



## AKO REFORMOVAŤ EURÓPU

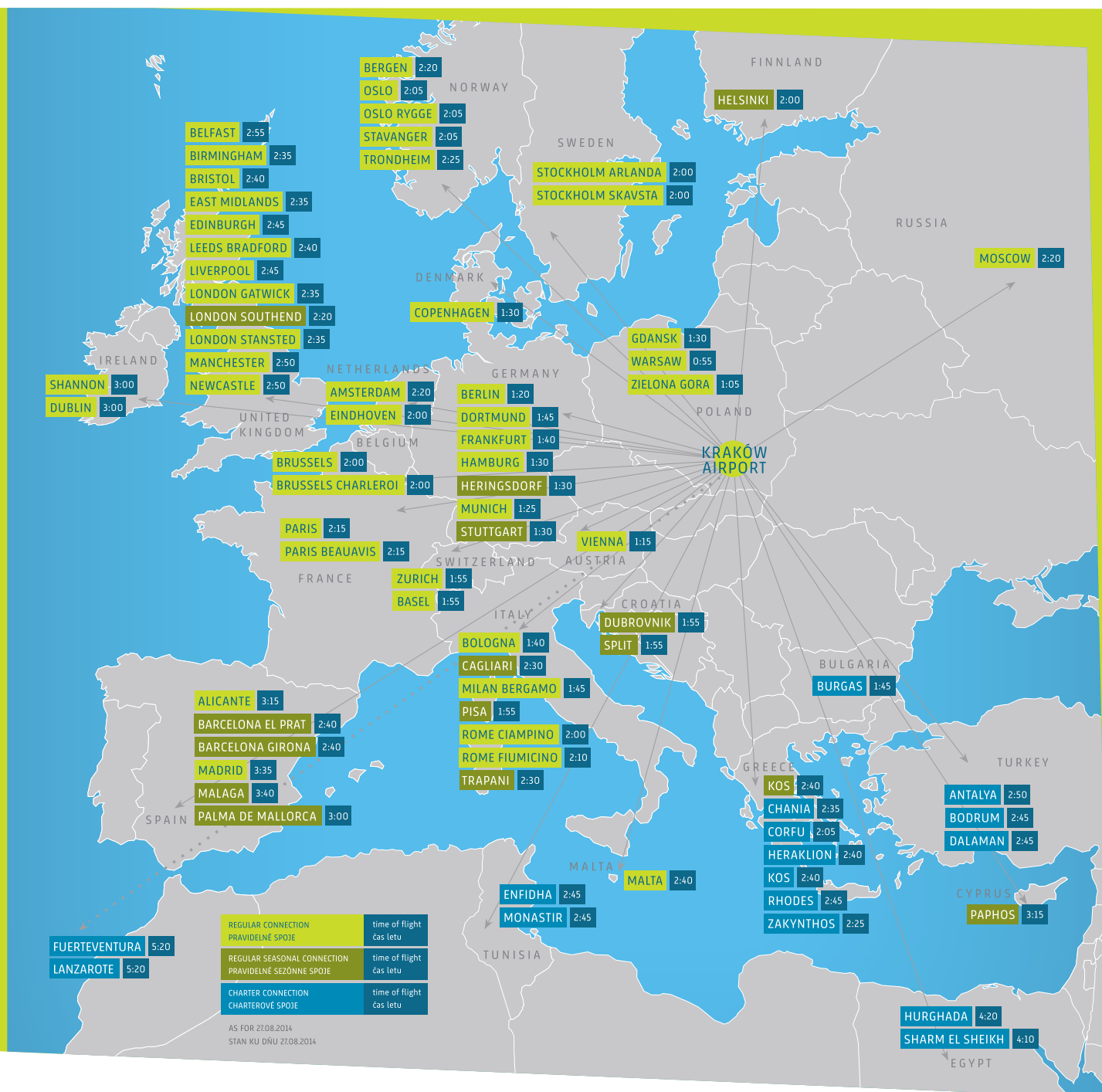
(Alebo radšej nie?)



Tento spôsob  
kapitalizmu

EÚ verzus  
internet





## LEN 2 HODINY JAZDY NA LETISKO KRAKOV

### vyššia frekvencia

Brussels  
Frankfurt  
Vienna



### nové spojenia

Barcelona  
Brussels  
Gdansk  
Hamburg  
Heringsdorf  
Shannon  
Split  
Zielona Gora



### nové letecké spoločnosti

Vueling  
Brussels Airlines

### Kraków Airport 2014

**64** pravidelných spojení  
**15** leteckých spoločností  
**16** charterových spojení

# GOODWILL

Magazín o ekonomike, biznise a spoločnosti

Registrované ako periodická tlač Ministerstvom kultúry Slovenskej republiky pod registračným číslom EV 3451/09, ISSN 1337-9798  
Vydanie september – október 2014

## 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](http://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](mailto:goodwill@goodwill.eu.sk)

## Grafické vyhotovenie:

Patrik Slazanský • [www.slazanski.com](http://www.slazanski.com)

## Tlač:

FABER, s. r. o., Bratislava

Foto na titulnej strane: Audiovizuálne služby Európskej komisie  
© European Union, 2014  
(k článku na strane 6).

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 nevraciamy. 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](http://www.abcreklama.sk).

Toto číslo vychádza 18. 9. 2014 s poradovým číslom 4.

## Svet biznisu musí podporiť obnovu mieru

Je nesmierne dôležité, aby sa krehké prímierie dojednané medzi Ruskom a Ukrajinou premenilo na trvalý mier. Pre svet má kľúčový význam primáť všetky strany, aby spolu komunikovali a snažili sa o trvalé riešenie, ktoré bude pre každého pozitívne.

Môže to znieť zjednodušujúco, ale v tomto svete potrebujeme riešiť väčšie problémy, ako je vzájomný boj jedného proti druhému. Ak sa vráti na Ukrajinu mier, musia sa znovu vybudovať aj vzťahy. To je dôvod, prečo sme vydali otvorený list, podpísaný 16 ruskými, ukrajinskými a zahraničnými lídrami biznisu, v ktorom vyzývame na ukončenie konfliktu na Ukrajine. Najlepšia cesta von z tejto krízy je priniesť ekonomické príležitosti a oživenie do oblastí zasiahnutých konfliktom. Mali by sme podporovať podnikateľského ducha, stimulovať investície vo veľkom meradle a podporiť cezhraničný obchod. V tom je naša najväčšia nádej a veríme, že práve to by zabezpečilo, aby ľudia odhodili zbrane. Dajte im podiel na utváraní ich vlastného osudu. Ak ľudia spolu robia biznis, je menej pravdepodobné, že budú na seba strieľať.

Firmy by sa nemali sústrediť len na krátkodobé riziká, ale pozeráť sa na dlhodobé príležitosti, ktoré existujú v krajine, ako je Ukrajina. Osobitne v časoch krízy potrebujeme lídrov biznisu presvedčiť, aby neopúšťali, ale, naopak, podržali zasiahnuté ekonomiky. Mali by sme podnikieť každý ekonomický impulz, ktorý pomôže znížiť napätie a podporí rozvoj podnikania. To je aj dôvod, prečo som nesúhlasil so všeobecným varovaním britskej vlády pred cestovaním do Kene po nedávnych teroristických útokoch a prečo podporujem mladých podnikateľov v Libérii – krajine, ktorá sa práve vynorila z dlhoročnej zničujúcej občianskej vojny. Musíme ukázať najmä mladým ľuďom nádej a optimizmus, aby sa posilnila ich dôvera v budúcnosť. Potrebujeme tiež čo najviac nových podnikateľov, pretože oni budú v budúcnosti vytvárať pracovné miesta.

Nikto z nás tu nechce vidieť ďalšiu studenú vojnu. Zažil som ju a videl som aj to, aké obrovské príležitosti sa vytvorili, keď sa skončila. My všetci by sme mali urobiť všetko pre to, aby sme mohli spolu obchodovať, pracovať, žiť, mať sa radi a prosperovať.



## Richard Branson

zakladateľ Virgin Group

(Z vystúpenia na konferencii Yalta European Strategy v Kyjeve 12. septembra 2014)



## Juncker na čele Komisie: bude to hop alebo trop

Pohyby vo svete nútia EÚ k väčšej akcieschopnosti a zmenám v prístupe. Stane sa nový šéf Európskej komisie tým reformátorom, akého Európa potrebuje a očakáva? A ak reformovať, tak čo, do akej hĺbky a s kým?

6

### Ekonomika

- 6 Juncker na čele Európskej komisie: hop alebo trop
- 8 Kapitalizmus ohrozuje kapitalizmus  
Hľadanie udržateľného modelu

### Energetika

- 10 Solárne panely – energia zo strechy
- 11 Výzvy 21. storočia pre sektor energetiky  
Rastúce nároky sveta a klimatické zmeny
- 12 Impulzy pre jadrovú energetiku
- 13 Mochovce zostávajú našou hlavnou prioritou  
Šéf Slovenských elektrární Luca D'Agnesi

### Financie

- 14 Najlepším kapitálom je udržateľná budúcnosť  
O zelených fondoch a zelených investíciách

- 16 Prichádza éra mobilného platenia
- 17 Úver s extra nízkym úrokom
- 18 Je výhodnejšie stavebné sporenie alebo hypotéka?
- 19 Ponuka, ktorá sa neodmieta
- 20 Poistenie a zodpovednosť voči rodine

### Priemysel

- 15 MSV v Brne v znamení rastúcej ekonomiky  
V tomto roku aj päť sprievodných veľtrhov

### Podnikanie

- 22 Ochrana osobných údajov: novela v prospech firiem
- 24 Ako správne zdať príjmy FO zo zahraničia
- 25 S. r. o. za jedno euro – dobre či zle?

### Informačné a komunikačné technológie

- 26 Európska politika spútava digitálny pokrok
- 28 Na čo prihliadať pri výbere tabletu
- 29 Vstupujeme do éry cloudu
- 30 Zložité IT znižuje firmám zisk
- 32 Súkromné zariadenia v práci – šanca, ktorej sa firmy boja

### Doprava a logistika

- 36 Logistické parky: expanzia a relokácia
- 37 Širokorozchodná: terminál v Komárne?
- 38 Najkvalitnejšie riešenia logistiky potrebujú „dozrieť“

## Kapitalizmus ohrozuje kapitalizmus

Už aj veľkí hráči globálneho kapitálu poukazujú na zlyhania systému, ktorý nimi ohrozuje sám seba. **8**



## Európska politika spútava digitálny pokrok

EÚ by mala podpísať dohody o digitálnom voľnom obchode a vytvoríť aj v tejto sfére jednotný trh. **26**

### Automobily

- 40 Firemné autá v plnej permanencii
- 43 Škodu na autách nahradí poisťka, nie však vždy

### Stavebníctvo a reality

- 44 Trend zelených budov a šetrenie nákladov

### Cestovný ruch

- 46 Čcheng-tu – srdce Sečuánu
- 48 Väčšia sieť dokáže poskytnúť viac výhod  
Hoteloví hostia chcú služby na mieru

### Zdravie

- 50 Zostaňte v kondícii aj na jeseň
- 51 Ako čeliť bolesti, zvýšenej teplote a chrípkovej hrozbe
- 52 Pozor, osteoartróza!

- 53 Povedzte zbohom bolesti chrbta pri cestovaní
- 54 Aby nás nebolelo v krku ...
- 55 Tvrdá voda a jej vplyv na pokožku
- 56 Čo nám pomáha proti vysokému cholesterolu

### Spoločenská zodpovednosť firiem

- 59 Kaufland: darcovstvo krvi s podporou zamestnávateľa
- 63 UniCredit Bank podporila dobročinné projekty

### Potraviny

- 60 Ako pripraviť nezabudnuteľnú grilovačku
- 60 Víno: neistý rok priniesol grandiózny ročník

### Marketing

- 65 Koncentrovaný Marketing & Sales zvyšuje úspešnosť podnikov
- 66 Váš web: získajte viac návštevníkov!

### Vzdelávanie

- 68 Vzdelávanie, kurzy, semináre
- 69 Úspech nie je náhoda  
Celoživotné vzdelávanie

### Štýl

- 70 Aj bežné spotrebiče môžu pôsobiť výnimočne
- 71 Výtvarný salón Franka Jalšovského
- 72 Ako začínajú deň Slováci a ako sa prebúdzajú svet

# Juncker na čele Komisie: bude to hop alebo trop

Európski voliči vyslali v májových voľbách signál a nový predseda Európskej komisie by im mal dobre načúvať.

Niektorí hovoria, že politické divadlo, a nie politika, poháňa demokracie. Potvrzuje to dráma – s komickými podtónmi – ktorá sa nedávno odohrala v Európskej únii. Voľby do Európskeho parlamentu na sklonku mája upozornili na obraz rastúcej neobľúbenosti EÚ; avšak táto výstraha bola rýchlo zatienená otázkou, kto bude šéfom Európskej komisie.

## Strácajúca sa podpora verejnosti

Netreba dodávať, že to, na čom naozaj záleží, je veľký obraz. Posolstvo z volieb do Európskeho parlamentu je, že EÚ stráca podporu verejnosti alarmujúcou rýchlosťou. Na pár týždňov boli v centre pozornosti v Bruseli a vo väčšine európskych metropol reformy potrebné na obnovenie dôvery takmer 300 miliónov voličov.

## Verejná hádka o najvyšší post Únie prekryla vážnejšiu tému – protestné posolstvo voličov.

No pozornosť sa čoskoro presunula k (príliš) verejnej hádke medzi národnými lídrami o to, či by Luxemburčan Jean-Claude Juncker mal získať najvyšší post Únie. A to je presne ten typ témy, ktorý nás vracia do situácie „biznis ako obvykle“ aj napriek vlne euroskepticizmu vyjadreného hlasmi odovzdanými v celej EÚ. Skutočne, Juncker bol vo svojej krajine premiérom takmer dve desaťročia, a tak je známou tvárou na scéne EÚ. Je vysoko kvalifikovaný, ale nie je práve tým vzrušujúco novým človekom, ktorého príchod by mal ohlasovať zmenu.

Samozrejme, je možné, že Juncker zmiatne svojich kritikov a stane sa tým radikálnym reformátorom, akého EÚ potrebuje a verejná mienka chce. Dúfajme v to, pretože to vyzerá tak, že najbližších pár rokov bude pre európsky projekt „hop alebo trop“.



## Čína, India a spol.: nové mocenské pomery

Vždy tu budú polemiky o tom, ako ďaleko sa má tlačiť hospodárska a politická integrácia. Ale iba málo vysokopostavených ľudí v Európe v súčasnosti spochybňuje princíp, že „v jednote je sila“ – vo svete, ktorý je obrátený hore nohami globalizáciou a vzostupom nových mocností, ako sú Čína a India. Úzka spolupráca v rámci EÚ je najlepšia – a možno jediný – spôsob, ako čeliť pochmúrnym európskym vyhladkam pomalého hospodárskeho rastu a klesajúceho počtu obyvateľov. Národné štáty v Európe už nie sú geopoliticky udržateľné vo svete, v ktorom aj ten

najväčší z nich, Nemecko, má menej obyvateľov, ako niektorá z menších čínskych provincií. Táto nepohodlná pravda stavia myšlienku rozpadu EÚ do roviny absurdity, ale napriek tomu tento scenár reálne hrozí – vzhľadom na stúpajúcu vlnu euroskepticizmu poháňanú zlyhaním prepojenia inštitúcií EÚ s európskymi voličmi.

## Eurobyrokracia: zotrvačná a expanzívna zároveň

Euroúradníci vrátane technokratov, ktorí obsadzujú tak mnoho kresiel v Európskom parlamente, boli beznádejne neefektívni pri zodvodňovaní účelu a hodnoty svojej politiky. Je to



častočne preto, lebo inštitúcie EÚ stelesňujú zvláštnu kombináciu zotrvačnosti a hyperaktivity. Bez toho, aby mali akúkoľvek účinnú demokratickú kontrolu svojich aktivít, predstavitelia Komisie trvajú na tom, že budú ďalej hľadať nové oblasti, kde by tieto svoje aktivity rozšírili. A to bez toho, že by cítili nejaký tlak, aby sa ich zriekli tam, keď je ich angažovanosť už neaktuálna. Výsledkom je vo verejnosti široko rozšírená predstava Európskej únie s dlhými chápadlami, ktoré sú strčené skoro do každej škáry v živote európskej spoločnosti.

## Juncker je kvalifikovaný a skúsený politik, nie je však heroldom prepotrebných zmien.

Eurokrati v Bruseli vidia veci odlišne. Z ich pohľadu Európa prehráva globálne ekonomické pretekky. Vidia iné krajiny, osobitne v Ázii, ako

zvládajú nové technológie a posilňujú konkurencieschopnosť svojho priemyslu. Iba prinútením vlád členských štátov, aby sa zobudili do tejto reality a užšie navzájom spolupracovali, hovoria činitelia EÚ, môže Európa udržať krok s čoraz ostrejšou konkurenciou.

### Bez reforiem to nepôjde

Ako vždy, pravda je niekde uprostred. Európske podniky a národné autority musia konať cieľavedome a naplno využiť ekonomické výhody z priestoru, ktorý im EÚ ponúka, zatiaľ čo samotná EÚ musí prijať zmenu a prispôbiť sa tvrdému pravidlu: zreformuj sa alebo zomri.

Ale – čo je potrebné reformovať, ako a kým? Hlavné riziká spočívajú v tom, že reformný proces by sa mohol skončiť tak, že znehodnotí základné hodnoty a funkcie EÚ – že sa s vodou z vaničky vyleje aj dieťa – alebo ako opačný extrém, že oficióznosť EÚ obmedzí reformu na viac-menej kozmetické úpravy.

Medzi členskými štátmi EÚ je už teraz veľa diskusii a rozporov ohľadom reformnej agendy. Rôzne vlády prijímajú predvídateľné postoje

v závislosti od ich domácej politiky a predsudkov. V dôsledku toho by sa nakoniec nemuselo podať pristúpiť k riešeniu najväčšej výzvy zo všetkých: kultúry byrokracie EÚ.

### Výzvy pre nového šéfa

Bez ohľadu na silné a slabé stránky eurobyrokratov nemožno poprieť, že vyvinuli unikátny étos sebauspokojenia a panovačnosti. Rola Európskej komisie ako čestného rozhodcu medzi súperiacimi národnými záujmami musí byť zachovaná za každú cenu, ale jej nedostatky treba nemilosrdne prehodnotiť.

EÚ, spútaná vlastnými formálnymi pravidlami, nemyslí dostatočne strategicky. Vystrašená vyprchávajúcou popularitou nezvoní na poplach dost' hlasno. Predovšetkým, uzavretí v bubline Bruselu jej inštitúcie a úradníci nekomunikujú dost' dobre. Európski voliči doručili svoje posolstvo – a Juncker by mal lepšie načúvať.

**Giles Merritt, riaditeľ think tanku**

**Friends of Europe, Brusel**

© Project Syndicate

Foto: TASR, EK, JF

## naša anketa

### Téma: goodwill

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

**2 Ako budujete goodwill vašej spoločnosti?**



**IGOR LICHNOVSKÝ**  
generálny riaditeľ  
a predseda Rady  
banky, Eximbanka SR

**1** Pozitívne vnímanie firmy a jej zodpovedné pôsobenie na trhu vytvárajú vhodné prostredie pre úspešnú realizáciu jej obchodných aktivít. Snaha rozvíjať svoje dobré meno je preto štandardnou súčasťou pôsobenia na trhu.

### Goodwill možno považovať za aktívum, ktoré sa zohľadňuje pri finančných analýzach.

Na získanie a udržanie si dobrého mena má vplyv veľa faktorov. Goodwill môžeme považovať aj za aktívum spoločnosti, ktoré sa zohľadňuje

pri finančných analýzach, keďže goodwill patrí medzi nehmotné aktíva, ktoré tvoria integrálnu súčasť podnikania aj v bankovom, resp. finančnom sektore.

**2** Úspešná môže byť len taká značka, ktorá dôveryhodne odzrkadľuje vlastné hodnoty a s ktorou sa aj zamestnanci dokážu stotožniť. Imidž firmy nemožno zužovať len na logo, prípadne na slogany vystihujúce jej špecifiká. Dlhodobou budujeme taký ľudský a ekonomický kapitál, ktorý vytvára potenciálny predpoklad pre pozitívne zviditeľnenie našej inštitúcie, jej produktov a služieb, a to prostredníctvom konkrétnych skutkov a aktivít.



**PETR RES**  
generálny riaditeľ  
ETA, a. s.

**1** Goodwill je základným kameňom dlhodobého úspechu firmy. Zámerne píšeme dlhodobého, pretože vytvorenie správneho goodwillu nie je otázka týždňov či mesiacov, ale rokov. Význam goodwillu na súčasnom trhu rastie a naďalej bude rásť. Je to v podstate najvýznamnejší prvok pre odlišenie sa na trhu. Najlepšie spoločnosti na trhu sa snažia v globálnom svete postaviť špecifické vnímanie svojej značky, ktoré

je založené na kvalite, špecifických vlastnostiach produkcie, vzťahu so zákazníkmi a hlavne na tradícii. Nastavenie tej správnej esencie potom vytvára krátkodobu neporaziteľnú postavu spoločnosti na trhu.

**2** Spoločnosť ETA má trochu uľahčené postavenie pri budovaní goodwillu. Jej tradícia je viac ako 70-ročná, povestnú kvalitu jej výrobkov poznáme všetci z domova. Veď neexistuje rodina v Českej republike, ktorá by nemala v domácnosti výrobok našej značky, ktorý dobre slúžil i desaťročia.

### Goodwill je v podstate najvýznamnejší prvok pre odlišenie sa na trhu.

V roku 2010 sme túto neporaziteľnú kombináciu prepožičali zárukou predĺženej záruky, ktorá podporila vyššie zmienené benefity. V roku 2011 sme pridali komunikáciu cez sociálne siete a náš e-shop tak, aby sme vytvárali s našou cieľovou skupinou pevný a dlhodobý vzťah. Verím, že príklad spoločnosti ETA je príkladom úspešnej lokálnej značky, ktorá v globálnom svete, vďaka goodwillu, odolala veľkým nadnárodným koncernom.

# Kapitalizmus ohrozuje kapitalizmus

Ekonomický systém, ktorý priviedol veľkú časť sveta k hospodárskemu rozkvetu, sa v dôležitých ohľadoch ukázal ako nefunkčný.

Je známy postreh Winstona Churchilla, ktorý povedal, že demokracia je najhoršia forma vlády – ak nepočítame všetky ostatné, ktoré boli vyskúšané. Keby dnes žil, možno by si to isté myslel o kapitalizme ako o nástroji ekonomického a spoločenského pokroku.

## Úspechy a pochybnosti

Kapitalizmus priviedol svetovú ekonomiku k nebývanej prosperite. No aj tak sa ukázal ako nefunkčný v dôležitých ohľadoch. Často podnecuje krátkozraký prístup, prispieva k širokým disparitám medzi bohatými a chudobnými a toleruje bezohľadné zaobchádzanie so životným prostredím.

## Negatívne vedľajšie efekty kapitalizmu rastú, dôvera verejnosti v systém klesá.

Ak tieto nedostatky nevieme kontrolovať, podpora kapitalizmu môže zmiznúť – a spolu s ňou nádeje ľudstva na hospodársky rast a prosperitu. Je teda načase zvážiť nové modely kapitalizmu, ktoré sa objavujú po celom svete – konkrétne uvedomelý kapitalizmus, morálny kapitalizmus a inkluzívny kapitalizmus. Takéto snahy o redefinovanie kapitalizmu priznávajú, že podnikanie musí hľadať za horizont ziskov a strát – na udržanie podpory verejnosti pre trhové hospodárstvo. Všetky uznávajú predpoklad, že podniky si musia byť vedomé svojej úlohy v spoločnosti a pracovať na tom, aby sa výhody plynúce z rastu široko



uplatňovali a nespôsobovali neprijateľné environmentálne a sociálne dopady.

## Extrémne rozdiely plodia sociálne nepokoje

Vyzerá to tak, že napriek súčasnému rastu rozvíjajúcich sa trhov je svetová ekonomika miestom ohromujúcich extrémov. Na 1,2 miliardy najchudobnejších ľudí planéty pripadá iba jedno percento globálnej spotreby, kým miliarda najbohatších ide na vrub až 72 percent. Podľa nedávnej štúdie 85 najbohatších ľudí sveta naakumulovalo rovnaký majetok ako spodných 3,5 miliardy! Jeden z ôsmich ľudí ide spať hladný každú noc, zatiaľ čo 1,4 miliardy dospelých je obéznych.

Akýkoľvek systém, ktorý vytvára toľko excesov a hendikepov, čelí riziku verejného odmietnutia. Negatívne vedľajšie účinky kapitalizmu sa zintenzívňujú, zatiaľ čo dôvera vo verejné inštitúcie klesla na historické minimum. Podľa najnovšieho Edelman Trust Barometra menej ako polovica globálnej populácie verí svojej vláde. Biznis má lepšie skóre, ale nie oveľa. Škandály – od

konšpirácií na „poopravenie“ kľúčových finančných sadziab až po objav konského mäsa v potravinách – podkopávajú dôveru ľudí v podnikanie ako v sprostredkovateľa väčšieho dobra.

## Podnikanie musí hľadiť ďalej, nielen na zisky a straty.

Rozčarovani zo štátu aj z trhu, ľudia sa čoraz častejšie pýtajú, či kapitalizmus, tak ako ho praktizujeme, stojí za túto cenu. Vidíme to na hnutiach ako „Deň Zeme“ či „Occupy Wall Street“. V mnohých častiach sveta – od krajín







arabskej jari po Brazíliu, Turecko, Venezuelu a Ukrajinu – sa frustrovaná verejnosť vydala do ulíc.

### Kapitalisti, ktorí chcú niečo urobiť

Riešenie zlyhania moderného kapitalizmu si bude vyžadovať silné vedenie a rozsiahlu spoluprácu medzi firmami, vládami a mimovládny organizáciami. Aby sme sa pohli vpred, zvolali sme kľúčových globálnych lídrov na konferenciu o inkluzívnom kapitalizme, ktorá sa uskutočnila 27. mája v Londýne. Zúčastnili sa na nej

## Je načase zväziť nové modely – uvedomelý, morálny či inkluzívny kapitalizmus.

topmanažéri z inštitúcií, zastupujúcich viac ako 30 biliónov dolárov investovateľných aktív – čo je jedna tretina svetového úhrnu. Diskutovali o opatreniach, ktoré majú firmy prijať, aby sa začal meniť spôsob, akým funguje biznis – a aby

sa obnovila dôvera verejnosti v kapitalizmus. Takéto úsilie môže prinášať ovocie, ako demonštrujú aj kroky spoločnosti Unilever. Prestala vydávať štvrťročné smernice a reporty a usilovne pracovala na prioritizovaní dlhodobého myslenia. Prijala plány na podporu rastu firmy a zároveň na zníženie jej environmentálnej stopy a zvýšenie pozitívnych spoločenských dopadov. Mnoho z jej značiek má teraz sociálne misie. Napríklad výrobky značky Dove sa uvádzajú na trh sprevádzané kampaňami za zvýšenie sebavedomia žien a mydlo „Lifebuoy“ si vzalo na mušku prenosné choroby – prostredníctvom globálnych programov za umývanie rúk. Azda niet divu, že obe tieto značky patria v spoločnosti medzi najrýchlejšie rastúce.

### Hľadanie udržateľnosti

Predsa len však existuje hranica toho, čo každá firma môže dosiahnuť. Transformačná zmena príde totiž iba od spoločnosti a iných subjektov, ktoré konajú spoločne. Sú vytvorené koalície na riešenie problémov siahajúcich od nezákonného odlesňovania po bezpečnosť potravín. Orgány ako Svetová podnikateľská rada pre udržateľný rozvoj či Svetové spotrebiteľské fórum

zjednocujú kľúčových hráčov priemyslu a vyvíjajú tlak na vlády s cieľom spojiť sily pri hľadaní udržateľného kapitalizmu.

## Účastníci konferencie o inkluzívnom kapitalizme reprezentovali firmy s 30 biliónmi \$ investovateľných aktív.

Cena za nečinnosť rastie, vlády a podniky preto musia ďalej reagovať. Nikomu z nás sa nemôže dať vo svete, kde jedna miliarda ľudí ide každú noc spať hladná a 2,3 miliardy nemajú prístup k základnej hygiene. Rovnako nemôže firma prosperovať tam, kde optimizmus verejnosti ohľadom budúcnosti a dôvera v inštitúcie sú na historických minimách.

Máme pred sebou dlhú cestu, ale sme presvedčení, že nevyhnutná transformácia sa začína. Rastúce množstvo dôkazov naznačuje, že nové podnikateľské modely môžu priniesť zodpovedný rast. Konferencia o inkluzívnom kapitalizme bola ďalším krokom vpred. Aj keď naša práca je ešte len v začiatkoch, veríme, že v priebehu jednej generácie môžeme predefinovať kapitalizmus a vytvoriť udržateľnú, spravodlivú globálnu ekonomiku.

Nemáme času nazvyš. Ako povedal Mahátmá Gándhí: „Budúcnosť závisí od toho, čo robíte dnes.“

**Paul Polman, CEO, Unilever**  
**Lynn Forester de Rothschild, výkonná riaditeľka holdingu E. L. Rothschild**  
 © Project Syndicate  
 Obrázky: SXC, TASR

GW14091015

## INFÓRUM

# CESTA DO HLBÍN DUŠE MANAŽÉRA

## INTEKTUÁLNE FÓRUM

organizátori:

sofisol

Quick'n'Smart Solutions  
Business'n'Career Advisory

www.sofisol.sk, www.quick-smart.sk, www.education.sk

29. október 2014 DoubleTree by Hilton Hotel

Spoločnosti **Sofisol** a **Quick'n'Smart Solutions** Vás pozývajú na ôsme pokračovanie manažérskych konferencií **INTEKTUÁLNE FÓRUM**, ktoré sa uskutoční 29.10.2014 v **DoubleTree by Hilton Hotel Bratislava**.

Ide o voľné pokračovanie veľmi úspešného Intelektuálneho Fóra "4 Dohody". In Fórum nie je „obyčajná“ konferencia, je to inšpirácia, zážitok a motivácia pre vašu kariéru a život.

hlavný partner:

**ING**  
ŽIVOTNÁ POISŤOVŇA  
ING TATRY-SYMPATIA

hlavný mediálny partner:

**TA3**

partneri:

Privatbanka, finportal, Union, ERGO, ProCare

mediálni partneri:

GoodWill, FUTURE, profesia, HR club, education.sk, konferencie.sk

viac ako / standard

T

UNIQA

konferenciu podporili:

ELESKO, mstt, CRAYTEC, WELLNESS HOTEL PATINCE, Amadeo Chateau

# Solárne panely – energia zo strechy

Vďaka moderným technológiám je v súčasných domoch možné ušetriť viac ako 70 % nákladov na energiu.

Solárne kolektory zachytávajú priame slnečné žiarenie, ako aj slnečné žiarenie odrazené od okolitého prostredia a rozptýlené (difúzne) svetlo. Zmes vody a nemrznúceho prostriedku sa ohrieva v kolektore pôsobením slnečného žiarenia. Keď teplota v kolektore prekročí teplotu v spodnej časti solárneho zásobníka o cca 5 °C, uvedie sa do chodu solárne obehové čerpadlo. Teplonosná kvapalina pretečie výmennikom tepla v zásobníku a odovzdá teplo do okolitej úžitkovej vody. Ochladená kvapalina sa vráti do kolektoru, kde sa pôsobením slnečného žiarenia znovu ohreje.

Aj keď najviac slnečného žiarenia zaznamenáme na juhu Slovenska, solárne kolektory sú vhodné do každého regiónu, pretože rozdiel v intenzite žiarenia medzi najteplejšími a najstudenšími oblasťami na Slovensku je len okolo 13 %.

## Kompaktné a odolné riešenia

Ploché slnečné kolektory sa dajú umiestniť nielen na strechu budovy, ale dajú sa do nej priamo zabudovať, čím sa ušetria náklady na krytinu. „Inštalácia kolektorov priamo do

strechy predstavuje estetickjšiu a finančne menej náročnú investíciu. Kolektor je súčasne čiastočne chránený pred zatečením, ktoré by spôsobilo jeho nefunkčnosť,“ konštatuje Vladimír Čáni, produktový manažér spoločnosti Bramac. „Na inštaláciu solárnych kolektorov navyše nepotrebujeme stavebné povolenie,“ dodáva.

Pri prenose tepla vznikajú v solárnych kolektoroch tepelné straty, preto sa odporúča umiestniť ich čo najbližšie k miestu spotreby tepla. Prívodné rúrky by mali byť obalené účinnou tepelnou izoláciou odolnou voči vysokým teplotám.

## Rozdiel v slnečnej intenzite medzi najteplejšími a najstudenšími oblasťami SR je len 13 percent.

Ak si vyberiete kvalitný solárny systém, nemusíte sa báť nechcených nehôd ani v prípade, keď odídete na letnú dovolenku. Solárny kolektor sa dokáže v noci automaticky vychladiť.

## Koľko ušetríte?

Návratnosť investície do solárneho systému sa počíta z úspor dosiahnutých jeho využitím v porovnaní s pôvodným spôsobom výroby tepla. Výrazne môže pomôcť aj finančný bonus od dodávateľa. To, že sa solárna energia skutočne vyplatí, ilustruje konkrétny príklad



priemerne veľkého rodinného domu v Žiraniach (okres Nitra). Súčasťou strechy je veľký solárny kolektor s plochou 4 m<sup>2</sup>. Sklon strechy je 30° a zásobník teplej vody má objem 300 litrov. Podiel pokrytia energetickej spotreby teplou vodou je v tomto dome 65,4 %.

Vďaka dlhej životnosti a vysokej účinnosti sa investícia do slnečnej energie naozaj opláti. Solárne panely predstavujú významný krok k energetickej sebestačnosti domácností.

VN

Foto: Bramac

## Zákon o energetickej efektívnosti

Prípravovaný zákon o energetickej efektívnosti, ktorý už schválila vláda, upraví rámec pre racionálne používanie energie. Ustanovujú sa v ňom požiadavky na energetickú efektívnosť pri premene, prenose, preprave, distribúcii a spotrebe energie, upravuje sa monitorovanie a podpora energetickej efektívnosti a určujú sa povinnosti pre fyzické a právnické osoby, ako aj orgány štátnej správy pri využívaní energie.

Cieľom zákona je zvýšiť účinnosť využívania energie v celom energetickom reťazci, najmä v oblastiach konečnej spotreby, kde je vysoký predpoklad úspor energie. Ide predovšetkým o priemysel a prevádzku budov.

Navrhovaná právna úprava má vytvoriť aj

základný systém podpory rozvoja trhu s energetickými službami v podmienkach Slovenska. V rámci zvyšovania odbornosti v odvetví sa navrhujú kvalifikačné schémy pre poskytovateľov energetickej služby a vylepšený systém kvalifikácie energetického audítora.

TA

## Firmám prekáža zvýšenie tarify

Zamestnávateľské organizácie znepokojuje výška tarify za prevádzkovanie systému (TPS) započítaná do ceny elektriny. Úrad pre reguláciu sieťových odvetví (ÚRSO) zvýšil s účinnosťou od 20. augusta túto tarifu viac ako o 10 %. Spoločné vyhlásenie proti tomu vydali Slovenská obchodná a priemyselná komora (SOPK),

Republiková únia zamestnávateľov (RÚZ) a Klub 500.

„V čase, keď sú vysoké ceny energií predmetom širokej diskusie v rámci celej EÚ, považujeme krok ÚRSO za kontroverzný,“ uvádzajú organizácie vo vyhlásení. Opatrenie bolo podľa nich prijaté bez konzultácií s účastníkmi trhu a nie je analyticky podložené.

Nová tarifa TPS je 21,82 EUR/MWh, pritom v roku 2013 to bolo 16,03 EUR/MWh a od 1. 1. 2014: 19,82 EUR/MWh. TPS zahŕňa podporu ťažby uhlia a OZE a náklady organizátora krátkodobého trhu s elektrinou.

TA



# Výzvy 21. storočia pre sektor energetiky

Vývoj budú určovať najmä potreby rastúcich ekonomík a vplyv klimatických zmien.

Sektor energetiky bol desaťročia celkom stabilný, založený na nadvláde fosilných palív, ako sú ropa, zemný plyn, uhlie, a v mnohých krajinách na využívaní energie z jadra. „Tento sektor však bude v 21. storočí čeliť mnohým výzvam, ktoré majú veľký potenciál energetiku zásadne ovplyvniť a až zmeniť,“ uviedol pre TASR energetický analytik Jozef Badida.

„V prvom rade sa musíme vyrovnáť s nárastom populácie a predovšetkým životnej úrovne v rozvíjajúcich sa krajinách. Je zrejmé, že aj Čína, India či Nigérijčania budú chcieť využívať domáce spotrebiče, televízory, počítače,

ale aj automobily tak, ako je to bežné v našich končinách. Aj oni budú cestovať na dovolenky a spoznávať ďaleké kraje,“ upozornil. Podľa jeho názoru preto možno očakávať výrazný nárast dopytu po energiách.

## Nerovnováhy a hľadanie bezpečnosti

Nie menej dôležitým faktorom sa podľa J. Badidu môžu stať viditeľnejšie vplyvy klimatických zmien. Postupné globálne otepľovanie by malo podľa vedcov so sebou priniesť dlhšie trvajúce suchá a tropické búrky, topenie ľadovcov či zvýšenie hladiny oceánov a záplavy. „Ich dôsledkom môže byť tlak na ceny potravín, náklady spojené s odstraňovaním škôd a, samozrejme, environmentálne obavy nás všetkých. Predovšetkým mladí ľudia sú o poznanie citlivejší na poškodzovanie životného prostredia, uvedomujúc si, že Zem

sme nezdedili od našich predkov, ale požičali si od našich detí,“ zdôraznil.

„V neposlednom rade budeme musieť čeliť problémom spojeným s nerovnomerne rozloženými zásobami fosilných palív. Štáty chudobné na energetické nosiče sa stávajú viac závislými od tých, ktoré ich ťažia a prepravujú. Tým sa stávajú viac zraniteľnými a zároveň financie vynaložené na dodanie týchto palív môžu výrazne chybať pri rozvoji vlastnej ekonomiky. Práve preto snahy o posilnenie energetickej bezpečnosti budú v budúcnosti zohrávať významnú rolu,“ dodal analytik, ktorý pracuje pre portál energieprevas.sk.

## OZE a klasické zdroje sa cenovo približia

J. Badida vystúpil s príspevkom o perspektívach energetiky aj na tradičnom septembrovom ekonomickom fóre v poľskej Krynici. „Nárast dopytu po energiách, boj proti klimatickým zmenám, posilňovanie energetickej bezpečnosti či ochrana životného prostredia by sa mali v energetickom sektore skôr či neskôr prejavíť, a to predovšetkým s cieľom transformácie na nízko/bezuhľíkovú ekonomiku,“ uviedol vo vystúpení. Podľa Medzinárodnej energetickej agentúry sa OZE v roku 2013 podieľali na celkovej produkcii energie takmer 22 percentami. „Samozrejme, mnohé z nich zatiaľ nedokážu konkurovať relatívne lacnejším fosílnym palivám. Avšak technologický pokrok by mal postupne znížiť náklady na OZE a zároveň ťažba v zložitejších geologických podmienkach zvýši cenu klasických energetických zdrojov, ako sú ropa, uhlie a zemný plyn,“ povedal analytik.

TA  
Foto: SXC



## Japonci reštartujú svoje jadrové elektrárne

Japonský regulačný úrad pre jadrovú energetiku (NRA) v septembri povolil opätovné uvedenie do prevádzky dvoch reaktorov elektrárne v meste Sendai. Ide o prvé významné rozhodnutie tejto ustanovizne od jej vzniku po katastrofe vo Fukušime v marci 2011.

Všetkých 48 japonských jadrových reaktorov bolo postupne odstavených po zemetrasení a cunami, ktorá poškodila elektrárne vo Fukušime a vyvolala verejnú diskusiu.

Vláda premiéra Šinza Abeho vyvíja tlak na

reštartovanie novších reaktorov, pretože chce znížiť závislosť Japonska od importovaného paliva. Zároveň chce odstaviť reaktory staršie ako 40 rokov.

TA

## Saudská Arábia zvýši produkčné kapacity

Najväčší svetový dodávateľ ropy, spoločnosť Saudi Aramco, plánuje v najbližších desiatich rokoch miliardové investície do kapacít v oblasti produkcie ropy a plynu. Chce tak pokryť očakávaný rast dopytu. Saudskoarabský štátny

koncern chce ročne vynaložiť asi 40 miliárd USD (asi 30 mld. EUR) na stabilizáciu ropných ťažobných kapacít a zároveň na zdvojnásobenie produkcie plynu.

Informoval o tom šéf Amarco Chalíd Al-Fálíh koncom augusta na konferencii v nórskom Stavangeri. Podľa neho iracká ani ukrajinská kríza nemajú vplyv na ropný trh, nedošlo k špekuláciám a ponuka je dostatočná.

Saudi Aramco kontroluje 98 % ropných rezerv krajiny, a teda asi pätinu svetových ropných rezerv.

TA

# Impulzy pre jadrovú energetiku

**Jadrové zdroje prispievajú k stabilite energetického systému, a tým k rozvoju hospodárstva.**

Využívanie atómovej energie musí byť odôvodnené prínosom, ktorý vyváži prípadné riziká z takýchto činností – najmä pri porovnaní s inými spôsobmi, ktorými možno dosiahnuť rovnaký účel. Uvádza sa to v materiáli Politika, zásady a stratégia ďalšieho rozvoja jadrovej bezpečnosti, ktorý predložil Úrad jadrového dozoru (ÚJD) SR a koncom mája schválila vláda SR. Podľa materiálu musí byť využívanie tohto druhu energie bezpečné a možný negatívny vplyv na životné prostredie eliminovaný.

„Bezpečné využívanie jadrovej energie... môže výrazne prispieť k zabezpečeniu stabilných energetických zdrojov pre rozvoj a ekonomickú prosperitu,“ zdôrazňuje ÚJD. Pripomína, že na Slovensku sa v uplynulom období viac než 50 % elektrickej energie vyrobilo „z jadra“. To sa potom započítava do produkcie z nízkouhlíkových technológií, ktoré sú preferovaným systémovým nástrojom v boji proti klimatickým zmenám.

## Nadnárodné hľadiská

Umiestňovanie, výstavba a ostatné životné cykly jadrových zariadení presahujú národný rámec. Sú predmetom medzinárodnej spolupráce a kontroly najmä zo strany Európskej komisie a Medzinárodnej agentúry pre atómovú energiu. Ako zdôrazňuje dokument ÚJD, jadrová energia sa v SR môže využívať len na mierové účely a v súlade s vnútroštátnymi zákonmi a medzinárodnými zmluvami.

## Európa hľadá geopoliticky bezpečné zdroje; jadrová energia jej tu ponúka tromfy.

Udalosti na Ukrajine znova odhalili zraniteľnosť Európy vo vzťahu k zásobovaniu energiou. V tomto kontexte sa diskutuje aj o úlohe jadrovej energie, ktorá má významné výhody. V máji sa v Ríme stretli ministri zodpovední za energetiku zo skupiny najrozvinutejších krajín sveta G7, aby prerokovali možnosti zníženia závislosti od ruského plynu. Dohodli sa na 13-bodovom pláne stredno- a dlhodobých stratégií na

dosiahnutie tohto cieľa. Plán obsahuje aj bod v prospech podpory ekologických a úsporných technológií, kde sa niektoré krajiny, napríklad V. Británia, priamo zasadzujú o posilnenie jadrovej energetiky.

Vo východnej časti EÚ však s jadrovou energetikou súvisí podobný problém ako s dodávkami plynu: monopolným dodávateľom jadrového paliva je opäť Rusko. Krajiny na to reagovali; na Slovenku napríklad parlamentný výbor pre obranu a bezpečnosť zaviazal ministerstvo hospodárstva, aby zabezpečilo kroky vedúce k sprístupneniu alternatív.

## Bezpečná prevádzka blokov

V súvislosti s vysokým podielom jadrových zdrojov v slovenskej energetike padne dobre ubezpečenie o jej bezproblémovej prevádzke. Podľa správy ÚJD jadrových zariadení za rok 2013 sa počas roka len raz omylom vypol reaktor, keď obsluha v bohunickej V-2 zle nastavila automatickú ochranu, a to počas plánovaného odstavenia.

## V minulom roku sa v reaktoroch v SR vyskytli dve odchýlky od normálnej prevádzky.

Ďalšiu chybu urobili na tom istom reaktore pri jeho opätovnom nábehu. „Personál pri nábehu bloku po ukončení GO nepostupoval v súlade so zásadami kultúry bezpečnosti,“ píše sa v správe o stave jadrovej bezpečnosti. To však bolo za celý rok všetko. Ani v jednom prípade nedošlo k novému Černobyľu, keďže – ako uzatvára správa – „udalosti hlásené na ÚJD SR, ktoré sa stali v AE Bohunice V-2, mali charakter odchýlky od normálnej prevádzky a nemali zásadný vplyv na jadrovú bezpečnosť“.

