



Vážení spolupracovníci, dámy a pánové,

dostáva se Vám do rukou letošní první vydání našich dusláckých novin, do kterých pro Vás naše redakční rada připravila celou řadu článků s informacemi. Stále slyšíme, že řada z Vás nemá dostatek informací o dění ve firmě, že se na jednotlivých poradách či pracovních schůzkách nedostanete k informacím, a tak věřím, že i touto pravidelnou cestou napravujeme tento stav.

V těchto dnech se začíná již plnou silou projevat síla jarního slunce a vypadá to, že je u konce s dechem zimní období a nastává jaro – byť do astronomického jara nám ještě několik dnů chybí. Začíná se prodlužovat den, zkracovat noc a teploty rostou do vyšších a vyšších hodnot. Řada z nás tak začala plánovat první jarní vycházky a výlety, další zase první jarní práce na svých zahrádkách či zahradách, jiní začali opášovat svá sportovní vybavení pro letní venkovní sporty a všichni přemýšlejí, jak se co nejrychleji dostat zpátky do loňské formy a lepší zdravotní a možná i psychické kondice.

V tomto jarním vydání se čtenář může dočíst o dosažených hospodářských výsledcích loňského roku – jak jsme již mnohokrát zmiňovali, nebyl to pro Duslo rok, na který bychom měli být z hlediska dosažené ztráty zrovna pyšní. Nicméně tak jak v lidském životě nejsou jen samé slunečné dny a dobré zprávy – i v životě té které firmy dojde bohužel někdy k situaci, která není až tak úplně ovlivnitelná naší prací, rozhodnutími a pod. V loňském roce došlo k extrémnímu zdražení zemního plynu – naší hlavní suroviny o více jak 31 milionů eur v porovnání s předchozím rokem a toto zdražení jsme nebyli schopni prosadit do našich prodejních cen jak minerálních hnojiv, tak ani gumárenských či ostatních produktů.

Je třeba mít na paměti, že takovýto výpadek hospodářského výsledku nepostihl jenom Duslo, ale prakticky všechny „hnojivářské“ společnosti napříč celou Evropou. Mohu Vás jenom ujistit, že přes řeči některých škarohlídů a nepřejícníků nehrozí žádný konkurs, bankrot, likvidace či uzavření naší společnosti. Detailnější pohled na věc získáte přečtením článku naší finanční ředitelky.

Rád bych upozornil na článek o návštěvě prezidenta Slovenské republiky p. Andreja Kisky, který jako jeden z nejvyšších ústavních činitelů SR poprvé ve více jak 60-leté historii navštívil naši společnost a se zájmem podiskutoval s vedením společnosti o problémech, které tíží nejenom Duslo, ale i celou podnikatelskou veřejnost, pochválil naši společnost a její směřování a rovněž si prohlédl chloubu naší společnosti – Čpavok 4, kde podiskutoval s novináři.

Věřím, že i v dalších číslech si každý čtenář najde to své, co jej zajímá...

Vážení spolupracovníci,
přeji Vám všem krásné jaro, blížící se Velikonoce a dny plné slunce, pohody, dobré nálady a radosti...

Ing. Petr Bláha, generální ředitel

Prezident SR navštívil Duslo

Štvrtého marca 2019 sme v Dusle privítali prezidenta Slovenskej republiky pána Andreja Kisku. Na stretnutí s vedením podniku pán prezident Kiska hovoril o nestabilnom podnikateľskom prostredí, o stave zamestnanosti a o príprave študentov v nedostatkových odboroch na povolanie. Prítomní v diskusii zdôraznili potrebu riešenia problému kvalifikovanej pracovnej sily. Zhodne konštatovali, že časté legislatívne zmeny, ktoré majú vplyv na zamestnávateľov, spôsobujú problémy s plánovaním a výrazne ohrozujú konkurencieschopnosť slovenských podnikateľov.

Pán prezident Andrej Kiska si prezrel novootvorenú prevádzku Čpavok 4, oboznámil sa s jej riadením a prihovril sa zamestnancom na veľine. Zhodnotil prínos novej modernej prevádzky k zamestnanosti obyvateľov Šale a okolia a taktiež význam Dusla samotného pre spolupracujúce spoločnosti.

Vedenie Dusla darovalo pánovi prezidentovi to, čím je podnik známy. Keďže sme najväčší výrobca hnojív na Slovensku, Ing. Petr Bláha, generálny riaditeľ Dusla odovzdal pánovi prezidentovi dar – hnojivo na jarné hnojenie prezidentskej záhrady.

Mgr. Daniela Javorská, PÚ
Foto: Juraj Kovács, ÚVA



Ako sa nám darilo v roku 2018

Milé kolegyně a kolegovia, rok sa s rokom stretol a mne opäť pripadla úloha informovať Vás o hospodárskych výsledkoch za rok 2018. Ako už iste väčšina z Vás vie, minulý rok nebol pre Duslo z hľadiska hospodárskeho výsledku veľmi úspešným rokom. Príčin je niekoľko, ale spomeniem aspoň niektoré.

Rozhodne najväčší negatívny vplyv mal výrazný nárast ceny zemného plynu v druhom polroku 2018. V porovnaní s plánom má tento vplyv hodnotu 33,3 mil. eur, v porovnaní predchádzajúcim rokom 31 mil. eur. Ak by predajné ceny hnojív boli schopné kopírovať nárast cien zemného plynu, bolo by to v poriadku. To sa však nestalo. Práve naopak, v skutočnosti boli realizačné ceny nižšie ako plánované a ich negatívny dosah na hospodársky výsledok bol 4,7 mil. eur.

Treba však povedať, že uvedená situácia sa netýkala len Dusla. S rovnakými problémami sa v uplynulom roku borili všetci naši konkurenti. Navyše, v Dusle mal nezanedbateľný vplyv na hospodárenie aj oneskorený nábeh novej výroby čpavku. Pri tvorbe plánu na rok 2018 sme predpokladali, že čpavok na nových zariadeniach budeme vyrábať už začiatkom roka 2018. V skutočnosti sa tak stalo až v júni. Následne, po necelých troch mesiacoch, sme museli výrobu odstaviť z dôvodu poruchy zariadenia. Oneskorený nábeh výroby čpavku, len cez prepočet nižšej efektívnosti výroby na starom zariadení a jej mimoriadne odstavenie v septembri, nám negatívne ovplyvnilo hospodársky výsledok o viac ako 10,5 mil. eur. A to ešte nehovorím o množstve zemného plynu, ktoré si vyžiadal viacnásobný nábeh výroby z titulu rôznych netesností a iných porúch. Tento zemný plyn však neovplyvnil hospodársky výsledok priamo, ale cez výšku investície.

Na druhej strane sa v uplynulom roku mimoriadne darilo Organike. Či už to bolo nákupom lacnejších surovín, väčším objemom predaja, ale aj vyššími realizačnými cenami. Dá sa povedať, že v tomto roku Organika naozaj zafungovala ako jeden z dvoch rovnocenných pilierov, na ktorých Duslo stojí.



Uvedená nelahká situácia v hospodárení nás počas celého roka viedla k neustálemu hľadaniu úsporných opatrení a rezerv na všetkých úsekoch. Podarilo sa nám zefektívniť mnohé procesy a znížiť tak počet zamestnancov, ušetrili sme na režijných nákladoch, na nákupe surovín atď.

Napriek tomu, že sa nám v uplynulom roku nepodarilo splniť všetko, čo sme si naplánovali, je nesporné, že rok 2018 bol pre Duslo výnimočným ro-

kom. Oslávili sme 60. výročie založenia spoločnosti a dobudovali sme najväčšiu investíciu v celej histórii Dusla – Čpavok 4. Je to udalosť, ktorá nielen pre súčasných zamestnancov, ale aj pre generácie, ktoré prídu po nás, má naozaj mimoriadny a strategický význam. Preto budme právom hrdí na to, že sme mohli byť pri tom.

Ing. Kvetoslava Trenčianska, finančná riaditeľka
Foto: Juraj Kovács, Úsek výroby Anorganika

Prehľad o výsledku hospodárenia podľa IFRS štandardov

	Rok končiaci sa k 31. decembru	
(v tisícoch eur)	2018	2017
Tržby z predaja tovaru, výrobkov a služieb	418 485	403 756
Ostatné výnosy z prevádzkovej činnosti	9 905	4 106
Prevádzkové náklady	-434 137	-392 360
Prevádzkový hospodársky výsledok	-5 747	15 502
Finančný zisk/strata	-1 554	-1 368
Zisk pred zdanením	-7 301	14 134

Anketa riaditeľov



Úsek výroby Anorganika



Na otázky odpovedal
Ing. Tibor Šereš,
riaditeľ úseku

Čo považujete za najväčší úspech úseku v roku 2018?

Rok 2018 možno považovať za ťažký, čo sa týka jednak nezdaru – ne- splnili sme plánované objemy výrob, ale na druhej strane prelomový, keďže sa nám podarilo zvládnuť nábeh prevádzky Čpavok 4 – najväč- šej investície v histórii Agrofertu, a. s. Kolektív tejto výroby to dokázal „naoko“ pomerne ľahko, ale bolo za tým veľa práce, štúdiá a obetovaného času aj nad rámec pracovných povinností. Ako sa ukazuje, prevádzka Čpavok 4 ako každá nová prevádzka stále trpí neuhmi a zvládnutie opätovného nábehu rýchlo a efektívne je z tohto pohľadu veľmi dôležité. Čo nám nefungovalo a spôsobilo vážne straty, bolo, že sa nám nepoda- rilo zaviazat dodávateľov veľkých akcií k väčšej zodpovednosti za kvalitu a dochvilnosť vykonávania dohodnutých prác.

Na prevádzke Čpavok 4 sme museli v roku 2018 odstavovať výrobu čpavku pre poruchy na výmenníku E212/4 a po druhej etape intenzi- fikácie výroby KD3 sme pre nedostatky na strane dodávateľa nabehli výrobnú s päťdňovým meškaním. Nedostatky na výrobní Čpavok 4 sa nám objavujú aj tento rok, a to v najnevhodnejšej chvíli, ako je zima a vrcholiaci poľnohospodárska sezóna. V oboch prípadoch sa s dodá- vateľmi stále „naťahujeme“. Podobné problémy s veľkými dodávateľmi si „nesieme“ i z minulých rokov. Tu je teda miesto, kde máme rezervy, na ktorých odstránenie musíme prijať v Dusle racionálne opatrenia.

Spokojní môžeme byť na výrobníach hnojív, kde sa nám vo výrobní LAD2 darí dosahovať produkčné objemy na úrovni 2100 t/deň. Posled- ná veľká rekonštrukcia tu bola realizovaná v roku 1997, keď sa kapacita upravila na 1500 t/deň z pôvodných 1100 t/deň. Zvýšenie na dnes do- sahované hodnoty bolo bez významnejších investícií. Vo veľkej miere je to zásluha zainteresovaného personálu a systematickej práce údržby.

