

ČISTEJŠIA PRODUKCIA

Číslo 3 December 2005

Ročník 9

EDITORIAL



TÉMA ČÍSLA



Milí čitatelia,

však si aj vy poviete, že ten čas akosi príliš rýchlo letí? Odvšadiaľ sa s neúprosnou naliehavosťou tlačí do našich myslí, rodín i pracovísk (a peňaženiek) čas vianočný, čas koncoročný, čas hodnotenia.

Pre nás bol rok 2005 rokom významných udalostí. Zmenili sme sídlo a presťahovali sme sa do vlastného. Spolupracovali sme – verím, že úspešne – s významnými organizáciami napríklad pri výstavbe automobilky v Trnave, so Zentivou, SPP, Slovnaftom, Kappou Štúrovo a radom ďalších podnikov, pričom sa naše poskytované služby zameriavali na školenia v oblasti systémov riadenia a zvyšovania environmentálneho povedomia, na bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, predchádzanie priemyselným haváriám, zabezpečenie plnenia legislatívnych požiadaviek pre oblasť životného prostredia, projekty čistejšej produkcie a energetickej efektívnosti. V zahraničí sme sa zameriavali na budovanie kapacít pre oblasť čistejšej produkcie a energetickej efektívnosti. Budovanie kapacít pre plnenie medzinárodných environmentálnych dohovorov bolo aj témou UNDP projektu, koordinovaného v časti týkajúcej sa zmeny klímy z našej strany. Výsledky našej práce nielen za rok 2005, ale za celý čas existencie Slovenského centra čistejšej produkcie sme prezentovali na slávnostnej konferencii k 10. výročiu založenia SCPC, na ktorej ste sa mnohí aktívne zúčastnili.

Bola som rada, že som po viacero rokov mohla byť súčasťou dynamického kolektívu, ktorý sa na riešení týchto úloh podieľal. No tak, ako sa končia dni v roku, končí sa i moje aktívne pôsobenie v SCPC. Dovoľte mi ako vekom najstaršej členke kolektívu SCPC zaželať vám i nám všetkým bezproblémové splnenie všetkých tohtoročných záväzkov a úspešný štart do nového roku 2006.

Pekné Vianoce a šťastný Nový rok, priatelia.

Ol'ga Hauskrechtová, SCPC



SCPC a 10. výročia založenia

Na slávnostnej konferencii k desiatemu výročiu založenia SCPC sa 29. septembra 2005 v hoteli Barónka v Bratislave – Rači stretli za prítomnosti ministra životného prostredia L. Miklósa zástupcovia z radov priemyselných závodov, univerzít, odborných inštitúcií, klienti SCPC i samotní pracovníci SCPC na čele s riaditeľkou V. Feckovou. Okrem príhovoru ministra odzneli v prvej časti konferencie príhovory prezidenta ASPEK Ľ. Lopatku, dekana Strojníckej fakulty K. Jelemenského, hlavného radcu MZV SR J. Šikru a projektovej manažérky Slovak AID/UNDP Z. Letkovej, ktoré na začiatku tejto časti programu rámcovo vystúpene súčasnej riaditeľky V. Feckovej a na konci spomienky zakladateľa SCPC prof. A. Blažejca.

Druhá časť programu konferencie bola venovaná odborným vystúpeniam s cieľom hľadať prieniky činností vystupujúcich zástupcov organizácií s aktivitami SCPC, načrtnúť potenciálne cesty ďalších preventívnych proaktívnych prístupov k ochrane životného prostredia a možné cesty riešenia problematiky trvalej udržateľnosti výroby a spotreby.

S prednáškou Akčný plán pre environmentálne technológie – nová aktivita v oblasti aktívneho prístupu k ochrane životného prostredia vystúpila E. Bodíková zo Slovenskej agentúry životného prostredia. Certifikáciu ako nástroj podpory podnikania popísal D. Helfer, riaditeľ certifikačného orgánu ASTRAIA. O uplatnení Integrovaného systému riadenia spoločnosti hovoril M. Kvasnica z Matadoru Púchov a Terajšie a budúce miesto ASPEK v priemyselnej sfére SR bolo predmetom prednášky A. Šoltésa z ASPEKu. Vhodným doplnením bolo vystúpenie prodekana Sjf STU P. Kostku, ktorý v rámci diskusie prezentoval cieľavedomé zameranie vedeckej a výkonnej činnosti Sjf na problematiku ochrany životného prostredia.

