

SPOĽAHNITE SA NA LOGISTICKÉHO PARTNERA S NAJLEPŠÍM RIEŠENÍM



Global Logistics





Už
O



EM
rokov

**SUPER
ZNAČKOU**

kaufland.sk

GOODWILL

Magazín o ekonomike, biznise, vede a spoločnosti

Registované ako periodická tlač Ministerstvom kultúry Slovenskej republiky pod registračným číslom EV 3451/09, ISSN 1337-9798
Vydanie 1/2022, štvrťročník

Vydáva:

WTC-MACRO Enviro a. s.

IČO: 44 816 651

vydavatel@goodwill.eu.sk

Adresa redakcie:

GOODWILL, Gogoľova 18, 851 01 Bratislava

redakcia@goodwill.eu.sk

Janette Dujková

šéfreditor

redakcia@goodwill.eu.sk

Mgr. Valéria Nagyová

obchodná manažérka

nagyova@goodwill.eu.sk

tel.: 0911 80 70 10

www.goodwill.eu.sk

Rozširujú:

LK Permanent, Mediaprint-kapa Pressegrasso, a. s., Slovenská pošta, a. s., a súkromní distribútori. Distribúcia directmailingom – súkromný sektor, verejná správa a neziskové organizácie a inštitúcie.

Predplatné:

Objednávky a súvisiace informácie: vydavatel@goodwill.eu.sk

Grafické vyhotovenie:

Patrik Slažanský • www.slazanski.com

Tlač:

2impress s.r.o., Vajnorská 135, 831 04 Bratislava

Foto na titulke: Geis, Global Logistics

Zdroj: Geis, Global Logistics

Na predelových stranách: Freepik.com

© Autorské práva vyhradené.

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

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

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

Monitoring tlače poskytuje so súhlasom vydavateľa spoločnosť Newton Media a Slovakia Online.

Toto číslo vychádza 30. 04. 2022.

Zobudili sme sa do nového sveta....

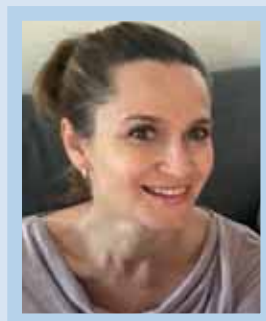
Nachádzame sa v covidovej kríze a prežívame v Európe vojnovú situáciu, ktorú nikto z nás nečakal. Tento nový svet je nielen prekvapením pre nás všetkých, no je i s vysokou pravdepodobnosťou realitou, v ktorej budeme v najbližšom čase žiť. Inflácia prekročila 10 % a je otázne, čo urobí národná banka.

„Veľkým šťastím“ je, že sa znovu s prichádzajúcim jarným a letným obdobím vraciame k snom o dovolenkách a ilúzii, že sa to možno už čoskoro skončí. Žiaľ, realita je iná. Tisíce rodín sa nachádza v hlbokéj ekonomickej kríze, na uliciach vidíme utečencov a budúcnosť výkvetu nášho hospodárstva v podobe automobilového priemyslu je veľmi neistá.

V rukách politikov máme dnes niekoľko nástrojov, ktorých použitie môže a nemusí vyviesť Slovensko z tejto nezávideniahodnej situácie. Na jednej strane, máme daňový nástroj, pomocou ktorého sa populisticky dajú riešiť krátkodobé problémy tým, že naoko prosperujúce spoločnosti zaplatia viac a takto získané prostriedky sa prerozdedia medzi tých najchudobnejších. Táto almužna však definitívne nie je dlhodobým perspektívnym riešením, ale iba dočasnou kamuflážou pretrvávajúceho problému.

Jedinou alternatívou, na druhej strane, je cesta reorganizácie školského systému a inovácií, ktoré sa reálne premietnu na trhu. Táto trnistá cesta však nevyhovuje tým, ktorí hľadajú jednoduché riešenia s krátkodobým dosahom, aby čiastočne prekryli dlhodobé štrukturálne problémy nášho hospodárstva. Magazín Goodwill priebežne sleduje schopnosť politických elít vytvoriť predpoklady dlhodobého funkčného a efektívneho systému riadenia štátu. V porovnaní s inými štátmi Európskej únie však táto schopnosť značne pokrívka a nedostatok merateľných cieľov znemožňuje reálne vyhodnocovanie výsledkov ich práce.

Veľakrát počúvame o úspechoch škandinávskych krajín nielen v oblasti hospodárskej, ale aj sociálnej. Možno je pred tohtoročnými blížiacimi sa komunálnymi voľbami načase, aby sme sa zamysleli nad radikálnou zmenou nášho daňového systému a konečne zaviedli komunálnu daň v takom rozsahu, aby tí, ktorých volíme v komunálnych voľbách, nemuseli žiť zo štátnej almužny a iných drobných príspevkov, čo má za následok zviazané ruky jednotlivých samospráv. Priamym zdanením príjmov na tejto primárnej úrovni sa tak dá vytvoriť reálny základ fungovania našej spoločnosti bez toho, aby závislosť od štátneho rozpočtu deformovala našu realitu aj v budúcnosti.



Alexandra Suchoňová

predsedníčka predstavenstva WTC-MACRO Enviro, a.s.



obsah

- 6** Úloha auditu vo firme
- 12** Znížené trestné sadzby za prechovávanie marihuany sú realitou
- 16** Manažérske štýly riadenia
- 20** Čo nás čaká na konci uhlia
- 22** Využívame prostriedky na výskum efektívne?
- 26** Spojenie zelenej strechy a termických panelov
- 31** Kancelárie budúcnosti
- 33** Nedovoľte hackerom vniknúť do svojho domu
- 36** Vodná doprava môže byť ekologická i atraktívna
- 42** Ako súvisí psychosomatika s našim zdravím?
- 44** Výživa ovplyvňuje naše zdravie i psychiku
- 48** IQ olympiáda
- 50** Najťažšie je rozhodnúť sa, kedy je obraz hotový
- 56** Umenie rozhodovania
- 59** English Annex



b

biznis

Úloha auditu vo firme	6
Dôležitým poistným rizikom je prerušenie prevádzky	11
Znížené trestné sadzby za prechovávanie marihuany	12
Mobilné bankovníctvo	14
Adam Matúšek: Manažér by mal byť otvorený voči svojim ľuďom	15
Manažérske štýly riadenia	16
Objemy investícií v našom regióne vzrástli	18

Úloha auditu vo firme

Audit je pre spoločnosti veľmi užitočným nástrojom. Blížšie sme sa pozreli na jeho možnosti.

Poznáme 3 druhy auditu, interný, externý nefinančný a štatutárny audit. Interný audit súvisí s firemnými procesmi a internými kontrolami zavedenými v spoločnosti a s ich monitoringom. Spravidla je vykonávaný internými zamestnancami spoločnosti. Využívajú ho najmä väčšie spoločnosti, napr. v automotive a energetickom priemysle, alebo finančné inštitúcie. Interný auditor sleduje správnosť nastavenia interných procesov, kontroluje ich dodržiavanie, monitoruje ich efektívnosť, predkladá návrhy vedeniu na zlepšenie procesov a interných kontrol, zabezpečuje všetky činnosti súvisiace s procesmi certifikácie.

Povinnosť auditu sa tiež vzťahuje aj na všetky štátne inštitúcie.

Externý nefinančný audit môže byť vykonaný zákazníkom alebo externou spoločnosťou v mene zákazníka. Využíva sa hlavne vtedy, ak zákazník od dodávateľa požaduje dodržiavanie konkrétnych požiadaviek a podmienok pri predaji výrobkov (napr. predajcovia áut sú takto kontrolovaní automobilkami, ktoré im dodávajú vozidlá). Ďalej externý audit vykonávajú nezávislé certifikačné auditorské spoločnosti. Certifikačné audity zahŕňajú prvotné, dozorové a recertifikačné audity a môžu tiež zahŕňať špeciálne audity.



Štatutárny audit je finančný audit, ktorý súvisí s účtovníctvom spoločnosti. Je definovaný zákonom č. 423/2015 o štatutárnom audite a o zmene a doplnení zákona č. 431/2002 Z. z. o účtovníctve v znení neskorších predpisov a tiež medzinárodnými auditorskými štandardmi. Účtovná závierka predstavuje súbor účtovných výkazov, ktoré zostavuje každá účtovná jednotka k poslednému dňu účtovného obdobia. Cieľom účtovnej závierky je poskytovať informácie o finančnej pozícii, finančnej výkonnosti a peňažných tokoch účtovnej jednotky pre potreby širokého okruhu používateľov.

Štatutárny audit, zjednodušene, slúži na overenie významných skutočností, ktoré môžu ovplyvniť účtovnú závierku, a tým má zabezpečiť jej vernosť a pravdivosť pre jej používateľov.

Blížšie sa pozrieme na štatutárny audit.

Kto má povinnosť vykonať audit

V zmysle § 19 (resp. § 39u) zákona o účtovníctve riadnu individuálnu účtovnú závierku a mimoriadnu individuálnu účtovnú závierku musí mať overenú audítorom účtovná jednotka, ktorá je obchodnou spoločnosťou a družstvom, ak ku dňu, ku ktorému sa zostavuje účtovná závierka, a za bezprostredne predchádzajúce



účtovné obdobie sú splnené aspoň dve z týchto podmienok:

Pre účtovné obdobie začínajúce sa najskôr 1. 1. 2021 platili kritériá:

- celková suma majetku brutto presiahla 3 000 000 eur,
- čistý obrat presiahol 6 000 000 eur,
- priemerný prepočítaný počet zamestnancov v jednom účtovnom období presiahol 40.

Pre účtovné obdobie začínajúce sa najskôr 1. 1. 2022 platia kritériá:

- celková suma majetku brutto presiahla 4 000 000 eur,
- čistý obrat presiahol 8 000 000 eur,
- priemerný prepočítaný počet

zamestnancov v jednom účtovnom období presiahol 50.

Povinnosť auditu sa tiež vzťahuje aj na všetky štátne inštitúcie (obce, mestá...), na spoločnosti, ktoré povinne zostavujú účtovnú závierku podľa IFRS, a tiež na spoločnosti, ktorým túto povinnosť ukladá osobitný predpis (napríklad obchodníci s cennými papiermi, neziskové organizácie...). Pri týchto spoločnostiach sa neuplatňujú veľkostné kritériá (teda majú túto povinnosť bez ohľadu na veľkosť). Spoločnosti, ktoré nesplnia kritériá na povinný štatutárny audit, sa môžu rozhodnúť pre audit dobrovoľne. Dôvody pre takéto rozhodnutie môžu byť rôzne.

Zvyčajne sú hlavným dôvodom oddelené vlastníctvo od manažmentu, keď vlastník/investor požaduje určitú mieru uistenia, že údaje v účtovnej závierke sú správne a môže ich relevantne využiť pri rozhodovaní, pri získavaní nového financovania alebo pri prípadnom predaji podielov. Zároveň však dôvodom môže byť uistenie, ktoré vyžadujú banky pri poskytovaní úverov a záruk, ako aj iní investori.

Nie je jedno kým

Štatutárny audit môže vykonávať iba audítor alebo audítorská spoločnosť, ktorí sú zapísaní v príslušných zoznamoch, vedených Slovenskou komorou audítorov (skrátene SKAU, ďalej len „komora“) a Úradom pre dohľad nad výkonom auditu (skrátene UDVA, ďalej len „úrad“). Úrad vydá štatutárnemu audítorovi licenciu ku dňu, v ktorom vykonal zápis do zoznamu štatutárnych audítorov. Dňom zápisu do zoznamu štatutárnych audítorov je štatutárny audítor oprávnený používať na označenie svojej profesie označenie „certifikovaný audítor“ a skratku „CA“. Audítori aj audítorské spoločnosti majú zároveň povinnosti voči komore a úradu vyplývajúce z platnej legislatívy (napr. preukazovanie absolvovania povinného vzdelávania, vykazovanie zoznamu vykonaných auditov...). Tiež podliehajú prísnyh kontrolám a previerkam kvality zo strany úradu aj komory.

Povinný i dobrovoľný

Štatutárny audit môže byť:

- povinný, ak spoločnosť prekročí vyššie spomínané limity alebo jej túto povinnosť určí iný zákon,
- dobrovoľný.

V oboch prípadoch je postup pri výkone štatutárneho auditu a aj jeho rozsah rovnaký. Audit sa vždy vykonáva podľa postupov uvedených v medzinárodných audítorských štandardoch, tzv. ISA normách.

Je potrebné sa na audit nejako pripraviť?

Na štatutárny audit nie je potrebná žiadna špeciálna príprava. Keďže ide o overenie účtovnej závierky, tak všetko potrebné vychádza len z platnej účtovnej a daňovej legislatívy, a teda podkladov, ktoré má mať k dispozícii každá účtovná jednotka. Treba mať k dispozícii nielen všetky účtovné doklady, ale aj podpornú dokumentáciu,



t. j. všetky relevantné dokumenty, ktoré podporujú jednotlivé účtovné zápisy, ako sú zmluvy, interné smernice a pod. Audítor si v priebehu auditu môže vyžadovať akékoľvek podklady, ktoré potvrdia pravdivosť a úplnosť účtovníctva (napríklad aj rôzne potvrdenia od tretích strán – bánk, obchodných partnerov prípadne firemného právnik).

Priebeh a trvanie

Štandardne audit prebieha vo viacerých fázach, záleží však na veľkosti spoločnosti a dohody medzi audítorm a auditovanou spoločnosťou.

Prvá fáza je tzv. predbežný audit, ktorý sa vykonáva v mesiacoch september až december. Táto časť auditu je zameraná na interné procesy v spoločnosti, ktoré zabezpečujú v konečnom dôsledku vernosť a správnosť údajov v účtovnej závierke a preverenie účtovných informácií a dokladov za časť roka.

Druhá fáza je záverečný audit, keď sú vykonané audítorské procesy na overenie účtovnej závierky spoločnosti ako takej. Termín sa určuje podľa potrieb a požiadaviek klienta. Účtovná závierka musí byť audítorm overená do jedného roka po



ukončení účtovného obdobia, takže záverečné audity sú časovo rozložené v období prvých 3 kvartálov roka.

Trvanie auditu je individuálne, závisí najmä od veľkosti overovanej spoločnosti. Čím väčšia je spoločnosť, tým viac času je potrebného na vykonanie auditu tak, aby bola zaručená kvalita poskytnutých služieb zo strany audítora.

Ako vyzerá výstup z auditu

Výstupom z auditu je správa audítora, ktorá obsahuje jeho názor, či účtovná závierka overovanej spoločnosti poskytuje pravdivý a verný obraz o finančnej situácii a výsledku hospodárenia spoločnosti. V prípade, ak audítor žiadne významné nezrovnalosti nezistí vydá tzv. nepodmienený názor. Ak audítor zistí významné nezrovnalosti v účtovnej závierke spoločnosti, môže svoj názor modifikovať (vydá tzv. podmienený názor), môže vydať záporný názor. Ak na základe dostupných informácií nie je možné, aby štatutárny audítor vyjadril svoj názor, správa audítora obsahuje odmietnutie vyjadrenia názoru.



Audítor v auditorskej správe môže zároveň upozorniť na niektoré skutočnosti, ktoré síce nemajú vplyv na názor audítora, ale sú významné pre používateľa účtovnej závierky.

Podmienený názor znamená, že niektorá oblasť v účtovnej závierke obsahuje chyby alebo sa audítorovi z nejakého dôvodu nepodarilo túto oblasť dostatočne overiť, ale ostatné časti účtovnej závierky sú v poriadku. Vtedy audítor na túto oblasť účtovnej závierky vyjadrí svoj názor a opíše vo svojej správe rozsah nezrovnalosti v účtovnej závierke.

Štandardne audit prebieha vo viacerých fázach, záleží však na veľkosti spoločnosti.

Záporný názor audítor vydá vtedy, ak účtovná závierka ako celok obsahuje významné chyby. Odmietnutie názoru je extrémny prípad, keď audítor z rôznych dôvodov nemôže vôbec overiť údaje, ktoré účtovná závierka obsahuje. Vo všetkých týchto prípadoch je audítor povinný v správe svoj názor zdôvodniť.

Prílohami správy audítora sú overovaná účtovná závierka, poznámky a výročná

správa spoločnosti. Výročnú správu zostavujú spoločnosti, ktoré majú povinný audit. Ostatné spoločnosti ju môžu zostaviť dobrovoľne.

Ďalším dokumentom, ktorý tvorí výstup z auditu, je manažérsky list (alebo list manažmentu), v ktorom sa uvádza sumár identifikovaných rizík, ktorým spoločnosť čelí, účtovné a daňové nedostatky, nedostatky v systéme vnútornej kontroly a návrhy na ich minimalizáciu, elimináciu a zlepšenie s priamym účinkom na finančné prostriedky spoločnosti a tiež aj súhrn opravených a neopravených chýb a nesprávností v účtovníctve spoločnosti, ktoré audítor zistil počas výkonu auditu. Uvádzajú sa tu teda chyby, ktoré nemajú významný vplyv na účtovnú závierku ako takú alebo jej časti.

Povinný štatutárny audit sa vykonáva pravidelne na ročnej báze dovtedy, kým spoločnosť má túto povinnosť. Následne sa môže spoločnosť rozhodnúť pre dobrovoľný štatutárny audit. Dobrovoľný audit sa vykoná len vtedy, ak o to má spoločnosť záujem, teda nie je nutné vykonávať ho pravidelne každý rok.

Ing. Janka Krupčíková, asistent audítora

Ing. Roman Juráš, štatutárny audítor

BPS Audit, s. r. o.

Foto: Freepik.com/pressfoto



ŠKODA AUTO



Spoločnosť ŠKODA AUTO má nového predsedu predstavenstva. Klaus Zellmer pôsobil doteraz ako člen predstavenstva značky Volkswagen a zodpovedal za oblasť predaja,

marketingu a after sales. Absolvent štúdia podnikovej ekonomiky Klaus Zellmer začal svoju profesijnú dráhu v roku 1997 ako asistent člena predstavenstva v spoločnosti Porsche AG, v roku 1999 prestúpil do útvaru rozvoja predajnej siete v spoločnosti Porsche France, aby následne prevzal vedenie regiónu Severnej Ameriky. Neskôr sa podieľal na zakladaní novej pobočky spoločnosti Porsche v Lipsku, bol vedúcim marketingu Porsche Deutschland. V roku 2015 bol vymenovaný za prezidenta a generálneho riaditeľa spoločnosti Porsche Cars North America v americkej Atlante a od septembra 2020 bol členom predstavenstva značky Volkswagen.

Lidl



Lidl Slovenská republika má nového generálneho riaditeľa. Adam Miszczyszyn nahradí vo funkcii Matúša Gálu, ktorý prevezme vedenie refazca v Belgicku a Luxembursku.

Adam Miszczyszyn pôsobí v Lidli už od roku 2002. V Poľsku pracoval do roku 2013 ako obchodný riaditeľ v rezorte nákupu. Následne sa posunul do medzinárodnej štruktúry a v rámci Lidl Stiftung sa venoval riadeniu medzinárodného nákupu tovaru. Nový generálny riaditeľ pokladá Lidl Slovenská republika za úspešnú a hlavne zdravú firmu, ktorá je jedným z lídrov medzi predajcami potravín a tiež zamestnávateľmi. Prezradil tiež, že je hrdý na možnosť pokračovať v písaní ďalšej histórie Lidla na Slovensku s veľmi profesionálnym tímom.

O2



Spoločnosť O2 má novú hovorkyňu. Stala sa ňou Martina Vráblik Solčányiová, ktorá na tejto pozícii vystriedala Terezu Molnár. Martina Vráblik Solčányiová má za sebou

bohaté skúsenosti z oblasti médií a komunikácie. Pôsobila v redakcii spravodajstva RTVS, v Národnej banke Slovenska a v rokoch 2011 a 2012 v Európskej centrálnej banke. V Národnej banke Slovenska sa podieľala na kampani pri zavedení eura a od roku 2014 bola jej hovorkyňou.

Molson Coors



Novým Marketing Strategy Director CEE spoločnosti Molson Coors sa stal Ronald Lupták. V regionálnom tíme tejto spoločnosti pôsobí vyše roka a teraz sa posunul na vyššiu pozíciu.

Okrem lokálnych značiek v rámci regiónu strednej a východnej Európy mu po novom pribudnú značky Staropramen, Stella Artois a ďalšie. Bude zodpovedať za strategické riadenie celého portfólia spoločnosti Molson Coors v regióne CEE vrátane prémiových aj licenčných značiek. V rámci kompetencií mu pribudne strategické riadenie médií.

CME



Novým Chief Operating Officer spoločnosti CME Media Services sa stal Dušan Švalek, ktorý predtým pracoval pre Slovak Telekom. V spoločnosti Slovak Telekom

pôsobil Dušan Švalek ako Chief Country Officer a tiež viedol marketingové a spotrebiteľské aktivity pre spoločnosti Deutsche Telekom v Českej republike a na Slovensku. Počas svojej kariéry pracoval na širokej škále manažérskych pozícií pre

významné regionálne telekomunikačné spoločnosti a preukázal výnimočné strategické a vodcovské schopnosti. Medzi jeho úlohy bude patriť transformačná stratégia CME so zameraním na vybudovanie business-to-consumer modelu, pričom bude úzko spolupracovať s digitálnym tímom na zabezpečení celkového rastu spoločnosti.

BILLA



Albena Georgieva je novou prevádzkovou riaditeľkou spoločnosti BILLA. V topmanažmente spoločnosti na Slovensku pôsobila aj v rokoch 2015 až 2018, potom sa však presunula do

Bulharska. Albena Georgieva bude zodpovedná za oddelenie nákupu, space managementu, strategického marketingu a logistiky. Počas svojej kariéry získala skúsenosti z oblasti manažmentu kvality, importu, privátnych značiek, veľkoobchodu a medzinárodnej ekonómie. Je držiteľkou certifikácie v oblasti category managementu od renomovanej medzinárodnej inštitúcie GS1. Okrem práce pre spoločnosť Billa Slovensko a Bulharsko pôsobila tiež v spoločnosti Metro Cash and Carry Bulharsko.

Štandard



Internetový denník Štandard má novú výkonnú riaditeľkou. Stala sa ňou Eva Güttlerová, ktorá do denníka prišla z ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny. Eva

Güttlerová predtým pracovala ako hovorkyňa Slovenskej sporiteľne či Orange. Bola tiež spolumajiteľkou PR agentúry Arthur Media. Online denník Štandard vydáva Vydavateľstvo Štandard, ktoré vlastní Peter Núñez a spoločnosť Saidler & Co. Šéfredaktorom je Jaroslav Daniška. Denník začal vychádzať v októbri 2020.

Foto: archív, LinkedIn

Dôležitým poistným rizikom je prerušenie prevádzky

Podnikanie môže ohroziť veľa faktorov, a tak je poistenie žiadanou alternatívou zabezpečenia rizík. Čo všetko je možné poistiť a aké potreby majú podnikatelia najčastejšie?

Poistenie pre podnikateľov je orientované na pokrytie maximálneho rozsahu vzájomne sa dopĺňajúcich rizík, ktoré by mohli ohroziť stabilitu podnikania.

Poistovne zvyčajne ponúkajú možnosti poistenia mikro podnikateľom, malým, stredným, ale aj veľkým spoločnostiam. Výhodnú pritom býva komplexné poistenie. V jednotlivých balíkoch majú kryté živelné riziká, oheň, prerušenie prevádzky, všeobecnú zodpovednosť, a to vrátane chybného výrobku, vodovodné škody, lúpež, vandalizmus, stroje a elektroniku – tzv. lom stroja a zodpovednosť za škodu. Pre podnikateľov je tiež dôležité jednoduché a rýchle uzatvorenie poistenia.

Prerušenie prevádzky

Pre každú spoločnosť je dôležité čo najrýchlejšie sa vyrovnáť s majetkovou škodou a obnoviť poškodené budovy, zariadenia a zásoby. Škoda na majetku má často za následok obmedzenie alebo úplné zastavenie prevádzky spoločnosti, ktoré môže spôsobiť pokles, stratu zisku a neschopnosť splácať záväzky. Podľa prieskumu Allianz Risk Barometer je prerušenie prevádzky jedným z troch najväčších rizík biznisu a päť rokov za sebou bolo dokonca najväčším podnikateľským rizikom (v období pandémie ho vystriedalo riziko kybernetických útokov). Mnoho firiem sa obáva, že straty z prerušenia prevádzky, ktoré zvyčajne vyplývajú z poškodenia majetku, budú stále častejšie spôsobované kybernetickými útokmi, technickými zlyhaniami alebo geopolitickou nestabilitou ako novými



„nefyzickými“ príčinami prerušenia. Z majetkového poistenia získa spoločnosť financie na rekonštrukciu, nahradenie alebo opravu budov, strojov, nákup zásob, atď. Poistenie prerušenia prevádzky (známe aj ako somážne poistenie) je určené na pokrytie finančných strát v podnikateľskej činnosti po poistnej udalosti

Prerušenie prevádzky je jedným z troch najväčších rizík biznisu.

na poistenom majetku, v dôsledku ktorej dôjde k prerušeniu alebo zastaveniu prevádzky. Finančné straty v tomto prípade vznikajú, ak nie je možné v prevádzke podnikáť a vytvárať zisk. Avšak napriek tomu je nutné uhrádzať fixné náklady, aby bolo možné opätovne obnoviť prevádzku v pôvodnom rozsahu. Základnou podmienkou na poskytnutie poistného plnenia

z poistenia prerušenia prevádzky je vznik vecnej škody, ktorá je krytá majetkovým poistením.

Poistenie prerušenia prevádzky kryje:

- ušlý zisk – t. j. zisk z predaja tovaru, zásob, zisk z poskytovaných služieb, ktorý by ste boli dosiahli počas doby trvania prerušenia prevádzky, ak by k prerušeniu prevádzky nebolo došlo,
- fixné náklady – ktoré by ste vynakladali aj počas prerušenia prevádzky (napr. platby za energie, nájomné, mzdy zamestnancov).

Ako je to s využívaním tohto druhu poistenia? Napríklad v Allianz – Slovenskej poisťovni je trend poisťovania prerušenia prevádzky za posledné roky viac-menej stabilný. Čo sa týka poistných udalostí, ročne eviduje Allianz niekoľko desiatok škôd z tohto rizika.

(red.)

Foto: Freepik.com/standret

Znížené trestné sadzby za prechovávanie marihuany sú realitou



Legislatíva vyšla v ústrety širokej verejnosti a postupne sa uvoľňujúcej legislatívnej úprave v rámci EÚ znížila trestné sadzby sa prechovávanie marihuany.

Prechovávanie marihuany bez jej aktívneho užívania nedáva zmysel. S užívaním akýchkoľvek psychotropných látok súvisia negatívne následky, o ktorých konzument

v momente užitia neuvažuje. Či zníženie sadzieb za prechovávanie marihuany bol krok správnym smerom, ukáže až prax. Najdôležitejším faktorom je a ostane prevencia, ktorú namiesto štátu vykonáva tretí sektor, na školách najmä Slovensko bez drog. Pozrime sa na zmenu legislatívy týkajúcu sa tejto problematiky.

Veľmi prísny

16. 3. 2022 schválil parlament očakávaný návrh zákona, ktorým sa dopĺňa zákon č. 300/2005 Z. z. Trestný zákon a ktorým sa zníži trestné sadzby za prechovávanie

marihuany. Cieľom prijatej novely bolo odstrániť problém spočívajúci v neprimerane prísnom postihovaní prechovávateľov a užívateľov marihuany a umožnenie zníženia už uložených trestov za taký trestný čin, ktorý bude po novom trestaný miernejšie. Predkladaná novela zákona má navrhovanú účinnosť od 1. 5. 2022. V súčasnosti, aktuálne platný a účinný trestný zákon nerozlišuje medzi „ľahkými“ a „ťažkými“ drogami, čím sú de jure na rovnakú úroveň postavené marihuana a látky radiace sa medzi „ťažké“ drogy, ako napr. metamfetamín, kokáin alebo

heroín. Formálne je v súčasnosti jedným diferenčným kritériom pri stanovení druhu a výšky sankcie v trestnom konaní za prechovávanie akejkoľvek omamnej alebo psychotropnej látky množstvo prechovávanej látky určenej v násobku obvyklej jednorazovej dávky na použitie, bez ohľadu na druh prechovávanej látky.

