

Madam[®] BUSINESS

PROSPERITA

srpen 2016

O dešti

Eva Brixí

Prudké deště v půli léta
Prýští z mraků do zázraků
Po slunci je veta
Z lásek zůstala mi v srdci
Teta Naděje
Jinak OK
Nic se neděje

Ze svahů proudy vod utíkají
Jak mládenec
Jehož se nevěsty dotýkají
Sprchlo
A otázky rostou jak houby po dešti
Nač se však ptát
Když hosti odešli

Bosýma nohama
Kráčím ve tvých stopách
A ačkoli se bráním
Jsi mi stále v patách

Monika Nebeská

Zemědělství může být elegantní

rozhovor na stranách 10–11

Brněnská manufaktura Ajala vyrábí čokoládu pro vaše zdraví

Brněnská čokoládová manufaktura Ajala chce se svou čokoládou zákazníky přesvědčit, že nejlepší čokoláda je taková, která není nezdravou cukrovinkou, ale opravdovým pokrmem bohu plným chuti a zdraví prospěšných látek.

Taková čokoláda se vyrábí bez mléka, cukru, přidaných tuků nebo lecitinu, jen a jen z kakaových bobů a sušené třtinové šťávy.

Na výběr máte u Ajaly z deseti druhů: Tmavá čokoláda, S mořskou solí, S pepřem, S chilli, S mandlemi, S pekanovými ořechy, S vlašskými ořechy, S kakaovými nibsy, S kávou, Rustikální.

Kde koupit čokoládu Ajala, najdete na www.ajala.cz, kde brzy přibude i eshop.

V běžné síti ji koupíte v prodejnách Sklizeno nebo na www.rohlik.cz a na mnoha dalších místech po celé ČR.

Stojí od 95 Kč za 45gramovou tabulku.



Stát zvýší dohled nad maloobchodem od prosince



Zuzana Pšeničková

Elektronická evidence tržeb se blíží a podnikatelé i účetní se na ni musí připravit. Jak se tento revoluční krok promítne do každodenního života firem, koho nejvíc zasáhne a kde se zřejmě mine účinkem, o tom více v rozhovoru s místopředsedkyní Komory certifikovaných účetních Zuzanou Pšeničkovou.

Týká se EET všech podnikatelských subjektů?

V zásadě ano, ale vstup do režimu EET je rozfázovaný dle druhu podnikatelské činnosti. Pravděpodobně všichni víme, že elektronická evidence tržeb se bude týkat od 1. prosince 2016 podnikatelů, kteří provozují stravování, pohostinství a ubytovací služby (nikoliv pronájmů dle § 9 zákona o daních z příjmů). Následně, v přesně stanovených termínech, budou přistupovat další podnikatelé, ať už OSVČ, nebo právnické osoby, a to podle zamě-

ření své podnikatelské činnosti, která je zaříděná dle klasifikace NACE. Do 1. června 2018 budou v tomto systému evidovat své tržby téměř všichni podnikatelé, bez ohledu na to, zda příjem tržeb v hotovosti uskutečňují pravidelně několikrát za den, nebo zcela příležitostně jednou za rok. Jediný, kdo nebude muset vstoupit do EET, jsou příspěvkové organizace zcela a neziskové organizace, jejichž příjmy ve vedlejší tzv. hospodářské činnosti budou drobné, resp. půjde o „drobnou podnikatelskou činnost“. Nicméně definice pojmu „drobná podnikatelská činnost“ v zákoně chybí, a zda bude

uvedena v připravované metodice, je otázkou. Na základě současných vyjádření Finanční správy se toto bude muset posuzovat vždy s přihlédnutím ke konkrétním okolnostem, což dle mého názoru vnáší do aplikace EET, hlavně u spolků, velkou nejistotu. Je sice pravda, že v případě nejistoty může poplatník požádat Finanční úřad o závazné posouzení, nicméně za tuto žádost zaplatí 10 000 korun.

Bude se systém vztahovat pouze na hotovostní platby?

Nikoliv. Teď jsem vás možná trochu šokovala, ale elektronická evidence tržeb se nebude týkat jen plateb v hotovosti nebo obdobnými ceninami (šeky, směnky, stravenky, flexi-pasy), ale i kartou přes platební terminály, a dokonce, v případě např. e-shopů, zahrne i platby kartami přes různé platební brány. Upřímně, umím si představit, že obchodník zaeviduje v EET platbu kartou uskutečněnou v kamenném obchodě, protože tam hned vidí, zda transakce proběhla, či nikoliv, ale jak to bude dělat e-shop? Ten se o skutečné realizaci platby prostřednictvím platební brány dozví až v okamžiku, kdy mu jsou peníze připsány na účet, a to je mnohdy prodleva nikoliv v hodinách, ale ve dnech. Nicméně podnikatel musí odeslat doklad do úložiště nejpozději v okamžik úhrady zákazníkem. Takoví obchodníci budou bohužel muset vystavovat a odesílat doklady v okamžik objednávky, a pokud objednávka nebude zaplacená, budou muset doklad stornovat.

Smysl, proč bude nutné evidovat i platby kartami, kdy příjem přijde vždy na běžný účet podnikatele, mi v tomto případě zcela uniká, a obávám se, že je to zbytečná zátěž na poplatníka. EET měla být nástrojem odstranění, resp. maximální eliminace, šedé ekonomiky, ale tran-

Poctivým podnikatelům narostou starosti a výdaje s tím spojené. A ty nepoctivé možná trochu omezí, ale významný dopad to dle mého soudu mít nebude.

sakce prostřednictvím platebních karet nikdy do této šedé zóny nespádaly. Vyjádření Finanční správy v této souvislosti je následující: „Cílem e-tržeb je evidence většiny plateb v maloobchodě za zboží a služby. Platby kartou jsou druhou největší skupinou hned po platbách v hotovosti, není tedy možné je vyloučit. V takovém případě by data zasílaná Finanční správě



foto SXC / koláž Sch

vě měla omezenou vypovídající hodnotu a nemohlo by dojít k naplnění slibu, že kontroly budou cílené a poctiví podnikatelé nebudou obtěžováni.“ Na druhou stranu Finanční správa tvrdí, že platby z účtu na účet nejsou součástí EET, protože se vyznačují vysokou mírou dohledatelnosti a průkaznosti, ale to transakce kartami také. Myslím si, že ta tvrzení jdou proti sobě a záměr je jiný, maximální míra dohledu nad maloobchodem. Tvrzení, že v reálném čase budou zpracovávány různé analýzy, bude hodnoceno, proč jedna „hospoda“ má denní tržbu x desítek tisíc a druhá hned vedle pouze v řádu tisíců..., i když důvod může být naprosto jednoduchý: „nechtěně vaří a má nepříjemnou obsluhu“. Udivíme, co přinese realita a jak se získanými daty bude zacházeno.

Myslíte si, že zavedení tohoto systému bude hodně finančně náročné?

Domnívám se, že toto bude zcela individuální. Řekla bych, že drobný živnostník, který přijímá platby v hotovosti zcela výjimečně, si nebude muset pořizovat žádný nový hardware.

Koupí si pouze software, případně stáhne nějaký bezplatný, a když bude přijímat hotovost, odešle doklad, resp. potřebné údaje prostřednictvím takového programu ze svého počítače, mobilu nebo tabletu a vytiskne doklad na běžné tiskárně. Protože doklad

musí být vystaven nejpozději v okamžiku platby, může tak učinit i dopředu. Pokud jako účetní pojedete k zákazníkovi, který mi má zaplatit za mé služby předem dohodnutou částku, zaeviduji v systému EET vše, ještě než odjedu z kanceláře, vytisknu doklad na tiskárně a mám splněno. Ti, kteří musí tisknout někde v terénu, si mohou pořídit k chytrému telefonu nebo tabletu malou přenosnou tiskárničku, která stojí přibližně 3500 korun. Avšak větší podnikatelé, obchodníci, e-shopy, budou muset investovat více. V tuto chvíli raději ani neodhaduji, jak vysoká částka to bude, protože v jejich případě nepůjde jen o zakoupení SW nebo nějaké pokladny. V jejich případě se bude muset dost často vše upravit na stávající systém, bude třeba pro správné fungování do celého procesu implementace zapojit nejen IT specialisty, ale i účetní. To, aby měli nějakou

kontrolu nad tím, co jde do systému EET a co mají v účetnictví, zda jim někde nějaký doklad nechybí apod. Je sice pravda, že poplatník dostane slevu na dani z příjmů 5000 korun, ale tu dostane v roce, kdy začne evidovat tržby v systému EET, což u začínajících podnikatelů je téměř neuplatnitelná sleva. Začínající podnikatelé jsou v prvním roce velice často ve ztrátě, a tím pádem si tuto slevu nebudou moci uplatnit.

Považujete vstup do systému EET za časově náročný?

Ano, přesně tak. Do systému EET se můžete přihlásit tři měsíce před tím, než se vás bude týkat povinnost evidovat tržby v hotovosti.

Za tyto tři měsíce musíte získat přístup do systému, zprovoznit software, a případně hardware, včetně implementace do stávajících systémů, a ideálně i provázat s účetnictvím. Domnívám se, že mnohým podnikatelům vzroste pracnost se zpracováním dokladů, např. v případě e-shopů. Ty bu-

dou muset vystavovat doklady ještě na nerealizovaný prodej.

Je podle vás systém dostatečně připraven?

To zatím bohužel nemohu vůbec posoudit. Teprve nedávno byly zveřejněny technické specifikace pro programátory, podnikatelé se do systému mohou začít registrovat až od 1. září, a až potom budou moci testovat, jak vše funguje, zda to funguje atd. Fi-

Pokud jako účetní pojedete k zákazníkovi, který mi má zaplatit za mé služby předem dohodnutou částku, zaeviduji v systému EET vše, ještě než odjedu z kanceláře, vytisknu doklad na tiskárně a mám splněno. Ti, kteří musí tisknout někde v terénu, si mohou pořídit k chytrému telefonu nebo tabletu malou přenosnou tiskárničku, která stojí přibližně 3500 korun.

nanční správa připravila poměrně velkou mediální kampaň, dělá různá školení na tuto problematiku, což vítám. Jsou v provozu celkem přehledné webové stránky na toto téma,

funguje kontaktní formulář, kam můžete poslat svůj dotaz, který bude mailem zodpovězen. Ale jak bude vypadat ostrý provoz, v tuto chvíli nikdo neví.

Vidíte v elektronizaci smysl?

