

## ENERGETICKÁ KRÍZA

## AKO NA RASTÚCE HYPOTÉKY?



OD ŠTVRTKA 24. 11. 2022 DO SOBOTY 24. 12. 2022



MÁTE RADI  
NEODOLATEĽNÉ

# Vianoce?

DOPRAJEME VÁM  
NEODOLATEĽNÉ  
VIANOCE!

Favourites

**TÊTE DE MOINE**

Švajčiarsky tvrdý zrejúci syr  
tuk v sušine najmenej 51 %

420 g

s opakovane použiteľným  
otočným nožom  
1 darčekové balenie



-22%

47,99

13,99



Favourites

**Profiteroles**

dezert

450 g

(=1 kg 7,09)

-25%

4,29

3,19



Kakao



Favourites

**Sušená šunka s kosťou**

Jamón Serrano

6,5 kg

so stojanom a nožom  
1 darčekové balenie

-14%

69,90

59,90



Favourites

**Makrónky Sélection**

132 g

(=1 kg 21,14)

-24%

3,69

2,79



Ceny sú uvedené v eurách. Právo na opravu tlačových chýb vyhradené. Predaj len v obvyklom množstve pre jednu domácnosť. Niektoré výrobky môžu byť v ponuke iba do vypredania zásob. Cena určitého tovaru uvedeného v tejto ponuke sa môže počas trvania tejto akcie dodatočne znížiť, pričom aktuálne ceny tovaru počas trvania tejto akcie nájdete v našom online letáku na [www.kaufland.sk](http://www.kaufland.sk)

# GOODWILL

Magazín o ekonomike, biznise, vede a spoločnosti

Registrované ako periodická tlač Ministerstvom kultúry Slovenskej republiky pod registračným číslom EV 3451/09, ISSN 1337-9798  
Vydanie 2/2022, 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

## Peter Mihálik

editor  
redakcia@goodwill.eu.sk

## Mgr. Valéria Nagyová

obchodná manažérka  
nagyova@goodwill.eu.sk  
tel.: 0911 80 70 10

[www.goodwill.eu.sk](http://www.goodwill.eu.sk)

## Rozširujú:

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

## Predplatné:

Objednávky a súvisiace informácie: [vydavatel@goodwill.eu.sk](mailto:vydavatel@goodwill.eu.sk)

## Grafické vyhotovenie:

Patrik Slažanský

## Tlač:

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

## Foto na titulke: Socha Rastislava na Devíne

(viaže sa k článku na str. 54 – 59)

Autor fotografie: Radoslav Suchoň

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 nevraciamy. Za správnosť textov sú zodpovední autori.

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

Toto číslo vychádza 05. 12. 2022.

## Realita dnešných čias

...koniec roka sa opäť priblížil a celková situácia denno-denného chodu života nám riadne pritrvdila. Nárast cien energií stále „podkuruje“, základné suroviny, potraviny a služby sa šplhajú cenami stále vyššie a inflácia dosahuje maximálne hodnoty.

Táto sumárna situácia ovplyvňuje všetkých nás a udalosti posledného polroka sa pod to podpísali výrazným spôsobom. A to nehovoríme ešte o vplyve udalostí v rámci Európskej únie či globálne celého sveta, kde ku narastajúcim ekonomickým, hospodárskym a sociálnym problémom – mimo dlhodobých problémov so surovinovými a energetickými zdrojmi či so životným prostredím – pribudla okrem pretrvávajúceho vojnového konfliktu na Ukrajine aj ďalšia vlna migračnej krízy, ktorá po dvoch koronových rokoch postavila opäť do pozornosti monitorovacie kontroly na hraniciach v rámci Schengenského priestoru.

Situácia na domácej politickej scéne a v spoločnosti sa taktiež neustále vyhocuje. V našom už aj tak dosť polarizovanom „nastavení“ je totiž rozdiel medzi vyhraneným postojom a správaním sa v normálnych medziach alebo radikálnym či extrémistickým. V hlave nám (podaktorým aj nie) pribúdajú nespočetné otázky, čo s tým všetkým? Ako to ustáť, zvládnuť alebo riešiť?

Pragmatické, funkčné a najmä zdravé riešenia s ohľadom na aspoň strednodobý účinok (o dlhodobom môžeme zatiaľ len snívať) sú zatiaľ stále v nedohľadne a jednorazové „vychytávky“ či instantné „jednohubky“ väčšinou síce zaplávajú diery, no reálne nepomôžu. Je síce náročné nastavovať zdravé podmienky a fungovanie v rámci chodu Slovenska za bežiacich dlhodobých i kratšie vzniknutých kritických problémov skoro v každom jednom sektore, avšak nie úplne nemožné. Pri riešení existenčných a každodenných ťažkostí totiž potlačíme do úzadia fakt, že dosah všetkých prijímaných rozhodnutí, činov a v praxi zavádzaných riešení i opatrení má často nedozerné dlhodobé následky, v mnohých prípadoch neblahé, napriek tomu, že by mali byť systémové a štruktúrne.

Odkaz tohto diania do radov našej spoločnosti by teda nemal byť ten, že ani nestíhame sledovať rozorvané dianie, nekultúrne správanie a nevráživosť vo vyjadreniach popredných predstaviteľov našej politickej scény a nielen ich, namiesto poodstúpenia od „horúceho kotla“ a snahy nastavovať veci inak. Ak chceme totiž postupne meniť zabeňutý systém, ale vo viacerých aspektoch už strnulý a nedostatočne fungujúci, je na to potrebné kontinuálne úsilie naprieč celým spektrom spoločnosti, nielen politickým.

Možno je správny čas sa zamyslieť, každý sám nad sebou. Zaučať so zmenou nastavenia u seba a pokúsiť sa každý jeden deň urobiť malý krôčik bez ohľadu na to, v akej situácii, veku či stave sa nachádzame. Aj zdanlivo malé posuny nás môžu doviest ku vnútornej rovnováhe, duševnému aj fyzickému zdraviu, čo sa potom celkovo odráža v našom konaní i správaní smerom navonok s dosahom do užšieho, no i širšieho okolia. Nezabúdajme, že naše skutky a správanie môžu byť, a väčšinou aj sú, vzorom pre našich najbližších (malých aj veľkých), no i pre ostatných. A ak môžeme našou cestou – naším príkladom zdravo ovplyvniť aspoň jedného človeka, už to nám môže vyčariť úsmev na tvári, zahriať na duši a urobiť nás vnútorne trochu šťastnejšími.

Prajem vám, milí naši čitatelia, pokojné a zdravé sviatky Vianoc a všetko dobré nielen na Nový rok, ale i v celom roku 2023.



**Alexandra Suchoňová**

predsedníčka predstavenstva WTC-MACRO Enviro, a.s.

# obsah



6

**6** Nepriaznivý scenár sa stal skutočnosťou



18

**7** Inflácia a spaľovanie hotovosti

**12** Ako čeliť rastúcim cenám úverov

**14** Lojálni zamestnanci nad zlato

**18** Energetická kríza a energetická príležitosť



36

**24** Chytá jadrová energetika druhý dych?

**28** Obnova bytového domu

**30** Zelené strechy sú estetické i úsporné

**36** Ponuka logistických nehnuteľností poklesla



42

**37** Ako zvýšiť efektivitu prepravy tovaru?

**42** LAMPY nie sú len o svetle

**46** Dobrý pocit na víne

**48** Keď sa život hrá...



54

**51** Návrat k telu bez bolesti

**54** História Slovenov a Rastislav

**61** ENGLISH ANNEX



# b

## biznis

Nepriaznivý scenár sa stal skutočnosťou	6
Inflácia a spaľovanie hotovosti	7
Insolvencií firiem pribudne	8
Zmeny na postoch	10
Konzultácia vo vrecku	11
Ako čeliť rastúcim cenám úverov	12
Lojálni zamestnanci nad zlato	14
Potrebuje nový OP?	16

# Nepriaznivý scenár sa stal skutočnosťou

**Energetická kríza, rastúca inflácia aj politická neistota sa už naplno prejavili.**

Hrozba zastavenia dodávok ruského plynu je čoraz reálnejšia, stupňuje sa boj proti inflácii, politické neistoty narastajú. To všetko sú dôvody, na základe ktorých analytici Allianz Trade uvádzajú, že predchádzajúci nepriaznivý scenár sa stal skutočnosťou. Očakávajú, že globálny rast v 4. štvrťroku skĺzne do záporného pásma (-0,1 % q/q), po ktorom bude nasledovať pomalé oživenie na úrovni +1,5 % v roku 2023. Nálada spotrebiteľov už klesla na rekordné minimum a podnikateľská dôvera sa naďalej rýchlo zhoršuje, čo bude brzdiť spotrebu a investície.

## Eurozóna v budúcom roku skĺzne do recesie

Expertí sú presvedčení, že eurozóna v dôsledku stúpajúcich cien energií a negatívnych vplyvov v budúcom roku skĺzne do recesie (s poklesom HDP o 0,8 %). „Štrukturálne prekážky sa naďalej stupňujú, najmä v dôsledku vyšších cien energií. Riziko nútených prídeltov v zime 2022-23 kleslo na relatívne nízku úroveň, najmä vďaka tomu, že zásobníky plynu sa naplňujú rýchlejšie, ako sa očakávalo. Nedá sa to však úplne vylúčiť v prípade veľmi chladnej zimy alebo neochoty domácností a firiem znížiť svoj dopyt po plyne,“ domnieva sa riaditeľ Allianz Trade na Slovensku Peter Mucina.

Ale aj bez prídeltov budú potrebné triezve opatrenia a ekonomika sa nakoniec na prelome rokov 2022-23 dostane do recesie, pričom slabé oživenie sa prejaví až v druhej polovici roka 2023. „Koniec koncov, energeticky náročné odvetvia už začali v podmienkach závratne vysokých cien znižovať svoju spotrebu energie. Či sa to ešte zhorší a či príde k väčším zastaveniam výroby, bude závisieť od toho, do



akej miery sa v Európe uplatnia opatrenia cenového stropu,“ doplnil Peter Mucina. Očakáva preto, že podnikové marže v roku 2023 klesnú o 2 percentuálne body, čo zodpovedá strate 150 miliárd eur EBITDA.

## Fed aj ECB zvyšujú úrokové sadzby

Podľa odborníkov zostane inflácia vysoká až do 1. štvrťroka 2023. Očakávajú, že globálna inflácia bude v roku 2023 v priemere 5,3 % (po takmer 8 % v roku 2022). Inflácia v eurozóne by mala dosiahnuť vrchol na úrovni 10 % v 4. štvrťroku 2022 a potom v roku 2023 priemernú úroveň 5,6 %. V USA už inflácia pravdepodobne dosiahla svoj vrchol, ale mala by zostať nad 4 % do 1. štvrťroka 2023 a pod 2 % by mala klesnúť až po 3. štvrťroku 2023 (v priemere 2,9 % v roku 2023). Odhodlanie centrálnych bánk bojovať proti inflácii by mohlo viesť k tomu, že krátkodobé štátne úrokové sadzby prekročia neutrálne koncové sadzby v USA aj v eurozóne (na 4 % a 2,25 %). Fed aj ECB budú v porovnaní s inými obdobiami recesie naďalej podporovať zvyšovanie úrokových sadzieb, pričom v druhej polovici roka 2023 budú sadzby znižovať

len v obmedzenej miere. Najviac ohrozené odvetvia budú pravdepodobne kovy, papier a buničina, chemikálie, tiež potravinárstvo, nápoje a textil. Keďže inflácia zostáva vysoká (značne presahuje rast miezd +3,2 % v roku 2022 a +3,4 % v 2023) a nezamestnanosť stúpa, smeruje spotreba domácností na prelome rokov 2022-23 k prudkému poklesu.

## Nárast platobnej neschopnosti

Firemné riziko opäť vzrástlo, ale vyššia fiškálna podpora by mala zabrániť veľkej vlne platobnej neschopnosti spoločností a zvýšeniu miery závažnosti. Napriek tomu sa v roku 2023 očakáva nárast platobnej neschopnosti v eurozóne celkovo o viac ako 40 %, pričom napríklad v Nemecku sa počet insolvencií zvýši o 16 %, vo Francúzsku o 29 %, v Taliansku o 31 % a v Španielsku o 25 %. Kľúčové politické udalosti prinesú podľa odborníkov ďalšiu volatilitu a vyššie geopolitické napätie – najmä zvýšená rivalita medzi USA a Čínou a reakcia Európy na energetickú krízu môžu znamenať ďalšie dôvody k odďaľovaniu oživenia ekonomiky.

(red.)

Foto: Freepik.com

# Inflácia a spaľovanie hotovosti

Spoločnostiam na oboch stranách Atlantiku sa v poslednej výsledkovej sezóne darilo lepšie, ako analytici očakávali. V závere roka sa však očakáva pokles.

Starý kontinent v uplynulom období prekvapil najviac. Takmer dve tretiny európskych spoločností prekonal očakávaná týkajúca sa tržieb a priemerné tempo rastu tržieb bolo 16,4 % v porovnaní s predchádzajúcim rokom (v eurozóne

## V Európe najviac utrpel automobilový priemysel

12,5 %). V Spojených štátoch 63 % spoločností tiež prekonal odhady a tržby medziročne vzrástli o 15,9 %.

Výraznejšie rozdiely ale panovali v rámci vykázaných ziskov na akciu. Kým v Európe sa medziročne zvýšili o 18,5 %

(v eurozóne o 4,7 %), v USA sa zvýšili len o 2,1 % (celosvetovo o 0,9 %). Naznačuje to, že spoločnosti na starom kontinente boli v porovnaní so svojimi americkými partnermi schopné lepšie absorbovať rastúce výrobné náklady.

## Darilo sa energetike a doprave

Pri pohľade na výsledky podľa odvetví sa mimoriadne darilo energetike a doprave, kde globálne tržby medziročne vzrástli o 62,3 %, resp. o 31,5 %. Na druhej strane v Európe v dôsledku nedostatku polovodičov a s tým spojeného poklesu objemu výroby najviac utrpel automobilový priemysel, ktorý sa prepadol o viac ako 11 %.

## Očakáva sa spaľovanie hotovosti

Inflácia bude mať výrazný vplyv na výsledky za 3. a 4. štvrťrok najmä v USA, kde sa problémy s rastom cien začali skôr. Okrem toho však spoločnosti vo viacerých krajinách začínajú spaľovať hotovosť, ako ukazuje AllianzTrade Cash-burning index. V prvej polovici tohto roka dosiahli hotovostné rezervy nefinančných spoločností rekordnú

úroveň, ale časť týchto nárastov pochádza z nových úverov.

Jedným z dôvodov zrýchleného čerpania peňažnej zásoby sú požiadavky na rast pracovného kapitálu vyvolané infláciou. Za prvý polrok 2022 sa celkové zásoby

## Spoločnosti budú čeliť rôznym výzvam

v porovnaní s koncom roka 2021 zvýšili o +5 dní obratu v USA a o +7 dní v Európe.

## Spoločnosti, odvetvia aj krajiny budú čeliť výzvam

Spoločnosti, priemyselné odvetvia a dokonca aj krajiny tak v súčasnosti čelia a budú čeliť rôznym výzvam. V Európe by energetická kríza mohla byť veľkou ranou najmä pre energeticky náročné odvetvia (energetika, papierenský priemysel, kovovýroba, železničná doprava, chemický priemysel atď.), zatiaľ čo silný dolár by mohol poškodiť vývozné odvetvia v USA.

(red.), Foto: Freepik.com



# Insolvencií firiem pribudne

Recesii sa už nevyhneme. To, aká veľká bude a ako zasiahne firmy, bude závisieť od existencie podporných opatrení európskych vlád.

Hoci podľa odborníkov je Slovensko v počte insolvenčných firiem stále pod úrovňou pred covidového obdobia, vysoké ceny energií, inflácia a prichádzajúca recesia v Európe, ako aj neschopnosť mnohých firiem premietnuť zvýšené ceny do už existujúcich kontraktov môžu výrazne urýchliť nástup bankrotov. „V poslednom štvrtroku tohto roka sa pravdepodobne nevyhneme recesii celej európskej ekonomiky, čo urýchli negatívny trend v počte insolvenčných. To, aká hlboká bude

## Slabá pozícia v dodávateľskom reťazci môže byť pre firmu osudná

recesia a ako silno zasiahnu ceny energií podniky, bude závisieť aj od opatrení, o ktorých sa bude diskutovať na európskej úrovni,“ konštatuje generálny riaditeľ Coface Slovenská republika a Česko Jan Černý. Ako podotýka, pravidlá by umožnili mimoriadne zdanenie nadmerných ziskov energetických spoločností a podporu priemyselných podnikov nad rámec doteraz povolenej úrovne verejnej podpory.

### Nárast insolvenčných

V ostatných týždňoch už mnohí veľkí zamestnávateľi z priemyslu na Slovensku ohlásili existenčné problémy najmä v súvislosti s cenami energií. „Prevažná väčšina útlmov výroby v dôsledku vysokých cien energií sa doteraz deje kontrolovaným spôsobom bez toho, aby firmy vyhlásili bankrot alebo začali horšie platiť svojim dodávateľom. Najviac sa doteraz na insolvenčných podieľali stavebné firmy, ktoré nemali silu premietnuť zvýšenie



cien vstupov do už skôr dohodnutých kontraktov,“ konštatuje Martin Procházka, vedúci oddelenia Risk Underwriting (upisovanie rizík) Coface Slovenská republika a Česko. Pozitívne podľa neho je, že vzhľadom na plnosť zásobníkov a otvorenie nových terminálov na skvapatelný plyn nebude potrebné nútiť znižovať spotrebu. „Skutočnosť, že plynu bude dostatok, sa čoskoro prejaví v cenách energií,“ konštatuje. Veríme, že situácia na trhu s energiou sa bude skôr upokojovať a nárast insolvenčných v poslednom štvrtroku nepresiahne 10 % v porovnaní s predchádzajúcim rokom,“ podotýka Martin Procházka.

### Ohrozené sektory

Pokiaľ ide o ohrozenosť sektorov, podľa Jána Černého je v súčasnosti kľúčovým faktorom schopnosť firiem preniesť rastúce náklady na zákazníkov. „Slabá pozícia v dodávateľskom reťazci môže byť pre firmu osudná, čo sa stalo v stavebníctve v prípade niektorých subdodávateľov, ktorým hlavný dodávateľ odmietol zvýšiť ceny. Niektorí dodávateľia v automobilovom priemysle alebo výrobcovia potravín, ktorých obchodnými partnermi sú často silné nadnárodné korporácie, sa môžu ocitnúť vo veľmi ťažkej situácii,“ upozorňuje. Nemenej dôležitým faktorom je aj výška marže, ktorá poskytuje firmám bezpečný vankúš pri nedostatočnom alebo



oneskorenom zvyšovaní cien u zákazníkov. „Ak sa niektorým firmám ťažko darilo dosahovať rozumnú mieru ziskovosti aj v predchádzajúcich rokoch, ich postavenie sa v súčasnosti nezlepší a budú patriť



medzi ohrozené firmy. Ak patria aj k energeticky náročným prevádzkam, riziko platobnej neschopnosti sa pre ne podstatne zvyšuje,” dodáva Ján Čarný.

### Vlády musia konať

Aj preto by mali vlády konať, keďže takéto vysoké ceny energie ohrozujú sociálnu stabilitu spoločnosti a konkurencieschopnosť európskej výroby na svetových trhoch. „Prvou možnosťou sú cenové stropy, čo je vlastne dotácia na ceny energie, pri ktorej je distribútor povinný dodávať podnikom a domácnostiam za stanovenú cenu a štát je povinný zaplatiť distribútorovi rozdiel medzi nákupnou a predajnou cenou. Čím nižší je strop, tým vyššie sú náklady na toto opatrenie,” poznamenáva Martin Procházka. Potom existujú ciele dotácie, napríklad v Španielsku majú firmy nárok na dotácie, ak preukážu, že náklady na energiu sa podieľajú od určitého percenta na výrobných nákladoch smerom nahor. „Priateľné sú aj mechanizmy, ktoré kompenzujú časť skutočne vzniknutých strát,” vysvetľuje Martin Procházka. Ďalšou kategóriou opatrení môžu byť priame zásahy do fungovania trhu s energiou - dotácie na plyn pre plynové elektrárne, obmedzenie príjmov výrobcov alebo obmedzenie spojené so značnými nákladmi a pod. Treba však mať na pamäti dve veci. „Po prvé, vo všeobecnosti platí, že každé riešenie dohodnuté na európskej úrovni znamená nižšie náklady a ľahšie sa financuje. Po druhé, žiadne z týchto riešení nie je dlhodobodržateľné,” prízvukuje s tým, že kľúčom k odstráneniu vysokých cien je zabezpečiť dostatok energie bez účasti Ruska. Až potom ceny klesnú na prijateľnú úroveň.

### Ako sa môžu chrániť firmy

Viac ako inokedy sa do popredia opäť dostáva opatrnosť v obchodných vzťahoch, aby jedna firma nepotopila druhú. „Na úspešné obchodovanie je potrebné, aby firma pravidelne monitorovala a vyhodnocovala svoje riziká,”

poznámenáva Ján Čarný. Na tento účel sú veľmi vhodné produkty obchodných informácií. Obsahujú všetky dostupné relevantné informácie - finančné údaje a ich vyhodnotenie, históriu platobných incidentov, vlastníkov, prepojenie na iné spoločnosti atď. „Umožňujú firme získať jasný obraz o protistrane skôr, ako investujete čas do

### Je potrebné monitorovať riziká

nadviazania vzťahu a uzavretia obchodu,” podotýka. Dôležité je aj aktívne monitorovanie. „V čo najkratšom čase vás upozorní na zhoršený scoring, zmenu vlastníka alebo platobný incident voči inému partnerovi. Často sa stáva, že obchodní partneri kvôli dlhodobému obchodnému vzťahu strácajú ostražitosť a objektivitu, stávajú sa slepými voči negatívnym signálom a nevidia si, že spoločnosť, ktorú vnímajú ako spoľahlivého partnera, sa rúti do problémov,” upozorňuje Ján Čarný. Vhodné je tak mať poistené všetky pohľadávky, teda celé portfólio, nielen tú časť, kde má firma subjektívny pocit, že to potrebuje.

(red.)

Foto: [Freepik.com/pressfoto/vwalakte](http://Freepik.com/pressfoto/vwalakte)



## O2



O2 má novú posilu v novom členovi vedenia Slavomírovi Pšenákovi. Skúsený manažér nastúpil na pozíciu riaditeľa nového technologického úseku. Tento vznikol spojením

bývalého oddelenia IT a sieťových špecialistov mobilného operátora. Slavomír Pšenák prišiel do spoločnosti O2 z InoCloud, kde pôsobil ako managing director. Má za sebou dlhoročné skúsenosti z oblasti informačných technológií na Slovensku aj v zahraničí. Skúsenosti získal predovšetkým v spoločnostiach Erste Group IT, InCloud a IBM. Slavomír Pšenák je absolventom Ekonomickej univerzity v odbore Hospodárska informatika. Študoval tiež marketing a strategický manažment na Univerzite v Gente.

## Virtual Training



Martin Mrva sa po deviatich rokoch v spoločnosti Dedoles, v ktorej pôsobil ako CMO, presúva do vimperskej spoločnosti Virtual Training, ktorá je známa

platformou pre virtuálne cyklistické tréningy ROUVY. Virtual Training je česká spoločnosť s globálnym biznisom a patrí do portfólia Pale Fire Capital. Martin Mrva sa bude v tejto inovatívnej firme špecializovať na výkonnostný marketing, prieskumy trhu a brandbuilding. Absolvent Ekonomickej univerzity v Bratislave sa tiež aktívne venuje témam diverzity a inklúzie.

## ALZA

Klára Blažková je novou riaditeľkou slovenského a českého marketingového tímu Alzy. Doteraz viedla marketingovú stratégiu. Svojej funkcii sa ujala spolu s nasadením vianočnej kampane. Klára Blažková do firmy nastúpila pred šiestimi



roky ešte počas štúdia na VŠE a odvtedy prešla od manažérky kampaní, cez riaditeľku marketingovej divízie až po zastupujúcu riaditeľku celého oddelenia a riaditeľku marketingovej stratégie firmy. Teraz riadi takmer stočlenný marketingový tím Alzy.

## PSS



Prvá stavebná sporiteľňa má nového člena vedenia. Do jej predstavenstva nastúpil Redouane Sedrati z Rakúska a vystriedal tak Davida Marwana. Redouane Sedrati prichádza do predstavenstva z rakúskej Raiffeisen Bausparkassen Holding GmbH, ktorá je jedným z akcionárov PSS. Bude zodpovedný za oblasti plánovania, controllingu a riadenia rizík, ekonomický úsek, informačné technológie a všeobecný servis. Predstavenstvo PSS aktuálne tvorí jeho predseda Jiří Plíšek a členovia Jochen Maier a Redouane Sedrati.

## 365.invest



Matej Godál je novým členom predstavenstva 365.invest. Jeho predchodkyňa Ivana Kubisová preberá funkciu Head of Finance. Matej Godál bude zodpovedný za oblasť riadenia financií, portfólio manažmentu, reportingu a spracovateľského centra. Tretím členom predstavenstva sa stal spolu s jeho predsedom a CEO 365.invest Gabrielom Balogom a Jurajom Bielikom, ktorý zodpovedá za oblasť riadenia investícií špeciálnych fondov nehnuteľností. Matej Godál dlhoročne

profesionálne pôsobil v medzinárodných finančných inštitúciách, v posledných rokoch najmä v Českej republike, kde prešiel viacerými pozíciami v divízii financií, najmä oblasťami treasury a investovania.

## BLF



Novou prezidentkou Business Leaders Forum je Barbora Zahradníková. Do združenia prichádza zo spoločnosti Adient. Za svoje kľúčové témy považuje

enviromentálnu udržateľnosť, diverzitu a inklúziu a podporu kritického myslenia. Na pôde BLF sa chce venovať aj téme regionálnych rozdielov. General Manager spoločnosti Adient bude túto čestnú funkciu zastávať najbližšie dva roky. Business Leaders Forum funguje pri Nadácii Pontis a združuje firmy, ktoré sa hlásia k zodpovednému podnikaniu.

## Microsoft



Karolína Kríženecká je novou šéfkou komunikácie a filantropie spoločnosti Microsoft pre český a slovenský trh. Zodpovedá za kompletnú stratégiu a realizáciu

externej aj internej komunikácie s dôrazom na kľúčové témy spoločnosti, ako sú digitálne inovácie, kybernetická bezpečnosť, skilling alebo moderné práce. Do jej kompetencie spadajú aj projekty spojené s filantropickou a CSR činnosťou. Karolína Kríženecká pôsobila v nadnárodných korporáciách, ale má skúsenosti aj z prostredia českých médií. Do spoločnosti Microsoft prichádza z ING banky.

(red.)

Foto: archív firm

# Konzultácia vo vrecku

Podnikateľ v aktuálne čudesnej súčasnosti si vyžaduje pevné nervy, ale aj čistú myseľ plnú odpovedí na mnohé otázky. A možno aj práve preto sa nedávno v elektronickom svete objavil nový projekt menom [sPEED.app](#).



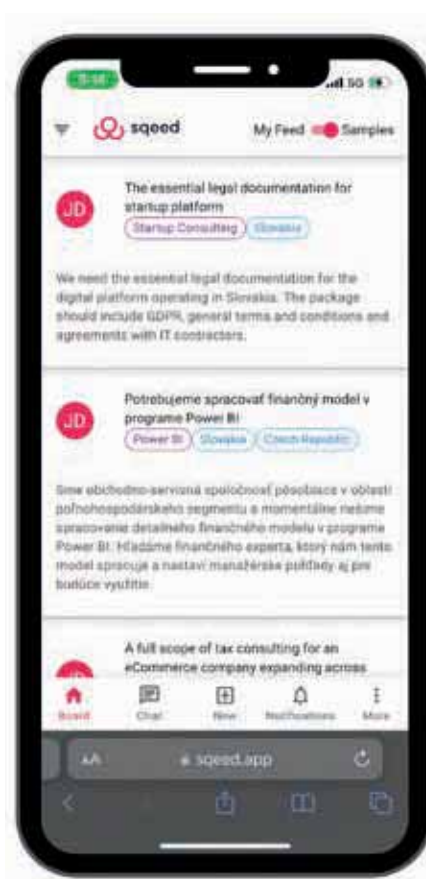
Dlhodobo vnímate, že trh konzultingu (poradenstva) nie je v malých a stredných podnikoch stále dostatočne nasýtený. Súčasný podnikateľ, alebo manažér chce mať vo firme

dôležité témy v poriadku. Kladie otázky, hľadá odpovede, ale často nie je dostatočne informovaný alebo nemá pomocnú ruku, ktorá by ho v komplexných témach navigovala. Práve v týchto situáciách vie elegantne pomôcť platforma [sPEED.app](#). Nejde o pracovnú agentúru a dokonca nepredáva žiadne služby. [SPEED.app](#) na základe presne špecifikovanej potreby používateľa prepája dopyty z oblasti pracovného poradenstva so správnymi expertmi z daných oblastí. Na platforme môžu používatelia riešiť témy, ako sú ochrana duševného vlastníctva, finančný model, daňové poradenstvo, ochrana osobných údajov a mnoho ďalších. Dohodu musia navyše potvrdiť obe strany podľa svojich preferencií.