Osobitné postavenie

V schválenej novele trestného zákona pribudnú v § 171 Trestného zákona dve nové skutkové podstaty:

„Kto neoprávnene prechováva omamnú látku alebo psychotropnú látku z rastliny rodu konopa pre vlastnú potrebu, potrestá sa odňatím slobody až na jeden rok.“

Kto neoprávnene prechováva omamnú látku alebo psychotropnú látku uvedenú v odseku 1 pre vlastnú potrebu vo väčšom rozsahu, potrestá sa odňatím slobody až na dva roky.“

Medzi argumenty patrí menšia miera škodlivosti užívania marihuany.

Čím marihuana (resp. v zmysle prijatej novely omamná alebo psychotropná látka z rastliny rodu konopa) dostáva z pohľadu trestného zákona osobitné postavenie s miernejšími sankciami za porušenie zákazu prechovávaného takejto látky v porovnaní s ostatnými omamnými a psychotropnými látkami – horná trestná sadzba bude v prípade marihuany znížená na 1 rok odňatia slobody v prípade prechovávaného látky v zmysle § 135 Trestného zákona v množstve rovnajúcej sa najviac 3-násobku obvyklej jednorazovej dávky na použitie (v porovnaní s ostatnými látkami, kde je horná trestná sadzba stanovená na 3 roky), resp. na 2 roky odňatia slobody v prípade prechovávaného látky vo väčšom množstve, najviac 10-násobku obvyklej jednorazovej dávky na použitie (v porovnaní s ostatnými látkami, kde horná hranica trestnej sadzby zostáva nezmenená, 5 rokov odňatia slobody).

Zároveň so zníženými trestnými sadzbami za prechovávanie omamnej alebo psychotropnej látky z rastlín z rodu konopa pre vlastnú potrebu zákonodarcovia v záujme prevencie potenciálnych užívateľov tejto látky prijali nový §40a, v zmysle



Súd môže podmienene upustiť od potrestania páchatel'a v prípade, ak mu súčasne uloží ochranné liečenie.

ktorého môže súd podmienene upustiť od potrestania páchatel'a v prípade, ak mu súd súčasne uloží ochranné liečenie. Znížené trestné sadzby boli prijaté aj v prípadoch kvalifikovaných skutkových podstat.

Dôležité argumenty

Snaha o zmiernenie trestov v prípade drobných užívateľov marihuany sa na slovenskej politickej scéne objavuje dlhodobo a pravidelne. Medzi najvýraznejšie argumenty patria tvrdená menšia miera škodlivosti užívania marihuany a znížená miera návykovosti v porovnaní so spoločenskými akceptovanými, návykovými látkami, ako sú alkohol a tabak (alkohol a tabak, resp. nikotín sú preukázateľne spájané s celou škálou civilizačných ochorení, v prípade návykovosti sú zaradené medzi najnávykovejšie látky spolu napr. s metamfetamínom, kokaínom alebo heroínom), extrémne vysoké trestné sadzby v porovnaní s okolitými krajinami (napr. Českou republikou) a neprimeraným devastácnym dopadom drakonických represívnych sankcií na bežných ľuďoch, ktorí sú odsúdení za držanie aj malého množstva tejto látky.

Miernejšie tresty za držanie malého množstva marihuany sú podľa prieskumu AKO, ktorý realizovala pre diskusnú reláciu Na hrane TV

JOJ koncom roka 2021, akceptované aj širokou verejnosťou, až 65 % opýtaných podporovalo takúto zmenu.

Drogy nie sú riešením

Na záver však treba pripomenúť fakt, že s prechovávaním a užívaním každej návykovej látky sú spojené riziká, ktoré by mal každý dobre zvážiť. Marihuana obsahuje viac ako 400 chemických látok, ktoré negatívne vplyvajú nielen na telo, ale aj na myslenie jednotlivcov. Nezávisle od legislatívy, akékoľvek psychotropné látky nerobia dlhodobo ľudí šťastných a aj keď sa tresty zmiernili, najlepšie je s marihuanou vôbec nezačať, problém nevyrieši.

JUDr. Katarína Bystrická, advokátka

www.pravnecentrum.sk

Foto: Freepik.com/jcomp

Väčšina opýtaných v prieskume súhlasí so znížením trestov



Zdroj: Agentúra AKO pre reláciu Na hrane TV JOJ



Mobilné bankovníctvo

Do banky už nechodíme. Máme predsa internet a mobil. Dnes už hádam neexistuje banka, ktorá by nemala vlastnú mobilnú aplikáciu. Lenže je to bezpečné? Ved' aj vy ste si už určite niekde zabudli, stratili alebo vám ukradli mobil.

Ak máte svoj telefón správne zabezpečený a správate sa v digitálnom svete zodpovedne, budú aj vaše peniaze v relatívnom bezpečí. Moderné smartfóny ponúkajú rôzne spôsoby zabezpečenia od základnej ochrany pomocou PIN kódu až po biometrické snímanie odtlačkov prstov, 3D rozpoznávanie tváre, prípadne ich kombináciu. Odomknúť dobre zabezpečený mobil rozhodne nie je také jednoduché, ako to vidáme vo filmoch. Vaše peniaze sú určite bezpečnejšie v mobile ako, povedzme, na bezkontaktné kreditnej karte.

Bezpečné heslá

Z technického pohľadu je na tom o kúsok lepšie Apple ako telefóny so systémom Android, kde je počet útokov vyšší. Útočníci sa pokúšajú prelomiť zabezpečenie zvyčajne cez rôzne falošné aplikácie alebo pomocou škodlivých kódov (trójskeho koňa, ktorý im otvorí zadné vrátka do

vášho telefónu). Platí to, čo pre počítače – neinštalujte zbytočné aplikácie, neklikajte na podozrivé odkazy v správach a nikomu neprezrádzajte svoje heslá. Heslá (najmä pre bankové aplikácie) si voľte tak, aby obsahovali mix minimálne 8 znakov a boli tam malé aj veľké písmená a čísla. Vyvarujte sa mien, ktoré sa dajú „uhádnuť“, ako napr. mien detí v kombinácii s rokom ich narodenia.

Odomknúť dobre zabezpečený mobil nie je také jednoduché ako vo filmoch.

Nepoužívajte jedno heslo na všetko a dôležité heslá si nikdy neukladajte do pamäte. Je síce nekomfortné zakaždým zadávať heslo manuálne, no z pohľadu bezpečnosti je to to najlepšie. Heslá je vhodné tak raz za pol roka zmeniť, ale určite nikdy nepoužite to, ktoré ste už raz použili v inej službe.

Zvážte, čo je potrebné

Aplikáciám nepovoľte nezmyselné oprávnenia. Banková aplikácia potrebuje prístup na internet a k fotoaparátu (napr. pre QR kódy pri platbách), ale oprávnenia ako napríklad prístup k mikrofónu sú naozaj podozrivé.

Zdanlivo sporný môže byť údaj o polohe (GPS), no využíva sa pri navigácii k

bankomatom alebo na overenie vašej polohy pri transakciách. Buďte však opatrní, keď vám zavolá operátor a bude sa pýtať na nejaké osobné údaje, heslá alebo kódy. Rovnako tak pozor na rôzne e-mailové výzvy od banky alebo pošty. Vždy si dôkladne skontrolujte adresu odosielateľa (banka určite nepoužíva gmailové adresy), príp. adresy webových stránok (overte si, či ide skutočne o adresu banky, alebo sú v adrese nejaké „preklepy“). Môže ísť o pokus získať od vás prístup cez falošné stránky, ktoré skopirovali vizuál vašej banky.

Známy je aj prípad, kde bola v obchode Google Play úplne neškodná aplikácia, po ktorej stiahnutí sa zobrazilo oznámenie o nutnej aktualizácii. Tá sa však už nachádzala mimo obchodu Google Play. Nepozorný používateľ ignoroval varovania a povolil aplikácii prevzatie kontroly nad mobilom. Hakeri sa spoliehajú na našu nepozornosť alebo lenivosť čítať všetky oznámy až do konca. Cez aplikáciu v telefóne môžete zaplatiť faktúru, vybaviť úver a pôžičku, poslať peniaze na iný účet, investovať do kryptomeny... Všetko to, čo sa robí aj v reálnej banke. V bankovej pobočke však vidíte za priehradkou skutočného človeka, ale pri pohľade na displej neviete, kto je na opačnom konci, preto treba viac obozretnosti a neustále myslieť na možné riziká.

(JR)

Foto: Freepik.com/pressfoto

Manažér by mal byť otvorený voči svojim ľuďom

Slovenský Eurohub logistickej spoločnosti DACHSER už niekoľko rokov úspešne vedie Adam Matúšek. V rozhovore nám prezradil, ako môže príležitosť a pocit dôvery k svojim kolegom viesť k pôsobivej kariére.

• **Kde sa u vás vzal záujem o logistiku a aká bola vaša cesta do spoločnosti DACHSER?**

Vždy ma priťahovala logistika. Preto som si vybral Žilinskú univerzitu, kde som študoval na Fakulte prevádzky a ekonomiky dopravy a spojov, odbor cestná doprava. To ma potom priviedlo k práci v spoločnosti Tecnic, ktorá zastrešovala technickú stránku PPP projektov (verejno-súkromného partnerstva) na Ministerstve dopravy SR. Potom som strávil nejaký čas v Írsku, kde som pracoval ako vedúci skladu pre spoločnosť Mango alebo v spoločnosti NRS pre Tesco Ireland. Keď som sa rozhodol vrátiť na Slovensko, mojou prvou voľbou bola logistická spoločnosť. A keďže DACHSER pár mesiacov pred mojím návratom postavil novú pobočku v Lozorne, len pár kilometrov od môjho bydliska, poslal som životopis práve sem. Pán Stoličný, súčasný regionálny manažér DACHSER pre juhovýchodnú Európu, mi dal príležitosť a ponúkol mi pozíciu tzv. „trainee“, ktorá pred mojím nástupom do DACHSER Slovensko nebola obsadzovaná, respektíve ani neexistovala.

• **Dnes pôsobíte ako manažér Eurohubu, čím všetkým ste si v spoločnosti prešli?**

DACHSER má tú výhodu, že ak preukážete talent, máte reálnu možnosť kariérneho rastu. Prešiel som pozíciou „trainee“, bol som vedúcim oddelenia paletového



hospodárstva, tender manažérom a aktuálne pôsobím ako manažér Eurohubu. Postupne som prechádzal všetky produkčné, ale aj administratívne oddelenia a rýchlo som získal prehľad o všetkých procesoch vo firme.

• **Aké zručnosti musí mať dobrý manažér?**

Podľa môjho názoru by mal byť správny manažér otvorený voči svojim zamestnancom. Otvorenosť ide ruka v ruku s dôverou. Verím, že ak budem svojim kolegom dôverovať, budú ku mne maximálne otvorení a nebudú mať problém mi

dať pozitívnu, ale aj negatívnu spätnú väzbu. Ak zamestnanci vedia, že komunikácia a otvorenosť fungujú na všetkých úrovniach, je oveľa jednoduchšie presadiť akékoľvek, niekedy aj nepopulárne rozhodnutia a vyriešiť prípadné problémy. Takýmto spôsobom sa dajú nové výzvy vyriešiť oveľa rýchlejšie a efektívnejšie. To je jeden zo základných predpokladov, ktorý nám umožňuje rast spoločnosti ako celku.

• **Čo vám pomohlo na ceste k úspechu?**

Sú to aj, samozrejme, vedomosti zo školení a stáží, ktoré sú cenné, ale podľa môjho názoru až v spojení s praxou dávajú zmysel. Rovnako aj dobrá úroveň angličtiny veľmi pomôže. Samozrejme, sú aj veci, na ktoré sa nedá pripraviť a ktoré sú úplne individuálne. Je to schopnosť zvládať stres, rýchlo sa rozhodovať alebo sa včasne a za pochodu učiť nové veci.

• **Ako by ste zhodnotili svoje pôsobenie vo funkcii vedúceho Eurohubu pobočky?**

Vedenie pobočky znamená veľkú zodpovednosť. Počas môjho pôsobenia v Eurohube v Lozorne sa nám podarilo zvýšiť priemernú dennú tonáž o viac ako 100 ton. Zvýšil sa aj počet zásielok, a to o viac ako 5 000 mesačne. Narástol aj počet zamestnancov Eurohubu z pôvodných 11 až na súčasných 25. Pri takomto raste pobočky bolo veľmi dôležité zdefinovať si jasnú a prehľadnú organizačnú štruktúru, aby každý člen tímu vedel, aké sú jeho kompetencie a zodpovednosti. To malo okamžite za následok zlepšenie kvantitatívnych ukazovateľov, napríklad zníženie počtu poškodených zásielok, ale aj výrazné zlepšenie hospodárskych výsledkov pobočky. Celkovo si teda dovoľím hodnotiť svoje pôsobenie ako úspešné, ak to nie je príliš neskromné.

(red.)

Foto: DACHSER



Adam Matúšek, manažér Eurohubu DACHSER

Manažérske štýly riadenia

Dobrý manažér dokáže vytvoriť zo skupiny tím, ktorý je efektívny vo svojej práci a funguje ako dobré hodinky. Ako to možno dosiahnuť?

Skupiny, tímy či kolektívy spája spoločný cieľ – práca. Dynamika takejto sociálnej skupiny môže byť rôzna, vzťahy môžu byť rôzne i celková atmosféra. Veľmi dôležitou súčasťou manažovania je tiež motivácia. Sklbiť všetko dohromady je pre vodcu doslova kulinárske umenie.

Pripravený na všetko

Sú prirodzení manažéri, ale nie každý je vždy pripravený na všetko, a tak je veľmi dobré poznať, čo môže manažér od skupiny očakávať a ako s tým pracovať, aby dosiahol spolupracujúce a zaangažované správanie podriadených.

Úspešnosť vodcu závisí od jeho schopnosti ovplyvňovať druhých.

V skupine sa môžu vyskytnúť jednotlivci, ktorí sú konformní, teda podliehajú tlaku skupiny a prispôbujú sa jej, nezávislí, ktorí odolávajú, ale aj nekonformní, ktorí idú proti názoru skupiny a odmietajú sa prispôbiť. Vodca by mal zvládnuť súperivé správanie podriadených, manipuláciu i agresiu a byť prirodzenou autoritou. Sociálne správanie jednotlivcov a ich postavenie v skupine sa zvyčajne vykryštalizujú prirodzene.

Súčasťou fungovania kolektívu je kohézia, teda súdržnosť, ale aj tenzia ako určité napätie. Tenzia môžu spôsobovať nejasne definované ciele, nespokojnosť podriadených s úlohami a so spôsobom práce. Naopak, súdržnosť je nevyhnutná na dosiahnutie cieľov a zvyšujú ju jasne



stanovené ciele, podobné zmýšľanie či hodnoty. Čím je skupina súdržnejšia, tým je komunikácia otvorenejšia, v skupine je

dôvera a zodpovednosť. Kohéziu zvyšuje zapájanie sa členov skupiny do riadenia, ale i rôzne vonkajšie vplyvy.





Kto je to vodca?

Pod vodcovstvom rozumieme uplatňovanie vplyvu alebo vedenia ľudí. Vodca dokáže, skrátka, s niečím pohnúť, pričom sa prejavujú jeho osobnostné črty, schopnosti a zručnosti. Niektorí ľudia majú prirodzené vodcovské črty, iní sa môžu stať úspešnými vodcami vďaka vzdelávaniu a skúsenostiam. Úspešnosť vodcu závisí od jeho schopnosti ovplyvňovať druhých, viesť ich tak, že to budú robiť dobrovoľne, angažovať ich na dosiahnutie spoločného cieľa. Jednoznačné osobnostné črty vodcu neexistujú, väčšinou je to jedinečná kombinácia rôznych faktorov, ktoré sa tiež menia prostredím, v ktorom sa človek uplatňuje, ale i vývojom. Zatiaľ čo sa v minulosti preferovalo, aby bol vodca extrovert, dnes sa oceňuje aj jedinečnosť hlbavých introvertov.

V každom prípade by mal mať vodca sebadôveru, s ktorou je schopný si získať ostatných, potrebuje tiež dobrú psychickú a fyzickú odolnosť pre riešenie krízových situácií, nadhľad a mať pod kontrolou emócie aj vo vypätých situáciách. Samozrejmosťou by mala byť zodpovednosť. Veľmi dôležitou zložkou osobnosti vodcu je empatia. Emocionálna inteligencia pomáha vedúcemu pracovníkovi predvídať a riešiť mnoho problémov a zároveň motivovať ľudí, či udržiavať dobré vzťahy v kolektíve. Veľmi žiadanou schopnosťou je nadchnúť ostatných pre dosiahnutie spoločného cieľa.

Rozlišujeme dva typy vodcov. Jeden je zameraný na ľudí a druhý na úlohu. Vodca zameraný na ľudí uprednostňuje udržiavanie dobrých medziľudských vzťahov, reaguje na podnety a zapája podriadených do svojej práce. Vodca zameraný na úlohu považuje za dôležitý výkon, produktivitu a dosiahnutie cieľa. Nevenuje sa podpore ľudí ani ich emóciám či potrebám.

Štýly riadenia

Klasická typológia vodcovských štýlov hovorí o autoritatívnom, demokratickom a liberálnom štýle vedenia ľudí. Autoritatívny spočíva v koncentrácii moci v rukách vedúceho, pričom podriadení nemajú žiadnu možnosť sa podieľať na rozhodovaní. Naopak, demokratický aktívne zapája členov kolektívu a rozhodnutia robia spoločne, zodpovednosť je tak

Vynikajúcim štýlom vedenia je koučovanie.

rozložená. Líder si však necháva právo posledného slova. Liberálny vodca skupinu neusmerňuje, necháva podriadeným voľné pole pôsobnosti a v podstate im len podáva informácie. Každý štýl má svoje špecifiká a možnosti využitia. Autoritatívny štýl je zameraný na výsledky a výkon, avšak musí počítat s nižšou spokojnosťou svojich podriadených. Demokratický má síce spokojnejších pracovníkov, ale aj

nižší výkon. Najhoršie výsledky má liberálny vodca. Vždy je však vhodné zvoliť štýl podľa prostredia, aktuálnej situácie, zadanej úlohy či potrebného výsledku. Vodcovské štýly možno aj kombinovať a prispôbovať.

Situačné vodcovstvo

Z hľadiska vývojovej etapy, v ktorej sa skupina nachádza, efektívnosti a prístupu členov skupiny môžeme tiež hovoriť o ďalších štyroch spôsoboch ich vedenia. Prvým je prikazovanie ako jednosmerná cesta riadenia, keď nadriadení sám rozhoduje a určuje kroky. Tento štýl je vhodný na začiatku práce skupiny. Vynikajúcim štýlom vedenia je koučovanie, pri ktorom síce vedúci rozhoduje, ale vedie členov skupiny k ich rozvoju a hľadaniu riešení. Pri podporovaní vedúci počúva a pomáha členom skupiny, avšak bežné rozhodovanie presúva na podriadených. Je vhodný, ak majú podriadení jasné ciele a pravidlá, potrebujú však usmernenia a podporu. Dosiahnutie spoločnej dohody je charakteristickým znakom štýlu delegovania, pri ktorom vodca skupiny diskutuje o problémoch, ale riešenie necháva úplne na nich. Tento štýl je vhodný v skupinách, ktoré sa pretvorili do pracovných tímov a sú schopné tímového fungovania.

Janette Dujková,

kouč, lektor a kariérový poradca

Foto: [Freepik.com/creativeart/gpointstudio/yanalya](https://www.freepik.com/creativeart/gpointstudio/yanalya)

Objemy investícií v našom regióne vzrástli

Celoročné objemy investícií v roku 2021 v strednej a vo východnej Európe medziročne vzrástli o 6 %. Investori však budú pravdepodobne s investíciami v tomto regióne vyčkávať pre vojnu na Ukrajine.

Výstavba, prevádzka, financovanie, development a akvizícia komerčných nehnuteľností v roku 2022 a ďalej budú naďalej ovplyvňované cenami palív, energií a stavebných materiálov. V dôsledku výziev v dodávateľskom reťazci, nearshoringom operácií a rýchlo rastúcou infláciou vyvrcholí situácia priamym vplyvom na predajné ceny a nájomné platené nájomcami, odhaľuje správa spoločnosti Colliers: Investičná scéna v strednej a vo východnej Európe 2021/2022.

Pohľad na slovenský investičný trh

Situácia na Ukrajine akcelerovala trend, ktorý sa ukázal už počas pandémie koronavírusu, a to potrebu transformácie dodávateľských reťazcov. Ignacio Gomez z investičného oddelenia spoločnosti Colliers dodáva: „Spoločnosti chcú mať svojich dodávateľov bližšie. To sa v najbližších rokoch prejaví viacerými iniciatívami v oblasti near-shoringu a reshoringu aktivít. Slovensku to ponúka vynikajúcu príležitosť na posilnenie svojho významu ako strategického logistického hubu v regióne strednej a východnej Európy.“

Objem investícií v SVE v rokoch 2017 až 2021

Napriek narušeniu pandémie boli celoročné objemy investícií na rok 2021 v celkovej výške 11,07 miliardy eur medziročne vyššie o 6 %, avšak o 20 % nižšie ako v rovnakom období roku 2019. Väčšina krajín zaostáva za objemami

spred pandémie, avšak Poľsko s 57 % objemov v roku 2021 dosiahlo svoj päťročný, predpandemický priemer. V poslednom štvrtroku jednoznačne došlo k oživeniu aktivity, ale niektoré trhy stále brzdia nedostatok dostupných produktov.

Toky v SVE podľa sektorov a pôvodu kupujúceho

Prvýkrát od roku 2008 si priemyselný sektor zabezpečil prvé miesto s 38 % podielom na objeme 2021. Kancelárie a obytné budovy naďalej zaznamenávajú stabilné objemy, a to aj napriek relatívne mu nedostatku dostupných produktov na predaj na trhu. Maloobchodné objemy

Vyhliadky sú naďalej premenlivé a nepredvídateľné.

naďalej podporujú aktíva v podobe retailových parkov a supermarketov, zatiaľ čo objemy v oblasti hotelierstva zostávajú celkovo obmedzené. Západoeurópske a severoeurópske fondy stáli za 36 % všetkých transakčných objemov v roku 2021, a to najmä kapitál z Nemecka, zo Spojeného kráľovstva, z Rakúska a zo Švédska. Výrazne silný bol aj kapitál zo strednej a z východnej Európy s 32 % podielom na celkových objemoch. Celkovo najaktívnejší

bol kapitál so sídlom v Českej republike s celkovým podielom 18 %, zodpovedný za 52 % českých objemov, 68 % slovenských objemov a akvizície v Poľsku, Rumunsku, Maďarsku aj Bulharsku.

Ekonomické ukazovatele a hnacie sily

Vzhľadom na geopolitickú a zdravotnú krízu ostávajú globálne hospodárske vyhliadky naďalej výrazne premenlivé a mimoriadne nepredvídateľné. Súčasná situácia je veľmi zložitá, dopadá na široké spektrum ekonomiky a s najväčšou pravdepodobnosťou sa bude počas roka 2022 zhoršovať, kým sa zlepši. Vojna na Ukrajine a súvisiace sankcie popri pandémii a faktoroch a narušeníach v oblasti ESG budú mať vplyv na trhy s nehnuteľnosťami z hľadiska ponuky, dopytu aj dostupnosti. Nie všetky budú negatívne, ale budú sa líšiť v jednotlivých sektoroch nehnuteľností. „Veľmi pozorne sa však sleduje rastúca inflácia aj úrokové sadzby, pretože ukončia dlho prítomné obdobie nízkych sadzieb na dlhšie obdobie, čo bude mať vplyv nielen na náklady na dlh a ceny, ale aj na viaceré ďalšie náklady pre investorov do nehnuteľností, developerov, nájomcov a spotrebiteľov,“ odhaduje Kevin Turpin, regionálny riaditeľ pre kapitálové trhy v strednej a vo východnej Európe spoločnosti Colliers.

(red.)

Foto: Freepik.com/rawpixel





h

hospodárstvo

Čo nás čaká na konci uhlia?	20
Využívame prostriedky na vedu a výskum efektívne?	22
Spojenie zelenej strechy a termických panelov	26
Digitálne vlastníctvo Slovákov nezaujalo	30
Kancelárie budúcnosti	31
Novinky zo sveta IT	32
Nedovoľte hackerom vstúpiť do svojho domu	33

Ako si poradíme bez uhlia a čo to bude stáť?

Slovensko sa na klimatickej konferencii v Glasgowe zaviazalo skončiť do dvoch rokov s výrobou elektrickej energie z uhlia. To je dobrá správa pre životné prostredie. Ale z čoho budeme vyrábať elektrinu a čo čaká domácnosti? Musíme rátať s ďalším zdražovaním energií?

Podľa odborníkov je vyhlásenie prestať využívať uhlie ako zdroj energie chvályhodné, no nie je jasné, čím bude nahradené, aby to nemalo negatívny vplyv na ceny elektriny ani na ďalšie klimatické zmeny. Zadarmo to totiž nebude. „Niekoľko bude musieť všetky tieto zmeny zaplatiť a asi nie je ťažké uhádnuť, kto to bude. Nahraď uhlie ako lacný zdroj energie nebude

Vyhlásenie prestať využívať uhlie ako zdroj energie je chvályhodné, no nie je jasné, čím bude nahradené.

jednoduché. Ekologické zdroje nemajú také parametre, na aké sme boli pri uhli zvyknutí,” skonštatoval Ing. Vladimír Lásik zo spoločnosti PPA CONTROLL, významného hráča na energetickom trhu. Prechod na nové zdroje tak budú určite financovať odberatelia elektriny – teda priemysel aj domácnosti.

Veľa otáznikov, pár odpovedí

Otáznikov súvisiacich s odklonom od fosílnych palív je zatiaľ oveľa viac než odpovedí. Ľudia, ktorí využívajú uhlie na vykurovanie svojich domov, nevedia, či ním budú



môcť kúriť aj ďalej. Hrozia im postihy? Majú meniť kotly? Skončia uhoľné elektrárne svoju prevádzku úplne alebo budú prerobené tak, aby využívali na výrobu energie napríklad odpad? Bude musieť Slovensko elektrinu dovážať?

Odborník hovorí, že výmena starého kotla bude skôr či neskôr nevyhnutná, no ušetriť na kúrení sa dá už dnes. „V kotloch a peciach na tuhé palivo vrátane uhlia sa dá kúriť drevenými briketami alebo peletami. Majú porovnateľnú výhrevnosť ako uhlie a vyššiu ako drevo a kúrenie nimi je nielen lacnejšie a čistejšie, ale aj pohodlnejšie a ekologickejšie,” radí expert na ekologické kúrenie z dendromasy Peter Zelina. „Samozrejme, nové kotly majú vyššiu efektivitu a znižujú náklady na výrobu tepla aj ohrev vody, ale prvotná investícia je vysoká a štát v tomto smere

zatiaľ veľmi nepomáha,” dodáva.

Ďalšiu možnosť – dať si postaviť kozub alebo pec ako hlavný alebo doplnkový zdroj tepla – už slovenské domácnosti objavili. „Môžem potvrdiť, že ľudia sa vracajú k tradičným spôsobom kúrenia drevom alebo drevenými briketami v nových peciach a kozuboch, ktoré sú estetické a zároveň vysokoefektívne. Väčšina nových diel už má energetický štítok potvrdzujúci splnenie európskych noriem,” hovorí Martin Tršo, riaditeľ Cechu kachliarov a dodáva: „Aj toto je cesta, ktorá ľuďom pomôže ušetriť náklady na kúrenie a zároveň kúriť ekologicky.”