Nechci rovnou říkat ne. Šedá ekonomika má v Česku velkou tradici a upřímně, kdo v životě nikdy

neslyšel větu „chcete doklad, nebo bez“? Vnímám pozitivně, že Finanční správa zvolila zlatou střední cestu a z možných variant vybrala snad pro nás nejpřívětivější. Nicméně se domnívám, že to velký účinek mít nebude. Bohužel jsme národ s pokřivenou mentalitou z dob socialismu. Stále vymýšlíme, co by jak šlo, jak která omezení obejít, jak si pro sebe „urvat“ větší kus. Obávám se, že v mnohých případech, kde je v současnosti největší podíl šedé ekonomiky, se nic nestane. Poctivým podnikatelům narostou starosti a výdaje s tím spojené. A ty nepoctivé možná trochu omezí, ale významný dopad to dle mého soudu mít nebude. Třeba ale realita bude jiná. Nechme se překvapit.

připravil Pavel Kačer



foto Shutterstock

Kytička na stůl kdykoli

Život v poklusu, naše norma. Ale všeho s mírou. Uvědomila jsem si to nedávno. Zadařovala jsem se na jídelní stůl pokrytý čistým ubrusem. Něco na něm chybělo. Pár sekund jsem přemýšlela. Mám to! No jasně! Teď mi to došlo! V tom tryskoletu všedních dnů jsem začala zapomínat na jeden důležitý rituál. Květinovou výzdobu v našem domě. Dříve to patřilo k mému životnímu stylu. Pohrát si s řezanými květinami, stébly trávy, plevelem, který překážel v záhoně, ale dokonale se vyjímal svým tvarem či barvou v lahvičce-vázičce doma, na nočním stolku nebo na stole, u něhož se scházíme den co den. Můj osvědčený relaxační prostředek, aranžování květin, větvíček, trav do čehokoli, co udrží vodu a dobrou náladu. Vzpomínám si, že vždy, když jsem byla v největším stresu, vyběhla jsem na zahradu, nůžky v ruce, skleničky, vázičky, džbánky... Chvilíčku jsem pak vždy pozorovala tu nádheru, která dotvářela náš interiér a plna síly a energie jsem se vrhla do zvládání dalších povinností. Jak jsem ale mohla zapomenout? Inu, i to se asi stává. Ode dneška si však vracím zase kousky radosti. Do mé duše vrací klid a moje konání povznáší. **Eva Brixi**



Tip Grady

Zdravá střeva, zdravý život



Je vláknina skutečně tak zdravá? Měli bychom se zříci kravského mléka a lepku? Které potraviny zatěžují zdraví? Jak je to s geneticky modifikovanými potravinami či potravinovými doplňky? Do jaké míry závisí naše zdraví a imunita na dobře fungujících střevěch? Odpovědi na tyto i mnohé další otázky najdete v této knížce.

partneři www.madambusiness.cz

generální partner:

DESIGN4NET

www.design4net.cz

hlavní partneři:



www.cky.porcelan.cz



www.ovus.cz

partneři:



www.yourchance.cz



www.tsoft.cz



www.pardubickypernik.cz



www.svatebni-dorty.cz



www.nhcar.cz



www.rossmann.cz



www.konopnyshop.cz



www.segafredo.cz



www.balamina.cz



www.zdenkabalajkova.cz



www.exotickesperky.cz



www.vinobobule.cz



www.modelpraha.cz



www.zpmvcr.cz



www.coop.cz



www.laznejachymov.cz

Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 10, srpen 2016

Vydává RIX, s. r. o., Ocelářská 2274/1, 190 00 Praha 9

Šéfredaktorka: PhDr. Eva Brixi-Šimková, e-mail: brixi@iprosperita.cz, mobil: 602 618 008

Šéfredaktor www.madambusiness.cz: Martin Šimek,

e-mail: martin@iprosperita.cz, mobil: 606 615 609

Grafický design: Michal Schneidewind, Korektury: Mgr. Pavla Rožnicková

Tisk: Miro Print s.r.o., Distribuce: 5 P Agency, spol. s r. o.

Placené textové materiály jsou označené grafickým symbolem ■■■

www.madambusiness.cz

Internetový marketing: Media Know, www.mediaknow.net

Doporučujeme vám
kosmetickou poradnu GERnétic
na www.madambusiness.cz



Co se vám osvědčuje v boji proti stresu?

Mgr. Alexandra Rudyšarová
generální ředitelka
Svaz obchodu a cestovního ruchu ČR

Každý z nás má jiný životní styl, jiný vztah k odpočinku a relaxaci. Někdo dá přednost posezení s přáteli, jiný zas klidnému zákoutí a četbě detektivek. V mém případě se v boji proti stresu nejvíce osvědčuje fyzické cvičení, například jóga a běh.



Žena zákaznice je významný fenomén obchodu dnešních dnů. Co na způsobu nakupování u žen obdivujete?

Lukáš Novotný
Sleep Centrum s.r.o.

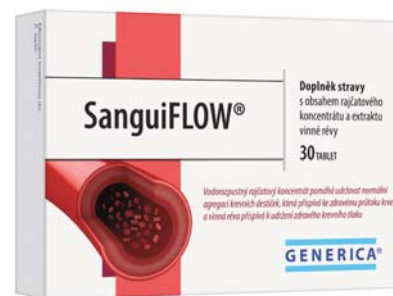
V našem oboru jsou ženy zpravidla tím, kdo nákup nového vybavení pro ložnici iniciuje, a nakonec má i rozhodující slovo při volbě sortimentu. Těší mě, že zákaznice při výběru nespěchají, jsou zodpovědné, stojí o odbornou radu. Víc než muži si uvědomují, že investice do spánku je investicí do zdraví. Pokud jsou s našimi službami spokojené, většinou se vracejí a nakupují opakovaně.



Informace do kabelky

Hrozba jménem trombóza a extrakt z rajčat

Sedavé zaměstnání, stresující prostředí, užívání antikoncepce, nadváha či kouření. Takové jsou hrozby a samozřejmosti vašeho života? To byste měli zbystrit, jde totiž o rizikové faktory arteriální trombózy! Trombóza je velmi rozšířené onemocnění, které zabíjí průměrně jednoho ze čtyř postižených lidí. Vzniká utvořením krevní sraženiny v cévě, která nejdříve omezuje a později úplně znemožňuje průtok krve v daném místě. I když na sobě nemusíte pozorovat žádné změny, může vás kdykoli postihnout. Je dobré se tedy zaměřit na péči o svůj kardiovaskulární systém a vyzkoušet naprostou novinku v podobě doplňku stravy Sanguiflow slovenské společnosti Generica. Tento unikátní přírodní produkt obsahuje speciální rajčatový koncentrát Fruitflow, který přispívá ke správnému krevnímu průtoku v cévách, což je pro normální funkci kardiovaskulárního systému důležité. Vícečetná studie potvrzují, že rajčatový extrakt Fruitflow snižuje shlukování krevních destiček. Součástí je také extrakt z vinné révy, který přispívá k optimálnímu krevnímu tlaku. Při jednorázovém užití tablety Sanguiflow účinek začne fungovat po 1,5 hodině a chrání člověka po dobu 12–18 hodin. Při pravidelném užívání jedné tablety denně je efekt během celého období užívání stálý. Nebuďte lhostejní ke svému zdraví. (tz)



Ženy v IT: patříme mezi nejhorší evropské země

V České republice je nedostatek žen pracujících v IT. Ze statistik Českého statistického úřadu vyplývá, že ještě v roce 1995 tvořily české ženy více než třetinu všech IT zaměstnanců. Dnes jsme s podílem 7 % žen zaměstnaných v IT oborech druzí nejhorší v Evropě, a toto číslo navíc každoročně klesá. Hůře už je na tom jen Slovinsko s podílem 3,6 %. Největší zastoupení žen v IT nemají země západní Evropy, ale Rumunsko s 28% podílem.

Zatímco před dvaceti lety pracovalo v českém IT přes 20 000 žen, dnes už je to pouze 9000, což představuje úbytek o více než polovinu. Naopak díky rychlému růstu IT odvětví a nouzi o odborníky se počet mužů v tomto oboru více než ztrojnásobil.

Informační technologie jsou stále se rozvíjející obor a po ženách je na pracovním trhu poptávka. Jejich nedostatek má více důvodů, tím hlavním je malý počet studentek informačních technologií. Jejich zastoupení se na IT oborech pohybuje okolo 16 % a toto číslo se v průběhu posledních patnácti let nijak zásadně nemění. Proč se ženy, které IT obory absolvují, nepodílejí ve větší míře na zaměstnanosti?

„Zapojení žen do studia v oblasti IT je bohužel trvale nízké. Pokud však studentky máme, tak jsou dle mého názoru spíše nadprůměrné a ve svém studiu a i řešení projektů velmi pečlivé,“

sdělil doc. Roman Jašek, ředitel Ústavu informatiky a umělé inteligence Fakulty aplikované informatiky na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně, a nabídl i odpověď na otázku nízké zaměstnanosti: „Na vině nízkého podílu v zaměstnanosti žen může být i statistika, protože jejich zapojení do projektů je jimi samotnými směřováno do oblastí, které s IT souvisí, ale při získání zaměstnání jsou klasifikovány do jiné kategorie. Jde například o využití ICT v oblasti medicíny. Řada studentek také směřuje do učitelství profesí v rámci oboru Učitelství informatiky pro SŠ. V těchto oborech máme zastoupení žen až 33 %. V typických IT oborech, které souvisejí například s programováním, je bohužel jejich zastoupení jen okolo 3 %. Avšak i zde můžeme najít velmi brilantní programátorky a web designérky. Problém je v tom, že dívky, mnohdy i nadané pro informační technologie, nakonec zvolí jinou oblast studia.“

K problematice se vyjádřil rovněž doc. Petr Sosík z Ústavu informatiky Slezské univerzity v Opavě: „V technických dovednostech naše studentky nemají závažnější problém. Důvodem malého počtu studentek může být fakt, že ženy se pro tento obor rozhodnou jen tehdy, když si jsou jisté, že chtějí v oblasti ICT působit. U mužů často rozhoduje jednoduše atraktivita oboru. Určitě bychom přivítali, kdyby se na ICT obory hlásilo více studentek. Obecně můžeme říci, že ženy bývají o něco pečlivější a komunikativnější a jejich motivace ke studiu bývá vyšší než u mužů. Právě tato motivace zvyšuje pravděpodobnost, že své studium úspěšně dokončí. Některé studentky



foto Freemimages

mají také schopnost zvyšovat soudržnost studijní skupiny, a tím úspěšnost svých vrstevníků,“ řekl Petr Sosík a dodal: „Pro studentky má volba oboru z oblasti ICT specifická pozitiva. V tomto oboru je i v praxi málo žen, a tudíž mají na trhu práce menší konkurenci. Na některých pracovních pozicích jsou dokonce ženy preferovány kvůli lepší schopnosti komunikace se zákazníkem nebo obchodním partnerem.“

Důvodem toho, že ženy nestudují IT obory v takovém počtu jako muži, může být i celospolečenské vnímání IT oborů jako výsady mužů, malá podpora rodiny i nízké sebevědomí při prosazování se. „Předsudky panují především v rodinách. Matky studentek, které často spolurozhodují o jejich budoucím zaměření, patří někdy ještě do generace, pro kterou byly IT obory velkou neznámou. A problémem je také způsob, jakým k motivaci přispívají základní a střední školy. Základem IT je matematika, tj. „tvrdá“ věda, kde se nestačí věci naučit zpaměti, musíte je pochopit. A to řadu lidí děsí, bohužel i část studentek, které mají talent a na IT by se hodily. A ve školách chybí osobnosti, které by jim tento strach pomohly překonat,“ uvedl Tomáš Krátký, manažer soutěže IT SPY a research and development director ve společnosti Profinnit.