JF/TA  
Foto: TASR



## Vyhorené jadrové palivo na Slovensku

Slovensko plní Spoločný dohovor o bezpečnosti nakladania s vyhoreným palivom a rádioaktívnym odpadom. Uviedol to Úrad jadrového dozoru (ÚJD) v národnej správe spracovanej v zmysle dohovoru. „Sú vytvorené všetky predpoklady na úspešnú obhajobu národnej správy počas 5. posudzovacieho zasadnutia, ktoré sa

uskutoční v máji 2015 vo Viedni v sídle Medzinárodnej agentúry pre atómovú energiu,“ konštatuje sa v dokumente.

V súčasnosti sa v slovenských jadrových elektrárnach realizujú opatrenia na zvyšovanie bezpečnosti v nadväznosti na haváriu vo Fukushima Daiichi. Ide o štyri bloky s jadrovými reaktormi typu VVER 440 – dva v Jaslovských Bohuniciach (3. a 4. blok) a dva v Mochovciach (1. a 2. blok).

„Slovensko je zmluvným štátom všetkých významných medzinárodných zmlúv a dohovorov v oblasti mierového využívania jadrovej energie,“ zdôrazňuje sa v správe. Uvedený spoločný dohovor nadobudol platnosť 18. júna 2001, Slovenská republika ho ratifikovala ešte v roku 1998. Správu ÚJD o bezpečnosti nakladania s vyhoreným palivom a rádioaktívnym odpadom prerokovala a schválila vláda SR koncom augusta.

TA

# Mochovce zostávajú našou hlavnou prioritou

Slovenské elektrárne majú nového generálneho riaditeľa. Okrem najväčšieho výrobcu elektriny na Slovensku zodpovedá Luca D'Agnese aj za ostatné spoločnosti skupiny Enel vo východnej Európe. Zaujímalo nás, ako vníma situáciu na trhu a aké budú priority Slovenských elektrární pod jeho vedením.

- **Ako by ste charakterizovali dnešnú situáciu v energetike?**

Odvetvie stojí na bode obratu – od starého sveta, ktorý by sa dal popísať ako relatívne stabilný, predvídateľný, s kontinuitou technológií, nastáva masívny posun do prostredia bez kontinuity investícií, s cenovou nestabilitou, meniacim sa správaním klientov, s politikami o klimatických zmenách a pravdepodobnou nespoľahlivosťou dodávok. Je to búrlivé obdobie nadbytku inštalovanej kapacity energetických zdrojov, ktoré má korene v globálnych regulačných politikách.

- **Aká je, aj za tejto situácie, pozícia Slovenských elektrární v skupine Enel?**

Slovenské elektrárne sa tešia dobrej povesti v skupine Enel. Napriek neľahkej situácii na trhu dosiahli vynikajúce výsledky, a to vďaka technologickému know-how i nasadeniu ľudí. Za všetko hovorí fakt, že v dvoch po sebe



Luca D'Agnese

idúcich rokoch boli ocenené ako najziskovejšia firma a zároveň najväčší investor na Slovensku.

- **Mohli by ste predstaviť aktuálne projekty Slovenských elektrární? Zostáva hlavnou prioritou dostavba atómkovej elektrárne v Mochovciach, ktorá dáva prácu takmer 10 000 ľuďom a poskytuje zákazky pre viac ako 100 domácich firiem?**

Áno. Mochovce sú kľúčový projekt nielen pre Slovenské elektrárne, ale aj pre hlavného akcionára, spoločnosť Enel. Do projektu sme už investovali 2,5 miliardy eur a chceme ho posúvať dopredu, tak ako to len bude možné.

Z ďalších investícií by som spomenul projekt predĺženia životnosti jadrovej elektrárne v Jaslovských Bohuniciach a modernizáciu tepelnej elektrárne Nováky. Celkové investície okrem Mochoviec sú 80 až 100 miliónov eur ročne.

- **Platí záväzok dokončiť Mochovce aj pri zvažovanom predaji majoritného podielu Enelu v spoločnosti?**

Jednoznačne áno. Dôvod je jednoduchý. Tento projekt, ktorý je v pokročilom štádiu, zvyšuje hodnotu spoločnosti. Okrem toho dnes vôbec nie je isté, či majoritný podiel v SE zmení majiteľa. Akcie sú zaradené v portfóliu, ktoré je ponúknuté na predaj. Ak však neprídu atraktívne ponuky, Enel nie je nútený svoj podiel predávať.

- **Projekty jadrových elektrární vo svete zasiahli nové bezpečnostné požiadavky. Ako to ovplyvňuje projekt v Mochovciach?**

Podľa pôvodného projektu boli dva nové bloky v podstate veľmi podobné blokom 1 & 2. Nové požiadavky však priniesli rozsiahle zmeny naprieč celým projektom. Akákoľvek revízia v jednej oblasti má vplyv aj na ďalšie systémy a komponenty. Rozsah zmien má, pochopiteľne, vplyv aj na harmonogram a náklady.

- **Aký bude teda najbližší vývoj projektu?**

V správe o dostavbe, ktorú vypracoval tím expertov, je predložených niekoľko scenárov, a to vrátane návrhov opatrení na zníženie rizík. Akcionári budú diskutovať, ktoré opatrenia majú byť prijaté na minimalizovanie vplyvov na rozpočet alebo termíny dostavby. Zároveň sme posilnili koordinačný tím projektu, čo sa prejavilo v razantnejšej koordinácii jednotlivých dodávateľov.

JB

## Luca D'Agnese

Generálnym riaditeľom Slovenských elektrární, a. s., je od 1. mája 2014. Predtým viedol spoločnosť Enel Rumunsko, najväčšieho zahraničného investora v sektore výroby elektriny v regióne. Pôsobil tiež ako výkonný riaditeľ talianskeho prevádzkovateľa prenosovej siete GRTN. Následne bol riaditeľom útvaru prevádzok, zodpovedným za prieskum, správu a realizovanie investícií v spoločnosti Terna, prevádzkovateľovi národnej prenosovej siete, po spojení tohto prevádzkovateľa s GRTN.

Je držiteľom vysokoškolského diplomu z Univerzity v Pise z fyziky a titulu MBA, ktorý nadobudol v INSEAD. Pracoval 15 rokov pre spoločnosť McKinsey, v ktorej sa stal v roku 1996 partnerom, a špecializoval sa na sektor verejných služieb (t. j. integrovaných služieb, elektriny, plynu, vody).



# Najlepším kapitálom je udržateľná budúcnosť

**Tzv. zelené fondy dokážu veľmi dobre zarábať investorom peniaze**

Na kedysi osvedčené finančné nástroje sa už nedá spoliehať. Zmeny, ktoré sa udiali na finančných trhoch, si vyžadujú zásadnú zmenu prístupu k investovaniu.

Historicky pozitívna skúsenosť s fondmi prinášajúcimi pravidelné fixné výnosy a, na druhej strane, negatívna s akciami spôsobili, že slovenskí investori sú veľmi konzervatívni. Dávajú prednosť istote pravidelného úroku pred potenciálom kapitálového zisku.

## Sklamanie z kapitálových trhov

Investičnú kultúru privedli do súčasného stavu zlé skúsenosti skoro s každou formou kolektívneho financovania a s kapitálovým trhom ako takým. Všetko sa začalo kupónovou privatizáciou, kde mnohí mali investori prišli o majetok, ktorý zverili investičným fondom. Tí, ktorí držali priamo akcie firiem, skončili s bezcennými papiermi vedenými na účtoch u depozitára, ktorému navyše treba platiť.

**Tržby elektrární vo fondoch garantuje štát; ich dlhopisy sú teda istou formou štátnych bondov.**

Podielové akciové fondy, ktoré začali vznikaf koncom deväťdesiatych rokov, tiež sklamali. V dôsledku prasknutia internetovej bubliny v roku 2001 a tiež kreditnej a realitnej bubliny v roku 2008 dosiahli za 13 rokov iba veľmi slabé zhodnotenie. Lepšie sa darilo dlhopisovým fondom, ktoré vďaka klesajúcemu trendu v úrokových sadzbách a pravidelnému výnosu dosiahli veľmi slušnú výkonnosť. Kto si však myslí, že podobnú výkonnosť ako doteraz dosiahne na dlhopisoch aj v nasledujúcej dekáde, bude asi sklamaný. Úrokové sadzby sú vo všeobecnosti na historicky najnižších úrovniach. Aj

10-ročný nemecký dlhopis má výnos iba 1,04 percenta p. a. a dvojročný dlhopis má dnes dokonca negatívny výnos.

## Zelené investície – novodobý investičný nástroj

Jeden z nástrojov, ktoré dnes majú záujemcovia o investovanie na finančných trhoch k dispozícii, predstavujú fondy kvalifikovaných investorov (FKI). Sú zamerané na skúsenejších investorov, ktorí rozumejú charakteristikám rôznych tried aktív a rizikám s nimi spojenými. Tieto fondy preto môžu investovať napríklad do exotických, menej likvidných aktív. Mnohokrát sú však menej rizikové ako klasické fondy, kde je jediným nástrojom riadenia rizika diverzifikácia. Fondy kvalifikovaných investorov sú flexibilnejšie a majú väčší priestor na investovanie ako klasické podielové fondy.

Do kategórie FKI sa radia aj tzv. zelené fondy, ktoré namiesto dlhopisov či akcií investujú do elektrární vyrábajúcich elektrinu z obnoviteľných zdrojov, ako sú slnko, vietor, voda, bioplyn, biomasa a iné. Producenti zelenej energie majú na dlhé roky zabezpečený odber elektriny za zvýhodnené ceny, ktoré garantuje štát. Výnosy z takýchto fondov sa pohybujú na úrovni 8 až 9 percent, rovnako ako dlhodobé výnosy dosahované akciovým trhom, pričom však majú charakter dlhopisu s minimálnou volatilitou. Keďže tržby elektrární vo fondoch sú garantované štátom, tak ide o istú formu štátnych dlhopisov, avšak s oveľa väčším výnosom, než majú samotné štátne dlhopisy. Je to veľmi výnimočná a časovo ohraničená situácia.

## Zisk pre investora, prínos pre celú spoločnosť

Pretože podiely v elektrárnach nie sú ani zďaleka také likvidné ako trebárs akcie spoločnosti IBM, možnosť investovania je buď priamo do nákupu elektrárne, alebo do FKI investujúcich do týchto elektrární. Minimálna investícia je však väčšinou 125-tisíc až milión eur – v závislosti od jurisdikcie,

v ktorej sú zriadené, a od rozhodnutia manažerov fondu. Bežný investor však môže investovať s pomocou banky, obchodníka s cennými papiermi alebo privátneho bankovníctva prostredníctvom tzv. riadených portfólií. Vo svete sú bežné alokácie penzijných fondov do alternatívnych investícií. Žiaľ, na Slovensku zatiaľ nie je penzijným fondom investovanie do takýchto fondov povolené.

**Producenti zelenej energie majú nadhlo zabezpečený odber; výnosy investorov sú tam aj 8 – 9 percent.**

Okrem toho, že zelené fondy dokážu investorom zarábať peniaze, ich prínos je ešte oveľa väčší. Fosilné palivá sú vyčerpatelné a v istom okamihu civilizácia musí prejsť na obnoviteľné a udržateľné zdroje energií. Investície do obnoviteľných zdrojov stimulujú výskum a vývoj nových technológií. Vďaka nim rastie produktivita, znižujú sa ceny komponentov, a tým aj ceny nových elektrární. Napríklad fotovoltaický materiál zlacnel za tri roky o neuveriteľných 50 percent – podobne ako kedysi mikroprocesory a mobilné telefóny. Súčasná vládne subvencie pre „zelené“ elektrárne teda prispievajú k tomu, že v budúcnosti bude energia z alternatívnych zdrojov cenovo plne konkurencieschopná fosílnym palivám. To je strategicky najväčší prínos, pretože zabezpečuje udržateľnú budúcnosť.

**Peter Bálint, Nova Green Energy Fund**

**Obrázok: NGE**

# MSV 2014 v Brne v znamení rastúcej ekonomiky

Strojársky veľtrh v tomto roku sprevádzajú veľtrhy IMT, FOND-EX, WELDING, PROFINTECH a PLASTEX.

Najväčší priemyselný veľtrh v stredoeurópskom regióne eviduje vyšší záujem ako v minulom roku. Vystavovatelia tento rok rozširujú svoje expozície a avizujú rad noviniek. Pribudne ich asi sto. „Očakávame účasť 1 600 firiem, z ktorých viac ako 40 % príde zo zahraničia. Vystavovatelia sa na veľtrh tešia a intenzívne sa naň pripravujú,“ uviedol riaditeľ projektu Jiří Rousek.

## Šesť veľtrhov zaplní areál

Dominantný odbor obrábacie a tvárniace stroje bude ešte o niečo dominantnejší ako v nepárnych rokoch, pretože sa mu venuje špecializovaný bienálny Medzinárodný veľtrh IMT

(International Machine Tools Exhibition). Tiež odbory zlievarenstvo, zváranie, povrchové úpravy a spracovanie plastov budú tento rok silnejšie zastúpené. Je to preto, lebo niektoré firmy sa nezúčastňujú na MSV, ale iba na špecializovaných veľtrhoch zameraných na tieto brandže, ktoré sa v Brne konajú vždy raz za dva roky. Ide o Medzinárodný zlievarenský veľtrh FOND-EX, Medzinárodný veľtrh zváracieho techniky WELDING, Medzinárodný veľtrh technológií pre povrchové úpravy PROFINTECH a Medzinárodný veľtrh plastov, gúmy a kompozitov PLASTEX. Väčšina krytých výstavných plôch je už obsadená a usporiadatelia očakávajú, že ponuka vystavovateľov tento rok zaplní prakticky celé výstaviisko vrátane časti voľných plôch.

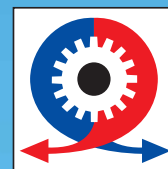
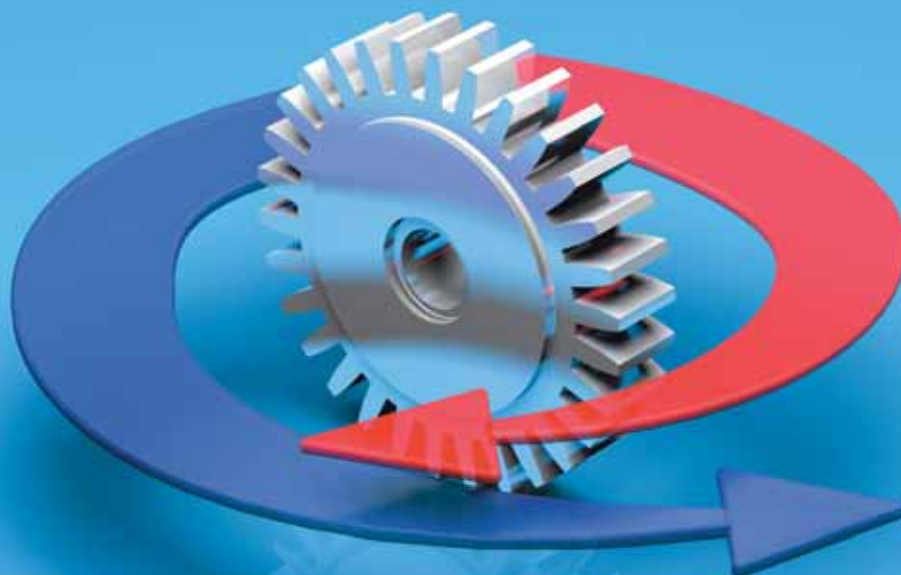
## Bohatý sprievodný program

Zaháfať nebudú ani kongresové haly a prednáškové sály, pretože súčasťou všetkých veľtrhov bude opäť bohatý sprievodný program

zameraný ako na odborné témy, tak aj na podporu obchodnej výmeny. Okrem iného sa opäť uskutoční medzinárodný salón obchodných príležitostí Kontakt – Kontrakt, ktorý organizuje Regionálna hospodárska komora Brno. Chýbať nebude ani Business deň Ruskej federácie, Business deň Bieloruska a iné tradičné stretnutie podnikateľov. Popri sneme Zväzu priemyslu a dopravy ČR sa bude konať aj ekonomické fórum na tému 10 rokov českého priemyslu v EÚ. A s ďalšími osvedčenými akciami sa návštevníci stretnú priamo v pavilónoch.

MSV dlhodobo patrí k projektom s najvyšším podielom zahraničných vystavovateľov v celej strednej a východnej Európy. Oficiálne expozície tu budú mať Nemecko, Čína, Francúzsko, Taliansko, Rakúsko, Belgicko a Slovensko. Veľtrh o. i. akcentuje aj dynamický vývoj odvetvia 3D tlače – a to konferenciou 3D tlač – trendy, skúsenosti a obchodné príležitosti, ktorá sa uskutoční 30. septembra. LP

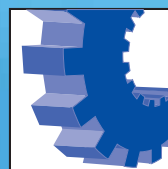
GW14091019



MSV 2014

56. medzinárodný  
strojársky veľtrh

**AUTOMATIZACE**



IMT 2014

9. medzinárodný  
veľtrh obrábacích  
a tvárniacich strojov



Zaregistrujte sa pred svojou návštevou veľtrhu,  
ušetríte čas a peniaze. [www.bvv.cz/msv](http://www.bvv.cz/msv)

# 29. 9.–3. 10. 2014

Brno – Výstaviisko

Veletrhy Brno, a.s.  
Výstaviště 405/1  
603 00 Brno  
Tel.: +420 541 152 926  
Fax: +420 541 153 044  
msv@bvv.cz  
[www.bvv.cz/msv](http://www.bvv.cz/msv)

BVV   
Veletrhy  
Brno

## Kamenné pobočky bánk sú stále dôležité

Pre obyvateľov Slovenska sú bankové pobočky dôležité. A to najmä v čase, keď plánujú požiadať banku o úver; vtedy sa totiž obracajú na svojho bankového poradcu alebo pracovníka práve v pobočke. Vyplýva to z medzinárodného prieskumu spoločnosti TNS Aisa, ktorý zrealizovala pre Erste Group vo februári 2014 prostredníctvom osobných rozhovorov na celkovej vzorke 1 236 respondentov vo veku 15 až 65 rokov. Rovnaký prieskum bol zrealizovaný v ďalších 6 krajinách, kde pôsobí skupina Erste.

Podľa prieskumu považujú Slováci pobočky bánk za najdôležitejší zdroj informácií o ich produktoch; na prvú priečku ich zaradilo až 85 % opýtaných. Ďalšími zdrojmi informácií sú konzultácie s rodinou a známymi, webstránky bánk či informácie z tlačených materiálov a médií. Pri získavaní informácií o bankových produktoch Slováci najmenej využívajú sociálne médiá a diskusné fóra.

Takmer 70 % opýtaných respondentov považuje pobočku za kľúčovú aj v prípade nespojnosti či prípadných sťažností. **TA**

## Najviac obchodovanou menou je dolár

Vo svete sa najviac obchodov uskutočňuje s americkým dolárom, či už ide o jeho predaj alebo nákup. Podiel obchodov, v ktorých vystupuje americká mena, totiž dosahuje 87 %. Dolár je tak aj naďalej najviac obchodovanou menou sveta. Vyplýva to z údajov Banky pre medzinárodné zúčtovanie (BIS).

V porovnaní s predchádzajúcimi rokmi došlo k nárastu podielu amerického dolára, a to aj na úkor eura, ktorého podiel klesol. V minulom roku sa euro objavilo v 33,4 % obchodov, čo v porovnaní s rokom 2010 znamenalo pokles o 5,7 percentuálneho bodu. **PB**

### Podiel mien na obchodoch (v %)

Mena	2013	2010
USD	87,0	84,9
EUR	33,4	39,1
JPY	23,0	19,0
GBP	11,8	12,9
AUD	8,6	7,6
CHF	5,2	6,3
CAD	4,6	5,3
MXN	2,5	1,3
CNY	2,2	0,9
NZD	2,0	1,6
RUB	1,6	0,9
TRY	1,3	0,7
PLN	0,7	0,8
HUF	0,4	0,4
CZK	0,4	0,2

Pozn. ide o obchody na svetových devízových trhoch. Zdroj: BIS

## Lacnejšie úvery tešia klientov bánk

Slovenské banky v prvom polroku tohto roka poskytovali viac úverov, ako prijímali vklady od klientov. Ako totiž uviedla vo svojej analýze Poštová banka na základe údajov NBS, stav úverov ku koncu júna sa medziročne zvýšil o 11 %, zatiaľ čo objem vkladov za rovnaké obdobie vzrástol len o 2,9 %.

Prostredie nízkych úrokových sadzieb tak podľa analytičky Poštovej banky Dany Vrabcovej tešia vždy viac dlžníkov než tých, ktorí majú tendenciu sporiť. „Lacnejšie úvery na nehnuteľnosti či spotrebu totiž môžu motivovať k zadlženiu sa aj



tých, ktorí by si za iných okolností na vysnený byt, auto či spotrebič radšej nejaký čas šetrili,“ skonštatovala.

Hodnota vkladov domácností v bankách dosiahla na konci júna 26,3 miliardy eur, z toho asi 34 % bolo na bežných účtoch. Zisk slovenského bankového sektora ku koncu júla 2014 predstavoval 353,1 milióna eur. V porovnaní s rovnakým obdobím minulého roka vzrástol o 3,4 %. **TA**

## Prichádza nová éra mobilného platenia



Spoločnosť MasterCard je presvedčená, že akceptácia bezkontaktných platieb bude do roku 2020 štandardom pre všetkých európskych obchodníkov, ktorí prijímajú karty MasterCard a Maestro. „Európania môžu už dnes platiť bezkontaktnými kartami alebo mobilnými zariadeniami s funkciou NFC v 36 európskych krajinách a obľuba tohto bezpečného a jednoduchého spôsobu platenia rastie,“ komentoval prezident spoločnosti MasterCard Europe Javier Perez.

Slovensko patrí medzi prvé krajiny v Európe, kde MasterCard Europe predstavuje svoje revolučné inovácie v platení mobilom – v spolupráci s technologickým partnerom Wincor Nixdorf uvádza nové funkcie digitálnej peňaženky MasterCard Mobile. Aplikácia už umožňuje aj dobíjanie kreditu u mobilných operátorov, platenie faktúry naskenovaním QR kódu alebo zaplatenie za akýkoľvek tovar v samoobslužných termináloch v kamenných obchodoch.

Významnou novinkou v uvedenej aplikácii je možnosť aktivácie vybranej karty na bezkontaktné (NFC) platby. Túto službu zabezpečuje technológia platenia Host Card Emulation (HCE). Pre obchodníkov, ktorí chcú prijímať bezhotovostné platby bez nutnosti obstarania platobného terminálu, spoločnosť ponúka riešenie s aplikáciou Smart POS – tá premení ich rozumný telefón alebo tablet na „platobný terminál“.

**JF**

## Wüstenrot drží nastúpené tempo a napreduje

Wüstenrot stavebná sporiteľňa uzatvorila v prvom polroku 21 138 nových sporivých obchodov v celkovej výške cieľových súm 131,4 mil. eur. Medziročne to predstavuje nárast o 4,5 % v počte a o 24,6 % v objeme cieľových súm. Spoločnosť za prvý polrok poskytla o 18,5 % viac úverov ako pred rokom, a to v celkovej výške cieľových súm 39,1 mil. eur, čo predstavuje medziročný nárast až o 35 %. Za prvý polrok 2014 vyplatila klientom už 81,5 mil. eur, čo je takmer o 51 % viac ako za rovnaké obdobie minulého roka. Medziročne vzrástli aj vklady

klientov (+15 %), ktoré dosiahli 52,5 mil. eur. Wüstenrot poisťovňa evidovala ku koncu júna 2014 predpísané poisťné (životné a neživotné spolu, brutto) vo výške 30,8 mil. eur, čo predstavuje v medziročnom porovnaní nárast o 1,3 %. Väčšou mierou sa na tomto výsledku podieľajú produkty životného poistenia. Pozitívny medziročný nárast zaznamenala Wüstenrot poisťovňa aj v raste kmeňa – pri havarijnom poistení o 13,7 %, pri iných druhoch neživotného poistenia o viac ako 7 % a pri úrazovom poistení o 3,3 %. **ZK**



# ÚVER S EXTRA NÍZKYM ÚROKOM, na ktorý sa môžete 100 %-ne spoľahnúť

Jeseň je tu a s blížiacou sa zimou definitívne oceníme útulnosť a teplo vlastného domova. Ak ten svoj ešte nemáte, teraz je ideálna príležitosť zmeniť to. Úver na bývanie nebol nikdy dostupnejší.

Stačí správny finančný partner a máte financie na zabezpečenie svojho domova, aj jeho komplexné poistenie. Vo Wüstenrote ste na správnom mieste. Maximálna záruka podmienok vám dá maximálnu istotu aj v nestálom finančnom svete.

## Nesnívajte, bývajte

Teraz je ten správny čas. Vďaka jesennej ponuke úveru len za 1,99 % p. a. môžete bývať už tento rok vo vlastnom. Úver na bývanie až do výšky 200 000 € zaručený nehnuteľnosťou



GW14091016

s výnimočne nízkym úrokom môžete získať od septembra 2014 vo Wüstenrot stavebnej sporiteľni. Extra nízke úročenie máte garantované až na 5 rokov a netreba sa obávať ani tých ďalších, keďže úroková sadzba neprekročí 3,99 %, resp. 4 % ročne až do úplného splatenia úveru. To môže trvať 10 – 15 – 20 alebo 25 rokov, závisí od vás.

**Ponuka je časovo  
limitovaná; priaznivá  
situácia na realitnom  
aj finančnom trhu  
sa nemusí zopakovať.**

Extra nízka je nielen úroková sadzba, ale aj mesačná splátka úveru. Navyše, úver je dostupný pre každého, nie je limitovaný vekom ani hornou hranicou príjmu žiadateľa (ako pri podobných úverových produktoch na trhu). Investovať za takýchto podmienok do vlastného bývania je efektívnejšie, než platiť prenájom. Kto nezavaha, môže len získať. Ponuka je časovo limitovaná a priaznivá situácia na realitnom trhu v kombinácii s mimoriadne výhodným a dostupným financovaním bývania sa už nemusí opakovať.

**Tip:** O úver na bývanie môžete požiadať teraz, v rámci akciovej ponuky, a samotné financie využiť aj o niečo neskôr.

## On chráni vás, vy chráňte jeho

Požiare, záplavy, krádeže... v poslednom čase o nich počujeme až príliš často. No až keď sa týkajú nás, nášho majetku, naplno si uvedomíme ich závažnosť. Na preventívne opatrenia,

počtu detských úrazov. Výlety patria z tohto pohľadu k najrizikovejším školským akciám, čo vedie aj školskí pracovníci. Deti sú na výlete v eufórii zo zmeny prostredia a pre pedagógov je ťažké krotiť ich energiu. Poisťovne preto ponúkajú napríklad aj poistenie školských skupín. Poistenie pre školy platí celoročne, môže sa však uzavrieť aj na krátkodobý výlet. Vzťahuje sa na udalosti, ktoré vzniknú počas vyučovania alebo podujatí organizovaných školou. Poistenie uzatvára pre deti škola, jej zriaďovateľ alebo



poistnú ochranu však treba myslieť skôr. V porovnaní s celkovou investíciou do bývania je poistenie zanedbateľný ročný náklad a zároveň najlepšie preventívne rozhodnutie každého majiteľa bytu či domu. Vo Wüstenrot poisťovni jednou zmluvou vyriešite poistenie nehnuteľnosti, poistenie domácnosti (zariadenia a vecí osobnej potreby) aj poistenie zodpovednosti za škodu. Komplexné poistenie bývania kryje aj také riziká ako živelná udalosť (požiar, úder blesku, krupobitie, víchrica, zosuv pôdy, skál, lavín, pád stromov, zemetrasenie atď.), krádež vlamaním a tiež vnútorný a vonkajší vandalizmus.

**Tip:** V rámci Komplexného poistenia bývania môžete teraz získať poistenie nehnuteľnosti a domácnosti s 25 %-nou zľavou plus asistenčné služby a poistenie zodpovednosti za škodu pre všetkých členov domácnosti zdarma.

## Zaslúžite si to najlepšie

Pri zabezpečovaní svojho domova, finančnom i poistnom, môžete využiť kvalitné produkty Wüstenrot stavebnej sporiteľne a Wüstenrot poisťovne, ktoré získali ocenenia Fincentrum & TREND Hypotéka roka 2014 v kategóriách Stavebné sporenie roka a Poistenie nehnuteľnosti roka. **IK**

Wüstenrot, spoľahlivý finančný partner,  
ktorý prispieva k zvýšeniu kvality života.  
Kontakt: 0850 60 60 60 alebo  
[www.wuestenrot.sk](http://www.wuestenrot.sk)

## Školský rok a poistné udalosti

Počas školských aktivít nie je núdza o poistné udalosti, ktoré sa týkajú detí. Rodičia by na to nemali zabúdať. Úraz sa dieťaťu môže stať napríklad na ceste do školy, počas prestávok alebo na školskom výlete. Lepšie je myslieť na poistenie vopred, aby boli deti dobre chránené. Zranenia, ktoré sa stanú v škole, predstavujú podľa poistných štatistík až 16 % z celkového

združenie rodičov.

Udalosti, ktoré sa dieťaťu môžu stať na ceste do školy, toto poistenie nekryje. Rodičom sa preto odporúča štandardné detské poistenie. Pri ňom je dieťa automaticky chránené pri akejkoľvek aktivite doma, v krúžku, pri športe alebo v škole. Výhodné je založiť detské investičné životné poistenie, ktoré ponúka súčasne poistnú ochranu a zhodnotenie finančných prostriedkov.

TA/JF

# Je výhodnejšie stavebné sporenie alebo hypotéka?

Jednoznačná univerzálna odpoveď neexistuje. Niekedy je výhodnejší jeden z produktov, často je však dobrou voľbou ich kombinácia.

So stavebným sporením má nejakú skúsenosť skoro každý občan Slovenska. Mnohí radi spomínajú na časy, keď bola štátna prémie vo výške 40 % z vkladu a v plnej výške až 6 000 korún ročne. Administratíva bola jednoduchá, takže sa uzatváralo sporenie aj na členov širokej rodiny.

## Stavebné a hypotekárne úvery

Neskôr sa začali využívať stavebné úvery s garantovaným ročným úrokom 6 %. V tom čase to bol najdostupnejší a bezkonkurenčne najlacnejší zdroj finančných prostriedkov. Prítom do istej výšky nebolo potrebné ručiť nehnuteľnosťou; administratíva však bola oveľa náročnejšia ako dnes.

## Kombinácia hypotéky a stavebného sporenia môže byť výhodná pri kúpe aj rekonštrukcii domu.

Hypotekárne úvery boli drahé a rozumne využiteľné boli len vďaka štátnej bonifikácii úroku – štátnemu príspevku, ktorý sa v prvých rokoch ponúkal s garanciou na celú dobu splácania úveru.

Dnes je situácia opäť iná. Banky ponúkajú na hypotékach historicky najnižšie úrokové sadzby pod 3 % ročne, pričom klientom vychádzajú v ústrety aj vo výške podielu prefinancovania či pri predčasnom splatení úveru.

## Sporenie: výhody pre dobrých klientov

Stavebné sporiteľne nie sú bežnými komerčnými bankami, ale správcami uzavretého systému úspor sporiteľov a úverov dlžníkov. Preto nemajú možnosť poskytovať úvery s takými podmienkami ako banky. Lacný úver môže získať



klient až po istej dobe sporenia – musí si ho „zaslúžiť“. Na druhej strane, stavebné sporenie ponúka aj jednoznačné výhody:

- zaslúženú bonitu, keď klient nemusí doložiť výšku príjmu, lebo preukázal schopnosť plniť záväzky dlhodobým sporením;
- úvery bez zakladania nehnuteľností až do výšky 50 000 €,
- nízke úrokové sadzby garantované na celú dobu splácania.

## Čo je teda výhodnejšie?

Hypotéka a stavebné sporenie nie sú rovnocennou alternatívou. Sú to rôzne nástroje s rôznymi vlastnosťami a ich využitie závisí od individuálnej situácie každého človeka. Pri rozhodovaní vám môže pomôcť niekoľko všeobecných poznatkov a odporúčaní.

1. Väčšie investície je zväčša výhodnejšie financovať hypotékou, menšie investície stavebným sporením.
2. Ak chcete získať hypotekárny úver s dobrými podmienkami, musíte banke dokázať, že ste dôveryhodný a spoľahlivý klient. Napríklad aj tak, že požiadate o úver len do výšky 70 – 80 % hodnoty nehnuteľnosti, ktorou ručíte.
3. Stavebné sporenie je potom ideálne na vykrytie zvyšnej sumy na kúpu domu či bytu. Jednak ide o výborný nástroj na vytvorenie

vlastných úspor a zároveň najlepši dostupný nástroj na dofinancovanie kúpy stavebným úverom alebo medziúverom. Neporovnateľne výhodnejší ako spotrebný úver v bežnej banke.

## Disciplinovane sporiaci klient nemusí stavebnej sporiteľni na schválenie úveru doložiť príjmy.

4. Kombinácia hypotéky a stavebného sporenia (úveru) vám pomôže v dvoch prípadoch: pri kúpe domu (bytu) a pri získaní peňazí navyše na jeho rekonštrukciu. V banke získate výhodnú sadzbu, v stavebnej sporiteľni máte vďaka sporeniu nárok na úver bez ručenia. Ak náhodou nemáte dosť nasporené, zoberiete si medziúver – aj v tejto fáze má výhodný úrok neporovnateľný so spotrebným úverom v banke. Vo výsledku si môžete požičať aj viac, ako je hodnota financovaného bytu.

Vo všeobecnosti možno povedať, že na investície do bývania sa treba pripravovať. Ak si chcete v budúcnosti trúfnuť prijať dlhodobější záväzok, je dobré si naň zvyknúť pravidelným sporením. Zároveň si tým zlepšíte dôveryhodnosť pred finančnými inštitúciami.

**Jozef Fronc, obchodný vedúci pre OVB Allfinanz Slovensko (krátené)**

Ilustračné obrázky: SXC



# Ponuka, ktorá sa neodmieta

Jeseň je výborné obdobie na kúpu nového alebo obnovu súčasného bývania. Vieme to aj my v PSS, a. s., preto sme pre vás pripravili úvery, ktorým len ťažko odolať. Ich úrokové sadzby sme znížili o 1 až 1,2 %, pričom platí, že čím viac prostriedkov vám požičiame, tým bude úroková sadzba vášho úveru nižšia.

## Porovnateľne výhodnejší

Povedzme, že si chcete obnoviť svoje súčasné bývanie. Napríklad, zariadiť si novú kúpeľňu, kúpiť si modernú kuchynskú linku, osadiť účel-né vstavané skrine, vymeniť podlahy, okná, dve-ře... V poriadku. Poskytneme vám medziúver

so zníženým úrokom – oproti obdobiu do 1. septembra 2014 až o **celé jedno percento**. Pritom náš sporiaci klient ho do výšky 40-tisíc € ani nemusí zakladať nehnuteľnosťou.

Je to úver s podobnými parametrami, ako majú spotrebiteľské úvery, ktoré sa na Slovensku často využívajú na financovanie obnovy bývania. S tým rozdielom, že takýto medziúver z PSS, a. s., má **dva- až trikrát nižšiu úrokovú sadzbu!** Toto je spôsob, ako ušetriť v závislosti od výšky a typu úveru stovky až tisíce eur.

## Nízko a ešte nižšie

Možno však patrite k tým ľuďom, ktorí potrebujú na kúpu bytu alebo výstavbu rodinného domu viac peňazí. V tom prípade vám odporúčame medziúver zabezpečený nehnuteľnosťou. Aj teraz máme pre vás niekoľko dobrých správ. Napríklad tú, že pri týchto úveroch, ktoré jednotlivcovi poskytneme **do výšky 170-tisíc €** a manželom, resp. partnerom do 340-tisíc €, sme znížili úrokové sadzby **až o 1,2 %!** V súčasnosti sa ich úroková sadzba začína **už od 3,69 % ročne**, čo je najnižší reakciový úrok medziúveru v histórii PSS, a. s.

Dodáme len, že po istom čase splácania medziúveru, keď splníte podmienky na získanie stavebného úveru, vám úrokovú sadzbu ešte znížime. Stavebné úvery poskytujeme s garantovaným úrokom už od 2,9 % ročne, pričom ich splátky sú nemenné od prvej až po úplne poslednú.

PR



## ČÍM VYŠŠÍ ÚVER, TÝM NIŽŠÍ ÚROK



Som Lišiak. Mojou misiou je priniesť vám lepšie bývanie. Využite naše úvery. Teraz bez založenia bytu či domu až do 40 000 eur.

Infolinka: 02/58 55 58 55

Viac na [www.pss.sk](http://www.pss.sk)



PRVÁ STAVEBNÁ  
SPORITEĽŇA

# Poistenie a zodpovednosť voči rodine

**Na trhu sa ponúka rizikové, kapitálové aj investičné životné poistenie**

Úraz s trvalými následkami, hospitalizácia, kritická choroba či havária. Ľudia by mali myslieť aj na nepredvídateľné udalosti a finančne sa proti nim zabezpečiť.

Dobre nastavené životné poistenie pomôže zabezpečiť rodinu proti širokému spektru rizík. Podľa odborníčky na financie by si ho mal uzatvoriť každý, kto je zodpovedný voči svojej rodine. Dôležité je, aby pokrylo finančné záväzky vo forme úverov alebo pôžičiek. „V súčasnosti si môžu klienti na Slovensku vybrať poistenie s rôznou poistnou ochranou v 23 komerčných poisťovniach, pričom existujú tri základné druhy,“ hovorí Jaroslava Harmadyová zo Salve Finance.

Na slovenskom trhu nájdeme rizikové, kapitálové a investičné životné poistenie. Rizikové poistenie slúži výlučne na krytie rizík, ale odporúča sa kombinovať ho s kapitálovým alebo investičným životným poistením. Kapitálové poistenie garantuje vyplatenie určitej čiastky alebo dôchodku po skončení poistnej doby alebo

vyplatenie čiastky oprávneným osobám v prípade poistnej udalosti. Trefou možnosťou je investičné životné poistenie, pri ktorom sa sám klient rozhoduje o investičnej stratégii.

## Kedy sa poistiť

Životné poisťky by mali byť podľa J. Harmadyovej navrhnuté tak, aby vyhovovali klientovým individuálnym požiadavkám a potrebám. „Optimálna doba uzatvorenia poistenia závisí od primárneho účelu, ktorý nim klient sleduje. V prvom rade by sa mal rozhodnúť, či chce uzatvoriť životné poistenie s cieľom vytvárania finančnej rezervy, krytia rizík alebo zabezpečenia úveru,“ radí.

Súčasťou životného poistenia sú aj rôzne druhy pripoistení. Vhodné je vyjasniť si, proti akým rizikám chceme byť chránení. V súvislosti s tým je potrebné si uvedomiť, aké ekonomické problémy môžu nastať. Podľa toho sa potom určuje

aj výška poistnej sumy. „Najčastejším druhom pripoistenia, ktoré si žitelia rodiny volia, je pripoistenie úmrtia. Či už v dôsledku úrazu alebo choroby,“ hovorí J. Harmadyová.

## Ženy sa v poisťkách vyrovnali mužom

Pri pripoisteniach nastali od konca roka 2012 zmeny pre ženy, ale aj mužov. Zrušila sa výnimka na používanie faktora pohlavia pri stanovení ceny, resp. prémie a zliav poistného. „Ženám sa zvýšila cena za riziko smrti, invalidity, závažných ochorení a oslobodenia od platenia poistného. Mužom sa zvýšili poistné sumy pri poistení denných dávok pri pracovnej neschopnosti a poistení hospitalizácie v nemocnici v dôsledku choroby alebo úrazu,“ vysvetľuje finančná odborníčka.

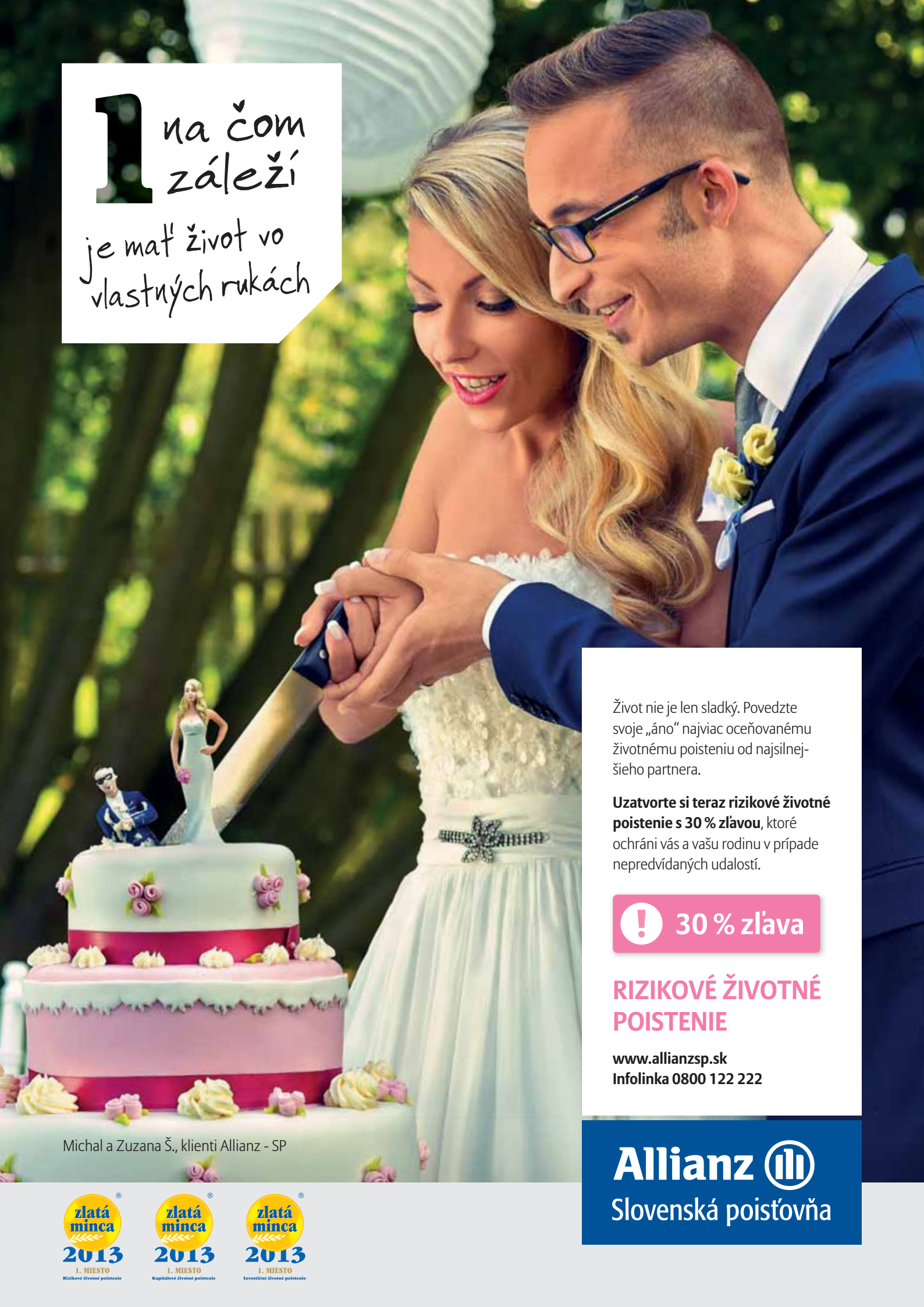
Životná poisťka je dlhodobý produkt, ktorý sa neuzatvára na dobu kratšiu ako niekoľko desiatok rokov. Aj to je dôvod, prečo je potrebné pýtať sa na poistné podmienky, získať o poistení čo najviac informácií, aby sme si vybrali správne.

„Vzhľadom na to, že ide o produkt, ktorý nás bude sprevádzať počas veľkej časti nášho života, je nutné venovať jeho výberu maximálnu pozornosť. Preto odporúčam klientom využiť rady finančného sprostredkovateľa,“ dodáva.

VN  
Foto: SXC

**1** na čom  
záleží

je mať život vo  
vlastných rukách



Život nie je len sladký. Povedzte svoje „áno“ najviac oceňovanému životnému poisteniu od najsilnejšieho partnera.

**Uzatvorte si teraz rizikové životné poistenie s 30 % zľavou**, ktoré ochráni vás a vašu rodinu v prípade nepredvídaných udalostí.

**! 30 % zľava**

**RIZIKOVÉ ŽIVOTNÉ POISTENIE**

[www.allianzsp.sk](http://www.allianzsp.sk)  
Infolinka 0800 122 222

Michal a Zuzana Š., klienti Allianz - SP



**Allianz**   
Slovenská poisťovňa

# Ochrana osobných údajov: novela v prospech firiem

## Podnikatelia už o. i. nemusia vyhotovovať bezpečnostné smernice

Novela zákona o ochrane osobných údajov, účinná od 15. apríla 2014, upravila mnohé povinnosti, ktoré podnikateľov doteraz neúmerne administratívne a finančne zťažovali.

