

ŽIVNOSTENSKÉ NOVINY

INFORMÁCIE SLOVENSKEJ



ŽIVNOSTENSKEJ KOMORY

Ročník 19

SEPTEMBER 2018

Číslo 9



V čísle:

- ✓ Vraj Slováci nevedia recyklovať (str. 3)
- ✓ Brazília - vzdelávame sa huro (str. 4 - 5)
- ✓ Prosperujúce regióny - Rímske cesty (str. 8)

Stáť pevne na nohách

Je to dôležitá nielen pre ľudí, ale aj pre budovy, či mosty. Keď sa im zrazu podlomí kolená, je zle. Na Slovensku s tým máme bohaté skúsenosti, stačí spomenúť piešťanskú budovu Centroom, zrútené bratislavské garáže 3nity alebo poškodenú statiku bratislavského Apollo biznis centra, ktoré sa musí odstrániť. Kým sa to zaošíbe bez obetí na životoch, je to veľká materiálna škoda, ale keď vinou nesprávnych výpočtov a zlej práce statika zahynú ľudia, je to tragédia. Naposledy sme to videli pri zrútení časti diaľničného mosta v talianskom Janove, kde pod troskami zahynulo 43 ľudí. V živých pamäti máme podobnú tragédiu u nás v Kurimanoch so 4 obetami a 11 zranenými. V susedných Čechách začali po zrútení janovského mosta preverovať tie svoje a nedospelí k pozitívnym výsledkom. Ako je to so statistikou mostov a budov u nás, si radšej ani nechcem predstaviť, ale nikoho to ani veľmi netrápi. Kým stoja, nie je čo riešiť. Jedine, na čom sa naši poslanci dohodli, že sa preskúmajú stavby, ktorým robil posudok statik, zodpovedný za ich zrútenie v Bratislave. Podobný postoj strkania hlavy do piesku nie je ojedinelý, pred nedávnom v jednom z programov ČT24 upozornil český europoslanec Jiří T. Payne, že výkladná skriňa celej Európy, kancelárie voňajúce novotou v Bruseli, majú do tohto ideálu veľmi ďaleko. Neverili by ste, ale majú tam spisy v zásuvkách ohladané od myši, z vodovodných batérií netečie teplá voda kvôli obavám z nákazy nebezpečnou baktériou legionella a zo zamknutých kancelárií sa „strácajú“ notebooky a iné cennosti. Podľa neho však expanzívne hľadavce sú len špičkou ľadovce. Budova, v ktorej sa kancelárie nachádzajú, má vraj narušenú statiku a padá. Jej oprava má stáť asi pol miliardy eur, ak sa samozrejme nepredraží. Predstavitelia EÚ sú o tom zatiaľ ticho, pretože sa obávajú, že keby sa táto informácia vo veľkom zverejnila, mohlo by im to uškodiť pri voľbách. Takže ako na Slovensku, tak aj v Bruseli. Veď to len nejak dopadne...

Viktor Kubal

Pracovné cesty živnostníkov

Pracovnú cestu, tuzemskú aj zahraničnú upravuje zákon č. 283/2002 Z.z. o cestovných náhradách v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon o cestovných náhradách“), ktorý upravuje výšku náhrad počas tuzemskej a zahraničnej cesty. Či uvedené náhrady sú daňovým výdavkom (nákladom) Samostatne zárobkovo činných osôb (ďalej už len SZČO), ustanovuje zákon č. 595/2003 Z.z. o dani z príjmov v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon o dani z príjmov“).

Podnikateľ a SZČO (osoba, ktorá má príjem podľa § 6 ods. 1 a 2 zákona o dani z príjmov) má nárok na tieto náhrady pri tuzemskej pracovnej ceste:

- náhrada preukázaných cestovných výdavkov,
- náhrada preukázaných výdavkov na ubytovanie,
- stravné,
- náhrada preukázaných nevyhnutných vedľajších výdavkov,
- náhrada preukázaných cestovných výdavkov za cesty na návštevu rodiny.

SZČO má nárok na zahraničnej pracovnej ceste na náhrady, ktoré sú uvedené pri tuzemskej pracovnej ceste (t. j. náhrada

preukázaných cestovných výdavkov, náhrada preukázaných výdavkov na ubytovanie, stravné a ďalšie). Okrem týchto náhrad patria SZČO pri zahraničnej pracovnej ceste aj ďalšie náhrady, a to:

- vreckové,
- náhrada na poistenie nevyhnutných liečebných nákladov,
- náhrada výdavkov na povinné, resp. odporúčané očkovanie.

Kedy je SZČO (napríklad živnostník) na pracovnej ceste?

Zákon o cestovných náhradách definuje pracovnú cestu iba v postavení zamestnanca, t. j. že pracovná cesta začína nástupom zamestnanca na cestu na výkon práce do iného miesta, ako je jeho pravidelné pracovisko.

Zákon o dani z príjmov v § 19 ods. 2 písm. e) definuje, že u SZČO daňovým výdavkom je výdavok (náklad) daňovníka, ktorý vynaložil v súvislosti s činnosťou vykonávanou v inom mieste, ako je miesto, v ktorom činnosť pravidelne vykonáva. Môžeme teda povedať, že **SZČO je na pracovnej ceste v tom prípade, keď vykonáva svoju činnosť, ktorou si zabezpečuje a**

udržiava príjem v inom mieste, než ju vykonáva pravidelne.

Zákon o dani z príjmov však nedefinuje miesto, kde podnikateľ obvykle vykonáva svoju činnosť, môže to byť teda aj miesto podnikania, ktoré je uvedené v osvedčení o živnostenskom oprávnení alebo miesto, kde bola zriadená stála prevádzkareň.

Podľa § 19 ods. 2 písm. e) zákona o dani z príjmov si živnostník či iná SZČO môže zahrnúť náhrady pri pracovnej ceste do daňových výdavkov (nákladov).

Väčšina náhrad pri pracovnej ceste je preukázaná, to znamená, že jej výdavok musí byť preukázateľný dokladom (napr. faktúrou, pokladničným dokladom). Náhrady pri pracovnej ceste, ktoré nemusia byť preukázané sú stravné a vreckové.

Výška nároku na stravné závisí od dĺžky trvania pracovnej cesty. Znamená to, že ak chce mať SZČO nárok na stravné, nemusí preukazovať doklad o nákupe jedla, ale nárok sa mu uzná automaticky podľa dĺžky trvania pracovnej cesty. Čas trvania pracovnej cesty je rozdelený do troch pásiem, pričom každé jedno pásmo má stanovenú výšku stravného.

(pokračovanie na strane 3)

Rekreačné poukazy ušetria odvody a dane zamestnávateľom

Plénum NR SR dňa 13. 9. 2018 návrh z dielne SNS o podpore cestovného ruchu, ktorá má od januára budúceho roku zaviesť do praxe príspevok na rekreáciu vo forme rekreačného poukazu, posunulo do druhého čítania. Na následnej tlačovej besede predseda NR SR A. Danko povedal, že rekreačné poukazy ušetria odvody a dane zamestnávateľom.