K popularizaci studia IT oborů pro ženy přispívá několik projektů a organizací. Patří mezi ně i soutěž o nejlepší diplomovou práci v oborech informačních technologií IT SPY, kde se právě ženy často umísťují na předních pozicích.

„Soutěže se každoročně účastní i ženy a musím říct, že jejich diplomové práce bývají často na vysoké úrovni. Například v jednom z minulých ročníků zvítězila Barbora Micenová se svou prací Automatické rozlišování pravých a padělaných razítek v dokumentech. Barbora je skvělým příkladem toho, že v IT neexistují genderové hranice. Oborem jejího zájmu je umělá inteligence a její odhodlání ji dostalo až k současnému zaměstnání ve švýcarském Googlu,“ komentoval Tomáš Krátký. (tz)

ŽENY V IT V EVROPSKÉ UNII



15,8 %
průměr EU

NEJVÍCE



28%



27%



22%

NEJMÉNĚ



8%



7%



4%

Je to náhoda?

Jsme šťastné, nebo ne?

Nevím, jestli je možné, abychom byli všichni úplně šťastní. A jestli je to vůbec normální. Jak ukazuje praxe, například mnohé z žen, které jsou aktivní v businessu, nemívají harmonický osobní život. Důvodů je hodně, přesto ony samotné neumějí ten pravý problém pojmenovat. Jedním z prvků, jimiž si vysvětlují smutky, jež na každou někdy dolehnou, je nedostatek času. Většinu ho údajně spolyká firma, manažerské či podnikatelské povinnosti. Přesto i o takové odpovědi většinou samy pochybují.

Aniž o tom hovoří, touží po partnerovi, po tom, který by byl konečně blízký jejich duším. Potřeba sdílení je totiž člověku dána. Každý z nás, ať si to přiznáme, nebo ne, prahne po vztahu, který mu bude oporou. Jak však v dnešní době proluté stresem a anonymním virtuálním světem takový vztah vybudovat? Jak by měl vypadat? A jsou vůbec k mání pořádní chlapi? Další obezlička, za niž se mnohé z nás schovávají. Ing. Veronika Vinterová v roce 2011 založila společnost Náhoda s.r.o. Jde o českou seznamovací a rozvojovou agenturu, která již dokázala změnit život k lepšímu řadě lidí. „Ordinuje“ nejen v Praze, ale také v Brně, Ostravě a Bratislavě.

Byla to náhoda, že jste dala vzniknout značce Náhoda?

Myslím, že ne. Předtím jsem působila dlouho ve finanční sféře v poměrně vysoké manažerské pozici. Pečovala jsem o významné klienty, působila jsem v oblasti privátního bankovníctví, kromě movitých klientů jsem měla na starosti také vzdělávání a motivaci zaměstnanců. Postupně mi začala chybět smysluplnost mého snažení. Po 15 letech jsem se tedy rozhodla hledat tento smysl v úplně jiném oboru, pro který jsem však byla svým způsobem trénovaná. Zvolila jsem opět komunikaci s lidmi, jejich rozvoj, ale jiného zacílení. To mimo jiné proto, že velké množství úspěšných a bohatých lidí v mém okolí nebylo spokojených a šťastných, protože neměli blízké smysluplné vztahy.



Ing. Veronika Vinterová

Bylo to tak jednoduché přehodit výhybku? Říká se, že začátky jsou těžké...

Věřila jsem, že to půjde. Měla jsem kolem sebe kouče a psychology a spolu s nimi jsem vymyslela koncepci jiného chytrého seznamování. Z privátního bankovníctví vím, jak je důležitá důvěra a diskretnost. Ne každý, kdo se chce seznámit, si může dovolit vyvěsit své foto na veřejně dostupný portál a celému světu sdělit, že hledá partnera a že je mu strašně smutno. A tak jsem vymyslela koncept seznamování pro lidi, kteří hledají životního partnera na míru.

Služby na míru nejsou převratným řešením...

V oblasti seznamování a partnerských vztahů tehdy na trhu dostupné nebyly. Jdeme na celou věc trochu jinak. Hledáme příčinu, proč je člověk sám a co by se mělo změnit. Snažíme se pochopit, proč nezadaní nemají partnera a najít pro dotyčného řešení. Ať je to žena, nebo muž.

To vaši klienti sami nedokážou?

Poznala jsem, že ne. Většinou všichni hledáme důvody pro naši nespokojenost jinde než u se-

be. Ale je potřeba si uvědomit, že odpovědnost za vlastní štěstí máme jen a jen my. Každý sám za sebe. Klientům ukazují, že by to mohlo být jejich téma. Že jim pomůžeme hledat cestu, ne že ji najdeme. Položily si někdy ženy, které přede mnou i pláč, otázku, proč si jich vždycky všimne jen alkoholik, násilník místo ušlechtilého, charizmatického jedince? Opakuje-li se příběh několikrát, potíží je v samotném nastavení komunikace nezadaného. Ženy si často stýskají – proč není k sehnání muž, který by byl na stejné vlnové délce jako já? Existuje vůbec nějaký takový?

Kde tedy děláme chybu?

Dnešní společnost oceňuje jako úspěch kvality, které jsou veskrze mužské – moc, cílevědomost, efektivita, síla, rychlost... Abychom my ženy byly považovány za úspěšné, chceme být stejné jako muži. Chceme se jim podobat. Soupeříme s nimi. Zapomínáme na svoji přirozenou ženskost. Podvědomě potlačujeme své ženské kvality nebo je minimálně nerozvíjíme, nemilujeme je. Ženy, jež podnikají, se automaticky vtělují do takových postojů, jako je tah na bránu, efektivita, touha po penězích. Když tyto dovednosti, vlastnosti, předpoklady použijete v businessu, tak je to v pořádku. Ale do vztahu mezi ženou a mužem nepatří. Tam je to začátek konce. Žena byla stvořena jako něžná, emocionální bytost, která něhu předává dál. A muž po ní touží, potřebuje ji.

Mnohé ženy tvrdí, že se jich muži bojí. Co na tom je?

Pokud se žena chová ve vztahu jako v businessu, pak je vztah souboj. Většina mužů ale hledá ženskost. Úspěšné ženy, pokud samy chtějí, mohou znovu objevit svou ženskou kvalitu, znovu ji začít milovat a hýčkat ji. Mohou se naučit vnímat své přednosti, svá kouzla. Jak? Konzultace je tím vstupem na cestu osobní proměny. Poznám její duši, pochopím, co vlastně chce, po čem touží. Jsou to intimní souvislosti, vztahují se k vnitřnímu štěstí, k celkovému pohledu na svět, k jejich vyzarování. Muž jako partner je pouze symbolem tohoto štěstí. Když je žena sama se sebou nespokojená, protějšek to z ní vyčítá a pak se partner hledá složitěji. Proto zdůrazňujeme, že cesta začíná od sebe sama.

Na druhé straně – jsem podnikatelka, aktivně pracuji, a i když pobírám důchod, času opravdu nemám nazbyt, práce mne baví jako nikdy, jsem docela šťastná, žiji sama, no a jako každá jiná toužím v skrytu duše po partnerovi, k němuž bych se čas od času mohla schoulit, po dobrém sexu, po společných radostech. Ale až příliš si uvědomuji, že nejsem tolik atraktivní jako před dvaceti lety. Modelový příklad... Uvědomte si, že štěstí nemusí být ve vašem

životě navázáno jen na mužský protějšek. Nejdříve musíte řešit, co chcete, pokud usoudíte, že partnera, jděte do toho a na nic se neohlížejte. Řešte to tehdy, když to cítíte uvnitř svého srdce i rozumem. Dejte se zároveň na práci sama se sebou. Znamená to také někdy přehodnotit svůj životní rytmus. Uvědomte si, že vše je jen a jen o tom se opravdu rozhodnout a něco pro své priority také udělat.

Jaká tedy mám být?

Především najdete jako žena samu sebe. Pak si ale také uvědomte, co muži hledají. Potřebují něhu, emoce, teplo domova, ocenění, péči, tasť ženské zbraně. Dělejte maximum pro to, abyste byla pro muže



co neatraktivnější. Dbejte na sebe vždy a všude. To vše tak, aby to bylo z vás zevnitř, v souladu s vámi. Pak budete svítit, zářit energií, usmívat se. Zabírá to. Dejte muži prostor, neberte mu ho. I vrcholová manažerka potřebuje chránit, hýčkat, vést, dát přednost ve věcech. Nesoutěžte s mužem.

Dá se na lásce vydělávat?

Co je to za otázku? Smyslem mojí práce je, aby člověk, klient, našel sám sebe. Vedu je k tomu, aby investovali do změny. A změna někdy bolí a je to běh na delší trať. V běžném životě platíme miliony za to, co nám štěstí nepřinese. Ale investovat do toho, co nám ho pomůže najít, odmítáme. Co si o tom myslíte?

Souhlasím s vámi, jen abych se toho štěstí někdy vůbec dočkala...

Pokud to míníte jako nadsázku, dočkáte se. Nesčetněkrát se našemu týmu potvrdilo, že klienti, kteří byli zpočátku velmi netrpěliví, posléze děkovali a komentovali svoji proměnu jako nejlépe investované peníze v životě. Také je důležité, zda jde vaše přání od srdce. A rovněž nelze jen sedět a pro přání nic neudělat.

Plyne mi z toho, že nejdůležitější v životě jsou vztahy, a nejen mezi ženami a muži.

Je to tak. Učíme se jim v rodině. Jenže – mnohá manželství nejsou dobrá, lidé se u nás hodně rozvádějí, jen čtvrtina národa má před sebou kvalitní předobraz lásky. A vztah, aby byl kvalitní, se musí budovat. Proto se v Náhodě snažíme jít vztahu naproti. Nejprve cesta, pak výsledek. Je-li jím to, že vyzárujete pozitivně, přitáhnete k sobě pozornost dalších lidí i potenciálního partnera. Když člověk chce, tak se to povede. Takže: proč čekat na štěstí zbytečně dlouho, když mu lze jít naproti? Klientelu tvoří zhruba polovina žen a polovina mužů. Těch kolem třicítiky i těch kolem šedesátky. Naproti se dá jít v jakémkoli věku.

A diskrétnost?

Je to základ mého podnikání. Tento princip vzájemné důvěry je stupínkem k tomu, aby se proměny a hledání partnerů dařilo. Přidaná hodnota je pak v tom, že se podílní na nasměrování každé osobnosti k dráze, po níž se hodlá vydat.

Není to na druhé straně moc sofistikované?

To musí klient posoudit sám. My ho nevdáme ani neoženíme. My ho umíme zacílit, my mu otvíráme dveře. To podstatné musí ale udělat sám. Chtít.

ptala se Eva Brixí

Začněte barvami, dokážou čarovat

Styl je vizitkou člověka. Na jeho základě často soudíme, s kým máme tu čest. Intuitivně předpokládáme, že odráží osobnost, vnitřní rozpoložení, kvality člověka. Je ale vždy autentický a odpovídá skutečně tomu, jak se jeho reprezentanti cítí? Skutečně hovoří o jejich já? A není na čase udělat ve svém šatníku změnu, která vyžene temné odstíny a nahradí je barvami, které budou opravdu vaší druhou kůží, již budete nosit s radostí? O tom jsme si povídali s Dagmar Gabulovou, první certifikovanou expertkou na styl pro Českou a Slovenskou republiku a autorkou knihy *Styl – Cesta ke kráse, sebevědomí a charizmatu*.