Významná povinnosť, ktorá bola novelou zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov zrušená, je vyhotovovanie bezpečnostných smerníc. Novela zákona aj naďalej ponechala povinnosť zachovávať bezpečnostné opatrenia pri spracovaní osobných údajov. Vyhotovenie smerníc však predstavovalo pre podnikateľov zbytočnú administratívu. (Pozn.: zákon doslova hovorí o „prevádzkovateľoch“; za prevádzkovateľa sa považuje každý, kto spracúva osobné údaje, a teda každý podnikateľ.) Existencia bezpečnostnej smernice bola spojená s povinnosťou oboznámiť oprávnené osoby s jej obsahom a hodnoverne preukázať Úradu na ochranu osobných údajov Slovenskej republiky (ďalej „úrad“), že došlo k tomuto oboznámeniu.

### Novela zrušila nepopulárnu povinnosť vo väčších firmách určiť tzv. zodpovednú osobu.

Obe tieto povinnosti sú pre podnikateľov už zrušené. Zrušenie bezpečnostnej smernice sa nedotýka vyhotovenia bezpečnostného projektu. Ten musia naďalej povinné osoby vyhotovovať tak ako predtým.

### Okruh oprávnených osôb sa rozšíril

Podľa pôvodného zákona bol prevádzkovateľ povinný poučiť oprávnenú osobu o jej právach, povinnostiach a o zodpovednosti za ich porušenie. Pritom bol povinný o poučení vyhotoviť písomný záznam.

Novela v prvom rade upravila definíciu oprávnenej osoby. Do nadobudnutia účinnosti novely ňou bola fyzická osoba, ktorá prichádza do styku s osobnými údajmi pri výkone pracovného,



štátnozamestnaneckého, služobného, členského vzťahu alebo v rámci výkonu verejnej funkcie a ktorá spracúva osobné údaje. Po novele do okruhu oprávnených osôb spadá aj osoba pracujúca u zamestnávateľa na základe niektorej z dohôd vykonávaných mimo pracovného pomeru.

### Povinné poučovanie – zrušené

S účinnosťou od 15. apríla 2014 odpadla povinnosť prevádzkovateľa poučiť oprávnenú osobu o zodpovednosti za porušenie práv a povinností pri spracovaní údajov. Rovnako odpadla povinnosť vyhotoviť záznam o poučení. Po novom záznam prevádzkovateľ vyhotoví až na požiadanie úradu.



Podnikatelia zamestnávajúci viac ako 20 oprávnených osôb boli povinní ustanoviť zodpovednú osobu, ktorá mala dozeráť na dodržiavanie ustanovení zákona pri spracovaní osobných

### Zodpovedná osoba už nemá povinnosť nahlásiť nedostatky priamo Úradu na ochranu osobných údajov.

údajov. Novela túto povinnosť zmenila na možnosť. Prevádzkovateľ v súčasnosti môže, ale nemusí ustanoviť zodpovednú osobu. Zodpovednou osobou sa po novom bude môcť stať aj člen štatutárneho orgánu spoločnosti.

### Oznamovanie a sankcie – zmena prístupu

Nové ustanovenie zákona vypustilo verejnou kritizovanú povinnosť zodpovednej osoby oznámiť úradu porušenie ustanovení zákona o ochrane osobných údajov. Zodpovedná osoba sa v zmysle pôvodného zákona mala stať oznamovateľom porušenia zákona u prevádzkovateľa. V súčasnosti zákon zodpovednú osobu zaväzuje len písomne oznámiť

prevádzkovateľovi, že pri spracúvaní osobných údajov dochádza k porušovaniu zákona. Vyššie opísané zmeny so sebou priniesli aj úpravu ukladania sankcií. V znení pôvodného zákona bol úrad povinný sankcionovať nielen prevádzkovateľa alebo sprostredkovateľa, ale aj zodpovednú osobu a zamestnancov. Dôsledkom bola neochota zamestnancov vykonávať funkciu zodpovednej osoby. V zmysle novely je úrad oprávnený, ale nie povinný ukladať sankcie. Sankcie môže uložiť priamo prevádzkovateľovi, sprostredkovateľovi alebo tomu, kto poskytol nepravdivé údaje.

Významnou zmenou okrem zrušenia povinnosti ukladať sankcie za porušenie zákona o ochrane osobných údajov je aj zníženie horných hraníc pokút, a to približne o tretinu. Dolné hranice pokút pritom zostali zachované.

### Registrácia už bez poplatku

Ďalšou z kritizovaných oblastí zákona o ochrane osobných údajov bola registračná povinnosť prevádzkovateľov. Registrácia so sebou prinášala nielen náročnú administratívu, ale aj povinnosť uhradiť poplatok. Nové znenie zákona vypustilo povinnosť registrácie a nahradilo ju oznamovacou povinnosťou, ktorá nie je zaťažena žiadnym poplatkom. Navyše, oznámenie

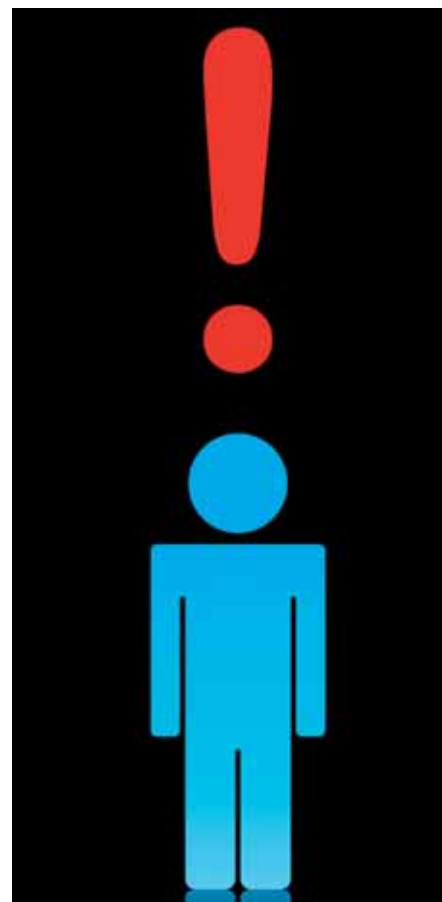
je možné uskutočniť aj prostredníctvom elektronického formulára. Ustanovenia týkajúce sa osobitnej registrácie a evidencie informačných systémov zostávajú zachované.

V súhrne: novelizovaný zákon podnikateľov odbreňuje od zbytočnej administratívy vo vzťahu k Úradu na ochranu osobných údajov SR, ruší povinnosť predložiť bezpečnostnú

## Registráciu nahradilo oznámenie bez poplatku; možno ho urobiť aj elektronicky.

smernicu, povinnosť registrácie, povinnosť ustanoviť zodpovednú osobu a povinnosť uložiť pokutu v prípade porušenia zákona o ochrane osobných údajov. Ustanovenia novely upravujú výkon funkcie zodpovednej osoby a v neposlednom rade dochádza k zníženiu výšky pokút. Novela predstavuje pozitívny vývoj legislatívy v prospech rozvoja podnikateľského prostredia a vedie k vítanému zníženiu administratívy.

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



# Pohľad z praxe na ochranu osobných údajov

Novela priniesla zjednodušenie, mnohé povinnosti však naďalej zostávajú. Milan Kodnár, konateľ spoločnosti Mikotech, s. r. o., je v zmysle zákona tiež zodpovednou osobou.



Milan Kodnár

Spoločnosť nechápe prínosy zákona o ochrane osobných údajov, čo často vedie k radikálnym vyhláseniam o jeho zbytočnosti. V tomto smere by podľa nás mali robiť väčšiu osvetu Úrad na ochranu osobných údajov aj mimovládne organizácie zamerané na ochranu ľudských práv.

Legislatíva chrániaca údaje osôb by mala objektívne zohľadňovať primeranosť opatrení a represii na zabezpečenie účelu, aby sa nestala iba nechcenou povinnosťou. V takom prípade je prínosom pre spoločnosť.

### • S akými nedostatkami sa vo firmách najčastejšie stretávate?

Niektorí prevádzkovatelia si dajú vypracovať bezpečnostný projekt či smernicu od externej spoločnosti bez toho, aby sa tá prišla pozrieť na „miesto činu“. Takto spracovaná dokumentácia

potom nespĺňa potreby konkrétnej firmy a nie je teda uvedená do praxe.

Stretávame sa s dvomi prípadmi. V prvom firme prakticky dodržia základné pravidlá bezpečného nakladania s osobnými údajmi, avšak z pohľadu legislatívy nemajú v poriadku dokumentáciu. V druhom predpísanú dokumentáciu majú, avšak buď nepopisuje reálny stav, alebo ju v praxi nedodržiavajú. Snahou by malo byť najskôr vykonať analýzu reálneho stavu a podmienok spracovávania osobných údajov u prevádzkovateľa a následne vykonať potrebné opatrenia.

### • Znížila posledná novela zákona administratívnu záťaž firmám?

Novela priniesla zjednodušenie niektorých povinností, administratívnu záťaž však zníži de facto iba prevádzkovateľom, ktorí začali spracovávať osobné údaje po jej účinnosti, teda po 15. 4. 2014. Ak spracovávali osobné údaje v roku 2013, platí pre prevádzkovateľov povinnosť mať dokumentáciu aj v súlade so zákonom č. 122/2013 Z. z.

### • Ako firmy vnímajú význam zákona o ochrane osobných údajov a jeho dodržiavanie?

Ochrana osobných údajov je jedným zo základných práv občana v demokratickej spoločnosti a právny štát je povinný ju garantovať. Legislatíva o ochrane osobných údajov je tu od roku 1992, preto by nám mala byť známa. V skutočnosti však začala byť vnímaná až po prijatí zákona č. 122/2013 Z. z., v dôsledku výrazného sprísnenia pravidiel pre prevádzkovateľov a následnej reakcie firiem. Tie poukazovali na vysokú mieru administratívneho zaťaženia.

# Ako správne zdanit' príjmy FO zo zahraničia

Ak máte príjmy zo závislej činnosti aj zo zahraničia, možno stojíte pred otázkou, kde a ako ich zdanit' a kde platiť sociálne a zdravotné odvody.

Daňovník s tzv. celosvetovými príjmami zo závislej činnosti si nemôže sám vybrať štát, v ktorom bude svoje príjmy zdaňovať. Zdaňovanie príjmov fyzickej osoby (slovenský daňový rezident vykonávajúci závislú činnosť v zahraničí) bude závisieť od troch predpisov, a to od: zákona o dani z príjmov platného v krajine, kde je činnosť vykonávaná; od slovenského zákona č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov (ZDP); od zmluvy o zamedzení dvojitého zdanenia (ďalej aj „ZZDZ“) medzi týmito dvoma krajinami, ak je takáto zmluva uzatvorená.

## Rezident SR zdaní príjmy na Slovensku, môžu sa mu však vyňať dane zaplatené inde.

Kým lokálne predpisy povedia, že chcú príjem zo závislej činnosti zdanit', je to práve ZZDZ, ktorá určí, ktorý štát bude mať na zdanenie týchto príjmov právo. Samotný spôsob zdanenia a výška dane sa následne stanovujú na základe vnútroštátnych právnych predpisov platných v danom štáte.

### Rozhoduje vaša daňová rezidencia

Pre správne zdanenie príjmov je dôležité určiť daňovú rezidenciu daňovníka, čo nie je vždy jednoduché. Zákon o dani z príjmov v § 2 písm. d) označuje fyzickú osobu za rezidenta Slovenskej republiky, ak má trvalý pobyt na Slovensku alebo sa tu zdržiava aspoň 183 dní v príslušnom kalendárnom roku, a to súvisle alebo v niekoľkých obdobiach.

V prípade, ak bude jedného daňovníka považovať za svojho rezidenta slovenský zákon o dani z príjmov, ako aj obdobný zákon iného štátu, je potrebné určiť daňovú rezidenciu na základe ZZDZ (ak existuje). „K takémuto konfliktu rezidencií najčastejšie dochádza v situácii, keď sa



daňovník presťahuje do zahraničia, avšak na Slovensku si ponechá nahlásený trvalý pobyt,“ vysvetľuje Miloslav Jošt, Senior Tax Consultant v spoločnosti Accace.

### Rezident SR zdaňuje všetko doma

Ak je fyzická osoba rezidentom Slovenskej republiky, zdanenia sa jej celosvetové príjmy na Slovensku bez ohľadu na to, odkiaľ plynú. Prepočítajú sa pritom na eurá, a to kurzom ECB platným v deň, keď bol príjem prijatý, alebo niektorým z priemerných kurzov (mesačný, ročný, priemer z priemerných mesačných kurzov). „Je možné zvoliť kurz, ktorý bude pre daňovníka výhodnejší,“ dopĺňa M. Jošt.

Pri zamedzení dvojitého zdanenia podľa zmluvy sa využíva:

- **metóda vyňatia príjmov**, t. j. zo zahraničných príjmov, ktoré boli preukázateľne zdanené, sa neplatí na Slovensku daň. Tieto príjmy sa len evidenčne uvedú v slovenskom daňovom priznaní, avšak následne sa vyjmú zo základu dane. Môžu mať však vplyv na výšku odpočítateľných položiek, ako aj na výšku daňovej sadzby.
- **metóda zápočtu dane**, t. j. daň zaplatená v zahraničí sa započíta na úhradu dane vypočítanej podľa slovenskej právnej úpravy. Zjednodušene povedané, ak boli príjmy v zahraničí zdanené nižšou daňovou sadzbou, v SR bude potrebné doplatiť tento rozdiel.

Slovenskí rezidenti však môžu na základe výhodnej formulácie v zákone o dani z príjmov použiť metódu vyňatia na príjmy zo závislej činnosti vykonávanej v zahraničí bez ohľadu na to, či

## Slovenským daňovým rezidentom je ten, kto sa v SR zdržiava aspoň 183 dní v roku.

ZZDZ obsahuje metódu vyňatia alebo zápočtu. „Na Slovensku tak už nie je potrebné doplácať daň ani v prípade, ak zmluva obsahuje metódu zápočtu. Dokonca je možné použiť vyňatie aj na príjmy zo závislej činnosti zo zdrojov v štáte, s ktorým SR nemá uzatvorenú žiadnu zmluvu o zamedzení dvojitého zdanenia. Podmienkou v oboch prípadoch je, že príjmy museli byť v zahraničí preukázateľne zdanené,“ upozorňuje M. Jošt.

Ak fyzická osoba nie je rezidentom Slovenskej republiky, jej závislá činnosť sa v SR zdaňuje iba v prípade, ak je táto činnosť fyzicky vykonávaná na území SR. Samotné zdanenie bude závisieť ešte od konkrétnej ZZDZ medzi Slovenskom a štátom rezidencie.

DH

Obrázok: SXC

## Odvody platíte len v jednom štáte EÚ

Sociálne a zdravotné odvody pri práci v krajinách Európskej únie majú byť platené vždy iba v jednom štáte. V ktorom to bude, rieši nariadenie ES č. 883/2004 o koordinácii systémov sociálneho zabezpečenia. Odvody platené v zahraničí je možné odpočítať od slovenských príjmov zo závislej činnosti, na ktoré sa vzťahujú (§ 5 ods. 8 ZDP). Príslušnosť k predpisom konkrétneho štátu potvrdzuje formulár A1 (bývalý E101), ktorý v SR vydáva Sociálna poisťovňa.



# S. r. o. za jedno euro – dobre či zle?

Novela Obchodného zákonníka zavedie o. i. možnosť zakladať spoločnosti s ručením obmedzeným na symbolické jedno euro.

Od 1. januára 2015 by sa mala znížiť minimálna výška základného imania (ZI) spoločnosti s ručením obmedzeným na úroveň jedného eura. Klesne aj minimálna výška vkladu spoločníka, a to zo 750 eur na jedno euro. Vláda chce zmenami sprístupniť podnikanie začínajúcim podnikateľom, ktorých minimálna výška ZI na úrovni 5 000 eur môže odrádzať od založenia eseročky.

„Takzvaná 1-eurová eseročka je vhodná len na niektoré typy projektov, ktoré nepotrebujú vysoký vstupný kapitál,“ povedala hovorkyňa Ministerstva spravodlivosti SR Alexandra Donevová. „Podporovať tak chceme napríklad internetovú ekonomiku a také typy projektov, ktoré neohrozia splnenie záväzkov voči dodávateľom a odberateľom. Tieto spoločnosti chceme však motivovať ďalej, aby rástli a zvyšovali svoj kapitál, preto určitú časť ziskov si budú musieť odkladať tak, aby do budúcnosti tieto pôvodne eurové spoločnosti zvýšili svoj základný kapitál z vlastných zdrojov,“ vysvetlila.

## ZI aj na faktúrach

Rezort spravodlivosti tiež navrhuje, že ak ZI bude nižšie ako 25 000 eur, spoločnosť bude povinná uvádzať ho v obchodných dokumentoch. Taká s. r. o. môže mať najviac troch spoločníkov; v súčasnosti ich môže byť do 50.

Od roku 2015 sa pri eseročkách so ZI nižším ako 25 000 eur má zaviesť povinnosť konateľa zvoliť valné zhromaždenie, ak strata spoločnosti presiahne 2 500 eur alebo to možno predpokladať.

## Pomoc alebo záťaž pre podnikateľov?

Poslanec NR SR Juraj Miškov je presvedčený, že takúto jednoeurovú eseročku nebude chcieť žiadny podnikateľ. „Musel by totiž na všetkých firemných obchodných dokladoch uvádzať výšku základného imania, ako aj rozsah jeho splatenia. Ak by tak neurobil, tak by ručil za záväzky spoločnosti v plnom rozsahu, čiže by sa prelomila zásada, že podnikateľ ručí za záväzky spoločnosti iba do výšky nesplateného vkladu, resp. základného imania,“ upozornil.

Zákomom sa má zaviesť aj krízový stav spoločnosti, čo znamená, že firma je v úpadku alebo jej úpadok hrozí. Podľa právnej normy sa hrozbou úpadku rozumie prípad, keď pomer vlastného imania a záväzkov nedosahuje aspoň 4 ku 100 pre rok 2015, 6 ku 100 pre rok 2016 a 8 ku 100 pre rok 2017. Podľa Miškova by tak jednoeurové eseročky mohli byť nepretržite v stave

krízy, keďže by na to stačila „faktúra za telefón za 30 eur“. Nepozdáva sa tiež, že spoločnosti so ZI pod 25 000 eur budú musieť vytvárať rezervný fond vo výške aspoň 2 500 eur.

## Oplatí sa mať s. r. o. s vyšším ZI

„Od roku 2015 sa oplatí založiť spoločnosť s ručením obmedzeným vždy s čo najvyššou hodnotou základného imania,“ povedal Peter Pašek, managing director poradenskej spoločnosti Accace. „Každým zvýšením základného imania sa zvyšuje súčasne aj hodnota vlastného imania, čo je dôležité, aby sa spoločnosť vyhla takzvanému krízovému režimu,“ konštatoval.

Upozornil, že s. r. o. so ZI nižším ako 5 000 eur budú môcť vyplácať podiely na zisku, napríklad po odvode do rezervného fondu, len v rozsahu 3/4 zisku. A v takýchto spoločnostiach nebude možné rozdeľovať iné vlastné zdroje, napríklad rôzne vklady mimo ZI.

TA  
Obrázok: SXC



HELIOS  
ONE 

Softvér, ktorý spája  
podnikateľov s účtovníkmi

Fakturujte a účtujte do konca  
roka 2014 úplne zadarmo

[www.heliosone.eu](http://www.heliosone.eu)

ASSECO  
SOLUTIONS

# Európska politika spútvava digitálny pokrok

Uvoľnením internetu môže ekonomicky sužovaná Európa vytvoriť nové pracovné miesta bez ďalšieho zadlžovania sa. Nechať ho nerušené rozkvitať je rozumné nielen z ekonomického hľadiska.

Mnoho európskych politikov chváli internet. Ich vzletná rétorika, bohužiaľ, často znie falošne. Vyzývajú k silnej digitálnej agende, avšak s podporou ochranárskych domácich záujmov sa mnohokrát jedným dychom vyslovujú za príbrzdenie „rozvratného“ internetu zavedením prísnych nových regulácií.

## EÚ musí prijať agendu na podporu internetu

Tieto obojaké reči sú pomýlené. Ak má Európa v dvadsiatom prvom storočí prosperovať, musia jej novozvolení predstavitelia prijať pozitívnu a konkrétnu agendu na podporu internetu. To znamená podpísať dohody o digitálnom voľnom obchode a vytvoriť zo súčasných 28 rozdrobených národných jurisdikcií skutočne jednotný európsky digitálny trh. Dávno zastarané zákony o duševnom vlastníctve a poskytovaní licencií sa musia reformovať. Nové pravidlá o súkromí musia chrániť občanov a umožňovať inovácie. Je nutné odolať výzvam k povinnej lokalizácii dát a miestnym verziám „internetu“.

## V prospech rastu a zamestnanosti

Pokiaľ by sa táto robustná digitálna agenda zrealizovala, mohla by zaistiť to, čo Európa potrebuje po finančnej kríze najviac: hospodársky rast. Podľa OECD dnes internet zabezpečuje takmer 13 % hospodárskeho výkonu v USA. Od digitálnej ekonomiky sú dnes závislé firmy každého druhu. Malé spoločnosti, v ktorých si možno po stlačení pár kláves kúpiť poľské starožitnosti, tradičné bavorské kostýmy alebo topánky zo Španielska, prerazili hranice svojich domácich trhov a oslovujú spotrebiteľov z celého sveta.

Z údajov Európskej komisie vyplýva, že počet osôb zamestnaných v takzvanej európskej „app-ekonomike“ sa do roku 2018 zvýši na 4,8



milióna oproti 1,8 milióna v roku 2013 a prijmy sa viac než strojnásobia na 63 miliárd eur. Okrem toho vieme, že do roku 2020 bude približne 90 % pracovných miest vyžadovať kvalifikáciu v oblasti informačných a komunikačných technológií.

## Nových hráčov treba na trhu vítať

Predpokladom takéhoto úspechu je prekonanie odporu tých, ktorí v súčasnej dobe ovládajú

európsky trh, pričom nových hráčov treba na trhu vítať, nie blokovať. Podľa súčasných rozdrobených regulačných režimov v EÚ musia firmy získať osobitné povolenie na predaj pre každý z 28 národných trhov. Aj veľkým firmám, ako sú Apple alebo Google, trvá niekoľko rokov, kým otvoria miestne pobočky a zverejnia nové ponuky. Rast malých európskych inovátorov typu hudobného portálu Spotify je zastavený. Mnoho nových služieb, ktoré nám umožňujú vymieňať si, prenajímať a zdieľať všetko možné od jazd taxikom po značkové oblečenie z druhej ruky, má veľké problémy odlepiť sa od zeme.

**Podľa OECD dnes internet zabezpečuje takmer 13 % hospodárskeho výkonu v USA.**

Internetoví skeptici by tiež mohli torpédovať potenciálne prevratné rozhovory o transatlantickom voľnom obchode, ktoré sa začali vlni s veľkou pompéznosťou. Čoraz väčší objem obchodu sa realizuje formou bitov a bajtov prúdiacich cez internet. Nová štúdia spoločnosti McKinsey zistila, že plných 50 % celkového globálneho cezhraničného obchodu dnes predstavuje digitálne založený a znalostne intenzívny tovar – a že tento obchod rastie najmenej 1,3-krát rýchlejšie ako iné typy obchodu. Ak pretrváva súčasný trend, mohol by sa objem takého tovaru do roku 2025 strojnásobiť.

## Ochrana súkromia verzus voľný obchod

Napriek tomu veľa Európanov hovorí o zavedení drakonických pravidiel súkromia alebo lokalizácie dát ako o podmienke podpísania akejkoľvek novej dohody o voľnom obchode. Takéto požiadavky by boli v rozpore so základnými princípmi internetu, a to zabezpečovať prístup k informáciám bez trecích plôch a hraníc. Európa by rovnako ako Rusko a Čína zostala oddelená od zvyšku globálneho internetu, pretože nové služby, ktoré by nemohli vybudovať európske dátové centrá, by neboli pustené na trh. Nedávne rozhodnutia Európskeho súdneho dvora, ktorý priznáva „právo byť zabudnutý“ – a v dôsledku toho vyžaduje od firmy Google, aby na požiadanie odstraňovala výsledky vyhľadávania, aj keď sú ešte právoplatné, predstavuje



Zaslúbená zem pre internetový biznis a domov jeho prorokov je Amerika, nie Európa.

v tomto kontexte vážne nebezpečenstvo. Ak budeme požadovať, aby všetky vyhľadávacie služby vrátane tých v univerzitných knižniciach sťažovali prístup k právoplatným informáciám, potom nám hrozí riziko, že otvoríme dvere rozsiahlej súkromnej cenzúre.

### Rozhodnutia EÚ brzdia rozvoj e-biznisu

Európski politici uvažujú o regulácii, ktorá by vyžadovala, aby internetové platformy typu obchodov s aplikáciami, sociálne siete, vyhľadávacie alebo elektronické burzy spĺňali určité verejne definované kritériá pre napĺňanie ekonomických, spoločenských či politických

cieľov. Takáto regulácia by vraj uľahčila vznik európskych internetových platforiem a zaručila užívateľom „otvorený prístup“.

### Digitálny obchod rastie najmenej 1,3-krát rýchlejšie ako iné typy obchodu.

V skutočnosti by tieto kroky mohli vytvoriť nové bariéry vstupu, čím by sa zafixovala pozícia vedúcich firiem na trhu a podkopali inovácie. Pre internetové trhy sú typické dramatické zmeny.

Svedčí o tom spôsob, akým Facebook predbehol MySpace v oblasti sociálnych sietí alebo akým Apple obrátil hore nohami trh smartfónov – a ako sa neustále vymýšľajú nové služby a trhy. Twitter nikoho nevytlačil; viac-menej dopĺňa všetky ostatné druhy komunikácie a súperí s nimi. Oproti tomu, antimonopolné vyšetovania zo strany EÚ sa donekonečna vlečú. Dosiachnutie dohody o vyrovnaní s Microsoftom trvalo desať rokov; s Googlom to možno potvrdí rovnako dlho. Do tej doby sa bleskurýchle internetové prostredie možno zmení na nepoznanie.

### Pracovníkov v „app-ekonomike“ EÚ má byť v roku 2018 asi 4,8 milióna – oproti 1,8 mil. v roku 2013.

Európske úrady by sa mali vystríhať snahy o spútanie digitálneho pokroku. Európski spotrebiteľia by mali mať možnosť kupovať si na internete piesne, sledovať na internete videá a nakupovať na internete také produkty, aké si vyberú. Európske firmy by mali mať možnosť naplno využívať obri trh EÚ. Nechať internet nerušené rozkviatať je rozumné nielen z ekonomického hľadiska; mohlo by to tiež pomôcť obnoviť slabnúcu vieru voličov v európsky projekt.

**James Waterworth,**  
viceprezident Asociácie počítačového a komunikačného priemyslu (CCIA)  
© Project Syndicate, 2014  
Obrázky: SXC, TASR

## naša anketa

### Téma: goodwill

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

**2 Ako budujete goodwill vašej spoločnosti?**



**MIROSLAV SUŠIENKA**  
konateľ spoločnosti  
Skylight Slovakia

**1** Základom je jednoduchosť a čitateľnosť značky. Dnes sa oveľa viac prihliada na ľudí, ktorí sú v priamom kontakte so zákazníkom, a na kvalitné služby. Spoľahlivý servis je dobrou

predikciou k úspešnému budovaniu goodwillu každej spoločnosti. V obrovskej trhovej konkurencii víťazia tí, čo vedia priniesť aj niečo navyše, ako od nich očakáva zákazník.

### Na trhu víťazia tí, čo vedia priniesť aj niečo navyše, ako od nich očakáva zákazník.

Správne fungujúca spoločnosť motivuje svojich zamestnancov k lepším výkonom nielen finančnou odmenou, ale najmä kompatibilným kolektívom, kde vedúci zamestnanci nie sú v kolektíve považovaní len za akýsi kontrolný orgán, ale za priateľov a mentorov. Formou pozitívnej motivácie tak ťahajú svojich kolegov k lepším výsledkom.

**2** Naša spoločnosť od svojho vzniku kladie dôraz na osobný prístup ku každému zákazníkovi. Máme produkciu, ktorá dokáže uspieť na trhu aj s veľkými hráčmi. V marketingových riešeniach, ktoré vytvoríme v našej spoločnosti pre klienta, kladíme veľký dôraz na návratnosť jeho investície. Či už pri tvorbe internetových stránok alebo tvorbe výkonnostných kampaní vychádzame z overených stratégií, ku ktorým pridávame poznatky z lokálneho trhu. Každý náš zákazník má možnosť nahliadnuť na spôsob našej práce.



# Na čo prihliadať pri výbere tabletu

**Rozhodnúť môže cena, dôležitý je však aj výkon a parametre.**

Na trhu je pestrý výber zariadení s množstvom funkcií; výber závisí len od náročnosti, potrieb a vkusu zákazníka.

Dnes si už málokto vie predstaviť svoj život bez rôznych technologických vymožeností. Mobilný telefón, notebook či tablet sú bežnou každodennou potrebou. Ako postupovať pri výbere toho správneho tabletu? Kritérií je mnoho, počnúc cenou a výdržou batérie končiac. Cenové rozpätie je široké a pohybuje sa medzi 50 až 800 eurami.

„Tablety dnes ponúkajú množstvo funkcií, záleží len na náročnosti zákazníka. Tie najnovšie sú dokonca odolné voči prachu a niektoré z nich vydržia ponorené vo vode až polhodinu,“ hovorí Martin Gergely, vedúci obchodného oddelenia spoločnosti OKAY Slovakia.



## Dokáže nahradit' notebook?

Na začiatku si určite, na aké činnosti vlastne chcete tablet využívať. Ak na ňom budete pozerat filmy, vyberte si tablet s veľkou 11-palcovou obrazovkou. Ak má slúžiť na prácu, hodí sa vám prídavná klávesnica. Pri výbere sú, samozrejme, dôležité aj hmotnosť a rozmery.

## Operačný systém

Na výber máte tri systémy: Apple iOS, Android alebo Windows 8. Ako prvý bol na trhu Apple iOS, ktorý vyniká stabilitou a jednoduchým ovládaním. Aplikácie k nemu sa však dajú získavať len cez oficiálny obchod App Store. Nevýhodou je aj to, že vzhľad systému nemôžete príliš meniť a dáta naň sa dajú presúvať len pomocou aplikácie iTunes.

## K dispozícii sú operačné systémy Apple iOS, Android a Windows 8; každý má svoje výhody.

Výhodou Androidu je, že používateľ sa v ňom môže „vrtať“ a prispôbiť si ho. Výmena dát medzi tabletom a počítačom je flexibilnejšia, stačí ich spojiť káblom. Posledný systém – Windows 8 – poskytuje používateľom dôverne známe pracovné prostredie.

## Zábava a multimédia

Pozeranie filmu, počúvanie hudby či hranie hier na tablete je pre používateľa čoraz väčším

pôžitkom. Najväčšie displeje majú rozmery až 11 palcov, vďaka čomu si obľúbený film vychutnáte. Rovnako súčasné audiotechnológie už umožňujú počúvať hudbu bez prídavných

## Hmotnosť a rozmery sú dôležité; pri práci využijete aj prídavnú klávesnicu.

reproduktorov. Zabudovaný fotoaparát je samozrejmosťou. Tie najkvalitnejšie majú rozlíšenie až 8 Mpx a rôzne prídavné funkcie ako blesk či automatické zaostrenie.

## Výdrž batérie

Pri výbere tabletu nepodceňte výdrž batérie. Tá závisí od toho, ako tablet používate. Ak budete sledovať film, surfovať po internete a sťahovať dáta, vybijete ju oveľa rýchlejšie. Najnovšie tablety vydržia pritom v prevádzke až 14 hodín.

## Aj pre vaše deti

Na trhu sú dostupné aj tablety určené pre deti. Sú prispôbené tak, aby bolo jednoduché sa v nich orientovať. „Systém rodičovskej kontroly umožňuje upraviť nastavenia tabletu, napríklad časový interval používania. Každá činnosť je potom monitorovaná a vyhodnocovaná v štatistike. Po vypnutí tohto systému sa tablet stáva plnohodnotným zariadením s pripojením k Wi-Fi,“ doplnil M. Gergely.

VN

Obrázok: Sony

## Rozvoj IT produktov akceleruje

Technológie dnes majú stále vyššie ambície a aj ponuka pre slovenské domácnosti a biznis reflektuje svetové trendy. Ku kľúčovým témam patria mobilita, veľkokapacitné médiá, bezpečnosť na všetkých úrovniach, rozvoj online zábavy a vzdelávania a cloudové riešenia. Vyplynulo to z vystúpení účastníkov podujatia eD'forum, ktoré sa v septembri uskutočnilo v Bratislave. Podľa nich spoločnou snahou výrobcov je orientácia na individuálne potreby rôznych zákazníckych skupín a adaptácia technológií v rozličných prostrediach. Budeme pozorovať

o. i. vplyv technológií na komunikačné štandardy či prelínanie práce a súkromia v čoraz vyššej miere.

Podľa odborníkov prechádza hardvérový trh rozsiahlou konsolidáciou. „IT produkty, ktoré sa v minulosti brali ako výrobky s prídanou hodnotou, sa stávajú bežnou komoditou. Po vysoko špecifickú techniku prestáva byť dopyt,“ hovorí generálny riaditeľ eD' systému Slovakia Peter Kucer. „Koncoví zákazníci, ale aj firmy nakupujú lacné technológie, ktoré sa dajú ľahšie obmieňať. Vďaka tomu trh s hardvérom neuveriteľne akceleruje,“ zdôraznil.

Ďalším trendom je nahrádzanie notebookov a desktopov tabletmi a mobilnými telefónmi,

ktoré plnia podobné funkcie, hoci majú odlišné rozhrania. To prináša iné spôsoby využívania výpočtovej techniky. Dáta, ktoré zákazníci doteraz mávali doma, dnes púšťajú do cloudu. Takže kým v minulých rokoch sa najlepšie predávali servery a notebooky, v súčasnosti ich nahrádzajú storage a mobilné zariadenia.

TA



K trendsetterom patrí aj Apple s jeho iPhoneom.

# Vstupujeme do éry cloudu

## Aplikácie v cloude dokážu posunúť firmy na vyššiu úroveň

Cloud sa vďaka svojej schopnosti zjednodušať stal trendom súčasnosti a v budúcnosti bude ešte integrálnejšou súčasťou všetkých IT potrieb.

V roku 2014 už otázka neznie, či by sa firmy mali zaoberať cloudom. Tá je už dávno zodpovedaná. Podľa analýzy spoločnosti Gartner vstupujeme do éry osobného cloudu. Stále viac a viac spoločností už v nejakej forme cloudové riešenia používa – či už je to len zálohovanie bežných súborov alebo kolaborácia na dokumentoch prostredníctvom cloudového nástroja. Tam sa to však u väčšiny z nich neskončí. Cloud neustále rastie a Gartner predpovedá, že už na budúci rok dosiahne trh cloudových služieb hodnotu 180 miliárd dolárov. Obdobie opatrného oboznamovania sa končí a keďže táto technológia v skúške obstála, nič nebráni jej prudkému rozvoju. Spoločnosti, ktoré sa tohto trendu neprispôbia, čaká v konkurenčnom boji veľmi ťažké obdobie.

### Prirodzená cesta

Cesta od vlastných dátových centier ku cloudu je prirodzeným vývojom. Pre veľkú väčšinu firiem je správa dát a aplikácií len prostriedkom ich biznisu a nie jeho hlavnou podstatou. Museli na ne vynakladať množstvo prostriedkov

a venovať im veľkú pozornosť. Ide o podobnú situáciu ako na začiatku priemyselnej revolúcie, pričom v tejto analógii zohrávajú dáta úlohu elektriny.

V devätnástom storočí boli vo vyspelých krajinách súčasťou mnohých tovární vlastné elektrárne. Pre vtedajších priemyselníkov iná alternatíva neexistovala. Okrem chýbajúcich štandardov nebola na svete ani žiadna spoľahlivá prenosová sústava, ktorá by umožňovala elektrickú energiu využívať efektívnejšie. Hneď ako však špecializované spoločnosti dokázali spoľahlivo poskytnúť energiu v požadovanom množstve a vďaka výrobe vo veľkom množstve i lacno, prevádzkovanie vlastnej elektrárne stratilo zmysel.

Rovnaká je dnešná situácia s cloudom. Pre väčšinu IT manažérov, ktorí rýchlo naskočili na cloudový vlak, bolo veľkým lákadlom najmä zníženie celkových nákladov na vlastníctvo IT. Už len využitie cloudového úložiska odberá náklady na starostlivosť o dátové centrá. Podľa niektorých prieskumov výrazné úspory zaznamenali až štyri z piatich spoločností, ktoré zverili svoje dáta cloudu.

### Platforma pre vývoj

Redukovať cloud na prostriedok úspor a zvýšenie efektivity by však bolo chybou. Hoci prináša obidva tieto benefity, cloud sa môže stať aj platformou pre nepretržité inovácie a spôsobom, ako ešte viac vyťažiť z prepojenia zamestnancov, zákazníkov a partnerov. Firmy dnes potrebujú viac ako len flexibilitu, potrebujú inovácie

a môžu sa na ne sústrediť vďaka cloudu. Prečo teda využívať cloud len ako úložisko, ktoré je vždy poruke? Aplikácie sú novou krvou ekonomiky a ich použitie v cloude dokáže posunúť každý biznis na novú úroveň. Vďaka aplikáciám, ktoré bežia na cloudových in-memory platformách, dokážu zákazníci spravovať viac dát, spracovať viac transakcií a získať okamžitý prehľad o svojom biznise rýchlejšie a jednoduchšie ako kedykoľvek predtým.

**Využitie externého úložiska ruší náklady na vlastné dátové centrá; cloud však ponúka ešte viac.**

Príkladom môže byť cloudová aplikácia pre obchodníkov. Vďaka cloudu je k dispozícii používateľom kdekoľvek a z akéhokoľvek zariadenia, v ktoromkoľvek okamihu. Obchodný zástupca tak nemusí tráviť množstvo času v kancelárii, ale môže sa vydať tam, kde sú peniaze – za zákazníkmi – a prístup k všetkým potrebným informáciám má vzdialený len na dotyk prsta.

### Veľké dáta jednoducho

S cloudom úzko súvisia aj big data. Hoci sú mnohí na toto módné slovo už alergickí a big data sú často označované za prázdne pomenovanie, skutočnosťou je, že moderná doba si bude čoraz viac vyžadovať spracovanie veľkých objemov dát, neštruktúrovaných údajov alebo horúcich dát, pribúdajúcich veľkou rýchlosťou, s ktorými treba pracovať v reálnom čase. Pre mnohé firmy je analýza takýchto dát životne dôležitá, aby prežili v konkurenčnom boji. Udržiavať si on-premise infraštruktúru, potrebnú na takéto úkony, je však pre nešpecializované spoločnosti príliš zložitá. Cloudové aplikácie na in-memory platformách dokážu poskytnúť nástroje, vďaka ktorým sa svet big data otvára každej spoločnosti.

Cloud je novým trendom; pre mnohých sa jeho využitie scvrkáva len na jeho základné výhody. Sila cloudu je v spôsobe, ktorým umožňuje viesť firmy nie po starom len s novými prostriedkami, ale úplne novým spôsobom.

**Mark Arato,**  
communications expert, SAP  
Obrázok: SXC



# Zložité IT znižuje firmám zisk

## Riešením je zjednodušenie a modernizácia architektúry

Zjednodušenie podnikového systému môže priniesť úspory tisícok eur/dolárov na každého zamestnanca.

Priveľká zložitosť IT prostredia vo firme znižuje zisky a brzdí jej schopnosť inovovať a rásť. Preto jeho zjednodušenie môže vylepšiť obchodné výsledky a návratnosť investícií. Veľké firmy zapojené do nedávneho prieskumu spoločnosti IDC takto ročne získali v priemere 83 miliónov dolárov.



### Komplikovaný je svet, biznis aj IT

Žijeme vo svete zložitých IT prostredí. Je v ňom množstvo tlakov, ktoré vedú k zvyšovaniu komplexnosti používaného IT vrátane fúzií a akvizícií firiem, čo prináša nové aplikácie a platformy. Vo firmách sú potom IT zložky niekedy rozptýlené v organizačnej štruktúre, pričom samostatne rozhodujú o svojom IT prostredí. Je tu aj potreba podporovať náročné a rýchlo sa meniace požiadavky biznisu pomocou čoraz sofistikovanejších riešení.

### Priveľká zložitosť IT prostredia brzdí schopnosť firiem inovovať a otravuje aj klientov.

Zložitosť IT nie je teda vždy zapríčinená tým, že „sa niečo pokazilo“. Často je to prosto realita situácie, ktorá je cenou za to, že podnikáme. Treba si však všimnúť možné riziká a v prípade potreby prikrôčiť k riešeniu.

„Mnoho firiem je dnes priam zahltených nákladmi a problémami, ktoré dokáže generovať zložité IT prostredie,“ povedal Michael Fauscette, viceprezident IDC pre oblasť Software Business Solutions. Zjednodušenie IT infraštruktúry podľa neho umožní organizáciám presmerovať zdroje na zavádzanie inovácií a zvyšovanie produktivity.

### Zložité IT zaťažuje a brzdí firmu

Výsledky štúdie s názvom „Zjednodušenie IT vylepši obchodné výsledky a zrýchli návratnosť investícií“ ukazujú viaceré problémy spôsobené zložitou IT systémom vo firmách. IT oddelenia stoja pred problémom zvyšujúcich sa prevádzkových nákladov a nižšej

produktivity zamestnancov, navyše je obmedzená ich schopnosť poskytovať služby v najvyššej možnej kvalite.

Z pohľadu vlastného podnikania (obchodného oddelenia) zložitosť IT prostredia znižuje zisk, oslabuje inovačnú schopnosť, znižuje spokojnosť používateľov aj zákazníkov a bráni využívať konkurenčné výhody. Spoločnosti, ktoré sa zapojili do prieskumu, dokázali jeho zjednodušením získať v priemere ročne prínos až 3 610 dolárov na interného používateľa. Mali v priemere 23 000 takých používateľov, z čoho vyplýva výsledný priemerný ročný prínos 83 mil. USD. Okrem toho zaznamenali aj ďalšie vylepšenia: rýchlejšie uvádzanie produktov na trh, kvalitnejšie služby zákazníkom a schopnosť previesť personál IT oddelenia na strategické projekty.

### Ako usporiadať IT systém

Pri snahách o zjednodušenie IT prostredia sa uplatňuje napríklad migrácia do cloudu, investície do integrovaných (engineered) systémov

a nahradzovanie existujúcich systémov modernejšími aplikáciami. Väčšina skúmaných organizácií dospela k poznaniu, že skutočné zjednodušenie firemného IT vyžaduje nahraď zastarané architektúry ako také a prejsť na jednoduchšie, konsolidované a moderné architektúry, ktoré lepšie zodpovedajú požiadavkám súčasného podnikania.

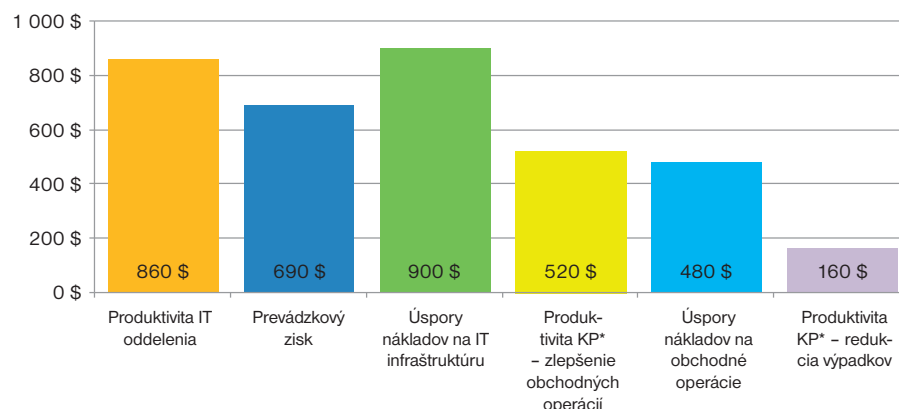
„Mnoho našich zákazníkov je už vyčerpaných z toho, ako neustále integrujú samostatne fungujúce IT systémy. Rozhodli sa preto investovať do systémov, ktoré sú už navrhnuté tak, aby pracovali ako celok, alebo prechádzajú ku cloudovým službám, ktoré sľubujú podobný efekt,“ povedal Bob Evans, senior viceprezident a riaditeľ komunikácie spoločnosti Oracle. Tieto spoločnosti potom podľa neho utrácajú menej peňazí a času na integráciu a údržbu svojich systémov, čo im oproti konkurencii zaisťuje lepšiu pozíciu.

