

**PRÍHOVOR  
GENERÁLNEHO  
RIADITEĽA /3**

**POZVÁNKA NA  
JARNÉ DNI  
ZDRAVIA /7**

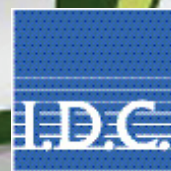
**ČO ROBIŤ KEĎ  
STRÁCATE  
ENERGIU /10**

**Naše**

# **NOVINY**

JARNÉ VYDANIE /2022

časopis zamestnancov  
I.D.C. Holding, a.s.





## 10

### Čo robiť, keď strácate energiu?

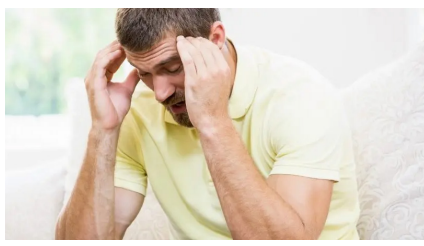
Ak sa nestravujete vhodne, môžu vám chýbať mnohé minerály a vitamíny – a následkom toho ťažšie zvládnete stres, máte menej energie alebo horšie spíte.



## 8

### Lufa - ekologický a viacúčelový pomocník z tvojej záhrady

Jej usušené plody využijete nie len v kuchyni pri umývaní riadu, ale aj v kúpeľni pri odstraňovaní suchej kože a masírovaní tela.



## 14

### Boleť hlavy zaženieme tabletkou. Ako však utíšiť boľavú dušu?

Prehľad liniek pomoci pri problémoch s duševným zdravím.

3. Príhovor generálneho riaditeľa
4. Do práce na bicykli so sušienkami Verbena
5. Pre všetkých našich zamestnancov
6. Otestujme sa
7. Všetkým našim zamestnancom
8. Lufa - ekologický a viacúčelový pomocník z tvojej záhrady
10. Čo robiť, keď strácate energiu?
11. Odpovede kvízu
12. Kybernetická bezpečnosť - tvorba a ukladanie hesiel
14. Boleť hlavy zaženieme tabletkou. Ako však utíšiť boľavú dušu?
16. 8 tipov na podcasty o duševnom zdraví
17. Výhercovia zimnej hádanky
18. Naši pracovní jubilanti





**Ing. Roman Ježo**  
generálny riaditeľ

## Vážené kolegyně a kolegovia,

**K**onečne sme si čiastočne vydýchli od dvoch rokov zúriacej pandémie, ktorá preverila nie len ochotu prijať zmeny ako súčasť dennej reality ale aj charaktery ľudí. Optimizmus v spoločnosti rástol s klesajúcim počtom hospitalizovaných. Zrak celého sveta sa obrátil od správ o covide na olympijské hry v Pekingu. Svet sa začal pomaličky vracieť do starých zabehnutých koľají...

A v tom sa stalo to, čo niektorí očakávali ale mnohí neverili, že sa môže stať. Prebiehajúca vojenská operácia na Ukrajine a bezprecedentné ekonomické sankcie uvalené ostatnými krajinami na Ruskú federáciu budú mať zákonite dopad na európske aj svetové hospodárstvo. Pred nami je rok 2022 a je zrejmé, že to bude opäť zložitý rok.

Kľúčovým bude vysporiadanie sa rastúcimi cenami vstupných surovín a energií, zvyšujúcou sa infláciou a jej dopadmi na jednotlivé odvetvia priemyslu, domáci i zahraničný dopyt, trh práce, ako aj bežnú spotrebu a nákupné správanie samotných spotrebiteľov.

Čo sa týka najbližšieho obdobia, nevyhnutná bude personálna stabilizácia spoločnosti a zavedenie opatrení smerujúcich k znižovaniu fluktuácie. K 1.4.2022 prebehli z hľadiska organizačnej schémy významné personálne zmeny, ktoré sa dotkli divízie Obchodu a aj Úseku

ľudských zdrojov. Poverení zamestnanci, ktorí budú v najbližšej mesiacoch viesť dané organizačné jednotky, budú mať pred sebou neľahkú no atraktívnu výzvu.

IDC bude i naďalej klásť hlavný dôraz na kvalitu svojich produktov a na zvyšovanie trhových podielov na všetkých ťažiskových trhoch. V oblasti investičných zámerov sa budeme v tomto roku sústreďovať predovšetkým na dokončenie investície do sušienok.

Čaká nás neľahké obdobie ale nezabúdajme, že po búrke vždy vyjde slnko.

Som hrdý, že vďaka obrovskému nasadeniu a kvalitne odvedenej práci každého nášho zamestnanca sme dlhodobo úspešnou, stabilnou a prosperujúcou spoločnosťou. Veľmi si želim, aby sme tento rok prežili spoločne v zdraví, dobrej kondícii a v mieri.

### Info

*Čaká nás neľahké obdobie ale nezabúdajme, že po búrke vždy vyjde slnko.*

### Info

*Kľúčovým bude vysporiadanie sa rastúcimi cenami vstupných surovín a energií, zvyšujúcou sa infláciou.*

# Do práce na bicykli so sušienkami Verbena

Autor *Redakcia*



**C**elonárodnú cyklokampaň s názvom **Do práce na bicykli** netreba asi zvlášť predstavovať. Každý rok sa jej zúčastní viac ako 11 tisíc účastníkov z celého Slovenska.

Desiatky samospráv, stovky firiem a tisícky zamestnancov medzi sebou súťažia o to, kto bude najúspešnejším cyklistom a za jeden mesiac najazdí do práce najviac kilometrov – ako inak, na bicykli. Cieľom kampane je však upozorniť na potreby investovania do nelichotivého stavu cyklotrias na Slovensku a zvýšenie povedomia o možnosti využívania alternatívnej dopravy.

## Info

Každý rok sa jej zúčastní viac ako 11 tisíc účastníkov z celého Slovenska.

Organizátori projektu nás tento rok oslovili, či by sme mali záujem podieľať sa na tejto obľúbenej aktivite nie len ako súťažiaci, ale byť aj partnerom kampane. Keďže aj v našej spoločnosti medzi zamestnancami popularita tejto kampane z roka na rok rastie, spojenie športu a sušienok Verbena v tvare lístka,

ako symbolu prírody v originálnej kombinácii bylín a ovocia nám prišiel ako skvelý nápad.