Neformálnym stretnutím pokračovala konferencia do večerných hodín. Dúfame, že všetky oficiálne i neoficiálne vyslovené blahoželania úspechov SCPC do ďalších rokov sa premenia na skutočnosť.

Ol'ga Hauskrechtová, SCPC

Foto, SCPC, str. 2



Na pomoc tímom čistejšej produkcie**Právne predpisy v oblasti ŽP**

(k 3.12. 2005)

Zákon č. 277/2005 z 24.5. 2005, ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 261/2002 Z. z. o prevencii závažných priemyselných havárií a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a o zmene a doplnení zákona č. 587/2004 Z. z. o Environmentálnom fonde a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Zákon č. 290/2005 z 29.6. 2005, ktorým sa dopĺňa zákon č. 50/1976 Zb. o územnom plánovaní a stavebnom poriadku (stavebný zákon) v znení neskorších predpisov a o doplnení niektorých zákonov.

Nariadenie vlády SR č. 296/2005 z 21.6. 2005, ktorým sa ustanovujú požiadavky na kvalitu a kvalitatívne ciele povrchových vôd a limitné hodnoty ukazovateľov znečistenia odpadových vôd a osobitných vôd.

Zákon č. 308/2005 z 23.6. 2005, ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 163/2001 Z. z. o chemických látkach a chemických prípravkoch v znení neskorších predpisov a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Vyhláška MŽP SR č. 359/2005 z 3.8. 2005, ktorou sa mení vyhláška MŽP SR č. 127/2004 Z. z. o sadzbách pre výpočet príspevkov do Recyklačného fondu, o zozname výrobkov, materiálov a zariadení, za ktoré sa platí príspevok do Recyklačného fondu, a o podrobnostiach o obsahu žiadosti o poskytnutie prostriedkov z Recyklačného fondu.

Vyhláška MH SR č. 380/2005 z 18.8. 2005, ktorou sa ustanovuje rozsah, forma a termín podávania hlásení prevádzkovateľov o medzinárodnom obchode s určenými látkami a o uvádzaní určených látok na trh.

Vyhláška MŽP SR č. 384/2005 z 8.8. 2005, ktorou sa ustanovujú podrobnosti o obsahu povodňových plánov, o ich schvaľovaní a aktualizácii.

Vyhláška MŽP SR č. 385/2005 z 8.8. 2005, ktorou sa ustanovujú podrobnosti o vykonávaní predpovednej povodňovej služby a hlásnej a varovnej povodňovej služby.

Vyhláška MŽP SR č. 386/2005 z 8.8. 2005, ktorou sa ustanovujú podrobnosti o predkladaní priebežných informatívnych správ počas povodní a súhrnných správ

o priebehu a o následkoch povodní a o vykonaných opatreniach.

Vyhláška MŽP SR č. 387/2005 z 8.8. 2005, ktorou sa ustanovujú podrobnosti o vyhodnocovaní a uhrádzaní povodňových zabezpečovacích prác, povodňových záchranných prác, škôd spôsobených povodňami a nákladov na činnosť orgánov štátnej správy ochrany pred povodňami.

Nariadenie vlády SR č. 388/2005 z 17.8. 2005, ktorým sa ustanovujú limity pre zhodnotenie elektroodpadu a pre opätovné použitie a recykláciu komponentov, materiálov a látok.

Vyhláška MŽP SR č. 451/2005 z 26.9. 2005, ktorou sa mení a dopĺňa vyhláška MŽP SR č. 489/2002 Z. z., ktorou sa vykonávajú niektoré ustanovenia zákona o prevencii závažných priemyselných havárií a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Vyhláška MŽP SR č. 452/2005 z 26.9. 2005, ktorou sa mení a dopĺňa vyhláška Ministerstva životného prostredia Slovenskej republiky č. 490/2002 Z. z. o bezpečnostnej správe a o havarijnom pláne.