ML

Obrázok: SXC

### Na čom firmy ušetrili

(Ročné prínosy zo zjednodušenia IT)



Zdroj: Oracle/ IDC. \* KP = konečný (interný) používateľ

aseco

eset

ed Follow  
the future

T-Systems

SLÁVNOSTNÉ VYHLÁSENIE VÝSLEDKOV SÚŤAŽE:  
IT FIRMA, IT OSOBNOSŤ, IT PROJEKT a IT PRODUKT ROKA 2014

VÝROČNÉ PODUJATIE IT PRIEMYSLU V SR

IT GALA

25. september 2014, hotel Hilton, Bratislava

STRIEBORNÍ REKLAMNÍ PARTNERI:

ALITER  
TECHNOLOGIES

Atos

CISCO

COMPAREX  
Software - Consulting - Services

DATALAN

digmia  
expert computing

di:Sig

FUJITSU

GAMO  
INFORMAČNE TECHNOLOGIE

GREKE

hp

IBM

INVEATECH

KINSTELLAR

lenovo FOR  
THOSE WHO DO.

ESS

MICROCOMP

ORACLE

PosAm  
USEFUL TECHNOLOGIES

SAP

CDESK  
Organized work makes profit

SEVITECH

T-Systems

SOFTEC

SWAN

Tempest  
IT makes sense

WEZE  
SYSTEMS IN THE AIR

MEDIÁLNI PARTNERI

INFOWARE

PC REVUE

IT NEWS

Zoznam.sk

PRODUKČNÍ PARTNERI

ARTACTIVE  
Ideas media events

Mercedes-Benz

GoodWill

instore

NUBIUM

Quark

SITA  
SLOVENSKÉ ÚSTREDIE  
TELEKOMUNIKÁCIÍ

TA3

HRV  
KOMUNIKÁCIE

CASINO  
OLYMPIC

Motor-Car Bratislava, spol. s r. o.

# Súkromné zariadenia v práci – šanca, ktorej sa firmy boja

Príležitosť používať súkromné mobilné zariadenia na pracovné účely, vrátane pripojenia do firemnej siete, víta stále viac zamestnancov. Firmám to ponúka šancu zvýšiť produktivitu a znížiť výdavky.

Trend BYOD (Bring Your Own Device) súvisí s mimoriadnym rozmachom mobilných zariadení, predovšetkým smartfónov a tabletov, a s dostupnosťou rýchleho mobilného internetu. Zamestnancom tento prístup umožňuje pracovať kedykoľvek a odkiaľkoľvek a používať pritom vlastné zariadenie.

## Firmy majú strach z toho, čo nepoznajú

Z prieskumu, ktorý urobila spoločnosť Oracle medzi európskymi firmami, však vyplýva, že mnohé z nich (takmer polovica) sa fenoménu BYOD bránia. Väčšina z nich uvádza ako hlavný dôvod obavy o bezpečnosť firemných dát na mobilných zariadeniach a problémy spojené s bezpečnosťou aplikácií či identitou používateľov.

## BYOD firme šetrí náklady; zamestnanci používajú vlastné zariadenia, sú dostupnejší a efektívnejší.

Z oslovených 700 firiem z Veľkej Británie, Nemecka, Francúzska, Talianska, zo Španielska, z krajín Beneluxu a Nórska ich 44 % BYOD celkom odmieta alebo povoľuje len výnimočne. Ďalších 29 % podnikov povoľuje pracovať formou BYOD iba vedúcim pracovníkom. Najväčšie obavy vzbudzuje zabezpečenie zariadenia (45 % respondentov), aplikácií (53 %) a samotných dát (63 %). Tieto starosti však môžu prameniť primárne z toho, že opytovaní nemajú dostatočné informácie o funkciách, ktoré ponúkajú moderné bezpečnostné riešenia.



## Rozdel' a spravuj (dáta)

O nepripravenosti firiem na nový trend svedčí skutočnosť, že 37 % respondentov nikdy nepočulo o technológii kontajnerov umožňujúcich separáciu firemných a súkromných dát a takmer tretina nikdy nepoužívala žiadne riešenie na správu mobilných zariadení (Mobile Device Management). Viac než pätina opytovaných nikdy nepočula o riešeniach na správu mobilných aplikácií (Mobile Application Management). Zaujímavé sú i rozdiely medzi jednotlivými krajinami – trend BYOD je priaznivo prijímaný v Nemecku a Nórsku, opačná situácia je v Taliansku a Španielsku. Čo sa týka porovnania podľa odvetví, ústretovo sa k fenoménu BYOD stavajú firmy podnikajúce v oblasti komunikácií a médií, najmenej priaznivo trend prijímajú

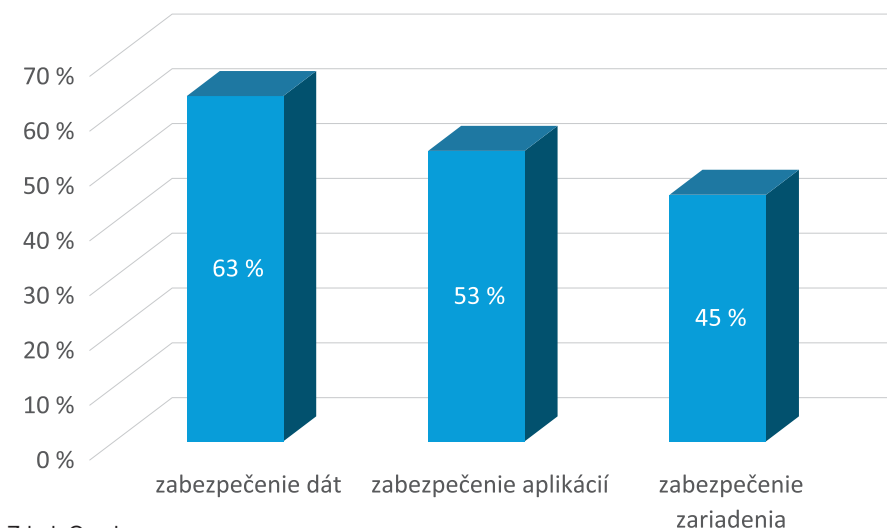
poskytovatelia finančných služieb a verejný sektor.

## BYOD môže znamenať príležitosť

Existuje však množstvo dôvodov, prečo používateľom povoliť používať v práci ich prenosné zariadenia. Súčasná pracovná kultúra, charakterizovaná ako „kedykoľvek a kdekoľvek“, nahráva firmám, ktoré sú ochotné prispôbiť sa trendom, ako je práve BYOD. Kľúčové je však správne nastavenie parametrov používania zariadenia tak, aby sa minimalizovali prípadné problémy.

Jedným z argumentov, ktoré hovoria v prospech možnosti používať vo firme súkromné prenosné zariadenia, je zvýšenie rýchlosti komunikácie, a tým i efektivity práce. Možnosť

## Čoho sa firmy pri BYOD najviac obávajú



Zdroj: Oracle



výměny informací v reálnom čase s využitím osobných mobilných zariadení (s nainštalovaným vnútropodnikovým komunikátorom) zvyšuje produktivitu a znižuje výdavky spoločnosti.



## V rámci správy aplikácií MAM sa v zariadení vytvorí extra chránený kontajner s firemnými aplikáciami.

Firma šetrí náklady, pretože zamestnanci používajú vlastné zariadenia; vďaka nim majú možnosť pracovať i mimo kancelárie a pracovného času a môžu byť dostupnejší, efektívnejší a rýchlejší. Zamestnanci väčšinou uvítajú možnosť využívať zariadenia, ktoré si kúpili a na ktoré sú zvyknutí. S pomocou smartfónu alebo tabletu môžu prakticky odkiaľkoľvek a kedykoľvek využívať firemné aplikácie.

### Riešenia sú k dispozícii už teraz

V súčasnosti sú k dispozícii riešenia pre riadenie a zabezpečenie mobilných zariadení, ktoré ich používanie výrazne zjednodušujú. Spoločnosti od seba môžu na týchto zariadeniach oddeliť súkromné a firemné dáta a umožniť

zabezpečený prístup k podnikovým aplikáciám. Ak sa teda firma rozhodne umožniť zamestnancom používať svoje zariadenia, mali by na ne platiť rovnaké bezpečnostné nároky ako na firemné laptopy:

- inštalácia antivírusu, využitie firewallu (aspoň základné) či používanie silných hesiel;
- aplikácie a dáta by sa tiež mali v maximálnej možnej miere presunúť do cloudu, aby v prípade straty zariadenia došlo k minimálnym škodám. V cloude budú takmer vždy dostupné a prístup môže byť zabezpečený heslom.

### Kontrolu preberá firma

Nasadenie správy mobilného zariadenia (MDM) umožňuje bezpečnostnú politiku ešte rozšíriť. Zariadenie je možné jeho prostredníctvom uzamknúť, používateľ v ňom nemôže mať vlastné aplikácie, množstvo funkcií je obmedzených

a v prípade potreby je možné dáta zo zariadenia vzdialene i vymazať.

V prípade MDM ide o filozofiu krajného prístupu maximálnej kontroly nad súkromným zariadením firmou. Citlivejším riešením, ako v súkromnom zariadení oddeliť firemné aplikácie, a tým podporiť celú myšlienku a prínos BYOD pre firmu i zamestnanca, je správa mobilných aplikácií (MAM).

V rámci tejto správy sa na zariadení vytvorí zabezpečený kontajner s firemnými aplikáciami a dátami a zvyšok zariadenia je vlastníkov k dispozícii bez akýchkoľvek obmedzení. Táto technológia chráni podnikové aplikácie a dáta a umožňuje zabezpečený vstup do pracovného priestoru bez toho, aby zároveň obmedzovala používateľské možnosti vlastníka zariadenia.

**Marian Kuna, Oracle Slovensko**

**Obrazky: SXC**

Konferencia  
**WORK IN BALANCE**

# Naučte sa viesť firmu úspešne a zdravo ako Google, Lenovo či Dell

Inšpiruje vás viac ako **20** odborníkov

#### Lídri trhu prezradia

- ako si udržať zdravé firemné prostredie
- ako odmeňovať a motivovať zamestnancov
- ako si vybudovať psychologicky zdravé vzťahy na pracovisku

Počas dvoch dní predstavíme filozofiu zdravej firmy a jej výhody.

Bratislava 6. – 7. novembra 2014  
NH Hotel Gate One

[www.workinbalance.sk](http://www.workinbalance.sk)

Hlavný partner :

**VY & METRO**

Zlatý sponzor :

**LIBELLIUS**  
HEALTHY BUSINESS MATTERS

Strieborní sponzori :

**KANGEN**

**Julius Meinl**

Bronzoví sponzori :

**ZENTIVA**  
A SANOFI COMPANY

**McROY**  
GROUP

HUMAN TOUCH

**abbvie**

Mediálni partneri:

**zisk**  
manažment

**PP**  
Poradca podnikateľa

**HN HOSPODÁRSKE NOVINY**

**HN online.sk**

**GOODWILL**  
Náročná a ekonomická, ústredná a spoločnosť

**EGOODWILL**

**eHEALTH.SK**

**ZDRAVIE.SK**

**HR COMM**

**HRclub**

**Promanager.sk**

**Prohuman**

**ProSurvey**

**education.sk**  
kurzy | štúdiá | konferencie | hotely

**KLIK KLINIK**  
od ZDRAVIE.SK

**Harmonia**

Partneri konferencie:

**NH HOTELS**

**finclub**

**Plat4M Books**

**ZDRAVAFARMARKA**  
Váš prirodzený zdravý zdroj

**EXISport**

**GREEN POWER**  
YOUR NATURAL HEALTH RESOURCE

Zvýhodnená registrácia do 6.10.2014  
**ZAREGISTRUJ SA EŠTE DNES!**





Nový flash disk ADATA

## Odobné a rýchle pamäťové zariadenie

Flash disk ADATA ISMS312 SATA III 6Gb/s je rýchle 7-pinové DOM (Disk-On-Module) MLC NAND zariadenie poskytujúce vysoký výkon a spoľahlivosť. Rýchlosť sekvenčného čítania/zápisu je až 250/40 MB za sekundu a MTBF na úrovni 1 milióna hodín.

Vhodný je najmä pre embedded systémy na ukladanie dát, pre priemyselné počítače alebo zdravotnícke zariadenia. Má spotrebu len 1,15 W a vďaka rozsahu prípustnej teploty od -40 °C do +85 °C môže byť nasadený aj v naozaj drsných podmienkach. Pridanou hodnotou je softvér ADATA SSD Toolbox, ktorý pomáha kontrolovať stav SSD a rýchlo meniť nastavenia.

JR

## Miniatúrne IP kamery

Produktový rad AXIS F predstavuje vysoko flexibilný modulárny systém sieťových kamier, ktorý zahŕňa extrémne diskrétné kamery s rozlíšením HDTV 1 080p a so širokým dynamickým rozsahom. Kamery nového radu sú ideálne napr. pre bankomaty, banky, obchody, hotely a tiež pre náročné prostredie, ako sú napríklad sanitné alebo policajné vozidlá.

Využíva sa tu koncept oddelených sieťových kamier. Snímacia jednotka môže byť aj v stiesnenom priestore, kým väčšia hlavná jednotka bude na oddelenom mieste. Navzájom sú prepojené káblom. V hlavnej jednotke AXIS F41 je umiestnený procesor, sieťové obvody, napájanie, slot pre pamäťové SD karty a ďalšie konektory.

VN



## Globálny predaj smartfónov rástol

Dominantné operačné systémy pre inteligentné telefóny od Google a Apple prakticky úplne potlačili konkurenciu. Na Android a iOS pripadal v 2. kvartáli 2014 tržový podiel spolu 96,4 % smartfónov, uviedla poradenská spoločnosť IDC. V rovnakom období 2013 to bolo o štyri percentuálne body menej, 92,6 %.

Jasnou jednotkou je Android s podielom 84,7 % (oproti 79,6 % v 2Q 2013). Podiel iOS sa znížil na 11,7 % z 13 %. Tržový podiel Windows Phone sa medziročne znížil na 2,5 % z 3,4 %. Podiel operačného systému BlackBerry klesol

na 0,5 % z 2,8 %.

V druhom kvartáli sa po celom svete predalo 301,3 milióna smartfónov (rok predtým 240,5 mil., teda rástol bol 25,3 %). Z toho viac než 255 miliónov bolo prístrojov s operačným systémom Android od Google. Ich predaj rástol predovšetkým na rozvíjajúcich sa trhoch, kde je silný dopyt po lacnejších modeloch. Apple predal v tom istom čase vyše 35 miliónov iPhoneov oproti 31 miliónom pred rokom. Pre rýchlejšiu rast odbytu telefónov s Androidom však podiel iOS klesol.

TA

## Nové telefóny Nokia Lumia



Lumia 830

Microsoft na veľtrhu IFA v Berlíne predstavil smartfóny Lumia 830, Lumia 735 a Lumia 730 s najnovším operačným systémom Windows Phone 8.1. Uviedol aj nové príslušenstvo, ktoré ľuďom prináša inovatívne spôsoby interakcie s ich telefónmi. Ďalej bola uvedená aktualizácia Lumia Denim, ktorá prináša extra funkcie a zlepšenia pre súčasné smartfóny Lumia.

Vlajkovou loďou značky je Lumia 830. Aj vďaka novým vylepšeniam vyhotovuje kvalitné fotografie a videá vo dne i v noci s 10 Mpx fotoaparátom PureView s optikou Zeiss, technológiou Rich Recording a rekordne tenkým optickým stabilizátorom obrazu. Okrem WP 8.1 obsahuje predinštalovaný Microsoft Office a cloudové prepojenie OneDrive s 15 GB voľného úložiska.

MS

## Biometrické slúchadlá

Spoločnosť SMS Audio LLC potvrdila spoluprácu so spoločnosťou Intel na vývoji prvého osobného audiosystému, založeného na snímaní srdcovej frekvencie. Spoločne vyvinuté in-ear slúchadlá BioSport majú integrovaný monitor srdcovej frekvencie, čím sa končí éra menej pohodlných hrudných pásov, a to bez kompromisu v kvalite merania.

Biometrické senzory v slúchadlách budú zbierať relevantné dáta pomocou aplikácie RunKeeper. Do budúcnosti sa plánuje aj

podpora ďalších aplikácií, čo umožní používateľom napláňovať si tréning a sledovať progres, čím sa motivujú k dosahovaniu najvyšších výkonov. Energiu pre snímanie dát dodáva 3,5-milijaudiojack, takže sa už s dobíjaním a batériami.



biometrických slúchadiel nemusíte trápiť

JR

## Najrýchlejšia myš na svete

Myš Logitech G402 Hyperion Fury obsahuje prvú technológiu svojho druhu s názvom Fusion Engine, vďaka ktorej dosahuje veľmi vysokú rýchlosť sledovania pohybov a zároveň presnosť.

Dokáže spoľahlivo sledovať pohyb ruky s rýchlosťou vyše 12 metrov za sekundu, čo uvítajú najmä hráči. Je vybavená snímačmi Delta



Zero, ktoré umožňujú prepínať rozlíšenie od 4 000 do 240 DPI. Myš používa 32-bitový procesor ARM a má osem programovateľných tlačidiel. Používateľ si môže do vstavanej pamäte uložiť svoju osobnú konfiguráciu, aby bola príprava čo najrýchlejšia. Prenos signálov o pohybe komunikuje v takte 1 milisekundy.

JF

## Rekordný zakrivený televízor

UHD 105" televízor Samsung má 11 miliónov pixlov.



Spoločnosť Samsung na veľtrhu IFA v Berlíne vystavovala až 17 typov prehnutých Full HD,

UHD a LED televízorov s uhlopriečkami od 48 do 105 palcov. Bol medzi nimi aj nový model zakriveného UHD TVP s uhlopriečkou 105", ktorý je najväčší svojho druhu na svete.

Disponuje panoramatickým pomerom strán 21 : 9, obrazovka má rozlíšenie 11 miliónov pixlov (5 120 x 2 160). Prináša 5x kvalitnejší obraz ako Full HD a zároveň vie upraviť akýkoľvek obsah do rozlíšenia UHD. Funkcia Peak Illuminator zvyšuje svetelnosť zosilnením podsvietenia LED v jasných oblastiach obrazovky. To znamená, že ak sa v tmavých oblastiach objaví svetlo, ako napríklad pouličné lampy osvetľujúce panorámu mesta, bude záber ešte efektnejší. **JF**

## Európske ocenenie pre LG

Hlavnú cenu v oblasti mobilných technológií si z tohtoročného ročníka EISA Awards odniesol smartfón LG G3, vlajková loď značky LG. Získal ocenenie European Advanced Smartphone Award na rok 2014 – 2015. Hlavné prednosti tohto modelu predstavujú 5,5-palcový Quad HD displej s 13 Mpx fotoaparátom s funkciou OIS+ a revolučným zaostrovaním Laser Auto Focus. Zaujímavý



LG model G3

je tiež inovatívny dizajn Floating Arc, ktorý zaručuje pohodlné ovládanie jednou rukou a zároveň plne využíva výhody tlačidla na zadnej strane. Prístroj má priateľské používateľské prostredie (GUI) a bezpečnostnú funkciu Knock Code. Z dielne LG získali cenu EISA taktiež 4K OLED televízor, Smart+ TV a SoundPlate. **JR**

## SWAN rýchlo buduje 4G sieť

Prvých 300 základňových staníc pre svoju plnohodnotnú mobilnú 4G sieť vybuduje do konca roka 2014 spoločnosť SWAN. Technológiu dodáva čínska firma ZTE. Prvé testovacie hovory sa očakávajú v októbri. Plánom operátora je do troch rokov vybudovať mobilnú 4G sieť s viac ako 1 100 základňovými stanicami na území SR. „Od dodávateľa požadujeme výnimočné

medzinárodné referencie a schopnosť v čase naplniť záväzok,“ uviedol Martin Mosný, riaditeľ pre stratégiu a rozvoj SWAN. Spoločnosť získala v tendri licenciu na 2 x 15 MHz v pásme 1 800 MHz, čo jej umožňuje výstavbu mobilnej 4G siete a vstup medzi trojku najväčších operátorov. Technológiu LTE interne testovala v Bratislave, Trnave, Nitre a Pezinku. **TA**

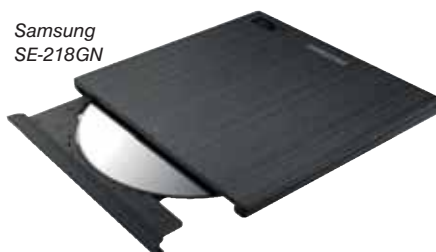
## DVD mechaniky pre ultrabooky a tablety

S ultrabookmi sa z počítačov vytratil diskové mechaniky, no stále máme potrebu práce s optickými médiami. Spoločnosť Samsung Electronics na to reaguje uvedením novej ultratenkej prenosnej DVD mechaniky typov SE-218GN a SE-208GB.

Svojimi rozmermi sú vhodným doplnkom nielen k ultrabookom, ale napríklad aj k tabletom. Majú inovovaný dizajn a nízkoenergetickú prevádzku, ktorá zvládne byť napájaná jediným USB káblom. Technológia Smart Power pritom

umožňuje, aby obe mechaniky fungovali aj ako prenosný pevný disk pre tablety s dostupným USB pripojením. Na rozdiel od bežných riešení majú navyše aj funkcie a kvalitu záznamu, ktoré sú optimalizované pre DVD používané pre archíváciu dát na oveľa dlhšiu dobu. **VN**

Samsung SE-218GN



## Výkonný bezdrôtový router 4 v 1

Bezdrôtový router ASUS RT-N18U, určený pre prevádzku sietí štandardu 802.11n v pásme 2,4 GHz, dosahuje vďaka technológii TurboQAM prenosovú rýchlosť až 600 Mb/s, čo je o tretinu viac ako štandard. Má výkonný, no zároveň úsporný procesor ARM Cortex-A9 s frekvenciou 800 MHz a 256 MB pamäť DDR3, čo umožňuje až 300-tisíc súbežných dátových relácií. To prídá vhod najmä pri multimediálnych aplikáciách – streamovaní HD videa, hraní hier či zdieľaní súborov. Router je tiež vybavený rozhraním USB (3.0 + 2.0) a tiež portom Gigabit Ethernet. Dokáže zosť aj ďalšie tri prístroje – prístupový bod, range extender a režim media bridge pre káblové pripojenie k internetu. **JR**



Router ASUS RT-N18U

## Herné slúchadlá s potlačením hluku

Po tichých grafických kartách predstavuje ASUS ďalší produkt zo svojej novej hernéj série, slúchadlá Strix Pro, ktoré sú kompatibilné s PC, počítačmi Mac, hernými konzolami PlayStation 4 a tiež mnohých smartfónmi a tabletmi.

Slúchadlá majú výkonné 60 mm neodýmiové meniče v atypických šesťuholníkových polstrovaných náušníkoch s priemerom 130 mm. Vďaka technológii ENC dokážu potlačiť viac ako 90 % okolitého hluku. Verne reprodujú priestorový zvuk hier, ako aj hovorené slovo alebo filmové soundtracky. **JR**

ASUS Strix Pro



# Logistické parky: expanzia a relokácia

Dopyt po logistických priestoroch na Slovensku rastie. Najväčší rozvoj je na západe a v okolí automobiliek.

Logistické parky v SR dosiahli celkovú rozlohu 1 379 000 m<sup>2</sup>. Dopyt po skladových priestoroch v druhom kvartáli 2014 predstavoval 48 250 m<sup>2</sup>, čo je nárast približne o 9,6 % oproti prvému kvartálu a zároveň o 27,4 % medziročne. Vyplýva to z údajov realitno-poradenskej spoločnosti CBRE.

## Motorom sú automobilky

Z celkovej rozlohy priemyselných a logistických parkov v SR sa ¾ nachádzajú v okolí Bratislavy. Ide o priestory lokalizované do 40 km od hlavného mesta, pričom väčšina je umiestnená pozdĺž diaľnic D1 a D2.

**Dopyt po skladových priestoroch v 2Q bol o 27 % vyšší ako pred rokom.**

Aj z hľadiska dopytu po priemyselných nehnuteľnostiach je najaktívnejší bratislavský región, ktorý ťahajú najmä dodávatelia do Volkswagenu z okolia Lozorna a Malaciek. Aktívni sú však aj dodávatelia do závodu Kia z okolia Žiliny. Tento trend kopíruje expanzné plány automobiliek, ako aj nábeh nových modelov na ďalšie roky

a s tým spojenú čiastočnú obmenu dodávateľov. „Vo výstavbe je aktuálne 77 500 m<sup>2</sup> moderných skladových priestorov prevažne zahraničných developerov, ktoré sú určené na prenájom. Zhruba 80 % z nich je už predprenajatých a šitých na mieru konkrétnym klientom,“ uviedol Tomáš Ostatník zo CBRE.

Prí logistických parkoch a centrách zohráva dôležitú úlohu kvalitná dopravná infraštruktúra. Je aj jedným z hlavných kritérií pre investičné zábery developerov.

## Nájomníci idú cestou modernizácie

V druhom štvrtroku tvorili nové nájmy z celkovej nájomnej aktivity približne 70 %, pričom bolo dohodnutých 10 kontraktov s priemernou rozlohou 4 825 m<sup>2</sup>. Z hľadiska štruktúry nájomníkov z logistického segmentu ide väčšinou o spoločnosti už prítomné na trhu, ktoré sa relokujú zo starších brownfieldových skladov do skladov moderného štandardu, a taktiež o expanziu už existujúcich spoločností.

**Na Slovensku sa stavia 77 500 m<sup>2</sup> skladov; 80 % z nich je už rezervovaných.**

Existujúca pomerne veľká pripravenosť pozemkov na výstavbu odráža fakt, že sa v najbližšom období očakáva zvýšená aktivita developerov o zosťrený boj o klientov.

IJ  
Foto: CBRE

## Vo V4 sa stavia viac priemyselných nehnuteľností

Nové priemyselné haly rastú v strednej Európe (SE) dvakrát rýchlejšie ako v minulom roku. Za prvý polrok 2014 sa ich postavilo vyše 520 000 štvorcových metrov v porovnaní s 260 000 m<sup>2</sup> za rovnaké obdobie vlaňajška (za celý rok takmer 700 000). Prenajalo sa takmer 1,9 milióna m<sup>2</sup>, vďaka čomu klesá podiel voľných plôch v priemere pod 10 %. Informovala o tom poradenská spoločnosť Cushman & Wakefield. „Záujem o nové priestory je taký veľký, že

takmer všetky plochy sa prenajmú ešte pred začatím stavby. Z toho dôvodu dnes takmer neexistuje špekulatívna výstavba. Najviac sa to prejavuje v Poľsku a v Českej republike,“ priblížil vedúci stredoeurópskeho priemyselného tímu spoločnosti Ferdinand Hlobil. Záujem podľa neho ťahajú naďalej firmy z odboru automobilizmu, posilňuje sa však tiež rola internetových obchodov.

Vedie Poľsko: nová výstavba tam dosiahla do konca júna 340 000 m<sup>2</sup>, čím sa priblížila celkovej výstavbe v krajine za rok 2013 na úrovni

350 000 m<sup>2</sup>.

Firmy si v prvom polroku prenajali takmer 1,9 milióna m<sup>2</sup> moderných priemyselných a logistických hál oproti 1,5 milióna m<sup>2</sup> v rovnakom období minulého roka. Vyše 1 milióna m<sup>2</sup> sa ich prenajalo v Poľsku a 570 000 m<sup>2</sup> v Česku. „Silný dopyt na trhu stlačil priemernú neobsadenosť v celom regióne z 10 % v januári 2014 na 9 % v júni,“ upozornil F. Hlobil. Najrýchlejšie klesala v Maďarsku – o tri percentuálne body. Najmenší podiel voľných plôch sa nachádza na Slovensku (4 %) a v Česku (6,5 %).

TA

## Prologis posilňuje portfólio v strednej Európe

Prologis European Properties Fund II (PEPF II) kúpil 23 distribučných centier triedy A s celkovou rozlohou 230 000 m<sup>2</sup> v Českej republike, Poľsku a na Slovensku. Prologis je globálny líder v oblasti priemyselných nehnuteľností.

Do získaného portfólia patrí 17 nehnuteľností v Českej republike, 4 vo Varšave a 2 pri Bratislave. Budovy na Slovensku budú pripojené k Prologis Parku Bratislava vrátane 7,8 hektára pozemku, ktorý ponúka možnosť výstavby logistického priestoru s rozlohou až 38 400 m<sup>2</sup>.

PEPF II predtým v júli kúpil dve vysokokvalitné logistické nehnuteľnosti v Poľsku a Maďarsku od Invesco Real Estate. Toto zakúpené portfólio pozostáva celkom z 94 200 m<sup>2</sup> a je na 100 % prenajaté. Konkrétne ide o budovu v Gliwiciach, ktorá je prenajatá spoločnosťou Tesco, a Prologis Park Budapast-Ullo, prenajatý spoločnosťou Auchan.



Prologis Park Varšava - Zeran

## PointPark Properties rozširuje aktivity v ČR

Vlastník, developer a správca európskych priemyselných nehnuteľností PointPark Properties (P3) uzavrel dohodu o kúpe logistických nehnuteľností a príslušných pozemkov v Českej

republike s celkovou výmerou 627 000 m<sup>2</sup>. Asi polovicu z toho predstavuje logistický park v pražských Horných Počerniciach, ktorý je vôbec najväčší v ČR. Teší sa vysokému záujmu zo strany rôznych nájomcov vrátane retailových spoločností, najmä z oblasti e-commerce. Zvyšnú časť portfólia tvorí 27 skladových nehnuteľností triedy A, ktoré sú rozmiestnené po celej Českej republike, a to na strategických miestach, ako sú Plzeň, Liberec, Hradec Králové či Olomouc.

P3 kupuje uvedené nehnuteľnosti od dvoch fondov spravovaných spoločnosťami Tristan Capital Partners a VGP za 523 miliónov eur.

KS

## Širokorozchodná: terminál v Komárne?

Predĺženie širokorozchodnej železnice z Košíc do Viedne má patriť k projektu, ktoré pomôžu hospodárskemu prepojeniu územia medzi Tichým a Atlantickým oceánom. Z pohľadu Slovenska je to zaujímavé, ak sa dosiahne vybudovanie kombinovaného terminálu s prístupom k Dunaju, a tak, aby sa dosiahlo prekladanie kontajnerovej dopravy na našom území v smere sever-juh. „Konkrétne môže ísť o dvojicu terminálov Komárno a Eisenstadt s tým, že trasa by bola vedená cez územie Maďarska,“ povedal výkonný riaditeľ Dunajského vedomostného klastra Peter Poláček. „Komárno má možnosť rozvoja nákladnej dopravy a strategickú polohu na Dunaji,“ zdôraznil.

V predchádzajúcej štúdii k výhodnosti širokorozchodnej železnice z roku 2011 mal kľúčovú úlohu len jeden terminál vo Viedni. Prítom Viedeň ani Bratislava nie sú úplne vhodné lokality pre budúce terminály. „Mesto Bratislava je z pohľadu nákladnej dopravy do budúcnosti nepriechodné a jeho zapojenie do nákladných dopravných koridorov je z pohľadu rozvoja

Slovenska kontraproduktívne,“ myslí si P. Poláček. Podľa expertky Jany Martinkovej je postavenie dvoch terminálov dôležité aj z hľadiska diverzifikácie rizík, ako sú energetické výpadky, prírodné pohromy alebo nehody.

TA



## Semafore s časovačmi sú bezpečnejšie

Križovatky, na ktorých chodcom alebo vodičom odrátava časovač na semafore sekundy do ukončenia červeného či zeleného svetla, sú na Slovensku raritou. V zahraničí sa však bežne využívajú a skúsenosti hovoria o zvýšení bezpečnosti na cestách. Podobný názor majú aj slovenskí odborníci, ktorí by ich používanie privítali.

Podľa Ministerstva vnútra SR osádzanie takýchto semaforov zákon umožňuje, z finančného a technického hľadiska sú však náročnejšie. Analytik Jozef Drahovský v nich vidí dvojitý pozitívny efekt. „Vodiči vedia odhadnúť, či ešte prejdú danou križovatkou, a druhý efekt to má na životné prostredie. Keď vodiči vidia, že budú dlho stáť, môžu vypnúť motor,“ povedal.

TA



## Plánovač trás pre úspešné trasy.

V našich logistických centrách spájame komplexné úlohy a požiadavky tak, aby viedli čo najefektívnejšie k cieľu. Vďaka inteligentnému dátovému managementu nachádzame riešenia, ktoré prepájajú nové s už existujúcimi spojeniami tak efektívne, že spokojní zákazníci nás dokonca ocenili titulom "Regionálny logistický dodávateľ roka". **Zažite, čo hýbe našimi zákazníkmi:**



**Gebrüder Weiss**   
transport a logistika

# Najkvalitnejšie riešenia logistiky potrebujú „dozrieť“

## O distribučnej lokalite nerozhoduje geografický, ale logistický stred

Logistika hrá kľúčovú rolu pri rozhodovaní o umiestnení investícií aj pri nastavení strategických procesov firmy.

Dobrou správou je, že kvalitní dodávatelia dokážu nastaviť logistiku na mieru a ak majú dost času, riešenie ďalej zlepšovať. Zlou je, že firmy sa často ulakomia na hľadanie najlacnejšieho riešenia, ktoré ich v konečnom dôsledku stojí viac.

Na úvod rýchly príklad: aj keď má Slovensko výhodu pomyselného geografického streda pri obsluhu trhov štátov strednej Európy, nemusí to veľa znamenať. Vzhľadom na požiadavku časovo presných a nákladovo efektívnych dodávok dnes nerozhoduje geografický, ale tzv. logistický stred tovarových tokov a predajov. To ukazujú aj niektoré rozhodnutia firiem, ktoré sa rozhodli umiestniť svoje distribučné centrá do Českej republiky alebo Poľska, a to aj napriek tomu, že z hľadiska infraštruktúry mali na Slovensku k dispozícii ideálny priemyselný park.

### Kvalitný prepravca vám navrhne celú architektúru logistiky

Moderné logistické riešenie dokáže firme priniesť spoľahlivé procesy aj optimálne náklady. Ak chcete získať oboje, potrebujete kvalitného dlhodobého partnera. Aj keď sa to v tejto dobe „nenosi“, pri logistike hľadanie toho aktuálne najlacnejšieho dodávateľa na trhu neprináša vždy úsporu nákladov. Naopak, dlhodobo spoľahlivé a cenovo efektívne procesy vie priniesť len kvalitný návrh riešenia a jeho postupná optimalizácia v praxi.

### Systematická optimalizácia logistiky usporí viac ako neustále naháňanie najnižšej ceny.

Ako spoznáte kvalitného prepravcu? Dobrý logistik dokáže nasimulovať procesy aj s výpočtom nákladov, aby ste sa mohli rozhodnúť, či sa vám model finančne oplatí. Nebojte sa požadovať od prepravcu odporúčania a rady pri tvorbe



architektúry logistiky. Samozrejmosťou musia byť certifikáty kvality ISO, audity bezpečnosti TAPA a certifikát bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci OHSAS 8000, ktorý ukazuje, či má firma pod kontrolou vlastné procesy. Netreba

### Logistický dodávateľ musí mať certifikáty kvality a bezpečnosti a zvládnuť colné procesy.

zabúdať na environmentálnu certifikáciu (keďže doprava predstavuje záťaž pre životné prostredie) a pri medzinárodnej preprave si treba, navyše, overiť, aké má prepravca colné procesy. Top prepravca má preclievanie nastavené tak, že k nemu dochádza už počas prepravy, čím sa skraca čas doručenia tovaru.

### Dlhodobý kontrakt je najvýhodnejší

Riešenie na mieru nie je nič iné ako univerzálny, odskúšaný proces upravený podľa špecifických nárokov firmy. Inak povedané, aby logistik zvládol dodávať takéto riešenie dlhodobo a v požadovanej kvalite, musí mať zabehnuté interné procesy. Typickým príkladom klientov so špecifickými prepravnými požiadavkami sú servisné strediská výrobcov, ktoré potrebujú skĺbiť tovarový tok pokazených a opravených výrobkov a prípadne pri drahších predmetoch aj tzv. swap service – doručenie náhradného

tovaru, aby koncový zákazník nezostal ani hodinu bez výrobku, ktorý potrebuje. Riešenie musí byť užívateľsky jednoduché: rýchla objednávka z webu predajcu a príprava prepravného dokumentu na pozadí s použitím dát z pôvodnej objednávky tovaru. Presne takéto zadanie riešila TNT Express pre svetového výrobcu skenerov od dizajnu logistického riešenia až po jeho prevádzku.

Ako však dosiahnuť skutočnú úsporu nákladov? Chce to predovšetkým dlhoročnú spoluprácu klienta s prepravcom a vzájomné poznanie interných procesov. Iba tak dokážu logisti identifikovať príležitosti na ich optimalizáciu, čím sa

### Dobrý logistik nasimuluje procesy a náklady klienta, aby ten posúdil, či sa mu riešenie vyplatí.

zvýši aj nákladová efektívnosť klienta, dosiahne sa vysoká spoľahlivosť dodávky i spokojnosť koncového spotrebiteľa. Zo skúsenosti môžem povedať, že systematická optimalizácia logistického riešenia vie priniesť väčšie úspory ako permanentné hľadanie najnižšej ceny na trhu. Dalo by sa oponovať, že pri dlhoročnej spolupráci hrozia vyššie ceny. Prax však potvrdzuje, že pri partnersky nastavenom otvorenom vzťahu na win-win princípe je to presne naopak.

Mária Džundová, TNT Express  
Obrázok: TNT

## EÚ dá 11,9 mld. eur na nové dopravné projekty

Ide o zatiaľ najväčšie jednorazové množstvo finančných prostriedkov EÚ určené na dopravnú infraštruktúru. Krajiny majú na predloženie ponúk termín do 26. februára 2015. Financovanie bude sústredené na deväť hlavných dopravných koridorov, ktoré budú spoločne tvoriť základnú dopravnú sieť jednotného trhu. Cieľom je odstrániť prekážky, prebudovať prepojenia medzi východom a západom a zjednodušiť prevádzkovanie cezhraničnej dopravy pre podniky a občanov v celej EÚ. Výsledky výberového konania a pridelenia prostriedkov projektom z prvej tranže zverejnia v lete 2015.

Nová dopravná sieť, ktorá sa má budovať do roku 2030, prepojí podľa Európskej komisie 94 hlavných európskych prístavov a 38 kľúčových letísk železničnými a cestnými spojeniami s najvýznamnejšími mestami.

TA

## M. Šefčovič – eurokomisár pre dopravu a vesmír

Slovenský eurokomisár Maroš Šefčovič bude v najbližších piatich rokoch zodpovedať v EÚ za rezort dopravy. Vďaka novej organizačnej štruktúre bude mať na starosti aj vesmírnu agendu, ktorá doteraz patrila pod komisára pre podnikanie. Rezort preberá po estónskom komisárovi Siimovi Kallasovi, pred ním však za posledných 20 rokov oblasť dopravy v EÚ mali na starosti iba veľké krajiny Únie – Španielsko, V. Británia, Francúzsko a Taliansko.

Dopravní analytici si myslia, že výber eurokomisára pre dopravu a vesmírnu agendu je

pozitívom pre Slovensko. „Doprava – jej funkčnosť – bude v budúcnosti kľúčová,“ odhaduje šéf Inštitútu pre dopravu a hospodárstvo Ondrej Matej. Slovensku môže podľa neho nominácia uľahčiť čerpanie eurofondov s nasmerovaním do dopravy.

Samotný M. Šefčovič upozornil, že v rámci alokácie finančných prostriedkov z eurofondov pre Slovensko ide takmer polovica zdrojov na dopravnú infraštruktúru. EÚ má podľa neho záujem priviesť vysokorychlostné vlaky i na územie Slovenska a pracovať na dokončení transeurópskych dopravných koridorov – z juhu na sever aj z východu na západ.

JF/TA



## Novinky na trase Praha – Košice

Súkromný vlakový dopravca RegioJet požiadal správcu železničnej infraštruktúry na Slovensku – Železnice Slovenskej republiky – o zavedenie IC vlakov na trase Praha – Ostrava – Žilina až do Košíc a späť už od októbra 2014. Na trať chce vstúpiť s veľmi nízkymi uvádzacími cenami.

Na slovenské koľajnice sa v tomto roku majú opäť vrátiť rýchlovlaky Pendolino. Od polovice decembra ich budú České dráhy spoločne so Železničnou spoločnosťou Slovensko (ZSSK) vypravovať na trase z Prahy do Košíc. „Nový priamy vlak pôjde takmer o hodinu rýchlejšie ako súčasný vlak vďaka nasadeniu českého rýchlovlaku Pendolino,“ priblížila hovorkyňa ZSSK Jana Morháčová. Dopravca práve v Pendoline vidí potenciál čeliť konkurencii súkromných železničných dopravcov RegioJet a Leo Express.

TA/ŠK

## Akvizícia pre Norwegian Cruise Line

Troja prevádzkovatelia luxusných výletných lodí čoskoro spoja svoje sily. Rýchlo rastúca Norwegian Cruise Line (NCL) oznámila dohodu o prevzatí Prestige Cruises International. Tá je materskou spoločnosťou Oceania Cruises a Regent Seven Seas Cruises. NCL doteraz prevádzkovala 13 veľkých výletných lodí. Spojenie firiem znamená ďalšiu konsolidáciu v sektore výletných lodí, ktorému dominujú dve spoločnosti, Carnival Corporation (najväčší prevádzkovateľ) a Royal Caribbean Cruises.

TA

## Už od septembra 2014 ďalšie nové vlaky pre ZSSK

Cestujúci, ktorí využívajú Integrovaný dopravný systém v Bratislave a Košiciach, budú môcť na prepravu využívať nové pohodlné vlaky.

Ide o jeden z europrojektov, ktorým v súčasnosti žije Železničná spoločnosť Slovensko (ZSSK). V rámci projektu bude do marca 2015 dodaných 9 ks elektrických jednotiek a do augusta 2015 spoločnosť prevezme do užívania 20 ks dieselmotorových jednotiek. Prvý vlak dostane do užívania ZSSK už v priebehu tohto mesiaca.

PR



### Je sa na čo tešiť:

- moderný, účelný a príjemný vzhľad,
- úsporné svetidlá s moderným dizajnom,
- podlahová krytina s protišmykovou úpravou,
- bezbariérový prístup,
- minimálne jedno multifunkčné oddelenie s vyhradenými priestormi pre osoby s obmedzenou mobilitou, invalidné vozíky, kočíky a bicykle,
- WC s uzavretým odpadovým systémom a sušičom rúk,
- centrálné ovládanie dverí s kontrolným zariadením proti privretiu cestujúcich,
- vonkajší a vnútorný akustický a vizuálny informačný systém,
- monitorovací systém,
- Wi-Fi,
- zásuvky pre napájanie prenosných PC.

# Firemné autá v plnej permanencii

**Prichádzajú ďalšie automobilové novinky; dopriať si ich môžu aj firmy**

Jesenné autosalóny prinášajú nielen celý rad automobilových novinek, ale ukazujú aj aktuálne motoristické trendy. Nové modely si môžu dopriať aj firmy. A to bez toho, aby výrazne zasiahli rozpočet.

Ekologickejšie, inovatívnejšie a výkonnejšie, či radšej len niečo lacné? Firmy na Slovensku sa pri výbere nových vozidiel do svojho vozového parku rozhodujú hlavne podľa obstarávacej ceny. Vysoké obstarávacie náklady ich často od nákupu novinek odrádzajú. Oberajú sa tým však o výkonnejšie a ekologicky a palivo-úspornejšie novinky. Prípadne tým, že sa ich rozhodnú nakúpiť do majetku, si zas zväzujú ruky na investície do vlastného core biznisu.

## Pri operatívnom lízingu si nekupujete auto, ale mobilitu.

Obstaráť si dnes vozidlo, a to aj pokiaľ ide o horúce novinky, sa však dá viacerými spôsobmi, nielen kúpou do majetku. Stačí sa rozhodnúť, či firma chce auto za každú cenu vlastniť, alebo si novinku obstaráť, no zabezpečiť si ňou hlavne mobilitu.

### Viacero možností

Spôsobov, ako si obstaráť novinku za cudzie zdroje, je viacero. Jednak prostredníctvom úveru, jednak finančného alebo čoraz populárnejšieho operatívneho lízingu. Každý má výhody aj nevýhody.

„Hlavný rozdiel je ten, že kým úver a finančný lízing ponúkajú kúpu auta a firma napokon musí prefinancovať celú obstarávaciu cenu auta, v prípade operatívneho lízingu si kupuje najmä mobilitu. Prefinancuje tak len rozdiel medzi obstarávacou a zostatkovou cenou vozidla,“ vysvetľuje Lucia Čišková, obchodná riaditeľka Business Lease Slovakia.



### Kúpa s úrokmi

Pri kúpe auta do majetku býva častým spôsobom získania cudzích zdrojov spotrebný úver. Nastaviť sa dajú splátky, aj doba splácania, no s istým úročením celú obstarávaciu cenu musí firma i tak splatiť. Dnes už banky ponúkajú aj možnosti poistenia. Auto sa dostane do majetku firmy okamžite, čo však znamená aj to, že celá starostlivosť o vozidlový park, nepredvídateľné náklady a administratívna záťaž pripadajú od začiatku na firmu.

