

Emil Machyna, predseda Odborového zväzu KOVO:

## Ak naši členovia a zamestnanci budú chcieť, tak môžeme spraviť veľmi veľa pre ich sociálnu ochranu

Ekonomická kríza, ktorá stále spôsobuje veľké problémy u nás i v celej Európe, niežeby pomaly končila, ale mám pocit, že sa jej dôsledky stále zhoršujú.

Je to poznať na znižovaní počtu zákaziek a objednávok vo firmách, ale aj na vývoji nezamestnanosti na Slovensku. Ťažké obdobie pokračuje, a my sa musíme snažiť zvládnuť ho tak, aby tí najslabší naň doplatili čo najmenej.

Médiá aj politici sa nám snažia nahovoriť, že najväčší problém je v sociálnych dávkach, v dĺžke pracovného času, vo výške mzdy a v sociálnej ochrane, ktoré sú zakotvené v Zákonníku práce, v zákone o kolektívnom vyjednávaní, či v zákone o BOZP. Je to len ich pseudoargument, a to preto, lebo opäť chcú ešte lepšie ovládať ľudí, ktorí sú najslabší a ktorí by bez týchto zákonov nemali žiadnu sociálnu ochranu a zostali by sociálne odkázaní.

Ak v roku 2011 si 1 percento občanov zobralo z nárastu HDP 93 percent, tak na rast sociálneho zabezpečenia príjmov rodín zostalo len 7 percent. A ešte aj z tejto sumy sa snažia ľuďom zobrať.

Permanentne klesá podiel miezd na HDP a dnes je na úrovni 36 percent. Prítom vyspelé krajiny Európy majú podiel miezd na HDP 50 percent.

Ukazovatele rentability práce stále rastú, ale mzdy buď stagnujú alebo klesajú. Preto by bolo seriózne, aby tí, ktorí majú viac, by sa mali podieľať vyšším percentom, a tí, ktorí majú málo, by sa na tom nemali podieľať vôbec.

Politika nie je o tom, aký bude rast HDP a ako sa budú mať podnikatelia, ale ako sa na Slovensku zlepši kvalita života väčšiny občanov. Základným cieľom politiky je chrániť občanov republiky a dať im čo najviac príležitostí na osobné a rodin-



● Emil Machyna medzi trenčianskymi odborármi zo SAD, ktorí prišli podporiť kolektívne vyjednávanie 11. februára 2013. (r)

né uplatnenie.

Vieme, že situácia nie je vôbec ľahká a strach ľudí je príliš veľký, ale musíme spoločne hľadať cestu, ako si pomôcť, ako byť jednotní, ako sa ubrániť tlaku znižovania sociálnych istôt ľudí, ktorí nič iné, ako sociálnu ochranu, nemajú.

Sociálne práva sú majetkom chudobných, ak im ich berieme, tak im ich vlastne vyvlastňujeme. Máme demokraciu, ale nemáme slobodu. Chudobný človek je neslobodný, a človek, ktorý strávi denne viac ako 12 hodín v práci, je tiež neslobodný. Ľudia musia chrániť demokraciu, ale musia aj bojovať za svoju slobodu.

A odbory musia byť lídrom tohto diania. Sme presvedčení, že ak naši členovia a zamestnanci budú chcieť, tak môžeme spraviť veľmi veľa pre ich sociálnu ochranu, demokratické a občianske práva.



## S vyššími nákladmi sa musia firmy vyrovnat'

Podľa predsedu Odborového zväzu (OZ) KOVO Emila Machynu nebude mať skrátenie týždenného pracovného času taký negatívny vplyv na zamestnávateľov, ako to prezentuje Slovenská obchodná a priemyselná komora (materiál uverejňujeme na 4. strane pod titulkom Zastávajú sa zamestnávateľov).

Firmy sa musia každý rok vyrovnat' s približne 8-% rastom nákladov za energie, a tak by pre zamestnávateľov nemalo byť problematické ani zdrazenie pracovných síl. „Keď dokážu zamestnávatelia zvládnuť 8-% rast nákladov, prečo by nedokázali zvládnuť rast nákladov práve v mzdách,“ povedal E. Machyna.

### ZAMESTNÁVATELIA MAJÚ KLONDAJK

Ako ďalší argument uviedol, že pomer mzdových nákladov voči hrubému domáckemu produktu (HDP) Slovenska klesá, pričom momentálne dosahuje zhruba 36 %. Pritom priemer v Európe dosahuje približne 50 % voči HDP. „Čiže dnes zamestnávatelia na Slovensku majú Klondajk,“ uviedol šéf OZ.

### NAŠI MÔŽU PRACOVAŤ 14 HODÍN

E. Machyna takisto zdôraznil, že v Holandsku funguje 33-hodinový pracovný týždeň, pričom krajina má len 4-% mieru nezamestnanosti. Kým Nemecko nepodporuje nadčasy, slovenskí pracovníci v priemysle majú odrobených v priemere 176 hodín za mesiac. „Naši ľudia môžu pracovať 12 hodín, 14 hodín,“ upozornil.

Predstavenstvo SOPK vo svojom stanovisku označilo plán skrátiť pracovný týždeň za nesystémový krok, ktorý povedie ku zvýšeniu mzdových nákladov zamestnávateľov. Kvôli zhoršeniu ich konkurencieschopnosti by tak mohol v konečnom dôsledku zvýšiť nezamestnanosť na Slovensku. (r)

## Dávky poberá 270 cudzincov

**Dávky v hmotnej núdzi poberá zo slovenského štátneho systému takmer 270 cudzincov.**

Ich priemerný mesačný počet za minulý rok predstavoval presne 269, pričom podľa údajov Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚP-SVaR) stúpol o 35. Riešenie zabezpečenia základných životných podmienok a pomoci v hmotnej núdzi je na Slovensku garantované nielen občanovi SR, konštatuje rezort práce v správe o integrácii cudzincov. Dávky tak môže poberať aj cudzinec, ktorému sa poskytla osobitná ochrana, osoba bez štátnej príslušnosti, azylant či zahraničný Slovák. Dávky v hmotnej núdzi a príplatky k nim stáli pre spomínanú skupinu za celý minulý rok 384 452 eur. (r)

**Najbližšie číslo PRIORÍT  
vyjde 23. 3. 2013**

## Zamestnávatelia a odborári budú diskutovať aj v rámci bipartyty

# Chceme hľadať spoločné riešenia

**Predstavitelia združení slovenských priemyselných podnikov a zamestnancov chcú vzájomne rokovať o legislatíve, vzdelávaní či podnikateľskom prostredí a iných aktuálnych témach v rámci takzvanej bipartyty.**

Tá im má umožniť dialóg o páľčivých témach ešte pred rokovaniami s vládou v rámci tripartity, ktoré už majú politický charakter. „Nechceme bipartitou nahrádzať tripartitu a cítime si naďalej všetky naše členstvá v tripartite. Koniec koncov sme tiež členmi organizácií, ktoré sú zastúpené v tripartite,“ povedal pred podpisom ustanovujúcich dokumentov Priemyselnej bipartyty prezident Automobilového zväzu SR Jaroslav Holeček.