Výhodou pre používateľa je, že nemusí vyhľadávať v internetových vyhľadávačoch, pretože často sám nerozumie, či sa nachádza v téme daní, práva alebo financií, alebo vo všetkých zároveň. Rozumie iba svojej situácii, ktorú dokáže popísať. Ponuka si následne vyhľadá podnikateľa sama a ten podľa kvality odpovede a neskôr aj iných metrických rozhodne, ktorý partner je preňho ten správny. Používateľ môže byť podnikateľ, manažér, ale aj



účtovník a ktokoľvek, kto má potrebu svoje zadanie komunikovať. V neposlednom rade treba spomenúť výhody pre profesionálov. Komplexné riešenie potrieb firiem samozrejme



už dlhodobo zabezpečujú veľké spoločnosti. Tie sú však často menej dostupné a mnoho podnikateľov o nich ani nevie. [SPEED](#) profesionál, čiže odborník na „odpovede“, si dokáže dopyty vďaka rôznym kategóriám komfortne filtrovať. Taktiež mu umožňuje tzv. „cherry-picking“ – z dopytov si vyberie iba tie, o ktoré má záujem, vie ich z časového hľadiska vyriešiť a sú preňho finančne atraktívne. Keďže dopyty používateľov nie sú priradované konkrétnemu profesionálovi, ale profesionál si dopyty vyberá sám podľa svojho uváženia, nedochádza tak ku googlovskému efektu – „príde mi veľa dopytov, na ktoré nebudem stíhať odpovedať, väčšina bude aj tak tlačíť cenu a ešte musím prijať ďalšiu sekretárku“.

Zároveň riešime fenomén profesionálov jednotlivcov, ktorí sú všade po svete, no nemajú záujem alebo možnosť pracovať pre veľké poradenské spoločnosti, avšak disponujú kvalifikáciou a praxou, ktorá môže byť pre používateľa veľmi hodnotná. Takémuto profesionálovi prinesieme lepšie platenú prácu priamo domov, v objeme, aký sám akceptuje.

Ak sa chcete dozvedieť viac, navštívte [www.sPEED.app](http://www.sPEED.app) alebo napíšte na [kamil.psenak@sPEED.app](mailto:kamil.psenak@sPEED.app).

(KP)

Foto: Sspeed, Freepik

# Ako čeliť rastúcim cenám úverov?

Hrozba rastúcich cien hypoték ľudí poriadne vystrašila. Nestihli ste si zafixovať hypotéku? Poradíme vám, čo robiť.

Od januára do marca tohto roka si podľa Národnej banky Slovenska zafixovalo splátku úveru na bývanie dvakrát viac ľudí než zvyčajne v rovnakom období. Stihli ste naskočiť na „refinančný vlak“ aj vy? Ak nie, toto sú tipy, ktoré vám pomôžu lepšie ochrániť rodinný rozpočet pred rastúcimi cenami úverov na bývanie. Asi už netreba opakovať, že zlaté časy lacných hypoték sa skončili. Aspoň nateraz. Sadzby hypotekárnych úverov v uplynulých mesiacoch vystúpili na niekoľko-ročné maximá a analytici nevyklúčujú ich ďalší rast. Kým koncom minulého roka stáli úvery na bývanie menej ako percento ročne, ak si chcete vziať úver dnes, pri desaťročnej fixácii sa pod tri percentá nedostanete.

## Blíži sa koniec „fixu“

„Nová doba“ najviac trápi dlžníkov, ktorým sa skončí doba fixácie úroku na hypotekárnom úvere v tomto alebo v budúcom roku. Výška mesačnej splátky im totiž môže radikálne narásť. „Nárast sadzieb výrazne zvyšuje splátky, a tak môže citeľne zafažiť rodinné rozpočty. Napríklad pri náraste úrokovej sadzby z jedného na tri percentá môže splátka vzrásť až o tretinu,“ upozorňujú analytici Národnej banky Slovenska v aktuálnej štúdií.

„Najvýhodnejšie bolo zafixovať si novú sadzbu vo svojej banke koncom februára. Prípadne ešte aj začiatkom marca sa dali chytiť úroky okolo jedného percenta aj pri desaťročnom fixe,“ rekapituluje divoký vývoj na hypotekárnom trhu Michal Ďuriš, partner sprostredkovateľskej spoločnosti Umbrella Group. Podľa údajov NBS si



takmer polovica dlžníkov, ktorí si stihli refinancovať hypoúver v prvom štvrtroku 2022, zakotvila novú výšku splátky na päť rokov. Stúpol aj počet dlhších fixácií – zhruba každý šiesty klient si zmrázil výšku splátky až na desať rokov.

## Zlaté časy lacných hypoték sa skončili

Ako teda postupovať v súčasnej neistej situácii – požiadať svoju banku o reštart hypotéky ešte pred vypršaním doby fixácie, pretože o pár mesiacov môžu byť úroky ešte vyššie? Preniesť si úver do inej banky? Alebo čakať na ďalší vývoj situácie a dúfať, že sadzby opäť klesnú?

## Je najhoršie za nami?

„Podľa expertov je pravdepodobné, že najväčšie zvyšovanie úrokov máme za sebou. Predpokladám, že do konca roka môžu sadzby hypoték vo väčšine veľkých bánk pri päťročnej fixácii prekročiť hranicu 4 %. Zaujímavé je, že rozdiely v ponuke úrokov hypotekárnych úverov medzi jednotlivými bankami sú aktuálne pri dlhodobej fixácii až okolo 1 %, čo nebolo v minulosti na trhu bežné,“ vysvetľuje Michal Ďuriš.

Zvyšok je už len o osobnom prepočte. „Mám už dnes požiadať banku o novú fixáciu s úrokom vyše troch percent, alebo dotiahnuť do konca starú hypotéku s úrokom jedno percento a riskovať, že úroky medzitým narastú na päť percent?“

Toto je rozhodnutie, ktoré by si mal každý klient spraviť s pomocou finančného sprostredkovateľa alebo banky podľa konkrétnych podmienok svojej hypotéky," radí Michal Ďuriš.

Netreba pritom zabudnúť, že okrem samotnej úrokovej sadzby vstupujú do hry aj ďalšie náklady vo forme poplatkov. Tie sa líšia podľa toho, či si dlžník zvolí

aj dve-tri banky, ktoré tento poplatok preplácajú do určitej výšky," radí M. Ďuriš. Pri presune úveru do inej banky treba napokon zohľadniť aj prípadné náklady na nový znalecký posudok či na poplatok za vklad záložného práva do katastra nehnuteľností.

### Pol roka k dobru

Refinancovanie úveru v inej banke prináša dlžníkovi niekoľko výhod. „Ak sa vám končí fixácia napríklad v apríli 2023 a obávate sa rastu úrokov, môžete si nechať schváliť úver v inej banke už dnes za úrok, ktorý sa vám páči. Potom máte štandardne pol roka na čerpanie, ale aj odmietnutie jeho čerpania," vysvetľuje Michal Ďuriš.

V priebehu šiestich mesiacov sa môže kadečo udiť – pohnú sa sadzby pozitívnym smerom, vaša banka vám dá lepšiu ponuku alebo si presun do inej banky rozmyslíte. Jednoducho si počkáte na vypršanie fixu v doterajšej banke a počkáte si na novú ponuku.

„Ak dostanete lepšie podmienky, jednoducho nenačerpáte úver, čo v bankách štandardne nespoplatňujú. Jediné, čo ste minuli, bol váš čas, prípadne čas bankového hypošpecialistu a finančného sprostredkovateľa," dodáva M. Ďuriš. Výhodou je aj to, že za starý úver až do

vypršania fixu naďalej platíte starú cenu – napríklad úrok vo výške jedného percenta. V takom prípade je však finančne obozretné pripraviť sa na vyššie splátky už dnes a vytvárať si na ne rezervu. Odsunom refixácie sadzby získa dlžník aj viac času na to, aby si u zamestnávateľa vybažil zvýšenie platu aspoň o infláciu.

### Riziko vs. istota

„Nie vždy je však matematicky najvýhodnejšie riešenie najlepšie. Človek nie je stroj," upozorňuje Michal Ďuriš. Aj finančne horšie riešenie je podľa neho vhodné v prípade, že klient uprednostňuje istotu pokojného spánku a vie sa vyššej splátke prispôbiť. V takom prípade netreba s refixáciou váhať a ísť aj do finančne horšieho riešenia, prípadne aj rizika straty za cenu istoty.

### Treba zohľadniť aj ďalšie náklady a poplatky

Rovnako je často zbytočné predlžovať fixáciu na hypotéke na desať rokov, ak je v pláne rodiny či jednotlivca predať nehnuteľnosť o tri či päť rokov.

(red.)

Foto: Freepik.com/jcomp/DCStudio

refinancovanie hypotéky v čase vypršania fixu alebo predčasne, a tiež podľa toho, či ostane verný pôvodnej banke alebo sa rozhodne presunúť úver inde.

### Stúpol počet dlhších fixácií

„Za zmenu sadzby úveru v období mimo fixácie vo svojej banke treba rátať s poplatkom od niekoľko desiatok eur až po 0,5 percenta z výšky úveru," vysvetľuje M. Ďuriš. Pri presune úveru do inej banky sú však poplatky ešte vyššie.

Predčasné vyplatenie hypotéky stojí jedno percento zo zostatku istiny, čo môžu byť aj tisícky eur. „Na trhu sú však momentálne



# Lojálni zamestnanci nad zlato



**Ak nemyslíte vo firme na dlhoročných pracovníkov, môže sa vám to vypomstiť.**

V čase vysokého dopytu po kvalifikovaných odborníkoch sa konkurencia pri získavaní nových pracovníkov neustále zvyšuje. Výsledkom môže byť nielen málo novej pracovnej sily, ale aj nespokojnosť dlhoročných zamestnancov a ich odchod. V roku prudkých spoločenských aj ekonomických zmien a energetickej krízy je jasné, že aj pracovný trh na Slovensku čakajú turbulentné časy. Nielen z hľadiska možného znižovania pracovnej sily pri

tých odboroch, kde bude hroziť prepúšťanie, no tiež nedostatku kvalifikovaných pracovníkov v tých sektoroch, kde ich je

## Pracovný trh čakajú turbulentné časy

dlhodobý nedostatok. Práve z tohto dôvodu je dôležitejšie, ako kedykoľvek predtým, upraviť vo firmách proces prijímania zamestnancov a možno aj urobiť krok späť – pozrieť sa na aktuálne fungovanie a interné procesy v oblasti ľudských zdrojov a HR, a prehodnotiť ich.

## Mladí sú dobre ohodnotení, no nelojálni

Zamestnávateľia čelia napätému pracovnému trhu, a preto musia tvrdo súťažiť, aby prilákali špičkové talenty. Zdá sa, že vo vekovej kategórii 18 – 26 ročných, teda pri Generácii Z, sa im to darí. Podľa prieskumu Conference Board zamestnanci pod 35 rokov uvádzajú, že sú so svojimi mzdami spokojnejší, ako ich kolegovia nad 55 rokov. Je to však vo vysokej miere zapríčinené tým, že ich finančné ohodnotenie rastie rýchlejšie, ako pri zvyšku populácie. Títo pracovníci totiž dostávajú podobný a dokonca aj rovnaký plat, ako ich kolegovia – mileniáli či "Husákové deti".

„Tradične boli novoprijatí zamestnanci ohodnotení menej z dôvodu nedostatku skúsenosti. No aktuálne sa pracovníci z generácie Z môžu pochváliť čoraz preferovanejšími skúsenosťami – marketing na sociálnych sieťach je pre nich prirodzený, rovnako ako programovanie a iné IT zručnosti. Aj z tohto dôvodu im čoraz viac firiem ponúka vysoký nástupný plat, často krátko porovnateľný so mzdami, ktoré majú ich dlhoroční kolegovia,“ vysvetľuje aktuálnu situáciu prezidentka Asociácie personálnych agentúr (APAS) Zuzana Rumiz.

## Zamestnávateľia musia súťažiť, aby prilákali špičkové talenty

Avšak čo sa týka lojality, tam je to už rozhodne iné: až 56 percent 18-24-ročných ľudí plánuje zmeniť svoje zamestnanie už v budúcom roku. Práve táto kombinácia vedie firmy k tomu, aby im neúmerne zvyšovali platy už len z dôvodu udržania si ich. „Je potrebné si uvedomiť, že Generácia Z necíti potrebu sa dlhodobo viazať na jedno miesto či jedného zamestnávateľa. Chce nabrať čo najviac skúseností z rôznych pozícií,“ komentuje odborníčka.

### Dlhoroční pracovníci sú kvalifikovaní aj efektívnejší

Medzera medzi finančným ohodnotením pracovníkov s krátkymi a dlhoročnými skúsenosťami sa tak čoraz viac znižuje. Aj interné prieskumy personálnych



agentúr združených pod APAS ukazujú, že firmy zabúdajú na dlhoročných zamestnancov. Potvrdzujú to tiež analýzy zo zahraničia - napríklad štúdia Labor IQ skúmala 20 000 rôznych pracovných pozícií a zistila, že mzdy nových zamestnancov sú v priemere o 7 % vyššie, ako ich kolegov na rovnakých miestach, ktorí v danej firme pracujú už niekoľko rokov. V prípade sektorov IT, financií a marketingu dokonca tento rozdiel predstavoval takmer 20 %.

Niet sa čo čudovať, že len 37 percent zamestnancov sa domnieva, že sú odmeňovaní primerane. To má za následok nízku mieru lojality, angažovanosti aj tímovej spolupráce u dlhoročných pracovníkov. Zaujímavé je, že až 68 % zamestnancov by zmenilo svoju prácu a prešlo by

k zamestnávateľovi, ktorý by im ponúkol väčšiu transparentnosť v odmeňovaní. „V súčasnej kríze určite nie je dobré, ak sa zabúda na dlhoročných pracovníkov. Okrem toho, že sú kvalifikovaní a vyznajú sa vo svojom odbore, vyžaduje sa od nich aj vyšší výkon, ako od nových kolegov, ktorí sa len zacvičujú a spoznávajú fungovanie a procesy vo firme. Je potrebné si uvedomiť, že v dnešnej dobe je zo zákona zavedená transparentnosť poskytovaných miezd, a preto nie je pre vašich zamestnancov vôbec ťažké zistiť si, aké sú aktuálne ponúkané mzdy v ich oblasti,“ radí Zuzana Rumiz.

(red.)

Foto: Freepik.com/drobotdean/  
master1305

### Tipy, ako si udržať lojálnych pracovníkov

Výška mzdy je stále jedným z kľúčových rozhodovacích mechanizmov na to, či človek má o danú pozíciu záujem a či v práci zostane. Ďalšími sú tiež iné finančné a nefinančné benefity, no pre kvalifikovaných odborníkov je dôležitý aj príjemný kolektív a hodnoty firmy.

Asociácia personálnych agentúr Slovenska preto pripravila niekoľko odporúčaní pre odborníkov z HR a ľudských zdrojov, ako zmierniť odchod zamestnancov a udržať si najodddanejších a často krát najefektívnejších kolegov:

- Identifikujte problémové oblasti a riešte ich ako prvé. Dlhoroční pracovníci sú voči firme lojálni a preto si zaslúžia

vyššiu starostlivosť.

- Uvedomte si, že udržanie si pracovníka stojí firmu menej, ako prijatie nového – nielen z finančného, no tiež z časového hľadiska.
- Zaistíte, aby ste ponúkali férový a konkurencieschopný plat, pravidelne porovnávajte mzdy svojich tímov s aktuálnym vývojom na trhu.
- Ak nie je možné zvýšiť mzdu, skúste poskytnúť nefinančné benefity vo forme flexibilného pracovného času, hybridnej práce alebo práce na home office. Zaujímavé tiež môže byť kariérne ohodnotenie a profesijný rast v zamestnaní.
- Robte si zamestnanecké prieskumy spokojnosti a snažte sa neustále zlepšovať firemnú kultúru.

- Myslite na to, že ľudia chcú okrem férového ohodnotenia aj to, aby ste si ich cenili – dajte im to vedieť.
- Aby ste naďalej udržali lojalitu, no tiež angažovanosť a aktívnosť pracovníkov vo firme, odporúča sa neustále s tímom pracovať – zabezpečiť, aby si rozvíjali svoje zručnosti, osobnostne rástli. Nezabudnite tiež podporovať firemného ducha, zlepšovať energiu v tíme a jeho súdržnosť.
- Ľudia chcú vyvážený pracovný a osobný život – hlavne prácu, ktorá dáva zmysel, zamestnanie, v ktorom vládne pohoda a rešpekt, no tiež kolektív, na ktorý sa môžu tešiť. Ak im toto poskytnete, radi pre vás budú pracovať.

# Potrebujete nový OP?

**Máte občiansky preukaz vydaný pred 20.06.2021 a potrebujete ho využívať na elektronické podpisovanie dokumentov po 01.01.2023? V tom prípade si budete musieť vybaviť nový.**

Fyzické a právnické osoby, ktoré využívajú svoje občianske preukazy na elektronickú komunikáciu a prostredníctvom občianskych preukazov vykonávajú elektronické podpisovanie dokumentov, si budú musieť vybaviť nové občianske preukazy najneskôr do 31.12.2022, v prípade že budú mať o využívanie takýchto služieb naďalej záujem.

## Nie všetky

Potreba výmeny občianskych preukazov sa však vzťahuje len na občianske preukazy vydané pred 20. júnom 2021. Ak máte občiansky preukaz vydaný po 20. júni 2021 elektronické podpisovanie dokumentov môžete vykonávať s aktuálne platným občianskym preukazom bez potreby jeho výmeny. Rovnako tak v prípade, ak Vám občiansky preukaz slúži iba na otváranie Vašej elektronickej schránky, avšak so štátom elektronicke nekomunikujete, môžete si pokojne ponechať doterajší občiansky preukaz.

Dôvodom, prečo je nutné žiadať o nový občiansky preukaz, je skutočnosť, že kvalifikovaný certifikát pre vytváranie elektronických podpisov je možné uložiť iba na taký elektronický občiansky preukaz, ktorý má na to platnú certifikáciu. V Slovenskej republike však certifikácia uplynula a nebola predĺžená pre starší typ občianskeho preukazu, ktorý štát vydával do 20. júna 2021.

## Kde oň možno požiadať?

O vystavenie nového občianskeho preukazu je možné žiadať osobne na ktoromkoľvek útvere Policajného zboru príslušného na vydávanie občianskych preukazov. Trvalý pobyt žiadateľa nie je v tomto

prípade dôležitý, preto je možné využiť aj služby pracovísk Policajného zboru v iných okresoch. Nie všetky pracoviská Policajného zboru sú vyžadené rovnako, preto najmä v menších okresných mestách si môžete občiansky preukaz vybaviť za relatívne krátku dobu.

O vydanie občianskeho preukazu je možné požiadať aj prostredníctvom portálu Ministerstva vnútra Slovenskej republiky. Podmienkou však je, aby podoba tváre a podpisu žiadateľa v evidencii občianskych preukazov nebola staršia ako 5 rokov a občan súhlasil s ich použitím. Po zaevidovaní žiadosti cez portál bude žiadateľovi pridelený termín s konkrétnym časovým rozpätím, kedy sa bude môcť dostať pre nový občiansky preukaz. Občiansky preukaz si budete musieť prevziať osobne, nie je možné na jeho prevzatie splnomocniť inú osobu.

Odporúčame spraviť si na prevzatie taktiež rezerváciu cez systém Ministerstva vnútra. Je možné požiadať o vydanie občianskeho preukazu na jednom mieste a vyzdvihnúť si ho na inom mieste.

## Týka sa to aj certifikátov

V prípade subjektov, akými sú napr. advokáti, daňoví poradcovia, súdni exekútori, ktorí majú iné typy kvalifikovaných certifikátov pre vytváranie elektronických podpisov, bude potrebné si pred využitím občianskych preukazov na elektronické podpisovanie dokumentov aktualizovať kvalifikovaný certifikát od stavovských komôr pre vytváranie elektronických podpisov, nakoľko tento bude naviazaný na novo vydaný občiansky preukaz.

**JUDr. Katarína Bystričná, advokát,**

**Právne centrum s.r.o.**

**Foto: Freepik.com**







# h

## hospodárstvo

Energetická kríza a energetická príležitosť	18
Podivuhodné obchody s vojenským materiálom?	22
Chytá jadrová energetika druhý dych?	24
Obnova bytového domu	28
Zelené strechy sú estetické i úsporné	30

# Energetická kríza a energetická príležitosť

V súčasnosti už nikto nepochybuje o tom, že sa spolu s inými krajinami nachádzame v energetickej kríze, ktorú určite nespôsobila ruská invázia na Ukrajinu, ale ktorej príčina spočíva v ekologickom dopade využívania lacných energetických nosičov ako uhlie, zemný plyn a ropných derivátov v podobe benzínu a nafty.

Globálne otepľovanie je dnes už politiky akceptovanou reálnou hrozbou. Konanie našich vlád za posledných 20 rokov však vôbec nenasvedčuje tomu, že by niektorá z nich túto hrozbu brala vážne. Na summite v Egypte sa naša prezidentka pridala k tým, ktorí si hrozbu uvedomujú. Za Slovenskú republiku vo svojom prejave sľúbila do r. 2030 zníženie emisií v rozsahu síce nevyhnutnom, ale reálne ničím nepodloženým konaním vlády alebo zo strany slovenskej administrácie. Prejav tohto typu od svetových politikov



Christoffer Storkaas

počúvame už desiatky rokov. Počas týchto vyhlásení na svetových summitoch sa však pomaly blížíme k hranici znečistenia atmosféry v takom rozsahu, že sa už pravdepodobne nebude dať vyhnúť globálnej katastrofe. Iba pre informovanie verejnosti je potrebné spomenúť aj fakt, že počas obdobia posledného ministra hospodárstva p. Sulika jeho ministerstvo z verejných zdrojov podporovalo výmenu kotlov na tuhé palivo za kotle na zemný plyn. Takýmto konaním potvrdzujú naše vlády, že majú ďaleko od zodpovednosti

za budúcnosť našej planéty, a volíci by sa mali zamyslieť nad skutočnosťou, koho volia. Pani prezidentka zase nad tým, koho vymenuje za ministra, ak chce aspoň v teoretickej rovine dosiahnuť to, čo za Slovensko sľúbila v Egypte.

Dnes už všetci chápeme, že spotreba lacných, no pre nás v konečnom dôsledku smrtonosných energetických nosičov, nemôže pokračovať ďalej. Ruská invázia na Ukrajinu nám tvrdo pripomenula našu závislosť od fosilných palív, ako aj našu zodpovednosť sa tejto závislosti zbaviť. Avšak nie tým, že si tieto palivá kúpime od iného dodávateľa, ale tým, že ich úplne vyradíme zo zoznamu energetických nosičov. Možno budúce generácie budú spomínať na ruskú inváziu na Ukrajinu ako na udalosť, ktorá zachránila planétu pred následkami pokračujúceho globálneho otepľovania.

Ak dnes bližšie analyzujeme ostatné prejavy svetových politikov na klimatických summitoch, očividne sa všetci zhodujú v tom, že musíme prejsť na energiu z obnoviteľných zdrojov. Slnko a vietor sa v súčasnosti zjavne radia medzi rýchlo dostupné a najpopulárnejšie obnoviteľné zdroje energie. Vodná energia vo forme intenzívneho využívania riek je už prakticky využitá a jej ďalšia expanzia je obmedzená hlavne ekologickými



We believe it's possible to open up unlimited resources of power and minerals throughout the world if our technology is applied in the future

## DEEP GEOTHERMAL ENERGY

RETHINK OUR ENERGY FUTURE

there are no fundamental limitations for construction of deep shaft and underground galleries if block excavation and electric pulse boring are applied

Meet us at World EXPO 2020 DUBAI during January 2022



www.dividend.se



SLOVAK PAVILION



www.vunar.eu

It is estimated that just in 3 to 5 kilometers into Earth's crust there is enough heat preserved to cover human energy consumption for at least ANOTHER 100 000 years

we are the world leading companies that develop technologies to exploit energy in such depths

the DEEPER we go,  
the more ENERGY we get

we turn global energy potential of earth crust into reality

CLEAN RENEWABLE ACCESSIBLE ANYWHERE

we bring carbon free future FOR ALL

SAVE THE PLANET TODAY  
FOR THE GENERATION OF TOMORROW

www.dividend.se

www.vunar.eu

If you are interested in our technologies and/or will be our technical partner or investor, don't hesitate to contact us

aspektmi (napr. Vodná priehrada Gabčíkovo). Rozsiahlejšie využitie slnečnej a veternej energie naráža na problém dostupnosti. Slnko svieti iba niekoľko hodín a vietor tiež nefúka práve vtedy, keď máme väčšiu spotrebu elektriny. Tieto problémy sa dajú odstrániť dočasným uskladnením elektrickej energie, čo však sekundárne spôsobuje jej reálne predraženie.

V núdzi, v ktorej sme sa vlastným prírodným ocitli, politici "oprášili" jadrovú energiu ako klimaticky neutrálny energetický

zdroj. Ešte pred niekoľkými rokmi sme jadrové elektrárne zatvárali hlavne kvôli ich nebezpečnosti a príliš vysokým nákladom za bezpečné uskladnenie jadrového odpadu. Slovensko sa k novému trendu, ako obyčajne, nekriticky pridalo, aj keď je známe, odkiaľ sú naše reaktory a že jadrový odpad dnes vôbec nemáme bezpečne uskladnený.

Za jeden z najstarších a najbezpečnejších zdrojov našej planéty môžeme považovať aj geotermálnu energiu, ktorá je

v súčasnosti málo využívaná nielen na Slovensku, ale aj v celosvetovom meradle. Paradoxom je, že je dostupná 24 hodín denne počas celého roka a nevyžaduje žiadne uskladňovanie. Je preukázané, že v hĺbke 3 až 5 km sa nachádza dostatočná energia, ktorá by zabezpečila potrebu ľudstva na najbližších 100 000 rokov. Ako je možné, že Slováci, ktorí sú dedičmi jednej z najvýznamnejších banských tradícií na svete, už dávno nemajú technológie na uvoľnenie a využitie tohto zdroja





vo plnom rozsahu? Prečo tiež technológiami už dávno "nekontrolujú" celý svet a prečo sa ako Slovensko nachádzame takmer na chvoste všetkých merateľných parametrov spoločenskej vyspelosti v EÚ? Nedávno naša redakcia navštívila výskumné centrum troch slovenským spoločností pri Štokholme, ktoré sa v rámci slovensko-švédskej spolupráce už dlhodobo zaoberajú možnosťami využitia potenciálu zemskej kôry vo všeobecnosti a geotermálnej energie špecificky. Na ostrove Stora Hoggarn, kde o. i. prebieha aj priemyselný výskum, nás privítal Christoffer Storckaas, ktorý je už viac ako 7 rokov priamo zodpovedný za koordináciu geotermálneho výskumu v dvoch výskumných centrách spoločnosti Dividend Industries AB vo Švédsku.

• **Ako sa pozeráte na doterajšiu spoluprácu so slovenskými spoločnosťami?**

Zo Slovenska sme na našich výskumných pracoviskách mali doteraz zástupcov minimálne z 10 firiem, ale aj z vysokých škôl a výskumných inštitúcií. Výsledky spolupráce sú vynikajúce. Svedčí o tom aj účasť niektorých slovenských firiem na nedávnom Európskom geotermálnom kongrese v Berlíne, kde sme spoločne s Univerzitou

v Uppsale, prezentovali výsledky našej spolupráce.