„Veľa firiem si stále vyberá vozidlo len podľa jeho obstarávacej ceny, a nie z hľadiska jeho celkových nákladov – TCO, total cost of

ownership,“ hovorí L. Čišková. Firma podľa nej často počíta okrem obstarávacej ceny len s nákladmi na pohonné látky, poistenie, garančné prehliadky a výmenu pneumatík. Nedokáže predvídať náklady spojené s pozáručným servisom a opravami, prípadne odpredajú zostatkovú cenu auta. Firmy si tiež nedokážu oceniť svoj vlastný čas strávený nad správou vozidiel.

### Lízing a lízing

Ďalšou možnosťou, ako získať novinku za cudzie zdroje, je lízing – finančný alebo operatívny. Firma vďaka nemu outsourcuje financovanie auta – odhliadnuc od vstupnej akontácie.

## Kúpa auta vs. operatívny lízing – príklad nákladov

Vozidlo: Škoda Superb 2.0 TDI 103 kW E5 hatchback; 48 mesiacov/40 000 km ročne; obstarávacia cena bez DPH 19 555,79 €

	Nákup do majetku (úver)*		Operatívny lízing BL*	
Cena vozidla po zľave		19 556 €		0 €
Mesačná platba		0 €	48x	408 €
Náklady obetovanej príležitosti (pri výnosnosti kapitálu 5,5 %)		3 960 €		zahrnuté
Poistenie		798 €		zahrnuté
Poplatok za prihlásenie a odhlásenie vozidla		420 €		zahrnuté
Daň z motorového vozidla		622 €		zahrnuté
Pneumatiky (nákup a uskladnenie)		2 576 €		zahrnuté
Garančné prehliadky + bežný servis		4 785 €		zahrnuté
Administratívne náklady		1 680 €		zahrnuté
<b>Medzisúččet</b>		<b>34 396 €</b>		<b>19 575 €</b>
Re-predaj vozidla na konci	M: Z**	8 749 €	M: L**	0 €
<b>SPOLU – náklady na vozidlo za 4 roky</b>		<b>25 647 €</b>		<b>19 575 €</b>

\*Všetky údaje sú bez DPH. \*\*Auto je na konci majetkom zákazníka (Z), resp. lízingovej spoločnosti (L).



V prípade finančného lízingu sa z účtovného a daňového hľadiska dostáva vozidlo do majetku firmy ihneď pri jeho začatí, zároveň je však finančný lízing evidovaný aj v záväzkoch firmy. Technicky sa do majetku firmy dostane vozidlo až po jeho splatení.

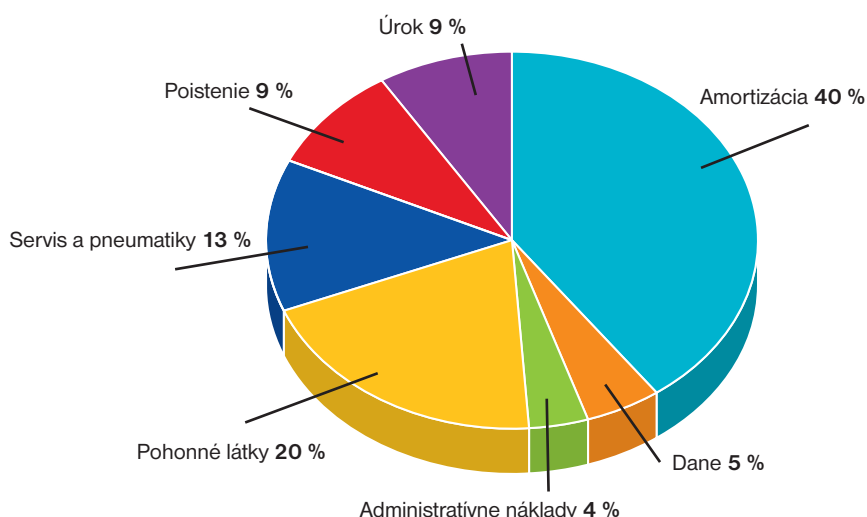
Lízingové spoločnosti síce poskytujú poistenie, ale neposkytujú riadenie poisťovnej agentúry či riešenie poisťných udalostí. Všetky ďalšie prevádzkové riziká a administratívna záťaž sú tiež na firme, rovnako ako zabezpečenie všetkých služieb súvisiacich s vozidlom.

### Mobilita prináša zľavy

Dnes sa čoraz populárnejším spôsobom obstarania si auta, ale hlavne mobility, stáva operatívny lízing. Ten na rozdiel od finančného outsourcuje nielen financovanie, ale aj služby a finančné a prevádzkové riziko s vozidlom spojené. „Pri finančnom lízingu outsourcujete len financovanie vozidla. Pri operatívnom lízingu neplatíte akontáciu a prefinancujete len rozdiel medzi obstarávacou cenou a zostatkovou hodnotou vozidla. Teda nie celú hodnotu vozidla,“ spresňuje L. Čišková. Rozdiel je aj v úrokových sadzbach, ktoré sú v operatívnom lízingu nižšie.

„Stretávame sa tiež s rozdielnymi zľavami na vozidlá poskytnuté predajcami pri kúpe na

## Štruktúra nákladov na vlastníctvo auta



Zdroj: Business Lease

finančný či operatívny lízing. Rozdiely sú aj niekoľko percent v prospech operatívneho lízingu,“ dodáva.

Nespornou výhodou operatívneho lízingu pritom je, že firma si môže auto vybrať podľa vlastnej preferencie a nechať ho lízingovej spoločnosti kúpiť. Teda aj horúce novinky jednotlivých automobiliek. Nevlastní ich, len si ich prenájma.

„Firmy využívajúce operatívny lízing nemajú potrebu vozidlá vlastniť, nakoľko chcú vlastné zdroje využiť efektívnejšie na činnosti, ktoré súvisia s ich biznisom, a radšej investovať. Rovnako si uvedomili, že najdôležitejšie je pre nich mať zabezpečenú mobilitu a jazdiť, nepotrebujú mať auto zapísané v súvahe,“ vysvetľuje L. Čišková.

BL

## TERAZ Mobilné aplikácie

Aplikácia **Teraz.sk** Vám priamo do Vášho mobilného zariadenia prináša

Aktuálne správy TASR z domova, zo zahraničia, z ekonomiky, športu, kultúry a ďalších oblastí

Aktuálne fotogalérie reportérov TASR a zahraničných tlačových agentúr



Buďte informovaní o všetkom, čo sa práve **TERAZ** deje!

Stiahnite si ihneď **TERAZ!**



## Autá, ktoré doslúžili, sú zdrojom surovín

Priemerná hmotnosť európskeho automobilu je vyše tisíc kg. Kovové časti z ocele a liatiny tvoria cca 68 % hmotnosti, neželezné kovy – najmä hliník – 8 %, plastové časti cca 10 %, zvyšok sú gumové časti, textil a sklo. Priemerné auto tak obsahuje cca 700 kg železa, 80 kg neželezných kovov, viac ako 100 kg plastov (nárazníky, palubné dosky a niektoré ďalšie časti), viac ako 25 kg gumových častí (najmä pneumatiky), vyše 20 kg textilu (z autosedačiek) a vyše 30 kg špeciálneho lepeného skla.

Na Slovensku sa každý rok vyradí až 40-tisíc automobilov. Jedným z najväčších spracovateľov autovrakov u nás je ŽOS-EKO, s. r. o., Vrútky. Dokáže zhodnotiť 90 až 95 percent z ich hmotnosti. Blíži sa tak k požadovanej hranici, ktorá bude od roku 2015 podľa európskej smernice pre Slovensko povinná. Celoslovenský priemer zhodnocovania autovrakov sa v súčasnosti pohybuje okolo 91 percent. V roku 2013 v ŽOS-EKO ekologicky spracovali 707 opotrebovaných vozidiel.

„Vyseparované zložky z autovrakov sú pre iných zhodnocovateľov významným zdrojom druhotných surovín,“ konštatuje generálna riaditeľka spoločnosti Jana Antošová. Spracovatelia majú podľa nej najväčší záujem o železo a hliník. „Rezervy sú v spracovaní plastov – tých je v starých autách veľa a nie všetky sa dajú recyklovať,“ dopĺňa. **ŠK**

## Tri diamanty s novým konceptom

Dva roky po premiére svojho úspešného plug-in hybridného SUV/crossoveru s dvomi oddelenými elektromotormi – Mitsubishi Outlander PHEV – prichádza značka s konceptným modelom Outlander PHEV Concept-S. Navrhli ho ako špeciálnu verziu sériovo vyrábaného Outlanderu s vycibreným vnútorným i vonkajším dizajnom.

Stelesňuje atraktívnu kombináciu výkonu a pohonu 4x4, nehlučného chodu a vynikajúcich jazdných vlastností na ceste. Pod prívlastkom „športový a sofistikovaný“ ho uvedú na parížskom autosalóne. **ZK**



## Ešte serióznejšia 508-ička

Nový Peugeot 508 odráža aj upraveným dizajnom silný prienik značky do segmentu vyššej strednej triedy. Kapota je vodorovnejšia, čo posilnilo optickú rovnováhu medzi prednou a zadnou časťou sedanu. Tá zadná je viac štruktúrovaná, prepracovaný nárazník zdôrazňuje ochrannú funkciu. Dĺžka narástla o 38 mm a za zmienku stojí aj nová maska chladiča s levom v strede.

Z bezpečnostnej výbavy treba vyzdvihnúť systém snímania mŕtveho uhla a parkovaciu kameru. Komfort pri jazde zvyšuje farebný dotykový displej s vysúvateľnou lištou. Silným tromfom sú aj nové úsporné a súčasne výkonné motory



Euro 6, ako napr. 2,0 L BlueHDi 150 BVM6. Jeho úroveň emisií len 105 g CO<sub>2</sub>/km je na tejto výkonovej úrovni najlepšou ponukou v segmente. **IO**

## Pretekárska vášeň v Renaulte



Nový Renault Sport R.S. 01 potvrdzuje vášeň firmy pre motoristický šport. Tento pretekársky špeciál má atraktívny dizajn a výnimočný výkon. Nízky profil a vzadu centrálne umiestnený motor

sú charakteristické črty vozidiel triedy GT. Nerovnováha medzi prevismi je daná architektúrou vozidla a tiež snahou o optimalizáciu rozloženia hmotnosti.

Vďaka karbónovému rámu hmotnosť auta nedosahuje ani tisíc kilogramov, a to pri rozmeroch: dĺžka 4 710, šírka 2 000, výška 1 116 mm. Motor Nismo V6 3,8 l využíva technológiu „twin turbo“ a je spárovaný so 7-stupňovou sekvenčnou prevodovkou firmy Sadev. Dodáva výkon 500 koní a rýchlosť viac ako 300 km/h. Obraz dotvárajú špeciálne 18-palcové pneumatiky Michelin. Špeciál bude pretekať v Renault Sport Trophy. **RS**

## Malý veľký Európan Hyundai i20

Uvedením najnovšieho modelu i20 pokračuje značka Hyundai v úspešnom ťažení v európskom segmente malých automobilov (tzv. segment B). Predstavuje to takmer 1 milión predaných automobilov od roku 2002. Prvý modelový rad i20 bol jedným z najlepšie predávaných modelov značky v regióne. Nový model má za cieľ osloviť ešte širšiu skupinu zákazníkov a pritom upevniť pozíciu značky Hyundai ako autentického európskeho výrobcu.

Hyundai i20 novej generácie bol navrhnutý a skonštruovaný v Európe. Na požiadavky



tunajších zákazníkov reaguje tromi hlavnými atribútmi: veľkým vnútorným priestorom kabíny, širokou škálou komfortných prvkov a prvkov high-tech a sofistikovaným dizajnom. **MD**

## Fabia tretej generácie

Koncom augusta privítali jej prvý vyrobený kus v závode v Mladej Boleslavi. Z linky zišla v odtieni Race Blue. Úplne nová Fabia má vyvážené proporcie, kryštalické tvary a ostré línie. Zaujme aj inovatívnymi bezpečnostnými, komfortnými a infotainmentovými systémami, bežnými pri vozidlách vyšších tried. A tiež nízkymi hodnotami spotreby.

„Začiatok výroby novej generácie Škoda Fabia je ďalším míľnikom našej produktovej ofenzívy,“ povedal Michael Oeljeklaus, člen predstavenstva spoločnosti zodpovedný za výrobu. Pre rozbeh výroby novej Fabie prešiel mladoboleslavský závod modernizáciou a rozsiahlymi úpravami. **RR**

# Škodu na autách nahradí poistka. Nie však vždy

**Pozor na to, čo s vaším autom robíte, aby ste sa nepripravili o „bolestné“**

Rady pre firmy, kedy pomôže pri nehode havarijná poistka, kedy ju treba zväziť aj v iných prípadoch a na čo si dať pozor, aby poisťovňa neodmietla plnenie.

Záplavy či zosuvy pôdy potrápili v tomto roku viacerých majiteľov áut. No nielen nevyspytateľné počasie prináša riziko vzniku škôd.

## Pozor na vedomé zavinenie

Havarijné poistenie kryje nielen škodu na aute spôsobenú haváriou, ale aj iné škodové udalosti spojené s užívaním vozidla. „Napríklad živelné udalosti ako požiar, povodeň, víchrica, krupobitie alebo pád stromu či iného predmetu, ďalej krádeže vozidla alebo jeho častí a vandalizmus,“ hovorí technický riaditeľ Business Lease Slovakia Peter Kundlák.

## Havarijné poistenie je na zväzanie všade tam, kde vozidlá jazdia takmer permanentne.

V prípade firemných áut poisťovňa poskytne plnenie bez ohľadu na to, či sa využilo na firemné alebo súkromné účely. Vodič však nikdy nesmie ísť vedome do rizika, napríklad prekonávať zaplavený terén. K výlukám poistenia patria aj škody spôsobené na elektronických prístrojoch, ktoré nie sú pevne spojené s vozidlom, či poškodenie pneumatík v prípade, ak k inej škode na aute nedošlo. Rovnako nezverte auto osobe bez vodičského oprávnenia, ani s ním nepretekajte.

## Patrí váš sektor k rizikovým pre nehody?

Poistenie je na zväzanie všade tam, kde vozidlá jazdia takmer permanentne, čím sú vystavené vyššiemu riziku nehôd. „Z našich údajov sú to najmä spoločnosti zaoberajúce sa obchodom – distribučné a farmaceutické firmy,“ hovorí P. Kundlák.

Typ podnikania ani riziko nehodovosti vozového



parku firmiem pritom vplyv na výšku ceny poistky v poisťovni nemajú. Sleduje sa až prípadná zväšená škodovosť.

## Lokalita, kde podnikáte, je dôležitá

Faktorom pri zväžení poistky je aj geografická oblasť. Či vo vašom okolí často dochádza ku krádežiam áut či vandalizmu, k prírodným škodám, no hlavne, aká je tam hustá premávka. V počte nehôd jednoznačne vedie Bratislavský kraj. Súvisí to so zhrustenou premávkou, ale aj problémom s parkovaním. Parkovacích miest je málo a tie v podzemných garážach sú pritesné.

## Sledujte si škodovosť

Najlepším meradlom toho, či sa havarijné poistenie firme oplatí, je sledovať stav poistných udalostí. Časté opravy aj malých „fukancov“ môžu poriadne zaťažiť firemné financie. „Pri

## Typ podnikania ani nehodovosť v segmente nemajú vplyv na cenu poistky.

firmách, ktoré si autá prenajímajú cez operatívny lízing, sú najčastejšie práve parkovacie škody, spôsobené samotným vodičom auta alebo iným, snažiacim sa zaparkovať vďaka vášho auta,“ hovorí P. Kundlák. Okrem poistky tu môže pomôcť aj školenie vodičov.

## Kedy sa oplatia pripoistenia

Dnes poisťovne ponúkajú aj množstvo pripoistení. Napríklad rozbitia skla (dokáže spoluúčast stiahnuť až na nulu), krádeže batožiny (no len

## Pri operatívnom lízingu možno poistiť stratu z rozdielu trhovej a účtovnej ceny auta.

z batožinového priestoru vozidla). Pripoistiť sa dá aj právna pomoc pri riešení nehody či finančné krytie trvalého úrazu alebo smrti kohokoľvek z posádky.

## Ako sa počíta poistné plnenie

Havarijné poistenie sa uzatvára na cennikovú cenu vozidla bez akýchkoľvek zliav. Táto suma je teda hornou hranicou plnenia poisťovne. Pri totálnej škode vozidla – či už krádeži alebo havárii, kde je nerentabilné vozidlo opravovať, poisťovňa poskytuje plnenie len do výšky trhovej ceny auta. Tá je však zvyčajne nižšia ako jeho účtovná zostatková hodnota. Klient tak musí znášať rozdiel; môže ísť o tisícky eur. Pri operatívnom lízingu kryje tento rozdiel poistenie GAP lease.

SB  
Foto: TASR

# Trend zelených budov a šetrenie nákladov

## Ekologické administratívne budovy šetria prostredie i zdravie

Investori sa prísne pozerajú na životnosť budovy a jej atraktivitu pre globálne spoločnosti, ktoré majú „zelený princíp“ implementovaný do firemnej filozofie.

Neustále silnejúce hlasy ekologov a rôznych organizácií volajúcich po šetrení prírody a efektívnom využití zdrojov nastavili trend, ktorý je badateľný v mnohých oblastiach. V segmente výstavby umožnil realizáciu týchto požiadaviek mohutný vývoj stavebných materiálov a technológií. Vďaka nim je možné spojiť princíp trvalej udržateľnosti s ekonomickou efektívnosťou, ktorú vyžadujú koncoví používatelia.

### Čo robí budovu „zelenou“?

Hlavnou črtou zelených budov je kombinácia nízkych prevádzkových nákladov a šetrnosti k životnému prostrediu. Ide o dôležité atribúty, ktoré spolu s flexibilitou priestoru, dobrou lokalitou a dostupnosťou služieb zohrávajú dôležitú úlohu pri rozhodovaní spoločností hľadajúcich priestory. Ekologickosť budovy sa dnes posudzuje podľa certifikačných systémov. Tie nastavujú a definujú konkrétne podmienky, za akých je možné získať niektoré z príslušných ocenení. Okrem britského certifikátu BREEAM



a nemeckého DGNB patrí medzi najznámejšie americký LEED.

Pri certifikácii a hodnotení budov systémom

**V ekologickej budove môžete mať vyššie nájomné, ale o to nižšie prevádzkové náklady.**

LEED sa posudzujú viaceré oblasti – trvalá udržateľnosť, spotreba energií a vplyv na ovzdušie,

hospodárenie s vodou, použité materiály a ich zdroje, kvalita vnútorného prostredia, inovatívny prístup a regionálne priority. Prvou budovou v Bratislave, ktorá získala certifikát LEED Gold, bolo Bratislava Business Centrum Plus (BBC 1 Plus). Je vhodné, aby sa príslušný certifikačný systém vybral včas a akreditovaní odborníci boli pri projekte už v prípravnej fáze. Potom sú dodatočné náklady pre investora nižšie. Naopak, keď sa developer rozhodne pre konkrétnu certifikáciu neskôr, môžu tieto náklady výrazne narásť.

### Ako zelené budovy šetria náklady?

Z hľadiska investorov znamenajú zelené budovy zvýšené počiatkové náklady. Vzhľadom na kvalitu a hodnotu budovy sa však po jej dokončení prejavujú jej kvality v podobe vyšších výnosov a konkurenčnej výhody. Z tejto perspektívy

**Ekologickosť budovy sa posudzuje certifikačnými systémami BREEAM, DGNB či LEED.**

možno konštatovať, že pre investorov predstavujú zelené budovy väčšiu stabilitu najmä pri opätovných prenájdoch a možnosti určenia vyššej ceny prenájmu. Okrem ceny prenájmu totiž určujú výslednú sumu za priestory aj



BBC 1 Plus rakúskeho developera CA Immo má ekologický certifikát LEED Gold.



sadzby za jednotlivé služby (servisné poplatky) a energie, ktoré sa platia mimo nájmu. Tieto poplatky sú pri zelených budovách výrazne nižšie ako pri štandardných. Preto vzniká priestor na zvýšenie čistého nájmu – budova sa tak stáva pre investora hodnotnejšou.

Dôležitý je tiež fakt zvyšovaných nárokov slovenskej a európskej legislatívy, vďaka čomu budú necertifikované budovy čoraz viac v nevýhode.

Pre nájomcu je zelená budova ideálna z hľadiska zlepšenia pracovného prostredia, zvýšenia produktivity práce, zlepšenia prestíže a, samozrejme, nižších prevádzkových nákladov.

Vo všeobecnosti možno povedať, že v zelených budovách môže byť cena nájomného za meter štvorcový vyššia ako v bežných administratívnych budovách. V konečnom dôsledku však nájomca nezaplatí viac ako inde, keďže výrazne

ušetrí na prevádzkových nákladoch. Okrem toho sa moderné zelené budovy vyznačujú bohatou ponukou služieb a benefitov pre zamestnancov, ktoré staršie budovy neponúkajú.

### Zdravé kancelárie

Dôležitým faktorom pri zelených budovách je aj priaznivá mikroklima v interiéri. Tá sa dosahuje použitím moderných technológií, akými sú napríklad systém stropného chladenia, zvlhčovania vzduchu, kontrolovaného vetrania alebo nízko teplotné radiátory.

## Pre nájomcu je zelená budova lepšia z hľadiska prostredia, produktivity či prestíže.

Okrem spomenutých technológií ovplyvňujú kvalitu pracovného prostredia aj nastavenie osvetlenia, usporiadanie priestoru a dostatok zelených plôch. Kvalita vnútorných priestorov je výrazný benefit zelených budov, vďaka ktorému sa stávajú pre nájomcov ešte atraktívnejšie.

**Václav Michalčík**

**Obrázky: CA Immo, AL  
(Na titulnom obrázku je francúzsky pavilón na Expo 2010.)**

## Leier vyrába na Slovensku brúsenú tehlu

Leier Baustoffe SK, s. r. o., dcérska spoločnosť rakúskeho koncernu Leier, v auguste naplno spustila v Petrovanoch pri Prešove výrobu novej brúsenej keramickej tehly. Tehelňa na východnom Slovensku predstavuje pre firmu jednu z kľúčových investícií. Do prevádzky ju uviedli v roku 2009, nová linka predstavuje ďalšiu investíciu za takmer 2 milióny eur.

Zámer odôvodnil konateľ spoločnosti Anton Viazanko: „Naša spoločnosť každý rok eviduje zvyšujúci sa podiel predaja brúsenej tehly.



Zákazníci na tomto produkte oceňujú predovšetkým možnosť rýchlej stavby bez tepelných mostov, čo sú vlastnosti, ktoré budú v stavebníctve čím ďalej, tým viac cenené. Výroba brúsenej keramickej tehly má preto pre nás strategický význam. Vďaka novej výrobe vieme v tehelni do budúcnosti zabezpečiť aj udržanie pracovných miest.“

## Bauhaus položil základný kameň vo Pharose

Lokalita Pharos Park blízko bratislavského letiska a nákupného centra Avion oživa. Jeden z európskych lídrov v segmente hobbymarketov, nemecký Bauhaus, tu začal s výstavbou svojej prvej slovenskej predajne. V novej obchodnej zóne bude nosným klientom.

Projekt Pharos Park Bratislava má ambíciu doplniť a posilniť najnavštevovanejšiu lokalitu v hlavnom meste Avion Shopping Center. Predajňa Bauhaus vyrastie ako samostatne stojaci big box na časti 50-hektárového územia, kde developerská spoločnosť Development 4, a. s., už dokončila a skolaudovala dopravnú a technickú infraštruktúru. Po nej majú začať s výstavbou nábytkársky obchod Sconto a francúzsky predajca športových potrieb Decathlon.

Na okraji zóny bude nový distribučný uzol spoločnosti DHL. Celkovo má na ploche vyše 24 hektárov vyrásť vyše 240-tisíc m<sup>2</sup> predajnej plochy s 2 250 parkovacími miestami. Projekt by mal vytvoriť 2 000 pracovných miest.

JF

## Dopyt po kanceláriách narástol štvornásobne

Celková rozloha moderných kancelárskych priestorov v Bratislave predstavovala v 2. štvrtroku 2014 približne 1,5 milióna m<sup>2</sup>. Z toho 31 % sa nachádza v centre mesta, 45 % v širšom centre a 24 % v jeho okrajovej časti. Realitno-poradenská spoločnosť CBRE očakáva, že do roku 2017 pribudne na trh s kancelárskymi nehnuteľnosťami ďalších asi 200 000 m<sup>2</sup>.

Z hľadiska nájomnej aktivity dosiahol bratislavský kancelársky trh v druhom štvrtroku rekordnú úroveň. Celkový dopyt bol takmer 75 100 m<sup>2</sup>, čo predstavuje nárast o 290 % v porovnaní s rovnakým obdobím minulého roka. Uzatvorené boli tri hlavné transakcie: zmluvu na 17 000 m<sup>2</sup> vo Westend Gate uzavrela spoločnosť IBM, ČSOB si bude prenajímať priestory v projekte Zuckermandel, do Panorama Business II sa presťahuje Johnson Controls International.

TA

# Čcheng-tu – srdce Sečuánu

Metropola na hranici čínskej roviny a hôr má južanskú atmosféru, hostí však aj špičkový priemysel a je dopravnou bránou na západ.

Odlet zo Šenčenu do Čcheng-tu, hlavného mesta provincie S'čchuan (v pinyin: Shenzen, Chengdu a Sichuan – pozn. red.), mal byť bezproblémový. V lietadle, ktoré bolo pripravené na štart, sme však už sedeli vari jeden a pol hodiny, keď nám kapitán oznámil, aby sme vystúpili. Odleteli sme až po dobrých ďalších dvoch hodinách strávených v letiskových halách. Potom sme sa dozvedeli, že príčinou meškania bolo vniknutie japonských vojenských lietadiel do vzdušného priestoru Číny. Jej letky

## Štrnásťmiliónové veľkomesto je silným hospodárskym centrom čínskeho západu.

okamžite vyštartovali, aj keď japonská vláda Peking ihneď informovala, že išlo o omyl a poslala aj oficiálne ospravednenie. Po tomto zdržaní nás Čcheng-tu už vívalo s otvorenou náručou.

### Prívetivá krajina hojnosti

Toto asi štrnásťmiliónové\* mesto je štvrté najľudnatejšie v krajine a popri Čchung-čchingu (Chongqing) je ďalším silným hospodárskym centrom v západnej Číne. Jeho história sa začína v roku 316 pred našim letopočtom, keď sa táto oblasť stala strediskom bronzovej kultúry. Názov mesta pochádzajúci z tých čias sa často prekladá aj ako „krajina hojnosti“.



Návštevníkovi z Európy pripadá akési ľudskejšie ako iné čínske veľkomestá. Všade, kde sa len dá, je bujná, starostlivo udržiavaná parková zeleň. Pri tej veľkej rozľahlosti mesta si našinec len ťažko predstaviť, koľko ľudí sa o ňu musí starať a koľko to všetko môže stáť. Je bezpochyby prívetivejšie ako priemyselný Šenčen. Mrakodrapov je tu síce tiež neúrekom, ale už to predsa len nie je také stiesnené ako tam. Vidieť tu aj pešiu zónu, ktorá sa hemží dychtivými kupujúcimi, trh so všetkým možným aj nemožným, kde možno zažiť všeličo.

### Exportný dopravný uzol pre Európu

Čcheng-tu je hlavným železničným uzlom celej Číny. Sem sa dováža prakticky všetok tovar, ktorý putuje do Európy po železnici. V obrovských skladoch sa sústreďujú kontajnery, ktoré po prehliadke colných úradov zaplombujú. Potom môžu bez kontroly prejsť cez všetky hranice, až sa zastavia v poľskej Lodži, kde je konečná stanica tejto novej hodvábnej cesty. Odtiaľ sa zasa rozvážajú po celej Európe.

Na prvý pohľad sa to zdá neekonomické, ale

pravda je iná. Cesta nákladnou loďou z čínskeho prístavu Tchien-ťin (Tianjin) trvá približne 45 dní – a to v prípade, že na ceste loď nepostihne nepriaznivé počasie alebo ju pri pobreží východnej Afriky neprepadnú piráti. Druhá vec, čo človeku napadne, je otázka, prečo tovar neprepravujú po Transsibírskej magistrále. Aj na to je jednoduchá odpoveď. Po nej tovar do Európy poputuje síce len asi 23 dní, ale veľké teplotné rozdiely počas prepravy veľmi jemnej elektroniky neprosievajú. Z tohto dôvodu tovar „cestuje“ po trase cez Kazachstan, Rusko a Bielorusko až do Lodže. Vlák tam dorazí za 12 až 14 dní, čo je oproti lodnej doprave takmer o dve tretiny kratší čas.

## Mesto je zelenšie a pôsobí prívetivejšie ako priemyselné centrá na pobreží.

Pravidelný rýchly nákladný vlák do Európy odchádza z Čcheng-tu na svoju dlhú cestu raz týždenne. Naspäť zatiaľ prichádza prázdny. Doviezť niečo do Číny sa len tak ľahko nedá. Veď tento štát je montážnou dielňou sveta a predáva svoje výrobky všade, kde na ne majú peniaze. Pravda, prvá lastovička v podobe plne naloženého vlaku z Európy sa už objavila, ale to bol zatiaľ len nesmelý pokus.

### Priemyselné centrum: stíhačky a Volvo

Mesto však neživí len železnica, ale aj viacero veľkých priemyselných podnikov. V druhom polroku 2013 tu začali montovať autá značky Volvo. Vedenie tejto továrne počíta s tým, že tento rok vyjde cez jej brány 200-tisíc kusov modelu S60L určených pre čínsky trh.



Čcheng-tu je pozemný prístav interkontinentálnej nákladnej železničnej dopravy.



Od vstupu Čiňanov do koncernu Volvo je táto krajina jeho druhým domovom.

V leteckom závode Chengdu Aircraft Industry Group zasa vyrábajú viacúčelové vojenské lietadlá J-10A. Ich „otcom“ bol známy čínsky reformátor Teng Siao Pching, ktorý svojou ekonomickou politikou naprával škody vzniknuté za Kultúrnej revolúcie.

### Cestovný ruch vytvára 17 % HDP provincie; je v nej vyše 500 hotelov a má najviac diaľnic.

Firma Tunghsu Lighting Technology Co. LTD vyrába indukčné lampy a LED svetidlá, ktoré vyváža do celého sveta. Jej ročný obrat prevyšuje 100 miliónov dolárov.

#### Čo uvidíte na prechádzke

Prechádzka po uliciach Čcheng-tu prináša zaujímavé momenty. Pri potulkách mestom sme sa zrazu ocitli v budhistickej štvrti, kde v nespočetných obchodoch predávali rozličné predmety súvisiace s týmto náboženstvom. V nich sa všetko, takpovediac, blyštalo zlatom. Mnisi vo svojom typickom žltom rúchu s jedným holým plecóm chodili akoby bezcieľne hore-dole a občas niečo kúpili do svojho chrámu. Človek sa tam cítil ako v inom storočí.



Most Anšun – replika historickej stavby, ktorú zaznamenal už Marco Polo.



Pandy veľké sú v Sečuáne doma – 80 % ich žije práve tu.

Doprava v meste je rušná. Pri prechádzaní cestu si treba dať pozor najmä na jazdcov na motorkách a aj bicyklistov. Jazdia, ako sa im chce; boli sme svedkami dvoch nehôd, keď šofér na malej motorke zrazil chodca. Zelená na semafore totiž nie vždy znamená bezpečný prechod.

Po zvládnutí dopravných prekážok sme prešli do pešej zóny. Ocitli sme sa na trhu, kde predavači ponúkali všetko možné, a to isté platilo aj o jedálnom lístku. Kuchári tam varia svoje špeciality na otvorenom ohni; hygienici z Európy by asi neveril vlastným očiam, za akých podmienok možno pripravovať jedlá. Nekonečné

stánky s občerstvením vyústili do zábavnej štvrte s podnikmi, v ktorých hostia popíjajú miestne pivo a obvykle jeden gitarista hrá a spieva svetové hity. Po ulici sa tam akoby bezcieľne sem a tam prechádzajú dievčatá v európskom oblečení. Povedľa stáli luxusné autá; zrejme patrili miestnym mafiánskym bossom, s ktorými sa neradno zahrávať.

Inak v celej Číne sa Európan môže cítiť bezpečne. Jednak štatistiky vykazujú nízku kriminalitu a potom, na každom kroku nájdete policajta, takže nebezpečenstvo tam nehrozí. Pozor si treba dať akurát na vreckárov, tí sú však asi všade na svete.

#### Rozvinuté vnútrozemie

Deväťdesiatmiliónová provincia S' -čchuan produkuje 15 percent hrubého domáceho produktu Číny, má najviac diaľnic, študenti sa môžu vzdelávať na 94 vysokých školách. Môžete sa v nej ubytovať v 506 hoteloch, pričom turizmus vytvára až 17 % HDP provincie. Návštevníkov sem priťahuje aj príroda a v nej pandy – v tejto provincii žije 80 percent z ich celosvetovej populácie.

### V roku 2013 otvorili pravidelnú nákladnú vlakovú linku zo Čcheng-tu do poľskej Lodže.

O Čchen-tu a provincii, ktorej je centrom, by sa dalo popísať ešte veľa. Najlepšie je však všetko vidieť na vlastné oči. Preto ak budete mať možnosť, zavítajte do tohto subtropického mesta. Práve tu možno Čína vyzerá inakšie, ako si myslíte, a pozerá sa ďaleko za obzor.

Lubo Olach

Foto: Minko Černe, PPN, Volvo

Cesta autora do Číny sa uskutočnila na pozvanie vlády ČLR.

\* Počet obyvateľov v rámci administratívnych hraníc.

# Väčšia sieť dokáže poskytnúť viac výhod

## Hoteloví hostia dnes už vedia, čo chcú – služby šité na mieru

Čoraz viac ľudí, ktorí radi alebo často cestujú, prichádza na výhody vernostných kariet pri výbere ubytovania a využívaní služieb hotelov.

Dnes ponúkajú vernostné programy takmer všetky odvetvia služieb a obchodu. Zákazník však často zistí, že bonusy získanej klubovej karty z rôznych dôvodov nedokáže využiť. Kedy sa členstvo v zákaznickom klube oplatí? Možnosti si treba vopred overiť.

Keď hovoríme o cestovaní a hotelových službách, členstvo v klube ocení už človek, ktorý cestuje mimo svojho bydliska iba raz či dvakrát za rok. Už pri takejto nízkej frekvencii zistí, že je veľmi pohodlné, keď sa stretáva so známymi pravidlami rezervácie ubytovania, dopravy či služieb a môže sa spoľahnúť na overenú kvalitu a ústretovosť.

### Rovnaká úroveň v rôznych destináciách

Pri sriedaní rôznych destinácií je tiež dôležité, aby si mohol pri každej ceste vybrať takú úroveň ubytovania, na akú je zvyknutý. Preto je praktické vyhľadávať hotelové siete s čo najväčším počtom pobočiek. Len tak si môže užívať všetky výhody bez zľavovania z vlastných požiadaviek na komfort alebo lokalitu.

Niektoré hotelové siete poskytujú široký výber hotelov strednej i vyššej triedy a tiež triedy economy pre hostí s rôznymi požiadavkami. Keď

sa pozriete na mapu Európy, nájdete známe a osvedčené hotelové značky vo všetkých významných mestách a turistických strediskách. V takýchto sieťach môžu získané výhody hostia využiť kdekoľvek na svete a niekedy sa nemusia obmedzovať ani časovo.

### Výhody pri ubytovaní aj u partnerov

Vernostná karta môže poskytovať finančné výhody, čiže rôzne zľavy alebo bonusy v podobe darčiekov či služieb „navyše“. Zľavy môžu zákazníci využívať prostredníctvom získaných bodov, za ne potom získajú zľavu na pobyt v hoteli, prípadne na služby partnerov hotelovej siete, čiže pri zakúpení letenky alebo požičaní auta.

Členstvo v klube prestížnych sietí prináša aj iné výhody – napríklad prednostný check-in, čiže ubytovanie v hoteli, poradenstvo pri rezervácii izby, welcome drink alebo VIP starostlivosť. Hotely s vybudovanou štruktúrou ponúkajú aj komfortnú online podporu.

Bonusy a zľavy sa dajú uplatňovať veľmi pohodlne cez zákaznický účet na internetovej stránke hotelovej siete; vďaka mobilnej aplikácii je k nemu jednoduchý prístup aj cez mobilný telefón. Hostia tak môžu cítiť, že služby, ktoré im hotelová sieť poskytuje, sú pre nich šité na mieru.

**Ladislav Olcsváry**  
riaditeľ hotela Mercure, Bratislava  
Foto: Accor



## Tatry očakávajú viac návštevníkov z Pobaltia

Už túto zimu by malo byť častejšie počuť vo Vysokých Tatrách lotyštinu, estónčinu a litovčinu. A to najmä vďaka novej leteckej linke medzi Rigou a Popradom. Bude sa na nej lietať počas celej zimy raz do týždňa. Vďaka 70 pobaltským cestovným kanceláriám a agentúram, ktoré sa koncom augusta zúčastnili na workshopoch v Ríge, Talline aj vo Vilniuse, sa o ponuke atraktívnych regiónov Slovenska majú už čoskoro dozvedieť aj tamojší dovolenkári.

„Keď som v septembri 2013 nastúpil do funkcie,

často som počúval požiadavky občanov Lotyšska a Litvy, ktorí by sa k nám radi chodili lyžovať, no nemajú vhodné letecké spojenie,“ povedal veľvyslanec SR v Lotyšsku Peter Hatlar. „Spojíť tieto krajiny so Slovenskom prostredníctvom leteckej linky sa okamžite stalo jednou z mojich priorit. Som rád, že sa to podarilo zrealizovať, a verím, že to bude fungovať,“ dodal.

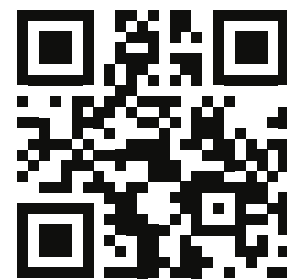
Dovolenkári z Pobaltia nie sú vo Vysokých Tatrách novinkou. Litovčanom patrila v roku 2013 desiatu priečka v počte návštevníkov. Vďaka novej linke by mohol počet turistov z tejto časti Európy ešte narásť. „Partneri v Pobaltí ocenili

úroveň poskytovaných služieb porovnateľných so západnou Európou,“ zdôraznila výkonná riaditeľka Združenia cestovného ruchu Vysoké Tatry Lucia Dubielová.

Pri individuálnych rokovaniach upútala touroperátorov relatívne malá vzdialenosť ubytovacích zariadení od lyžiarskych stredísk aj letiska, ale aj výhodné pobytové balíčky špeciálne vytvorené pre tento trh. „Ich konkrétne dopyty smerovali najmä na vianočné a silvestrovské pobyty,“ doplnila Lucia Prokešová z Grandhotela Bellevue Horný Smokovec.

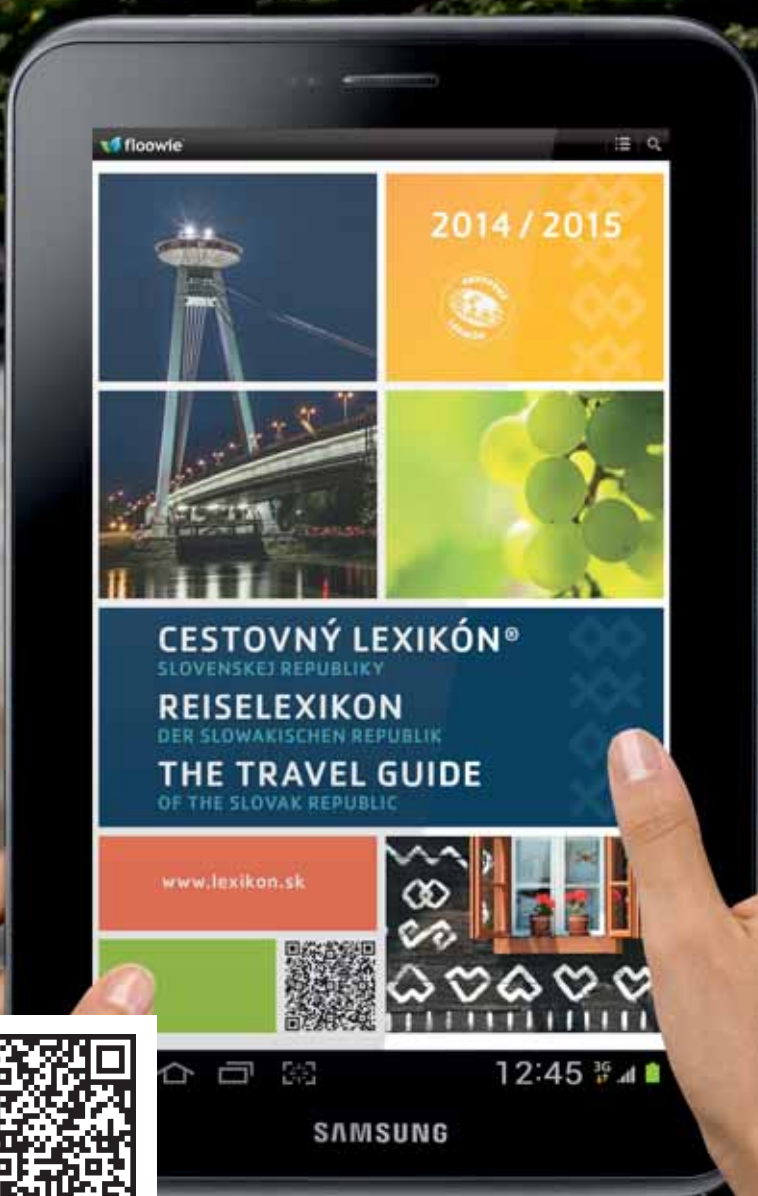
TA





Autoatlas a všetky slovenské cyklotrasy na jednej adrese [www.lexikon.sk](http://www.lexikon.sk)

Inšpirujte sa **Slovenskom**



**CESTOVNÝ  
LEXIKÓN**  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY  
2014/2015

Čítajte  
v digitálnej podobe  
na [www.floowie.com](http://www.floowie.com)



[www.lexikon.sk](http://www.lexikon.sk)

Publikuj. Čítaj. Zdieľaj. Zarábaj



**floowie**

# Zostaňte v kondícii aj na jeseň

## Alebo: zažeňte stres do kúta!

Noci sú na jeseň chladnejšie a počas dňa dochádza k častejším výkyvom počasia. To všetko oslabuje imunitný systém.

Ak ste leto prežili bez kýchania, kašľa, bolesti hlavy a hrdla, dajte si na ne pozor teraz. Po dovolenkách nastali všedné dni a udržať si zdravie a pohodu pri pracovnom tempe nemusí byť jednoduché.

Aj keď dni pri nástupe jesene môžu byť teplé a slnečné, podvečer a v noci už je chladnejšie a aj cez deň dochádza k častejším výkyvom počasia. To všetko zatažuje imunitný systém. Ak je preťažený, nedokáže človeka účinne chrániť pred sezónnymi ochoreniami. V jesennom období sú to najmä choroby dýchacích ciest. Ak sa opakujú, znamenajú veľkú záťaž pre ľudský organizmus. Ročne dokážu zasiahnuť niekoľko miliónov ľudí. Ak nechcete patriť medzi nich, naučte sa, ako možno ochoreniam predchádzať a mať so sebou vždy silného bodyguarda – svoj imunitný systém.



## Nepodceňujte prevenciu!

Najčastejšie sa respiračné ochorenia prejavujú ako angíny, zápaly hrtanu a nosohltanu, nádcha, zápaly vedľajších nosných dutín, priedušiek, stredného ucha či zápal pľúc. U niektorých jedincov sa zvyknú opakovať, až prepuknú do chronického stavu. Najmä na jeseň sa s nimi stretávame v omnoho väčšej miere, keďže imunitný systém prechádza skúškou. Zmeny teplôt, výkyvy počasia, pracovná zataženosť a únava otvárajú ochoreniam vstupnú bránu do organizmu. Nepodceňte svoje sily a preventívne sa chráňte.

## Najčastejšie respiračné ochorenia sú angíny, zápaly, nádcha, až po zápal pľúc.

Nepriateľom imunitného systému je aj stres. Oveľa ľahšie ochorejú ľudia, ktorí sú pod veľkým stresom a nevedia mu odolávať. Stres výrazne znižuje imunitu. Človek pod tlakom je náchylnejší na rôzne choroby a stráca tak obranný mechanizmus, ktorý by ho inak ochránil pred negatívnymi vonkajšími vplyvmi. Ľudia ich v súčasnosti podceňujú a nedbajú na dostatočnú prevenciu. Pritom stačí tak málo a ľudské telo dokáže zdolať prekážky aj bez antibiotík.