Čo bude s elektrárnami?

Spaľovanie dendromasy – drevnej štiepky, brikiet či peliet – je jednou z možností, ktorú by mohli využívať aj súčasne

elektrárne spaľujúce uhlie, keď skončia s uhlím. Druhou možnosťou je spaľovanie triedeného odpadu, ktorý nám zatiaľ iba leží ladom na skládkach a nevieme ho využiť. „Naše skúsenosti v zahraničí nás utvrdzujú v presvedčení, že spaľovanie odpadu v moderných spaľovniach je efektívnym a ekologickým riešením. Namiesto

„Problémom by bola nestabilita prenosovej sústavy. Nech sa bude elektrina vyrábať akokoľvek, treba riešiť akumuláciu a skladovanie vyrobenej energie. Okrem krátkodobých úložísk, akými sú batérie či prečerpávacie vodné elektrárne, má najväčší potenciál na dlhodobé uskladnenie vodík,“ je presvedčený V. Lásik.

rásť. Výroba energie z ekologických zdrojov je drahšia,“ zdôrazňuje V. Lásik. Tiež vás zarazila informácia, že jadro sa považuje za ekologický zdroj energie? „Každým rokom veda napreduje milovými krokmi a prichádza s novými riešeniami, ktoré však treba najskôr odskúšať v praxi. Napríklad projekt fúzneho reaktora ITER



hromadenia na skládkach a znečisťovania ovzdušia a vody sa môže odpad využiť na výrobu tepla aj elektrickej energie. Určite by bolo cenné, keby o tomto spôsobe začala uvažovať nielen široká odborná diskusia, ale aj predstavitelia štátu,“ hovorí V. Lásik.

Atómové elektrárne dneška už nie sú to, čo boli pred desiatkami rokov.

Keby sme elektrárne, ktoré zatiaľ vyrábajú energiu z uhlia, iba jednoducho „vypli“ a zatvorili, malo by to vplyv na dodávkou elektrickej energie v celej krajine.

Plyn iba dočasu

Nahradiť uhlie zemným plynom by už nemalo byť cestou, pretože aj plyn je fosilne palivo a jeho spaľovanie je nielen neekologické, ale pre Slovensko aj neekonomické. Podľa Juraja Melichara z Priateľov Zeme-CEPA môže byť záväzok znižovania metánu na globálnej úrovni pre Slovensko veľkou príležitosťou, ako sa zbaviť obrovskej závislosti od dovozu fosilného zemného plynu. „Za ten ročne platíme 1,7 miliardy eur do zahraničia,“ zdôraznil pre portál EURACTIV Slovensko.

Elektrina z jadra a iné možnosti

„Po spustení nových blokov atómovej elektrárne v Mochovciach by mala byť naša krajina vo výrobe elektriny sebačasná. To však neznamená, že cena nebude

je projekt, ktorý by v budúcnosti mohol vyriešiť mnohé energetické problémy,“ nádeja sa.

Dovtedy bude Európa využívať aj energiu z jadra, hoci za prísnych regulačných podmienok. Nové jadrové elektrárne sa rozhodlo stavať Francúzsko aj krajiny Škandinávie. „Jadro je naozaj bezuhlíkový zdroj s obrovským potenciálom. Pri ňom je skôr problém prebytok výroby a jeho uskladnenie, ale aj na toto už vznikajú nové riešenia, ktoré budú časom uvedené do praxe. Atómové elektrárne dneška už nie sú to, čo boli pred desiatkami rokov. Bezpečnosť je v nich na vysokej úrovni a pri zodpovednej prevádzke neznamenajú žiadne riziko pre ľudstvo,“ uzatvára V. Lásik.

(red.)

Foto: [Freepik.com/onlyyouqj/dashu83](https://www.freepik.com/onlyyouqj/dashu83)

Využívame prostriedky na vedu a výskum efektívne?

Ročne je vynakladaných na vedu a výskum v rámci Európskej únie stá milióny eur. Aktuálne sa hovorí o potrebe nových zdrojov energie a výskumu v tejto oblasti. Aká je však realita v praxi, o tom nám porozprával predseda predstavenstva spoločnosti ZTS INMART, a. s., a zároveň predseda asociácie ATASAC – Ing. Alexander František Zvrškovec.

• **V oblasti vedy a výskumu sa pohybuje viac ako 40 rokov, pričom vašou prioritou je aplikovaný výskum, teda podstata, na čo by mal výskum vlastne slúžiť. Ako sa pozeráte na súčasný stav vedy a výskumu na Slovensku?**

Nejdem sa vyjadrovať k základnému výskumu, ktorého realizácia je hlavne na pleciach ústavov SAV. V oblasti aplikovaného výskumu sa podľa mňa Slovensko nachádza vo voľnom páde, kde ten, čo padá, nevie ani, či padá smerom nahor alebo nadol. Zodpovednosť za túto situáciu nesú v prvom rade politici, ktorým sa dodnes nepodarilo ovládnuť štátnu administráciu, ktorá distribuuje verejné prostriedky do tejto oblasti. Po páde komunizmu sme prevzali západný model aplikovaného výskumu, ktorého základnou charakteristikou je priebežná a intenzívna spolupráca medzi akademickou obcou a priemyslom. Tento model predpokladá, že akademická obec (u nás hlavne reprezentovaná vysokým školstvom) má



Ing. Alexander František Zvrškovec

nevyhnutné teoretické poznatky a schopnosť tieto poznatky priebežne odovzdávať priemyslu. Taktiež tento model predpokladá, že priemysel má reálny záujem tieto poznatky absorbovať a že ich dokáže premeniť na nové výrobky a služby. Žiaden z týchto predpokladov u nás dodnes reálne neexistuje, a tak sa už desiatky rokov pretvarujeme, že aj my máme „fungujúci“ model.

• **V súvislosti s aktuálnou situáciou sa stále viac hovorí o potrebe výskumu v oblasti nových zdrojov energie, EÚ v rámci svojich „zelených cieľov“ neustále tlačí na znižovanie emisií, cestou je však nájsť niečo nové. Sú tieto oblasti prioritne podporované prostriedkami určenými na výskum?**

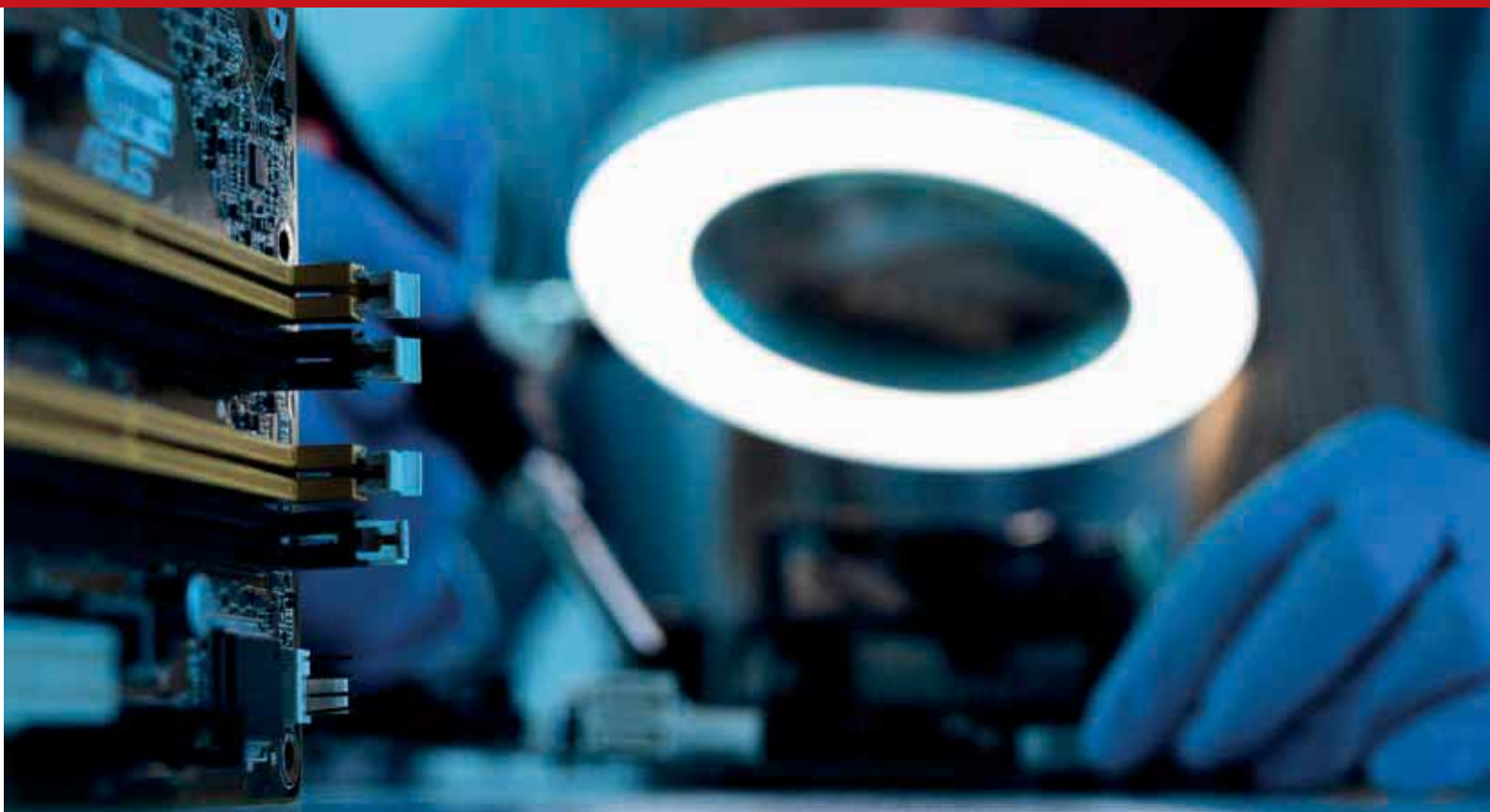
Slovensko je jednou z mála krajín, ktoré napriek sympatickému pohľadu na snahy EÚ často koná priamo v rozpore s jej cieľmi. Je pre mňa nevysvetliteľnou záhadou,

akým spôsobom napr. ministerstvo hospodárstva ešte pred rokom podporovalo nákup plynových kotlov a nie nákup tepelných čerpadiel. Takisto je nevysvetliteľné, prečo slovenski politici a úradníci nikdy nevyhodnotili reálne výsledky výskumu, ktorý je financovaný z verejných zdrojov. Nedávno sme mali niekoľko „záhadných“ výziev, ktorých charakter bol buď nedefinovaný cieľom výskumu (výzva „COVID“), alebo čas určený na kvalitnú prípravu žiadosti bol taký krátky, že žiaden vopred neinformovaný uchádzač nemal šancu zúčastniť sa takéhoto výskumu. Takéto korupčné a nedôstojné konanie našich úradov je, žiaľ, často akceptované tou časťou akademickej obce a tzv. podnikateľov, ktorí sa tohto procesu „aktívne a úspešne“ zúčastňujú.

Výsledky snahy našich verejných zástupcov v oblasti tzv. zelenej Európy sú v porovnaní s inými krajinami tiež monumentálnym fiaskom. Veľká časť napr. teplej úžitkovej vody je v rukách štátu a nevidím nič, čo by nasvedčovalo tomu, že táto časť našej ekonomiky ide príkladom aspoň pre domácich podnikateľov. Využívanie obnoviteľných zdrojov energie priamo konkuruje s energetickými zdrojmi v rukách štátu a tento krč konfliktov sa končí vždy prehrou obnoviteľných zdrojov energie (OZE) a ich prívržencov.

• **Z akej oblasti je výskum, ktorý realizujete a ako prebieha? Aké fázy sú potrebné a aké finančné prostriedky vynakladáte, aby bol dosiahnutý cieľ výskumu, teda aplikácia výsledkov v praxi?**

Okrem mojej roly výskumníka som zároveň predsedom združenia ATASAC (združenia právnických osôb vykonávajúcich aplikovaný výskum v oblasti OZE). Cieľom tohto výskumu je v prvom



rade identifikácia vhodného OZE a to tak z perspektívy budúcich zákazníkov, ako aj ziskovosti tých podnikov, ktoré túto technológiu vyrábajú. V prípade, ak ide o väčšie energetické celky a systémy nad 500 kWh kapacity, tak technológia musí zabezpečiť aj primeraný zisk pre dodávateľa a distribútora energie v budúcnosti. Myslím si tiež, že budúcnosť energetiky bude spočívať v jej decentralizácii, pomocou ktorej dôjde tak k zníženiu distribučných nákladov, ako aj k zvýšeniu

energetickej bezpečnosti v budúcnosti. Tento koncept nazývame energetickými ostrovmi a v rámci nich bude možné byť tak výrobcom, ako aj konzumentom zároveň rôznych typov energie na rôznych lokálnych energetických trhoch, čo znamená, že zavádzame nový pojem „prosumer“.

• **Výskum sa celkovo týka nespočetnej variácie oblastí a prostriedky, ktoré sú každoročne vynakladané na túto**

energetickú oblasť v stá miliónoch eur. Prostriedky, ktoré využívate, sú vaše vlastné alebo je váš výskum podporovaný aj zo štátnych zdrojov či z rôznych podporných fondov?

Základnými finančnými prostriedkami, ktoré už dlhoročne vkladáme do nášho výskumu, sú prostriedky generované našimi spoločnosťami. Príspevky na podporu výskumu z verejných zdrojov sú len doplnkom financovania našich výskumných





a vývojových aktivít a z pohľadu dosiahnutia výskumných cieľov je táto podpora zatiaľ zanedbateľná. Pre takú náročnú a dôležitú výskumnú oblasť, ktorej cieľom je záchrana našej planéty pred dopadmi globálneho otepľovania, je náš energetický koncept jednou z možných a konkrétnych ciest do budúcnosti. Túto skutočnosť neodzrkadľuje konanie slovenskej byrokracie zodpovednej za prerozdeľovanie prostriedkov určených na aplikovaný výskum.

• **Predpokladám, že prostriedky určené na výskum, keďže ide o vysoké sumy, sú dôkladne monitorované a vyhodnocované, aká je vaša skúsenosť? Ako prebieha celý proces od uchádzania sa o takéto prostriedky cez monitorovanie realizácie až po vyhodnotenie efektu a dlhodobé**

sledovanie? Aké sú vaše skúsenosti ako človeka, ktorý sa priamo podieľa na výskume?

Monitorovanie nákladov určených na aplikovaný výskum je z môjho pohľadu dnes iba účtovnou a administratívnou operáciou, ktorá má zabezpečiť tzv. výkon práce stoviek zamestnancov výskumných agentúr v rukách SR. Takéto monitorovanie je prejavom nízkej kompetencie vedení týchto agentúr a je zároveň prejavom servilnosti voči auditorom EÚ. Účelom tejto formy auditu je formálny alibizmus, ktorý absolútne nahradil odbornú a obsahovú časť naplnenia cieľov výskumu so štatistickým vykazovaním nepodstatných ukazovateľov pre tento druh výskumu (počet osôb, rodné číslo, rovnosť mužov a žien atď.). Deformácia tohto typu však nikdy nemôže suplovať politickú zodpovednosť – nezodpovednosť

tých, ktorí tento systém riadia. Spomeniem iba jeden príklad ako skúsenosť zo záverečného auditu projektu v rozsahu 3,5 milióna eur. Keď som sa opýtal audítora VA (Výskumná agentúra MŠVVŠ SR) na jeho vzdelanie a prax, tak som očakával niečo z oblasti ekonomiky alebo podnikania. Dostal som odpoveď, že je absolventom športovej školy a že vôbec nerozumie tomu, čoho sa predmetný audit týka.

• **Ako by podľa vás mal vyzeráť model nakladania s prostriedkami určenými na vedu a výskum?**

Vo všeobecnosti je výskum v slovenskom prostredí diskriminačný vzhľadom na aktérov v tejto oblasti. Ako príklad uvediem Výskumnú agentúru MŠVVŠ SR (VA). VA je priamo podriadená ministrovi školstva, ktorý keď nedokáže financovať zamestnancov vysokých škôl a univerzít, bol doteraz vždy v pokušení použiť prostriedky určené na výskum na udržanie zamestnanosti vo vlastnom rezorte. Súkromné podniky zúčastňujúce sa výskumných aktivít sú vždy dotované nižšou sumou než ich partneri z akademického sektora. Ak základnou myšlienkou aplikovaného výskumu je dosiahnutie implementácie nových výrobkov a služieb, je takýto model doslova sabotážou tohto cieľa. Výsledkom je, že sme počas posledných 25 rokov nedosiahli prelom na svetovom trhu pre slovenský priemysel, napriek obrovskému množstvu poskytnutých finančných prostriedkov zo strany daňových poplatníkov. Doposiaľ sme sa nedozvedeli, čo konkrétne sme za tieto peniaze dosiahli. Na tento slovenský administratívno-formálne maskujúci fenomén som narazil nedávno na svetovej výstave EXPO 2020 v Dubaji, ktorej sme sa akože zúčastnili. Na moju priamu otázku „Koľko návštevníkov a z akého dôvodu navštívilo náš slovenský pavilón?“ mi nikto nevedel odpovedať a neskôr som sa dozvedel, že takéto meranie bolo z nejakého dôvodu prerušené. S vysokou pravdepodobnosťou sa organizátor slovenskej výstavy hanbil priznať organizačné fiasko svojho konania.

Ďalším a nie menej dôležitým problémom slovenského výskumu je naša neschopnosť auditu obsahovej stránky výskumu. Touto úlohou by mala byť poverená externá organizácia s kapacitou preverovať tak proces uvoľňovania verejných

zdrojov, efektívnosť organizácie, ktorá tieto prostriedky distribuuje, naplnenie cieľov výskumu a spôsob, akým výsledky výskumu boli implementované na reálnom trhu. Tento systém spätnej väzby využitia verejných prostriedkov dnes celkom absentuje a môžeme iba špekulovať o dôvodoch tejto absencie. Naskytajú sa mi dve extrémne odpovede – buď sme celkom neschopní, alebo absencia takéhoto systému celkom vyhovuje korupčnej štruktúre, etablovanej v našom štáte.

• **Čo si myslíte, že by vláda mala robiť s prostriedkami určenými na inovácie zo zdrojov Plánu obnovy a odolnosti SR?**

Nedávno som čítal rozhovor s pani Krškou z Úradu vlády SR, zodpovednou za tieto prostriedky. Moja nádej na lepšiu budúcnosť pre slovenský výskum sa rýchlo rozplynula s jej vyhlásením, že prostriedky nebudú rozdeľované z jedného kompetentného centra, ale tieto budú distribuované tradičnými agentúrami jednotlivých ministerstiev. De facto to však znamená, že nič sa týmto nezmení! Ešte žalostnejšia bola jej predstava o inovácii

v procese prerozdelenia prostriedkov, spočívajúca v tom, že všetky projekty nad 200-tisíc eur budú musieť byť napísané v angličtine. Túto situáciu sme tu už mali a výsledkom bolo, že projekty čítali tzv. zahraniční experti na podivných adresách v ČR a svoje hodnotenia nám posielali nazad v češtine. Považoval som to vtedy za obrovské fiasko vtedajšej koalície (SMER, SNS, SMK). Dúfam, že tieto nezmyselné a tragikomické návrhy na účelnosť a efektívnosť prerozdelenia verejných prostriedkov nebudú aj v budúcnosti nahrádzať zdravý rozum.

• **Ako vnímate novú iniciatívu Úradu vlády SR v oblasti inovácií a vedy?**

Veľa o tom neviem, ale čítal som v platenej reklame Úradu vlády SR, že pani Kršková už v tomto úrade prebrala zodpovednosť za finančné prostriedky z Fondu obnovy vo výške 630 mil. eur. Prostriedky sú určené na inovácie a p. Kršková už stihla zamestnať 20 nových ľudí a ešte plánuje zamestnať ďalších 20. Tiež si je istá, že peniaze sa tentoraz už nestratia. Tento výrok je prvou inovačnou lastovičkou v reklame Úradu vlády SR, pretože dote-

roky sa tiež písali projekty v angličtine a jediní, ktorí tomuto jazyku nerozumeli, boli tzv. zahraniční hodnotitelia, ktorí nám odpisovali v češtine. Korupcia ako hrom a nikomu to nevadilo.

Ak chce pani Kršková skutočne distribuovať prostriedky cez Výskumnú agentúru, tak by som jej odporučil, aby vyhodnotila aspoň dve výzvy už z času pôsobenia tejto vlády z perspektívy administratívnej kriminality a nielen z perspektívy formálneho hodnotenia, ako napríklad „kovidový výzvu“, kde sa výskum mal začať už na úrovni TRL 3 (technology readiness level), radi jej v tom pomôžeme.

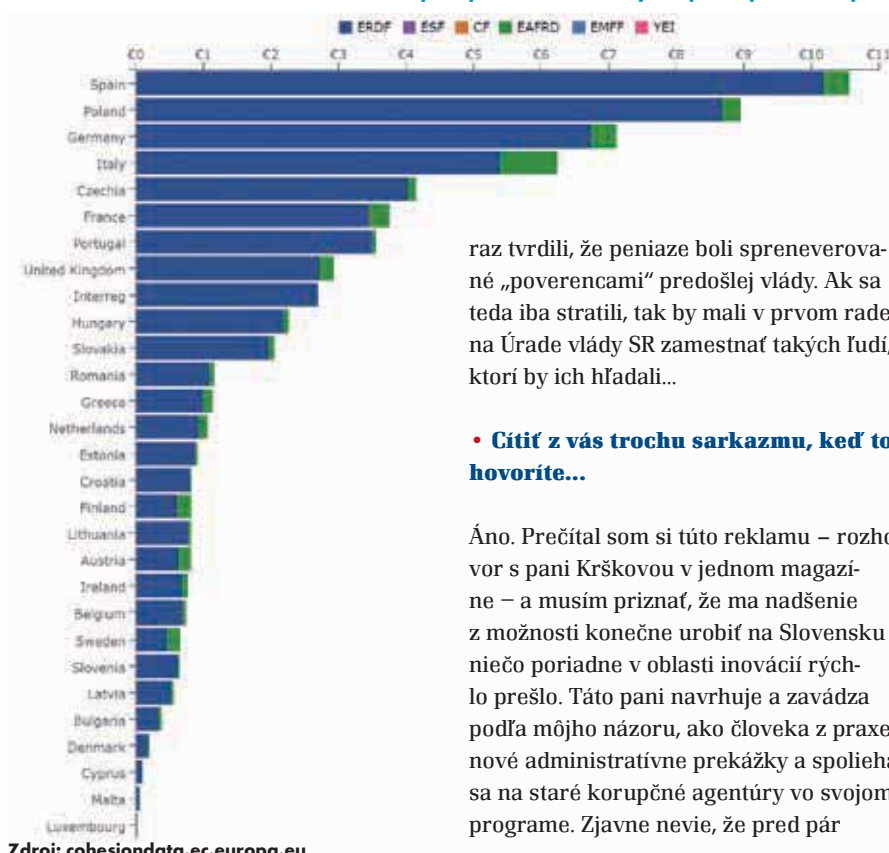
Pozitívnym krokom je myšlienka tzv. inovačných konzorcií, kde je aspoň základ ambície neminúť prostriedky určené na inovácie na financovanie zastaraného školského systému Slovenska. Minimálne 50 % z prostriedkov by malo ísť do priemyslu i služieb a hodnotitelia by definitívne nemali byť iba akademici bez reálnych skúseností z hospodárstva. „Anglický akademik“ bez skúseností z reálneho biznisu je rovnako nepoužiteľný ako „slovenský akademik“, ak sa má vyjadriť o budúcom trhu pre ním hodnotené inovácie v projektovom zámere. Neúspech slovenského inovačného procesu je do veľkej miery spôsobený nesprávnou štruktúrou hodnotiteľov a jazyková inovácia p. Krškovej túto chybu neodstráni, skôr iba trochu zamaskuje.

• **Čo by ste vy ako zástupca právnických osôb vykonávajúcich aplikovaný výskum navrhli?**

V prvom rade zabezpečiť okamžitý audit dnešných agentúr a prečistiť toto podhubie korupcie na Slovensku. Ak by sa to nedalo, alebo by to bolo zdĺhavé, tak ich jednoducho rozpustiť. Následne sa treba zamyslieť nad funkciou štátu v prípade úspešných výskumných výsledkov. Naivné predstavy o možnosti predaja patentov sú dedičstvom pokrivenej slovenskej akademickej tradície, pretože inovácie sa musia dostať podstatne bližšie k trhu, ak chceme merať efekt verejných investícií vynaložených v tejto oblasti. Rád by som tiež počul o funkcii rezortu p. Remišovej a jej deklarovanej zodpovednosti za eurofondy vo vzťahu k práci p. Krškovej z Úradu vlády SR.

Janette Dujková
Foto: archív AFZ

Plánované financovanie výskumu a inovácií na obdobie 2014 – 2020 z Európskeho štrukturálneho a investičného fondu Európskej komisie. Celkový rozpočet podľa krajín.



Zdroj: cohesiondata.ec.europa.eu

raz tvrdili, že peniaze boli spreneverované „poverencami“ predošlej vlády. Ak sa teda iba stratili, tak by mali v prvom rade na Úrade vlády SR zamestnať takých ľudí, ktorí by ich hľadali...

• **Cítiť z vás trochu sarkazmu, keď to hovoríte...**

Áno. Prečítal som si túto reklamu – rozhovor s pani Krškovou v jednom magazíne – a musím priznať, že ma nadšenie z možnosti konečne urobiť na Slovensku niečo poriadne v oblasti inovácií rýchlo prešlo. Táto pani navrhuje a zavádza podľa môjho názoru, ako človeka z praxe, nové administratívne prekážky a spolieha sa na staré korupčné agentúry vo svojom programe. Zjavne nevie, že pred pár

Spojenie zelenej strechy a termických panelov

môže priniesť veľký efekt

Zelené strechy vytvárajú ideálne prostredie na to, aby zároveň slúžili na výrobu vlastnej elektrickej energie alebo ohrev vody. Podmienkou však je, aby boli fotovoltaické alebo termické panely na zelenej streche vhodne umiestnené.

Väčšina benefitov zelených striech je už známa. „Je jednoznačne preukázané, že znižujú tepelné straty a náklady na energiu v budove, na ktorej sú. Z benefitu, ktorým je regulácia množstva vlhkosti a vody, má úžitok aj širšia komunita, nielen majiteľ zelenej strechy. Môže to byť napríklad ulica či mesto, kde sú domy so zelenými strechami. Vďaka tejto regulácii sa dá predchádzať lokálnym záplavám.

Tieto dve technológie spoločne fungujú viac ako dobre a sú si navzájom prospešné.

Zelené strechy navyše znižujú prašnosť, hlučnosť a absorbujú uhlík z ovzdušia, čo znamená, že znižujú množstvo skleníkových plynov,” vymenúva rôzne benefity zelených striech Ing. Martina Huková, produktová manažérka pre strechy zo Sika.

V mnohých mestách sa však už presvedčili, že takéto strechy majú ďalší benefit – sú ideálnym miestom na fotovoltaické panely.

Biosolárne strechy sú budúcnosť

„Mnoho ľudí si myslí, že strecha môže byť buď zelená, alebo môže byť miestom získavania elektrickej energie zo slnka.