Príspevok na rekreáciu by mal byť vo výške 55 % oprávnených nákladov, maximálne do sumy 275 eur ročne. To znamená, že

v prípade, ak zamestnanec vynaloží na rekreáciu 500 a viac eur ročne, zamestnávateľ mu príspeje maximálnou sumou 275 eur.

Podstata úspory pre zamestnávateľa pri príspevku na rekreáciu spočíva podľa Danku v tom, že keby v súčasnosti dal zamestnávateľ odmenu zamestnancovi vo výške 275 eur, zamestnanec by v čistom dostal približne 230 eur, ale zamestnávateľa by to stálo zhruba 380 eur.

„Až sto eur na odmene, ktorú dnes vypláca finančným spôso-

bom, pri dovolenkových poukazoch zamestnávateľ ušetrí,“ vyčíslil predseda parlamentu. Doplnil, že toto opatrenie bude dobrovoľné pre zamestnávateľov do 49 zamestnancov a pre zamestnávateľov nad 49 ľudí bude povinné.

„Efekt tohto nástroja sa prejaví nielen v zlepšení väzby zamestnanec – zamestnávateľ, ale aj v želanom ciele, a to je cestovný ruch,“ dodal Danko. Opatrenie má totiž pomôcť domácejmu turizmu. V rámci návrhu je ešte podľa

predsedu parlamentu odkomunikovaná zmena v tom, že o rekreačný príspevok bude môcť požiadať zamestnanec, ktorý má najmenej dva roky zamestnanecký pomer alebo dva roky živnostenský list. „Aby nie každý, kto nastúpi do firmy, si takéto nástroje uplatňoval,“ odôvodnil Danko.

Pripomenul, že rekreačné poukazy sa budú vzťahovať aj na štátnych zamestnancov, na zamestnancov pri výkone práce vo verejnom záujme či na príslušníkov Hasičského a záchranného zboru alebo profesionálnych vojakov. „Reálne by sa to mohlo dotknúť 1,6 - 1,7 milióna ľudí vrátane možno živnostníkov,“ odhadol Danko.

Zmena v predkladaní dokladov poisťovní

V súvislosti so zákonom č. 177/2018 Z.z. o niektorých opatreniach na znižovanie administratívnej záťaže využívaním informačných systémov verejnej správy a o zmene a doplnení niektorých zákonov (**zákon proti byrokracii**) v znení neskorších predpisov, ktorý je v platnosti od 1. septembra 2018, už poisťovníci nemusia predkladať Sociálnej poisťovni tieto doklady:

1. Kópiu rodného listu dieťaťa

Po narodení dieťaťa musia predložiť kópiu rodného listu dieťaťa Sociálnej poisťovni už len rodičia, ak ich dieťa nie je zapísané v matrike na území Slovenskej republiky. Ak rodný list bude vydaný na území iného členského štátu Európskej únie, štátu EHP, Švajčiarskej konfederácie či na území tzv. „zmluvných štátov“ (napr. Ukrajina), postačuje Sociálnej poisťovni predložiť neoverenú kópiu rodného listu dieťaťa, a to bez zabezpečenia prekladu do slovenského jazyka. Ak bude rodný list vydaný na území ostatných štátov, je potrebné Sociálnej poisťovni predložiť overený rodný list a doložiť aj jeho úradný preklad.

2. Potvrdenie o nároku na rodičovský príspevok

Poisťenec už nemusí predkladať potvrdenie o nároku na rodičovský príspevok na účely preukázania splnenia podmienok nároku na materské. Sociálna poisťovňa si informácie zabezpečí cez Ústredný portál verejnej správy (cez Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny).

3. Údaje o úmrtí poškodeného, ktorý zomrel v dôsledku pracovného úrazu alebo choroby z povolania

Sociálna poisťovňa overí údaje o úmrtí poškodeného z Registra fyzických osôb, ktorý vedie Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky.

4. Fotokópia výpisu z obchodného registra, zo živnostenského registra, či iný doklad o zriadení zamestnávateľa v konaní o dávke garančného poistenia

Uvedené doklady už nie je potrebné predkladať Sociálnej poisťovni, pretože ide o známu skutočnosť z úradnej činnosti.

5. List vlastníctva k nehnuteľnosti

Pri určovaní zachovania centra záujmov, ktoré je súčasťou konania o dávke v nezamestnanosti, už nie je potrebné predkladať list vlastníctva k nehnuteľnosti. Sociálnej poisťovni bude postačovať už len informácia o katastrálnom území, v ktorom sa nehnuteľnosť nachádza. Sociálna poisťovňa si na základe uvedenej informácie zaobstará údaje o vlastníctve k nehnuteľnosti prostredníctvom informačného systému katastra nehnuteľnosti.

Ako získate informácie o svojom sociálnom poistení

Poisťovníci Sociálnej poisťovne môžu jednoducho získať informácie o údajoch nemocenského poistenia, dôchodkového poistenia a poistenia v nezamestnanosti na webovej stránke Sociálnej poisťovne www.socpoist.sk v e-Službách Sociálnej poisťovne. Aby získali elektronický prístup k údajom zo svojho individuálneho účtu poisťenca, stačí osobne navštíviť miestne príslušnú pobočku Sociálnej poisťovne. Po predložení občianskeho preukazu a podpísanej dohody o prístupe k elektronickým službám Sociálnej poisťovne poisťovníci dostanú bezplatne prístupovú kartu (tzv. GRID kartu), ktorá im umožní získať pasívny prístup k **Informácii o zmenách stavu individuálneho účtu poisťenca**. Ten obsahuje: identifikačné údaje poisťenca; údaje o vzniku a zániku nemocenského poistenia (NP); dôchodkového poistenia (DP) a poistenia v nezamestnanosti (PvN); údaje o počte dní NP, DP a PvN; údaje o období prerušenia NP, DP a PvN; údaje o vymeriavacom základe na platenie poisťného na NP, DP a PvN; údaje o tom, či bolo odvedené poisťné; údaj o osobnom mzdovom bode, všeobecnom vymeriavacom základe a údaj o aktuálnej dôchodkovej hodnote.

Počet dní poistenia a vymeriavacie základy, z ktorých bolo platené poisťné, priamo ovplyvňuje to, či poisťenec získa nárok a zároveň v akej výške sa mu dávka vyráta – napr. nemocenské, materské, ošetrovné, dávka v nezamestnanosti, starobný dôchodok, predčasný starobný dôchodok, invalidný dôchodok, vdovský/vdovecký a sirotsky dôchodok.

Údaje v individuálnom účte poisťenca sa aktualizujú raz ročne.