Vyhláška MŽP SR č. 458/2005 z 12.9. 2005 z, ktorou sa ustanovujú podrobnosti o výkone odborného technicko-bezpečnostného dohľadu nad vodnými stavbami a o výkone technicko-bezpečnostného dozoru.

Zákon č. 491/2005 z 23.9. 2005 o environmentálnom overovaní a registrácii organizácií v schéme Európskeho spoločenstva pre environmentálne manažérstvo a audit a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Zákon č. 517/2005 z 25.10. 2005, ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 582/2004 Z. z. o miestnych daniach a miestnom poplatku za komunálne odpady a drobné stavebné odpady v znení neskorších predpisov.

Zákon č. 532/2005 z 27.10. 2005, ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 245/2003 Z. z. o integrovanej prevencii a kontrole znečisťovania životného prostredia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Oznámenie MŽP SR č. 535/2005 o vydaní výnosu z 16.11. 2005 č. 5/2005 o poskytovaní dotácií obciam na úhradu nákladov preneseného výkonu štátnej správy starostlivosti o životné prostredie.



Význam kalkulácie environmentálnych nákladov v podmienkach EÚ

Členstvo Slovenska v Európskej únii významne ovplyvnilo aj oblasť životného prostredia. Ešte pred samotným vstupom sme do našej legislatívy aplikovali smernicu rady EÚ 96/61/ES o Integrovannej prevencii a kontrole znečistenia (IPKZ), ktorá zavádza niekoľko nových prvkov:

1. **Integrácia** – nový integrovaný spôsob povoľovania (integrované povolenie).
2. **Znečistenie** – je tvorené nielen látkami, ale aj hlukom, teplom a vibráciami.
3. **Obnovovanie integrovaných povolení** – pravidelné hodnotenie a aktualizácia podmienok vydaných integrovaných povolení.
4. **Účasť verejnosti** – zverejňovanie žiadostí o integrované povolenie a možnosť nahliadania a pripomienkovania, zverejňovanie vydaných integrovaných povolení, výsledkov sledovania znečisťovania a zoznamu hlavných emisií a zdrojov Európskou komisiou každé 3 roky (EPER).
5. **Informovanie o cezhraničných vplyvoch** – v prípade významných negatívnych účinkov na životné prostredie iného členského štátu.
6. **Uvedenie miesta prevádzky** do uspokojivého stavu po ukončení jeho činnosti.

Novými sú aj nástroje ochrany životného prostredia pri integrovanom povoľovaní, ako sú najlepšie dostupné techniky (BAT – Best Available Techniques) pre zariadenia spadajúce pod IPKZ smernicu a normy kvality životného prostredia, ktoré u nás nie sú zatiaľ vypracované a vydané.

Okrem toho Európska únia zaviedla schému obchodovania s emisiami skleníkových plynov. Schéma je jednou z kľúčových politík a opatrení vytvorených na základe Európskeho programu klimatických zmien, ktorý si dáva za cieľ zaistiť, aby Európska únia a členské krajiny znižovali emisie skleníkových plynov v súlade so záväzkami prijatými v rámci Kjótskeho protokolu. Toto nariadenie vytvára základ pre systém elektronického registrovania, ktorý má za cieľ sledovať vlastníctvo prideleného množstva emisných kvót pri ich obchodovaní medzi jednotlivými spoločnosťami.

Podniky sa tak budú musieť okrem už zabehnutej slovenskej legislatívy vyrovnávať aj s povinnosťami vyplývajúcimi z nových predpisov. Tlak bude najmä na

merania, oznamovaciu povinnosť, ale aj zavádzanie „čistejších“ technológií a produktov. Poškodzovanie životného prostredia bude pokutované ešte prísnejšie.