## Antibiotiká – áno alebo nie?

Zápaly spôsobené baktériami sa zvyknú liečiť práve antibiotikami. Väčšina ochorení dýchacích ciest je však vírusového pôvodu, a tak antibiotiká nepomáhajú. Ich nadmerné užívanie môže, naopak, prinášať tráviace ťažkosti, tendencie k vzniku mykotických ochorení, ale môžu tiež odštartovať oslabenie imunitného systému. Nesprávne užívanie, najčastejšie je to nedoužívanie antibiotík, môže viesť k rezistencii vírusov a baktérií na určité liečivo. Výsledkom je neúčinnosť liečby týmito medikamentmi.

## A tak sa na mňa prílepila...

Ak sa už na vás prílepila nádcha, kašeľ, pociťujete bolesť svalov a celkovú únavu organizmu, skúste samoliečbu. Pár dní v pokoji na lôžku, dostatok tekutín, ľahké jedlá a veľa vitamínov sa dokážu popasovať s týmto nepriateľom. Ak je však priebeh ochorenia prudký a hneď na začiatku závažný, návštevu lekára neodkladajte. Aj z obyčajného nachladnutia sa môže zrodíť



zápal priedušiek alebo pľúc. Závažný priebeh sa spája s vysokými horúčkami, silnými a nezvyčajnými bolesťami hlavy, dokonca aj vracaním, krčmi či poruchami vedomia.

## Ako na imunitu? Vyskúšajte enzýmy!

Vyhnuť sa ochoreniam možno budovaním silného imunitného systému. Zlepšiť si ho môže každý. Stačí otužovanie, primeraná fyzická a duševná aktivita, zdravá výživa, zdravé životné prostredie, probiotiká, rastlinné a bakteriálne imunomodulátory. A nezabudnite na enzýmy. Niektoré z nich riadia činnosť imunitného systému. Preto je pri oslabenej imunite vhodné podporiť činnosť enzýmov, ktoré telu pomáhajú, dodaním ďalších enzýmov zvonku. Výhodou je, že enzýmy podporujú prirodzený spôsob obrany organizmu namiesto toho, aby len riešili dôsledky prepuknutého ochorenia.

## Ľahšie ochorejú ľudia, ktorí sú pod veľkým stresom a nevedia mu odolávať.

Najznámejším enzýmovým liekom je Wobenzym. Obsahuje proteolytické enzýmy prírodného pôvodu – z tropického ovocia pochádza bromelain a papaín. Trypsín a chymotrypsín sú živočíšneho pôvodu. Práve tieto enzýmy pôsobia proti zápalom a opuchom, urýchľujú hojenie po úrazoch a operáciách a posilňujú oslabenú imunitu.

Kto sa naučí odolávať stresom, žije dlhšie. Kto si vybuduje mechanizmus na obranu organizmu v podobe aktívnej imunity, dokáže jednoducho odolávať aj ochoreniam. Stačí málo a bude sa tešiť z krásnych dní bez chorôb.

VN

Foto: Shutterstock

# Ako čeliť bolesti, zvýšenej teplote a chrípkovej hrozbe

Biznisu a zamestnaniu je potrebné venovať sa naplno. Keď človeka niečo bolí, je to vážny zdroj nesústredenia sa na pracovisku.

Či už ide o bolesti chrbta zo sedavého zamestnania, bolesti hlavy z celodenného pozerania do monitora, bolesti končatín či svalov, hľadáme možnosti, ako sa bolesti zbaviť.

**Nad 38 °C ide o horúčku, nad 38,5 °C sa musí seriózne liečiť a udržať pod 40 °C.**

Zvládanie bolesti je individuálne. Podobne je individuálne aj užívanie liekov. Bežne dostupné voľnopredajné lieky sú schopné pomôcť pri slabšej až strednej silnej bolesti. Vždy je však potrebné



dodržať odporúčané dávkovanie a dobu liečby.

## Horúčka ako príznak chrípky a prechladnutia

Bolesť býva na jeseň, v zime a počas skorej jari často spojená s príznakmi chrípky či prechladnutia. V tomto prípade hrozí, že skončíte v posteli so zvýšenou teplotou. Za horúčku sa považujú až teploty nad 38 °C. Pri teplote nad 38,5 °C by sa mala horúčka liečiť a bezpodmienečne je potrebné ju znížiť pri teplotách nad 40 °C.

Samotná horúčka zvyčajne škodlivá nie je, môže byť len sprievodným príznakom infekcie a známkou, že telo s ňou bojuje. Niektorí lekári tvrdia, že vlastne aj vďaka nej telo bojuje s infekciou.

Na „zrazenie“ horúčky existuje viacero spôsobov. Medzi účinné postupy, ako znížiť teplotu v domácom prostredí, patria studené obklady a zábaly, ako aj vlažná sprcha. Odporúča sa trenie vlažnou špongiou. Vypotenie pod ťažkou perinou sa však neodporúča, pretože je potrebné zabezpečiť odvod tepla. Dôležitý je pritom pitný režim, najmä bylinné čaje, ovocné a zeleninové šťavy alebo čistá a minerálna voda.

## Osvedčený medikament

Ďalšou možnosťou je siahnuť do lekárničky. Na zníženie horúčky a zvládnutie bolesti sa hodí napríklad osvedčený Paralen 500 obsahujúci paracetamol. Len málo látok vo farmakológii je tak známych ako paracetamol. Táto látka je veľkou pomocou pri bolestiach aj zvýšenej teplote. Mala by byť obvyklou výbavou lekárničky nielen počas chrípkovej sezóny, ale pomáha aj pri širokej škále rôznych bolestí.



Na trhu je aj Paralen Extra s prídavkom kofeínu, ktorý zaberá rýchlo aj proti

silnej bolesti. Odporúča sa na liečbu väčšiny bolestivých a horúčkovitých stavov, ako sú bolesti hlavy, zubov, hrdla, svalov a kĺbov pri chrípke a prechladnutí. Súčasne znižuje horúčku.

## Zvyšujte odolnosť organizmu

Na chrípkovú sezónu sa treba včas pripraviť. Jej vrchol je v zime a na začiatku jari; na jeseň je teda vhodný čas začať robiť preventívne opatrenia. Dôležité je budovanie imunity. Silná obranyschopnosť je základom prevencie voči chrípke, prípadne jej rýchleho a úspešného vyliečenia.

Pri infekciách rozhodne nepomáha vyčerpanosť organizmu, treba si teda ako prevenciu naordinovať aj pravidelný spánok, šport a zdravú životosprávu.

VN  
Obrázky: SXC

*Paralen 500 a Paralen Extra sú lieky na vnútorné použitie. Pozorne si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov a poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.*

## Nenechajte sa rušiť kašľom

Kašeľ nás často prepadne v najnevhodnejšej chvíli. Aby nám neznepríjemňoval bežné aktivity, je potrebné vhodne ho liečiť. Ak chceme byť výkonní doma aj v práci, nemôžeme vypadnúť zo zabehnutého rytmu.

Odborníci rozoznávajú dva druhy kašľa. Suchý dráždivý kašeľ sa vyznačuje výraznými až krčovitými záchvatmi únavného kašľa; nevykašľava sa skoro žiadny hlien. Môžu ho vyvolávať napríklad prach, cigaretový dym či rôzne výpary. Tzv. produktívny kašeľ je charakteristický výraznou

tvorbou hlienu rôzneho charakteru. Ide o obranný reflex tela, ktorý pomáha pri odstraňovaní choroboplodných zárodkov.

Ak vás nečakane prepadne kašeľ, siahnite po sile bylín. Bronchicum obsahuje výťažky z materinej dúšky a koreňa prvosenky. Užíva sa pri chorobách dýchacieho ústrojenstva z prechladnutia, pri dráždivom kašli, zápale a zahlienení priedušiek. Pôsobenie jeho zložiek uľahčuje vykašľovanie hlienu. Tymianová silica má antimikrobiálny účinok; silice a triesloviny majú protizápalový účinok na sliznicu dýchacieho ústrojenstva.

VN



*Bronchicum je liek na vnútorné použitie. Pozorne si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov a poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.*

# Pozor, osteoartróza!

Celosvetovo najčastejšie kĺbové ochorenie postihuje až 15 % ľudí a prejavuje sa už v strednom veku.

Výskyt osteoartrózy v populácii sa s vekom progresívne zvyšuje. Postihuje predovšetkým drobné kĺby rúk, kolená, bedrové kĺby a chrbticu. Nie je to len ochorenie chrupavky, ale celého kĺbu. Postihuje aj subchondrálnu kosť, meniskus, väzy, kĺbové puzdro, kĺbové mazivo a svaly.

Postupná strata chrupky a zmeny okolitých kĺbových štruktúr vedú ku klinickým prejavom, ako sú: ranná stuhnutosť, štartovacia bolesť, bolesť pri pohybe a v pokoji, deformácia a postupná strata funkcie kĺba a v konečnom dôsledku invalidita pacienta.

**Ak sa chcete vyhnúť problémom s kĺbmi, myslite na prevenciu skôr, ako pocítite prvé bolesti.**

Do 45. roku postihuje osteoartróza častejšie mužov, nad 54 rokov zasa ženy. V populácii nad 65 rokov sa ochorenie röntgenologicky preukáže až u 50 % osôb, po 75. roku ho má prakticky každý. Priebeh osteoartrózy býva spravidla pomalý. Striedajú sa obdobia pokoja s obdobiami zhoršenia, tzv. vzplanutia choroby. Zhoršenie prichádza najmä na jar a na jeseň.

**Pomáhajú zdravá strava a pohyb**

Aby ste sa vyhli problémom s kĺbmi, myslite na prevenciu ešte skôr, ako pocítite prvé bolesti.

Udržujte si optimálnu hmotnosť a pravidelne športujte. Obéznym ľuďom sa odporúča zníženie hmotnosti pohybom a vyváženou stravou. Vyhýbajte sa úrazom, ale pokiaľ sa už nejaký pritrafí, dbajte na správne doliečenie a rehabilitáciu.

**Udržujte si optimálnu hmotnosť, športujte a vyhýbajte sa úrazom.**

Vyhýbajte sa aj jednostrannej záťaži a vyberajte si kvalitnú obuv. Najlepšie s ortopedickými vložkami, ktoré dokážu zmierniť záťaž prenášanú na nosné kĺby – kolená, bedrá. Navyše, stielky vhodnej obuvi dokážu absorbovať nárazy vznikajúce pri chôdzi. Súčasťou prevencie je, samozrejme, aj správna životospráva. Na stole nesmú chýbať ryby, a to pre ich vysoký obsah omega-3 nenasýtených mastných kyselín a vitamínu D. Ten zvyšuje vstrebávanie vápnika.

**Doprajte si kolagén**

Nezabúdajte ani na ovocie, zeleninu a dostatok vitamínov a minerálov. Vhodným doplnkom stravy je aj kolagén, a to v potravinových doplnkoch. Tie sú neoddeliteľnou súčasťou komplexného prístupu k osteoartróze, pri ktorom sa zmenami v diéte ovplyvňuje ochorenie. Nativný, nede-naturovaný kolagén pôsobí protizápalovo a má imunomodulačné účinky, to znamená, že stimuluje vlastný imunitný systém človeka. Po užití malého množstva čistého kolagénu dochádza k aktivácii špeciálnych buniek (T-lymfocytov) v čreve, ktoré začínú produkovať protizápalové faktory. Tie následne utlmia zápal v postihnutom kĺbe. Kolagénne hydrolyzáty sú zase zdrojom dôležitých aminokyselín, potrebných na

syntézu vlastného kolagénu a regeneráciu chrupavky.

Už začiatkom 20. storočia sa kolagén stal predmetom rozsiahleho výskumu. Je to bielkovina

s najväčším zastúpením v ľudskom tele, tvorí až 30 % hmotnosti po odstránení vody. Nachádza sa v koži, kostiach, šľachách. Zabezpečuje ich pevnosť, elasticitu a pružnosť, preto ho možno volať aj „ľudský cement“. Drží všetko pekne pohromade a na správnom mieste a určuje štruktúru a kvalitu kože, spojovacích tkanív, šliach, kostí a chrupaviek. Jeho nedostatok v koži spôsobuje starnutie, vznik vrások, znižuje jej pružnosť. Kostí sú vďaka kolagénu pevné a plnia opornú funkciu. Kľúčovú úlohu má aj pri hojení rán.

**Vhodný doplnok**

Kolagén sa získava z rôznych zdrojov, je to jeden z najrozšírenejších proteínov v prírode. Najčastejším zdrojom je hovädzi dobytok. Na trhu sú dnes dostupné rôzne výživové doplnky s obsahom kolagénu. Jedným z nich je Colafit s vitamínom C s obsahom kolagénu s čistotou až 99,9 % – tzv. atelokolagén v podobe kocôčky. Vitamín C podporuje správne fungovanie kolagénu, ale pomáha aj kostiam, chrupavkám, pokožke, zubom či ďasnám. Kolagén v kocôčke sa postará o posilnenie nechťov, vlasov a pokožky. Kĺby chráni a vyživuje.

Pri bolestiach kĺbov je dôležitá správna diagnostika, ale aj prevencia. Boj s osteoartrózou si vyžaduje aktívny prístup: „Zmenu životného štýlu a stravovacích návykov, zníženie hmotnosti, zaradenie vhodného pohybu do každodenných aktivít, cvičenie na spevnenie svalovej hmoty a odľahčenie postihnutých kĺbov,“ hovorí RNDr. Oľga Mináriková, MBA, medicínska konzultantka spoločnosti Dacom Slovakia. „Samozrejmosťou by malo byť užívanie potravinových doplnkov s obsahom kolagénu a vitamínu C – minimálne dva-tri mesiace dvakrát za rok, ale v prípade potreby trvalo,“ dodáva.

VN

Obrázky: SXC, DS



Prechádzky v prírode sú vhodnou formou pohybu a prevencie.

# Povedzte zbohom bolesti chrbta pri cestovaní

Zdlhové cestovanie, či už služobne alebo za oddychom, často vyvoláva bolesti chrbta alebo krížov.

Problémy spôsobujú najmä dlhé sedenie v stiesnenom priestore a ťahanie ťažkej batožiny. Prinášame pár rád, ako ťažkostiam predísť alebo ich aspoň zmierniť.

Bolesťami chrbta pri cestovaní trpí z času na čas asi každý. Ešte horšie to majú ľudia s chronickými problémami s chrbticou. Cestovanie ich bolesti ešte znásobuje. „Dlhé sedenie má mnoho negatívnych účinkov na svaly, kĺby a krvný obeh. Najviac pri ňom trpí chrbtica, ktorá je stavaná na pohyb a nie na dlhodobú strnulosť. Najčastejšou príčinou bolesti chrbta býva zlé držanie tela pri sedení,“ upozorňuje MUDr. Robert Rapčan z kliniky EuroPainClinics.

## Začína sa to batožinami

S cestovaním jednoznačne súvisí prenášanie batožín. Tie bývajú prvou príčinou bolesti chrbta a krížov. Počas balenia na cestu sa preto odporúča zobrať si iba to, čo skutočne potrebujete. Zbalíť sa treba rozumne a striedmo, najlepšie do kufra s kolieskami.

## Občasný pohyb počas dlhšej cesty vás osvieži a podporí aj krvný obeh.

V prípade, ak máte aj batožinu cez rameno či do ruky, striedajte si strany a robte si prestávky. Snažte sa hmotnosť batožín na sebe rovnomerne rozložiť a ťažké veci noste čo najbližšie pri tele.

Batožinu nakladajte pomaly, nerobte žiadne prudké pohyby. Pokrčte kolená a zapojte namiesto svalov chrbta radšej svaly stehenné a sedacie. Snažte sa tiež neotáčať trup, ale celé telo. Ak cestujete autom, zbalte sa radšej do viacerých menších kufrov.

## Správne držanie tela je základ

Nielen pri cestovaní je správne držanie tela veľmi dôležité. Sedadlá v dopravných prostriedkoch nás nútia pre svoj zaoblený tvar hrbíť sa, čím je chrbát namáhaný. Posuňte preto boky čo najbližšie k sedadlu a ako oporu pre bedrá

použite napríklad rolovaný uterák. Chrbát si opierajte po celej dĺžke sedadla a ramená držte rovno.

Dajte si pozor aj na polohu nôh. Mali by byť položené na pevnom povrchu s kolenami vo výške bokov alebo o niečo vyššie. Pokiaľ máte sedačku príliš vysoko, skúste si chodidlá podložiť napríklad dekou. Môžete si podprieť aj krk, ak pocítujete, že vám opierka sedadla tlačí hlavu.

## Pri presune s batožinou dbajte na jej rozloženie a robte si prestávky.

Ak si chcete počas jazdy oddýchnuť, určite by ste si nemali zabudnúť cestovateľský vankúšik. Aj šoféri by mali dbať na správne nastavenie sedadla – čo najbližšie k volant, ale pohodlne. Sedadlo by malo byť mierne naklonené dozadu – asi na 105 stupňov – a opierka by sa mala dotýkať prostriedku temena hlavy. Pri dlhej jazde presuňte ruky zo štandardnej pozície držania volantu „10 a 2 hodiny“ na „8 a 4“. Tým sa zníži svalové napätie a ruky i chrbát si odpočinú.

## Pohyb, tekutiny a obklady

Pri dlhom cestovaní je nevyhnutné z času na čas sa trochu pohybať. Nielen že sa budete cítiť čulejší, ale podporíte si krvný obeh, čím privediete dôležité živiny a kyslík do chrbta a hlavy. Ideálne je prejsť sa, popreťahovať sa každých 20 až 30 minút. Aj 10 sekúnd pohybu je lepšie, než sedieť v pokoji. Ak cestujete autom, zastavte na odpočívadle každé 2 – 3 hodiny. V lietadle si ponáhajte stuhnuté svaly chrbta a nôh každú hodinu až dve.

Krčnú chrbticu si môžete precvičiť tak, že ruky spojíte za hlavou, pozriete sa hore, nadýchnete sa, opriete hlavu o zomknuté ruky a s výdychom hlavu pritiahnete za pomoci zovretých rúk k hrudníku. Bedrá môžete ponáhľovať tak, že sa postavíte nohami na šírku ramien, päty dáte dovnútra, špičky von a dlaniami sa zapriete o kríž. Potom sa s nádychom mierne zakloníte. V tejto polohe urobte pár nádychoch a výdychov a vráťte sa späť.

Počas cestovania je tiež dôležité veľa piť, najlepšie vodu. Dostatočná hydratácia organizmu pomáha udržiavať správny krvný obeh. Naopak, zabudnite na čaj, kávu a alkohol, ktoré môžu telo dehydratovať.

Ak to situácia dovoľuje, môžete proti bolesti

chrbta použiť studené alebo horúce obklady. Každému vyhovuje niečo iné, ale teplo spravidla pomáha pri chronických bolestiach, chlad zasa pri bolestiach akútnych a nových. Na ochladenie možno použiť gélové vankúšiky alebo vrecúško s ľadom. Na zohriatie môžete v aute zapnúť vyhrievanie sedadiel, prípadne použiť PET fľašu s horúcou vodou.

## Riešte problémy včas

Využitím uvedených rád a tipov môžete bolestiam chrbta predchádzať alebo ich zmierniť. Ak sa však objavujú pravidelne, mali by ste ich začať vážne riešiť s pomocou odborníkov, aby sa časom ešte nezhoršili. Pretože potom už vám cviky a obklady nepomôžu.

Na uvedené problémy sa dnes zameriavajú špecializované kliniky, ktorých lekári dokážu vďaka precíznej diagnostike vyhľadať, odkiaľ bolesť pochádza, a odporúčia vám optimálnu liečbu. V závislosti od diagnózy a závažnosti buď zrealizujú mini invazívny zákrok, sprostredkujú fyzioterapeuta, alebo odporúčia väčší zákrok v nemocnici.

VN

Obrázok: AF



# Aby nás nebolelo v krku...

Chladné rána a striedanie teplôt počas dňa nepomáhajú nášmu zdraviu. Bolesť v krku môže vyvolať aj namáhanie hlasiviek.

Na jeseň nás môže prekvapiť škriabanie v krku. Bolesť, ktorá sa prejavuje aj zhoršeným prehĺtaním, môže byť spôsobená zápalom alebo podráždením v oblasti hltanu. V prípade krátkodobého prechladnutia ju väčšinou spôsobujú vírusy. Často stačí, ak včas začneme liečbu napríklad pastilkami na cmúľanie.

## Následky krátkodobého prechladnutia obvykle vyliečime domácimi prostriedkami.

Pri väčších bolestiach lekári odporúčajú ešte antiseptické spreje. Ak ide o závažnejšiu formu bakteriálneho pôvodu, napríklad angínu (zápal krčných mandlí), je nevyhnutná návšteva lekára, ktorý pravdepodobne predpíše antibiotiká.

### Pastilky – účinné a nezaťažujúce

Pri ľahšej forme bolesti v krku nie je dôvod trápiť organizmus silnými liekmi. Bohato postačia vhodné, najlepšie prírodné pastilky s účinnými látkami, ktoré krk dezinfikujú a zvýšia obranyschopnosť organizmu. Príkladom sú ovocné a bylinkové pastilky Vincentka; sú zdrojom prírodných minerálnych solí, ktoré priaznivo pôsobia na sliznicu ústnej dutiny a nosohltanu. Sliznicu osviežujú a zvlhčujú, a tak zvyšujú jej obranyschopnosť. Pôsobia priaznivo aj na hlasivky po záťaži. Urýchľujú ich regeneráciu, čo je dôležité najmä u hlasových profesionálov.



### Problémy s hlasivkami

Nepríjemná bolesť v krku môže byť, samozrejme, spôsobená aj námahou hlasiviek. Ľudia, ktorí ich zaťažujú viac, sa často stretávajú so

suchým, podráždeným pocitom v krku, sprejovým chrapotom. Ide napríklad o hercov, spevákov, učiteľov či moderátorov, ale aj manažérov, ktorí často hovoria k väčšiemu počtu ľudí a musia tak viac namáhať svoj hlas. Problém však postihuje napríklad aj deti, ktoré často kričia.

## Suchý, dráždivý pocit v krku a chrapot sú príznakmi ochorenia hlasiviek.

Chrapot by nemal trvať dlhšie ako 3 týždne, v opačnom prípade môže ísť o závažnejšie ochorenie. Hlasivkám môžu pomôcť opäť pastilky, ale ešte lepším riešením je inhalácia slasných roztokov, prostredníctvom ktorej sa všetky liečivé látky dostanú priamo ku hlasivkám. Majú totiž ochranný obal, ktorý len tak niečo nepustí. Dôležitá je i hydratácia organizmu – dobré je piť minerálky, najmä také, ktoré blahodárne pôsobia na dýchacie cesty.

**Náš tip** – inhalácia podľa ľudového liečiteľa Františka Ferdu (1915 – 1991): 3 strúčiky cesnaku, 1 lyžičku rasce a hrsť bazových vetvičiek varíme 8 minút v 1 litri vody. Výpary odvaru potom približne 10 minút vdychujeme ústami a nosom. Po 1 hodine opakujeme.

### Rady našich babičiek na bolesti v krku

Na pomoc pri prechladnutí sa osvedčil tzv. Priessnitzov obklad – studený zaparovací obklad, ktorý sa prikladá na postihnuté miesto. Služi na lokálne prekrvenie. Ako sa aplikuje? Najskôr vezmeme látku namočenú v studenej vode a pritlačíme ju na kožu. Na ňu potom priložíme napríklad igelit. Ten sa následne prekryje suchou látkou a obklad necháme na tele 2 až 3 hodiny. Je vhodné opakovať to opäť po 3 – 4 hodinách.

## Pri problémoch s hrdlom sa odporúča piť, inhalovať či klokať minerálku s vhodným zložením.

Minerálnu vodu s vhodným zložením – napríklad Vincentku – je najlepšie popíjať dvakrát denne,



pred jedlom. Má mať izbovú teplotu; možno ju aj inhalovať či klokať.

Vhodnými prostriedkami sú aj cesnak s jeho antibakteriálnymi účinkami (konzumujeme ideálne surový), cibuľový čaj, čiže jednoduchý odvar z cibule, a zázvor (ďumbier). Výborný je zázvorový odvar alebo zázvor zaliaty menším množstvom horúcej vody, do ktorej sa pridávajú med a citrón. Úplne surový nie je vhodný, mohol by totiž „popáliť“ sliznicu. Vhodná je aj bylinková kúra – lipový čaj s bazovým kvetom.

PV

Obrázky TASR, VL



## Čo pomôže chorým hlasivkám

- Hlasový pokoj.
- Horúce mlieko s medom a rozšľahaným vajíčkom.
- Bylinky: skorocelový čaj.
- Minerálka (napríklad Vincentka) – môže sa piť, klokať či inhalovať.
- Čierne ríbezle: prírodná šťava.
- Inhalácia výparov z liečivého odvaru.

# Tvrdá voda a jej vplyv na pokožku

**Máte tvrdú vodu? Venujte svojej pokožke zvýšenú starostlivosť.**

Vysvetľuje dermatologička MUDr. Michaela Blaško, PhD., ktorá dlhodobo spolupracuje so značkou Dove.

- Aké sú účinky tvrdej vody na pokožku?

Pod tvrdosťou vody rozumieme súčet obsahu vápnika a horčíka vo vode. Každá voda obsahuje vápnik v prírodnej podobe; jeho obsah závisí od geologickej skladby horniny, ktorou voda

**Na umývanie tváre používajte radšej filtrovanú, odstátu či prevarenú vodu.**

preteká. Ak sa často a príliš dlho kúpete v tvrdej vode, zmes minerálov a mydla sa usadzuje na pokožke. To potom vyvoláva jej podráždenie a svrbenie.

- Ako spoznáme, že našu pokožku ovplyvňuje tvrdá voda?

Najčastejšími prejavmi pri dlhodobom používaní tvrdej chlóranej vody sú podráždenie a vysušenie pokožky. Ak máte veľmi citlivú pokožku, mali by ste sa vyhnúť dlhotrvajúcemu kúpeľu v príliš horúcej vode. Tvrdá voda totiž môže spôsobiť, že sa vám nepodarí poriadne zmyť mydlo z povrchu pokožky, čo



je veľmi neprijemné práve pre osoby s citlivou kožou či inými problémami.

- Ako by sme mali riešiť problém s tvrdou vodou, ktorá nám doma tečie z kohútikov?

Skráťte čas vystavovania svojej pokožky tvrdej vode, dajte si len krátku sprchu a snažte sa obmedziť dlhé ležanie vo vani. Na umývanie tváre

**Vhodný sprchovací gél pomáha obnovovať ochrannú vrstvu pokožky.**

používajte filtrovanú, odstátu alebo prevarenú vodu. Dôležitý je aj výber sprchovacieho gélu a následná starostlivosť o pokožku.

- Máte nejaký tip na to, ktoré sprchovacie gély používať?

Pri správnej starostlivosti o pokožku je dôležité, aby bola schopná udržať hydratáciu nielen na povrchu, ale aj v spodných vrstvách pokožky. Vhodný je napríklad sprchovací gél **Dove Caring Protection**, ktorý má zloženie so zníženou hladinou povrchovo aktívnych látok, čím minimalizuje poškodzovanie kožných lipidov v priebehu umývania. Krémové zloženie pomáha obnovovať ochrannú vrstvu pokožky a dodáva jej hydratáciu, hebkosť a jemnosť, ktoré môžete pocítiť už po jednom použití.

VN



## Unilever a udržateľný rozvoj

V novembri 2010 bol predstavený Unilever Sustainable Living Plan, ktorý si kladie za cieľ pomôcť viac ako miliarde ľudí zlepšiť ich zdravie, hygienické podmienky a životnú úroveň, využívať 100 % poľnohospodárskych surovín z udržateľných zdrojov a zmierniť dopad na životné prostredie do roku 2020 o celú polovicu. Spoločnosť Unilever sa už 14. rok drží na čele rebríčka Dow Jones Sustainability Index v kategórii potravín. Index vychádza z hospodárenia, sociálnych záväzkov, vplyvu na životné prostredie a výsledkov spoločnosti.

Spoločnosť Unilever bola založená pred 120 rokmi, slovenskú pobočku zriadila v roku 1993.

## Aj vás straší celulitída?

Beháte, športujete, plávate a nič nepomáha. Strašiak takmer všetkých žien – celulitída, sa vás nechce pustiť. Pomarančová koža, ako ľudovo zvykneme nazývať celulitídu, trápí viac než 90 % žien. Azda najneprijemnejšia je v lete, keď im kazí psychickú pohodu na pláži. „Vznik celulitídy majú na svedomí najmä ženské pohlavné hormóny; dôležitú úlohu zohráva aj genetika. Zvýrazniť ju môžu aj hormonálne poruchy či porucha krvnej cirkulácie. To sú faktory, na ktoré nemáme, bohužiaľ, takmer

žiadny vplyv,“ vysvetľuje MUDr. Alexandra Novotná, PhD. „Celulitídu však podporuje aj nesprávna životospráva – veľa živočišných tukov a sacharidov, nedostatok ovocia, zeleniny, vitamínov a fyzickej aktivity, alkohol a nikotín,“ dodáva.

Názov vznikol z latinského slova cellulitis, čo znamená „zápal buniek“. V postihnutých lokalitách dochádza k zhusťovaniu medzibunkovej kvapaliny, jej premene na gélovitú substanciu, k zhrubnutiu medzibunkového tkaniva, zväčšeniu tukových buniek a hromadeniu odpadových

látok v tkanivách. Tie vytvárajú viditeľné hrbolčeky a preliačneniny.

„Metódy liečby môžeme rozdeliť na domáce a odborné. Najefektívnejšia je ich kombinácia – v domácich podmienkach zdravý životný štýl a odborné ošetrovanie na klinike,“ hovorí A. Novotná. „U nás sa veľkej popularite medzi klientkami teší metóda VelaShape, ktorá využíva kombináciu rádiových frekvencií, infračerveného žiarenia a tlakovej masáže tkaniva,“ dodáva.

BX

# Čo nám pomáha proti vysokému cholesterolu

Cholesterol je všeobecne vnímaný ako strašiak, ktorý spôsobuje vážne srdcovo-cievne ochorenia a vyvoláva metabolické poruchy. Čo to však vlastne je a ako ho udržať pod kontrolou?

Cholesterol v podstate delíme na dva druhy – ľudovo povedané, na dobrý a zlý cholesterol. Je to látka, ktorá sa nerozpúšťa vo vode a nachádza sa čiastočne v bunkách a čiastočne v krvi. „Zlý“ cholesterol sa naviaže na transportné častice, lipoproteíny s nízkou hustotou – LDL (z angl. low-density lipoproteins) – a koluje v krvi. LDL cholesterol sa potom usadzuje v stenách ciev a spôsobuje aterosklerózu.

## „Dobry“ HDL cholesterol v tele funguje ako čistič – eskortuje „zlý“ LDL cholesterol na likvidáciu.

Naopak, cholesterol, ktorý sa naviaže na lipoproteíny s vysokou hustotou – HDL (high-density lipoproteins) – sa zvykne označovať ako dobrý cholesterol. V zdravom organizme tvorí asi štvrtinu cholesterolu. HDL cholesterol je veľmi dôležitý; funguje ako čistič – vyhľadáva LDL cholesterol v krvi a prenáša ho do pečene, kde sa metabolizuje.

### Potraviny a cholesterol

Pre človeka je veľmi dôležité sledovať si zloženie stravy, ale organizmus si čiastočne vytvára cholesterol aj sám. Koncentráciu LDL cholesterolu v krvi zvyšujú hlavne nasýtené mastné kyseliny, ktoré nájdeme predovšetkým v živočíšnych tukoch. Ešte väčším nebezpečenstvom sú transmastné kyseliny, ktoré okrem zvyšovania koncentrácie LDL cholesterolu znižujú podiel HDL cholesterolu. Nachádzajú sa najmä v sŕžených tukoch, margarínoch a tzv. fastfoodoch. Vysoká koncentrácia cholesterolu je v podstate hodnota, nie choroba. Zvyšuje však riziko vzniku ischemickej choroby srdca, anginy pectoris či srdcového infarktu – najčastejších príčin úmrtnosti na Slovensku. Spočiatku zvýšená

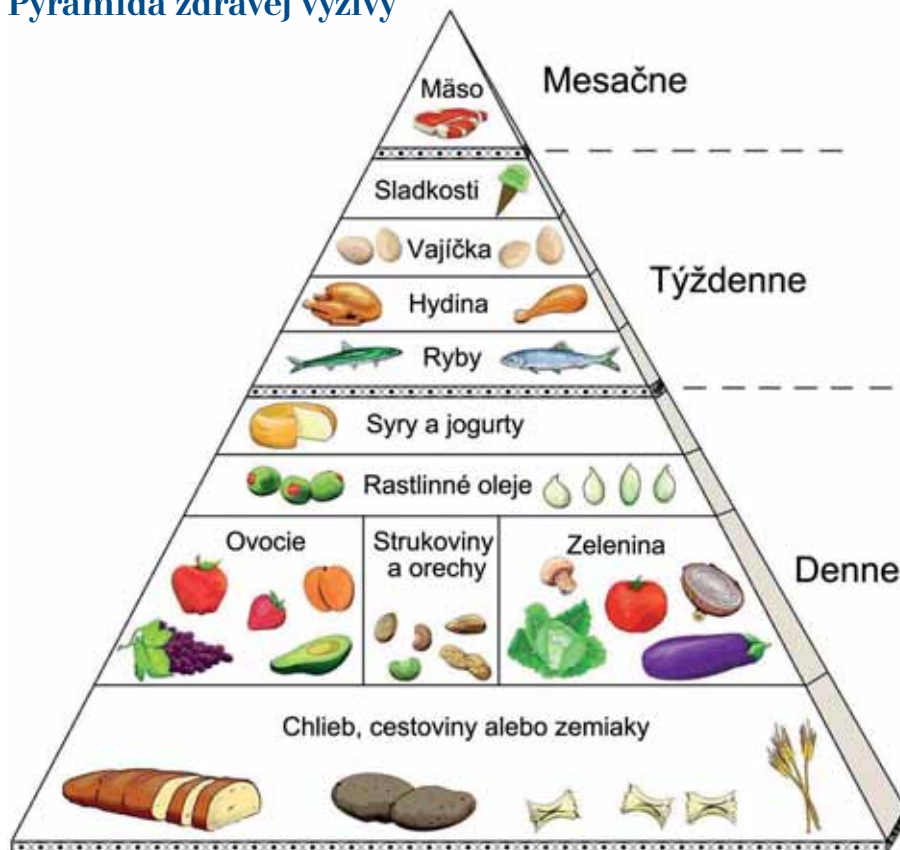


hladina cholesterolu v krvi nemá žiadne prejavy. Následok je ukladanie cholesterolu na steny ciev – vzniká ateroskleróza.

### Znižovanie cholesterolu statínmi

Statíny patria k najúčinnjším liekom na znižovanie hladiny LDL cholesterolu a na prevenciu srdcových chorôb. Znižujú koncentráciu

### Pyramída zdravej výživy



Pozn.: Schéma vychádza zo stravovacích tradícií Stredomoria. Zdroj: MUDr. Peter Kalist.



cholesterolu tým, že zabraňujú enzýmu 3-hydroxy-3-metyl-glutaryl-CoA-reduktáze vytvárať cholesterol. Tou istou biochemickou cestou sa však tvorí aj dôležitý bunkový energetický faktor – koenzým Q10, čiže statíny blokujú aj tvorbu dôležitej látky.

## Statíny účinne znižujú cholesterol, majú však nepriaznivé účinky na svaly a pečeň.

Statíny dokážu znížiť hladinu LDL cholesterolu o 20 a v niektorých prípadoch až o 60 percent. Okrem toho ovplyvňujú hodnoty triglyceridov a niektoré z nich zvyšujú hladinu HDL cholesterolu. Hoci statíny majú menej vedľajších účinkov ako iné lieky na znižovanie hladiny tukov v organizme, predsa len sa spájajú s poškodením svalov alebo pečene. Aj pacienti s vážnym ochorením obličiek by ich mali užívať veľmi opatrne. Nedávno vydala agentúra FDA (Správa potravín a liečiv USA) varovanie, že statíny môžu zvyšovať riziko diabetu a zhoršovať glykemickú kontrolu.

Klinicky významné látky, ktoré sa navzájom ovplyvňujú so statínmi, sú fibráty, kalciové



antagonisty, makrolidové antibiotiká, azolové antimykotiká, ale i grapefruitová šťava.

### Červená ryža a jej prekvapivé účinky

Najjednoduchšou cestou, ako si upraviť hladinu cholesterolu, je zmena životného štýlu, najmä stravovacích návykov, a zníženie hmotnosti. Dôležité je tiež zaradiť do režimu dňa pohybovú aktivitu. Vhodnú stravu možno doplniť o výživové doplnky na prírodnej báze.

Vedci pritom stále hľadajú prírodné látky, ktoré majú schopnosť pomôcť organizmu mať práve toľko cholesterolu, koľko je zdravé. Podarilo sa

im objaviť monakolín K, ktorý udržiava vhodnú hladinu cholesterolu v krvi. Na jeho báze vznikol prípravok Wellion Cholex.

Monakolín K sa nachádza v červenej fermentovanej ryži, čo je tradičný spôsob prípravy bielej ryže, ktorá nakvasí vďaka kvasinkám *Monascus purpureus*. V minulosti sa červená ryža používala ako bežné jedlo, od 16. storočia sa táto ryža a múka z nej používajú ako liečivo. V tradičnej

## Najjednoduchšou cestou, ako si upraviť hladinu cholesterolu, je zmena životného štýlu.

čínskej medicíny ju predpisujú na zníženie hladiny tukov v krvi, liečbu cukrovky a zvýšeného krvného tlaku. Monakolíny z fermentovanej obilniny tlmia činnosť enzýmu vznikajúceho v pečeni, ktorý spôsobuje ukladanie cholesterolu v krvi.

Účinok monakolínu K je porovnateľný so statínmi. Prípravky s výťažkom z fermentovanej ryže, ktoré sú v predaji, nie sú lieky, ale výživové doplnky bez vedľajších účinkov.

VN

Obrázky: PPN, SXC

## Cvičenie aj pre zaneprázdnené ženy

Život väčšiny zamestnaných žien je dnes uplnáňaný. Len ťažko si dokážu sklbiť povinnosti v práci so starostlivosťou o domácnosť a rodinu tak, aby si našli voľné chvíle aj pre seba. Niet sa čo čudovať, keď sa po pár rokoch zbadajú s kilami navyše, o ktorých ani nevedia, ako sa na ne nalepili.

Zbaviť sa nadváhy je dobré nielen z estetických dôvodov, ale aj pre zdravie. Štíhlejšie ženy menej trpia civilizačnými ochoreniami. Trápiť sa diétami však často nemá zmysel – namieste je skôr celková zmena životného štýlu. Tá zahŕňa úpravu jedálneho lístka a pravidelný

pohyb. No tu často narážame na výhovorky, že na cvičenie nie je čas...

Riešenie ponúka fitnesscentrum len pre ženy s názvom Expreska. Stačí len polhodina každý druhý deň venovaná cvičeniu, ktoré spočíva v špeciálnom kruhovom tréningu s prvkami kardiovaskulárneho aj silového cvičenia. Počas tejto polhodiny si pod dohľadom osobného trénera rovnomerne precvičíte všetky svalové partie. Kruhový tréning znamená, že sa presúvate v kruhu a postupne využívate niekoľko hydraulických strojov a aeróbných medzistaníc. Sú usporiadané podľa toho, či sa precvičuje horná alebo spodná časť tela.

Expresky nájdete v 7 slovenských mestách; viac informácií je na [www.expreska.sk](http://www.expreska.sk). VN



## Vážna choroba nemusí znamenať koniec snov

Keď človeku oznámia, že má rakovinu, zvyčajne sa mu zmení celý život. Choroba však nemusí znamenať koniec plánov. Aj pacienti, ktorí bojovali s rakovinou lymfatických uzlín – lymfómom – chcú naplniť svoje sny.

Občianske združenie Lymfoma už po treťi raz vyhlásilo výsledky motivačného projektu „Opäť môžem snívať“. Je postavený na príbehoch pacientov, ktorí si chcú splniť svoj sen po úspešnej liečbe maligného lymfómu. Z osemnástich súťažných príbehov porota vybrala dva, ktorých pisatelia získali z grantu podporu 3 333 eur.

„Raj na zemi si musí človek vytvoriť sám...“ napísala 23-ročná pacientka Tatiana Zmeková. Členovia poroty – MUDr. Veronika Ballová, víťaz prvého ročníka projektu Karol Kantek a prezidentka OZ Lymfoma Miroslava Fekiačová – sa zhodli, že práve ona bude mať svoj „raj na zemi“ – vysnívanú keramickú dielničku. Sen sa splní aj Eve Lukáčikovej, ktorej z grantu uhradili cestu s rodinou za jej sestrou na ostrov Hvar. Pre všetkých účastníkov projektu chce OZ Lymfoma pripraviť relaxačno-vzdelávacie stretnutie s účasťou psychologičky a odborníka na výživu.

MA



## Skórujte za každých okolností

Jeden nezdar „v posteli“ môže chlapom pekne ubrať na sebedomí. Ak nechcete bodovať len v športe či v práci, majte tajný tromf v rukáve. Výživový doplnok Tribulus + arginin je prípravok pre povzbudenie fyzickej sily a sexuálnej aktivity mužov. Obsahuje extrakt z rastliny Tribulus terrestris (kotvičnika zemného), arginin a zinok.

Tribulus terrestris podporuje sexuálnu túžbu a výkonnosť. Zvyšuje tvorbu spermií a mužskú plodnosť. Harmonizuje činnosť srdca a cievneho systému, podporuje cirkuláciu krvi. Pomáha udržiavať svaly v optimálnom stave, dodáva energiu, prispieva k dobrej psychickej a fyzickej kondícii. Okrem toho priaznivo pôsobí na hormonálnu rovnováhu, pomáha oddaľovať prejavy starnutia, urýchľuje regeneráciu a podporuje dobrú náladu.

Zinok vhodne dopĺňa rastlinnú zložku. Prispieva k udržiavaniu normálnej hladiny testosterónu v krvi, k normálnej plodnosti a reprodukcii.

HT

## Nebezpečné apnoe

Ochorenie s názvom spánkové apnoe, teda opakujúce sa zastavenia dýchania v spánku, sa v posledných desaťročiach stáva vážnym lekárske, psychologickým, sociálnym a ekonomickým problémom. Spánkové apnoe znamená „bez dychu“, čiže nedýchanie, resp. dusenie počas spánku. Pacienti s apnoe sú väčšinou obézni muži v strednom veku, ktorí si okrem chrápania vôbec neuvedomujú, že môžu mať závažnú chorobu, ktorej komplikácie môžu ohroziť ich život. Často sú to ľudia, ktorých práca si vyžaduje veľké nasadenie a bdelosť.

„Apnoe pacientom uberať z výkonnosti počas dňa a znižuje ich kvalitu života. Navyše, hypertenzia spojená s apnoe výrazne zvyšuje riziko vzniku závažných srdcovocievnych chorôb a ich komplikácií, ako napr. srdcového infarktu a mozgovej porážky,“ upozornila prednostka Kliniky pneumológie a ftizeológie Univerzitetnej nemocnice L. Pasteura (UNLP) Košice Ružena Tkáčová.

„Dnes už je známe, že je to práve apnoe, ktoré je najčastejšou zistiteľnou príčinou hypertenzie. Ak teda vieme, že apnoe vedie k hypertenzii a tá zase k infarktu, potom je našou povinnosťou chorobu spánkové apnoe vyhľadávať a následne aj efektívne liečiť,“ zdôraznila. TA

## Akú liečbu v zahraničí hradili poisťovne

Transplantácie orgánov, neurochirurgické výkony, liečba gama nožom a kybernetickým nožom, genetické vyšetrovania či ortopedické operácie – to sú najčastejšie väčšie zdravotné výkony realizované v zahraničí, ktoré pacientom uhrádzajú zdravotné poisťovne.

Podľa hovorkyne Všeobecnej zdravotnej poisťovne (VŠZP) Evy Ravingerovej patria k finančne najnáročnejším práve transplantácie. Predstavujú asi tretinu celkových predpokladaných nákladov na liečbu v cudzine. V minulom roku schválila VŠZP 92 návrhov na transplantáciu orgánov v cudzine, najčastejšie pľúc a pečene. V súhrne preplatila liečbu v cudzine svojim poistencom v 595 prípadoch, a to v celkovom

objeme 4 328 695 eur. Väčšinou išlo o liečbu v Česku.

„Schvaľujeme rôzne typy zdravotnej starostlivosti. Patrí sem napríklad liečba mozgového nádoru gama nožom v Čechách alebo onkologická operácia v Rakúsku,“ informovala PR špecialistka poisťovne Dôvera Monika Šimunová. „Jednou z najdrahších evidovaných transplantácií bola transplantácia pečene v Nemecku za 130 000 eur,“ povedala.

Neurochirurgické operácie mozgu gama nožom najčastejšie poistencom odobrovala Union zdravotná poisťovňa. Medzi 40 schválenými návrhmi na liečbu v zahraničí však vlni nebola ani jedna transplantácia. TA

## Klimatické kúpele – detský raj plný zdravia



Tatranské klimatické kúpele Lučivná sú bránou do Tatier a ponúkajú 30-hektárový raj pre detských pacientov s respiračnými ochoreniami – od 3 do 18 rokov. Deti po návrate z liečenia

vykazujú zlepšenie zdravotného stavu alebo sa ich stav aspoň stabilizuje. Pobyt v kúpeľoch stimuluje imunitný systém, dochádza k znižovaniu frekvencie respiračných infekcií a redukcii následnej antibiotickej liečby. V prípade malých detí môže prevencia zabrániť rozvinutiu ochorenia, na ktoré je dieťa predisponované, napríklad bronchiálnej astme.