Zdroj: Sociálna poisťovňa

Rodičovský príspevok

Sociálna poisťovňa upozorňuje, že poberanie rodičovského príspevku neznamená, že živnostník alebo samostatne zárobkovo činná osoba (SZČO) neplatí poisťné na sociálne poistenie. Dôležité nie je poberanie rodičovského príspevku, ale to, či počas jeho poberania SZČO vykonáva zárobkovú činnosť. Môžu nastať dva prípady: Ak SZČO v období, v ktorom má nárok na rodičovský príspevok, činnosť nevykonáva (Sociálnej poisťovni predložila čestné prehlásenie o nevykonávaní činnosti a zároveň oznámila prerušenie povinného poistenia SZČO z tohto dôvodu), prerušuje sa jej povinné poistenie a poisťné neplatí. Ak však vykonáva činnosť a popri tom poberá aj rodičovský príspevok, poisťné je povinná platiť v plnej výške.

Pracovné cesty živnostníkov

(dokončenie zo strany 1)

V prípade, že SZČO na pracovnej ceste využije na prepravu vlastné osobné motorové vozidlo, ktoré nemá zaradené do obchodného majetku, uplatní si výdavky (náklady):

- do výšky náhrady za spotrebované pohonné látky podľa cien platných v čase ich nákupu a do výšky základnej náhrady za každý jeden km jazdy (základnú náhradu si môže SZČO uplatniť do výdavkov, len ak auto nebolo zahrnuté do obchodného majetku v prechádzajúcich zdaňovacích obdobiach). Z uvedeného vyplýva, že ak si chce SZČO uplatniť túto náhradu musí stále preukázať doklad o nákupe pohonnej látky.

Je dôležité poznamenať, že SZČO môže na pracovnej ceste využiť len vlastné osobné motorové vozidlo (t. j. nemôže využiť požičané motorové vozidlo od otca, matky a pod.), alebo môže

využiť na pracovnej ceste motorové vozidlo vo vlastníctve jeho manželky (ak je v bezpodielovom spoluvlastníctve manželov), aby bolo možné do daňových výdavkov uplatniť základnú náhradu a náhradu za spotrebované pohonné látky v zmysle vyššie uvedeného bodu:

- vo forme paušálnych výdavkov do výšky 50 % z celkového preukázaného nákupu pohonných látok za príslušné zdaňovacie obdobie primeraného počtu najazdených kilometrov podľa stavu tachometra na začiatku a na konci príslušného zdaňovacieho obdobia pre každé motorové vozidlo samostatne (výdavky v tejto výške si uplatní taká SZČO, ktorá nevedie evidenciu o použití motorového vozidla).

V prípade, že SZČO na pracovnej ceste využije na prepravu prenajaté alebo vypožičané osobné motorové vozidlo, nemôže si uplatniť náhradu za spotrebované pohon-

né látky ani základnú náhradu. Môže si uplatniť výdavky (náklady) na spotrebu pohonných látok do daňových výdavkov jedným z troch nasledujúcich spôsobov:

- vo forme paušálnych výdavkov do výšky 80 % z celkového preukázateľného nákupu pohonných látok za príslušné zdaňovacie obdobie primeraného počtu najazdených kilometrov podľa stavu tachometra na začiatku a na konci príslušného zdaňovacieho obdobia pre každé motorové vozidlo samostatne,
- na základe dokladov o nákupe pohonných látok, najviac do výšky vykazanej z prístrojov satelitného systému sledovania prevádzky vozidiel,
- podľa cien platných v čase ich nákupu, prepočítané podľa spotreby uvedenej v osvedčení o evidencii alebo v technickom preukaze.

- nico-



Ešte raz dvojité kvalita tovaru

Dňa 16. 9. 2018 Európsky parlament vyzval Európsku komisiu na vypracovanie prísnejšej legislatívy, ktorá by z vnútorného trhu odstránila problém dvojitej kvality výrobkov v rovnakom balení. Urobil tak prijatím správy českej europoslankyne Olgy Sehnalovej v pomere 464 ku 69 hlasom, 17 zákonodarcov sa zdržalo.

„Európsky parlament povedal, že praktiky dvojakej kvality ako také odmieta a chce ich mať na čiernej listine smernice o nekalých obchodných praktikách, ktorá sa v súčasnosti pripravuje na revíziu,“ povedala poslankyňa o hlavnom poslanstve práve prijatej správy. Tá sa zdá byť reakciou na prístup Európskej komisie (EK), že „tu a tam a za určitých okolností to môže byť povolená praktika“, dodala.

Ešte pred hlasovaním Sehnalová predvídala, že výsledok napovie, či ďalšie legislatívne riešenie tohto problému bude spočívať v striktnom zákaze nekalých praktík, alebo pripustí akési legitímne dôvody pre pokračovanie doterajšej praxe. Tá dovoľuje ponúkať spotrebiteľom na východe EÚ identicky vyzerajúce značkové produkty, no s výrazne odlišným zložením. Sama sa však usiluje o to, aby chystané zmeny v pravidlách EÚ neponechali žiadne „zadné vrátka“. „Tváriť sa, že rozdielne produkty v rovnakom obale sú rovnaké, je nelegálne. EK je odhodlaná pracovať proti týmto nekalým praktikám,“ sľúbil v rozprave eurokomisár pre zdravie Vytenis Andriukaitis. „Všetci európski spotrebiteľia by – bez ohľadu na to, kde žijú – mali mať rovnaký prístup k rovnako kvalitným výrobkom,“ vyhlásil.

Zdroj: ČTK

Vraj Slováci nevedia recyklovať

Suma, ktorú obce zaplatia za skládkovanie zmesového odpadu, by mala závisieť od úrovne jeho vytriedenia. Počas najbližších troch rokov sa tiež má postupne zvyšovať. Vyplýva to z novely zákona o poplatkoch za uloženie odpadov, ktorú dňa 12. 9. 2018 posunul parlament do druhého čítania.

Novelizovať sa má aj zákon o odpadoch, ktorý tiež prešiel do druhého čítania. Cieľom zmien je odstrániť problémy, ktoré vyplynuli z praxe.

Od budúceho roka má byť poplatok za uloženie tony odpadu na skládku diferencovaný do siedmich tried podľa úrovne vytriedenia odpadu. Pri menej ako desaťpercentnej úrovni vytriedenia bude v roku 2019 poplatok 17 eur za tonu, o rok neskôr 26 eur za tonu a v roku 2021 ešte o sedem eur viac. Pri viac ako 60-percentnom vytriedení bude v roku 2019 poplatok sedem eur, o rok neskôr osem eur a o ďalší rok 11 eur. V súčasnosti je poplatok priemerne šesť eur.

„Boj proti skládkovaniu berieme na ministerstve vážne. Aj preto sme pripravili novú legislatívu, ktorá má za cieľ výrazne znížiť skládkovanie odpadu na skládkach – a to jednoduchým spôsobom, zvyšovaním sadzieb za každú uloženú tonu komunálneho odpadu na skládkach,“ povedal



o zákone minister životného prostredia László Sólymos (Most-Híd).

