.

Niektoré inzeráty neprešli jazykovou úpravou. Za obsah inzercie
zodpovedajú inzerenti.

Redakcia si vyhradzuje právo na úpravu príspevkov. Nevyžiadané rukopisy
nevraciam. Za správnosť textov sú zodpovední autori.

Monitoring tlače poskytuje so súhlasom vydavateľa spoločnosť Newton Media
a Slovakia Online. Niektoré články sú prístupné na www.abcreklama.sk.

Toto číslo vychádza 10. 4. 2014 s poradovým číslom 2.

Zodpovedná politika v zložitom prostredí

Rozvoj slovenskej ekonomiky budú aj v roku 2014 okrem iného ovplyvňovať najmä opatrenia vlády SR v oblasti znižovania rozpočtového deficitu. Niektoré z nich sú vnímané ako tie, ktoré zhoršujú podnikateľské prostredie. Zodpovednú rozpočtovú politiku však treba podporovať, lebo znižuje zadlžovanie krajiny a robí dostupnejšími a lacnejšími finančné zdroje.

Tajomstvo úspešného postupu teda spočíva v rovnováhe prorastových nástrojov a zodpovednej rozpočtovej politiky.

Po doterajšej úspešnej konsolidácii je najväčšou výzvou riešenie problémov zamestnanosti, osobitne zamestnanosti mladých ľudí. Zlepšenie zlého stavu musí štát dosiahnuť v úzkej spolupráci s firmami. Je potrebné využiť skúsenosti z duálneho vzdelávania v iných krajinách. Hovoril som o tom nedávno počas mojej oficiálnej návštevy v Nemecku a Rakúsku. Predvolebné kampane a najmä výsledky volieb, ktorých sme boli svedkami v minulom i tomto roku, iba zvyrazňujú akútnosť riešenia sociálnych problémov na Slovensku. Je evidentné, že tolerančný sociálny potenciál ľudí na Slovensku sa dostáva k svojim limitom.

Pre podnikateľskú sféru je mimoriadne dôležité aj politicko-bezpečnostné prostredie. Ostatný vývoj vo východnej Európe nás z tohto pohľadu právom znepokojuje. Slovensko spoločne s partnermi v EÚ a NATO odsudzuje porušovanie medzinárodného práva v otázke Krymu. Odvetné opatrenia, najmä politického charakteru, sú relevantnou reakciou na takéto správanie. Na druhej strane, musíme byť opatrní pri aplikácii potenciálnych ekonomických sankcií. Ich dopady na naše vlastné firmy a celé hospodárstvo by mohli byť kritické. Nehovoriac už o našej surovínovej závislosti.

Napriek tomu, že väčšina nášho exportu smeruje do krajín EÚ, veľký potenciál rozvoja má pre nás práve obchod s krajinami na východ od nás. Ťažko by sme ho vedeli kompenzovať inými teritóriami, ktoré sú nám kultúrne i geograficky vzdialené a konkurenčne ťažko prístupné. Slovensko má s východnou Európou dlhú tradíciu širokej hospodárskej spolupráce. Dlhodobé narušenie týchto väzieb si nemôžeme dovoliť. Stabilita a prosperita na východ od nás má pre nás preto z dlhodobého hľadiska kľúčový význam.

Musíme mať záujem na rozvoji transparentného podnikateľského a investičného prostredia v tomto regióne, pretože prinesie pre naše firmy nové príležitosti. Pozvoľna ustupujúca hospodárska kríza v Európe, s tým spojené štrukturálne výzvy pre našu ekonomiku a dianie v našom geopolitickom prostredí kladú ešte vyššie nároky na aktívnu ekonomickú diplomaciu všetkých zainteresovaných aktérov na Slovensku.



Ivan Gašparovič

prezident Slovenskej republiky (2004 – 2014)

(Z vystúpenia na Výročnom zhromaždení delegátov Slovenskej obchodnej a priemyselnej komory, apríl 2014, Bratislava)



Škótsko, libra a eurozóna

Kto ďalší do eurozóny, kedy a prečo

Pripadná možnosť vystúpenia Škótska z okruhu britskej libry podnecuje aj úvahy o erózii eurozóny. Na druhej strane, pre niektoré krajiny stojace mimo je spoločná mena prestížnym a nespochybným cieľom

8 16

Ekonomika

- 6 **Stredná Európa má ešte stále čo dobiehať**
Tvrdí Rainer Münz, šéf výskumu Erste Group.
- 8 **Škótsko, libra a eurozóna**
- 10 **Čo spôsobuje rozmach PZI?**
Zahraničné investície a globalizácia

Energetika

- 12 **Energetický trh EÚ a spotrebiteľ**
- 12 **Nová stratégia ČEZ**

Doprava a logistika

- 13 **Ekonomické využitie dronov**
- 14 **Jednotné nebo pre Európu**
- 14 **ČSA: viac letov zo Slovenska**

Financie

- 16 **Kto ďalší do eurozóny, kedy a prečo**
- 17 **Financujte výhodne, bývajte zdravo a kvalitne**
- 18 **Poistiť si možno každý podnikateľský krok**
- 19 **Bývajte už od 1,89 % ročne**

Podnikanie

- 20 **Nezabúdate na čarovné slovíčka?**
- 21 **Biznis Fórum 2014: „Úspech v sieti“**
- 22 **Andrej Kiska: Za úspech treba niečo životu aj vrátiť**
- 24 **Zníženie základu dane o výdavky na stravu**

Informačné a komunikačné technológie

- 26 **Exploit: nenápadný škodca v počítači**
- 28 **Moderné databázy: cloudy aj bezpečnosť**
- 30 **Majte biznis vždy poruke**
Mobilné zariadenia uľahčujú prácu.

Automobily

- 34 **Ženeva: pestrá prehliadka noviniek v Palexpe**
- 37 **Elegancia a rýchlosť v Bratislave**
Autosalón 2014
- 39 **Úžitkové vozidlá, ktoré nás oslovujú**

Andrej Kiska: Za úspech treba niečo životu aj vrátiť

Nastupujúci prezident hovorí o podnikateľských lekciách i zodpovednosti. **22**



Nezabúdate na čarovné slovička?

Pozitívny prístup šéfa a tvorivé prostredie vo firme motivujú zamestnancov naplno uplatniť ich kvality. **20**

Cestovný ruch

- 40 Krása technických objektov očami cestovateľa
- 43 Štajersko opäť získalo preteky F1
- 43 Bratislava očakáva milión návštevníkov
- 44 Tunisko je aj vnútrozemie

Zdravie

- 45 Doprajte si jarnú dávku zdravia
- 47 Suchý nos sa nenosí
- 48 Stres, únava a naša zraniteľná imunita
- 50 Vitamíny – odkiaľ ich prijímať?
- 51 Kmeňové bunky putujú na miesta poškodenia

- 52 Aj diabetici môžu žiť naplno

- 53 Nespavosť je problém tretiny Slovákov

- 54 Bolí vás hlava? Možno máte migrénu

- 55 Diagnóza: potravinová intolerancia

Potraviny

- 56 Európske víno do Číny má zelenú

- 56 Food Festival s Pohlreichom

Štýl

- 58 Čo poháňa vpred Anastasiu Kuzminovú?

- 61 Nápadité doplnky oživia šatník ženy

Vzdelávanie

- 62 Vzdelávanie, kurzy, semináre

- 63 E-learning, vzdelávanie novej generácie

- 63 Professional MBA Finance: program s elitnými lektormi

- 66 Napredujte vďaka sebazvdelávaniu

English Annex

- 64 Scotchng the Eurozone

- 65 Slovakia´s Exports: Cars, Monitors, Phones

- 65 Bratislava VW Plant – Factory of the Year

Stredná Európa má ešte stále čo dobiehať

Stredoeurópsky región sa musí sústrediť na zlepšovanie infraštruktúry, vzdelávania i prístupu malých firiem ku kapitálu. Tvrdí to Rainer Münz, šéf výskumu Erste Group.

• **Zdá sa, že situácia v európskej ekonomike sa upokojila. Skončila sa podľa vás kríza v EÚ?**

Kríza ešte nie je na konci, ale vidíme postupné oživovanie ekonomiky. Pomaly sa dostávame späť k úrovňam HDP na obyvateľa, ktoré sme mali v minulosti. Zatiaľ iba šesť alebo sedem krajín má vyššie HDP na obyvateľa ako pred začiatkom krízy, napríklad Nemecko, Rakúsko, ale aj Poľsko či Slovensko.

V strednej Európe dosahuje HDP na hlavu iba 75 % priemeru EÚ; cieľom by malo byť 100 %.

Máme tu však stále problémové banky, ktoré nie sú schopné vyčistiť svoje súvahy, čo ukazuje, že nie je ľahké absorbovať predchádzajúce straty. S tým súvisí otázka, kto poniesie straty

problémových bánk. Z japonských skúseností 90. rokov vieme, že je nebezpečné mať v ekonomike tzv. zombie banky, ktoré sa sústreďujú na svoje prežitie, a nie na úverovanie reálnej ekonomiky. To nie je dobrá vec pre ekonomiku.

• **Aký vplyv na vývoj majú dnes problémy v zadlžených krajinách, ako je Grécko?**

Vysoko zadlžené krajiny, pri ktorých je viac-menej jasné, že nikdy nebudú schopné splatiť svoj dlh, predstavujú ďalšiu prekážku pre oživovanie ekonomiky. Grécko je, samozrejme, číslo jeden na tomto zozname.

Pri reštrukturalizácii gréckeho dlhu sa krátili pohľadávky súkromných investorov. Zatiaľ nezodpovedanou otázkou je, ako to bude v prípade iných krajín.

Zbaviť sa dlhu by pomohla napríklad vyššia inflácia – a to nielen pri verejných, ale aj pri súkromných dlhoch, čo by pomohlo nadmerne zadlženým domácnostiam napríklad vo Veľkej Británii, Holandsku či Španielsku. Ale pomalé oživenie ekonomiky nevyvoláva infláciu. Dôležité je tiež posilňovať našu konkurencieschopnosť a v tejto oblasti sa za posledné dva-tri roky veľa nespravilo.

• **Európe hrozia z dlhodobého pohľadu aj ďalšie vážne sociálno-ekonomické problémy. Súhlasíte?**

Naša spoločnosť postupne starne a chýba nám rast populácie. V západnej Európe tiež dochádza k určitému nasýteniu trhu. Ľudia s možnosťou



Rainer Münz

vybrať si, či chcú viac pracovať alebo mať viac voľného času, sa v takej situácii môžu rozhodnúť pre voľný čas. Znie to možno ako vzdialený problém z pohľadu takého východného

Infraštruktúra je nedostatočná; napríklad z Budapešti do Varšavy sa po diaľnici nedostanete.

Slovenska, ale napríklad vo Švajčiarsku alebo Švédsku máme túto situáciu – a to nepodporuje rast HDP. Otázkou je, ako v takejto situácii zaručíte určitú minimálnu životnú úroveň na slušnej úrovni pre ľudí, ktorí dostávajú len sociálne dávky a nie sú ekonomicky aktívni.

• **V akej situácii je z vášho pohľadu stredná Európa?**

Stredoeurópsky región má obrovský potenciál dobiehania krajín západnej Európy. Priemerný HDP na obyvateľa sa tu v priebehu posledných 20 rokov zvýšil z 50 len na 75 % priemeru EÚ. Cieľom by malo byť dosiahnutie aspoň tých 100 %.

Je to však ťažšie, pretože už nemáte to „nízko visiace ovocie“ ako na začiatku. Ako napríklad zvýšenie kapitálového vybavenia práce, čo okamžite zvýšilo jej produktivitu. Dobiahanie pred rokom 2007 uľahčovala aj rýchlo rastúca globálna ekonomika.



- **Čo pre to podľa vás treba urobiť?**

Stojí pred vami viacero úloh. Infraštruktúra stále nie je v dobrom stave a prepojenosť územia je nedostatočná. Ak chcete cestovať napríklad z Budapešti do Varšavy, tieto dve mestá neprepája žiadna diaľnica. Takmer neexistuje diaľničné spojenie medzi Slovenskom a Maďarskom, napriek skutočnosti, že hranica medzi oboma krajinami má približne 450 kilometrov. Neexistuje žiadne takéto prepojenie medzi Košicami či Komárnom a maďarskými mestami. Prečo? S vlakmi je to podobné, napríklad cesta z Viedne do Prahy trvá päť hodín, čo je možno o hodinu viac ako v časoch cisára Františka Josefa. Vzájomná prepojenosť chýba aj v ďalších oblastiach, napríklad elektrických rozvodných sieťach či plynovodoch.

- **Kde vidíte ďalšie problémy, ovplyvňujúce podnikateľské prostredie?**

Napríklad vo výraznej fragmentácii kapitálových trhov, čo je záťažou predovšetkým pre malé a stredné firmy. Nie sú tu takmer žiadne zdroje rizikového kapitálu, čo je prekážkou pre začínajúce podniky. Tie by vďaka štartovaciemu kapitálu mohli postupne dorásť do veľkosti, keď sa stanú významnými zamestnávateľmi.

Malé a stredné firmy brzdí absencia zdrojov rizikového a štartovacieho kapitálu.

Keď sa pozriete na veľké spoločnosti, všetky sa snažia znižovať svoju pracovnú silu, stať sa štihlejšími. Nevytvárajú dodatočnú zamestnanosť. To, čo potrebujeme, sú malé firmy s prístupom ku kapitálu zamestnávajúce ľudí. Potrebovali by sme jednu burzu cenných papierov pre tento región, nie štyri, päť alebo šesť ako teraz.



Ďalšie rezervy sú v kvalite vzdelávania, ale napríklad aj vo fungovaní verejnej správy.

Vieme, aké ťažké je získať povolenie na trvalý pobyt pre spolupracovníka zo zahraničia. Nie je to tu práve pohostinné pre cudzincov, a to

Európskym problémom pri kríze ostávajú tzv. „zombie“ banky a tiež vysoko zadlžené krajiny.

nielen na Slovensku, ale rovnako aj v Maďarsku, Českej republike či Poľsku. Administratíva sa nevie vysporiadať s migráciou kvalifikovanej pracovnej sily.

- **Ako hodnotíte nové pravidlá pre eurozónu? Je podľa vás odpoveďou na problémy hlbšia integrácia, napríklad banková únia?**

Áno aj nie. Čo sa týka nových rozpočtových pravidiel, musí sa ešte ukázať, či ich budú brať vážne. Doteraz sme nevideli, že by bola niektorá z veľkých krajín potrestaná za neplnenie rozpočtových cieľov. Európska centrálna banka fungovala počas krízy dobre. Zdá sa, že novovytvorený Európsky mechanizmus pre stabilitu takisto funguje. Príkladom je Írsko, ktoré už vystupuje z úverového programu.

Banková únia je stále len v zárodku. Jednou z jej častí je spoločný dohľad a stres testy bánk. Na tie ešte čakáme a nevieme, nakoľko dôveryhodné budú. Na rozdiel od tých predchádzajúcich ich už nevykonávajú miestne orgány, ale budú sa vykonávať pod dohľadom ECB.

- **A rekapitalizácia problémových bánk?**

Spoločné pravidlá rekapitalizácie a prípadného zatvárania neživotaschopných bánk sú ďalším prvkom bankovej únie. Bude vytvorený rezolučný fond s objemom 55 miliárd eur. Takáto suma

by však stačila tak na záchranu dvoch menších bánk, no nie niektorých z tých naozaj veľkých. Ďalším pilierom bankovej únie by mal byť nadnárodný systém záruk za vklady.

- **Nové pravidlá predstavujú ďalší zásah do suverenity členských štátov. Ako to vnímate?**

Potrebujeme vytvoriť plne funkčnú bankovú úniu. Faktom tiež je, že sme národným vládam a parlamentom vzali plnú kontrolu nad zostavovaním vlastných rozpočtov. Musia sa držať európskych pravidiel. Ak je teda krajina nadmerne zadlžená, nemá veľa možností rozhodovať sa v tejto oblasti samostatne, a to protirečí princípu, že národný parlament by mal byť suverénny pri rozhodovaní o rozpočte. Tento problém zatiaľ nie je vyriešený.

- **Spomenuli ste konkurencieschopnosť. Niektoré krajiny, osobitne Nemecko, sú však na tom dobre.**

V oblasti konkurencieschopnosti máme rezervy a je tu aj problém zahranično-obchodných nerovnováh. Nemecko v súčasnosti produkuje vyšší prebytok bežného účtu ako Čína; polovica z toho je na úkor ostatných krajín v Európe. To nemôže trvať večne. Súvisí to s príliš nízkou spotrebou a nadmernými úsporami v tejto najsilnejšej ekonomike.

- **Nazdáte sa, že eurozóna je dobrá pre úplne všetkých jej členov?**

V súčasnej situácii je to, ako keby ste sa pýtali, či si myslíte, že je dobré, že sa Slovensko nachádza práve na brehu Dunaja a nie pri mori. Náklady rozdelenia eurozóny by boli obrovské. Napríklad už v prípade Grécka sme videli, aký objem dlhu tejto krajiny vlastnili francúzske či nemecké banky...

Za neplnenie rozpočtových pravidiel nebola zatiaľ potrestaná žiadna veľká krajina EMÚ.

Eurozóna svojim členom stále šetrí veľa peňazí. Transakčné náklady sú oveľa nižšie ako v situácii voľne sa pohybujúcich menových kurzov. Ak by niekto opustil euro a devalvoval, vonkajší dlh krajiny to nezmení. Ak nová mena devalvuje napríklad o 50 %, dlh sa okamžite zvýši napríklad zo 100 % na 200 % HDP. Pritom všetko zdražie. Aký je z toho osoh? Ja žiadny nevidím.

Prípravila: TA
Foto: TASR, MPI

Škótsko, libra a eurozóna

**Bude Škótsko samostatné?
A bude mať potom
aj samostatnú menovú
politiku, alebo si o nej nechá
rozhodovať v Anglicku
či Nemecku?**

Ktorá z nasledujúcich udalostí je tento rok pravdepodobnejšia: odhlasuje si Škótsko v septembrovom referende odtrhnutie od Veľkej Británie, alebo sa aspoň jedna členská krajina rozhodne vystúpiť z eurozóny? Sedliacky rozum napovedá, že škótska nezávislosť je reálna, hoci nie príliš pravdepodobná, zatiaľ čo predstava odchodu ktorejkoľvek krajiny od jednotnej meny pripomína fantazmagóriu.

Podobným rozhodnutiam, aké bude musieť urobiť Škótsko o svojich menových záležitostiach v prvých mesiacoch po hlasovaní za nezávislosť, však budú pravdepodobne v najbližších rokoch čeliť aj niektoré štáty eurozóny. Medzi oboma situáciami dokonca existuje prirodzená spojitosť.

Spoluúčasť na britskej libře?

Situáciu, v ktorej by nezávislé Škótsko ďalej používalo britskú libru – čo je oficiálne stanovisko škótskej vlády – možno riešiť dvoma spôsobmi. Prvá možnosť, ktorú má premiér Alex Salmond zrejme na mysli, by zahŕňala menovú úniu s centrálnou bankou nesúcou zodpovednosť ako za Škótsko, tak aj za zvyšok Veľkej Británie.

**Prípadné nezávislé
Škótsko by urobilo
najlepšie, keby hneď
zaviedlo vlastnú menu.**

Britská vláda by však mohla vetovať akékoľvek zmeny kompetencií Bank of England v oblasti menovej politiky, finančnej stability a bankového dohľadu – a nepochybne by to aj urobila. Akýkoľvek iný mysliteľný model menovej únie, vrátane modelu založeného na centrálnej banke s takým malým okruhom zodpovednosti, aký má Európska centrálna banka, by bol takisto vystavený hrozbe odmietnutia. Ako nedávno poznamenal novinár Martin Wolf, „zvyšok Veľkej Británie rozhodne neunikol hrôzám eurozóny len preto, aby si potom podobné hrôzy vytvoril doma“.



Libra bez spoluúčasti?

Alternatívou pre plne suverénne Škótsko by bolo používať libru aj naďalej, avšak bez zachovania najmenej úrokové sadzby alebo výmenného kurzu. Touto cestou sa kedysi vydal Írsky sloboďný štát (neskoršia Írska

republica),

ktorý niekoľko desiatok rokov používal írsku libru viazanú na britskú. Aj keby sa Veľkej Británii také riešenie nepáčilo, nemohla by Škótsku zabrániť v jeho prijatí – rovnako ako Európska únia nesie s nevôľou jednostranné používanie eura Čiernou Horou, ale nemôže jej ho zakázať. Takéto riešenie by znamenalo pre Škótsko značnú politickú nevýhodu – okamžite by totiž oslabilo jeho novonadobudnutú suverenitu – a jeho ekonomické dôsledky by boli obojaké. Využitie dôveryhodnosti etablovanej menovej autority – najmä takej, ktorá vydáva globálnu rezervnú menu – by síce bolo pre nezávislé Škótsko takticky výhodné, avšak nový štát by bol vystavený riziku inflačného šoku a krízy libry v dôsledku expanzívnej menovej politiky Bank of England.

Cesta ku škótskej mene

Z fiskálneho hľadiska je situácia podobná. Úroková prémie, ktorú by trh od mladého nezávislého štátu, akým by Škótsko bolo, zákonite vyžadoval, by sa dala minimalizovať vydávaním dlhopisov v britských librách. Investorov by to ochránilo pred dodatočným rizikom devalvácie. Bez centrálnej banky vydávajúcej vlastnú menu by sa však Škótsko zrieklo takzvaného razobného, teda výnosov z operácií centrálnej banky, z ktorých má zvyčajne prospech štátna pokladnica. A čo je ešte dôležitejšie, nemalo by veriťela poslednej inštalácie schopného v prípade





krízy stabilizovať bankový a finančný systém. Ak vezmeme do úvahy všetky okolnosti, nezávislé Škótsko by urobilo najlepšie, keby od začiatku vydávalo vlastnú menu, čím by poskytlo

Možnosť vystúpenia Škótska z okruhu britskej libry podnecuje úvahy o erózii eurozóny.

Národnej banke Škótska možnosť určovať úrokové sadzby v súlade s domácimi ekonomickými podmienkami. Vďaka flexibilitě výmenného kurzu by tento prístup súčasne centrálnej banke umožnil vyhnúť sa dvojitému riziku menovej únie: podhodnoteniu, ktoré vyvoláva inflačný tlak, a nadhodnoteniu vyžadujúcemu bolestné vnútorné devalvácie, teda znižovanie reálnych miezd.

Kto chce von z eurozóny?

Aby sme videli, aká bolestná môže byť druhá možnosť, pozrime sa na eurozónu. Agónia z vnútorných devalvácií v slabších ekonomikách menovej únie často ženie voličov i finančné trhy k volaniu po návrate národných mien. Tento trend môže vyvrcholiť počas májových volieb do Európskeho parlamentu.

Hlavným kandidátom na vystúpenie z eurozóny je zrejme Taliansko, ale politický šok by mohol nastať aj vo Francúzsku, pobádajúc ho k rokovaniam s Nemeckom o rozpustení menovej únie. Bez ohľadu na to, kto odíde ako prvý, by si však všetky štáty, ktoré by vymenili euro za svoju bývalú národnú menu, museli podobne ako nezávislé Škótsko stanoviť optimálnu mieru flexibility výmenného kurzu.

Naviazanie vlastnej meny na silnú zahraničnú menu prináša výhody aj nevýhody.

Plne plávajúca mena by napríklad vytvorila prospešnú kombináciu disciplíny a flexibility, no možno by bolo vhodnejšie ju odložiť a dať dočasne prednosť regulovateľnému nadviazaniu na niektoré oporné meny. Tým by krajina získala čas, aby si vybudovala dôveryhodnosť a predovšetkým, aby pomohla udržať pod kontrolou verejný dlh.

Študujme slovenské skúsenosti

Poučným príkladom je Slovensko, ktorého „zamatový rozvod“ s Českou republikou na začiatku roka 1993 viedol k vzniku novej národnej meny. Slovenská koruna bola spočiatku držaná

Vnútorné devalvácie v slabších ekonomikách posilňujú kritikov EÚ v predvečer eurovolieb.

vo vopred definovaných fluktuálnych pásmach okolo cieľových parít voči nemeckej marke a americkému doláru. V roku 1998 však prešla na úplne plávajúci kurz.

Navyše, Slovensko – na rozdiel od väčšiny jeho susedov v regióne – splnilo svoj právny záväzok vstupu do eurozóny. Záväzok, ktorý by muselo prijať aj nezávislé Škótsko, hneď ako by sa podľa očakávaní začalo usilovať o členstvo v EÚ. Suverénna škótska vláda by sa však mohla pokúsiť vyrokovať výnimku z tohto pravidla a pripojiť sa tak k vlne ďalších európskych krajín, hľadajúcich cestu von z veľkého omylu, ktorým sa ukázala byť európska menová únia.

Brigitte Granvilleová, profesorka medzinárodnej ekonómie na Londýnskej univerzite

© Project Syndicate
Foto: TASR, SXC



Čo spôsobuje rozmach PZI?

Posledné dekády 20. storočia vniesli do medzinárodného podnikania nové tendencie spojené s procesom globalizácie svetového hospodárstva.

Najdôležitejšie zmeny sa týkali znižovania obchodno-politických bariér pohybu tovarov, služieb a kapitálu, čo spôsobilo výrazný rast medzinárodného obchodu a priamych zahraničných investícií. Z pohľadu rozvoja mnohých národných ekonomík práve zahraničné investície predstavujú strategický impulz. Pozitívne ovplyvňujú rast HDP, štruktúru ekonomiky, exportnú výkonnosť, zamestnanosť a ďalšie dôležité ukazovatele.

Od desiatok miliárd k biliónom dolárov

Celosvetovo začali priame zahraničné investície (PZI) nadobúdať väčší význam koncom minulého storočia. Kým v roku 1982 predstavovali ich toky hodnotu 58 mld. USD, o dva roky neskôr to bolo už 207 mld. USD.

Nové milénium charakterizované rozmachom transnacionálnych korporácií (TNK), ako hlavných nositeľov investícií, pokračovalo v nastúpenom trende a v roku 2007 dosiahla hodnota PZI rekordnú úroveň, takmer dva bilióny USD¹. Ďalšie roky, ovplyvnené celosvetovou finančnou a hospodárskou krízou, spôsobili ich mierny útlm. Celosvetový vývoj objemu realizovaných PZI v rokoch 1991 – 2012 dokumentuje graf 1.

Čo motivuje investorov

Oprávnene sa natiska otázka, čo spôsobilo, resp. spôsobuje takýto rozmach PZI, aké sú motívy investorov a na druhej strane – ich prijímateľov.

Za zahraničnými investormi je v prvom rade potrebné vidieť firmy – najčastejšie TNK – ktoré tým, že presúvajú niektoré funkcie



hodnotového reťazca do zahraničia, sledujú určité ciele. Hlavnou motiváciou je získať podiel na trhu v hostiteľskej krajine či v celom regióne a cestou umiestnenia výroby do krajín s nižšími výrobnými nákladmi (k lacnejšej pracovnej sile alebo surovínovej základni) chcú zvýšiť svoju

21. storočie prinieslo rozmach PZI; v predkrízovom roku 2007 sa priblížili k dvom biliónom USD.

konkurenčnú schopnosť a efektívnosť produkcie. Realizovaná investícia je zvyčajne súmou viacerých faktorov, ktoré ovplyvňujú rozhodnutie investora. Sú to napríklad odvetvie, v ktorom podniká, podnikateľské prostredie hostiteľskej krajiny, makroekonomická stabilita, geografická lokalizácia investície, dodávateľsko-odberateľské vzťahy, finančné zdroje a, samozrejme, aj hospodárska politika vlastnej a hostiteľskej krajiny.

Prínosy z PZI

Na druhej strane, pre hostiteľskú krajinu predstavujú PZI modernizáciu výrobného procesu, prínos nových technológií, know-how, manažmentu, marketingovej stratégie, vytvorenia zdravej konkurencie. Spoločnosti vlastnené zahraničnými investormi sú často orientované na export, sprístupňujú zahraničné trhy – a to nielen pre danú spoločnosť, ale aj pre ďalšie domáce firmy.

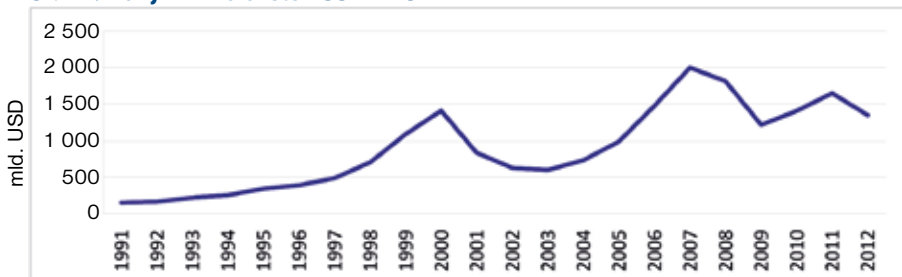
Prispievajú k rastu kvalifikačnej úrovne zamestnancov, k priemyselnej reštrukturalizácii hospodárstva a prostredníctvom vyspelých technológií apelujú aj na vyššiu ochranu životného prostredia. Sú nositeľmi pozitívnych zmien pre celé hospodárstvo.

Riziká, straty a výzvy

Samozrejme, PZI so sebou prinášajú aj určité negatíva. Často vytlačujú z trhu domáce spoločnosti, ktoré nie sú schopné konkurovať technologickej vyspelosti a efektívnosti investorov. Moderná produkcia zahraničných investorov je kapitálovo náročná, zameraná na pokles podielu ľudského faktora vo výrobnom procese, čo môže viesť k rastu nezamestnanosti. V dlhodobom horizonte však zvýšenie exportu vyváži tento negatívny efekt.

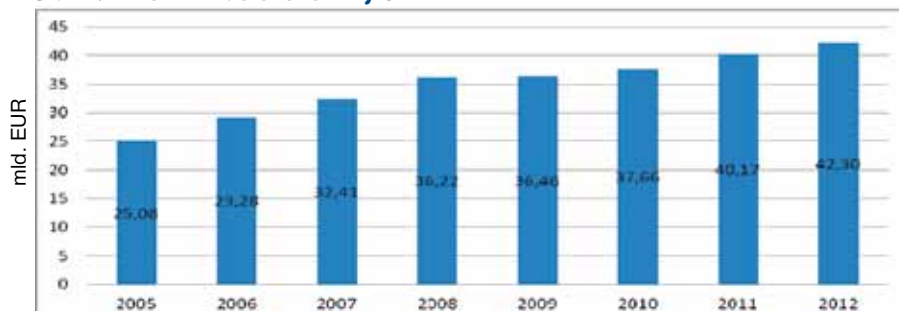
Výpadok daňových príjmov v hostiteľskej krajine je ďalším neprijemným javom sprevádzajúcim PZI. Býva spôsobený buď daňovými prázdňami, alebo transferovými cenami, ktorými nadnárodné spoločnosti upravujú zisky v jednotlivých krajinách. K negatívam môžeme zaradiť aj skutočnosť, že vlády s cieľom pritiahnúť čo najviac zahraničných investorov sa často orientujú len

Graf 1: Toky PZI vo svete 1991 – 2012



Prameň: UNCTAD: World Investment Report database 2013.

Graf 2: Prílev PZI do ekonomiky SR



Spracované z podkladov NBS. Údaje do roku 2008 sú prepočítané kurzom 30,126 SKK/EUR.

na zahraničné spoločnosti a pritom zabúdajú na rozvoj domácich firiem. Dochádza k vzniku tzv. duálnej ekonomiky, kde spoločnosti vlastnené zahraničným majiteľom prosperujú a domáce upadajú.

Štáty bojujú o investície

Vo všeobecnosti však pozitívne efekty PZI výrazne predstihnú tie negatívne. Preto narastá konkurencia medzi štátmi v oblasti získavania a udržania zahraničných investícií. Vlády sa pomocou cielej politiky v oblasti podpory prílevu zahraničných investícií snažia využívať ich prínosy v prospech reštrukturalizácie a zvyšovania výkonnosti domácej ekonomiky.

Niektorí ekonómovia v tejto súvislosti dokonca hovoria o inverzii úloh štátu a podniku, keď uvádzajú, že nie podniky, ale štáty, resp. ich vlády, sú „pod tlakom nútené“ súťažiť o získanie či udržanie významnej investície. Tým sa mení tradičné chápanie konkurencieschopnosti štátu, a to smerom k „vytváraniu nových a kultivácii existujúcich komparatívnych výhod atraktívnych pre zahraničných investorov.“² V tomto smere ani Slovensko nie je výnimkou.

Atraktivita Slovenska

Štátne inštitúcie, zodpovedné za prílev PZI do slovenskej ekonomiky, prezentujú viacero

determinantov, ktoré prispievajú k zvyšovaniu atraktivity SR pre zahraničných investorov. Zaraďujú medzi ne napríklad strategickú geografickú polohu v strednej Európe, dlhodobý vysoký rast HDP, stabilné ekonomické a politické prostredie, vysoký rating od medzinárodných ratingových agentúr, nízke transakčné náklady plynúce zo zavedenia eura, dostupnosť financovania formou úverov, nízke produkčné náklady či členstvo v Schengenskom priestore³. Na druhej strane, nemôžeme opomenúť negatívne faktory, ktoré investorov odrádzajú. Za top bariéry sú považované vysoké daňovo-odvodové zaťaženie firiem, slabá vymožiteľnosť práva, vysoká miera administratívneho zaťaženia, vysoká miera korupcie, nedostatočne rozvinutá infraštruktúra a v poslednom období i nedostatok vhodne kvalifikovanej pracovnej sily.

Treba priznať, že vyššie uvedené pozitíva, ktoré by mali zvýšiť našu atraktivitu, vo väčšine prípadov nepostačujú. Nový investor k nám nepríde a súčasný nerozšíri svoju výrobu bez toho, aby mu zo strany štátu nebola poskytnutá investičná pomoc, najmä v podobe investičných stimulov. Ich rozsah a štruktúra majú motivovať investorov nielen k umiestneniu investície v našej ekonomike, ale navyše ju aj nasmerovať do menej vyspelých regiónov.

Stimuly – pre koho a prečo?

Politika investičnej pomoci v SR v podobe, ako sme ju donedávna poznali, sa rozbehla asi pred desiatimi rokmi. V rokoch 2002 až 2012 bolo schválených 128 investičných stimulov pre 113 subjektov. Poskytnutá výška investičnej pomoci dosiahla takmer 1,4 mld. EUR, pri avizovanom vytvorení 45 346 nových pracovných miest, čo predstavovalo priemerný náklad na jedno pracovné miesto 30 504 EUR (tabuľka).

Poskytovanie investičných stimulov je však záležitosť, ktorá vyvoláva širokú diskusiu. Jedni sú striktné proti, iní ju podporujú. Z ekonomického hľadiska investičné stimuly deformujú klasické podnikateľské prostredie, pretože zvyšujú jeden podnik pred iným. Navyše, ich poskytovanie bolo do roku 2012 ústretové len voči zahraničným investorom, kým domáci boli v nevýhode.

Pravidlá investičnej pomoci

Podľa ekonóma zo SAV Vladimíra Baláza má poskytovanie investičných stimulov opodstatnenie vtedy, keď sú spojené s príchodom strategicko-investičnej pomoci, ktorá prináša nové technológie a systémy riadenia a pri ktorej dôjde k vytvoreniu veľkého počtu nových pracovných miest – a to buď priamo, alebo nepriamo vytváraním siete subdodávateľov.

Súčasná novela zákona o investičnej pomoci, ktorá vstúpila do platnosti v máji 2013, má za cieľ vytvoriť priaznivú investičnú klímu rovnako pre domácich i zahraničných investorov. Pomoc podmieňuje splnením viacerých kritérií týkajúcich sa napr. zvýšenia zamestnanosti, objemu a technologického úrovne výroby atď.

Väčšina ekonómov a politikov si je vedomá faktu, že investičné stimuly predstavujú nástroje, ktoré porušujú základné trhové princípy, no zároveň ich obhajujú ako nevyhnutné a relatívne lacné opatrenia na podporu ekonomiky a tvorby alebo udržania pracovných miest.

PZI sú pre ekonomiku SR, rovnako ako pre iné ekonomiky, kľúčovým zdrojom ekonomického rastu a inovačnej výkonnosti. V tom spočíva ich najsilnejší pozitívny efekt. Ich prílev prispieva k znižovaniu nezamestnanosti, zvyšovaniu životnej úrovne a následnému rastu spotreby, čím vzniká možnosť príchodu ďalších investorov. To núti štát, resp. jeho vládu, zvyšovať atraktivitu slovenskej ekonomiky pre zahraničných investorov.

Ing. Viera Ružeková, PhD.,
Ekonomická univerzita v Bratislave,
Medzititulky redakcia, foto TASR.

Poznámky:

- 1 – UNCTAD. 2013. World Investment Report. Transnational Corporations, Agricultural Production and Development (online).
- 2 – Hošoff, B., Hvozdková, V. 2009. EÚ SAV, WP21.
- 3 – SARIO, 2013. Prečo investovať na Slovensku (online).

Udelené investičné stimuly v SR				
Rok	Počet udelených stimulov	Suma stimulov (mil. EUR)	Plánovaný počet pracovných miest	Náklady na 1 plánované prac. miesto (EUR)
2002	1	12,8	582	21 901
2003	1	166,0	3 500	47 434
2004	18	313,4	8 880	35 293
2005	0	0	0	0
2006	48	357,9	15 214	23 524
2007	16	190,0	6 113	31 088
2008	5	42,7	2 199	19 403
2009	8	75,3	2 976	25 293
2010	11	39,1	1 350	28 939
2011	10	64,9	2 120	30 627
2012	10	121,2	2 412	50 245
Spolu	128	1 383,2	45 346	30 504

Prameň: INESS + vlastné spracovanie na základe údajov Ministerstva hospodárstva SR (online).

Energetický trh EÚ a spotrebiteľ

Koncový zákazník stále dostatočne neprofituje z výhod jednotného trhu, tvrdí Európska komisia.

Trhy s energiami sa výrazne menia, na veľkoobchodnej úrovni dochádza k intenzívnej súťaži, zaznamenávame inovácie a technologický pokrok. Koncový zákazník v Európskej únii však z toho stále dostatočne neprofituje. Dobre fungujúci vnútorný trh s elektrinou a plynom sa dá vytvoriť iba za aktívnej účasti spotrebiteľov. Tieto myšlienky rezonovali na nedávnom seminári, ktorý v Bratislave usporiadalo Zastúpenie Európskej komisie (ZEK) na Slovensku.

Príliš vysoké ceny

„Pokles veľkoobchodných cien sa nepremietol do zníženia maloobchodných cien, kde rástli hlavne regulované zložky ceny. Slovensko má piate najvyššie ceny elektriny pre priemyselných zákazníkov,“ konštatovala ekonomická radkyňa ZEK Lívia Vašáková. To podľa nej výrazne vplyva na konkurencieschopnosť slovenských podnikov. „Tieto ceny sú jednými z najvyšších na svete. Slovenské domácnosti dávajú v porovnaní s inými krajinami EÚ najväčšiu časť svojich výdavkov – až 16 % – na energiu,“ upozornila.