Bipartita má priniesť výmenu názorov me-

dzi zamestnávateľmi a odborármi, ktoré poslúžia pri neskoršom prijímaní rozhodnutí. Partneri chcú diskutovať o všetkých veciach, ktoré trápi spoločnosť. „Chceme hľadať spoločné riešenia, povedať, si aké sú možnosti, aké sú atribúty a aké sú východiská,“ informoval predseda Odborového zväzu KOVO Emil Machyna.

Podľa Juraja Borguľu zo Zväzu strojárskoho priemyslu sú stretnutia v rámci bipartyty dôležité, pretože existujú témy, ktoré treba riešiť bez meškania. Ako príklad uviedol základné sociálne podmienky v priemysle, ktoré je potrebné dohodnúť každý rok. „To znamená akési podklady pre kolektívne zmluvy a podobné veci. Dúfam, že jedného dňa sa dostaneme aj ku mzdám,“ podotkol J. Borguľa. Ako dodal, aktuálnou témou sú aj pravidlá štrajkov, ktoré zákon do podrobností nepokrýva. (r)

# Môže zamestnanec odmietnuť vykonanie práce?

**V praxi sa často stretávame s prípadmi nedodržania dohodnutého pracovnoprávneho štandardu zo strany zamestnávateľov v podobe nevhodnej úpravy pracovných podmienok, neposkytovania osobných ochranných pracovných prostriedkov alebo iných porušení právnych predpisov v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.**

Vzniká preto otázka, či má, alebo môže zamestnanec, v popísaných prípadoch, prerušiť alebo úplne odmietnuť výkon práce. V súvislosti s takýmto prerušením práce je nevyhnutné posúdiť, či by zamestnávateľ mohol takéto prerušenie práce hodnotiť ako závažné alebo menej závažné porušenie pracovnej disciplíny s uplatnením prípadnej sankcie skončenia pracovného pomeru.

Právnu úpravu v predmetnom prípade predstavuje predovšetkým zákon č. 124/2006 Z.z. o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov (ďalej aj ako „zákon o BOZP“) a subsidiárne aj Zákonník práce. Spomínaný zákon č. 124/2006 Z. z. ustanovuje všeobecné zásady prevencie a základné podmienky na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci a na vylúčenie rizík a faktorov podmieňujúcich vznik pracovných úrazov, chorôb z povolania a iných poškodení zdravia z práce.

V zmysle § 6 ods. 2 písm. b) a c) zákona o BOZP je zamestnávateľ, na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci prostredníctvom osobných ochranných pracovných prostriedkov, povinný bezplatne poskytovať zamestnancom, u ktorých to vyžaduje ochrana ich života alebo zdravia, potrebné účinné

osobné ochranné pracovné prostriedky a viesť evidenciu o ich poskytnutí a udržiavať osobné ochranné pracovné prostriedky v používateľnom a funkčnom stave a dbať o ich riadne používanie.

Ustanovenie § 12 zákona o BOZP umožňuje zamestnanec odmietnuť vykonať prácu alebo opustiť pracovisko a odobrať sa do bezpečia, ak sa dôvodne domnieva, že bezprostredne a vážne ohrozený jeho život alebo zdravie, alebo život alebo zdravie iných osôb. To znamená, že v prípade, ak zamestnávateľ neprideluje zamestnanecovi potrebné osobné ochranné pracovné prostriedky na daný druh vykonávanej práce (napr. ochranný štít alebo ochranné okuliare pri zváračskej práci) a prípadný výkon práce mu môže vážne poškodiť zdravie, prípadne spôsobiť pracovný úraz, môže upustiť od výkonu práce z uvedeného dôvodu.

Analogicky môže zamestnanec odmietnuť vykonať prácu, ak sa dôvodne domnieva, že je bezprostredne a vážne ohrozený jeho život alebo zdravie, alebo život alebo zdravie iných osôb.

Prípad z praxe:

*Zamestnanec, oprávnený na výkon obsluhy zdvíhacieho vozíka, vykonal, na príkaz vedúceho zamestnanca, prácu, pri ktorej prekročil stanovenú maximálnu nosnosť zdvíhacieho vozíka, čím došlo k jeho preťaženiu. Následkom preťaženia prišlo pri dvíhaní bremena k jeho nekontrolovateľnému zosuvu a k vzniku registrovaného pracovného úrazu.*

**(Pokračovanie v marcovom čísle)**

**Vypracoval: úsek E a KV  
úsek ZIBP a vzdelávanie**

## priority

mesačník OZ KOVO, vydáva OZ KOVO v OZK SERVICE, s. r. o. Redakcia: ČSA č. 25, 974 01 Banská Bystrica. Tel. 048 / 411 34 73, e-mail: stiegel@ozkovo.sk. Redakčná rada: Mgr. Pavel Kúš, predseda, členovia: Ing. Daniela Lengyelová, Vladimír Filipčík, JUDr. Simona Schuszteková, Irena Škrovinová, Jozef Burián. Zodpovedná redaktorka: Mgr. Anita Fáková, zastupuje Mgr. Jozef Stiegel. Grafická úprava a tla: Tlačiareň D&M, Slovenská Ľupča. ISSN: 1338-3051. Neobjednané rukopisy a fotografie redakcia nevracia. Priority nájdete aj na www.ozkovo.sk



● Pavol Adánek z OZ KOVO informuje účastníkov protestného zhromaždenia pracovníkov SAD, ktorých prišli podporiť odborári z celého Slovenska, o aktivitách zväzu.



● Čas, ktorý vyjednávači trávili za zatvorenými dverami, si krátili účastníci protestného zhromaždenia výmenou názorov.



● Jeden z protestujúcich zamestnancov SAD.



● Hlavný vyjednávač, podpredseda OZ KOVO Anton Mifka informuje o dosiahnutých výsledkoch.

## Zamestnanci SAD protestovali

### Podporovali kolektívnych vyjednávačov

Zamestnanci Slovenskej autobusovej dopravy (SAD) Trenčín v pondelok 11. februára 2013 na pravé popoludie formou protestného zhromaždenia podporovali kolektívnych vyjednávačov so Zväzom autobusovej dopravy.

Žiadali vyššie mzdy, zvýšenie príspevku na stravovanie a zvýšenie príspevku do sociálneho fondu. Ako informoval predseda Odborového zväzu (OZ) KOVO Emil Machyna, odborári požadujú v tomto roku reálny rast miezd o 1,5 %, čo pri predpokladanej inflácii 3,1 % predstavuje rast priemerných miezd o 4,6 %. Odborári podľa neho ďalej žiadajú zvýšiť príspevok na stravovanie a príspevok do sociálneho fondu z 0,8 na 1,5 %. „Zamestnávateľ navrhuje rast priemerných miezd o dve percentá, čo je pokles reálnych miezd o 1,1 percenta. Zvýšenie príspevkov na stravovanie a do sociálneho fondu zamestnávateľ neakceptuje,“ doplnil E. Machyna.