Dagmar Gabulová

Rozhodnu-li se změnit svůj styl, image, čím bych měla začít? Jsou pro každého zásady změny stejné, nebo je nutno ke každému přistupovat individuálně?

Podělím se s vámi o svůj osobní příběh. Dlouhou část svého života jsem milovala černou. Toužila jsem, aby se na mě někdo z oblasti módy podíval a řekl mi, co v oblékání dělám správně a co mám změnit. Ale většina stylistů se oblékala do černé a nosila neforemné oblečení. Jelikož si myslím, že lidi ze světa krásy a módy by měli být reklamou svojí práce, jejich vzhled mě příliš nepřesvědčil.

Osudové bylo až setkání s koloristkou, která mi pomohla pochopit svět barev. Dala jsem na její rady, protřídila si šatník a doplnila ho doporučenými odstíny. Jeden velký pytel věcí tmavých, smutných a studených šel pryč a nově dokoupené kousky mi šatník rázem rozsvítily. Když jsem přišla druhý den do práce oblečená do svých barev, komplimenty se jen hrnuly. Můj šatník na jednu chvíli hřil barvami a pokaždé, když jsem se do něj podívala, měla jsem lepší náladu i chuť se hezky obléct.

Jakmile jsem porozuměla tomu, jak barvy fungují a které z nich jsou pro mě ty nejlepší, ještě více mě bavilo vymýšlet, co s čím zkombinovat a co si obléknout další den. Tápání vystřídala jistota a já přesně věděla, v čem zazářím a jaké barevné tóny můžu již navždy ignorovat. Černá šla ze šatníku jako první a překvapivě mi jí vůbec

Osudové bylo až setkání s koloristkou, která mi pomohla pochopit svět barev. Dala jsem na její rady, protřídila si šatník a doplnila ho doporučenými odstíny. Jeden velký pytel věcí tmavých, smutných a studených šel pryč a nově dokoupené kousky mi šatník rázem rozsvítily.

nebylo líto. Ve správných barevných odstínech a špercích jsem se totiž začala i jinak cítit. Pozitivní reakce a pohledy okolí na sebe nenechaly dlouho čekat.

Takže odpověď je jednoznačná – začněte barvami! Ty totiž dokážou čarovat. Jako mávnutím kouzelného proutku vypadáme díky správným odstínům atraktivnější, v okamžiku se rozzáříme i omládneme.

Lze na základě vašich zkušeností říci, jaká změna je pro styl člověka nejjednodušší a která naopak představuje náročnou výzvu?

To je individuální. Mám klientky, které za mnou přišly s tím, že jsou výlučně kalhotový typ a o sukničkách nechtěly ani slyšet. Po pár letech

společného nakupování se položky jako sukně a šaty stále častěji objevují na našich nákupních seznamech. Zdá se, že i v módě platí „nikdy neříkej nikdy“. Podstatné však je, že požadavek na změnu přišel z jejich strany v době, kdy na sukně byly připraveny a samy je chtěly vyzkoušet. Opačně by to nefungovalo. I když já jsem je na nich viděla od počátku naší spolupráce.

Můžeme k této změně někoho přivést, například naše blízké, nebo je potřeba, aby se rozhodl pro novou image člověk sám? A případně, jak na to?

Základem je, aby člověk zatoužil po změně stylu v první řadě sám. Když já jako poradce nebo kdokoli z okolí klienta chceme více než on, výsledky se bohužel nedostaví nebo jsou krátkodobé. Za touhou po změně šatníku se u většiny lidí totiž skrývá přání změnit něco ve vlastním životě – v práci nebo soukromí.

Jak probíhají individuální konzultace? Kolik společných sezení je třeba a jak často by měly klientky schůzky absolvovat, aby byla změna stylu úspěšná?

Část poradenství se realizuje u klientky v pohodlí jejího domova a druhá část v obchodech. Ráda se ženami pracuji nejen na odrazu, který vidí v zrcadle, ale i na obrazu, který mají samy

o sobě. Nejprve je potřebuji poznat, povídat si s nimi a napojit se na jejich svět, abych je dokázala správně navenek vyjádřit. Učím je pracovat s jejich aktuální postavou, odhalím lichotivé barvy a pomůžu najít jejich osobní styl tak, aby se v novém oblečení cítily jako ve své druhé kůži. Výsledná image je pak nejen stylová, ale hlavně autentická a v souladu s jejich osobností. Nejenže samy porozumějí tomu, co jim sluší, co ne a proč, ale ke své kráse získají navíc i klíč. Materiály ve formě vzorníků barev a střihů slouží jako spolehlivý pomocník v budoucnu a jsou zárukou, že nesklouznou k původním stereotypům oblékání. Do úvahy se bere také kompletní šatník, který se ještě před nákupem vytřídí na věci, které jim sluší, a na věci, které jim škodí. To proto, aby bylo využito to nejlepší z toho, do čeho již investovaly a co už doma mají. Teprve pak následují společné nákupy. V rámci nich se šatník nejen doplní o kousky a odstíny, které v něm chybí, ale také se klientky a klienti naučí, jak mnohem rychleji a efektivněji nakupovat, zjistí jak se orientovat v obchodech a nacházet v nich pro sebe ty pravé kousky. Délka spolupráce je různá. Dámy, které chtějí šatník budovat během více ročních sezon, mé služby využívají v průběhu celého roku. Jsou i takové, pro které je základní nastavení a nas-

měrování dostačující a vše zrealizujeme v rámci dvou schůzek.

Poskytujete své služby a konzultace také firmám. Jakých témat se zde nejčastěji dotýkáte? Co je pro jejich zaměstnance nejdůležitější?

Pro korporace a mezinárodní společnosti vedu workshopy týkající se dress code. Ten se totiž zaměstnancům ve většině firem komunikuje pouze v textové formě, tj. popisem toho, jaké oblečení

je a jaké není v pracovním prostředí povoleno. O módě, i když kancelářské, se však těžko komunikuje pí-

semně. Aby lidé pochopili její pravidla a hranice správně, potřebují nejen konkrétní ukázky, ale i osobní vysvětlení. Aby se v předepsaném dress codu navíc cítili i komfortně a sami sebou, nezbytná je individuální diagnostika barev, typu postavy a doporučení vhodného oblečení každému na míru.

Kromě toho trénuji personál obchodů s dámskou konfekcí v oblasti barev, střihů a stylu, aby dokázal zákaznickým vhodně poradit s výběrem. Z toho mám velkou radost, protože věřím, že tak lidem přinese obrovskou hodnotu a zcela jiný zážitek z nakupování.

(kat, red)

Základem je, aby člověk zatoužil po změně stylu v první řadě sám.

Návrat z dovolené a mobilní rozhlas

Odjet z místa bydliště na dovolenou, nestrachovat se, že se doma něco stane, vypnout od každodenních starostí a jen relaxovat. Ideální představa každého Čecha. V praxi to zažije jen zlomek dovolenkářů, každý rok jich ale přibývá, a to i díky novým, ve světě nevidaným službám.

Zabezpečení bytu, domu a veškerého majetku je práce pro elektronické zabezpečovací systémy. Ty však nemohou stačit na vše. Počasí je v posledních letech čím dál nestálější, a tak bouřky, přívalové deště, krupobití, požáry z tepla nebo výpadky elektřiny jsou častými jevy. Když k tomu přidáme riziko prasklého vodovodního řadu, občasně blokové čištění ulic a nebezpečné osoby pohybující se v obci, jsou to jen některé typy možných situací, které se během dovolené nebo bezprostředně po návratu mohou v místě bydliště odehrát. Dnes už o nich mohou být občané informováni kdykoliv a kdekoliv. Stačí se zaregistrovat do obecního mobilního rozhlasu. Mobilní rozhlas je ryze česká služba, která za hranicemi našeho státu nemá obdoby. Slouží k informování občanů měst a obcí o tom, co se u nich děje, a k interakci s vedením obce. To buď pomocí aplikace v mobilním telefonu, nebo přes webové rozhraní v PC obsluhuje snadno ovladatelný systém, který jim umožní během sekund informovat občany o nečekané akci. „České obce si uvědomily, jak je dnes důležité s občany komunikovat. Velmi jim záleží na tom, aby si v době dovolených jejich obyvatelé odpočinuli a nemuseli se o svůj majetek strachovat. Stačí, když občané zaregistrují své telefonní číslo do služby Mobilní rozhlas a dostávají na něj buď textové, nebo hlasové zprávy,“ řekl Ondřej Švrček, duchovní otec služby Mobilní rozhlas. Dle průzkumu společnosti Neogenia v ČR již čtvrtina obcí a měst z celkového počtu 6258 někdy využila možnost informovat své občany prostřednictvím nějakého nástroje pro hromadnou komunikaci. Nejčastější se pro tento účel využívají SMS (cca 52 % případů), e-mailing (17 %), ale velká budoucnost se očekává zejména u hlasových zpráv. (tz)

Žena, která se neztratí

INZERCE

POZVÁNKA



**Rovná
vážka**



Jak lze zjistit platovou politiku firmy z hlediska rovného odměňování za stejnou práci?

Jak to řeší v zahraničí?

Jak získat a udržet si výkonné lidi pomocí korektní platové politiky ve firmě?

Jak motivovat vedení firmy i pracovníky pro společný cíl?

Příklady dobré praxe.

Odpovědi se dozvíte na interaktivním workshopu, který se koná v pátek 23. 9. 2016 od 9 hodin do 15 hodin v salóнку hotelu Harmony Club v Ostravě - Mar. Horách,

třída 28. října 1263/170 (zastávka tramvaje Dům energetiky).

Účast zdarma, občerstvení zajištěno. Přihlaste se laskavě

u PhDr. Ing. Hany Danihelkové na adresu:

rovnovazka.hd@seznam.cz do 16. 9. 2016.

Projekt ZERO GPG - Genderová rovnost: Inovativní nástroj a zvyšování povědomí o genderové mezeře v odměňování žen a mužů č. JUST/2013/PROG/AG/4862/GE je spolufinancován Evropskou komisí <http://zerogpg-project.eu/cs/>.

Zemědělství může být elegantní

Atraktivní blondýna ve slušivých letních šatech a na vysokých podpatcích jako by se mezi traktory na dvoře statku ocitla nedopatřením. Ale opak je pravdou. Ředitelka a předsedkyně představenstva Zemědělského družstva Všešary Ing. Monika Nebeská, o níž je řeč, vede tento prosperující podnik už dvanáct let a sklízí úspěchy na poli, ve stáji i ve vysoké společnosti. Za svoji práci byla nedávno zařazena do Top 10 prestižní soutěže MANAŽER ROKU 2015.



Ing. Monika Nebeská

Občas jdu do stáje i v lodičkách. Vládne tam totiž pořádek a čistota. Naše holštýnské dojnice dostávají tu nejlepší péči a výživu. A za to nám dávají více než deset tisíc litrů mléka za rok, což je nadprůměrná produkce v České republice.