Slovensko podľa údajov Eurostatu z roku 2016 patrí medzi členské štáty s najnižším podielom recyklovaného či kompostovaného komunálneho odpadu (približne 23 percent). Väčšina komunálneho odpadu sa na Slovensku skládkuje (66 percent).

Aby Slovensko splnilo recyklačné ciele Európskej únie, musí do roku 2035 znížiť skládkovanie pod 25 percent a v roku 2040 pod desať percent. Okrem toho musí Slovensko zvýšiť recykláciu odpadu. Do roku 2025 má recyklovať 55 percent komunálneho odpadu, v roku 2030 to má byť 60 percent.

Cieľom novely zákona o odpadoch je podľa ministerstva zlepšiť triedený zber komunálnych odpadov z obalov, sprísniť pravidlá pri uzatváraní skládok odpadov, ale aj znížiť administratívnu záťaž pre prevádzkovateľov malých kompostární. Okrem toho má implementovať európske nariadenie o recyklácii lodí a zaviesť jednoznačné pravidlá pri podozrení na nelegálnu cezhraničnú prepravu použitých batérií a akumulátorov.

-vk-



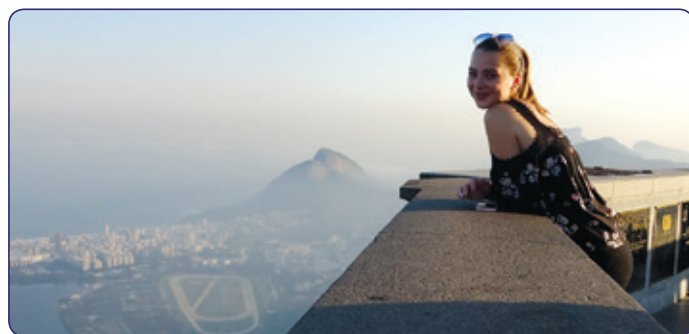
Počas nášho pobytu v Riu sme sa stretli s naším priateľom Marcelom Flanzerom, spoluvlastníkom výnimočného projektu, ekologickej farmy Ecoagricola Serra do Cabral, ktorá bola založená v 70. rokoch (Ecoagricola znamená v preklade „ekologické poľnohospodárstvo“). Okolie a zároveň súčasť farmy sú chránenou prírodnou rezerváciou. Výnimočný je ich zavlažovací systém, ktorý šetrí obrovské množstvo vody. Kávy z tejto farmy vyhrali v roku 2017 Cup of Excellence, čo dokazuje ich najvyššiu kvalitu. Marcel nám okrem zaujímavostí z farmy vyrozprával

BRAZÍLIA – VZDELÁVAME SA HROU

Slovenská živnostenská komora pomáha plniť sny mladým baristom

V súťaži „SLOVAK BARISTA CUP“ junior sa vyhrávať oplatí. Presvedčila sa o tom už tretia víťazka Alexandra Micháľková z Hotelovej akadémie v Žiline, ktorá 5. júla 2018 odletela priamo do srdca Brazílie, Sao Paula.

Okrem tímu Academy of Coffee ju sprevádzali aj partneri súťaže a dlhoroční pražiarci zo spoločnosti Barzzuz a Čierna Perla, ktorí si svoj celoživotný sen splnili vďaka nákupu zeleného kávovníkového zrna priamo od našich farmárov z Brazílie. Ťažký a nedocenený život pestovateľov kávy po celom svete primäl konateľa spoločnosti Coffee VERONIA, Oldřicha Holiša vynaložiť čo najväčšie úsilie predaja ich kávy po Slovensku i do okolitých krajín. Za každé vrece zelených kávovníkových zrn, ktoré pražiarci nakúpili, získali jeden žreb. Spomedzi všetkých žrebov sa počas 4. ročníka 1. Kávového plesu na svete vylosovali už spomínaní pražiarci, ktorí vďaka tomuto projektu pomohli nielen samotnému pestovateľovi, ale i sebe v podobe neopakovateľného zážitku na cestách po brazílskych



farmách, pričom mali možnosť spoznať zrná, ktoré nakupujú, od ich počiatku.

Za prvými zážitkami sme cestovali do Rio de Janeiro. Kým sa dostavil prvý dych vyrážajúci pohľad, naozaj sme sa zapotili. Po zdaní kamenného schodiska, ktoré malo nespočítateľne množstvo schodov, sme sa ocitli na našej prvej zastávke. Socha Krista doplnená výhľadom ako obrázok, boli tým najlepším začiatkom nášho spoznávania. Viete prečo má socha Krista rozpažené ruky? Kristus Spasiteľ objíma celé mesto, súcíť a raduje sa z jeho nezávislosti. Po náročnom výstupe sme si dopriali aj ochutnávku miestnej kuchyne. Rio de Janeiro je vraj najnebezpečnejším miestom v Brazílii. Bohužiaľ, aj o tom sme sa presvedčili. Priamo pred našimi očami bola prepadnutá

dáma. Okoloidúci ľudia však zareagovali duchapľne a zlodēja začali prenasledovať. Naháňačka sa skončila úspešne a páchatela dolapili. Zavládla víťazná atmosféra sprevádzaná búrlivým potleskom. Hoci je teda Rio veľmi nebezpečné, ľudia si neváhajú navzájom pomáhať.

„Aj majster tesár sa utne“. Dôkazom toho bol luxusný coffee shop, založený v roku 1894. Už na prvý pohľad z neho dýchala elegancia a vznesenosť. Mohutné drevené klenby dopĺňali obrovské zrkadlá, nad ktorými sa týčil ligotavý kryštál. Milý personál, láková a pestrá ponuka rôznych káv. Neodolali sme. Espresso bez krému a s nevýraznou chuťou a cappuccino so suchou bublinkovou penou posypané škoricou nám ukázali, že mať len pekný priestor nestačí.

svoj príbeh a odovzdal nám nové poznatky o ekologickom dopestovaní tých najkvalitnejších kávovníkových zrn.

V spoznávaní sme pokračovali preletom naspäť do Sao Paula. Stretnutie s ďalším našim priateľom a odborným garantom Academy of Coffee, Edgardom Bressanim, odštartovalo náš oficiálny Capricornio program.

Edgard Bressani spolu s Luizom Saldanhom a José Antóniom Rezendem založili spoločnosť Capricornio, ktorá pomáha stovkám malým farmárov žiť ich ťažký život plnohodnotnejšie.

S Edgardom sme navštívili šesticu známych a odborníkmi uznávaných coffee shopov. Aby ste si kávu naozaj vychutnali, musíte ju piť pomaly a užívať si jej každý dúšok. Z tohto dôvodu sme ich stihli oddegustovať len zopár. Jednou z najvýraznejších bola káva od brazílskej majsterky, ktorá vedie vlastný coffee shop.