### Výsledok rokovania

Pracovníkom podnikov SAD sa tento rok zvýšia platy o 2,5 %. Dohodli sa na tom odborári so zamestnávateľom na rokovaní pred sprostredkovateľom v Trenčíne 11. februára 2013.

„Dohoda je výsledkom obojstranného kompromisu. Dohodli sme sa na zvýšení platu na úrovni 2,5 %, čo je niekde okolo miery inflácie. O 2,5 % navýšime tarifné mzdy, neovplyvní to odmeny, prémie, nadčasy. To bude výsledkom individuálnych rokovaní s odborármi v jednotlivých podnikoch,“ povedal prezident Zväzu autobusovej dopravy George Trabelssie s tým, že s výsledkom rokovaní je spokojný, prípadný štrajk a prerušenie autobusovej dopravy by podľa neho mohlo ochromiť celú slovenskú ekonomiku.

### Zvýšenie pôjde do taríf

Predseda OZ KOVO E. Machyna vyjadril spokojnosť, že zvýšenie miezd sa navýši do taríf. „Je to dobrý základ pre rokovanie na úrovni podnikov. Bude teraz záležať na podnikových kolektívnych zmluvách, aby rast reálnych miezd bol,“ doplnil E. Machyna s tým, že podpísaním kolektívnej zmluvy je zažehnaná hrozba štrajku na celoslovenskej úrovni.

(r)

## Pracovníci sú nedocenení

**Produktivita práce na Slovensku je taká vysoká, že aj keby mzdy narástli viac ako o 30 %, tak by nenastala nákladová inflácia.**

Tvrdí to predseda Odborového zväzu (OZ) KOVO Emil Machyna, podľa ktorého len niektorí zamestnávateľi presadzujú myšlienku, že významný nárast miezd nie je možný. „My chceme pracovné miesta, ale slušné pracovné miesta. Tam, kde človek zarobí na základe produktivity práce,“ povedal 23. januára 2013 E. Machyna po stretnutí predstaviteľov Konfederácie odborových zväzov (KOZ) SR s prezidentom SR Ivanom Gašparovičom.

Vo svojom príhovore prezident SR upozornil, že produktivita práce na Slovensku sa podľa posledných údajov Eurostatu približuje k 90 % prímeru Európskej únie (EÚ), pričom priemerná hodinová mzda v SR predstavuje len 30 % prímeru európskeho spoločenstva. „Ako všetci dobre vieme, produktivita práce je základ mzdy, a teda nemôže byť nezaplatená,“ vyhlásil I. Gašparovič, ktorý však takisto kriticky upozornil na kvalitu slovenskej pracovnej sily v súvislosti s nedostatkami pri jej vzdelávaní.

Odborári diskutovali s hlavou štátu aj o sociálnej situácii a celkovom postavení zamestnancov v SR. Predstavitelia KOZ chcú, aby bol prezident ich partnerom v témach, ktoré plánujú počas tohto roka otvoriť. Takisto, aby podporil sociálne orientované zákony, prípadne aby navrhol niektoré zmeny sám. „Tam si myslím, že by bola možná určitá symbióza v rámci nášho postavenia a tých názorov, ktoré má pán prezident,“ konštatoval E. Machyna.

Takisto sa dotkol problému nadčasových hodín, ktorých majú Slováci v porovnaní s inými krajinami pomerne veľa. Najmä tých, ktoré sa formálne nevykazujú, prípadne sú zaradené do iných kategórií. „Takže to, čo hovoril prezident, je pravda a musíme sa tým zaoberať ako spoločenskou témou a musíme presvedčiť politikov, aby nepočúvali len zamestnávateľov, ale aj občanov,“ zdôraznil E. Machyna.

(r)

**Podstúpili sme v nemocniciach vyše 270 tisíc operácií**

## Prevažovali operácie pohybovej sústavy

**Slováci v roku 2011 podstúpili v nemocniciach 274 008 operácií.**

Najvyšší počet pacientov operovaných v chirurgických postelových oddeleniach Národné centrum zdravotníckych informácií (NCZI) zaznamenalo v Bratislavskom (45 041) a Košickom (42 688) kraji. Vysoko nad ostatnými prevažovali operácie pohybovej sústavy ako amputácie končatín, operácie kĺbov, kostí, svalov, šliach, nádorové choroby. Nasledovali operácie tráviaceho systému (vyše 44 tisíc) a operácie ženských pohlavných orgánov (takmer 40 tisíc). „V rámci neodkladnej chirurgickej pomoci pri niektorých chorobách bolo celkovo operovaných 41 389 pacientov, z toho 36 percent pacientov operovali do šiestich hodín od diagnostikovania

stavu,“ informoval hovorca NCZI Peter Bubla. Celkovo po úraze podstúpilo operáciu 34 059 ľudí. Najväčší podiel z toho tvorili pacienti po úraze končatín, až 88,8 percenta.

Pacientov, ktorých operovali v rámci jednodňovej chirurgie, bolo v roku 2011 takmer 130 tisíc. Najviac jednodňových operačných výkonov centrum eviduje v špecializačných odboroch chirurgia, ortopédia, úrazová chirurgia a plastická chirurgia, gynekológia a pôrodníctvo a oftalmológia. Chirurgické ambulancie zaznamenali v roku 2011 vyše 2,5 milióna návštev pacientov. Najviac pacientov bolo na chirurgickom vyšetrení v Prešovskom, Košickom a Bratislavskom kraji. Najčastejším ambulantným chirurgickým výkonom v sledovanom roku bolo chirurgické ošetrovanie rán. (r)

**Očakávajú zhoršenie podnikateľského prostredia**

## Automobily sa postarajú o nárast produkcie

**V tomto roku očakáva 68 % spoločností, ktoré sú členmi Slovenskej obchodnej a priemyselnej komory (SOPK), zhoršenie podnikateľského prostredia.**

Členovia SOPK sa pritom na tvorbe hrubého domáceho produktu (HDP) SR podieľajú až 84 %. „Je to najhoršie vnímanie za posledných päť prieskumov od roku 2007,“ informovala komora. Vľajšiu hospodársku politiku vlády Roberta Fica hodnotilo negatívne 50 % podnikateľov, ktorí sa zúčastnili na prieskume. Pozitívne vnímalo dopady vládných krokov 7 % respondentov, pričom rok predtým ich bolo 20 %. „V roku 2013 sa na Slovensku

očakáva mierny pokles externého dopytu s následným oživením a hospodárskym rastom v roku 2014 – ako výsledok prijatých investičných opatrení v privátnom sektore,“ uviedla SOPK. Najviac by sa o nárast produkcie slovenského priemyslu malo pričiniť ohlásenie výroby nových automobilov v tomto roku. Vplyv však bude mať aj plánované zlepšenie čerpania štrukturálnych fondov na veľké infraštruktúrne projekty. Komora však neočakáva nárast zamestnanosti, pričom k miernemu zníženiu nezamestnanosti by malo dôjsť v priebehu roka 2014. „Produktivita práce by mala narastať i naďalej, no negatívny vývoj zaznamená cena práce, pri ktorej sa nepredpokladá výraznejší nárast,“ upozornila SOPK. (r)