Na vás na první pohled vidím, jak se venkov a selský stav proměnily. Město a vesnice se už vyrovnaly nejen v proklamacích, ale i ve skutečnosti. Předpokládám, že pro vás je dnešek běžným pracovním dnem. Nebo se mýlím?

Nemýlíte se, ale odpovím otázkou: Proč nevnést do zemědělství trochu elegance? Proč si pod ním představovat jen vidle a holínky? Mimo chodem, i holínky mám.

A do kravína chodíte v nich, nebo stejně oblečená a obutá jako do svého sekretariátu?

Občas jdu do stáje i v lodičkách. Vládne tam totiž pořádek a čistota. Naše holštýnské dojnice dostávají tu nejlepší péči a výživu. A za to nám dávají více než deset tisíc litrů mléka za rok, což je nadprůměrná produkce v České republice. Při tak vysoké dojivosti bývá někdy problém s poměrem tuku a bílkoviny v mléce, my jsme ho ale vyřešili, takže můžeme směle dodávat naše mléko k výrobě sýrů. Příkladem je naše partnerské sýrárna NIVA s.r.o. v Dolním Přímu u Hradce Králové.

V tom se vám opravdu může rovnat nejen v České republice, ale i v Evropě, málokdo. Co se skrývá za úspěchem a co je při tom nejtěžší?

Děkuji za pochvalu! Základ – ostatně jako všude – je v dobrém týmu. Já mám to štěstí, že jsem našla lidi se zkušenostmi, odborníky – zkrátka ty, kteří mají velké srdce pro práci v zemědělství, kteří mezi sebou komunikují. Úspěch je v detailech – počínaje přípravou kvalitního krmiva a konče základní péčí o zvířata.

Na první dojem bych vás zařadil spíše jako modelku do módního průmyslu nebo jako top manažerku v showbusinessu. Nedovedu si vás například představit, jak jednáte s traktoristy, i když nepochybuji, že i to patří k vaší roli. Zvýhodňuje vás ženská elegance ve funkci šéfa zemědělského podniku, nebo je to jinak?

Když říkáte, že jsem elegantní, tak věřte, že se do toho uměle nenutím, je to moje přirozenost, a hlavně v mém věku děkuji dobrému genetickému vybavení. Zkrátka si myslím, že žena musí o sebe v rámci svých možností pe-

čovat, ať už pracuje v jakémkoli oboru, byť i neženském.

Na druhou stranu může moje elegancie působit odtaziť a nepřístupně. Já jsem si toho ale vědoma, a proto jsem se naučila jednat se svými zaměstnanci a obchodními partnery tak, abych je přesvědčila o opaku. Získala jsem důvěru. A tento přístup se mi za ta léta manažerské práce vrací i tím, že přebírám různá ocenění. Pochlubím se: v roce 2013 cena Lady Pro, v roce 2016 jsem byla mezi deseti nejlepšími manažery ČR a zároveň jsem byla nejlepší manažerkou odvětví Zemědělství a služby.

Cítí muži, jak se ženská role změnila?

A víte, že i s tímto aspektem jsem se musela naučit pracovat? To je totiž to první, co musí mít žena na zřeteli – jak ji budou vnímat její mužští kolegové, zvláště je-li ve vedoucí funkci. Ostatně muž, který má dostatečné sebevědomí, nemá zapotřebí ženě dávat najevo, že je něco méně.

Je to tak, že u žen rozhodují spíš emoce, u mužů intelekt?

Tak toto tvrzení považuji za hodně zastaralé, ba dokonce mě zvedá ze židle. Znáám řadu hysterických mužů a přemýšlivých a uvážlivých žen! Vždy záleží na okolnostech a hlavně na tom, jak jsou ženy nebo muži celkově způsobilí dělat svoji práci.

Obdivuji, že se vám daří nejen posilovat vlastní tým, ale i spolupracovat s ostatními a dále expandovat. Můžete připomenout své akvizice z poslední doby?

Máte patrně na mysli skutečnost, že jsme se spojili se synem hraběte Kinského a založili FytAgro s.r.o. To pro nás znamená dalších 250 hektarů zemědělské půdy a pravděpodobně i rozšíření stáda skotu. Čerstvá je pro nás také významná událost, že jsme vstoupili do firmy AGRO-CHOV spol s r.o. Získali jsme v sousedství 840 hektarů půdy a bioplynovou stanici s výkonem 1 MW.

Máte tedy víc polí, více hospodářských zvířat, strojů a zařízení... Co to znamená pro vás jako ředitelku?

No především více starostí! Je samozřejmě dobře, že se objevují pořád nové možnosti a cíle. K dobrému manažerovi patří nové výzvy. Jen si musím dát pozor, abych se nestala typickým workoholikem.



Nesmím zapomenout, že patříte i k nejvýznamnějším producentům cibule v České republice a jste také významným prodejcem zemědělské techniky. Zažívá teď obchod dobré časy?

Na Všestarskou cibuli nesmíme rozhodně zapomenout, na tu já jsem pyšná, protože Evropská komise oficiálně uznala její pozitivní vlastnosti a zařadila ji do seznamu chráněných zeměpisných označení původu. V České republice jsme největší pěstitelé – letos jsme ji zaselí na 203 hektarech. Pro milovníky cibule připomenu – na jejich stůl se od nás dostává žlutá, červená, růžová i bílá, zkoušíme pěstovat i šalotku a česnek.

K vaší otázce, zda se cibule prodává dobře, tak řeknu, že samozřejmě, protože její uni-

kátnost je dána vyrovnaností nutričních parametrů, vysokou hodnotou železa a vitamínu B3 a nízkými hodnotami škodlivých látek! Co se týče prodeje zemědělských strojů, tady obchodujeme pod značkou Vitaltech Rozběřice a sortiment máme poměrně rozsáhlý. Ti, kteří pracují v oboru, urči-

tě znají naše sadařské traktory Kubota, kloubové a teleskopické nakladače Giant a závěsovou techniku Strong a zastýlače a řezačky slámy Teagle...

Pro zákazníky jsme čím dál zajímavější rovněž tím, že poskytujeme i servis. Pro srovnání přidám ještě číslo. Za poslední tři roky se nám v tomto segmentu ztrojnásobil obrát – v roce 2015 to bylo přes 100 milionů korun. Takže na vaši otázku, zda obchod zažívá dobré časy, odpovídám ano.

Jak vás postihují přívalové deště, krupobití a sucha?

Tomu se nedá zabránit, to musíme předpokládat a pohotově se zařídit, např. je důležité být na poli včas, mít dobrou organizaci práce a dostatečnou techniku.

Jak vnímáte společenskou podporu zemědělství a soběstačnosti potravin?

To je téma na samostatný rozhovor! Jen ve stručnosti připomenu, že Česká republika rozhodně není soběstačná ve výrobě ovoce, zeleniny a dalších komodit, ale přitom jsme povinni si chránit svůj trh a své přírodní bohatství, jímž je i půda.

Přes vaše území se přehnal i pohnutá historie. Před 150 lety se tam odehrála nejkrvavější bitva na českém území, padly tisíce vojáků. Jak se tato minulost projevuje v současnosti?

Jak jsem řekla, musíme si chránit i historii, což ctíme, i když na druhé straně to pro nás znamená určitá omezení, např. na chráněném území nemůžeme stavět a jinak podnikat.

Objevují se ještě nějaké stopy těchto tragických událostí?

Ano, lidé po každé orbě hledají a nacházejí mince a drobné historické předměty. Někdo dokonce slyší hlasy padlých. Na bývalém bojišti a v okolí naleznete na pět stovek pomníků. Dodnes mě fascinuje, kolik energie stálo a stojí za tím, aby se na tuto historii nezapomnělo. Kéž by se k této velké historické události za pár let vzpomnělo i na to, že tři kilometry od Chlumu leží i jinak významné místo Všestary... A úspěšné Zemědělské družstvo Všestary.

mnoho dalších úspěchů popřál Pavel Kačer

Léto v práci:

vhodné oblečení, klimatizace a dostatek tekutin

Během letních měsíců panuje ve firmách a úřadech vyšší tolerance k oblékání pracovníků. Týká se to především kancelářů a různých obchodních činností, kde se očekává reprezentativnější oblečení. „Ženy nemusí nosit kostýmky a punčocháče, u mužů se toleruje pouze košile bez saka a kravaty, obecně panuje uvolněnější atmosféra,“ potvrdil Jan Votruba z personálně-poradenské společnosti McROY Czech.

Nic se však nesmí přehánět. Některé pozice a odvětví, například manažeři nebo zaměstnanci bank, by neměli do práce chodit v žabkách, sandálech, kraťasech nebo ženy v hodně krátkých šatech. I přes vysoké venkovní teploty se u těchto pracovníků očekává profesionální vzhled.

„Naopak IT firmy a start-upy plné mladých lidí vyznávají naprosto uvolněnou atmosféru a v žabkách je tam možné chodit klidně celoročně,“ uvedl Jan Votruba. Velmi často se u takových společností záměrně stírá v oblečení rozdíl mezi managementem a zaměstnanci. Jednatelé nosí kraťasy a tričko stejně jako programátoři. Odpovídá to otevřeně a uvolněné firemní kultuře těchto společností.

„Jeden z nejtěžších manažerských úkolů představuje způsob, jak podřízeným sdělit, aby změnili oblékání kvůli přílišnému pocení,“ podotkl ještě Jan Votruba. S horkem se může kancelářem linout nepříjemný pach, doporučuje se lehké a funkční oblečení, není od věci častěji používání deodorantů a parfému. „Dochází k nepříjemným situacím v komunikaci mezi lidmi a často je na managementu, jak to správně konkrétním lidem sdělit, aby se dotyčný neurazil a zároveň se ulevilo kolegům,“ řekl Jan Votruba.

Je dobré také pamatovat na to, že vyhráté zasedačky zvyšují stres a nepozornost, pracovní cesty v horkém dni jsou náročnější,



foto Shutterstock / 5XC

roste únava lidí. Když panují vysoké teploty, je to nepříjemné hlavně pro ty, kteří nemají k dispozici klimatizovanou kancelář.

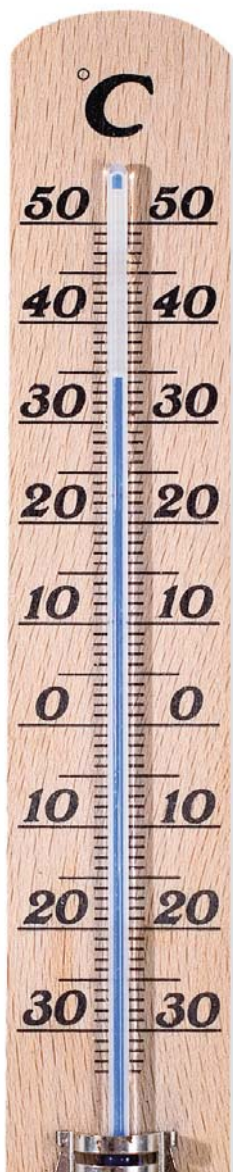
„Povinností zaměstnavatele je zajistit takové podmínky, které umožňují bezpečný výkon práce. Jakmile teploty překročí určitou hranici, mají pracovníci právo na nápoje zdarma,“ připomněla Romana Rašková z personálně-poradenské společnosti McROY Czech.