Ako však budú podniky vedieť, ktoré aktivity a produkty spôsobujú nárast týchto tzv. environmentálnych nákladov? Ako získajú informáciu o tom, na ktoré produkty sa majú zamerať, ktoré technológie a postupy je potrebné zmeniť? Kľúčom je zavedenie kalkulácií, ktoré pridelia environmentálne náklady produktom a aktivitám zodpovedným za ich vznik. Manažment spoločnosti tak získa presné informácie o skutočných celkových nákladoch aktivít a produktov a bude môcť efektívnejšie eliminovať príčiny ich vzniku.

1. Charakteristika environmentálnych nákladov

Predtým, než poukážeme na postup takejto kalkulácie, je potrebné vysvetliť pojem environmentálne náklady.

Environmentálne náklady sú všetky náklady súvisiace s poškodzovaním alebo ochranou životného prostredia. Náklady súvisiace s ochranou ŽP zahŕňajú:

- Náklady na dodržanie zhody s legislatívou
- Náklady na prevenciu a technológie (investície)
- Náklady na nakladanie s odpadom
- Činnosti zamestnancov spojené s ochranou ŽP

Skúmaním takýchto nákladov sa zaoberá systém environmentálneho manažérskeho účtovníctva, ktoré má, okrem iného, za cieľ identifikovať environmentálne náklady a s využitím nákladových kalkulácií ich alokovať na príslušný produkt alebo proces, aby tak bolo vyjadrené jeho skutočné ocenenie.

Environmentálne náklady je možné aj v podmienkach slovenskej legislatívy rozdeliť do niekoľkých skupín:

- Ovzdušie a klíma (zákon o ochrane ovzdušia)
- Odpadové vody (zákon o vodách)
- Pôda a podzemné vody (zákon o ochrane a využívaní poľnohospodárskej pôdy)
- Hluk a vibrácie (zákon o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci)
- Biodiverzita a krajina (zákon o ochrane prírody a krajiny)
- Radiácia
- Ostatné environmentálne náklady

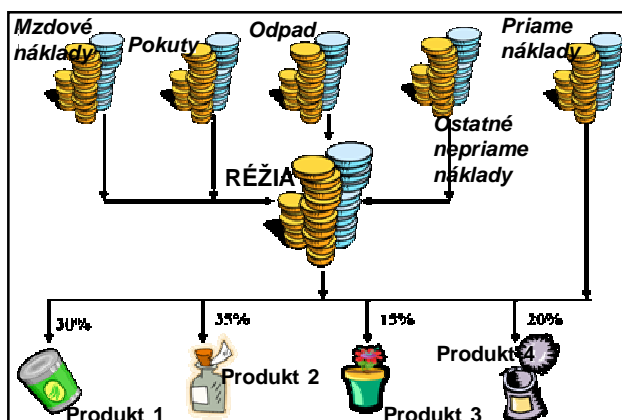
2. Tradičný spôsob kalkulácie environmentálnych nákladov

Dôležitou úlohou environmentálneho účtovníctva je oddelenie environmentálnych nákladov z celkovej réžie spoločnosti, aby manažment získal informácie o ich výške a mohol definovať spôsoby ich redukcie. Zároveň by tak zlepšil profitabilitu a v neposlednom rade aj

životné prostredie, v ktorom podnik pôsobí.

Kľúčovým je však spôsob alokácie réžie. V prípade zvolenia nesprávneho postupu môžu byť jednému produktu prisúdené vyššie náklady, ako mu patria a naopak, iný produkt môže ostať nákladovo podhodnotený. Výsledkom je nesprávne ocenenie produktov, čo má priamy vplyv na celkovú profitabilitu.

Jednoduchý príklad nám bližšie priblíži celkový problém. Na obrázku č.1 je možné vidieť tradičný spôsob rozúčtovania režijných nákladov na základe napr. počtu pracovných hodín alebo objemu produkcie. Predpokladajme však, že produkt 4 je zodpovedný za najväčšiu produkciu odpadu a naopak pri výrobe produktu 3 sa netvorí žiadny odpad. Náklady na odpad však boli pridelené v rámci alokácie celkovej réžie všetkým produktom, bez ohľadu na to, za aké množstvo vyprodukovaného odpadu ten-ktorý výrobok je skutočne zodpovedný. Výsledkom sú nesprávne kalkulácie celkových nákladov a teda aj informácie potrebné pre rozhodovanie manažmentu.