Regulačná a spotrebiteľská politika EÚ

Európska legislatíva spotrebiteľom zaručuje mnohé práva na ochranu ich záujmov i príležitostí na uplatnenie na trhu. Ako odznelo na seminári, Európska komisia podporuje záujmy spotrebiteľov a činnosť združení na ich ochranu. Zároveň hľadá ďalšie cesty, ako spotrebiteľom umožniť širšie zapojenie a silnejšie slovo na trhu s elektrinou a plynom.

„Európska únia zaviedla stabilné regulačné prostredie, ktoré sa zameriava na štyri hlavné



oblasti spotreby energie: energeticky významné produkty, budovy, priemysel, energetika a energetické služby,“ priblížil Roman Doubrava z generálneho riaditeľstva EK pre energetiku.

Pokles veľkoobchodných cien sa u nás dostatočne nepremieta do maloobchodných cien.

To podľa neho výrazne posilňuje postavenie spotrebiteľa a prispieva k prechodu od trhu s energetickými komoditami na trh s energetickými službami.

Slovensko a energetika pre budúcnosť

Na seminári venovanom fungovaniu retailových trhov s energiami, právam spotrebiteľa, zvyšovaniu efektívnosti a inteligentným technológiám

sa zúčastnili aj zástupcovia slovenských inštitúcií a spotrebiteľských organizácií.

„Do slovenskej legislatívy už boli prenesené pravidlá ochrany spotrebiteľov vrátane ochrany zraniteľných odberateľov – spolu s právom na informácie o spotrebe, cene, nákladoch na služby a podobne,“ informoval generálny riaditeľ sekcie energetiky Ministerstva hospodárstva SR Ján Petrovič. „Spotrebiteľ je rovnako informovaný o mechanizmoch riešenia sporov a mimosúdneho riešenia sporov. Ďalšie pravidlá pribudnú prenesením európskej legislatívy o energetickej efektívnosti,“ dodal.

Podľa Mariána Nicza z odboru palív a energetiky MH SR sú dôležitým nástrojom na posilňovanie postavenia a ochrany práv spotrebiteľov na trhu s energiou aj inteligentné meracie systémy (IMR). „Ich zavedenie so správnymi funkcionalitami je prvým a nevyhnutným krokom smerom k energetickému systému budúcnosti a k inteligentným sieťam,“ povedal.

IL

Foto: SXC

Nová stratégia ČEZ

Najväčšia česká firma zmení strategické smerovanie. Cieľom už nebudú len stavby obrovských elektrární, ale zameria sa aj na elektrárne celkom malé. Také, ktoré vyrábajú elektrinu a teplo napríklad len pre jeden panelák. Uviedol to generálny riaditeľ ČEZ Daniel Beneš.

Miliardový projekt na dostavbu Temelína je podľa D. Beneša mŕtvý a ČEZ sa musí zmeniť, inak zanikne. „Našou prioritou zostáva jadro. Ale energetiku čakajú zmeny a musíme rozvíjať

aj nový biznis. Chceme v ňom byť lídrom,“ povedal.

TA

Slovnaft pre komunitu

V snahe uľahčiť svojim pracovníčkam nástup späť do práce po rodičovskej dovolenke prišla rafinérsko-petrochemická spoločnosť s nápadom vybudovať modernú materskú škôlku a detské jasle v blízkosti pracoviska. Zrekonštruovala nevyužívané priestory blízkeho učilišťa

a zriadila Slovnaftičik pre deti zamestnancov, ale aj rodiny z okolia.

Škôlka má prispôbenú otváraciu dobu pracovnému času zamestnancov, poskytuje vzdelávanie v cudzích jazykoch (anglický i maďarský) a zamestnanci dostávajú aj príspevok na školné, čím majú kvalitné služby za výhodnejšiu cenu.

Tento projekt ocenili aj v rámci súťaže Via Bona, kde spoločnosť Slovnaft, a. s., získala titul Skvelý zamestnávateľ.

VN



Prologis Park s prírastkom v Prahe

Spoločnosť Prologis kúpila vyhladávanú pražskú nehnuteľnosť s rozlohou 16 000 m². Ide o jedinú voľnú budovu v zóne D1, Praha Modletice, novo premenovanej na Prologis Park Prague D1 West II.

„Ide o tretí park Prologis v zóne D1. Oblasť je veľmi obľúbená medzi zákazníkmi v Prahe, kde spoločnosť Prologis v posledných deviatich mesiacoch zaznamenala výrazný nárast aktivity,“ povedal Ben Bannatyne, managing director spoločnosti pre strednú a východnú Európu. Park ležiaci pri diaľnici poskytuje vhodný priestor pre domácu distribúciu aj ako centrum pre operácie v strednej Európe. Je vzdialený len 20 minút od medzinárodného letiska. **GV**

Z Bratislavy do Košíc aj súkromným vlakom

Súkromný český železničný dopravca RegioJet vstupuje do vnútroštátnej diaľkovej dopravy SR na trase Bratislava – Košice. „Od decembra plánujeme prevádzkovať na trase Bratislava – Žilina – Košice štyri páry spojov a chceme ich spojiť aj s našou linkou Žilina – Olomouc – Praha. Doterajší spoj z Prahy, ktorý končí v Žiline,

tiež predĺžime do Košíc,“ priblížil plánované zmeny Radim Jančura, majiteľ holdingu Student agency, do ktorého patrí aj RegioJet. Firma podľa neho počíta s možnosťou spolupráce a korektnými vzťahmi so slovenským štátnym prepravcom, Železničnou spoločnosťou Slovensko (ZSSK).

Na trase Praha – Ostrava – Žilina prepravila spoločnosť v prvom štvrtroku tohto roka 475 562 cestujúcich, teda o 37 % viac ako v rovnakom období minulého roku. **TA**

Ekonomické využitie dronov

Drony – bezpilotné lietadlá – sa asi v najbližších rokoch nestanú súčasťou nášho každodenného života, ale potenciál ich komerčného využitia sa stále zvyšuje. Čoraz viac budú preberať úlohy napríklad pri doručovaní zásielok, strážení súkromných objektov, v poľnohospodárstve, ale napríklad aj v marketingu (spomeňme si na obľúbené fahanie transparentov za lietadlami). Európa však vo výskume, vývoji a výrobe dronov zaostáva za USA a Izraelom. Dôvodom je aj to, že sa jednotlivé krajiny približujú k vytvoreniu legislatívnych podmienok na využitie dronov samostatne a chýbajú spoločné štandardy. Potrebná legislatíva zatiaľ chýba aj v USA, firmy však dostávajú povolenie na pokusy s dronmi. Komisar EÚ pre dopravu Siim Kallas tvrdí, že tieto stroje svojou definíciou prakticky prekonávajú obvyklé hranice. Vidí však šancu na to, aby sa pre ne vypracovali spoločné predpisy, čím sa dosiahne podobná situácia ako pri využívaní veľkých lietadiel. Realitou by to mohlo byť do roku 2016.

Predpisy vypracuje Európska agentúra pre

bezpečnosť letectva dopravy (EASA), sídliača v nemeckom Kolíne. Odborníci ale odhadujú, že ročný ekonomický prínos dronov by mohol dosiahnuť 15 miliárd eur. **TA**

Gebrüder Weiss mala úspešný rok

Napriek premenlivým podmienkam na trhu si logistická spoločnosť Gebrüder Weiss (GW) v uplynulom roku opäť polepšila. Obrat GW sa zvýšil o viac ako 3 %. V roku 2013 tak spoločnosť dosiahla predbežný čistý zisk 1,2 miliardy eur.

„Vzhľadom na to, že prvý polrok prebiehal skôr so sklamaním, sme s touto ročnou uzávierkou úplne spokojní. Oblasť ako pozemná preprava, Air & Sea, logistické riešenia, ale aj KEP sa opäť potvrdili ako nosné piliere nášho úspechu,“ komentoval uplynulý obchodný rok predseda predstavenstva Wolfgang Niessner.

Spoločnosť ďalej výrazne investovala do rozšírenia východoeurópskej a stredoeurópskej siete. Na Slovensku sa logistický terminál v Senci rozšíril o dve nové haly. V Česku spustili prevádzku hneď 2 nové pobočky – Jenč pri Prahe a Jablonec nad Nisou. Maďarskú sieť doplnila nová pobočka v Győri. Pred dokončením sú projekty v Bulharsku a v rakúskom Welse. **VN**



naša anketa

Téma: goodwill

1 Aký význam pripisujete goodwillu firmy? Je dnes dôležitejší ako v minulosti?

2 Ako budujete goodwill vašej spoločnosti?



MARKUS JELLESCHITZ
konateľ,
Gebrüder Weiss
Slovensko

1 Pojem goodwill je zaujímavý predovšetkým tým, že ide o niečo abstraktné, neuchopiteľné, čo však v súčasnej dobe nabera na význame.

Goodwill je pre nás spätným zrkadlom, že patríme medzi najkvalitnejších vo svojom odbore a budeme aj naďalej vyhladávaní pre splnenie všetkého, voči čomu sme sa zaviazali. Napríklad vďaka inteligentnému dátovému manažmentu nachádzame riešenia, ktoré prepájajú nové s už existujúcimi spojeniami tak efektívne, že spokojní zákazníci nás ocenili titulom „Regionálny logistický dodávateľ roka“ v regióne CEEC. V dôsledku globalizácie sa význam goodwillu neustále zvyšuje. Globalizácia je veľkou výzvou hlavne pre logistikov, ako sme my. Prepájame miesta, štáty, kontinenty a je dôležité, aby naše okolie (a tým nemyslím iba partnerov či klientov) malo dôveru v to, čo robíme a ako sa správame.

2 Spoločnosť Gebrüder Weiss ako rodinná firma s 500-ročnou tradíciou si buduje svoje dobré meno už naozaj dlho. Samozrejme,

kvalita produktov, služieb a logistických riešení je jedným z hlavných pilierov, na ktorých stojí náš goodwill. Nie však jediným. Spoločenská zodpovednosť voči prostrediu, v ktorom podnikáme, je pre nás veľkým záväzkom a rovnako dôležitým pilierom.

Vytvorili sme dôležitú spoluprácu so Strednou priemyselnou školou v Martine, kde sme garantom logistického odboru. Tento rok budú maturovať prví absolventi. Okrem vybavenia učebne organizujeme pre študentov odborné prednášky na logistické témy a umožňujeme im realizovať odbornú prax v našej spoločnosti. Ďalej podporujeme detský hospic Plamienok, a to ako materiálne, tak aj zabezpečením bezplatných prepravných služieb, s ktorými mala táto nezisková organizácia dlhodobý problém. Budovanie goodwillu je beh na dlhé trate a naša spoločnosť ho už beží veľmi dlho.

Jednotné nebo pre Európu

Európsky parlament schválil tzv. jednotné nebo, v priemere sa lety skrátia a bude menej emisií.

Hlavný prínos projektu jednotné európske nebo je v znížení priemerného času letu nad Európou zhruba o 15 minút na dve hodiny. To je dôležité, keďže na našom kontinente sa uskutočnia okolo 26-tisíc letov denne a 600 miliónov cestujúcich ročne volí cestu lietadlom. V procese schvaľovania to uviedol poslanec Európskeho parlamentu Marian-Jean Marinescu (liberálna frakcia), ktorý bol spravodajcom návrhu nariadenia na zavedenie jednotného európskeho neba (Single European Sky – SES).

Obloha bez hraníc

„Aké budú dôsledky? Pohodlie cestujúcich, menej spotrebovaného paliva, menej emisií CO₂, nižšie náklady a nižšie ceny,“ vysvetlil Marinescu.

Opatrenia, ktoré navrhol EP, sú šetrné k životnému prostrediu, zamerané na dosiahnutie menšieho počtu oneskorení v leteckej doprave

Vzdušný priestor EÚ sa približuje k hraniciam kapacity; treba ho usporiadať efektívnejšie.

a na cenovo dostupnú leteckú dopravu. „Každý štvrtok máme vyše dvoch miliónov komerčných letov na oblohe EÚ. Naš vzdušný priestor dosahuje svoju maximálnu kapacitu, takže ju musíme usporiadať oveľa efektívnejším spôsobom tak z finančného, ako aj environmentálneho



hľadiska,“ uviedol belgický poslanec Said El Khadraoui, ktorý je v skupine socialistov a demokratov (S&D) zodpovedný za oblasť dopravy. Poslanci upozornili, že štáty EÚ sice odstránili fyzické hranice na zemi, no ešte stále existuje 28 vzdušných priestorov. To je situácia, ktorá vytvára preťaženie leteckých liniek aj neefektívnosť celého systému.

Menej emisií aj nižšie ceny

Až 80 percent leteckých meškanií je spôsobených nedostatkom kapacity systémov riadenia alebo problémami na letiskách. Lietadlá sú tiež niekedy nútené letieť dodatočné minúty pre nedostatok koordinácie. To naruša nielen letovú prevádzku, ale spôsobuje aj vyššie náklady pre spoločnosti a zvýšenú spotrebu paliva a produkciu CO₂. Podľa prepočtov by zavedenie jednotného európskeho neba do praxe mohlo v priestore EÚ ušetriť 2,4 milióna ton emisií CO₂.

Súčasnou novej legislatívy je aj návrh na zriadenie Európskej agentúry pre letectvo (EEA). Podľa talianskeho europoslancu Davida Sassolliho, spravodajcu frakcie S&D pre reguláciu v oblasti letiskových služieb, tak majú Európania konečne agentúru pre letectvo s dobre definovanými úlohami a právomocami. „Teraz bude Európska únia hrať jedinečnú rolu v rámci

globálnej leteckej scény – na rovnakej úrovni ako napríklad federálna letecká správa v Spojených štátoch,“ konštatoval.

Aj V4 víta zjednotenie

K otázkam regulácie dopravy v EÚ vydali spoločné memorandum ministri dopravy krajín V4. Priblížil ho štátny tajomník Ministerstva dopravy, výstavby a regionálneho rozvoja SR František Palko: „V rámci nášho spoločného vyhlásenia

Preťaženie leteckých liniek EÚ spôsobujú aj hranice štátov v rámci vzdušného priestoru.

V4 oceňujeme vytvorenie jednotného európskeho neba. Samozrejme, existujú isté obavy, napríklad v súvislosti s monopolizáciou trhu podporných služieb či pri posilnení postavenia používateľov vzdušného priestoru.“ Používatelia vzdušného priestoru by však podľa neho nemali zasahovať do riadenia podnikateľských subjektov.

TA

Ilustračný obrázok: Airbus

ČSA: viac letov zo Slovenska

České aerolinie (ČSA) posilnia v tohtoročnej letnej sezóne pravidelnú linku z Prahy do Soulu a do letového poriadku pridajú 18 nových destinácií v Ázii a Tichomorí, napríklad Peking a Honolulu. Viac letov bude aj na linkách do Bratislavy a cestujúcich zo Slovenska spoločnosť lepšie napojí na odlety z Prahy. Predstavitelia ČSA o tom informovali v Bratislave, kde predstavili aj nový prírastok do flotily – Airbus 330-300.

Letový poriadok sa obohati aj o ďalšie turistické ciele v Európe. Príbudne 25 nových destinácií

v Stredomorí, ktoré budú ČSA ponúkať spolu so spoločnosťou Travel Service pod značkou SmartWings. Pôjde napríklad o Neapol, Ibizu, Rodos, Split či Maltu.

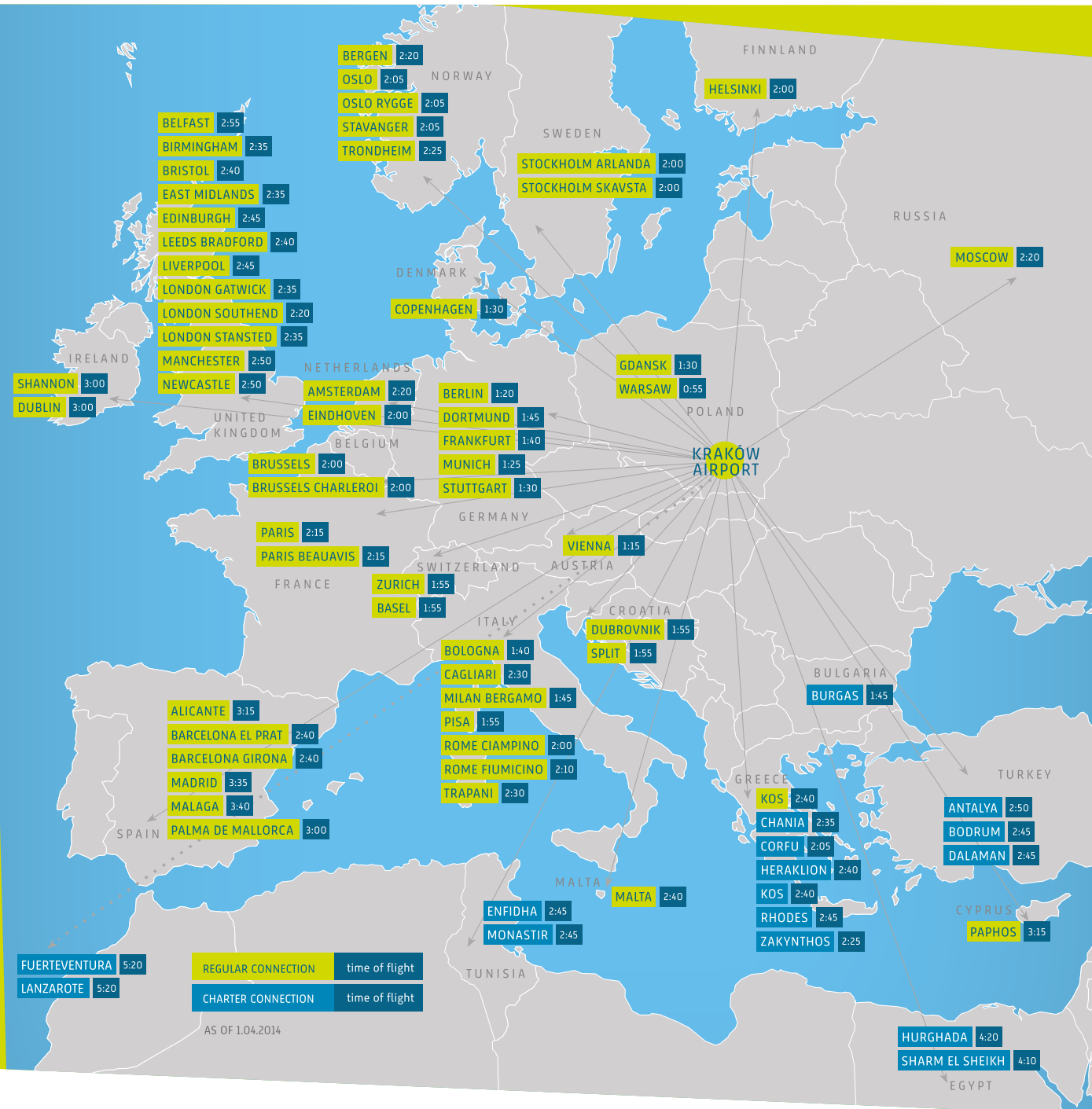
Dve nové spiatkové frekvencie pridajú ČSA aj na novej linke Praha – Bratislava – Košice. „Hlavným prínosom nového letového poriadku je výrazne lepšie napojenie oboch pravidelných liniek z Bratislavy aj Košíc na ďalšie spoje spoločnosti a partnerov vybavovaných z Prahy. Vďaka tomu môžu ČSA ponúknuť cestujúcim z Bratislavy nadväznú spoje do 23 destinácií a pasažierom z Košíc až do 41 miest,“ priblížil

riaditeľ obchodu a marketingu ČSA Stanislav Zeman.

JF/TA



Oddiel 1. triedy v novom A 330-300 Českých aerolinií



DAY BY DAY WE ARE CHANGING FOR YOU

increased frequency

Frankfurt
Vienna



new routes

Shannon
Split
Barcelona
Brussels
Gdańsk



new airlines

Veuling
Brussels Airlines

in overall in summer 2014:

16 charter connections
61 schedule connections
15 airlines

Kto ďalší do eurozóny, kedy a prečo

Spoločná mena je už dlho nespochybným cieľom pre Litvu. V Česku a Poľsku sa o budúcom vstupe stále diskutuje.

Po zavedení eura v Lotyšsku zostáva spoločná mena jasnou metou aj pre poslednú „neeurovú“ krajinu z pobaltskej trojice – Litvu. Krajina sa usiluje plniť kritériá a vylepšovať stav verejných financií. Začiatkom apríla jej ratingová agentúra Fitch zlepšila výhľad dlhodobých záväzkov v zahraničnej mene zo stabilného na pozitívny a potvrdila investičný stupeň ratingu BBB+.

Pre Pobaltie má euro samé výhody

„Očakávame, že Litva získa od Európskej komisie a Európskej centrálnej banky v polovici tohto roka pozitívne vyhodnotenie pokroku, ktorý dosiahla v procese zblížovania s eurozónou,“ uviedla agentúra Fitch vo vyhlásení. Očakávané zavedenie eura v krajine zníži podľa nej litovskému bankovému sektoru riziká, vyplývajúce z úverov v zahraničných menách. Rovnako odpadnú riziká vyplývajúce z emisie vládnych dlhopisov v cudzích menách. Výmena domácej meny za euro prinesie podľa agentúry Fitch Litve väčšiu fiskálnu flexibilitu a výhody vyplývajúce z postavenia eura ako rezervnej meny.

Euro v Litve zníži riziká, vyplývajúce z úverov a pôžičiek v zahraničných menách.

Príprava na zavedenie eura bola aj hlavnou témou nedávnej návštevy delegácie litovského ministerstva financií na Slovensku. Litovský viceminister financií Algimantas Rimkunas počas nej odovzdal slovenskému ministrovi Petrovi Kažimirovi rozsiahlu správu o plánovanom zavedení eura. Podľa tlačovej správy rezortu vyjadril P. Kažimír pochopenie nad náročným obdobím prípravy a podelil sa s kolegami aj o osobné skúsenosti zo zavádzania spoločnej meny.

Česko: nový cieľ 2020

Česká republika by mohla vstúpiť do eurozóny v roku 2020. Na konferencii venovanej 10.



výročiu vstupu ČR do EÚ to uviedol premiér Bohuslav Sobotka. „Euro českej ekonomike v budúcnosti pomôže – zníži transakčné náklady, pritiahne nové investície, vytvorí nové pracovné miesta. Čiže je to pozitívny cieľ,“ vyhlásil.

Po rokoch prevládajúceho euroskepticizmu ide o prvý konkrétnejší náznak termínu pre prijatie spoločnej európskej meny v Česku. So skorým prijatím eura súhlasí aj prezident Miloš Zeman a vzácnu zhodu našli sociálni demokrati v tomto bode aj s konzervatívnou stranou TOP 09. „Keď sa nič nestane, bude hospodárstvo do roku 2018 také silné, že by sme tam v roku 2020 mohli vstúpiť,“ nechal sa počuť šéf strany Karel Schwarzenberg.

Ostatné strany sú buď s vyslovovaním konkrétnych termínov opatrné, alebo chcú, aby o tom rozhodli občania v referende. Takúto možnosť pripúšťajú napríklad Babišovo ANO, KSČM, ODS alebo Okamurov Úsvit.

Skeptický hlas ľudu

B. Sobotka – ako jeho strana už pred vlaňajšími voľbami sľubovala – chce zmeniť postavenie Českej republiky v EÚ a súčasťou tejto zmeny je aj urýchlenie vstupu do eurozóny. Sociálni demokrati a TOP 09 sa zhodnú aj v ďalšom bode; nepovažujú za nevyhnutné vypísať o prijatí eura referendum.

Samotní Česi sa zatiaľ pozerajú na euro skôr rezervovane. Podľa výskumu agentúry STEM z konca marca sa chce s korunou rozlúčiť iba štvrtina obyvateľov. Skoro polovica, konkrétne 48 % oslovených respondentov, naopak, euro kategoricky odmieta. Medzi českými občanmi tiež prevažuje nedôvera v budúcnosť európskej meny. O udržaní eura ako spoločnej meny je presvedčených iba 48 % opýtaných.

Poľsko: euro je vec prestíže a európanstva

Poľsko v budúcnosti vstúpi do eurozóny, pretože zavedenie spoločnej meny v krajine zvýši jej kredit medzi západnými štátmi a, samozrejme, zvýši aj jej bezpečnosť. Vyhlásil poľský premiér Donald Tusk v rozhovore pre internetový portál polityka.pl.

Po rokoch skepticizmu vyslal český premiér pozitívny signál vo vzťahu k prijatiu eura.

„Vstup do eurozóny bude zo strategického hľadiska ďalšia kotva, ktorá udrží Poľsko v skupine najdôležitejších západných štátov a zvýši jeho bezpečnosť,“ povedal. Po prvýkrát tak vyzdvihol význam vstupu svojej krajiny do eurozóny aj zo strategického a bezpečnostného hľadiska.

Aj ďalší poľskí politici, predovšetkým guvernér centrálnej banky Marek Belka, viackrát upozornili, že Varšava by mala zvážiť urýchlenie vstupu do menovej únie aj z geopolitického a bezpečnostného hľadiska.

Krajina musí pred zavedením eura schváliť zmeny v ústave, pretože podľa nej môže menu vydávať iba poľská centrálna banka. Vláda však nemá potrebnú dvojtretinovú väčšinu v parlamente. Prezident Bronisław Komorowski vlni naznačil, že Varšava bude môcť rozhodnúť o prijatí eura až po parlamentných voľbách v roku 2015.

TA
Foto: TASR

Financujte výhodne, bývajte zdravo a kvalitne



Zdravé bývanie je jednou z aktuálnych tém, nielen v spojitosti s novým bývaním.

Aj byt alebo dom staršieho dáta je možné rôznymi vylepšeniami ozdraviť. Ani finančne náročnejší projekt vás už nemusí odradiť od zdravého a kvalitného bývania.

Financie na bývanie sú teraz dostupné a bez rizika do budúcnosti. Wüstenrot vám poskytne výhodné úvery na bývanie (s maximálnou garanciou úroku a splátky) aj komplexné poistenie bývania – všetko pod jednou strechou, rýchlo a jednoducho. Ak riešite finančné otázky bývania, vo Wüstenrote ste na správnom mieste.

Naše garancie sú váš tromf

Investícia do vlastného bytu alebo rodinného domu či zásadnejšia rekonštrukcia vás ovplyvní na dlhé roky. Svojou kvalitou, a tiež finančne. Ak je totiž nehnuteľnosť financovaná z úveru,

najbližších 10 – 20 rokov budú mesačné splátky povinnou súčasťou vašich výdavkov. Všimajte si preto okrem výšky úroku a splátky aj poskytnuté garancie. Garancie sú tým, čo vám zaručí zníženie celkových nákladov a pokojný spánok. Účelovo viazané úvery stavebnej sporiteľne patria úrokovovo k najnižším na trhu. Navyše, vo Wüstenrote máte zvýhodnené úroky aj dlhodobu garantovanú – na celú dobu splatnosti.

Horúca novinka

Wüstenrot stavebná sporiteľňa poskytuje do konca mája 2014 medziúver iba za 3,99 % p. a. a vo fáze stavebného úveru za 4 % p. a. alebo 5 % p. a. (máte na výber) – garantované až do splatenia úveru, teda na 20 či 25 rokov.

Úver je k dispozícii bez sporenia – až do 200 000 eur – aj pre nových klientov a je ho možné využiť aj na refinancovanie úveru z inej banky. Starší úver na bývanie teraz môžete splatiť výhodnejším úverom a navyše so zárukou, že dohodnutý úrok sa v priebehu rokov nezvýši. Ani výkyvy úrokov na finančnom trhu s touto

sadzbu nezakývajú. To je úver, na ktorý ste čakali!

P. S.

Svoje bývanie, domov, ktorý si celé roky vylepšujete, budujete a pravdepodobne splácate, si nezabudnite aj chrániť. Jedna z najväčších životných investícií stojí za poistenie. Vo Wüstenrot poisťovni dostanete široké poistné krytie, teraz so zľavou až 25 %, poistenie zodpovednosti za škodu a asistenčné služby dokonca zdarma. Komplexné poistenie bývania zahŕňa poistenie nehnuteľnosti (aj vo výstavbe), poistenie domácnosti, aj poistenie zodpovednosti za škodu. Prevencia je menej finančne náročná než riešenie dôsledkov. Poistenie je vždy lepšie mať a nepotrebovať, ako nemať a potrebovať.

DV

Wüstenrot je tu pre vás už 20 rokov.
Spoločlivý finančný partner, ktorý prispieva k zvýšeniu kvality života. www.wuestenrot.sk

GW 144507

Život sa mení rýchlo.

Zľava až 25% na poistenie nehnuteľnosti a domácnosti.

Úver, ktorý vás neprekvapí

Získajte od Wüstenrotu úver na bývanie s **garantovaným** úrokom a splátkou počas celej doby splácania až na 25 rokov. A navyše využite zľavu na poistenie nehnuteľnosti a domácnosti. Ponuka platí aj bez predchádzajúceho sporenia.

wüstenrot

www.wuestenrot.sk | infolinka: 0800 111 123

Poistiť si možno každý podnikateľský krok

Ako sa s pomocou poisťovní brániť voči nepredvídateľným a likvidačným „ranám osudu“.

Podnikanie je vysoko riziková záležitosť. Hovoríť by o tom vedel ne jeden živnostník či majiteľ rodinnej firmy. Nemáme teraz na mysli nástrahy trhu a nekalej konkurencie, ale veci, ktoré sa zvyknú označovať ako vis major, čiže vyššia moc. Stačí vytopenie skladu, vykradnutie dielne či požiar penziónu a podnikateľ môže skončiť aj na úrade práce.

Širokospektrálna ochrana

Dá sa voči týmto nepredvídateľným ranám osudu brániť? Ako prvé zrejme každému napadne poistenie. Oproti minulým rokom sa situácia na poistnom trhu zlepšila. Poisťovne ponúkajú špeciálne poisťovacie produkty, ktoré sú zamerané na ochranu rôznych rizík pri podnikaní. Ale aj s nimi to býva zložité – jedna poisťovňa poisťuje to, ale nepoisťuje toto, druhá je zasa príliš drahá a tretia sa orientuje len na veľké firmy.



To, čo potrebuje a ocení bežný podnikateľ, je komplexný poisťovací program, ktorý pokrýva riziká spojené s poškodením a zničením vecí ako živelnou pohromou, tak aj vandalizmom či krádežou. Poistenie sa môže vzťahovať na budovy, haly, hnutelné veci, zásoby, ale aj na predmety, ako sú napríklad cennosti či umelecké diela, ale aj peniaze v hotovosti.

Bežný podnikateľ ocení komplexné poistenie rizík živelných pohrôm, vandalizmu aj krádeží.

Je možné poistiť dokonca aj cudzie veci, ktoré nie sú vo vlastníctve podnikateľa, ale ktoré pri podnikaní používa – napríklad lízované predmety alebo veci, ktoré prevzal za účelom opravy. Jednoducho povedané – poistný program by mal poskytovať komplexnú poistnú ochranu menším i väčším výrobným a obchodným spoločnostiam, podnikom poskytujúcim služby i živnostníkom.

Poistenie s takýmito charakteristikami ponúka na slovenskom trhu Groupama Garancia poisťovňa, a. s., pobočka poisťovne z iného členského štátu, pre ktorú je poistenie majetku a zodpovednosti podnikajúcich fyzických a právnických osôb už tradične jeden z hlavných pilierov činnosti. (Na Slovensku pôsobí síce len od roku 2009, no bola založená už v 19. storočí vo Francúzsku ako miestna iniciatíva na ochranu poľnohospodárov proti škodám a následkom požiarov.)

Poistenie voči živelným nebezpečenstvám aj kriminalite

K základnému poisteniu si podnikatelia môžu dojednať aj rôzne doplnkové pripoistenia podľa individuálnych požiadaviek. Napríklad popri poistení všeobecnej zodpovednosti aj špeciálne poistenia zodpovednosti, ktoré sú šité presne na mieru a odzrkadľujú špecifické požiadavky konkrétnych činností či profesií – takže každý podnikateľ má možnosť vybrať si presne tie produkty, ktoré považuje za zmysuplné.

Pokiaľ ide o živelné pohromy, môže sa nechať chrániť pred požiarom, výbuchom, bleskom, povodňou, záplavami, víchricami, krupobitím či zemetrasením. Poistenie ho však ochráni aj pred následkami oveľa exotickejších udalostí, ako sú náraz lietadla, pád stromov, zosuv pôdy,

zrútenie skál, dym, lavína, poškodenie farchou snehu a mnohých ďalších udalostí.

Podnikateľ má ďalej na výber poistenie nákladu prepravovaného vlastnými motorovými vozidlami voči jeho poškodeniu alebo zničeniu následkom živelných udalostí, havárie alebo krádeže počas prepravy. Poistiť sa môže takisto voči krádeži vlámaním, lúpežnému prepadnutiu či poškodeniu svojho majetku vandalmi. Špeciálnou službou je poistenie skiel, nalepených fólií na sklách, nápisov, malieb a inej výzdoby.

Škody tretích osôb a špeciálne riziká

Strašiakom najmä živnostníkov, ktorí zo zákona ručia celým svojím majetkom, sú škody spôsobené pri podnikaní tretím osobám. Nad rámec bežných zvyklostí v tejto oblasti ide napríklad komplexný poistný program PREVENTOR poisťovne Groupama Garancia. Ponúka pripoistenie zodpovednosti za škodu spôsobenú chybným výrobkom alebo pripoistenie zodpovednosti za škodu na životnom prostredí.

Poisťuje sa vlastný majetok, cudzie veci používané vo firme, ako aj zodpovednosť za škody.

Osobitnú kapitolu tvorí poistenie špeciálnych rizík. Patrí sem napríklad stavebno-montážne poistenie, ktoré predstavuje ucelenú poistnú ochranu proti všetkým rizikám spojeným s týmto typom činností. Dojednanie tohto druhu poistenia býva častou podmienkou bánk pri poskytovaní úveru. Do rovnakej kategórie možno zaradiť aj poistenie strojov, elektronických zariadení alebo prerušenia prevádzky, v rámci ktorého si podnikateľ môže poistiť ušlý zisk, platby za nájom či platy zamestnancov.

Bonusom potom môže byť hromadné zmluvné poistenie vozidlového parku s viac ako piatimi autami prostredníctvom jednej poistnej zmluvy – ktorú je, navyše, možné flexibilne upravovať pri výmene alebo dokúpení ďalších vozidiel.

Skupinové cestovné poistenie je zasa určené pre firmy so sídlom na Slovensku, ktoré vysielajú svojich zamestnancov na zahraničné služobné cesty. K dispozícii sú rôzne balíky s bezplatnými asistenčnými službami.

VN

Foto: Groupama – iStock

Bývajte už od 1,89 % ročne

... alebo nám raz ročne dovoľte zaplatiť úroky z medziúveru za vás

Jarné mesiace sú ako stvorené na obnovu alebo riešenie nového bývania. Ľudia, ktorí sa zamýšľajú nad novým alebo vynoveným bývaním, si čoraz nástojčivejšie kladú otázku – kto mi pomôže s financovaním mojich zámerov?

Jedno z najlepších riešení je stavebné sporenie v **Prvej stavebnej sporiteľni**.

Stačí si dobre vybrať

Prípravu našej aktuálnej akciovej ponuky sme sa sústredili na to, aby si v nej niečo pre seba našiel úplne každý. Niektorí dávajú prednosť úveru s naozaj nízkym úrokom, ďalší ocenia

úľavu na splátkach, iní nechce alebo nemôže založiť úver nehnuteľnosťou...

Začnime neodolateľne nízkou úrokovou sadzbou úveru už **od 1,89 % ročne**. Podmienkou je založiť ho nehnuteľnosťou a zaviazať sa k viac ako 10-ročnej splatnosti. Výhodou je, ak klient pred požiadanim o takýto úver na bývanie už sporil na svojom účte stavebného sporenia. Čím viac a čím dlhšie, tým lepšie preňho. Zvýhodnenú úrokovú sadzbu mu podľa jeho želania zafixujeme na jeden alebo tri roky.

Prípadne to skúste takto

Riešenie však máme aj pre toho, kto si potrebuje požičať nižšiu sumu alebo nechce či nemôže založiť úver na bývanie nehnuteľnosťou. Pre neho je určený medziúver **do 40-tisíc € aj bez zabezpečenia bytom alebo rodinným domom**. Prvá stavebná sporiteľňa pritom za každého zodpovedne splácajúceho klienta **zaplatí raz ročne, vždy v decembri, jednu splátku úrokov** z jeho medziúveru. Úspora dosiahne stovky eur a manželia dokonca nepotrebujú



ani ručiteľa. Navyše, každému žiadateľovi o takýto medziúver sprostredkujeme **Unikátne poistenie domácnosti**. Klient sa zabezpečí pred nepriaznivými udalosťami a prvé dva roky poistného zaňho uhradí uhradí Prvá stavebná sporiteľňa. **PR**

ÚVEROVÁ REVOLÚCIA POKRAČUJE

ÚROK

OD
1,89

%

Úvery na bývanie s úrokom od 1,89 % ročne

Potrebujete riešiť svoje bývanie?
Uvažujete o kúpe domu alebo bytu?
Plánujete rekonštrukciu?

To všetko vám teraz umožní
naš mimoriadne výhodný úver.

Infolinka: 02/58 55 58 55

DO 30. JÚNA

Viac na www.pss.sk



PRVÁ STAVEBNÁ
SPORITEĽŇA

Nezabúdate na čarovné slovíčka?

Dobré pracovné prostredie nám umožňuje naplno rozvíjať svoje kvality a profesijne rásť. Nemalú úlohu na vytváraní správnej atmosféry má aj náš šéf.

Nedávno sme s manželom zažili pracovný víkend pri nádhernom slnečnom počasí. Nie, nehovorím o podnikaní, ale o pletí, sadení a fyzickej práci, ktorú pozná každý šťastný vlastník pár štvorcových metrov pozemku. Chrbát som mala „okovaný“, všetko ma bolelo, ale večer bola práca hotová.

Uvedomila som si s úľavou a vďakou, že môj muž nešiel na ryby, neutiekol na bicykel, ani s kamarátmi na pivo. Aj pre dvoch bolo práce viac než dosť, ale dala sa zvládnuť. A tak som na druhý deň piekla obľúbený koláč a potom som mu povedala, ako si to vážim. Odpoveď znela, že pomôcť najlepšiemu dievčaťu, aké v živote stretol, bola preňho samozrejmosť. Mám vám hovoriť niečo o tom, ako som sa cítila?

Prečo toľko romantiky?

Už ste na to iste prišli. Písanie marketingových textov si vyžaduje veľké množstvo komunikácie. S majiteľmi firiem, s marketingovými špecialistami, s pracovníkmi v predaji, aj so zákazníkmi. Neraz si vypočujem „dobre mienenú“ kritiku na vedenie firmy či, naopak, na personál a spolupracovníkov. Často zažívam, že sa vo firme menia partneri, ľudia odchádzajú a treba opäť zaučať nových. Mnohokrát nie je dôvodom odchodu nízky plat, ale pocit, že práca nie je docenená, že si ju nadriadený neváža a podriadeného za nič nepochváli.

Šéfovia, akoby si ani neuvedomovali svoju zodpovednosť za vytváranie motivujúceho ovzdušia, ľutujú odchody schopných kolegov, ale správanie nemenia. Naďalej sa tvária, že firma je len formálny organizačný útvar, kde vyrovnaním finančných tokov je všetko vyriešené.