Ochranné nápoje, jak je pojmenovává legislativa, by měly být dostupné na pracovištích, kde nelze horku uniknout, když termoloměr šplhá přes 34 °C. Týká se to například řidičů z povolání, zedníků, pokrývačů, servírek a dalších zaměstnanců, kteří pracují převážně venku.

Jako minimální množství ochranného nápoje se uvádí 1,5 litru na osobu za směnu, při extrémních venkovních podmínkách je to až 2,5 litru. To samé platí také pro kanceláře, kde teplota šplhá nad 34 °C.

Seznam ochranných nápojů vypracovává zaměstnavatel ve spolupráci se závodním lékařem. Ochranný nápoj musí být na pracovišti snadno a rychle dostupný. Jak je to s klimatizací? „Její zajištění nelze po zaměstnavateli vyžadovat. Pokud však teplota na

pracovišti dosahuje více než 36 °C, je nutné individuálně posuzovat tepelnou zátěž zaměstnanců na pracovišti,“ vysvětlila Romana Rašková. Někteří zaměstnavatelé situaci řeší tak, že zkracují svým zaměstnancům pracovní dobu nebo častěji zařazují přestávky. Tam, kde klimatizace je, upravuje její teplotu nařízení vlády. Při práci s minimem pohybu má být teplota nastavena na 24,5 °C. Při lehké manuální práci nebo při řízení osobního vozidla má být teplota klimatizace nastavena na 23 °C. Pokud se zaměstnancům nezdá, jak jim firma nebo úřad zajišťuje pracovní podmínky ve velkých vedrech, mohou se obrátit na hygienickou stanici nebo oblastní inspektorát práce. (tz)



Cena stříbra nyní vystřelila o 35 procent

V posledních měsících se rychle zvyšuje poptávka po stříbre. Jeho cena od začátku tohoto roku vzrostla v korunách i dolarech již o více než 35 %. Patří mezi letošní nejvýkonnější investice, uvedl předseda Asociace pro investiční kovy a mince Vladimír Brůna.

Důvodem jsou podle něj extrémně nízké sazby, nejistota ohledně dalšího vývoje světové ekonomiky a jeho nízká cena. Nejnovější vlnu zájmu pak stříbro vzbudilo po hlasování Velké Británie o odchodu z Evropské unie. „Na trzích se několikrát násobně navýšila nabídka papírové

ho stříbra oproti stříbru fyzickému. Stříbro se tak stalo jednou z nejpodhodnocenějších investic,“ řekl Vladimír Brůna.

Stříbro je nyní velmi nedostatkový drahý kov, objev nových nalezišť je dnes již takřka vyloučený. Největšími producenty stříbra jsou Mexiko, Peru, Čína, Austrálie a Rusko. „Na rozdíl od zlata je trh stříbra malý, což je dáno jeho fyzickým nedostatkem. Stříbro se hojně využívá v medicíně, vědě, umění nebo třeba v automobilovém průmyslu. Od roku 2013 se například zvyšuje i prodej stříbrných šperků. Poptávku táhnou především asijské země,“ sdělil Vladimír Brůna.

Celosvětová poptávka po stříbru podle dat AIKM loni stoupla o 3 % na rekordních 1,17 miliardy trojských uncí. Loňský rok také znamenal mimořádný zájem o stříbrné mince a slitky. Obchodníci na celém světě prodali 292,3 milionů uncí investičního stříbra, což znamená oproti roku 2014 nárůst o 16 %. Mincovny celosvětově zažívají nárůst poptávky a začínají pociťovat nedostatek fyzického stříbra.

Zvýšila se také poptávka ze strany fotovoltaického průmyslu, pro který je právě stříbro klíčovým prvkem. Důvodem je především nárůst čínských investic do tohoto odvětví. (tz)

Sportovní karty od ČSOB pro fanoušky hokeje, fotbalu i golfu

Klienti ČSOB a Ery mohou již v osmi regionech využívat speciální regionální sportovní karty. Ty jim přinášejí nejen výhody od jejich oblíbeného klubu, ale také slevy u místních obchodníků. Ve čtyřech případech jde o spojení s hokejovými kluby (Pardubice, Litvínov, Brno a České Budějovice), ve třech případech s fotbalovými kluby (Plzeň, Liberec a Hradec Králové) a v jednom s golfovým klubem (Golf Club Hostivař). ČSOB je jedinou bankou, která podobný produkt dnes na trhu nabízí.

V prosinci 2014 byla jako první představena karta Dynamo pro fanoušky HC Dynamo Pardubice. Poslední uvedenou sportovní kartou pak byla karta ve spolupráci s fotbalovým klubem Viktoria Plzeň. Se sportovní platební kartou udělají klienti přibližně o třetinu transakcí víc a utratí o několik stovek měsíčně více, než je průměr v regionu. Tyto karty přinášejí klientům zážitek, potěšení z nakupování, ale také sportovní emoce a radost z vítězství prožívanou s ostatními.

„Doposud bylo vydáno více než 7000 sportovních karet a kartu si pořizují všechny věkové kategorie od 15 do 85 let. Karta není oblíbená pouze mezi muži, ale využívají ji ze 40 % i ženy,“ řekl Miloš Minčíč, manažer inovativních služeb ČSOB. „Naším cílem je, aby regionální karta nebyla jen kartou platební nebo slevovou, ale aby ji její držitelé mohli využívat jako jednorázovou nebo permanentní vstupenku na utkání, nebo aby se dala nahrát do mobilu díky naší nové aplikaci ČSOB Na Nákupy,“ doplnil Miloš Minčíč.

Regionální karta je standardní bezkontaktní platební debetní nebo kreditní image karta v barvách sportovního klubu. Svým držitelům přináší slevy od místních obchodníků a výhody od klubu. (tz)

INZERCE

ČESKÁ SPOLEČNOST PRO JAKOST

AIP ČR

Váš partner na cestě za vyšší kvalitou

QUALITY INNOVATION AWARD

Mezinárodní soutěž inovací – Quality Innovation Award

Téměř 1000 inovací se zapojilo do soutěže Quality Innovation Award od jejího vzniku v roce 2007. Třetím rokem mají možnost změřit své síly se zahraniční konkurencí i čeští inovátoři. Přihlaste se i Vy!

Co Vám účast v soutěži přinese:

- Možnost získání národního či mezinárodního uznání
- Nezávislou zpětnou vazbu od odborníků z celého světa
- Srovnání s národní i mezinárodní konkurencí
- Zvýšení povědomí o inovaci
- Vstup na nové trhy

Jaká je kvalitní inovace?

- Vhodně načasována
- Užitečná a prakticky využitelná
- Splňující očekávání a potřeby uživatelů
- Přispívající k pokroku v technickém, sociálním či tržním odvětví

Soutěžní kategorie:

Mikropodniky	Organizace s max. 10 zaměstnanci a obratem do 2 mil. EUR
Malé a střední podniky	Organizace s max. 250 zaměstnanci a obratem do 50 mil. EUR
Velké organizace	Organizace nad 250 zaměstnanců a obratem nad 50 mil. EUR
Inovace ve veřejné správě	
Inovace v sektoru vzdělávání	
Inovace v sociálním a zdravotním sektoru	
Odpovědné a obnovitelné inovace	Inovace s environmentálním dopadem
Potenciální inovace	Inovace „na papíře“, dosud netestované na trhu

Účast v soutěži je ZDARMA.

Slavnostní předání ocenění vítězům proběhne v únoru 2017 v Praze!

Více informací naleznete na webu soutěže <http://www.qualityinnovation.org/>, webu České společnosti pro jakost, <http://www.csq.cz/mezinarodni-soutez-inovaci/>, nebo na adrese: kopetzka@csq.cz.

Tour de Feminin – od dcery pro celý svět



Když jsem si listovala brožurou k letošnímu již 29. ročníku Mezinárodního

etapového cyklistického závodu žen Tour de Feminin O cenu Českého Švýcarska, který se v tomto regionu odehrál na začátku července, měla jsem dojem, že se do tohoto projektu zapojily snad všechny firmy, města i obce severních Čech. Dostala se mi do rukou v TOS Varnsdorf, který je jedním z těch, kteří napomáhají k rozvoji této atraktivní aktivity. Na závod i organizaci jsem slyšela samou chválu, a určitě nejen proto, že se týká ženských dovedností, schopností i soupeřivosti.

Ostatně Oldřich Bubeníček, hejtman Ústeckého kraje, o něm napsal: „Tento podnik nemá v republice obdoby, ať už tradicí, či profilem tratě zasazeným do malebného koutu Ústeckého kraje, do Šluknovského výběžku.“ Milan Štěch, předseda Senátu Parlamentu ČR, o závodě řekl: „Myslenka týmu kolem Jiřího Vícha propagovat ženskou cyklistiku v atraktivním prostředí Národního parku České Švýcarsko a Lužických hor se už třetí desetiletí úspěšně rozvíjí.“ A Jan Kolář, starosta České Lípy, poznamenal: „Podobně významný sportovní podnik se dnes neobejde bez velkorysých podpory sponzorů a podporovatelů, obětavé práce organizátorů a nezištné pomoci desítek dobrovolníků.“ A tak o cyklistice a ženách vznikl následující rozhovor. Na otázky odpovídal ředitel a zakladatel proslulého klání Jiří Vích:

Proč jste začali pořádat právě takový závod, a proč pro ženy?

Projekt jsem poprvé spustil v roce 1988 především kvůli své dceři, která v té době závodila. A protože nebylo zrovna moc etapových závodů pro ženy v České republice, rozhodl jsem se jeden dlouhodobě organizovat. Od té doby se závod rozrostl nejen co do počtu dnů a kilometrů, ale i co do počtu zájemkyň, které se postaví na start. V loňském roce jsme přivítali dvoutisící závodnice, shodou okolností reprezentantku Španělska. A v jubilejním 30. ročníku najedeme už více než



Jiří Vích s vítězkou závodu 2016



10 000 km. V dosavadních ročnících se prezentovalo již 45 států. Bohužel, a především bohužel pro české závodnice, se za těch téměř třicet let, co závod připravujeme, situace příliš nezměnila. V republice je už pouze jeden etapový závod pro ženy, který je stejného rozsahu jako ten náš.

Mohou se zúčastnit i neprofesionální sportovkyně, které milují jízdu na kole pro radost?

To bohužel ne. Závod je součástí světového cyklistického poháru žen, tudíž je určen pouze těm, které jsou registrované a k nám přijedou buď s národním týmem, nebo mateřským družstvem, za něž startují po většinu roku. Pravdou ale je, že mnohé závodnice jsou ryzí amatérky, které se cyklistikou neživí. Buď to jsou ještě studentky, nebo trénují po práci a na závody si berou dovolenou.

Jak se o něm v tak vzdálených zemích, jako je Nový Zéland, Kolumbie, Japonsko, účastnice mají možnost dovědět?

To už jsem vlastně zmínil v předchozí otázce. Tím, že je závod součástí světového poháru, je zařazen do kalendáře závodů mezinárodní cyklistické federace, která jej propaguje. Tak se o našem závodě dozví prakticky všechny týmy světa. A pak je tu také ústní podání. Za léta pořádání závodu máme docela dobré ohlasy, nejen na dobrou organizaci, ale „hostům“ se líbí i profil závodu a krajina, kterou se jezdí. Týmy se k nám rády opakovaně vrací.