Výroba Duhorov sa dostala na úroveň rekordných rokov 2007 – 2008 vďaka dobrému predaju Dumagu a trvalému zvyšovaniu DASAMAGu vo výrobní UGL, kde sa používa ako poloprodukt.

S čím ste neboli spokojný vo fungovaní vášho úseku v minulom roku?

Trh práce je v regióne Šale náročný a školstvo mnohokrát zaostáva za požiadavkami priemyselných spoločností – produkuje absolventov naj- má humanitných vied. V priemysle preto chýbajú technici. Stále mám pocit, že ponuka odborníkov – kvalifikovaných ľudí ochotných pracovať v našom odvetví – je nedostatočná. Moderná chemická prevádzka nie je len o chémii, ale aj o strojovom zariadení, meraní a regulácii. Významná skupina kvalifikovaných pracovníkov pomaly dosahuje dôchodkový vek a len s ťažkosťami ich nahrádzame. Tento fakt sa prejavuje na všetkých úrovniach, významne tento problém pociťujeme v personáli výrobných prevádzok, ale aj údržby. Takže jeden z vážnych problémov sa objavuje v tom, ako zatraktívime Duslo v povedomí mladej generácie.

Čo je pre vás najväčšou výzvou v roku 2019?

Bude to zabezpečenie stabilného chodu výrobní s minimálnym počtom porúch a úspešné riešenie rozbehnutých projektov so zameraním na stabilizáciu a zvýšenie výroby sírnych hnojív, kde vidíme veľkú perspek- tívnu.

Ako som už spomenul, bude to v nemalej miere o ľuďoch. Pre mňa je veľkou výzvou dosiahnuť u ľudí na mnou riadenom úseku vyššiu ve- domostnú úroveň z hľadiska poznania princípov fungovania zariadení a procesov. Veď vtedy je človek odborník, keď vie povedať nielen „ide to“, ale podstatné je vedieť, ako daný systém pracuje – ako to funguje.

Zároveň budem pokračovať v zlepšovaní informovanosti ľudí o dianí v Dusle a vo vytváraní atmosféry vzájomnej dôvery, ktorá veľakrát roz- viaže zamestnancom ruky pri riešení bežných pracovných povinností.

Vysoké nároky sa na nás budú kľásť aj v oblasti environmentu, kde sprísňujúca sa legislatíva Slovenska (niekedy prísnejšia ako nariadenia Európskej únie) vyžaduje trvalé investície do našich prevádzok. Najviac nás v tejto oblasti čaká vo výrobní močoviny, ktorá bude zafažená aj v oblasti predaja očakávanou nitrátovou smernicou – táto bude tlačíť na zníženie aplikácie močoviny v poľnohospodárstve.

Ako sa vám darí práca s ľuďmi a čo nové do nej prinesiete v roku 2019?

Vyššie som už spomenul, ako je pracovný kolektív dôležitý a významné sú zdravé vzťahy na pracovisku, jednak pre efektivitu práce a pozitívny vzťah zamestnanca k firme. Dôležité je skĺbiť skúsenosť starších pracov- níkov so snahou mladších kolegov, hoci sa nám niekedy zdá, že táto nie- kedý zaostáva za očakávaním.

Naučiť mladého človeka zodpovednému prístupu k práci nie je často jednoduchá záležitosť. Významnú úlohu tu zohráva komunikácia, moti- vácia a zapojenie ľudí do procesu – spoluzodpovednosť. Ako je už zná- me, z malých neriešených problémov (niekedy možno prehliadaných) môžu vzniknúť veľké, dôležité je už tieto malé problémy – ako napríklad

drobné poruchy na zariadení – včas identifikovať a odstrániť, čím predi- deme významným výpadkom. Tu je priestor na vytváranie dôvery a mo- tivácie ľudí, aby aktívne pristupovali k odhaľovaniu porúch už v počiat- koch a nebáli sa na ne poukázať.

Stabilizácii zamestnancov venujeme v Dusle veľa úsilia a verím, že tento trend sa bude udržiavať. Plánujeme zlepšovať pracovné a hygie- nické podmienky v prevádzkach, taktiež je v príprave investičná akcia na výrobní UGL, ktorej dôležitou súčasťou bude zlepšenie pracovného prostredia a stabilizácia technologických parametrov.

Veľmi dobre sa osvedčili Zamestnanecké dni a podobné mimopra- covné aktivity, kde sa v rámci neformálnych debát skĺbi kolektív a na- značia sa aj pracovné problémy. Preto budem iniciovať aj takéto stretnu- tia a budem sa snažiť, aby sa na nich zúčastnilo čo najviac zamestnancov.

Na záver vám všetkým prajem pevné zdravie a veľa chuti pri riešení každodenných pracovných problémov.

Úsek Energetiky



Na otázky odpovedal
Ing. Marek Kurňava,
riaditeľ úseku

Čo považujete za najväčší úspech úseku v roku 2018?

Spolahlivé dodávky energetických médií pre nové aj existujúce výrobné prevádzky je niečo, na čo sme si zvykli a berieme to ako samozrejmosť. Za spoľahlivosťou v kontexte znižovania nákladov na údržbu a investí- cie môžeme vidieť najmä ľudí, ktorí sa s danými podmienkami vedú vysporiadať od základnej myšlienky cez realizáciu diela, riadeného prevádzkovania a údržby zariadenia, často aj za hranicou projektova- nej životnosti. Ak sa to stane samozrejmosťou, potom môžeme hovoriť o úspechu.

S čím ste neboli spokojný vo fungovaní vášho úseku v minulom roku?

Nedá sa povedať, že by som bol vyslovene nespokojný s niečím vo fun- govani úseku Energetiky. Samozrejme, vidím oblasti, kde máme priestor na zlepšovanie. Ak sa ohliadnem spätne do roku 2018, určite ma najviac mrzí nárast ceny zemného plynu v druhom polroku, čo malo negatívny vplyv na ekonomické výsledky úseku energetiky aj napriek plneniu tech- nicko-hospodárskych noriem výroby.

Čo je pre vás najväčšou výzvou v roku 2019?

Prvoradou výzvou je zabezpečenie spoľahlivých, kvalitatívne stabilných dodávok tepla, elektrickej energie, vód, zemného plynu, dusíka, suché- ho vzduchu a zneškodnenia odpadov pre výrobné prevádzky podniku v čo najnižších cenách. Výsledná cena elektrickej energie pre Duslo me- dziročne narástla z dôvodov rastu cien samotnej komodity na pražskej burze, ale aj tarifných zložiek ceny ako dôsledku zmien v legislatíve. Na zmiernenie tohto cenového dosahu na Duslo budeme žiadať kompen- zácie pre energeticky náročné priemyselné odvetvia v rámci rôznych štátnych výziev.

Ako sa vám darí práca s ľuďmi a čo nové do nej prinesiete v roku 2019?

Práca s ľuďmi je náročná, ale našťastie som komunikatívny typ, a pre- to kvalitnú komunikáciu vyžadujem aj od podriadených. Komuniká- cia ako základný prvok tímovej spolupráce v dnešnej unáhlenej dobe je problém, o ktorom veľa hovoríme a málo sa mu venujeme. Častým problémom v komunikácii je spätná väzba. Bojíme sa povedať, že daná informácia nám nebola podaná zrozumiteľne, aby sme nepôsobili zlým dojemom, resp. tvárime sa neutrálne a človek, ktorý nám niečo hovorí, musí myšlienku rozvinúť, hoci nám je to jasné. Z pohodlnosti obme- dzujeme komunikáciu len na e-mailovú formu, prípadne SMS, sprá- vidla tiež bez spätnej väzby; toto sú veci, ktorým sa chcem viac venovať v okruhu najbližších spolupracovníkov a dúfam, že oni to zase budú da- ľej prenášať na svoje okolie.



Úsek výroby Organika



Na otázky odpovedal
Ing. Pavel Bíro,
riaditeľ úseku

Čo považujete za najväčší úspech úseku v roku 2018?

Zvládnutý nárast objemu výroby o väčšine komodít Organiky (Sulfe- naxy, Dusantoxo) pri súčasnom znižovaní počtu reklamácií a takmer nulovom výskyte mimoriadnych udalostí.

Profesionalita zvládnutých asanácií alkylácie 6PPD z dôvodu porúch E 504 a činností.

Realizácia plníčky IBC kontajnerov na CHA a DCHA, v dôsledku čoho vieme zabezpečiť požiadavky našich obchodných partnerov pri zachovaní vysokého štandardu bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.

Stabilizácia personálu a zvýšenie flexibility riadenia po zmene štruk- túry Úseku výroby Organika.

Vysoko oceňujem aj zvládnutie koordinácie sťahovania laboratórií do novej budovy bez dosahu na zníženie kvality riadenia procesov a kvality produktov.

Získanie dôležitého zákazníka Schlagman pre vysoko sofistikovanú disperziu v oblasti stavebného sektora.

S čím ste neboli spokojný vo fungovaní vášho úseku v minulom roku?

Nevydarená kampaň IPPD, pričom pretože strojovo-technologické- ho zariadenia mali negatívny dosah na kvalitatívne parametre hotového produktu.

Frekvencia poruchovosti strojovo-technologického zariadenia vys- kotlakej časti Alkylácie 6PPD v prevádzke Dusantoxov.

Stav kompresorov čpavku na DFA, dlhé dodacie lehoty servisu. Nedostatočná kapacita internej údržby v prevádzke Urýchlovače (vyšší vek pracovníkov spojený s častejšou práceneschopnosťou a slabá dostupnosť externej údržby z dôvodu nezáujmu dodávateľov o dodávku služieb).

Čo je pre vás najväčšou výzvou v roku 2019 ?

Pokračovať v pragmatickej stratégii rozvoja Organiky.

Zvládnuť generačnú výmenu personálu v pracovných kolektívoch.

Úspešne zvládnuť kampaň IPPD v prevádzke Dusantox.

Zdarne zvládnuť v spolupráci s Technickým úsekom – Odborom in- vestičnej výstavby intenzifikáciu Sulfenaxov na 11 kiloton ročne.

Ako sa vám darí práca s ľuďmi a čo nové do nej prinesiete v roku 2019?

Pracovať s ľuďmi tak, aby sa stotožnili s cieľmi úseku a firmy a aby prejavili súdržnosť na všetkých úrovniach riadenia pri riešení vzniknu- tých ťažkých situácií.

Sústrediť sa viac na tie skupiny alebo jednotlivcov, ktorí sa (zatiaľ) „vezú“ popri aktívnych pracovníkoch, aby nevznikli zbytočné napätia vo vzťahoch.

Dotiahnuť systém vzájomnej zastupiteľnosti tak, aby bola zabezpeče- ná na každej pracovnej pozícii.

Prehľbovať povedomie o bezpečných pracovných postupoch a účtu k vlastnému zdraviu správnym používaním pridelených osobných ochranných prostriedkov.