V skutočnosti tieto dve technológie spoločne fungujú viac ako dobre a sú si navzájom prospešné,” hovorí Ing. Eva Rippelová, odborníčka na strešné systémy Sika. V mnohých krajinách sveta to už majú odskúšané. Skúsenosti zo Švajčiarska, z Nemecka a Rakúska – krajín, ktoré sú lídrami v biosolárnych strechách, ukazujú, že kombinácia solárnych panelov a vegetácie funguje v dokonalej symbióze. Zelená vytvára okolo panelov takú mikroklimu, v ktorej fungujú najlepšie. „Živá

zelená strecha sa v lete nerozpaľuje a v zime zas drží teplo. Vďaka niekoľkým vrstvám podložia udržiava primeranú vlhkosť. To všetko je na prospech fotovoltaických či solárnych panelov. Strešný substrát navyše uľahčuje inštaláciu a držanie rámov infrapanelov na mieste. Panely zas prispievajú k pestrejšej faune a flóre na streche,” ozrejmjuje E. Rippelová. Je to vďaka tomu, že za panelmi vznikajú tienisté miesta, a vďaka tomu, že počas dažďa vznikajú vlhkejšie miesta pred

panelom a suchšie za ním. Tento efekt vzniká vďaka tomu, že za fotovoltickými panelmi je tieň, a teda aj suché miesto, so štrkovým zásypom a s minimálnym množstvom zelene, naopak pred panelmi vzniká vlhké miesto, tým že steká voda z panela, čím sú vytvorené podmienky pre rast vegetácie. Tým sa vytvára mozaika rôznych biotopov, pričom v každom z nich sa darí inému typu vegetácie. Tá zas prispieva pestrejšiu paletu motýľov, včiel či



chrobákov. „Zjednodušene sa dá povedať, že na biosolárnej streche to krásne žije,“ usmieva sa M. Huková.

Správne umiestnenie

To všetko však len za predpokladu, že sú fotovoltické panely na streche vhodne umiestnené. Nie je vhodné, aby boli husto pri sebe, pretože vtedy sa ťažko udržiava zeleň a zároveň je sťažený prístup k panelom v prípade, ak potrebujú údržbu.



„Väčšina ľudí si myslí, že najčastejšou poruchou panelov je prasknutie skla a následné zatečenie vody, nie je to však pravda. Dve najčastejšie poruchy sú prerušenie prepojení medzi jednotlivými článkami a degradácia materiálu zadnej vrstvy panelov. Sklo, ktoré sa na výrobu panelov používa, je totiž kalené, a teda dostatočne tvrdé, a keď aj zriedkavo niektorý panel popraská, silikónová vrstva drží sklo na svojom mieste a neumožní vniknutie vody. No keď sa voda do panelu dostane, potrebuje údržbu,“ hovorí Ing. Michal Kolimár, riaditeľ strediska distribúcie energií a energetický audítor zo spoločnosti PPA Power DS, s. r. o., dcérskej spoločnosti holdingu PPA CONTROL, a. s.

Vstupné náklady

Vybudovanie biosolárnej zelenej strechy si, samozrejme, vyžaduje vyššie vstupné náklady ako obyčajná strecha. Cena za meter štvorcový extenzívnej strechy (s menšou vrstvou zeminy a s menej náročnými rastlinkami) sa pohybuje od 35 € vrátane všetkého materiálu a práce. Intenzívna strecha je drahšia o 5 € a viac. Najdrahšia je realizácia záhradnej strechy, ktorá stojí od 65 € za meter štvorcový. „Vstupná investícia do vegetačnej strechy

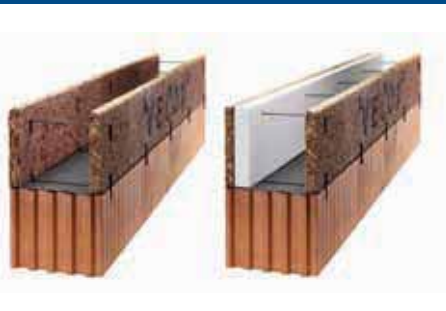
sa vráti v podobe ušetrených nákladov za vykurovanie v zime a za chladenie v lete, taktiež v podobe vyššieho komfortu bývania a dlhšej životnosti strechy, ktorá sa predĺži až na 50 rokov,“ hovorí E. Rippelová.

Na biosolárnej streche to krásne žije.

Cena fotovoltického panelu s plochou 1,5 m² sa pohybuje okolo 100 €. „Pred rokmi sa medzi ľuďmi šírili mýty o tom, že solárny panel za svoju životnosť nevyprodukuje toľko elektriny, ako je potrebné na jeho výrobu a recykláciu. Našťastie sa tieto názory ani zďaleka nezakladajú na pravde – panel vyprodukuje túto energiu za menej ako rok, takže návratnosť investície je veľmi rýchla,“ dopĺňa M. Kolimár. Ďalšie výhody biosolárnych striech, ktoré súvisia s príjemnejším a so zdravším životným prostredím, sa finančne vyčíslí ani nedajú. Každopádne platí, že zelená strecha s fotovoltickými panelmi je cestou, ako zlepšiť kvalitu života svojej rodiny aj širšieho okolia a prispieť k uhlíkovej neutralite.

(red.)

Foto: iStock



Debnenie vencov nebolo nikdy rýchlejšie

Moderný systémový spôsob debnenia vencov VELOX vás odbremení od zložitého a prácneho debnenia a následného oddebňovania. Jeho základným prvkom sú tzv. štiepkocementové dosky s hrúbkou 35 mm, ktoré sú určené na jednostranné, ale aj na obojstranné debnenie vencovej konštrukcie. Debnenie vencov VELOX sa pýši časovou a finančnou úsporou, 1 m debnenia sa dá zvládnuť už za 2 minúty.

(vš)



Zvoľte si do kúpeľne nadčasovú eleganciu

Radiátor Zehnder Charleston Bar prinesie do vašej kúpeľne prvotriednu kvalitu, dokonalú funkčnosť a krásny dizajn. S týmto tradičným oceľovým článkovým radiátorom docielite príjemné teplo aj vo veľkých kúpeľniach, a to vďaka vysokému tepelnému výkonu. Jeho chrómový držiak zaručí pohodlné sušenie uterákov a taktiež to, že budú vždy poruke. Zehnder Charleston Bar je originálny článkový radiátor s nadčasovou eleganciou, ktorý vďaka širokému výberu rozmerov a vyhotovení ponúka riešenia pre každú kúpeľňu. Navyše má dlhú životnosť a kvalitný lakovaný povrch.

(sm)

Pre dlhodobé a správne trávenie

Dobre to poznáte, ráno vstanete a nestíhate si pripraviť výživné raňajky, pretože sa ponáhľate do práce a nakoniec skončíte iba so šálkou kávy. Obed nahrádza tyčinka či bageta a večer si hodujete na veľkom množstve jedla, aby ste dobehli celý deň. Toto rozhodne nerobí dobre vašim črevám ani tráveniu. Rýchly životný štýl a stres vyvolávajú tráviace ťažkosti, s ktorými potom bojujete celý deň. Zabraňte zápche zakomponovaním vlákniny do svojho jedálneho lístka. Vláknina OptiFibre® vo forme prášku je kompletne rozpustná a úplne bez chuti. Kedykoľvek počas dňa si ju môžete prisypať či do pohára vody, alebo do mäkkého jedla (napríklad jogurtu). Vláknina v prípravku OptiFibre® účinne pomáha riešiť problémy so zápchou,



napomáha spokojným črevám a vyživuje črevné baktérie, čím pomáha k dlhodobému správne tráveniu. Začnite s jej užívaním už dnes a verte, že vaše črevá sa vám poďakujú. Odporúčaná dávka je 5 – 25 g denne. OptiFibre® je potravinou na osobitné lekárske účely pre dospelých a deti od 3 rokov.

(LL)

Pozitívny doping

Niektoré vitamíny si naše telo nedokáže vyrobiť samo, preto si musíme pomôcť iným spôsobom. Napríklad vitamín D, ktorý je v zimných mesiacoch veľmi dôležitý, pretože podporuje prirodzenú imunitu. Nie je to inak ani v prípade omega-3 mastných kyselín a vitamínu C. Ich cenným zdrojom je napríklad prémiový výživový doplnok MemoComplex.

Pomáha nielen znížiť únavu, zlepšuje tiež kognitívne, mentálne a nervové funkcie. MemoComplex je dostupný v balení po 60 kapsulách, ktorých hlavnými účinnými zložkami sú omega-3 mastné kyseliny, ktoré si telo nedokáže samo vyrobiť.



Jednoducho a pohodlne

Meranie bezkontaktným teplomerom je najrýchlejším, najšetrnejším, najmodernejším a medzi ľuďmi rôznych vekových



kategórií v súčasnosti asi najobľúbenejším spôsobom, avšak je potrebné dodržiavať pri ňom niektoré dôležité zásady. Pred začatím merania je vhodné nechať teplomer pri izbovej teplote aspoň po dobu 10 minút, meraný človek by mal byť tiež v interiéri. Pokožka v mieste merania by mala byť bez potu. Ideálne je umiestniť teplomer do stredu čela, vo vzdialenosti 2 – 3 cm od čela, človek by počas merania nemal pohybovať hlavou ani teplomerom. Teplomer OMRON Gentle Temp 720 je čelový bezdotykový teplomer pre pohodlné, presné a rýchle meranie telesnej teploty z čela. Je jednoducho čitateľný aj v noci, má totiž podsvietený displej.

Mobilná aplikácia Packeta prešla modernizáciou

Mobilná aplikácia Packeta prešla výraznou premenou a po novom obsahuje množstvo funkcií a informácií, ktoré zlepšujú informovanosť užívateľov a zjednodušujú ich orientáciu v aplikácii.

Kompletnou premenou prešla domovská stránka. Po novom sa zobrazuje sekcia s informáciami o internetových obchodoch, s ktorými Packeta pravidelne spolupracuje a s ktorými spoločne vytvára kreatívny obsah, užívateľ tu napríklad nájde informácie o e-shopoch ponúkajúcich dopravu s Packetou zadarmo alebo aj zľavu na vlastný produkt. Zákazníci môžu teraz vyhľadávať pobočky podľa ich

názvu, adresy alebo kombinácií oboch údajov. Užívateľia môžu tiež po novom platiť za svoje odoslané aj prijaté zásielky cez pridanú platobnú metódu Google Pay. Packeta až doposiaľ využívala na platby pri zariadení Android platobnú bránu ČSOB. Po novom majú užívatelia možnosť pridať si kartu do Google Pay a pohodlne zaplatiť bez presmerovania na platobnú bránu. Užívateľ aplikácie Packeta už teda viac nemusí potvrdzovať platbu v ďalších aplikáciách, čím sa platba stáva časovo a administratívne menej náročnou. Noví užívatelia v novej verzii aplikácie tiež nájdu banner s promo kódom na prvú odoslanú zásielku. V sekcii Tipy a triky nájdu dľaždice, pod ktorými sa zobrazí detail na danú tému, a to napríklad: ako správne zabaliť zásielku alebo ako sa správať na výdajnom mieste. Novinkou je tiež upozornenie, ktoré poukazuje na



práve prebiehajúce poruchy alebo odstávky systému. Používatelia môžu tiež hodnotiť kuriéra Packety v rámci doručenia domov služby Packeta domov.

www.packeta.sk
PR

Klasická telka zaspala dobu

Ľudí už nebaví sledovať reklamy a prispôbovať svoj život televíznemu programu. Telka musí byť flexibilná, lacná a dostupná kedykoľvek a nech ste kdekoľvek.

Tvrdí to Pavel Górecki za poskytovateľa televízie cez internet Lepšia.TV: „Doba sa výrazne mení. Dnes ľudia bežne sledujú svoje obľúbené TV stanice na mobile, PC alebo tablete. Napriek tomu mnohí televízii cez internet nedôverujú najmä pre to, lebo predpokladajú, že im bude mrznúť a zasekávať sa. Vďaka modernému formátu H.265, ktorý ako jediná spoločnosť používame, sme boli schopní docieľiť plynulé prehrávanie

HD prenosu aj pri nízkom dátovom toku.“ V súčasnosti v sebe Lepšia.TV zahŕňa 114 televíznych staníc vrátane tých prémiových. Svoju klasickú telku si zákazníci môžu zapnúť na mobile, tablete či notebooku, a to kedykoľvek a nech sú kdekoľvek. K dispozícii majú až 30-dňový archív a na vybrané slovenské a české programy

až 100-dňový, ktorý je najdlhší na trhu, vďaka, ktorému nikdy nič nezmeškajú. Súčasťou služby je tiež okolo 20 000 rádii z celého sveta. Dnes patrí Lepšia.TV medzi vyhľadávaných poskytovateľov televízie cez internet v Čechách, ako aj na Slovensku.

Podmienky sledovania televízie cez internet s Lepšia.TV sú veľmi jednoduché. Zmluvu budete podpisovať iba v prípade, keď sa rozhodnete pre prenájom Lepšia.TV boxu. V ostatných prípadoch nič nepodpisujete. Jednoducho si v objednávke zvolíte dĺžku predplatného a riadite sa následne našimi inštrukciami. Je to jednoduché, rýchle a k ničomu sa nezaväzujete. Službu si pritom môžete kedykoľvek zmeniť alebo zrušiť. Je len na vás, kedy ju chcete využívať. Plne sa prispôbi vašim potrebám.

www.lepsia.tv
PR



Digitálne vlastníctvo Slovákov nezaujalo

Mediálne aj diskusné nadšenie okolo veľkých nákupov nezameniteľných tokenov oslabilo a viac sa hovorí o ich širšom využívaní.

Počas minuloročnej jari internet zaplavila prvá vlna diskusií o NFTs (non-fungible tokens), digitálnych certifikátoch vlastníctva zapísaných v blockchaine. Tie existovali už roky predtým a nadšencom do kryptomien boli dobre známe. Aukcie, na ktorých sa za obrovské sumy dražilo najmä digitálne umenie, však prilákali pozornosť médií a z trhu pre pár tisícok nadšencov sa zrazu stala globálna senzácia. Tento ošiaľ sa nevyhol ani Slovensku.

Dominujú celebrity, zaujímavosti a senzácie

Obsahová analýza mediálneho pokrytia témy NFT slovenskými médiami ukazuje, že mnohé opisy konceptu obsahovali krátke pasáže spomínajúce ekologické otázky či metaverse (pozn. metaverse je sieť 3D virtuálnych svetov zameraných na sociálne prepojenie či hry). Hlavnou informáciou textu však bolo niečo iné. Slovenským článkom dominovali najmä celebrity, zaujímavosti a senzácie o obchodovaní s digitálnym umením. Média informovali o obrovských transakciách za digitálne grafiky, sledovali profily ľudí, ktorí prostredníctvom obchodovania s NFTs rýchlo zbohatli, či prinášali správy o tom, ktorá celebrita vydala/kúpila aké NFT. Mediálne pokrytie témy sa tak stalo bulvárnejším, bez silnejšieho hlasu expertov na kryptomeny.

Drahé „nič“ alebo začiatok novej éry?

Diskusia o staronovej technológii prilákala ako odporcov, tak aj zástancov obchodu s tokenmi. Na slovenskom internete prevládali negatívne a kritické komentáre. Najčastejšou témou negatívnych reakcií

boli vysoké ceny, ktoré diskutujúci spájali s podozrivými investíciami, praním peňazí, či brali ako úkaz toho, že milionári a celebrity „už nevedia, čo robí s toľkými peniazmi“. Podľa analytikov Newton media to môže súvisieť s tým, že médiá pokrývajú tému prevažne cez senzácie, než by hlbšie vysvetľovali podstatu tohto systému. Pokiaľ sa konzument mediálneho obsahu neponorí hlbšie do študovania novej technológie a jej využitia, môže mať na základe informácií z mienkotvorných médií skreslenú predstavu.

Prijatie NFTs sa nieslo najmä v duchu revolučnosti celého konceptu.

Využitie NFTs nad rámec obchodovania s „obrázkami“ nepodporili ani hráči, ktorých zástancovia tokenov používajú ako ukážkový príklad budúceho využitia. Zavedenie trhu s digitálnymi originálmi do game playov síce ponúka možnosť, ako si v rámci hrania môžu zarobiť skutočné peniaze, diskutujúci však o takýto príjem buď nemali záujem, alebo obviňovali

herné spoločnosti zo snahy ešte viac zarábať.

Dôležitou súčasťou diskusií boli aj tradičnejšie postoje – komentujúci často používali argumenty o zarabani si bez práce či úpadku remesiel. NFTs jednohlasne neprijali ani priaznivci kryptomien. Kritizovali najmä súčasný trh, ktorý je momentálne preplnený grafickým odpadom a podvodmi. Tým podľa nich vrhá negatívne svetlo na koncept, ktorý má v budúcnosti miesto. Pozitívne reakcie boli väčšinou úzko spojené s chválou systému kryptomien. Prijatie NFTs sa nieslo najmä v duchu revolučnosti celého konceptu. V dobe, keď sa stále viac aktivít presúva do digitálneho priestoru, je podľa priaznivcov takéto ošetrenie vlastníctva potrebné. Profitovať z neho majú najmä umelci, ktorí sa vďaka tokenom nebudú musieť domáhať autorských práv, keďže budú nezmazateľne zapísaní v blockchaine. „Obhajovanie nezameniteľných tokenov bolo pritom často spájané s ostrou kritikou voči článkom, ktorých autori podľa diskutujúcich nemali tému dostatočne naštudovanú a venovali sa jej na bulvárnej rovine,“ približuje analytický tím Newton Media.

(red.)

Foto: Freepik.com/frimufilms



Aká je kancelária budúcnosti?

Majú vaše oddelenia ešte stále plné stoly papierov, zamestnanci pracujú neefektívne a večne sa sťažujú, že sú preťažení? Je najvyšší čas s tým niečo urobiť. Ukážeme vám, ako by mala kancelária budúcnosti vyzeráť. Základom je to, aby procesy vo firme boli rýchle a efektívne a s čo najmenšími prevádzkovými nákladmi.

Dnes prístupné systémy dokážu pre firmy automaticky vyťažovať informácie z dokumentov alebo čiarových kódov. Samoučiaci systém dokáže výrazne zrýchliť prácu zamestnanca. Získané dáta sa totiž vedia ľahko preniesť do firemného systému. Automatickým vyťažovaním dokumentov firmy súčasne zamedzia chybám pri ručnom prepise hodnôt z papierového dokumentu do počítača a ušetria ročne veľké náklady na práci zamestnancov.

Dokumenty môžete jednoducho podpisovať elektronicky odkiaľkoľvek cez mobilný telefón.

Zmluvy, žiadanky, súhlasy a iné dokumenty môžete jednoducho podpisovať elektronicky odkiaľkoľvek cez mobilný telefón. Aj keď ste napríklad na pracovnej ceste alebo na dovolenke, dokumenty vás už nebudú čakať na stole, ale vybavíte ich pár klikmi, kdekoľvek sa nachádzate. S tým súvisí skenovanie dokumentov do interných systémov – napríklad odoslanie



účtenky za obed s klientom na schválenie nadriadenému alebo archivácia dokumentov môže byť vykonávaná cez mobilný telefón v priebehu niekoľkých sekúnd. Novým trendom podlieha aj dochádzkový systém. Súčasťou monitoringu dochádzky je automatický import údajov do mzdového systému. Samozrejmosťou sú najrôznejšie denné alebo mesačné štatistiky.

Výrazne sa tým zrýchli doba spracovania podkladov do mzdového systému, zníži sa vyťaženosť pracovníkov, a tým firmy ušetria i finančné náklady spojené so spracovaním miezd.

Pavol Katrenčík

Konica Minolta Slovakia

Foto: Freepik.com/benzoix/fanjianhua



TCL NXPAPER 10s



Rozširujú portfólio tabletov

Spoločnosť TCL predstavila tri nové tablety. Hlavným lákadlom TCL NXPAPER MAX 10 je 10,36" displej, ktorý pripomína klasický papier, a preto je okrem filmov a hier vhodný aj ako elektronická čítačka alebo poznámkový blok. Druhý z novinek, TCL TAB 10s 5G, je jedným z prvých cenovo dostupných tabletov s 5G pripojením. Vybavený je 10,1" Full HD obrazovkou a batériou s kapacitou 8 000 mAh. Tretí tablet TCL TAB 10 HD 4G s tenkým rámkom disponuje solídnu batériou s kapacitou 5 500 mAh, ktorá zvládne celodenné čítanie, sledovanie a prehliadanie webu. Dostatočný výkon poskytnúť používateľom vďaka osemjadrovému procesoru.

(vn)



Nositeľná kamera pre každého

Nová kamera W101 od Axis Communications sprístupňuje výhody kamery nosenej na tele širokej škále nových trhov a odvetví. Má vylepšenú obrazovú kvalitu a zvuk s potlačením šumu. Vybavená je jediným veľkým tlačidlom, ktoré spúšťa záznam aj s možnosťou aktivovať buffer prednahrávky (pripojiť k videu aj 90-sekundovú sekvenciu pred momentu, keď nositeľ zapne kameru). To umožňuje „vrátiť čas“ a lepšie zmapovať pôvod, podnety i reakcie jednotlivých účastníkov incidentu. Prevádzková doba v zapnutom hybridnom režime je až 17 hodín. V prípade potreby ju možno dobíjať aj v teréne pomocou bežnej USB-C nabíjačky.

(jr)

Výkonné notebooky pre hráčov



Republic of Gamers (ROG) spustil na Slovensku predaj herných notebookov Strix SCAR. Dostupné sú v 15,6- a 17,3-palcovej verzii s rýchlymi displejmi.

Vysoký výkon vo Windows 11 dosahujú vďaka novej generácii procesorov Intel, grafických čipov NVIDIA a operačnej pamäte typu DDR5. Hráči ocenia režim Direct GPU, ktorý zvyšuje výkon v priemere až o 15 % (vo vybraných hrách až o 43 %). Na chladenie CPU využíva tekutý kov, ktorý znižuje teplotu až o 15 °C v porovnaní s tradičnými pastami. Dobré vetranie a tichý chod zabezpečujú až štyri výdychy a 84 čepeli ventilátorov s premenlivou hrúbkou. Čerešničkou je možnosť personalizácie a individuálne RGB podsvietenie kláves a loga.

(vn)

Boj proti falzifikátom

Spoločnosť HP neberie falzifikáty na ľahkú váhu. V období od novembra 2020 do októbra 2021 zhabalo HP v regióne EMEA celkom 646 000 falšovaných tlačových produktov, ďalších 400 000 na americkom trhu a 2,5 milióna v oblasti APAC. Nelegálny predaj sa už z veľkej časti presunul do online prostredia, kde je pre zákazníkov ťažšie odhaliť, či majú v košíku falšovaný tovar. Aj v dôsledku pandémie vzrástol počet týchto prípadov v porovnaní s predchádzajúcim rokom o viac ako 19 %. HP tiež investuje do



školení a vzdelávania v oblasti boja proti falzifikátom, ktoré už oslovili milióny partnerov a zákazníkov.

(vn)

Galaktické zážitky pre každého

Nové modely najpopulárnejšej série Samsung Galaxy A53 5G a Galaxy A33 5G prinášajú špičkové inovácie s výborným pomerom ceny a výkonu. Medzi ich hlavné prednosti patria úplne nový procesor, vynikajúci fotoaparát s umelou inteligenciou, veľký a kvalitný displej, dvojdrňová výdrž batérie a odolnosť podľa certifikácie IP67. Za pozornosť stojí aj podpora 5G, špičkový systém zabezpečenia, štýlové, tenké, a pritom ekologické vyhotovenie a bohaté možnosti konektivity. Oba modely navyše do budúcnosti podporujú aktualizácie používateľského rozhrania One UI

aj operačného systému Android OS, takže nezostarnú ani po rokoch.

(vn)



Nedovoľte hackerom vstúpiť do svojho domu

V domácnostiach nás obklopuje stále viac smart techniky, ktorá sa ľahko môže stať terčom kyberútokov.

Hekeri sú dnes prefikanejší. Využívajú rôzne automatické boty, ktoré samy vyhľadajú slabo zabezpečené prístroje a cez ne dokážu ovládať aj sofistikovanejšie smart systémy.

Predstavte si, že vás uprostred noci prebudí hlasný zvuk vychádzajúci z detskej izby. Nejde o plač vášho dieťaťa, ale o zvuk, ktorý vychádza z domácej kamery (tzv. video pestúňky). Akýsi muž z reproduktora kričí: „Prebúď sa, dieťa!“ Hoci to vyzerá ako scéna z filmu, ide o reálnu situáciu, ktorú zažili Adam a Heather Schreckovi. Keď vošli do izby, kamera sa odvrátila od dieťaťa a pozrela sa priamo na rodičov. Naprogramovaná bola na stráženie dojčiat, ale pochopili, že sa do detskej pestúňky niekto nabúral a prevzal nad ňou cez sieť kontrolu.

Bol to jeden z prvých medializovaných útokov na smart domácnosti, ku ktorému došlo ešte v roku 2014. Dnešní hekeri smart domácností sú oveľa odvážnejší a zákernejší. Moderné zariadenia zvyčajne už majú silnejšie zabezpečenie a využívajú pokročilejšie šifrovanie, no ich terčom môžu byť rôzne staršie zariadenia, na ktoré ste aj zabudli, že ich máte. Tak ako napríklad smart teplomer v akváriu vo vstupnej hale jedného kasína. Hekeri ho využili, aby sa dostali do siete, našli databázu významných hráčov a skopírovali ju cez termostat do cloudu. Predstavte si, že by sa to stalo s vašou kreditnou kartou a osobnými údajmi.

Dá sa tomu zabrániť?

Je ľahké mávnúť rukou a tvrdiť, že „nám sa to nestane“. Snívame o prepojenom smart životnom štýle, ktorý nám uľahčí životy, no skúsenosti, žiaľ, ukazujú, že hekeri smart domácností a internetu vecí



sú sofistikovanejší a sú ochotní dlhé hodiny skúmať rôzne smartgadgets len preto, aby odhalili ich aj tie najmenšie slabiny a dokázali zaútočiť vtedy, keď to najmenej čakáme.

Ak chcete do svojej domácnosti pridať nejaké smart zariadenia, je dobré myslieť na niekoľko jednoduchých vecí, ktoré minimalizujú pravdepodobnosť vyššie spomenutých scenárov. Napríklad pri výbere malých kamier pre monitorovanie domácnosti alebo video opatrovateľiek voľte radšej čisto cloudové riešenia, ktoré využívajú pokročilé end-to-end šifrovanie. Veľké cloudové servery sú neustále monitorované a silno zabezpečené proti kybernetickým útokom, čo eliminuje riziko heknutia kamier a prístupu priamo cez internet. Takéto riešenie môže ponúknuť aj kompletný ekosystém smart

domácnosti, ktorý vám umožní sledovať váš domov a pridávať prípadné ďalšie senzory či chytré zásuvky na zapínanie a vypínanie domácich spotrebičov.

Zmeňte heslá a aktualizujte

Vyplatí sa tiež neustále aktualizovať firmvér, aby ste priebežne vylepšili ochranu zariadení. Zároveň je vhodné pravidelne zmeniť všetky heslá zariadení a služieb. Staršie zariadenia majú často predvolené meno a kód (heslo) nastavené výrobcom a ten býva nezriedka rovnaký naprieč viacerými produktmi. Ak ešte nebol zmenený, môže byť zariadenie veľmi náchylné na útoky aj amatérskeho hekera s minimálnymi skúsenosťami, ktorý dokáže „googliť“.

Router je vstupnou bránou do vášho súkromia, preto nepodceňujte jeho konfiguráciu a možnosti zabezpečenia siete. Napríklad aj obyčajné zakázanie vzdialeného prístupu na smerovači môže zabrániť možnosti, že by nad ním heker prevzal kontrolu. Samozrejme, uistite sa, že máte aj zodpovedajúcu antivírusovú a antimalvérovú ochranu na všetkých počítačoch (príp. mobiloch) v domácnosti, pretože aj tie môžu byť pre hekera cestou, ako sa dostať k vašim domácim smart zariadeniam.