Obr. 1. Tradičný spôsob rozúčtovania nákladov.

Následkom prehliadania environmentálnych nákladov môže byť:

- Nepresné ocenenie výrobkov
- Environmentálne náklady ostávajú skryté v réžii, čo obmedzuje ich znižovanie
- Riziko rastu nákladov (pokuty a poplatky)
- Riziko poškodenia okolia spoločnosti
- Strata imidžu spoločnosti
- Ostatné (konkurencieschopnosť, zdravie zamestnancov...)

(pokračovanie v budúcom čísle: Postup kalkulácie...)

Michal Hrapko, Katarína Máziková
S&K Management Systems

Boli sme, pripravujeme ...

Informačný deň - Projekt RESCUE

Naše dve kolegyně J. Bálešová a R. Kruppová sa zúčastnili informačného dňa v rámci projektu *RESCUE, ktorý sa konal dňa 15.12. 2005 v priestoroch Prírodovedeckej Fakulty UK Bratislava.

Jeho hlavným cieľom bolo poskytnúť relevantné informácie k posledným výzvam FP 6 pre vedu a výskum (Sixth Framework Programme/Šiesty rámcový program EÚ), podporiť podávanie projektových návrhov a prezentovať projekty zamerané na rozvoj technológií pre oblasť energetiky, životného prostredia a dopravy a ich aplikácií.

Organizátor informačného dňa, BIC Bratislava, prostredníctvom prezentácií, diskusií a konzultácií sa snažil usmerniť účastníkov a najmä záujemcov o priamu účasť na projektoch tak, aby boli schopní aktívne pokračovať v príprave na úspešnú účasť v európskych projektoch.

Užitočné web linky k pripravovaným výzvam FP 6 sú:

- www.cordis.lu/fp6
- www.cordis.lu/fp7
- www.sustenergy.org
- www.opet-network.net
- www.getin-project.com

*Projekt RESCUE bol navrhnutý s cieľom mobilizovať malé a stredné podniky (MPS) strednej a východnej Európy k intenzívnejším výskumno-vývojovým aktivitám, zvýšiť ich konkurencieschopnosť, napomáhať výskumu a inováciám v oblasti obnoviteľnej energie, uľahčiť výmenu skúseností a podporovať transnárodnú spoluprácu MSP.

Aktivity RESCUE:

- Realizácia štúdií
- Zvyšovanie povedomia o rámcovom programe
- Stimulácia MSP strednej a východnej Európy v 6. a 7. rámcovom programe prostredníctvom identifikácie príležitostí, technologických auditov, školení
- Párovanie projektov
- Distribúcia skúseností

Viac informácií o projekte RESCUE a o pripravovanom informačnom dni k FP7 nájdete na <http://bic.sk/rescue>.



SCPC a CP- EMIE

Čistejšia produkcia a environmentálny manažment
v priemyselných nehnuteľnostiach/
Cleaner Production and Environmental Management
in **Industrial Estates**

Realizovaný projekt CP-EMIE v spolupráci s UNEP a za finančnej podpory INWENT sa zameriava na implementáciu environmentálneho riadenia v priemyselných nehnuteľnostiach a parkoch za účelom skvalitnenia environmentálneho prostredia, rozvoja konkurencieschopnosti a progresu investícií.

Jeho cieľom je poukázať na prínosy uplatnenia aplikácie čistejšej produkcie a manažérskych systémov pri efektívnom a produktívnom riadení priemyselných parkov. Projekt má dva hlavné výstupy, a to realizáciu seminára a demonštráciu prínosu CP-EMIE v jednom slovenskom priemyselnom parku. Dočasné výsledky dosiahnuté počas realizácie projektu máte možnosť nájsť na www.scpc.sk pod hlavičkou aktuality.