Zvýšiť vzájomnú dôveru a schopnosť porozumenia a rešpektovania ľudí okolo seba.

Foto: Juraj Kovács, Úsek výroby Anorganika



Predstavujeme Vám



Informačné technológie sú nervovou sústavou spoločnosti

Odbor informačných technológií v Dusle nerieši len prístup na internet a opravy počítačov, ako by sa mohlo niekomu zdať. V rukách našich informatikov je v prvom rade plynulý chod mnohých procesov, ktoré sú pre fungovanie našej spoločnosti zásadné. Tím informatikov má za sebou veľa úspešných projektov a v tomto roku ich, ale aj nás všetkých, čakajú ďalšie.

Odbor informačných technológií patrí pod Finančný úsek a tvorí ho oddelenie informačných technológií (OIT) a oddelenie softvérovej analýzy (OSA). Obe sa zameriavajú na špecifické úlohy, ktoré vyžaduje rozvoj spoločnosti i naša každodenná prax.

IT siete sa rozrústali

OIT má pracovníkov v Šali i v Bratislave. Tímy oboch pracovísk spravujú telekomunikačnú infraštruktúru, počítačové siete, servery, počítače, notebooky, multifunkčné tlačiarne, prístupové body pre bezdrôtovú Wi-Fi sieť, hlasové služby na pevnej a mobilnej sieti (1 700 zariadení pevnej siete a 550 služobných hlasových SIM), elektronickú požiarnu signalizáciu EPS a podnikový rozhlas v lokalite Šala, Bratislava a Strážske. Poskytujú tiež telekomunikačné a IT služby pre spoločnosti VÚCHT, Istrochem Reality, Agrofert o. z.

Aplikácie pre komunikáciu, dochádzku i zdravotnú starostlivosť

Virtuálne servery, ktorých je v súčasnosti 70, zabezpečujú fungovanie množstva serverov a aplikácií. Patria medzi ne doménové kontroléry MS domény Duslo, Istrochem, VUCHT, Výrobný úsek Strážske, na ktorých informatici spravujú primárne zabezpečenie siete, prihlasovanie či správu prístupov. Ďalšími aplikáciami sú napr. MS Exchange (e-mail, webmail, e-mail v mobiloch, outlook anywhere), Sharepoint (žiadanky, rezervácia zasadačiek), File Server (firemná dokumentácia a ostatné zdieľané priečinky), Xmatik (facility management), XMTRA-DE (obchodovanie s energiami), monitoring spotreby plynu, monitoring odpadových vôd, ASPREG (registračná kniha), dochádzkový, návštevný a stravovací systém, Logistika (systém na vstup-váženie-výstup kamiónov do podniku), SYSW (softvér pre CZS – elektronická zdravotná dokumentácia, komunikácia so Sociálnou poisťovňou), SW pre fungovanie lekárne v budove CZS, digitálny röntgen a management snímkov, Helpdesk, Intranet (intranetový portál www.duslo.sk), databázové servery (databázy pre aplikácie).

Zvýšenie bezpečnosti a dostupnosti

V súčasnosti pripravuje OIT hlavne zvýšenie dostupnosti a bezpečnosti dátového centra, vybudovanie záložného dátového centra v inej lokalite v rámci areálu Dusla a zároveň pripravuje presunutie dátového centra z Istrochemu do Šale. Po konsolidovaní všetkých serverov, fyzických aj virtuálnych, budú v lokalite Šala dve geograficky oddelené dátové centrá. Medzi nimi sa budú jednotlivé virtuálne servery replikovať a v prípade výpadku primárneho dátového centra v budove Technického úseku, napríklad kvôli požiaru, vypoteniu alebo inej živelnnej pohrome, jeho funkciu v priebehu niekoľkých hodín preberie záložné dátové centrum.

Informačný systém, ktorý nám môžu závidieť

Oddelenie softvérovej analýzy (OSA), vykonáva a zabezpečuje hlavne podporu informačného systému SAP prostredníctvom niekoľkých modulov, ako FI (účtovníctvo), CO (kontroling), AM (majetok), HR



(personalistika), MM (nákup a materiálové hospodárstvo), SD (predaj), PM (údržba), QM (kontrola kvality) i PP (výroba). V podnikovom systéme robíme podporu aj pre Istrochem Reality (IREA) či Duslo Energy (DUEN).

Veľké projekty

Medzi projekty zrealizované vlastným vývojom patria napr.:

Systém pre logistiku – riešenie pre plánovanie a riadenie logistických procesov, ktoré sme zjednodušili a sprehľadnili. V celom riešení je prepojených viac systémov: aplikácia pre internet – objednávanie expedícií špeditérmi, systém pre brány – zadávanie údajov šoférmi a povoľovanie vstupov na základe plánu a PINu, váha – váženie áut pri vstupe a výstupe, SAP – zbieranie údajov a tlač dokumentov (vážny listok, CMR a ADR).

Kalkulácie – pretože neexistovala podpora pre starú aplikáciu pre kalkulácie, vznikla potreba nového systému. Na základe analýz boli kalkulácie nastavené a naprogramované v SAPe a následne otestované a schválené kľúčovými používateľmi. Od začiatku roka 2019 sa kalkulačky začali využívať v produktívnej prevádzke a veríme, že významne uľahčia a urýchlia výpočet kalkulácií.

Kontrola kvality pre Anorganiku aj Organiku – vznikla požiadavka implementovať modul QM (Kontrola kvality) pre Odbor riadenia

a kontroly kvality (ORaKK). ORaKK pomocou neho môže zdieľať výsledky medzioperačných laboratórnych meraní s výrobnými úsekmi a výstupnú kontrolu a atesty s odborom predaja. OSA pripravilo návrh systému, založeného na štandarde QM a jeho nadstavbe, a vykonalo testovaciu prevádzku a ladenie. Od októbra 2018 prebieha paralelná prevádzka modulu QM s ÚVA a OCL a začiatkom roka 2019 odštartovala aj paralelná prevádzka modulu s ÚVO – Irganox, Dusantox. V súčasnosti začína implementácia aj pre ÚVO - Polyméry. V blízkej budúcnosti plánuje OSA zaradiť aj vstupnú kontrolu, rozšírenie laboratórnych meraní a atestov pre externé prevádzky Duslo, ČOV a neskôr aj spracovanie reklamácií.

Nie je to len o Dusle

Pracovníci OSA poskytujú podporu aj v ďalších systémoch SAP pre ostatné spoločnosti skupiny Agrofert, ako sú napr. Hyza, Oseva, ACHP Levice, Agropodnik Trnava, Tajba, Poľnoslužby Bebrava, IKR agrár, Devcešer Agrokémia alebo Penam a vo väčšine z nich boli aj hlavným implementátorom informačného systému.

Nie je to len o SAPe

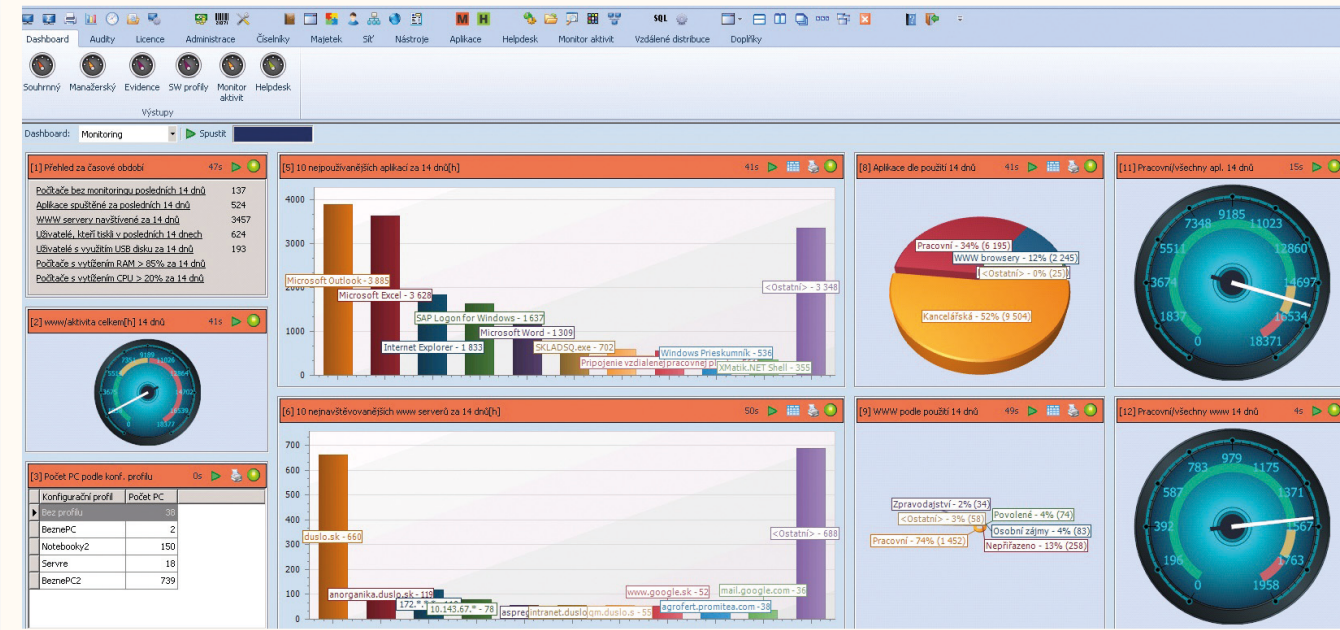
Ďalšími projektmi OSA sú napr. OŠ (organizačná štruktúra), IO (interné oznámenia), PNP (povolenia na prácu), rezervácia rokovacích miestností, monitoring spotreby plynu, objednávanie hnojív zamestnancami či rezervácia a plánovanie rekondičných pobytov.

Záver

Bohužiaľ, nie je možné podrobnejšie spomenúť ďalšie projekty, ktoré Odbor informačných technológií realizoval a ktoré zastrešuje, alebo na nich spolupracuje (napr. kybernetická bezpečnosť, GDPR, exportná kontrola, kamerové systémy, elektronická výplatná páska, podpora IS Target, dispečing, vysielačky, zálohovanie, GRC, IFRS, PKI...).

Dúfame však, že aj toto stručné zhrnutie dá čitateľovi akú-takú predstavu o činnosti pracovníkov Odboru informačných technológií.

- A na úplný záver niekoľko upozornení, pri ktorých platí, že opakovanie je matka múdrosti:**
- Neotvárajte prílohy e-mailov a ani linky v prípade, že nie ste presvedčení o ich dôveryhodnosti.
 - Požiadavky na pracovníkov IT riešte cez HelpDesk, aby bol zaznamenaný a kontrolovateľný proces riešenia.
 - Neodkladajte aktualizácie operačných systémov.
 - Napriek zálohovaniu a budovanej redundancii kľúčových prvkov môžu nastať okolnosti, ktoré zapríčinia zlyhanie IT podpory procesov, preto majte pripravené náhradné riešenia, aby v prípade dočasného výpadku IT podpory kľúčové procesy úplne neskolabovali.