Neil Patel

Foto: pressoffice.cz





Konkuruje lídrom v odvetví

Po svetovej premiére svojej vlajkovej lode na MWC 2022 si globálna technologická značka HONOR odniesla 29 ocenení Best of MWC. Novo predstavený rad smartfónov Magic4 sa môže pochváliť špičkovými technológiami v oblasti displeja, fotografovania, výkonu a ochrany osobných údajov. HONOR Magic V, prvý skladací telefón od spoločnosti HONOR, kopíruje potreby zákazníkov, je to najtenší skladací telefón na svete s ultratenkým ohybom v tvare kvapky a ponúka vynikajúcu obrazovku. Sériu HONOR Magic4 je jedným z prvých telefónov s najnovším čipom Qualcomm Snapdragon 8 Gen 15 G, prináša bezkonkurenčný herný výkon, fotografické možnosti a ochranu súkromia.

Maximálny v každom smere

Spoločnosť Samsung Electronics predstavila nový smartfón, ktorý rozširuje sériu Galaxy M a maximalizuje užívateľský zážitok – Galaxy M53 5G. Novinka sa môže pochváliť výkonným procesorom, displejom FHD+ s AMOLED+ Infinity-O so 120 Hz obnovovacou frekvenciou a uhlopriečkou 6,7", 5 000 mAh batériou alebo fotoaparátom s vyso-

kým rozlíšením až 108 Mpix. Samsung Galaxy M53 5G je dostupný v modrej, hnedej a zelenej farbe.

(vn)



Jednotkou v predaji SSD

Údaje o podieloch na trhu od analytickej výskumnej spoločnosti TRENDFOCUS ukázali, že Kingston je jednotkou na trhu klientskych SSD – dosiahli 22,2 %, čo predstavuje 22,3 milióna klientskych SSD dodaných za celý rok 2021. Spoločnosť Kingston v októbri uviedla dva nové, vysokovýkonné NVMe Gen 4 SSD disky KC3000 a Kingston FURY Renegade. Vo 4. štvrťroku vzrástol ich podiel v predajnom kanáli na trhu na solídnych 26,8 %, čo svedčí o zdravom medziročnom raste, a to napriek pokračujúcemu nedostatku



komponentov. Podľa TRENDFOCUS sa celkový počet klientskych SSD v roku 2021 medziročne zvýšil o 12,4 %.

(jr)

Klávesnica so smajlíkmi

Farebná mechanická klávesnica Logitech POP Keys sa dodáva s ôsmimi vymeniteľnými klávesmi so symbolmi emoji (štyri



sú už na klávesnici). Klávesy je možné jednoducho nakonfigurovať pre vkladanie obľúbených symbolov (smajlíkov) pomocou softvéru Logitech Options. Ďalších 12 funkčných kláves môže ovládať napríklad zhotovovanie snímok obrazovky, vypínanie mikrofónu alebo prehrávanie médií. Špeciálnym tlačidlom, ktoré otvára ponuku emoji, je vybavená aj rovnako farebne zladená roztomilá kompaktná myš Logitech POP Mouse. Myš má rovnako ako klávesnica pokročilé technológie vrátane funkcie Logitech Flow, ktorá umožňuje spoluprácu medzi rôznymi počítačmi.

(jr)

Wi-Fi 6 mesh a extendér s AI

Nové produkty D-Link z radu EAGLE PRO sú navrhnuté pre čo najlepšie pokrytie a rýchlosti Wi-Fi 6 siete, ktorá sa priebežne optimalizuje a nastavuje pomocou umelej inteligencie. Po routeroch R15 s umelou inteligenciou predstavil D-Link aj nové mesh systémy EAGLE PRO AI AX1500 M15-2 a M15-3 (v balení s 2 alebo 3 jednotkami) pre bezproblémové pokrytie signálom Wi-Fi 6 pre plochy až 370 m², respektíve 500 m² (v prípade 3 jednotiek), s možnosťou rozšírenia až na štyri jednotky. Do portfólia pribudol aj nový sieťový meshextender E15. Nové zariadenia sú ideálnym riešením na domáce použitie, ale aj do malých kancelárií.

(jr)





d

doprava

Vodná doprava môže byť
ekologickejšia i atraktívnejšia 36

Novinky zo sveta automobilov 40

Vodná doprava môže byť nielen ekologická, ale i atraktívna

Doprava je jedným z odvetví, v ktorom sa najviac skloňuje slovo ekológia. Vzhľadom na polohu Slovenska je u nás využívaná hlavne cestná preprava tovaru kamiónmi, avšak preťaženosť ciest núka otázku, aké sú ďalšie možnosti.

O vodnej doprave sme sa porozprávali s generálnym riaditeľom sekcie vodnej dopravy Ministerstva dopravy a výstavby Slovenskej republiky Ing. Tomášom Kalinom, PhD.

• **Aká je aktuálna situácia vo vodnej doprave u nás a celkovo v globálnom meradle?**

Pozícia vnútrozemskej vodnej dopravy na Slovensku je iná ako námornej dopravy vo svete. Námorná doprava zabezpečuje prepravu tovaru medzikontinentálne a má pomerne silnú a stabilnú pozíciu. I keď aj tento druh dopravy trpí globálnymi vplyvmi, ako je teraz pandémia Covid-19 či konflikt na Ukrajine. Netyka sa to bezprostredne len tovaru, ale tiež zabezpečenia personálu na plavidlá, pretože veľké množstvo námorníkov pochádza práve z Ukrajiny a Ruska. Do popredia sa teraz v námornej doprave dostáva otázka prepravy skvapalneného zemného plynu, pretože sa hľadajú nové zdroje energetických surovín pre Európu. Skvapalnený zemný plyn bude jedna z tých komodít, ktorá sa bude presadzovať a budú sa hľadať zdroje a, samozrejme, aj cesty, ako túto komoditu dopraviť do Európy. Otázka je, či bude dostatočné množstvo lodí na jej prepravu.



Pri preprave kontajnerizovaného tovaru zaznamenávame nedostatok technológií, či už kontajnerov, alebo plavidiel, a preto sa ceny prepravy z tradičných destinácií,

ako sú Čína a Ďaleký východ, za ostatný rok neúmerne zvýšili. Pri zemnom plyne to môže byť podobný problém. Pri navýšení objemu kontraktov môže dôjsť k dočasnému nedostatku lodí na trhu a, samozrejme, sa následne bude predražovať aj doprava komodity. Týka sa to tiež ropy a ropných látok.

• **Hovoríte o technológiách, sú však na takéto objemy pripravené prístavy?**

Trend budovania terminálov je tu už 10 – 15 rokov. Čo sa týka skvapalneného zemného plynu, v súčasnosti vybudované terminály nebudú z hľadiska svojej kapacity dostatočné, čo môže mať za dôsledok dočasný problém so zabezpečením dodávok do niektorých častí Európy. Zatiaľ sú vybudované terminály hlavne v západnej Európe. V strednej a vo východnej





Európe máme terminály v Chorvátsku, Poľsku a jeden je, myslím, aj v Litve. Tie majú dostatočné kapacity aj skladovacie, aj regazifikačné. Je však zásadný problém dopraviť túto komoditu do centrálnej Európy. V minulosti sme dokonca riešili projekty, ako dostať LNG k nám práve vnútrozemskými vodnými cestami, avšak ceny technológií predražovali takúto prepravu, takže až do tejto krízy bolo presadzovanie skvapalneného zemného plynu okrajové.

• **Má aktuálne vnútrozemská vodná doprava podmienky na prepravu skvapalneného zemného plynu?**

Nie, vyžadovalo by si to vybudovanie prekládkových terminálov. V Bratislave je plánovaný nový terminál, avšak tento projekt narazil na nesúhlas organizácií zaoberajúcich sa ekológiou. Druhým problémom sú plavidlá, boli by potrebné menšie tankery s objemom okolo tri a pol tisíc m³, no tie sú vo fáze projektov, nie v realizácii. Táto situácia nás zastihla

nepripravených. Bude pravdepodobne potrebné zmeniť stratégiu energetiky, informovanosť verejnosti a potom sa otvorí aj možnosť využitia vodnej dopravy v tomto segmente. Ak sa ukáže takáto potreba a záujem, nevidím problém, aby výrobcovia technológií ponúkli riešenia.

• **Otázka ekológie je v súčasnosti veľmi nájostlivou, je vodná doprava ekologická?**

Ekológia bola vo vzdialenej minulosti skôr posudzovaná ako nutné zlo, teraz sa však dostala do väčšej pozornosti, ale podľahli sme druhému extrém, ideme všetko podriaďiť ekologickej stránke. Tento prístup nám veľa aj dobrých zámerov skôr komplikuje, pretože nereflektuje realitu. Dlhodobé plány a stratégie nepočítali so situáciou, ktorej teraz čelíme. Vodná doprava sa u nás výrazne prepadla v deväťdesiatych rokoch. Ostatné roky viac-menej stagnovala alebo bol v nej minimálny progres, dnes je možné, že sa jej otvoria nové možnosti. Tých tridsať

rokov, ktoré sme stratili, sa však prejavuje. Napríklad vo východnej Európe je veľmi zastaraná flotila. V západnej Európe prebiehali investície do modernizácie flotily priebežne, ale plavidlá, ktoré sa využívajú hlavne na Dunaji, majú priemerne 40 rokov. To sa, samozrejme, prejavuje

Do popredia sa teraz dostáva otázka prepravy skvapalneného zemného plynu.

aj po ekologickej stránke a plavidlá nespĺňajú súčasné požiadavky. Vodná doprava je však schopná prepravy obrovského množstva tovaru, a keď prepočítame vyprodukované emisie na jeho objem, tak vychádza ekologickejšie ako cestná. Ak by sme investovali do nových technológií, tak by to bolo jednoznačné. V podstate pohonné zariadenia, ktoré sa využívajú vo vodnej doprave, sú veľmi podobné tým na cestách. Rozdiel je vo veľkosti

a v cene. Investície potrebné do ekologizácie flotily a do technológií s tým spojených sú však vysoké. Riešením by mohli byť štátom vytvorené mechanizmy podpory pre dopravcov.

Výhodou vodnej dopravy je aj životnosť dopravného prostriedku, ktorá je násobne väčšia ako v cestnej doprave. V prípade ekologizácie netreba meniť celý dopravný prostriedok, ale stačí, ak sa zmení pohonný systém. V minulosti sa dokonca uvažovalo aj nad skvapalneným zemným plynom ako alternatívnym palivom vo vodnej doprave, je to odskúšané palivo, využíva sa aj v námornej doprave a donedávna bolo tiež dostupné.

• **V tejto súvislosti sa hovorilo aj o vodíku, aká je možnosť využitia tohto paliva vo vodnej doprave?**

Vodíkové technológie sú do určitej miery už vyvinuté a ide o to, ako ich nasadiť v praxi. Je s tým však spojených niekoľko problémov. Jeden je v dostupnosti vodíka v takom množstve, v akom ho potrebujeme, a druhý je so skladovaním. Vodík možno skladovať ako stlačený alebo skvapalnený. Keď ho skladujeme ako stlačený, sú kladené vysoké nároky na odolnosť stien nádrže na vysoký tlak. Skvapalnený vodík sa zasa skladuje v kryogénnych nádržiach, čo prináša problém s ich tepelným izolovaním. To je zrejme výzva pre výskum a tiež aj otázka ceny pri súčasných podmienkach. Zatiaľ vidím pri vodíku viac problémov ako riešení. Podľa môjho názoru by sme mali diverzifikovať zdroje aj využívanie energetických surovín, teda nestaviť všetko na

jedno médium, ale ísť viacerými cestami a postupne nechať trh, nech sám rozhodne, čo je v danej dobe výhodné.

• **Už som spomínala cesty preťažene kamiónovou dopravou, aká je konkrétne u nás možnosť využívania vodnej dopravy na prepravu tovaru a odľahčenie ciest i prírody?**

U nás sa, žiaľ, vodná doprava dostala na okraj záujmu. Sčasti je to prirodzené, pretože jej využívanie je sústredené len na juhu Slovenska, na rieke Dunaj. Na nej sú vybudované aj prístavy, tie sa v súčasnosti využívajú menej. Máme ešte vážsku

U nás sa vodná doprava dostala na okraj záujmu.

vodnú cestu, ktorá je čiastočne vybudovaná a v minulosti sa s ňou aj počítalo. Aktuálne však považujem stav vodnej dopravy u nás za investičný dlh tohto štátu, lebo dlhé roky sa do nej neinvestovalo a jej potenciál zostáva nevyužitý. V minulosti sme robili prieskum, v rámci ktorého sme oslovili veľké logistické firmy s otázkou využívania vnútrozemskej vodnej dopravy. Zistili sme však, že ony s takouto možnosťou nepočítajú, pretože logistické prúdy, ktoré boli vytvorené v minulosti, fungujú, ako potrebujú, a nemajú potrebu nič meniť. Zároveň poukázali aj na negatíva vodnej dopravy, pre nich je jednak pomalá a nestabilná v priebehu roka. Logistika

potrebuje rýchlosť a stabilitu, ak to dopravcovia nevedia zabezpečiť, nastáva problém.

• **V čom vidíte riešenie výraznejšieho využívania vodnej dopravy?**

Niekedy je to len nechť meniť zabehnuté pravidlá, lebo niektoré komodity, ako sú veľkoobjemové zásielky surovín, či už je to uhlie, železná ruda, ale aj kontajnery, sú vhodné práve na prepravu vodnou cestou. Slovensko je orientované na automobilový priemysel a napríklad okolité štáty ako Maďarsko bežne využívajú na prepravu automobilov vodnú dopravu, u nás však ani jedna automobilka nepočíta s takouto možnosťou.

Ak nie je dopyt po vodnej doprave, prirodzene sa do nej neinvestuje a je to začarovaný kruh. Je to aj nastavením logistických operátorov, zmenou ich myslenia a plánovania, pretože v západnej Európe to funguje. Netreba vymýšľať nič nové, len treba začať znovu počítať s touto možnosťou. Plánovalo sa, že 20 % prepravy tovaru prejde na vodu a železnice, potom sa hovorilo až o 50 percentách do roku 2050, avšak zatiaľ neevidujeme nárast. Budúcnosť vidím v modernizácii a ekologizácii flotily, zavedení informačných služieb do vodnej dopravy, služieb v rámci prístavov a na vodnej ceste, čo zrýchli vodnú dopravu, zefektívni a v konečnom dôsledku ju aj zatraktívni.

Janette Dujková

Foto: archív TK, [Freepik.com/tawatchai07/slon.pics/Frimnfilms](https://www.freepik.com/tawatchai07/slon.pics/Frimnfilms)



Zmeny v medzinárodnej paletovej preprave vs. prania zákazníkov

V priebehu posledných problematických rokov sa, v súvislosti s rýchlo sa meniacim prostredím, menili aj potreby a prania zákazníkov na medzinárodnú prepravu paletizovaného tovaru.

Rýchlosť dodania a dostupnosť vyváženého a dovážaného tovaru nie sú samozrejmosťou, navyše musíme pristúpiť k pomerne razantnému zdražovaniu. Covid, kríza v medzinárodnej doprave, BREXIT a súvisiace zložité colné procesy, nedostupnosť materiálov...

A dalo by sa pokračovať ďalej. Vo svetle všetkých problémov sa však objavujú aj zaujímavé výzvy na zlepšenie a zdokonaľovanie služieb tak, aby klienti medzinárodnej paletovej prepravy dostali to, na čo boli zvyknutí. Svoje o tom vie aj logistická firma Geis.

Podobne ako sa ukázalo pri energetickej kríze na konci minulého roku, doba praje veľmi spoľahlivým logistickým poskytovateľom. Rastislav Čarnogurský, riaditeľ medzinárodných preprav Geis na Slovensku, o tom hovorí: „Hoci sme posledné dva roky v medzinárodnej preprave zažili všeličo, stále sa snažíme náš servis prispôbiť tak, aby každý náš zákazník bol spokojný. Aktuálne máme pravidelné linky do viac ako 30 štátov, väčšinu z nich s denným odchodom. Vieme sa flexibilne prispôbiť a rýchlo vyslať do sveta i mimoriadne či úplne nové spoje.“

Zákazníci medzinárodných preprav sa, po skúsenostiach, stále viac pýtajú na dobu doručenia, chcú si byť istí, že ich tovar bude včas tam, kde má byť. To, čo bol predtým štandard, je teraz niečo, čo mnoho firiem klientom nevie zabezpečiť. Aby bolo možné reagovať na výkyvy a časovú spoľahlivosť, je nutné zaručiť široké zázemie. Vlastná distribučná sieť, žiadne zbytočné prekládky, priame



Rastislav Čarnogurský, riaditeľ medzinárodných preprav Geis na Slovensku

napojenie na medzinárodnú prepravnú sieť – to všetko pomáha spoločnosti Geis. Napríklad k našim susedom do Čiech Geis každý deň vypraví niekoľko liniek z viacerých pobočiek, takže dokáže pre niektorých klientov, resp. regióny, zabezpečiť aj krátku dobu doručenia do 24 hodín od vyzdvihnutia na Slovensku po doručenie v Čechách. To je v tomto pomerne silnom konkurenčnom prostredí úplne mimoriadne.

Podľa Čarnogurského je pre klientov podstatný i servis a služby, ktoré im prepravca ponúka: „Každému zákazníkovi sa venujeme osobne. Ľudský prvok je v obchodnom kontakte pre našich klientov často natoľko dôležitý, že stále prijímame nových obchodných manažérov, ktorí zabezpečia toľko žiadaný servis. Aj keď s obrátom vyše 1 miliardy EUR nie sme rozhodne malí, stále zostávame tradičnou rodinnou firmou, v ktorej platí, že na vzťahoch záleží.“

Geis vďaka najväčšej vnútroštátnej sieti a silnej flotile vybudoval za dobu svojho 15-ročného pôsobenia na trhu silný základ pre kvalitné medzinárodné služby. Kamióny denne vyrážajú s paletami do Maďarska, Rumunska, Bulharska, Talianska, Grécka, Rakúska, Slovinska, Chorvátska, Nemecka, Írska, Veľkej Británie, Belgicka, Holandska, Luxemburska, Španielska, Francúzska, Švajčiarska, Portugalska, Škandinávie, Poľska, Litvy, Lotyšska a Estónska. Niekoľkokrát týždenne potom do ďalších európskych krajín. Rastislav Čarnogurský dopĺňa: „Zákazníci tlačia na flexibilitu. Nezriedka sa stáva, že dnes objednávajú prepravu paletových zásielok a my ich ešte v ten istý deň zvezieme. To vieme hlavne vďaka množstvu vozidiel, ktoré máme štandardne priamo v teréne a nemáme problém s tým ísť aj do odľahlejších regiónov.“

PR článok
Foto: Geis





Ešte príťažlivejšie Audi Q4 e-tron

Audi Q4 e-tron sa môže najnovšie pochváliť rýchlejším nabíjaním, ktoré zaručuje kratšiu dobu nabíjania a dokonalejšou digitálnou konektivitou. Verzie s väčšou kapacitou batérie sa vďaka aktualizácii softvéru nabijú z 5 na 80 % v závislosti od modelu za 29 či 36 minút. Zároveň online služby Audi connect integrujú hlasovú službu Amazon Alexa, čo umožní hlasom spravovať kalendár, nákupné zoznamy alebo ovládať kompatibilné inteligentné zariadenia v domácnosti z vozidla. Ponuku infotainmentu dopĺňa voliteľný MMI displej s uhlopriečkou 29,5 cm (11,6 palca). Príťažlivosť Audi Q4 najnovšie ešte znásobuje nový optikpaket Schwarz plus.



Nový Renault Austral je ambiciózný

Renault novým modelom Austral oživuje ponuku SUV. Je určený pre život

s moderným prístupom. Rodinný model sa pýši high-tech interiérom, ktorému kraľuje OpenR displej. Renault Austral je vybavený 32 asistentmi riadenia a jazdnými režimami MULTI-SENSE a 4 CONTROL Advanced. Ponúka svojej posádke užitočné, proaktívne a inteligentné technológie pre pohodlie, bezpečnosť i potešenie z jazdy. V rámci pohonných jednotiek bude mať k dispozícii silnejšiu a účinnejšiu verziu systému E-Tech „Full hybrid“ a dva benzínové pohony „Mild hybrid“ 48 V a 12 V. Na trh sa dostane na prelome rokov 2022/23.



Škoda ENYAQ iV s dlhším dojazdom

Čisto elektrický rad vozidiel Škoda ENYAQ iV dostane nový softvér, ktorý predlžuje maximálny reálny dojazd, skracuje dobu nabíjania, zvyšuje komfort a optimalizuje prevádzku. Nová verzia softvéru ME3 je po novom dostupná vo všetkých nových vozidlách ENYAQ iV a ENYAQ COUPÉ iV. Vozidlá, ktoré sú už v rukách zákazníkov, budú mať softvér aktualizovaný. Verzia ME3 ponúka aj rozsiahle aktualizácie v oblasti funkcií, ovládania a dizajnu infotainmentu, virtuálneho kokpitu a head-up displeja. Okrem toho sa vo vylepšenej podobe predstavujú aj online služby Škoda Connect.

Výrazná Toyota bZ4X

Toyota bZ4X je postavená na novej platforme eTNGA pre elektromobily s batériovým pohonom a je prvým z radu nových modelov s označením bZ, teda Beyond Zero – za nulovou hranicou emisií. Ponúka výrazný dizajn, veľký vnútorný priestor a schopnosti pravého SUV. Verzia s pohonom predných kolies má dojazd 516 km a s pohonom všetkých kolies 470 km. Toyota bZ4X premiérovu uvádza nový systém pohonu všetkých kolies, ktorý



využíva samostatné elektromotory pre prednú a zadnú nápravu, vďaka čomu má mimoriadne jazdné schopnosti. Prvé vozidlá dorazia k zákazníkom v lete.

5-hviezdičkový Lexus NX

Nový Lexus NX získal v bezpečnostných testoch Euro NCAP 5 hviezdíček. Napomohol k tomu najmä súbor bezpečnostných technológií a systémov na podporu riadenia. Kvalita a účinnosť tretej generácie bezpečnostného systému Lexus Safety System+, ktorý je štandardnou súčasťou výbavy všetkých verzií NX, mu zaručili vynikajúce výsledky vo všetkých kategóriách. Lexus zdokonalil funkčný rozsah a účinnosť systémov aktívnej bezpečnosti aj systémov na podporu riadenia, ktoré teraz zvládnu rozpoznávať širšiu škálu rizík v najrôznejších prevádzkových situáciách.

JD

Foto: archív značiek





S

služby

Ako súvisí psychosomatika s naším zdravím?	42
Výživa ovplyvňuje nielen zdravie, ale i psychiku	44
Psychológov potrebujeme stále viac	46

Ako súvisí psychosomatika s našim zdravím?

V rámci služieb sa do popredia v súvislosti s aktuálnou náročnou situáciou dostáva starostlivosť o psychické zdravie. Jedným z úspešných prístupov je psychosomatika.

Ennea clinic je priestor, ktorý spája rovnako zmýšľajúcich ľudí, so psychosomatickým prístupom o psychosomatické zdravie v holistickom ponímaní.

Všetci sa môžeme naučiť takto premýšľať – je to uhol pohľadu na život – nová optika, ktorá rozšíri náš obzor.

Ide o spôsob myslenia, vnímania vecí a udalostí v súvislostiach. Možno to naučiť každého, kto je ochotný prenastaviť svoje zabehnuté spôsoby myslenia a správania.

Psychosomatický prístup je celostný prístup

Ak sa nám prejaví ochorenie, v psychosomatike hľadáme korene, príčinu, ktorých odstránením dochádza k úľave alebo uzdraveniu. Tento spôsob vyzýva človeka uvažovať o vlastnej zodpovednosti k zdraviu, čo všetko môže zmeniť a ovplyvniť on sám. Psychosomatika nie je jednosmerný vplyv psychiky na telo. Duša a telo sú partneri a ich komunikácia prebieha vo viacerých smeroch, pričom na dohľadanie príčiny a koreňov nám slúži analýza.

V bežnom uvažovaní zabúdame na príčiny a zákonitosti vývoja človeka a jeho úlohu na zemi.

Napĺňame svoje základné biologické potreby a udivuje nás, že nedokážeme liečiť choroby.

Myšlienkový presah z tohto redukcionistického myslenia zameraného čisto na biologickú podstatu nášho bytia nám môže začať dávať odpovede aj na otázky zdravia. Je to aj ponuka vstať z pohovky a odstúpiť od svojho pohodlného života a vystúpiť zo svojej komfortnej zóny.



Päť dôležitých aspektov

Aby sme si dokázali zdravie dlhodobo udržať, musíme zohľadniť nasledujúce zložky.

V psychosomatickom modeli pracujeme s piatimi aspektmi, ktoré vytvárajú systém. V jeho strede sa nachádza človek. Hovoríme o bio-psycho-socio-spirituálno-energetickom modeli. Všetky zložky sú dôležité, pričom každá má vplyv na kvalitu nášho života, a tým aj zdravia. Samotné zložky sú medzi sebou prepojené a ovplyvňujú sa všetkými smermi navzájom. Vnútorne prepojenie prvkov kopíruje univerzálny symbol rovnováhy.

Bio

Biologickú stránku tela utvárajú bunky, orgány, funkčné systémy, ktoré sa starajú o to, aby všetko fungovalo. Naše telo je vysoko inteligentné, schopné samoregulácie a uzdravenia vďaka vlastným

radiacím systémom, samozrejme, pri už spomenutej dokonalej spolupráci všetkých ostatných vstupujúcich aspektov.

Psycho

Psychické funkcie nám pomáhajú pri prežití a adaptácii. Patria sem funkcie ako myslenie, cítenie, predstavivosť, emocionalita-emotivita. Psychika na základe našich potrieb pomáha regulovať fyziologické procesy a potreby sú motivačným faktorom psychiky. Psychika má biologicko-materiálny podklad a podieľa sa cez nervový a endokrinný systém na zmenách v organizme.

Čo do variability a kvality psychických funkcií nenájdeme dvoch rovnakých ľudí. Psychológia je fascinujúci odbor, ktorý za pomerne krátke obdobie svojho trvania prešiel veľkým poznaním. Teórie a prístupy v psychológii sa v zásade stretávajú, dopĺňajú a vzájomne akceptujú.

Paradigma psychológie sa bude premieňať, lebo v mnohom sa ani tu nedá pridržať jednostranného napríklad behaviorálneho prístupu. Znalosť princípov nám pomáha odhaliť kvality, obsahy a prejavy v živote jedinca a následne ich aj ovplyvniť.

Práca s emóciami ako indikátorom stavu nášho psychického zdravia je dôležitým nástrojom. Emócie sú prevodníkový systém medzi myšlienkou a tým, čo sa v hmote odohráva.

Majú svoj bielkovinový korelát v tele a vplyvajú na prebiehajúce vnútorné procesy. Zjednodušene povedané, ak sme dlhodobo pod vplyvom jednej emócie, ktorá nie je spracovaná a uvoľnená, tak vplyva na náš systém deštruktívne.

V psychológii pracujeme na analýze, ale k úplnému uvoľneniu emócie z tela musí byť použitý aj iný nástroj – prácu s telom a dychom. Existujú rôzne druhy prístupov.

Socio

Človek je predovšetkým sociálna bytosť uvedomujúca si seba samého, ktorá sa však od prvého okamihu vzťahuje k prostrediu. To tvorí primárne rodina a neskôr sú to širšie sociálne väzby spoluformujúce jeho život. Kvalitný vzťah k sebe a kvalitné vzťahy s ostatnými sú základom zdravia, preto je dôležité, aby sme sa vzťahovej problematike venovali aj v tomto koncepte.