Riadiť, ale pozorne

Aký veľký je tento omyl, vie každý, kto už zažil šéfa, ktorý ho dokázal pochváliť, povzbudiť, poďakovať sa za prácu navyše. Pritom, v takom prípade s úplnou samozrejmosťou prijímame aj pokojnú kritiku, vysvetlenie, upozornenie na chybu.

Za takéhoto šéfa sú ľudia ochotní dať ruku do ohňa. Napríklad vzdať sa voľna, pracovať na mimoriadnych úlohách, ktoré ani nespádajú do ich kompetencií, vymýšľať inovačné možnosti a hľadať cesty, aby sa firme darilo lepšie.

Prístup nadriadeného je pre pocit zmysluplnej práce často dôležitejší než vysoký plat.

A každý šéf by takých ľudí chcel. Avšak len veľmi málo z nich dokáže oceniť zásluhy svojich podriadených slovami, drobnou pozornosťou či aj finančnou odmenou, v čase, keď sa firme darí dobre. Ako keby ťažké časy mali chápať všetci, no víťazstvá patrili iba niektorým.

Kde sa stala chyba?

Jeden z dôvodov, prečo manažéri na povzbudzovanie a motivovanie tímu zabúdajú, je ten, že sú sami až po uši ponorení vo výkonnej práci. Majú väčšinou neoprávnený pocit, že nikto nedokáže urobiť prácu dostatočne dobre a všetko musia dorábať, prepisovať, upravovať...

Demotivujú a znechucujú pritom každého, kto má úprimný záujem robiť niečo zmysluplné. Postupne tak ľudia prestanú robiť prácu poriadne. S vedomím, že šéf to opraví alebo aj tak pomení. A šéf, totálne vyčerpaný, dohľadá úlohy tímu a má pocit, že všetci sú neschopní, kým on už nič nestíha.

Ak ste šéfom, tak šéfujte!

Zbavte sa pocitu, že ste jediným schopným vo firme. Možno ste najlepším, veď preto ste jej šéfom, to však neznamená, že veci môžu byť urobené výlučne a jedine vaším spôsobom. Ak ste si najali pracovníkov a dali ste si záležať pri ich výbere, nechajte ich pracovať. Riadte sa prísloviem: „Nekupujem si psa, aby som zaňho štekal!“

Vaša úloha je oveľa dôležitejšia. Rozdeľte všetku výkonnú prácu. Venujte sa svojim ľuďom, kým ju nezvládnu dobre. A potom dajte celé svoje úsilie do toho, aby ste im zlepšovali podmienky na vykonávanie tejto práce. Komunikujte s nimi o tom, čo sa im darí, čo potrebujú, s čím si nevedia rady. Aj o tom, čo ich v živote teší alebo trápi. Pomôžte im, ak je to vo vašich silách. Nezabudnite zagratulovať k ich sviatku či dosiahnutému úspechu.

Šéfovia by sa mali snažiť vytvárať motivujúce prostredie, kde má každý svoju dôležitosť.

A nečudujte sa, ak zistíte, že čas strávený v práci môže byť takmer rovnako príjemný ako ten voľný, že ľudia u vás zostávajú radi a dlhodobou a priateľskými vzťahmi pestujú aj medzi sebou. Život má byť predsa hrou a práca bezpochyby patrí k tým najdôležitejším „turnajom“.

Jana Škutková

www.marketingovo.sk

Ilustračné obrázky: SXC



BIZNIS FÓRUM 2014: „Úspech v sieti“

Krásny jarný deň;
harmonické priestory hotela;
spíkri, ktorí zažívajú úspech
a radi ho doprajú iným;
vnímavé a ľudské publikum
úspešných ľudí.

Organizátori, ktorí s láskou a zariadením pomáhajú iným stať sa úspešnými; sponzori a partneri, ktorí umožňujú toto všetko a oveľa viac dať dokopy. Tak takto zohraté okolnosti sú, boli a vždy budú predpokladom úspešnej konferencie. A takou určite bola konferencia Biznis Fórum 2014, s podtitulom Úspech v sieti, ktorá sa konala 9. apríla v priestoroch hotela Zochova chata.

Ako dosiahnuť a udržať úspech

Počas konferencie odznelo veľké množstvo inšpirujúcich myšlienok o tom, ako úspech

objavovať, ako ho uchopiť a udržať. O tom, že úspech firmy je podmienený hodnotným prístupom k človeku a človek, ak je na prvom mieste, následne pomáha firme dosahovať aj požadované „čísla“ zisku, hovorili Robert Schmidt, člen predstavenstva, a Viktor Zubaj, super senior a krajský riaditeľ OVB Allfinanz Slovensko.

Ich prezentáciu doplnil svojim pohľadom na to, ako objavovať úspech, Tomáš Jaško, obchodný riaditeľ GTS Slovakia. Podľa neho je veľmi dôležitý súlad a harmónia osobného a pracovného života, pretože vtedy môžete robiť to, čo milujete. O dôležitosti entuziazmu, pozitívnom myslení a chuti inšpirovať sa úspešnými hovorila Miriam Čizmazia, CEO a predsedníčka predstavenstva ERGO poisťovne.

Rátajú sa aj prihrávky na gól

Úspech nie je len dávať góly, ale aj prihrávať a umožňovať zamestnancom vo firme góly dávať. Zážitok úspechu motivuje k ďalšej

odvahe robiť úspešné rozhodnutia. Tvrdí to Slávek Mynář, riaditeľ Media Call.

Úspech však má aj odvrátenú tvár a hrozby, na ktoré keď nie sme pripravení, spôsobia, že ho stratíme. Aj o tom, ako sa týmto hrozbám vyhnúť, hovorila Jana Červenáková, riaditeľka spoločnosti Human Behaviour Institute. Motivačným záverom a zhrnutím bola prezentácia riaditeľky vzdelávania Allianz poisťovne Daše Malej Fabšikovej. Pritom vyzdvihla aj faktor venovania sa a nachádzania spoločnej komunikácie s mladou generáciou „Y“.

O tom, že k úspechu sa môžeme dostať aj pomocou smiechu, presvedčil publikum Lubor Foltán, riaditeľ spoločnosti Joga smiechu.

Odborný garant konferencie – Asociácia finančných sprostredkovateľov a poradcov – aj v tomto roku odmenil úspešné firmy v oblasti finančného poradenstva a sprostredkovania.

PR

GW 144514

GW 144505

PRE VŠETKÝCH, KTORÍ PODNIKAJÚ A MYSLIA NA DRUHÝCH

Ste podnikatelia s víziou a dobrým srdcom, ktorí pomáhajú ostatným? Hľadáme práve vás! Podelte sa s nami o svoj príbeh a vyhrajte!

www.dobrypodnikatel.sk

**METRO
DOBRY
PODNIKATEL
2014**

PRIHLÁSTE SVOJ
PRÍBEH NA WEBE
A VYHRAJTE
5 000 €



50
ROKOV

VY & METRO

Andrej Kiska: Za úspech treba niečo životu aj vrátiť

S budúcim slovenským prezidentom sme sa rozprávali o amerických lekciách, podtatranských úspechoch i spoločenskej zodpovednosti podnikateľa.

• **Zažili ste neobyčajný príbeh podnikateľského úspechu. Ako vnímate z odstupu svoje podnikateľské začiatky a ďalší vývoj?**

Krokov a aj nápadov bolo veľa. Začiatok môjho podnikania bol spojený s obrovským nadšením, ale aj s určitou naivitou, ktorá vyplývala z mojej neskúsenosti. Možno práve táto naivita mi pomohla preklenúť prvé riziká podnikania. Dnes by som určite postupoval podstatne opatrnejšie, čo by v danom čase možno bolo aj na škodu vecí.

Rád si spomínam, ako sme otvorili v roku 1992 prvú našu prevádzku – predajňu zlatých šperkov v Kežmarku. Od banky sme dostali úver a kúpili sme zabehnutú predajňu. V prvý deň po otvorení sme mali tržbu skoro tisíc eur. Mal som 29 rokov a v živote som toľko peňazi pokope nevidel. Veľmi rýchlo sme však, našťastie,

pochopili, že to nie sú naše peniaze. Že z nich treba zaplatiť dodávateľov, mzdy, úver...

• **Čo bolo podnetom na založenie splátkových spoločností Triangel a neskôr Quatro, vďaka ktorým ste sa stali známejším aj pre verejnosť?**

V deväťdesiatych rokoch sa slovenská ekonomika len rozbiehala. Retailový bankový trh fungoval úplne inak ako dnes. Banky ľuďom požičiavali za 20-percentné úroky a väčšine z nich dokonca pôžičky zamietli. Ľudia si chceli kúpať nové výrobky, nemali však dostatok peňazi. Triangel sme založili, pretože sme videli veľkú

Ak by som nebol v začiatkoch môjho podnikania aj trochu naivný, možno by to bolo na škodu vecí.

priležitosť. Bol to unikátny systém, pretože ponúkal katalógový nákup na splátky bez akéhokoľvek navýšenia.

Ľudia si cez Triangel mohli kúpiť výrobok za rovnakú cenu ako v hotovosti v obchode, ale

zaplatiť nám mohli postupne v pravidelných splátkach. Navyše, ľuďom sme dôverovali viac ako banky. Zamietali sme podstatne menej klientov.

Quatro sme založili neskôr. Triangel mal totiž na Slovensku dominantné postavenie a my sami sme cítili, že pre ďalší rozvoj potrebujeme silnú konkurenciu na trhu. Bol to správny ťah. Služby oboch spoločností využilo už milión klientov. Triangel a Quatro sú dnes klasické bankové splátkové systémy, aké vlastnia banky vo všetkých vyspelých krajinách Európy.

• **Vyštudovali ste však techniku – konkrétne, ste absolvent Elektrotechnickej fakulty v Bratislave. Podnikať ste skúšali aj v USA...**

Je zaujímavé, koľko študentov technických smerov sa uplatnilo v rýdzo ekonomických povolaniach – napríklad ako riaditelia bánk. Technické vzdelanie núti človeka k veľkej precíznosti, naučí študenta dotiahnuť veci do detailov. Ak napríklad programujete, tak jeden maličký, zanedbateľný krok zapríčini, že celý systém nefunguje. To sa študentom ekonómie nestáva. Aj mne to pomohlo neskôr v podnikaní, v budovaní logistických systémov, ale aj transparentnej charity.

• **A ako to bolo s tou Amerikou? Čo vás viedlo k tomu, že ste tam išli – a dokonca s cieľom natrvalo sa tam usadiť? Ako vyzeral váš „americký sen“ a na druhej strane ten oveľa všednejší „americký deň“? A do tretice: prečo ste sa nakoniec vrátili a začali podnikať na Slovensku?**

Amerika vtedy bola veľkým lákadlom. Bol som mladý a ambiciózný. Zrazu sa otvorili hranice a možnosti a ja som si chcel dokázať, že na to mám. Že sa dokážem uplatniť vo veľkom svete. V Amerike som sa chcel zamestnať v odbore,

V Triangli sme ľuďom dôverovali viac ako banky, ktoré väčšinu žiadostí o úver zamietali.

ktorý som vyštudoval. Usiloval som sa o to jeden a pol roka, ale bezvýsledne. Namiesto toho som sedemkrát do týždňa tvrdo pracoval od rána do večera. Býval som v ošarpanom dome,





kde po mne lozili šváby. Nakoniec som si povedal, že stačilo. Ide sa domov. Investoval som takmer všetky svoje peniaze, ktoré som zarobil, do americkej firmy, ktorá krátko nato zbankrotovala. Bol som späť na Slovensku a začínal som odznova. Z Ameriky som si však doniesol veľkú chuť postaviť sa na vlastnej nohy. A tak som začal podnikáť.

• **Výsledky tohto úspešného podnikania ste sa rozhodli nevyužiť len na zvyšovanie svojho osobného štandardu, ale aj v prospech filantropického projektu Dobrý Anjel. A zasa sa musím opýtať, čo vás k tomuto kroku viedlo?**

Neexistoval žiaden zlomový moment v mojom živote, ktorý by to spôsobil. Ako som začal podnikáť a generovať prvé zisky, získaval som čoraz silnejšie presvedčenie, že je morálnou povinnosťou úspešných ľudí, ktorí od života veľa dostali, životu, spoločnosti veľa vrátiť. Práve toto presvedčenie ma motivuje k tomu, aby som pomáhal a snažil sa o zmenu k lepšiemu.

• **Vo svojich vystúpeniach často spomínate tri oblasti: zdravotníctvo, školstvo a korupciu. Máte plány, ako by sa dala zlepšiť situácia v tých prvých dvoch a ako možno znižovať alebo likvidovať ten tretí problém, teda korupciu?**

Myslím si, že v súčasnosti je pre občanov Slovenska najväčším problémom hospodársky vývoj a dostatok práce. Je to oblasť, ktorej by vláda a parlament mali venovať najvyššiu prioritu. Nie je to jednoduché, ale ako človek, ktorý dlhé roky zamestnával stovky ľudí, viem, že prijatím správnych opatrení a zvyšovaním konkurencieschopnosti Slovenska sa to dá.

Absolventi techniky sú úspešní v biznise a vo finančníctve, lebo boli vedení k detailnej precíznosti.

Samozrejme, medzi moje priority patria aj zdravotníctvo, korupcia a školstvo. Konkrétne riešenia mám rozpracované na každú z týchto tém. Keď predstavím svoju víziu Slovenska, budem o nich veľa hovoriť.

• **Verejnosť zaujíma aj váš životný štýl. Akým majetkom disponujete, aké sú vaše záľuby a koničky, kam rád cestujete, aké knihy čítate, ako vyzerá váš víkendový relax...**

Môj život je dosť ovplyvnený tým, že máme malé deti, sedemročnú dcéru a štvorročného syna. Snažím sa s nimi tráviť všetok svoj voľný čas.

A tak na osobné koničky veľmi neostáva čas. Pravdaže, dobrá kniha je balzam na dušu. Mám svojich obľúbených asi desať filozofickejších knížiek, ku ktorým sa stále vraciam, pravdaže, rád si prečítam aj niečo nové. Na dovolenky chodíme v lete k moru.

• **V nedávnej minulosti sme často počúvali hlasy o potrebe občianskej spoločnosti, hoci dnes už menej. Podľa vás, aká má byť úspešná občianska spoločnosť? Čo má, môže či musí prinášať občanovi? V ktorých štátoch vidíte vzory?**

Občianska spoločnosť, to sú pre mňa najmä aktívni ľudia, ochotní podieľať sa na riešení vecí verejných. Ľudia, ktorí sa neboja prejaviť svoj názor a angažovať sa pri riešení problémov – počnúc tými lokálnymi, ako je parkovanie na sídlisku, až po celospoločenské, ako je korupcia. Ak je takýchto angažovaných ľudí dostatočný počet, tvoria silný základ zdravej spoločnosti, ktorá pristupuje zodpovedne k riešeniu vlastných problémov a zároveň kontroluje politikov. Silná občianska spoločnosť funguje v USA či vo Švajčiarsku.

• **Jedným z pilierov spomínanej občianskej spoločnosti sú mimovládne organizácie. Spolupracujete s niektorými z nich?**

V Dobrom Anjelovi spolupracujem s viacerými neziskovými organizáciami s podobným zameraním. Vymieňame si tak skúsenosti napríklad s Plamienkom a Ligou proti rakovine. Spolupracujem aj s mimovládnymi organizáciami zaoberajúcimi sa rómskou problematikou, ako je ETP Slovensko. Konzultujem aj s Transparencency International a Alianciou Fair-play.

• **Ako hodnotíte vývoj a napredovanie Slovenskej republiky v čase jej novodobej samostatnosti? Ktoré úspechy by ste vyzdvihli a, naopak, kde podľa vás máme sami voči sebe určité nesplnené povinnosti?**

Slovensko za posledných dvadsať rokov urobilo veľký krok vpred. Vysporiadalo sa s mečiarizmom, urobilo užitočné reformy, podarilo sa nám naštartovať ekonomiku a dnes sme súčasťou NATO a Európskej únie. Nič z toho nie je samozrejme a na všetko toto môžu byť občania našej republiky hrdí. Na druhej strane, ešte nás čaká veľa práce v zdravotníctve, súdnictve alebo školstve. Veľkým problémom je aj spomínaná korupcia.

Pripravil Miroslav Janek

Foto: archív

(Pozn. rozhovor vznikol v čase kampane Andreja Kisku predchádzajúcej prezidentským voľbám 2014.)



Zníženie základu dane o výdavky na stravu

Živnostník si môže do výdavkov zaradiť aj náklady na stravovanie. Mal by si vybrať spôsob, ktorý je preňho najvhodnejší.

Zákon č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov (ďalej aj ako „zákon o DP“) obsahuje základnú úpravu, ktorú sú živnostníci povinní aplikovať za účelom správneho posúdenia svojich daňových príjmov a výdavkov počas príslušného zdaňovacieho obdobia. Na účel výpočtu dane z príjmu si živnostník v súlade s ust. § 17 až § 29 zákona o DP musí určiť základ dane, resp. čiastočný základ dane.

Základ dane a optimalizácia zaťaženia

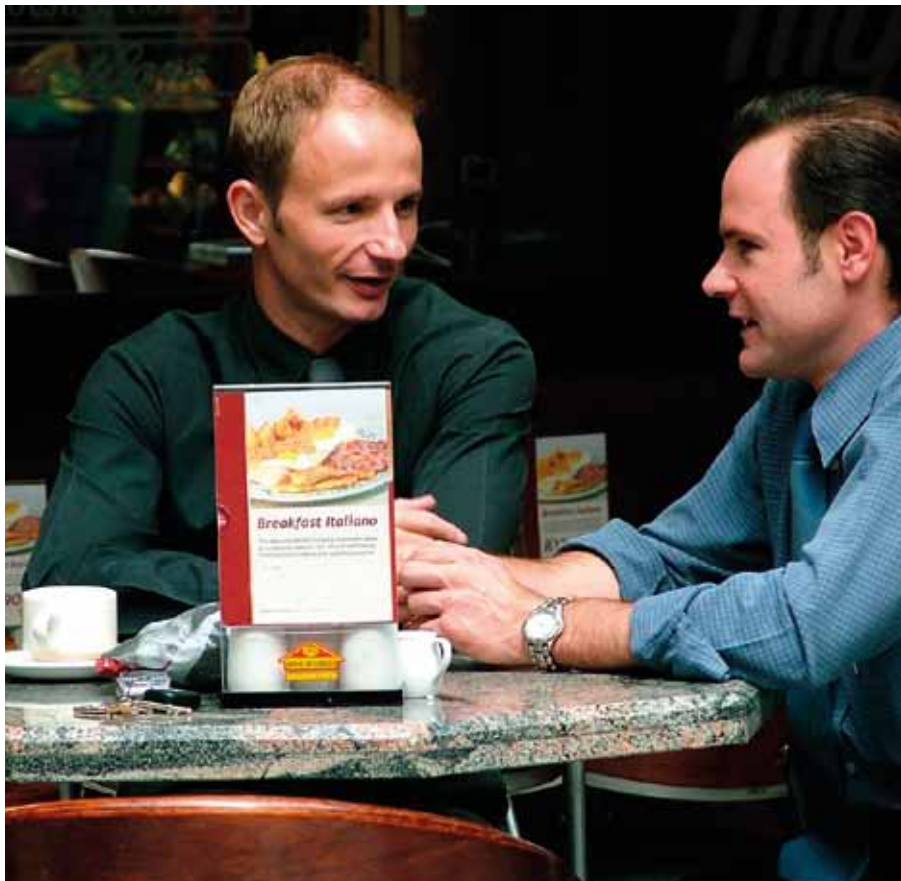
Základ dane daňovník zistí, a teda daň z príjmu živnostník platí z kladného rozdielu daňových príjmov a daňových výdavkov. Príjem, ktorý sa považuje za daňový príjem, upravuje najmä ust. § 6 zákona o DP.

Ak sa živnostník stravuje v reštauráciách, za bločky v účtovníctve sa mu uznajú náklady 4 € za deň.

Účelom podnikania na základe živnosti je dosiahnutie zisku. Žiaden živnostník preto nemá v úmysle vykonávať samostatnú zárobkovú činnosť bez zisku. Živnostník, ktorého daňové príjmy prevýšili jeho preukázateľné výdavky, dosahuje zisk a je z toho dôvodu povinný odviesť daň z príjmu. Optimalizáciu daňového zaťaženia je ideálne pripravovať počas celého roka, resp. počas celého zdaniteľného obdobia. V danej súvislosti sme sa zamerali na preukázateľné výdavky daňovníka – živnostníka za stravovanie.

Celkové uplatniteľné výdavky

Podľa zákona o dani z príjmov si môže živnostník uplatniť výdavky, ktoré slúžia na dosiahnutie, zabezpečenie a udržanie príjmov. Živnostník sa môže rozhodnúť pre spôsob, ako uplatňovať svoje daňové výdavky, podľa úpravy v ust. § 6 ods. 11 až 13 zákona o dani z príjmov, a to prostredníctvom:



1. paušálnych výdavkov vo výške 40 % z úhrnu príjmov, t. j. z príjmov z podnikania podľa § 6 ods. 1, avšak od 1. 1. 2013 už len do výšky 5 040 EUR ročne (t. j. 40 % z maximálneho príjmu 12 600 EUR za rok),
2. skutočne preukázateľných výdavkov na základe vedenia zjednodušenej daňovej evidencie,
3. skutočne preukázateľných výdavkov na základe vedenia jednoduchého alebo podvojného účtovníctva.

Výdavky na stravovanie

Daňové výdavky, ktoré si živnostník môže uplatniť v súlade so zákonom o dani z príjmov, sú okrem preukázateľných výdavkov súvisiacich s výkonom jeho podnikateľskej činnosti alebo uplatnenia nezdaniteľnej položky aj výdavky na stravovanie.

Živnostníci si môžu vybrať, akým spôsobom budú riešiť stravovanie a následne zahrnutie výdavkov na stravovanie do nákladov súvisiacich s podnikaním:

1. stravovaním v reštauráciách,
2. nákupom stravných lístkov,

3. uplatnením stravného v rámci pracovnej cesty v súlade s § 19 ods. 2 písm. e) zákona o dani z príjmov.

Reštauračné zariadenia

Živnostníci stravujúci sa v reštauračných zariadeniach si musia odkladať daňové doklady

Pri stravných lístkoch si živnostník môže uplatniť za každý (5- až 12-hodinový) pracovný deň sumu 4 €.

a na konci zdaňovacieho obdobia zahrnúť tieto výdavky do nákladov. Za každý pracovný deň v rozmedzí 5 až 12 hodín si môžu uplatniť sumu vo výške 4 EUR (stanovené opatrením Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR č. 248/2012 Z. z.) s účinnosťou od 1. 9. 2012. Nevýhodou tohto spôsobu je náročnosť pri spracovaní účtovníctva z dôvodu, že sa do

účtovníctva musí predkladať každý jeden doklad z reštaurácie.

Stravné lístky

Druhou možnosťou je nákup stravných lístkov. Suma výdavkov na stravu, ktorú si živnostníci môžu prostredníctvom stravných lístkov uplatňovať, je rovnaká ako v predchádzajúcom odseku, a to 4 EUR pri 5 až 12 hodinách.

Ak si živnostník uplatňuje paušálne náklady, výdavky za stravu si už do nich zarátať nemôže.

V prípade stravných lístkov si živnostník môže do nákladov zahrnúť len taký počet lístkov, koľko pracovných dní odpracoval. Do nákladov si živnostník môže dať stravné aj za sobotu, nedeľu, resp. štátny sviatok, ale len ak bude schopný preukázať, že skutočne odpracoval daný deň, na ktorý si uplatnil výdavok na stravovanie. Nákupom stravných lístkov nie je možné uplatňovať si daňový výdavok časovo spätne za už uplynulé obdobie. Výdavky na stravovanie formou stravných lístkov je potrebné preukázať dokladom o ich nákupe. Nevýhodou stravných

lístkov je najmä poplatok, ktorý živnostník musí vynaložiť pri každom ich nákupe.

Paušálne výdavky a pracovné cesty

Niektorí živnostníci si nemôžu zahrnúť výdavky na stravu do nákladov súvisiacich s podnikaním. Sú to živnostníci podnikajúci popri zamestnaní a tí živnostníci, ktorí si uplatňujú paušálne výdavky. Živnostníci uplatňujúci si stravné v rámci pracovnej cesty nie sú oprávnení uplatňovať si stravné za ten istý deň aj prostredníctvom stravného lístka. Pre živnostníkov vykonávajúcich prácu v inom mieste, ako je miesto, v ktorom činnosť pravidelne vykonávajú, zostáva najvýhodnejší spôsob uplatnenia stravného práve v rámci pracovnej cesty. Pri vykázaní pracovnej cesty živnostník zväčša prekročí 12 hodín a podľa opatrenia Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR č. 248/2012 Z. z. mu za pracovný deň, v ktorom prekročí 12 hodín a zároveň nepresiahne 18 hodín, vzniká nárok na stravné vo výške 6 EUR.

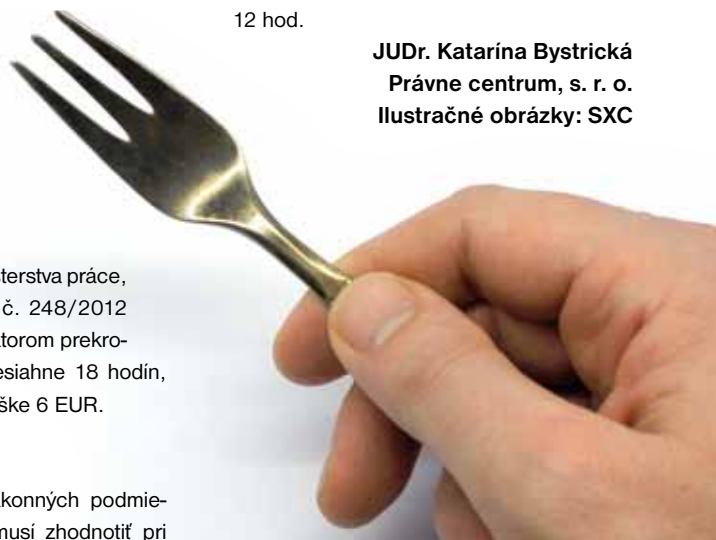
Ako sa rozhodnúť?

Z vyššie špecifikovaných zákonných podmienok vyplýva, že živnostník musí zhodnotiť pri

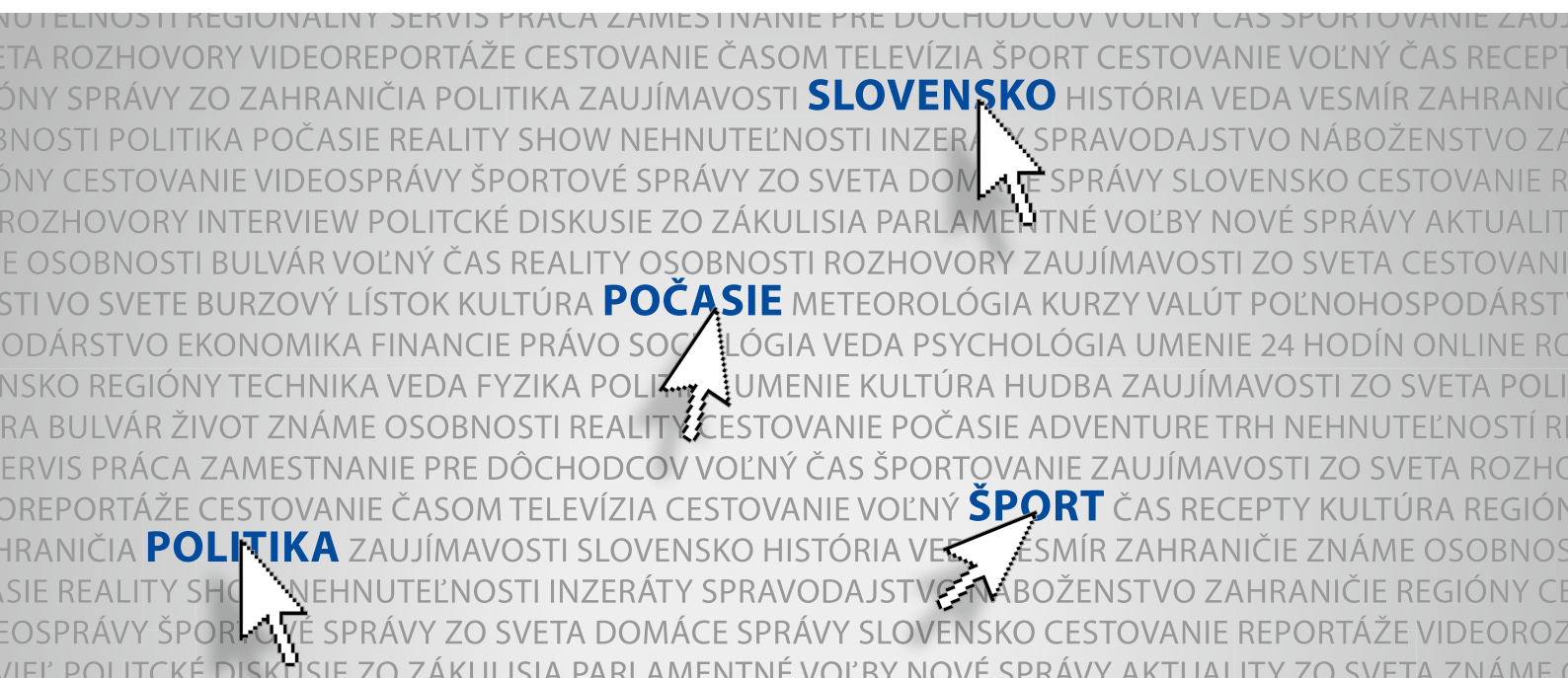
rozhodnutí o spôsobe uplatnenia stravného najmä tieto skutočnosti:

1. náročnosť pri spracovaní účtovníctva pri predkladaní dokladov o stravovaní sa v reštauračných zariadeniach,
2. rozsah využitia stravných lístkov najmä s prihliadnutím na nepredvídateľné okolnosti, ako sú PN, úraz, dovolenka alebo častý výkon práce v inom mieste, ako je miesto, v ktorom činnosť pravidelne vykonáva,
3. možnosť uplatnenia si stravného v rámci pracovnej cesty s poukázaním na časovú náročnosť pracovných ciest presahujúcich 12 hod.

JUDr. Katarína Bystrická
Právne centrum, s. r. o.
Ilustračné obrázky: SXC



© GW 144501



VIEM, ČO CHCEM VEDIET

Vyberte si z aktuálneho spravodajstva TASR iba to, čo vás najviac zaujíma.

www.teraz.sk

.tasr.

Exploit: nenápadný škodca v počítači

Exploit je špeciálny program, ktorý využíva chyby kódu a jeho tvorcovia ho vedia dostať do vášho počítača. Ten potom zneužívajú na svoje nelegálne alebo nepriateľské aktivity.

Veľmi veľká časť kriminálnych alebo vládnych kybernetických útokov využíva exploity na infikovanie cieľového počítača. Bez zraniteľnosti (slabého miesta) by exploit neexistoval. Zraniteľnosť a chyby sú však prirodzené aj v počítačovom svete, pretože programátori sú tiež len ľudia a ľudia robia chyby. Softvérové chyby poznáme, odkedy poznáme programovateľné počítače, a v blízkej budúcnosti nikam nezmiznú.

Zraniteľnosť – brána k ovládnutiu počítača

Predtým, ako sa internet celosvetovo rozšíril, chyby programátorov nemali príliš veľké dopady. Ak ste na textovom procesore otvorili poškodený súbor, textový procesor sa zrútil. Mohli ste stratiť neuložené dokumenty, ale k žiadnym väčším škodám nedošlo. Internet však všetko zmenil. Neškodné chyby, ktoré síce v minulosti komplikovali prácu, mohli byť zrazu použité na prevzatie počítača.

Exploity pôvodne hackeri vymysleli ako zábavku, dnes sú pomocníkmi kyberzločincov.

Poznáme rôzne druhy zraniteľnosti a ich závažnosť sa pohybuje v rozmedzí od drobnej škodlivosti až po kritickú. Zraniteľnosť rozdeľujeme na lokálnu a vzdialenú. Lokálnu zraniteľnosť môže zneužiť iba lokálny užívateľ, ktorý už má prístup k systému. Vzdialená zraniteľnosť je oveľa nebezpečnejšia, pretože cez ňu sa môže škodca infiltrovať do systému odkiaľkoľvek cez sieťové pripojenie.

Druhy zraniteľnosti možno ďalej rozdeliť podľa ich činnosti na cieľovom systéme: Denial-of-Service, Privilege Escalation alebo Code Execution. S Denial-of-Service útočník spomaľuje



alebo vypína systém. Privilege Escalation možno použiť na získanie ďalších práv v systéme a Code Execution umožňuje spustenie príkazov.

Raj pre počítačových pirátov

Najzávažnejšie zraniteľnosti sú chyby zabezpečenia počítača, ktoré umožňujú spustenie kódov na diaľku. Počítačoví piráti presne toto potrebujú. Aj najcennejšie zraniteľné miesto je pre útočníkov bezcenné, ak sa dá zalepiť alebo opraviť. Preto je pre nich dôležité, aby našli miesta, ktoré nie sú známe a nikto nebude schopný vykonať rýchlu nápravu zabezpečenia systémov. Ak nie je k dispozícii oprava, teda používateľia nemajú na opravu žiaden čas, ide o známy pojem „Zero Day Vulnerability“. Pochádza presne z tejto schémy – totiž, že používatelia sú zraniteľní napriek tomu, že využili všetky dostupné prostriedky na nápravu.

Znalosť zraniteľností pochádza z viacerých zdrojov. Skúsení odborníci hľadali zraniteľnosti systémov systematicky pomocou techniky fuzzing alebo kontrolou zdrojových kódov. Vytvorili špecializované nástroje, ktoré lokalizujú zraniteľné kódy zo skompilovaných binárnych súborov. Menej skúsení útočníci hľadajú slabé miesta čítaním bezpečnostných opatrení alebo

revíziou už známych bezpečnostných opatrení. Exploity sú veľmi dôležité, keďže nápravy sa nekonajú dostatočne rýchlo.

Zdroj nelegálnych príjmov

Pôvodne boli exploity využívané iba ako zábavka, prípadne na urážlivé útoky. Vírusy ako Code Red, Sasser a Blaster sa rozšírili po celom svete v priebehu niekoľkých minút, pretože mohli na diaľku infikovať svoj cieľ s pomocou exploitov.

Na kybernetické útoky využívajú exploity nielen zločinci, ale aj vlády.

Všetko sa zmenilo, keď organizované zločinecké gangy začali zarábať veľké peniaze s keyloggerni, trójskymi koňmi a bankovými trójskymi koňmi. Útočníci potrebovali nové exploity, a tým otvorili priestor pre nový čierny trh. Kde je dopyt, tam je ponuka.

Kauza Stuxnet a preteky v kybernetickom zbrojení

Všetko sa zmenilo ešte viac, keď do veľkej počítačovej hry začali vstupovať vlády krajín. Slávny



Bojovníci proti exploitom (alebo ich používatelia?): operačné stredisko agentúry NCCIC (National Cybersecurity and Communications Integration Center) neďaleko Washingtonu.

malware Stuxnet objavili v júli 2010. Všetky bezpečnostné firmy boli ohromené skutočnosťou, že tento jedinečný malware použil celkom štyri rôzne „zero-day exploit“. Vo svojej kategórii je dodnes raritou.

Nakoniec bolo odhalené spojenie Stuxnetu so systémom, ktorý predstavili vlády USA a Izraela. Bol zameraný na rôzne ciele na Blízkom východe; predovšetkým išlo o spomalenie jadrového programu Iránskej islamskej republiky.

Preteky v kybernetickom zbrojení sú dnes realitou vo väčšine technicky vyspelých krajín.

Keď sa o Stuxnete dozvedeli ostatní, upriamili pozornosť na jeho tri atribúty: takéto útoky sú účinné, lacné a dajú sa zamaskovať. Stuxnet mal všetky vlastnosti, ktoré sú potrebné na špionáž a vojenské útoky. Takto sa začali preteky v kybernetickom zbrojení, ktoré sú dnes realitou vo väčšine technicky vyspelých krajín. A tie nechcú vytvárať len kybernetické obranné programy na ochranu pred kybernetickými útokmi, chcú získať aj prístup k útočným možnostiam a potom útoky aj začať.

Nekonečný príbeh

Ak chce mať krajina vierohodnú ofenzívnu stratégiu, potrebuje prisun stále nových exploitov. Je to nekonečný kruh, pretože exploit nemá dlhú životnosť. Nieкто ho vynájde a nieкто iný ho zneškodní. Preto krajina potrebuje pravidelný prisun nových exploitov.

Nachádzanie slabých miest a vytváranie ničivých exploitov je náročné, preto vlády najímajú odborníkov. Kde takýchto odborníkov hľadať? Bezpečnostné firmy a antivírusoví odborníci sa nezaoberajú útokmi, ale obranou. Spravodajské služby a armády sa preto obracajú na externistov, ktorí im poskytnú technológie, ktoré nie sú schopné produkovať sami. Tak je to aj v prípade exploitov.

Jednoduchým prezeraním webových stránok najväčších vojenských obranných kontraktorov zistíte, že väčšina z nich inzeruje ofenzívne schopnosti svojich zákazníkov. Northrop Grumman má v éteri dokonca rozhlasové reklamy, že „vládnym zákazníkom poskytuje obranné aj útočné riešenia“.

Aj vojenski dodávatelia majú ťažkosti nachádzať stále nové slabé miesta systémov a účinne proti nim útočiť. Mnoho z nich preto kupuje exploit od špecialistov, ktorí sú odborníci na zero-day (nulový) zraniteľnosť. Tieto spoločnosti sa objavili v rôznych krajinách. Robia možné aj

nemožné, aby naši v systéme chyby, na ktoré vzápätí môžu zaútočiť. Keď sa tak stane, exploit majú zničujúcu silu a môžu byť zneužitú účinne a spoľahlivo. Útočníci sa tiež snažia o to, aby na ich slabé miesto obeť nikdy neprišla, pretože inak by si chybu v bezpečnosti zabezpečila. Zákazníci a verejnosť by tak neboli v ohrození.

Užitočné exploit? Výnimočne áno.

Firmy špecializujúce sa na predaj exploitov pôsobia po celom svete. Niektoré zo známych spoločností sú v Spojených štátoch, Veľkej Británii, Nemecku, Taliansku a vo Francúzsku, iné pracujú z Ázie. Mnohé z nich si budujú imidž na tom, že sú súčasťou počítačovej bezpečnosti. Nesmieme si ich však mýliť s bezpečnostnými spoločnosťami, pretože tieto firmy nechcú zvýšenie zabezpečenia počítača. Práve naopak, tieto spoločnosti sú schopné ísť do krajnosti, aby sa ubezpečili, že chyby bezpečnosti počítačových systémov sa nenapravia.

Exploit možno využiť aj na dobrú vec, napr. na lepšie zabezpečenie firemného IT.