Duslo v roku 2018



Duslo je Zdravou firmou roka 2018

Duslo pri svojej piatej účasti v súťaži Zdravá firma roka dosiahlo na najvyššiu úroveň! Za rok 2018 v konkurencii takmer štyroch desiatok firiem súťažiacich v troch kategóriách zvíťazilo v kategórii Výrobná firma.



ZDRAVÁ FIRMAROKA

Súťaž organizuje Union zdravotná poisťovňa, a. s. v rámci projektu Iniciatíva za zdravšie Slovensko.

„Cieľom súťaže je to, aby zapojené firmy ukázali, že je pre dôležité poskytovať svojim zamestnancom čo najlepšie podmienky pri práci a motivujú ich k zdravému životnému štýlu. Zdravie a psychická pohoda majú totiž výrazný vplyv na kvalitu práce zamestnancov každej firmy,“ povedala Elena Májeková, členka Predstavenstva Union zdravotnej poisťovne.

Duslo už niekoľko rokov poskytuje svojim zamestnancom mnohé, tradičné benefity.

V roku 2018 ako novinku prinieslo napr. detské dopravné ihrisko s výučbou bezpečnej jazdy pre deti zamestnancov a kurz prvej pomoci a vybrané zdravotné vyšetrenia na Zamestnaneckom dni; významnou sumou sa podieľalo na financovaní cyklotrasy zo Šale-Veče do Dusla, podporilo účasť zamestnancov na celoslovenskom podujatí Do práce na bicykli.

Podnik sa zapojil do celoeurópskej kampane Zdravé pracoviská kontrolujú nebezpečné chemické látky a zvýšil akciovosť podniku výhradne zdravotnej poisťovne. Porota ocenila nielen úroveň poskytovaných benefitov, ale aj stav úrazovosti a chorobnosti, vybavenie pracovísk a aktivity Dusla v sociálnej a environmentálnej oblasti realizované pre okolie podniku.



Výborné umiestnenie je o to cennejšie, že o víťazovi rozhodovala nezávislá porota zložená zo zástupcov Ministerstva zdravotníctva SR, Regionálneho úradu verejného zdravotníctva, Inštitútu bezpečnosti práce, personálnych agentúr a Union zdravotnej poisťovne. Porota ocenila nielen úroveň poskytovaných benefitov, ale aj stav úrazovosti a chorobnosti, vybavenie pracovísk a aktivity Dusla v sociálnej a environmentálnej oblasti realizované pre okolie podniku.

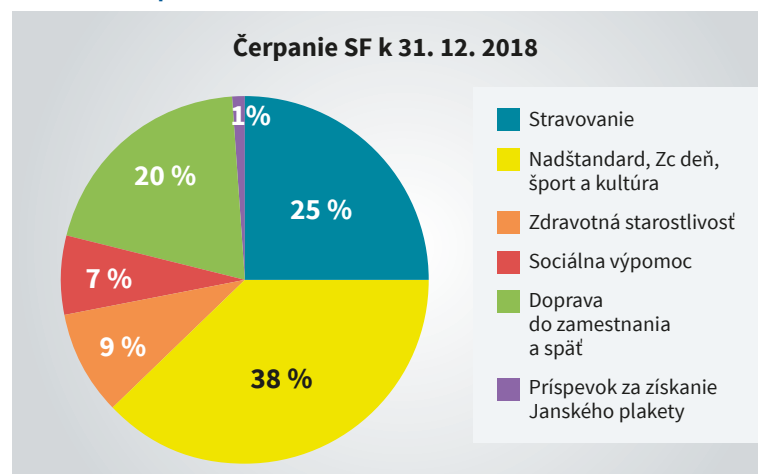
Odborníci ocenili, že za 60-ročnú históriu sa Duslo zaradilo medzi top firmy Slovenska, ktoré orientujú investície smerom k zlepšeniu stavu životného a pracovného prostredia a k lepšej vybavenosti zamestnancov osobnými ochrannými pracovnými pomôckami.

Mgr. Daniela Javorská, Personálny úsek
Foto: Archív Union ZP

Sociálny fond v roku 2018

Zamestnávateľ tvoril Sociálny fond v zmysle Kolektívnej zmluvy vo výške 1,5 % zo súhrnu hrubých miezd zúčtovaných zamestnancom, čo je najvyššie percento i objem tvorby za posledné roky.

Štruktúra čerpania SF



Celkovo 38 % finančných prostriedkov bolo vynaložených na Zamestnanecký deň, Súťaž vo varení gulášov, Bowlingovú ligu 2018, na prenájom športových priestorov pre zamestnancov na futbal, kolky, bowling a na príspevok Nadštandard – na športové a kultúrne aktivity, rekreáciu, regeneráciu pracovnej sily a zdravotnícku pomoc, ktorý bol vyplatený v júni vo výške 40 eur každému zamestnancovi.

Príspevok na dopravu bol vyplatený v decembri takisto v sume 40 eur na zamestnanca, celková suma tvorila 20 % z čerpania Sociálneho fondu.

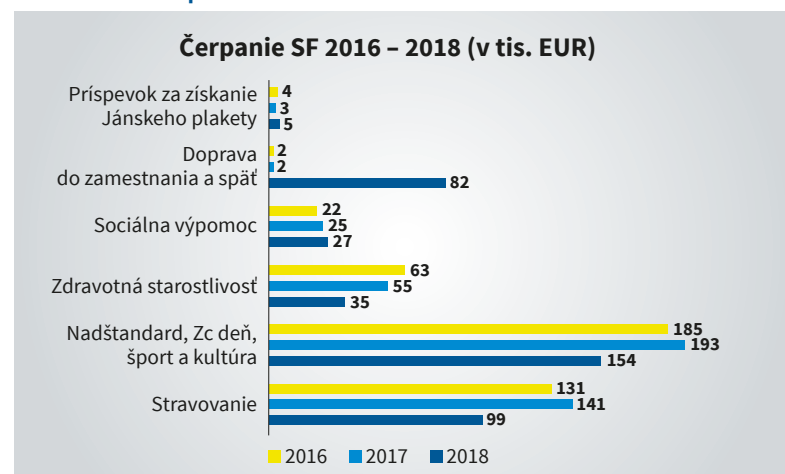
Na poskytovanie nadštandardnej zdravotnej starostlivosti bolo vynaložených 9 % finančných prostriedkov, a to na preventívnu rehabilitáciu, vyšetrenia a ošetrovania v Centre zdravotnej starostlivosti v Dusle; pre pracovníkov z Bratislavy v PROBIOS, neštátnej poliklinike. Zamestnanci absolvovali podľa vlastného výberu rôzne vyšetrenia a rehabilitačné programy; najviac využívanou bola dentálna hygiena (215 ošetrení), panoramatické röntgenové snímky zubov a preventívnu rehabilitáciu využilo 94, resp. 96 zamestnancov, veľký záujem bol aj o odstránenie fibrómov či kinezioťeping a plynové injekcie. Čerpanie zahŕňa aj poukážky na nákup tovaru a balíčky z lekární.

Od marca tohto roka aj zamestnanci Dusla v Strážskom majú možnosť čerpania nadštandardných zdravotných ošetrovaní alebo vyšetrení.

K najobľúbenejším benefitom patrilo využívanie služieb krytej plavárne Aquasport. Až 5 440 návštevníkov využilo 6 523 služieb - bazén, masáže, fitness a saunu.



Porovnanie čerpania SF



Počas Dní zdravia zamestnanci absolvovali viacero vyšetrení, napr. oftalmologické, kožné, meranie ukazovateľov zdravia z kvapky krvi, meranie telesného tuku...

V priestoroch Centra zdravotnej starostlivosti darovalo krv takmer 120 darcov krvi, ktorí tým prispeli k záchrane životov iných.

Pre zamestnancov a ich rodinných príslušníkov boli aj v roku 2018 zabezpečené zľavnené rekreačné a rekondičné pobyty vo vybraných kúpeľných zariadeniach v Piešťanoch, v Sklených Tepliciach, v Nimnici a v Mýte pod Ďumbierom.

Z ďalších aktivít sociálneho programu spomenieme napr. zapojenie cyklistov do celoslovenského podujatia Do práce na bicykli a bežcov do Behu nočnou šaľou a ďalších bežeckých podujatí, výhodné poistenie zamestnancov aj rodinných príslušníkov, predaj hnojiva za zľavnené ceny a ďalšie zmluvne dohodnuté výhody pre našich zamestnancov (SIM karty, Slovnaft karty, Opel Partner, GS Benefit...)

Nakoniec, aj víťazstvo Dusla v súťaži Zdravá firma roka 2018 svedčí o správnosti sociálnej politiky podniku, o ktorej rozvoj sa bude aj naďalej usilovať.

Mgr. Daniela Javorská, Personálny úsek
Foto: Juraj Kovács, Úsek výroby Anorganika



Informujeme



Príspevok na rekreáciu



Novelou Zákonníka práce vznikla od 1.1.2019 zamestnávateľom nová zákonná povinnosť vyplácať určitému okruhu zamestnancov po splnení podmienok príspevok na rekreáciu.

Zamestnávateľ poskytne zamestnancovi na jeho žiadosť príspevok na rekreáciu na území Slovenskej republiky v sume 55 % oprávnených výdavkov, najviac však v sume 275 € za kalendárny rok, t. j. z ceny rekreácie 500 €. Ak cena rekreácie presiahne 500 €, príspevok bude v sume 275 €. Prípadná neuplatnená časť príspevku sa nemôže preniesť do nasledujúceho kalendárneho roka, avšak v danom kalendárnom roku je možné čerpať príspevok na viackrát až do maximálnej sumy. Ak má zamestnanec dohodnutý pracovný pomer na kratší pracovný čas, suma príspevku sa zníži v pomere zodpovedajúcemu kratšiemu pracovnému času.

Podmienky poskytnutia príspevku

- Pracovný pomer zamestnanca u zamestnávateľa trvá nepretržite najmenej 24 mesiacov,
- zamestnanec môže za kalendárny rok požiadať o príspevok na rekreáciu len u jedného zamestnávateľa.