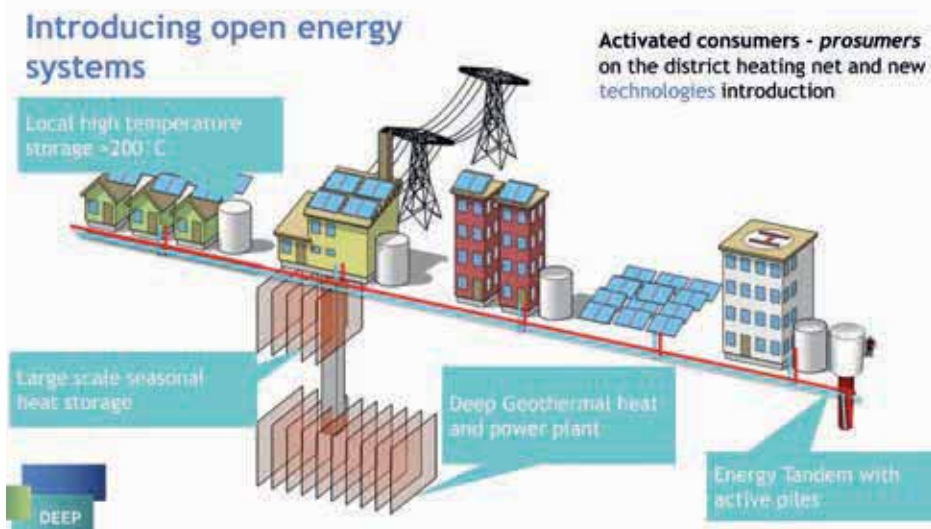
• **Čo je predmetom spoločného slovensko-švédskeho výskumu a aké sú formy spolupráce?**

Všeobecne sa dá povedať, že náš spoločný výskum sa v prvom rade zaoberá využitím potenciálu zemskej kôry na energetické účely, ale aj pre hĺbkové baníctvo a uskladňovanie nebezpečných odpadov. Spoločnosť Dividend Industries AB sa už viac ako 15 rokov zaoberá možnosťou dlhodobej existencie ľudstva v zemskej kôre pre prípad, že by došlo k nejakej globálnej katastrofe. V našom laboratóriu v Uppsale sa okrem toho zaoberáme aj výskumom elektro-pulzových technológií pre potrebu efektívneho rozrušovania kryštalických hornín. Tieto technológie budú platformou banského a energetického priemyslu v najbližších rokoch. Spoločne s Univerzitou v Uppsale a firmou VUNAR, a. s., sme nedávno na Európskom geotermálnom kongrese predstavili technologický koncept, v ktorom sa nahrádza klasické rotačné vŕtanie novými nerotačnými technológiami. Podľa našich skúseností je hĺbková geotermálna energia dostupná a lacná iba za predpokladu, že rotačné vŕtanie bude v budúcnosti

využívané len tam, kde sú výnimočne geologické predpoklady (Island). Prevažná časť zemskej kôry však vyžaduje iný prístup, ak jej geotermálny potenciál chceme naplno využiť.

Najstarším výskumným partnerom je určite spoločnosť VUNAR, a. s. Má u nás vlastnú podzemnú komoru na testovanie a kalibráciu penetračných zariadení, ktoré aj vyrába. Spoločne s firmou ZTS Inmart, a. s., tu už dlhodobo testujú systém energetickej veľkorozmernej šachty, razeňnej tzv. Blokovou metódou. Minimálne 5 rokov tu s nimi pôsobila aj slovenská vysoká škola STU BA, ktorej profesori, docenti a ich asistenti skúmali prirodzené aj umelo vytvorené praskliny v žulovom masíve našej výskumnej základne. V ostatných 4 rokoch sa ich výskumné aktivity u nás postupne znižovali, hlavne z dôvodu korupcie u slovenských poskytovateľov verejných zdrojov z rozpočtu EÚ. Viem, že si chceli zaobstarat pulzový generátor a nejaké výrobné zariadenia. Napriek už schválenej podpore zo strany ministerstva hospodárstva SR im táto nebola vyplatená, pretože nechceli zaplatiť tzv. "všimné". Celá aféra skončila prepustením viac ako tridsiatich vynikajúcich technikov, z ktorých som niektorých poznal aj osobne.

Ďalšou slovenskou firmou je PREFA ALFA, a. s. V našich priestoroch testuje energetické studne. Aj táto spoločnosť nám kvôli korupcii na Slovensku oznámila zníženie aktivít. Po vybudovaní vlastného výskumného centra pre betónové nádrže izolované vákuom chceli pokračovať vo výskume. Hodnotenie ich projektu bolo zverené hodnotiteľovi z oblasti zvráania kovov, a nie kompetentnému odborníkovi. Ďalšou časťou ich výskumu boli energetické studne, ktoré spájajú získavanie pitnej vody a energie do jednej investície, čím sa podstatne znižujú náklady a zároveň umožňuje globálne znížovanie emisií CO<sub>2</sub>. Aktuálne je realizovaný mimo územia SR. Z iných slovenských firiem by som ešte rád spomenul S-BAU SK, s. r. o. Na švédskom trhu je jednou z najväčších špecializujúcich sa na technické razenie tunelov pre potreby hlavne dopravnej infraštruktúry. Spolu plánujeme rozšírenie podzemnej laboratórnej kapacity, pričom Slováci nám pomáhajú špecialistami na zameriavanie polohy raziacich zariadení, ako aj na prevádzku klasických podzemných raziacich strojov. Ponúkli sme im aj bližšiu spoluprácu na výskume novej generácie raziacich zariadení. Bez podpory slovenského vysokého školstva však nemajú šancu vzdelávanie vlastného technického personálu prefinancovať. Čítal som, že Slovensko nedávno kúpilo zo Švédska vojenskú techniku za cca 16 mld. SEK. Navrhol som im, aby sa prihlásili na vašom ministerstve hospodárstva do offsetového obchodu – ako záujemca o vzdelávanie vysoko špecializovaného personálu na obsluhu strojov a raziacej techniky budúcej generácie. Toto špecializované vzdelávanie je približne rovnako náročné ako vzdelávanie astronautov pre potreby vesmírnych operácií. V našom laboratóriu máme novú švédsku technológiu na razenie tunelov za viac ako 100 mil. EUR. Preto by takáto technická spolupráca mohla byť jednou z oblastí, ktorú by švédska vláda určite rada podporila. Dostal som však odpoveď, že slovenská vláda sa o túto formu protinákupu na podporu exportu slovenských firiem vôbec neuchádzala. Bolo mi to tak trochu aj podozrivé, že informácia o nákupe vojenskej techniky zo Švédska a Fínska bola zverejnená v čase, keď tieto dve krajiny požiadali o členstvo v NATO, a Slovensko, pokiaľ viem, je ako kupujúca krajina už členom NATO. Dúfam, že tento predaj



nie je len politickou hrou Američanov, aby presvedčili obyvateľov Švédska a Fínska o tom, že členstvo v NATO im priniesie aj nové pracovné príležitosti v týchto krajinách.

• **A aká je vaša predstava spolupráce so slovenskými firmami v budúcnosti?**

Ideálnym modelom by bolo, keby sme spolu dokázali na Slovensku vybudovať podobné výskumné centrum, aké máme vo Švédsku. Slovenské geologické prostredie sa radikálne líši od toho, v ktorom u nás pracujeme. Na rozdiel od slovenského vulkanického prostredia je homogénne, ale obidve sú potrebné na testovanie zariadení a systémov, ktoré vyvíjame. Slovensko má vyšší tepelný gradient ako Švédsko, čo vám umožňuje podstatne lacnejší prístup ku geotermálnej energii. Máte tiež výnimočné predpoklady znovu "ovládnúť" svet v fažbe strategických minerálov z veľkých hĺbok, čo je dnes jedným zo strategických surovinových cieľov EÚ. Viem tiež, že pani profesorka Frankovská z STU BA, ktorá u nás počas výskumných aktivít pracovala, vedie katedru podzemného staviteľstva. Určite dokáže vychovať novú generáciu stavebných inžinierov, ktorí sa môžu v budúcnosti zapojiť do využitia ekonomického potenciálu zemskej kôry. Radi by sme aj finančne podporili vytvorenie takéhoto centra, pretože výskum a testovanie rôznych bankských zariadení predpokladajú testy v rôznych geologických štruktúrach.

• **Bráni tejto iniciatíve niečo?**

Absolútnou podmienkou z našej strany je transparentnosť pri podpore slovenských podnikov zo strany vašej administrácie. Dobrým začiatkom by bolo, keby Slovensko napríklad preverilo a zmenilo metódu obstarania vojenského materiálu zo Švédska a podobne ako iné krajiny sa tak uchádzalo o širšiu vedecko-technickú spoluprácu so Švédskom.

Viem si tiež predstaviť, že by sa firma VUNAR, a. s., znovu vrátila k pôvodnej špecializácii, čím by sa stala svetovým lídrom vo výskume a výrobe náradí na rozrušovanie hornín elektrickým pulzom. Pred 20 rokmi mala laboratóriá na svetovej úrovni, avšak ich obnovenie by si vyžadovalo strategický pohľad zo strany štátu. Nechápem, ako si členská krajina EÚ môže dovoliť odliv mladých talentov v takom rozsahu ako Slovensko.

• **A trochu povzbudenia na záver?**

Verím, že to, čo sa na Slovensku dialo a možno ešte aj deje, v širšej a dlhodobej perspektíve výrazne neovplyvní našu spoluprácu a že sa vrátíme ku vzájomne konštruktívnej a plodnej súčinnosti. Energetická kríza je totiž realitou, ale zároveň aj obrovskou príležitosťou pre všetkých, ktorí veria, že prostredníctvom metód a nových technológií sa dá využiť ako odrazový mostík na vybudovanie nového priemyslu výroby lacnej energie pre zabezpečenie surovinovej základne, ako aj priemyslu, ktorý zabezpečuje technológie pre takúto výrobu. (red.)

Foto: Freepik, archív Ch. Storkaas, VUNAR, a.s.

# Podivuhodné obchody s vojenským materiálom?

Ubehlo už niekoľko desiatok rokov od pádu hospodárskej štruktúry postavenej na ilúzii rovnoprávnosti, avšak pod permanentným vedením tzv. komunistickej avantgardy.

Žiaden z vtedy existujúcich a privatizovaných nie monopolných podnikov na Slovensku nemal schopnosť samostatného prežitia v prostredí vyspelej trhovej ekonomiky. Naši politici si dodnes neuvedomili ich/svoju zodpovednosť za to, čo malo prísť ako náhrada tej štruktúry, ktorá nedokázala prežiť.

Stali sme sa svedkami neriadeného prechodu na hospodársky systém, v ktorom sme zahraničným podnikom ponúkli lacnú pracovnú silu a vstúpili na vlak, ktorý nás neúprosne vezie do stanice, v ktorej bude lacná pracovná sila nahradená strojmi.

Slovenské školstvo pod vedením „nových“, často skorumpovaných a nekompetentných politikov nedokázalo a stále nedokáže vyprodukovať takých absolventov, ktorí by zabezpečili hospodárske inovácie porovnateľné s našim okolím, a najmä s krajinami, ktoré tradične považujeme za západ a sever. Tento stav je viac a viac realitou doslovne ohrozujúcou našu budúcu hospodársku samostatnosť.

V najbližších rokoch bude otázkou „života a smrti“ naša schopnosť tento trend zmeniť a definovať oblasti, v ktorých sú zmeny nevyhnutnosťou a zároveň zabezpečí realizáciu týchto zmien. V prvom rade je dôležité zabezpečenie dostupnosti dostatočného množstva lacnej a obnoviteľnej energie, potrebnej na realizáciu takýchto ambícií. Na rozdiel od iných dostupných riešení v minulosti bude potrebné zabezpečiť energiu zo zdrojov negatívne neovplyvňujúcich životné



prostredie, ktoré sú žiaľ dnes podstatne drahšie ako tradičné fosílné palivá. Ďalej bude aktuálnou situáciou vynútené definovanie surovinového a spracovateľského potenciálu Slovenska, na základe ktorého môžu ďalšie generácie tvoriť pridanú hodnotu v budúcom priemysle. Okrem horeuvedených hospodárskych stratégií bude tiež nevyhnutné vytvoriť podmienky pre efektívnu rastlinnú

a živočíšnu výrobu ako základu budúceho potravinárskeho priemyslu. Všetky tieto aktivity bude naliehavé realizovať s maximálnym využitím dostupných informačných technológií a priebežným znižovaním nákladov na verejnú správu. Historicky bolo Slovensko krajinou, v ktorej bol vždy dostatok prírodných zdrojov a tiež priestor pre vyspelú agrárnu produkciu. Už v 18. storočí sme sa



v rámci vtedajšieho Rakúsko-Uhorska stali celosvetovým lídrom v oblasti vzdelávania v banských technológiách. Kapacita banského priemyslu a spracovania nerastných surovín na našom území bola impozantná. Sériou revolúcií a politicko-hospodárskych experimentov sa naša krajina na časovej osi, ukončenej pádom komunizmu, postupne dostala na chvost v jednotlivých rebríčkoch v rámci krajín terajšej EÚ, kde sa reálne porovnáva kvalita v oblastiach inovácií, vzdelávania, zdravotníctva, ekologickej zodpovednosti atď. Skutočnosť, že sa z nás stala krajina lacnej pracovnej sily pre automobilový priemysel, bola prezentovaná ako hospodársky zázrak, naplňajúci štatistické ukazovatele, ktorý však nedokáže zakryť našu neschopnosť atrahovať domáce talenty, ktoré majú vyššiu životnú ambíciu, než iba existenčné prežitie. Viac a viac schopných a inovatívnych mladých ľudí opúšťa svoju domovinu iba preto, že nedokážu ovplyvniť činnosť existujúceho politického systému, poznačeného korupciou, úplatkárstvom a rodinkárstvom.

Nielen úpadok hospodárstva, ale aj rozpad verejných financií je charakteristickým javom súčasnosti. Amaterizmus, nevzdelanosť, nedostatok praxe a korupcia sú prejavom politicko-administratívneho procesu takmer vo všetkých inštitúciách financovaných z verejných prostriedkov. Ako príklad možno uviesť korupciu pri rozdeľovaní finančných prostriedkov pre vedu a výskum z eurofondov, ale aj podivuhodné obstaranie vojenského materiálu MO SR. Počas posledných niekoľkých rokov sme napr. nakúpili vojenský materiál za viac ako 5 mld. eur a na rozdiel od iných krajín utajujeme hodnotu protinákupu a možný vplyv tejto operácie na rozvoj slovenského školstva a hospodárstva. Pri obchodoch s vojenským materiálom je ustálenou praxou, že kupujúca strana núti stranu predávajúcu od kupujúceho kúpiť tovar alebo služby vo výške minimálne nákupnej hodnoty obstaraných zbraní. Teda v prípade nákupu zbraní pre armádu SR by touto cestou bol ufačnený a umožnený predaj slovenských výrobkov alebo služieb vo výške min. 5 mld. eur do zahraničia. Tento protinákup môže byť aj vo forme vytvorenia nových pracovných príležitostí na území SR alebo vedecko-technickej spolupráce, vrátane vzdelávania Slovákov v zahraničí.

Nastofuje sa otázka, ako je možné, že



nikomu nechýba 5 mld. eur? Tieto miliardy by sa určite zišli školstvu, zdravotníctvu a priemyslu. Ako príklad možno uviesť nedávny nákup švédskych lietadiel Brazíliou. Švédska strana sa okrem iného zaviazala vytvoriť 26-tisíc pracovných príležitostí v Brazílii a zabezpečiť bezplatné vzdelávanie brazílskych študentov na švédskych vysokých školách. Ďalším príkladom je predĺženie nájmovej zmluvy medzi ČR a Švédskom, ktorá sa týka prenájmu švédskych bojových lietadiel pre české vojenské letectvo. Českej strane sa podarilo znížiť náklady na prenájom na ďalšie nájomné obdobie o viac ako 30 %. Tieto obchody s vojenskou technikou ukazujú na možnosti, kedy vláda kupujúcej strany rokuje o dodávkach s vládnym orgánom predávajúcej strany. Keď sa však bližšie pozrieme na „obchodný“ model nákupov vojenskej techniky zo strany SR, zistíme radikálny rozdiel. Slovensko nenakupuje vojenskú techniku od štátnej obchodnej organizácie, ale priamo od výrobcu. Kto a kedy rozhodol o tomto spôsobe nákupu, je verejnosti neznáme. V každom prípade je táto metóda ekonomicky devastujúcou pre rozpočet a možnosť hospodárskeho rozvoja SR.

Redakcia Goodwillu zaslala svojho času tlačovému oddeleniu MO SR otázku v súvislosti s prebiehajúcim obchodom medzi Švédskom a Slovenskom, avšak odpovede sa nedočkala. Keď zodpovedný orgán v demokratickom štáte neposkytne zákonom garantované informácie, nastane podozrenie, že výkon vecí verejných neprebíha tak, ako by mal. Tri modelové situácie poskytuje analýza efektívnej verejnej správy. Prvou situáciou je neschopnosť politického vedenia príslušného ministerstva zosobnená

hlavne v postave ministra sa s nákupom na medzinárodnej úrovni vysporiadať. Druhou možnou situáciou je nekompetentnosť na úrovni vedenia armády ako celku v oblasti ich ekonomickej zodpovednosti voči štátnemu rozpočtu. Tretou a najväčšou situáciou je možná korupcia v štruktúrach armády a zodpovedných politikov, ktorých dodávatelia vojenskej techniky presvedčia – finančne „motivujú“ o priamej forme nákupu od výrobcu bez štátnych garancií, ako je to obvyklé a nevyhnutné. Ktorá z týchto situácií je dôvodom darovania 5 mld. Eur zahraničným dodávateľom, nie je zatiaľ známe. Na Slovensku sa nachádzamnožstvo spoločností a inštitúcií, ktoré už dlhodobo pôsobia napr. vo Švédsku a ktorých služby a výrobky mohli byť predmetom protinákupu za vojenskú techniku, ktorú sa ministerstvo obrany rozhodlo nakúpiť priamo od švédskeho výrobcu, a nie od štátnej švédskej organizácie pre obchod s vojenským materiálom (Forsvarets Materielverk). Niektoré z našich univerzít majú výskumný program spoločne so švédskymi univerzitami. Tisíce slovenských vysokoškolských študentov by určite ocenili bezplatné štúdium na prestížnych univerzitách vo Švédsku. Nádej, že nová koalíčná vláda dokáže na medzinárodnej úrovni premeniť nákup vojenskej techniky aj na nástroj ekonomickej spolupráce, sa rozplynula ako mydlová bublina a voliči tejto koalíčnej štruktúry by sa mali zamyslieť nad tým, komu v budúcnosti zveria štátny rozpočet, pretože táto skutočnosť v konečnom dôsledku negatívne ovplyvňuje nielen súčasnú generáciu voličov, ale aj tie budúce.

(red.)

Foto: Freepik

# Chytá jadrová energetika druhý dych?

Ešte začiatkom roka sa zdalo, že jadrovým elektrárňam v Európe postupne zvoní umieračik, no dnes je situácia zásadne iná.

Znova sa spúšťajú odstavené jadrové elektrárne a viaceré krajín stavia nové. Je to dôsledok energetickej krízy alebo reálneho zváženia plusov a mínusov tohto zdroja elektrickej energie? Fanúšikovia aj odporcovia jadra sa zhodujú na jednom nevyvrátiteľnom fakte: jadro (obohatený urán) je najefektívnejší zdroj energie. Z 500 gramov paliva sa dá vyrobiť toľko elektrickej energie, koľko sa vyprodukuje z 1 000 ton uhlia! A pritom s takmer nulovou uhlíkovou stopou.

Akademické aj politické spory o tom, či je jadro ekologický a bezpečný zdroj energie, odsunula bokom energetická kríza, ktorá sa ešte prehĺbila po vypuknutí vojny na Ukrajine. Každá európska krajina zvlášť aj európske spoločenstvo ako celok teraz stoja pred otázkou, ako zvládnuť zimu. A zdá sa, že riešením je práve jadro.

## Dobré správy pre Slovensko

Aktuálne je na svete v prevádzke približne 440 jadrových reaktorov, ktoré spolu vyrobia viac ako 10 % celosvetovej spotreby elektrickej energie.

Slovensko je energeticky nezávislé od dovozu elektrickej energie tiež vďaka jadru, naše nukleárne elektrárne každoročne vyrobia polovicu celkovej spotreby krajiny.

Správa z leta, že Úrad jadrového dozoru povolil spustenie prevádzky tretieho bloku Jadrovej elektrárne Mochovce, ktorý sa staval dlhých 12 rokov, vyvolala najskôr eufóriu a začiatkom roka 2023 by mohla prispieť aj k miernemu spomaleniu rastu cien elektrickej energie. Hlavné



však je, že tím Slovensko získalo ešte väčšiu a stabilnejšiu energetickú nezávislosť. Vďaka jadru.

## Bezpečnosť jadra

Predchádzajúce nehody jadrových elektrární (Černobyl 1986, Fukušima 2011) priniesli okrem paniky, škôd a rozšírenia radov odporcov jadra aj dobré veci. Najmä v oblasti prevádzky a bezpečnosti jadrových elektrární.

## Podpora jadra narástla najmä v okolí existujúcich jadrových elektrární

„Proces výroby elektriny z jadra sa mení nedá, dá sa len zlepšiť kontrola a bezpečnosť prevádzky: zavedením viacstupňovej ochrany, meraním fyzikálnych veličín, ktoré charakterizujú štiepnu reakciu, včasným odovzdávaním informácií riadiacemu centru, následne zlepšovaním algoritmu vyhodnocovania týchto údajov a skrátením reakčného času na vzniknuté

situácie, zavádzaním moderných a vysokovýkonných riadiacich systémov, ktoré dokážu v reálnom čase odovzdať a spracúvať informácie,“ vysvetľuje Ing. Erik Vicena, zástupca generálneho riaditeľa pre obchod PPA CONTROLL, a. s. Táto spoločnosť sa podieľa aj na aktuálnom spúšťaní 3. bloku v Mochovciach, či na odstavovaní doslúžených jadrových reaktorov, ale participuje aj na mnohých aktuálne bežiacich projektoch výstavby jadrových elektrární v zahraničí. Erik Vicena je preto presvedčený, že jadro v energetike ešte zďaleka nepovedalo posledné slovo.

„V Európe došlo k výraznému sprísneniu predpisov týkajúcich sa bezpečnosti prevádzky jadrových zdrojov, ktoré viedli k množstvu nových technických opatrení na fungujúcich jadrových elektrárňach a ešte vo väčšom rozsahu pri budovaní, spúšťaní a prevádzke nových zdrojov,“ pokračuje E. Vicena.

## Nové projekty

Za pravdu mu dávajú aj nové projekty jadrových elektrární. Stavajú sa v Česku,



v Poľsku, Fínsku, Švédsku, Belgicku a buduje sa aj v Maďarsku. Chvíľu to síce vyzeralo, že Budapešť projekt zastaví, pretože pôvodne rátal s výstavbou reaktora ruského typu, ale koncom augusta maďarská Národná agentúra pre atómovú energiu udelila stavebné povolenie na rozšírenie jadrovej elektrárne Paks. Nové bloky by mali fungovať od roku 2030. „Udelenie stavebného povolenia dokazuje, že výstavba nových blokov spĺňa najvyššie a najprísnejšie maďarské i medzinárodné normy a požiadavky,“ komentoval to maďarský minister vonkajších ekonomických vzťahov a zahraničných vecí Péter Szijjártó.

### Francúzsko a nemecká cesta

Ďalšiu zelenú jadrovej energetike sa rozhodlo dať aj Francúzsko, ktoré do zimy plánuje znovu naštartovať 32 svojich jadrových elektrární, aktuálne odstavených kvôli „údržbe a opravám“. V zime tak bude vo Francúzsku zabezpečovať výrobu elektrickej energie celkovo 56 jadrových reaktorov. Okrem iného to znamená energetickú nezávislosť krajiny a prijateľnejšie ceny elektrickej energie.

Trochu inou cestou sa po dlhých diskusiách vybralo Nemecko. Najskôr chcelo zatvárať, neskôr začalo zvažovať, či do konca roka 2022 ukončí alebo neukončí prevádzku posledných troch jadrových elektrární. Začiatkom septembra Berlín oznámil svetu, že sa s tým nebude až tak ponáhľať.

Záťažové testy totiž ukázali, že odstavenie všetkých reaktorov by nebolo dobré pre energetickú bezpečnosť krajiny počas zimy. Nemecko sa teda rozhodlo ponechať dve z troch existujúcich jadrových elektrární do polovice apríla 2023 v rezerve, tretiu podľa plánov ku koncu roka odpojí.

### Vyššia podpora

Ktovie, ako by sa v Nemecku skončil podobný prieskum, aký v lete robila na Slovensku agentúra ACRC pre Slovenskú spoločnosť pre zahraničnú politiku (SFPA) a Slovenské elektrárne. Vyplývalo z neho, že jadro považuje za veľmi bezpečný alebo skôr bezpečný zdroj energie až 60,6 % populácie, čo je o 15 % viac než v roku 2015.

Zaujímavé pritom je, že podpora jadra narástla najmä v okolí existujúcich jadrových elektrární. „Výsledky, ktoré



sme porovnali s predchádzajúcim prieskumom, ukazujú, že podpora jadrovej energetiky, súhlas s jej prevádzkovaním aj vnímaním jej bezpečnosti výrazne narástli v rámci spoločnosti a ešte významnejšie u obyvateľstva, ktoré žije v okolí elektrární,“ konštatoval Michal Imre, riaditeľ pre výskum spoločnosti ACRC.

### Na svete je v prevádzke 440 jadrových rektorov

Oproti výsledkom prieskumu z roku 2015, keď jadrové zdroje chcelo zachovať alebo zvýšiť 73,5 % respondentov, stúpla podpora tejto energie o 3 %.

### Bez jadra to (zatiaľ) nepôjde

„Z pohľadu budúcnosti predpokladáme, že jadrová energetika bude zohrávať významnú úlohu v energetickom mixe viacerých krajín. Nie každá má totiž vyhovujúce klimatické podmienky na využitie obnoviteľných zdrojov, ktoré samy osebe ešte nie sú riešením, pokiaľ nebude doriešený problém s úložiskami takto vyrobenej energie,“ skonštatoval E. Vicena z PPA CONTROLL.

Aj ostatná energetická kríza ukázala, že cena elektrickej energie je úzko spojená s potenciálom krajiny vyrobiť jej dostatok. Jadro sa v tomto momente javí ako jediný spoľahlivý a zároveň ekologicky udržateľný zdroj. Preto určite ešte nepovedalo posledné slovo.

(red.)

Foto: iStock





## Darčeková karta CCC je už aj na Slovensku!

Výhody darčeka, ktorým sa zaručene trafíte do vkusu a potrieb obdarovaného, si najnovšie môžete dopriať aj v slovenských predajniach CCC. Známa sieť predajní obuvi a doplnkov zaradila do portfólia služieb zákazníkom novinku – darčekovú kartu.

Darčeková karta je pohodlným a štýlovým spôsobom obdarovania kohokoľvek. Dostupné sú vo všetkých predajniach už od októbra. Hodnotu darčekových kariet určujete vy – môžete ich „nabiť“ sumou od 10 € až do 500 €. „V CCC pozorne načúvame prániam našich zákazníkov a reagujeme na ich potreby. Práve v našich predajniach často hľadajú perfektný darček a my im prostredníctvom darčekovej karty chceme vyjsť v ústrety. Vidíme, akej popularite sa darčeková karta teší v Poľsku, a sme presvedčení, že si nájde svojich klientov a fanúšikov aj na slovenskom trhu,“ doplnil Maciej Buba, riaditeľ rozvoja pre omnichannel v CCC.

## Pre Centovú diétu nech viac miesta nie je tu



Pre telo nie je z dlhodobého hľadiska prospešná akákoľvek diéta. Úplným nováčikom je tzv. Centová diéta. Podľa odborníkov je mimoriadne účinná. Je postavená na konzumácii lacných potravín s dlhou dobou trvanlivosti. Informácie o nej na sociálnych sieťach začali šíriť a držať herečka Karin Haydu a food blogger Daniel Feranec. Spočiatku

# Ekologickejší nákup pečiva v obchodnom reťazci BILLA

Každá ekologicky zmýšľajúca spoločnosť vie, že najlepší odpad je taký, ktorý nikdy nevznikne. V rámci podnikateľskej činnosti na to myslí aj spoločnosť BILLA. Papierové vrecká s plastovým oknom, ktoré zákazníci mohli na nákup pečiva využívať doposiaľ, BILLA postupne vymieňa za celopapierové vrecká vyrobené z celulózy. Aj keď ide možno pre niekoho o zanedbateľný krok, uprednostnením nových papierových vreciek sa ročne ušetrí takmer 7 000 kg plastu.

„Priemerná ročná spotreba jedného reťazca je asi 4,5 milióna kusov vreciek. Vďaka našim novým vreckám na pečivo vyrobeným z certifikovanej celulózy dokážeme v BILLA ročne ušetriť až 6 698 kilogramov plastu. Opäť tak budeme o čosi bližšie k naplneniu nášho cieľa, ktorým chceme



do roku 2025 znížiť spotrebu plastov o jednu pätinu (20%),“ dodal generálny riaditeľ BILLA Arnd Riehl.