**OPK nesúhlasí s návrhom na skrátenie pracovného týždňa**

## Zastávajú sa zamestnávateľov

**Predstavenstvo SOPK je presvedčené, že nové pracovné miesta sa môžu ekonomicky zmysluplne vytvoriť len získaním väčšieho odbytu tovarov a služieb.**

Pri silnej exportnej orientácii slovenskej ekonomiky to v praxi znamená, že zlepšenie nastane v dôsledku ekonomického oživenia na trhoch Európskej únie, prípadne sa podarí získať prístup na nové trhy. Uvádza sa to v stanovisku Predsedníctva SOPK k návrhu skrátiť v SR pracovný týždeň. Predstavenstvo súhlasí s názorom, že je vhodné stimulovať zvýšenie zamestnanosti, ale hlavne v smere zníženia neistoty zamestnávateľov

z budúceho vývoja. To je možné dosiahnuť jasnou a všeobecne akceptovanou ekonomickou politikou vlády, vytváraním zdravého podnikateľského prostredia.

Predstavenstvo SOPK nesúhlasí s tým, aby vláda SR akceptovala požiadavku na skrátenie týždenného pracovného času. Návrh by jednoznačne viedol pri súčasnom pracovnoprávnom zákonodarstve k zvýšeniu mzdových nákladov podnikateľskej sféry, zhoršil ich konkurenčnú pozíciu na dnešných trhoch a v konečnom dôsledku by spôsobil ďalšie zvýšenie nezamestnanosti. Informovala o tom hovorkyňa SOPK Bibiána Gunišová. (r)

## Zmenu k lepšiemu podporí grantový program

# Prihlášky do 5. apríla 2013

**Skrášliť svoje životné prostredie, dať nový život miestam stretnutí, ale aj zorganizovať kultúrne a športové podujatia.**

To všetko môžu mladí ľudia urobiť vďaka grantu, ktorý na prospešné projekty rozdá celkovo 55 000 eur. Už tretí ročník grantového programu O2 Think Big ponúka možnosť získať dotácie pre mladých ľudí vo veku od 15 do 25 rokov v sumách od 500 do 2000 eur. Peniaze môžu použiť napríklad na rekonštrukciu lezeckých stien, bike parky či úpravu športovísk. „V minulých rokoch granty pomohli aj projektom zameraným na vzdelávanie detí v oblasti online bezpečnosti či pomoc sociálne znevýhodneným skupinám,“ uviedla Lucia Skokanová, programová manažérka Nadácie Ekopolis, jedného z organi-

zátorov programu. Dodala, že autorom projektu ponúka grantový program aj edukačnú podporu zameranú na zvyšovanie zručností, asistenciu pri realizácii projektov a dokonca aj technické a komunikačné vybavenie.

Záštitu nad tohtoročným grantom prevzala herečka Zuzana Fialová. Ako uviedla, obdivuje energiu, ktorú mladí ľudia vedia prejavovať, keď túžia zrealizovať zmenu. „Rada som preto podporila grantový program, ktorý takejto energii a nápadom dáva šancu,“ uviedla Z. Fialová.

Prihlášky projektov a žiadosti o dotáciu je potrebné poslať do 5. apríla 2013 prostredníctvom online formulára na stránke [www.o2thinkbig.sk](http://www.o2thinkbig.sk). Program O2 Think Big organizuje O2 v spolupráci s Nadáciou Ekopolis a Nadáciou pre deti Slovenska. Počas predchádzajúcich rokov podporil už 98 projektov. (r)

## Na jedno voľné miesto pripadá vyše sto nezamestnaných

## Najviac uchádzačov je z Prešovského kraja

**Na Slovensku je voľných 3689 pracovných miest.**

Takýto počet bol podľa posledných štatistik voľných ku koncu decembra minulého roka, pričom najviac ich zaznamenal Prešovský kraj. Tam ich bolo presne 614. Podľa údajov Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny SR nasledovali Trenčiansky (570), Bratislavský (504), Nitriansky (476), Žilinský

(441), Trnavský (381) a Košický kraj (355). Najmenej neobsadených pracovných ponúk bolo v Banskobystrickom kraji (347). Spolu však ku koncu decembra evidovali na úradoch práce niekoľkonásobne viac ľudí, než je voľných miest, a to takmer 426 tisíc uchádzačov o zamestnanie. Na jedno neobsadené pracovné miesto tak pripadá 115 evidovaných nezamestnaných. (r)

## Podiel voľných pracovných miest pod priemerom EÚ

## Kopírujeme ekonomický vývoj

**Miera voľných pracovných miest je na Slovensku pod priemerom Európskej únie (EÚ).**

Počas 3. štvrtroku 2012 bolo v SR z 1000 všetkých pracovných miest neobsadených len 8. Priemer EÚ je 14 miest, čiže 1,4 %. Podľa analytika UniCredit Bank Slovakia Ľubomíra Koršňáka však miera voľných pracovných miest na Slovensku len kopíruje ekonomický vývoj. „Kým pred plným naštartovaním krízy sa pohybovala na úrovniach okolo 1,5 %, v čase krízy začala postupne klesať až na 0,7 % v 2. štvrtroku 2010, následne sa stabilizovala na úrovni 0,8 %, na ktorej sa drží doteraz,“ informoval Ľ. Koršňák. Z hľadiska odvetví dosahujú najnižšiu mieru voľných pracovných miest administratívne a podporné

činnosti a vzdelávanie (0,2 %), nasledované hotelmi a reštauráciami a odbornými a vedeckými činnosťami (0,3 %). Naopak, najvyššia miera voľných pracovných miest bola na Slovensku zaznamenaná vo verejnej správe, kde dosiahla 4,3 %. Podľa Ľ. Koršňáka ide pravdepodobne o neobsadené „tabuľkové“ miesta. V energetike dosiahla 2,0 % a vo finančných službách 1,8 %. V rámci EÚ zaznamenalo najvyššiu mieru voľných pracovných miest Belgicko. Relatívne vysoký podiel pracovných príležitostí má aj najsilnejšia ekonomika eurozóny Nemecko. „Prekvapivo vysokú mieru voľných pracovných miest vykazuje aj Grécko, čiastočne je to však spôsobené sezónnym nedostatkom pracovnej sily v oblasti turizmu,“ skonštatoval analytik. (r)

## Zneužívajú zákon o prístupe k informáciám

**Maslo na hlave majú miestni poslanci, študenti i podnikatelia**

**Zákon 211 o slobodnom prístupe k informáciám sa stal pre bratislavské samosprávy postrachom.**

Zneužívajú ho študenti, ktorí potrebujú doplniť do svojich prác štatistické údaje, podnikatelia, ktorí sa pýtajú na cenové ponuky a svoje otázky posielajú aj miestni poslanci. Tí majú pritom prístup k informáciám o samospráve omnoho lepší. Ak sa pri svojej otázke na zákon o slobodnom prístupe k informáciám občan odvolá, samospráva by mu mala odpovedať, a to do ôsmich dní. Najväčšia mestská časť Petržalka takto vlni poslala 140 odpovedí. Vedúca organizačného oddelenia na miestnom úrade Denisa Paulenová hovorí, že mnohí ľudia kladli otázky, na ktoré mohli nájsť odpoveď na internete, vo všeobecne záväznom nariadení, v zákonoch národnej rady či sadzobníkoch. „Išlo napríklad o personálne obsadenie zamestnancov úradu, sadzbu dane za psa, výšku správnych poplatkov,“ menovala.