Oprávnené výdavky na rekreáciu

- Služby cestovného ruchu spojené s ubytovaním najmenej na dve prenocovania na území Slovenskej republiky,
 - pobytový balík obsahujúci ubytovanie najmenej na dve prenocovania a stravovacie služby alebo iné služby súvisiace s rekreáciou na území Slovenskej republiky,
 - ubytovanie najmenej na dve prenocovania na území Slovenskej republiky, ktorého súčasťou môžu byť stravovacie služby,
 - organizované viacdenné aktivity a zotavovacie podujatia počas školských prázdnin na území Slovenskej republiky pre dieťa zamestnanca navštevujúce základnú školu alebo niektorý z prvých štyroch ročníkov gymnázia s osemročným vzdelávacím programom (napr. letné tábory, lyžiarska škola). Vzhľadom na podmienku viacdennosti budeme akceptovať výdavky na aktivity organizované iba počas oficiálnych školských prázdnin, okrem polročných. Oprávnenosť sa dokladuje predložením rodného listu dieťaťa k nahliadnutiu.
- Oprávnenými výdavkami sú aj preukázané výdavky na manžela, vlastné dieťa, dieťa zverené zamestnancovi do náhradnej starostlivosti na základe rozhodnutia súdu alebo dieťa zverené zamestnancovi do starostlivosti pred rozhodnutím súdu o osvojení (dokladuje sa príslušným rozhodnutím) a inú osobu žijúcu so zamestnancom v spoločnej domácnosti, ktorí sa so zamestnancom zúčastňujú na rekreácii (rodič, partner - dokladuje sa čestným vyhlásením).

Účtovné doklady, ktoré treba predložiť

Na doklade, ktorý vystaví ubytovacie zariadenie a ktorým zamestnanec preukazuje oprávnenosť uplatnenia príspevku, musí byť uvedené meno zamestnanca, názov ubytovacieho zariadenia s adresou, aby bolo jasné, že ide o rekreáciu na Slovensku a počet nocí resp. dátum začiatku a ukončenia pobytu. Upozorňujeme, že prenocovaním sa rozumie prenocovanie fyzickej osoby v zariadení prevádzkovanom ekonomickým subjektom poskytujúcim služby prechodného ubytovania, za ktoré odviezol obci miestnu daň za ubytovanie.

Zamestnanec do 30 dní odo dňa skončenia rekreácie požiada zamestnávateľa o príspevok na rekreáciu a zároveň preukáže zamestnávateľovi oprávnené výdavky na rekreáciu predložením účtovných dokladov s označením zamestnanca. **Za účtovný doklad sa považuje tento originál dokladu:**

1. Faktúra (na ktorej bude uvedené meno a priezvisko zamestnanca, názov ubytovacieho zariadenia, počet dní prenocovania) + doklad o zaplatení faktúry, napr. pokladničný blok. Ak bola úhrada realizovaná prevodom z bankového účtu alebo platobnou kartou, musí byť na faktúre uvedené, že úhrada bola realizovaná týmto spôsobom - v takom prípade už nie je potrebné potvrdenie o úhrade resp. výpis z bankového účtu. Akceptované budú aj elektronické faktúry, ktoré budú obsahovať všetky vyššie uvedené náležitosti.

2. Doklad z registračnej pokladne, z ktorého vyplýva, že ide o úhradu ubytovania a služieb cestovného ruchu spojených s ubytovaním + hotelový účet alebo iné potvrdenie ubytovacieho zariadenia vystavené na meno zamestnanca, z ktorého bude zrejímý názov ubytovacieho zariadenia, počet dní prenocovania a hodnota poskytnutých služieb.
 3. Príjmový pokladničný doklad, na ktorom bude uvedené meno zamestnanca, účel: ubytovanie a služby spojené s ubytovaním, názov ubytovacieho zariadenia, počet dní prenocovania.
- Všetky doklady musia byť opatrené pečiatkou ubytovacieho zariadenia a podpísané.

Ak zamestnanec požiada o príspevok na rekreáciu, ktorý použil na úhradu organizovanej viacdennéj aktivity a zotavovacieho podujatia počas školských prázdnin na území Slovenskej republiky pre dieťa navštevujúce základnú školu, alebo niektorý z prvých štyroch ročníkov gymnázia s osemročným vzdelávacím programom, potom musí predložiť obdobné účtovné doklady ako sú uvedené v bodoch 1. až 3. V predložených dokladoch musí byť uvedené meno a priezvisko zamestnanca a meno a priezvisko dieťaťa, ktorému bola poskytnutá organizovaná viacdenná aktivita alebo zotavovacie podujatie, s uvedením trvania poskytnutej aktivity (minimálne dva dni).

Príspevok pre partnerov, ak sú obidvaja zamestnaní v Dusle

Ak rekreáciu absolvujú spoločne manželia (príp. druh a družka), ktorí sú zamestnancami Dusla a obidvaja spĺňajú podmienky poskytnutia príspevku (nepretržité trvanie pracovného pomeru 24 mesiacov) a suma rekreácie presiahne 500 €, na vyplatenie príspevku každému z nich je potrebné predložiť:

1. dve samostatné žiadosti a ku každej z nich originálne účtovné doklady v zmysle vyššie uvedených bodov 1. až 3., **ale** jeden musí byť na meno jedného z manželov, druhý na meno druhého z manželov), alebo
2. dve samostatné žiadosti a jeden účtovný doklad v zmysle vyššie uvedených bodov 1. až 3., **ale** na dokladoch musí byť uvedené meno a priezvisko oboch manželov; alebo aspoň jedného z manželov s poznámkou +manžel/manželka resp. +druh/družka.

Ako o príspevok požiadať

Žiadosť a príslušné doklady zamestnanec predloží na personálnom odbore svojej mzdovej účtovníčke. Na odovzdávanie dokladov je určený termín od 15. do posledného pracovného dňa v mesiaci. Upozorňujeme, že mimo tohoto obdobia nebudú doklady prevzaté. Zamestnávateľ má potom 30 dní na kontrolu dokladov a prípadné riešenie neúplnosti predložených dokladov. Príspevok bude vyplatený v najbližšom výplatnom termíne po odsúhlasení oprávnenosti dokladov zamestnávateľom.

V prípade, ak zamestnanec nepreukáže zamestnávateľovi oprávnené výdavky na rekreáciu v lehote 30 dní odo dňa skončenia rekreácie, tzn. nepredloží potrebné účtovné doklady, príspevok mu nebude poskytnutý.

Príspevok zamestnávateľa na rekreáciu zamestnanca je oslobodený od dane z príjmu a odvodov do sociálnej a zdravotnej poisťovne.

Tlačivo žiadosti o poskytnutie príspevku je na sieti v šablónach interných dokladov - Proces 7 - OS 7-6-2007 Starostlivosť o zamestnancov.

Poznámky na záver

- Príspevok na rekreáciu je nový inštitút, ku ktorému neboli zo strany zákonodarcu resp. príslušných ministerstiev vydané žiadne pokyny ani usmernenia. Preto boli prvé žiadosti sprevádzané nejasnosťami, ktoré mohli byť dotknutými zamestnancami vnímané negatívne. Za neprijemnosti sa ospravedľujeme, ale zamestnávateľ má primárny záujem, aby boli všetky dokumenty v súlade so zákonom a aby obstáli pri kontrole daňovým úradom.
- Zároveň je potrebné pripomenúť, že náklady na vyplatenie príspevku sú súčasťou balíka osobných nákladov a zamestnávateľ ich nemal zahrnúť v pláne na rok 2019. Odhadovaná suma na vyplatenie príspevku bude v státisícoch eur ročne.

Ing. Vladimír Očenáš, Personálny úsek
Foto: Archív Duslo, a.s.

Podnikové byty Dusla

Duslo má k dispozícii 23 podnikových nájomných bytov na Hlavnej ul. v Šali v štruktúre: **2 jednoizbové, 16 dvojizbových a 5 trojizbových** bytov. V máji 2016 bolo zamestnancom podniku pridelených 17 bytov, 4 byty boli obsadené v nasledujúcom roku.

Duslo vlastní aj ďalšie dva jednoizbové byty na ulici V. Šrobára, takisto v Šali.

Byty sú určené na dočasné bývanie – na preklenutie nepriaznivej životnej situácie, obdobia kým si zamestnanci nezabezpečia vlastné trvalé bývanie.

V priebehu rokov 2017 – 2018 si piati zamestnanci zabezpečili vlastné bývanie, s dvomi zamestnancami bol ukončený pracovný pomer a jednému po ukončení doby nájmu nebola predĺžená nájomná zmluva. Uvoľnené byty boli po posúdení žiadostí zamestnancov priebežne pridelené. Od roku 2016 boli byty pridelené celkovo 30-tim zamestnancom.

Aktuálne sú voľné tri dvojizbové byty na ulici Hlavná 2114 a jeden jednoizbový byt na ulici Hlavná 2113.

Pravidlá a žiadosť o pridelenie podnikového bytu nájdete v Rozhodnutí GR č. 1-41-2015, resp. informujte sa na Personálnom úseku, odbor riadenia organizácie a správy majetku, tel. 031/775 44 04.

Ing. Beata Odrášková, Personálny úsek



Začal sa 4. ročník Bowlingovej ligy

Rok sa s rokom stretol a športuchtiví z nás sa dočkali. 18. február bol dňom prvého zápasu Bowlingovej ligy 2019, do ktorej sa prihlásil rekordný počet 16 tímov. Okrem doterajších pribudli Slimáky a Skúmvavky z Odboru centrálnych laboratórií.

Osem tímov postupujúcich do Play-off a aj víťazov v súťaži jednotlivcov spoznáme na konci mája. Dočkáme sa tento roka prekvapení?

Pozývame kolegov súťažiacich, aby ich prišli povzbudiť nielen v boji o postup a o celkové víťazstvo, ale aj v budovaní tímového ducha.

Výsledky zápasov jednotlivých kôl zverejňujeme každý piatok ráno na: \\glacier\active\$\Personálny úsek\Benefity_zamestnancov\Bowlingova_liga



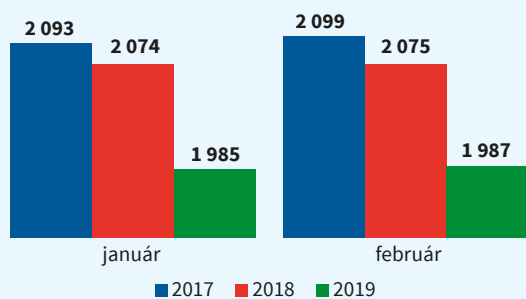
Mgr. Daniela Javorská, Personálny úsek
Foto: Archív Duslo, a.s.

Informujeme



Vybrané údaje o zamestnancoch

Počet zamestnancov



Počet zamestnancov má klesajúci trend.

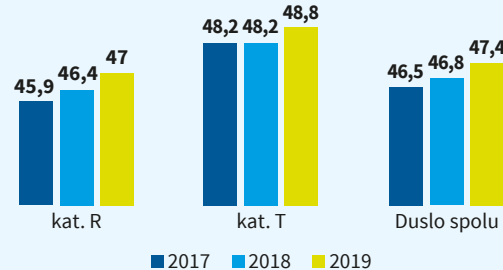
Dôvody skončenia pracovného pomeru (v roku 2018)



Počet výstupov oproti roku 2017 bol vyšší, najviac ukončení pracovného pomeru bolo z dôvodu odchodu do dôchodku.