V niektorých výnimočných prípadoch môže byť exploit použitý aj na dobrú vec. Napríklad, penetračné testy vykonané pomocou nástrojov, ako je Metasploit, zlepšujú zabezpečenie firmy či organizácie. O tom však nehovoríme. Hovoríme o vytvorení zero-day (nulovej) zraniteľnosti, ktorú páchatelia využívajú na tajné útoky. Celkový objem vývozu exploitov je ťažké odhadnúť. V každom prípade je jasné, že momentálne sú žiadani ľudia na ofenzívne, nie defenzívne pozície. Špecializované spoločnosti v USA ponúkajú viac ako 100 voľných miest pre osoby s certifikátom „prísne tajné“. Požiadavky výslovne uvádzajú potrebu vytvorenia útočných exploitov s cieľom napadnúť iPhone, iPad a Android. Ak sa pozrieme na kybernetické útoky, ktoré boli spojené s nejakou vládou, najznámejšie príklady sa spájajú s vládami USA a Izraela. Keď The New York Times zverejnil príbeh spájajúci americkú vládu a Obamovu administratívu so Stuxnetom, Biely dom začal vyšetrovanie, aby zistil, odkiaľ unikli informácie. Nikdy však publikované skutočnosti nepoprel. Ak Spojené štáty vykonávajú kybernetické útoky proti iným krajinám, iné krajiny majú pocit, že majú právo robiť to isté. A preto po exploitoch stále rastie dopyt.

Mikko Hyppönen
riaditeľ pre výskum (CRO),
F-Secure, Helsinky

Perex a medzititulky redakcia, obrázky:

SXC, TASR, ریاست جمهوری اسلامی ایران



Virus Stuxnet napadol iránske jadrové zariadenie v Natanze, čím nepotešil bývalého prezidenta M. Ahmadínezáda (v strede; počas návštevy strediska) – výroba bomby sa zdrží.

Moderné databázy: cloudy aj bezpečnosť

Zákazníci požadujú zjednodušenie IT prostredia a jeho správy

Databázy predstavujú jadro podnikových informačných systémov. Preto musia reflektovať technologické trendy.

Kľúčové slovo: zjednodušenie

Analytické aplikácie nad databázami sa v stále väčšej miere musia vedieť vyrovnávať aj s dátami neštruktúrovanými (NoSQL databázy). Dôležité pritom je, že sofistikované analýzy potrebujú dnes často vykonávať aj manažéri bez špecifických technických schopností. Prostredie by

Databázy by mali umožňovať vykonávať zložité analýzy aj manažérom bez špecifických IT znalostí.

teda malo umožniť čo najjednoduchšie zadávanie aj komplexných dopytov. Požaduje sa

maximálna dostupnosť dát a analytických výstupov aj pri spracovaní veľkých objemov dát, čo podnikom umožní rýchlejšie rozhodovanie (agilitu). Nutnosťou je zaistenie integrity dát.

Snaha o cenovo efektívnu prevádzku celého IT prostredia núti dodávateľov databázových systémov podporovať maximálne využitie hardvéru aj znižovať náklady na administráciu celého prostredia. To v praxi znamená využitie konsolidáciu, prácu s rôznymi typmi úložísk a pamäti, kompresiu dát či hardvér navrhnutý priamo na mieru.

Multitenant režim ako jediná funkčná databáza

Správa podnikového IT prostredia býva dnes skutočne nákladná. Aj keď vynecháme klient-ske zariadenia, treba spravovať serverový hardvér, systémy, databázy a aplikácie. Moderné databázy by mali tento proces zefektívniť. Môžu to dosiahnuť buď maximálnym prepojením týchto úrovni (napr. aby každá z nich nevyžadovala samostatného administrátora), alebo zjednotením samotného databázového prostredia.

K tomu prispieva tzv. multitenant režim. V ňom je možné riadiť viac aplikačných databáz v rámci jediného kontajnera. Z pohľadu správcu sa

správajú ako jediná databáza – či už ide o nasadzovanie záplat alebo zálohovanie. Aj tu moderné technológie dávajú priestor na ďalšiu

Databáza by mala byť maximálne prispôsobiteľná požiadavkám klienta.

automatizáciu týchto postupov. Jednotlivé, tzv. pluggable databázy sú pritom ďalej logicky oddelené, zdieľajú však pamäť, procesy a ďalšie zdroje. Multitenant režim umožňuje taktiež jednoduché vytváranie kópií databáz (klonovanie) na vývojové a testovacie účely.

Nové cenové modely

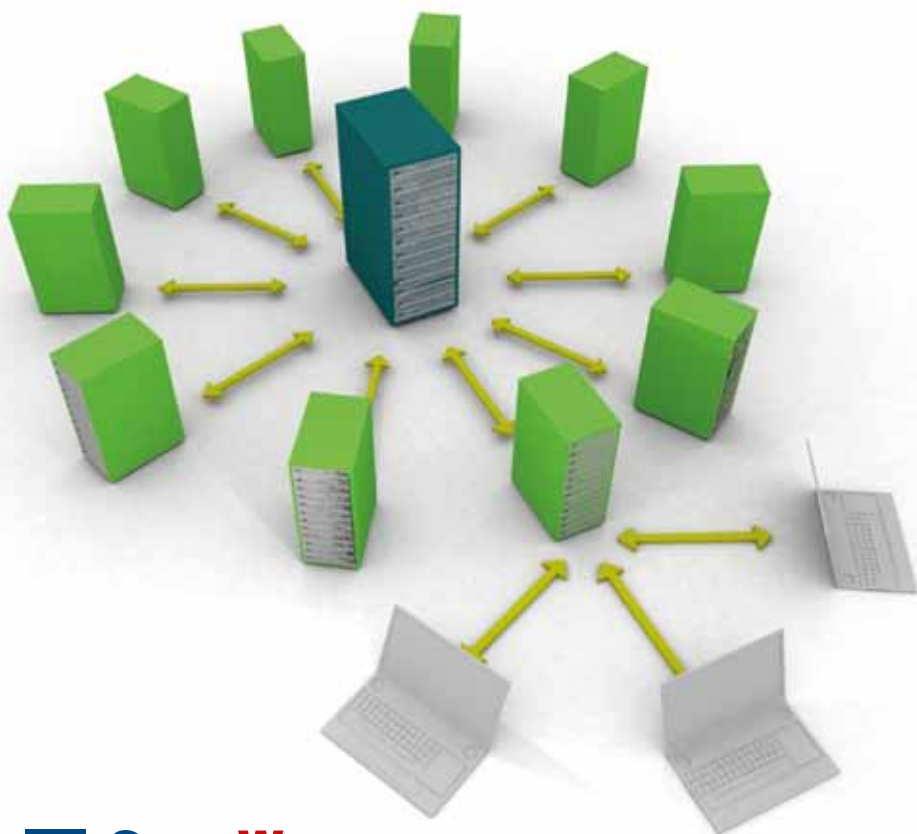
Predovšetkým v súvislosti s cloud computingom sa uplatňujú aj nové cenové modely, keď sa databázy dodávajú ako služba (DaaS, database-as-a-service). Podľa toho sa potom aj spoplatňujú. Moderné databázy by preto mali podporovať jednoduché nasadenie v rámci cloudu a monitoring toho, ako sú jednotlivé služby poskytované a využívané zákazníkom. Poskytovanie databázy ako služby potom na strane prevádzkovateľa vyžaduje maximálnu škálovateľnosť celého riešenia. V opačnom prípade nebude prevádzka dátového centra efektívna.

Používatelia k podnikovým databázam často pristupujú vzdialene, čo si vyžaduje vyššiu bezpečnosť.

Samozrejme, že cloud computing nie je v tejto súvislosti úplne novým konceptom, možné je ho skôr chápať ako nástupcu technológie gridu či klastrov.

Vyššia kontrola nad vlastnými dátami

Databázy ako základ kritických aplikácií museli vždy zaisťovať zodpovedajúcu úroveň zabezpečenia, no teraz tieto požiadavky ešte rastú. Podniky sú nútené plniť stále prísnejšie regulačné rámce. Po technickej stránke sa zasa situácia



komplikuje tým, že k podnikovým aplikáciám (a teda aj k databázam) chcú používatelia prístupovať vzdialene, cez internet aj z mobilných zariadení. V súvislosti s cloud computingom sa objavuje otázka fyzického umiestnenia dát.

Náklady možno znížiť prepojením viacerých databáz – využitím tzv. multitenant režimu.

Zodpovedajúce zabezpečenie je možné zaistiť pomocou riadenia dát počas celého ich životného cyklu. Z hľadiska riadenia prístupu

sa potom klasický systém založený na používateľoch stále častejšie dopĺňa o identity či roly, s ktorými je previazané napr. dynamické „maskovanie“ citlivých informácií. Logicky oddelené databázy v rámci cloudov (či už verejných alebo súkromných) zachovávajú autonómiu dát, podporuje sa naďalej napr. ich oddelené šifrovanie. Cloud je potom cestou aj pre zákazníkov, ktorí vyžadujú vyššiu kontrolu nad svojimi dátami, takže pre nich nie je prijateľný napr. samotný princíp aplikácie ako služby.

Moderné riešenie databázy v Postbank

Prikladom modernej databázy, ktorá je od základu navrhnutá vzhľadom na potreby cloud computingu a trendu big data, je Oracle 12c.

Ako jeden z prvých zákazníkov využila toto riešenie spoločnosť Postbank, najväčší bankový ústav v Nemecku so 14 miliónmi klientov. Banka prevádzkovala veľa databáz Oracle, ich konsolidácia na jedinom serveri sa však ukázala byť problematická z hľadiska správy, ladenia a zálohovacích procesov. Na serveri bolo veľa prevádzkových prostredí, ktoré sa museli oddelene riadiť a aplikovať na ne záplaty. Nová databáza Oracle 12c však vďaka multitenant prístupu umožnila nasadenie cca 20 databáz v rámci jediného prostredia/kontajnera. Výsledkom bolo okrem ľahšej správy aj výrazne efektívnejšie využitie hardvérových zdrojov.

Maroš Herda,
riaditeľ Oracle Slovensko
Ilustračný obrázok: SXC

Vzdialený prístup do PC aj cez mobil

Zákazníci ASRock získavajú k základnej doske počítača aj licenciu pre cloudovú službu Orbweb.ME Professional na tri roky zdarma. V rámci balíka Remote Desktop si môžu vyskúšať aj vyššiu verziu služby Orbweb.ME Ultimate.

Zariadenie cloudovej služby je veľmi jednoduché; proces je otázkou len pár minút. Pre vzdialený prístup sa vyžaduje iOS alebo Android (prípadne internetový prehliadač v počítači). Potom je možné kdekkoľvek zapnúť na diaľku PC a pustiť si hudbu, fotografie alebo video uložené v adresári Xplorer. **AR**



Cloud pre štátne úrady

Štátne úrady a inštitúcie v SR by mali využívať IT technológie efektívnejšie a úspornejšie. Desiatky dátových centier majú nahradiť dve

hlavné centrá v pôsobnosti rezortov financií a vnútra. Ministerstvo financií SR predložilo v tomto zmysle návrh do medzirezortného pripomienkového konania.

„Štátne úrady a inštitúcie by mali postupne prejsť na používanie cloudových služieb v tomto centralizovanom prostredí,“ uvádza sa v materiáli. Výhoda cloudového riešenia spočíva podľa rezortu v zjednotení prostredia prevádzky informačných systémov pre služby eGovernmentu v optimalizácii využívania zdrojov a centralizácii, ktorá organizáciám umožní sústrediť sa na ich kľúčové činnosti. **TA**

Slovenský startup sa presadil v JVC

Prvé streamovacie zariadenie, ktoré je schopné prijímať kamerové signály prostredníctvom verejného internetu, sa zrodilo na Slovensku. Vzniklo v startupovej firme Streamstar a vďaka spolupráci s technologickým koncernom JVC ho plánujú distribuovať do celého sveta. „JVC si Streamstar vybral ako partnera, s ktorým chce vstúpiť na celosvetový trh a preniknúť vďaka nemu do oblasti streamingu,“ priblížil Radoslav Tóth z tejto slovenskej technologicko-kej spoločnosti.

Riešenie Webcastcase funguje spolu s novou sériou kamier JVC, ktoré sú schopné poslať signál po IP sieti priamo do zariadenia, kde sa spracuje. Komunikuje pritom s platformami Streamstar Cloud, YouTube alebo Ustream. **JR**

Predstavili ho aj na najväčšej svetovej výstave TV a streamovacích technológií v Las Vegas začiatkom apríla. **TA**

Viac energie pre mobilné zariadenia

S rastúcimi požiadavkami na využívanie inteligentných telefónov a tabletov rastie aj potreba robustných prenosných dobíjajúcich zariadení. Spoločnosť ADATA rýchlo reaguje na požiadavky spotrebiteľov a prináša celý rad periférií pre rýchlo sa meniaci mobilný trh.

Energetická banka PC500 je zatiaľ posledným modelom v novom rade. Disponuje nabíjateľnou Li-polymérovou batériou s riadnou kapacitou 5 000 mAh a 2,1 A prúdom, vďaka čomu sa výrazne skrátuje čas dobíjania. Dodávajú ju s extra dlhým USB nabíjacím káblom, takže nabíjať a používať telefón možno aj pri prenášaní PC500 v kabelke alebo taške. **JR**



ADATA Choice PC500

GW 144510

abcreklama.sk

Hľadáte dodávateľa?

internetový magazín
o REKLAME

www.abcreklama.sk
obchod@abcreklama.sk

agentúry
dodávateľa
médiá
štúdiá
tlačiarne
vonkajšia reklama
výroba reklamy



Majte biznis vždy poruke

Moderné mobilné zariadenia vám dokážu výrazne uľahčiť prácu. Vykonávať ju s nimi totiž môžete vždy a všade.

Telefóny a tablety sú považované za zariadenia, ktoré sú určené prevažne na zábavu. S nástupom trendu BYOD (Bring Your Own Device) a vďaka neustálym technologickým inováciám sa však začínajú čoraz viac využívať aj v biznise.

Výkonnejšie a prenosnejšie

Mobilné zariadenia sa vždy vyznačovali veľmi dobrou mobilitou. K minimalizovaniu rozmerov sa v poslednej dobe pridáva aj zvyšovanie výkonu. Tablety aj telefóny sú výborne využiteľné na kancelársku prácu, spravovanie e-mailov a agendy, hľadanie informácií či komunikáciu. Zvládnu aj náročnejšie aplikácie.

Tablety či telefóny sú v kombinácii s klávesnicou dobre využiteľné hoci na kancelársku prácu.

Nedostatok v podobe dotykovej klávesnice odstraňujú možnosťou kombinácie s klasickou klávesnicou. Bezdrôtovo sa k nim dá pripojiť aj monitor.

Tablety a mobilné telefóny nájdu využitie na cestách, ale aj v kancelárii – v kombinácii s externým príslušenstvom. Podporujú aj prepojenie s firemnými systémami na diaľku, čo zaručuje bezpečný prístup k dátam.

Dva v jednom

Okrem klasických mobilných zariadení sa v poslednej dobe rozširujú takzvané konvertibilné prístroje. Kombinujú hardvérovú klávesnicu a odnímateľný displej, ktorý funguje ako samostatný tablet.

Trendom sú mobilné zariadenia s dvoma operačnými systémami a možnosťou prepínania.

Zariadenia 2 v 1 sa tak dajú používať podobne ako notebook. Výhodou tohto riešenia je lepšia mobilita bez zníženia výkonu a lepšie prispôbenie pre kancelársku prácu.

Nastupujúcim trendom sú zariadenia s dvomi operačnými systémami. Schopnosť prepínania medzi Windowsom a Androidom používateľom poskytuje výhody oboch platforiem v jednom prístroji. Windows je pre podnikové využitie prispôbený, Android stavia na veľkej otvorenosti.

Softvérové prispôbené

Práve softvérová zložka je ďalším dôvodom akcelerácie využitia mobilných zariadení v biznise. Potrebám podnikového využitia sa prispôbuje iOS aj Android.

iOS 7 ponúka z pohľadu bežného používateľa iba zmenu dizajnu, no z hľadiska integrácie do biznisu prináša potrebné funkcie a vlastnosti – možnosť nastavovania profilov, správu zariadení či vzdialený prístup. Tie sú potrebné pre bezpečné integrovanie mobilného zariadenia v podnikovom prostredí.

Podobne je na tom aj platforma Android – v tomto prípade sú k dispozícii riešenia



tretej strán. Moderné mobilné zariadenia hovoria podmienkam biznis využitia softvérovu aj hardvérovu.

Všetko je v cloude

Dôležitým prvkom, ktorý sa výrazne podpisuje pod podnikové využitie mobilných zariadení, sú cloudové služby. Cloud a mobilita sú najčastejšie pojmy, ktoré sa dnes spomínajú v súvislosti s technológiami a biznisom.

Pri práci v pohybe nie je nič lepšie ako mobilné zariadenia v kombinácii s cloudovými službami.

Cloudové služby sprostredkovávajú pracovné nástroje aj dáta na všetkých zariadeniach. Pomáhajú zvyšovať efektivitu a produktivitu, mať všetky potrebné informácie vždy poruke. V kombinácii s prenosnosťou mobilných zariadení ide o zlatý grál práce v pohybe.

Počítač nemusí byť iba na stole

Počítač dnes nepotrebujeme mať vždy na stole. K dispozícii je v rôznych mobilných formách, zmestí sa do vrecka alebo do tašky. Aj na diaľku sa dokáže bezpečne pripojiť do firemnej siete a má potrebný výkon aj softvér. V kombinácii s cloudom sú pracovné nástroje a informácie poruke vždy a všade.

Z pohľadu integrácie v podnikovej infraštruktúre nie sú mobilné zariadenia v porovnaní s klasickými počítačmi nijako diskriminované. Výhody prevyšujú možné nedostatky, a tak je čoraz častejšie využívanie mobilných zariadení v biznise úplne logické.

Tomáš Kučera, Electro World
Ilustračné obrázky: ASUS, TASR



Oracle 12c – prvá databáza navrhnutá pre cloud

Databázy predstavujú jadro podnikových informačných systémov. Mali by zahŕňať podporu nových trendov a technológií, kam v prvom rade patrí napr. podpora pre cloud computing a spracovanie veľkých objemov dát (big data). Výhodou navyše je, keď je možné databázu poskytovať ako službu – DbaaS (Database as a Service). Riaditelia IT vďaka tomu majú k dispozícii ďalšiu možnosť, ako preniesť starosť o firemné IT na externého dodávateľa a znížiť náklady.

Novinka z dielne vývojárov Oracle – Oracle Database 12c – tieto trendy reflektuje. Vďaka „multitenant“ architektúre umožňuje konsolidáciu viacerých databáz do jednotného prostredia. Pokiaľ firma prevádzkuje viac databázových aplikácií, s pomocou 12c ich môže spravovať ako jednu jedinú – má tak menej patchovania,



menej backup procesov, menej stand-by databáz.

Databáza 12c ďalej prináša zjednodušenie analýz pre veľké objemy dát – podporu pre big data, poskytovanie databázy ako služby aj klonovanie databázy na rôzne účely, a to vrátane testovania, vývoja a diagnostiky.

PR

Miliardári v IT biznise



Larry Ellison, šéf Oracle

Najviac dolárových miliardárov zbohatlo na reálnom podnikaní v technologickom sektore, biznise s nehnuteľnosťami, spracovateľskom priemysle a vo finančníctve. Vyplýva to zo štúdie Hurun Global Rich List 2014, podľa ktorej pochádza z týchto oblastí takmer každý druhý superboháč.

Rozmach technologického sektora v ostatných rokoch spôsobil, že v tomto odvetví je najviac ultrabohatých ľudí. Z 1 867 dolárových

miliardárov na celom svete je až 13,7 % z IT biznisu. Podľa analytika J&T Banky Stanislava Pánisa za to vďaka masívnemu rastu hodnoty akcií firiem v sektore. Najviac ich pochádza z USA. Najbohatším je zakladateľ Oracle Larry Ellison približne so 48 miliardami USD (asi 35 mld. EUR) čistého majetku, čo ho robí piatym najmajetnejším človekom sveta.

Vyššie 13 % miliardárov zbohatlo podnikaním s nehnuteľnosťami v dôsledku rastu urbanizácie a stavebného boomeru v ostatných dekádach spolu s rastom cien nehnuteľností. Veľa z nich je z Číny a Hongkongu. Spracovateľský priemysel je podľa štúdie tretím najväčším „generátorom“ boháčov, tesne nasledovaný finančníctvom a investovaním. Pochádza z nich približne každý desiaty miliardár. Investovaním na trhoch sa zaoberajú aj dvaja najbohatší ľudia na svete – zakladateľ Microsoftu Bill Gates so 68 miliardami USD a Warren Buffett so 64 miliardami USD.

TA

Oracle: rast tržieb aj zisku

Americký softvérový koncern Oracle zvýšil v 3. kvartáli fiskálneho roka 2013/14 (do konca februára) tržby o 4 % na 9,31 miliardy USD (6,7 mld. EUR). Čistý zisk vzrástol o 2 % na 2,56 miliardy USD. Napriek rastu výsledky zaostali za očakávaniami analytikov.

Finančná riaditeľka koncernu Safra Catzová počíta vo 4. kvartáli fiskálneho roka s výsledkami, ktoré budú v súlade s prognózami trhu. Teda s rastom tržieb o 3 % až 7 % na 11,3 až 11,7 miliardy USD a ziskom na akciu 92 až 99

centov. F. Catzová poukázala na výrazné zlepšenie v segmente cloudových riešení. Podľa investorov je však zlepšovanie pomalé a zatiaľ chýbajú signály trvalého rastu.

TA



Sídlo Oracle v Redwood City, Kalifornia

Čo čakajú firmy od IT

Kým vo svete manažmenty firiem očakávajú od oddelení IT aj optimalizáciu podnikových procesov, na Slovensku skôr pretrvávajú tlak na znižovanie nákladov a efektívnosť IT. Vyplýva to z výsledkov globálneho prieskumu spoločnosti Deloitte.

Vo svete už firmy majú obdobie znižovania nákladov na IT za sebou. Rozpočty na IT sa v 78 % z nich vlni zvýšili alebo zostali nezmenené. Na Slovensku, naopak, 71 % opýtaných CIO tvrdilo, že ich rozpočet sa nezmenil alebo sa znížil.

38 % CIO zo Slovenska uviedlo, že ľuďom chýbajú schopnosti podporovať inovácie. Dve tretiny z IT riaditeľov vo svete stále vidia priestor na ďalšie inovácie vo firme. Jedným z hlavných zistení prieskumu je, že IT riaditelia majú problém nájsť ľudí, ktorí sú súčasne technicky zdatní a rozumejú aj prostrediu biznisu. Najväčší dopyt je po odborníkoch, ktorí myslia strategicky a efektívne komunikujú.

Svetový trend prepojenia IT a core biznisu na Slovensko ešte neprišiel. „Svet je v IT úplne inde ako my. Pozerá sa na IT ako na súčasť, ktorá musí fungovať v rámci korporátnej stratégie. Musí to byť jeden z nástrojov, ktorý firme pomôže presadiť sa na trhu,“ vysvetlil Ivan Lužica z Deloitte.

HK



Koniec podpory pre Windows XP

Microsoft ukončil podporu pre rozšírený a stále populárny operačný systém Windows XP. Odhaduje sa, že tento 12 rokov starý systém ešte stále používa 30 % firiem a individuálnych zákazníkov. Ukončenie podpory predstavuje podľa expertov bezpečnostné aj prevádzkové riziko pre počítače ďalej používajúce systém XP.

Používatelia môžu XP používať, ale výrobca už nebude poskytovať nové bezpečnostné aktualizácie, „záplaty“ na problémy ani online technickú podporu. Do 14. júla 2015 však bude dodávať aktualizácie na odstránenie škodlivého softvéru (malware), hoci s obmedzeniami.

TA

Axis P1428-E



Sieťová kamera s rozlíšením 4K

IP kamera Axis P1428-E je najvyšším modelom v rade kompaktných kamier Axis P14 určených pre vonkajšie aj náročné vnútorné prostredia. Rad P14 tvorí sedem modelov sieťových kamier s rozlíšením od HDTV 1080p po 4K (štvornásobne vyššie rozlíšenie než HDTV 1080p) pre spoľahlivý video dohľad v akomkoľvek prostredí.

Dôležitým aspektom pri vývoji tejto prvej 4K kamery Axis bol zámer začleniť nový priemyselný štandard do produktového radu a navrhnuť všetko tak, aby tieto modely bolo možné uviesť do praktického života od prvého dňa. Je pravdepodobné, že spočiatku bude väčšina zákazníkov na sledovanie obrazu používať štandardný HDTV monitor. S rozlíšením 4K si však môžete zväčšiť akúkoľvek časť obrazu bez toho, aby ste prišli o detaily.

S ohľadom na nároky na šírku prenosového pásma môžu používatelia streamovaný živý obraz sledovať aj v rozlíšení HDTV a záznam v 4K kvalite využívať zatiaľ na forenzné účely. Zavedenie 4K je prirodzeným krokom vo vývoji. **JR**

Minireproduktor s mohutným zvukom

Je prekvapivo malý a pritom poskytuje nečakané silný a bohatý zvuk. Reproduktor UE Mini Boom je výborným hudobným spoločníkom na cestách alebo pri zábave s priateľmi – vďaka nabíjateľnej batérii, ktorá vydrží prehrávať hudbu až 10 hodín, a pripojeniu Bluetooth.

Z akéhokoľvek zariadenia na prehrávanie hudby dokáže práve cez Bluetooth streamovať bohatý zvuk zo vzdialenosti až 15 metrov. Navyše, môžete bezdrôtovo spárovať dva reproduktory UE Mini Boom a získate dvojnásobne silnejší zvuk – stačí si stiahnuť bezplatnú aplikáciu pre operačné systémy iOS alebo Android. K dispozícii je v škále výrazných farieb a vďaka kovovej konštrukcii s pogumovaným povrchom znesie aj drsnejšie zaobchádzanie. **JR**



UE Mini Boom

LG uviedla nové Ultra HD a OLED TV

Na konferencii InnoFest v talianskych Benátkach predstavila spoločnosť LG svoj doteraz najkomplexnejší produktový rad určený pre európskych spotrebiteľov. LG tu oznámila zámer rozšíriť rad Ultra HD a OLED TV, pričom na posilnenie plánuje rozšíriť svoje regionálne kapacity pre výskum a vývoj a spustiť výrobu nových špičkových modelov v Poľsku.

Vôbec po prvýkrát v Európe predstavila LG svoju platformu webOS. Jej jednoduché použitie uľahčuje vyhľadávanie a prezeranie obsahu, ale aj prepojenie s inými zariadeniami. WebOS bude tento rok uvedený vo viac než 40 modeloch televízorov.

Na podujatí predstavili aj úsporné domáce



Nové UHD TV a účinnejšie spotrebiče LG

spotrebiče. Ťahákom bol nový rad práčok, ktoré sú až o 40 % energeticky účinnejšie ako súčasné A+++ modely, rovnako ako o viac ako 10 % účinnejšie chladničky. Pozornosť pritiahol aj revolučný zakrivený telefón G Flex a nositeľné fitness zariadenie Lifeband Touch. **JF**

Herné notebooky Republic of Gamers

Asus ROG G750



Spoločnosť Asus oznámila príchod nových prírastkov do uznávaného radu herných notebookov G-Series. Modely G750JZ, G750JM

a G750JS sú vybavené 4. generáciou procesorov Intel Core i7-4700 a úplne novými grafickými kartami NVIDIA GeForce GTX 800M Series s až 4 GB GDDR5 video pamäte.

Najnovšie modely G750 obsahujú exkluzívnu technológiu na taktovanie grafických kariet ASUS TurboMaster, ktorá poskytuje herný výkon na úrovni stolových počítačov. Technológia ASUS SonicMaster a zabudovaný subwoofer Bass Eye vytvárajú zvuk, ktorý hráča „posadí“ do centra akcie. Nové notebooky majú vylepšený systém chladenia s potlačeným zvukom ventilátora.

VN

Rýchlosť a mobilita

Novinka Nikon 1 V3 uspokojí každého fotografa vyhľadávajúceho dynamickú akciu či adrenalinové zážitky. Vďaka za to predovšetkým novému systému hybridného automatického zaostrovania s až 171 zaostrovacími bodmi, z ktorých 105 je tzv. „phase-detection points“.

18,4-megapixelový snímač CMOS s citlivosťou ISO 160 až 12 800 zaručuje vysokokvalitné snímky (nielen) v „surovom“ formáte RAW, ale tiež HD videosekvencie s dobrým zobrazením detailov – či máte optimálne svetlo alebo snímate v šere.

Inteligentná ergonómia nového Nikonu 1, výber z množstva výmenných objektívov a ďalšieho systémového príslušenstva vám tak do rúk

prinášajú fotografický zážitok na úrovni digitálnych jednoobjektívnych zrkadloviek, avšak v malom kompaktnom tele. **VN**

Nikon 1 V3



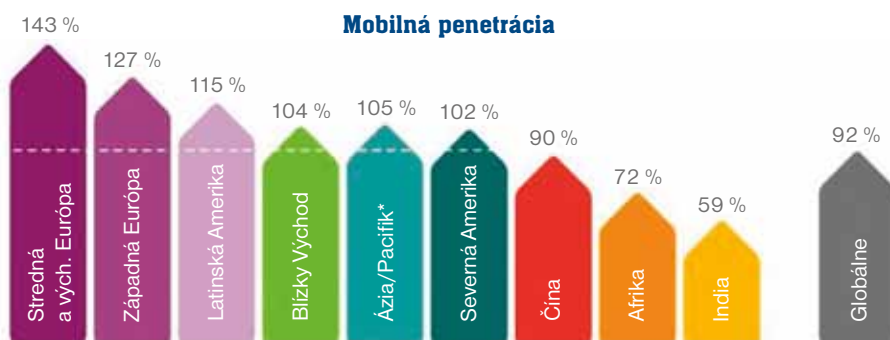
Za rok sa predala miliarda smartfónov

V poslednom štvrtroku 2013 počet LTE pripojení vo svete vzrástol o 40 miliónov – čím celkový počet LTE pripojení prekročil 200 miliónov. Počet predaných smartfónov v roku 2013 dosiahol 1 miliardu. Informácie priniesla najnovšia analýza Ericsson Mobility Report, ktorú zverejnili koncom marca.

Na konci roku 2013 bolo na celom svete aktívnych 6,7 miliardy mobilných pripojení. V poslednom štvrtroku 2013 bolo pripojených 109 miliónov nových účastníckych čísel. Celkový počet používateľov je okolo 4,5 miliardy. Mnoho ľudí využíva viacero pripojení.

Globálna mobilná penetrácia na konci roku 2013 dosiahla 92 % (t. j. 0,92 pripojení/obyv.). Na čele je stredná a východná Európa – na obyvateľa tam pripadá 1,43 mobilných pripojení. Smartfóny predstavovali takmer 60 % všetkých telefónov predaných v poslednom štvrtroku 2013. V rovnakom období roku 2012 sa ešte na celkovom počte predaných telefónov podieľali 45 percentami. Podiel smartfónov sa dostal na úroveň asi 30 %. Narástla aj dátová prevádzka, ktorá sa v 4Q 2013 medziročne zvýšila o 70 %.

VŠ



* Okrem Číny a Indie

KnockCode alebo: vyklopte heslo



Funkciou KnockCode je vybavený aj nový model LG L90.

Spoločnosť LG predstavila funkciu KnockCode, ktorá odomkne a zapne telefón jednoduchým poklepaním, šifrovaným podľa voľby majiteľa. Poklepaním na jeden z kvadrantov displeja možno telefón súčasne zapnúť a odomknúť za zlomok sekundy. Vďaka predvolenému poradiu dotykov sa doň nedostane nikto nevitany. Funkcia sa bude automaticky dodávať pre všetky kľúčové modely.

Majiteľ prístroja si teda nemusí pamätať vstupné kódy ani hľadať odomkacie tlačidlá; všetko zvládne úplne intuitívne. KnockCode je vylepšeným pokračovateľom obľúbenej funkcie Knock ON, ktorej však chýbal bezpečnostný charakter. Osobný dotykový kód môže mať celkom 80 000 možných podôb, používateľ si len musí navoliť kombináciu, ktorá je pre neho prirodzená a automatická. KnockCode je možné zadávať na ľubovoľnom mieste displeja, takže aj väčšie telefóny je možné ovládať iba jednou rukou.

Ako môže KnockCode šetriť čas, ukázal spotrebiteľský prieskum, podľa ktorého mnohí používatelia odomknú a kontrolujú smartfón až stokrát za deň.

VN



Galaxy S5 a náramok-organizér Gear 2

Nový Samsung Galaxy

Smartfón Samsung Galaxy S5 vyniká kvalitným fotoaparátom, rýchlym pripojením k sieti, zameraním na zdravý životný štýl a odolnosťou. Na slovenskom trhu je v predaji od polovice apríla.

Prístroj je vybavený Full HD Super AMOLED displejom s uhlopriečkou 5,1 palca a 16 Mpix fotoaparátom, ktorý má podľa výrobcu najrýchlejšie automatické zaostrovanie na svete. Vďaka vylepšenej aplikácii S Health 3.0 ponúka telefón aj nástroje, ktoré pomáhajú ľuďom zostať fit a cítiť sa dobre. Pomocou nich možno napríklad sledovať osobné fitnes záznamy vrátane údajov z krokometra. Galaxy S5 má vstavaný prstový snímač srdcového tepu.

Prví majitelia nového smartfónu k nemu dostali ako darček náramok Gear Fit s elektronickým diárom. Aj on obsahuje snímač tepu a aplikáciu S Health.

VN

Mobilný internet používa polovica Slovákov

Popularita mobilného internetu na Slovensku stále rastie. Vlni sa k mobilnému širokopásmovému internetu prostredníctvom mobilu alebo iného zariadenia pripájalo viac ako 2,7 milióna užívateľov. Vyplýva to z údajov, ktoré mobilní operátori poskytli Úradu pre reguláciu elektronických komunikácií a poštových služieb (RÚ).

Ako informoval hovorca RÚ Roman Vavro, všetci používatelia využívali na pripojenie mobilné siete tretej generácie (3G) a technológie vyššej rýchlosti (HSPA alebo LTE). Z uvedeného počtu 2,7 milióna malo oddelene od hlasovej služby predplatený prídavný dátový balíček 803 700 používateľov, 759 000 používateľov využívalo balíčkové ponuky zahŕňajúce hlas aj dátový prístup a 381 500 používateľov sa k mobilnému širokopásmovému internetu pripájalo inými prístupovými zariadeniami. Ďalší používatelia platili podľa potreby dát.

TA

Ženeva: pestrá prehliadka noviniek v Palexpe

Kriza-nekriza, luxusné supersportové hračky pre mužov majú zlaté časy

Autosalón v Ženeve je pre zanietých milovníkov áut asi najvýznamnejším podujatím.

Od začiatku roka sa uskutočnilo už sedem zaujímavých autosalónov. Ani tie naozaj veľké – v Detrote či Tokiu, významom neprekonajú autosalón v Ženeve, ktorým sa každoročne v marci otvára hlavná automobilová sezóna noviniek.

Mesto hodínok bolo aj v tomto roku svedkom množstva svetových premiér; bolo ich vyše 70. No, ako vždy, skoro polovica z nich boli len faceliftové úpravy. Predstavme si niektoré z najzaujímavejších noviniek.

Ferrari – facelift s turbodúchadlom

Začnime stánkom, ktorý bol umiestnený v hornej časti obrovskej výstavnej haly v Palexpe, a to talianskou automobilkou Ferrari. Predstavený bol karosársky facelift modelu California T s novým osemvalcom s dvojším turbodúchadlom. Ten objemovo klesol zo 4,3 na 3,8 l, no krútiaci moment výrazne narástol – z 500 na 755 Nm – v nízkych a stredných otáčkach. Stúpol aj výkon motora, a to z 51 kW (70 konských síl) na 412 kW (560 k). Zrýchlenie na stovku má tiež lepšie parametre než v predchádzajúcom modeli – 3,6 sekundy. Napriek všetkému menovanému klesla spotreba vozidla o 15 %, a to na 10 l/100 km.

McLaren ponúkol verzie kupé aj roadster

Nová akvizícia britskej automobilky vychádza z kupé M-12CP, od ktorého prevzala zadnú časť. Predná časť automobilu je zase inšpirovaná hybridným supersportom P1. V Palexpe výrobca vystavil okrem kupé aj verziu roadster, ktorú držal až do výstavnej premiéry v tajnosti. 650-tku S poháňa osvedčený 3,8-litrový preplňovaný osemvalec s výkonom 478 kW (650 k) a krútiacim momentom 678 Nm.

Verzia kupé dosiahne stovku v priebehu rovných troch sekúnd, dvestovku za 8,6 sekundy. Maximálna rýchlosť je 333 km/h (pri roadster verzii – 329 km/h). Ceny týchto luxusných trhačov asfaltu s karbónovo-keramickými brzdami, navigáciou i škrupinovými sedadlami



s povrchom Alcantary sú tiež závažné (kupé – 240 000 € a za roadster si priplatíte ešte 20 000 € navyše).

Dánsky supersport Zenvo ST1 – auto za milión €

Elektricky nastaviteľné športové sedadlá, tempomat, head-up displej, dvojzónová klimatizácia, navigácia GPS a audiosystém Bose či nastaviteľný podvozok... To sú niektoré z luxusných prvkov vybavenia dánskeho supersportu, ktorý ako prototyp predstavili v roku 2009. Teraz začne konkurovať takým značkám ako Pagani alebo Koenigsegg, a to aj cenou.

Každé jedno dvojsedadlové auto z limitovanej 15-kusovej série začína na hodnote 800 000 € a v závislosti od vybavenia môže dosiahnuť cenu aj vyše milióna eur.

V strede auta výrobcovia uložili 6,8-litrový

osemvalec s turbom i kompresorom so sedemstupňovou sekvenčnou prevodovkou. Motor má pri 6 900 ot./min. maximálny výkon 812 kW (1 104 k) a maximálny krútiaci moment – 1 430 Nm dosahuje pri 4 500 ot./min. Stovku zvládne za 3 sekundy a maximálnu rýchlosť obmedzili elektronicky na hodnotu 375 km/h. K autu dostane každý majiteľ luxusné hodinky Aspen Zenvo.

Koenigsegg: najrýchlejšie auto súčasnosti

Koenigsegg Aggera One má parametre ako menšie lietadlo. Hliníkový päťlitrový osemvalec má naozaj ohromujúce možnosti: maximálny výkon 1 029 kW (1 400 KS), maximálny krútiaci moment 1 029 Nm (od 3 800 – 8 000 ot./min.), maximálnu rýchlosť 450 km/h. Zrýchlenie z 0 na 400 km/h – dosiahne za 20 sekúnd,



Mercedes McLaren 650S



Zenvo ST1

čím o 25 sekúnd prekonáva aj Bugatti Veyron. Je to teda automobil, ktorý nikto nepotrebuje, ale všetci by ho chceli mať v garáži. Aj keby ste však mali v „zásuvke“ milión 32-tisíc eur, máte to zbytočné. Šesťkusová séria má už svojich majiteľov. Pokochať sa teda môžete len obrázkami.

**Zenvo ST1: limit
15 ks à 800 000 € a viac;
Koenigsegg Aggera:
limit 6 ks à 1 032 000 €
(vypredané).**

Aj napriek spomínanej cene bude však One 1 stratovou záležitosťou, rovnako ako už spomínaný Veyron. Na každom Veyrone stratí VW skoro 5 miliónov eur. One 1 je rýchlejší ako Bugatti Veyron Super Sport i starší „Američan“ Hennessey Venom GT, ktorý doposiaľ oficiálne drží rýchlostný rekord.