Na úrad už prišla aj požiadavka o zaslanie zoznamu všetkých stavebných konaní v Petržalke aj s informáciami, v akom štádiu sa nachádzajú. Išlo pritom o stovky spisov. „Niektorí ľudia si zjednodušujú vlastné pracovné úlohy a v zmysle dvestojedenástky chcú od nás ich vypracovanie do ôsmich dní. Nad zneužívaním zákona sa zrejme nik nezamýšľal,“ poznamenala.

Veľmi často sa na miestne úrady obracajú študenti. Chcú odpovede do bakalárskych či seminárnych prác a žiadajú napríklad doplniť svoju štatistickú tabuľku číslami. Petržalského úradu sa už pýtali aj na to, aby vymenoval spôsoby využívania obnoviteľných zdrojov energie. Pošliu siahodlhý zoznam otázok, z ktorých sa dá ľahko rozoznať, že ide o prácu do školy, ktorú majú vypracovať samostatne.

Pýtajú sa aj podnikatelia. Na počet bezdotykových automyvární, na voľné miesta, kde by mohli prevádzkovať súkromné školy, na to, ako sa formuluje znalecký posudok. Pravidelne sa objavujú žiadosti, ktoré súvisia skôr s obchodnými aktivitami žiadajúceho, než so záujmom o informácie zo samosprávy.

Od Petržalky podnikatelia žiadali aj cenové ponuky alebo spôsob obstarávania s konečnou cenou, napríklad na nákup kancelárskych potrieb. Takéto informácie následne ich vlastníci môžu použiť v konkurenčnom boji na podnikateľskom trhu.

(r)

## Prvoradá je dôstojnosť

### Zákonník práce nespôsobil zvýšenie nezamestnanosti

**Nový Zákonník práce nie je podľa odborárov dôvodom vysokej miery nezamestnanosti na Slovensku.**

Novela, ktorá bola prijatá vlni v októbri, totiž podľa nich bola vytvorená tak, aby zlepšila postavenie zamestnancov a na druhej strane nepoškodila zamestnávateľov.

„My sme Zákonník práce nazvali kódecom pracovného práva 21. storočia. Ľudská dôstojnosť je pre konfederáciu a odbory prvoradá,“ zdôraznil prezident Konfederácie odborových zväzov (KOZ) Jozef Kollár. Zo strany zamestnávateľov je podľa KOZ často počuť názor, že po novom sú náklady pri prepúšťaní zamestnancov vyššie než predtým. Podľa J. Kollára je však súbeh odstupného a výpovednej lehoty len odškodnením pre zamestnanca za to, že ho zamestnávateľ neudržal v práci.

Podľa neho môže byť čiastočne pravda, že v decembri 2012 nastalo v slovenských podnikoch veľké prepúšťanie kvôli novému Zákonníku práce, ktorý začal platiť od nového roka. Ako ukázali analýzy odborárov, tento argument je pravdivý na 3 až 5 %. Skoršie prepúšťanie však nastalo napríklad aj vtedy, ak zamestnávateľ vedel, že pre pracovníka nebude mať už počas prvých mesiacov tohto roka prácu.

Nevýrazný vplyv nového zákonníka na prepúšťanie J. Kollár ukázal aj na príleve nových nezamestnaných na úrady práce. Ten bol počas decembra 2011 približne o 9000 ľudí vyšší než počas rovnakého mesiaca vlni. Pritom na konci roka 2011 sa hovorilo o ekonomických príčinách prepúšťania a v decembri 2012 už o vplyve nového pracovného kódexu. „Z tohto príkladu je jasne vidieť, že tieto názory a tvrdenia sú určitou dávkou demagógie,“ dodal prezident KOZ.

Podľa KOZ SR v najbližšom čase neďjde v slovenských podnikoch k veľkému hromadnému prepúšťaniu zamestnancov. „Náš odhad a naše analýzy nám hovoria, že rast nezamestnanosti by sa mal zastaviť,“ informoval prezident KOZ J. Kollár. V 1. polroku 2013 očakáva J. Kollár stabilizáciu na trhu práce, pričom počas leta by malo nastať zlepšenie. A to najmä vďaka sezónnym prácam, ktoré ponúknu nezamestnaným uplatnenie v priebehu letných mesiacov.

Podľa viceprezidenta konfederácie Slavomíra Mangu sa v 2. polovici tohto roka podarí udržať mieru nezamestnanosti na Slovensku pod úrovňou 15 %. Podkladom pre toto tvrdenie sú pozitívnejšie očakávania z trhov Francúzska a Nemecka. „Skôr predpokladám, že by to mohlo ísť dole v zmysle, že sa vytvorí viac pracovných príležitostí a prídu nejaké proročkové impulzy,“ konštatoval S. Manga. (r)

## Odberatelia sa pozerajú do budúcnosti optimisticky

# PPS Group začína opäť prijímať

**Spoločnosť PPS Group, ktorá v závere roka 2012 prepustila 180 zamestnancov, začína opäť prijímať zamestnancov.**

Vo februári 2013 má prijať späť prvých 20 pracovníkov. Ide o výrobné profesie, najmä obrábačov a zvaračské profesie. „Dôvodom na zvyšovanie stavu pracovníkov je optimistickjší výhľad našich odberateľov,“ uviedol generálny riaditeľ PPS Group Pavol Šimkovič. PPS Group bola kvôli poklesom objednávok nútená v závere roka 2012 prepúšťať. Vedenie podniku vtedy prisľúbilo, že ako náhle sa situácia zlepší, prepustených pracovníkov začne prijímať späť. „Naše očakávania sa splnili a sme veľmi radi, že prvých pracovníkov môžeme prijať už tento mesiac,“ povedal P.

Šimkovič. V PPS Group pred koncoročným prepúšťaním pracovalo takmer 1500 zamestnancov, z toho 1180 bolo kmeňových.