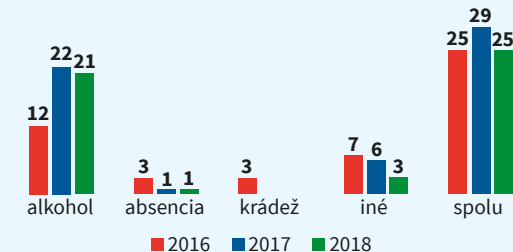


Priemerný vek zamestnancov



Priemerný vek zamestnancov spoločnosti k 31. 12. 2018 bol 47,4 roka. Viac ako 3/4 zamestnancov sú vo veku nad 40 rokov.

Porušenia pracovnej disciplíny



Počet porušení sa medziročne znížil.

Ing. Vladimír Očenáš, Personálny úsek
Foto: Juraj Kovács, Úsek výroby Anorganika

Vyberáme z interných smerníc spoločnosti

Na základe podnetov z radov čitateľov zaraďujeme novú rubriku, v ktorej Vás budeme oboznamovať s vybranými dokumentmi, pravidlami či postupmi našej spoločnosti.

OS 1-25-2011 Pravidlá etického správania – Program Compliance

Organizačná smernica zahŕňa tieto základné kapitoly:

1. Základné požiadavky na etické správanie, zásady firemnej kultúry
2. Vzťah k obchodným partnerom a tretím subjektom
3. Zamedzenie konfliktu záujmov
4. Zaobchádzanie s informáciami
5. Mlčanlivosť
6. Sťažnosti a podnety a oznámenia protispoločenskej činnosti

Zo smernice pre nás vyplývajú aj tieto povinnosti:

- Všetci zamestnanci sú povinní konať v súlade s právom a dbať, aby nedochádzalo k jeho porušovaniu.
- Ku krízovej komunikácii alebo k vyjadreniam pre médiá, prípadne v rámci sociálnych sietí, sú oprávnené len poverené osoby.
- Zamestnanec by sa mal zdržať všetkých prejavov (i súkromných) poškodzujúcich oprávnený záujem spoločnosti. **Zamestnanec musí byť opatrný pri používaní sociálnych sietí a komunikačných prostriedkov i v súkromných aktivitách a zabrániť postúpeniu informácií, ktoré by mohli byť chápané ako urážlivé, poškodzujúce, ponížujúce, resp. ako ohováranie voči jednotlivcom alebo spoločnostiam.** Musí tiež dbať na predpisy v oblasti ochrany údajov pri zverejňovaní fotiek jednotlivcov alebo skupín.
- Zamestnanec je **povinný ohlásiť nadriadenému akékoľvek osobné záujmy, ktoré by mohli ovplyvniť zadávanie a realizáciu jeho pracovnej úlohy** (t. j. preukázať svoju nezávislosť od riešenia pracovnej úlohy - takým rizikom stretu záujmov a možnej neobjektivity sú osobné či profesné väzby/vzťahy zamestnanca a jeho blízkych osôb s pracovníkmi/beneficientmi obchodného partnera, zainteresovanosť zamestnanca alebo blízkej osoby na príjmoch obchodného partnera, osobné obchodné vzťahy individuálnej povahy). Dodávateľia v súťaži o zákazky nesmú byť nijakým nečestným spôsobom uprednostňovaní alebo znevýhodňovaní, podobne ani zákazníci.
- Zamestnanci **nesmú zadávať žiadne osobné objednávky ani uzatvárať obchody s firmami, s ktorými majú pracovné kontakty, ak by im z toho mohli vzniknúť určité výhody** – najmä v prípadoch, keď má alebo by mohol mať zamestnanec priamy či nepriamy vplyv na zadávanie zákaziek tejto firme. Stretom záujmov je i uzatváranie takého obchodu osobou blízkou zamestnancovi za vzniku individuálnej výhody.
- Zamestnanec **smie prijať iba primerané a zdôvodniteľné pozvanie obchodných partnerov na prerokovanie záležitostí pracovnej povahy.**
- Zamestnanci spoločnosti nesmú priamo ani nepriamo **ponúkať, dávať, požadovať alebo akceptovať úplatky za cieľom získania alebo udržania obchodných vzťahov s výnimkou firemných darčiekov malej hodnoty (s logom podnikateľského subjektu). Iné dary musia byť taktne odmietnuté.**
- Každá osoba vykonávajúca pre spoločnosť prácu na základe obchodno-závazkového vzťahu, je zaviazaná dodržiavať zákonné pravidlá o strete záujmov a o zákaze konkurencie, vrátane prípadov stretu so záujmami alebo podnikaním iných spoločností koncernu AGROFERT. V prípade stretu záujmov alebo porušenia zákazu konkurencie alebo ich hrozby je povinná túto skutočnosť oznámiť spoločnosti.
- Každý zamestnanec i osoba v obchodno-závazkovom vzťahu k spoločnosti, ktorý sa akokoľvek zúčastní na podnikaní so spoločnosťami koncernu AGROFERT, je povinný vo vlastnom záujme túto skutočnosť písomne oznámiť príslušnému Compliance Officerovi spoločnosti.



V prípade porušenia Pravidiel etického správania sú tieto možnosti urovnania prípadných sporov:

• INTERNE:

- Spor by sme mali vyriešiť zmierom (v poradí): 1. nadriadený zamestnanca, 2. personálny riaditeľ, 3. generálny riaditeľ.
- Sťažnosť podaná u Compliance Officer spoločnosti – JUDr. Silvia Karásiková, personálna riaditeľka (vyslovene treba uviesť, že ide o sťažnosť v režime Compliance).
- Podnet vložený do schránky s označením SCHRÁNKA PRE PODNETY – COMPLIANCE PROGRAM – v hlavnej administratívnej budove, v prístavbe na prízemí alebo e-mailom na: podnety@duslo.sk. Zamestnanci z pracoviska v Bratislave a v Strážskom môžu podnet poslať poštou v zalepenej obálke s označením: NEOTVÁRAŤ - PODNET COMPLIANCE a túto obálku vložiť do obálky s adresou: JUDr. Silvia Karásiková, Duslo, a. s., Administratívna budova, ev. č. 1236, 927 03 Šaľa.

• EXTERNE:

- Možno sa obrátiť priamo na riadiaceho Compliance officer koncernu AGROFERT: na Etickú linku Tell Us formou webového formulára: <http://www.agrofert.cz/compliance/> alebo na tel. číslo +420 272 192 999.

JUDr. Silvia Karásiková, personálna riaditeľka

Informácia o zmene výšky zmenových príplatkov

Od 1. 5. 2019 sa menia sadzby príplatkov za zmenovú prácu.

Príplatek za prácu v noci a za prácu v sobotu sa mení zo súčasných 1,10 €/hod. na **1,50 €/hod.**

Príplatek za prácu v nedeľu sa mení zo súčasných 1,60 €/hod. na **3,00 €/hod.**

Zmenovému zamestnancovi sa tak pri odpracovaní celého mesiaca zvýši od 1. 5. 2019 celkový mesačný príjem o 70 €.

Zároveň pripomíname, že už od 1. 1. 2019 boli zvýšené sadzby náhrady za sťažené prostredie a za pohotovosť mimo pracoviska z **0,5518 €/hod. na 0,60 €/hod.**

Ing. Vladimír Očenáš, Personálny úsek

Podakovanie

Vážený pán
Ing. Petr Bláha
generálny riaditeľ
Duslo, a.s. Šaľa
927 03 Šaľa

Vážený pán riaditeľ,

dovoľte mi týmto listom poďakovať za finančnú podporu, ktorú ste v roku 2018 venovali našej telovýchovnej jednote. Vaša podpora a podpora VUC Nitra, MU Šaľa, fy Menert nám v roku 2018 umožnili zorganizovanie niekoľkých úspešných športových podujatí.

V septembri naša TJ zorganizovala Atletickú olympiádu detí základných škôl okresu Šaľa. Akcia priťahla vyše 290 športovo nadaných detí vo veku 7 až 14 rokov a poslúžila na výber športových talentov pre AO našej TJ.

V novembri sme organizovali Majstrovstvá Slovenska v karate mládeže a dospelých za účasti 340 mladých športovcov. Nestarali sa ani naši reprezentanti, keď získali celkovo 12 medailí, z čoho bolo 6 prvenstiev. Ďalšou akciou v novembri bola organizácia celoslovenského kola zrakovo postihnutých športovcov v kolkoch.

V decembri prebehlo už 13. ročník Vianočného turnaja v kolkoch. Akcie sa zúčastnilo šesť družstiev s medzinárodnou účasťou hráčov z Česka a Maďarska.

A výsledky našich športovcov v roku 2018.

Najúspešnejší boli opäť karatisti. Filip Bleho sa stal dvojnásobným majstrom sveta a Majstrovstiev Európy priniesol jednu zlatú, jednu striebornú a jednu bronzovú medailu. Potešila nás aj naša kolkárka Nikola Mazúchová, ktorá sa stala majsterkou Slovenska na 120 hodov. Zo Svetového pohára z Nemecka priniesla bronzovú medailu a v súčasnosti sa pripravuje už na svoje tretie majstrovstvá sveta jednotlivcov a družstiev.

Vážený pán riaditeľ, verím že spolupráca bude pokračovať i nasledujúcim obdobím v prospech všetkých strán.

S úctou



Ing. Ladislav Mitošinka
predseda TJ Slovan Duslo Šaľa



Hasičom

- Za naloženie, prevoz a vyloženie archivovaných osobných spisov z pracoviska v Bratislave na pracovisko Šaľa a jeho uloženie do suterénnych priestorov hlavnej administratívnej budovy a priestorov centrálnej registratúry. Spolu bolo prevezených 101 ks registračných boxov, 29 ks registračných skríň a 330 ks archívnych krabíc. Celková hmotnosť prevezených spisov presahuje 30 000 kg.

- Za spílenie a úpravu stromov a kríkov, ale aj vycistenie priestoru za budovou polikliniky.



Pre nízky počet záujemcov o Fašiangovú veselicu, ktorá sa mala konať 8. 3. 2019, sme museli zrušiť rezerváciu.

Zaujímavosti



Pracovné a životné jubileá našich kolegov Január, február a marec 2019

Pracovné jubileá –

10 rokov práce v podniku

Horák Rudolf

Úsek generálneho riaditeľa

Kadlečík Marcel

Úsek generálneho riaditeľa

Užák Marián Ing.

Finančný úsek

Melnikovová Mária Ing.

Technický úsek

Paluška Vladimír

Technický úsek

Kútna Jana

Úsek nákupu a logistiky

Mesárošová Alžbeta

Úsek nákupu a logistiky

Vörös Štefan

Úsek energetiky

Jevin Martin

Úsek výroby anorganika

Machálik Marcel

Úsek výroby anorganika

Majo Marián Mgr.

Úsek výroby anorganika

Szabó Július

Úsek výroby anorganika

Chrappa Richard Bc.