***Benefit nástroja CP-EMIE**

- Preventívny prístup riadenia priemyselného parku /služby, postupy, manažérske procesy/
- Efektívne využívanie zdrojov
- Optimalizácia výrobných procesov
- Nárast produktivity / atraktivity
- Byť konkurencieschopný

**Zo záverečnej správy tréningu CP-EMIE v Bratislave, ktorú nájdete v aktualitách na našej web stránke.*

Z domova i zo sveta**Svet****Výstava „The Environmentally Sound Technology“ a rámcové Fórum ministrov ŽP**

5. - 8.2. 2006, WTC, Dubai,
Spojené Arabské Emiráty

UNEP pozýva obchodné spoločnosti, firmy a podniky na veľtrh uviesť nové a inovačné technológie, ktoré zlepšujú ekonomické a environmentálne správanie organizácie a súčasne podporujú trvalo udržateľný rozvoj v rozvojových aj v rozvinutých krajinách.

Očakáva sa viac než 1200 účastníkov z ministerstiev životného prostredia zo 139 krajín, a aj účasť zástupcov NGO, súkromných podnikateľských subjektov a národných organizácií.

Viac o význame podujatia a registrácii sa dozviete z www.estshowcase.com.

**9. ročník konferencie EMA a CP**

26. - 27.4. 2006, Graz University of Technology,
Rakúsko,
na ktorú nadväzuje

medzinárodná konferencia**“Environmental Management and Innovation”**

(Environmentálny manažment a inovácia)

28. - 29.4. 2006, Viedeň, Rakúsko

Kľúčové slová oboch podujatí: merania environmentálneho správania sa, inovácie v riadení účtovníctva, ekoeфекtívnosť, priemyselná symbióza, investičné odhady v environmentálnom účtovníctve, dizajn produktu pre trvalo udržateľnú budúcnosť, aktualizácia priemyselného odpadu, zelená chémia, čistejšia produkcia, eko-priemyselný networking, atď.

www.eu-emico2006.at

www.emasconference2006.at

EMA

Environmental Management Accounting/Environmentálne účtovníctvo

CP

Cleaner Production/Čistejšia produkcia

**POZVÁNKA**

**XXIII. konferencia podunajských krajín
„Hydrologická prognóza a hydrologické základy
vodného manažmentu“**

28. - 31.8. 2006, Belehrad, Srbsko a Čierna Hora

Témy konferencie: hydrologické prognózy, meteorologické modely, ekologické aspekty hydrologických procesov, erózia a sedimentácia, kvalita vôd, ekohydrologické procesy, vodné zdroje a vodné hospodárstvo. Predbežná registrácia je do 16.1.2006.

www.hidmet.sr.gov.yu

danubeconference@hidmet.sr.gov.yu

Zákon o registrácii a povoľovaní chemikálií

Schválený zákon o registrácii a povoľovaní chemikálií (dňa 13.12. 2005) ministrami 25 členských štátov EÚ vychádza v ústrety ochrancom zdravia a životného prostredia a zároveň berie do úvahy aj požiadavky priemyslu.

Zákon, ktorý bude platiť v celej EÚ, nariaďuje povinnú registráciu asi 30-tisíc chemikálií, vyrábaných alebo dovážaných v množstve nad jednu tonu ročne. Látky považované za nebezpečné sa budú musieť

SCPC, s.r.o., Semianova 2, 831 03 Bratislava,

Tel: 02-444 543 28, Fax: 02-442 590 15, e-mail: scpc@scpc.sk, web: <http://www.scpc.sk/>

testovať a budú podliehať povoleniu. Zodpovednosť za túto činnosť poniesie Európska chemická agentúra so sídlom v Helsinkách.

Zákon známy pod názvom REACH, čo je anglická skratka pre registráciu, vyhodnocovanie a povoľovanie chemikálií, nahradí štyridsať roztrieštených smerníc EÚ. V nasledujúcich mesiacoch sa pripraví vo všetkých jazykoch jeho konečné znenie, ku ktorému sa musí v druhom čítaní vysloviť ešte Európsky parlament.