Naše sušienky sa tak dostanú do rúk všetkým cyklistom, ktorí si objedajú oficiálne cyklotričko kampane a značka Verbena bude tvoriť súčasť hlavných tlačových a propagačných materiálov.



Cyklisti nezabudnite, že registrácia do tohto ročníka je spustená už **od 1. apríla** na stránke **www.dopracenabicykli.eu** alebo sa informujte u svojho firemného cyklokoordinátora: **smerigova@idc.sk**

# Pre všetkých našich zamestnancov



## Vitamínový balíček

- **P**re našich zamestnancov sme pripravili ako darček sadu vitamínov a výživových doplnkov.
- Sada obsahovala vitamíny C a D, zinok, multivitaminíny, probiotiká, ktoré majú pozitívny vplyv na stav črevnej mikroflóry a nosové spreje na zvlhčovanie podráždenej sliznice. Vitamíny, ktoré zamestnávateľ poskytol celkom zadarmo sa si vyzdvihlo v marci viac ako tisíc našich zamestnancov.

Na podporu zdravia, zlepšenie imunity, prevenciu pred vírusmi (hlavne Covid-19) ale i pomoc pri prekonávaní jarnej únavy

Až 70 kusov čokoládových vajíčok poskytol zamestnávateľ zamestnancovi zdarma

## Veľkonočné vajička

„Jéj, to si môžem vybrať veľkonočné vajička len na kartičku?“  
„Hmmm, zase si musím ísť niečo vybrať do predajne.“

**P**oznáte to. Toto sú dva pohľady na jednu a tú istú vec. Ako jeden z nefinančných benefitov, ktoré poskytuje náš zamestnávateľ svojim zamestnancom je aj možnosť vyzdvihnúť si štyrikrát ročne prídel výrobkov z nášho portfólia. Na jar sú to veľkonočné výrobky, počas roka dvakrát po krabici obličiek a na Vianoce – ako inak, vianočné dobroty.

Nebolo tomu inak ani tento rok. Počas marca si z výdajných miest na všetkých prevádzkach vyzdvihli likérové vajička ale aj duté čokoládové vajička takmer všetci naši zamestnanci.

A čo vy? Potešili ste sa sladkej nádielke, či vás vyzdvihnutie veľkonočných vajíčok skôr obťažovalo?



## Húska

## NOVINKA

**V**eľkonočná novinka – húska je dutá figúrka z mliečnej čokolády s hmotnosťou 70 g s príjemným jarným, kvetinovým motívom. Novinku si budú môcť zakúpiť naši spotrebiteľia na Slovensku ale aj v Čechách a Maďarsku. My sme si túto vydarenú veľkonočnú novinku zvolili aj na titulku jarného čísla Našich Novín.



# Otestujme sa!

Vyznáte sa vo výživových hodnotách potravín? Tento kvíz vám otvorí oči!

**R**ozhodli ste sa, že s príchodom jari si začnete dávať pozor na to, čo jete? Vyznať sa vo výživových hodnotách potravín nie je jednoduché, ale zároveň to nie je žiadna veda. Vyskúšajte si náš kvíz, v ktorom otestujete svoje znalosti a dozviete sa mnoho zaujímavostí o potravinách, ktoré ste možno nevedeli. Držíme vám palce!

## 1, Viete, ktorá zelenina obsahuje menej kalórií?



Špargľa 100 g

Mrkva 100 g

## 2, Ktorá potravina obsahuje omega-3 mastné kyseliny a dokonca aj chia semienka?



Vlašské orechy

Verbena sušenky rakytníkové s kúskami pomaranča

## 3, Ktoré sladidlo je vhodnejšia a zdravšia alternatíva sladenia vhodná napríklad aj pre diabetikov?



Xylitol

Hnedý cukor

## 4, Ktorá potravina obsahuje vápnik, horčík, železo, zinok a mangán?



Verbena sušenky bazové s kúskami brusníc

Ovocná zmes musli

## 5, Ktoré ovocie je vhodnejšie na večer, pretože obsahuje menej cukru?



Maliny 100 g

Jahody 100 g

## 6, Viete po ktorom pečive siahnúť, ak chcete prijať menej kalórií?



Chlieb cerozrný 100 g

Chlieb špaldový 100 g

## 7, Ktorá potravina má vyšší obsah bielkovín?



Verbena sušenky levandul'ové s kúskami čučoriedok 100 g

Ryžový chlebič nesolený 100 g

**ODPOVEDE NÁJDETE NA STRANE 11 V TOMTO ČÍSLE!!!**

# POZVÁNKA NA JARNÉ DNI ZDRAVIA

Tento rok sa po ročnej pauze opäť na jar uskutočnia Dni zdravia na všetkých troch našich prevádzkarnách. Tešíme sa na vás hneď po Veľkej noci!

20.4. streda	Sered'	Meranie hladiny cukru v krvi, zisťovanie úrovne cholesterolu, meranie krvného tlaku, zisťovanie EKG + rýchlotest na protilátky Covid
21.4. štvrtok	FT + CF	Meranie hladiny cukru v krvi, zisťovanie úrovne cholesterolu, meranie krvného tlaku, zisťovanie EKG + rýchlotest na protilátky Covid
22.4. piatok	PS, CF, FT	13:00 hod. Online workshop: Základy sebaobrany pred negatívnymi informáciami

Bližšie informácie sledujte priebežne na Intranete, nástenkách a TV.




**ONLINE WORKSHOP**



## Základy sebaobrany pred negatívnymi informáciami

**Termín: 22.4 piatok 13:00 - 14.30cca**

Búšenie srdca, závrate, kŕče v žalúdku, nespavosť. Aj takýmito prejavmi naše telo reaguje na nepríjemné alebo negatívne informácie. Na workshope sa naučíme profesionálne fintičky ako tieto informácie spracovať tak, aby neohrozovali naše duševné ale aj fyzické zdravie.



**Lektorka: Mgr. Lenka Uherová,**  
KLINICKÁ PSYCHOLOGIČKA, TERAPEUTKA, KAUČKA



• • • WORKSHOP BUDE PREBIEHAŤ **ON-LINE**. V prípade záujmu, pošlite mail do 22.4. do 12:00 hod. na adresu [jakubikova@idc.sk](mailto:jakubikova@idc.sk)  
• • • a pred workshopom vám bude zaslaný prihlasovací link. Do tela e-mailu napíšte heslo: **workshop**.