Lamborghini Huracán, rýchle ako hurikán

Od decembra, keď výrobca po prvý raz verejnosti ukázal nové „Lambo“, eviduje automobilka už 700 záväzných objednávok. Dopomohli tomu aj prezentácie na súkromných večierkoch.



Lamborghini Huracán LP610-4

Huracán poháňa 5,2-litrový desaťvalec s maximálnym výkonom 449 kW (610 k) pri 8 250 ot./min. a krútiacim momentom 560 Nm pri 6 500 ot./min. O prenos tejto sily na všetky štyri kolesá sa stará sedemstupňový dvojspojkový automat LDF (Lamborghini Doppia Frizione). Stovku zvládne automobil v priebehu 3,2 sekundy a dvestovku pod 10 sekúnd.

Dynamické superkombi značky Jaguar

Luxusné kombiky majú ďalšieho veľmi vážneho a „nadupaného“ konkurenta. Prekvapuje

prítom, že verzia Jaguar XFR-S prišla skôr ako samotná XFR-ka.

Motorom XFR-S je päťlitrový osemvalec s kompresorom. Jeho maximálny výkon má hodnotu 405 kW (550 k) a maximálny krútiaci moment má rovnako úctyhodný parameter 680 Nm. Mohutnú silu prenáša na zadnú nápravu osemstupňový automat Quickshift. Stovku zvládne v priebehu 4,8 sekundy a dosiahne rýchlosť až 300 km/h. Týmito parametrami sa kombi prebojovalo medzi najrýchlejšie autá značky Jaguar. Konštruktéri preto museli prispôsobiť aj jazdné a aerodynamické vlastnosti super kombi

s 550-litrovým batožinovým priestorom. Spomeňme aspoň aerodynamicky optimalizované prahy a predný spojler so zadným difúzorom, ktoré redukujú vzlak pri vysokých rýchlostiach.

Ford Mustang v Európe

Dojmy zo ženevského autosalónu však úplne neovládli superšportové autá určené pre príjmovú špičku; automobilky prezentovali veľa výborných áut na bežné jazdenie s ambíciou dosiahnuť aj slušné čísla predaja. Ale aj medzi nimi boli modely mimoriadne lahodiace oku a športovému duchu automobilového nadšenca.

Americkú legendu Ford Mustang počas jej päťdesiatročnej histórie vlastnilo skoro milión zákazníkov. Po európskej premiére v Ženeve sa začne nová generácia oficiálne predávať aj na starom kontinente.

Pre európsky trh určili zatiaľ verzie fastback a roadster – satosférickým 5-litrovým motorom 8 V – 313 kW (426 k), 530 Nm a atmosférickým 3,7-litrovým 6V – 221 kW (300 k) a 370 Nm a neskôr k nim pribudne výkonnejší a úspornejší turbomotor s objemom 2,3 l s označením 4V EcoBoost – s výkonom 227 kW (309 k) a krútiacim momentom 407 Nm.

Vylepšené budú vďaka úpravám náprav jazdné parametre. Ford Mustang, najobľúbenejšie auto podľa ankety na Facebooku, začnú predávať v Európe o rok.



Ford Mustang



Koenigsegg Aggera One 1

Nemecká kvalita, luxus, veľkorysosť

Hneď po autosalóne v Detrote zverejnila automobilka BMW, že príde do Palexpá s elegantným päťdverovým kupé. Pod prívlastkom BMW 4 Gran Coupé sa predstavil liftback, ktorý ponúka skoro rovnaké vlastnosti ako verzia GT. Batožinový priestor má 480 litrov a po sklopení zadných sedadiel až 1 300 litrov. Pre európskych zákazníkov pripravili tri benzínové verzie (420i, 428i a 435i) a dva naftové motory (418d a 420d).

Do verzií 428i a 420d budú montovať navyše aj pohon na všetky štyri kolesá xDrive.

Ešte väčšie: BMW 4 Gran Coupé má batožinový priestor 480 l a po sklopení 1 300 l.

Novinku Mercedesu mali výrobcovia predstaviť až v apríli na autosalóne v New Yorku, nakoniec však za vhodnejšiu uznali prezentáciu v Ženeve. Dvojsedadlové S Coupé nahradilo CL 63 AMG, od ktorého je výkonnejšie, ale aj úspornejšie, na čom sa podieľa aj nižšia hmotnosť. Osemvallec s objemom 5,5 litra má pod prednou kapotu výkon 430 kW a úžasný krútiaci moment 900 Nm (+100 Nm). Sedemstupňová automatická



BMW 4 Gran Coupé

prevodovka rozdeľuje krútiaci moment na predné a zadné kolesá v pomere 33 : 67.

Výrobca udáva priemernú spotrebu na 10,1 l/100 km, čo je o 0,4 litra menej ako predtým. Na stovku automobil zrýchli v priebehu necelých štyroch sekúnd a rýchlosť výrobca obmedzil elektronicky na 250 km/h.

Hybridné a vodíkové trendy

Štvormiestny hybridný crossover Subaru Viziv 2 načrtoľ celkom inú cestu, ako doteraz razila táto japonská automobilka. Benzínový štvorvallec vymenil za turbodiesel s automatickou prevodovkou CVT a dvoma elektromotormi, ktoré

poháňajú zadné kolesá. Nové Subaru nemá kardanový hriadeľ, a tak sa zväčšil priestor v kabíne na nohy a v batožinovom priestore. Vďaka tomuto rozloženiu agregátov sa zlepšia elektronické rozdeľovanie výkonu na kolesá, akcelerácia aj terénne jazdné vlastnosti.

Nová štúdia SUV Intrado kórejskej automobilky Hyundai vychádza z momentálneho typu dizajnu „tekutej sochy“. Automobilka uvažuje o hybridnom pohone vo forme novej generácie – vodíkových palivových článkov a lítiovo-iónových batérií s výkonom 36 kW. Články možno naplniť v priebehu niekoľkých minút a dojazd má byť okolo 600 km.

Vlajkové koncepty a pohľady do budúcnosti

Nová štúdia z pera šéfdizajnéra – Slováka Jozefa Kabaňa – je predzvesťou ďalšej evolúcie značky Škoda (písali sme o nej v marcovom čísle – pozn. red.). Predné svetlá sú inšpirované českým krištálom, evokovať tým majú národnú hrdosť. Moderná technika MQB, hnacie ústrojenstvo odvodené zo sériových modelov, nízka hmotnosť a optimálna aerodynamika by v prípade sériovej výroby predstavovali veľký potenciál. V Škodovke uvažujú o tom, že Vision C bude poháňať štvorvalcová 1 400-vka s výkonom 81 kW (110 k). Turbomotor bude spotrebúvať benzín a CNG (3,4 kg na 100 km). Uvidíme, či sa z Visionu vyklúje nová Octavia (alebo dokonca Superb?).

V Ženeve predstavili aj šesťdverový (vzadu dvojdielne krídlové dvere) koncept Clubman, ktorý sa stal najrozmernejším autom značky Mini. Koncept nižšej strednej triedy meria 4,2 metra a má aj 19-palcové kolesá – čo je veľkosť, ktorá bola doteraz v Mini tabu. Dizajn vychádza z tretej generácie, zmenené sú zadné svetlá, logo v zadnej časti i odvetrávanie blatníkov.

Pavel Jacz

Obrázky: TASR, firemné zdroje



Jaguar XFR-S Sportbreak

Elegancia a rýchlosť v Bratislave

Po Ženeve nasledovala prehliadka automobilových novinek aj v hlavnom meste Slovenska.

Takmer šesťdesiat slovenských premiér a 130 vystavovateľov z Česka, Maďarska, Nemecka, Poľska, Rakúska, Talianska, Veľkej Británie i Slovenska – 24. ročník bratislavského autosalóna sa uskutočnil v druhom aprílovom týždni na výstavisku Incheba. V rámci Slovenska, ale aj V4, patrí medzi najvýznamnejšie a dokáže prilákať čoraz viac návštevníkov. A to napriek tomu, že z reprezentatívnosti podujatia čiastočne ubrala absencia takých značiek ako Audi, BMW, Renault, Dacia, SEAT a ďalších.

Novinky aj zo Slovenska

K zvyšujúcej sa vážnosti autosalóna prispieva aj vhodný termín realizácie podujatia – len pár týždňov po výstave v Ženeve. A tak mnohé horúce novinky, najmä tie slovenské, zažili v Bratislave akúsi „druhú premiéru“.

Medzi novinkami zo slovenskej produkcie zaujala najmä faceliftovaná KIA Sportage.

V hodnotení odborníkov a novinárov – tých, ktorí prejavujú najväčšiu snahu priniesť slovenskej verejnosti najhorúcejšie automobilové novinky, medzi slovenskými produktmi dominovalo vyrobené SUV zo Žiliny KIA Sportage. Facelift sa dotkol najmä prednej masky, svetiel, dizajnu kolies, antény a prístrojovej dosky. Zlepšilo sa odhlučnenie kabíny, uchytenie náprav i tlmičov a prevod riadenia, čo zvyšuje komfort jazdy. Ponuka motorov zostala nezmenená – dva benzínové (1,6 GDI 99 kW, 2,0 GDI 122 kW) a 3 dieselové (1,7 CRDi 85 kW a 2,0 CRDi 100 a 135 kW).

Spolu so Sportageom mala svoju premiéru aj druhá generácia KIA Soul. Má väčší rázvor, dlhšiu, širšiu a aj tuhšiu karosériu. Ďalší slovenský výrobok – kuriérsky Volkswagen e-Up získal titul Najekologickejšie auto autosalóna. Spolu s trojičkami Peugeot 108, Citroën C1 a Toyota Aygo z českého Kolína patril medzi najmenšie autá. Zaujímavosťou boli dva Citroëny DS – modely DS3 a DS4 sa predstavili v špeciálnej edícii s podpisom módnjej návrhárky Lýdie Eckhardt.



Najkreatívnejšie expozície

Ceny za najkreatívnejšiu expozíciu získali na autosalóne hneď štyri spoločnosti: Mercedes-Benz Slovakia, s. r. o., Peugeot Slovakia, s. r. o., Kia Motors Sales Slovakia, s. r. o., a Porsche Slovakia, s. r. o.

Mercedes získal aj ocenenie Najviac novinek autosalóna. Doslova tam platilo – čo vystavené auto, to novinka. Pozornosť púťali najmä modely C, GLA, S coupé a úžitkové V. Nové luxusné S kupé s výkonom 355 kW je technologicky identické s limuzínou S vrátane podvozku Magic Body Control so skenovaním povrchu vozovky. K raritám patria reflektory s kryštálmi Swarovski či strecha Magic Sky Control so stmievaním. Toto vozidlo vyhlásili za Najluxusnejšie auto autosalóna.

Vyspelou technikou a exkluzívnou výbavou konkuroval Mercedesu S Hyundai Genesis, ktorý

zasa získal titul Manažérske auto autosalóna. Táto päť metrov dlhá limuzína má adaptívny podvozok, variabilný prevod riadenia, ale aj pohon

Za Najluxusnejšie auto autosalóna vyhlásili Mercedes triedy S vo verzii kupé.

oboch náprav HTRAC s niekoľkými jazdnými režimami. V ponuke je 8-stupňová automatická prevodovka spriahnutá s benzínovými 6- a 8-valcovými motormi a výkonom od 189 do 313 kW.

Auto najkrajšie

Počas piatich dní sa mohli návštevníci nielen počkať, ale aj posadiť sa či odskúšať si najnovšie



Opel Astra OPC Extreme – Najšportovejšie auto výstavy



Najkrajšie auto autosalóna – Jaguar F-Type R Coupe

modely štyroch desiatok automobilových značiek. Každý mal to svoje „naj“, no oficiálne za Najkrajšie auto autosalóna vyhlásili Jaguar F-Type R Coupe.

Najvýkonnejší model tohto radu s celohlinikovou konštrukciou je poháňaný 5-litrovým prepíňaným osemvalcom s výkonom 550 koní. Z nuly na stovku zrýchli za 4,2 sekundy a dosahuje elektronicky obmedzenú maximálnu rýchlosť 300 km/h. Špičkovy vyladené zavesenie kolies so systémom adaptívnej regulácie charakteristiky tlmenia (Adaptive Dynamics) a konfigurovateľným dynamickým režimom (Configurable Dynamic Mode) umožňujú dokonalé riadenie tohto dravca.

Detekčné zariadenia Range Rovera Evoque varujú pred rizikami spredu, zozadu, z boku aj zdola.

Krásou a luxusom prekypovali i ďalšie autá spoločnosti Jaguar Land Rover. Najluxusnejšie SUV na svete je Range Rover Autobiography Black s príponou L (Long). Tým najnáročnejším dobre poslúži aj menší Range Rover Evoque pre rok 2014 s technickými vymoženosťami, ako sú CVS (detekcia približujúcich sa vozidiel), RTD (detekcia premávky pri cúvaní), LDW (varovanie pred vybočením z jazdného pruhu), TSR (rozpoznávanie dopravných značiek), WS (snímanie hĺbky pri brodení) a ďalšie.

Vďaka novej 9-stupňovej automatickej prevodovke a hnacej sústave Active Driveline sú tieto vozidlá schopné jazdiť s kombinovanou spotrebou 4,9 l/100 km pri nízkych emisiách CO₂. Ako menší brat v porovnaní s ním vyznel Jeep Cherokee, ktorý vznikol v kooperácii s Fiatom. Okázalú severnú krásu predstavila spoločnosť



Volvo Car Group špeciálnou sériou vozidiel inšpirovaných plavbou na mori. Piatu generáciu edície Volvo Ocean Race, do ktorej patria modely V40, V40 Cross Country, V60 a XC60, predstavili už na ženevskom autosalóne.

Auto najšportovejšie

Široké zastúpenie v tristo päťdesiatčlennom poli áut mali aj športovo ladené modely jednotlivých značiek. V konkurencii Nissanu GT-R, Toyoty GT86, Peugeotu RCZ R, Golfu GTI a ďalších sa Najšportovejším autom stal Opel Astra OPC Extreme s číselným označením 001. Je odvodený z pretekárskeho špeciálu pre seriál vytrvalostných pretekov na okruhu Nürburgring. Odľahčená dielmi z uhlíka, integrovaná bezpečnostná klieťka, škrupinové sedadlá, šesťbodové bezpečnostné pásy a výkon 280 koní robia z tejto Astry súčasť sveta automobilového športu.

Ikonou Volkswagenu zostáva Golf GTI. Nová generácia je „civilizovanejšia“, má voliteľné jazdné režimy od ekologického až po ostrý Sport mód – a ak by to nestačilo, je tu ešte Golf R.

Ďalším športovcom bol Peugeot RCZ R. Luxusné materiály, ergonómia riadiaceho modulu, špičková výbava a spotreba pri normálnej jazde 6,3 l v kombinovanej prevádzke z neho robia športové kupé, komfortné a príjemné pri jazde aj mimo okruhov.

Zaujímavosťou bol rely špeciál od Fordu Fiesta R2. Inou kategóriou boli luxusné autá s trojzubcom v znaku – Maserati Quattroporte a Ghibli, ako aj McLaren MP4-12C.

Punc výnimočnosti

Luxusné automobily, drahé šperky, vrtuľník a promenáda v štýle St. Tropez v spoločnej expozícii Exclusiv salon dali tejto časti bratislavského autosalóna značku osobitosti. Už 4. ročník výstavy luxusných výrobkov a služieb prezentoval aj najdrahší automobil

výstavy – Rolls-Royce Wraith s cenovkou takmer 350 000 eur. Po ženevskej premiére sa v Bratislave predstavili aj McLaren 650 S a Ferrari 458 Speciale v úprave spoločnosti Nimrod Performance pod názvom Zero. Tento maďarský tuner uviedol aj jedného „byka“ –prepracované Lamborghini Aventador pomenované

Najdrahší automobil na Inchebe bol Rolls-Royce Wraith s cenovkou takmer 350 000 €.

Nimrod Avanti Rosso. Taliansko bolo zastúpené aj športovou Alfou Romeo 4C. Zaujímavosťou bol luxusný športový elektromobil Tesla S, ktorý slávi predajné úspechy v Nórsku.

Ľubomír Mesároš
Foto: autor, TASR

Úžitkové vozidlá, ktoré nás oslovujú

Firmy, ktoré si na Slovensku prenajímajú úžitkové autá, najčastejšie siahajú po nemeckých a francúzskych značkách.

Najobľúbenejšou značkou podľa rebríčka spoločnosti Business Lease Slovakia je Volkswagen, nasleduje Opel a trojku uzatvára americký Ford. Česká značka Škoda, ktorá je inak top voľbou firiem v prípade operatívneho lízingu osobných áut, je pri úžitkových autách až na chvoste prvej desiatky. „Dôvodom je, že Škoda má obmedzenie v ponuke úžitkových vozidiel. Veľké úžitkové vozidlá tu absentujú, zastúpené je len vozidlo Škoda Roomster Praktik,“ vysvetľuje Lucia Urbanová, obchodná riaditeľka Business Lease Slovakia.

Podstatná je funkčnosť

Hoci sa pri operatívnom lízingu najviac oplatia autá, kde je najmenší rozdiel medzi obstarávacou cenou a zostatkovou hodnotou vozidla po ukončení prenájmu, v prípade úžitkových áut si firmy vyberajú značky aj na základe iných dôvodov.

Pri výbere úžitkového vozidla zaváži najmä účel, resp. funkčnosť a cena.

„Zaváži nielen cena, ale aj kvalita a účel, na ktorý sa firma chystá autá využívať. Podstatná je funkčnosť,“ spresňuje L. Urbanová. Napríklad – v prípade vozidiel, ktoré chcú využívať v náročnejšom teréne, kde je vysoké riziko poškodení, sa firmy častejšie rozhodujú podľa obstarávacej ceny. Inak je však pre ne oveľa dôležitejšie, či vozidlo bude spĺňať požiadavky na veľkosť úložného priestoru a funkčnosť. „Často sú tieto vozidlá následne vybavované napríklad dodatočným nábytkom, rôznymi držiakmi, skrinkami, zásuvkami na náradie a inými odkladacími priestormi,“ dopĺňa.

Kvalita, cena aj účel

Z malých úžitkových vozidiel je podľa údajov Business Lease najobľúbenejší model VW



Caddy, ale rozmerovo tiež menšie a cenovo dostupnejšie modely Škoda Roomster Praktik alebo tiež Peugeot Partner. Všetky sú dvojmiestne s väčším úložným priestorom.

„V prípade veľkých úžitkových vozidiel firmy často volia vozidlá ako Peugeot Boxer, Citroën Jumper alebo Fiat Ducato,“ dodáva L. Urbanová. Aj tieto modely firmy volia hlavne pre cenovú dostupnosť. Medzi drahšími zas vyberajú najmä podľa kvality a účelnosti. Obľúbené sú VW Transporter, Caravelle, Crafter alebo Mercedes Sprinter či Viano. Rozhoduje teda najmä účel, na ktorý chce firma vozidlo používať.

Záleží skôr na zvyku ako národnosti

Zaujímavé pritom je, že na rozdiel od osobných áut sa v prípade úžitkových firmy menej rozhodujú podľa „národnosti“. Teda napríklad nie vždy pobočky nemeckých či francúzskych firiem volia aj svoje „domovské“ značky.

Na druhej strane však badať, že ak firma používa osobné vozidlá istej značky, snaží sa aj pri úžitkových siahnuť v prvom rade po rovnakej značke, ak takéto autá spoločnosť ponúka. Dôvodom je obvykle možnosť získania dodatočných zliav.

Benefity operatívneho lízingu

Operatívny lízing dnes firmy a jednotlivci využívajú v snahe outsourcovať finančné zdroje a správu osobných aj úžitkových vozidiel. Benefity sú totiž pri oboch kategóriách rovnaké. „Nepotrebuje vstupnú investíciu, vozidlá nie sú v majetku firmy; tá prefinancuje len rozdiel

medzi obstarávacou cenou a zostatkovou hodnotou vozidla,“ hovorí L. Urbanová. Rovnako je to aj pri ostatných službách.

Operatívny lízing pomáha firmám šetriť finančné zdroje aj kapacity.

Niektoré firmy však najazdia na úžitkových vozidlách menej kilometrov než na osobných, preto si už flexibilnejšie nastavujú operatívny lízing daných vozidiel namiesto štyroch rokov na 60, respektíve 72 mesiacov.

SB

Ilustračný obrázok: Peugeot

Top 10 úžitkových značiek pri OL*		
Por.	Značka	Podiel (%)**
1	Volkswagen	32
2	Opel	18
3	Ford	16
4	Peugeot	9
5	Renault	8
6	Mercedes	5
7	Citroën	3
8	Iveco	2
9	Škoda	2
10	Fiat	2

*Operatívny lízing v SR.

** Podiel na celkovom prenájme úžitkových vozidiel.

Zdroj: Business Lease Slovakia

Krása technických objektov očami cestovateľa

Od dopravných a iných technických objektov sa očakáva predovšetkým funkčnosť. Veľkou pridanou hodnotou však môže byť aj ich estetické posolstvo.

Akékolvek cestovanie prináša okrem určitej námahy vždy aj nové vzruchy a zážitky. Objekty dopravnej infraštruktúry patria medzi vítané osvieženia v inak ubijajúcej monotónnosti nevyhnutných presunov. Sú doslova popri ceste – by the way, ako by povedali Angličania v otrocky doslovnom preklade.

Vezmime si diaľnicu – je ideálnym príkladom technickej stavby s primárnym zadanim spojij dva body pokiaľ možno optimálnym spôsobom.

A tak sa vytvára priestor pre najrozličnejšie varianty prekonávania prírodných prekážok. Technické parametre mostov, viaduktov či tunelov



už potom okrem prírody diktuje a limituje hlavne kreativita tvorcov a investície. Občas zvyknú dlhé nudné úseky s typizovaným profilom a viac-menej sériovými objektmi oživiť (okrem okolitých panorám) aj nadštandardne vydatené technické realizácie.

Žijeme v ére veľkých mostov

Jedna z cestovateľských právd hovorí, že most nie je pekný vtedy, keď ste na ňom. Ako mnoho

iných vecí v živote, aj technické objekty potrebujú na lepšie vyhodnotenie odstup. Odkedy technický pokrok umožnil stavbu závesných a visutých mostov, odvtedy enormne rastie ich počet. A to aj tých najväčších s rozpätím ďaleko preyšujúcim kilometer.

Niekdajšia pýcha San Francisca – efektný most Golden Gate Bridge z roku 1937(!) – má v súčasnosti po svete už stovky veľmi podobných príbuzných, neraz aj väčších a krajších.



V Istanbule sú hneď dva také, a to na dohľad od seba, a výstavba tretieho je „na spadnutie“.

Pýcha Lisabonu

Most s veľmi podobnou konštrukciou aj technickými parametrami má od roku 1966 aj Lisabon, aj keď ho poznačilo zvýšenie úžitkovej hodnoty pridaním železničného koridoru v roku 1998. Nad južným vyústením Mosta 25. apríla (dátum revolúcie z roku 1975) sa týči 28 m vysoká socha Krista na 82-metrovom podstavci. A z vyhlídkovej plošiny pod sochou vidno v diaľke aj najmladší lisabonský prírastok, ktorý je suverénne najdlhším európskym mostom.

Most Vasca da Gama otvorený v roku 1998 má rekordnú dĺžku 17,2 km.

Svojím názvom Vasco da Gama sa novší most hlási k jednému z najslávnejších moreplavcov histórie. Otvorili ho v roku 1998 spolu s neďalekým areálom výstavniska Expo '98, ktoré bolo tematicky tiež zamerané na vodu, oceány a zlatý vek (portugalských) zámorských objavov. Dĺžka mosta Vasca da Gama je obdivuhodných 17,2 km, hoci vďaka rovinatému terénu a močarínám okolo rieky Tejo vedie takmer po celej dĺžke len v malej výške nad hladinou vody



**Lisabonský Most 25. apríla
je jedným z tých, ktoré
pripomínajú Golden Gate
Bridge.**



a terénom. Celý sa dá vidieť vlastne iba z lietadla, ale jeho najefektnejšia časť je, našťastie, na strane mesta.

Mnohí návštevníci Lisabonu sa najmodernejšou (červenou) linkou metra zavezú na stanicu Oriente, ktorá predstavuje lokalitu s mimoriadnou koncentráciou zaujímavých objektov a je vstupnou bránou do areálu výstavniska. Návštevník si tam môže okrem iného vychutnať úžasnú architektúru Santiaga Calatruvu, navštíviť jedno z najväčších a najkrajších akvárií (minimálne) v Európe alebo sa na areál pozrieť z nadhľadu – z vyhládokovej veže či z kabínky lanovky. A najkrajšou „hviezdou“ všetkých výhľadov bude práve most Vasca da Gama.

Futurizmus vo Valencii

Pri vyslovení mena veľkého architekta Santiaga Calatruvu sa v podvedomí mnohých ľudí spustí

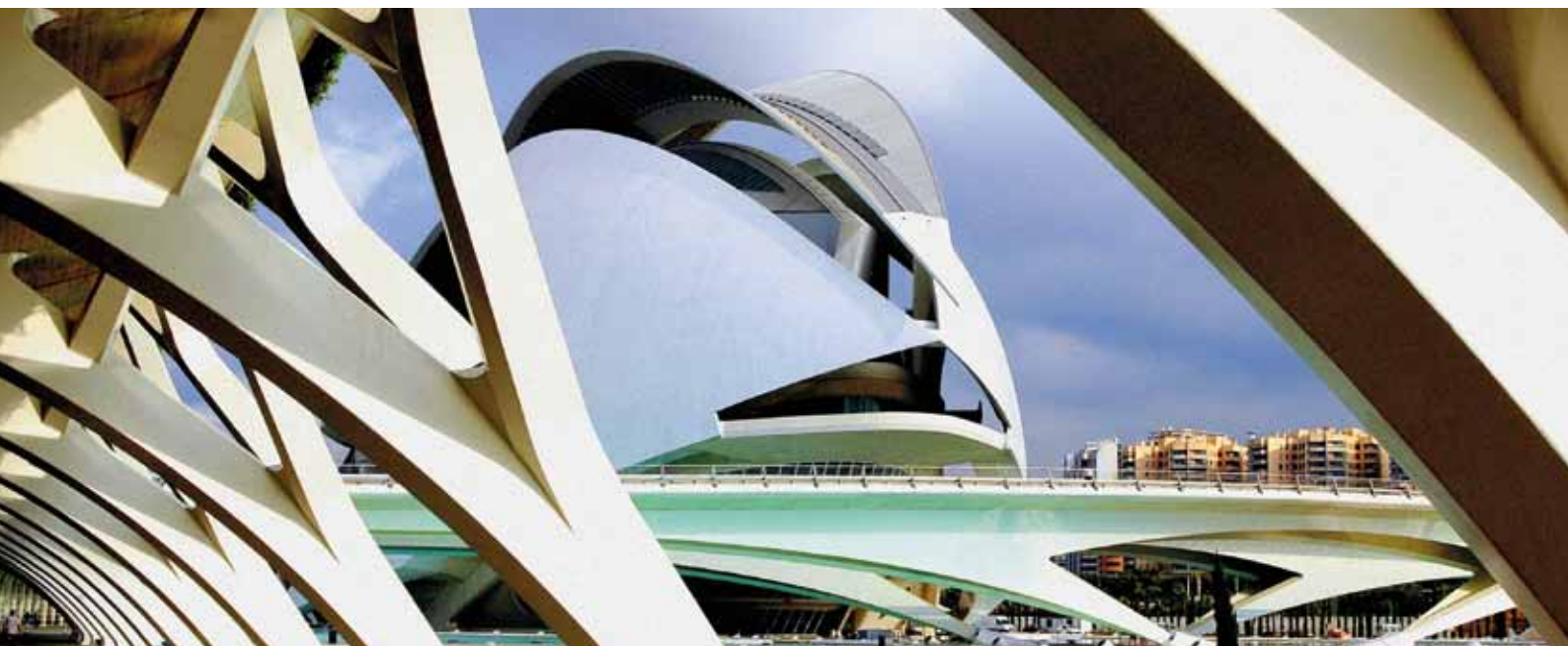
Mesto umení a vied vo Valencii je zónou futuristických stavieb S. Calatruvu.

obrazová prezentácia jeho preslávených realizácií, medzi ktorými je aj nemalo typicky „calatruvovských“ mostov.

V jeho rodnej Valencii sa zasa na okraji mesta

rozkladá dych vyrážajúca zóna ním navrhnutých futuristických objektov s názvom Ciudad de las Artes y las Ciencias – Mesto umení a vied. Je postavená okolo vyschnutého koryta rieky Turia, ktorá bola pre pravidelné ničivé záplavy už dávnejšie odklonená. Nejaké vodné plochy tam však na jej pripomienku ostali, preto sa medzi architektonickými objektmi v zóne vyskytujú aj mosty. Z niektorých uhlov pohľadu sú (takmer) dominantné, inokedy sú „iba“ súčasťou jednotnej kompozície. V každom prípade stojí táto časť Valencie nielen za zachádzku, ale aj samostatnú dlhšiu návštevu.

František Michlík
Foto: autor, SXC



Štajersko opäť získalo preteky F1



Po 11-ročnej prestávke sa vrátia preteky F1 do štajerského Spielbergu. V termíne od 20. do 22. júna 2014 sa stanú preteky na okruhu Red Bull Ring v Rakúsku národnou športovou udalosťou roka. V minulosti sa nazýval tento okruh F1 Österreich Ring a A1-Ring a bol skutočným epicentrom motoristického športu krajiny, z ktorej pochádza ne jeden slávny pilot F1. Po roku 2003 však okruh stíchol.

Dnešný Red Bull Ring existuje od roku 2011 a ponúka oveľa viac funkcií ako iba pretekánie

na okruhu. Stal sa rajom priaznivcov dynamického pohybu na štyroch i dvoch kolesách. Na 4,3-kilometrovej trati čakajú na návštevníka v driving centre alebo na offroad car tracku fascinujúce zážitky z jazdy. Dokázali by ste si vychutnať tréning za volantom s legendami ako David Coulthard, Mattias Ekström alebo Carlos Sainz? Radosť z jazdy superlatívov ponúkajú tréningy na mimoriadne rýchlych KTM X-Bows alebo tréning driftovania na Nissane 370 Z. A ak túžite po ešte vyššej rýchlosti, staňte sa kopilotom v jednom z Nascar Bolides, skrývajúcich pod kapotou 650 konských síl. Okrem trate sú lákadlom i výlety do terénu (offroad) na vozidlách Landrover Defender alebo VW Amarok. Red Bull Ring patrí dnes k najlepším strediskám motoristického športu v Európe a stal sa vyhľadávaným miestom pre veľa renomovaných firiem – a to nielen tých, ktoré vyrábajú autá. **PR** www.projekt-spielberg.at
Ubytovanie: www.steiermarktouristik.com

Bratislava očakáva milión návštevníkov

Slovenskú metropolu by v roku 2014 mohlo navštíviť viac ako milión turistov. Dosiachnutie tejto magickej hranice naznačuje vývoj návštevnosti za uplynulých päť rokov. V roku 2013 zavítalo do mesta podľa oficiálnych štatistík 947 730 turistov, z ktorých takmer 650-tisíc tvorili zahraniční návštevníci. Medziročný nárast predstavoval 15 %.

Dlhodobo pritom vedú občania Českej republiky, ktorých minulý rok prišlo 87 348. Nasledujú Nemci (asi 70 000 ročne) a Rakúšania (40 000).

Predseda predstavenstva organizácie Bratislava Tourist Board (BTB) František Stano však varuje pred znížením záujmu mladších návštevníkov z ČR o Bratislavu. „Nové generácie mladých Čechov nemajú vzťah ku Slovensku, stále väčšie problémy im robí slovenčina, no sú zdatní v iných jazykoch, a preto radšej cestujú do



iných krajín,“ povedal pre médiá. Český trh sa teda podľa jeho slov zásadne mení a fenomén, že Česi boli dlhé roky najpočetnejšia skupina turistov na Slovensku, sa bude podľa jeho slov oslabovať. Asi 87-tisíc českých návštevníkov za rok 2014 predstavuje nárast oproti predchádzajúcemu roku o 3,70 %, počet prenocovaní 136 104 však už bol nižší o 3,85 %. **TA/JF**

Slovensko sa prezentovalo v Pekingu

Slovenskí zástupcovia sa vybrali priamo do Pekingu, aby tam lákali turistov z Číny. Na aprílovom veľtrhu China Outbound Travel & Tourism Market prezentovali zaujímavosti našej krajiny predstavitelia Ministerstva dopravy, výstavby a regionálneho rozvoja SR a Slovenskej agentúry pre cestovný ruch.

„Iba jedno percento zahraničných návštevníkov k nám prišlo z Číny, čo určite chceme

v budúcnosti zmeniť. Slovensko je krásna krajina, ktorá má čínskym turistom čo ponúknuť,“ vyhlásil štátny tajomník rezortu František Palko. Podľa štatistík vycestuje ročne do zahraničia 100 miliónov Číňanov. Približne 40 % z nich preferuje dovolenky v mestách, 23 % ide na okružné cesty. Prezentácia Slovenska sa preto zamerala na Bratislavu a možnosti rekreácie vo Vysokých Tatrách. **TA**

Nové cyklotrasy na Spiši

Na severnom Spiši oficiálne otvorili ďalšie cyklotrasy. V novej sezóne tak bude možné v tomto regióne využívať až 200 km trás vedúcich najmä horským terénom. Lišia sa náročnosťou, dĺžkou i prevýšením.

Pre náročnejších cyklistov je vhodná 24-kilometrová tzv. Kráľovská cesta vedúca z poľského kúpeľného mestečka Szczawnica a okolo chaty Pieniny cez Lesnické sedlo až k prielomu Dunajca. Trasa Červený Kláštor – Lesnica je kratšia, má len 5 km. Vo Veľkom Lipníku sa na Kráľovskú cestu napája trasa do Podolínce a Vyšných Ružbách, z ktorej sú výhľady na Pieniny, Vysoké Tatry a Spišskú Maguru.

„Do trás v Lubovnianskej vrchovine patria hlavne okruhy okolo hradu Lubovňa. Cez Levočské vrchy sa na bicykli dostanete až na Spišský hrad po značenej trase s dĺžkou asi 70 km,“ priblížil Aleš Solár, výkonný riaditeľ Oblastnej organizácie cestovného ruchu severný Spiš – Pieniny.

TA

Úskalia výberu dovolenky

Pri výbere tej správnej dovolenkovej destinácie, ideálneho hotela či rezortu môžu pomôcť rady od známych, ale aj recenzie na internete. Podľa odborníkov ich však treba brať s určitou rezervou.

Rudolf Krížan z Best Hotel Properties upozorňuje: „Recenzie sú subjektívne hodnotenia. Keď väčšia masa hodnotí konkrétne ubytovacie zariadenie excelentne alebo veľmi dobre, tak je to dobré znamenie. Ale ľudia sú spravidla buď nadšení, alebo kritizujú, a preto treba zvážiť aj to, či je kritika v recenzii opodstatnená. Užitočné je selektovať medzi hodnotiacimi podľa typu – rodina s deťmi, obchodný cestujúci, zamilovaný párik a podobne.“

Odporúčania od známych alebo aj spomínané recenzie môžu pri rozhodovaní významne pomôcť. Značka a počet hviezd nemusia byť zárukou kvality. „Nie vždy ten najlepší brand znamená, že v danom hoteli alebo rezorte aj všetko 'šliape' tak, ako má,“ doplnil R. Krížan.

PE

Tunisko je aj vnútrozemie

„Púštny breh“ obľúbenej prímorskej destinácie tiež stojí za návštevu

Nevylihovať stále pri mori a bazéne, ale ísť sa pozrieť aj na pamiatky, tradície a prírodné krásy okolia – to je imperatív správnych dovolenkárov. Odmenou za extra čas a výdavky sú neobvyklé zážitky a vnemy.

Tunisko je z krajín severnej Afriky nepochybne Európe najbližšie svojim životným štýlom a jazykovou kompatibilitou (po francúzsky sa tu bežne hovorí a píše). Po desaťročia krajina systematicky budovala priemysel cestovného ruchu zameraný na Európanov aj na vzdialenejšie trhy. Európa sa naučila dovolenkovat' v Tunisku – na pláži, na jachte či na golfe. Krajina, ktorej história o. i. nadväzovala na Kartágo a rímsku civilizáciu, však ponúka svojim návštevníkom ešte oveľa viac.

Príroda a jej suchý zákon

Tunisko, ktoré má v severojužnom smere pretiahnutý tvar, v strede podľa mapy rozdeľuje veľké jazero pretiahnuté v priečnom smere. Jazero? Na väčšine máp je jeho pobrežná línia vyznačená len prerušovanou čiarou. V skutočnosti ide o veľké slanisko či lepšie – sústavu slanísk, teda územie, ktoré sa naplní vodou iba sezónne, no po väčšinu roka tvorí jeho povrch tvrdá soľ a piesok naviaty zo Sahary. Ak radi navštevujete neobvyklé a nové prostredia či prírodné zvláštnosti, toto miesto oceníte. Na sever od „jazera“ Šot el-Džeríd (Chott El Jerid) sa

Horská oáza Chebika je zelené údolie s vodopádmí uprostred suchých skál.

dviňajú mierne pahorky, kým na juhu sa začína pravá piesočná Sahara. Spolu s ďalšími šotmi (ich zvláštnosti a nástrahy opísal napr. Karl May v románe Púšťou) tvorí pás pretínajúci od východu na západ prakticky celé Tunisko. Väčšie vyschnuté soľné jazero nájdete iba v americkom štáte Utah – známe Salt Lake.

Pobyť pri slanisku či dokonca uprostred neho – lebo ho v dĺžke vyše 30 km pretína regulárna cesta, z ktorej si môžete zbehnúť na „hladinu“



Soľné jazero Šot el-Džeríd

– však nie je tou hlavnou inzerovanou atrakciou fakultatívnych výletov z pobrežia. Zastaví sa tam môžete akosi „by the way“, cestou k hlavným turistickým lákadlám na západe a juhu krajiny. Tými sú najmä horské oázy a priehrštie menších lokalít lákajúcich návštevníkov prírodnými scenériami, architektonickými zvláštnosťami a napokon aj – ich zvečnením v slávnych amerických filmoch.

Luxus v meste Tozeur

Sedemdesiatisícový Tozeur leží v západnom výbežku Tuniska vo veľkej rovinatej oáze s datľovými hájmi pri spomínanom Šot el-Džeride. Za

svoj nedávny boom vďaka cestovnému ruchu – konkrétne tomu, že je výborným východiskom do ešte západnejšej horskej oblasti, v ktorej sa nachádzajú turistické perly – oázy zelených údolí uprostred úplne holej krajiny na pomedzí kopcov a roviny.

Tozeur sám osebe je tiež zaujímavý – ako každé staršie arabské mesto s centrálnou medinou. Bonusom a miestnou zvláštnosťou je zdobenie domových fasád geometrickými vzormi vytvorenými z tehál. Mimo hraníc starého mesta však v ňom vládne urbanistický chaos. Nevadí. Západný turista (zaraďme tam aj Slovákov, hoci ich vlast' leží východnejšie ako Tunisko) nájde

Zelené údolie v Chebika





Kaňon v oáze Tamerza

útočisko v rozsiahlej štvrti hotelových komplexov (až do 5*), ktorou sa toto mesto vyrovná niektorým letoviskám na pobreží. Nezabúdajme, že sa nachádzame v suchozemskom zapadákovu pri alžirskej hranici a pred bránami saharskej púšte!