Čím je tento sport pro něžné pohlaví přitažlivý? A co nabízí ženskému organizmu právě cyklistika?

Velkou výhodou cyklistiky je, že ji mohou provozovat úplně všichni a že se s ní může začít v každém věku. Cyklistika je příjemná pohybová aktivita, kterou můžete provozovat s celou rodinou v přírodě, která nabízí zajímavé terény, atraktivní místa, spousty zážitků, odreagování. Díky cyklistice ženy shazují kila a formují si postavu, zvyšují svoji kondici. Nejsem žádný lékař nebo fyzioterapeut, ale přijedte se podívat na náš závod a uvidíte spoustu krásných žen, pro které je cyklistika celoživotním koníčkem.

Možná více než polovina zeměkoule žije ve stresu, myslíte, že jízda na kole je prospěšná třeba právě pro přetížené podnikatelky a manažerky? Jak by mohly začít s cyklistikou právě ne příliš zdatné a netrénované ženy 50+?

V prvé řadě je dobré pořídit si kvalitní kolo, nemusí být nejdražší, ale šetřit se také nevyplácí. Radost zcela jistě udělá i hezké cyklistické oblečení, a pak už stačí vyrazit. Důležité je neklást si vysoké cíle, ale cíle reálné, které vás od další jízdy neodradí. A jak už jsem zmínil dříve, v přírodě a při pohodové jízdě, se jistě stane jízda na kole zálibou, kterou si rádi vyplníte volný víkend. A bonusem bude nějaké to shozené kilo a pevná postava.

Tour de Feminin má mnoho sponzorů. Shánějí se těžko, anebo máte štěstí?

Sponzoři se shání těžko, rok od roku rostou náklady na uspořádání závodu. Z toho důvodu nemůžeme například postoupit do nejvyšší kategorie světového poháru. Ale jsme rádi za všechny sponzory, které seženeme, i ty drobné, protože jinak bychom závod nedokázali financovat. Daří se nám to i díky spoustě dobrovolníků, kteří pracují bez nároku na peníze ve své dovolené. A tímto jim všem i děkujeme. Daří se nám získávat i hodnotné ceny, a to jak od sponzorů, tak i od jednotlivých měst a obcí Šluknovského výběžku Českokamenicka. A samozřejmě se neobejdeme bez významné podpory města Krásná Lípa. V letošním roce, a věříme, že tomu tak bude i nadále, nás významně podpořil i Ústecký kraj, který náš závod zařadil do projektu Rodinné stříbro Ústeckého kraje.

Co ukázal letošní ročník?

Letošní ročník byl opravdu rekordní, na startu jsme měli 182 závodnic z 29 týmů celého světa. Přijely například Australanky, Novozélandanky, Američanky, Brazilkyně, Namibijka, Izraelka, zastoupena byla Jihoafrická republika. To nás ubezpečuje o tom, že se o našem závodě ve světě ví, ale také nás to zavazuje k tomu, abychom nejen zachovali nastolený standard, ale abychom se ho snažili stále zvyšovat.

otázky připravila Eva Brix

Šéfky ve stresu: hlídejte si krevní tlak!

Ne každý člověk, který se vydal na cestu businesssem, dokáže harmonicky sladit své životní priority, žít bez stresu. Mnozí odborníci tvrdí, že je to právě on, který je původcem řady onemocnění. Například cukrovka patří mezi nejrozšířenější civilizační choroby. Na světě žije 387 milionů diabetiků, v České republice se s tímto problémem v současnosti potýká téměř jedna desetina obyvatel! Málokdo například ví, že cukrovka a vysoký krevní tlak jdou zpravidla ruku v ruce.

Ideálním řešením je domácí kontrola krevního tlaku (tzv. selfmonitoring). „Domácí měření se musí provádět podle jasných pravidel a správně, jinak výsledky mohou spíše pacienta stresovat a situaci zhoršovat. Nezbytným předpokladem je použití kvalitních tlakoměrů (ideálně vybavených Intelli manžetou, např. OMRON M6 Comfort), které jsou uživatelsky příjemné a na výsledky měření se lze spolehnout,“ vysvětlil kardiolog doc. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D.

Právě unikátní Intelli manžeta odstraňuje nejčastější chyby při měření krevního tlaku. Tou je vybaven třeba tlakoměr OMRON M6 Comfort. Měření se tak stává mnohem jednodušší a přesnější, protože je prakticky nemožné ji špatně umístit. Snímací plocha obepíná celý obvod paže, jakákoliv pozice je možná. Žádný problém je-li hadička 180 stupňů od tepny. Výsledky jsou vždy přesné. Tato manžeta se navíc dá použít na standardní i silnější paži. (tz)

www.krevnitlak.cz
www.1ze3.cz



Zásady správného měření tlaku

- ✓ Před měřením tlaku krve alespoň pět minut vsedě odpočívajte.
- ✓ Nejméně 30 minut před měřením nekuřte a nepijte alkohol.
- ✓ Tlak si měřte vsedě s opřenými zády a s paží podepřenou o stůl, obě nohy mějte na zemi (nezkřížené). Během měření nemluvte a nehybejte se.
- ✓ Tlak měřte vždy na stejné paži.
- ✓ Evropská společnost pro hypertenzi počátku doporučuje měření po dobu sedmi dní, dvakrát ráno a dvakrát večer. Z těchto hodnot následně vypočítat ranní, večerní a celkový průměr (to vše bez prvního dne). Více na www.zaznamtlaku.cz.
- ✓ Vyhrňte si rukáv – nikdy nedávejte manžetu přes oblečení. Na paži si dejte manžetu tonometru, okraj manžety by měl končit zhruba dva centimetry nad loketní jamkou. Mezi manžetou a paží by měl být prostor maximálně na jeden prst. Předloktí mějte volně opřené o stůl tak, aby manžeta byla v úrovni srdce.

INZERCE



OCENĚNÍ
ČESKÝCH
PODNIKATELEK

PODPORUJEME
VZDĚLÁVÁME
OCEŇUJEME
ČESKÉ PODNIKATELKY
OD ROKU 2008

PŘIPOJTE SE I VY DO LETOŠNÍHO PROGRAMU
OCENĚNÍ ČESKÝCH PODNIKATELEK

REGISTRACE ON-LINE ZDRARMA OD 7.6.2016
www.OceniCeskychPodnikatelek.cz

Letní pitný režim doplní 100% džusy

Víte, že pocit žízně je v podstatě varovný signál, kterým náš organizmus upozorňuje, že je něco v nepořádku? Lidské tělo je tvořeno více než ze dvou třetin vodou. Lehká dehydratace se projevuje zvýšenou únavou, bolestí hlavy či ztrátou koncentrace. Každý by si měl hlídat pitný režim, aby se pocit žízně vůbec nedostavil a doplňovat tekutiny, tolik potřebné pro lidské zdraví, průběžně po celý den. Současně je ale třeba se vyvarovat druhému extrému, a to přílišného pití nebo nárazové konzumace většího objemu nápoje.

„Pokud nemáte zvýšenou fyzickou námahu ani nejsou tropická vedra, doporučuji vypít přibližně 150 ml tekutin každou hodinu. V průběhu celého dne pak střídát různé druhy. K snídani jsou vhodné např. čaje a ředěné 100% ovocné džusy Relax.

Odpoledne je výhodnější zaměřit se na džusy zeleninové a samozřejmě hradit největší podíl tekutin vodou. Děti a senioři navíc nemají tak silný pocit žízně, proto je u nich třeba příjem tekutin hlídat. Zvláště u dětí platí, že když jim pití chutná, vypijí

ho více – ozvláštňte tedy obyčejnou vodu třeba podílem džusu,“ uvedl Martin Hrazdil, fitness trenér a nutriční poradce spolupracující se značkou Relax 100% džusů.

Ráno je třeba tělo po více méně osmihodinovém lačnění hydratovat. Voda je sice základ, ale čím si pitný režim zpestřit, aby to neohrozilo štíhlou linii a zároveň bylo pro naše tělo nutričně prospěšné? Martin Hrazdil doporučil: „Výborným kompromisem pro zpestření pitného režimu je 100% ovocný džus. Jedna sklenice (200 ml) obsahuje pouze cca 80 kcal, skvěle hydratuje organismus, podporuje správnou funkci pokožky, a ovocná dužina, díky obsahu vlákniny, poskytne pocit nasycení.“

Oproti různým limonádám mají 100% džusy jednu nespornou výhodu. Plnhodnotně nahrazují jednu z pěti denních porcí ovoce a zeleniny doporučených Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Jejich benefitem je také významný podíl vitaminů, antioxidantů a minerálních látek. „Stoprocentní džusy navíc nesmí být dodatečně doslazované, všechny cukry v nich obsažené pocházejí výhradně z použitého ovoce či zeleniny,“ dodal Martin Hrazdil.

Ačkoliv se může zdát, že pití džusů je pro nás samozřejmost, z výzkumu, který si nechala zpracovat společnost



Martin Hrazdil

5 důvodů proč denně jíst a pít 5 porcí zeleniny a ovoce

1. Jsou přirozeným zdrojem vitaminů a minerálních látek, včetně vitamínu C, draslíku a kyseliny listové, která patří ke klíčovým nutričním v období gravidity.
2. Jsou vynikajícím zdrojem vlákniny, která podporuje správnou funkci střeva a preventivně působí proti zažívacím obtížím.
3. Jsou bohaté na tekutiny a obsahují minimum tuku a žádný cholesterol.
4. Přispívají ke zdravé rovnováze jídelníčku.
5. Chutnají skvěle a výběr mezi jednotlivými druhy je nepřehledně široký.

KUPS, vyplynulo, že průměrný Čech vypije jednu sklenici džusu za více než dva týdny, což v přepočtu představuje asi 13 ml džusu na den. Když k tomu připočteme fakt, že velká část populace vůbec nezohledňuje zařazování pěti porcí zeleniny a ovoce do jídelníčku, je toto číslo skutečně velmi nízké, například v porovnání s Nory, kteří vypijí jednu sklenici džusu denně. (tz)



Koho a co mám ráda

Z říše rostlin pochází Naděje

Vždycky mne fascinovala tajemná síla rostlin, kterou postupně objevovali již kdysi v dávnověku kmenoví šamani. Dnes se díky vyspělé vědě a technologiím můžeme těšit z odhalování výjimečných látek, které se skrývají v živé přírodě a s jejichž pomocí je možné lidské zdraví trvale zlepšovat. Pomáhají při prevenci, v rekonvalescenci nebo při projevech nejrůznějších zdravotních neduhů. Co je však na rostlinách nejpozoruhodnější, je fakt, že obvykle nejlépe působí v podobě macerátu, oleje, tinktury, zkrátka tak, že účinná látka nezůstane ochuzená o své společnice, které její sílu jen umocňují. Právě tak s nimi pracují odborníci pod značkou Naděje, kterou stvořila paní Jarmila Podhorná. Souvislosti zdraví a nemoci jsou pro člověka někdy záhadou, a tak jsme nechali i my doma bylinky pracovat. Kúra na míru z bolavého kolene učinila hotový učebnicový příklad ohebné a zdravé části lidského těla. Prostředky určené na detoxikaci, jež měly pomoci odstranit následky boreliozy, udělaly své. Koleno roztančené, prostě rozpořehované, jak se sluší a patří. A to vše nejen díky poznatkům a informacím, ale také na základě laskavé rady Jarmily Podhorné. Taková je prostě Naděje.