# Lufa

– ekologický a viacúčelový pomocník z tvojej záhrady

Autor *Manina Martin*

**V** Pečivárňach sme sa rozhodli vymeniť plastové hubky za environmentálnejšie z lufy. Nebudeme ich však nakupovať, ale otestujeme možnosť si ich vypestovať priamo u nás. Vedeli ste, že klasická kuchynská špongia chová na 1 cm<sup>3</sup> až 50 miliárd baktérií?! A teraz si predstavte, že ju viete nahradiť zeleninou priamo z vašej záhradky. Skvelé, však?

**Čo to vlastne je?**

Nie, nie je to morská rastlina, hoci aj to bývajú prvé tipy. Lufa je tropická rastlina z čeľade tekvicových. Jej botanický názov je *Lufa cylindrica* a svoje korene prvýkrát zakorenila v Egypte, Arábii a Indii. Pestuje sa predovšetkým pre svoje zaujímavé valcovité plody so všestranným využitím. Jej usušené plody využijete nie len v kuchyni pri umývaní riadu, ale aj v kúpeľni pri odstraňovaní suchej kože a masírovaní tela. Môže sa zdať, že ide o moderný eko výmysel, opak je však pravdou. Už pred viac ako 80 –timi rokmi bola veľmi obľúbená najmä v amerických domácnostiach, kam sa dovážala z Japonska.

**Využitie lufy v domácnosti:**

Plody lufy sa podobajú na šalátové uhorky a na cukety a presne tak aj chutia. Zbie-



**Info**

*Lufa je tropická rastlina z čeľade tekvicových.*

rať ich môžete keď sú hrubé ako mladé cukety – teda v priemer približne 4 cm. Na dotyk nesmú byť mäkké a mali by mať výraznú tmavozelenú farbu. Zber je možný už v júni. Mladú lufu môžete pokrúpať do šalátov alebo si z nej pripraviť rezance podobne ako z cukety. Skvelo však chutí aj tepelne upravená, prípadne grilovaná.

Úplne dozretá a pripravená na zber pre použitie ako

špongie je až vtedy, keď sa jej zelená šupka zmení na tmavožltú alebo hnedú a začne sa oddeľovať od vnútornej dužiny, pričom samotné plody pôsobia na dotyk

**„Použitie je možné taktiež na sucho ako píling tela“**

veľmi ľahko. V našej oblasti je dosiahnutie tohto štádia náročnejšie. Každopádne,

rýchlejšim zberom nič nepokazíte. Proces lúpania plodu bude v takom prípade trochu náročnejší. Pred prvým použitím sa nezľakni, vo vode



sa zväčší. Používať ju môžeš ako klasickú špongiu len s tým rozdielom, že po opotrebovaní patrí do kompostu (napr. našim kalifornským dáždovkám) a nie do zmesového odpadu. A to je super.

Použitie je možné taktiež na sucho ako piling tela, ktorý prekrví pokožku a dopraje jej radikálnu očistu. Je známe, že pomáha aj pri boji s celulitídou. V každom prípade vám dopomôže k jemnej a hebkej pokožke. Hodí sa aj pri starostlivosti o tvár, najmä pri aknóznej pleti. Prijemná je tiež masáž lufou na chodidlách, kde si poradí so zhrubnutou kožou a suchými pätami.



## Info

Plody lufy sa podobajú na šalátové uhorky alebo na cukety a presne tak aj chutia.

## 5 ZÁKLADNÝCH KROKOV ako postupovať pri výsadbe:

- 1** Pred prvou výsadbou namočte semená na 48 hod. do vody.
- 2** Potrebné je zasadiť semiačka dostatočne skoro (prelom marca a apríla), približne 6 – 8 týždňov pred poslednými mrazmi do kvetináčov, ktoré budú umiestnené doma v teplom prostredí.
- 3** Ak má ovzdušie a pôda vhodnú teplotu na sadenie, môžete prejsť k presádzaniu rastlinky do záhradky. S výsadbou počkajte určite do polovice mája.
- 4** Slnéčné miesto a silné podpery. Lufa je tropická rastlina, ktorá ma rada slnko. Podpery zabezpečia, že sa rastlina bude mať o čo ovíjať a rásť smerom nahor.
- 5** V októbri by ste sa mali dočkať veľkých zelených lúf (teda pokiaľ ich dovedy nezjete). Zber uskutočnite ešte predtým ako ich poškodí mráz, hoci budú ešte stále zelené.



Nová lufa



Lufa po niekoľkých mesiacoch používania

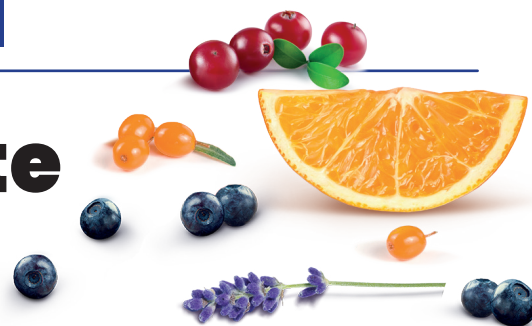


**Zasad'te si aj vy lufu u vás v záhrade, spravte malý ale dôležitý krok k udržateľnému spôsobu života a pošlite nám fotkou vašej úrody na [nasenoviny@idc.sk](mailto:nasenoviny@idc.sk). Budeme sa tešiť!**

# Čo robiť, keď strácate energiu?

**Tieto tri kombinácie bylín a ovocia vám uľahčia pracovný deň**

Autor *Marketing*



**Č**i pracujete hlavou alebo rukami, vaše telo spaľuje to, čo zjete. Aby ste dostali všetky potrebné živiny, vaša strava musí byť dostatočne pestrá. A hoci si ľudské telo dokáže vyrobiť množstvo potrebných látok samo, niektoré mu musíme dodať zvonku.

Ak sa nestravujete vhodne, môžu vám chýbať mnohé minerály a vitamíny – a následkom toho ťažšie zvládnete stres, máte menej energie alebo horšie spíte. Prirátajte si k tomu množstvo pracovných úloh a máte dokonalý recept na náročný a vyčerpávajúci deň.

**Prečo sú vitamíny a minerály v jedle také dôležité?**

Väčšinu vitamínov si telo nedokáže vytvoriť. Minerály nedokáže vytvoriť dokonca žiadne. Preto si musíme dávať pozor na to, či naša strava tieto tzv. mikroživiny obsahuje. Obzvlášť, ak ste v rýchlom pracovnom tempe a jedávate fast food, rýchle menučka či bagetu z pumpy.