Dôležitou výhodou pre zákazníkov je aj jednoduchšie separovanie odpadu. Vrečko stačí po použití umiestniť do triediacej nádoby na papier, nie je potrebné oddeľovať ani špeciálne separovať žiadnu jeho časť.

## Kuriatko naše domáce



Pri nákupe kuracieho mäsa sa väčšina ľudí zameriava na dva faktory – cenu a spoľahlivý zdroj.

Vzhľadom na opakujúce sa problémy s dovážaným mäsom je prirodzené, že sa čoraz viac nakupujúcich zaujíma o pôvod mäsových produktov. V Kauflande sa

však kompromisy medzi kvalitou kuracieho mäsa a výhodnou cenou nerobia. „Napriek náročnejšiemu obdobiu neustále dbáme na vysokú kvalitu všetkých našich produktov. Na našich tradičných dodávateľov mäsa sa môžeme absolútne spoľahnúť, preto nepotrebujeme hľadať iné zdroje. Zákazník si tak môže byť istý, že okrem skutočne výhodných cien u nás nájde kuracie mäso pochádzajúce výlučne zo Slovenska a Čiech,“ povedal Samuel Machajdík, hovorca spoločnosti Kaufland Slovensko.

Pri nákupe mäsa si sledujte údaje ohľadne chovu, porážky, pôvodu a balenia suroviny. Dobrou pomôckou je takzvaný veterinárny ovál, v ktorom sa uvádza skratka krajiny, napríklad SK alebo CZ. Spoločnosť Kaufland odoberá kuracie mäso od slovenských a českých dodávateľov, ktorí musia spĺňať veľmi prísne medzinárodné certifikáty IFS a BRC.

sa zdalo, že funguje.... Až začiatkom októbra sa v predajni Lidl ukázalo, prečo vznikla - ako podporná kampaň k už existujúcej Podel sa a pomôž. Pomôcť môže naozaj každý a jednoducho

– nákupom a odovzdaním trvanlivých potravín alebo drogérie do špeciálne označených košov. Lidl sa následne postará o ich distribúciu medzi 94 organizácií, ktoré to potrebujú najviac.

# Lepšia.TV: nový balíček Lepšia.TV MAX

Lepšia.TV do svojej ponuky pridala nový balíček Lepšia.TV MAX, ktorý má oproti štandardnému balíčku ďalších 10 staníc, sledovanie až 100 dní späť a možnosť sledovania vo vysokom rozlíšení 4K.

Na pranie používateľov Lepšia.TV do ponuky pridáva stanice Nova Sport 1 a Nova Sport 2. Diváci si tak môžu užijť obrovskú škálu športov vrátane živých prenosov NHL, UFC, tenisu, NBA alebo Moto GP. V rámci balíčka je takisto aj stanica FightBox, ktorá sa zameriava na



bojové umenia. Milovníkov filmov a seriálov poteší pridanie staníc AXN, AXN White a AXN Black. Výber je navyše rozšírený aj o stanicu Nova International, ktorá prináša divákovi obľúbené programy, ako je Ulica, Ordinácia v ružovej záhrade alebo

Na vode. Lepšia.TV nezabudla ani na milovníkov prírody. Do balíčka MAX pridáva aj stanicu Fishing and Hunting. Na stanici NASA TV a Love Nature 4K navyše sprístupnila sledovanie vo vysokom 4K rozlíšení. Vysoké 4K rozlíšenie je tiež dostupné pri stanici pre dospelých Extasy 4K. Balíček Lepšia.TV MAX prináša 130 TV staníc, sledovanie až 100 dní späť, 1800 filmov a sledovanie v 4K. Samozrejme bez záväzku a s možnosťou kedykoľvek balíček zmeniť alebo úplne zrušiť.

PR článok

[www.lepsia.tv](http://www.lepsia.tv), Foto: Lepšia.TV

## Digitalizácia nie je strašiakom

Ešte stále veľa firiem váha so zavádzaním digitálnych procesov vo firme.

„Nezáleží na tom, či ste veľká, stredne veľká firma, alebo v akej oblasti pôsobíte. Aj vám môže praktický softvér pomáhať pri vašej práci robiť veci okamžite a bez chyby,“ konštatuje Martin Daniel, obchodný riaditeľ Konica Minolta pre západné Slovensko. Najlepšie na tom je to, že z dlhodobého hľadiska sa vám investície vrátia. Navyše je potrebné zdôrazniť, že Konica Minolta vám ponúka na mieru hotové riešenie podľa vašich potrieb. Digitalizáciou procesov vo firme zvýšite svoje zabezpečenie dát. Ak ich nechcete ukladať externe, všetky dokumenty môžu byť uložené na úložisku priamo vo vašej firme. Pre ostatných sú určené cloudové riešenia, ktoré už dnes využívajú veľké svetové firmy s vysokým



stupňom zabezpečenia. Súčasťou digitalizovaných procesov vo firmách je prepojenosť s vašimi existujúcimi systémami, nech už je to dochádzkový, účtovný alebo akýkoľvek iný systém. Rovnako má Konica Minolta riešenie pre problém s doterajším papierovým archívom dokumentov,

zmlúv alebo faktúr. Vie ich rýchlo a efektívne digitalizovať. Všetko tak budete mať v elektronickej podobe, zoradené a ľahko kedykoľvek vyhľadateľné.

PR článok

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

Foto: Shutterstock

# Obnova bytového domu

**Investované peniaze sa teraz vrátia oveľa rýchlejšie.**

Systematická obnova budovy dokáže znížiť energetické náklady na nehnuteľnosť v niektorých prípadoch až o 80 %, čo je skutočne zaujímavé číslo nielen pri súčasných cenách energií. Čo obnova zahŕňa a ako sa na ňu dajú výhodne získať finančné prostriedky?

Majitelia domov, bytov aj kancelárskych priestorov, jednoducho každého druhu nehnuteľnosti, v ktorej sa kúri a svieti, očakávajú ťažkú zimu a ešte náročnejší budúci rok. Dôvodom sú najmä extrémne vysoké ceny palív a elektriny. Výhodu majú tí, ktorí v predchádzajúcom období obnovili nehnuteľnosť spôsobom, ktorý znížil jej energetickú náročnosť a eliminoval tepelné mosty, prípadne urobili ďalšie úpravy.

Na obnovu budovy však nie je neskoro ani teraz. Znižovanie cien energií je v nedohľadne a navyše sa na účel obnovy dajú využiť zaujímavé príspevky tak pre rodinné, ako aj pre obytné domy.

## Kde začať?

Opravy a sanácie, ktoré stoja najviac peňazí, ale zároveň prinášajú aj najväčšiu úsporu, zahŕňajú sanáciu navlhnutých múrov, rekonštrukciu fasád, zateplenie a opravu strechy. Odborníci odporúčajú, skôr než sa do čohokoľvek pustíte, mať vypracovaný komplexný projekt obnovy. „Základným pravidlom, ktorým by sme sa mali riadiť pri obnove, je požadovať doriešenie detailov ešte v projektovej fáze. Často sa zabúda napríklad na to, že najväčšie úniky tepla sú cez netesnosti stavieb alebo priliehajúcich konštrukcií a ich napojenia, čiže ide o detaily. Kľúčové technológie sú stále tie isté, a to kvalitná hydroizolácia, kvalitný plášť budovy a kvalitná strecha,“ radí odborník na obnovu bytových domov Branislav Augustín zo Sika Slovensko.

## Komplexná obnova

Najväčší efekt aj najväčšiu úsporu prinesie takzvaná komplexná obnova budovy.



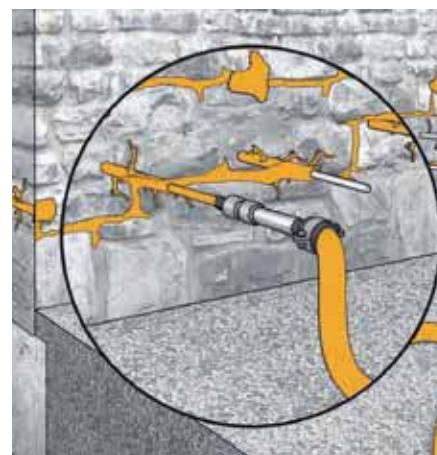
Tá okrem už spomínaných vecí zahŕňa aj obnovu rozvodov (vody, kanalizácie, elektriny, plynu), výmenu okien, dverí a v prípade obytných domov aj rekonštrukciu spoločných priestorov vrátane pivníc a obnovu výfahu.

## Obnova budovy môže znížiť energetické náklady až o 80%

Komplexná obnova prinesie nielen úsporu na energiách, ale navyše predĺži životnosť nehnuteľnosti a zvýši jej hodnotu. Je dokázané, že kvalitnou rekonštrukciou dokážete znížiť energetické náklady v niektorých prípadoch až o 80 %.

## Kde na to vziať?

Na zateplenie a opravu fasády a obnovu starších rodinných domov (15 rokov a viac) možno využiť dotáciu Slovenskej agentúry životného prostredia. Podmienkou na jej získanie je dosiahnutie aspoň 30-percentnej úspory primárnych energetických zdrojov. Maximálna výška príspevku na dom je 16 600 € a možno





o ňu žiadať aj späťne, teda až po vykonaní obnovy.

Bytové domy môžu získať financie na obnovu prostredníctvom úveru zo Štátneho fondu rozvoja bývania. Úroky sú od 0 do 2 % a splatnosť 20 rokov. Poskytnutú pôžičku treba vyčerpať do 31. decembra 2023 a bytový dom musí po rekonštrukcii mať:

- lepšie tepelno-technické vlastnosti stavebnej konštrukcie,
- zmodernizovaný vykurovací systém vrátane rozvodov a hydraulického vyregulovania,
- nainštalované termoregulačné ventily aj systémy merania a riadenia s cieľom znížiť spotrebu energie,
- zmodernizované osvetlenie bytového domu a spoločných priestorov tak, aby sa šetrili náklady na elektrinu,
- zmodernizovaný výťah a
- odstránené systémové poruchy

bytového domu zateplením, čo opäť zníži spotrebu energie.

### Chyby pri zateplňovaní

Prvou a zásadnou chybou je, že sa zateplujú vlhké múry alebo sa práce robia v nevhodnom počasí. Na sanáciu vlhkých múrov pritom existuje viacero systémových riešení. Napríklad rýchlo a efektívne zbaví murivo vlhkosti injektáž vodoodpuzdujúcou hmotou. Povrch sa následne

## Komplexná obnova predlži životnosť budovy

ošetří paropriepustnou sanačnou maltou a tenkovrstvovou omietkou na báze vápna bez cementu.

„Injektážne materiály sú veľmi praktické, pretože netreba robiť dvojité vŕtanie ani utesňovať injektážne otvory. Dajú sa

použiť na vysušenie všetkých typov murovaných stien a je možné ich realizovať len z jednej strany muriva – buď iba z interiéru, alebo iba z exteriéru,“ pokračuje B. Augustín, odborník na obnovy a rekonštrukcie zo Sika. „Tieto systémy murivo efektívne vysušia a zároveň zabránia ďalšiemu vlhnutiu, čo je pred následnou úpravou fasády skutočne dôležité.“

Ďalšími častými chybami, ktorým sa treba vyhnúť, je použitie nesprávneho materiálu, zateplenie iba jednej, severnej strany a ponechanie pôvodných okien a dverí. Dôvod je jednoduchý – nie sú peniaze. V tom prípade odborníci odporúčajú zvážiť, či sa do obnovy vôbec pustí, pretože úspora na kúrení/chladení nebude taká, aká sa očakáva.

„Typ aj hrúbku izolácie treba navrhnuť individuálne a konkrétne pre každú jednu stavbu. Pre kvalitu zateplenia je dôležitá hrúbka izolačnej vrstvy a rovnako tak jej schopnosť tepelne izolovať. Štruktúra niektorých tepelnoizolačných materiálov izoluje pri rovnakej hrúbke lepšie ako iné, napr. biele a grafitové EPS,“ upozorňuje B. Augustín.

### Kvalita, ktorá šetrí náklady

Všetky práce odporúča zveriť do rúk firmám, ktoré majú dobré odporúčania a referencie, ktoré poznajú materiály aj správny postup prác a ktoré, samozrejme, za svoju prácu aj ručia.

„Najlacnejšie riešenia často nevydržia ani svoju deklarovanú životnosť, naopak drahšie systémy fungujú dlhšie. Dôraz kladiem na slovo systémy - to je alfa a omega kvalitnej obnovy budovy,“ uzatvára odborník zo Sika.

(red.)

Foto: iStock, Sika



# Zelené strechy sú estetické i úsporné

V boji s klimatickou krízou je budovanie vegetačných striech v mestách kľúčové. Hoci dokážu zadržiavať vodu a znižovať teplotu okolia, ich podpora zo strany štátu chýba.

Jedným z najvýraznejších problémov miest v boji s klimatickou krízou sú obrovské spevnené plochy. Tie nielenže akumuluju teplo, ktoré neskôr vyžarujú do prostredia, no nedokážu ani pohlcovať dažďovú vodu. Tá končí v kanalizácii, pričom počas privalových dažďov dokáže neraz spôsobiť aj lokálne záplavy.

„Proti týmto fenoménom však nie sme úplne bezmocní a je len na nás, aké prostredie vytvoríme v mestách pre naše deti. Jedným z nástrojov, ako s prejavmi klimatickej krízy bojovať, sú nepochybne zelené strechy,“ vyhlásil na nedávnej konferencii Zelené strechy pre odolnejšie mestá Branislav Siklienka, predseda Asociácie pre zelené strechy a zelenú infraštruktúru.

## Prežijú desiatky rokov

Ako upozornil DustyGedge, prezident European Federation of Green Roof and Living Wall Associations, zelené strechy nepomáhajú iba pri zvládaní extrémnych výkyvov počasia. Môžu slúžiť aj ako výrobný zdroj energie, pomáhajú biodiverzite, a keďže sa pri ich výrobe používajú recyklované materiály, znižujú aj uhlíkovú stopu budov.

„V strešných substrátoch je možné použiť aj stavebný odpad, ako je napríklad pálená tehla alebo škridla. Pre dobré zadržiavanie vody je dôležitá ich vsiakavosť a priepustnosť,“ vysvetlila Dagmara Fábriová zo spoločnosti Strešné substráty. Ako doplnil Martin Vysoký, architekt švédskej firmy .edge, ak je pórovitosť materiálu, ktorý sa použije na zachytenie



dažďovej vody napríklad 30 percent, len v jednom metri kubickom je možné zadržať 300 litrov zrážok.

V spoločnosti Strešné substráty navyše testujú, ako sa postupom času menia vlastnosti substrátov použitých na už inštalovaných zelených strechách. Hoci najstaršia vzorka má desať rokov, potvrdzuje sa, že podiel organického materiálu sa pri

## Môžu slúžiť aj ako výrobný zdroj energie

správnej starostlivosti v substráte postupom času významne neznižuje a neklesá ani obsah potrebných minerálov, ako je draslík alebo fosfor. „To potvrdzuje, že zelené strechy sú dlhodobou udržateľným riešením,“ zdôraznila Dagmara Fábriová. S týmto názorom súhlasí aj Pete Ellis z americkej spoločnosti Recover Green Roofs a poradca mesta Boston. Táto firma má vo svojom portfóliu aj strešné

farmy, pričom jej skúsenosti hovoria, že pri správnom využití kompostu môže byť životnosť substrátu desiatky rokov. „Nereálna nie je ani 50-ročná životnosť,“ vyhlásil Pete Ellis.

## Estetika i úspory

Ak berieme do úvahy benefity zelených striech, ako je znižovanie nákladov na chladenie alebo lepšia hydroizolácia, ich návratnosť môže byť výrazne kratšia než ich životnosť. Podľa Pavla Dostála, predsedu sekcie Zelené strechy českého Zväzu zakladania a údržby zelene, je pri rodinnom dome reálna návratnosť 15 rokov. Pri verejných stavbách to môže byť ešte menej. Najdlhšia je návratnosť na podzemných garážach, ktoré nepotrebujú chladenie, kde sa môže vyšplhať na 30 rokov. V tomto kontexte však netreba zabúdať aj na estetickú a ekologickú funkciu zelených striech.

Dlhoročné skúsenosti so zelenými strechami má na Slovensku developer Corwin.

Používa ich na každom svojom projekte už od roku 2014. „Keď sme nechali termokamerou odmerať teplotu striech na našom projekte Blumental, bola o 17,6 až 24,4 °C nižšia než napríklad na vedľajšej streche vysokoškolského internátu. Zároveň, keď sa pozriete na Blumental z vtáčej perspektívy, nájdete zelený ostrov, ktorý pripomína Jakubovo námestie v Bratislave. Obkolesený je šedými plochami klasických striech susedných stavieb. Pritom zelené strechy sa nepočítajú do koeficientu zelene. Ich budovanie je tak prejavom našej snahy ponúknuť udržateľný projekt nielen jeho priamym používateľom, ale napomôcť aj vytváraniu vhodnej mikroklímy v danej lokalite, z čoho ťažia i susedia,“ priblížil Jakub Dobrý z Corwinu.

## Vegetačná strecha zvyšuje efektívnosť fotovoltaiky

Preto tento developer vo svojom projekte Guthaus doplnil zelené strechy budovy aj o dažďové záhrady. Tie dokážu počas privalových dažďov zachytiť vodu v území, takže sa žiadna do kanalizácie nedostane. Práve Guthaus získal počas konferencie aj Cenu verejnosti a Cenu za inovatívnosť projektu v súťaži o najlepšiu zelenú strechu roku 2022.

S dažďovými záhradami počíta aj pripravovaný projekt Palma, kde má pri budove historického síla vzniknúť aj klimatický park.

## Vhodný zdroj energie

Rozširovať plochy zelených striech na svojich projektoch chce aj developer YIT. Ten priznáva, že v starších projektoch ich umiestňoval iba na podzemné garáže, no Zwirn v Bratislave už zelené strechy má. V budúcnosti ich chce YIT rozvíjať aj smerom k produkcii energií. „Budovy by nemali byť iba spotrebičmi elektriny, mali by ju aj vyrábať. V budúcnosti preto plánujeme budovať bisolárne strechy, ktoré budú elektrinu produkovať a budú pripojené aj do siete,“ vyhlásil Branislav Bošák z YIT.

Podľa Andreasa Dreisiebnera zo švajčiarskej spoločnosti Solar spar je v tejto krajine možné fotovoltaické panely budovať iba na strechách, nie napríklad na klasickej pôde. Preto táto spoločnosť skúma čo najlepšiu symbiózu medzi fotovoltaikou a vegetáciou na streche. Ako vhodné odporúča kolmo inštalované bisolárne panely, ktorých obe strany obsahujú aktívnu vrstvu na výrobu elektrickej energie. Na rozdiel od tradičnej montáže panelov „na plocho“ tak môže vlhkosť bez problémov vsakovať do vegetačnej strechy. Rovnako sa podľa neho dá na streche vyrábať elektrina aj z vetra.

Tento potenciál zelených striech chce využiť aj SPP. „Tým, že vegetačná strecha znižuje teplotu, zároveň zvyšuje efektívnosť fotovoltaického panela a jeho životnosť. To sú synergie, z ktorých môžu ťažiť nielen vlastníci budov, ale aj samosprávy,“ priblížil Rastislav Nemeč, riaditeľ divízie rozvoja podnikania SPP. Preto táto spoločnosť aktívne hľadá partnerov na spoločné projekty pre energetické využitie striech.

Problémom však podľa neho je často stav starších striech, ktoré nemajú dostatočnú nosnosť, sú nezrekonštruované a v zlom technickom stave.

## Životnosť substrátu môže byť desiatky rokov

Podľa Jána Rapana, konzultanta v oblasti klimatických zmien, ktorý presadzuje zazelenanie aj starších striech, nie je nosnosť zásadným problémom. Dôležitejšia je podľa neho vôľa štátu, ako aj bytových spoločností do tohto cieľa investovať, čím by sa zásadne zlepšilo hospodárenie s vodou, znižovali sa emisie a zlepšil by sa teplotný komfort života v mestách.

## Podpora chýba

Problémom podľa viacerých odborníkov je, že takáto podpora na Slovensku chýba. V susednom Česku, ale aj v Portugalsku sú bežné priame dotácie na budovanie zelených striech, v Poľsku existujú úľavy na dani z nehnuteľností, v Paríži zas musia zelenými strechami disponovať verejné budovy. Na Slovensku je však budovanie zelených striech dobrovoľné a bez podpory štátu. Neexistujú ani štátom stanovené technické normy, ktoré by určovali ich kvalitatívne parametre. V tomto kontexte preto zásadne pomáhajú Štandardy pre navrhovanie, realizáciu a údržbu zelených striech, ktorú vypracovala Asociácia pre Zelené strechy a zelenú infraštruktúru.

(red.)

Foto: Freepik.com, iStock



## S celodennou výdržou a 50 Mpx fotoaparátom



HONOR X6 sa môže pochváliť veľkým množstvom atraktívnych funkcií. Je vybavený mimoriadne veľkou batériou s kapacitou 5000 mAh, ktorá umožní až 17 hodín online streamovania

videa, 18 hodín prehľadania sociálnych sietí alebo 31 hodín prehrávania hudby. Jedno nabitie vám tak poskytne energiu na celý deň náročného používania. X6 je vybavený systémom troch fotoaparátov, ktorý pozostáva z 50 Mpx širokouhlého hlavného fotoaparátu a dvoch 2 Mpx senzorov pre makro a hĺbkové fotografie. Pochváliť sa môže aj 6,5-palcovým displejom HONOR FullView s množstvom funkcií pre ochranu zraku. 64 GB úložisko je možné rozšíriť o MicroSD karty s kapacitou až 1 TB. Telefón beží na nastavbe HONOR Magic UI 6.1 založenej na systéme Android 12.

(vn)



## Nepotrebné telefóny pomáhajú

Férová Nadácia O2 a Nadácia Televízie Markíza spojili svoje sily, aby predstavili spoločnú aktivitu – Druhá šanca pre mobil. Ak chcete pomôcť, stačí nájsť doma nepoužívaný telefón a prísť s ním na predajňu O2. Všetky telefóny O2 odovzdá partnerovi na recykláciu. Okrem ekologického rozmeru tak môžu ľudia zberom nepotrebných telefónov prispieť ich zostatkovou hodnotou rodinám v núdzi. Zber nepotrebných telefónov začal 7. novembra a bude pokračovať až do 30. januára 2023. Celú vyzbieranú sumu darujú nadácie prostredníctvom platformy [www.dakujeme.sk](http://www.dakujeme.sk) deťom a rodinám s neľahkým osudom. Nadácie chcú prispieť k čo najvyššej vyzbieranej sume a preto sa rozhodli hneď v úvode darovať sumu 5 tisíc eur, ktorú vo forme symbolického šeku pre [Dakujeme.sk](http://Dakujeme.sk) prevzala Adriana Kemka.

(vn)

## Ochrana koncových zariadení a prístup k citlivým dátam

Riešenie Sure Access Enterprise (súčasť HP Wolf Security) využíva jedinečnú technológiu HP na izoláciu úloh, ktorá spúšťa každú reláciu s privilegovaným prístupom v samostatnom vynútenom virtuálnom počítači. Zaručuje tým ochranu a integritu dôverných dát, ku ktorým sa prístupuje a zabráňuje, aby sa týchto privilegovaných prístupov zmocnili útočníci, aj keď je koncové zariadenie používateľa napadnuté. Prístup k dátam zostáva chránený. Používatelia teda môžu rovnaký počítač používať na vykonávanie úkonov bez ohľadu na obmedzenia a bezpečne



na privilegovaný prístup a tiež na osobné účely. To zlepšuje používateľský komfort, znižuje náklady na IT a zvyšuje úroveň ochrany.

(lv)

## Najlepšie notebooky pre študentov

Dlhodobý výkon a OLED displej, ktorý je šetrný k očiam už od raného veku, robia z radu ASUS Vivobook 2022 tie najlepšie notebooky pre študentov. Notebooky Vivobook 15 OLED (K513) a Vivobook Pro 15 OLED (K3500) sú vybavené štvorjadrovými CPU Intel Core i7 na efektívny multitasking a sú vhodné aj na hranie hier na cestách. Notebooky disponujú bohatou portovou výbavou pre širokú kompatibilitu s príslušenstvom a rýchlou bezdrôtovou konektivitou WiFi 6. ASUS Vivobook majú úžasný 15,6-palcový OLED Nano-Edge displej, ktorý zobrazuje verné farby pri akejkolvek úrovni jasnosti. Displej má



certifikáciu PANTONE Validated pre vynikajúcu presnosť farieb a pokrýva 100 % farebného priestoru DCI-P3 pre obraz v kino kvalite.

(sk)

## Zatočte so psími chlpmi v domácnosti

Silný sací výkon a viacvrstvový filtračný systém robí zo Samsung Bespoke Jet Pet nepostrádateľnú pomôcku všetkých majiteľov domácich miláčikov. Dokáže udržať domácnosť skvele čistú a sviežu aj v čase, keď domáci miláčikovia púšťajú viac chlpov ako obvykle. Ponúka množstvo praktických funkcií. Viacvrstvový filtračný systém navyše zachytí 99,999 % prachu a mikropachových častíc.



Clean Station automaticky vyprázdni zberač nečistôt a zachytí všetok prach, chrobáky a chlpy zo srsti a zabráni šíreniu baktérií. Bespoke Jet Pet je ľahký a vďaka bezdrôtovému riešeniu sa jednoducho ovláda, jeho batéria má dlhú výdrž, vďaka ktorej zvládnete upratovanie celej domácnosti bez dobíjania. Jeho digitálny inverterový motor vytvára silný sací výkon až 210 W a pritom celý váži iba 1,44 kg.

(lv)



# Patent box a superodpočet na pomoc firmám

IT firmy a spoločnosti, ktoré robia výskum, môžu výrazne ušetriť na daniach. V budúcom náročnom roku im to môže pomôcť aj prežiť.

V čase vysokej inflácie a energetickej krízy hľadajú firmy priestor, kde ušetriť, alebo ako legálne optimalizovať náklady tak, aby dokázali v ďalšom náročnom období prežiť. Právnicki Highgate Law&Tax, ktorí sú súčasťou pracovného tímu Ministerstva financií SR pre prípravu legislatívy upravujúcej oblasť finančnej regulácie, odporúčajú na dane myslieť s predstihom, pričom riešenie vidia vo využití patent boxu a superodpočtu. Ide o zvýhodnené daňové režimy, ktoré môžu inovatívnym spoločnostiam podnikajúcim aktivity v oblasti R&D ušetriť tisícky eur. Vďaka patent boxu môžu IT firmy, ktoré vyvíjajú softvér, a iné R&D firmy, ktoré vyvíjajú rôzne vynálezy a technické riešenia, platiť dane z príjmov aj pri sadzbe 10,5 %. Superodpočet pre zmenu umožňuje znížiť základ dane o 100 – 150 %, čím tak v kombinácii s patent boxom daňovník nemusí platiť daň z príjmov aj niekoľko rokov. Odborníci z Highgate Law&Tax ale zároveň vyzývajú aj na dôslednosť, lebo nie každú takúto optimalizáciu daňoví kontrolóri uznajú.

## Kedy patent box a kedy superodpočet

Patent box je riešením nielen pre IT firmy, ale aj iné spoločnosti, ktoré vyvíjajú vlastné softvéry, patenty alebo úžitkové vzory. Superodpočet, ktorý môže byť do výšky 100 % nákladov, je riešením najmä pre výskumníkov. „Kým pri patent boxe je potrebné, aby bol nehmotný majetok (t. j. vynález chránený patentom, technické riešenie chránené úžitkovým vzorom alebo softvér) aktívovaný v účtovníctve, pri superodpočte nie je povinné, aby projekt dosahoval ekonomické úžitky. Daňovú výhodu v podobe superodpočtu tak môže daňovník získať napriek tomu, že jeho výskum alebo vývoj nepovedie k daňovým príjmom. Ak však firma vykonáva inú, ziskovú aktivitu, superodpočet dovoľuje znížiť jej celkový základ dane,“ vysvetľuje daňový advokát Peter Varga z kancelárie Highgate Law&Tax. Ak však vynález umožňuje firme generovať zisk, môže si pri optimalizácii daní uplatniť oba spomínané nástroje naraz. „Na ten istý projekt výskumu a vývoja (vrátane vývoja počítačového programu) si môže spoločnosť uplatniť tak patent box, ako aj superodpočet, a po odrátaní nákladov na jeho vývoj a výskum môže príjmy z využitia tohto nehmotného aktíva zdaňovať iba z polovice,“ dodáva daňový advokát Peter Varga z kancelárie Highgate Law&Tax.