Správne sadenie kávovníkov, vplyv poveternostných podmienok, šľachtenie nových odrôd i rôzne choroby, ktoré devastujú jednotlivé kávovníky, ale i celé plantáže. Aj týmto témam sme sa venovali vďaka prezentácii a odbornej exkurzii v IAC – agronomickom inštitúte mesta Campinas, ktorá sa venuje sa-

Aký význam to malo pre našich cestovateľov?

Alexandra Micháľková, študentka Hotelovej akadémie v Žiline
„Pobyt v Brazílii mal pre mňa obrovský význam. Vniesol mi do života mnoho skúseností a informácií. Ukázal mi veci, ktoré mi v profesionálnom i súkromnom živote pomôžu. Spoznala som veľa úžasných ľudí a získala nových priateľov. Zážitky, ktoré som si z Brazílie priniesla, vo mne zostanú navždy.“

Alexander Szabó, pražiareň kávy Čierna Perla

„Doteraz som mal všetko naštudované len z odbornej literatúry a webových stránok. Na živo je to však úplne o niečom inom. Obrovským zážitkom bola pre mňa každá chvíľa strávená v tejto kávovej krajine. Najviac ma však dostala maličká farma staršieho manželského páru, ktorý pestuje nielen kávovníky, ale aj banány, papáje, palmy na šalát, cesnak, pomaranče a veľa iných dobrôt. Kávu vnímam inak ako predtým. Za všetkým treba hľadať človeka, čiže aj za kávou. To, že niekto praží tak či onak, je jeho vec. Keď pražím tmavo, tak som potešil zákazníka, pomohol sebe aj farmárovi. Keď pražím svetlo, tak som potešil zákazníka, pomohol sebe aj farmárovi. Najdôležitejšie sú medziľudské vzťahy a vzájomná pomoc.“

Michal Štefanovič, pražiareň kávy Barzzuz

„Lepšie raz vidieť ako 100-krát čítať. A tu to platilo úplne presne. Vidieť pestovanie kávovníkov na malých rodinných farmách v rôznych nadmorských výškach, ochutnávať rôzne odrody s rozdielnymi typmi spracovania a k tomu všetky informácie podložené modernými vedeckými výskumami, to je jednoducho snom každého pražiara. Ako už veľa ľudí povedalo, káva má spájať a nie rozdeľovať. Je veľmi veľa odrôd kávovníkov, typov spracovania, chutí a vôní v káve, rôznych druhov pražení i príprav kávových nápojov. Nechajme ľudí, nech sa sami rozhodnú, čo a ako chcú piť. Podporujeme sa a spolupracujeme, len tak môžeme niečo zmeniť.“

Veronika Holišová, pražiareň kávy Coffee VERONIA & BEAN´S FRIENDS

„S obchodovaním DIRECT TRADE pracujeme už niekoľko rokov a vidieť farmárov, od ktorých nakupujeme kávovníkové zrno, je neopísateľný pocit. Vieme, že farma, od ktorej nakupujeme, má za sebou príbeh, množstvo ťažkej práce, rôzne úskalia, ale aj úspechy. S týmto vedomím pristupujeme ku káve inak ako pred tým – nesieme istú zodpovednosť. Prácu s kávou neberieme len ako biznis, ale ako hobby, ktoré nás naplňuje a vieme, že ním pomáhamo množstvu farmárov pri ich práci. Je mi ctou byť súčasťou tohto kávového sveta plného inšpiratívnych ľudí.“

motnej rastline – kávovníku už 95 rokov.

Naplnení zážitkami z brazílskej kultúry a kofeínom sme odcestovali na prvú kávovníkovú plantáž Fazenda Quintas Da Serra. Farma bola založená v roku 1895. V súčasnosti ju vedie líderka projektu asociácie Capricornio „Women in Coffee“. Na farme sme sa dozvedeli niečo o jej histórii a ich spôsobe pestovania kávovníkov.

„Women in Coffee“ je projekt zameraný na podporu žien, far-

márov. Pestovateľky i pestovatelia kávy si navzájom pomáhajú pri práci na farmách, inovovaní metód pestovania i spracovania jednotlivých odrôd či vzdelávaní sa.

Čerstvé pomaranče, papaya a banány priamo zo stromov nás vítali na farme Farma Sao Jeronimo da Serra. Patrí staršiemu manželskému páru, ktorí bohužiaľ, na ňu zostali sami. Farma má síce menšiu rozlohu, no práce na nej je viac ako dost. Vďaka projektu „Four Seasons“, ktorého sú súčasťou,



môžu dôstojne žiť a plnohodnotne sa starať o svoju plantáž. Keďže káva, hoci je výberová a teda najvyššej kvality, by ich neuživila, pestujú aj spomínané exotické ovocie, kukuricu a cesnak. Z ich neskutočnej pohostinnosti a pokory by si mohli mnohí brať príklad.

Projekt Four Seasons je zameraný najmä na pomoc malým a stredným farmám. Pomáhajú im pri aplikovaní novinek pestovania a spracovania kávovníkových zŕn. Zapožičiavajú im technické vybavenie počas zberov, radia, ako predchádzať chorobám kávovníkov a v neposlednom rade poskytujú priestory a zariadenia na spracovanie ich úrody.

Ďalší deň patrilo opäť kávovníkovej plantáži, kde sme si vyskúšali farmárčenie na vlastnej koži. Farma sa nazýva Fazenda California a patrí Luizovi Robertovi Saldanhovi Rodriguesovi, jednému zo zakladateľov spoločnosti Capricornio Coffees. Nachádza sa v meste Jacarezinho v štáte Paraná. Zaujímavá je aj tým, že v roku 1947 ju navštívil Nelson Rocke-

feller a v roku 1963 sa na nej nakrúcal hollywoodsky film „Instant Love“. Počas prechádzky medzi kávovníkmi sme sa veľa dozvedeli o samotnom vplyve poveternostných podmienok na úrodu, o histórii farmy a takisto i o rôznych formách zberu, ktoré sme si následne vyskúšali. Po zberoch sme sa presunuli už na konkrétne typy spracovania. Prehliadku sme ukončili profesionálnym brazílskym cuppingom. Po degustácii asi 20 káv sme sa presunuli na neďalekú farmu Fazenda Palmeira, kde sme ukončili naše putovanie a spoznávanie krásneho no zároveň ťažkého života brazílskych pestovateľov kávy.

Počas cesty sme si užili rozmanitosť miestnej prírody. Vysoké husté bambusy, spoza ktorých vykúkali nezbedné opice, nás dovedli až k vodopádom, kde sa čas akoby zastavil. Zážitky, emócie a radosť prúdili v každom jednom z nás. A práve to je cieľom baristickej súťaže „SLOVAK BARISTA CUP“ junior a všetkých jej partnerov.