História strojárkej výroby v Detve sa začala 1. januára 1955, kedy oficiálne vznikli Podpolianske strojárne. V roku 2003 sa spoločnosť PPS Detva Holding, a. s., dostala do konkurzu a majiteľom sa stala skupina súkromných švajčiarskych, slovenských a českých investorov spolu so slovenskou investičnou skupinou SITNO HOLDING, a. s. Od roku 2003 podnik funguje ako PPS Group, a. s. Hlavnou činnosťou je výroba veľkorozmerných zvarných konštrukcií pre banské a stavebné stroje. Viac ako 90 % produkcie tvorí export do Škandinávie, Nemecka, Francúzska a Rakúska. (r)

## PSA Peugeot Citroën Slovakia obdržal certifikát kvality

# Nad'alej si udrží veľmi vysokú latku

**Automobilka PSA Peugeot Citroën Slovakia opätovne získala certifikát systému kvality podľa normy ISO 9001: 2008.**

Znamená to, že vozidlá vyrábané v trnavskom závode francúzskeho koncernu PSA Peugeot Citroën môžu byť aj naďalej predávané v štátoch, kde je plne uznávaná táto norma. Pre manažment spoločnosti je opätovné udelenie certifikátu úspešným záverom náročného obdobia rozbehu sériovej výroby Peugeotu 208, nasledovníka žiadaných modelov Peugeot 206 a 207. Informoval o tom hovorca trnavskej automobilky Peter Švec.

Jeden z najmladších závodov PSA Peugeot Citroën obstál vo všetkých hodnoteniach a zabezpečil si rovnocenné postavenie medzi ostatnými výrobnými závodmi skupiny. „PSA Peugeot Citroën Slovakia si aj naďalej udrží veľmi vysokú latku kvality,“ uviedol P. Švec.

Týždeň trvajúci audit francúzskej certifikačnej spoločnosti UTAC

bol podľa jeho vyjadrenia zameraný predovšetkým na systém manažmentu kvality, výrobu, riadenie interných aj externých nezhôd, riešenie zákazníckych reklamácií, údržbu, kvalifikovanosť pracovníkov, riadenie zmien produktov a procesov do výroby na všetkých prevádzkach či zabezpečovanie spokojnosti zákazníka. Audit sa opakuje raz ročne a po uplynutí troch rokov je potrebné platnosť certifikátu obnoviť.

Automobilka v Trnave je technologicky jednou z najnovších v skupine PSA Peugeot Citroën. Strategická investícia, ktorú francúzsky koncern oznámil v januári 2003, dosiahla do spustenia výroby 700 miliónov eur. V júni 2006 sa rozbehla výroba modelu Peugeot 207. V prvom štvrtroku 2009 prišla na trh novinka Citroën C3 Picasso, ktorá sa vyrába výhradne na Slovensku. Investície do spustenia jeho výroby dosiahli ďalších 100 miliónov eur. Od roku 2012 automobilka vyrába nový Peugeot 208, ktorý priniesol pre Slovensko investíciu ďalších viac ako 120 miliónov eur. (r)

## MONITOR

# Zbrojárska výroba dá prácu 300 ľuďom

**V žiarskom regióne môže nájsť prácu 300 ľudí. V Kremnických Baniach sa začali vyrábať české pištole.**

Závod patriaci do skupiny Sitno spustil spoluprácu s Českou zbrojovkou. Skúšobná výroba v podniku dopadla dobre, teraz môže začať s ostrou výrobou, na ktorú naberie desiatky nových ľudí. Informáciu prinieslo vydanie denníka Hospodárske noviny (HN) z 15. januára 2013.

„Dnes máme 55 zamestnancov. Pri plnej kapacite výroby sa závod rozrastie až na 350 ľudí,“ uviedol pre denník projektový manažér Sitno Holding Tomáš Magyarics. Dohoda medzi investičnou skupinou Sitno Holding a Českou zbrojovkou vznikla ešte v máji minulého roka. „V závode sa v súčasnosti vyrába 9-milimetrová pištoľ a komponenty pre zbrane montované v závode v Uherskom Brode,“ dodal T. Magyarics. S rozšírením výroby sa podľa jeho slov neznásobi len doterajšia produkcia, pribudnú aj nové typy zbraní. „Postupne sa pripravuje výroba útočnej

pušky,“ potvrdil denníku projektový manažér. Zmeny však ohlasujú aj ďalšie zbrojárske závody.

„V tomto roku pripravujeme zavedenie nového typu rámu Mk12 pre modely 9 mm Luger,“ opísal inovácie banskobystrickej spoločnosti Grand Power obchodný zástupca Martin Chreno. Hlavnými odberateľmi firmy sú podľa jeho slov Rusko a USA. „Exportujeme však do viac ako 50 krajín sveta,“ dodal M. Chreno.

Nová výroba je pripravená aj v martinskej zbrojárskej firme Vývoj Martin. Celkovo 111 zamestnancov spoločnosti pracovalo v priebehu roku 2012 najmä na vývoji a výrobe prototypu multifunkčného pancierovaného vozidla Tatra-pan 8x8 CC. „V súčasnosti sa snažíme začať rokovania o zavedení tohto vozidla do výzbroje armády SR,“ opísal pre HN generálny riaditeľ Vývoja Martin Jiří Heděnc. Snahou firmy je aj predaj vozidla zahraničným zákazníkom, najmä do krajín V4. (r)

# Schaeffler chce vytvoriť 200 nových pracovných miest

**Slovenská republika získala dve nové investície z Nemecka. Skupina Schaeffler, ktorá už dnes zamestnáva v závodoch INA Skalica a INA Kysuce 8100 ľudí, chce prostredníctvom nich vytvoriť 200 nových pracovných miest.**

Podľa vydania Hospodárskych novín zo 4. februára 2013 má na Slovensku postaviť výskumno-vývojové stredisko a vytvoriť Finančné centrum zdieľaných služieb pre celú Európu. Na tento účel by mali Nemci investovať asi 10 až 12 miliónov eur. „Do budúcnosti je plánované rozšíriť spektrum produktov, ktoré by mali byť vyvíjané pre

Európu, Áziu i Afriku,“ povedal generálny riaditeľ závodov INA Jaroslav Patka. Plánované stredisko by malo v prvej etape vyvíjať produkty, ktoré sa vyrábajú v Skalici a Kysuckom Novom Meste.