Burger či rezeň vám dodajú makroživiny – bielkoviny, cukry a tuky – z ktorých získavate energiu. Táto energia vám dovoľí namáhať svaly či mozog. Napriek tomu, že vás tieto jedlá zasýtia, váš organizmus trpí. Pýtate sa, čím trpí? Nedostatkom mikroživín.

Mikroživiny sú potravou pre

nervovú sústavu, pre štítnu žľazu, pre imunitu a mnoho ďalších životne dôležitých funkcií vášho organizmu. Zvýšená záťaž znamená aj zvýšenú spotrebu vitamínov a minerálov. Navyše, mnohé

„Dali by ste ruku do ohňa za svoj jedálny lístok?“

z nich nevie telo ukladať a tak ich musíme prijímať denne. A to nie je počas pracovného dňa také ľahké. Dali by ste ruku do ohňa za svoj jedálny lístok? Predpokladáme, že sa vám nedarí jesť každý deň dostatok ovocia a zeleniny. Našťastie, vitamíny a minerály môžete získať aj z iných zdrojov. Napríklad z chutných Verbena sušienok.

Toto sú tri kombinácie ovocia a bylín, ktoré vám uľahčia pracovný deň a navyše sú aj veľmi chutné:



## Baza a brusnice

V našich bazových sušienkach Verbena s kúskami amerických brusníc nájdete

päť esenciálnych minerálov. Vápnik je nevyhnutný pre zdravé kosti a zuby – a to nie len pre rastúce deti, ale pre ľudí v každom veku. Pomáha tomu, aby sa krv zrážala správne a tiež reguluje sťahy srdcového svalu.

Zinok vyživuje vaše vlasy, nechty a pokožku. Železo potrebujú vaše červené krvinky, aby mohli správne prenášať kyslík do celého tela. Ženy potrebujú takmer dvakrát viac železa, než muži. Mangán je bohatý na antioxidanty a pomáha regulovať hladinu cukru v krvi. Horčík znižuje únavu, pomáha zvládať stres, úzkosť ale aj svalové kŕče.



## Rakytník a pomaranč

Omega-3 mastné kyseliny – čo sme sa o nich napočúvali z reklám na rastlinné maslá... A jete ich? Ak nie, tipujeme, že vám nezachutí. Avšak naše rakytníkové sušienky s kúskami pomaranča sú omnoho chutnejšie.

Dodajú vám dôležité živi-

## Info

Našťastie, vitamíny a minerály môžete získať aj z iných zdrojov. Napríklad z chutných sušienok Verbena.

ny, ktoré pomáhajú dýchacej sústave, srdcu aj mozgu. Niektoré výskumy naznačujú, že dostatok omega-3 mastných kyselín znižuje výskyt depresie. Zároveň napomáhajú koncentrácii. To je niečo, čo sa v práci hodí každému z nás.

#### **Levanduľa a čučoriedky**

Vitamínov B je celý rad. V našich levanduľových Verbena sušienkach s kúskami čučoriedok nájdete B3, nazývaný aj niacín. Ten pomáha navigovať enzýmy vo vašom trávení, vďaka ktorým získate energiu z jedla efektívnejšie. Nielen, že je dôležitý pre váš metabolizmus, ale znižuje aj krvný tlak, zlepšuje hladinu cholesterolu a zlepšuje fungovanie mozgu. Ako bonus napomáha tomu, aby ste mali zdravú a pevnú pokožku.

Vďaka nemu sa teda budete cítiť dobre, vyzerať dobre a aj práca vám pôjde od ruky.



#### **Info**

*Ked' budete vhodne dopĺňať vitamíny a minerály, aj „deň blbec“ zvládnete ľavou zadnou.*

## **Odpovede na kvíz:**

- 1** Správna odpoveď je **špargľa**, pretože 100 g špargle obsahuje 21 kcal a 100 g mrkvy 35 kcal.
- 2** V tomto súboji vyhrávajú **sušienky Verbena** - rakytníkové s kúskami pomaranča, pretože obsahujú okrem omega-3 mastných kyselín aj chia semienka. Vo vlašských orechoch nájdete iba omega-3 mastné kyseliny.
- 3** Správna odpoveď je **xylitol**, pretože hnedý cukor je nutrične takmer podobný s tým bielym a to kvôli tomu, že pochádzajú z cukrovej repy alebo cukrovej trstiny. V prípade diabetikov je určite lepšie siahnuť po xylitole (brezový cukor), ktorý má aj nízky glykemický index (nespôsobuje prudký nárast hladiny cukru v krvi).
- 4** Správna odpoveď je **Verbena sušienky** bazové s kúskami brusníc, ktoré obsahujú vápnik, horčík, železo, zinok a mangán. Ak siahnete po ovocnej müsli zmesi vaše telo dostane prevažne vlákninu a sacharidy, ale málo minerálov.
- 5** Správna odpoveď sú **jahody**, ktoré na 100 g obsahujú 6 g sacharidov, maliny na 100 g obsahujú 13 g sacharidov.
- 6** V tomto prípade siahnite po **celozrnnom chlebe**, ktorý na 100 g obsahuje 232 kcal. Chlieb špaldový obsahuje na 100 g 262 kcal.
- 7** V tomto prípade majú vyšší obsah bielkovín **Verbena sušienky** levanduľové s kúskami čučoriedok. Ak zjete 100 g týchto chrumkavých sušienok prijmete 10 g bielkovín. Ak siahnete po nesolenom ryžovom chlebičku a zjete rovnaké množstvo (100 g) vaše telo dostane 7 g bielkovín.

# Tvorba a ukladanie hesiel – 2. časť

## Kybernetická bezpečnosť

Autor IT oddelenie

**V** prvej časti nášho seriálu o kybernetickej bezpečnosti (Naše noviny 4/2021) ste sa dozvedeli, aká dôležitá je bezpečnosť našich hesiel, prečo ich nesmieme prezradiť cudzej osobe a akých najčastejších chýb v súvislosti s heslami sa dopúšťame. V tomto pokračovaní sa budeme venovať problematike ukladania a tvorby silných hesiel.