## Kľúčové je, aby išlo naozaj o vedu a výskum

Pri každom vývoji musí vzniknúť nejaké nové poznanie. Keďže ani právny, ani daňový poradca nie je kvalifikovaný, aby určil, či túto aktivitu daňovník v skutočnosti vykonáva, súčasťou tímu u daňovníka by mal byť aj technický poradca. Pre uplatnenie superodpočtu je potrebné identifikovať konkrétny výskum a vývoj, založiť projekt – a aj ho zrealizovať. Navyše musí mať svoju projektovú a účtovnú smernicu. Tiež by mal obsahovať transparentnú kalkuláciu výdavkov a plán činnosti. „Inými slovami, predmetný projekt výskumu a vývoja musí byť inštitucionalizovaný. Aj preto, že nie na všetky daňové výdavky súvisiace s vývojom a výskumom je možné uplatniť superodpočet, musí byť príslušná účtovná evidencia prehľadne evidovaná a preukázateľná pri prípadnej daňovej kontrole. Navyše, výdavok, ktorý už bol podporený z verejných zdrojov (napríklad prostredníctvom daňových úľav podľa § 30b zákona o dani z príjmov), nemôže byť predmetom superodpočtu,“ dodáva daňový advokát Peter Varga.

## Jednoznačné pravidlá

Ak však firmy splňajú podmienky na to, aby si uplatnili patent box alebo superodpočet, môžu na základe týchto režimov ušetriť na daniach tisícky eur, čo im môže pomôcť prekonať nadchádzajúce ekonomicky náročné obdobie. Ušetrené prostriedky následne môžu investovať do vývoja ďalších vynálezov a inovácií alebo do rozvoja spoločnosti: „Tu však opäť zdôrazňujem, že skutočne musí ísť v rámci výskumu a vývoja o kvalifikovanú aktivitu“, uzatvára daňový advokát z kancelárie Highgate Law&Tax Peter Varga.

(red.)

Foto: Freepik.com/tirachardz





## Oceňovaný SSD novo aj s väčším chladičom

Nový SSD Kingston FURY Renegade s masívnym chladičom umožňuje lepšie udržiavanie prijateľnej teploty pri maximálnych rýchlostiach a zároveň poskytuje špičkový výkon s využitím najnovšieho radiča PCIe Gen 4x4. Vďaka plnému využitiu dostupnej šírky pásma zbernice PCIe 4.0 dosahujú tieto SSD disky pri čítaní a zápise rýchlosť až 7.300/7.000 MB/s a výkon až 1 000 000 IOPS. Optimalizácia diskov umožňuje skrátiť dobu načítania hier i aplikácií, uľahčí streamovanie a zvýši celkovú rýchlosť odozvy systému. K dispozícii sú v kapacitách od 500GB do 4TB, čo postačí aj pre rozsiahlu zbierku obľúbených hier. Kingston FURY Renegade je okrem PC vhodný aj pre konzoly PlayStation 5 a intenzívnu prevádzku. Samozrejme tento SSD nie je určený pre servery. (jr)

## Mimoriadne odolný vonkajší prístupový bod



D-Link do svojho rozsiahleho portfólia priemyselných sieťových riešení pridáva vonkajší prístupový bod Industrial AC1200 Wave 2

Outdoor Access Point (DIS-3650AP). Ten ponúka robustné, centrálné spravované pripojenie prostredníctvom nástrojov na správu siete Nuclias Connect aj v tých najnáročnejších prostrediach. Je odolný voči poveternostným vplyvom,

disponuje širokým rozsahom prevádzkových teplôt, ochranou proti prepätiu 6 kV a ochranou proti elektrostatickému výboju 8 kV. Ideálny je pre priemyselné inštalácie. Môžete ho jednoducho namontovať na stĺp, stenu alebo tiež lištu DIN a napájať pomocou PoE, takže ho možno umiestniť aj na ťažko prístupné miesta a poskytovať pripojenie všade tam, kde je to potrebné. (jr)

## Mobilný 5G signál do ďalšieho mesta

Telekomunikačný operátor 4ka rozširuje pokrytie najmodernejšou 5G sieťou a prináša vysoké prenosové rýchlosti mobilného internetu do Nitry. 4ka, ako prvý mobilný operátor na Slovensku, spustila komerčnú prevádzku 5G siete ešte v roku 2019 v časti Banskej Bystrice a tento rok pokryla svojou 5G sieťou mesto Trnava. Už dlhšie je 5G sieť 4ka dostupná aj v Bratislave. Vysielače v Nitre využívajú najnovšiu Massive MIMO technológiu, ktorá umožňuje pripojiť viac zariadení s ešte vyššími rýchlosťami. Pri 5G dosahujú teoretické maximá až do 600



Mb/s pri použití 40MHz širokého pásma. Zároveň 4ka upgradovala aj technológiu 4G, ktorá teraz dosahuje vo vybraných lokalitách na podporovaných zariadeniach rýchlosti až do 290 Mb/s. (pd)

## Ako správne vydezinfikovať bielizeň?

V lete je ideálnym pomocníkom sniečko, čo vedeli už naše babičky. Ultrafialové žiarenie má prirodzene dezinfekčné účinky. Čo však robiť, keď túto možnosť nemáme? Kam nemôže slnko, tam môže samožehliaca skriňa Tefal Care For You, ktorá nielenže z bielizne odstráni všetky nerovnosti, ale zároveň ju silou pary dokonale dezinfikuje a eliminuje nepríjemné pachy. Nie je nič ľahšie ako batožinu po návrate



z ciest vložiť do skrine Tefal a zapnúť program Para. Behom niekoľkých minút bude váš kufor opäť hygienicky čistý a vy ho môžete rovno spratať späť do šatníka. Aj vaši domáci miláčikovia si zaslúžia voňavé a čisté pelechý bez choroboplodných zárodkov, ktoré môžu byť prenášané v ich srsti. I v takomto prípade vám pomôže Tefal Care For You. (dr)

## Umelá inteligencia a 60 fps



ra AXIS P1465-

je špičkovou kvalitou obrazu s forenznými detailmi v HDTV 1080p rozlíšení 2MPx pri rýchlosti až 60 fps. Táto kamera je súčasťou nedávno aktualizovaného najpredávanejšieho radu kamier AXIS P14, ktoré sú navrhnuté nielen do vnútorných priestorov, ale disponujú vysokou

Axis má nový „náboj“ v najpredávanejšom rade IP kamier.

Nová kamera LE disponuje

odolnosťou a teraz vďaka najnovšiemu SoC ARTPEC-8 spoločnosti Axis poskytujú aj pokročilú video analytiku s integrovanou jednotkou hlbokého učenia (DLPU) v náročnom exteriéri. Adaptívna pohybová expozícia pri novej kamere významne znižuje pohybové rozostrenie objektov a vďaka tomu sa hodí najmä na snímanie scén s výrazným pohybom. Navyše je k dispozícii v dvoch verziách s možnosťou výberu objektívov pre prehľadové zábery alebo pre sledovanie detailov na diaľku. (jr)



# d

## doprava

Ponuka logistických nehnutelností poklesla	36
Ako zvýšiť efektivitu prepravy tovaru?	37
Doprava novinky	38

# Ponuka logistických nehnuteľností poklesla

**Najnovší prieskum globálnej realitno-poradenskej spoločnosti CBRE ukázal, že ponuka voľných logistických nehnuteľností v Európe dosiahla svoje nové minimum.**

Priemerná miera neobsadenosti sa aktuálne pohybuje tesne pod 2,3 %, čo predstavuje medziročný pokles celkom až o polovicu. Rovnaký pokles CBRE eviduje aj v rámci Slovenska.

Zistenia CBRE ďalej ukazujú, že príležitosti na trhu logistického realitného trhu pre potenciálnych nájomcov obmedzuje nedostatočný počet nehnuteľností v tomto segmente. Vzhľadom na to ostali mnohé požiadavky nájomcov nespĺnené. Aj napriek tomu, že v 3. kvartáli tohto roka boli v Európe dosiahnuté nižšie hodnoty, rozloha prenajímaných logistických priestorov dosiahla úroveň takmer 19,56 miliónov m<sup>2</sup>. V medziročnom porovnaní to však podľa CBRE predstavuje pokles o 2,2 %. Dopyt nájomníkov bol pritom najvýraznejší práve vo výrobnom sektore.

## Príležitosti obmedzuje nedostatočný počet nehnuteľností

Na Slovensku je však situácia po 3. kvartáli diametrálne odlišná. V rámci mesiacov júl až september 2022 sa u nás prenajalo o 90% viac m<sup>2</sup> ako v rovnakom období minulého roka. Nájomná aktivita tohto roka tak prekonala celoročné hodnoty piatich posledných rokov, pričom už dnes je jasné, že pôjde o historicky najsilnejší rok v množstve prenajatých m<sup>2</sup>. Zároveň, najdominantnejší bude aj z hľadiska skolaudovaných m<sup>2</sup>.

## Ceny nájmov stúpili

Spomínaná nerovnováha medzi dopytom a ponukou na trhu logistických nehnuteľností v Európe vytvára tlak aj na výšku nájomného. Viaceré európske krajiny zaevidovali, počas 3. kvartálu tohto roka, jeho rapídne zvýšenie. Najvyšší medziročný nárast výšky nájmov v regióne západnej Európy zaznamenal Amsterdam, a to až o 25 %. Podľa CBRE expertov nasledovali mestá Lyon (13 %), Bristol (12 %) a Kodaň (8 %). Na Slovensku stúpilo, v medziročnom porovnaní, priemerné nájomné o 17%. „Mnohé časti Európy čelia historicky nízkej úrovni neobsadenosti. Dôvodmi sú, okrem iného, vysoké náklady na pôžičky, ale aj stavebné materiály. Tieto faktory spôsobujú nielen pozastavenie vývojových trendov, ale aj vyššie náklady firmám kvôli rastu nájmov, a tiež indexácie,“ uviedol Simon Blake,

Chairman, EMEA Industrial and Logistics v CBRE.

„Počas posledných dvoch rokov sme boli svedkami mnohých rekordných kvartálov. Aj z tohto dôvodu sme neočakávali, že by sa tento mimoriadny trend udržal. Aj napriek tomu je však dopyt po logistických nehnuteľnostiach v Európe, v porovnaní s inými sektormi komerčných nehnuteľností, stále vyšší. Kvôli aktuálnemu

## Na Slovensku je však situácia odlišná

stavu makroekonomického prostredia sme však svedkami určitej opatrnosti zo strany nájomcov,“ uzatvára Joerg Kreindl, Head of EMEA Occupier Industrial and Logistics v spoločnosti CBRE.

(red.)

Foto: Freepik.com



# Ako zvýšiť efektivitu prepravy tovaru?



**Na zabezpečenie efektivity prepravy tovaru je potrebné, aby bola rýchla, spoľahlivá, bezpečná a zároveň aj čo najmenej nákladná.**

Nezáleží len na použitom dopravnom prostriedku a technológii prepravy, ale aj na tom, ako je tovar naložený, či je správne zaistený a vhodne rozložený. V prípade nákladných áut ide najmä o maximálne využitie rozmerovej a hmotnostnej kapacity vozidla. Zabúdať by sa nemalo ani na vhodnú kombináciu dopravných ciest a vozidiel.

Poskytovateľ logistických služieb Geis napríklad používa na optimálne využitie ložnej plochy svojich nákladných vozidiel viac nástrojov. Zásadné je poznať presné parametre zásielok. Len vďaka tomu je možné vhodne naplánovať celý tok tovaru tak, aby bol efektívny. Od klientov, ktorí si objednávajú prepravu, však nie sú dáta vždy kompletne a správne. Pre korekciu týchto údajov existuje rad systémových procesov. Vďaka nim sú informácie o zásielkach upravované a môžu byť využité pre lepšie plánovanie transportu.

## Automatizácia pomáha

Významným pomocníkom na získanie presných dát je automatizácia. Nové aplikácie pre mobilné telefóny umožnia použitím fotoaparátu zistiť rozmery zásielok. V skladoch na to existujú už aj sofistikovanejšie systémy - 3D skener s kamerou automaticky prenáša parametre zásielok priamo do určeného softvéru.

Aby mohla byť plocha vozidiel maximálne využitá, používajú sa štandardizované manipulačné jednotky. Najrozšírenejšou z nich je paleta. Tovar sa v maximálnej možnej miere paletizuje alebo ukladá na prepravné palety. S tými sa dobre manipuluje a sú skladné. Naopak existuje všeobecná snaha mať čo najmenej presahových paliet neštandardných rozmerov.

Novinkou je vývoj špedičného systému, ktorý porovnáva zistené parametre zásielok s parametrami vozidiel tak, aby boli plne využité. Prevádzkový riaditeľ poskytovateľa logistických služieb Geis Marian Vaculčíak vysvetľuje: „Po zavedení nového špedičného softvéru budeme schopní kedykoľvek vyhodnotiť nakládku jednotlivých vozidiel a operatívne reagovať ešte pred ich odchodom na trasu.“

## Zásadné je poznať presné parametre zásielok

Firma tiež pravidelne školí svojich zamestnancov v skladoch tak, aby vedeli, ako čo najlepšie využiť kapacitu kamiónov. Vaculčíak dopĺňa: „Spôsob nakládky kamiónov zbernej služby a nakládky a expedícia kamiónov z našich logistických projektov sa líšia. Pri projektoch máme na nakládku viac času a môžeme zásielky jednoduchšie triediť.“

## Špeciálne súpravy

Na pravidelných linkách medzi pobočkami a prekladiskami možno zefektívniť

prepravu aj využívaním prípojnej techniky na klasické návesy. Špeciálna súprava s celkovou dĺžkou cez 25 metrov (namiesto klasického 13,6 metrov dlhého návesu) vyžaduje špeciálne povolenie od ministerstva dopravy. Objem nákladového priestoru tým značne vzrastá a je znásobný aj využitím systému doubledecker, teda poschodového návesu. Oproti bežnému návesu je možné kapacitu súpravy zvýšiť až o 36 paliet, teda celkovo na 102 paliet. Náklady na palivo, mýto i ekologické dopady sú využitím týchto vláčikov logicky nižšie.

Poskytovatelia logistických služieb sa kontinuálne venujú budúcim výzvam v celej šírke prepravných logistických procesov. Neustále testujú a vyvíjajú nové aplikácie a pripravujú projekty, ktoré efektivitu prepravy a všetkých ďalších súvisiacich služieb zvyšujú. A to všetko ruka v ruke s technickým a technologickým vývojom jasne smerujúcim k väčšej automatizácii, robotizácii a digitalizácii. Jej cieľom je okrem iného aj odstránenie rutínnej a ťažkej práce pre zamestnancov a ich posun na menej stereotypné a náročné pozície.

(red.)

Foto: Geis, Zebra Technologies



## Volkswagen Slovakia znížil spotrebu energie



Výrobná spoločnosť Volkswagen Slovakia sa dlhodobo zameriava na znižovanie vplyvov na životné prostredie. Ciele má nastavené v piatich oblastiach – znižovanie spotreby energie a vody a eliminácia produkcie CO<sup>2</sup>, prchavých organických látok a odpadu na likvidáciu. Do roku 2025 sa podnik zaviazal znížiť zafarbenie životného prostredia na jedno vyrobené vozidlo o 59 % v porovnaní s referenčným rokom 2010. Doteraz sa mu spotrebu energie podarilo znížiť už o 53 % na jedno vyrobené vozidlo.

Navyše, Volkswagen Slovakia odoberá od roku 2013 výlučne zelenú energiu. Výrobný závod má zároveň nastavený plán úspor v oblasti energií. V dôsledku lockdownov bol napríklad zavedený tzv. vypínací koncept - v nevýrobnom čase sa vypínajú všetky technologické zariadenia, ktoré je počas odstávok výroby možné vypnúť. Zároveň sa vypína osvetlenie vo všetkých výrobných halách, kanceláriách, znižuje sa intenzita areálového osvetlenia a redukuje sa prevádzka vetrania a vykurovania. Napriek vysokej dobe návratnosti hľadá podnik aj možnosti rozšírenia vlastnej výroby elektrickej energie na strechách hál prostredníctvom fotovoltaiky.

## Predaj jazdeného vozidla zo dňa na deň



Značka Škoda prichádza s programom Škoda Plus, vďaka ktorému viete predaj jazdené vozidlo bez zbytočných „procesov“ a s férovým ohodnotením.

Škoda Plus je program pre predaj jazdených vozidiel u certifikovaných predajcov v predajnej sieti Škoda Auto Slovensko. Všetky označené vozidlá spĺňajú prísne kritériá kvality a sú zárukou dlhého a spokojného užívania bez obáv z neznámeho pôvodu alebo zlého technického stavu.

Ak chcete predaj vozidlo, stačí na stránke [www.skodaplus.sk](http://www.skodaplus.sk) vyplniť formulár. Po dohodnutom stretnutí technici z programu si auto detailne prezrú a absolvujú testovaciu jazdu. Ak je všetko v poriadku, technik skúšobnou jazdou skontroluje účinnosť brzdového systému, štartovania, hlučnosti, správania sa vozidla za jazdy, ale aj na voľnobehu, elektroniky, riadenia, spojky atď. Po hĺbkovej kontrole príde na rad férová ponuka zohľadňujúca skutočný stav vozidla a v prípade akceptovania podmienok a podpisu zmluvy vás tak od financií delia skutočne iba hodiny. Výhodou je, že môžete priniesť akékoľvek vozidlo.

## V novom teste zimných pneumatík prepadli aj osvedčené značky

Výber kvalitných pneumatík má vplyv nielen na bezpečnosť jazdy, ale aj na spotrebu pohonných hmôt. dTest preto už tradične prináša test zimných pneumatík, tentoraz v dvoch rozmeroch 185/65 R15 a 215/60 R16

Za najväčším počtom neúspešných modelov bol test jazdy na mokrom povrchu. Pätnásťpalcové čínske pneumatiky Wanli SW611 na mokrom asfalte a betóne úplne prepadli. Ich brzdná dráha na asfalte merala takmer 48 a na betóne takmer 50 metrov. K tomu treba pripočítať tragickú ovládateľnosť a pomerne vysokú náchylnosť na aquaplaning. Pre porovnanie - najlepšie v tomto ohľade dopadli Bridgestone Blizzak LM005, pri ktorých laboratóriá namerali na asfalte 36,2 a na betóne 39,2 metrov.

Problémy sa však ukázali aj na suchu. Slušné hodnotenie za ovládateľnosť, jazdnú stabilitu a brzdnú dráhu v oboch rozmeroch získali Bridgestone Blizzak LM005. Testovací vodiči však boli veľmi kritickí k 15-palcovej trojici Dunlop Winter Response 2, Fulda Kristall Montero 3 a Barum Polaris 5. Prijemným zistením naopak boli výsledky jazdy na snehu, ktoré sa každý rok konajú vo fínskom Laponsku. Za polárnym kruhom testované

pneumatiky, až na niekoľko výnimiek, obstáli.

Mimoriadne sledovaným kritériom bola výdrž pneumatík. Napríklad v rebričku pätnásťpalcových pneumatík Michelin Alpin 6 potrebovali výmenu po viac ako 46 000 kilometroch, Avon WT7 Snow vydržali len zhruba 22 700 kilometrov. Vplyv jednotlivých pneumatík na spotrebu sa meral pri jazde konštantnou rýchlosťou 100 km/h. Pätnástky sa testovali na vozidle Volkswagen Polo a šestnástky na Škoda Karoq. Najšetnejšie sa ukázali byť pneumatiky Semperit Speed Grip 5, naopak najviac pohonných hmôt bolo treba pri Maxxis Premitra Snow WP6 – 6,1 l/100 km. (JŠ)

## Priekopník na svetovom trhu luxusných SUV



Automobilka Lexus úplne vynovila veľké luxusné SUV, model RX. Obnovu zobrala pekne od podlahy.

Keďže ide o naozaj výnimočný model (vyrába sa už od roku 1998), automobilka preň vyvinula nový dizajnový jazyk „Next Chapter“. Jeho súčasťou je nová „vretenovitá karoséria“, integrácia koncepcie charakteristickej vretenovitej mriežky chladiča do celej prednej časti vozidla. Vo vnútri je kokpit Tazuna zameraný na vodiča, ktorý zaisťuje priame a intuitívne ovládanie vozidla podľa zásady „ruky na volante, oči na ceste“. Okrem toho zlepšuje zážitok z jazdy vďaka intuitívnemu a prehľadnému usporiadaniu, ktoré umocňuje nový multimediálny systém Lexus Link Multimedia s palubným asistentom „Hej Lexus“, 14-palcovým dotykovým displejom a diaľkovými funkciami, ku ktorým má vodič prístup prostredníctvom mobilnej aplikácie Lexus Link. Nový model RX sa v Európe dodáva s tromi rôznymi elektrifikovanými pohonnými jednotkami. Základom ponuky je model RX 450h+, ktorý ako prvý model RX využíva plug-in hybridnú technológiu.

Hybridný elektrický Lexus RX 350h je efektívnou alternatívou maloobjemových vznetrových a zážihových motorov. A pre zákazníkov, ktorí hľadajú vzrušujúcejší výkon, Lexus predstavuje svoj prvý hybridný preplňovaný model RX 500h.

(PP)

### Toyota rozširuje ponuku modelových verzií Yaris Cross



V kategórii kompaktných SUV uviedla novú líniu výbavy GR Sport inšpirovanú športovými úspechmi tímu Toyota GAZOO Racing.

Pri pohľade zvonka je nový Yaris GR SPORT ľahko identifikovateľný podľa nových 18-palcových zliatinových kolies s desiatimi lúčmi a brúsenými povrchmi. Športové detaily zahŕňajú aj nový zadný difúzor a mriežku chladiča s exkluzívnym (za tepla lisovaným) vzorom rastra vo vyhotovení s čiernym lakom a decentným označením GR. Charakteristickou farbou verzie GR Sport je sivá Dynamic, pričom sa dá skombinovať aj s kontrastnou čiernou strechou a stĺpkami. Interiér zase zvyrazňujú predné športové sedadlá so sivým čalúnením s červeným prešívaním, pričom podobné výrazné prešívanie je použité aj na volante a hlavici radiacej páky. Nápadné logo GR skrášuje hlavové opierky predných sedadiel, tlačidlo spúšťania motora, panel združených prístrojov aj volant a ďalej sú použité modrosivé dekory vo výplniach dverí a v oblasti prístrojového panela, vyhradené iba pre GR SPORT.

(PP)

### Rekordný priebeh predajného roku 2022

Skupina AURES Holdings, prevádzkovateľ siete autocentier AAA AUTO, Mototechna, Auto Diskont a Driverama, za 9 mesiacov tohto roku predala už 69 100 áut. To je oproti rovnakému obdobiu minulého roka nárast o 6,7 %.

Z celkového objemu sa 38 100 automobilov predalo v Českej republike, 14 400 vozidiel na Slovensku, 15 400 v Poľsku a 1 200 v Nemecku. V týchto dňoch tiež AURES Holdings spustil nový systém na riadenie svojich obchodných procesov, ktorého cieľom je zrýchlenie služieb pre zákazníkov.

„Doterajšie výsledky predajov za deväť mesiacov tohto roka sú pre nás zatiaľ najlepšie v našej tridsaťročnej histórii, ktorú si v tomto roku pripomíname. Oproti minulému roku sme za rovnaké obdobie predali o 4 350 vozidiel viac. Našmu dobrému predajnému výsledku určite pomáha aj to, že sa podľa našich štatistík, na rozdiel od

pokračovanie na nasledujúcej strane. ➔

# Packeta otvorila svoje prvé Drive-In výdajné miesta

Zákazníci Packety môžu pre vyzdvihnutie svojej zásielky najnovšie využívať prvé Drive-In výdajné miesta na Slovensku.

Nachádzajú sa v Bratislave a Trenčíne. V dohľadnej dobe chce s nimi expandovať po celom Slovensku. Pri prvých Drive-In výdajných miestach sa Packeta rozhodla spolupracovať s Flowers Drive by Lásky kvet. Tá má aktuálne na Slovensku 4 prevádzky v Bratislave a jednu v Trenčíne. „Chceme zákazníkom ponúknuť všetky možnosti doručovania a odosielania zásielok. Je len na nich, aká forma im vyhovuje. Pri tomto druhu výdajného miesta



sa odbúra strata času pri hľadaní parkovacieho miesta a nutnosť vstupovať do kamennej pobočky. Zároveň týmto podporujeme myšlienku bezpečných nákupov a bezpečného, bezkontaktného vyzdvihnutia zásielok z pohodlia vlastného automobilu,“ konštatuje Milan Golský, manažér siete výdajných a podacích miest Packeta na Slovensku. Služba Drive-In má za sebou iba niekoľko dní od spustenia a Packeta eviduje zvýšený dopyt po tejto možnosti doručovania. „Naše interné štatistiky ukazujú, že záujem o Drive-In výdajné miesta je veľký. Do konca roka máme ambíciu ich rozšíriť po celom Slovensku,“ konštatuje Milan Golský.

PR článok

[www.packeta.sk](http://www.packeta.sk), Foto: Packeta

iného tovaru, ceny ojazdených vozidiel na trhu už od apríla prakticky nedvíhajú," povedala Karolína Topolová, generálna riaditeľka a predsedníčka predstavenstva AURES Holdings.

U nás na Slovensku medzi najpopulárnejšie modely patrí Škoda Octavia, Škoda Fabia, Volkswagen Passat, Volkswagen Golf, Kia Ceed, Škoda Superb, Kia Sportage, Hyundai i30, Opel Astra a Hyundai Tucson.

## Vodíková úžitková mobilita na veľkom autosalóne



Medzinárodný autosalón IAA v nemeckom Hannoveri bol premiérový pre novú automobilovú značku HYVIA.

„HY“ ako vodík, „VIA“ ako cesta. HYVIA otvára nové cesty vpred pre bezuhlíkovú mobilitu. Spoločnosť bola založená v júni 2021. Je spoločným podnikom, ktorý rovným dielom vlastní skupina Renault a spoločnosť Plug Power, svetový líder v oblasti riešení vodíka a palivových článkov na kľúč. Spoločnosť HYVIA ponúka kompletný a jedinečný ekosystém, ktorý zahŕňa ľahké úžitkové vozidlá s palivovými článkami, vodíkové čerpacie stanice, dodávky bezuhlíkového vodíka, služby financovania a údržby vozových parkov. Na IAA predstavila vodíkový Master Van H2-TECH, Master City Bus H2-TECH (v sublimovanej verzii) a Master Chassis Cab H2-TECH, ako aj čerpaciu stanicu H2 a prototypy palivových článkov.

(IO)

## Časopis Gute Fahrt vyhlásil víťazov testu celoročných pneumatík



Za jedného z víťazov svojho najnovšieho testu celoročných pneumatík vyhlásil aj pneumatiky Goodyear Vector 4Seasons Gen-3. Testovací vodiči pneumatiky odporučili na základe vynikajúcich vlastností na zimných komunikáciách.

„Na snehu sa pneumatikám Goodyear Vector nič nevyrovná,“ napísali s tým, že ich najnovší člen rodiny Vector zaujal aj všestrannou výkonnosťou na suchej a mokrej vozovke. Test hodnotil celoročné pneumatiky s rozmerom 235/55 R18 na vozidle Volkswagen Tiguan.

Goodyear Vector 4Seasons Gen-3 sú skutočne celoročné pneumatiky, ktoré poskytujú vynikajúce úžitkové vlastnosti na suchej vozovke, ponúkajú nízky valivý odpor a súčasne spĺňajú podmienky na označenie symbolom snehovej vločky v skalnom masíve (3PMSF). V teste časopisu Gute Fahrt boli pneumatiky Vector 4Seasons Gen-3 hodnotené ako „nekorunovaná snehová kráľovná“. Boli aj jedinými testovanými pneumatikami, ktoré si z testu odniesli najlepšie hodnotenie vo všetkých testovaných oblastiach zimnej prevádzky. Pri vyhodnotení kritérií prevádzky na mokrej a suchej vozovke boli pneumatiky hodnotené známku „Dobré+“, osobitnú známku „Veľmi dobré“ potom získali v kategórii odolnosti voči akvaplaningu.

## Nová vizuálna identita automobilky Dacia



Lacné nemusí nutne znamenať nevýrazné. Automobilka Dacia je toho príkladom aj s novým „refrešom“.

Výraznou črtou novej identity značky Dacia je úplne nový znak v strede masky chladiča. Znak je prepracovaný a tentoraz v bielom vyhotovení. Ďalšou viditeľnou zmenou je pridanie loga na zadný panel a volant každého vozidla. Dizajn je minimalistický, aby zostalo len to najnutnejšie, čo stačí na rozpoznanie každého písmena. Medzi ďalšie zmeny v dizajne patrí farba sivá Monolith na strešných ližinách, predných a zadných krytoch podvozka a spätných zrkadlách na modeloch Sandero Stepway a Duster.