V klimatických kúpeľoch Lučivná deti absolvujú nielen liečebné procedúry, ale majú aj bohatý kultúrny a športový program. Dokonca navštevujú školu, aby nič nezameškali. O malých návštevníkov sa starajú animátori aj odborný personál. Základom liečby je klimatoterapia a pobyt na čerstvom vzduchu. Najlepšie však je, že takmer celé liečenie hradí poisťovňa. KL

## Brusnice na problémy močových ciest

Novinka Urologica probiakut od spoločnosti Generica obsahuje kombináciu brusnicového extraktu Cran-Max, vlákninu inulín a „priateľské“ baktérie. Cran-Max je vysokokvalitný koncentrát z celých plodov severoamerických brusnic; klinické štúdie ukázali, že je účinnejší ako bežný brusnicový extrakt a rovnako účinný ako antibiotiká, ale bez vedľajších efektov.

Priateľské baktérie znižujú riziko infekcie E. coli, ničia kvasinku candida a vytvárajú nepriateľské

prostredie pre „zlé“ baktérie. Prebiotikum inulín, naopak, podporuje množenie priateľských baktérií.

Prírodný produkt redukuje výskyt infekcií močových ciest, je vhodný pri akútnych stavoch aj ako prevencia pri opakovaných infekciách. Možno ho užívať aj dlhodobo, aj ako podporný prípravok súčasne s antibiotikami. Obsiahnuté probiotiká navyše upravujú črevnú mikroflóru narušenú práve užívaním antibiotík. VN



## Kaufland: darcovstvo krvi s podporou zamestnávateľa



Uvoľňovanie zamestnancov na darcovstvo krvi počas pracovnej doby napriek tomu, že ide o povinnosť uloženú zákonom, sa u niektorých zamestnávateľov ešte vždy nestretáva iba s pozitívnou odozvou. A to aj napriek tomu, že sa Slovenský Červený kríž (SČK) zamestnávateľom snaží v tomto vychádzať v ústrety. Či už možnosťou darovať krv počas tzv. „dlhých“ dní až do podvečerných hodín alebo organizáciou mobilných odberov priamo na pracovisku.

Počet zamestnávateľov podporujúcich

darcovstvo krvi však postupne predsa len rastie. K príkladom pozitívneho vytvárania podmienok pre bezpríspevkové darcovstvo krvi na pracovisku patrí aj Kaufland Slovenská republika, v. o. s. V spolupráci so SČK sa do bezpríspevkového darovania krvi v tomto roku zapojilo už 39 zamestnancov Kauflandu, pričom mnohí z nich darovali krv vôbec po prvýkrát v živote. „Pred mojím prvým darovaním krvi v živote som bola v strese, či prebehne všetko v poriadku. Nakoniec to bolo po zdravotnej stránke úplne v pohode – a po psychickej som sa cítila ako víťaz, že som to dokázala!“ vyjadrila svoje pocity za všetkých prvodarcov Viktória Rapšová z obchodného domu Kaufland v Brezne.

Úspešná spolupráca s Kauflandom dokonca inšpirovala predstaviteľov SČK do takej miery, že prišli s novou kampaňou pod názvom „Daj pár deci počas pracovnej doby“. Oslovili ňou ďalších zamestnávateľov s výzvou podporiť a motivovať svojich zamestnancov k dobrovoľnému darovaniu krvi. **MK**

## Plážovým volejbalom na pomoc pacientom

Posledná augustová sobota patrila v Poprade plážovému volejbalu. O skvelé športové zážitky sa postaralo šesť tímov, súťažiace prišli nielen zo Slovenska, ale i z Poľska, Anglicka či Rakúska. Podujatie malo výrazný charitatívny rozmer – celý výťažok zo vstupného, ako aj zo zbierky, ktorá sa konala priamo v areáli, poputuje na pomoc deťom s mozgovou obrnou a svalovou dystrofiou a do Nadačného fondu pre zdravé pľúca. Ten pomáha pacientom trpiacim závažným a nevyliciteľným respiračným ochorením – chronickou obštrukčnou chorobou pľúc (CHOCHP). Akciu podporili Slovanet, AquaCity a Tipsport.

„Sme hrdí na to, že sme mohli byť súčasťou



medzinárodného turnaja s takým silným zastúpením európskej elity. Zároveň sme pomohli tým, ktorí našu pomoc potrebujú,“ povedal Ján Michlik zo spoločnosti Slovanet. Prvenstvo v súťaži si vybojovala slovenská reprezentačná dvojica Dubovcová – Nestarcová. Za nimi skončili Rakúšanky a Poľky. **JF**

## Deti môžu v modernej škole písať po stenách i laviciach

Projekt, ktorého cieľom je priniesť viac tvorivosti a otvorenosti do vyučovania, predstavila Základná škola na ulici Dr. Janského v Žiari nad Hronom. Podporili ho Nadácia ZSNP a Sivalco v Žiari nad Hronom, ktorá dlhodobo podporuje školy v regióne.

V škole aplikovali špeciálny zmyvateľný náter, takže deti v nej môžu písať fixkami po stenách

i laviciach a nemusia ani používať klasické tabule ani kriedy. „Som nesmierne rád, že práve naša škola sa stala prvou na Slovensku, ktorej žiaci budú môcť vo všetkých triedach pri vyučovaní využívať inovatívne a zdraviu neškodlivé „chytré tabule a steny,“ povedal riaditeľ školy Marek Baláž. **VP**

Fotografie na tejto dvojstrane sú zo servisu TASR a z firemných zdrojov.

## Intel v boji proti Parkinsonovej chorobe

Intel Corporation a Nadácia Michaela J. Foa pre výskum Parkinsonovej choroby začali spoluprácu v oblasti výskumu a liečby tejto modernej epidémie. Po Alzheimerovej chorobe je toto ochorenie mozgu druhé najrozšírenejšie na svete.

Spolupráca bude pozostávať z viacfázovej výskumnej štúdie s použitím novej platformy na analýzu dát na odhalenie opakujúcich sa vzorcov v údajoch pacientov. Tieto údaje sa budú zbierať s pomocou zariadení (čipov) integrovaných do oblečenia sledovaných osôb. Výskumníci a lekári pomocou tejto metódy dokážu merať vývoj choroby a urýchliť tak objavy pri vývoji liečiv. Merateľnými príznakmi Parkinsonovej choroby sú napríklad pomalosť pohybov, trasenie a zhoršená kvalita spánku. **BM**

## Nestlé pomáhala chrániť vodu a mokrade

Vďaka podpore 2 105 eur z grantového programu Nestlé pre vodu v krajine sa Špeciálna základná škola v Klenovci zapojila do projektu Kvapka vody pre našu planétu. Cieľom projektu je zníženie spotreby vody v budove školy či vyčistenie potoka v miestnej rómskej osade Dolinka a organizovanie osvetových podujatí o dôležitosti vody. Žiaci vyčistili okolie studničky v miestnej časti Pavlinka, vykosili a mierne upravili prístupové miesto a označili studničku tabuľkou s označením, že o túto studničku sa stará ich škola. V Bojniciach zasa miestny okrasňovací spolok vďaka podpore z toho istého programu Nestlé zachránil a obnovil mokrade, ktoré sú súčasťou Prepoštskej jaskyne priamo na území mesta. V jaskyni žili pred 90 000 rokmi neandertálski praľudia, dnes je to posledný kus divokej prírody v samotnom centre mesta. **MP**



# Ako pripraviť nezabudnuteľnú grilovačku

Grilovanie už dávno neznamená len spôsob prípravy potravín. Stalo sa spoločenskou udalosťou, počas ktorej sa možno stretnúť s najširšou rodinou a priateľmi.

Dôležité ako samotná grilovačka je aj príprava na ňu – od výberu surovín cez pitný režim až po výzdobu. Nestačí len hodiť mäso na gril. Ako teda pripraviť grilovačku, na ktorú prítomní tak ľahko nezabudnú?

## Úspechu grilovačky pomáha pestrosť; pripravte tmavé i svetlé mäso, šaláty i ovocie.

Grilovačka sa vlastne začína ešte pred nákupom surovín. Deti obľubujú niečo iné ako dospeli, muži čosi iné ako ženy. Ako zariadiť, aby si každý prišiel na svoje? Tajomstvo je ukryté v pestrosti. Pripravte tmavé i svetlé mäso, pri príprave šalátov siahnite nielen po zelenine, ale i po ovocí.

## Dôkladná príprava = viac času na hostí

Zvážte, koľko času pri grile chcete stráviť. Najlepšie je mať už pred nákupom premyslené, či chcete dlhšie grilovať alebo sa viac venovať

hostom. Najrýchlejšie pripravíte napríklad klobásky alebo párky. Rýchlo ugrilujete i rybu. Pri rybách však pozor. Treba grilovať krátko na už rozhorúčenom grile a neprehnať to s korením, aby ste nezabili chuť ryby.

Mnohí grilujúci sa postarajú o skvelé jedlo, ale zabudnú, že hostia budú chcieť klobásky či krkovičku aj dobre zapíť. Pritom nápoje môžu byť jedna z vecí, na ktorú potom žiadny hosť nezabudne.

Ako teda zabezpečiť to najlepšie osvieženie? Pripravte domáce limonády. „Do džbánov na vodu nasypete kocky ľadu, do ktorých ste dali zamraziť bobulové ovocie či lističky mäty. Do limonád možno pridať aj plátky citrusového ovocia, bobule hrozna či čučoriedok, nastrúhaný zázvor a podobne,“ radí Miška Králiková na svojom blogu [www.tesco.sk/hravo-a-zdravo](http://www.tesco.sk/hravo-a-zdravo).



Používajte hliníkovú podložku. Ak tuk pri grilovaní steká do ohňa, spáli sa a dym môže obsahovať karcinogénne látky. Podložka roztopený tuk zachytí.

## Nevítaných hostí zaplašia kolieska citróna

Neprijemný hmyz dokáže grilovačku znepríjemniť, no i nevitánym hosťom sa dá elegantne čeliť. Stačí, ak do okolia grilu rozvešiate levanduľu a kolieska citrónov a tie hmyz odoženú. Navyše, vôbec to nevyzerá zle.

## Nezabudnite na pitný režim, vhodné sú domáce ovocné limonády s ľadom a citrónom.

Nebojte sa skúsiť niečo nové. Napríklad dobrá grilovačka nemusí byť výlučne záležitosťou mäsa. Do módy sa dostávajú syry – ideálne typu camembert. Správne ugrilovaný syr je vo vnútri roztopený, no nevyteká von. Grilovať možno i zeleninu či ovocie. Obchody ponúkajú napríklad kukuricu už pripravenú priamo na gril.

## ... a nakoniec darček

Nepusťte hostí domov bez darčeka na pamiatku. Aj keď príprava grilovačky predstavuje veľa práce, trochu času na prípravu štýlových darčiekov si určite nájdite. Hostí napríklad potešia recepty, ktoré ste pri grilovaní použili, alebo domáca grilovacia zmes v papierových vrecúškach previazaných decentnou stuhou.

VN  
Foto: SXC

## Víno: neistý rok priniesol grandiózny ročník

Cesta vinára je špirála, na ktorej dostáva každoročne na jeseň šancu ukázať posun vo svojom dialógu s vínom. Rok 2013 vytvoril osudu hrozna, vínam i vinárom nové scenáre s premenlivými dňami. Je vedecky doloženým faktom, že vinič hroznorodý práve v ťažkých klimaticko-terroirných podmienkach a v strese dáva muštu potenciál pre vznik osobitých vín. Presne tak ako my v ťažkých časoch spoznáme seba samých. Práve preto sú vína z roku 2013 jedinečné.

Vinohradnícky rok 2013 bol premenlivý a v každom momente ťažko predikovateľný. Vždy, keď ste ho chceli pomenovať, došlo k zmene rázu počasia. Chvilu vyzeral ako ročník 2009, potom nasledovalo pribrzdzenie, následne úpal, zmena, dážď, slnko, choroby, hniloba. A potom sa vyjasnilo a ukázalo sa, aké veľmi dôležité je mať hrozno z rôznych oblastí a aké veľké klimatické rozdiely môžu nastať na geograficky tak malej ploche, akou je juhozápad Slovenska. Ročník 2013 potvrdil veľkú dôležitosť počasia v závere dozrievania hrozna na kvalitu vín a dôležitosť analytického rozboru muštu pred zberom.

A pre spoločnosť Víno Matyšák priniesol rok plný neistoty veľké výsledky: nasledujúci rok 2014 je pre ňu historicky najúspešnejší a najbohatší na ocenenia vín z prestížnych vinárskych odborných súťaží. Štyri výborné vína ročníka 2013 nazbierali na domácich a medzinárodných súťažiach dovedna vyše 30 zlatých a strieborných medailí, z toho takmer polovicu Devín Prestige Gold, bobulový výber, polosladký.

VN



## Nájdite si (čajovú) chvíľku pre seba

Snažte sa robiť svoju prácu čo najlepšie a každý deň vás ženie z postele ambícia patriť medzi úspešných? Je to chvályhodné, ale každý sa sem-tam potrebuje nachvíľu zastaviť a načerpať energiu. Napríklad so šálkou čaju v ruke.

Energiu a elán do nového pracovného dňa dodá čierny čaj, ale i niečo sladké. Máte radi



muffiny? A veľké zrelé čučoriedky? Tak vás poteší, že Lipton prináša na pulty obchodov novinku – čierny čaj v pyramídových vrecúškach Blueberry muffin. Ide o netradičnú zmes klasického čierneho čaju a ingrediencií sladkých čučoriedkových muffinov.

VN

## Praktické mini balenie dresingov

Nové 140-mililitrové balenie MINI dresingu SPAK je vhodné na okamžité spotrebovanie. Poloprázdne fľaštičky považujúce sa v chladničke budú už minulosťou. Vďaka menšiemu obsahu si možno tiež častejšie pochutnať na viacerých druhoch dresingov.

Spak ponúka v malom balení Americký, Cesnakový, Bylinkový, Francúzsky alebo Jogurtový.

Všetky druhy dresingov sú vyrobené z kvalitných surovín, bez konzervačných látok a sú vhodné aj pre ľudí, ktorí sú odkázaní na bezlepkovú diétu.

TA



## Nové príchute tradičnej oblátky

Slnčné aj upršané dni na začiatku jesene zvädzajú dopriať si voľnú chvíľku a dať si niečo ľahké. Vychutnajte si maškrtenie s novou oblátkou Delissa Krehká. Je čokoládová i len zdobená, preto ju ocenia tí, ktorí majú radi



práve chuť oblátky.

Pre milovníkov klasickej orieškovej chuti je tu nová Delissa Krehká Oriešková. Oblátka s jemným lieskovo-orieškovým krémom je zdobená mliečnou čokoládou. Oblátku Delissa Krehká Čokoládová si zasa vychutnajú tí, ktorí majú radi chuť horkej čokolády a ocenia väčšie množstvo kakaa v čokoládovom kréme.

Delissa Krehká Kakaovo-mliečna je pre tých, ktorí majú radi kombináciu jemnej a horkej chuti.

VN

## Energiu dodá modrá malina

Značka energetických nápojov Rockstar Energy Drink rozširuje ponuku. V roku 2013 predstavila nový rad kyslých príchutí Super Sours a ponúkla spotrebiteľom nápoje Bubbleberry a Green Apple. Tento rok im pripravila malinové osvieženie. Rockstar Super Sours Blue Raspberry bude dostupná vo vybraných potravinových reťazcoch a na čerpacích staniaciach.

„Pri vývoji novínok Rockstar kladie veľký dôraz na chuť a atraktívny obal. Nová Blue Raspberry

bola nedávno uvedená v niektorých okolitých krajinách a doslova vyprázdnila predajné regály,“ povedala Zuzana Spurná, Brand Manager Rockstar Energy Drink pre Českú republiku a Slovensko.

RS



## Sládkova Limonáda v plechovke

Chuť sladu v nealkoholickej limonáde pre dospelých dostala nový šat. Teraz si možno Staropramen Sládkova Limonádu vychutnať aj v pollitrovej plechovke. Nápoj z tradičného pražského pivovaru predstavuje čisté prírodné osvieženie. Neobsahuje konzervanty, umelé farbivá ani sladidlá. Predáva sa v dvoch variantoch – Originál má typickú chuť jačmenného sladu a Jablko zas chuť tradičného ovocia.



„Vieme, že Slováci si pivo veľmi radi vychutnávajú z plechovky. Preto sme im vyšli v ústrety aj v prípade nealkoholickej Sládkovej Limonády,“ povedala Radoslava Stratená zo spoločnosti Staropramen-Slovakia. Produkt sa vyrába z českého jačmeňa. Z neho vzniká slad, ktorý prechádza špeciálnym procesom kvasenia bez vzniku alkoholu. Sýti sa prírodnou vzniknutým oxidom uhličítym a dochucuje ovocnou šťavou.

VN

## ... a ovocné koláče máte napečené!

Pečenie koláčov vám veľmi nejde alebo len nestihate upiecť dezert? V predajniach Lidl nájdete mrazené ovocné koláče aj tortu. Niektoré stačí len rozmraziť, iné dať do rúry a upiecť.

Confiserie Firenze Apple Strudel – jablkovú štrúdlu z lístkového cesta jednoducho vyberiete z obalu a dáte na pol hodinky upiecť do rozohriatej rúry. Confiserie Firenze Cherry Crumble Tart – višňový koláč s krehkým cestom, pudingovou náplňou a posýpkou, necháte 5 hodín rozmraziť pri izbovej teplote. V ponuke je aj koláč s vanilkovým pudingom alebo so slivkami, škoricou a posýpkou., ako aj schwarzwaldská višňová torta s plnkou s višňovým destilátom.

JF



## Obnova modernistickej pamiatky v Žiline

Budova synagógy v Žiline je považovaná za jednu z najpozoruhodnejších pamiatok modernej medzivojnovnej architektúry s celoeurópskym významom. Na jej nedávnej obnove sa podieľala aj spoločnosť Schüco.

Neologická synagóga stojí na mieste pôvodnej synagógy z roku 1881. Je dielom nemeckého architekta Petra Behrensa (1868 – 1940), považovaného za jedného z kresťaných otcov modernizmu. Od roku 1963 je národnou kultúrnou pamiatkou. „Obnova synagógy sa nielen zachránila jej historická hodnota, ale zároveň sa vytvoril reprezentatívny priestor pre kultúru. Preto nás veľmi teší, že sme sa na projekte mohli spolupodieľať,“ uviedol Peter Škarvil zo Schüco International KG.

PE



## Cyklostojan Paklák

Do revitalizovaného Parku pod lipami umiestnila vajnorská samospráva nový originálny stojan na bicykle, ktorý vyrobili a osadili vďaka grantu od Nadácie Orange z grantového programu Šanca pre váš región. Má tvar písaného slova „paklák“, ktoré sa vyskytuje v miestnom nárečí.

„Vajnornčania dodnes slovo paklák v hovorovej reči používajú a znamená nosič na bicykli. Cyklostojan paklák má takmer štyri metre a zmestí sa naň aj 10 bicyklov,“ informovala jedna z iniciátoriek projektu Barbora Pauleňová. Vajnory sa stávajú „bicyklovou dedinou“ v hlavnom meste, k čomu nepochybne prispieje aj nová cyklotrasa Jurava, ktorá prepojí Svätý Jur, bratislavskú Raču a Vajnory.

TA



## Za čistejšie oceány

Belgická spoločnosť Ecover, ktorá vyrába ekologické práce a čistiace prostriedky, začala svoje výrobky baliť do novej plastovej fľaše Ocean Plastic. Je z plastového odpadu vyloveného z oceánov.

Fľaša je príkladom inovatívneho prístupu spoločnosti k výrobe a dlhodobej snahe o využitie nových recyklovaných materiálov, ktoré by viedlo k trvalo udržateľnej výrobe. Je to ukážka toho, čo môže byť vyrobené na prvý pohľad z nepoužiteľného odpadu, ktorý znečisťuje oceány. Ťažko rozložiteľný odpad bol vylovený z týchto vôd ako súčasť projektu systematického čistenia oceánov a morí.

„Potrebujeme vytvoriť fungujúci dodávateľský reťazec, ktorý by umožnil aj ďalším spoločnostiam čo najjednoduchší prístup k vylovenému plastovému odpadu pre jeho ďalšie použitie. Aj



prostredníctvom výroby novej fľaše Ocean Plastic chceme ísť v tomto príklade,“ hovorí Philip Malmberg, CEO spoločnosti Ecover.

KS

## Zelené oázy majú ďalšie body

Nadácia Ekopolis so spoločnosťou Slovaft pomohla nedávno v rámci grantového programu Zelené oázy dvom projektom – obnove Arboreta v Kráľovej pri Senci a otvorení Vinárskeho domu sv. Urbana v Golianove.

Slovenský zväz včelárov obnovil Arborétum Včelárskej paseky vďaka podpore vo výške 4 000 eur. Ide o jedno z najznámejších včelárskych kultúrno-osvetových centier slovenských včelárov. Pôsobí od roku 1932.

Vinársky dvor sv. Urbana získal z uvedeného programu 2 500 eur na dokončenie. Oddychový a edukačný areál bude slúžiť aj ako zázemie pre kultúrne podujatia, v rámci ktorých bude propagovaná vinárska tradícia v obci. Vo 8. ročníku grantového programu získalo podporu dovedna 24 projektov v celkovej výške 59 500 eur. Podpora smerovala najmä do oblasti Malého Dunaja.

ES

## Obnova turistických chodníkov



Štyri hrady – Spišský, Čachtický, Beckov a Červený Kláštor – získali viac pozornosti sponzorov.

V rámci akcie Živé chodníky podporila spoločnosť Sedita a jej značka oblátok Horalky obnovu turistických chodníkov v okolí týchto pamiatok celkovou sumou 7 500 eur. Vďaka podpore sa obnoví takmer 30 km turistického značenia, opravených bude 12 informačných panelov, pribudnú 4 panely s turistickou mapou a 6 smerovníkov.

V rokoch 2007 až 2013 prostredníctvom programu Živé chodníky obnovili spolu 844 km turistických chodníkov a na nich desaťtisíce maľovaných značiek a stovky smerovníkov.

SH

## Miestny med za miestnu menu

Na Dobrom Trhu v Bratislave možno kúpiť bratislavský mestský med, ktorý predáva o. z. Živica. Je to vďaka švajčiarsko-slovenskému projektu Nevyšliapanou cestou, ktorý realizuje toto občianske združenie a finančne ho podporila aj spoločnosť DM drogerie markt. Cieľom je priniesť v Bratislave a vo Zvolene fungujúce aktivity týkajúce sa environmentálne šetrného života a súčasťou je zavádzanie „mestských“

včiel. Celý program manažuje Nadácia Ekopolis, švajčiarskym partnerom je organizácia Urban AgriCulture Netz z Bazileja.

Včely vracajú do mesta kus prírody. Pritom včelí populácia na vidieku trpí používaním pesticídov a intenzívnym poľnohospodárstvom. Med sa dá, podobne ako iné produkty, kúpiť za lokálnu menu bratislavský živec.

ES

# UniCredit Bank podporila dobročinné projekty

Zamestnanci UniCredit Bank na Slovensku a v ČR rozhodli v internom hlasovaní o podpore sociálno-podnikateľských zámerov.

V ankete s názvom Your Choice, Your Project vybrali zamestnanci banky projekty, ktoré získali Cenu sympatie a finančnú podporu vo výške 5 000 eur na Slovensku alebo 135 000 korún v Českej republike od UniCredit Foundation. Uchádzali sa o ňu štyri projekty zo Slovenska a osem z ČR, ktoré sú zároveň víťaznými projektmi investičných programov podporených touto nadáciou.

Hlavným poslaním spoločensky prospešných podnikateľských subjektov je pomôcť riešiť aktuálne spoločenské problémy, čo má prioritu pred generovaním zisku. Témy súťažiacich projektov boli rôzne. Od pomoci postihnutým deťom a hendikepovaným ľuďom cez riešenie environmentálnych problémov po tvorbu pracovných miest pre sociálne znevýhodnené a zdravotne postihnuté skupiny obyvateľstva.

## Svetielko pomáha deťom

Víťazom interného hlasovania na Slovensku sa stalo Centrum Svetielko, projekt občianskeho združenia Viera – láska – nádej, ktorý poskytuje komplexnú zdravotnú a sociálnu starostlivosť deťom s viacnásobným postihnutím. Pôsobí v Prešove a vďaka získanému grantu od UniCredit Foundation rozšíri aktivity aj do Trenčína. „Cena sympatie zamestnancov UniCredit Bank nám pomôže vyškoliť terapeutov na rehabilitačnú metódu TheraSuit a umožní tak pomáhať ešte väčšiemu počtu postihnutých detí,“ povedala zakladateľka centra Mária Šárosová. Ďalšími úspešnými projektmi na Slovensku boli BEEZnis na podporu včelárstva, projekt o. z. Z dobrých rúk, ktorý zabezpečuje odbyt produktov chránených dielní, a projekt Zdravá kuchyňa pre ľudí so špecifickými stravovacími potrebami.

## Cestoviny Pasta Fidli pre dobrú vec

V Česku bol zamestnancom najsympatickejší projekt občianskeho združenia Náruč, ktoré poskytuje sociálne služby a vytvára pracovné príležitosti pre ľudí s mentálnym postihnutím. Vyrába s ich pomocou čerstvé cestoviny s názvom Pasta Fidli. Podľa Heleny Cyrnerovej z o.



Centrum Svetielko pomáha viacnásobne postihnutým deťom.

z. Náruč je o ne zo strany spotrebiteľov veľký záujem. „Vďaka podpore budeme môcť v budúcnosti navýšiť predaje tak, aby sme zamestnali dvojnásobok zdravotne znevýhodnených zamestnancov ako doteraz,“ povedala.

UniCredit Foundation na Slovensku podporila štyri víťazné projekty celkovou sumou 48 000 eur a v Česku osem projektov sumou 1 600 000 Kč.

ZD

## Obmedziť plytvanie, pomôcť sociálne slabým

Počet obyvateľov v hmotnej núdzi na Slovensku narastá. Pomoc im majú poskytnúť sociálne výdajne potravín, zriadené vo viacerých mestách Slovenska. Dodáva sa do nich vybraný tovar pred ukončením minimálnej doby spotreby.

Spoločnosť Kaufland prispela v 1. polroku 2014 do potravinových a sociálnych výdajní na Slovensku spolu 175 755 kusmi výrobkov, čo predstavuje nárast takmer o dve tretiny oproti rovnakému obdobiu minulého roka. Do systému sociálnych výdajní na Slovensku je zapojených 12 obchodných domov Kaufland a tiež Distribučné centrum v Ilave.

„Naša mestská časť v snahe pomôcť občanom v zlej sociálnej situácii dlhodobo hľadala partnerov pre projekt sociálnej výdajne. Jednou z organizácií, u ktorých sme sa stretli s porozumením a ktorá zároveň našla spôsob, ako preklenúť legislatívne prekážky pri darovaní potravín, je aj Kaufland,“ priblížil starosta mestskej časti Bratislava–Nové Mesto Rudolf Kusý.

MK

## SABMiller podporí malé podnikanie

Spoločnosť SABMiller, druhý najväčší výrobca piva na svete, ktorého súčasťou sú Pivovary Topvar, predstavil nové zameranie programu na trvalo udržateľný rozvoj. Pod názvom Prosperita prezentuje ambiciózne ciele do roku 2020. Spoločnosť sa celosvetovo zaviazala:

- priamo podporiť viac ako pol milióna malých podnikov a podnikateľov a stimulovať miestny rozvoj,
- dosiahnuť celosvetovú spotrebu vody 3 litre vody na liter piva a zaisťiť dodávky vody tam, kde jej je nedostatok,
- znížiť tzv. uhlíkovú stopu v celom svojom dodávateľsko-odberateľskom reťazci,
- zabezpečiť udržateľné pestovanie poľnohospodárskych surovín,
- podporovať umiernenú a zodpovednú konzumáciu alkoholu.

AX

## Fond GSK financuje projekty pre seniorov

Ak sme mladí, zvyčajne sa nedokážeme vžiť do kože seniorov. Vyšší vek so sebou prináša pocit neistoty, zraniteľnosti a obavy o svoje fyzické aj duševné zdravie. Veľa starších ľudí pritom túži žiť aktívne a tráviť svoj život prácou, koničkami či pomocou iným. Aj preto sa Fond GSK v rámci Jarnej výzvy 2014 rozhodol pre rozdeliť viac ako 13-tisíc eur medzi 14 projektov, ktoré podporujú aktívny život seniorov.

Víťazné projekty sa vo veľkej miere zamerali na prácu s tzv. terapeutickými hračkami, ktoré zlepšujú sociálne správanie a zdravotný stav seniorov. Udržujú motorické funkcie, zlepšujú pamäť i sústredenie a pomáhajú pri vytváraní citových väzieb. Ich využitie predpokladajú napríklad projekty Centra sociálnych služieb Fantázia (Horný Vadičov), DD a DSS Klas (Vrbové), DSS a zariadenia pre seniorov v Martine či Zariadenia pre seniorov a DSS PARK v Čadci.

JF

## Zmena v poisťovacej časti ING SR



Od augusta zodpovedá za riadenie všetkých troch spoločností poisťovacej časti ING SR Jiří Čapek. Znamená to, že nastúpil do funkcie generálneho riaditeľa ING Životnej poisťovne, ING dôchodkovej správovskej spoločnosti a ING Tatra-Sympatia, d. d. s. J. Čapek má vyše 15-ročné skúsenosti z manažérskych pozícií vo finančných spoločnostiach v strednej a východnej Európe. Ostatných sedem rokov pracoval v skupine Raiffeisen. Predtým viac než 4 roky pôsobil aj na Slovensku – ako vedúci pobočkovej siete VÚB banky. **DV**

## Nový generálny riaditeľ McDonald's ČR/SR



Tomasz Rogacz sa v auguste stal novým generálnym riaditeľom McDonald's pre Českú republiku a Slovensko. Alexander Schramm, ktorý oba trhy riadil viac ako dva roky, prevzal pozíciu obchodného riaditeľa pre rozvoj licencovaných trhov v centrálnej divízii spoločnosti. T. Rogacz začal kariéru v McDonald's v Poľsku v roku 2001. V posledných troch rokoch pôsobil v Belehrade, odkiaľ riadil aktivity firmy v Srbsku a v Bosne a Hercegovine. **MD**

## Zmena na čele Providentu v ČR a SR



Spoločnosť Provident Financial povedie na českom a slovenskom trhu Petr Šaštinský. Prichádza z holandského finančného holdingu NOA, kde v ostatných troch rokoch ako výkonný riaditeľ mal na starosti východoeurópske trhy. Predtým pôsobil v spoločnostiach GE Money Auto, ING Lease a ŠkoFIN, tiež sa venoval poradenstvu popredným finančným domom a poisťovňiam. V Providente nahradil Russella Johnsen. **OT**

## Gebrüder Weiss s novou posilou



Od júla je Anton Keleši novým členom logistického tímu spoločnosti Gebrüder Weiss Slovensko. Prebral zodpovednosť za business development, riešenia a kalkulácie logistických projektov, ako aj implementáciu úspešných kontraktov. A. Keleši má dlhoročné skúsenosti z viacerých

manažérskych pozícií v spoločnostiach Hopi, Mikona Pneu, CS Cargo, GEFCO Slovakia a napokon CEVA Logistics, kde pôsobil od roku 2011. **JF**

## Nový riaditeľ AMI Communications



PR agentúra AMI Communications Slovakia má od augusta nového výkonného riaditeľa. Stal sa ním Peter Chalmovský. Pracoval v TV Luna, potom ako hovorca Ministerstva hospodárstva SR, PR manažér v Tatra banke a riaditeľ marketingu v spoločnosti Across Wealth Management. Od roku 2008 sa venuje marketingovému a PR poradenstvu pre klientov z rôznych odvetví hospodárstva. **VN**

## Hovorkyňa pre UniCredit Leasing



V súlade s novým modelom lízingových obchodných aktivít dokončila UniCredit Bank Czech Republic and Slovakia na jar tohto roka akvizíciu spoločnosti UniCredit Leasing v ČR i na Slovensku. Na to nadväzuje aktuálna zmena v tíme, ktorý zabezpečuje komunikáciu oboch spoločností. Hovorkyňou UniCredit Leasing Slovakia sa tak v júli stala Zuzana Ďudáková, ktorá zostáva aj hovorkyňou UniCredit Bank Czech Republic and Slovakia, a. s., pobočka zahraničnej banky. **VN**

## Heineken Slovensko s novou tvárou



Novým riaditeľom marketingu spoločnosti Heineken Slovensko a zároveň členom predstavenstva sa stal David Zappe. Okrem marketingového vedie aj výskumno-analytický tím spoločnosti. D. Zappe doteraz pracoval ako group brand manažér v Heinekene Česká republika, prináša teda skúsenosti z riadenia značiek piva a zavádzania inovácií na rozvinutom českom trhu. Predtým pôsobil aj v spoločnostiach Kraft Food, SABMiller a British American Tobacco. Pochádza z Maďarska **VN**



## J&T Banka: nová hovorkyňa

Externú komunikáciu J&T Banky na Slovensku má od júla na starosti Jana Jarošová.

Do banky nastúpila na pozíciu PR manažér senior a hovorca.

Skúsenosti z oblasti PR získala v agentúre Neuropea, kde pôsobila ako senior consultant. Predtým pracovala ako novinárka v týždenníku Trend a v agentúre SITA. Venovala sa najmä témam z bankovníctva, poisťovníctva a makroekonomy. **TS**

## Paweł Sapek vedie Prologis v Poľsku



Na pozíciu senior viceprezidenta a country manažéra spoločnosti Prologis pre poľský trh nastúpil Paweł Sapek. Predtým pracoval 18 rokov v oblasti nehnuteľností a projektového riadenia. Vyštudoval marketing a manažment v Katoviciach a riadenie logistiky vo Varšave. Prologis je vedúci vlastník, prevádzkovateľ a developer priemyselných nehnuteľností pôsobiaci globálne. V Európe k 30. júnu 2014 vlastnil a spravoval približne 14,3 milióna m<sup>2</sup> logistických priestorov, z toho v Poľsku 2 milióny. **MT**

## Zo štátnej správy do vedenia AT&T



Novým výkonným riaditeľom AT&T pre vonkajšie vzťahy sa v júli stal Filip Šváb. Jeho hlavnou úlohou bude presadzovanie záujmov medzinárodnej komunikačnej spoločnosti AT&T v súkromnom a verejnom sektore v Nemecku a strednej a východnej Európe. Pred príchodom do AT&T v roku 2009 bol viac ako 6 rokov zástupcom ČR v Bruseli pre oblasť telekomunikačných a ICT technológií, poštových služieb a program Galileo. Predtým pôsobil v štátnej správe, napr. ako poradca ministra obrany a v parlamente ČR. **TS**

## Renomia má novú riaditeľku pre SR



Monika Grellová sa v septembri stala riaditeľkou Renomia Network pre Slovensko. Spoločnosť pôsobí na trhu so sprostredkovaním poistenia. M. Grellová v poisťovníctve pôsobí od roku 2000. Pracovala v Kooperative ako riaditeľka pre paralelnú sieť, v Generali zastávala funkciu člena predstavenstva a námestníčky pre obchod. **VN**



# Koncentrovaný Marketing & Sales zvyšuje úspešnosť podnikov

Program Professional MBA Marketing & Sales učí manažérov využívať synergie.

**WU**  
EXECUTIVE  
ACADEMY

Súlad medzi marketingom a predajom v rámci podniku je v priamej úmere k jeho úspechom. Na tom sa zhodnú všetci

experti. Špičky podnikov s víziou preto venujú mimoriadnu pozornosť tejto oblasti, už tradične zafaženej konfliktmi.

Podľa vedeckej štúdie „Určité formy spolupráce tímov marketingu a predaja“, menej známou skutočnosťou je, prečo sú určité formy spolupráce úspešnejšie než iné. O ktoré konkrétne ide a ako môžu vedúci pracovníci práve tieto vedomosti a praktické nástroje, potrebné na vyťaženie najlepšieho potenciálu z podniku, dosiahnuť, analyzuje prof. Barbara Stöttinger, vedúca výskumu v odbore Professional MBA Marketing & Sales a profesorka na Inštitúte pre medzinárodný marketingový manažment (Institut für Internationale Marketing Management) na WU vo Viedni.

## Kľúč k úspechu: kooperácia na báze rovnocennosti

V analýze sa vykryštalizovalo päť „vzoriek“ kooperácie s rozličným stupňom úspešnosti... „Je zaujímavé, že k tým menej úspešným patria práve tie, kde si obe oddelenia v podniku udržiavajú výrazne vyššie postavenie a organizačnú moc. K zníženiu úspechu na trhu vedú aj výrazné rozdiely v časových cieľových horizontoch



Prof. Barbara Stöttinger

oboch oddelení a rozdielne nazeranie na orientáciu na produkt verzus na klienta,“ konštatuje profesorka Stöttingerová.

## Jedinečná kombinácia Marketing & Sales v MBA

Dôležitým faktorom úspechu je rovnocennosť medzi oboma zložkami; jej predpokladom je však dôkladné chápanie ich základných koncepcií a postupov. A práve na tento bod „zaostruje“ program **Professional MBA Marketing & Sales na WU Executive Academy vo Viedni**. Počas intenzívneho 18-mesačného štúdia sa frekventanti naučia, aké možnosti otvára harmonické prepojenie medzi oboma kľúčovými oddeleniami podnikov a aké rozsiahle synergie môžu dosiahnuť.

Pretože: Nejde o to zákazníkov uspokojiť, ale nadchnúť.

PR

## METRO: silné promo 50. výročia

Narodeninové zľavy, kuchárske šou so známymi šéfkuchármi, kulinárske kurzy, jubilejná hra o auto – to sú akcie, ktorými METRO Cash & Carry SR upozorňuje na polstoročnicu svojej materskej skupiny METRO. Rôzne aktivity k výročiu sa uskutočňujú od septembra do novembra a sú vo veľkej miere zacielené na korporátnych zákazníkov.

„Oslavy 50. výročia skupiny METRO vyvrcholia v dvojtýždni 22. 10. – 4. 11. veľkou Jubilejnou hrou,“ informoval manažér pre komunikáciu Martin Jaroš. Pri väčšom nákupe získavajú zákazníci stierací zreb, ktorý môže ukrývať aj hlavnú cenu – automobil Nissan NV200 Combi.

V rámci partnerstva s podnikateľmi vyhlásil veľkoobchod aj súťaž METRO Dobrý podnikateľ 2014. V nej je hlavnou cenou pre víťaza internetového hlasovania reklamný priestor od mediálneho partnera – RTVS.

ES

## Asociácia BTLka napreduje

BTLka – asociácia agentúr pôsobiach v oblasti eventmanagementu, sales promotion a príbuzných podlinkových aktivít – sa rozrástla na 11 členov. Novým prírastkom je fullservisová agentúra SpicyBrown.

„Asociácia nás oslovila výberom subjektov, ktoré sú jej členmi, vysokou úrovňou profesionality, víziou a hodnotami zhodnými s tými, ktorými sa riadime v našej spoločnosti,“ povedal Pavol Sirotný, CEO SpicyBrown. Agentúra deklaruje, že má osobný prístup ku klientom a je špecialistom na „vytváranie zážitkov a nezabudnuteľných okamihov“.

PV

**intenziva**  
VZDELÁVACIE A KONFERENČNÉ CENTRUM

... bližšie k úspechu

Termín konania: 30. október 2014

Miesto konania: Bratislava

Téma:

# Dokážete zvýšiť motiváciu ľudí aj bez poskytovania ďalších výhod?

Nemotivovaný zamestnanec neexistuje.

Ako motiváciu/demotiváciu merať a ako s výsledkami pracovať?

Odišná motivácia jednotlivých generácií zamestnancov.

Informácie nájdete na webstránke HRsalon alebo infolinke 0907 133 500

**hr**salon

# Váš web: Získajte viac návštevníkov!

## Čo zvýši návštevnosť vášho blogu alebo stránky?

Webstránka, blog a podpora ich návštevnosti pomocou sociálnych sietí či SEO už nie sú výlučne doménou špecialistov.

Aj keď nepatríte ku skúseným fanúšikom IT technológií a vaše podnikanie nie je založené výlučne na internete, pravdepodobne nebudete až taký ignorant, aby ste sa vzdali všetkých výhod, ktoré nám web v posledných rokoch priniesol. Webstránka, blog a podpora ich návštevnosti pomocou sociálnych sietí či nástrojov SEO dnes už nie sú výlučne doménou špecialistov. Veľa v tomto smere môžete urobiť aj vlastnými silami, i keď dobrý SEO partner je podľa mňa stále na nezaplatenie. Pozrime sa na niektoré možnosti pre minimálne či priam nulové rozpočty začínajúcich podnikateľov.

### Ako často musím blogovať, aby ma vyhľadávač zaznamenal?

Podľa mojej skúsenosti je dôležité dosiahnuť určitý objem príspevkov, aby sa kľúčové slová vyskytli vo vašom obsahu prirodzeným spôsobom a vo väčšom množstve. Znamenalo to, že na začiatku som prispievala na blog 2 – 3-krát týždenne a to výrazne pomohlo mojej pozícii na Google už po niekoľkých týždňoch. Potom bolo dôležité udržať určitú pravidelnosť a nenechať dosiahnuté výsledky „zaspať“; aj po postupnom zredukovaní periodicity blogovania moje výsledky neklesli.

**Zaregistrujte svoju stránku v dostupných katalógoch – ale iba v tých seriózných.**

Dnes blogujem podstatne menej ako na začiatku, ale v oveľa väčšej miere sa venujem tomu, ako svoje články dostať k čitateľom. Sociálne siete nadobudli väčší význam a ak sa pred svojimi čitateľmi nechcete hanbiť, či dokonca chcete, aby váš obsah zdieľali a šírili, je jasné, že kvalite marketingového textu treba venovať veľkú pozornosť. Pripúšťam, že tu veľa záleží



aj na vašej brandži – v niektorých oblastiach je konkurencia tvrdšia ako v iných.

### Ako získať odkazy (linky) na svoju stránku?

Kvalitné linky, ktoré odkazujú na váš web z iných stránok, sú dôležité nielen preto, že priamo privedú návštevníkov, ale aj preto, že zlepšujú váš ranking. To minimum, čo by ste mali urobiť, je aspoň zadarmo zaregistrovať svoju stránku v dostupných katalógoch, ktorých sú desiatky, ak nie stovky. Mali by to však byť seriózne katalógy; neodporúčam využívať rôzne triky a zjednodušovanie, lebo link z nekvalitných stránok vám viac uškodí, ako pomôže. No aj keď sa poctivo a ručne zaregistrujete, nebude to zrejme stačiť na väčší prílev zákazníkov.

Druhým a náročnejším krokom preto je získavanie kvalitných odkazov zo stránok, ktoré sú

pre vaše podnikanie skutočne relevantné. Keď ponúkate kvalitný a užitočný obsah, ľudia často poskytnú link na vašu stránku aj bez toho, aby ste ich o to žiadali. To však neznamená, že by ste nemohli priamo požiadať vytypovaných partnerov, ktorých čitateľská obec môže byť blízka

**Publikujte na PR serveroch, odborných fórach, profesijných stránkach či na blogoch iných ľudí.**

vašej, aby ste mohli napríklad uverejniť hosťovský príspevok na ich portáli, prípadne si odporúčanie vzájomne vymeniť. Nerobte to



„masovým – spamovým“ spôsobom; buďte slušní a požiadajte osobne o spoluprácu, ponúknite zaujímavý článok ako ukážku. Dá sa očakávať, že mnohí vám vyhovejú a nadviažu s vami aj dlhodobejšiu spoluprácu. Každý predsa potrebuje kvalitný obsah na svoje stránky a všetci webmasteři bojujú s nedostatkom času na písanie vlastných príspevkov! Takéto uverejnenie vášho príspevku na stránke niekoho, kto má dobré renomé, vám dáva aj istý efekt z jeho popularity, dobrú referenciu.

### Ponúknite hodnotu, linkujte s mierou

A čo sa dá považovať za kvalitné a žiadané? Vo veľkej miere sú obľúbené vzdelávacie texty, užitočné návody, ale aj zábavné a kreatívne nápady. Často nemusi ísť o dlhé texty a veľa práce za vás urobí obrázky. Blogy žijú, keď na nich ľudia komunikujú, a preto nezabúdajte odpovedať na komentáre, poskytovať rady, o ktoré ste požiadani, alebo aspoň slušne poďakovať za názor.