Úplne najlepšie je heslá si pamätať. Nikto sa nemôže dostať do vašej hlavy a odtiaľ ukradnúť heslo. Z bezpečnostného hľadiska nie je nič bezpečnejšie. Zabúdanie je však jedným z najdôležitejších procesov našej pamäti. Mozog ho používa na uvoľnenie zdrojov pri získavaní, spracovaní a ukladaní nových informácií. Ak heslo používate len občas a neustále dostávate nové a nové informácie, heslo zabudnete. Takže sa nemôžete spoliehať len na svoju pamäť. Heslá je potrebné si zapísať a tu číha nebezpečenstvo.

### Dve pravidlá pre bezpečné uloženie zapísaného hesla sú:

Nikdy nezapisujte svoje heslo presne v podobe, ako ho zadávate, aby ste sa mohli prihlásiť do svojho účtu. Inými slovami, malo by ísť o pripomienku hesla a nie o vaše skutočné heslo. Udržujte pri-



pomienku hesla skrytú pred ostatnými ľuďmi. Aj keď je heslo pozmenené, môže podvodníkom predsa pomôcť zistiť vaše skutočné heslo.

### Čo je to pripomienka hesla?

Je to čokoľvek, čo vám pomôže heslo si zapamätať. Môže to byť:

- upravené heslo (napríklad obsahujúce znaky navyše)
- otázka (kde odpoveď je vaše heslo a zároveň niečo, čo viete len vy)
- ilustrácia, ktorá vám heslo pripomenie.

### Ako vytvoriť pripomienku?

Po prvé, môžete heslo pred zapísaním upraviť. Existuje niekoľko spôsobov, ako to urobiť. Podľa nášho názoru existujú tri metódy, ktoré sú najjednoduchšie a najspoľahlivejšie. Dajme tomu, že vaše heslo je Ser12Zim!. Môžete si ho uložiť tak, že:

- vložíte niekoľko náhodných

znakov doprostred, na začiatok alebo na koniec: Ser12qw9Zim!

- nahradíte niekoľko znakov: Ter12Sim} (len nesmiete zabudnúť, ktoré znaky ste nahradili)
- zapíšete si iba časť hesla a zvyšok si zapamätáte: Ser12

Po druhé, nemusíte vôbec použiť samotné heslo! Napríklad vaše heslo je Monty12! Zim%, kde Monty je meno vášho prvého kocúra. Vaša pripomenutie môže byť:

- obrázok mačky v zime (pripomenie vám slov Monty a zima a pomocou nich si spomeniete na zvyšok hesla)
- otázka „kto bol prvý a kedy?“ (spomeniete si, že vaša prvá mačka bol Monty a dostali ste ho v zime).

Prečo musíte heslo uložiť na nejakom zle prístupnom mieste?

Pretože niekto cudzí by sa mohol dozvedieť vaše heslo!

V predchádzajúcej časti ste sa dozvedeli, že svoje heslo by ste nemali poskytnúť nikomu. I keď však dôrazne odmietnete akúkoľvek požiadavku na poskytnutie vášho hesla, môže sa k nemu niekto dostať bez vášho povolenia. To sa stane, ak heslo uložíte na viditeľnom mieste – napríklad ako poznámku prilepenú na monitore.

Potom sa všetko bude riadiť známym scenárom: vaše heslo sa dostane do nesprávnych rúk, niekto sa dostane do vášho účtu a začne tam úradovať.

### **Ako pripomienku hesla neukladať?**

Po prvé by ste poznámky s heslami nikdy nemali uchovávať na ľahko prístupných miestach. Táto definícia zahŕňa všetky nezamykateľné zásuvky, zadné steny skríň, poznámky na stole atď. Heslo by ste nemali ukladať na mieste, kde by ho mohli uvidieť ostatní, hoci len náhodou. Po druhé by sa heslá nemali ukladať na miesta, na ktorých vám nezáleží. Nemali by ste si ukladať po-

známky do vrečka – môžu vám vypadnúť alebo sa zničia počas prania. Neukladajte ich na USB disky – tie patria medzi päť vecí, ktoré ľudia najčastejšie strácajú.

Čo je najdôležitejšie: nech už svoje heslo uložíte kamkoľvek,

„Na svoju peňaženku a telefón si určite dávate lepší pozor“

nikdy si nezapíšujete svoje používateľské meno ani vysvetlenie, kam heslo patrí. Tým by ste podvodníkom veľmi uľahčili prácu.

Niektorí ľudia si zapisujú PIN svojej platobnej karty priamo na zadnú stranu karty, čo je asi úplne to najhoršie, čo človek môže urobiť. Ak túto kartu stratí, potom ktokoľvek, kto ju nájde, môže z ich účtu stiahnuť celý zostatok v ktoromkoľvek bankomate.

Heslo zapísané spolu s používateľským menom a zdrojom, pre ktorý je určené, je obdoba PIN kódu zapísaného na zadnej strane karty.

Pripomenutie hesla by ste si mali uložiť tak, aby k nemu

nikto iný nemal prístup a zároveň ste ho nestratili.

Na to sa najlepšie hodí niečo cenné, čo máte neustále pri sebe. Napríklad môžete kúsok papiera s pripomienkou vložiť do peňaženky. Alebo si zmenené heslo uložíte do telefónu.

Na svoju peňaženku a telefón si určite dávate lepší pozor ako na nejaký kúsok papiera vo vrečku, alebo nie?

Prečo je dobré používať silné heslá a ako ich vytvoriť?

Hlavná výhoda silného hesla spočíva v tom, že uhádnuť ho trvá veľmi dlho. Zločincovi to preto nestojí za námahu.

Okrem toho, mnoho účtov a služieb si dokáže všimnúť veľký počet neúspešných pokusov o prihlásenie. Väčšina služieb internetového bankovníctva nepovoľuje viac než päť neúspešných pokusov v poradí a potom dočasne zablokuje prístup k účtu a zároveň bude požadovať overenie totožnosti inou cestou – napríklad telefonicky.

### **Info**

*Naučte sa využívať generátor hesiel. Je to najjednoduchší spôsob, ako vymyslieť bezpečné a silné heslo.*

## **Najjednoduchší spôsob, ako vymyslieť bezpečné a silné heslo, ktoré je ťažké uhádnuť, je použiť generátor hesiel.**

Generátor hesiel je služba alebo program, ktorý vytvára náhodné heslá pomocou náhodných znakov. Môžete nastaviť špecifické parametre, napríklad koľko znakov by heslo malo obsahovať alebo či má obsahovať čísla, špeciálne znaky a veľké aj malé písmená.