Finančné centrum zdieľaných služieb má zase poskytovať finančné služby pre spoločnosti skupiny Schaeffler v rámci celej Európy. Investor má spoľu 180 závodov a predajných miest vo viac ako 50 krajinách. Vo svete zamestnáva asi 76 000 ľudí. J. Patka nekonkretizoval, koľko by mali Nemci do finančného centra investovať, nemalo by však v tomto prípade ísť o veľké výdavky. „Investície budú nasmerované predovšetkým do tréningov zamestnancov, zameraných či už jazykovo alebo odborne,“ vysvetlil. Projekt má vytvoriť asi 65 až 75 nových miest. (r)

# U.S. Steel pýta stovky miliónov eur na opravu kotlov

**Ponuka štátu sa košickému oceliar-skemu gigantu U.S. Steel máli. Nezabrala sľúbená dotácia za zrenovovanie vlastnej elektrárne ani ponúkané zníženie cien energií. Podľa informácií denníka Hospodárske noviny (HN) budú Američania žiadať stovky miliónov eur na opravu svojich kotlov.**

„Investície, ktoré musí spoločnosť podľa európskych smerníc poskytnúť na rekonštrukciu technológií, v túto chvíľu nedokáže materská firma ponúknuť,“ povedal pre HN dobre informovaný zdroj z košickej fabriky, ktorý si neželal byť menovaný.

Američania potrebujú zrekonštruovať tri

kotly, ktoré spaľujú energetické uhlie a poháňajú turbíny podnikovej elektrárne, do roku 2016. Prikazujú to európske smernice. Ak sa to nepodarí, budú ich musieť odstaviť, čo by znamenalo výrazné zvýšenie nákupu elektriny z externého zdroja. To by sa U.S. Steelu neoplatilo, keďže by musel nakupovať pre svoj podnik dve tretiny elektriny. Po oprave kotlov by ju naopak mohol predávať.

Ministerstvo hospodárstva (MH) SR informácie nepoprelo. „Môžem potvrdiť, že jedným z problémov, o ktorých diskutujeme, sú poplatky za energiu. V tomto smere spolu rokujeme,“ reagoval hovorca rezortu Stanislav Jurikovič. Či však bude ministerstvo ochotné zaplatiť opravu kotlov, nekomentoval. Rovnako reagoval aj U.S. Steel, ktorý sa k celej veci nechcel vyjadriť. (r)

## KRÁTKO

## OSN sa zastáva Rómov

Organizácia Spojených národov (OSN) je znepokojená tým, že Rómovia na Slovensku sa stále stávajú obeťami diskriminácie a segregácie a homosexuálne páry u nás nie sú právne uznané. Výbor OSN pre hospodárske, sociálne a kultúrne práva štátu odporúča, aby podnikol kroky na nápravu tohto stavu. Uvádza sa to v návrhu správy o prerokovaní druhej periodickej správy Slovenskej republiky k Medzinárodnému paktu o hospodárskych, sociálnych a kultúrnych právach pred výborom OSN v Ženeve.

## Zvýšil sa vývoz i dovoz

Celkový vývoz tovaru zo SR v decembri 2012 dosiahol hodnotu 4,388 miliardy eur pri medziročnom poklese o 0,8 %. Celkový dovoz tovaru sa znížil o 4,9 % na 4,257 miliardy eur. Saldo zahraničného obchodu bolo aktívne v hodnote 130,9 milióna eur. V roku 2012 sa v porovnaní s rokom 2011 zvýšil celkový vývoz tovaru o 10,5 % na 62,747 miliardy eur a celkový dovoz o 6 % na 59,111 miliardy eur. Saldo zahraničného obchodu bolo aktívne vo výške 3,637 miliardy eur, teda bolo o 2,621 miliardy eur vyššie ako v roku 2011.

## Klesla priemyselná výroba

Index priemyselnej produkcie (IPP) vlni v decembri po dlhodobom raste od novembra 2009 opäť klesol. V porovnaní s decembrom 2011 sa znížil o 4,4 % v dôsledku poklesu v priemyselnej výrobe o 5,8 %, v ťažbe a dobývání o 8,2 %. Dodávka elektriny, plynu, pary a studeného vzduchu vzrástla medziročne o 3,4 %.

## Odstavíme jadrovú elektrárňu

Dokument Európskej rady o podobe rozpočtu EÚ na nasledujúcich sedem rokov uvádza, že Slovenskej republike sa podarilo udržať jeden zo základných cieľov - zvýšenie produktivity na odstavenie jadrovej elektrárne v Jaslovských Bohuniciach. EÚ v záujme podpory jadrovej bezpečnosti v Európe vyčlenila na obdobie rokov 2014 až 2020 dodatočných 860 miliónov eur na vyradovanie zastaraných jadrových reaktorov v Bulharsku, Litve a na Slovensku. Podľa tohto dokumentu elektrárňu Ignalina v Litve dostane na demontáž 400 miliónov eur, na odstavenie reaktorov v Jaslovských Bohuniciach dostane slovenská strana sľúbených 200 miliónov eur a bulharská atómová elektrárňu Kozloduj má prisľúbených 260 miliónov eur.

Pripravil  
Rudolf Brázdovič

## NAŠE TIPY

# Horami – dolami za kuracími prsiami

Napriek tomu, že gastronomická sentencia „Kto vymyslel nové jedlo, obohatil ľudstvo“ je len skromnejšou parafrázou humanitného výroku „Kto zachránil ľudský život, zachránil celé ľudstvo“, nemožno jej uprieť zmysluplnosť a pravdivosť.

Avšak s autorstvom väčšiny jedál je to ako s autorstvom vtipov: denne sa rodia nové, ale nikto nevie, odkiaľ sa nabrali. Naučili sme sa ich prijímať v odovzdanom očakávaní a v dobrej viere v potešujúci výsledok – žart ako špecifický rozmer ducha, nové jedlo ako svojrázny odraz zmyslovej tvorivosti. Kým ale šteklivé slová zarezonujú myslou a možno bránicou nakrátko, obsah taniera dokáže zanechať dlhé pamäťové stopy na jazyku, v nose i v mysli súčasne.

Taktovku držia kuracie prsia, reprezentujúce jeden z najlahodnejších a najzdravších druhov hydinového mäsa. K ich prednostiam patrí vysoký obsah bielkovín, nízke percento tukov a z toho vyplývajúca malá energetická hodnota, minimum cholesterolu, ale veľa vápnika. Viac než pochvalne by sme sa o kuracích prsiach mohli zmieňovať v súvislosti s ich účasťou na výbornom výslednom efekte jedál. Každému dodáva jemnosť svojou farbou a chuťou, vynikajúco prijíma chuťové odtiene spoločujúcich surovín a spája ich do harmonického celku. Zastúpi ktorýkoľvek druh mäsa v akomkoľvek jedle, pričom ho obohatí o nový chuťový variant. Naša stávka na kuracie prsia vychádza z istoty, že sú výnimočné.