Odbočka do politiky

Rozvoj turistického regiónu okolo Tozeuru, podobne ako na iných miestach, sa realizoval od 90. rokov za vlády prezidenta Ben Aliho, ktorého režim správne vyhodnotil význam cestovného ruchu pre štátnu pokladnicu. V tom pokračoval v šľapajach svojho predchodcu, otca národa Habíba Burgibu, ktorého pre jeho čistý idealizmus majú dnes mnohí Tunisania takmer za svätca. Ben Ali tieto parametre nemal a v roku 2011 ho zvrhla tzv. jazmínová revolúcia nespokojnej ulice. Cestovný ruch však nemá rád revolúcie; tí, čo z neho v Tunisku žijú, od tej doby plačú. Číslo návštevnosti padli na polovicu, keďže okrem samotného rýchlo vybaveného prevratu zapôsobil aj faktor následne dva roky trvajúcej vlády islamistov – síce umiernených, ale málo kompetentných. V súčasnosti je pri moci pomerne dobre hodnotená úradnícka vláda, ktorá

má doviest krajinu k novým parlamentným voľbám ešte v tomto roku.

Hor sa do oáz

Cesta z centrálného pobrežia, napr. zo Súsy (Sousse) do Tozeuru, trvá asi päť hodín. Aby sa to vyplatilo, program dvoj- či trojdňového fakultatívneho tripu musí byť naplnený zaujímavosťami a zvláštnosťami, ktoré návštevníka zaujmú a bude na ne rád spomínať. Toto nie je žiadny problém v oblasti na sever i na juh od Šot el-Džeridu.

Na kraji mesta Douz môžete vidieť rozhranie saharskej púšte a zelenej oázy.

Prvou z horských oáz na ceste z Tozeuru na sever je Chebika (Šebika). Po takmer hodine cesty autom cez kamenistú púšť a slanisko prichádza návštevník k úpätiu vyprahnutých hôr, z ktorých sa svojou zeleňou vyčleňuje jedno

údolie a malá rovinatá zóna. Údolím tečie potok, ktorý vzhľadom na okolie pôsobí ako rajský zázrak. Vyvíera výdatným prameňom asi kilometer nad vstupom do údolia; na ceste pomedzi suché skaly vytvára jazierka, vodopády a mokré štrkové nánosy. Najbližšie okolie je zarastené zeleňou, v lagúnach kvákajú žaby.

Spevnený turistický chodník vedie návštevníka od „lagúny“ hore úbočím, odkiaľ si môže z vyhládkových bodov vychutnávať kontrasty suchého prostredia a vodného živilu. Na kopci nájde aj opustené kamenné stavby pôvodnej dediny, ktorá sa asi pred polstoročím presťahovala nižšie. Celé toto miesto pripomína kombináciu Machu Picchu, Štefánikovej magistrály pod Chopkom a Pláže Leonarda DiCapria.

Kaňony a vodopády

Oáza Tamerza, ku ktorej sa od Chebiky serpentínami po kopcoch kľukatí kvalitná asfaltová cesta, je vyhľadávaná pre svoje malebné okolie. Lokalitou číslo jeden v ňom je pôsobivý kaňon, zo stien ktorého vytekajú v štýle Mojžišových prameňov efektne vodopády.

Posledná z oáz na tuniskej strane hranice je Midès; návštevníkov sem priťahuje hlboko zarezaný meandrovitý skalný kaňon.

Douz – brána Sahary

Najväčšia púšť na svete má viacero tvárí. Väčšinou je kamenistá, ale všeobecná predstava v našich končinách reflektuje najmä piesočné duny. Takéto časti Sahary sa nazývajú ergy či piesočné moria. Mapa severnej Afriky je nimi posiatá ako veľkými fľakmi.

Najsevernejší je Veľký východný erg, ktorého väčšia časť leží v Alžírsku. Z nášho smeru sa však začína v Tunisku, pri meste Douz. Toto „pobrežie“ púšte sa nachádza v ponuke a itinerároch výletov spolu s ďalšími oázami a o turistov je tu dobre postarané.

Na okraji rušného Douzu, ktorý žije z cestovného ruchu, môžete vidieť zreteľné rozhranie púšte a oázy, mŕtveho piesku a zeleného palmového hája. „Pieskovisko“ siahajúce za obzor je väčšie ako celé Slovensko. V prípade záujmu sa hlbšie do tejto fascinujúcej pustatiny môžete odviezť na fave.

Výlet od morského po „púštné“ pobrežie v Tunisku ponúka veľa lákadiel. Ak sa môžete na juhu zdržať dlhšie, objavíte aj ďalšie zaujímavé miesta s prírodnými útvarmi, rímskymi pamiatkami či tradičnou domácou architektúrou, prípadne môžete obdivovať dômyselné artézske studne. Atraktivita niektorých lokalít má viacero vrstiev; príkladom je dedina Matmata, ktorej obyvatelia v minulosti žili v neobvyklých obydlíach vyhlbených v zemi. A v tomto prostredí neskôr natočil George Lucas niektoré scény zo vzdialených planét svojich Hviezdnych vojen.

Juraj Filin
Foto: autor

Doprajte si jarnú dávku zdravia

Jarná detoxikácia sa začína správnym stravovaním.

Počas očistnej kúry sa vyhýbajte masným a presoleným jedlám, alkoholu aj cigaretám.

Už prvé jarné týždne sú pre mnohých časom prechádzok v prírode, turistických výletov či športového vyžitia. K jari patrí starostlivosť o vlastné zdravie. Je to správny čas na jarnú očistu organizmu a relaxačné kúry.

Očistné kúry

Slováci už prišli na to, že zdravie je naozaj najdôležitejšie, a tak si čoraz častejšie doprajú očistnú kúru pod dohľadom odborníka alebo oddych v kúpeľných zariadeniach. Okrem kúpeľných pobytov so špeciálnymi procedúrami sú v obľube aj diétne programy a nastavenie jedálneho lístka „na mieru“. Zaujímavosťou sa zverujú do rúk odborníkom na zdravú výživu, masérom či terapeutom.

Očistná kúra podporuje látkovú výmenu, dodáva energiu, odbúrava kilá, prospieva pokožke.

Ivan Gallo, odborník na zdravé stravovanie zo siete Norbi Update, hovorí: „Po zime je telo zahľtené škodlivinami, baktériami a toxínmi. Navyše, aj na Veľkú noc si väčšina ľudí dopraje masné, údené a presolené jedlá s umelými prísadami. Častá konzumácia mäsových výrobkov zanáša a zafažuje tráviaci systém, v hrubom čreve sa hromadia nežiaduce látky a spôsobujú zdravotné komplikácie.“

„Práve nastúpiť kúra, ktorú pokožke,

Ako ďalej tvrdí, môžu cukry, nadmerný a cholesterolu.

preto by mala jarná očistná rá prospieva



prečisťuje krv, povzbudzuje látkovú výmenu, dodáva energiu a aj odbúra pár kilogramov.“

Detoxikácia tela

Detoxikáciou sa telo zbavuje toxínov, teda jedov, ktoré sú všade – v ovzduší, potravinách aj v našom tele, kam ich dostávame stresom a nevhodným jedlom. Ide o zvyšky tukov, cukrov, liekov, ktoré sa rozkladajú v organizme. Pri silnej imunite si telo s nimi poradí a zdravé bunky zaberú. Často však pečeň, obličky a pľúca tento nával nezvládnu. Signálmi sú bolesti hlavy, zápcha, nadúvanie, problémy s pokožkou, častá nevoľnosť a únava, zlý spánok. Vtedy treba telu pomôcť.

„Očistnú týždňovú kúru si môžete dopriať aspoň raz za rok. Detoxikačné dni by ste si však mali dať vždy, keď spozorujete, že sa niečo deje,“ vraví I. Gallo. „Aj po niekoľkých dňoch prejedania sa či nadmerného pitia alkoholu. Počas kúry sa jednoznačne vyhnite jedlám z fastfoodov, káve, alkoholu, fajčeniu. Naopak, viac sa hýbte vonku, jedzte viac ovocia a zeleniny, mäso vymeňte za ryby a sójovými potravinami nahradte mliečne výrobky.“

V slovenských rodinách je takmer každodennou súčasťou kuchyne cukor, či už ako sladidlo do nápojov alebo ako prísada pri varení a pečení. Možno ho nahradiť napríklad koreninami, zmesami alebo špeciálnymi ochucovadlami.

Nezabúdajte na vodu

Čerstvá zelenina, ako špenát, fenikel, pór, má najlepšie močopudné a čistiace vlastnosti. Netreba však zabúdať na vodu, šťavy z ovocia, zeleniny, obilnín – z pšenice, jačmeňa, ovsu, či na zelené a bylinkové čaje zo žihľavy alebo

púpavy. „Denne by ste mali vypíť minimálne dva litre tekutín. Je to základ vyplavovania nánosov z tela. Dôležité je upozorniť na to, že očistiť sa neznamená hladovať! Tým by ste iba stratili z tela vodu a poškodili orgány a svaly. Odporúčam však dlhodobý zdravý jedálny lístok,“ upresňuje I. Gallo.

Toxíny sa do tela dostávajú najmä nevhodným jedlom, s príspevom stresu.

„Je to o rozhodnutí začať nakupovať a variť zo zdravých surovín, bez chemických aditív, najmä škodlivých cukrov, škrobov, múky,“ uzatvára I. Gallo.

KA
Foto: SXC, NU

Očistný tip: zeleninový náryp

Suroviny: 200 g karfiolu, 2 mrkvy, 1 petržlen, 2 hrste mrazeného hrášku, 70 g brokolice, 1 kaleráb, 20 g ovsených otrúb, 3 vajcia, strúhanka, mleté čierne korenie, soľ, kokosový tuk. **Príprava:** v slanej vode uvaríme karfiol a brokolicu. Očistenú a na kocky nakrájanú koreňovú zeleninu varíme zvlášť v osolenej vode a pridáme aj hrášok. Všetko dáme do jednej misky, pridáme 3 rozšľahané vajcia, otruby, korenie a soľ. Zmes dáme na vopred vymastený plech a posypeme strúhankou. Pečieme v predhriatej rúre na 175 °C asi 45 minút. Vhodné aj ako príloha k mäsu.

Suchý nos sa nenosí

Suchý, plný či opuchnutý nos dokáže pokaziť náladu. Ošetríte si ho vhodnými kvapkami či sprejom.

Nos je vstupná brána dýchacích ciest. Služi na zachytávanie prachu, mikróbov, na zvlhčovanie a otepľovanie studeného vzduchu. Každý z nás vie, aké je nepríjemné, keď ho má upchatý.

Upchávanie

Horné a dolné dýchacie orgány sú pokryté sliznicou dýchacích ciest, tzv. respiračným epitelom, ktorý je tvorený viacvrstvom epitelom s riasinkami. „Pod sliznicou sa nachádza podslizničné tkanivo, ktoré je bohato prekrvené a obsahuje množstvo hlienových žliazok. Práve v tejto vrstve dochádza pri zápaloch k opuchu,



čo má za následok vysušenie nosovej sliznice, a tým zhoršenie dýchania cez nos,“ hovorí otorinolaryngologička MUDr. Alena Staniková, PhD. Pokiaľ je prirodzená obranyschopnosť nosovej sliznice porušená, vznikajú zápal ako nádcha, zápal prínosových dutín, nosohltana a podobne. „Na rozvoj infekcie nepriaznivo pôsobia

Na rozvoj infekcie nosa nepriaznivo pôsobí znečistené prostredie.

znečistené prostredie, cigaretový dym a suché prostredie. Dochádza k narušeniu mukociliárneho transportu, opuchu sliznice, obštrukcii vývodov prínosových dutín, čo sa prejaví sťaženým dýchaním cez nos, prípadne bolesťami hlavy,“ upozorňuje lekárka.

Kedy vzniká suchý nos

Terminom „suchý nos“ sa označuje stav, keď sa v nosovej dutine tvoria chrasty a príškvy, niekedy s hustým, pevne ulpievajúcim hlienom. Suchý nos vzniká pri akútnej či už vírusovej, bakteriálnej, alergickej alebo autoimúnnej nádche, po úrazoch nosa či po endoskopických operáciách v nose a prínosových dutinách. Môžu ho spôsobiť aj dlhodobé používanie nosových kvapiek či sprejov alebo atrofické zmeny na slizniciach spôsobené hormonálnymi zmenami. Môže vzniknúť aj ako vedľajší účinok niektorých liekov – proti vysokému tlaku, cytostatik, kortikoidov.

U zdravého jedinca môže vzniknúť suchý nos už len pobytom vo veľmi suchom klimatizovanom prostredí,

v prekúrených miestnostiach, prípadne pri dovolenkových pobytach vo vysokých nadmorských výškach.

Starostlivosť o nos

„Zdravá a dostatočne vlhká nosová sliznica je pomerne adaptabilná a odolná na bakteriálne, vírusové, medikamentózne, hormonálne, chemické a fyzikálne vplyvy,“ hovorí A. Staniková. „Nos potrebuje na správnu funkciu vlhko, preto súčasťou liečby patologických stavov, vedúcich k suchej sliznici v nose, je starý čínsky recept vyplachovania nosa slanou vodou, ale aj dlhodobejšie zvlhčovanie sliznice aplikáciou lokálnych liekov, kvapiek, sprejov.“

Cieľom liečby je regenerácia, zvýšenie výživy dýchacej sliznice a podpora reparačných procesov.

Nosový sprej by nemal obsahovať konzervačné látky, lebo tie ešte viac vysušujú sliznicu. Dôležité

je tiež správne pH. Príliš alkalické pH znižuje funkčnosť žliaz, kyslé pH zasa spôsobuje nepohyblivosť riasiniek.

„Dôležitá pri výbere lieku je aj osmolalita, teda množstvo aktívnych látok v roztoku. Fyziologický – izotonický roztok NaCl pôsobí príjemne a nedráždi. Hypertonický roztok soli pomáha svojou osmolalitou zmierniť opuch sliznice postupom vody z buniek von, regeneruje a čistí,“ upozorňuje MUDr. Staniková. Takýto roztok je vhodné používať v kombinácii s éterickými olejmi a hypromelózou, prípadne s anemizáčnymi alebo antibiotickými nosovými kvapkami. Pre dlhšie trvanie terapeutického efektu sú účinné viskózne roztoky, ktoré chránia sliznicu pred vysušením a poškodením, ale neovplyvňujú absorpciu látok.

VN

Foto: SXC, KM



Stimuláciou miechy proti bolesti chrbta

Chronickú bolesť chrbta a dolných končatín, na ktorú nezaberajú lieky, dokážu lekári na Slovensku vďaka unikátnej metóde stimulácie miechy natrvalo odstrániť alebo zmeniť na príjemné „mravčenie“. Vďaka terapii založenej na implantovanom neurostimulátore sa už viacerí pacienti vrátili späť do plnohodnotného života.

Neurochirurgovia z Univerzitetnej nemocnice v Bratislave ako prví v strednej a východnej Európe implantujú neurostimulátor odolný voči magnetickej rezonancii. Ľuďom s chronickou

bolesťou prináša nové možnosti diagnostiky a lepšej liečby. Terapiu, ktorú hradí zdravotná poisťovňa, využívajú aj v nemocniciach v Košiciach, Ružomberku a Nitre.

MH

Zodpovedne k rakovine pankreasu

Slovensko patrí medzi najlepšie európske krajiny v liečbe rakoviny pankreasu, ktorá má povest „tichého zabijaka“, keďže býva často odhalená neskoro. Ide o štvrtú najčastejšiu príčinu úmrtí na rakovinu v EÚ (viac ako 100 000 ročne).

Podľa porovnávacieho prieskumu švédskeho Health Consumer Powerhouseu bolo Slovensko na šiestom mieste. „Je pozitívne prekvapenie, že vidíme Slovensko medzi najlepšimi krajinami. Diagnostika a liečba tam fungujú veľmi dobre. Slovensko je vzorom pre ďalšie krajiny strednej a východnej Európy,“ povedal vedúci projektu Arne Björnberg. SR ako jediná z regiónu podľa neho poskytuje solídne údaje o liečbe rakoviny pankreasu. Najlepšie sa umiestnili Holandsko, Dánsko, Francúzsko, Írsko a V. Británia.

TA

Stres, únava a naša zraniteľná imunita

Keď je stresu priveľa, prídu choroby. Čo robiť, aby sme ho eliminovali?

Rodina, vzťahy, práca, zdravie, peniaze – spoločné majú nielen to, že nás môžu tešiť a naplňovať, ale aj fakt, že sú často zdrojom stresu.

A to ešte nespomíname cestovanie, nakupovanie či problémy so susedmi... Dokonca aj ten, kto žije na pustom ostrove, žije v strese. Trápiť ho môže to, čo bude jesť, kde sa schová pred páfovou či chladom, trápiť ho môže aj to, že je sám...

Zrátané a podčiarknuté: zbytočne nás lekári, poradcovia, psychológovia a všetci, ktorí to s nami a s ľudstvom myslia dobre, vyzývajú, aby sme sa vyhýbali stresu; holá pravda je taká, že sa to nedá. Stres je súčasťou života.

Oslabená imunita a únavový syndróm

Už uvedenie si faktu, že sa stresu úplne nevyhneme, nás môže trochu upokojiť. A druhá vec, ktorú môžeme robiť, je zo všetkých síl posilňovať telo aj ducha, aby stres lepšie zvládali. Je totiž dokázané, že stres oslabuje imunitu, čo je len krôčik k chorobe – bežnej nádche i fatálnemu ochoreniu.

Stres oslabuje imunitu, čo je len krôčik k chorobe – bežnej nádche či niečomu vážnejšiemu.

„V posledných desiatich rokoch sa rapidne zvýšil počet ľudí, ktorí trpia pocitom dlhotrvajúcej alebo stále sa vracajúcej únavy. Lekári sa zaoberajú týmto problémom ako chronickým únavovým syndrómom. Vyznačuje sa pocitom hlbokého a dlhotrvajúceho vyčerpania, postihnutí majú poruchy spánku, depresie, zle sa im sústreďuje a nevládajú bežné každodenné úlohy,“ vysvetľuje praktická lekárka MUDr. Anna Drbohlavová. „Príčiny tohto zdravotného problému sa stále skúmajú, ale vedci uvádzajú, že dôležitú úlohu zohráva oslabená imunita organizmu. Mnohí pacienti uvádzajú, že pred vypuknutím problémov s únavou prekonali chrípku alebo dlhodobo sa tiahnuciu liečbu na nejakú infekciu.“



Únava je výsledkom stresu

Znamená to, že imunita, únava a choroba spolu súvisia úzšie, než sme boli doteraz ochotní pripustiť. „Všetky typy únavy sú vo svojej podstate dôsledkom stresu a je jedno, či to bol stres pozitívny, ktorý motivuje a nabudzuje, alebo negatívny stres,“ potvrdzuje aj Tibor Doboly zo spoločnosti Natures, ktorá sa venuje výskumu imunitného systému a vývoju prírodných prostriedkov na jeho podporu.

„Prechod z tepla do zimy či naopak, adaptačný stres, operačný zákrok, rodinné problémy, chronické ochorenia s nejasnou alebo negatívnou prognózou, to všetko sú stresory. Pritom platí, že stres sa s takmer stopercentnou istotou spojí s imunitnou nedostatočnosťou. Oslabená imunita tak umožňuje zaútočiť patogénom – vírusom, baktériám, parazitom, plesniam, aberačným rakovinotvorným bunkám – a tým aj vzniku ochorenia,“ konštatuje T. Doboly.

Keď imunitné bunky „nežerú“

Imunitné bunky v našich organizmoch si robia svoju prácu dobre, keď „žerú“, čo im sily stačia. Samozrejme, nie len tak hocičo. S maximálnym nasadením by sa mali zahryzáť do všetkého potenciálne škodlivého.

Všetky typy únavy sú vo svojej podstate dôsledkom stresu.

„Laicky sa to dá opísať tak, že ochranná imunitná bunka nadviaže s patogénom komunikáciu – spojí sa s ním. To sa dá iba cez jeden konkrétny receptor bunky – CR3,“ vysvetľuje T. Doboly. „Potom vyvolá lokálnu cytotoxickú smrtiacu reakciu kyslíkovými radikálmi. Tie patogén usmrtnia a z tela ho vylúčime cez obličky,“ upresňuje

Únava alebo choroba?

Poznáme rôzne druhy únavy, ale všetky majú jedno spoločné – neustriehli sme hranicu a niečo sme prehnali. Organizmus je v strese a výsledkom môže byť nielen únava, ale aj choroba. Únava môže byť dôsledkom:

- prepracovanosti,
- nedostatočnej alebo nesprávnej výživy,
- cukrovky, poruchy činnosti štítnej žľazy, poruchy funkcie nadobličiek, môže súvisieť s chorobami srdca, obličiek a pečene,
- nedostatku látok, ktoré sa podieľajú na krvotvorbe,
- rozkolísanej hormonálnej hladiny (tehotenstvo, prechod, PMS),
- užívania niektorých liekov, napríklad na nespavosť alebo zníženie krvného tlaku.



Vírusy len čakajú na oslabenie nášho imunitného systému.

odborník z biotechnologickej spoločnosti. Posilňovať imunitu teda znamená udržiavať v rovnováhe hormonálny a nervový systém. Dopriať telu všetky potrebné látky, vitamíny, stopové prvky, minerály a tie látky, ktoré posilňujú „žravosť“ imunitných buniek.

Imunitné SOS

Takže je o dôvod viac, prečo dbať na všetky známe, imunitu podporujúce veci – zdravo jesť, zdravo sa hýbať, zdravo odpočívať. Žiť v maximálnej možnej rovnováhe a namiesto výhovoriek typu „nedá sa“, hľadať spôsoby, ako sa k rovnováhe priblížiť.

Príroda nám na to nadelila mnoho prostriedkov. Aj z nich sú niektoré chronicky známe. Dá sa povedať, že aj chronicky využívané. Niektoré, z nepochopiteľných príčin, využívame oveľa menej. Priblížme si tie najdôležitejšie.

Vitamíny, minerály a ženšen

Pre ľudský organizmus sú vitamíny a minerály nesporne veľmi dôležité. Netreba to však preháňať. Utekať hneď do lekárne a kúpiť všetky „písmená abecedy“ je zbytočné a prehnané. Dôležité je sledovať, či ich máme v tele toľko, koľko potrebujeme (napríklad v rámci preventívnych prehliadok).

Ak nám niektorý vitamín či minerál chýba, treba to napraviť najskôr zmenou stravy. Keby to nepomohlo, potom je namieste merať cestu do

lekárne. V lekárni určite zoženiete aj ženšen, ktorý pomáha zvyšovať hladinu vlastnej telesnej energie.

Jedinečný beta glukán

Tento posilňovač imunity má výnimočnú schopnosť aktivovať imunitné bunky (konkrétne – vyššie spomínaný receptor CR3), čím dáva organizmu šancu brániť sa proti neduhom, ktoré hrozia v dôsledku únavy. Mali by sme ho užívať vždy, keď vynakladáme veľkú námahu a sme v strese. Pokojne aj celoročne, pretože sa ním nedá predávkovať a nemá žiadne vedľajšie účinky. V strave ho užívame už milióny rokov – nachádza sa totiž v cereáliách, kvasniciach a v drevokazných hubách. Aby sa jeho účinky mohli prejaviť v plnej miere, treba dbať na jeho množstvo a veľkosť.

Posilňovať imunitu znamená udržiavať v rovnováhe hormonálny a nervový systém.

Beta glukán prijatý v prirodzenej strave je, laicky povedané, priveľký na to, aby sa vstrebával do krvi a lymfatického systému. Zo žalúdka putuje ďalej do hrubého čreva a tam vykonáva svoju dobrú službu. Ak ním chceme posilniť imunitu

celého organizmu, treba si zaobstaráť čo najčistejšie preparáty.

„Klinické štúdie potvrdili terapeutický účinok pri užívaní dvoch až piatich miligramov beta glukánu na kilogram hmotnosti človeka. Samozrejme, dávka je závislá od imunitnej nedostatočnosti, závažnosti ochorenia či poškodenia imunity liečivami, napríklad antibiotikami a liečbou, či chemoterapiou. Ideálne je užívať ho ráno, kým je tráviaci trakt prázdny,“ radí T. Doboly. Zaujímavosťou je, že v USA a v Japonsku sa beta glukán ordinuje aj ako súčasť onkologickej liečby, pretože boli preukázané jeho pozitívne účinky pri zastavení rastu tumorov a rozširovaní metastáz.



Detox a aromaterapia

Urobiť v tele veľké upratovanie a zbaviť ho „neporiadku“ (toxínov, ťažkých kovov a podobne) treba dvakrát ročne – na jeseň a na jar. Nemusíte pritom hladovať ani nijako trpieť. Existuje dostatok detoxikačných kúr a spôsobov a každý si nájde tú, ktorá mu najviac vyhovuje. Škodlivín zbavené telo znamená posilnenú imunitu.

Na odstránenie únavy a zvýšenie koncentrácie sú vhodné éterické oleje z citróna, rozmarínu, šalvie a jalovca. Musí ísť o stopercentne prírodné oleje, pretože 95-percentný olej neznamená, že do jeho plného účinku chýba iba 5 percent. Znamená to, že je čiastočne syntetický a namiesto nabitia energiou môže spôsobiť problémy. Naopak, tí, ktorí sa potrebujú upokojiť, aby si oddýchli, by mali siahnuť po oleji z medovky, cédru, čajovníka, fenikla, fialky alebo levandule.

VN

Obrázky: TASR, SXC, NP

Zaujímavosti, ktoré neunavia

- Príznakom únavy môže byť nerozpoznaný nedostatok vitamínu B12, väčšinou spôsobený nízkou hladinou žalúdočnej kyseliny. Či je to tak, zistí lekár vyšetrením krvi.
- Opatrenia na prevenciu a liečbu únavy môžu zvýšiť dĺžku života. Vedci sledovali skupinu vyše tisíc ľudí narodených v roku 1914 a zistili, že dlhodobá únava hrá pri úmrtí významnejšiu úlohu než bežné škodlivé návyky ako fajčenie či zlé stravovanie.
- Kofeínové nápoje môžu u niektorých ľudí úplne „rozhádzať“ organizmus a dovoľia im zaspáť až po desiatich hodinách od ich užitia. U iných majú presne opačný efekt – zaspia do desiatich minút.

Vitamíny – odkiaľ ich prijímať?

Proti jarnej únave bojujeme viacerými spôsobmi. Jedným z nich je užívanie vitamínov v tabletkách.

Odborníci sa už dlho medzi sebou dohadujú o tom, či je lepšie vitamíny prijímať iba z prirodzenej potravy alebo si ich dopĺňať z tabletiiek. Kým jedna skupina tvrdí, že syntetické vitamíny prínavracajú stratenú energiu, druhá hovorí, že sú neúčinné.

Čo hovoria výskumy

„Vo všeobecnosti sa s tvrdením, že syntetické vitamíny sú neúčinné, súhlasíť nedá,“ hovorí Adrián Doboly zo spoločnosti Natures. „Mnoho vitamínov má viacero chemických foriem, pričom ich účinnosť na organizmus je rôzna. Denne odoberám novinky zo sveta výskumu prírodných a potravinových zložiek a denne sa preukazujú nové účinky vitamínov, prípadne potvrdzujú staršie výskumy, ako aj napádajú a diskutujú už publikované výskumy,“ dodáva.

Najlepšie je prijímať vitamíny zo stravy, v obchodoch však nemajú vždy čerstvé ovocie a zeleninu.

Nepochybne je vhodnejšie prijímať vitamíny vyskytujúce sa prirodzene v strave. „No to by sme museli mať v našich jedálnych lístkoch oveľa väčší podiel surového a hlavne čerstvého ovocia a zeleniny, pretože kvantita i kvalita vitamínov v nich časom klesá – niekedy až k nule,“ upozorňuje A. Doboly.

Kde hľadať informácie

V obchodoch nenájdeme vždy čerstvé ovocie a zeleninu. Zvonka síce vyzerajú sviežo, ale svoje najlepšie dni – a teda aj najvyššie možné dávky vitamínov, minerálov a stopových prvkov – majú dávno za sebou. Ak chceme bojovať proti jarnej únave, udržiavať si imunitu a kondíciu, je vhodné nákup ovocia a zeleniny v obchode skombinovať s návštevou lekárne.

A. Doboly má k tomu dobrú radu: „Dnes je väčšina prípravkov predávaných v lekárňach zapísaná v online databáze farmaceutických prípravkov, ktorá je voľne dostupná. Stačí si nájsť čas a pozrieť si obsah účinných aj pomocných látok.“ Ďalšia dobrá rada znie: Pri hľadaní



údajov

o vitamínoch a výživových doplnkoch využívajte hlavne oficiálne odborné stránky a weby, za obsah ktorých zodpovedajú lekári.

Podľa slov A. Dobolyho sa dá ďalším hľadaním dozvedieť, ktoré formy účinných zložiek sú pre ľudský organizmus najlepšie. „Napríklad účinky populárneho beta glukánu sa líšia podľa jeho formy a čistoty. Je známe, že účinok na imunitný systém má najmä beta 1,3/1,6-D glukán s vysokou čistotou z medicínskych húb, prípadne z kvasníc. Na druhej strane, pomerne nízkočistý beta 1,3/1,4-D glukán z obilnín má nižšie účinky na imunitu, zato prispieva k znižovaniu LDL-cholesterolu a k vyrovnávaniu glykemického krivky.“

Poradte sa s lekárnikom

Nie je celkom jedno, kedy vitamíny a výživové doplnky užívame. Na dosiahnutie optimálneho účinku je zvyčajne najvhodnejšie užívať látky podporujúce imunitu ráno a nalačno. Keďže to nie sú lieky, nemusia mať podľa legislatívy príbalový leták, kde bývajú tieto informácie uvedené. „Je rozumné kupovať ich v takej lekárni, kde vie lekárník poradiť, ako čo užívať. Kým totiž pri niektorých látkach je v podstate jedno, kedy sa užijú, v prípade vitamínu C sa môže stať, že organizmus využije iba okamžité potrebné množstvo a zvyšok sa hneď vylúči,“ konštatuje A. Doboly. V takom prípade by podľa neho

mal lekárník poradiť zákazníkovi tabletky

s predĺženým účinkom. „Môže sa stať, že niektorý prípravok nalačno zataží aj telo,“ upozorňuje.

Užitočná kvapka prevencie

Udržiavať si organizmus v čo najlepšej kondícii by malo byť povinnosťou každého z nás. K tomu patrí aj to, že sa nebudeme vyhybať vitamínom a výživovým doplnkom z lekárni. „Účelom výživových doplnkov je najmä prevencia. Jeden múdry človek raz povedal, že je lepšia kvapka prevencie ako more liečby,“ hovorí A. Doboly. „Vhodne zvolené výživové doplnky a ich účinné zložky môžu podporiť aj proces liečby v prípade choroby alebo zmierniť jej prejavy,“ dodáva.

Správne zvolené výživové doplnky môžu podporiť aj liečbu chorôb.

Alternatívou výživových doplnkov je čisté životné prostredie, pestrá strava, správna životospráva a život bez nezdravého stresu. Kto si to dokáže zabezpečiť, je ochoreniami ohrozený menej. Úplne v bezpečí však nie je nikto.

VN

Ilustračné foto: SXC

Bojovníci proti jarnej únave

- Pohyb – cvičenie a šport stimulujú krvný obeh. Telo sa tak zbaví nielen škodlivín, ale aj stresu a depresívnej nálady.
- Beta glukán má schopnosť aktivovať imunitné bunky. Tým zlepšuje obranu organizmu proti neduhom, ktoré hrozia aj v dôsledku jarnej únavy. Nedá sa ním predávkovať a nie sú známe vedľajšie účinky.
- Na jar sa regeneruje aj naše trávenie. Očist' sa od toxických látok mu pomôžu ľahké jedlá, bohaté na vitamíny a nezaťažujúce žalúdok.
- Dôležité je dopriať si dostatok odpočinku.
- Pomáha napríklad aj joga.

Kmeňové bunky putujú na miesta poškodenia

Program indikovaných odberov pučovníkovej krvi sa rozširuje, využívajú najnovšie medicínske poznatky.

V roku 2012 bol na kongrese v Košiciach Dr. Ronald Goldberg z novorodeneckej kliniky Duke University Medical Center v USA. Prezentoval zaujímavé výsledky z klinickej štúdie s použitím kmeňových buniek z vlastnej pučovníkovej krvi (PK) na liečbu detí s detskou mozgovou obrnou.

Zabezpečte svoje dieťa: pri predčasnom pôrode Cord Blood Center bezplatne uchová PK.

„Jeho tím okrem iného zistoval, kde sa kmeňové bunky zachytávajú. V klinickej štúdiu sa ukázalo, že v tele dieťaťa existujú mechanizmy, ktoré sú schopné pritiahnúť bunky na miesta, ktoré sú poškodené. Pre nás neonatológov je to fantastické zistenie, lebo sama príroda, teda organizmus dieťaťa, nám ukazuje, že si vie pomôcť,“ hovorí prednosta Kliniky neonatológie Lekárskej fakulty UPJŠ a Detskej fakultnej nemocnice v Košiciach MUDr. Peter Krcho, PhD.

DMO ohrozuje najmä predčasne narodených

Liečebný potenciál kmeňových buniek z vlastnej pučovníkovej krvi pri liečbe neurologických ochorení, kam detská mozgová obrna patrí, je predmetom skúmania viacerých klinických štúdií vo svete. Detská mozgová obrna (DMO) pritom postihuje 2 až 3 deti z 1 000, v prípade predčasne narodených detí hrozí až u 10 % pôrodov. Diagnóza detskej mozgovovej obrny pokrýva súhrn príznakov, ktoré vznikajú následkom poškodenia nezrelého mozgového tkaniva, či už v období počas tehotenstva, pôrodu alebo v bezprostrednom období po narodení.

To je aj hlavným dôvodom, prečo skupina Cord Blood Center od tohto roka ponúka možnosť bezplatného odberu a uchovania vlastnej pučovníkovej krvi pre deti narodené pred začiatkom 28. týždňa tehotenstva. Táto služba rovnako platí aj pre novorodencov, ktorí po



MUDr. Zohdy Hamid, zakladateľ a riaditeľ skupiny Cord Blood Center

5 minútach od narodenia nedosiahnu vyššie Apgar skóre ako 5.

Podanie kmeňových buniek už novorodencom

„Podanie kmeňových buniek z pučovníkovej krvi v novorodeneckom veku vidím u dvoch skupín pacientov, u ktorých je najvyšší predpoklad vzniku detskej mozgovovej obrny. Jednu predstavujú deti s pôrodnou hmotnosťou od 500 gramov narodené medzi 24. a 28. týždňom



MUDr. Peter Krcho, PhD., prednosta Kliniky neonatológie LF UPJŠ a DFN v Košiciach

tehotenstva. Druhú skupinu tvoria donosené deti, u ktorých nastali tesne pred narodením komplikácie a hrozí, že by ich mozog mohol byť poškodený,“ konštatuje doktor Krcho.

K aktuálnym štatistikám dodáva: „Počet predčasne narodených novorodencov narástol za posledných 10 rokov o 30 percent. Na tento rastúci trend vplyva množstvo faktorov, najmä sociálne a sociálno-ekonomické, ale aj chorobnosť matiek, ich vyšší, ale aj nižší vek a umelé oplodnenie.“

Pri určitých indikáciách odber pučovníkovej krvi bezplatne

Program indikovaných odberov zabezpečuje Cord Blood Center spolu so spoločnosťou Eurocord-Slovakia od roku 2001. Doteraz však bol zameraný len na bezplatný odber pučovníkovej krvi deťom, ktorých starší súrodeneц trpel ochorením liečiteľným transplantáciou krvotvorných kmeňových buniek. Od začiatku Programu indikovaných odberov pučovníkovej krvi sa na Slovensku uskutočnilo viac ako 140 bezplatných súrodeneckých indikovaných odberov. Prítom pučovníkovú krv od svojho mladšieho brata či sestry dostalo ako liečebný prostriedok 5 malých pacientov. Program je financovaný spoločnosťou Cord Blood Center, z grantov a sponzorských príspevkov.

Počet predčasne narodených, teda viac ohrozených detí narástol za ostatných 10 rokov o 30 %.

„Odhadujeme, že v rámci rozšíreného Programu indikovaných odberov spracujeme na Slovensku bezplatne 300 odberov pučovníkovej krvi ročne,“ povedal MUDr. Zohdy Hamid, zakladateľ a riaditeľ spoločnosti Cord Blood Center. Potenciálni pacienti budú podľa neho môcť byť zaradení do klinickej štúdie na liečbu detskej mozgovovej obrny podaním vlastných kmeňových buniek z pučovníkovej krvi. Táto štúdia je na Slovensku v poslednej fáze príprav.

Program indikovaných odberov pučovníkovej krvi je len jedným z viacerých neziskových projektov spoločnosti Cord Blood Center a Eurocord. Viac informácií nájdete na stránke www.eurocord.sk. IK

Aj diabetici môžu žiť naplno

Vďaka kvalitnejším liekom môžu mať pacienti s cukrovkou plnohodnotný život.

Diabetom trpí podľa odhadov na celom svete viac ako 380 miliónov ľudí a o 20 rokov sa má ich počet zvýšiť až na 590 miliónov. Sú to alarmujúce čísla, preto niet divu, že sa cukrovka nazýva pandémiou tretieho tisícročia. Odborníci hľadajú nové a kvalitnejšie formy liečby.

Cukrovka, odborné nazývaná diabetes mellitus, je chronické metabolické ochorenie. Cukrovka sa prejavuje vysokou hladinou cukru v krvi. Príčinou je absencia inzulínu. Keď chýba, v organizme dochádza k poruchám spracovania cukrov a zároveň je narušený metabolizmus tukov a bielkovín, čo vážne poškodzuje cievny systém. Práve preto diabetikov častejšie ako zvyšok populácie ohrozujú srdcový infarkt, mozgová príhoda, strata zraku, postupné zhoršovanie funkčnosti obličiek, postihnutie nervov a amputácia nohy, keďže sa nehoja chronické rany.

Diagnóza na celý život

Diabetes mellitus je chronické metabolické ochorenie, ktorého symptómom je vysoká hladina glukózy v krvi. Príčinou je poškodenie buniek podžalúdovej žľazy, pankreasu, ktoré za normálneho stavu produkujú inzulín. Iba vďaka tomuto hormónu dokáže glukóza ako zdroj energie preniknúť až do vnútra bunky. Pri jeho absencii dochádza v organizme k poruchám spracovania cukrov a zároveň je narušený metabolizmus tukov a bielkovín.

Diabetikov potom častejšie ako zvyšok populácie ohrozujú srdcový infarkt, mozgová príhoda, strata zraku, postupné zhoršovanie funkčnosti obličiek, postihnutie nervov alebo amputácia nohy, keďže sa nehoja chronické rany.



Meranie obsahu cukru v krvi

Pacienti sa musia zmieriť s celoživotným údelom diabetika. Zmeny v organizme sa nedajú úplne zvrátiť, ich telo nie je schopné produkovať inzulín bez pomoci. Dôležité je preto prijať diagnózu, stotožniť sa s ňou a komunikovať s lekárom. Vďaka liečbe ušiete na mieru a osobnej disciplíne sa ani diabetik nemusí vzdávať plnohodnotného štýlu života.