Tak čo, dokázali by vaše heslá hackeri ľahko prelomiť?

Máte heslá bezpečne uložené tak, aby sa k nim nedostala žiadna iná osoba?

Ak áno, blahoželáme! Ak nie, verím, že po prečítaní tohto článku budete vedieť ako tieto slabé miesta odstrániť.

### **10 najzraniteľnejších hesiel:**

1. 123456
2. 123456789
3. qwerty
4. password
5. 111111
6. 123qwe
7. abc123
8. password1
9. 0000
10. MENO123

# Bolesť hlavy zaženieme tabletkou. Ako však utíšiť boľavú dušu?

**Prehľad liniek pomoci pri problémoch s duševným zdravím**

Autor *Redakcia*

**T**rvalo viac ako dva roky, kým sa na nás prestali nekontrolovateľným spôsobom valiť vyčerpávajúce informácie o globálnom šírení a ničivých dopadoch koronavírusu na ľudské zdravie, ekonomiku a spoločnosť ako takú. Prvotný šok z neznámeho vírusu vystriedali obavy o život svojich blízkych aj o ten vlastný. Ledva sme sa vystrábili z pazúrov strachu z vírusu a už sa opäť zmietame v neistote, ktorú spôsobuje vojna tesne za našimi východnými hranicami.

**Info**

Možno už teraz poznáte niekoho, komu bude táto ponúknutá pomocná ruka prospešná.

Vysilené matky s deťmi prechádzajúce štátnymi hranicami, obrázky zbombardovaných sídlisk, vojaci so zbraňami v rukách, informačný chaos. Myslím si, že nenájdeme človeka, ktorého by sa táto situácia žiadnym spôsobom emočne nedotkla. Či dospelákov alebo, žiaľ aj našich detí.

Každý z nás je iný. Každý reagujeme na tlak a zložitú situáciu iným spôsobom a to viac-či menej úspešne.

Ak si zlomíme ruku, ideme k chirurgovi, slabý zrak si dáme skontrolovať očnému lekárovi a chorý zub nám ošetrí zubár. Boľavú dušu



však nechávame častokrát nepovšimnutú a do jej liečenia sa buď nepúšťame vôbec, alebo ak predsa len, tak najčastejšie sami. Málokto je ochotný priznať si, ž

„Boľavú dušu nechávame častokrát nepovšimnutú“

potrebuje odbornú pomoc. A pritom si nevedomujeme, že máme to šťastie, že zijeme v dobe, kedy máme aj takúto pomoc doslova na dosah ruky. Stačí si zvoliť spôsob komunikácie – chat (čít), telefonický hovor alebo mail. Je to naozaj veľmi dostupná a rýchla forma ako pomôcť sebe alebo blízkej osobe, ktorá prežíva pod ťarchou okolností strach, úzkosť či možno až fyzickú bolesť. Neverili by ste ale aj mnohé fyzické prejavy – ochorenia – súvisia práve so strachom, ktorý prežívame.

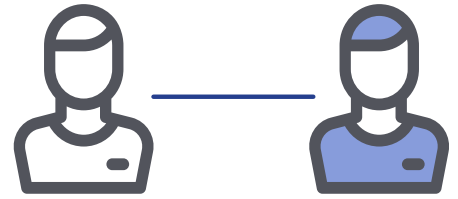
Ak ste sa možno v týchto

riadkoch našli, nemajte obavy, úplne anonymne môžete využiť pomoc, ktorú nájdete na nižšie uvedených odkazoch.

Nie je jednoduché priznať si, že niekedy potrebujeme pomoc od druhého a nedokážeme si poradiť sami. Oveľa ťažšie sa však budú cítiť vaši najbližší ktorým na vás záleží ak túto možnosť ani len nepripustíte.

Pokúsme sa životu prinavrátiť jeho jednoduchosť a hĺbku. Cestou je možno obmedzenie prísunu častokrát zbytočne zastrašujúcich informácií zo sociálnych sietí či médií. Nájsť si čas na priateľov, byť veľa v prírode, nechať sa preniknúť jej pokojom, zašportovať si, či pustiť obľúbenú pieseň alebo si dopriať maskrtu. Buďme vnímaví voči sebe aj svojmu okoliu. Možno už teraz poznáte niekoho, komu bude táto ponúknutá pomocná ruka prospešná.

# Ako sa spojiť s odborníkmi?



## Ak chcete chatovať: .....

<https://ipcko.sk/chatova-poradna/>

- \* anonymná a bezplatná internetová linka dôvery pre mladých ľudí
- \* každý deň od 7:00 do 24:00

<https://dobralinka.sk/chatova-poradna/>

- \* anonymná a bezplatná internetová linka dôvery pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením
- \* každý pracovný deň od 15:00 do 20:00

<https://pomoc.sk>

- \* anonymná a bezplatná združená linka pomoci
- \* každý deň od 18:00 do 22:00

[www.Linka.deti.sk](http://www.Linka.deti.sk)

- \* chat Linky detskej dôvery
- \* každý pracovný deň od 14:00 do 19:00

## Ak chcete volať: .....

**Linka detskej istoty – 116 111**

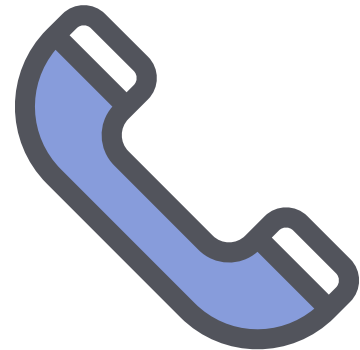
- \* non-stop, bezplatná a anonymná linka pomoci pre deti a mládež

**Linka detskej dôvery – 0907 401 749**

- \* anonymná linka pre deti dostupná každý pracovný deň od 8:00 do 20:00

**Linka Nezábudka – 0800 800 566**

- \* bezplatná telefonická linka dôvery



## Ak chcete posílať e-mail: .....

[ipcko@ipcko.sk](mailto:ipcko@ipcko.sk)

- \* bezplatná a anonymná e-mailová poradňa internetovej linky dôvery pre mladých IPčko.sk

[poradna@dobralinka.sk](mailto:poradna@dobralinka.sk)

- \* bezplatná a anonymná e-mailová poradňa Dobrej linky

[potrebujem@pomoc.sk](mailto:potrebujem@pomoc.sk)