Živnostenská poradňa

Živnostníci sa často sťažujú, že množstvo cenného času a energie musia vynaložiť na rozličné „papierovanie“, vyplňanie tlačív a behanie po úradoch. Zákony a predpisy, týkajúce sa podnikania, odvodov alebo povinného poistenia sa každú chvíľu buď v celom znení, prípadne iba v niektorej časti novelizujú a jednoducho nie je v silách jednotlivca všetky zmeny permanentne sledovať. Keďže neznalosť zákona neospravedlňuje, v rubrike Živnostenská poradňa vám aspoň na niektoré z častých otázok budeme postupne odpovedať.

• *Môže byť manažérska činnosť konateľov spoločnosti v inej dcérskej spoločnosti vykonávaná v rozsahu živnostenského oprávnenia „činnosť podnikateľských poradcov“?*

Vzhľadom na charakter činnosti a mieru zodpovednosti je táto činnosť obvykle vykonávaná v riadiacom postavení spoločníkov, riaditeľov, teda nejedná sa o činnosť vykonávanú dodávateľským spôsobom – v tomto význame nemá charakter živnosti. Na druhej strane obsah činnosti majúci charakter prípravných, zabezpečovacích a zaisťovacích činností je však možné zahrnúť pod živnosť „činnosť organizačných poradcov“. Ide pritom o širšie chápanie výkonu podpornej organizačnej, ekonomickej a vnútropodnikovej pomoci vykonávanej dodávateľským spôsobom pre tretiu osobu, ktorá zahŕňa aj prípravu a návrhy odborných riešení v organizácii obchodného a prevádzkového riadenia podnikateľského subjektu s tým, že pritom nesmie dochádzať k plneniu znakov závislej činnosti (§ 1 ods. 2 Zákoníka práce).

• *Môže podnikateľ v rozsahu živnostenského oprávnenia na „organizovanie športových, kultúrnych a spoločenských podujatí“ technicky a organizačne zabezpečiť míting i s poskytnutím služieb cateringu? (občerstvenie, obed, večera)*

Nemôže. Predmetom vyššie uvedeného predmetu podnikania sú aktivity spočívajúce v zabezpečení komplexu požiadaviek materiálneho, technického, technologického a personálneho vybavenia, nie však

priamy výkon príslušného podujatia. Jedná sa výlučne o usporiadanie vymedzených podujatí osobou v postavení ich organizátora, v medziach tematicky ohraničených vecne dovoleným charakterom podujatí, ktoré nie je možné zamieňať s podnikateľom oprávneným na poskytovanie požadovaných služieb.

• *Aký predmet podnikania je možné uplatniť, ak záujemca o podnikanie hodlá vykonávať mechanickú opravu plavidiel (bez zásahu do motorickej časti)?*

Predmet podnikania je pre živnostensko-právne účely nezrozumiteľný a neurčitý. Takéto znenie subsumuje s ohľadom na jeho všeobecný záujem rôzne druhy opráv rôznych plavidiel (za plavidlo zákon č. 338/2000 Z. z. považuje loď vnútrozemskej plavby, malé plavidlo prievoznú loď, plávajúci stroj alebo plávajúce zariadenie).

• *Aké sú podmienky podnikania v oblasti zberu, pestovania a predaja bylín a následne výroby masť a tinktúr?*

Pestovanie, zber a predaj liečivých rastlín patria do skupiny činností, ktoré nie je možné vykonávať ako živnosť (§ 3 ods. 2 písm. e) a § 3 ods. 4 živnostenského zákona), patria pod vykonávanie činnosti v postavení samostatne hospodáriaceho roľníka. Pokiaľ bude mať výroba masť a tinktúr (výrobok) charakter rastlinného lieku, jeho uvedenie na trh podlieha registrácii Štátnym ústavom pre kontrolu liečiv podľa zákona 362/2011 Z. z. o liekoch

a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a predaj je možné realizovať v režime vyššie uvedeného predpisu. V prípade, že výrobky budú mať charakter výživových doplnkov, to zn., že nebudú slúžiť na prevenciu, liečbu, hojenie a nesmú obsahovať zložky v množstvách ako v liekoch, platí pre fyzickú alebo právnickú osobu zodpovednú za umiestnenie výživového doplnku na trh alebo umiestnenie novej potraviny na trh v postavení výrobcu, dovozcu, distribútora povinnosť predložiť Úradu verejného zdravotníctva SR oznámenie o zložení a označovaní výživového doplnku podľa § 5 ods. 4 písm. a) zákona č. 355/2007 Z. z. Výživový doplnok musí spĺňať okrem všeobecných požiadaviek potravinovej legislatívy (zákon Národnej rady SR č. 152/1995 Z. z. o potravinách v znení neskorších predpisov, nariadenie (ES) č. 1871/2002 Európskeho parlamentu a Rady, ktorým sa ustanovujú všeobecné zásady a požiadavky potravinového práva, i požiadavky s legislatívou, týkajúcou sa bezpečnosti potravín, prídavných látok do potravín, enzýmov, aróm atď. Predaj výživových doplnkov je možné realizovať na základe živnostenského oprávnenia na voľnú ohlasovaciu živnosť „Kúpa tovaru na účely jeho predaja konečnému spotrebiteľovi (maloobchod alebo iným prevádzkovateľom živnosti (veľkoobchod)).

• *Je možné zaevidovať v IS CE-ZiR ukončenie pokračovateľa – vykonávateľa živnosti ešte pred ukončením dedičského konania?*

Technicky to nie je možné. Oznámenie ukončenia pokračovania v živnosti bude založené len v spise, až do času ukončenia dedičského konania, kedy dôjde k definitívnemu usporiadaniu majetku používaného na prevádzkovanie živnosti a vyznačeniu zániku živnostenského oprávnenia v živnostenskom registri.

• *Je živnosťou poradenská a konzultačná činnosť v odvetviach drahé kamene (gemológia), drahé kovy, klenoty, šperky?*

Len v prípade, ak predmetom činnosti bude poradenská činnosť pri výbere vhodnej technológie opracovávania drahých kameňov, alebo pôjde

o poskytovanie odborných posudkov pre štátne a súkromné inštitúcie zamerané na geologický prieskum a výskum (múzeá, banky), je možné túto činnosť vykonávať ako voľnú ohlasovaciu živnosť. Do rozsahu tejto živnosti nepatrí oceňovanie a stanovenie rýdzosti drahých kovov.

• *Aký je rozdiel medzi remeselnou živnosťou „montáž, rekonštrukcia, údržba vyhradených elektrických zariadení“ a viazanou živnosťou „opravy vyhradených elektrických zariadení“?*

Pri remeselnej živnosti ide o skompletizovanie nového vyhradeného technického (elektrického) zariadenia (VTZ) do funkčného celku na mieste jeho budúcej prevádzky, pri rekonštrukcii ide o výmenu opotrebovaných častí VTZ a pod údržbou treba rozumieť úkony, ktoré určil výrobca VTZ a sú potrebné pre udržanie prevádzkyschopnosti VTZ. Po vykonaní montáži alebo rekonštrukcii nasleduje odborná prehliadka a odborná skúška VTZ, (viazaná živnosť), ktorú vykonáva odborne spôsobilá osoba (revízny technik). Pri viazanej živnosti ide o aktivity spočívajúce vo význame zásahu do existujúceho VTZ s cieľom jeho navrátenia do funkčného celku.