Počet diabetikov rastie, no zároveň sa výrazne zlepšuje liečba.

Základom životosprávy diabetika je správne nutrične vyvážená strava s dostatkem zeleniny a ovocia a rozložením potravín do viacerých menších porcií počas dňa. K jeho každodenným povinnostiam patrí aj opakovaná kontrola hladiny cukru v krvi a užívanie liekov alebo pichanie inzulínu pomocou striekačky, inzulínového pera či pumpy.

Dva typy ochorenia

Ak je príčinou diabetu zlyhanie imunitného systému organizmu, ide o diabetes 1. typu, ktorého vznik sa nedá ovplyvniť, pretože má genetický základ. Prejaví sa často už v detskom veku a jeho liečba je spojená s injekčnou aplikáciou inzulínu.

Diabetes 2. typu, kedysi choroba seniorov, dnes často postihuje aj tridsiatnikov.

Diabetes 2. typu, ktorý sa týka 90 % pacientov, je získaný. Súvisí hlavne so zlou životosprávou, s nedostatkom pohybu, s nesprávnymi stravovacími návykmi a často aj s obezitou. Niekedy však tento vážny zdravotný problém odštartuje aj iný fenomén. „Ja som dostala cukrovku zo šoku. V roku 2005 som mala haváriu a ako reakcia na stres sa u mňa o dva týždne objavil diabetes,“ povedala pacientka Ľuba na nedávnej tlačovej konferencii pod názvom „Ako prežiť sladký život aj s cukrovkou“, ktorá sa konala v Bratislave.

Možnosti liečby sa zlepšili

Diabetes 2. typu sa kedysi objavoval len u seniorov, preto ho zvykli nazývať starecká cukrovka. Podľa diabetologičky MUDr. Zuzany Némethyovej, CSc., je dnes situácia celkom iná: „V súčasnosti trpia diabetom druhého stupňa najmä ľudia nad 45 rokov, no stále častejšie postihuje aj tridsiatnikov – a čo je alarmujúce, máme aj detských pacientov s touto diagnózou,“ upozornila. Na Slovensku je dnes okolo 400-tisíc diabetikov a každoročne pribúda 20-tisíc nových pacientov. Počet diabetikov rastie, no na druhej strane, výrazne sa zlepšuje liečba a pribúdajú kvalitné lieky. Jej slová potvrdzuje aj pacientka Ľuba. Po diagnostikovaní ochorenia sa bála, že si do konca života bude musieť pichať inzulín. „To sa však ukázalo ako neopodstatnená obava. Beriem tabletky, upravila som si stravovanie a môj stav sa zlepšil. Najnovšie lieky, ktoré navyše užívam menej často, mi dokonca pomohli schudnúť,“ povedala.

MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MPH, považuje diabetológiu, ktorej sa venuje už 15 rokov, za mimoriadne progresívny odbor. „Za posledné roky sa možnosti liečby výrazne zlepšili. Pri troche snahy môžu pacienti viesť plnohodnotný život bez výraznejších obmedzení,“ konštatovala.



Lekárky Z. Némethyová a A. Ilavská, pacientka Ľuba a moderátorka tlačovej besedy Petra Bernasovská.

VN

Foto: TASR, AZ

Nespavosť je problém tretiny Slovákov

Každý z nás občas nemôže v noci zaspať. Ak to však pretrváva, ide o insomniu.

Problémy so spánkom má viac ako tretina dospelých Slovákov. Asi tridsať percent populácie trpí nespavosťou (insomniou) a šesť až desať percent poruchami dýchania v spánku.

„Krátkodobá nespavosť nie je závažný problém,“ hovorí Imrich Mucska, pneumológ a predseda Slovenskej spoločnosti spánkovej medicíny, „ale ak nespavosť trvá viac ako tri mesiace, mal by človek vyhľadať špecialistu.“

Fenomén insomnia

Nespavosť sa prejavuje napríklad ťažkosťami pri zaspávaní, častým prebúdzaním alebo príliš skorým ranným zobudením, pričom človek sa ráno necíti oddychnutý. Insomnia môže výrazne znižovať kvalitu života, zvyšovať dennú únavu i spôsobovať ťažkosti s koncentráciou pozornosti.

Nespavosť znižuje psychickú výkonnosť a má vplyv na kardiovaskulárny systém.

„Nespavosť je závažný fenomén, závažná diagnóza, pretože keď sa nevyspíme, máme poruchy nálad, poruchy pamäti, koncentrácie, sme psychicky menej výkonní,“ vraví I. Mucska. Navyše, nespavosť má dopad aj na kardiovaskulárny systém.

Esemeskovanie počas spánku?

Existuje viacero diagnóz nespavosti. Niektoré extrémne prípady spadajú pod tzv. parasomnie.



Sú to napríklad nočné mory, námesačnosť, škripanie zubami. Ako dodáva pneumológ, tieto parasomnie sa vyskytujú najmä v detskom a adolescentom veku.

„Poznáme aj nové prejavy, ktoré sa vyskytujú počas spánku. Je to napríklad novo uznaná diagnóza parasomnie, ktorá spočíva v esemeskovaní alebo telefonovaní mobilným telefónom počas spánku u adolescentov,“ ozrejmjuje lekár. Takáto poslaná esemeska býva bizarná a nedáva zmysel. Dotyčný až ráno po prebudení zistí, že ju poslal.

Hrozivé poruchy dýchania

Ďalším problémom v spánku sú poruchy dýchania. Tie môžu byť život ohrozujúce – môžu totiž spôsobiť fatálnu arytmiu, akútny infarkt myokardu či náhlu cievnu mozgovú príhodu. Najčastejšími prejavmi porúch dýchania v spánku sú hlasité nepravidelné chrápanie, nadmerná denná spavosť, ranná bolesť hlavy, pocit sucha v ústach, porucha pamäti a koncentrácie či depresia. Častejšie postihujú obéznych ľudí. Problémové sú v tomto prípade svaly horných dýchacích ciest.

Spánkové poruchy dýchania sú častejšie

u mužov. Prečo? „U mužov aj u žien sa tuk ukladá rovnako do oblasti hrdla, ale na to, aby došlo k zúženiu dýchacích ciest alebo ich uzatvoreniu počas spánku, je dôležité napätie svalstva horných dýchacích ciest. To je u žien výraznejšie,“ vysvetľuje I. Mucska.

Zdravé chrápanie má byť podľa neho tiché, kontinuálne, najčastejšie v polohe na chrbte, menej na boku. „Ak pacient chrápe v každej polohe, treba tomu venovať pozornosť. Rovnako i keď je chrápanie hlasité alebo prerušované,“ dodáva.

Spánkové laboratória

Na Slovensku sa pacienti s problémami spánku liečia v 11 spánkových laboratóriách. Napríklad spánkové laboratórium Univerzitnej nemocnice Bratislava (UNB) navštívi ročne 450 ľudí. Až 80 % všetkých pacientov sú muži vo veku 40 až 60 rokov. Pacienti sú tu hospitalizovaní dva až tri dni. Lekári počas spánku vyšetrujú viacero parametrov ako elektroaktivitu mozgu, polohu tela či oksylučenie krvi.

TA

Foto: Bontonfilm

(Na snímke je Al Pacino ako detektív Dormer vo filme Insomnia.)

Šošovky pre pohodlnejšie videnie

Jednodenné jednorazové kontaktné šošovky Biotrue ONEday od značky Bausch+Lomb sľubujú komfort aj po 16 hodinách nosenia. Šošovka je vyrobená z inovatívneho materiálu HyperGel novej generácie so zlepšenými vlastnosťami hydrogélom a silikónhydrogélom.

Pri tvorbe šošovky sa vedci inšpirovali biológiami

oka. Obsahujú 78 % vody, teda rovnako, ako má rohovka, a prinášajú aj rovnakú úroveň kyslíka pre zachovanie zdravých očí.

„Pri práci s počítačom sa pacienti často sťažujú na rozmazané videnie na konci dňa, pre ktoré musia niekoľkokrát žmurkať, aby ho zostrili,“ hovorí očný lekár MUDr. Štefan Marko. HyperGel pomáha kontaktným šošovkám napodobňovať vlastné zdravé slzy a udržiavať rovnakú úroveň vlhkosti, akú má rohovka. „Vďaka tomu si

zachovávajú svoj tvar a zabezpečujú jasné videnie po celý deň,“ dodáva MUDr. Marko.

VN



Bolí vás hlava? Možno máte migrénu

Migréna dokáže značne znepríjemniť život. Viete, čo ju spúšťa a ako s ňou bojovať?

Migréna patrí k najznámejším typom bolestí hlavy. Postihuje približne 20 % žien a 7 % mužov. Najčastejšie sa objavuje pred 30. rokom života, u niekoho sa však môže po prvýkrát vyskytnúť až po štyridsiatke.

Bolestami hlavy trpeli ľudia už v minulosti a neobišla ani slávne osobnosti. Medzi najznámejších migrenikov patrili napríklad rímsky cisár Julius Caesar, Napoleon Bonaparte, skladatelia Piotr Iljič Čajkovskij a Fryderyk Chopin, Johanka z Arku, Miguel de Cervantes, Vincent van Gogh a mnoho ďalších.

Ostrá a pulzujúca bolesť

Migréna je charakterizovaná ako prevažne jednostranná občasná bolesť hlavy strednej alebo veľkej intenzity. Záchvat migrény má niekoľko fáz. Pár hodín, niekedy dni pred záchvatom sa objavujú poruchy nálady či nechúť k jedlu, podráždenosť, pokles koncentrácie alebo častejšie močenie. Pätnásť až dvadsať percent chorých tvrdí, že nasleduje tzv. aura. Ide o svetelné záblesky, výpadky zorného poľa, brnenie, čiastočné ochrnutie jednej polovice tela, čiže hemiparézy, poruchy reči alebo kombinácie týchto príznakov. Žiadny z týchto príznakov však netrvá dlhšie ako hodinu. Bolesť hlavy udrie väčšinou do hodiny po odznení aury, no môže sa dostaviť už pred alebo súčasne s ňou.

Častými spúšťačmi migrény sú stres a úzkosť, veľký vplyv má tyramín v potrave.

Medzi záchvatmi sa môžete cítiť úplne v poriadku. V ďalšej fáze prichádza bolesť hlavy strednej až vysokej intenzity. Charakterizovať ju možno ako pulzujúcu a ostrú.

Medzi najčastejšie sprievodné príznaky tretej fázy záchvatu patrí nevoľnosť a zvracanie, nechutenstvo, citlivosť na svetlo, pachy a zvuky. Neliečená migréna trvá 4 až 72 hodín a potom spontánne odznie.



Vincent van Gogh ňou trpel tiež.

Spúšťače

Vznik migrenózných záchvatov môžu vyprovokovať tzv. spúšťače. Tvoria ich určité potraviny – najmä s obsahom tyramínu, ako sú napríklad červené víno, syry, čokoláda, káva, čaj, ďalej alkohol, citrusové plody, sladké zákusky či glutaman sodný. Vplyv majú aj nedostatočná strava alebo zmeny spánkového režimu či iné bolesti v oblasti hlavy a krku. Takisto na vznik migrény vplyva prostredie, stres, úzkosť a u žien aj hormonálne zmeny.

Nie každá bolesť hlavy je migréna

Migréna sa však často zamieňa s najčastejšou bolesťou hlavy – tzv. „tenznou bolesťou hlavy“. Postihuje až 88 % žien a 69 % mužov. Sprevádza ju záchvatovitá, obojstranná, tupá, tlaková, zvieravá bolesť miernej až strednej intenzity, často spojená s únavou.

Pri tomto type bolesti nepociťujete citlivosť na svetlo či zvuky. Medzi sprievodné príznaky patria skôr stavy depresie a úzkosti, ktoré vyvoláva stres či jeho očakávanie. Dĺžka záchvatu je spravidla od 30 minút do 7 dní.

Pomoc pri záchvate

Pri rozpoznaní prvých príznakov sa dá migréne predísť. Okolie si ich spravidla všimne skôr ako vy sami. Potrebné je tiež obmedziť spúšťače. Nosťe so sebou jednu dávku lieku

ako psychologickú podporu. Čiastočne sa tak odstráni emočné vypätie a strach, že vás migréna prepadne a zostanete bez pomoci.

Keď už záchvat príde, priložte si studený alebo teplý obklad na šiju alebo zadnú časť hlavy, na oči si dajte chladnú masku, na spánky použite napr. chladivú masť. Chodte do temnej, tichej miestnosti, ľahnite si, skúste uvoľniť svaly v celom tele a potom zaspať. V období mimo záchvatu sa informujte o relaxačných technikách a naučte sa uvoľňovať svaly celého tela.

Migrénou trpeli aj historické osobnosti ako Cézár, Napoleon či Johanka z Arku.

Pri ľahkých a menej častých migrenózných záchvatoch si môžete vziať liek proti bolesti alebo protizápalové liečivo, ako je napríklad Ibalgin 400 s obsahom ibuprofenu. Na trhu je tiež dostupný liek s kombináciou troch účinných látok – kyselinou acetylsalicylovou, paracetamolom a kofeínom (Migralgin). Táto kombinácia je oveľa účinnejšia ako použitie týchto látok jednotlivito alebo v dvojkombinácii. Výhodou je, že obsiahnutý kofeín skracuje nástup účinku paracetamolu a kyseliny acetylsalicylovej, zvyšuje tento účinok a zároveň potláča príznaky únavy, podporuje duševnú činnosť a výkonnosť. Pri kombinácii uvedených troch liečivých látok sa tiež znižuje počet prípravkov potrebných na zvládnutie bolesti.

Pri ťažších formách migrény sa však radšej poraďte s lekárom.

LM

Foto: TASR, archív (Autoportrét V. van Gogha je zo zbierok múzea umelca v Amsterdame; 1887.)



Diagnóza: potravinová intolerancia

Za žalúdočnými a kožnými problémami či migrénami sa môže skrývať potravinová intolerancia. Do centra pozornosti ju dostali dokonalejšie diagnostické metódy.

Nejeden z nás trpí stálymi zdravotnými problémami, ako sú únava a nedostatok energie, bolesti hlavy či dokonca migréna. Niektorí mávajú po jedle pocit nafúknutého brucha alebo kŕče. Mnoho z nás sa nevie zbaviť dlhotrvajúcich kožných problémov, ako sú akné, psoriáza či atopická dermatitída; trápi nás ekzém. A koľkí majú starosti s nadváhou?

Intoleranciou na niektorú zložku potravy trpí každý druhý Slovák.

Všetky tieto zdanlivo nesúvisiace problémy môžu mať jednu príčinu. Naše telo nevie správne reagovať a spracovať jednotlivé zložky prijímané v strave. Odborným terminom pre uvedený stav je potravinová intolerancia, teda neznášanlivosť.

Alergia či intolerancia?

Zatiaľ čo civilizačné choroby ako vysoký krvný tlak, rakovina či téma alergií na potraviny je odborne veľmi dobre spracovaná, téma potravinovej intolerancie je v odborných kruhoch diskutovaná len veľmi krátke obdobie. Pritom podľa britského prieskumu sa táto diagnóza potvrdila u 45 % obyvateľstva. Prispeli k tomu



nielen rozvoj a zdokonalenie metód laboratórnej diagnostiky, ale hlavne nebyvalý rozvoj rôznych jej prejavov v populácii. Objavujú sa stále nové súvislosti medzi problémovými potravinami a zdravotnými ťažkosťami.

Zákernosť tejto choroby spočíva v tom, že na rozdiel od alergie môže medzi požitím potravy a manifestáciou príznakov prejsť dlhý čas. Diagnostiku komplikuje aj veľmi široká rôznorodosť príznakov; tie sa často skrývajú za inými chorobnými príznakmi.

Ak sa z jedálneho lístka neodstránia potraviny zodpovedné za dané problémy, ťažkosti sa kumulujú. Narastá aj potreba problém postihnuteľho riešiť, pretože sa stáva hypersenzitívnym aj na ostatné podobné potraviny.

Trpí každý druhý z nás

„Na základe mojich dlhoročných skúseností odhadujem, že potravinovou intoleranciou trpí každý druhý Slovák. Reálne číslo však nie je úplne možné presne vyčíslieť, pretože potravinová intolerancia sa často maskuje za iné príznaky,“ vysvetľuje doktorka Martina Šintálová, dlhoročná odborníčka v oblasti zdravej výživy a liečby nadváhy.

Vhodné vyšetrenie podľa nej doteraz ľuďom bránilo absolvovať nízka informovanosť o jej existencii a neprepĺcanie testov zdravotnými poisťovňami. „Niektorí ľudia preto chodili od jedného lekára k druhému a absolvovali množstvo vyšetrení a liekovej terapie bez toho, aby niekto zistil reálnu diagnózu a odstránil príčinu zdravotných problémov,“ konštatuje odborníčka.

Nechajte sa otestovať

Podľa najnovších zistení je potravinová intolerancia dedičná, to znamená, že ak ňou trpíte vy, majú vaše deti veľmi vysokú šancu, že ju zdedia. Veľmi často ide ruka v ruku s chronickými ochoreniami a veľmi málo sa ňou zaoberá klasická medicína. Jediná liečba spočíva v správnej detekcii a eliminácii problematickej potravy.

Pozitívne je, že Union zdravotná poisťovňa, a. s., sa rozhodla pomôcť svojim poistencom nájsť príčinu problémov, ktoré im znižujú kvalitu života. Poskytuje príspevok na test potravinovej intolerancie a konzultáciu u odborného lekára.

Len test nestačí

Samotný test slúži na identifikáciu potravín, ktoré pacientovi výrazne komplikujú život. Potom sú rozhodujúce poradenstvo u odborníka



Mlieko je častým alergénom, spolu s vajčkami, obilninami či pistáciami.

a korekcia jedálneho lístka. Výživový odborník vie navrhnúť alternatívy za vylúčené potraviny a informovať o ich dostupnosti na našom trhu.

Potravinová neznášanlivosť je dedičná; často ju sprevádzajú aj chronické ochorenia.

Ľudia, ktorí trpia potravinovou intoleranciou, najčastejšie trpia gastroenterologické ťažkosti, kožné ochorenia, migrény či nadváha. „Doteraz sa pri týchto diagnózach ich príznaky iba tlmili, ale neľadala sa príčina ich vzniku. Identifikáciou potravín, ktoré daný organizmus netoleruje, a ich následným vylúčením zo stravy sa možno neprijemných príznakov rýchlo zbaviť a zamedziť tak aj závažnejším diagnózam,“ dopĺňa doktorka Šintálová.

KK

Ilustračné foto: SXC

Top 10 problematických potravín

kravské mlieko
vaječný bielok
pšenica
pivovarské kvasnice
kukurica
pistácie
jačmeň
kešu oriešky
hrach
fazuľa červená

Problémy zavinené intoleranciou

depresia
gastroenterologické ťažkosti
kožné ochorenia
migréna
nadváha
bolesti kĺbov
únava

Zdroj: Cambridge Nutritional Sciences (2012)

Máme ho radi už 60 rokov



Na Slovensku a v Českej republike je dnes len málo značiek, ktoré majú za sebou takú tradíciu, ako má Pribináček. Tento rok oslavuje šesťdesiate narodeniny. Pôvodný nápis na obale výrobku hlásal – „lahodný, chutný

a výživný“. Nabádal k tomu, aby zákazníci tvarohovo-smotanový dezert ochutnali.

Ak si chcete zaspomínať na svoje detstvo, Pribináček pripravil prekvapenie v podobe dvoch nových príchuťí – kávovej a karamelovej. V predaji budú iba tento rok. Okrem zmieňovanej edície prichystal Pribináček aj ďalšie aktivity, a to vrátane súťaže pre svojich najmenších fanúšikov. **VN**

Na Zemľine budú vyrábať sekt

Vlani bola pod Brekovským hradom (okres Humenné) jedna z najlepších vinárskych sezón za posledné roky. Pestovateľom sa tu podarilo vyprodukovať výberové vína s prívlastkami neskorý zber či výber z hrozna.

V tomto roku si vinári chcú vyskúšať novinku. „Pokúsime sa z odrody Chardonnay vyrobiť prvú vzorku sektu, to znamená z vína kvasiaceho sekundárnym kvasením priamo vo fľaši, klasickou metódou,“ ozrejmil vinohradník Peter Mihaľko.

Pri obci Brekov, ktorá leží približne na zemepisnej šírke Trenčína, sú najsevernejšie registrované vinohrady na Slovensku. Dará sa tam viacerým bielym a modrým odrodám viniča. Okrem spomínaného Chardonnay ide napríklad o Müller Thurgau, Sauvignon blanc, ale aj o Frankovku modrú či Cabernet Sauvignon. **TA**

BeBe Brumík Lesné ovocie

Nový medvedík Brumík určený na desiatu v sebe ukrýva náplň so 45 % ovocia s príchuťou lesného ovocia. Samozrejme, bez farbív a konzervantov. Poteší asi každého, kto má rád ľahkú desiatu s pyré z čučoriedok a černíc. Aby bola desiatka malých neposedníkov vyvážená, nezabudnite k Brumíkovi naservírovať ešte napríklad kúsok čerstvého ovocia a pohár mlieka. **VN**



Európske víno do Číny má zelenú

Európska únia a Čína vyriešili spor o vývoze európskeho vína – krátko predtým, ako čínsky prezident Si Ťin-pching navštívil sídlo EÚ v Bruseli. „Európsky vinársky sektor bude môcť bez problémov aj ďalej vyvážať svoje kvalitné produkty do Číny v rámci férového a konkurenčného prostredia,“ povedal komisár EÚ pre obchod Karel De Gucht.

V roku 2012 doviezla Čína z EÚ zhruba 257 miliónov litrov vína v hodnote okolo 1 miliardy USD (asi 725 mil. EUR). Z čínskeho dovozu vína predstavovalo víno z EÚ 68 %. V júni 2013 však Peking oznámil, že začne vyšetrovať obchodné praktiky EÚ, konkrétne údajný dumping a dotácie pre európskych exportérov vína. Pozorovatelia to však považovali za odvetu za európske antidumpingové clá na čínske solárne panely.

Na základe súčasnej dohody európski vinári poskytnú čínskym kolegom poradenstvo v oblasti



produkcie vína, marketingu a kontroly kvality. Čínski dovozcovia zasa viac prispievajú k propagácii európskeho vína v Číne. **TA**

Food Festival s Pohlreichom



Zdeněk Pohlreich príde opäť variť do Bratislavy.

Piaty ročník podujatia Slovak Food Festival na Bratislavskom hrade koncom mája prinesie o. i. interaktívnu šou známeho šéfkuchára a moderátora Zdeňka Pohlreicha. Návštevníci si s ním budú môcť navariť nedeľný obed. „Dnes je doba, že ľudia nemajú čas stráviť pri príprave

jedla celý deň. Na druhej strane, nemalo by to znamenať, že to odbavia nejakým fastfoodom alebo priemyselne vyrobenými potravinami,“ povedal na stretnutí s novinármi Z. Pohlreich. „Osobne mám rád všetko; nie som z tých, ktorí by museli mať na tanieri mäso, aby mali pocit, že sa dobre najedli. Na čo mám chuť, to zjem,“ prezradil.

Spojenie jedla a zdravého životného štýlu už dnes nie je ničím neobvyklým, preto Slovak Food Festival tento rok prináša pre svojich návštevníkov novinku. „Je ňou zdravá zóna, v ktorej budú prebiehať rôzne diskusie varenia a prezentácie zdravých vecí, zdravých spôsobov stravovania,“ povedala riaditeľka festivalu Martina Luknárová.

Festival tento rok predstaví 60 vystavovateľov. Súčasťou programu budú desiatky pódiových šou, v rámci ktorých nebudú chýbať majstrovstvá Slovenska v otváraní ustríc či súťaž médií vo varení. **SŠ**

Pohostenie z Lidla pre priateľov

Rodinné a priateľské stretnutia bývajú veľmi príjemné. Čo by ste povedali na to, že svojich známych prekvapíte nezvyčajným pohostením? Inšpiráciu nájdete v predajniach Lidl. Stačí si vybrať delikatesy, ako sú garnáty, filety z lososa, talianska šunka, francúzske syry, tiramisu, makadamiové orechy, čokoládové krémy, peny a veľa iných dobrot z prémiovej série Deluxe. Pripravíte ich celkom jednoducho, pretože mnohé produkty stačí iba rozbaľiť a naservírovať na prestretý stôl. **KK**



Zberateľom pre radosť



Pre všetkých milovníkov zberateľských kúskov prináša Becherovka ďalšiu unikátnu edíciu obľúbeného likéru. Retro fľaše nesú na etiketách podobizne troch členov rodiny Becherovcov, ktorí významne ovplyvnili jej históriu a rozmach. Zberateľská edícia je na trhu dostupná len v obmedzenom množstve – preto nepremeškajte túto príležitosť.

V minulom roku sa touto formou predstavili prví traja členovia rodiny Becherovcov, ktorí založili

jednu z najúspešnejších značiek – Josef, Johann a Gustav. V tomto roku získali fanúšikovia Becherovky možnosť získať edíciu s Rudolfom, Johannom Michaelom a Alfredom Johannom. Aj oni sa pričínili o rozvoj obchodných aktivít Becherovky a širokú obľubu tohto jedinečného likéru.

Rudolf Becher, syn Johanna, sa sústredil na to, aby Becherovke otvoril dvere do sveta. Za jeho pôsobenia získala firma vzácny titul c. k. dvorný a komorský dodávateľ od samotného cisára. Jeho brat Johann Michael Becher prichádzal s „perličkami“, ktoré Becherovke pomáhali zajať zákazníkov priamo na pultoch obchodov – inicioval napríklad predaj Becherovky v dnes už typickej cestovnej fľaštičke, ktorej vrchnák slúži ako pohárík a ktorá sa predáva dodnes. Po Johannovi Michaelovi sa firmy ujal jeho syn Alfred Johann Rudolf Becher, ktorý zmodernizoval výrobu, vďaka čomu Becherovka zvýšila svoju produkciu.

Vychutnajte si lahodnú chuť Becherovky vo „svojom“ bare či reštaurácii a nezabudnite skočiť do Tesca po retro fľaše tohto obľúbeného nápoja na spríjemnenie spoločných chvíľ doma s rodinou či priateľmi.

Aktuálne info tiež nájdete na www.facebook.com/BecherovkaSlovakia. **PR**

Grilovanie s Hermelínom

Grilovacia sezóna štartuje, čo znamená, že najmä muži sa s radosťou chytajú prípravy jedla. Na obohatenie jarného a letného grilovania sa v tomto roku okrem mäsa a zeleniny viac využívajú aj syry. Dobrým tipom je produkt Sedlčanský Hermelín na gril, ktorý okrem syra prispôbeného na úpravu pri vysokých teplotách obsahuje aj vhodné korenie a omáčky. A čo je lepšie ako rýchle a jednoduché balenie, ktoré z vás spraví majstra grilovania na počkanie?

Chcete niečo pikantnejšie? Pre tých, čo to znešú, je tu Sedlčanský Ohnivák na gril – štipľavejší variant klasického hermelínu s pikantným korením vo vnútri i na povrchu. V 407-gramovom



Na grile sa dá vyčarovať aj takýto Hermelín v zemiakovej kaši s brusnicami.

balení nájdete 4 kusy syra a vrecúško s korením. A ak chcete potešiť i svoje nežné polovičky, ktoré majú radšej niečo zdravšie, ugrilujte im Sedlčanský Hermelín na gril s brusnicovou omáčkou. **VN**

Superbrands pre COOP Jednotu

Najviac slovenských potravín v ponuke, nákupné karty, 2 300 predajní na celom Slovensku – aj takto sa dá opísať COOP Jednota. Nedávno už po druhýkrát odborná porota Slovak Superbrands a slovenskí spotrebiteľia udelili značke COOP Jednota cenu Superbrands aj pre rok 2014. Pripomeňme, že ide o najuznávanejší celosvetovo fungujúci program hodnotenia značiek.

Gabriel Csollár, predseda predstavenstva

COOP Jednota Slovensko, zdôraznil: „COOP Jednota neustále pomáha slovenskej ekonomike, a to nielen percentuálnym podielom slovenských potravín na pultoch našich predajní, ale aj zamestnávaním ľudí.“ **VN**



Odmeňte sa kávou Nescafé GOLD Crema

Zastavte sa po náročnom dni. Urobte si svoju chvíľku. Odmeňte sama seba a nechajte sa uniesť na vlne blaženého oddychu a pohody. Káva NESCAFÉ Gold Crema je na takéto okamihy priam stvorená. Rozmaznajte sa exkluzívnou chuťou, vábivou arómou a predovšetkým – lahodnou penou, ktorú baristi nazývajú crema. Doprajte si jemné pohladenie a vychutnajte si nápoj z prvotriednych kávových zŕn odrody Arabika. Nescafé GOLD Crema je výnimočná. Presne ako vy.

Aj vy patrite k ľuďom, ktorí si radi užívajú a vychutnávajú vzácné okamihy? V bežnom pracovnom dni ich je pre väčšinu z nás málo. Našťastie, je tu lahodná káva Nescafé GOLD Crema, ktorá vás svojou vábivou vôňou a chuťou aspoň na pár okamihov vymaní spod vplyvu všedných povinností a dopraje vám kúsok vlastného sveta. Veď každá žena dnes musí zvládať množstvo vecí, ktoré ostatní berú ako samozrejmosť.

Ak budete čakať na ocenenie od svojho okolia, možno sa ho nikdy nedočkáte. S kávou Nescafé GOLD Crema sa môžete odmeniť každý deň a vychutnať si svoj kúsok luxusu a zaslúženého uznania. Denne si urobte chvíľu len pre seba a pripravte si šálku výbornej kávy s intenzívnou arómou a nezameniteľnou vôňou tých najkvalitnejších pražených kávových zŕn.

Nájdite si na prípravu kávy čas a vytvorte si svoj vlastný kávový rituál. Starostlivo dohliadnite na prípravu svojho dúška kávy. Nechajte vodu zovrieť a po chvíľke zalejte kávu už nie úplne vriacou vodou, aby ste dosiahli požadovaný výsledok vytvorenia cremy na jej povrchu.

Po otvorení sa nemusíte o kvalitu kávy báť; vďaka špeciálnemu systému uzatvárania zostane dlho čerstvá a voňavá. Bude mať takú výraznú chuť, ako keby ste ju práve zomleli. **PR**



Čo poháňa vpred Anastasiu Kuzminovú?

Zlatá olympijská medailistka má odporúčania aj pre rekreačných športovcov.

- **Ste veľmi dobrá v behu na lyžiach, čo je podstatná časť biatlonovej disciplíny. Neuvažovali ste v začiatkoch o kariére atlétky, napríklad so zameraním sa na klasický beh?**

Výber športu v mojom prípade zásadne ovplyvnili klimatické podmienky, keďže tam, kde som vyrastala, mávame dlho veľa snehu. Atletika je v Rusku rozšírená iba v pár mestách, takže lyže boli prirodzenou voľbou.

Častou súčasťou môjho tréningu je aj nordic walking.

- **Čo vás na biatlone baví najviac, v ktorej disciplíne sa cítite najistejšia? Je to beh?**

Mojou špecializáciou je práve šprint a preferovaná disciplína je 7,5-kilometrová trať s dvoma strelbami. To je pre mňa osobne najatraktívnejšia disciplína v biatlone, na tú sa aj na pretekoch vždy najviac teším.

- **Ako vyzerá váš denný tréningový plán?**

Závisí od ročného obdobia aj od súťažného poriadku. V lete vstávam okolo 7. hodiny ráno, nasleduje rozcvička a po raňajkách prvý tréning.

Behu sa venujem 10 až 12 hodín týždenne; dobré vybavenie pritom považujem za podstatné.

Väčšinou je to beh so strelbou, ale aj nordic walking, ktorý je častou súčasťou môjho tréningu. Druhý,



poobedňajší tréning je menej intenzívny a dosť často robím špeciálne silu.

- **Aký dôležitý je vo vašom tréningu klasický beh? Koľko času mu venujete?**

Dobry lyžiar-biatlonista musí vedieť dobre behať, bez toho to nejde. Do týždňa behám 10 až 12 hodín, je to podstatná aktivita môjho tréningového plánu. Udržiava ma v kondícii a tvorí perfektný základ pre ostatné zložky tréningu.

- **Kde rada beháte, aký povrch preferujete?**

V blízkosti Banskej Bystrice je veľa lesných ciest, kde veľmi rada behám. Osobne preferujem behanie vonku, je síce náročnejšie na výkon, ale aj príjemnejšie vzhľadom na rozmanitosť prostredia.

- **Biatlon je vytrvalostný šport. Akú radu alebo tip by ste dali fanúšikom behu, aby v tréningu napreovali?**

Šport je ťažká drina, ale treba si ho užívať naplno. Presvedčenie sa rodí v hlave, preto si treba

dobre premyslieť motiváciu. Mali by ste byť cieľavedomí a orientovaní na výsledok. Doprajte si k tréningu kvalitnú výbavu, ktorá vám tréning uľahčí a poskytne vám v pohybe oporu.

- **Ktorým chybám by sa mali bežci vyhnúť, ak chcú trénovať efektívne?**

Ako vrcholová športovkyňa používam kvalitné oblečenie, ktoré mi v zime aj v lete poskytuje 100-percentnú oporu pre moje športové výkony. Kvalitnú športovú výbavu odporúčam v prvom rade všetkým nadšencom športu, či ide o rekreačných alebo príležitostných športovcov. Nemôžete absolvovať dobrý tréning bez kvalitnej bežeckej obuvi alebo odevu.

Bez kvalitnej bežeckej obuvi alebo odevu sa nedá absolvovať dobrý tréning.

Ja už roky trénujem v bežeckej kolekcii Adidas a v modeloch s technológiou boost od jej uvedenia v minulom roku. Poskytuje úplne iný pocit a naozaj cítite návratnosť energie.

- **Máte na konte dve zlaté olympijské medaily z rýchlostných pretekov na 7,5 km z Vancouveru a Soči a striebornú medailu zo stíhacích pretekov na 10 km z Vancouveru. Aké sú vaše ďalšie méty a výzvy v športe?**

Slovensko som začala reprezentovať na MS 2009 v juhokórejskom Pchjongčchangu a na rovnakom mieste sa budú o štyri roky konať OH v roku 2018. Profesionálnej kariére sa chcem venovať naplno ešte štyri roky a symbolicky uzavrieť kruh na tom istom mieste, kde sa to celé začalo. Verím, že dovedy prídu ešte športové úspechy, na ktoré bude Slovensko hrdé.

JF

Obrázky: TASR, SXC, Adidas



Zodpovedné firmy a Via Bona

Súťaž Via Bona opäť priniesla to najlepšie, čo sa v zodpovednom podnikaní a firemnej filantropii udialo v uplynulom roku. Hodnotiaca komisia zložená zo 47 nezávislých odborníkov posudzovala 52 nominácií firiem, ktoré sa správajú férovvo k zákazníkovi, poskytujú výborné podmienky pre svojich zamestnancov, podporujú životné prostredie alebo projekty na zlepšenie stavu spoločnosti.

Hlavnú cenu v kategórii veľkých firiem získala od Nadácie Pontis spoločnosť Slovenské elektrárne. V kategórii malých/stredných firiem zvíťazilo vydavateľstvo The Rock, ktoré organizuje stáže pre mladých novinárov.

V kategórii Skvelý zamestnávateľ ocenili Slovnaft za projekt Materská škola a detské jasle Slovnaffáčik a v kategórii férový hráč na trhu uspela spoločnosť Profesia s iniciatívou Edujobs. sk. „Zelenou firmou“ je IKEA Bratislava s jej papierovými paletami. Dobrý partner komunity je Pfizer, iniciátor projektu Krajina záchranárov. Titul Podporovateľ dobrovoľníctva získala Poisťovňa SLSP za projekt Lepší život, pričom čestné uznanie v tejto kategórii dostala spoločnosť Hewlett-Packard Slovakia. Cenu verejnosti dostala firma Green investments.

JF/NP

Hodina deťom vynesla vyše 190 000 €

V rámci zbierky Hodina deťom darcovia prispeli na podporu projektov pre najmenších sumou 191 957,86 €. Motto 15. ročníka, ktorý sa skončil 31. marca, bolo Veľké sny potrebujú malú pomoc. Výnos použijú na podporu projektov pre deti zdravé i choré, talentované, sociálne slabé či hendikepované zo všetkých regiónov Slovenska.

Nadácia pre deti Slovenska, ktorá organizuje Hodinu deťom, podľa svojej správkyni Dany Rušinovej za 15 rokov existencie zbierky podporila viac ako 1 570 projektov. „Sme radi, že ich počet po tomto ročníku vzrastie. Výnos zbierky rozdelíme prostredníctvom Grantového programu Hodina deťom, v rámci ktorého podporujeme organizácie systematicky a dlhodobu pracujúce s deťmi,“ povedala.

JK

Notebooky pre nadané deti

Deti z Klubu nadaných detí pri Základnej škole na Šmeralovej ulici v Prešove dostali 20 počítačov od nadácie Edymax. „Klub nadaných detí je jediný na Slovensku. Združuje deti so

všeobecným intelektuálnym nadaním. Počítače by sme chceli využiť na prácu v klube, tvorbu webových stránok, na rôzne projektové a ročníkové práce, ktoré deti vypracovávajú počas školského roka,“ povedal zakladateľ klubu Ľuboš Lukáč.

Notebooky budú slúžiť aj pri vyučovaní všeobecno-vzdelávacích predmetov s cieľom upevňovania učiva. Podľa Ľ. Lukáča by žiakom mali pomôcť naplno sa realizovať v oblasti informačných a komunikačných technológií.

SV



Deň, keď sú slová zbytočné

11. apríl – Deň narcisov

Do verejnej finančnej zbierky Deň narcisov môžete prispieť v termíne od **31. marca do 18. apríla** aj zaslaním **SMS** s ľubovoľným textom **na číslo 848** v hodnote **2 eurá** v sieti všetkých mobilných operátorov.