Sociálnym vplyvom sa to nekončí, pretože človeka determinuje aj presah, ktorý si nemusí uvedomovať. Je ním spiritualita. A posledný aspekt je naše energetické fungovanie. Ide o prepojenie energetiky ako v rámci tela, tak aj tej, čo nás obklopuje. Týmto prístupom sa nám rozširuje pohľad na to, čo utvára naše zdravie. Je to systém všetkých spomenutých aspektov, ktoré majú svoje vlastné terapeutické nástroje a vstupy. V systéme jedna zložka ovplyvňuje druhú a všetky majú na seba navzájom vplyv. To znamená, že ak nastane dysbalancia, porucha v jednej oblasti ovplyvňuje všetky ostatné zložky. Nemusi byť však byť zjavné na prvý pohľad.

Všetko so všetkým súvisí

Ak teda máme vo svojom myslení nejaký vzorec, ktorý je patologický, tak vieme túto patológiu dohľadať na bunkovej a orgánovej úrovni, rovnako ako v sociálnej rovine a v správaní človeka. Tieto súvislosti fungujú aj opačným



smerom, orgánová chyba sa odrazí v sociálnej sfére a spirituálnom rozmere človeka. Princípy, o ktorých hovoríme, majú univerzálnu platnosť ako v živej, tak aj v neživej prírode.

To nám otvára priestor nevnímať psychosomatiku ako problematiku chorôb, pri ktorých sú telesné prejavy a ťažkosti podmienené duševným stavom človeka. V zmysle jej širšieho chápania ide o komplexný pohľad na človeka.

Ako pracujeme so psychosomatikou?

Odborník sa opiera o príbeh človeka v čase. Problém, s ktorým prichádza, je reč tela a my potrebujeme s jeho spolupracou dohľadať príčinu, aby táto mohla

býť zo systému uvoľnená.

Konkrétne je úlohou holistického psychológa takzvaná diagnostika stavu, problému, symptómu a jeho rozklúčovanie. Ideme v príbehu ku koreňom. Tam môžeme začať čistiť, aby nové plody boli šťavnatejšie a chutnejšie. Náš život v sebe nesie rôzne symboly a obrazy. Tie použijeme aj pri prechádzaní príbehom jednotlivca, aby sme tomu, čo klient tvorí, nechali jeho jedinečnosť, individuálnosť a jeho vlastnú esenciu. Holistický psychológ privádza klienta k sebe samému, rozširuje mu optiku, aby v bezpečnom prostredí, kde v procese začína, dôveroval sebe. Znovunapojenie trvá a nie je to rýchly proces. Nič nezakrýva a nezastavuje. Je to komplexná práca s našimi mentálnymi konštruktmi, presvedčeniami a programami tak, aby sme rozpoznávali vystavané hradby, ktoré chránili pred bolesťou, zradou, opustením a strachom. Analýzou sa vieme dopracovať k príčine. Podpora tohto procesu musí následne ísť aj cez fyzickú stránku, čiže cez telo. To je možné podporiť somatoterapiou, fyzioterapeutickými metódami a výživou. Nasledujú tiež vzťahy. Je to jednoducho nádherná cesta k sebe. Pretože nástroje, ktoré dostanú, im slúžia na to, aby v začatej ceste pokračovali. Kto raz nastúpi na túto cestu, začína byť sám tvorcom svojho života.

Daša Ciprichová, holistický psychológ,
Ennea clinic

Foto: Freepik.com/cookie studio/gpointstudio, archív DC



Daša Ciprichová, holistický psychológ

Výživa ovplyvňuje nielen zdravie, ale i psychiku

Dnes už vieme, že stravovanie výrazne ovplyvňuje kvalitu nášho života. V oblasti služieb sú stále viac vyhľadávaní odborníci na výživu.

Nutričná poradkyňa Katarína Grich sa venuje v oblasti výživy konceptu s názvom Metabolic Balance®. Ľudské zdravie, ako je známe, ovplyvňuje z veľkej časti strava. Dokonca i to psychické.

Je jej vplyv naozaj taký zásadný? Veľmi často sa teraz skloňuje v súvislosti s psychikou aj pojem mikrobióm a mikróflóra. Pri zmene stravy sa zlepši aj psychika a dokonca sa zmiernia stavy úzkosti a depresia. Aký vplyv môže teda mať črevná mikróflóra na naše duševné zdravie?

Druhý mozog

V zime sme zaťažili organizmus nedostatkom živín, čo vyvádza naše vnútorné prostredie z rovnováhy. To všetko má bezprostredný vplyv na celkovú psychickú rovnováhu. Mať v poriadku črevá znamená, že zloženie a funkčnosť črevnej mikróflóry a celého tráviaceho systému vrátane jeho obranných funkcií je optimálne. Prejavuje sa to jednoducho tým, že sa cítim „v pohode“.

Pri zmene stravy sa zlepši aj psychika.

„Mnohí neurogastroenterológovia pripisujú črevu oveľa silnejší vplyv na naše správanie a emócie, ako by veda považovala vôbec za možné. Črevný trakt má minimálne toľko nervových zakončení ako mozog, vďaka čomu dostáva názov druhý mozog,“ vysvetľuje odborníčka Katarína Grich a dopĺňa: „Vedci dnes berú do úvahy narušenú črevnú mikróflóru a absenciu niektorých črevných hormónov ako možnú príčinu úzkosti a depresii. V zdravom črevnom



Katarína Grich, nutričný poradca
licenčný zástupca Metabolic Balance Slovakia

trakte sa tvorí viac ‚hormónu šťastia‘ serotoninu, ktorý má veľmi silný účinok proti depresii, ako v iných orgánoch.“

Čo naše črevo potrebuje?

Ako dokážeme, takpovediac, vyladiť svoj mikrobióm – svoje črevo? Prospešnými baktériami, ktoré obsahuje správne nastavený jedálny lístok. Baktérie sú neoddeliteľnou súčasťou nášho organizmu.

Črevný trakt zdravého človeka sa len tak hemží stovkami druhov baktérii kooperujúcich v náš prospech. Ich kusy počítame na milióny, v jednotkách hmotnosti na kilogramy. „Jednotlivé kmene baktérii sa vo svojich účinkoch navzájom dopĺňajú, vzájomne komunikujú, majú vplyv na enzymatickú a hormonálnu rovnováhu. Každá dysbalancia má negatívny vplyv na celkový chod organizmu, a tak isto je to aj pri bakteriálnom obsadení čreva nielen v súvislosti s imunitou, ale aj v širších súvislostiach,“ hovorí Katarína Grich. Okrem množstva prípravkov, ktoré na nás čakajú v každej lekární, sme si, samozrejme, schopní zadovážiť zložky potrebné pre zdravý črevný trakt aj zo stravy. Prístup v Metabolic Balance® dokáže nastaviť pravidlá tak, že sú pre začiatočníka úplne jednoduché, a vie sa podľa tohto plánu bez problémov riadiť. To má vplyv aj na doladenie jeho mikrobiómu.

Užitočné črevné baktérie posilňujú aj imunitný systém

Užitočnosť „dobrých“ baktérii presahuje funkcie podporujúce trávenie, ktoré je samo osebe pre celkové zdravie extrémne





dôležité. Dodatočne sú užitočné baktérie v úzkom vzťahu s inými faktormi imunitného systému. Starajú sa napríklad aj o uvoľnenie takzvaných „zabíjajúcich buniek“, ktoré sú potom transportované tam, kde sú potrebné na zničenie či eliminovanie zbujnených buniek a patogénov. Ak sa zmení pomer baktérií v neprospech dobrých baktérií, má to automaticky neblahý vplyv na imunitný systém,

Každá dysbalancia má negatívny vplyv.

a tým na celkové zdravie, ktoré masívne trpí následkom dysbiózy. Stretávame sa aj s pojmom užitočné a zlé baktérie, Katarína vysvetľuje rozdiel: „Užitočné baktérie prospievajú rovnováhe čreva a optimalizujú zdravie, napríklad aj často predpisované antibiotiká likvidujú užitočné baktérie. Stres a nezdravá strava bohatá na cukry (pšenica a výrobky z nej, sladkosti a sladené nápoje všetkého druhu, lúpaná ryža...) fastfood, rafinované sacharidy a prevažujúci príjem živočíšnych

produktov za zníženého príjmu čerstvej zeliny a ovocia – takáto strava vytvára nevhodné prostredie pre užitočné črevné baktérie a, naopak, škodlivé sa v takomto prostredí cítia dobre.“

Ako nastoliť požadovanú rovnováhu?

Ak zjem obrovskú porciu jedla, neznamená to, že si z nej moje telo vie vziať to, čo potrebuje. I s malou porciou sa človek môže cítiť oveľa vitálnejšie vďaka tomu, že zo stravy dokázal prijať potrebné látky. Schopnosť tela prijať a využiť potrebné zložky zo stravy závisí od viacerých faktorov. Jedným z nich je zdravý črevný trakt, počnúc zdravou črevnou stenou až po vyrovnané bakteriálne obsadenie. Ako konkrétne pracuje Metabolic Balance®? „Na základe osobných údajov a laboratórneho rozboru je možné určiť, ktoré potraviny vaše telo pre vyvážený metabolizmus práve potrebuje. Pomocou Metabolic Balance® programu je možné zostaviť individuálny stravovací plán, ktorý dbá na vyrovnaný príjem všetkých potrebných látok a vyváženú bakteriálnu mikrobiotu.

Tá sa dokáže regenerovať veľmi rýchlo, ak má z čoho,“ vysvetľuje Katarína Grich. Známe je tvrdenie najslávnejšieho lekára staroveku Hippokrata – pokiaľ nie si pripravený zmeniť svoj život, nie je ti pomoci. Avšak prvým najdôležitejším krokom ku každej zmene je priznať si, že niečo nie je v poriadku, druhým je prijatie nových životných návykov. Pritom ide o veľmi jednoduché opatrenia, ktoré dokážu v krátkom čase neuveriteľne zlepšiť kvalitu nášho života.

Keď to zhrnieme, tak výrok, že črevo je druhý mozog, súvisí aj s našim imunitným systémom a optimalizuje zdravie na všetkých úrovniach, tak výživa je naozaj jedným z liekov, ktoré nám ponúka sama príroda. Môžeme použiť aj ďalší Hippokratov výrok: „Nech sa jedlo stane tvojím liekom.“ S Metabolic Balance® ste na dobrej ceste a nielen k vyrovnanej črevnej mikrobiote. Strava podporujúca prirodzenú hormonálnu a enzymatickú tvorbu, vyrovnaný príjem kyselín a zásad vytvára základ pre zdravú črevnú mikrobiotu a vedie taktiež k redukcii hmotnosti i k zlepšeniu fyzického a psychického zdravia.

Daša Ciprichová, holistický psychológ,
Ennea clinic

Foto: Freepik.com/wayhomestudio/rawpixel a archív DC, KG

Rýchle zdravé tipy Kataríny Grich

Cesnak: detoxikuje, zároveň ponúka pre stravu užitočné črevné baktérie. Účinný je však len surový a bez prísad ako med.

Olej mäty piepornej a oregana: dôležité je však, aby sa účinné látky dostali až do čreva, teda príjem by mal byť v kapsliach rezistentných voči tráviacim kyselinám v žalúdku.

Probiotiká: dôležité je prijímať ich počas dlhšej doby, teda týždne až mesiace. Napríklad fermentovanú zeleninu ako kapusta a šfavy s mliečnym kvasením. Keďže prirodzené potraviny podliehajú vplyvu žalúdočných kyselín a už len eliminované množstvo sa dostane do cieľového miesta – čreva, je vhodná aj suplementácia. Musí však byť vo forme rezistentnej voči prostrediu v žalúdku.

Psychológov potrebujeme stále viac

Pandémia COVID-19 a tiež vojna na Ukrajine prinášajú do našich životov náročné situácie. Zvládnuť nám ich pomáhajú odborníci-psychológovia. Dopyt po ich službách neustále rastie. Spýtali sme sa v dvoch psychologických centrách, s akými problémami ich klienti aktuálne vyhľadávajú.

PhDr. Denisa Maderová, klinická a poradenská psychologička, body-psychotherapeutka, psychologické a terapeutické centrum Sunrise

• **Ako vnímate aktuálnu situáciu so záujmom o duševné zdravie na Slovensku?**

V súčasnom období, od začiatku pandémie COVID-19, vnímame výrazný nárast klientov v našom centre Sunrise. Spočiatku to boli dospelí ľudia, ktorí prežívali úzkostné a psychické stavy, stavy bezmocnosti. Týkalo sa to hlavne obmedzení v rámci vlastnej sebarealizácie a tiež práce, ktoré ich privádzali do frustrácie a strachu o svoju existenciu, o zdravie.

Neskôr, v 2. vlnе pandémie, bol nárast detských klientov a adolescentov s úzkostnými a panickými stavmi, s frustráciou, ktorá súvisela s online výučbou, chýbali im sociálne kontakty, krúžky, voľný a bezpečný pohyb, denný režim. Prežívali úzkostné a depresívne stavy, tiež mali suicídálne myšlienky.

V tomto období sú to vo väčšine klienti s podobnými problémami, v súvislosti so začiatkom vojny na Ukrajine sa ich úzkosti spájajú aj so strachom o seba, o svoju rodinu, o prežitie. Hľadajú riešenia, ako sa zabezpečiť do budúcnosti, niektorí rozmýšľajú aj nad prípadným odchodom z krajiny. Mnohým klientom, ktorých mám dlhodo- bo v terapii, sa so začiatkom vojny zhoršil

psychický stav a pociťujú väčšie obavy, úzkosti a strach. Z tohto dôvodu sa im aj navyšovali lieky na úzkosť. Tiež sú to však ľudia so zhoršenými zdravotných ťažkosťami, ako sú srdcovo-cievne problémy, trávacia ťažkosť, problémy s bolesťou chrbtice a pohybového aparátu a pod., psychosomatické ochorenia súvisiace so stresom a s väčšou záťažou.

Tiež k nám prichádzajú klienti s postcovidovými stavmi, ktorí trpia úzkostnými stavmi a tachykardiou, problémami s dýchaním a bojujú s únavou. V súvislosti s COVID-19 a tiež s očkovaním vnímame u klientov zhoršenie ich psychického a tiež somatického stavu. Prichádzali aj so strachom a s obavami z očkovania.

• **Podobnú skúsenosť má aj Martin Knut, brand manažér Kliniky duševného zdravia Calma**

V súčasnosti je dopyt po službách v oblasti psychologickej pomoci vysoký. Klinika Calma začala pôsobiť v druhej polovici minulého roka, ale naši odborníci, psychológovia, psychotherapeuti a psychiatri vnímajú tlak na naše služby dlhodobu. Už v minulosti bol nedostatok psychiatrov a detských psychiatrov enormný. Odborníci upozorňovali na dlhodobý nárast ľudí s potrebou psychologickej pomoci a psychiatrickej starostlivosti. Samozrejme, k „popularite“ starostlivosti o duševné zdravie prispelo obdobie pandémie a v súčasnosti zase neistota z budúcnosti pre vojnu na Ukrajine. Záujem o duševné zdravie je priamo spojený s „vnútornými“

potrebami obyvateľov a dostupnosťou informácií o duševnom zdraví. Veľkú zásluhu v posledných rokoch mali na tom médiá, vďaka čomu sú ľudia otvorenejší vyhľadávať pomoc. Pociť hanby a stigma spájaná s duševnými poruchami je však v spoločnosti stále prítomná. Klinika Calma sa preto angažuje okrem liečby aj v projektoch prevencie.

• **S akými problémami vás klienti aktuálne najčastejšie vyhľadávajú?**

Naša klinika ponúka liečbu pre detských aj dospelých pacientov. Naši dospelí klienti prichádzajú s rôznymi ťažkosťami, ale v zásade to kopíruje celonárodné štatistiky: na prvých miestach sú úzkosti a depresie. Ďalej vzťahové problémy. Najčastejšími problémami detí, ktorých rodičia nás vyhľadávajú, sú depresívne poruchy u detí v období puberty a adolescencie. Depresie idú často ruka v ruku s úzkosťami, ktoré sa môžu prejavovať ako tzv. generalizovaná úzkosť, teda takmer permanentný úzkostný stav alebo panická porucha, teda vystupňované záchvaty úzkosti s ťažšími telesnými príznakmi. V období adolescencie je častá aj sociálna úzkosť, teda úzkosť vznikajúca pri kontakte s ľuďmi. Rodičia detí od 2 do cca 6 rokov nás vyhľadávajú najmä z dôvodu diagnostiky porúch autistického spektra a rodičia predškôľakov pre problémy súvisiace s poruchami aktivity a pozornosti a emočnými ťažkosťami. So všetkými týmito deťmi následne vieme pracovať aj terapeuticky.

Janette Dujková

Foto: Freepik.com



Š

štýl



Nadané deti treba podporovať	48
Najťažšie je rozhodnúť sa, kedy je obraz hotový	50
Beauty novinky	54
Prezentujte sa štýlovo	55
Umenie rozhodovania	56
Keď pečeň volá o pomoc	58

Nadané deti treba podporovať



IQ olympiáda nepreveruje naučené vedomosti, ale schopnosti logicky uvažovať. O jej aktuálnom ročníku sme sa porozprávali s koordinátorkou Luciou Števanekovou.

• **Heslom súťaže je Odváž sa použiť vlastný rozum, čo je vlastne jej úlohou?**

IQ olympiáda je jednou z mnohých školských súťaží, odlišuje sa však tým, že neskúma naučené vedomosti, ale vrodené schopnosti, talent detí, ich nadanie. Tieto deti môžu v škole vynikať s výborným prospechom, ale taktiež môžu mať v škole horšie výsledky, nezapadať medzi spolužiakov, môžu vyrušovať. V rámci školy nemusia byť bežne nadané deti odhalené. Preto bola vlastne vytvorená táto súťaž a naďalej úspešne pokračuje.

• **Môže sa prihlásiť ktokoľvek, nie je potrebné napríklad odporúčanie učiteľom?**

Táto súťaž je pre všetky deti 2. stupňa základných škôl a prímý až kvarty



Lucia Števaneková

osemročných gymnázií na Slovensku, môžu sa prihlásiť za pomoci učiteľov v škole, ale aj z domu. Takisto školské kolo, ktoré je online, môžu vypracovať zo školy alebo z domu.

V tejto súťaži nikto neskúša, každý môže sám zistiť, čo dokáže a čo ho baví, úlohy sú postavené tak, aby potrápili, ale zároveň tiež pobavili, nie je o naučených vedomostiach, ale o zdravom rozume, kreatívnom myslení a schopnosti samostatného uvažovania. Nemeria výšku IQ, ani nebude nikde uvedená. Úlohy sú všestranné a pokrývajú rôzne druhy intelektového nadania. Výsledkom však nie je výška IQ, ale iba počet bodov za vyriešenie testu.

• **Ako vyzerá samotná súťaž, čo je obsahom úloh pre deti?**

V prvom školskom online kole riešia deti 25 úloh, na ktoré majú 30 minút. Úloh sa určite netreba báť, keď sa niekomu niečo nepodari, o nič nepríde, ale môže si precvičiť svoj mozog. Úlohy sú hravého charakteru, do školského kola sa snažíme dávať skôr vizuálnejšie formy, napríklad doplniť chýbajúci obrázok, vybrať nejaký tvar, počet. Tvoríme ich zábavné a atraktívne, aby sa deti aj pousmiali, ale našli tam aj logické súvislosti. Úlohy pripravuje aktuálne tím ôsmich ľudí a každoročne prichádzajú s novými, úžasnými nápadmi. Na regionálnom kole a na finále sú okrem písomného testu už aj pamäťové testy, praktická úloha, premietaný test, lietajúce písmenká, takže je to pestré. Regionálne kolo je delené na päť súťažných častí, finále na šesť.

• **Aká je atmosféra na týchto postupových kolách?**

Atmosféra je vždy úžasná. Deti si to užívajú, je to pre nich zábava a musím povedať, že od nich dostávame príjemnú spätnú väzbu. Začína sa to jednoducho, niekoľko desiatok detí sedí za stolom a píše test. Nie je to však len test, majú napríklad filmovú ukážku na postreh, potom

Nadané deti majú svoje špecifiká, ktoré im pomáhajú, ale niekedy aj komplikujú život. Môžu sa stretnúť s nepochopením, mať problémy v sociálnych vzťahoch, so sebahodnotením či zažiť odmietanie zo strany rovesníkov. A to je veľká škoda, pretože by mali poznať svoju výnimočnosť a pracovať na nej. Práve IQ olympiáda má za cieľ vyhľadávať a podporiť nadané deti a vytvoriť pre ne priestor, kde sa budú cítiť dobre a môžu preukázať, čo v nich je.

Súťaž organizuje už jedenásty rok Mensa Slovensko a prebieha pod záštitou prezidentky Slovenskej republiky Zuzany Čaputovej, Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky, Bratislavského a Banskobystrického samosprávneho kraja.

Táto súťaž je postupová a prebieha v troch kolách. Školské kolo sa koná online, potom nasleduje regionálne semifinále a celoštátne finále. V regionálnom kole si 80 najlepších účastníkov

z každého z troch regiónov, teda spolu 240 žiakov, porovná sily pri riešení logických problémov, úlohách zameraných na postreh a rýchlosť úsudku. Do celoštátneho kola postupuje z každého regiónu 20 najlepších riešiteľov, teda spolu 60 detí.

Účasť na súťaži je bezplatná pre všetky deti a na úspešných riešiteľov čakajú zaujímavé ceny ako notebook, ďalšia hodnotná elektronika, rôzne spoločenské hry a knihy.



praktické úlohy, pri ktorých ich rozdelíme do trojíc a majú tak priestor sa medzi sebou zoznámiť. Tieto úlohy bývajú naozaj zábavné a môžu v nich ukázať svoju kreativitu. Do skupiniek zapájame aj našich dobrovoľníkov. Na finále sa vždy snažíme nájsť nejaké pekné miesto, minulý rok bolo na Bratislavskom hrade, tento rok to je Trenčiansky hrad. Vyhodnotenie minulý rok moderovala Adela Vinczeová. Nechýba kultúrny program a zároveň robíme program aj pre sprievod – rodičov alebo učiteľov, ktorí tam so žiakmi prídu. Sú pre nich pripravené zaujímavé prednášky o špecifikách, výchove a podpore nadaných detí. Pre deti je tiež zabezpečené občerstvenie. Podujatie trvá približne do druhej a snažíme sa, aby bolo pre deti zážitkom.

• **Máte možnosť pracovať s nadanými deťmi, prejavujú sa inak?**



Medzi týmito detičkami sú introverti aj extroverti, sú také ako v podstate všetci ľudia. Musím však spomenúť, že napríklad keď vybavujeme priestory na podujatie, tak hovorím ľuďom, že sa nemusia ničoho báť, lebo naše deti sú slušné a inteligentné, nerobia neporiadok, sú ako chápaví dospelí ľudia a presne vedia, čo majú robiť.

Práve na takejto akcii majú možnosť vidieť, že ak náhodou nezapadajú do

kolektívu, v ktorom bežne sú, tak v tom nie sú sami. Že sú ľudia, ktorí sú ako ony, s ktorými si dokážu rozumieť a je to úplne normálne.

• **Plánujete aktivity pre nadané deti aj rozširovať?**

Momentálne už máme veľa nápadov do ďalšieho ročníka, chceli by sme vynoviť web, štruktúru súťaže, viac pracovať so

sociálnymi sieťami a pripraviť tiež nadväzujúce aktivity. Poskytnúť im napríklad mentorov, ktorí by ich mohli viesť na ďalšej ceste rozvoja. Chceme tiež rozširovať komunitu a pracovať s ňou, prinášať nadaným deťom ďalšie možnosti napredovania. V rámci Mensy tiež v lete pripravujeme pre deti týždenné aj denné tábory plné zaujímavých aktivít.

Janette Dujková

Foto: archív LŠ a SM

IQ olympiáda sa môže pochváliť aj originálnym logom z dielne výtvarníčky Silvie Mackovej, ktorá sa tejto výzvy chopila už druhýkrát. Silviinu tvorbu charakterizuje pestrosť nielen vo farbách, ale i štýlov a technik, ktoré pri svojej tvorbe používa. Jej obrazy nájdeme po celom svete a tiež medzi našimi i svetovými celebritami.

• **Pracujete ako finančná poradkyňa, ale venujete sa aj maľovaniu. Ako vznikalo logo minulého a tohto ročníka, v ktorom sú práve pretavené vaše dve vášne, čísla a maľba?**

Minulý rok bol témou binárny kód a farbami červená a čierna. V rámci tvorby loga som tiež využila jubilejný desiaty ročník, takže v logu bola veľká desiatka, a vsunula som doň nejaké

kódy a tiež tam mali deti schovanú šifru, ktorú hľadali. Tento rok máme zase rímske čísla, takže logo nadväzuje na Rimanov. Pre mňa je to taká hra, môžem využiť svoju kreativitu a vlastný pohľad. Koordinátori IQ olympiády mi nechávajú v podstate voľnú ruku, zadajú mi len tému ročníka a farby. V jednej farbe sú napríklad tričká s potlačou loga pre dobrovoľníkov a v druhej tričká pre deti. Rovnako robím aj kresbu hradu, kde sa finále odohráva, a tá sa využíva na rôznych materiáloch.

Zhodou okolností som na desiatom ročníku IQ olympiády mala možnosť ako poďakovanie odovzdať vtedajšej koordinátorky Danke Metesovej jeden zo svojich obrazov.

Mám veľmi rada túto súťaž, ktorú Mensa Slovensko usporadúva. Je úplne iná,



s akými sa bežne stretávame, a z môjho pohľadu nesmierne dôležitá, pretože dáva priestor intelektuálne nadaným deťom, ktoré to práve vďaka svojmu nadaniu môžu mať vo svojom prostredí rovesníkov náročnejšie.

Najťažšie je rozhodnúť sa, kedy je obraz hotový

Silvia Macková je príkladom toho, ako sa veci robené s láskou dokážu presadiť a stať obľúbenými doslova po celom svete. Pre finančnú poradkyňu bolo maľovanie najskôr koníčkcom, avšak jej diela si veľmi rýchlo získali obdivovateľov. V rozhovore nám o svojej ceste prezradila viac.

• **Nedávno ste dostali ponuku vystavovať svoje diela v Španielsku, v prestížnej GALERIA AZUR. O akú výstavu ide a čo budete na nej prezentovať?**

Ide o kolektívnu výstavu, na ktorej sa prezentujú výtvarníci z rôznych kútov sveta. Galeria Azur má zastúpenie v troch mestách, Buenos Aires, Berlín a Madrid, a mňa oslovili pre Madrid. Výstava sa realizuje dvoma cestami – jednou je fyzická výstava, ktorá trvá mesiac, kam posielam tri obrazy, a potom sa v rovnaký deň začína aj online výstava, ktorá potrvá 12 mesiacov, a tam sa pridáva ďalších sedem diel. Malo by sa to celé začať koncom októbra, pričom záujem prejavili o abstraktné obrazy.

• **Aký je to pocit, dostať takúto ponuku? Mysleli ste si niekedy, keď ste začali maľovať, že sa vaša umelecká kariéra takto vyvinie?**

Je to úžasný pocit. Aj keď musím priznať, že keď mi prišiel prvý e-mail od asistentky kurátora Mariel Renzullo, tak som nereagovala hneď, pretože som si myslela, že je to jeden z tých mnohých spamov, ktoré zvyknú prichádzať. Ale nedalo mi to, stále som sa v mysli k tomu vracala a odpísala som jej asi po dvoch dňoch. Vymenili



Silvia Macková

sme si niekoľko e-mailov a nakoniec sme podpísali kontrakt. Ak sa to celé podarí zrealizovať, bude to po prvýkrát, keď

budem vystavovať obrazy mimo Slovenska. Je to obrovská príležitosť a zároveň motivácia ďalej tvoriť.