- \* bezplatná a anonymná e-mailová poradňa Linky detskej istoty

[odkazy@linkadeti.sk](mailto:odkazy@linkadeti.sk)

- \* bezplatná a anonymná e-mailová poradňa Linky detskej dôvery



# Osem tipov na podcasty o duševnom zdraví

Podcasty sú dostupné na hlavných streamovacích platformách akými sú Spotify, Apple Podcasts, Stitcher, Google Podcasts

Autor Redakcia

**P**ostupne sme si zvykli, že ak sa chceme cítiť fyzicky dobre, venujeme sa športovým aktivitám. Niektorí rád chodí na prechádzky, iní má rád korčule, túry po horách, bicyklovanie či beh. O svoje duševné zdravie by sme sa mali starať rovnako. Začať môžete napríklad počúvaním zaujímavých podcastov, ktoré sa témami duševného zdravia zaoberajú. Na výber máte z veľkého množstva, ja som pre vás vytipovala tie, ktoré sa dobre počúvajú mne osobne.



## Info

Každý z podcastov je iný a niečím výnimočný. Ktorý sa však stane vašim obľúbeným, nechám už len na vás.

- 1** **Ako sa máš?** – podcast Ligy za duševné zdravie – podcast nemá ambíciu zjednodušovať a popularizovať ťažké témy až tak, že by došlo k ich bulvarizácii. Podcast je edukačný, a prostredníctvom moderátora Petra “Šarkana” Nováka má za cieľ sprostredkovať pohľad do toho na to, čo sa v brandži psychiatrov, psychoterapeutov, psychológov a sociálnych pracovníkov aktuálne deje.
- 2** **Ľudskosť** – podcast denníka SME – Reportérka Barbora Mareková sa s hosťami a hosťkami rozpráva o zraniteľnosti, empatii a mentálnom zdraví. Riešia spolu, ako na nás vplyva rodina, politická atmosféra, sociálne siete a titulky v novinách.
- 3** **Moje terapie** – podcastová séria českého rádia Wave prináša zaujímavé rozhovory s terapeutmi, pacientami a moderátorkou Táňou Zabloudilovou na témy duševného zdravia.
- 4** **Hmmm...** – podcast linky dôvery IPčko. Duševné zdravie, výchova detí, problémy mladých ľudí a nástrahy internetu. Na psychológov z internetovej linky dôvery ipcko.sk sa deti a mladí ľudia v ťažkostiach obrátili už viac ako 120-tisíckrát. Preto sa v podcastoch spolu ďalšími odborníkmi rozprávajú o témach, ktoré ich profesionálne a ľudsky zaujímajú, hľadajú riešenia a ponúkajú užitočné informácie, ktoré pomáhajú.



**5**

**Balanc** – podcast Českého rozhlasu o sebarozvoji, životnom štýle a dôležitosti dobrých medziľudských vzťahov, ktorý so svojimi hosťami pripravuje Petr Bouška.

**6**

**Na hlavu** – podcast o.z. Psychiatria nie je na hlavu vedú študenti psychológie a nadšenci z občianskeho združenia Psychiatria nie je na hlavu, ktoré sa snaží o búranie negatívnych mýtov ohľadom psychických ťažkostí. Venujú sa mnohým témam, ktoré rozoberajú odborne, no pozývajú si aj hostí, s ktorými sa rozprávajú o ich živote s duševným problémom a svoje skúsenosti zdieľajú aj samotní moderátori.

**7**

**Rozhovory INLY** – rozhovory, zamyslenia a techniky v starostlivosti o duševné zdravie a zdieľanie príbehov inšpiratívnych ľudí. Témy ako Duševné zdravie ide cez črevá alebo mozgový koučing sú osviežením popri klasickej terapii.

**8**

**Zdravé reči** – ide o najnovší podcast zdravotnej poisťovne Union. Prierezy rôznych rozhovory mapujú ako nás ovplyvňujú emócie, stres či vonkajšie okolnosti, s ktorými sa stretávame. Rozhovory sú obohatené o reálne príbehy ľudí, ktorí vyhľadali pomoc odborníkov.

## Výhercovia zimnej hádanky

Správnou odpoveďou na zimnú hádanku, bolo slovo:

**V Ď A Č N O S Ť**

Zo 78 súťažiacich boli vyžrebovaní traja výhercovia, ktorým srdečne blahoželáme.

1. **Iveta Lančaričová – Figaro Trnava**
2. **Stanislava Štrbová – Cífer**
3. **Milan Krajčovič – Cífer**

### Čo ste (možno) o vd'ačnosti nevedeli

**V**

kalendári sa nachádza **Svetový deň vd'ačnosti** a pripomíname si ho vždy 21. septembra. Vd'ačnosť je pre naše zdravie veľmi prospešná. Prináša množstvo emocionálnych a fyzických výhod. Vd'ačnosťou môžete posilniť svoj imunitný systém, znížiť hladinu stresu ale aj zlepšiť si spánok. A ak by to náhodou nestačilo, vd'ačnosť môže tiež pomôcť zlepšiť sebavedomie a znížiť príznaky depresie. Skúste si aj vy vo chvíľke ticha napísať na papier, za čo všetko ste vd'ační. Pamätajte na to, že nič z toho, čo ste uviedli na zoznam nie je samozrejmosťou.

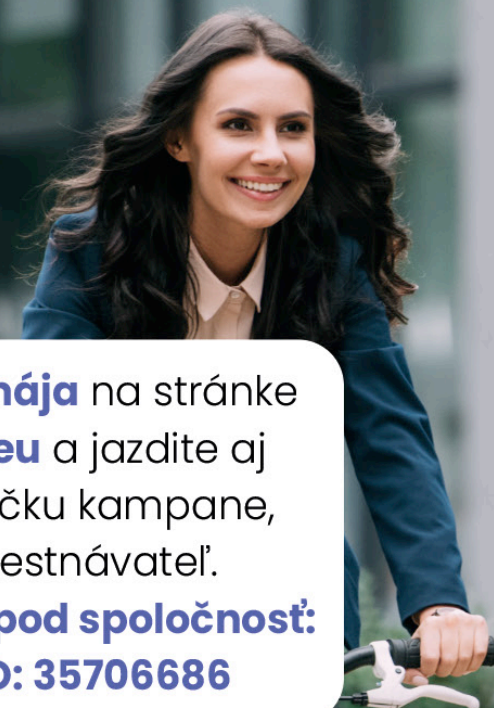
### Pietna spomienka

Vo veku 59 rokov nás 7. januára 2022 navždy opustil náš kolega a priateľ

**Ján Vivodík.**

Pracoval v prevádzkarni Pečivárne Sereď na oddelení dopravy. Česť jeho pamiatke.