Zdroj: internet

Doma



Štúdium "Manažérske kompetencie v podmienkach Európskej únie"

Cieľom manažérskeho balíka je poskytnúť malým a stredným podnikateľom, absolventom, ktorí nastúpili do pracovného procesu, manažérom z praxe a ďalším záujemcom:

1. poznatky a informácie, charakterizujúce inštitúcie a rozhodovacie procesy v rámci Európskej únie, podnikateľské prostredie v EÚ, pripravované reformy a firemné stratégie v podmienkach EÚ, možnosti čerpania finančnej pomoci z fondov EÚ
2. teoretickú prípravu a tréning v oblasti komunikácie, etiky, spoločenskej etikety a diplomatického protokolu tak, aby boli schopní efektívne využívať normy a zvyklosti oficiálneho styku s prihliadnutím na interkulturálne rozdiely v rámci EÚ
3. praktickú odbornú jazykovú prípravu v anglickom jazyku tak, aby si absolventi osvojili a boli schopní aktívne využívať odbornú terminológiu v styku so zahraničnými partnermi a s oficiálnymi inštitúciami v rámci EÚ.

Štúdium je bezplatné a financované Európskym sociálnym fondom a začína v dvoch termínoch. Večerný kurz je od 23.1. do 6.4. 2006 a víkendový kurz od 21.1. do 8.4. 2006 v Bratislave. Viac informácií získate na tel. čísle 02/544 14562 u Mgr. art. E. Kurajdovej.

Publikácia

Vo vydavateľstve EPOS vyšla publikácia s titulom Predpisy ES k odpadovému hospodárstvu záväzné pre SR. V prípade, že sa Vás táto téma týka, informujte sa priamo vo vydavateľstve (epos@epos.sk) alebo u predajcu na tel.č. 02/6345 3739. Cena publikácie je 294 Sk.

Do vašej pozornosti

BIO

Web stránka www.biospotrebiteľ.sk vás zavedie do tajov spoznávania bio-sveta. Tu nájdete informácie o ekologickom poľnohospodárstve, bio záhradke a bio potravinách, o pobyte na ekofarme, ako sa správne stravovať, a v neposlednom rade tu získate i recepty na zdravý výživu. V nasledujúcich riadkoch ponúkame malý zoznam z ponuky BIO stránky:

FAIR TRADE je forma spravodlivého obchodu, ktorý podporuje ekonomiku krajín tzv. Juhu (Južná Amerika, Ázia, Afrika). Špecializované organizácie dovážajú poľnohospodárske a iné produkty, ktoré kupujú za „férové ceny“ priamo od producentov. Systém tak obchádza obchodné medzičlánky – bežných dovozcov a vývozcov, ktorí sú často súčasťou nadnárodných firiem a zneužívajú postavenie pestovateľov.

AGROKRUH je systém špeciálne určený pre aplikáciu princípov trvalej udržateľnosti v pestovaní a distribúcii zeleniny.

Kuskus je tradičná francúzska cestovina s veľmi jednoduchou a rýchlou prípravou. Bio kuskus je vyrobený z najkvalitnejšej pšenice. Vzniká úpravou hrubého mletej celozrnnnej pšeničnej krupice. Cestoviny sa usušia a následná príprava je veľmi jednoduchá. Ako prílohu k zelenine alebo mäsu pripravíme kuskus jednoducho zaliatím dvojnásobným množstvom vriacej vody. Prikrýť necháme „dôjsť“. Je dôležité vybrať si celozrnnú cestovinu, najmä ak máte problém so zvýšenou hladinou krvného cukru alebo sa práve tomuto problému chcete vyhnúť.

Kuskusový nákup s ovocím

- 2 šálky bio sójového mlieka vanilkového
- 1 šálka celozrnného bio kuskusu
- 3 šálky vody
- Štipka soli
- 3-4 polievkové lyžice prírodného trstinového bio cukru
- 1,5 šálky nakrájaného mäkkého ovocia
- Sezamový olej bio na zaliatie
- Strúhanka na vysypanie formy
- Orechy na posypanie, najlepšie bio

Zmiešame sójové mlieko a vodu, prevaríme. Ochutíme cukrom a soľou, pridáme kuskus a varíme 10-12 minút na hustú kašu. Keď odstavíme, vmiešame ovocie. Formu na pečenie vytrieme olejom a vysypeme strúhankou. Nalejeme zmes, povrch polejeme sezamovým olejom, posypeme orechmi a zapekáme asi 20 minút.