V podstate by mi ani vo sne nenapadlo, že by sa moja umelecká dráha mohla takto vyvinúť. Keď som sa pred pár rokmi vrátila k maľovaniu, začala som tvoriť len ako hobby. Dlhšie trvalo, kým som sa odvážila zdieľať obrazy na sociálnej sieti, aby som získala spätnú väzbu najskôr od svojich priateľov, neskôr aj od cudzích ľudí. Relatívne rýchlo sa ozval prvý záujemca o obraz a povedala som si, že to asi nebude zlé. Potom sa začal neuveriteľný kolotoč udalostí a dnes mám za sebou niekoľko autorských a kolektívnych výstav a obrazy v rôznych krajinách sveta, čo je skvelý úspech, ale stále mám v sebe obrovskú pokoru a nič neberiem ako samozrejmosť.



Audrey Hepburn

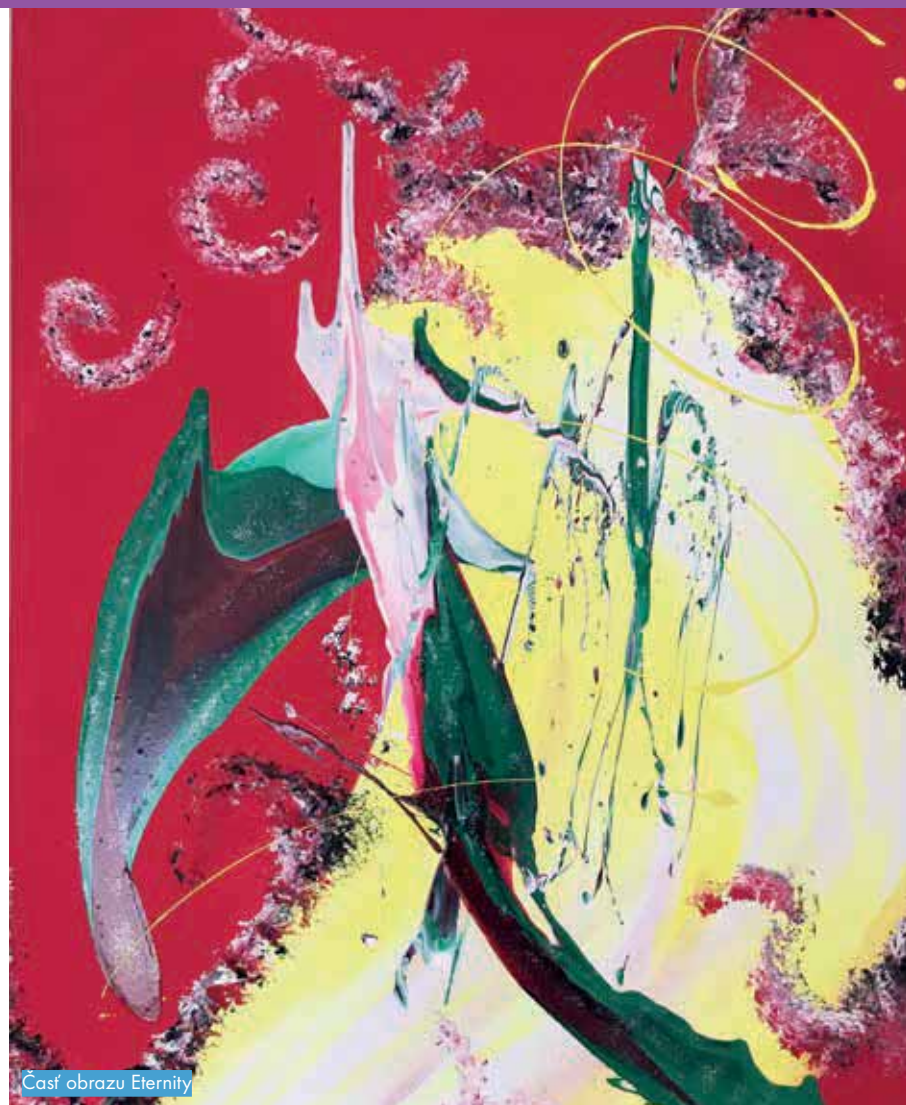
• **Kde sa to vlastne celé začalo? Ako sa finančný poradca skamaráti so štetcom a s farbami?**

Ešte ako dieťa som navštevovala ľudovú školu umenia, kde som mala veľmi dobrých pedagógov. Špeciálne si spomínam na Ivana Hrma, ktorý bol skvelý a pod jeho vedením som sa najviac naučila. Už ako sedemročná som vyhrala celoslovenskú súťaž Výtvarný a literárny Trenčín a nasledujúce roky aj zopár iných súťaží. Keďže ma baví tiež práca s číslami, pre štúdium som si zvolila financie. V roku 2016 som sa vrátila k maľovaniu a odvtedy sa venujem obom odborom. Dnes si už neviem predstaviť, že by som sa vzdala jedného alebo druhého, pretože obe zamerania vytvárajú celok. V podstate sa však financie a umenie nekamarátia natoľko, aby trávili spoločný čas. Spravidla to delím tak, že v pracovné dni sa venujem financiám a počas voľných dní maľovaniu. Zvyknem to prirovnávať k tomu, že práca s číslami je ako beh šprintéra na krátku trať, zatiaľ čo tvorba je, ako sledovať pokojné more. Oba smery fungujú samostatne v premyslenom systéme.

• **Tvorba každého umelca prechádza nejakými fázami, aké boli tie vaše? Čím je vaša tvorba charakteristická?**

Keď som sa vrátila k maľovaniu, chcela som sa zlepšiť v portrétoch, a nakoľko sa mi páči pop-art, tak som to spojila dokopy. Pop-art som si prispôbila do svojho štýlu, čím sa stal rozpoznateľný medzi inými autormi. Toto spočiatku tvorilo väčšinu tvorby a popritom som maľovala aj témy z fantasy alebo prírody, no nie ako klasickú maľbu, keď sa len kopíruje predloha, ale kombináciu s experimentálnym abstraktom.

Na začiatku covidového obdobia som si dala pauzu od maľovania. K tvorbe som sa vrátila približne po 3 mesiacoch a prvým obrazom bol portrét pani prezidentky Zuzany Čaputovej. Potom prišlo obdobie, keď som začala viac experimentovať a skúšať rôzne techniky, štýly a zisťovať, čo a ako by sa dalo urobiť a čo z čoho môže vzniknúť. Kreslila som čierno-biele kresby linkovanou a bodkovou technikou, potom prišli kresby tušom, najskôr klasickým, potom akrylovým, a aj tušom na alkoholovej báze – každý má iný výraz. Skúšala som, ako sa dá skrotiť



tekuté médium – pokúste sa skrotiť vodu. Potom som sa hrala s pouringovou technikou, ktorá je veľmi špecifická pri tvorbe abstraktných obrazov, a nevynechala som ani akvarel. Posledný rok sa venujem prioritne abstraktu. Pri ňom som sa tiež postupne učila skúšaním. Začala som klasicky maľovať štetcom a špachtľou a postupne zisťovala, s čím všetkým sa dá tvoriť. Rôzny materiál vytvára rôzne efekty – používam na nanášanie napríklad špongiu, alobal, papierové obrúsky, čokoľvek. Všetky tieto skúsenosti viedli k tomu, že aktuálne maľujem abstrakty kombinovanou technikou s mixovaním médií, kde je toho viac, ako som spomínala, a to sú práve tie diela, ktoré zaujali zástupkyňu Galerie Azur.

• **Kedy maľujete? Keď máte inšpiráciu, chcete zrelaxovať alebo aká je vaša motivácia siahnúť po farbách?**

Maľujem cez voľné dni, keď som oddychnutá a vždy len ak mám dobrú náladu.

Je to pre to, že energia, s ktorou človek čokoľvek robí, sa prenáša na konkrétnu vec a ovplyvňuje, ako sa niekto iný bude pri tom cítiť. Tým, že som sama veľmi senzitívna na toto vnímanie, je pre mňa dôležité posúvať ďalej len príjemné pocity. Som rada, ak sa podarí zrealizovať výstava a mám možnosť vidieť, ako ľudia obrazy vnímajú, ich emócie a tiež mať príležitosť porozprávať sa s nimi o ich názoroch. Špeciálne pri abstraktoch ma zaujíma, čo na nich vidia. Moje vnímanie môže byť úplne odlišné ako ich a rozhovory sú o to pestrejšie.

• **Často sa zúčastňuje rôznych charitatívnych projektov, vaše obrazy môžeme vidieť v detských domovoch, krízových centrách, čo vás vedie k takejto ceste?**

Je to to krásno, ktoré sa snažím aj touto cestou dostať ďalej. Tieto organizácie majú vzhľadom na svoje obmedzené zdroje čo robiť, aby si dokázali zabezpečiť

základné fungovanie. Pred pár rokmi som si povedala, že by som chcela prostredníctvom obrazov pomáhať. Moje obrazy si tak našli nový domov napríklad v krízovom centre Dúha alebo v trnavskom detskom domove.

Koncom minulého roka som namaľovala špeciálny obraz pre Poradenské centrum Nádej. Všimla som si na jednom z videí, že v herni pre deti nemajú žiaden obraz. Vytvorila som im jeden veľmi pozitívne naladený s vysmiatymi rozprávkovými postavickami, aby to tam mali deti veselšie.

Potom je aj iná forma pomoci, keď som napríklad zisk z predaja obrazov zo zatiaľ poslednej výstavy venovala OZ Malé zázraky, ktoré sa venuje hendikepovaným deťom a deťom zo sociálne slabších skupín.

Možno niekomu napadne otázka, či o obrazy stoja a potešia ich. Odpoveď je áno. Dostáva sa mi následne spätná väzba aj od obdarovaných, a to sú tie momenty, keď si poviem, že to za to stojí. A to je aj odpoveď na vašu otázku, čo ma k tomu vedie – urobiť týmto ľuďom, ktorí si prešli peklom, trochu radosti aj prostredníctvom umenia.

• **Dokonca ste pre deti vytvorili originálne maľovanky, ako vznikol tento nápad?**

Nápad vznikol na začiatku pandémie, keď som premýšľala, ako pomôcť ľuďom, ktorí zostali doma. Mňa sa našťastie vďaka mojej práci až tak zatvorenie doma netýkalo, ale špeciálne deti boli doslova vytrhnuté zo svojho bežného života a rodičia to rovnako nemali ľahké. Pomoc bola dvojaká a vyplývala z mojej práce. Jednak som niektorým deťom z okruhu mojich známych pomáhala s matematikou a so štatistikou a napadlo mi, že tým menším by som mohla kresliť maľovanky a rôzne detské úlohy, aby si vyplnili doma čas. Obchody boli zatvorené a ako mi jeden odberateľ povedal, bol rád, keď našiel tie moje, pretože už mal pocit, že z internetu stiahol všetko voľne dostupné. Nakoniec ich využili aj ľudia z iných krajín. Písala mi napríklad jedna mamina zo Španielska, že ich dala dcére, alebo učiteľka z materskej školy v Dánsku, že ich využila pre svojich žiakov.

Maľovanky pre deti som zdieľala na svojich sociálnych sieťach, kde boli voľne

na stiahnutie. Po krátkom čase sa mi ozvali z portálu Škola efektívne a poprosili ma, či by som im mohla dať zopár týchto obrázkov, a tak sa dostali aj do školských zariadení, s ktorými spolupracujú. Teraz našli maľovanky opakovane využítie, keď sa ich snažím v rámci možnosti distribuovať prichádzajúcim deťom z Ukrajiny.

• **Vašu tvorbu už môžeme nájsť takmer po celom svete, kde všade sú vaše obrazy a ako sa tam dostali?**

Doposiaľ si moje obrazy našli nový domov v dvanástich krajinách troch svetadielov, Európy, Ameriky a Ázie. Európa má najväčšie zastúpenie a je tam viacero krajín od Holandska, Dánska, Veľkej Británie cez krajiny, ktoré s nami susedia, a potom ďalej na juh. Niekoľko obrazov je napríklad vo Francúzsku a aj v Španielsku. V Amerike sú niektoré v Kalifornii a Tennessee a jeden putoval na Taiwan.

Zvykla som robievať aj doplnkové produkty k obrazom, špeciálne z portrétov napríklad odznaky, kartové hry a pod., a tie putovali ešte do viacerých krajín.

Dostali sa tam cez bežných ľudí, ktorí si ma našli na sociálnych sieťach a prejavili záujem. To je v podstate väčšina, ale tiež som niekoľko obrazov darovala portrétovaným osobám. Ak mám pocit, že by takýto obraz mal patriť človeku, ktorý bol preň inšpiráciou, tak mu ho dám.

Samozrejme, najlepšie sú osobné stretnutia, kde môžem priamo vidieť reakciu konkrétneho človeka, a ak sa dá, tiež sa s ním porozprávať. Sú to veľmi milé a nezabudnuteľné momenty.

Svoje portréty tak dostali napríklad Lucie Bílá, Meryl Streep, Käthe Mazur, Michael Paul Chan, pani prezidentka Zuzana Čaputová a mnohí ďalší. Osobne som mala možnosť stretnúť sa napríklad s Mary McDonnell alebo s Edwardom Jamesom Olmosom.



Dawnn Lewis

• Ako sa umelcovi podarí presadiť medzi svetovými celebritami?

Vyplynulo to už zo spomínaného učenia sa portrétov s tým, že keď ide o známeho človeka, tak ho pri zdieľaní obrazu označím a už je to len o šťastí, či si príspevok všimnú.

Keď som robila sériu portrétov hercov zo seriálu Major crimes, relatívne rýchlo jeden z prvých zareagoval, príspevok zdieľal, a tak sa postupne aj medzi ich skupinu dostala informácia, že ich maľujem. Bolo milé sledovať ich reakcie, pretože už akoby čakali, kto bude ďalší, niektorí si dávali obrazy ako profilové fotografie, a aj keď som mala stanovený počet, koľko z nich by som chcela namaľovať, nakoniec som cieľové číslo pre ich radosť navýšila. Po určitom čase som si povedala, že skúsím len tak zo zvedavosti urobiť potlač portrétov na tričko. Výsledok si všimla herečka Käthe Mazur a napísala mi, že aj ona chce také. K nej sa potom pridali ďalší herci, pričom okrem tričiek dostali aj obrázky svojich portrétov. Niektorí sa v tričkách fotili a zdieľali fotky, čím mi pomohli dostať sa viac do povedomia ľudí. A tak som sa dostala do Hollywoodu.

• Predpokladám, že maľovanie vám prináša radosť, býva to však niekedy aj náročné? Čo je na maľovaní ťažké a, naopak, ľahké?

Vo všeobecnosti môžem povedať, že najťažšie je rozhodnúť sa, kedy je obraz hotový. Chodím okolo neho ako lev v klietke a premýšľam, či som s ním dostatočne spokojná, alebo ešte niečo doplním. Niekedy rozhoduje iba maličkosť, ktorá je ako čerešničkou na torte dolaďujúcou celok. Pokiaľ ide o samotný proces maľby, tak závisí od štýlu, ktorý robím. Portréty sú náročné na vystihnutie tých správnych liniek, ktoré sú pre danú osobu charakteristické. Pop-art je náročnejší oproti klasickému portrétu v tom, že tieňovanie využívam minimálne a o to ťažšie je vybrať tie správne linky typické pre portrétovaného. Paletu farieb volím podľa toho ako daného človeka vnímam. Oproti tomu abstrakt je voľnejší a uplatňuje sa pri ňom väčšia kreativita, ale neznamená to, že je rýchlejšie hotový. Tým, že používam rôzne médiá, v určitých fázach musím čakať niekoľko hodín, kým daná vrstva zaschne, a až potom pokračovať



ďalej. A tiež neplatí, že je ľahší, pretože niekedy nápady prichádzajú rýchlo, inokedy ide o proces, ktorý sa tvorí postupne. Samozrejme, tvorba je aj fyzicky náročná, keď človek strávi pri obraze veľa hodín, ale únavu v procese nevnímam. Uvedomím si ju až po skončení práce a cítim, či som to „prehnala“.

• Kto je pre vás takou ikonou a inšpiráciou vo výtvarnej tvorbe, či už z minulosti, alebo zo súčasnosti?

Spočiatku, keď som začínala maľovať, to bola Mary McDonnell, ktorá ma v podstate inšpirovala, aby som sa vrátila k maľovaniu. Inšpirácia sa však dá nájsť kdekoľvek. Nielen v ľuďoch, ale aj v prírode, hudbe, v čomkoľvek, čo je okolo nás. Stačí sa rozhliaďnuť. Od detstva je však mojou srdcovkou impresionizmus a predovšetkým Vincent van Gogh. Tomuto štýlu sa síce nevenujem, ale na pozeranie ho mám veľmi rada a kvôli van Goghovi som bola ochotná stáť 2,5 hodiny v rade na lístky v múzeu Orsay v Paríži.

• Maľovanie je pre vás určite relax, čo ešte robíte, keď nepracujete?

Aktivít je viacero, i keď počas covidového času ustáli, ale postupne sa znovu

rozbiehajú. Snažím sa byť aktívna v Mense v rámci možnosti, k čomu patrí nielen dobrovoľníctvo na IQ olympiáde, ale tiež som člen kontrolnej skupiny a z toho vyplývajú určité povinnosti. Vo voľnom čase veľmi rada čítam alebo zjdem niekde za kultúrou, do prírody a pod. Pred covidom som navštevovala tanečnú školu Laciho Strika a dúfam, že opäť začnem, keď už sa rozbehla prezenčne.

• Čo najbližšie pripravujete a čo by ste chceli ešte vyskúšať?

V rámci výtvarnej tvorby by som chcela vyskúšať veľmi zaujímavú techniku, ktorú som videla u jednej zahraničnej autorky a u nás ešte nie je. Nechcem zatiaľ prezrádzať viac, ale bude to niečo úplne iné, náročné na techniku i čas. Zhodou okolností som pred pár dňami dostala ponuku ilustrovať knihu poviedok, čo ma veľmi láka, ale je stanovený veľmi krátky čas na spracovanie, tak zvažujem, či do toho ísť. Okrem toho sú naplánované kolektívne výstavy, a ak sa podarí, chcela by som zrealizovať aj autorskú. Je čo ukázať svetu.

Janette Dujková

Foto: archív SM

Očné okolie s poriadnou dávkou energie

Absolútnou novinkou českej organickej kozmetiky Havlíkova apotéka je očný krém Žiarivý pohľad, ktorý je špeciálne vyvinutý na energizáciu a osvieženie očného okolia pre ženy 20+. Obsahuje Early Boost, čo je aktívna látka založená na účinkoch rastlinného taurínu, ktorý je získavaný šetrnou extrakciou zo štihlej ružovej koralovej riasy Jania Rubens, ktorá je schopná večnej regenerácie. Early Boost prebudí a aktivuje kožné bunky. To vedie k zlepšeniu hydratácie, napnutiu pokožky a zníženiu hĺbky mimických vrások. Okrem toho pomáha

chrániť kyselinu hyaluronovú v pleti, pretože zabraňuje jej štiepeniu. Rastlinný taurín dodáva obrovské množstvo energie, čím navracia pohľadu tú správnu iskru. Krém okrem látky Early Boost obsahuje aj materskú kašičku, rakytník, rozmarín, makadamiový a makový olej.

Krém aplikujte ráno a večer po vyčistení pleti na očné okolie jemnou masážou a vklepávaním od koreňa nosa smerom k spánkom. Následne použite sérum a krém na zvyšok tváre.

Kúpite na www.havlikovaapoteka.sk.

(km)



Zoštíhlujúce tvarujúce telové sérum

SOTHYS prináša špičkové sérum, ktoré útočí hneď na tri typy celulitídy. Pokožka aj telo vyzerá dokonalejšie a je viditeľnejšie vytvarované. Sérum má okamžitý vyhladzujúci efekt, redukuje nedokonalosti a výrazne zlepšuje vzhľad pokožky. Ideálne je pre kombináciu so zoštíhlujúcim telovým pilíngom a omladzujúcim telovým sérom.



Liftingové sérum na oči

Jedinečné sérum od SOTHYS je inšpirované dermo-estetickými technikami. Vyhladzuje viečka a zanecháva ich žiariace mladostou. Jeho synergia aktívnych zložiek s vysokou efektívnosťou viditeľne nadvihne očné viečka. Deň za dňom sa oči rozširujú, očné viečka sú pevnejšie, viditeľne menej ochabnuté a celkovo pôsobia mladšie.

Odhryznite si kúsok sebalásky

Yes I Am Delicious od Cacharel je nová vôňa pre ženy, ktoré si doprajú a žijú svoj život naplno. Ušľachtilé tóny kakaa a lieskových orechov zmiešané s fair trade talianskou zelenou mandarínkou a infúziou indického jazmínu ponúkajú neodolateľné potešenie. Čerešničkou na torte je ikonický flakón z matného skla.



Pre dehydratované vlasy

Pôsobia vaše vlasy mdlé a sú na dotyk drsné a tvrdé? Potom trpia dehydratáciou. Nový rad starostlivosti o vlasy od L'Oréal Paris Elseve Hyaluron Plump obsahuje kyselinu hyaluronovú, ktorá zabraňuje dehydratácii a posilňuje kožnú bariéru. Vďaka štyrom produktom – šampón, balzam, maska a sérum – budú vaše vlasy dokonale ošetrované a navyše nádherne voňať.



Le 8 Hypnôse posúva hranice

Prvá objemová riasenka s obsahom séra od Lancôme vďaka úplne novej receptúre spája sily ôsmich revitalizujúcich aminokyselín pre okamžitý zvýrazňujúci efekt a dlhodobé revitalizačné účinky. Le 8 Hypnôse je navrhnutá tak, aby pomohla pri riešení tých najčastejších problémov – nanášaním cez zlepené riasy až po ich vypadávanie pri odličovaní. Nanáša sa s nevídanou ľahkosťou a udržiava riasy neustále hebké.

JD

Foto: archív



Prezentujte sa štýlovo



**Ako skĺbiť pohodlie, štýl
a zároveň nenarušiť krehkú
harmóniu, ktorá vládne vo
svete biznis módy?**

Štýl obliekania sa na pracovisku už našťastie nie je striktné fixovaný na nažehlené golieri a puzdrové sukne po kolená. Dni strávené v nudných nepohodlných lodičkách či úzkych pánskych topánkach s tenkou podrážkou sú časmi, na ktoré rád spomína asi len málokto.



Pravidlá obliekania sa do práce sú vo väčšine firiem oveľa voľnejšie a najmä na radosť dám to platí aj pre topánky. Do aktuálne najbežnejšieho štýlu stylingu na pracovisko – business casual sa vám podarí perfektne zapadnúť aj v prípade, ak popustíte uzdu svojej módnjej fantázie. Kým v klasickom business casual štýle bol manévrovací priestor pre milovníkov vychytávok obmedzený, v modernom business casual je priestor na hru s kombináciami, farbami a doplnkami väčší. Nebojte sa výraznejších detailov ani farieb. Páni majú na výber zo širokej palety farieb opaskov a topánok, dámy môžu

siahnuť po šatkách, vkusných šperkoch či bižutérii a po topánkach, ktoré budú držať krok s najnovšou módou a ich jedinečným vkusom.

Keď si dobre vyberiete základné kúsky, zostavíte si kvalitný smart šatník. Svoj naoko strohý outfit môžete ozvlášťňovať detailmi, vďaka ktorým vykúzlite originálny a trendový biznisový look. Ponúkame vám malú inšpiráciu z kolekcie Jenny Fairy od CCC. Bavte sa módou aj v práci a vyberte si obuv a doplnky, ktoré ozvláštnia a odľahčia každý biznis outfit.

Martina Koprušáková, CCC

Foto: CCC, Freepik.com



Umenie správneho rozhodnutia

Rozhodovanie je jednou z našich každodenných úloh. Niekedy je ľahšie, inokedy ťažšie a s rôznymi dôsledkami. Ako robiť správne rozhodnutia?

Každodenne sa stretávame s potrebou menších či väčších a významnejších rozhodnutí. Niektoré ovplyvnia nasledujúce chvíle a niektoré naše či ďalšie životy a generácie. Rozhodovanie môže niesť určitú mieru rizika, a preto je dôležité sa rozhodovať čo najsprávnejšie a s čo najmenšími negatívnymi dôsledkami. Tie sa môžu ukázať hneď, ale často až po dlhšom období.

Čo ovplyvňuje naše rozhodnutia?

Faktorov, ktoré sa podieľajú na našich úsudkoch a rozhodnutiach, je určite veľa. Môžu byť racionálne, ale i emocionálne. Dôležitými faktormi sú tiež naša osobnosť, vlastnosti, charakter, morálne hodnoty. Je však potrebné spomenúť aj vplyv okolia a sociálny kontext. Dobré vieme, čo nechceme a čo nám káže cestu k úspechu.

Negatívne skúsenosti nám ukazujú, čoho sa vyvarovať.

Negatívne skúsenosti nám ukazujú, čoho sa vyvarovať, ale čo presne tvorí úspech nevieme. Riešenia často spočívajú vo vyhýbaní sa problémom a nešťastiu. Zaujímavým prvkom pri našom rozhodovaní je zdôvodnenie. Nech sa rozhodne akokoľvek a vieme si to zdôvodniť, cítime sa spokojní. Avšak naše zdôvodnenia môžu byť niekedy úplne iracionálne až absurdné. Napriek tomu majú tú čarovnú



moc uspokojiť nás alebo ostatných, ktorým svoje konanie zdôvodňujeme.

Kedy a ako je dôležité

Čím významnejšie je naše rozhodovanie, tým väčšiu únavu a výdaj energie nám môže spôsobiť. Ak zažívame náročné obdobie a musíme prijať veľa ťažkých rozhodnutí, únava môže urobiť svoje a poznačiť kvalitu rozhodnutia. Ako príklad z praxe môžem uviesť jeden kolektív, v ktorom ktosi šikovne spozoroval, že manažér trpí po obede únavou a pod jej ťarchou odsúhlasí takmer všetko. Prefikání podriadení začali túto chvíľu zneužívať a po rozhodnutí si chodili práve v tomto čase, až kým si to manažér neuvedomil a nemusel napravlvať škody spôsobené svojou únavou.

Strach z neznámeho

Ľahšie a jednoduchšie sa rozhodujeme o veciach, ktoré poznáme a s ktorými máme skúsenosti. Ak pridáme do

kontaktu s niečím neznámym, naše rozhodnutie to výrazne ovplyvňuje. Tu prichádza do popredia faktor času. Potrebujeme sa rozhodnúť rýchlo alebo máme čas? Ak máme priestor na získavanie potrebných nových informácií, analýzu a konzultáciu, bude naše rozhodovanie prácnejšie, ale pravdepodobne správnejšie. Minimálne my z neho budeme mať lepší pocit. Ak sa potrebujeme rozhodnúť rýchlo, často je to lotéria, pri ktorej sa snažíme používať niečo ako inštinkt. Alebo, inak povedané, použijeme rôzne mentálne skratky, heuristiky, ktoré okamžite vyhodnotia naše znalosti, skúsenosti, pocity, dojmy a pretavia ich do rýchleho rozhodnutia.

Pozor na emócie

Tie sú pri rozhodovaní často pascou. Aká je naša motivácia k výslednému rozhodnutiu? Nie je to náhodou hnev? Alebo súcit? Alebo vplyv inej osoby, ktorá sa nás snaží manipulovať a uhádla naše slabé miesto? Či dokonca „motivačné faktory“, ako



napríklad rôzne odmeny, prémie a bonusy? Pri úvahe o finančnej motivácii treba spomenúť fenomén s názvom „motivation crowding“, ktorý hovorí o tom, že ak sa pre niečo rozhodneme z morálnych dôvodov a niekto nám potom ponúkne peniaze, znehodnotí naše rozhodnutie a dosiahne presný opak.