**DO PRÁCE  
NA  
BICYKLI** 



Registrujte svoj tím **do 15. mája** na stránke [www.dopracenabicykli.eu](http://www.dopracenabicykli.eu) a jazdite aj tento rok v originálnom tričku kampane, ktoré ti uhradí tvoj zamestnávateľ.  
Do formuláru sa registrujte **pod spoločnosť:**  
**I.D.C. Holding, a.s. , IČO: 35706686**

Tričká budú objednané hromadne pre všetkých registrovaných účastníkov. Je ale nutné, aby **veľkosti tričiek pre členov tímu nahlásil vedúci cyklotímu do 15. mája** na adresu [smerigova@idc.sk](mailto:smerigova@idc.sk)



**DARČEK**  
ku každému  
tričku

**Firemným cyklokoordinátorom kampane je aj tento rok manažérka komunikácie a PR,**

Gabriela Smerigová, kl. 356, [smerigova@idc.sk](mailto:smerigova@idc.sk),  
ktorá vám poskytne všetky potrebné údaje, ktoré by ste nenašli na stránke [www.dopracenabicykli.eu](http://www.dopracenabicykli.eu).

# Naši pracovní JUBILANTI

100 €

5 rokov ○ 10 rokov

**Gabriel Anda** Prevádzkareň Figaro Trnava  
**Ignác Kristek** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Dušan Lenghardt** Logistika a doprava  
**Daniela Marečková** Prevádzkareň Cífer  
**Juraj Matiaš** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Martin Mesároš** Prevádzkareň Figaro Trnava  
**Mária Pagáčová** Obchod  
**Gabriela Ručkayová** Prevádzkareň Figaro Trnava  
**Monika Švihoríková** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Ol'ga Zolvíková** Prevádzkareň Cífer  
**Richard Zvolenský** Prevádzkareň Figaro Trnava

**Petra Fogelová** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Ján Gallia** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Tatiana Holovičová** Správa divízie riaditeľa výroby  
**Jozef Janikovič** Prevádzkareň Figaro Trnava  
**Dávid Katona** Prevádzkareň Figaro Trnava  
**Nikol Lanczová** Úsek riaditeľa ľudských zdrojov  
**Matúš Marcinkech** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Miroslav Rosival** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Iveta Šebíková** Prevádzkareň Pečivárne Sereď

150 €

200 €

15 rokov ○ 20 rokov

**Ivana Bartáková** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Helena Barteková** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Miloš Fandel** Logistika a doprava  
**Daša Hvizdová** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Mária Kečkárová** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Milan Kvietok** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Jana Kyselová** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Stanislav Malina** Logistika a doprava  
**Irena Slemenská** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Erika Šebóková** Prevádzkareň Pečivárne Sereď

**Jana Bukovičová** Logistika a doprava  
**Eva Gajdošíková** Správa prevádzkarne Cífer  
**Gabriela Janíčková** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Danka Ležovičová** Prevádzkareň Cífer  
**Júlia Ochabová** Prevádzkareň Cífer  
**Zlatica Polakovičová** Prevádzkareň Cífer  
**Martin Svrbický** Logistika a doprava  
**Beáta Šimeková** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Viera Valášiková** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Jana Žáčková** Prevádzkareň Pečivárne Sereď

250 €

○ 25 rokov

**Emília Jamrichová** Správa prevádzkarne Sereď  
**Jana Klačeková** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Mária Kolbová** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Andrea Kopčáková** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Dušan Královič** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Bohuš Lastovka** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Ľudovít Margitai** Prevádzkareň Pečivárne Sereď  
**Miroslav Matušica** Logistika a doprava  
**Martina Uhlárová** Prevádzkareň Figaro Trnava

300 €

○ 30 rokov

**Ľuboš Polák** Logistika a doprava

350 €

○ 35 rokov

**Magdaléna Antalová** Prevádzkareň Figaro Trnava  
**Otto Haršány** Logistika a doprava  
**Miroslava Hlavatovičová** Prevádzkareň Figaro Trnava  
**Zuzana Chlapečková** Prevádzkareň Figaro Trnava  
**Zuzana Okruhlicová** Logistika a doprava  
**Renáta Sitárová** Prevádzkareň Figaro Trnava

400 €

450 €

○ 40 rokov

**Jerzy Szewczyk** Prevádzkareň Figaro Trnava



## NÁJDI SI SVOJHO KOLEGU A ZÍSKAJ FINANČNÚ ODMENU

pre pozície vo výrobe: **Výrobný robotník I., II.**  
**Samostatný výrobný robotník I.**

**300 EUR**

pre pozíciu: **Samostatný operátor**  
**Mechanik**  
**Elektromechanik**

**500 EUR**

### Ako si odmenu uplatníš?

- ✓ Doruč životopis odporúčaného kandidáta na odd. rozvoja ľudských zdrojov (osobne č.dv. A 1.5), telefonicky (kl. 329, 0905717580), mailom (praca@idc.sk) a vyplň tlačivo „**Odporúčenie na prijatie kandidáta**“.
- ✓ Ak tvoj nový kolega bude v pracovnom pomere min. **3 mesiace** a jeho pracovný pomer bude naďalej pokračovať, jeho prítomnosť v práci pre **PN alebo OČR neprekročí 10 pracovných dní** a **neporuší pracovnú disciplínu**, získaš odmenu, ktorá Ti bude vyplatená v najbližšej mzde.
- ✓ **Podmienky platia len pre odporúčaných kandidátov, ktorí v našej spoločnosti nepracujú.**
- ✓ **Program sa vzťahuje len na vyššie uvedené pracovné pozície.**
- ✓ Odmenu si nemôže uplatniť nadriadený zamestnanec daného úseku, kam nový zamestnanec nastupuje.
- ✓ Odmenu si nemôže uplatniť zamestnanec, ktorý sa zúčastňuje výberového konania alebo nepriamo rozhoduje o výbere finálneho kandidáta.

**Platnosť od 14.2.2022**