• *Môže Ministerstvo vnútra SR, odbor živnostenského podnikania uznať odbornú kvalifikáciu na výkon živnosti sprievodca cestovného ruchu na základe dokladu o spôsobilosti (osvedčenie o získaní profesnej kvalifikácie) nadobudnutom v Českej republike?*

Nemôže. S poukazom na § 3 ods. 1 písm. i) bod 2 zákona č. 422/2015 Z. z. a § 66m ods. 1 živnostenského zákona okresné (živnostenské) úrady, ani Ministerstvo vnútra SR, odbor živnostenského podnikania nie sú príslušné na konanie o uznaní odbornej kvalifikácie na výkon živnosti sprievodca cestovného ruchu. Príslušným na konanie je orgán, ktorý v SR vydáva obdobný doklad o príslušnej odbornej spôsobilosti. Zoznam inštitúcií, ktoré získali akreditáciu na vzdelávací program sprievodca cestovného ruchu a sú oprávnené na vydávanie osvedčení zverejnilo Ministerstvo školstva SR na svojom webovom sídle.



UBER brička v USA

„Je akýmsi taxikárom aj napriek tomu, že nemá auto. Pre amiša Timothyho Hochstedlera to však nie je žiadny problém. Namiesto motorového vozidla má koňa s bričkou a vozí záujemcov v okrese St. Joseph County v Michigane. Svoje dopravné služby priravnáva k Uberu, jednému z najúspešnejších startupov modernej spoločnosti, hoci je členom komunity, ktorá odmieta mnohé výdobytky moderného životného štýlu,“ uviedla michiganská televízna stanica WWMT.



Amiši sú totiž kresťanská skupina anabaptistického smerovania, žijúca zväčša v USA a v Kanade, ktorých život je založený na snahe pridržať sa zvyklostí a technológií, ktoré boli pre západnú civilizáciu typické viac než pred sto rokmi. Odmietajú autá a namiesto nich používajú povozy ťahané konskou silou, nepoužívajú elektrickú energiu a elektrospotrebiče, nosia odev typický pre sedliakov z 19. storočia. Povolené však majú používanie benzínu na pílach, pretože drevo stále používajú ako dominantný stavebný materiál. Najmä ženy na zapínanie oblečenia používajú namiesto gombíkov obyčajné alebo spínacie špendlíky, pretože gombíky sú pre Amišov symbolom vojenských uniforiem a oni sú prísni antimilitaristi.

Timothy Hochstedler teda nepožíva telefón ani internet, jeho služby si nemôžete objednať prostredníctvom mobilnej aplikácie, ako je pre taxi službu typické. Kto sa chce zviest jeho Uber bričkou, musí si ho stopnúť po ceste alebo prísť na stanovište, kde obyčajne stojí. Za jednu jazdu si účtuje 5 dolárov, ako inzeruje na obyčajnom bielom papieri pripevnenom na boku voza.

Miestni obyvatelia a najmä turisti jeho služby oceňujú. „Je to fascinujúce. Toto nie je typická činnosť, ktorú by ste si s amišmi spájali,“ povedal Bruce Jordan, jeden zo zákazníkov Amiš Uberu. Najväčšiu radosť z takejto jazdy majú deti, kôň Morgan je veľmi priateľský a nechá sa ochotne pohladíť. Všetci zákazníci tvrdia, že jazda takýmto taxikom stojí za každý vynaložený dolár...



Adresár Slovenskej živnostenskej komory

Predseda SŽK:

Oldřich HOLIŠ
predseda@szk.sk

Sídlo SŽK:

Úrad komory
Dolné Rudiny 3, 010 01 Žilina
Vedúca sekretariátu Úradu komory: Anna Sklenárová
Tel.: 041/7645195 • e-mail: uradkomory@szk.sk

Kancelária Úradu komory v Košiciach

Kukučínova 23, 040 01 Košice
Tel.: 055/6941736 • e-mail: bohacik@szk.sk
Ervín Boháčik

Kancelária Úradu komory v Bratislave

Račianska 71, 832 59 Bratislava
Tel.: 02/44461400 • e-mail: micka@szk.sk
Vladimír Mička

Krajské zložky komory:

KZK Bratislava

Račianska 71, 832 59 Bratislava
Vladimír Mička, predseda
Tel.: 02/49246588
e-mail: micka@szk.sk, kzkbratislava@szk.sk

KZK Banská Bystrica

Horná 13, 974 04 Banská Bystrica
JUDr. Tomáš Suchý, predseda
Tel.: 048/3219959 • e-mail: kzkbbystrica@szk.sk

KZK Košice

Kukučínova 23, 040 01 Košice
Ervín Boháčik, predseda
Tel.: 055/6941736 • e-mail: bohacik@szk.sk

KZK Prešov

Duchnovičovo nám. 1, 080 01 Prešov
Juraj Drál, predseda
Kontaktná osoba: Ing. Vladimír Fedor
Tel.: 0908 991 481 • e-mail: kzkprešov@szk.sk

KZK Trnava

Hlavná 17, 917 01 Trnava
Ing. Robert Schmidt, predseda
Kontaktná osoba: Helena Schmidtová
Tel.: 033/5512720 • e-mail: kzktrnava@szk.sk

KZK Žilina

Dolné Rudiny 3, 010 01 Žilina
Ing. Pavol Višňovský, PhD., predseda
Tel.: 041/7645195 • e-mail: uradkomory@szk.sk

KZK Nitra

Fraňa Mojtu 18 (budova Mediahaus), 949 01 Nitra
Marek Štrba, predseda
Tel.: 0949 816 505 • e-mail: kzknitra@szk.sk

Prosperujúce regióny - Rímske cesty

Tie isté oblasti, ktoré prosperovali v minulosti, vykazujú vyššiu ekonomickú aktivitu i dnes. Zhodujú sa na tom ekonómovia aj historici. Prečo sa však bohatstvo v priebehu vekov koncentruje do rovnakých miest, nie je úplne jasné. No jedným zo spoločných znakov je sieť ciest, ktorú vybudovala ešte staroveká Rímska ríša. Dánski vedci vedení profesorom ekonómie z kodanskej univerzity Carlom-Johanom Dalgaardom dospeli k záveru, že práve dvetisíc rokov staré cesty sú prvotnou príčinou prosperity mnohých európskych oblastí. Tieto cesty boli na svoju dobu mimoriadnym technologickým počinom. Historici ich mnohokrát označujú za jeden z kľúčových inžinierskych výdobytkov starovekého Ríma. Okrem technickej vyspelosti vynikal tento projekt aj svojou veľkosťou. Podľa odhadov vybudovali Rimania v Európe až osemtisíc kilometrov ciest so spevneným povrchom, čo je približne toľko ako rozsah dnešnej diaľničnej siete v Spojených štátoch amerických.