Pri podávaní ozdobíme ovocím a polejeme ovocnou šťavou.



Moje poznatky o wellness z pobytu v Kanade Wellness na pracoviskách

Slovíčko wellness nie je určite žiadnou novinkou. Možno menej známe je jeho spojenie s pracoviskom. Čo to vlastne je wellness? **Wellness** je dynamické štádium zdravia, ktoré zahŕňa komponenty fyzické, biofyzické, genetické, fyziologické, psychologické, emocionálne, sociálne a duševné.

Myšlienka propagácie zdravia alebo wellbeingu na pracovisku sa vyvíjala postupne a prešla niekoľkými štádiami. V prvom štádiu išlo najmä o *ochranu produktov a bezpečnosti na pracovisku*. Napríklad zákaz fajčenia mal v prvom rade zabrániť vzniku požiaru alebo výbuchu. Týmto opatrením sa však nesledovala napr. ochrana pred škodlivými vplyvmi fajčenia na zdravie pracovníkov. Ďalším štádiom bola typická *ochrana zdravia* manažérov formou fitness programov, programov na zvládanie stresových situácií a podobne. Radoví zamestnanci boli odkázaní na opatrenia čisto bezpečnostného charakteru, napr. zabrániť vzniku požiaru. V treťom štádiu bol vypracovaný koncept na *ochranu zdravia a prevenciu vzniku chorôb*, redukcia rizikových faktorov (fajčenie, vysoký krvný tlak), boli zavedené preventívne prehliadky a screeningové vyšetrenia.

Momentálne najvyspelejšie štádium je takzvané „*wellness health*“, ktoré nie je zamerané len na prevenciu, ale hlavne na propagáciu zdravia. Je určené pre všetkých pracovníkov. Zjednocuje v sebe princípy individualizmu, t.j. dá sa ovplyvniť správaním jednotlivca (fajčenie, stravovacie zlozvyky, nadváha, zvládanie stresových situácií) a princíp vytvárania optimálnych pracovných podmienok (eliminácia hluku, znečistenia ovzdušia, vytvorenie podmienok na cvičenie, prístup k zdravej výžive v jedálňach a pod.)



Moraine Lake – Banff National Park, Kanada.



Chipmunk, Waterton Lakes National Park, Kanada.

Pre Kanadu a USA je typický individuálny prístup zameraný na jednotlivca. Tu nájdete špeciálne pripravené programy na chudnutie, fitness plány, návštevy u psychológa, a na pracovné podmienky sú tu nároky oveľa menšie a neprisudzuje sa im veľká dôležitosť. Naopak v európskych podmienkach je tlak na kvalitu pracovného prostredia čoraz väčší, čomu zodpovedá aj sprísňujúca sa legislatíva.

Prečo sa podniky zapájajú do wellness programov? Existujú desiatky štúdií, ktoré po vyhodnotení ukázali, že vkladať do zdravia zamestnancov sa oplatí. Hlavné prínosy možno zhrnúť do nasledovných bodov:

- ekonomická návratnosť (zníženie absencie, zvýšená produktivita práce bez zvyšovania stresových faktorov, zníženie nákladov na zdravotnú starostlivosť)
- zvýšená kvalita života na pracovisku
- redukcia chorôb, zranení, rýchlejšia regenerácia v prípade ochorenia alebo zranenia
- silnejšia motivácia zamestnancov
- zvýšenie morálky
- prevencia vzniku ochorení

Veľkú úlohu aj v tejto oblasti zohráva informovanosť, výchova, vzdelávacie aktivity, informačné semináre priamo na pracoviskách, účinné je aj zapájanie ostatných členov rodiny do programov.

Zdravie má nevyčísliteľnú hodnotu. Do akej miery si ho dokážeme vážiť a starať sa oň, záleží v prvom rade na každom z nás.

Jana Báležová, SCPC

Krásne Vianoce a šťastný nový rok 2006 !