Úsek výroby organika

Varga Jozef

Úsek výroby organika

Takáč Ferdinand

Úsek výroby organika

20 rokov práce v podniku

Mihálik Miroslav Ing.

Finančný úsek

25 rokov práce v podniku

Danihel Emil

Úsek generálneho riaditeľa

Hoda Ján

Úsek generálneho riaditeľa

Fucsík Gabriel

Úsek energetiky

Miškovič Jaroslav

Úsek výroby anorganika

Novotná Miroslava

Úsek výroby anorganika

Packa Stanislav

Úsek výroby organika

30 rokov práce v podniku

Koppan Vladimír

Úsek generálneho riaditeľa

Kováč Jaroslav

Úsek energetiky

Lenická Ľubica

Úsek výroby anorganika

Tóth Gabriel

Úsek výroby anorganika

Đuriš Jozef

Úsek výroby organika

Hudec Andrej

Úsek výroby organika

Putera Michal

Úsek výroby organika

35 rokov práce v podniku

Suchá Anna

Personálny úsek

Gyöngyová Antónia

Úsek nákupu a logistiky

Lenčéšová Ingrid Ing.

Obchodný úsek

Gyurovsky František

Úsek energetiky

Bekő Ladislav

Úsek výroby anorganika

Černák Vladimír

Úsek výroby anorganika

Horváth Ján

Úsek výroby anorganika

Lavu Jozef

Úsek výroby anorganika

Bogdány Vincent

Úsek výroby organika

Peško Milan

Úsek výroby organika

40 rokov práce v podniku

Ribanská Viera

Úsek nákupu a logistiky

Kochan Juraj

Úsek výroby anorganika

Životné jubileum 50 rokov života

Énok Vojtech

Úsek generálneho riaditeľa

Kompasová Alena Ing.

Úsek generálneho riaditeľa

Orel Jaroslav

Úsek generálneho riaditeľa

Koberčíková Dana

Personálny úsek

Kelemen Zoltán

Technický úsek

Lenčéš Marián

Technický úsek

Tóth Ladislav

Technický úsek

Vereš Igor

Technický úsek

Bochňa Róbert

Úsek energetiky

Búranová Jana

Úsek energetiky

Čekan Roman

Úsek výroby anorganika

Klbiková Veronika Mgr.

Úsek výroby anorganika

Koščák Marián

Úsek výroby anorganika

Kovács Norbert

Úsek výroby anorganika

Pápay Ladislav

Úsek výroby anorganika

Hulák Július

Úsek výroby organika

Životné jubileum 60 rokov života

Benkovičová Helena Ing.

Finančný úsek

Kunová Alžbeta Mgr. Ing.

Finančný úsek

Packa Pavol

Technický úsek

Šmida Jozef

Technický úsek

Fica Tibor

Úsek energetiky

Packa Ernest

Úsek energetiky

Pec Jozef

Úsek energetiky

Daniš Štefan

Úsek výroby anorganika

Hajdú Ľudovít

Úsek výroby anorganika

Poprenda Miroslav

Úsek výroby anorganika

Tóth Pavol

Úsek výroby organika

Blažo Jozef

Úsek výroby organika

Bukový Igor Ing.

Úsek výroby organika

Halász Róbert

Úsek výroby organika

Chovanec Ondrej

Úsek výroby organika

Vlček Jaroslav

Úsek výroby organika

Uvádzame mená zamestnancov, ktorí udelili zamestnávateľovi súhlas so zverejnením osobných údajov o svojom jubileu.

Oľga Soliková, Personálny úsek

Životné jubileum 60 rokov života

Benkovičová Helena Ing.	Finančný úsek
Kunová Alžbeta Mgr. Ing.	Finančný úsek
Packa Pavol	Technický úsek
Šmida Jozef	Technický úsek
Fica Tibor	Úsek energetiky
Packa Ernest	Úsek energetiky
Pec Jozef	Úsek energetiky
Daniš Štefan	Úsek výroby anorganika
Hajdú Ľudovít	Úsek výroby anorganika
Poprenda Miroslav	Úsek výroby anorganika
Tóth Pavol	Úsek výroby anorganika
Blažo Jozef	Úsek výroby organika
Bukový Igor Ing.	Úsek výroby organika
Halász Róbert	Úsek výroby organika
Chovanec Ondrej	Úsek výroby organika
Vlček Jaroslav	Úsek výroby organika

Uvádzame mená zamestnancov, ktorí udelili zamestnávateľovi súhlas so zverejnením osobných údajov o svojom jubileu.

Oľga Solíková, Personálny úsek

Dôchodkový vek v rokoch 2019 – 2023

Od 1. januára 2019 sa zmenil spôsob určovania dôchodkového veku – stanovuje sa v rokoch a kalendárnych mesiacoch a je známy na päť rokov dopredu.
Dôchodkový vek poistencov narodených v tom istom kalendárnom roku je rovnaký.

Zmena dôchodkového veku od 1. januára 2019 sa týka poistencov narodených v rokoch 1957 až 1960.
Dôchodkový vek poistencov na kalendárne roky 2024 a nasledujúce (dôchodkový vek poistencov narodených po roku 1960) bude každoročne stanovený opatrením Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR vždy do konca októbra kalendárneho roka, ktorý päť rokov predchádza príslušnému kalendárnemu roku.
Konkrétny dátum dovŕšenia dôchodkového veku závisí od dátumu narodenia poistenca. Dôchodkový vek poistencov dovŕši v kalendárnom mesiaci v deň, ktorý sa číslom zhoduje s dňom jeho narodenia.
Ak v kalendárnom mesiaci, v ktorom poistencov dovŕši dôchodkový vek nie je deň, ktorý sa číselne zhoduje s dňom jeho narodenia, dňom dovŕšenia dôchodkového veku je posledný deň tohto kalendárneho mesiaca.

Priklady
Poistencov narodený **31. marca 1957**
Dôchodkový vek **62 rokov a 6 kalendárnych mesiacov**
Dátum dovŕšenia dôchodkového veku **30. september 2019**

Poistencov narodený **20. augusta 1957**
Dôchodkový vek **62 rokov a 6 kalendárnych mesiacov**
Dátum dovŕšenia dôchodkového veku **20. február 2020**

Poistencov narodený **31. augusta 1957**
Dôchodkový vek **62 rokov a 6 kalendárnych mesiacov**
Dátum dovŕšenia dôchodkového veku **29. február 2020**

Poistencov narodený **20. mája 1958**
Dôchodkový vek **62 rokov a 8 kalendárnych mesiacov**
Dátum dovŕšenia dôchodkového veku **20. január 2021**

Dôchodkový vek poistencov narodených v rokoch 1957 až 1960

Rok nar.	Dôchod. vek	Mesiac narodenia											
		január	február	marec	apríl	máj	jún	júl	august	sept.	október	novem.	decem.
1957	62r + 6m	07/2019	08/2019	09/2019	10/2019	11/2019	12/2019	01/2020	02/2020	03/2020	04/2020	05/2020	06/2020
1958	62r + 8m	09/2020	10/2020	11/2020	12/2020	01/2021	02/2021	03/2021	04/2021	05/2021	06/2021	07/2021	08/2021
1959	62r + 10m	11/2021	12/2021	01/2022	02/2022	03/2022	04/2022	05/2022	06/2022	07/2022	08/2022	09/2022	10/2022
1960	63r + 2m	03/2023	04/2023	05/2023	06/2023	07/2023	08/2023	09/2023	10/2023	11/2023	12/2023	01/2024	02/2024

Zmena dôchodkového veku od 1. januára 2019 sa netýka:
■ žien narodených od 1. januára 1957 do 31. decembra 1961 → znížený dôchodkový vek v závislosti od počtu vychovaných detí,
■ poistencov, ktorým sa zachováva nárok na znížený dôchodkový vek vzhľadom na počet odpracovaných rokov v zamestnaní zaradenom do I. pracovnej kategórie alebo do I. alebo II. kategórie funkcií,
■ poistencov narodených do 31. decembra 1956.

Dôchodkový vek žien, ktorým sa aj po 31. decembri 2018 zachováva znížený dôchodkový vek

Rok narodenia	0 detí	1 dieťa	2 deti	3 – 4 deti	>5 detí
1957	62r+6m	62r+6m	61r+9m	60r	58r+3m
1958	62r+8m	62r+8m	62r+8m	60r+9m	59r
1959	62r+10m	62r+10m	62r+10m	61r+6m	59r+9m
1960	63r+2m	63r+2m	63r+2m	63r+2m	60r+6m
1961	nový DV	nový DV	nový DV	nový DV	61r+3m

Kalkulačka na určenie dôchodkového veku

Na webovej stránke Sociálnej poisťovne www.socpoist.sk je zverejnená kalkulačka na určenie dôchodkového veku v časti Dôchodca → Výpočet dôchodkového veku → Kalkulačka na informatívny výpočet dôchodkového veku.
Pomocou kalkulačky je možné **vypočítať si presný dátum dovŕšenia dôchodkového veku**, ak sa už dá určiť. Základným údajom potrebným na výpočet dôchodkového veku je dátum narodenia. V pravom hornom rohu kalkulačky je aj podrobný návod na vyplnenie a používateľská príručka.
Ak ide o **výpočet zníženého dôchodkového veku ženy**, ktorej sa zohľadňuje počet vychovaných detí, sa po zadaní potrebných údajov na účely výpočtu dôchodkového veku prihliadne aj na tieto skutočnosti.

Z verejných zdrojov spracovala:
Oľga Solíková, Personálny úsek

Záľuba pani Evy Misárovej

Takmer každý z nás má záľubu – športuje, zbiera rôzne predmety, rybáři, číta knihy a podobne. Rada by som vám predstavila svoju záľubu, ktorej sa venujem už 25 rokov - zbieram liečivé byliny. Ak sa dobre pamätám, k bylinkám som sa dostala už ako žiačka siedmeho ročníka základnej školy, kde sme si zakladali herbáre.
Ale samotné bylinky som začala zbierať, až keď som mala malé deti a prišli prvé detské choroby. Najprv som siahla po atlase liečivých rastlín, aby som sa s bylinkami zoznámila.
Len čo sa roztopí sneh a vykukne prvé teplé slniečko, spod uležanej trávy sa vytlačia žlté podbeľ liečivé. Je o ňom známe, že najprv rastie kvet a až potom listy podobné lopúchom. Medzi mnohé ďalšie bylinky ktoré zbieram, suším a potom zmiešam, patria napr. veronika lekárska, prvosenka jarná, kostihoj lekárska, púpava lekárska, skorocel kopijovitý, fialka lesná, hluchavka biela, plúčnik lekárska, materina dúška, medovka lekárska, mäta pieporná, divozel, baza čierna, listy z lesnej jahody a čiernych ríbezlí a lipový kvet.