Svetlo znamená prosperitu

Ako však môžu mať cesty staré dvetisíc rokov vplyv na dnešnú



prosperitu? Dánski vedci túto spojitost ilustrujú zistením, že do značnej miery kopírujú nielen dnešné cesty, ale aj rozloženie obyvateľstva a ekonomickú aktivitu. V svojej štúdiu využili digitálny atlas starovekých civilizácií z Harvardskej univerzity, ktorý obsahuje detailnú mapu rímskych komunikácií, ktoré rišu pretkávali počas jej najväčšieho územného rozmachu. Túto sieť následne porovnávali s dnešnými cestami a rozložením populácie v Európe. Využili aj ďalší dôležitý ukazovateľ prosperity, ktorým je podľa ekonómov intenzita nočného osvetlenia. Tam, kde sa viac svieti, je koncentrova-

né väčšie bohatstvo. A práve po prekrytí mapy rímskych ciest satelitnou fotografiou Európy v noci bolo na prvý pohľad vidieť, že osvetlenie sa nápadným spôsobom sústreďuje okolo dvochtisíc rokov starých ciest.

Najviac je to badateľné vo Francúzsku, kde rímske cesty spájajú mnohé veľké i stredné mestá, pričom ich väčšina vznikla s minimálne tisícročným odstupom od rímskej dopravnej siete. Tento fakt podporuje teóriu, že staroveká cestná infraštruktúra je prvotnou príčinou dnešnej prosperity. Ekonomický rozvoj totiž nasledoval až po vybudovaní ciest.

Cesty prešľapané armádou

Rímske cesty pôvodne vôbec neboli budované za účelom obchodu, ale pre zjednodušenie pohybu rímskych armád. S tým súvisí i ďalší fakt, prečo sú tieto cesty príčinou budúcej prosperity, a nie jej dôsledkom. Rimania sa totiž snažili pre svoje armády budovať čo najpriamejšie cesty, teda geografické prekážky sa skôr preklenovali, než aby sa im konštruktéri pokúšali vyhnúť.

Dôležitým výsledkom analýzy dánskych vedcov je zistenie, že oblasti s vysokou hustotou rímskych ciest sa vyznačujú i hustou sieťou súčasných komunikácií. Dáni k tomuto poznatku dospeli potom, čo rozdelili mapu Európy na štvorce s rozmerom jeden stupeň zemepisnej šírky krát jeden stupeň zemepisnej dĺžky a porovnávali hustotu ciest v rámci každého z nich. Investície do kvalitnej infraštruktúry, najmä cestnej, tak môžu znamenať pre budúce generácie záruku budúcej prosperity.

Ako si zlepšiť výkonnosť v práci?

Narastajúce množstvo pracovných úloh a neustály stres ovplyvňujú našu schopnosť koncentrovať sa na prácu a podávať čo najlepší výkon. V Európe je pracovný stres označovaný ako druhá najčastejšia príčina zdravotných komplikácií. Spolu s ďalšími psychosociálnymi faktormi stojí za vyše polovicou vymeškaných dní v zamestnaní. Podľa viacerých štúdií pritom neexistuje žiadny rozdiel medzi vnímaním stresu u mužov a žien. Najmenej vystresovaní bývajú mladí zamestnanci vo veku od 15 do 24 rokov, naopak, najviac stres pociťuje veková kategória od 40 do 54 rokov. Za zmienku stojí aj fakt, že približne 51 percent pracovníkov považuje každodenný stres na pracovisku za bežnú vec. Čo vám pomôže na zníženie hladiny stresu a zlepšenie koncentrácie?

Dostatok spánku

Podľa odborníkov by ľudia v produktívnom veku mali spať 7 – 9 hodín. Ak sa cítia dobre aj po šiestich hodinách, je to v poriadku, no oscilujú na dolnej (minimálnej) hranici. Potreba spánku sa s pribúdajúcim vekom skraca, keď však už človek po šesťdesiatke spí menej ako 5 hodín, môže to svedčiť o jeho zlom zdravotnom stave.

Pohyb

Pravidelný pohyb je pre telo dôležitý a je len na vás, aký spôsob zvolíte. Ak máte radi beh, behajte, ak chcete plávať, urobte to, dôležitá je aj obyčajná chôdza. Najhoršie, čo môžete urobiť, je sedieť doma. Nájdite si šport, ktorý vás baví, a venujte sa mu naplno. Napriek tomu, že šport je pre telo záťaž, človek sa po ňom cíti šťastnejší a sústredenejší na ďalšie činnosti.

Vyhňte sa robiť viac vecí naraz

Väčšina z nás si myslí, že keď bude robiť odrazu viac vecí, stihne ich vybaviť rýchlejšie. Lenže realita je presne opačná. Multitasking (viacúrovňové spracovanie úloh) je jednou z najhorších vecí najmä vtedy, ak pracujete na dôležitom projekte a potrebujete sa skutočne sústrediť. Riešenie je jednoduché. Eliminujte všetko, čo vám v sústredení bráni – zatvorte dvere na kancelárii či izbe, dajte si telefón do tichého režimu, nesurfujte po sociálnych sieťach. Všetku svoju pozornosť venujte danej práci. Ak nemáte radi ticho, pustite si hudbu, ktorá vás upokojuje.

Správne osvetlenie

Osvetlenie je vec, na ktorú dbáme zo všetkého najmenej, čo je obrovská chyba, pretože ide o veľmi dôležitý „detail“. Väčšinu nášho dňa totiž trávime práve v interiéri na pracovisku. „Umelé svetlo sa pociťuje ako záťažové, ak je mu jednotlivce vystavovaný často a pravidelne (napr. v práci). Človek vníma ubúdanie denného svetla a to sa môže odraziť na jeho prežívaní a celkovom napätí,“ uvádza psychológ Ľudovít Dobšovič. Vedecké výskumy dokazujú, že pri používaní zdravého svetla sa zlepšuje sústredenie, produktivita a výkonnosť na pracovisku.

Neporiadok na stole

Podľa odborníkov z Princeton Neuroscience Institute, Department of Psychology z New Jersey znemožňuje schopnosť sústrediť sa a spracovávať informácie neporiadok na pracovnom stole. Tvrdia, že organizované prostredie nás robí produktívnejšími a dokonca zlepšuje náladu. K upratanej kancelárii či izbe patrí aj čerstvý vzduch. Pravidelne preto vetrajte, pred dôležitou úlohou otvorte okno dokorán a niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite. Tak zásobíte mozog kyslíkom i živinami.