Prečo sa rozhodujeme tak, ako sa rozhodujeme

Na svete je veľa teórií o procese rozhodovania a každá má svoje opodstatnenie. Teória očakávaného užitku hovorí o tom, že ak sa rozhodujeme o riziku a neistote, racionálne vyberáme medzi možnosťami na základe porovnávania ich očakávanej hodnoty. Očakávanie je presvedčenie o pravdepodobnosti hodnoty želaného výsledku. Táto teória môže byť veľmi užitočná, ale nie pri všetkých rozhodnutiach a dokonca ani pri väčšine. Teória vyhliadok zohľadňuje ďalšie faktory, ako napríklad súčasný stav. Laicky povedané,

ak má niekto veľa peňazí a príde o ne, je smutný, ale ak má niekto málo peňazí a zarobí niečo, napriek tomu, že má celkom menej ako ten prvý, jeho vyhliadky sú optimistické.

Význam emócií i rozhodnutia

Veľkým výkričníkom býva pri posudzovaní možností snaha vyhnúť sa sklamaniu a negatívnym emóciám, ktoré nebudeme vedieť uniesť. Pri teórii ľútosti je základným predpokladom, že na naše rozhodnutie majú vplyv možná ľútosť a sklamanie. Rozhodujeme sa teda pre možnosť, ktorá má väčšiu pravdepodobnosť, že nám prinesie pozitívne emócie. Význam pri posudzovaní a rozhodovaní má určite aj teória sociálneho posudzovania, ktorá stojí na usudzovaní zo skúseností, z pochopenia fungovania sveta a predchádzajúcich rozhodnutí.

Janette Dujková

Foto: [Freepik.com/wayhomestudio/arturafronovvvv](https://www.freepik.com/wayhomestudio/arturafronovvvv)

Tipy pre správne rozhodovanie

Zvážte mieru emócií a na koľko vás ovplyvňujú pri rozhodovaní o konkrétnej veci.

Snažte sa na situáciu pozrieť z nadvhľadu. Užitočná je technika, pri ktorej sa na situáciu pozeráme z horného rohu miestnosti.

Zvážte dôsledky svojho rozhodnutia, krátkodobé i dlhodobé. Tu je užitočné použiť napríklad pravidlo 15, teda ako naše rozhodnutie bude vyzeráť o 15 minút, 15 dní, 15 mesiacov či 15 rokov?

Použite kritické myslenie a snažte sa získať o rozhodnutí čo najviac relevantných informácií.

Pri rozhodovaní môžeme použiť aj modelovanie situácie a doslovné hranie sa s možnosťami.

Ked' pečeň volá o pomoc

V tomto období sa čoraz viac skloňuje slovíčko detox či diéta. Aby bol akýkoľvek diétny program účinný a aj detox tela mal zmysel, musíme sa pozrieť na to, ako je na tom naše telo zvnútra. A tu prichádza na rad pečeň.

Prečo je pred začatím diétného programu potrebné pozrieť sa na svoju pečeň a prečo sa pred tým, ako začneme s akoukoľvek diétou, máme najskôr zamerať na detox pečene? „Keď chceme, aby naše telo správne fungovalo, aby sme dobre vyzerali a rovnako dobre sa cítili, je veľmi dôležité začať na správnom konci – teda zvnútra. Žiadna návšteva kozmetičky, ani tá najkvalitnejšia pľeťová maska nedokáže vyčarovať krásnu pokožku, pokiaľ nebudeme mať najdôležitejší očistný orgán – pečeň v poriadku,“ hovorí na začiatok všeobecná lekárka pre dospelých MUDr. Diana Baranová.

Pečeň ako superman

Pečeň by sme podľa lekárky mohli prirovnať k veľkej zložitej továrni, v ktorej sa na jednotlivých úsekoch intenzívne a nepretržite pracuje. Benefity pečene sú známe už dávno. Je to nenahraditeľná časť nášho organizmu a superman medzi jednotlivými orgánmi v ľudskom tele, ktorému vďačíme za množstvo dôležitých funkcií. Na svojich pleciach si tak nesie veľa zodpovednosti. „Dalo by sa tiež povedať, že pečeň je akýmsi ‚nadradeným‘ orgánom v brušnej dutine, a to nielen anatomickým umiestnením, veľkosťou, ale aj zodpovednosťou za množstvo prebiehajúcich funkcií. Mohli by sme povedať, že má svoj tráviaci systém, imunitný systém, endokrinný systém, exokrinné a mnohé ďalšie funkcie, ktorých porucha sa premietne na rôznych úrovniach fungovania celého organizmu. A práve preto je dôležité začať ‚upratovať‘ práve tu,“ hovorí ďalej všeobecná lekárka.



Keď pečeň volá o pomoc...

Ľudské telo nám dáva rôzne podnety, upozorňuje nás, že niečo nie je v poriadku. Lekárka hovorí, že signály, ktoré nám týmto spôsobom telo vysiela, sú vlastne volaním pečene o pomoc. „Veľmi častým ochorením, respektíve dôvodom porúch funkcie pečene nielen v našich končinách, je práve nealkoholická steatóza pečene – stukovatenie pečenej buniek. Nahromadenie tuku môže mať za následok poruchu funkcie tohto dôležitého orgánu,“ vysvetľuje konkrétnejšie Baranová.

Ako pečeni pomôcť?

Všeobecne ľudia poznajú, že bez zdravého jedálneho lístka a dostatočného pohybu svojmu telu nepomôžu. A rovnako je to i s pečeňou. A ak hovoríme o zdraví na tanieri – treba sa pozrieť aj na to, čo na tanieri v takomto prípade nepatrí, najmä ak potrebujeme dôležitý orgán v tele zregenerovať. „Alfou a omegou pri snahe o udržanie zdravia pečene a v konečnom dôsledku zdravia celého organizmu je pestrá a vyvážená strava s dostatkom čerstvej zeleniny a ovocia, zdravých tukov a vlákniny, spojená s pravidelnou fyzickou aktivitou a redukciou telesnej hmotnosti. Ak však chceme naštartovať regeneračné procesy, nemali by sme zabúdať, že

niektoré jedlá a nápoje by sme mali úplne vynechať alebo aspoň výrazne obmedziť,“ hovorí Baranová. Podľa lekárky ide hlavne o potraviny s vysokým obsahom tuku, cukru a soli. Taktiež konzumácia alkoholu by mala byť zredukovaná skutočne na minimum. Netreba zabúdať ani na pitný režim. Veľmi dôležitá je regenerácia

Častým ochorením je nealkoholická steatóza pečene.

pečene, pri ktorej sú veľmi užitočné esenciálne fosfolipidy. Tie možno kúpiť ako voľnopredajný liek v lekární. Pôsobia na niekoľkých úrovniach a sú pre namáhanú pečeň malými pomocníkmi. „Jednými z najdôležitejších mechanizmov sú obnova fyziologickej (pôvodnej) stavby bunkových membrán,“ opisuje MUDr. Baranová a pokračuje, „esenciálne fosfolipidy pôsobia proti negatívnym účinkom zvýšenej hladiny vnútrobunkového cholesterolu, ktorá je pre pacientov so steatózou typická“.

(red.)

Foto: Freepik.com/diana.grytsku

english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex
english annex

e

english annex

The role of the audit
in the company 60

Are we using resources
for science and research
effectively? 62

Silvia Macková:
The hardest part is deciding
when the painting is finished 64

Managerial styles
of management 66

The role of the audit in the company

Auditing is a very useful tool for companies. We took a closer look at its capabilities.

There are audit 3 types, internal audit, external non-financial audit and statutory audit. Internal audit is related to the corporate processes and internal controls in place in the company and their monitoring. It is generally carried out by the company's internal staff. It is mainly used by larger companies, e.g. in the automotive and energy industries, or by financial institutions. The internal auditor monitors the correctness of the internal processes set up, checks their compliance, monitors their effectiveness, makes suggestions to the management for improvement of processes and internal controls, provides all activities related to certification processes.

The audit obligation also applies to all public institutions.

The external non-financial audit may be performed by the customer or by an external company on behalf of the customer. It is mainly used when the customer requires the supplier to comply with specific requirements and conditions when selling products (e.g. car dealers are audited in this way by the car companies that supply the vehicles to them).

Furthermore, external audits are carried out by independent certification auditing companies. Certification audits include initial, surveillance and recertification audits and may also include special audits. A statutory audit is a financial audit that is related to a company's accounting. It is defined by Act No. 423/2015 on Statutory Audit and amending Act No. 431/2002 Coll. on Accounting, as amended, as well as by International Standards on Auditing.



The financial statements are a set of financial statements prepared by each entity as at the last day of an accounting period. The objective of financial statements is to provide information about an entity's financial position, financial performance and cash flows for the benefit of a wide range of users. Simply put, a statutory audit is designed to test significant matters that may affect the financial statements to ensure that they are true and fair to their users. We shall take a closer look at statutory audit.

Who is obliged to carry out the audit

Pursuant to Article 19 (or Article 39u) of the Accounting Act, the regular individual financial statements and the extraordinary individual financial statements must be audited for any entity that is a business company and a cooperative if it meets the specified criteria as of the date to which the

financial statements are drawn up and for the immediately preceding accounting period.

The audit obligation also applies to all public institutions (municipalities, cities,...), to companies that are obliged to prepare financial statements in accordance with IFRS, and to companies that are obliged to do so by a specific regulation (e.g. securities dealers, non-profit organisations, ...). These companies are not subject to size criteria (i.e. they are obliged to do so regardless of their size).

Companies that do not meet the criteria for a statutory audit may opt for a voluntary audit. The reasons for such a decision may vary. Typically, the main reason is separate ownership from management, where the owner/investor requires a degree of assurance that the information in the financial statements is correct and can be used in a relevant way in decision making, in raising new financing or in the eventual sale

of shares. At the same time, however, the reason may include the assurance required by banks when granting loans and guarantees, as well as by other investors.

It does matter by whom

Statutory audit may only be performed by an auditor or an audit firm registered in the relevant list maintained by the Slovak Chamber of Auditors (abbreviated as SKAU, hereinafter referred to as “the Chamber”) and the Audit Oversight Authority (abbreviated as UDVA, hereinafter referred to as “the Authority”).

The Authority shall issue a licence to a statutory auditor on the date on which the statutory auditor has made an entry in the list of statutory auditors. On the date of registration in the list of statutory auditors, the statutory auditor shall be entitled to use the designation “certified auditor” and the abbreviation “CA” to designate his profession.

Auditors and audit firms also have obligations towards the Chamber and the Authority arising from the applicable legislation (e.g. proving completion of mandatory training, reporting the list of audits performed, etc.). They are also subject to strict controls and quality checks by both the Authority and the Chamber.

Course and duration

Normally, an audit takes place in several stages, but this depends on the size of the company and the agreement between the auditor and the audited company.

The first phase is the so-called preliminary audit, which is carried out between September and December. This part of the audit focuses on the company's internal processes that ultimately ensure the fairness and accuracy of the data in the financial statements and the verification of accounting information and documents for part of the year.

Normally, an audit takes place in several stages, but this depends on the size of the company.

The second phase is the final audit where audit processes are performed to verify the financial statements of the company as a whole. The date is determined according to the needs and requirements of the client. The financial statements must be audited within one year after the end of the accounting period, so the final audits are spread out over the first 3 quarters of the year.

The duration of the audit is individual, depending mainly on the size of the

company being audited. The larger the company, the more time is needed to carry out the audit in order to guarantee the quality of the services provided by the auditor.

How does the audit output look like?

The result of the audit consists of the auditor's report, which contains the auditor's opinion as to whether the financial statements of the audited company give a true and fair view of the company's financial position and financial performance. If there are no material misstatements, the auditor issues what is called an unqualified opinion. If the auditor identifies material inconsistencies in the company's financial statements, he may modify his opinion (issue a so-called qualified opinion) and may issue an adverse opinion. If, on the basis of the information available, it is not practicable for the statutory auditor to express an opinion, the auditor's report shall contain a disclaimer of opinion.

The auditor may also draw attention in the auditor's report to certain matters that, although do not affect the auditor's opinion, may be significant to the user of the financial statements.

The auditor's report shall be accompanied by the audited financial statements, notes and annual report of the company. The annual report shall be prepared by companies which have a statutory audit. Other companies may draw it up on voluntary basis.

Another document that constitutes the audit output is the management letter, which summarizes the identified risks faced by the company, accounting and tax deficiencies, deficiencies in the internal control system and suggestions for their minimization, elimination and improvement with a direct effect on the company's financial resources, as well as a summary of the corrected and uncorrected errors and misstatements in the company's accounting that the auditor identified during the audit. Errors disclosed here do not have a material effect on the financial statements as a whole or in part.

Ing. Janka Krupčíková, assistant auditor

Ing. Roman Juráš, statutory auditor

BPS Audit, s.r.o.

Photo: Freepik.com/senivpetro/drobotdean



Are we using resources for science and research effectively?

Hundreds of millions of euros are spent annually on science and research within the European Union. There is current debate about the need for new sources of energy and research in this area. However, what is the reality in practice. We spoke with the chairman of the board of ZTS INMART, a.s., and also the chairman of the ATASAC association - Ing. Alexander František Zvrškovec.

• **You have been in the field of science and research for more than 40 years. Your priority is in applied research, that is, the essence of what research should actually be for. How do you view the current state of science and research in Slovakia?**

I am not going to comment on basic research, the implementation of which is primarily the responsibility of the institutes of the Slovak Academy of Sciences. In the field of applied research, I believe that Slovakia is in free fall, where the one who is falling does not even know whether he is falling upwards or downwards. Responsibility for this situation lies principally with the politicians, who have so far failed to control the state administration that distributes public funds in this area. After the fall of communism, we adopted the Western model of applied research, the basic characteristic of which is continuous and intensive cooperation between academia and industry. This model

assumes that the academic community (in our country mainly represented by higher education) has the necessary theoretical knowledge and the ability to transfer this knowledge to industry on an ongoing basis. It also assumes that industry has a real interest in absorbing this knowledge and that it can turn it into new products and services. None of these assumptions really exist in our country to this day, and so we have been pretending for decades that we too have a "functioning" model.

• **In the context of the current situation, there is more and more talk about the need for research into new sources of energy, the EU is constantly pushing to reduce emissions as part of its "green targets", but the way forward is to find something new. Are these areas being prioritised with research funding?**

Slovakia is one of the few countries that, despite its sympathetic view of the EU's efforts, often acts in direct contradiction to its objectives. It is an inexplicable mystery to me how, for example, the Ministry of the Economy supported the purchase of gas boilers and not the purchase of heat pumps just a year ago. It is also inexplicable why Slovak politicians and officials have never evaluated the real results of publicly funded research. Recently, we have had several „mysterious“ calls, the nature of which was either undefined by the objective of the research (the „COVID“ call), or the time allowed for the quality preparation of the application was so short that no uninformed applicant had a chance to participate in such research. Such corrupt and undignified behaviour of our authorities is, unfortunately, often accepted by the part of the academic



community and the so-called businessmen who "actively and successfully" participate in this process.

The results of the efforts of our public representatives in the area of so-called green Europe are also a monumental fiasco in comparison with other countries. A large part of, for example, domestic hot water is in the hands of the state, and I see nothing to suggest that this part of our economy is setting an example, at least for domestic entrepreneurs. The use of renewable energy is in direct competition with energy resources in the hands of the state, and this spasm of conflict always ends with the renewable energy sources (RES) and their supporters losing.

• **What is the area of research you are conducting and how is it conducted? What phases are necessary and how much money are you spending in order to achieve the goal of the research, i.e. the application of the results in practice?**

In addition to my role as a researcher, I am also the President of ATASAC (Association of legal entities conducting applied research in the field of RES). The aim

of this research is primarily to identify suitable RES, both from the perspective of future customers and the profitability of those companies that produce this technology. In the case of larger power units and systems above 500 kWh capacity, the technology must also ensure a reasonable profit for the energy supplier and distributor in the future. I also think that the future of the energy sector will lie in its decentralisation, which will both reduce distribution costs and increase energy security in the future. We call this concept energy islands, and within them it will be possible to be both a producer and a consumer at the same time of different types of energy in different local energy markets, which means that we are introducing a new concept of "prosumer".

• **Overall, the research covers a myriad of areas and the resources that are spent on this energy area amount to hundreds of millions of euros each year. Are the funds you use your own or is your research also supported by government sources or various support funds?**

The core funds that have been included in our research for many years are those generated by our companies. Contributions to research support from public sources are only supplementary to the funding of our research and development activities and, in terms of achieving our research objectives, this support is so far negligible. For such a challenging and important research area, the aim of which is to save our planet from the effects of global warming, our energy concept is one possible and concrete way forward. This fact is not reflected in the actions of the Slovak bureaucracy responsible for redistributing funds intended for applied research.

• **I assume that research funding, given the large sums involved, is closely monitored and evaluated. What has been your experience? What is the whole process from applying for such funds, to monitoring implementation, to evaluating the effect and long-term follow-up? What is your experience as someone directly involved in research?**



From my point of view, the monitoring of the funds intended for applied research currently presents only an accounting and administrative operation to ensure the so-called performance of the work of hundreds of employees of research agencies in the hands of the SR. Such monitoring is a manifestation of the low competence of the management of these agencies, and it is also a manifestation of servility towards EU auditors. The purpose of this form of audit is formal hypocrisy, which has completely replaced the technical and substantive part of meeting the objectives of research with statistical reporting of irrelevant indicators for this type of research (number of man-hours, equality between men and women, etc.). However, this type of deformation can never substitute for political accountability - the unaccountability of those who run the system. I will mention just one example as an experience from the final audit of a EUR 3.5 million project. When I asked the RA auditor about his education and experience, I expected something in the field of economics or business. I was told that he was a sports school graduate and that he had no understanding of what the audit in question was about.

• **What do you think the model for the management of funds intended for science and research should look like?**

In general, research in the Slovak environment is discriminatory with respect

to the stakeholders in the field. As an example, I will mention the Research Agency of the Ministry of Education and Science of the Slovak Republic (RA). The RA is directly subordinate to the Minister of Education, who, unable to fund the staff of colleges and universities, has so far always been tempted to use the funds intended for research to maintain employment in his own department. Private companies involved in research activities are always subsidised at a lower rate than their academic counterparts. If the basic idea of applied research is to achieve the implementation of new products and services, such a model literally sabotages this objective. As a result, we have not achieved a breakthrough in the world market for Slovak industry over the last 25 years, despite the huge amount of taxpayer funding provided. We have not yet learned what exactly we have achieved with this money. I came across this Slovak administrative-formal masking phenomenon recently at the EXPO 2020 exhibition in Dubai, where we were supposedly participating. Nobody was able to answer my direct question "How many visitors and for what reason visited our Slovak pavilion?" I later learned that such measurement had been discontinued for some reason. It is highly probable that the organiser of the Slovak exhibition was ashamed to admit the organisational fiasco. It is highly probable that the organiser of the Slovak exhibition was ashamed to admit the organisational fiasco of the proceedings.

Another and no less important problem of Slovak research is our inability to audit the content of research. This task should be entrusted to an external organisation with the capacity to audit both the process of releasing public resources, the efficiency of the organisation distributing these resources, the fulfilment of research objectives and the way in which research results have been implemented in the real market. This system of feedback on the use of public funds is completely absent today, and we can only speculate on the reasons for this absence. I can think of two extreme answers - either we are completely incompetent, or the absence of such a system suits the corrupt structure established in our state.

Janette Dujková
Photo: AFZ archive

The hardest part is deciding when the painting is finished

Silvia Macková is an example of how things done with love can become popular literally all over the world. For her as a financial advisor, painting was a hobby at first, but her work quickly gained admirers. In an interview, she revealed more about her journey.

• **You have recently been offered to exhibit your works in Spain, at the prestigious GALERIA AZUR. What kind of exhibition is it and what will you be presenting there?**

It is a collective exhibition featuring artists from different parts of the world. Galeria Azur is represented in three countries, in Buenos Aires, Berlin and Madrid, and I was approached to present my work in Madrid. The exhibition is done in two ways - one is a physical exhibition that lasts for a month. I am sending three paintings for that exhibition. On the same day the online exhibition also starts, which will last for 12 months, and this one includes another seven works. It should all start at the end of October, and there has been interest in abstract paintings.

• **How does it feel to receive such an offer? Did you ever think when you started painting that your artistic career would develop like this?**

It's an amazing feeling. Although I have to admit that when I got the first email from assistant curator Mariel Renzullo, I didn't respond right away because I thought it was one of the many spam emails that usually come to the mailbox. But I didn't give up, I kept going back to it in my mind, and I wrote back to her after about two days. We exchanged a few



emails and eventually signed the contract. If it all works out, it will be the first time I will be exhibiting my paintings outside of Slovakia. It's a huge opportunity and motivation to keep creating.

In fact, I never imagined that my artistic career would develop in this way. When I came back to painting a few years ago, I started creating just as a hobby. It took me longer to dare to share my paintings on social media to get feedback, first from my friends, then from strangers. Relatively quickly, the first person interested in the painting got in touch and I figured it probably wouldn't be a bad idea. Then an incredible round of events started and

today I have done several solo and group exhibitions and paintings in different countries around the world, which is a great achievement, but I still have a huge amount of humility in me and take nothing for granted.

• **Every artist's work goes through some phases, what were yours? What characterizes your work?**

When I returned to painting, I wanted to get better at portraits, and since I like pop art, I put the two together. I adapted pop art into my style, making it recognizable among other artists. Initially this made

up the majority of my work, and I also painted fantasy or nature subjects at the same time, but not as a classical painting where you just copy the subject matter but combined with experimental abstract. At the beginning of the covid period I took a break from painting. I came back to it after about 3 months and my first painting was a portrait of the President Zuzana Čaputová. Then came a period when I started experimenting more and tried different techniques, styles. I was figuring out what could be done and how it could be done and what could come out of it. I did black and white drawings with lined and dotted techniques, then came ink drawings, first with classical ink, then in acrylic and also in alcohol-based ink - each with a different expression. I was trying out how to tame the liquid medium - try to tame the water. Then I played around with the pouring technique, which is very specific in creating abstract paintings, and I didn't leave out watercolour painting. For the last year, I've been doing abstract as a priority. In this technique, I also gradually learned by trying. I started painting classically with a brush and spatula and gradually discovered what I could create. Different materials create different effects - I use sponges, tin foil, paper napkins, anything that can be used to apply the colours. All these experiences have led to the fact that I'm currently painting abstracts using mixed media techniques, where there's more to it than I mentioned, and these are the works that caught the eye of the representative of Galerie Azur.

• **When do you paint? When you feel inspired, want to relax or what is your motivation to reach for the paints?**

I paint on my days off, when I'm relaxed and always when I'm in a good mood. It's because the energy with which one does anything transfers to the specific thing and influences how someone else will feel about it. By being very sensitive to this perception myself, it is important for me to only channel pleasant feelings. I'm happy if the exhibition can be realized and I have the opportunity to see how people perceive the paintings, their emotions and also to have the opportunity to talk to them about their opinions. Especially



Part of the image Coral Reef

with abstracts, I am interested in what they see in them. My perception can be completely different than theirs and the conversations are all the more colourful.

• **Your work can already be found almost all over the world, where are your paintings and how did they get there?**

So far, my paintings have found a new home in twelve countries on three continents, Europe, America and Asia. Europe has the largest representation and there are a number of countries including Netherlands, Denmark, the UK, our neighbouring countries and then further south. There are a few paintings in France, for example, and also in Spain. In America there are some in California and Tennessee and one has travelled to Taiwan. I also used to make complementary products to the paintings, specially from the portraits, for example badges, card games and so on, and these have travelled to even more countries. They got there through regular people who found me on social media and expressed interest. That pretty much makes up the majority, but I've also donated a few paintings to portrait

subjects. If I feel like the painting should belong to the person who was the inspiration for it, I'll give it to them. Of course, meetings in person are the best, where I can directly see the reaction of a particular person and, if I can, also talk to them. These are very nice and memorable moments.

Lucie Bílá, Meryl Streep, Käthe Mazur, Michael Paul Chan, President Zuzana Čaputová and many others received their portraits in this way. I also had the opportunity to meet Mary McDonnell or Edward James Olmos.

• **You are a financial advisor, does this profession and art go together?**

It's all a matter of opinion, yes and no. There are some people who can't imagine doing it, and then there are those who do and know it's possible. If one uses both hemispheres, one can connect even the seemingly disconnected. The two complement each other and create a balance. One may be more dominant, but that doesn't mean there isn't something in the other that makes a person happy.

Janette Dujková
Photo: SM Archive

Managerial styles of management

A good manager can transform a group into a team which is efficient in its work and runs like clockwork. How can this be achieved?

Groups or teams have a common goal - work. The dynamics of such a social group can be different, the relationships can vary as well as the overall atmosphere within a team. Motivation is also a very important part of management. Bringing everything together is a culinary art for a leader.

Ready for everything

There are natural managers, but not everyone is always ready for everything, so it is very good to know what the manager can expect from the group and how to work with it in order to achieve a cooperative and engaged behaviour of subordinates. The group may include individuals who are conformists, that is, they yield to the pressure of the group and conform to it; independents, who resist; and nonconformists, who go against the group's opinion and refuse to conform. A leader should be able to handle the rivalrous behaviour of subordinates, manipulation and aggression, and act as a natural authority. The social behaviour of individuals and their position in the group usually crystallize naturally. Part of the functioning of the team includes cohesion, i.e. coherence, but also tension as a kind of strain. Tension can be caused by unclearly defined goals, dissatisfaction of subordinates with tasks and with the way of work. Conversely, cohesion is necessary to achieve goals and is enhanced by clearly defined goals, similar mindsets or values. The more cohesive the group, the more open communication, trust and accountability. Cohesion is increased by the involvement of group members in management, but also by various external influences.

Who is the leader?

By leadership we mean the exercise of influence or guidance over people. In short, a leader is able to get things moving while displaying his or her personality traits, skills and abilities. Some people have natural leadership traits, others can become successful leaders through training and experience. A leader's success depends on his or her ability to influence others, to lead them so that they will do so willingly, to engage them to achieve a common goal.

Management styles

The classical typology of leadership styles refers to authoritarian, democratic and liberal styles of leading people. Authoritarian style consists of a concentration of power in the hands of the leader, with subordinates having no say in decision-making. Democratic, on the other hand, actively involves the members of the team and decisions are made together, so that the responsibility is distributed. However, the leader retains the right of the last word. A liberal leader does not direct the group, leaving subordinates free rein and essentially just giving them information. Each style has its own specificities and uses. The authoritarian style is focused on results and performance, but it has to reckon with the lower satisfaction of its subordinates. The democratic style has more satisfied workers, but also lower performance. The liberal leader has the worst results. However, it is always advisable to choose a style according to the environment, the current situation, the task at hand or the result needed. Leadership styles can also be combined and adapted.

Situational leadership

In terms of the developmental stage in which the group is placed, the effectiveness and the approach of the group



members, we can also consider four other ways of leadership styles. The first is commanding as a unidirectional way of management, where the manager himself makes decisions and determines the actions. This style is appropriate at the beginning of the group's work. An excellent leadership style is coaching, where although the superior makes the decisions, he or she guides the group members to develop and find solutions. In case of facilitation, the leader listens and assists group members, but shifts routine decision-making to subordinates. It is appropriate when subordinates have clear goals and rules but need guidance and support. Reaching a common agreement is a hallmark of the delegation style, in which the group leader discusses problems but leaves the solution entirely up to them. This style is appropriate in groups that have transformed into work teams and are capable of team functioning.

Janette Dujková
Photo: Freepik.com

**Na vašich cestách
za úspechom...**



GOODWILL

Magazín o ekonomike, biznise, vede a spoločnosti

MOVE THE WORLD. MOVE **YOUR FUTURE.**

Christian L.:

**Ako odborník v oblasti
logistiky riadim globálny
tok tovarov.**



POŠLITE NÁM SVOJ ŽIVOTOPIS TERAZ

Pridajte sa k nám a spoločne udávajte tempo globálnej ekonomike:

www.dachser.sk/kariera

DACHSER Slovakia a.s. • Logistické centrum Bratislava

Anna Žáková • Logistický park č. 1126 • 900 55 Lozorno

Tel. číslo: +421 2 6929 6131 • Mob. číslo: +421 918 931 869 • anna.zakova@dachser.com