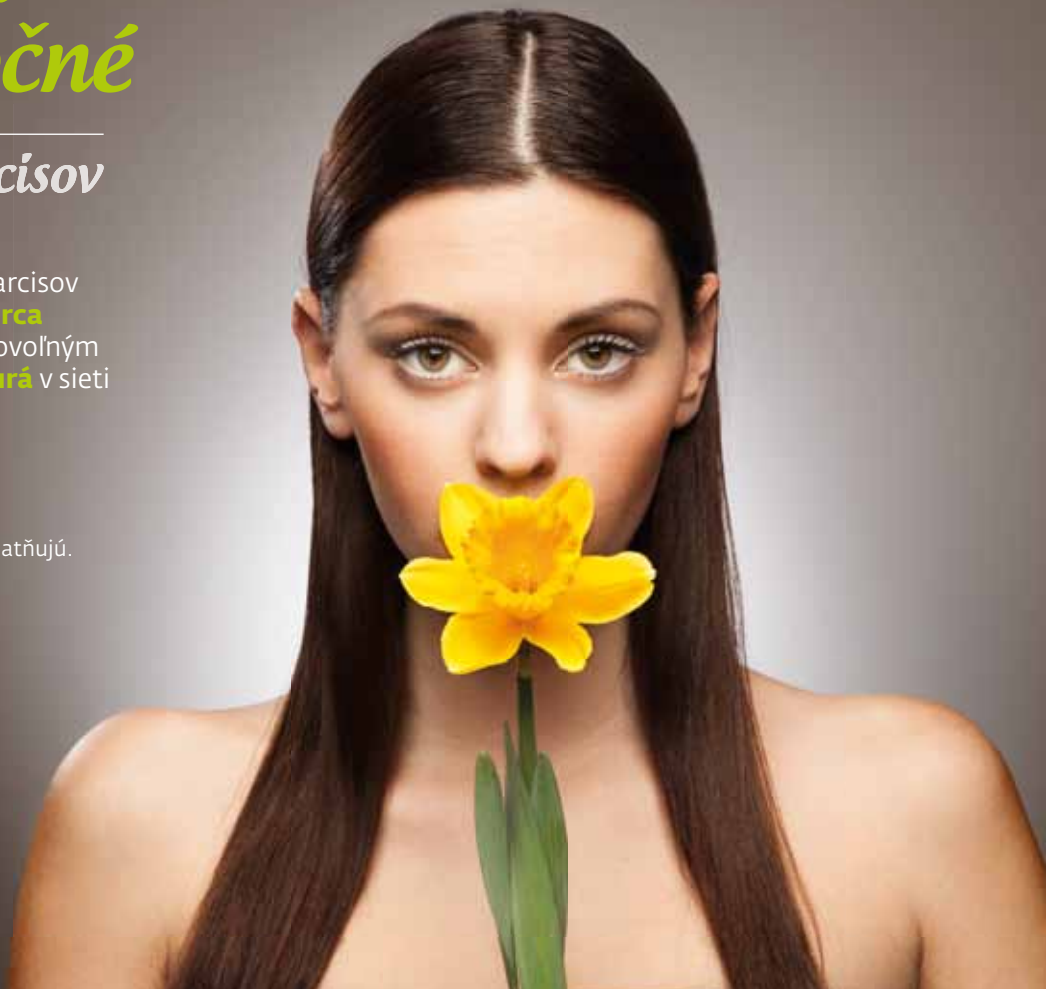
Číslo účtu: 2629740400/1100

Operátori odvedú do zbierky celú sumu a samotné zaslanie SMS zákazníkov nespĺňajú.



LIGA PROTI
RAKOVINE

www.dennarcisov.sk





Komfortné žehlenie „all in one“

Spoločnosť Miele prichádza na trh s exkluzívnym žehliacim systémom FashionMaster s naparovaním a aktívnou žehliacou doskou. Žehlička, tvorba pary a žehliaca doska tvoria jeden celok a predstavujú tak úsporné riešenie žehlenia – „all in one“. Prístroj je vďaka nemu veľmi ľahko manipulovateľný.

K príslušenstvu žehliaceho systému patria – automatické odvápnovanie, preplachovanie naparovacieho systému či nadstavec na žehlenie vo zvislej polohe Steamer a tiež ventilátor. Ním možno paru odsáť alebo, naopak, vytvoriť vzduchový vankúš, čo je ideálne napríklad pri žehlení jemných tkanív či vlnených svetrov.

Žehlička je zároveň vybavená voštinovou štruktúrou, čím kopíruje štruktúru známu už z automatických práčok a sušičiek značky Miele. Tá spôsobuje, že sa para rovnomerne rozloží po celej žehliacej ploche. **VN**

Persil s vôňou levandule

Levandúľa kedysi preslávila región Provensálska a dnes si opäť získava čoraz viac priaznivcov. Levanduľové kvety aj ich vôňa patria k aktuálnym trendom v kozmetike či gastronómii. Dôvodom môže byť sviežosť, no aj upokojujúce účinky, ktoré táto rastlina prináša.

Popularitu levandule využila spoločnosť Henkel Slovensko, keď vytvorila nový variant pracích prostriedkov Persil Expert – Lavender Freshness. Nový prášok obsahuje šesť druhov enzýmov, ktoré bielizeň zbavia aj najodolnejších nečistôt, a to aj praním pri veľmi nízkych teplotách. Tento spôsob je šetrný jednak k vášmu oblečeniu aj k peňaženke, no zároveň aj k elektrickej energii a životnému prostrediu. **LS**



Moderná práčka ovládateľná aj telefónom

Na slovenský trh prichádza ďalšia múdra vec. Novinka z okruhu domácich spotrebičov od Samsungu spája moderné technológie aj prepracovaný dizajn. Práčka WW9000 zaujme symetrickým vzhľadom bez rušivých prvkov. Jej rovné línie zdôrazňuje aj farebný 5-palcový dotykový displej, pomocou ktorého sa ovláda. Navyše, majitelia smartfónov si môžu hocikedy skontrolovať stav prania vďaka mobilnej aplikácii v Androide. Môžu sa k nej pripojiť pomocou domácej Wifi siete alebo aj na diaľku cez internet. Práčka sa radí do úspornej energetickej triedy A+++ . Dokáže vyprať až 10 kg bielizne, disponuje účinnou technológiou EcoBubble, automatickým dávkovacím systémom aj vnútorným osvetlením bubna. O dobrý výsledok prania sa postará 6 špeciálnych pracích cyklov, ktoré účinne odstránia škvrny spôsobené najrôznejšími aktivitami – napríklad športom či varením. **VN**



Nerušený svet hudby



Počúvanie hudby či hovoreného slova je pre niekoho len doplnkom, pre iného dôležitou životnou súčasťou. Inovatívne slúchadlá Bose QuietComfort 15 prinášajú výnimočnú kvalitu zvuku a zároveň riešia redukciu okolitého

hľuku. Pomáhajú tak izolovať rušivé zvuky, ktoré znižujú kvalitu počúvania.

Vernú reprodukciu všetkých tónov, vrátane tých naozaj hlbokých, dostanete z relatívne malých a ľahkých slúchadiel vďaka pokročilým technológiám. Vybavené sú kvalitnými a komfortnými náušníkmi, elektronickým ladením frekvencií a zabudovaným diaľkovým ovládaním. Slúchadlá sú jednoducho ovládateľné a ideálne na vytváranie vlastného súkromia počas cestovania alebo pri práci. Fungujú tiež ako handsfree pre iPhone. **JR**

Digitálna žiarovka navodí atmosféru

Česká spoločnosť Elko EP prináša dve nové LED žiarovky s RF modulom, ktoré sa dajú ovládať mnohými spôsobmi, vrátane smartfónov. Obe žiarovky, farebná (RGB) aj biela (White), majú implementovaný bezdrôtový aktor, ktorý umožňuje jednoduchú a rýchlu montáž do štandardnej päťice E27. Žiarovky disponujú niekoľkými funkciami. RGB žiarovka



vytvára farebné svetelné scény, umožňuje nastavenie jasnosti a v špeciálnom režime „cirkus“ automatické prelihanie farieb. Pri bielej LED žiarovke možno navoliť studené alebo teplé biele svetlo a nastaviť môžete aj jas žiarovky. Okrem svetelných efektov prinášajú tiež úsporu energie, pretože pre svetelný tok 675 lúmenov, čo zodpovedá cca 60 W žiarovke, im postačí iba 10 W. **JR**

Nápadité doplnky oživia šatník ženy

Často práve výnimočné maličkosti podčiarknu svojský štýl a osobnosť ich nositeľky.



„Štýl je spôsob, ako povedať, kto ste, bez toho, aby ste povedali jediné slovo,“ povedala svetoznáma módna stylistka a dizajnérka Rachel Zoe.

Hovorí sa, že prvý dojem o človeku si urobíme za tri sekundy. Čím ho vytvárame? Často máme primálo času ako na konverzáciu, tak aj na využitie reči tela. Najdôležitejším nástrojom na zanechanie pozitívneho prvého dojmu sa tak stáva náš osobný štýl. Ak dostatočne nereprezentuje nás ako osobnosť, tak ho asi nevyužívame vo svoj prospech.

Biznis štýl s nápadom

Ženy pôsobiace na manažérskych pozíciách sú do veľkej miery limitované pri skladbe svojho pracovného oblečenia. Šatník každej úspešnej podnikateľky či manažérky spravidla pozostáva z nadčasových a univerzálnych kúskov.

Biznis štýl oblečenia môže sice na prvý pohľad vyzeráť menej nápadito, napriek tomu však o žene veľa vypovedá, istým spôsobom je jej vizitkou. Oblečenie by nemalo odvádzať pozornosť a zároveň by malo evokovať, že jeho nositeľke nechýba zdravé sebavedomie. Hlavnými atribútmi by mali byť elegancia, kvalita, jednoduchosť a jemnosť. Popri samotnom oblečení, ktoré má svoje pravidlá, hrajú mimoriadne dôležitú úlohu doplnky – kvalitné topánky, kožená kabelka, decentné šperky a šatky.

Farby a doplnky podčiarknu individualitu

Napriek tomu, že biznis štýl žien neprechádza v posledných rokoch dramatickými zmenami ani nepodlieha aktuálnym módnym trendom, predsa len oproti minulosti kladie väčší dôraz na pohodlnosť, prirodzenosť a v neposlednom rade na podčiarknutie individuality jeho nositeľky. Oslobodzuje najmä v oblasti používania

Pre utvorenie prvého dojmu je dôležitý osobný štýl; nápadité doplnky mu pomáhajú.

A práve doplnky sú pomyselnou čerešničkou na torte v oblasti štýlu každej ženy.

Vhodná kabelka

Jedným z nevyhnutných doplnkov v šatníku každej úspešnej ženy je kabelka. Ide o jeden z najvyužívanejších kúskov v dámskom šatníku. Kabelka nie je len praktickou pomôckou, v ktorej sa ukrývajú všetky predmety viac alebo menej potrebné v každodennom živote, ale slúži aj na dotvorenie celkového vzhľadu a odráža osobný štýl. Práve preto musia byť na jej výber kladené vysoké kritériá.

Výberom nevhodného tvaru, veľkosti alebo farebnosti môže dáma pokaziť celkový dojem z oblečenia. Naopak, správny výber kabelky je



dôkazom dobrého vkusu, postavenia a prestíže jej majiteľky. Dobre štruktúrovaná a kvalitne šitá kožená kabelka zároveň posluží aj roky.

Na trhu existuje viacero značiek, ktorých produkty stavajú na jedinečnom dizajne, no zároveň zabezpečujú majiteľke profesionálny a kultivovaný vzhľad podčiarkujúci jej individualitu.

Unikát so štipkou extravagancie

Dizajnéri kabeliek stavajú na použití prémiových materiálov, precíznej ručnej práci a prepracovaných detailoch. Popri kabelkách z kolekcií prinašajú na trh aj jedinečné kúsky, ktoré okrem praktickej stránky ponúkajú aj istú dávku extravagancie. Úspešným ženám ponúkajú možnosť prostredníctvom nich zdôrazniť svoj štýl a demonštrovať svoju osobnosť.

Súčasný trend kabeliek sa nesie v mladistvom a okázalejšom štýle. Dizajnéri presadzujú názor, že moderná žena by bez ohľadu na svoju profesiu mala nosiť doplnky, ktoré zaujmú a podčiarknu jej osobitý štýl. Vytvárajú preto kabelky, ktoré sú luxusným doplnkom a aspirujú skôr na zaradenie medzi umelecké diela.

Výrazným trendom v tejto oblasti sa stáva aj personalizácia kabeliek. Luxusné značky sa týmto spôsobom snažia udržať u svojich zákazníčok pocit exkluzivity a jedinečnosti, ktorý sa začal strácať s výrazne narastajúcim počtom predaných kusov. Úpravy kabeliek podľa prania zákazníčky, napríklad vo forme použitia iniciálok alebo mena zákazníčky, vrátili klasický maloobchodný produkt späť do polohy výnimočnosti.

Katarína Podracká, getCLIENTS s. r. o.

Foto: Peter Berko, TASR

(Autor kabeliek

na foto 2 a 3: Juraj Opršal)



Vzdelávanie, kurzy, semináre

Bratislavský kraj

Manažment

Tímový koučing – návod na aktívny tím?, 12. – 13. 5., Senec, Balanced

Komunikácia so zákazníkom, 26. 5., BA, Poradca podnikateľa

Efektívne procesné riadenie – popis a štandardizácia, 16. 5., FBE BA

PRINCE2 Foundation, 19. – 21. 5., Bratislava – Malinovo, Potifob

Enterprise Risk Management, 21. – 22. 5., BA, Det Norske Veritas SK

Projektové riadenie – implementácia do organizácie, 12. – 13. 5., BA, Garant Partner Plus

Interný audítor manažérstva kvality (EN ISO 9001), 22. – 23. 5., BA, Tüv Süd Slovakia

Asertivita v praxi, 27. 5., BA, Poradca podnikateľa

Leadership, 26. – 27. 5., Senec, Balanced

Problémová komunikácia a riešenie konfliktov, 28. 5., BA, Poradca podnikateľa

Ako riadiť GenY, 12. 5., FBE BA

Time manažment – cesta k cieľom, 19. – 20. 5., Senec, Balanced

Ľudské zdroje a personalistika

Biznis protokol a spoločenská etiketa, 7. 5., BA, AiO Education

Asistentka na kľúč – pravá ruka manažéra, 9. – 17. 5., BA, Espiral

Asertivita, 13. 5., BA, Timan

Mediácia a facilitácia – alternatívne riešenie konfliktov, 14. – 16. 5., BA, AiO Education

Profesionálna asistentka/office manažérka, 20. 5., BA, Mega Education

Kurz osobného rozvoja, 22. – 23. 5., BA, Edu-Land

Argumentačná zručnosť v komunikácii, 22. – 23. 5., BA, Quick'n'Smart Solutions

Praktická personalistika vo firme, 13. 5., BA, Top Consult Group & VKC Intenzíva

Zákonník práce, 22. 5., BA, Agentúra Apollo

Financie, účtovníctvo a dane

Nákladový a procesný controlling, 20. – 21. 5., BA, Wolters Kluwer

Podvojný účtovníctvo pre začiatočníkov, 10. – 31. 5., BA, Via Sapienza

Finančný controlling v praxi, 22. – 23. 5., BA, Agentúra Tempo

Mzdy pre začiatočníkov, 26. 5., BA, Verlag Dashöfer

Daň z pridanej hodnoty – novela zákona, 27. 5., BA, Agentúra Tempo

IT a počítače

MS Excel 2010/2007 – pre mierne pokročilých, 12. – 13. 5., BA, Ipex IT

MOC 10750 – Sledovanie a údržba cloudu, 12. – 16. 5., BA, Gopas SR

UML – pre biznis analytikov, 16. 5., BA, Ipex IT

Oracle 11g/10g základy jazyka SQL, 16. 5., BA, Macrosoft

MS Outlook 2010/2007 – komunikácia a plánovanie, 16. 5., BA, Ipex IT

Microsoft Access – pokročilé techniky, 19. – 20. 5., BA, Gopas SR

SAP I. Začiatočník, 19. – 20. 5., BA, IT Academy

MS SharePoint 2010 – vytváranie a publikovanie, 26. – 27. 5., BA, Ipex IT

Marketing a obchod

Marketing pre živnostníkov v praxi, 26. 5., BA, Verlag Dashöfer

Kalkulácie a cenotvorba, 29. – 30. 5., BA, Agentúra Tempo

Právo a legislatíva

Nový zákon o ochrane osobných údajov, 26. 5., BA, Verlag Dashöfer

Notárska zápisnica ako náhrada rozhodnutia súdu, 29. 5., BA, Wolters Kluwer

Jazyky

... sprint – nemčina na plný plyn A1 a A2, 12. – 30. 5., BA, Österreich Institut

Business protocol v anglickom jazyku, 16. 5., BA, Agentúra Apollo

Stredné a západné Slovensko

Manažment a ľudské zdroje

Externý audítor manažérstva kvality, 26. – 29. 5., Nitra, Astraia Certification

7 pokročilých nástrojov zlepšovania kvality, 22. – 23. 5., Považská Bystrica, Det Norske Veritas SK

Strategický controlling, 13. – 14. 5., Valča, Slovlogistik

Efektívna komunikácia, 29. 5., Žilina, Poradca podnikateľa

Ochrana osobných údajov v praxi, 27. 5., BB, Poradca podnikateľa

Efektívna asistentka a vedenie sekretariátu, 30. 5., Trenčín, Eventive

Emočný leadership a stress manažment, 12. – 13. 5., Rajecké Teplice, Roman Research

Manažérsky koučing, 13. – 14. 5., Jasná, Timan

Ako zvládnuť pracovný pohovor, 17. 5., Žilina, Agentúra Jaspis

Účtovníctvo a dane

Jednoduché účtovníctvo neziskových organizácií, 10. 5., BB, Agentúra Jaspis

Účtovný a mzdový kokteil – praktické témy a konzultácie, 12. – 14. 5., Vysoké Tatry, Verlag Dashöfer

Zákon o DPH – podrobný výklad, 13. – 14. 5., Žilina, Educo – Consult

IT a počítače

Excel – tvorba tabuliek, výpočty a funkcie, 19. 5., Nitra – dohodou aj inde v rámci SR, IMT

Microsoft Access, Microsoft Project, 14. – 16. 5., Trenčín, InSYS

Právo a legislatíva

Ochrana osobných údajov v praxi, 15. 5., Trenčín, Poradca podnikateľa

Odborné

Logistický audit – nástroj znižovania nákladov, 12. – 13. 5., Rajecké Teplice, Roman Research

Logistik Expert, 15. – 16. 5., Žilina, IPA Slovakia

Kurz Interný audítor (ISO/TS 16949:2009), 2. – 4. 6., Považská Bystrica, Det Norske Veritas SK

Audit – hodnotenie a výber dodávateľov, 14. – 15. 5., Rajecké Teplice, Roman Research

Research Certifikovaný nákupca, 14. – 15. 5., Rajecké Teplice, Roman Research

Expert normovač, 20. – 21. 5., Žilina, IPA Slovakia

Certifikovaný logistik, 12. – 13. 5., Rajecké Teplice, Roman Research

Riadenie projektov v logistike, 9. – 10. 6., Valča, Slovlogistik

Východné Slovensko

Manažment a ľudské zdroje

Tréning asertivity a efektívnej komunikácie, 5. – 6. 5., Košice, Vincotte Slovakia

Príprava a riadenie projektov, 19. – 22. 5., Košice, Academia Istropolitana Nova

Základy SPC a 8D, 20. 5., Košice, Vincotte Slovakia

Interný audítor pre integ. systém manažérstva (EN ISO 9001, EN ISO 14001 a OHSAS 18001 v súlade s EN ISO 19011), 21. – 23. 5., Košice, Tüv Süd Slovakia

Interný audítor (ISO/TS 16949:2009), 26. – 27. 5., Košice, Vincotte Slovakia

Time manažment, 26. – 27. 5., Nový Smokovec, Roman Research

Účtovníctvo a dane

Účtovný a daňový kokteil, 28. – 30. 5., Vysoké Tatry, Verlag Dashöfer

Právo a legislatíva

Ochrana osobných údajov – príprava na skúšku, 29. 4., Košice, Poradca podnikateľa

Ochrana osobných údajov v praxi, 13. 5., Košice, Poradca podnikateľa

Informácie o vzdelávacích aktivitách prinášame v spolupráci s internetovým portálom www.education.sk

E-learning, vzdelávanie novej generácie

Online štúdium je medzi manažérmi stále populárnejšie. Dokáže im totiž ušetriť mnoho času.

Do „virtuálnych“ školských lavíc sa usádzajú manažéri z najrôznejších priemyselných a obchodných podnikov, no aj starostovia, vedúci pracovníci štátnych zdravotníckych zariadení či zamestnanci policajných zborov a armády.

Online vzdelávací proces je pritom ponukou služieb veľmi porovnateľný s klasickou výučbou. Nespornou výhodou pre všetkých vyťaženejších pracovníkov je však nezávislosť od učebných priestorov.

Študovať hocikde a efektívne

Na manažérov po celom svete sú kladené stále vyššie požiadavky. Nestačí len kvalitný profesijný rozvoj spojený s celoživotným vzdelávaním, ale aj čo najlepšie zvládnutie takzvanej work-life balance, čiže zosúladenia osobného a pracovného života.

Štúdium MBA (Master of Business Administration) je pritom všeobecne vnímané ako finančne

aj časovo náročné, online program sa to snaží zmeniť a štúdium najmä časovo zefektívniť.

„V súčasnej dobe sa záujem o online MBA štúdium zvyšuje, a to nielen v zahraničí. Dôvodom je hlavne veľká časová vyťaženosť uchádzačov,

Výhodou online štúdia je možnosť absolvovať ho kdekoľvek a kedykoľvek.

ktorí hľadajú možnosť, ako najlepšie skĺbiť pracovné povinnosti so štúdiom. Online štúdium im tak umožňuje venovať sa štúdiu v čase a mieste, kde sa práve nachádzajú, bez nutnosti kamkoľvek dochádzať,“ ilustruje hlavný dôvod riaditeľ vzdelávacieho inštitútu CEMI (Central European Management Institute) Štěpán Mika.

Počítačová gramotnosť a globalizácia

Ďalším dôvodom zvyšujúcej sa obľúbenosti online štúdia je rastúca počítačová gramotnosť. Pre väčšinu ľudí na Slovensku či v Česku je v dnešnej dobe používanie sociálnych sietí úplne bežnou záležitosťou, a preto ani online

výučba nie je ničím, čoho by sa záujemcovia zľakli.

Štúdium vyhľadáva aj stále viac zahraničných študentov. „Čo sa týka globalizácie a meniacich sa podmienok podnikania a manažmentu, je to naozaj aktuálna téma, na ktorú reaguje aj náš inštitút otvorením nových študijných MBA programov určených primárne pre zahraničných študentov bez obmedzenia miesta bydliska, s online výučbou pod vedením tímu medzinárodných lektorov,“ približuje Š. Mika.

Vhodný výber a špecifiká trhu

Nielen osobný prístup, ale aj výber kvalitnej vzdelávacej inštitúcie a vhodného odboru štúdia je dôležitý. Vďaka jednoročným študijným programom MBA sa napríklad z lekára stane kompetentný riaditeľ nemocnice alebo z matematika manažér s komplexným pohľadom na obchodnú situáciu firmy.

Ľudia zo Slovenska a ČR sú zvyknutí na iný systém štúdia ako napríklad v Spojených štátoch, a preto sú v súčasnosti miestne MBA programy prispôbené najmä požiadavkám stredo- a európskych manažérov. Rozdielny prístup však neznamená nižšiu kvalitu alebo neuznanie v zahraničí.

PK

Professional MBA Finance: program s elitnými lektormi

WU
EXECUTIVE
ACADEMY

Na WU Executive Academy stretnete medzinárodne uznávanú elitu z odvetvia financií.

Viedenskej WU Executive Academy sa podarilo zostaviť pre študijný program Professional MBA medzinárodne uznávaný tím vyučujúcich, aký skutočne nemá páru. Do tímu prednášateľov patria popri významných profesoroch renomovaných univerzít z USA, Európy a Blízkeho východu aj celosvetovo významní experti z praxe. Ich špecializácia siaha od segmentov Financial Risk Management a Financial Innovation cez International & Corporate Finance až po Behavioral Finance a aktuálne aj „Hot Topics“ – teda témy zaoberajúce sa najnovšími trendmi

finančnictva v teoretickej i praktickej rovine. A práve títo insideri sú pre účastníkov študijného programu PMBA Finance optimálnou výzbrojou na dosiahnutie úspechov vo svete financií, poznamenanom dynamikou a globalizáciou.

„WU disponuje jedným z najsilnejších tímov vyučujúcich v oblasti financií v Európe. Naše rozsiahle know-how a vynikajúce medzinárodné prepojenia fakulty s odborníkmi v zahraničí umožňujú v študijnom programe MBA v odbore financií široký záber a hostovanie znamenitých prednášateľov,“ konštatuje prof. Manfred Frühwirth, akademický vedúci MBA Finance a člen katedry Finance, Accounting and Statistics WU. „Každý z nich má rozsiahle skúsenosti z výučby špičkových manažérov na vysokých postoch, so zameraním na konkrétnu odbornosť. V prvom rade je dôležité to, že sú zvyknutí poukazyvať na prepojenia medzi učebnou látkou a jej

praktickým používaním. Na druhej strane, poslucháči majú zároveň možnosť preberať s takými kapacitami otázky zo svojej odbornej praxe a profitovať tak z ich cenných skúseností,“ dodáva.

PR



Prof. Manfred Frühwirth

IMF: GDP Growth 2014 at 2.3 percent

The tempo of growth of Slovakia's economy is forecast to accelerate in 2014, according to the latest World Economic Outlook released by the International Monetary Fund (IMF). Based on the IMF forecast published in April, Slovakia's GDP is likely to grow by 2.3 percent in 2014 – up from 0.9 percent in 2013. The figure is predicted to rise further to 3 percent in the following year.

Rector of the University of Economics in Bratislava Rudolf Sivák does see the growth at more than 2 percent, too. "If current growth prognoses made by international institutions materialise, then the key export markets for Slovakia should continue to rise at a moderate pace in 2014, which will have a mildly positive effect on the Slovak economy," he said at a conference. According to him, the growth of the national economy will be spurred on by domestic demand as well. But he pointed also to risks for Slovakia's economic growth provided by current geopolitical situation and deflation threats.

TA

Labor Market Recovery

The labour market continued to recover in February with employment growing by 0.6 percent month-on-month and 2.2 percent annually, according to the National Bank of Slovakia. "Employment is developing positively at the beginning of the year, which confirms the recovery in the labour market that has come with improved economic performance late last year," according to NBS analysts. The number of jobs is increasing in various sectors with transport and storage to be the only sectors with a significant decrease.

According to forecasts, the Slovak economy will accelerate in the coming months. As a consequence, employers should be able to create even more jobs. NBS therefore anticipates an increase in employment in the first quarter by 0.3 percent q-o-q.

TA



Scotching the Eurozone

If Scotland would vote for the independence, will it be independent from the monetary point of view, too?

Which of the following events is more likely to happen this year: Scotland votes to secede from the UK in its September referendum, or at least one country decides to leave the eurozone? Conventional wisdom suggests that Scottish independence is possible, albeit not very likely, while any country's departure from the single currency is fanciful.

Monetary arrangements

But the decisions that Scotland would have to make about its monetary arrangements in the months following a vote for independence are at least as likely to be confronted by some eurozone countries over the next couple of years. In fact, there is a natural link between the two situations.

An independent Scotland's continued use of the British pound – the Scottish government's official position – could be approached in two ways. The first possibility, which First Minister Alex Salmond appears to have in mind, would entail a monetary union under a central bank accountable both to Scotland and the rump UK.

But the UK government could – and undoubtedly would – veto any such adaptation of the Bank of England's responsibilities for monetary policy, financial stability, and banking supervision. Any other conceivable model of monetary union – including one based on a central bank as unaccountable as the European Central Bank – would be subject to the same rejection. As the journalist Martin Wolf noted recently, "the rest of the UK has surely not escaped the horrors of the eurozone only to create similar horrors for itself at home."

The sterling unilaterally

The alternative for a fully sovereign Scotland would be to continue using the pound without retaining any influence over interest rates or the exchange rate. The UK could not stop Scotland from adopting such arrangement – much as the EU cannot stop Montenegro's unilateral use of the euro.

While the decision would have a significant political downside – that is, immediately diluting Scotland's newly acquired sovereignty – its economic implications are mixed. The interest-rate

premium that the market would inevitably demand from a young sovereign could be minimized by issuing debt in sterling. But, without its own currency-issuing central bank, Scotland would have no lender of last resort capable of stabilizing the banking and financial system in a crisis.

Sovereign by currency, too

All things considered, an independent Scotland would be best served by issuing its own national currency from the outset, empowering the National Bank of Scotland to set interest rates according to domestic economic conditions. By allowing for exchange-rate flexibility, this approach would also enable the central bank to avoid the twin hazards that arise in a currency union: undervaluation, which produces inflationary pressure, and overvaluation, which demands wrenching internal devaluations.

An independent Scotland would be best served by issuing its own currency from the outset.

To see just how difficult the latter can be, consider the eurozone. The agony of internal devaluation in the currency union's weaker economies is increasingly driving voters and financial markets alike to call for a return to their national currencies – a trend that may well come to a head in May's European Parliament election.

Tensions in the eurozone

Italy is perhaps the prime candidate to lead an exit from the eurozone, though a political shock could also arise in France, spurring it to negotiate with Germany the dissolution of the monetary union. But any countries trading in the euro for their defunct national currencies would, like an independent Scotland, have to determine the right degree of exchange-rate flexibility.

An instructive precedent is Slovakia, whose "velvet" divorce from the Czech Republic at the beginning of 1993 led to the creation of a new national currency. The Slovak koruna was initially kept within pre-defined fluctuation bands around target parities with the D-Mark and the US dollar, before moving to a fully floating exchange rate in 1998.

Brigitte Granville, University of London
© Project Syndicate (shortened)

Slovakia 's Exports: Cars, Monitors, Phones



In 2013 Slovakia exported goods with a total value of €64.4 billion, according to the Statistics Office data. Car exports exceeded €11 billion and made up to 17 percent of total Slovak exports. "Cars are definitely our most important export item. They were exported mainly to Germany, the UK, China, France and Italy," said Dana Špacírová, analyst from Poštová Banka. The rankings of the largest importers of Slovak cars changed slightly when compared to 2012.

"The UK and France have swapped positions, and Italy pushed the USA out of the top five," said Špacírová.

Makers of TV sets and monitors also significantly contributed to exports as Slovakia exported these products for a total of €5.4 billion. Most of them to Germany, the UK and the Netherlands.

"Telephone sets were the third item that accounted most for Slovak exports in 2013, replacing petroleum oils in 2012," said the analyst. Phones exported from Slovakia were worth €3.2 billion, which was 5 percent of overall Slovak exports. They went mainly to the Czech Republic, Poland and Austria.

In general, the largest share of Slovak exports went to EU member countries, lead by Germany and the Czech Republic. The highest share of our exports outside the EU went to the Russian Federation, with China gradually catching up.

Bratislava VW Plant – Factory of Year

Volkswagen Slovakia in Bratislava has become the first production plant in Slovakia to receive the Europe-wide award "Fabrik des Jahres" (Factory of the Year; for 2013). It was honored with the top award in the category 'excellent large serial production' for its "streamlined production processes, constant innovations, management of production complexity and the high-level qualifications of its employees".

The competition Fabrik des Jahres takes place from 1992 and is currently organised by

consultancy company A.T. Kearney and German magazine Produktion.. Production facilities from all branches with more than 100 employees can apply for the award.

The award was handed to representatives of VW Slovakia in Amberg, Germany. "We are proud of this recognition of our work. Our long-term efforts aimed at steady improvement have proven their worth," said chairman of the managing board Albrecht Reimold.

Kia Plant: a Success Story in Slovakia

Kia Motors Slovakia has altogether made more than 1.6 million cars and 2.3 million engines since serial production was launched at Teplička nad Váhom near Žilina (North) in late 2006. The plant currently employs around 3,800 people, who take part in the production of the Kia cee'd, the Kia Sportage and the Kia Venga.

"Kia Motors Slovakia, as one of the largest producers in Slovakia, is also among the country's major employers and exporters, a fact that significantly influences Slovakia's economy," said CEO of Kia Motors Slovakia Eek-Hee Lee. "Our goal is to maintain these positions in the long term and become one of the best production plants worldwide due to our creativity,

ambitious plans and enthusiasm," he added.

Kia launched serial production of its first model in Slovakia, the Kia cee'd, in December 2006.

"The Kia cee'd model has met the expectations of our customers on the European market to such an extent that it became the most-sought-after vehicle produced at the plant between December 2006 and March 2014," said Kia Motors Slovakia spokesman Jozef Bačé.



Non-marked stories and photos by TASR news agency.

Who Is Attractive for Chinese Investments

Slovakia represents an interesting investment choice for China, a number of Chinese economists concurred at a conference held in Beijing in April. According to the experts, Slovakia ranks alongside Poland, the Czech Republic, Romania and Hungary as a top location for Chinese investments.

"I believe that Poland fares better in terms of investment opportunities due to its rapid economic development. However, Slovakia is a very nice place, and maintaining political stability in the country is paramount in my opinion," said chairman of the International Chamber for Trade Co-operation Sun Yuxi.

Slovak Ambassador to China František Dlhopolčák pointed the way that investments in Central Europe are viewed by Chinese businessmen. "In the past, they were used to a simple paradigm: invest, build, make a profit and leave. The situation today has been changing, however, with a growing emphasis on ownership and operations. The Chinese side needs to be better prepared for the realities prevailing in Central and Eastern Europe," the ambassador stressed.



Steel Making Crucial to the Industry

The production of steel has been and will remain one of the main pillars of Slovakia's industrial development. Without industry, the indispensable part of which is the steel production, it is impossible to secure the stability of the country's economy and sustainable employment, the Economy Ministry wrote in the proposal for the Action Plan for Competitive and Sustainable Steel Industry in Slovakia.

"The steel industry represents the basis for the development and production of resources necessary for many key industrial sectors such as metallurgy, construction, automobile manufacturing, mechanical and power engineering," reads the document. According to the Ministry, the Government has a maximum interest in maintaining the steel production in Slovakia at current level and approves the inclusion of the steel production among strategic industrial sectors.

Napredujte vďaka sebvzdelávaniu

Nové trendy vo vzdelávaní sa inšpirujú princípmi projektového manažmentu.

Vzdelávanie by sa malo orientovať na výsledky, praktické výstupy a ich použiteľnosť. Rozvíja tvorivosť, schopnosť rozhodovať sa a hľadať riešenia. Zdôrazňuje sociálne zručnosti, emocionálnu inteligenciu a schopnosť budovať svoju vlastnú osobnosť, zároveň sa venovať aj vzťahom s okolím.

Liderské zručnosti a podpora tímovej práce sa stali samozrejmosťou v moderných vzdelávacích systémoch. Vzdelávanie nediktuje potreby a spôsoby, ale inšpiruje hľadanie toho, v čom sa každý z nás potrebuje rozvíjať.

Sebvzdelávanie dnes

Úloha sebvzdelávania je dnes oveľa kľúčovejšia, ako bola kedykoľvek v minulosti. Spoliehať sa len na formálne vzdelanie je manažérskou samovraždou. O svojich schopnostiach, nových kompetenciách a manažérskych zručnostiach rozhodujeme sami. Keď nám nestačí doterajšie formálne vzdelanie alebo rozvoj, ktorý nám ponúka firma, nič nám nebráni, aby sme iniciatívu zobrali do vlastných rúk.

Len formálne vzdelanie manažérom úspech nezaručí, musia sa sami aktívne vzdelávať.

Manažérske kurzy, workshopy, prednášky – to všetko máme k dispozícii. Môžeme cestovať za svetovými lídrami a mysliteľmi, kam len chceme, navštíviť svetové konferencie a držať krok so svetovými a modernými manažérskymi trendmi. Ak preferujeme domáce prostredie, tak YouTube má dnes skoro všetko a Google nájde aj to, čo ešte neexistuje... Sociálne siete ponúkajú neskonale množstvo kontaktov a interakcie – stačí si vybrať. Online kurzy, videokurzy alebo tradičné knihy – možnosti a hodnota dostupných informácií je nekonečná.

Investovať do vlastného rozvoja

Chceme a máme ochotu hľadať? Pýtať sa kolegov, nechať sa inšpirovať či učiť sa od svojho šéfa aj od podriadených? Koľko existuje kníh či



nie je ľahké, pretože to nás v škole nenaučili, učebné osnovy a zadania domácich úloh nám vždy niekto nadiktoval. Ale my sa chceme ďalej rozvíjať v tom, čo nás baví, a spôsobom, ktorý nás motivuje a inšpiruje.

Do vlastného rozvoja musíme investovať energiu i čas a zniesť možnosť prvotného zlyhania.

TV programov o manažmente, motivácii, sebarozvoji? Na každom kroku sa môžeme vzdelávať a rozvíjať, samozrejme, ak to chceme...

Na druhej strane, sme ochotní za ne zaplatiť? Nielen peniazmi, ale hlavne časom, motiváciou a energiou? Vždy je tu totiž riziko, že si nevyberieme správne, že sa nám to na prvýkrát nepodarí. A čo viac, dokážeme riskovať zosmiešnenie a odhalenie našej slabosti, že niečo nevieme alebo sa v tom potrebujeme zlepšiť?

Hľadať inšpiráciu a nechať si poradiť

Záruku, že sa učíme správne a potrebné veci, nám nikto nedá. To je naše rozhodnutie, ktorého následky musíme sami prijať. Na začiatku to



Máme ochotu požiadať šéfa, aby bol našim mentorom, aby nás v niečom novom koučoval? Alebo radšej pôjdeme ľahšou cestou a zo strachu pred odhalením, že niečo nevieme, sa budeme navonok snažiť vyzerať, že sme vo všetkom dobrí a všetko zvládame sami? Voľba je na nás.

Mať odvahu byť lepší

Kto nám dá odpoveď na to, ako má vyzerať vzdelávanie pre 21. storočie? Bolo by to pohodlné, keby to niekto povedal za nás. No musíme to urobiť sami, mať odvahu povedať, čo chceme a čo nie, aké sú naše potreby, túžby a ciele. Keď nájdeme odvahu pomenovať ich a aj dosiahnuť, tak nájdeme aj spôsob, ako sa vzdelávať. Keď už nie priamo v školách, ktoré sú pomerne neflexibilné, tak aspoň vlastným rozvojom a sebvzdelávaním.

Je učiteľ ochotný priznať si, že nepozná všetko a že dnes už žiaci môžu vedieť v niektorých oblastiach aj viac? Dokáže šéf priznať, že jeho podriadení môžu byť schopnejší ako on sám? Sú dnešní tréneri a lektori pripravení priznať, že aj oni sa učia od svojich ľudí, klientov a nie sú oni tí najmúdrejší?

Našu vlastnú aktivitu nám nikto nemusí diktovať. Sami si vyberieme a rozhodneme sa, čo musíme a čo nemusíme robiť. Sme predsa slobodní a prevzali sme zodpovednosť sami za seba a svoj život a za to, čo v ňom dosiahneme a ako. Výhovorky sú síce pohodlné, ale zbytočné, nikto ich nepočúva a ani nám nepomôžu.

Moderné možnosti vzdelávania nám uľahčia cestu za vlastným rozvojom. Sami sme však tvorcami a zároveň tými, kto prikazuje, motivuje, hodnotí a užíva si dosiahnuté ciele.

Marián Minárik, COMM-PASS
Ilustračné obrázky: SXC

1 vec, na ktorej
mi záleží
je vybaviť
všetko online

**Naše prvotriedne služby využíva
viac ako 1,8 milióna z vás**

Dostupnosť vždy a všade cez telefón
a online

- takmer milión hovorov
a návštevníkov webu v roku 2013

Najširšia sieť vlastných
profesionálnych predajcov

Rýchla a férová likvidácia poistných
udalostí

Najústretovejšia poisťovňa



Allianz 
Slovenská poisťovňa

Šarlota Dz., klient Allianz - SP

Infolinka 0800 122 222 www.allianzsp.sk

Becherovci 2

POKRAČOVANIE LIMITOVANEJ EDÍCIE
S BECHEROVCAMI
NA ETIKETÁCH



www.becherovka.sk

BECHEROVKA®

www.pisrozumom.sk

f | facebook.com/BecherovkaSlovakia

ORIGINÁL OD ROKU 1807