## Sacivi

600 g kuracích pŕs, 1 cibuľa, 1 lyžička hladkej múky, 350 g mletých vlašských orechov, 1 malá feferónka, 2 strúčiky cesnaku, 2 lyžičky vínneho octu, štipka šafranu, petržlenová vňať, olej, soľ, mleté čierne korenie (v Gruzínsku používajú korenie chmeli – suneli)

*Kuracie prsia uvaríme v malom množstve posolenej vody, aby sme dostali silnejší vývar. Keď sú mäkké, vyberieme ich, pokrájame na plátky a opečieme na rozohriatom oleji do zlatista. Uložíme ich do porcelánovej misky, aby zostali teplé. Šafran namočíme do trošky studenej vody. Cibuľu pokrájame nadrobno a orestujeme na oleji. Keď začne naberať farbu, posypeme ju múkou a zalejeme časťou vývaru.*

*Vsypeme orechy, premiešame, dochutíme soľou, čiernym korením, nadrobno posekanou feferónkou, prelisovaným cesnakom a octom, pridáme vodu so šafranom a podľa potreby ešte vývar. Necháme prevrieť, odstavíme, vložíme mäso do omáčky a dáme chvíľku postáť. Pred podávaním posypeme jedlo posekanou petržlenovou vňaťou.*

(Gruzínska národná špecialita, pripravuje sa aj z morčacieho mäsa. Podáva sa teplé ako hlavný chod alebo studené ako predjedlo. V niektorých receptoch sa vypúšťa feferónka a šafran a dochucuje sa mletým koriandrom. Pripravuje sa aj z celého kuraťa, ktoré sa po uvarení potrie olejom a upeče v celku. Omáčkou sa polievajú jednotlivé porcie až pri podávaní.)

## Paella

600 g kuracích pŕs, 100 g vylúpaných predvarených kreviet, 100 g predvarenej sépie, 100 g vylúpaných a predvarených slávok jedlých, 100 g fazuľových strukov, 2 cibule, 3 strúčiky cesnaku, 2 paradajky, 100 g hrášku, 1 zelená a 1 červená paprika, 4 artičky, 200 g ryže, olej, soľ, mleté čierne korenie

*Kuracie prsia a obe papriky pokrájame na kocôčky, fazuľové struky na centimetrové kúsky, cibuľu nadrobno, cesnak prelisujeme, artičky zbavíme vonkajších lístkov a ponecháme stredové srdiečka, paradajky sparíme, obielime a pokrájame na menšie kúsky. Najprv uvaríme fazuľové struky v posolenej vode a scedíme ich. Na rozohriatom oleji opečieme mäso, posolíme ho, pokoreníme a vyberieme do porcelánovej misky. Vo výpeku restujeme cibuľu, keď začne naberať farbu pridáme cesnak, papriku a paradajky, trochu podlejeme vodou a pomaly varíme. Ochutíme soľou a čiernym korením, vmiešame kuracie mäso, fazuľové struky, hrášok, pridáme premytú ryžu, po povrchu rozložíme krevety, sépiu a mušle a zalejeme dvojnásobným množstvom vriacej vody, než je ryže. Varíme, kým sa všetka voda nevpije.*

(Španielska špecialita označovaná za pýchu iberskej gastronómie. K jej domovskému pôvodu sa hlásia provincie Murcia, Alicante, Valencia a Castellón de la Plana, avšak popularita paelly dávno presiahla ich hranice. Na jej prípravu neexistuje univerzálny recept, traduje sa, že každá španielska domácnosť má svoj vlastný predpis. Okrem názvu sú jednotiacimi prvkami iba olivový olej a španielska ryža Calafaro s okrúhlymi zrnami. Inak sa do paelly pridávajú najrôznejšie suroviny podľa individuálnej chuti. Rozsiahle spektrum paell sa predsa len delí na štyri základné typy: paella marinara s darmi mora, paella de huerta so zeleninou, paella de montaña s pastierskymi produktmi a paella mixta s rôznymi druhmi mäsa. Charakteristická pre prípravu paelly je veľká panvica s vysokým okrajom na trojnožke, pod ktorou sa kúri konárikmi z ovocných stromov, aby jedlo prevoňalo ich dymom.)

## ZDRAVOTNÍCKE OKIENKO

## Mlieko a imunita

**Do jedálneho, ktorý prispieva k zvyšovaniu našej imunity, patrí mlieko a výrobky z neho.**

„Mlieko a mliečne výrobky sú významným zdrojom vápnika, niektoré mliečne výrobky aj zdrojom probiotík – živých mikroorganizmov, ktoré po vstupe do nášho tela majú prospešný účinok na zdravie,“ upozorňuje na prednosti mlieka vedúca odboru hygieny výživy MUDr. Ivana Sedláčiková.

Mlieko patrí k našim základným potravinám od narodenia až po starobu. V súčasnosti sa zaraďuje medzi najvýživnejšie a najkomplexnejšie potraviny. Okrem základných živín poskytuje ľudskému organizmu mnoho látok, ktoré sa vyznačujú nielen významnými výživovými, funkčnými, ale aj zdravotnými účinkami. Nezastupiteľnú úlohu vo výžive má pre obsah plnohodnotných bielkovín, vrátane cenných srvátkových. Obsahuje esenciálne aminokyseliny, ktoré si naše telo nevie samo vytvoriť. Ďalšími zložkami sú tuk a mliečny cukor, ktoré sú pre nás výborným zdrojom energie.

Pre detský organizmus je mimoriadne významná zložka mliečného cukru - galaktóza, potrebná pre vývoj mozgu a nervových tkanív. Mliečny tuk je jemne emulgovaný a v porovnaní s inými živočíšnymi tukmi má veľmi dobrú stráviteľnosť. Jeho konzumácia je potrebná aj preto, že obsahuje v tuku rozpustné vitamíny A, D, E, K. Mlieko nás zásobuje aj bohatou minerálnou výživou. Je najlepším zdrojom vápnika, ktorý sa v organizme zúčastňuje na tvorbe a neskôr na udržiavaní pevnej kostnej hmoty a zubov. Chráni nás pred osteoporózou. Jeden pohár mlieka poskytuje 30 percent odporúčaného denného príjmu vápnika.

Mlieko je aj zdrojom draslíka a fosforu. Draslík, ktorého je vo výžive nedostatok, sa podieľa na udržiavaní krvného tlaku, reguluje rovnováhu telesných tekutín a napomáha správnej funkcii svalov. Fosfor, spolu s vápnikom, pomáha udržiavať pevné kosti. Surové mlieko obsahuje prakticky všetky vitamíny a vyše 60 enzýmov s rôznymi biologickými účinkami (protirakovinné, antimikrobiálne, antisklerotické, imunostimulačné a ďalšie).

„V našich podmienkach sa na ľudskú výživu využíva predovšetkým kravské mlieko, ale stále viac ľudí konzumuje aj ovčie a kozie mlieko, ktoré majú vzácne špecifické zloženie. Ovčie mlieko obsahuje vyššie množstvá niektorých zdraviu prospešných zložiek, ako kravské. Vzhľadom na vysokú viskozitu a svojráznu chuť sa ovčie mlieko nekonsumuje čerstvé, ale používa sa na výrobu syrov a bryndze. Bryndza je naša národná špecialita. Je to potravina prospievajúca ľudskému zdraviu, ktorá v sebe spája kritéria biopotraviny a zároveň funkčnej potraviny,“ konštatuje MUDr. I. Sedláčiková.

Spracovala Mária Tolnayová  
hovorkyňa RÚVZ B. Bystrica