Eva Misárová

Výborný prieduškový zmes pripravujem takto:
Na 1 šálku použijem 1 polievkovú lyžicu zmesi bylín, ktorú lúhujem desať minút a prípadne ju ochutím výborným medom z púpavy.

Na jar sa v záhrade začnú ukazovať prvé listy žihľavy sfarbené do fialova. Žihľavu používam samostatne, nezmiešanú s inými bylinkami, na prípravu čaju na prečistenie organizmu. Na čaj stačí jedna malá rastlinka so 6 – 7 lístkami. Čaj zo žihľavy chutí ako zelený a odporúča sa piť 2 – 3 krát denne počas dvoch týždňov.



Ponúkam vám recept na výborný med z púpavy:
■ 350-400 kusov kvetov púpavy
■ 2 citróny a 1 pomaranč (chemicky neošetrené)
■ 1,5 kg kryštálového cukru
■ 1,5 l vody
Púpavové kvety, nasekané citróny a pomaranč aj s kôrou zalejeme vodou a varíme 20 minút. Túto zmes necháme 7 – 8 hodín odstáť, potom precedíme cez gázu, pridáme cukor a povaríme jeden a pol hodiny až do zhutnutia. Nalejeme do pohárov a sterilizujeme.

Nájdite si aj vy chvíľu, prejdite sa po záhrade či v prírode a pri tom si môžete nazbierať čerstvé bylinky na zdravý čaj, alebo si natrhajte kytičku bylín či poľných kvetov a dajte si ich do vázičky len tak, pre potešenie.
Eva Misárová, Úsek výroby Anorganika, Strážske
Foto: Archív E. Misárovej, ilustračné foto



Zaujímavosti



Zariadenie pre seniorov je v Dusle už tri roky



● Počítačový kurz pre seniorov

Vážení čitatelia,

dovoľte, aby som vám priblížila činnosť občianskeho združenia Monika, ktoré prevádzkuje Zariadenie pre seniorov s dennou formou pobytu v Centre zdravotnej starostlivosti v Dusle od roku 2016 a jeho význam pre klientov.

Pôvodná myšlienka vedenia Dusla, aby zariadenie slúžilo prioritne pre zamestnancov, ktorí sa starajú o svojich rodičov a zároveň pracujú, aby ich mohli počas pracovnom čase nechať u nás, kde je postarané o všetky ich potreby a tiež pre bývalých zamestnancov, ktorí sú už na zaslúženom odpočinku, sa vrchovato naplnila.

Mnohí klienti nachádzajú v zariadení znovu zmysel a naplnenie života aj v období, keď už nie sú aktívne zapojení do pracovného procesu. Seniori sa v rámci záujmových aktivít venujú napr. pleteniu košíkov, pri ktorých si udržiavajú v primeranej kondícii jemnú motoriku. Tiež sa venujú aj iným činnostiam, od pamäťových cvičení až po rôzne terapeutické, nefarmalogické postupy, pri ktorých spomínajú, ako žili kedysi, čo a prečo ich zaujímalo a pod. Človek, ktorý v súčasnosti trpí rôznymi ochoreniami, stratou záujmu o dianie v bežnom živote, pri týchto aktivitách „reštartuje“ svoje myslenie, dokáže akoby nanovo prežiť istý úsek svojho života a vyjadriť z hĺbky svojho vnútra pocity a emócie.

Pamätáme však aj na rozhybanie tela dennými pohybovými aktivitami. Pretože viacerí naši klienti majú záujem o históriu, kultúru a iné oblasti, v spolupráci s Univerzitou Konštantína Filozofa v Nitre sme pripravili vzdelávacie aktivity. V zimnom semestri prichádzali pedagógovia a študen-



● Cvičenie pod vedením študentov a pedagógov z UKF Nitra

ti z katedry telovýchovy a športu, výtvarnej výchovy, histórie, slovenského jazyka a adragogiky. Spolu prežili navzájom obohacujúce hodiny a dni. Podobné medzigeneračné aktivity sa uskutočňujú s učiteľmi a žiakmi zo ZŠ Bernolákova v Šali – Veči a so študentmi Gymnázia sv. Cyrila a Metoda v Nitre.

Všetky tieto činnosti, aktivity a starostlivosť o vašich blízkych môžeme realizovať aj vďaka podpore mnohých vás, zamestnancov Dusla, ktorí ste nám poukázali 2 % zo zaplatenej dane v roku 2018. Veríme, že aj v roku 2019 nám pomôžete týmto spôsobom, aby sme naďalej mohli svojou prácou prispievať k dôstojnému životu tých, ktorí to potrebujú.

Ďakujeme vám za to.

Zároveň i my vám ponúkame

Na našom pracovisku pôsobí zručný masér, ktorý poskytuje rôzne zábaly a masáže v trvaní 20 až 50 minút. Aj vy môžete využiť jeho služby, po dohode aj po pracovnom čase; objednať sa môžete na tel. číslo 0948 354 380. Tí z vás, ktorí sa preukážu, že Občianskemu združeniu Monika darovali 2 % z dane z príjmu v minulom alebo tomto roku, si môžu uplatniť zľavu z platného cenníka.

Mgr. Helena Šuvadová, riaditeľka Monika o. z.

Foto: Monika o. z.

cabajseniori@gmail.com, www.sluzbyseniorom.sk

Okienko lekára

Reč duše – reč tela

Milí spolupracovníci, mnohé zdravotné problémy môžu mať príčinu v chronickom strese, preťažení alebo v napätých vzťahoch. Ide o psychosomatické ťažkosti, ktoré v dnešnej hektickej dobe a uponáhľanom štýle života nachádzajú obzvlášť živnú pôdu. Ak sme pod veľkým tlakom, prepíname svoje sily, dolieha na nás dlho neriešené trápenie, môže sa to odraziť na našom zdravotnom stave. Vtedy duša (psyché) volá o pomoc prostredníctvom tela (soma).

V takýchto prípadoch sa naše telo snaží psychiku chrániť, takže upozorňuje telesnými príznakmi, že by sme mali spomaliť, problémy riešiť, zmeniť niektoré postoje a životný štýl. Ak tieto upozornenia nerešpektujeme, môže sa náš zdravotný stav zhoršovať. Mnohí z nás si však stresujúce okolnosti poriadne neuvedomujú, alebo si ich odmietajú pripustiť. Tak sa môže napríklad stať, že pri vysokom pracovnom tempe alebo vysokom zaťažení v súkromí odrazu pocítíme búšenie srdca, závraty alebo napr. dočasne stratíme sluch v jednom uchu.



Existuje veľa výrokov poukazujúcich na telesné a duševné prepojenie nášho organizmu: z problémov mi praskne hlava, od žiaľu mi pukne srdce, problém mi leží v žalúdku.

Vzhľadom na pretrvávajúce predsudky o psychických poruchách však ľudia hľadajú príčinu svojich ťažkostí skôr v telesnej oblasti. To, že človek ochorí psychosomaticky, nie je dané iba ťažkými životnými podmienkami, ale aj ich vnímaním, spracúvaním a reagovaním na ne. Často tak reagujú tí, u ktorých sa v detstve kladol prehnávaný dôraz na poriadok či presnosť namiesto pocitov; majú vžitý postoj, že najdôležitejšie je byť funkčný, majú prehnane požiadavky na seba i okolie, sú presvedčení, že negatívne pocity (hnev, agresivita...) nesmú byť vyjadrené.

Psychosomatické problémy, ktoré nie sú včas liečené, majú tendenciu k chronicite (telesné ťažkosti pretrvávajú). Psychicky podmienená môže byť akákoľvek telesná porucha – telesné napätie, zvýšené potenie, bolesti hlavy, bolesti krčnej chrbtice či krížov. K ochoreniam, u ktorých je dokázaný spoločný podiel psychosomatickej zložky, patria niektoré poruchy srdcového rytmu, sklon k infarktom, žalúdočné problémy, vredy, zápchy, hnačky, niektoré reumatické kĺbové ochorenia, tiež niektoré kožné ochorenia, poruchy príjmu potravy, dokonca niektoré nádorové ochorenia, vysoký krvný tlak.

Je správne, ak sa lekár pri podozrení na psychosomatický pôvod vašich ťažkostí zaujíma aj o váš životný štýl, osobnú situáciu, akým tlakom musíte čeliť, či ste v minulosti zažili trauma, ktorej dôsledky môžu pretrvávajúť.

Aké sú možnosti liečby? Predovšetkým hľadanie motivácie na zmenu životného štýlu – bez vyváženosti psychického nasadenia a relaxácie to nepôjde. Samozrejme, je nevyhnuté získať kvalitné a použiteľné rady o správnej výžive či o primeraných pravidelných fyzických aktivitách. Prínosná je aj rehabilitácia, vhodné sú prírodné doplnky výživy, relaxačné techniky, audio-vizuálna stimulácia. Ak je zdrojom problémov ťažký zážitok z minulosti alebo zložitá medzilidská vzťahy, treba vyhľadať aj pomoc psychológa, čo pomôže získať nadhľad a odblokovať psychosomatický pôvod ťažkostí.

Pri predchádzaní psychosomatických porúch ide najmä o hľadanie rovnováhy, sebaregulačných mechanizmov. Naučiť sa načúvať v rovnováhe seba aj druhým, byť k sebe a podnetom zvonka primerane otvorený.

MUDr. Mária Pálová, Personálny úsek
Ilustračné foto

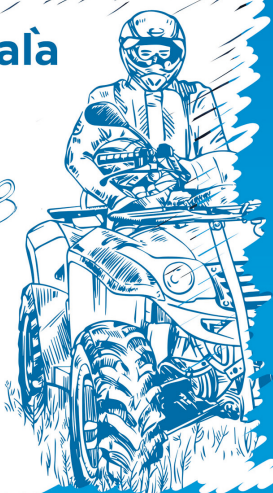
ZAMESTNANECKÝ DEŇ 2019



25.5.2019 | štadión FK Duslo Šaľa

PROGRAM

Bubenícka show **TAMBORES**
Vystúpenie **SOKOLIAROV**
PACI - PAC | **OTECKOVIA** - autogramiáda
Ľudová hudba **SOKOLY** a **MICHAL ČERVIENKA**
TOMBOLA
Hudobná skupina **HEX** | Disco



Prihlasovanie
po 8. apríli 2019

Pridajte sa k nám na
facebook.sk/NaseDuslo



Milí kolegovia, máte neobvyklú záľubu či koníčka, s ktorým sa chcete pochváliť? Máte otázky k pracovným záležitostiam, námety alebo články na zverejnenie (nielen v Noviny Duslo, ale napr. aj na intranete)? Chcete poukázať na nedostatok a podnietiť jeho riešenie alebo máte návrh na jeho vyriešenie? Napíšte nám alebo pošlite fotografiu upozorňujúcu na nedostatky či neporiadok na adresu noviny@duslo.sk. Reagovať budeme len na neanonymné otázky či podnety.

JUDr. Silvia Karásiková, personálna riaditeľka