### Keď poskytnete kvalitný a užitočný obsah, mnohí radi uvedú link na vašu stránku.

Využite internetové PR servery, ktoré vám umožnia publikovať váš obsah spolu s odkazom na vaše stránky, komentáre na odborných fórach, stránkach profesijných asociácií, odborných časopisov či blogoch iných ľudí, tí zdatnejší umiestnia trebárs aj video na YouTube. Snažte sa však o hodnotný obsah, aby takéto linky mohli fungovať ako pozvánka na vaše stránky a nie odpudzovať prvoplánovým pokusom o sebaaprezentáciu. Nepokúšajte sa o žiadny nátlak, nebudte dotieraví – to sú metódy, ktoré v internetovej komunite nefungujú.

Aj pri budovaní linkov je dôležité, aby ste sa tejto činnosti venovali s určitou pravidelnosťou a pridávali napríklad 20 – 30 odkazov mesačne, namiesto 500 odkazov v priebehu dňa. Pretože pri takomto prírastku spozornejú aj vyhľadávače



a mohli by vašu stránku penalizovať. Ak sa naučíte využívať nástroje Google Webmaster Tools či Link Diagnosis (oba sú zdarma), objavíte zrejme množstvo možností, kam by sa vhodný odkaz dal umiestniť (a využíva ich trebárs vaša konkurencia).

### Buďte veľkorysý a pomôžte aj iným

Neviem, či sa to dá považovať za prírodný zákon, ale v mojom prípade vždy fungovalo – „daj a dostaneš!“ Ak ste konzultant, venujte trochu času aj tým, ktorí si zatiaľ vaše služby nemôžu dovoliť. Samozrejme, nemám na mysli rôznych „vyžirkov a podvodníckov“, ale napríklad študentov, ľudí v zložitej životnej situácii, ktorí vás poprosia o základné informácie, ktoré im pomôžu pri rozbehu podnikania, prípadne seniorov a podobne. Dobré PR, ktoré vám takýto prístup zabezpečí, je z dlhodobého hľadiska mnohokrát cennejšie ako vyfakturovaná drobná zákazka.

Takisto vám prílev čitateľov aj linkov môžu zabezpečiť poskytované ukážky softvéru, pracovných nástrojov vo forme tabuliek či grafov, kalkulačky nejakých praktických a potrebných hodnôt (napr. odvodov). Akosi verím na česť ľudí a musím povedať, že som sa v praxi len

veľmi ojedinele stretla s vysloveným zneužívaním takejto pomoci. V takomto skôr extrémnom prípade jednoducho kontakty prerušte, aby ste sa nestali obeťou „psychického vysávača“.

### Ako využijem návštevnosť, ktorú som si vybudoval?

Ak si odmyslíme osobné a záujmové blogy, väčšina ľudí sa prostredníctvom internetu snaží získať zákazku. Časť návštevníkov dokáže dobre spracovaná webstránka priamo presvedčiť o výhodách vašich služieb a oni u vás nakúpia. To však urobí len menšia skupina čitateľov.

Ako nestratiť kontakt a dostať šancu presvedčiť ich o výhodách svojich služieb v budúcnosti? Pripravte pre návštevníkov užitočnú, kvalitne spracovanú e-knihu alebo podobný darček. Aby ho mohli dostať, zanechajú vám svoje kontakty a vy ich môžete využiť pri ďalšej komunikácii. Pozor – malo by to byť vždy s ich súhlasom a vaše e-maily by nemali prekročiť zdravý pomer medzi obchodnými ponukami a užitočným obsahom poskytnutým zdarma. Ale to už je o budovaní dôvery v obchodných vzťahoch, čo je téma na iný článok.

Jana Škutková

[www.marketingovo.sk](http://www.marketingovo.sk)

Ilustračné obrázky: SXC

**copygraf**  
REKLAMA & TLAČ

Digitálna a veľkoplošná tlač /  
gravírovanie /  
potlač tričiek / knižná väzba...

Poštová 20, 040 01 Košice

Tel.: 0948 92 44 92 / [www.copygraf.sk](http://www.copygraf.sk) / [kosice@copygraf.sk](mailto:kosice@copygraf.sk)

#### DIGITÁLNA TLAČ

Kopírovanie  
Vizitky  
Letáky  
Plagáty  
Oznámenia

#### VEĽKOPLOŠNÁ TLAČ

Bannery  
Samolepky  
Reklamné tabule  
Obrazy na plátne  
Roll-up  
Billboard

#### GRAVÍROVANIE

Pečiatky  
Plastové privesky  
Poháre Perá Koža  
Drevo Sklo Plasty

#### KNIŽNÁ VÄZBA

Brožúry Diplomovky  
Tvrdá väzba  
Mäkká väzba  
Hrebeňová väzba  
Kovová (kalendárová) väzba

# Vzdelávanie, kurzy, semináre

## Bratislavský kraj

### Manažment

- Time manažment bez stresu**, 25. – 26. 9., Senec, Balanced
- Riešenie problémov**, 25. – 26. 9., BA, Verlag Dashöfer
- Manažment pohľadávok – vymáhanie**, 29. 9., BA, Top Consult Group & VKC Intenzíva
- Prezentačné zručnosti**, 29. – 30. 9., BA, Mega Education
- Projektový manažment I**, 30. 9. – 1. 10., BA, FBE Bratislava
- Zážitková škola sebakoučovania**, 2. 10., BA, Open Mind Centrum
- Risk Management**, 8. 10., BA, MV Akadémia
- Biznis koučing – myseľ a techniky**, 9. – 10. 10., BA, Business Coaching College
- Stres manažment, zvládanie stresu**, 16. 10., BA, Edu-Land
- Total Quality Management I – Plánovanie zlepšovania**, 16. – 17. 10., BA, FBE Bratislava

### Ľudské zdroje a personalistika

- HR Controlling**, 25. 9., BA, HR Development Academy
- Profesionálna asistentka**, 30. 9., BA, Agentúra Apollo
- Asertivita I. Modul**, 3. 10., BA, AiO Education
- Personálny audit – novinka**, 7. 10., BA, Top Consult Group & VKC Intenzíva
- Asertívna komunikácia**, 12. 10., BA, Edu-Land
- Pravidlá a úprava obchodnej korešpondencie**, 17. 10., BA, Agentúra Apollo
- Moderný sekretariát – profesionálna sekretárka**, 21. – 22. 10., BA, Principium

### Účtovníctvo a dane

- Exekúcie a zrážky zo mzdy**, 26. 9., BA, Agentúra Jaspis
- Aktuálne v mzdovej účtárni po zmenách v legislatíve**, 30. 9., BA, sféra
- Ako ušetriť na odvodoch**, 30. 9., BA, RK SOPK
- Podvojný účtovníctvo pre začiatočníkov**, 30. 9. – 17. 10., BA, via sapienza
- Daňové výdavky podnikateľov**, 6. 10., BA, Edu-Land
- Cestovné náhrady v roku 2014 a ich aplikačná prax**, 7. 10., BA, Principium
- Vymáhanie pohľadávok po telefóne**, 7. – 8. 10., BA, FBE Bratislava
- Nový systém zdaňovania DPH vybraných služieb v EÚ**, 9. 10., BA, sféra
- Majetok spoločnosti – odpisovanie**, 15. 10., BA, Agentúra Tempo
- Mzdy pre začiatočníkov**, 16. – 17. 10., BA, Poradca podnikateľa

### IT a počítače

- MS Excel 2010/2007 – finančný manažment**, 25. – 26. 9., BA, Ipx IT
- Adobe Photoshop I. Začiatočník**, 27. – 28. 9., BA, IT Academy
- Základy počítačových sietí**, 29. – 30. 9., BA, IT Academy
- Enterprise Linux System**, 29. 9. – 3. 10., BA, Hewlett-Packard

- Čo prezradí Google Analytics**, 30. 9., BA, MV Akadémia
- Windows Server – správca systémov**, 4. – 8. 10., BA, Macrosoft
- Cloud Computing**, 9. – 10. 10., BA, Ipx IT
- Microsoft PowerPoint 2013 – základný kurz**, 13. – 14. 10., BA, Gopas SR
- Unix/Linux – základy práce v systéme**, 13. – 15. 10., BA, Ipx IT
- HP BladeSystem Administration**, 15. – 17. 10., BA, Hewlett-Packard
- MS Outlook 2010/2007 – timová spolupráca**, 17. 10., BA, Ipx IT
- SEO a vyššia návštevnosť webu**, 17. 10., BA, MV Akadémia

### Právo a legislatíva

- Zákonník práce 2014/2015**, 30. 9., BA, Poradca podnikateľa
- Mediácia ako možnosť riešenia pracovnoprávných sporov**, 2. 10., BA, Verlag Dashöfer
- Ochrana osobných údajov a sankcie za nedodržanie zákona**, 7. 10., BA, RK SOPK
- Verejné obstarávanie – najnovšie legislatívne úpravy**, 9. 10., BA, Actoris System
- Požiadavky právnych predpisov SR pre oblasť ochrany ŽP**, 9. – 10. 10., BA, TÜV SÜD Slovakia
- Ochrana osobných údajov v praxi**, 13. 10., BA, Agentúra Apollo
- Verejné obstarávanie – výklad zákona**, 16. 10., BA, Ústav vzdelávania a služieb

### Obchod, marketing, PR

- Ako úspešne komunikovať s médiami**, 25. 9., BA, Top Consult Group & VKC Intenzíva
- Obchodné zručnosti I – II**, 25. – 26. 9., BA, Edu-Land
- Každý telefonát je príležitosť**, 2. – 3. 10., BA, FBE Bratislava
- Úvod do PR, kampane, CR pre zodpovedný biznis**, 6. 10., BA, Communication House
- Psychológia predaja**, 7. – 8. 10., BA, Mega Education
- Tvorba firemných médií, článkov a správ**, 7. – 8. 10., BA, Communication House
- Kreativita I – Ako získať skutočne dobré nápady**, 15. – 16. 10., BA, FBE Bratislava

### Jazyky

- Rokovanie a prezentácia v anglickom jazyku**, 13. – 14. 10., BA, Mega Education
- Business Protocol v slovenskom jazyku**, 14. 10., BA, Agentúra Apollo
- Jazyková kultúra a normalizovaná úprava písomností**, 16. 10., BA, Principium

## Západné Slovensko

### Manažment

- Interný auditor manažérstva kvality (ISO 9001:2008)**, 6. – 7. 10., Trnava, Lloyd's RQA
- Implementácia systému manažérstva hospodárenia s energiami**, 7. – 8. 10., Nitra, Astraia Certification

- 7 nástrojov zlepšovania kvality**, 9. – 10. 10., Považská Bystrica, Det Norske Veritas SK

### Právo, personalistika

- Ochrana osobných údajov v aplikačnej praxi**, 30. 9., Prievidza, AV Prievidza
- Personálny špeciál – ako sa vyvarovať zbytočných chýb**, 1. 10., Myjava, PragmaSys plus
- Zákon o ochrane osobných údajov**, 3. 10., Nitra, Econ Consulting

### Účtovníctvo a dane

- DPH – novela zákona**, 9. 10., Trnava, AV Trnava
- Novela zákona o DPH, zmeny v zákone o ERP**, 16. 10., Trnava, PragmaSys plus

### IT a počítače

- Word pre pokročilých**, 29. – 30. 9., Nitra, IMT
- Zmeny v norme ISO/IEC 27001:2013 a ich aplikácia v ISMS**, 30. 9., Nitra, Astraia Certification
- AutoCAD – praktické použitie**, 29. 9. – 1. 10., Trenčín, InSYS
- MS EXCEL – základy**, 29. 9. – 10. 10., Trnava, AV Trnava

## Stredné a východné Slovensko

### Manažment

- Asertivita v komunikácii**, 25. 9., Žilina, Dekra
- Interný auditor manažérstva kvality podľa ISO 9001**, 1. – 2. 10., BB, TÜV SÜD Slovakia
- Akadémia inovácií**, 7. – 8. 10., Žilina, IPA Slovakia
- Interný auditor EMS podľa normy ISO 14001**, 7. – 8. 10., KE, Vincotte Slovakia
- Projektový manažment**, 9. 10., Žilina, IPA Slovakia
- Interný auditor ISO 9001, ISO 14001 a OHSAS 18001**, 13. – 15. 10., KE, Q-System

### Právo a legislatíva

- Zákonník práce 2014/2015**, 29. 9., Žilina, 7. 10., KE, Poradca podnikateľa
- Právne minimum podnikania**, 30. 9., Žilina, IPA Slovakia
- Ochrana osobných údajov v praxi**, 6. 10., Žilina, Educo – Consult
- Ochrana osobných údajov – kamerové systémy**, 15. 10., KE, Poradca podnikateľa
- Zákon o ochrane osobných údajov – novela č. 84/2014**, 17. 10., BB, Econ Consulting

### Účtovníctvo a dane

- Štatutári v daňovom a odvodovom systéme**, 25. 9., Žilina, Poradca podnikateľa
- Zákon o DPH – podrobný výklad**, 29. – 30. 9., KE, Educo – Consult
- Novela zákona o DPH – vybrané problémy a riešenia**, 30. 9., BB, Poradca podnikateľa
- Daňové a odvodové typy**, 9. 10., Žilina, 15. 10., KE, Poradca podnikateľa

Informácie o vzdelávacích aktivitách prinášame v spolupráci s internetovým portálom [www.education.sk](http://www.education.sk)

# Úspech nie je náhoda

Trvalé profesionálne zdokonaľovanie a rast by mali byť pre manažérov samozrejmosťou.

Prečo sa vôbec zamýšľať nad zvyšovaním efektívnosti a produktívnym trávením času? Azda preto, lebo väčšina ľudí chce byť úspešná. Alebo preto, že sivý priemer nebol v podnikateľskom prostredí nikdy oceňovaný. A možno preto, že všetci túžime využiť svoju „veľkú šancu“.

**Organizácie, ktoré chcú uspieť, musia prekonať údajný „nedostatok času“ na vzdelávanie.**

Skutočne úspešní ľudia nenechávajú nič na náhodu. Sú disciplinovaní a sústredení. Stále hľadajú nové spôsoby, ako dosiahnuť svoj cieľ. Chcú byť efektívnejší ako konkurencia a v ustavične sa meniacom prostredí sú schopní vidieť skryté príležitosti. Skúsenosť však potvrdzuje, že vedomosti a zručnosti nestačia – kľúčový je otvorený postoj k ich získavaniu a rozvoju.



## „Nemáme čas“

Keď sa rozprávame s manažérmi o vzdelávaní alebo rozvoji ľudí, často sa stretávame s prípomienkou, že „nemajú čas“. Buď sú ich pracovníci príliš zaneprázdnení, alebo majú manažéri veľa povinností. Riešime klasickú situáciu – vieme, že niektoré procesy potrebujú zmenu, ale keďže nefungujú tak, ako by mali, nemáme čas na to, aby sme ich zlepšili. Nedostatok času na vzdelávanie môže vytvoriť začarovaný kruh, v ktorom sa veci len ďalej zhoršujú.

Tvrdenie „nemáme čas“ je často skôr prejavom subjektívneho vnímania ako popisom reálnej situácie. Organizácie, ktoré chcú vyniknúť, musia predovšetkým prekonať „nedostatok času“ na vzdelávanie. Ak budú čakať až dotedy, kým potreba vzdelávania nebude úplne zrejmá, bude už neskoro.

## Neprepadajte panike!

Vzdelávanie je proces, ktorý sa nekončí získaním vysokoškolského titulu či dovŕšením tridsiateho roku života. Každá ľudská bytosť sa snaží napredovať, učiť sa nové veci. Niektoré sú prepojené s profesionálnym životom, iné nie. Nie je tajomstvom, že niektoré korporácie uprednostňujú na pozície vo vrcholovom manažmente zamestnancov, ktorí sa snažia vyvážiť svoj profesionálny život osobnými záujmami. Rozvíjajú sa na profesionálnej úrovni, ale majú aj záľuby, ktoré ich posúvajú dopredu. Svoju

**Vzdelávanie je proces, ktorý sa nekončí získaním titulu či dovŕšením určitého veku.**

osobnosť rozvíjajú komplexne, vďaka čomu sú otvorenější, vnímavejší a kreatívnejší aj v práci. Hovoríme o komplexných procesoch, ale najvýraznejšie trendy v tejto oblasti môžeme zhrnúť do piatich bodov:

### 1. Diverzifikácia pracovných štýlov

V súčasnosti sa na pracoviskách nachádzajú tri výrazne odlišné generácie, z ktorých každá má vlastné hodnoty a požiadavky na zamestnávateľov. Firmy by sa mali ubezpečiť, že tieto rozdiely sú prekonané a zamestnanci fungujú ako jeden tím pracujúci pre zákazníka.

### 2. Generácia Y

Generácia Y prináša nové požiadavky na zručnosti manažérov. Zamestnávateľia naberajú

talentovaných ľudí, ale potrebujú ich schopnosti ďalej rozvíjať a vytvárať pre nich priaznivé pracovné podmienky. Ak im takéto prostredie nevytvoria, môže ich získať konkurencia. Zamestnanci hľadajú rovnováhu medzi súkromným a pracovným životom a v súlade s týmto trendom sa mení aj štandardné pracovisko.

### 3. Technológie menia spôsob, akým sa tréningy doručujú

V poslednom období sme svedkami rozvoja nových možností vzdelávania pomocou moderných technológií. Podcasty, telesemináre,

**Firmy hľadajú tréningy, ktoré zabezpečia finančný prínos a zvýšia aj lojalitu zamestnancov.**

online vzdelávanie, webináre a ďalší špeciálny softvér umožňujú vytvárať a poskytovať zamestnancom zaujímavé formy vzdelávania.

### 4. Vzdelávanie podľa zamestnancov

Zamestnanci majú čoraz väčšie slovo pri rozhodovaní o type a forme poskytovaných tréningov. Firmy preferujú tréningy, ktoré im zabezpečia uspokojivú návratnosť investície (ROI), ale zároveň aj zvýšia lojalitu zamestnancov.

### 5. Možností je čoraz viac

Možností vzdelávania sa stále pribúda, a to z týchto dôvodov:

- technologické inovácie prinášajúce efektívne formy doručovania tréningov;
- do popredia sa dostávajú firemné stratégie na udržanie zamestnancov (možnosti vzdelávania patria podľa prieskumov medzi päť najdôležitejších faktorov, ktoré zamestnanci zvažujú pri zmene zamestnania);
- rastúca potreba firiem neustále pracovať na rozvoji svojich zamestnancov, aby boli schopné držať tempo s meniacim sa ekonomickým prostredím.

Existuje teória, podľa ktorej naše názory, myšlienky a nápady formuje a ovplyvňuje päť ľudí, s ktorými sa najčastejšie stretávame. Ubezpečte sa preto, že máte okolo seba ľudí, ktorí vám pomáhajú posúvať sa dopredu, inšpirujú vás a zdieľajú váš postoj k vzdelávaniu. Jednoducho, nefahajú vás dolu!

Lenka Ilfanovská, managing partner, getCLIENTS, s. r. o.

Obrázok: SXC

## Najmenší fotoaparát s vymeniteľnými objektívmi

Sony α5100 je najmenší digitálny fotoaparát s vymeniteľnými objektívmi na svete. Môže sa pochváliť veľkým APS-C snímačom s rozlíšením 24,3 megapixela. Malé a ľahké telo umožňuje jednoduchú manipuláciu, čo ocenia najmä nadšenci, ktorí by sa radi posunuli od fotografovania smartfónom na vyššiu úroveň. Vysoká citlivosť a spoľahlivý systém ostrenia s fázovou detekciou až 179 bodov garantujú dobre vykreslené fotografie, Full HD videá či ostré snímání akčných športov. Dotykom prepojte fotoaparát so smartfónom, tabletom či televízorom. Pomocou funkcie Smart Remote Control môžete potom ovládať spúšť aj diaľkovo z mobilu.

NFC technológia a zabudované Wi-Fi rozhranie umožňujú jednoduché zdieľanie so zariadeniami podporujúcimi operačné systémy Android alebo iOS.

VN



## Infrasauna pre športovcov

Športujete pravidelne? Potom pre vás bude ideálnym pomocníkom infrasauna. Môžete sa v nej zahriať pred plánovanou športovou činnosťou alebo ju využiť na relaxáciu a rehabilitáciu po výkone.

Na rozdiel od klasických sáun, ktoré sú odporúčané po menej náročných tréningoch a maximálne dvakrát týždenne, môžete infrasaunu používať pokojne aj každý deň. Stačí v nej stráviť 5 až 15 minút, počas ktorých pripravíte svoje telo na športový výkon alebo si po ňom doprajete dobrú relaxáciu. Po pobyte v infrasaune nemusíte telo šokovať ľadovou vodou, ale stačí sa pohodlne osprchovať vlažnou.

VP



## Aj bežné spotrebiče môžu pôsobiť výnimočne

Moderné domácnosti sú doslova preplnené najrôznejšími spotrebičmi. Aj obyčajná rýchlovarná kanvica sa však môže stať vkusným doplnkom kuchyne. Sklenená rýchlovarná kanvica Gallet BOU 742 má aj vnútorné osvetlenie. Vďaka nemu a priehľadnej nádobke možno lepšie odhadnúť množstvo vody, ktoré treba ohriať.



Varné sklo je aj zdravotne lepšie ako plast, ktorý sa bežne na výrobu kanvic používa. BOU 742 má objem 1,7 l a vysoký príkon 2 000 W zabezpečuje rýchly nástup varu. Má aj funkciu ochrany proti prehriatiu a vareniu naprázdno bez vody.

PV

## Výkonná práčka, ktorá telefonuje

Ekonomická spredu plnená práčka Samsung WW12H8400EW/LE naraz operie až 12 kilogramov bielizne a energetická trieda A+++ zaručuje, že majiteľovi nespôsobí nedoplatky za energiu ani vodu. Charakteristickým dizajnovým prvkom je extra veľký otvor bubna s oknom vo farbe Blue Crystal.

Má aj veľký LCD displej a dokáže komunikovať so svojim majiteľom, resp. s jeho smartfónom. V prípade problémov naň odošle pomocou systému Smart Check správu a zároveň vie navrhnúť aj riešenie. Odstreďuje až 1 400 otáčkami za minútu, pritom má tichý chod – pri

praní dosahuje 52 dB a pri odstredovaní 72 dB.

TO



## Smartfón pre fanúšikov



Nový 4G smartfón Huawei Ascend P7 „Arsenal Edition“ je určený pre najvernejších priaznivcov futbalového klubu Arsenal Londýn. Vyniká elegantným čiernym metalickým kovovým povrchom a odolným sklom Corning Gorilla Glass

3. Displej je 5-palcový s Full HD rozlíšením.

Exkluzívnym prvkom je emblém klubu na zadnej strane. Ako pridanú hodnotu pre fanúšikov Arsenalu vytvoril Huawei rad grafických motívov a tém pre každú náladu vrátane špeciálnej ponuky v menu telefónu. Zobrazené hodiny svojou podobou vychádzajú zo slávnej tribúny Clock End. Samozrejme, v prístroji nechýba ani niekoľko najlepších futbalových hier, napríklad FIFA 14. Ascend P7 má pamäť s kapacitou 64 GB, čo postačuje na uchovanie napríklad 20 000 selfies zachytených špičkovým 8 Mpx predným fotoaparátom. Hlavný fotoaparát disponuje rozlíšením až 13 megapixelov.

JR

## Módny maratón v Bratislave

Prehliadky popredných módných tvorcov a značiek zo Slovenska i zo zahraničia ponúkne v októbri v bratislavskej Starej tržnici podujatie s názvom Fashion LIVE! Za konceptom stojí občianske združenie Mólo.

Návštevníci prvého ročníka tohto fashion maratónu budú mať možnosť vidieť celkovo 29

módných kolekcií, najmä z tvorby slovenských dizajnérov. „Veľmi nám ide o to, aby sme sem privedli aj medzinárodné médiá a odborníkov, ktorí by začali sledovať tvorbu na Slovensku. Je to malý trh a potrebuje sa rozšíriť a kooperovať so zahraničím,“ povedala dramaturgička podujatia Olo Křížová.

TA

# Výtvarný salón Franka Jalšovského

Nadčasové diela tohto svetovo uznávaného umelca ocenili na nedávnom priateľskom stretnutí aj osobnosti slovenského verejného života.

O výtvarníkovi Frankovi Jalšovskom sme pred rokom priniesli reportáž, v ktorej sme poukázali na výnimočnosť jeho umeleckých diel. Vytvoril ich prevažne v kanadskom Vancouveri, kde pôsobil dvadsať rokov. Odvtedy sme s ním zažili príjemné posedenia v jeho ateliéri, kde nás pohostil kvalitným vínom a obohatil o poznatky z grafiky, umenia, z jeho životnej filozofie a duchovnej harmónie.

## Salón, ako sa patrí

Pozvánku na premiérový Výtvarný salón Franka Jalšovského sme nemohli neprijat'. V kruhu jeho priateľov, umelcov a blízkych známych sa v jeho ateliéri opäť rozprúdili debaty týchto výnimočných ľudí o literatúre, filozofii, živote na Slovensku, politike i biznise.

Hostí privítal manažér výtvarného salóna Marián Ostatník. Medzi prítomnými boli diplomati ako Kathy Bunka, chargé d'affaires Kanady, veľvyslanec SR v Bielorusku Marián Servátka či Ján Voderadský, bývalý veľvyslanec vo viacerých krajinách, dnes riaditeľ odboru na Ministerstve zahraničných vecí a európskych záležitostí SR. Pozvanie prijal aj bratislavský primátor Milan Ftáčnik, kardiochirurg profesor Viliam Fischer,



Renka a Frank Jalšovský

pedológ a bývalý minister životného prostredia profesor Juraj Hraško, riaditeľ spoločnosti MGL trade Bruno Gábel aj riaditeľka Fakultnej nemocnice v Trenčíne Danka Kaššovičová. Umeleckú sféru zastupoval napríklad sochár Alexander Vika.

## Precízna práca umelca

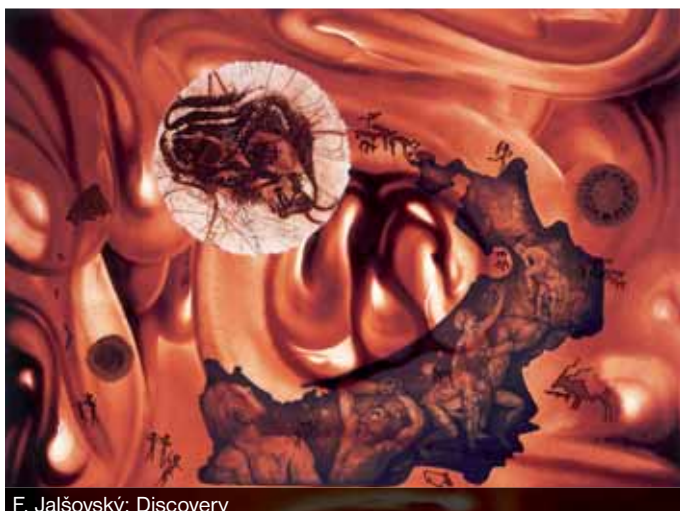
Počas septembrového večera nám hosťiteľ Frank Jalšovský rozprával o grafike, o zhotovení obrovského jedinečného lisu, ktorý má v ateliéri... Viacerí sme sa zaujímali o jeho grafické diela, ktoré sú tak detailne spracované, že vyznievajú priam ako fotografia. Majster Frank svoje diela vystavoval v Európe a Amerike, ale aj v Ázii, kde získal množstvo prestížnych ocenení. Súčasťou večera bolo aj úžasné vystúpenie sólistu Opery SND Ivana Ožváta, pozostávajúce zo skladieb slovenských majstrov, po ktorom

sa nejednému z prítomných tísli slzy do očí. Tento spevák a šoumen dokáže navodiť skvelú atmosféru, pri ktorej máte pocit, akoby ste so všetkými prítomnými boli už odnepamätí dobrí priatelia.

**Výtvarný salón,  
to sú aj debaty o literatúre,  
filozofii, politike  
a biznise.**

Manželka Franka Jalšovského Renka, skvelá hosťiteľka, bola pre svojho muža vždy stálicou, všestranným zdrojom inšpirácie, asistentkou. Pomáha mu a vo všetkom ho podporuje. Po odchode z ateliéru sme sa cítili naplnení krásou, novým poznaním a opäť o čosi bohatší.

**Valéria Nagyová**



F. Jalšovský: Discovery



Zľava: M. Servátka, V. Fischer, B. Gábel, R. Jalšovská, M. Ostatník

# Ako začínajú deň Slováci a ako sa prebúdzajú svet

Obyvatelia Slovenska vstávajú ráno skoro; až 41 % ich je hore pred šiestou. Väčšina dospelých potrebuje na naštartovanie šálku kávy.

Svoje ratolesti najčastejšie budíme milým slovom alebo bozkom. Sme tiež národ milovníkov zvierat – až polovica Slovákov pustí ráno zvieracích maznáčikov do postele. Po prebudení až tretina Slovákov sleduje televíziu alebo počúva rádio, štvrtina si ráno skontroluje smartfón a sociálne siete, prípadne surfuje na internete.

## Sme ranní vtáci

Tieto a ďalšie zaujímavé výsledky ukázal prieskum na tému Vstávanie a ranné zvyky Slovákov, ktorý v júli realizovala agentúra Perfect Crowd pre spoločnosť IKEA Bratislava. Potvrdil okrem iného, že v porovnaní so zvyškom sveta sa u nás vstáva skoro. Okrem dvoch pätín Slovákov, ktorí sú hore pred šiestou, ďalšia takmer tretina vstáva pred siedmou hodinou. „Mnohí Slováci sa na ráno pripravujú už večer. Viac ako tretina z nich si napríklad pripravuje oblečenie večer vopred, štvrtina si varí obed alebo pripravuje desiatu na ďalší deň,“ uviedla Jana Hrubcová zo spoločnosti IKEA Bratislava.

**Ranná káva je pre väčšinu lepší životabudič ako dobré raňajky; zabehať si nejde skoro nikto.**

Až 61 % z nás vstane už po prvom zvonení budíka. Najdlhšie si radi pospia mladí ľudia vo veku 18 – 34 rokov; tí nechajú zvoniť budík aj viackrát, kým vstanú z postele.

Rodičia sa snažia deťom čo najviac spríjemniť začiatok dňa. Tri štvrtiny z nich sa deťom pri budení prihovoria alebo ich pobožkajú. To, že rána patria deťom, potvrdzuje aj fakt, že približne dve tretiny detí chodia aspoň občas ráno k rodičom do postele.

## Aby bol deň v pohode

Príjemný štart do nového dňa je dôležitý. Bez rannej šálky kávy si ho nevie predstaviť viac ako



polovica Slovákov (54 %). Naštartovať deň pomôžu aj dobré raňajky (35 %), sprcha (23 %) a hudba (21 %). Naopak, len 2 % Slovákov sa ráno premôžu a idú si zabehať.

Pred zrkadlom trávime ráno v priemere 15 minút (78 %), tretina žien sa však svojmu zovňajšku venuje až do pol hodiny. Oblečenie vyberáme v priemere 5 minút, dlhšie ho vyberajú ženy a mladí ľudia.

Raňajky si najradšej vychutnávame v pokoji



Len minimum (asi 2 %) Slovákov sa ráno prekoná a ide si zabehať.

domova (až 62 %). Ženy častejšie raňajkujú v spoločnosti detí a, naopak, muži takmer vôbec (15 % oproti 3 %). Pätina Slovákov raňajkuje v kancelárii a 15 % neje ráno vôbec. Nie je však u nás zvykom dávať si raňajky v posteli. Až 57 % z nás takto neraňajkuje nikdy, 31 % občas a iba 12 % si to dopraje pravidelne, najmä tí mladší.

**Raňajkovať v posteli zvykne málokto; 57 % Slovákov to nerobí nikdy.**

Rannú pohodu ovplyvňuje podľa Ikey aj vybavenie bytu. „Kvalita spánku a ranné zvyky ovplyvňujú celý náš deň. Je preto dôležité, aby sme mali spálňu a kúpeľňu rozložené a vybavené tak, aby nám uľahčovali naše ranné potreby a rutinu, a tým spríjemnili štart do nového dňa,“ tvrdí J. Hrubcová.

## Rána vo svete

Ďalší prieskum, tentoraz globálny, s názvom Life at Home Report, sa zamerával na to, aký vplyv má pre ľudí začiatok dňa na celkový pocit duševnej pohody. Uskutočnil sa v ôsmich veľkomestách Európy, Ázie a Ameriky na vzorke vyše 8 000 respondentov.

Výsledky ukazujú, že ľudia v týchto mestách strávia ráno v priemere hodinu a 37 minút prípravou pred odchodom za povinnosťami. V Šanghaji je priemer 56 minút, v Bombaji sa ľudia vychystávajú v priemere až za 2 hodiny a 24 minút. Pre respondentov je z hľadiska ich duševnej pohody ráno dosť dôležitý čas, ktorý venujú sebe samým. V Bombaji 55 % ľudí uviedlo, že tento čas je pre nich veľmi dôležitý, v Berlíne však len 9 %. Najčastejšou takouto aktivitou je sprcha alebo kúpeľ.

Prieskum tiež potvrdil, že pre rodiny sú dôležité rozhovory s deťmi (59 %), ako aj ich vzájomné objatia a bozky (57 %). Ale medzi tým, čo ľudia pokladajú za dôležité, a tým, čo aj skutočne robia, je rozdiel. Napríklad len 7 % obyvateľov Londýna sa s deťmi ráno hrá, hoci za dôležité pre celkovú pohodu to považuje 80 %.

Respondenti prieskumu strávia každé ráno priemerne 11 minút s mobilnými technológiami a sociálnymi médiami. Za veľmi dôležité pre ich celkovú duševnú pohodu to považuje 32 %.

VN

Foto: SXC



## Zdravé vlasy a žiarivá pokožka

Spoločnosť Amway uvádza na trh výroby starostlivosti o vlasy s novou patentovanou technológiou ENERJUVE. Jej značka SATINIQUE prináša nový rad výrobkov starostlivosti o vlasy v troch krokoch – starostlivosť, ošetrovanie a úprava vlasov. „Uvoľniť silu vlasov je to, čo značka reprezentuje,“ hovorí riaditeľka Amway Slovensko Ildiko Dikošová.

Šampón a kondicionér Satinique proti vypadávaniu vlasov stimuluje pokožku, dodá vlasom energiu a zabraňuje ich vypadávaniu. Mesačne zachráni až 1 800 korieňov! Obsahuje komplex Enerjuve na obnovu prirodzeného a zdravého vzhľadu vlasov, aj výťažky zo žensenu a z listov moruše.

Šampón proti lupinám zabezpečuje hydratáciu pokožky hlavy, odstráni lupiny a upokojí svrbiacu pokožku. Vitamín E ju pomáha vyživovať a hydratovať a výťažok z avokáda reguluje nadmernú masť a bráni tvorbe šupinatých

miest na pokožke.

Účinok šampónov podporuje SATINIQUE vlasové tonikum, ktoré vyživuje miesto, odkiaľ vlasy vyrastajú. Ochranný sprej s dvojitým účinkom chráni vlasy pred UV lúčmi a poškodením z tepelnej úpravy vlasov. Rad výrobkov dopĺňajú vyhladzujúci balzam, matný vosk na vlasy či modelovací vlasový krém.

DA



## Dajte hrubú čiaru za nerovnomerným tónom pleti

Spoločnosť Amway rozšírila výskumné partnerstvo s Yaleovou univerzitou, trojročná dohoda prehĺbi vedecký výskum inovatívnej liečby kožnej pigmentácie. Umožní výrobu

cielenejších produktov, najmä z radu Artistry Ideal Radiance. Rad obsahuje krém, rozjasňujúcu esenciu a korektor a redukuje tmavé škvrny a nerovnomerné zafarbenie pleti. Dosahuje to pomocou 3D technológie, ktorá dodáva do troch rôznych vrstiev kože hydratačnú, rozjasňujúcu a upokojujúcu zložku.

Preventívnu ochranu na povrchu poskytujúce zložka MultiFlora, ktorá obsahuje anglické sedmokrásky, pelargónie, jazmín, pupalku a jerlín japonský. Pod ňou pôsobí koncentrovaný perlový proteín tlmiaci podráždenie, výskyt škvŕn a nerovnomerné zafarbenie. Najhlbšie pôsobí unikátna 3D technológia (lipozóm).

DA



GW14091017

## Šťastie je na vašej strane

Spoločnosť AVON Cosmetics exkluzívne v spolupráci s výnimočnou tenistkou svetového formátu a aktivistkou Máriou Šarapovovou prináša exkluzívny dámsky toaletný parfum Avon Luck for Her.

„Verím, že Avon Luck dodá ženám a mužom sebadôveru. Vždy, keď ju budete mať na sebe, oslavujete všetko šťastie a úspech vo vašom živote. Byť šťastný je úžasné,“ vyjadrila Mária svoje dojmy z novinky. Vďaka príjemným ženským tónom sviežeho citrusu a vzácneho kvetu kaktusu v spojení s hrejivými drevenými tónmi sa určite budete cítiť výnimočne.

VN



## Stolové hry zlepšujú pamäť detí

Ideálnym spôsobom, ako rozvíjať detskú pamäť, sú stolové hry. Vhodné je napríklad pexeso, pri ktorom sú deti nútené pamätať si obrázky a určiť ich správne miesto. Pri výbere hry hrajú veľkú úlohu farby.

O niečo náročnejšie (nielen) pre školákov je hra Club 2% od spoločnosti Piatnik. Obsahuje 84 úloh na preskúšanie logického myslenia hráčov. Vyzerá to úplne jednoducho – na jednej ulici býva viacero obyvateľov, pričom niektorí z nich vlastnia aj domáceho miláčika. Úlohou je zistiť, kto má kde domov. Hra vychádza z dávnej hádanky, o ktorej sa traduje, že ju dokážu vyriešiť iba 2 percentá ľudí. Úroveň sa dá postupne zvyšovať s rastúcim vekom a schopnosťami.

VN



## Intel prináša inteligentné módné doplnky

Spoločnosť Intel predstavila inteligentný náramok s názvom MICA (My Intelligent Communication Accessory). Dámsky módný doplnok s komunikačnými možnosťami navrhli módní návrhári Humberto Leon a Carol Lim. Módné doplnky sú dennou potrebou mnohých žien a MICA prináša spojenie módy, luxusu a technológií. Umožní ženám byť stále online pomocou SMS, upozorni ich na schôdzky a ďalšie udalosti. Dizajn MICA kombinuje polodrahokamy a hadiu kožu. Náramok bude dostupný aj v prémiovej verzii so zakriveným zařirovým sklom a dotykovým displejom.

VP





## Orbit pre deti

Po prázdninách opäť robí rodičom vrásky na čele každodenná príprava ratoleští do školy. Čo im nabaliť? Výživná a zdravá desiata je základom. Zastúpenie by určite mali mať zelenina, ovocie či prírodné ovocné šťavy bez pridaných sladidiel. Tieto zdravé prospešné potraviny sú už menej priateľské k zubnej sklovine, zvlášť ak ide o citrusy. Preto sa po ich konzumácii odporúča vypláchnuť ústa čistou vodou alebo si dať žuvačku bez cukru, ktorá vyrovná pH v ústach.

Väčšina detí nemá počas dňa možnosť poriadne si vyčistiť zuby zubnou kefkou. A keď máme byť úprimní, ani sa im nechce. Vhodným pomocníkom v takýchto situáciách sú žuvačky bez cukru Orbit for Kids. Zvýšia tvorbu slín a pH v ústach, čím pomáhajú bojovať proti zubnému kazu. Sú zdravšou alternatívou sladkostí, ktoré deťom aspoň čiastočne nahradia.

OK



## Ovocná sezóna pokračuje

Ovocie na odšťavenie máme dnes k dispozícii po celý rok. Na jeseň sú to napríklad jablká a hrušky, ale aj dovezené tropické ovocie. Pripraviť osviežujúcu čerstvú ovocnú šťavu vám pomôžu kvalitné odšťavovače.

Napríklad odšťavovač Hyundai JE 337 s príkonom 500 W, ktorý zaujme aj svojím elegantným čierno-sivým dizajnom. Počas prípravy „fresh“ nápojov oceníte o. i. dve rýchlosti odšťavovania – na mäkké a tvrdé plody. Výhodou je i spätná väzba motora, ktorý prispôsobuje svoje otáčky tvrdosti ovocia. Plniaci otvor s veľkosťou 65 mm vám umožní odšťavovanie aj väčších kusov ovocia či zeleniny.

PV

## Žiarivá pleť dlhodobo

Značka JUVENA sa stále považuje za priekopníka vo výskume pleti a omladzujúcej kozmetiky, hoci vznikla v roku 1954 – pred 60 rokmi. Jej moderná technológia vychádza z obnovovacej schopnosti pokožky a najnovších výskumov kmeňových buniek. Výsledkom je efektívny a šetrný spôsob obnovy buniek pleti, ktorý im umožňuje optimálne sa vyvíjať. Detoxikačný esenciálny olej značky Juvena predstavuje

ošetrojúci produkt pre suchú pleť. Intenzívne hydratačné lipidy posilnia jej vitalitu a sviežosť.

Rastlinné výťažky v nej aktivujú detoxikačný efekt, čo znásobí ochranu pred voľnými radikálmi. Kombinácia luxusných olejov a takejto aktívnej ochrany buniek predchádza starnutiu a strate pružnosti pokožky. Olej zjemní a upraví jej štruktúru, vyhladí, revitalizuje a posilní ju do hĺbky.

VN



## Hydratačné účinky javorovej miazgy

Rastlinná kozmetika Yves Rocher vie účinne pomôcť aj dehydratovanej pokožke. V rámci svojho produktového radu Hydra Végétal prichádza s intenzívnou hydratačnou maskou. Výskumníci firmy si vybrali miazgu z javora pre jej výnimočnú schopnosť ukladať vodu. Spojili ju s patentovaným rastlinným betaínom, vďaka ktorému sa uzatvoria zásobárne vody hlboko vo vnútri pleti. To jej dodá trvalý zdroj hydratácie.

Takéto zloženie masky zároveň prechádza všetkými vrstvami epidermy a zabezpečuje tým jej hydratáciu aj hlboko. Pleť je tak doslova nasýtená vodou – a to intenzívne a dlhodobo.

VN



## Domáci profesionál na pranie

Obdivujete čistou posteľnú bielizeň a žiarivo biele obrusy špičkových hotelov a reštaurácií? Oslnivú belosť môžete dosiahnuť aj u vás doma – s novým pracím práškom Rex Pro-White. Vďaka novej, vylepšenej receptúre bude vaše oblečenie bez škvŕn a žiarivo biele, akoby ho vyprali profesionáli v čistiarňi. Navyše, ušetríte cenné eurá do rodinnej pokladničky. Okrem rodinného rozpočtu ušetríte



aj miesto v kúpeľni. Pracie prášky značky Rex sledujú všeobecný trend koncentrácie objemu – menia svoje odporúčané dávkovanie zo 100 na 75 gramov – na jedno pranie a s garanciou rovnakého výsledku. Rex Pro-White je teda nielen koncentrovanejší a účinnejší, ale aj praktickejší z hľadiska dávkovania, prenášania či uskladňovania.

DT

## Dove predstavuje novinku

Značka Dove vyvinula rad Oxygen & Moisture, aby vdýchol život jemným, ale splasnutým vlasom bez objemu. Tajomstvo sa skrýva v technológii Oxyfusion, vďaka ktorej sú vlasy nielen hydratované, ale rýchlo získajú späť svoj prirodzený objem. To všetko so zážitkom plným vône.

Nový rad obsahuje šampón, kondicionér a vzdušnú masku na vlasy – „soufflé“. Šampón jemne čistí a hydratuje, vdýchne život unaveným vlasom a dodá im až o 95 % väčší objem.

Luxusný kondicionér bol navrhnutý tak, aby dopĺňal šampón. Lahučko sa rozotrie do vlasov a jemne ich vyhladí bez akéhokoľvek zataženia. Vzdušná maska dodá vlasom zvýšenú dávku hydratácie, zanechá ich hebké a hodvábne.

VN



Život sa  
mení rýchlo.

Úver  
**1,99 % p.a.**  
na 5 rokov

## Skvelá správa pre vaše nové bývanie

Už čoskoro môžete bývať vo vlastnom! Stačí využiť úver na bývanie so založením nehnuteľnosti od Wüstenrotu až do výšky 200 000 € s fixnou úrokovou sadzbou len 1,99 % p.a. na 5 rokov. Výška úrokových sadzieb a splátok je garantovaná do splatenia úveru, až na 25 rokov.

**wüstenrot**



# Ideme do toho s vami

## **MALÉ A STREDNÉ FIRMY**

Bankoví poradcovia UniCredit Bank sa vždy dôkladne oboznámia so špecifickým prostredím každého podnikateľa. Preto vám môžu pripraviť riešenie presne podľa vašich potrieb.

Naše návrhy financovania sú výhodné aj vďaka podpore od CEB, EIB a EIF. Spoločne zostavíme zvýhodnený úver presne pre vás.

Zavolajte nám na infolinku \*1111  
a rezervujte si osobné stretnutie s vaším poradcom.

**ZVÝHODNENÉ ÚVERY  
PRESNE PRE VAŠE  
PODNIKANIE**

[www.unicreditbank.sk/firmy](http://www.unicreditbank.sk/firmy)

 **UniCredit Bank**