Podstatou značky Dacia je vyrábanie vozidiel bez zbytočností, len s nevyhnutnými potrebami, ktoré uspokojujú očakávania zákazníkov. Sú v prvom rade spoľahlivé

a robustné, všestranné a dajú sa používať aj v mestách alebo v prírode. Na ňu poukazuje aj nová farba značky - Lichen Khaki, zemitý odtieň podobný prírodnému machu.

(IO)

## "Bezemisný" životný cyklus elektromobilov



Elektromobily sú označované ako bezemisné, čo je z pohľadu samotnej prevádzky samozrejme pravda. Nová analytická metóda, ktorá posudzuje ekologickú záťaž počas celého životného cyklu vozidiel, však ukázala, že aj automobily s alternatívnym pohonom zanechávajú významnú ekologickú stopu. Doteraz sa pri sledovaní ekologickej stopy pri automobiloch porovnávala iba energetická účinnosť a splodiny vyprodukované počas prevádzky. To bolo z pohľadu informovania motoristov o skutočnom dopade na životné prostredie nedostačujúce. Rešpektovaná iniciatíva Green NCAP, ktorá sa zameriava na ekologické skúšky automobilov v rámci medzinárodného projektu financovaného jednotlivými európskymi krajinami a tiež spotrebiteľskými organizáciami vrátane dTestu, vytvorila metódu analýzy životného cyklu. Ako príklad uviedla elektrický Fiat 500, ktorý síce počas jazdy neprodukuje žiadne emisie, no výroba tohto malého vozidla a produkcia elektriny, ktorú na pohon spotrebuje počas jeho životného cyklu, zaťaží ovzdušie 31 tonami ekvivalentu CO<sub>2</sub>. To je 24-krát viac, ako váži samotný automobil. Napríklad dvojtónový naftový Land Rover Discovery Sport, predstavuje záťaž viac ako 70 ton ekvivalentu CO<sub>2</sub>. Svoju úlohu zohráva typ pohonu, hmotnosť vozidla, podmienky, v akých automobil jazdí, a tiež zdroje energie používané v danej krajine. Napríklad životný cyklus Volkswagenu ID.3 prevádzkovaného vo Švédsku, kde je vysoká podpora obnoviteľných zdrojov, predstavuje produkciu zhruba 25 ton CO<sub>2</sub>. Naopak v Poľsku, ktoré pri výrobe elektrickej energie stále vsádza na fosilne palivá, je záťaž ovzdušia pri tomto elektromobile viac ako 60 ton CO<sub>2</sub>. (JŠ)



# S

## služby

LAMPY nie sú len o svetle 42

Komplexná ochrana bývania 45

Dobrý pocit na víne 46



# LAMPY nie sú len o svetle

Vraj nás čaká energetická kríza až tak veľká, že aj svetlo na konci tunela bude vypnuté. Samozrejme, jemne vtípnave zveličujeme. Odhliadnuc od aktuálnej situácie sú miesta, ktoré sú ozajstným svetlom hladiace dušu človeka. Nie vždy totiž býva pod lampou najväčšia tma.

Načo máte teraz chuť? Na kávu? Koláčik? Relax? Alebo nebudaj niečo „zložitejšie“ ako je pracovné stretnutie moderne nazvané teambuilding či workshop? Alebo sa chcete rozmaznávať niečím „z vyššej zážitkovej ligy“ laikom známe ako umenie? Nechápate? Nevadí. My na všetky tieto otázky a chute máme jednoduchú odpoveď – LAMPY, kaviareň s dramaturgiou. Vôňou kávy, domácich koláčikov aj umeleckých zážitkov nás prevedie Andrea Reichová, duša celého projektu.

## • Nie je kaviareň ako kaviareň. Čím sa odlišuje kaviareň LAMPY od ostatných kaviární?

LAMPY, napriek tomu, že aj kávu ponúkame, sú v podstate multifunkčný či skôr multikulturálny priestor v Petržalke. Hlavnú myšlienku ukrýva kompletný názov - LAMPY, coffe & club & culture. Alebo ako sa hovorí u nás na Slovensku – všetko v jednom. Keď prídete ku nám, pochopíte. Očarí vás nielen vôňa čerstvo pomletej kávy, ale aj umenia. Obrazy namaľované olejovými farbami vedia naozaj dotvoriť špecifickú atmosféru nášho špecifického priestoru. Je to akási nová a originálna dimenzia vnímania a ponúkajúca zážitku a pôžitku v jednom.

## • To sa naozaj veľmi dobre počúva. Kde sú počiatky tohto výnimočného konceptu?

Časovo pred ôsmimi rokmi. Čas ale nehral hlavnú úlohu, resp. len čiastočne. Poznáte



Andrea Reichová

ten pocit, keď sa dostanete do istého bodu sebarealizácie a nevíete ako ďalej. Alebo nevíete čo ďalej. Človek je v tomto smere naozaj zaujímavý. Dajako stále vnútorne niečo hľadáme, nejaké to svoje naplnenie, vnútorné uspokojenie. A žena po štyridsiatke je v tomto ešte svojskejšia (úsmev). Ja som svoj pracovný vrchol kariéry našla. Som síce pragmatik, odborník v istom smere a už vôbec nie som umelec. Brat sa síce hudbe venuje, no ja som si stále myslela, že na niečo „umelecké“ nemám vlohy, cit. Práve po štyridsiatke som sa ale akosi vnútorne uvoľnila, až som aj umenie v sebe našla. Ale také moje. Chcela som umenie ponúkať zabalené do netradičného obalu, idey.

## • Netradičného v akom smere?

Keď chcete vidieť niečo umelecké, idete

primárne do divadla alebo do galérie. Ale musíte chcieť, je to pre vás hlavná myšlienka dňa. Návšteva nášho priestoru je pre mnohých nečakaným prekvapením, pre jednotlivca, ale aj pracovné kolektívy. Pracovné stretnutie, nejaký teambuilding, workshop má svoje presne dané „nudné“ kontúry. Potrebujete len väčší pracovný priestor a kvalitnú techniku. Aktéri sa neraz ani uvoľniť nevedia, alebo sa rýchlo dostávajú únava. Ku nám prídu do nového sveta mimo vlastnú kanceláriu, pracovný priestor. Prídu a dotknú sa umenia v podobe napríklad rôznych výstav obrazov. Zrazu sa naučíte vnímať aj iné veci ako je čistá práca alebo pracovné vzdelávanie sa. Mnohí naši klienti sa už dopredu pýtajú, čo ich pri návšteve postretne, aká bude výstava. Pre nich je to neuveriteľný benefit.



Kaviareň pri Galérii

• **Nebála si sa rozbehnúť takto atypický projekt, keď v Petržalke je dosť spoločensko-kaviarenských priestorov?**

Nebála ako nebála. „Bála“ som sa skôr toho, ako to zoberie môj manžel, keďže prvotná myšlienka je kompletne moja. Bolo to naozaj veľké presvedčanie. Predstavte si, že prídete do holopriestoru s prázdnyimi stenami a pri pohľade z okna vidíte známu „očarujúcu“ sídliskovú Petržalku. Bežný človek by sa možno zložil, ja som povolila uzdu fantázii. Aby ste dokázali takúto vec, musíte ísť doslovne hlavou proti múru. A musíte vidieť až „za roh“. Lebo ako sa hovorí, že minca má dve strany, tak aj v našom projekte sú tiež dve strany. Na jednej je dobrý pocit, že môžeme dať návštevníkom niečo navyše ako len bežné posedenie pri káve a koláčoch. Na druhej je vždy ekonomika a potenciálny aspoň malý zisk. O to viac to bolo horšie, že v úvode sme mali peniaze len na vybudovanie priestorov, na nejaké reklamné zvýraznenie už kapacity nezostali. Prvý rok sme preto nechali priestor voľne dýchať. A čuduj sa svete, klienti si ho našli sami. Najmä firemní, vďaka ktorým zase na oplátku môžeme dotovať umenie.

• **Klienti si vás našli. Našli si vás aj počas nedávnej korona krízy?**

Bolo to veľmi ťažké obdobie. Mnohých

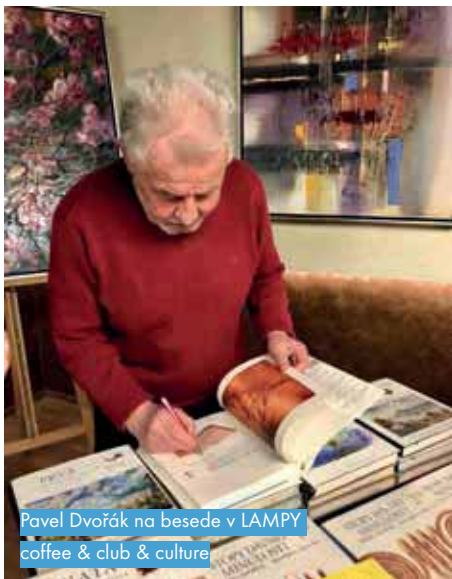
položilo na lopatky, mnohých donútilo ukončiť svoje sny. My sme sa ale vždy pozerali do budúcnosti a snažili sa nájsť optimálne riešenie daného problému. Snažím sa vždy veci dotiahnuť do zdarného konca. Realizácia je pre mňa všetkým, som tak jednoducho nastavená. Ak by som aj niečo nedokončila, odkladám si nápad do pomyselných zásuvky. Čo keď náhodou stretnem človeka, príležitosť dať s ním nedokončený nápad dohromady? A takto pomaly sme sa dostali aj z obdobia „temna“. Riešili sme aktuálne, čo aktuálne sa dialo.

• **To znie ako „čo ťa nezabije, to ťa posilní“...**

Aj tak bolo. Pomalými krokmi sme sa dostali až do stavu, že sme nedávno náš priestor rekonštruovali. „Vyrobili“ sme si nové srdce – galériu s posedením a street view barom, s plátnom aj perfektným technicko-audiovizuálnym zabezpečením. Priestor, ktorý bude slúžiť na workshopy, ale aj na umenie. U nás ale nejde len o jeden priestor. Kultúru ponúkame v dvoch miestnostiach, v jednej je plátno, v druhej prezentačný televízor. V oboch je ale prepojený zvuk (keby na to



Otvorenie výstavy Amazing Planet - Filip Kulisev



Pavel Dvořák na besede v LAMPY  
coffee & club & culture

prišlo, vieme jednotný zvuk pustiť do všetkých miestnosti).

• **Už toľko „nepracujeme“. Umenie je predsa len záživnejšia téma.**

Musím povedať, že je. Dokonca veľmi hodnotná, pre náš nečakane. Prvoplánovo sme čakali, že tu budeme mať raz za tri mesiace či polrok niečo, čo nám bude skrášľovať priestor (výstavy potrebujú osobitý aranžmány) a bude to niečo mať aj dostatočnú výpovednú hodnotu. Život je ale krásny v tom, že vie prinášať mnohé a výdatné prekvapenia. Rôzne výstavy máme u nás na každomesačnej báze. Napríklad nedávno sme tu mali výstavu izraelského fotografa pôvodom z Estónska. Neuveríte, ale prvýkrát vystavoval v Európe a prišiel si ju aj sám otvoril. Ku nám! Mali sme tu aj putovnú výstavu obrazov pod záštitou Veľvyslanectva Brazílie. Výstava putovala cez Rím, Viedeň až ku nám do kaviarne. A nebolo ich málo, viac ako 80 obrazov.

Venujeme sa aj hudobným podujatiam. Nedávno u nás rozoznel struny harfista Michal Matejčík (bol predskokanom skupiny Depeche Mode), huslistka Barbra Bartošová. Usporiadávame aj veľa rôznych besied. Medzi inými napríklad slovenský historik Pavel Dvořák. Páčilo sa mu u nás až tak, že chcel u nás urobiť výstavu, poctu, fotografií syna Jakuba, ktorý nečakane zomrel. Žiaľ, po tejto dohode zomrel aj pán Dvořák, no my sme výstavu aj napriek nemilej skutočnosti urobili. Naozaj sa mnohé veci nedajú len sucho naplánovať, musíte ich vycítiť, lebo chodia samé.

• **Je ešte vôbec niečo, čo by si si chcela s kaviarňou LAMPY splniť?**

Je. Vždy je niečo, nejaký sen, predstava, ktorú by som si túžila splniť, zrealizovať. Nejakých 15 rokov som pracovala v NKÚ SR. Pre niekoho je NKÚ SR nezáživná organizácia, no mne dala veľa. Pracovala som sa s ľuďmi na rôznych postoch, a aj na postoch v mestách či mestských častiach. Keď som rozbehla LAMPY, stále som hľadala potenciálne možnú spoluprácu s rôznymi bratislavskými mestskými časťami. Mojou myšlienkou je vzájomná pomoc, synergia pri organizovaní rôznych kultúrnych podujatí. Mestské časti síce majú kultúrne domy, no tie nie vždy vedia ponúknuť priestor pre každý typ podujatia, nemusia mať ani nutné technické vybavenie. Majú však podobne zanietých ľudí ako som ja. Od myšlienky k realizácii preto môže byť už len krôčik. Nedávno som si dovolila predniesť koncept vzájomnej spolupráce s mestskou časťou Petržalka. Dni Petržalky by tak možno v budúcnosti mohli získať úplne nový rozmer. Veď kultúra je vždy len kultúrou bez ohľadu na to, či ju robí súkromný alebo štátny sektor. Mali by sme byť hrdí, že v mestských častiach sú „blázni“, ktorí kultúru robia za vlastné peniaze (úsmev). Robíme to však pre ľudí.

• **Ktoré osobnosti boli pre teba najväčším zážitkom, prekvapením? Prípadne ktoré ňa najviac obohatili? Alebo poslucháčov?**

To je veľmi ťažká otázka. Každý človek je istým spôsobom osobnosť. Každý prednášajúci ti niečo chce odovzdať. Je už len na tebe, či to aj chceš alebo dokážeš prijať. Mne výraznú životnú ryhu zanechala rodina Dvořákovcov. Nielen osudom. Historik

Pavel je známy knihami Stopy dávnej minulosti. Desiate pokračovanie chcel u nás krstiť. Osud mu však túto radosť nedožičil. Manželka ju po jeho smrti dopísala a knihu sme pokrstili. Ešte za života u nás mal prednášku jeho syn Pavel, ktorý už 10 rokov žije v Číne. Vo všeobecnosti mám rada veci na pokračovanie, keď „príbeh“ nekončí. V tomto prípade Pavlove knihy máme aj v kaviarni. Len tak, na čítanie. Duša autora tak zostáva a žije i v nás. Robím(e) aj rôzne špecifické výstavy. Neraz odovzdáme naše steny neznámym umelcom, skrytým osobnostiam. Pokračovaním je sumárna výstava všetkých doplnená o strhujúci hudobný zážitok aj s vydaním sumárneho bulletinu. Rôzni ľudia nemajú čas na chodenie do galérií alebo nemajú primárne k obrazom vzťah. Lenže prídu ku nám na teambuilding, bulletin dostanú do ruky a časom je vidieť, ako im ten či onen obraz vráta hlavou. Stačí už len vyfukaf číslo a obraz je doma...

• **Hovori sa, že všetko vždy raz skončí. Komu by si chcela nechať, odovzdať vodiace žezlo projektu LAMPY?**

Jednoduchá otázka, na ktorú hľadám už veľmi dlho odpoveď. Mám dve dcéry. Sú však vo veku, v ktorom potrebujú mať hlavne svoje zážitky. To je ich čas, ich hľadanie osobnosti a životného smeru. Musia si skrátka svoje prežiť. Moja rodina mi v dobrom vyčíta, že projekt LAMPY je ako moje tretie dieťa. Vedia, ako to tu milujem, ako to cítim. Či to ale bude niektorá z dcér, alebo si tu niektorá dcéra bude pretavovať svoje myšlienky, ukáže až čas. Ale zatiaľ čas na zmenu ešte neprišiel.

Alexandra Suchoňová, Peter Mihálik

Foto: LAMPY



Street view bar

# Komplexná ochrana bývania: Ako zabezpečiť svoj domov počas inflácie a rastu cien nehnuteľností?

Poistenie majetku vás síce pred nečakanými situáciami neochráni, ale môže vám pomôcť zvládnuť ich dôsledky. Pri jeho výbere zvažte predovšetkým poistné riziká, tiež je dôležité, aby ste si správne určili poistnú sumu nehnuteľnosti. Ich ceny v poslednom období výrazne rástli, hoci sme nedávno zaznamenali prvý menší pokles, na druhej strane výrazná inflácia ovplyvňuje ceny stavebných materiálov. Ak si určíte nízku poistnú sumu alebo ju neprispôbite situácii na realitnom trhu, môžete prísť o peniaze.

## Poistné riziká bez rozdielov v troch balíkoch

Pri nahlásení poistnej udalosti berie poisťovňa do úvahy len poistené riziká, ktoré sú uvedené v zmluve, preto je rozsah poistného krytia kľúčový. Wüstenrot kryje

najčastejšie poistné riziká všetkým klientom, aby v prípade spôsobenej škody neprichádzali o poistné plnenie. „Vďaka poisteniu W Dobrom domov sa už nestane, že bude kvôli nesprávnemu balíku klientovi odmietnutá poistná udalosť, pretože už v najnižšom z troch balíkov je z hľadiska počtu poistených rizík rovnaké poistné krytie. Rozdiel je iba vo výške poistných súm a limitov plnenia. Každým balíkom kryjeme 36 rizík pri poistení nehnuteľnosti a 35 pri poistení domácnosti. V cene je aj asistenčná služba,“ vysvetľuje Patrik Klimko, riaditeľ Úseku vývoja produktov poisťovne Wüstenrot.

## Pozor na podpoistenie

Realitný trh do značnej miery ovplyvňuje vývoj cien nehnuteľností na trhu a inflácia, preto pri sledovaní hodnoty vášho bývania

myslite na aktualizáciu majetkového poistenia. „Snažíme sa byť zodpovední voči našim klientom, a preto v poistení priamo aplikujeme tzv. indexáciu (navyšovanie poistného krytia na ročnej báze kvôli inflácii, rastom cien v stavebníctve...). Na druhej strane, ak si klient určí poistnú sumu príliš nízko, môže ho podpoistenie vyjsť drahšie. Ak poistná suma nezodpovedá realnej hodnote nehnuteľnosti či majetku, pri škodovej udalosti prichádza o poistné plnenie čo v konečnom dôsledku znamená, že ho dostane nižšie,“ dodáva Klimko. Wüstenrot poisťovňa ponúka klientom benefit v rámci pripoistenia VIP Garancie vo forme neuplatnenia podpoistenia až do výšky 30 %.

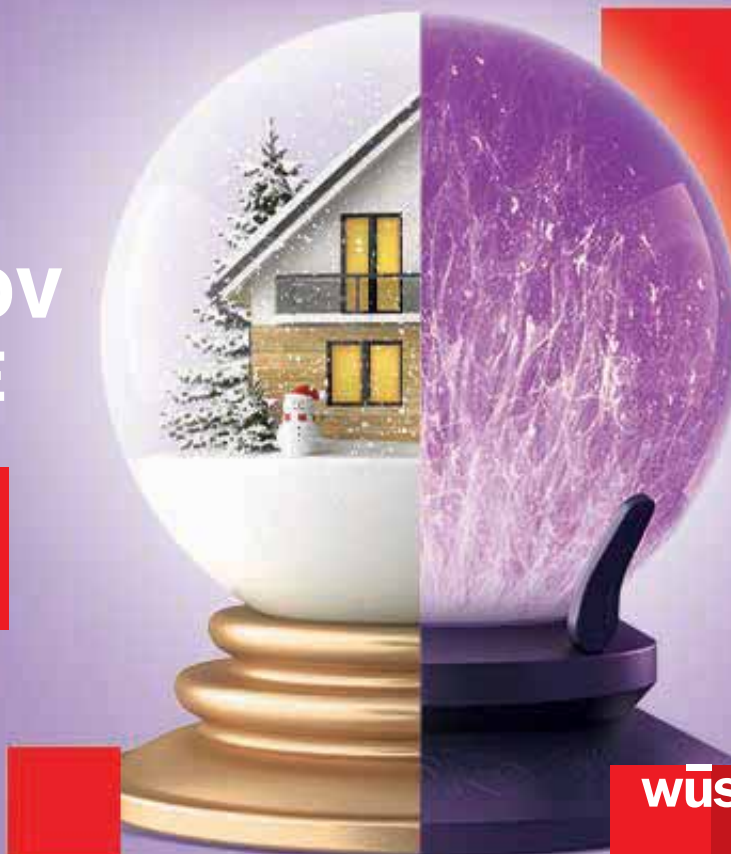
PR článok

GW211105

## NEISTÁ BUDÚCNOSŤ? BEZPEČNÝ DOMOV V ČASE I NEČASE

POISTENIE NEHNUTEĽNOSTI,  
DOMÁCNOSTI A ZODPOVEDNOSTI  
W DOBROM DOMOV

Dožičte si doma pocit bezpečia a pohody. Starosti s nepredvídateľnými udalosťami nechajte na nás.



wüstenrot

W DOBROM AJ V ZLOM

# Dobrý pocit na víne

Budúci vinári z modranskej Strednej odbornej školy vinársko-ovocinárskej si rozšírili obzory vďaka exkurzii v najstaršej vínnej pivnici v regióne Tokaj. Študenti navštívili Chateau Dereszla v maďarskej obci Bodrogkeresztúr.

Prvé písomné zmienky o vinárstve pochádzajú zo začiatku 15. storočia. Neskôr zavítali aj do vinohradu Henye a spoznali tiež novú prevádzku, ktorá ročne vyprodukuje 1 000 000 fliaš vína a exportuje ich do 40 krajín sveta. Toto všetko a mnohé ďalšie bolo možné vďaka spolupráci Strednej odbornej školy vinársko-ovocinárskej a reťazca Lidl.

„Tento rok Lidl zabezpečil exkurziu do vinárstva Chateau Dereszla v maďarskom meste Bodrogkeresztúr v tokajskej oblasti pre našich študentov. Podľa môjho názoru, aj toto je jedna z ciest ako sa budúci vinári môžu posúvať ďalej vo svojom vzdelávaní, mať možnosť vidieť najmodernejšie technológie výroby vína, od spracovania hrozna až po fľaškovanie a odvoz vína ku konečnému spotrebiteľovi. Študenti jednohlasne zhodnotili exkurziu ako výnimočnú vo viacerých ohľadoch. Mnohí z nich sa do



maďarskej tokajskej oblasti dostali vôbec prvýkrát,” povedala Ing. Monika Kisová, riaditeľka jedinej školy na Slovensku, ktorá vzdeláva budúcich vinárov. Študenti tak mohli precítiť atmosféru stovky rokov starých pivníc a bližšie sa zoznámiť s tradičnými spôsobmi ručnej výroby vín. Následne spoznali technologicky vyspelé postupy v novej prevádzke. Celkovo získala Stredná odborná škola vinársko-ovocinárska od Lidlu 5 500 €

Podarilo sa to vďaka predaju štyroch bielych vín z produkcie školy v Lidli na začiatku septembra. Za každú fľašu venoval diskont škole 1 € na skvalitnenie vzdelávacieho procesu. Ide už o tretiu takúto spoluprácu. Za financie z predošlých rokov si škola zakúpila vinárske vybavenie ako hydrolisy či barikové sudy. Druhá časť z prostriedkov z aktuálneho ročníka bude slúžiť na vybudovanie študentskej oddychovej zóny vo vnútrobloku SOŠ v Modre. „Vznikne tak átrium, kde budú môcť vznikať nové nápady na ďalšie inovácie v našej škole,” vysvetlila Monika Kisová. Átrium bude miestom výučby i relaxu, jeho súčasťou bude oddychová zóna so zeleňou.

„Slovenské vína sa čoraz viac presadzujú aj v zahraničí. Sami to vidíme podľa toho, aký záujem o ne majú naši kolegovia z Lidlov v iných krajinách. Veľmi radi ich úspechu dopomôžeme či už sprostredkovaním exportu, alebo podporou vzdelávania budúcich vinárov,” povedal Martin Nagy, konateľ Lidlu Slovenská republika zodpovedný za rezort nákupu.

(tb)





# I

## lifestyle

Ked' sa život hrá...	48
Beauty novinky	50
Návrat k telu bez bolesti	51
Projekt Zachráňme včely už aj na Slovensku	53
História Slovenov a Rastislav	54
Zdravie novinky	60

# Keď sa život hrá...

...alebo hra so životom? Človek si niekedy fakt nevyberie to, čo dostane do vienka. Ale aj na všetkom zlom sa vždy dá nájsť niečo krásne. Vie o tom svoje aj Carolina Mielle, zakladateľka občianskeho združenia OZ Malé zázraky.

Niektoré ľudské osudy a skúšky sú ako z hororového filmu. Všimli ste si ale jeden fenomén, ktorý hororové filmy prinášajú? Neraz totižto končia s otvoreným alebo neistým koncom. Preto je divák neustále v istom napätí, očakávaní toho, čo bude. Aj mnohé životy sú niekedy napísané s podobným scenárom, keď sa zlé strieda s negatívnym. Keď pádov na dno je nespočetne veľa. Ale ak sa k tomu jedinec postaví čelom a pád berie ako možnosť riešenia problémov či rovno ako nový začiatok, má vyhrané. Aj ľudský osud sa podobne zahral s krásnou ženou menom Carolina Mielle. Keď sa rozrozpráva o živote a životných okamihoch, neraz až husia koža naskakuje.

• **Carolina, si výrazná žena. Človek by neočakával, že život ti urobil naozaj veľa životných zárezov...**

Žiaľ, v mojom prípade (zá)rezov doslova a do písmena. Narodila som sa mami, ktorá počas tehotenstva netušila, že je ťažko chorá. Rástla som v jej brušku, a v mojom aj nečakaný nádor, s ktorým som sa aj narodila. Podarilo sa ho vyoperovať. Moji traja súrodenci sú onkologickí pacienti. Aby toho nebolo málo, v desiatich rokoch som ostala na vozíčku. Sila mi však nechýbala, vesmír mi dal naozaj veľa energie.

• **Normálny človek by sa po takýchto „daroch“ zložil, no ty sa usmievaš. Kde si našla životnú energiu?**

Po tom všetkom a rôznych peripetiách som v sedemnástich rokoch vyzdravela. Vtedy sa vo mne všetko negatívne zlomilo



Carolina Mielle

a rozhodla som sa, že chcem pomáhať. Že chcem pomáhať deťom na celom svete. Ako mladé dievča plné ideálov som najprv chcela ísť do Afriky. Na(ne)šťastie ma nezobrali – potrebovali 100 % zdravého človeka, čo som ja aj napriek vyzdraveniu nebola. Čas však ukázal, že aj na Slovensku je dostatok detí, ktoré potrebujú moju pomoc...

• **Mladý človek máva zväčša iné záujmy ako pomáhanie. Mnohí dospelí by takúto snahu vnímali ako naivitu. No ty si urobila malý zázrak...**

Ľudské cesty a osudy sú nevyspytateľné. Mnohé napíše život sám. Ja som počas nemilého obdobia koronavírusu začala pracovať ako učiteľka a vychovávateľka



v jednej špeciálnej škole. Stretávala som sa v nej s deťkami, ktoré mali rôzne postihnutia alebo znevýhodnenia, zdravotné aj mentálne. Ale aj sociálne, čiže aj zdravé deti v istej sociálnej núdzi. Veľmi dobre viem, čo je to zažiť hlad, chudobu. A som za takéto „skúsenosti“ vďačná, lebo mi dali veľmi veľa do života a v konečnom dôsledku aj formovali moje „ja“.

Aj na negatívnych situáciách sa dá nájsť niečo pozitívne. Tí, ktorí majú vnútornú silu, dopadnú na dno, dvihnú sa a idú ďalej. Pre mnohých je jednoduchšie sa zložiť, poddať sa situácii, dostať sa do roly obeť... Ja som sa nepoddala, neutekala som pred problémami. Dennodenne som sa stretávala s chorými deťmi, na ktorých som reálne videla „tvrdú“ realitu života - niekoľko dní hladné malé dieťa (v súčasnosti až nepredstaviteľné). Alebo mesiac neumyté dieťa. Vnútorne mi to nedalo. Zrazu som zistila, že som na správnom mieste, aj keď veľmi boľavom. Všetko sa v živote deje, ako má, a každá situácia, ktorá sa ti v živote stane, sa udeje s nejakým cieľom, myšlienkou. Mám dve zdravé ruky a môžem takmer čokoľvek. Preto som sa rozhodla založiť občianske združenie OZ Malé zázraky.

• **Patríš medzi inšpiratívnych ľudí. Vieš aj, čo ľudia potrebujú, a máš chuť. Nezložila si sa a chceš tvoriť aj vytvárať. Mala si na začiatku OZ Malé zázraky pochybnosti, alebo si hneď vedela čo a ako?**

Celý projekt som si doma zbúchala, úplne nečakane, asi za 11 minút. Raz som tak prišla domov a hovorím mami, že to, čo sa nám stalo, bol dar. No sú deti, ktoré to vnímajú inak. A musím s tým niečo robiť. No nie som miliónár, vždy som v škole nechala zarobenú výplatu. No mám okolo seba ľudí, ktorí ma vedia podporiť a dať jednoduchú myšlienku do sveta. Istým malým „problémom“ bol fakt, že mnohí ma vnímajú hlavne na základe vonkajšieho obalu. Veď kto je mladý, pekný a úspešný, nutne nemôže mať správne cítenie alebo inú pridanú hodnotu. Necíti rôzne ľudské alebo sociálne hodnoty, ktoré za normálnych okolností





patria len tým, ktorí si prežili nejaké utrpenie. Tí, ktorí ma poznajú, vedľa, cudzí pochybujú a spochybujú. Nevzdala som sa. Veď pokiaľ do sveta vyšlem čistú myšlienku, musí si nájsť v „systéme“ správne miesto. Chce to len čas. Tak nejako som si vnútorne poskladala OZ Malé zázraky. Kamaráti volali kamarátom a tí ďalším. Nikdy som nepýtala peniaze, no ľudia sa pýtali, ako nám môžu pomôcť. Konkrétne som povedala, čo detičkám chýba. Vždy išlo a ide o adresnú pomoc.

**• Začiatky sú vždy ťažké. Všetko tvoje nadšenie a energia sa pomaly, ale isto pretavujú do úspešného projektu. Až mi tak blysla v hlave myšlienka, či by som nechcela byť nejakým poradným orgánom v štátnej sfére.**

Chcem byť všade, už mi OZ nestačí a príde mi občas ako hobby. Chcela by som viac. Jeden cudzí človek mi raz povedal, že ma vidí ako detskú ombudsmanku. Bol to pre mňa veľmi krásny kompliment. Aj na tento popud sa už aktuálne angažujem aj v mnohých iných organizáciách, prípadne kluboch. V jednom napríklad pomáhame mladým dievčatám na inej škole so základnými hygienickými potrebami. Áno, aj to je problém súčasnosti. Niektoré nevedia čo a ako, niektoré nemajú možnosti. V mnohých prípadoch im chýba správny vzor. To, čo vidia doma, považujú v neskoršom živote za samozrejmé. Dievčatám by sa ale mala vštepovať ozajstná hodnota. Súčasný tlak na ne je veľmi veľký, hlavne čo sa výzoru týka. Navyše sa necítia v tomto svete veľmi bezpečne. Mojmým snom je, že práve v takých aj iných prípadoch by na školách mali vyučovať ozajstné dámy (či gentlemani). Úspešné ženy by im mohli porozprávať o tom, že sa nemusia za každú cenu niekde zaškatulkovať, že každá žena je jedinečná. Takýto učiteľ, mentor, by pre ne mohol byť ozaj výrazným ideálom. Po rodine totižto trávia najviac času práve v škole.

**• To znie ako naozaj hodnotná myšlienka do budúcnosti...** Nielen do budúcnosti, ale aj súčasnosti. Vzory v živote sú dôležité. To, čo v detstve vnímame a vidíme, sa nám niekde tam dnu hlboko vryje a často potom následne vyplaví na povrch. Aj mne zostala v hlave pani učiteľka zo škôlky. Bola mladá, vedela hrať na klavíri. No bola to aj krásna dáma, taký môj pomyselný vzor. A deti by si mohli a mali vybrať svoj vzor. No taktiež musia mať možnosť slobodného výberu a porovnania. Aj keď sa časom vzory menia, možnosť výberu zostáva.



Podobne je to aj pri negatívnych skúsenostiach. Pamätám si pani učiteľku z jedného zariadenia. Z jedálne vykazala žiačku, lebo nemala zaplatený obed. Povedala jej to naozaj veľmi hrubo, vôbec sa jej nesnažila pomôcť. Nemala nervy na učenie a už vôbec nie cit. Čo si z takejto skúsenosti zoberú deti do života?

**• Vráťme sa ešte k občianskemu združeniu. Má zaujímavé a podnetné logo a v konečnom dôsledku aj názov. Ako si k nemu prišla?**

Opäť mi pomohol život. Postavičku uháčkova moja sestra na vozíčku. Je to pilot v uniforme s čiapkou. Má so sebou malé lietadielko (môj talizman). V mojom živote sa totižto objavil mentálne postihnutý chlapec, ktorý chcel byť pilotom. Zbiera lietadielka. Je šťastný. Verí v zázrak, že raz bude pilotom. Chceli sme ho zhmotniť, lebo dúfa v malý zázrak. Mnohé deti mi aj vraveli, že som pre nich malý zázrak, ale podobne aj ony sú pre mňa malý zázrak.

**• Napriek mnohému smutnému, čo sa ti v živote stalo, cítiť z teba veľa pozitívneho, povzbudzujúcej energie. Máš ešte v talóne nejakú myšlienku na záver?**

Život je nevyspytateľný. Skôr či neskôr človek zistí, kde sú jeho hranice. Ľudia by si mali uvedomiť, že nič nie je samozrejmé. Teraz niečo mám, no o 2 minúty to môže byť inak. Mnohým chýba vďačnosť a pokora. Človek by mal ďakovať životu za všetko, čo má, aj za maličkosti. Veľmi by som sa aj tešila, keby sa ľudia viac delili. Nemusia to byť nutne len financie, pokojne stačí aj úsmev, slovo. Veď sme tu len na krátku chvíľu a mali by sme po sebe niečo zanechať, nejakú životnú stopu, že sme niečo urobili, aby mohol byť svet krajší, pre niekoho...

Alexandra Suchoňová a Peter Mihálik

Foto: archív C. Mielle

## Ešte viac peptidov

Laboratóriá Vichy, expert v oblasti starnutia pokožky, ponúkajú cieľenú starostlivosť LIFTACTIV na viditeľnejšie vrásky, stratu mladistvej pevnosti, mdlý odtieň pleti a tmavé škvrny. Vylepšený denný krém LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST má nové zloženie a obsahuje 3x viac peptidov. Vylepšené zloženie kombinuje dermatologicky aktívne látky pre korekciu známok starnutia. Peptidy pomáhajú korigovať degradáciu kolagénových vlákien, vitamín C obnovuje jas pleti, niacínamid pomáha znižovať viditeľnosť pigmentových škvŕn a termálna voda Vichy vulkanického pôvodu posilňuje a pomáha chrániť kožnú bariéru.



## Prirodzená a plná lesku

Semi-permanentná farba Casting Natural Gloss od L'Oréal Paris pre prekrytie prvých šedín vydrží až 28 umytí a vďaka ľahkej a rýchlej aplikácii si s ňou poradí každý začiatočník. Nová farba pre lesklé, žiarivé a hebké vlasy všetkých typov je šetrná k vlasovej pokožke a obsahuje až 90 % ingrediencií prírodného pôvodu. Je bez amoniaku, bez silikónu a je obohatená o hlbkovo vyživujúci med. Vzhľadom na širokú paletu 10 odtieňov je po vymytí možné vyskúšať si ďalšie z farebných variantov a postupne si nájsť taký, ktorý najlepšie vystihuje vašu osobnosť.

## Okamžitá hydratácia

Nové hydratačné omladzujúce krémy od SOTHYS Paris sú dizajnované tak, aby poskytovali ochrannú bariéru proti dehydratácii, okamžite naplnia pleť a reaktivujú hydratačnú pamäť pleti. Ich tajomstvo je v dvoch patentovaných aktívnych zložkách s kyselinou hyaluronovou



s vysokou molekulovou hmotnosťou pre dvojitý ochranný a ošetrojúci účinok. Vybrať si môžete z dvoch textúr – saténový krém pre zmiešanú až mastnú pleť a zamatový komfortný krém pre normálnu až suchú pleť. Rad dopĺňa intenzívne hydratačné sérum a maska.

## Vesmírne tajomná

Nová riasenka Sky High Cosmic Black od Maybelline New York pre plný objem a maximálne predĺženie mihalnic od korenkov ku končekom obsahuje intenzívne čierne pigmenty, vďaka ktorým budú vaše riasy až „kozmicke“ tajomné. Zároveň dodá riasam dĺžku a objem presahujúce hranice neba. Sky High Cosmic Black má úzku, flexibilnú kefku, ktorá zachytí každú riasu a dokonale ju predĺži a zvýrazní.



## Pre citlivú pokožku hlavy

Citlivá pokožka hlavy si vyžaduje špeciálnu starostlivosť. Vyvarovať sa nepríjemnému svrbeniu, začervenaniu alebo pnutiu je možné vďaka novinke od Garnier, ktorou je rad starostlivosti o vlasy Botanic Therapy Oat Delicacy so šampónom a kondicionérom. Nový rad pokožku upokojuje a spolu s vlasmi ju hydratuje a chráni. Špeciálne vyvinutý hypoalergénny šampón a kondicionér obsahuje ryžový krém, bio ovsené mlieko a ďalšie zložky, ktoré sú z 97 % prírodného pôvodu.



## Bezchybný vzhľad

SOTHYS Paris prináša na túto sezónu novinky, s ktorými dosiahnete dokonalý look. Začnite omladzujúcim rozžiarujúcim alebo detoxikačným energizujúcim make-upom, nezabudnite na púder na líčka a pre intenzívne a výrazné oči použite tekutý očný tieň. Tekuté očné tieňe



poskytujú dokonalé krytie. Naneste ich na celé očné viečko pomocou penového aplikátora a v prípade potreby upravte štetcom alebo prstami. Oči dokreslite pomocou intenzívnej ceruzky. Finálna bodka v podobe maskary na obočie oči rozžiari. Nezabudnite na krásne pery s intenzívnym rúžom.

(JD)

Foto: archív značiek

# Návrat k telu bez bolesti

Aj vy patríte medzi takmer tretinu obyvateľstva, ktorá denne presedí v práci 8 a viac hodín a začína mať, alebo už má bolesti chrbtice?

Množstvo sediacich ľudí v Bratislave a vo väčších mestách dokonca vzrastie až na cca 45%! Nehovoriac o sedení v aute a doma.

Skúsme sa na problém pozrieť očami profesionálov, ktorí majú zdravý pohyb v krvi a považujú osvetu o vplyve zdravého pohybu a práce s vlastným telom v kombinácii s používaním správnych techník za celoživotné poslanie.

## Čím začať?

Jednoznačne postúrou tela. Pre jednoduchšie pochopenie by sme postúru, držanie ľudského tela, mohli opísať ako súhrn končatín, trupu a hlavy v danej pozícii alebo dynamike. Držanie tela je predovšetkým správne zapojenie svalov nielen v pokoji, ale aj v pohybe. Vtedy by mali pracovať len svaly, ktoré sú na vykonanie daného pohybu primárne určené. Naše telo je stvorené na pohyb. Dlhodobým sedením sa viaceré svaly, ktoré ovplyvňujú našu postúru, dostávajú do neaktivity, čo nám spôsobuje viacero funkčných porúch.

„Venujeme sa rôznym typom tréningov. Najmä kvôli posturálnym a pohybovým výsledkom si na Slovensku celkovo, a aj priamo u nás, čoraz väčšiu popularitu získava metóda functional patterns. Je prienikom funkčného tréningu a fyzioterapie,“ vysvetľuje Mgr. Michaela Frečková, fyzioterapeutka a špeciálna inštruktorka cvičenia vo FitNation.

## Novodobá metóda

S pojmom funkčný alebo silový tréning sa pravdepodobne už každý raz v živote stretol. Fenomén functional patterns je novodobá metóda, ktorá je napriek veľmi dobrým výsledkom u nás zatiaľ veľkou neznámou. Len pred niekoľkými rokmi ju založil Naudy Aguilar, ktorý sa dovtedy



– ako väčšina trénerov – zaoberal klasickým funkčným tréningom. Podstatou metódy sú svalovo-fasciálne dráhy. Fascia riadi a vytvára postoj tela. Na základe toho môžeme pochopiť jav, keď zranenie jednej časti tela vytvára symptómy v inej. Preto si aj samotná liečba vyžaduje rehabilitáciu postojom, čo je absolútnym základom functional patterns. Metóda pracuje s veľkým množstvom detailov, na prvý pohľad a pre laika zdanlivo nepotrebných. Tie však do seba logicky zapadajú, hlavne ak si pomocou biomechanickej analýzy pozrieme telo v pohybe. Metóda sa zaoberá predovšetkým základnými

pohybovými vzormi človeka, ako sú stoj, beh, chôdza a odhod. Functional patterns neposkytuje trénerovi alebo fyzioterapeutovi iba presný didaktický postup, ale na základe klientovej diagnózy si vie zostaviť tréningovú, resp. cvičebnú jednotku, odvíjajúcu sa od základných pohybových vzorov.

## 3D cvičenie – cvičenie vo všetkých rovinách

„Takmer všetky cvičenia vykonávame v pohybe. Snažíme sa tak pôsobiť na všetky pohybové vzorce, ktoré vonkajšími odporami posilňujeme,“ zdôrazňuje aj



trénerka Mgr. Lucia Grigerová z FitNation, „a ide pritom hlavne o dokonalé prevedenie techniky s následnou aplikáciou do bežného života“.

V bežnom živote na naše telo pôsobia najmä vertikálne sily, osobitne pri sedavom životnom štýle. Nesmieme zabúdať, že je prirodzene prispôbené na pohyb vo všetkých rovinách. Functional patterns je skutočne účinná metóda, ktorá ponúka obrovskú variabilitu pohybových vzorov s vynikajúcim výsledkom. „Napriek tomu, že je mladá a zatiaľ sa dá len ťažko oprieť o dlhodobé vedecké štúdie, naše dosiahnuté výsledky doposiaľ nasvedčujú tomu, že vieme pomôcť ľuďom s bolesťami rôzneho pôvodu,“ dodávajú obe dámy.

### Zmena nastavenia mysli, vytrvalosť s trpezlivosťou

Vo všeobecnosti možno povedať, že zázrakov na počkanie jestvuje málo. Aby sme sa zbavili dlhodobých bolestí pohybového aparátu, je nutný jeden zo základných



predpokladov, a to zmena nastavenia myslenia. Pokiaľ totiž chceme dosiahnuť výsledky prínosné pre zdravé fungovanie tela a skutočne vidieť aj cítiť dlhodobé účinky pozitívnych výsledkov nielen na náš fyzický stav, je potrebné odhodlanie k zmene doterajších, tzv. komfortných návykov. Takmer každý deň prekonávať pomyselnú hranicu vlastného pohodlia, veľa ráz dokonca aj s „vlastným odôvodnením“, že niet času. Po prekonaní prvého predpokladu nastupuje druhý – vytrvalosť, ruka v ruku s trpezlivosťou. Mnohokrát je po zmene nastavenia rozhodujúcou skutočnosťou. Ak totiž nevytrváme a nebudeme aj dostatočne trpezliví, neraz najprv dočasne prerušíme a potom väčšinou úplne zastavíme odhodlanie



s vlastným telom pohybovo niečo robiť. A následne opäť nastáva známa skutočnosť - väčšinou až do okamihu nástupu ďalších nových alebo už opakovaných bolestí, keď „sa zbadáme“ a možno si aj uvedomíme, že sa nám ten „cyklický kruh bolestí“ uzatvára... Potom nám v hlave zasvieti kritická kontrolka a nastane správny čas zamyslieť sa nad tým, ako chceme alebo môžeme fungovať v živote ďalej – v dostatočnom fyzickom i psychickom zdraví – skôr, než nás zastaví nejaká neblahá a negatívna vonkajšia príčina, ktorú nevieme ovplyvniť, a zároveň tak, aby sme dokázali ustáť a prekonávať všetky nástrahy i výzvy v dennodennom toku udalostí.

(red.)

Foto: archív FitNation

# Projekt Zachráňme včely už aj na Slovensku

**V meste Holíč vzniklo prvé miesto s novodobým prístupom k včelstvu, k ich nenahraditeľnej práci a úžitku pre ľudstvo. Funguje na princípoch, ktoré majú na prvom mieste zdravie včiel, nie ekonomický úžitok.**

Projekt vytvárajúci blahodarné prostredie pre život včiel k nám priniesli zo susedných Čiech. Jeho autorom je Zdeněk Sedlák a kolegovia zo spoločnosti EPRIN. Ide o prvú technologickú spoločnosť, ktorá takýmto spôsobom prispieva k podpore životného prostredia a pomáha planéte. Na území Českej republiky už vybudovali 96 včelstiev. Od konvenčných včelárov sa odlišujú v prístupe k prirodzenému prostrediu včiel, ich zdraviu a ďalšiemu životu. „Väčšina konvenčných včelárov je zvyknutá stáčať z úľov všetok med. To však nie je správne. Aj včely potrebujú svoj vlastný med ako dôležitú súčasť vlastnej výživy. Včelári to vedia. Napriek tomu ho nahrádzajú lacnejším cukrom, ktorý však pre

včely nemá ani zďaleka rovnaký ošoh. Projekt Zachráňte včely má pravidlo, že dostatok medu musí zostať včelám, aby mohli byť zdravé,“ opisuje princíp projektu jeho zakladateľ Zdeněk Sedlák. Med je prirodzenou stravou včiel v zimnom období. Vzniká vysušením nektáru či medovice, čo včely nazbierali na kvetoch rastlín, na listoch a ihličí. Počas tohto procesu včely med obohacujú enzýmami, čím mu dodávajú spolu s minerálmi, vitamínmi a bielkovinami výnimočné schopnosti. „Med je antibakteriálny, nekazí sa, je to výnimočný produkt prírody. Musíme však chrániť pôvodný systém jeho vzniku. A ten začína pri zdravých včelách, preto si med



od včiel zoberieme iba vtedy, pokiaľ ho majú dostatok pre seba. Pokiaľ nemajú med navyše, nezoberieme im ani kvapku. Je dôležité ho nechať včeliam, iba tak sa môžu rozvíjať. A my, včelári, nemusíme robiť nadmerné množstvo zásahov do ich fungovania. Pokiaľ sa včelám darí, sú ochotné sa s nami podeliť o prebytok medu,“ vysvetľuje včelár Tomáš Görig. „Veľmi nás teší spolupráca s českými kolegami a skutočnosť, že sa podarilo umiestniť prvý včelí úľ tohto druhu aj na území Slovenska. Veríme, že týmto prispejeme nielen k vytváraniu prirodzeného prostredia pre včely, ale taktiež to pomôže v rozvoji zdravého včelárstva, a že inšpirujeme ďalších včelárov a ďalšiu generáciu v správnom prístupe k prírode,“ povedal Martin Vach zo Záhoráckeho klubu podnikateľov. Môžeme však povedať, že práve mestské prostredie, v ktorom nie sú používané agrochemikálie a geneticky modifikované rastliny, je prospešné pre včely. Tvorba zelených striech, výsadba stromov, kvetnatých lúk alebo extenzívny typ kosenia sú kroky, ktorými môžeme v mestskom prostredí podporiť tieto nenahraditeľné tvory a biodiverzitu.

(mv)

# História SLOVENOV a Rastislav

Málokto z nás si spomína na skutočnosť, že v písomnej histórii sme do svetových dejín vstúpili ako SLOVENI – obyvatelia územia, ktorému v 9. storočí vládol panovník Rastislav.

Oficiálna história tvrdí, že v 9. stor. n. l. bola základom našej štátnosti Veľkomojavská ríša. Čo už ale nevieme, je fakt, že sa toto územie v cirkevných historických dokumentoch nazývalo aj Hornou Dáciou. Vtedajším vládcom bolo mocné knieža Rastislav, ktorého kľúčovým počínom bolo pozvanie Solúnskych bratov Cyrila a Metoda.

S tým písmom súhlasím, no čo sa týka viery, to už vôbec nie je jednoznačné. Už dávno predtým s pevnou tradíciou tu bolo Ariánske kresťanstvo. Zásluhou Cyrila a Metoda sa však slovo Božie mohlo už šíriť v staroslovenskom (nie v staroslovienškom) jazyku, ktorý pápež Hadrián II. uznal za štvrtý liturgický jazyk. Tento akt sa dá vlastne považovať aj za prvú kodifikáciu nášho jazyka. Už v roku 251 sa na našom území konala oficiálne zaznamenaná kresťanská synoda biskupov, a vtedy rímsko-katolícka cirkev ešte ani neexistovala. Niekde tu sú prvé a pravé korene nášho kresťanstva.

Treba tiež pripomenúť, že Metod pôsobil ako opát v kláštore Polychron. Nachádzal sa vo vtedajšej, dávno slovanskej (slovenskej) provincii Bithynia a s pravdepodobnosťou, hraničiacou s istotou, mal prístup k starým textom, ktorým Slovania rozumeli.

No viac ako suché letopočty a heslovite zaznamenané udalosti tých čias sú zaujímavejšie, pre formovanie nášho národa aj dôležitejšie, historické súvislosti a ich výklad, zasadené do kontextu doby. Keby interpretácia historických skutočností

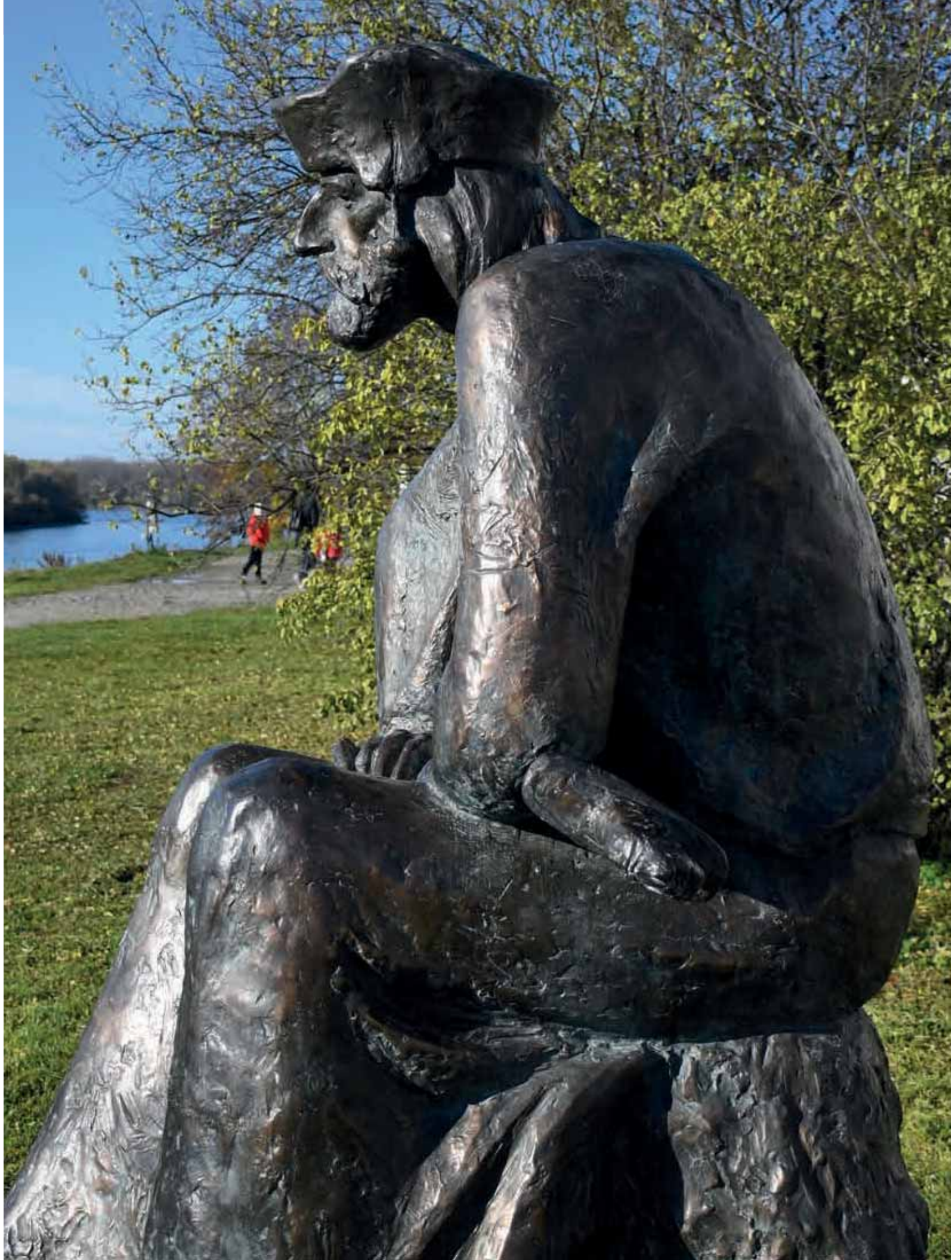


bola iná, mohol byť aj osud nášho národa Slovenov celkom iný.

## Vládovia toho času

Určite najdominantnejšou postavou 9. stor. bol kráľ Frankov – Karol Veľký, ktorého na Vianoce roku 800 korunoval pápež Lev III. za cisára Západorímskej ríše. My to berieme ako holý fakt, ale ich súčasníci sa pozastavovali nad tým, odkiaľ vlastne pápež vzal legitimitu na tak bezprecedentný čin, akým je cisárske pomazanie nového vládcu a obnovenie

ríše, ktorá zanikla pred tromi storočiami. Karol rozhodne nebol v dedičskej línii bývalých vládcov Ríma. Tento korunačný akt vyvolal vo vtedajšom svete veľa kontroverzných úvah a reakcií. Aj na tento problém sa však vo Vatikáne našlo riešenie. Pápež tvrdil, že jeho predchodca už dávno s cisárom podpísal dohodu, na základe ktorej bolo v právomoci pápeža vybrať a pomazať nového cisára, pokiaľ nie je prítomný priamy dedič Rímskeho impéria. Samozrejme, že proti tomuto katolíckemu podvodu najviac protestovala





Byzantská ríša, čo neskôr prerástlo až do vojny medzi Byzanciou a Frankami. Východorímska, teda Byzantská ríša napokon v roku 812 uznala legitimitu nového cisárstva. Ich náhle a pomerne neočakávanej ústretovosti určite pomohlo, že pápež načrtnol možnosť darovať im v prípade uznania Karola Veľkého za cisára Benátky. Svet mal teda dvoch pomazaných cisárov – na východe a aj na západe. Je treba dodať, že za touto mimoriadne zložitou diplomatickou hrou sa skrývali veľmi pragmatické, ba priam až prizemné ciele. Nešlo o nič iné, než o peniaze a moc. Karol, ktorý sám seba vnímal ako akéhosi apoštola kresťanskej viery, s mimoriadnou horlivosťou „pokresťančoval“ pohanských Sasov a severných Slovanov – Slovenov. Priam rituálne zničil ich obľúbený, posvätný dub, tak aby vedeli, že klaňať sa majú pred znakom kríža a nie nejakej drevine. Tí, ktorí to nepochopili, mali smolu. Buď boli povraždení v krutých vojnách, ktoré proti nim viedol, alebo vysídlení. Treba však povedať, že ho k tomuto zásadnému činu neprivedla obava o ich zablúdené, nevedomé duše, ktoré bolo treba dokopať ku šťastiu, nech to stojí, čo to stojí. Viac, ako úbohých zatratencov, klaňajúcich sa k starodávnym modlám, v nich videl možných budúcich daňových poplatníkov, ktorí mali potenciál naplniť jeho, ako aj pápežovu pokladnicu.

A tak vzorec „Daj cisárovi, čo je cisárovo a Bohu (Pápežovi), čo je Božie,“ sa uplatňoval v celom, vtedy známom svete. Podľa



neho si chceli počiňať aj vládari Veľkomoravskej ríše – Hornej Dácie. Musel sa len niekto stať cisárom slovenského sveta...

### Inovátor novej ríše Slovanov - Rastislav

A v dejinnom rámci rodiacej sa modernej Európy, vystupujú na javisko písaných dejín Sloveni, ktorí sústreďujú na seba pozornosť východu, ako aj západu. Obe vtedajšie mocnosti súperia, na koho stranu sa pridajú.

Medzitým zomrel Karol Veľký. Jeho územie si podelili traja synovia. Jeden z nich, Ludovít Nemec, bol akýmsi patrónom kniežata Rastislava, ktorého akceptoval nie ako kráľa Hornej Dácie, ale iba ako vazala. Na našom území boli už vtedy franskí misijní kňazi a tí dozerali na to, aby Sloveni odvádzali dane ako Ludovítovi, tak aj pápežovi.

Inovátor Rastislav rýchlo pochopil, aké by bolo výhodné mať samostatnú cirkevnú organizáciu, ktorá by nebola, ako dovtedy, pod vplyvom Východofranskej ríše a jej cisára Ludovíta Nemca. Stačila by dohoda s Rímom, a krajina by nemusela odvádzat dane aj cisárovi. Pápež už v tom čase nebol celkom v rukách cisára a tak Rastislav konal.

Obrátil sa v mene národa Slovanov na Vatikán. Vyslal posla k pápežovi so žiadosťou o vyslanie vierozvestcov, ktorí by neprinesli vieru (lebo tú sme už mali), ale aby vedeli správne vysvetliť učenie a upevnili tak kresťanstvo v zemi Slovanov. Toto náboženstvo, podľa jeho vtedajšieho tvrdenia, už dávno zapustilo korene na územiach národa Slovanov.

Pápež z obavy pred reakciou nemeckého cisára si akosi nenašiel čas a na

Rastislavovu žiadosť neodpovedal. Ten sa však nevzdal. Keď ho odignorovali v Ríme, obrátil sa na Konštantínopol, kde mu cisár Byzancie Michal III. rád vyhovel. Veľmi správne vytyčil, že je to jedinečná príležitosť, ako oslabiť vplyv Vatikánu na významnom území, akým bola Rastislavova ríša Slovanov. Poslal na naše územie solúnskych bratov Cyrila a Metoda (Metod bol cisárom menovaný kniežatom Slovanov). Ich misia bola skutočne úspešná. Za ich najväčší úspech možno považovať písmo, vďaka ktorému Sloveni získali oficiálny jazyk. Slúžili sa v ňom bohoslužby a v celej krajine narastala vzdelanosť (druhá ilýrska abeceda, ako to stojí zapísané vo Vatikáne). Možno menovanie Metoda za kniežata Slovanov bolo príčinou Svätoplukovej a Wichingovej konšpirácie proti nemu, mohol ohroziť ich mocenské postavenie.

Obdobie 9. storočia bolo skutočne svedkom písomného zrodu nášho národa a intelektuálnej elity. A nech už ďalšie storočia priniesli čokoľvek, tento potenciál nikdy nezanikol, ba naopak. Stále sa vyvíjal a napokon síce vyústil do vzniku politického štátneho útvaru Slovensko, avšak kontinuita našej slovenskej identity bola permanentne spochybňovaná a potláčaná do úzadia v prospech iných národov.

### Potomkovia Rastislava

Panovník Hornej Dácie - Rastislav už potreboval urobiť len jeden krok – posledný. Aby sa ríša navždy odpútala nielen od vplyvu Frankov, a tým aj povinnosti platiť dane cisárovi, ale sa aj vytvorila vlastná cirkevná organizácia. Dosiahnutím týchto cieľov by sa jeho potomkovia a Sloveni stali novým mocenským centrom bez





závislosti na Ríme alebo Byzancii. Zájmy a mocenská manipulácia iných spôsobili ale iný priebeh udalostí. Východofranský cisár, vidiac hrozbu od Rastislava, prehovoril Svätopluka, aby ho zajal a vydal do rúk katolíckej cirkvi. V roku 870 bol Rastislav odsúdený na smrť, ale cisár zmiernil trest na oslepenie. Odtedy po ňom a jeho spojencoch nemáme ani jednu oficiálne verifikovanú stopu. Nedávny výskum však s vysokou pravdepodobnosťou potvrdil, že sa Rastislavovi stúpcenci presťahovali na sever, na územie dnešného stredného Švédska, kde vytvorili provinciu Moravia (územie Smålandu s centrom Kalmar). Severania ich volali Dáci a tak sa aj prvá cirkevná provincia vo Švédsku nazvala Daciou. Dáciou sa v niektorých cirkevných dokumentoch volalo aj dnešné Dánsko. História severných Slovenov naberá na zaujímavosti, keď zistíme fakt o historicky najznámejšom Vikingovi Rolovi. Tvrdil, že pochádza z Hornej Dácie (časť Ilýria) a nie z Nórska. Rolo sa po prekrstení z Ariána na vtedy „správneho“ katolíka stáva vládcom Normandie (časť vtedajšej



Gálie). Jeho potomkovia ovládnu neskôr Anglicko, Francúzsko a Taliansko. Je tiež málo známe, že potomkovia Rola bojovali proti pápežovej armáde. Pod vedením Roberta Guiscarda sa preslávi slovenská jazda v bitke pri Civitate a donúti pápeža odovzdať mu Sicíliu. Je záhadou, prečo žiaden z našich historikov neskúma, akým spôsobom sa tam Sloveni zjavili a prečo súvislosť s Normandiou? Zaujímavý je aj rok 1123. Nórsky kráľ (pokrstený katolík) organizoval prvú kržiacku výpravu v Škandinávii. Jej cieľom bolo územie severnej Moravie v dnešnom Švédsku, čo vyvolalo budúcu pomstu Slovenov. Za plienenie počas kržiackej výpravy už v r. 1135 pod vedením Ratibora spustošili hlavné mesto Nórskeho kráľa – Kungshällu. Vplyv Slovenov zo severnej Moravie trvá až do obdobia tzv. Kalmarskej únie (1397 – 1523), ktorej základom boli Nórsko, Švédsko a Dánsko. Únia bola založená v meste Kalmar, ktoré bolo historickým centrom severnej Moravie. Prvým kráľom sa stal Erik ov Pomern. Čo o ňom vieme? Narodil sa v slovenskom šľachtickom



rode Grip ako Bogislav. Jeho otec bol Vratislav VII. z Pomernu, matka Mária Meklenburská.

Po hanebnej zrade Svätopluka Rastislavovi stúpenci – Sloveni, pravdepodobne húfne opustili domovinu. Vybudovali si novú na Severe, no už nie sú súčasťou európskej oficiálnej histórie. Nachádzame ich však pod rôznymi názvami ako Vinidi, Vinili, Vinuli, Vendi a pod. V historických archívoch Vatikánu je, o.i., neskôr zaznamenaný aj ich odchod zo Škandinávie v niekoľkých vlnách.

### Cirkevný manipulátor – biskup Wiching

Keď už bolo len na skok od toho, aby sa Veľkomoravské kniežatá stali pomazanými panovníkmi, bolo v roku 880 v Nitre zriadené samostatné biskupstvo a pápež Hadrián II. vyhlásil Veľkú Moravu za léno Svätej stolice. To znamenalo, že ríša bola postavená na roveň s Východofranskou ríšou a na scéne sa zjavila temná postava franského biskupa Wichinga. Wiching je v našej histórii vykresľovaný ako zlý muž Slovenov a treba dodať, že právom. Bol akosi predĺženou rukou východofranského cisára, ktorý veľmi skoro pochopil, že sa mu na východe uzavrel kohútik. Dovtedy do jeho pokladnice prostredníctvom daní prúdili značné financie.

Wiching bol ozajstný intrigán v sutane a Metod mu bol trňom v oku. V roku 880 sa spolu zúčastnili delegácie k pápežovi do Ríma. Napriek tomu, že sa zvyšok delegácie vrátil na Veľkú Moravu, intrigánsky Wiching zostal a snoval temné plány. Napísal od pápeža sfaľovaný list Svätoplukovi, Rastislavovmu synovcovi a Nitrianskemu kniežatfu. Podľa neho mal Svätopluk zosadiť Metoda. Keď sa ukázalo, že list bol podvrh, Metodovi sa podarilo, aby bol Wiching načas poslaný do vyhnanstva. No Wiching si na svoju chvíľu vyčkal.

V roku 885 krátko pred Metodovou smrťou, opäť navštívil Rím. Nového pápeža Štefana V. zavádzal klamstvami o pôsobení slovenských biskupov, ktorí údajne usilujú o odtrhnutie ríše Slovenov od Ríma a zneužívajú na to liturgiu v staroslovenčine. Pápež vyľakaný stratou výnosných donácií, aké mu táto krajina poskytovala, okamžite bez preverenia vydal bulu Quia te zelo fidei, ktorou bola zakázaná liturgia v našom jazyku. Zároveň opätovne vymenoval Wichinga za nitrianskeho biskupa, ktorý po Metodovej smrti neváhal



a vyhnal jeho žiakov z Veľkej Moravy – územia Slovenov.

Neskôr vypuklo veľkomoravské povstanie proti východofranským regentom. Tí sa spoliehali na Svätopluka. No on obrátil zbrane proti nim a stal sa novým vládcom Veľkej Moravy. Svätoplukovo víťazstvo znamenalo definitívny koniec akejkoľvek východofranskej nadvlády na ovládanom území Slovenov.

Dá sa povedať, že 9. stor. možno označiť za jednu z križovatiek našich dejín. Stáli sme na rázcestí a len zdanlivé detaily rozhodovali o tom, či sa staneme súčasťou západu – teda Rímskokatolíckej cirkvi alebo východnej - Grékokatolíckej, či novej Slovenskej...

### Život po roku 907

Istým faktom histórie je Bitka pri Bratislave v r. 907. Spojené vojská Slovenov a maďarských prisťahovalcov pod vedením Bogata a Durcaka na hlavu porazili franské vojsko. Víťazstvo bezpochyby znamenalo expanziu Slovenov a Maďarov na západ. Umelecké zobrazenie tejto bitky sa dnes nachádza v Galérii Hradnej brány na Devíne.

Skutočnosť, prečo politický útvar tzv. Veľká Morava zanikol tak rýchlo, je záhadou. Je celkom možné, že názov Veľká Morava nezodpovedá vtedajšej realite

a je len slabým odvarom či produktom oficiálnej histórie písanej cirkvou a svetskou mocou. Zostávajú nám iba spomienky arabských cestovateľov o územiach medzi Baltským a Čiernym morom, ktoré ovládali predkovia Slovenov bez toho, aby sme ich mohli dnes literárne a materiálne identifikovať. Ak by sme totiž išli do ešte dávnejších čias, vôbec nevieme, prečo nejestvuje aj oficiálna Dunajská kultúra, podobne ako kultúra Nilu alebo iných veľkých riek. Niekomu stále prekáža, že takáto kultúra tu určite existovala a jej nosičmi boli hlavne Sloveni.

Veľkolepý, avšak krátky návrat Frankov, samozvaných potomkov v podobe nemeckých nacistov, na naše územie zanechal na Devíne stopu v podobe Devínskeho amfiteátra. Už v r. 1939 sa v amfiteátri na tzv. Grenzlandtreffen (Stretnutie v pohraničí) zhromaždilo 15-tisíc Nemcov, ktorí si chceli potvrdiť, že Sloveni znovu budú musieť trpieť ich nadvládou. Táto pomyslená predstava trvala len zopár rokov, avšak stála život najmenej 40 mil. Európanov. Možno dodať, že aj napriek všetkým neblahým udalostiam a zradám je sila potomkov Rastislavových Slovenov stále všadeprítomná.

František Alexander Zvrškovec

Foto: Radoslav Suchoň, Freepik, Pixabay  
archív F. A. Zvrškovec

# Medicína budúcnosti v diabete sa začína už teraz

Diabetes mellitus je chronické nevyliciteľné ochorenie, ktoré má na celom svete takmer pandemický charakter. Je to jedno z najčastejších metabolických ochorení dnešnej doby. Počet diabetikov rastie každým rokom a veľa z nich je ešte nediagnostikovaných. Na Slovensku malo podľa údajov NZCI z celkového počtu diabetikov až 92 % diabetes 2 typu. Zvyšných 7 % tvorili pacienti s 1 typom, 0,8 % patrilo gestačnému typu a 0,8 % ostatným typom. Dobrou správou v mori zlých sú miľové kroky vo výskume diabete. Za posledných 5 rokov sa podarilo vynájsť účinné lieky so zásadným prínosom pre pacienta.

Liečba inzulínom vo viacerých denných dávkach (pri ktorých si pacient počas dňa pichal 4-5 injekcií), sa v súčasnosti už dá nahraďiť jedným podaním lieku za deň. Nielenže postačuje jedna dávka, ale liek je pri úprave glykémie aj veľmi efektívny – pomáha pri úprave telesnej hmotnosti a tiež krvného tlaku, predchádza aj vysokému riziku hypoglykémie. Doc. MUDr. Emil Martinka, PhD. predseda Slovenskej diabetologickej asociácie sa vyjadril, že podanie lieku iba raz denne je aj predpokladom k významnému zvýšeniu aj adheencie k liečbe. To všetko sú výhody, ktoré jednoznačne pomáhajú pacientovi a posúvajú možnosti diabetológie na úplne novú



úroveň.

Za posledných 5 rokov sa podarilo vynájsť nielen účinné lieky, ale aj zdravotnícke pomôcky, ktoré majú zásadný prínos pre pacientov. Mnohé zo zdravotníckych pomôcok najnovšej generácie využívajú prvky umelej inteligencie a tým významne prispievajú k zjednodušovaniu liečby.

(ez), Foto: Pixabay

## Novinka na slovenskom trhu – kolagény Vital Proteins

Kolagén je v tele najrozšírenejšia bielkovina, pričom pôsobí ako spojivo buniek. Tento typ tkaniva je hlavnou zložkou kože, vlasov, nechťov a kĺbov, kostí a šliach. Avšak po 25. roku života sa jeho produkcia začne spomaľovať. Zakomponujte preto do svojho každého dňa kolagény značky Vital Proteins. Tie obsahujú nechutené kolagénové peptidy získavané z hovädzieho alebo morského zdroja. Kolagénové



peptidy pomáhajú telu dodať aminokyseliny, stavebné kamene pre kolagénové vlákna. Výživové doplnky Vital Proteins obsahujú najväčšie množstvo kolagénu na trhu – až 20 g kolagénu na porciu. Výživové doplnky Vital Proteins si môžete pridať do teplých aj studených nápojov, ako napríklad káva, čaj či smoothie. Vital Proteins kolagénové peptidy sú dostupné vo variante hovädzej alebo morskej. Viac informácií na [www.vitalproteins.sk](http://www.vitalproteins.sk). (LL)

## Bylinkami na pomoc

Čas od času človek potrebuje pomoc pri tráviacich problémoch. Či už sú spôsobené prejedaním sa, ťažkými a korenistými jedlami alebo priveľa sacharidmi, je dôležité mať pri sebe schopnú pomoc. Spofaňte sa na prírodné zloženie a overenú nemeckú kvalitu. Iberogast je prírodný liek obsahujúci výťažky deviatich známych bylín. Extrakty z týchto bylín blahodarne pôsobia na rôzne tráviace

problémy. Medzi najčastejšie patria bolesti žalúdka a brucha, nadúvanie, pocit plnosti, žalúdočno-črevné kŕče a nevoľnosť. Pred použitím lieku si pozorne prečítajte písomnú informáciu a poraďte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom. Iberogast je liek na vnútorné použitie. Viac informácií na [www.iberogast.sk](http://www.iberogast.sk)

(bott)



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

Energy crisis and energy opportunity	62
An unfavorable scenario has become a reality	64
Loyal employees „over gold“	65
Green roofs are aesthetic and economical	66

# Energy crisis and energy opportunity

Currently, no one doubts that we, together with other countries, are in an energy crisis, which was certainly not caused by the Russian invasion of Ukraine, but the cause of which lies in the ecological impact of the use of cheap energy carriers such as coal, natural gas and oil derivatives in the form of gasoline and diesel fuel.

Global warming is now a politically accepted real threat. However, the actions of our governments in the last 20 years do not at all indicate that any of them take this threat seriously. At the summit in Egypt, our president joined those who are aware of the threat. On behalf of the Slovak Republic, in her speech she promised to 2030 reduction of emissions to the extent necessary, but realistically unfounded by the actions of the government or the Slovak administration. We have been hearing speeches of this type from world politicians for decades. However, during these declarations at world summits, we are slowly approaching the limit of atmospheric pollution to such an extent that it is unlikely that a global catastrophe can be avoided.

Today, we all understand that the consumption of cheap, but ultimately deadly energy carriers can not continue. We can consider geothermal energy as one of the oldest and safest sources of our planet, which is currently little used not only in Slovakia, but also on a global scale. The paradox is that it is available 24 hours a day throughout the year and does not require any storage. It is proven that there is enough energy at a depth of 3



Christoffer Storakaas

to 5 km to meet the needs of humanity for the next 100,000 years.

Recently, our editors visited the research center of three Slovak companies near Stockholm, which, as part of Slovak-Swedish cooperation, have been dealing with the possibilities of using the potential of the earth's crust for a long time. On the island of Stora Hoggarn, we were welcomed by Christoffer Storakaas, who has been directly responsible for the



coordination of geothermal research in the two research centers of Dividend Industries AB in Sweden for more than 7 years.

## What is the subject of joint Slovak-Swedish research and what are the forms of cooperation?

In general, it can be said that our joint research is primarily concerned with using the potential of the earth's crust for energy purposes, but also for deep mining and storage of hazardous waste.

For more than 15 years, Dividend Industries AB has been dealing with the possibility of a long-term existence of humanity in the earth's crust in the event of a global catastrophe. In our laboratory in Uppsala, we are also engaged in research concerning electro-pulse technologies for the need for effective disruption of crystalline rocks. These technologies will be the platform of the mining and energy industry in the coming years. Together with the University of Uppsala and the company VUNAR, a.s., we recently presented a technological concept at the European Geothermal Congress, in which classic rotary drilling is replaced by new non-rotary technologies.

The oldest research partner is certainly the company VUNAR, a.s. It has its own underground chamber for testing and calibrating penetration devices, which it also manufactures. Together with the company ZTS INMART a.s., they have been testing the energy large-scale shaft system here for a long time, known as the so-called Block excavation method. The Slovak university STU Bratislava also worked with them for at least 5 years, whose professors, associate professors and their assistants investigated natural and artificial cracks in the granite massif of our research base. In the past 4 years, their research activities in our country have gradually decreased, mainly due to corruption among Slovak public resource providers.

Another Slovak company is PREFEA ALFA, a.s. It tests energy wells on our premises. This company also announced a reduction in activities due to corruption in Slovakia. Among other Slovak companies, I would also like to mention S-BAU SK, s.r.o. On the Swedish market, it is one of the largest specialists in the technical excavation of tunnels for the needs of mainly transport infrastructure. Together, we plan to expand the underground laboratory capacity, while the Slovaks help us with specialists in targeting the location of embossing equipment, as well as in the operation of classic underground embossing machines.

I read that Slovakia recently bought military equipment from Sweden for approx. 16 billion. SEK. I suggested that they apply to your Ministry of Economy in the offset business - as a person interested in training highly specialized personnel for the operation of machines and embossing technology of the next generation. This specialized training is about as demanding as astronaut training. In our laboratory, we have new Swedish tunneling technology for more than 100 mil. EUR. Therefore, such technical cooperation could be one of the areas that the Swedish government would definitely like to support. However, I received an answer that the Slovak government did not apply at all for this form of counter-purchase, as support for the export of Slovak companies.

### What is your idea of cooperation with Slovak companies in the future?

An ideal model would be if we could together build a research center in Slovakia similar to the one we have in Sweden. The Slovak geological environment is radically different from the one in which we work here. Unlike the Slovak volcanic environment, it is homogeneous, but both are necessary for testing the devices and systems we develop. Slovakia has a higher thermal gradient than Sweden, which allows you significantly cheaper access to geothermal energy. You also have exceptional prerequisites to once again "dominate" the world in the extraction of strategic minerals from great depths, which is one of the EU's strategic raw material



goals today. I also know that Professor Frankovská from STU Bratislava, who worked with us during research activities, heads the Department of Underground Construction. It can certainly raise a new generation of civil engineers who can be involved in the use of the economic potential of the earth's crust in the future. We would also like to financially support the creation of such a center, because research and testing of various mining equipment requires tests in various geological structures.

### Is there anything preventing this initiative?

An absolute condition from our side is

transparency in the support of Slovak businesses by your administration. A good start would be if Slovakia, for example, reviewed and changed the method of procuring military material from Sweden. Similar to other countries, they applied for wider scientific and technical cooperation with Sweden.

A little encouragement at the end? I believe that what happened in Slovakia and maybe is still happening, in a broader and long-term perspective, will not significantly affect our cooperation, and that we will return to mutually constructive and fruitful cooperation.

(red.)

Foto: Ch. Storkaas



# An unfavorable scenario has become a reality

The energy crisis, rising inflation and political uncertainty have already fully manifested themselves.

The threat of stopping the supply of Russian gas is becoming more and more real, the fight against inflation is intensifying, political uncertainties are increasing. All of these are reasons why Allianz Trade analysts expect global growth to slip into negative territory (-0.1% q/q), followed by a slow recovery to +1.5 in 2023 .

## The Eurozone will slide into recession next year

Experts are convinced that the Eurozone will slip into recession next year (with a 0.8% drop in GDP). Structural obstacles continue to escalate, mainly due to higher energy prices. The risk of forced rationing in the winter of 2022-23 has fallen to relatively low levels, largely because gas storage tanks are filling faster than expected. The economy will eventually go into recession at the turn of 2022-23, with a weak recovery only appearing in the second half of 2023.

## Both the Fed and the ECB are raising interest rates

According to experts, inflation will remain high until the 1st quarter of 2023. They expect global inflation to average 5.3% in 2023 (after almost 8% in 2022). Eurozone inflation is expected to peak at 10% in Q4 2022 and then moderate in 2023 5.6%. The most threatened industries are likely to be metals, paper and pulp, chemicals, as well as food, beverages and textiles.

## Increase in insolvency

Corporate risk has risen again, but higher fiscal support should prevent a large wave of corporate insolvencies and an increase in severity. Nevertheless, an increase is



expected in 2023 insolvency in the eurozone by more than 40% in total, while for example in Germany the number of insolvencies will increase by 16%, in France by 29%, in Italy by 31% and in Spain by 25%.

## Inflation and burning cash

Companies on both sides of the Atlantic fared better than analysts expected in the latest earnings season. However, a decrease is expected at the end of the year.

The old continent surprised the most in the past period. Almost two-thirds of European companies beat sales expectations and the average rate of sales growth was 16.4% compared to the previous year (12.5% in the eurozone). In the United States, 63% of companies also beat estimates, with sales up 15.9% year-on-year. However, there were more significant differences in reported earnings per share. While in Europe they increased by 18.5% year-on-year (in the eurozone by 4.7%), in the USA they increased by only 2.1% (globally by 0.9%).

## Energy and transport were successful

When looking at the results by sector, energy and transport were particularly successful, where global sales increased by 62.3% year-on-year, or by 31.5%. On the other hand, in Europe, due to the lack

of semiconductors and the associated decrease in production volume, the automotive industry suffered the most, falling by more than 11%.

## Cash burn is expected

Inflation will have a significant impact on the results for the 3rd and 4th quarters, especially in the US, where problems with price growth started earlier. In addition, however, companies in several countries are starting to burn cash. In the first half of this year, the cash reserves of non-financial corporations reached a record level, but some of this increase came from new loans. One of the reasons for the accelerated drawdown of the money supply is the demand for the growth of working capital caused by inflation. For the first half of 2022, compared to the end of 2021, the total inventory increased by +5 days of turnover in the USA and +7 days in Europe.

## Companies, industries and countries will face challenges

Thus, companies, industries and even countries are currently facing and will face different challenges. In Europe, the energy crisis could be a big blow to energy-intensive industries in particular, while a strong dollar could hurt export industries in the US.

(red.)

Foto: Freepik.com



# Loyal employees "over gold"

If you don't think about long-term employees in the company, it can backfire on you.

At a time of high demand for qualified professionals, the competition for recruiting new workers is constantly increasing. The result can be not only a lack of new workforce, but also the dissatisfaction of long-term employees and their departure. In a year of rapid social and economic changes and the energy crisis, it is clear that the labor market in Slovakia is also facing turbulent times. Not only from the point of view of the possible reduction of the workforce in those branches where there will be a threat of layoffs, but also the lack of qualified workers in those sectors where there is a long-term shortage of them. It is for this reason that it is more important than ever before to adjust the hiring process in companies and perhaps even take a step back - look at the current functioning and internal processes in the area of human resources and HR and reevaluate them.

## Young people are well rated, but disloyal

Employers are facing a tight labor market and therefore have to compete hard to attract top talent. It seems that they are doing well in the 18-26 age group, i.e., Generation Z. According to a Conference Board survey, employees under the age of 35 report being more satisfied with their pay than their colleagues over the age of 55. However, this is largely because their financial evaluation grows faster than that of the rest of the population. These workers receive a similar and even the same salary as their colleagues - millennials or "Husák's children". Traditionally, new hires were rated less due to lack of experience. But currently, workers from generation Z can boast of increasingly preferred experiences



- marketing on social networks comes naturally to them, as well as programming and other IT skills. Also, for this reason, more and more companies offer them a high starting salary, often times comparable to the wages of their long-term colleagues," explains the current situation, president of the Association of Personnel Agencies (APAS), Zuzana Rumiz. Employers must compete to attract top talent. However, when it comes to loyalty, it is decidedly different there: up to 56 percent of 18-24-year-olds plan to change their job in the next year. It is this combination that leads companies to increase their salaries disproportionately just to keep them. "It is necessary to realize that Generation Z does not feel the need to be tied to one place or one employer for a long time. They want to gain as much experience as possible from various positions," comments the expert.

## Long-term workers are qualified and more efficient

The gap between the financial evaluation of workers with short and long-term

experience is thus decreasing more and more. Even internal surveys of personnel agencies associated under APAS show that companies forget about long-term employees. This is also confirmed by analyzes from abroad - for example, the Labor IQ study examined 20,000 different job positions and found that the wages of new employees are on average 7% higher than their colleagues in the same positions who have been working in the company for several years. In the case of the IT, finance and marketing sectors, this difference even amounted to almost 20%. It's no wonder that only 37 percent of employees believe they are compensated appropriately. This results in a low level of loyalty, engagement and teamwork among long-term employees. It is interesting that up to 68% of employees would change their job and move to an employer that would offer them more transparency in remuneration. "In the current crisis, it is certainly not good if long-term workers are forgotten."

(red.)

Foto: Freepik.com/

# Green roofs are aesthetic and economical

In the fight against the climate crisis, building green roofs in cities is crucial. Although they can retain water and reduce the ambient temperature, their support from the state is lacking.

One of the most significant problems of cities in the fight against the climate crisis is huge, paved areas. They not only accumulate heat, but they cannot even absorb rainwater. "However, we are not completely powerless against these phenomena, and it is up to us what kind of environment we create in the cities for our children. Undoubtedly, green roofs are one of the tools to combat the manifestations of the climate crisis," declared Branislav Siklienka, chairman of the Association for Green Roofs and Green Infrastructure, at the recent Green Roofs for More Resilient Cities conference.

## They will survive for decades

As DustyGedge, president of the European Federation of Green Roof and Living Wall Associations pointed out, green roofs are not only helpful in managing extreme weather fluctuations. They can also serve as a production source of energy, help biodiversity, and since recycled materials are used in their production, they also reduce the carbon footprint of buildings. "Construction waste, such as burnt brick or tiles, can also be used in roofing substrates. Their absorbency and permeability are important for good water retention," explained Dagmara Fábriová from the company Strešné substráty. As added by Martin Vysoký, the architect of the Swedish firm .edge, if the porosity of the material used to collect rainwater is, for example, 30 percent, it is possible to retain 300 liters of precipitation in just one cubic meter.



## Aesthetics and savings

If we consider the benefits of green roofs, such as reducing cooling costs or better waterproofing, their payback can be significantly shorter than their lifespan. According to Pavel Dostál, chairman of the Green Roofs section of the Czech Association for the Establishment and Maintenance of Greenery, the real payback for a family home is 15 years. In the case of public buildings, it can be even less. The longest payback is in underground garages that do not need cooling, where it can climb to 30 years. Developer Corwin has many years of experience with green roofs in Slovakia. He has been using them on each of his projects since 2014. "When we had a thermal camera measure the temperature of the roofs on our Blumental project, it was 17.6 to 24.4 °C lower than, for example, on the adjacent roof of the university dormitory," explained Jakub Dobrý from Corwin.

## A suitable source of energy

Developer YIT also wants to expand the areas of green roofs on their projects. They admit that in older projects they only placed them in underground garages, but Zwrn in Bratislava already has green

roofs. In the future, YIT wants to develop them also in the direction of energy production. "Buildings should not only be consumers of electricity. Therefore, in the future, we plan to build bisolar roofs that will produce electricity and will also be connected to the grid," declared Branislav Bošák from YIT. According to Andreas Dreisiebner from the Swiss company Solar spar, in this country it is only possible to build photovoltaic panels on roofs, not for example on conventional land. That is why this company is researching the best possible symbiosis between photovoltaics and vegetation on the roof. As appropriate, he recommends vertically installed bisolar panels, both sides of which contain an active layer for generating electricity. In Slovakia, however, the construction of green roofs is voluntary and without state support. There are no technical standards established by the state that would determine their quality parameters. In this context, therefore, the Standards for the design, implementation and maintenance of green roofs, developed by the Association for Green Roofs and Green Infrastructure, are of fundamental help.

(red.)

Foto: Freepik.com, iStock

Na vašich cestách  
za úspechom...



**GOODWILL**

Magazín o ekonomike, biznise, vede a spoločnosti



# Lepší internet a televízia pre každého

[www.4ka.sk](http://www.4ka.sk)