Kateřina Šimková



Používání konferenční techniky zvyšuje produktivitu a zlepšuje obchodní i osobní vztahy

Výsledky z nedávného průzkumu mezi uživateli společnosti Lifesize ukazují, že online video spolupráce zvyšuje produktivitu zaměstnanců a zlepšuje obchodní vztahy. V mezilidské komunikaci hrají zásadní roli nonverbální složky, proto kvalitní videokonference reálně nahradí osobní jednání.

Mezi klíčová zjištění výzkumu patří:

- ✓ 99,2 % respondentů souhlasilo, že videokonference pomáhají společnosti budovat lepší vztahy jak interně, tak externě.
 - ✓ 91,7 % respondentů považovalo za jednodušší sdělit své argumenty ve chvíli, kdy viděli díky videopřenosu osobu, se kterou jednali.
 - ✓ 77,7 % respondentů zvýšilo svou produktivitu a zlepšilo svoji „work-life balance“, když mohli při práci využívat videokonferenční techniku k práci z domova.
- Ke stejným zjištěním jako výzkum společnosti Lifesize došla i analytická společnost Frost & Sullivan. „Nepopíratelné přínosy videokonferencí, pokračující vývoj technologie směrem k větší uživatelské přívětivosti a množství dalších faktorů budou nadále pohánět růst v odvětví videokonferenčních technologických řešení,“

vysvětlil Rob Arnold, hlavní analytik společnosti Frost & Sullivan.

Průzkum společnosti Lifesize zdůrazňuje význam neverbální komunikace, významné složky našeho chování, která se však často ztrácí ve chvíli, kdy se spoléháme pouze na e-mailovou a telefonickou komunikaci s kolegy. Se zapojením video technologie jsou uživatelé schopni zachytit jemné nuance v komunikaci, jako je výraz ve tváři, gesta rukou a typ postoje, které signalizují zaujetí a podporují vzájemné porozumění v konverzaci.

Většina respondentů průzkumu odpověděla, že videokonference redukuje čas potřebný k dokončení projektů a snižují potřebu multitaskingu. Videokonferenční technologie založená na cloudu a přidružený balíček nástrojů společnosti Lifesize v současnosti pomáhají k úspěchu více než 3000 zákazníkům – v zasedáčkách i mimo ně. Tři čtvrtiny respondentů používají videokonferenční technologie k rychlým konverzacím se svými kolegy a téměř dvě třetiny odpověděly, že jim chybí pohled na kolegy ve chvíli, kdy nejsou schopni připojit se k video konverzaci. Videokonferenční technologie také řeší problémy spojené s geografickou vzdáleností. „Firmám umožňují nabízet svým zaměstnancům

možnost práce na dálku, a především omezit nutnost pracovních cest. A toto se netýká pouze vlastních zaměstnanců, ale také zákazníků a obchodních partnerů,“ sdělil Andrej Hronec, ředitel společnosti Audiopro, která Lifesize zastupuje na českém trhu. „To ostatně potvrdil i průzkum Lifesize – 96,7 % respondentů zaznamenalo snížení cestovních nákladů spojených s prací.“ „Poslední průzkum společnosti Frost & Sullivan zjistil, že v segmentu cloudových řešení pro videokonference se předpokládá meziroční nárůst o 20,7 %. Firmy nyní chápou, že tato technologie pomáhá zaměstnancům zvyšovat produktivitu a soustředit se na vlastní business,“ uvedl Craig Malloy, CEO společnosti Lifesize. (tz)

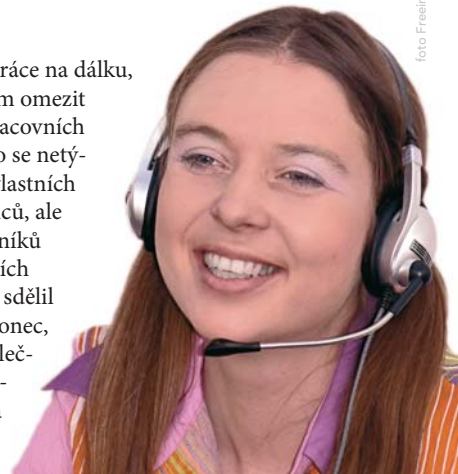


foto Freeimages

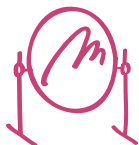
INZERCE

**ZD Všeťary
of Agriculture**

Všeťarská cibule cibule od nás

www.vseťary.cz

VITALTECH ROZBERICE vital Česko s.r.o. VŠEĚTARY vital Komodity VŠEĚTARY Všeťary Všeťarská Niva



Tip pro vaše svěží já To nejlepší z rostlin, vitaminů a minerálů v tabletách GERnétic

Sedmero pomocníků, kteří prospějí našemu zdraví i vzhledu



Doplňky stravy jsou v dnešní době nedílnou součástí zdravého životního stylu.

Francouzská kosmetická značka GERnétic proto přináší tablety Natur Diet s optimálním poměrem výtažků z rostlin, vitaminů a minerálů. Jde celkem o tři doplňky stravy na podporu péče o obličej a čtyři doplňky, které přísluší péči o tělo. Tablety jsou určeny především pro umocňující účinky kosmetické péče, ale lze je užívat i samostatně.

Doplňky stravy pro podporu péče o obličej

Natur Diet ACN

Doplňek stravy pro problematickou pleť
ACN vám pomůže vypořádat se s tvorbou komedonů a hlubších pórů na obličejí, které jsou často důsledkem nevhodné životosprávy s velkým množstvím živočišných tuků a rafinovaných cukrů. Tento potravinový doplněk obsahuje vitamin A, vitamin C a měď spolu s výtažky z kopřivy a práškem z kořene lopuchu. Měď přispívá k udržení dobrého stavu pojivových tkání a normální pigmentaci pokožky.

Natur Diet STIMULE

Doplňek stravy pro správnou funkci imunitního systému

STIMULE je doplněk stravy vyvinutý pro správnou funkci imunitního systému. Obsahuje vitaminy A a C, zinek a selen. Vitamin E chrání buňky před oxidačním stresem. Echinacea podporuje řádnou funkci přirozeného obranného systému, zklidňuje podráždění horních cest dýchacích. Receptura je doplněna materií kašičkou.

Natur Diet JEUNESSE

Doplňek stravy přispívající k mladistvému vzhledu pleti

Stárnutí pleti se bohužel nedá zastavit, můžeme ho však výrazně zpomalit. JEUNESSE je zdrojem vitaminů A, C, E, B1, B2 a B3, hořčičku a selen a aktivní rostlinné látky (polyfenoly z hroznů a prášek z borůvek). Extrakt ze semen vinné révy podporuje udržování kvality kůže. Podporuje cirkulaci krve a spolu s borůvkou pomáhá udržovat integritu krevních cév a kapilár.

Doplňky stravy pro podporu péče o tělo

Natur Diet CELLU

Doplňek stravy pro redukci celulitidy

„Pomerančová kůže“ je kosmetickým i zdravotním problémem dnešní generace žen, který se začíná objevovat již mezi 12. a 14. rokem. CELLU obsahuje aktivní rostlinné látky ze zeleného čaje a další látky účinné při boji s celulitidou. Extrakt z plodů a semen vinné révy omezuje projevy celulitidy a podporuje snižování tělesné hmotnosti.

Natur Diet BUST

Doplňek stravy pro krásné poprsí

Ňadra jsou závislá na hormonálním systému. Vliv na ně má ale i trvalý stres, tabák, alkohol, hormony, drogy či nadměrné sluneční záření. BUST je přírodní doplněk stravy pro krásné poprsí, který napomáhá fungování žláz. Koriandr přispívá k udržení kvalitní pokožky. Čekanka se používá v programech pro kontrolu tělesné hmotnosti. Fenykl ovlivňuje aktivitu mléčných žláz a podporuje vylučovací systém.



Natur Diet FOOD CONTROL

Doplňek stravy pro zmírnění chuti k jídlu a usnadnění trávení

FOOD CONTROL je vhodný pro všechny, kteří mají problém zhubnout. Přípravek je obohacený o vitamin B3, vápník a chrom, s obsahem dalších aktivních látek z ostružiníku a hnědé řasy Fucus. Ta napomáhá zvýšit pocit sytosti, harmonizuje trávení a díky obohatěným vláknině podporuje střevní funkci.

Natur Diet ZEN CONTROL

Doplňek stravy pomáhající k obnově vyrovnanosti psychiky

Přípravek ZEN CONTROL obsahuje kombinaci hořčičku, vitamínu B6 a rostlinné výtažky z meduňky a rozchodnice. Hořčik a vitamin B6 přispívají k správné funkci nervové soustavy, aktivní psychické činnosti a ke snížení míry únavy a vyčerpání. Meduňka uklidňuje či pomáhá navodit spánek. Rozchodnice pomáhá organizmu v adaptaci na emoční stres a fyzické vypětí. (red)

www.gernetic.cz

Staňte se našimi fanoušky:

www.facebook.com/GERnetic.cz



Fejeton

Láska a kriminál

Ženy, bez rozdílu věku, vzdělání a třídního původu, touží po lásce. Asi proto, že v životě jim neustále uniká, hltají červenou knihovnu a prožívají milostná dobrodružství tam. Valentýnky jsou nejčtenější, zamilované filmy nejnavštěvovanější, nekonečné telenovely nejsledovanější. Pero, kamera, mikrofon umí snadno vykouzlit dokonalé vztahy a nejčistší city, které nikdy neuvadají. Tohle je ideál, ve skutečnosti sotva dosažitelný. Jak ze zkušenosti víme, chvíle vrcholného štěstí trvají krátce a zmizí dřív, než si je dokážeme uvědomit a docenit.

V našem sousedství žije, na pohled obyčejný, pár starých lidí. Zatímco dědy je stále plná ves, nic mu neuteče, u všeho bývá první, o panímámě ani nevíme. Venku se ukáže tak dvakrát do roka, s nikým nepromluví, lidem se

vyhýbá. Společně vychovali tři syny, kteří své rodiče dávno přerostli. Každý z nich má v obci velký dům se zahradou.

Řekli byste – tuctový příběh. I v tom, že se dnes manželé nemohou ani vystát, dokonce se vzájemně nenávidí. A když musí být pod jednou střechou, snaží se být od sebe co nejdál. Ví to celá ves. A není to žádná pomluva, u nás vidí jeden druhému, jak se říká, až do talíře. Ale ani na tom by nebylo nic pozoruhodného. Kdyby však je kdysi nedala dohromady velká láska, dokonce i společný kriminál. Vystupovali spolu jako zločinecká dvojice, byli to taková Bonnie a Clyde Ústeckého regionu. Jejich příběh zaznamenal v někdejších Zemědělských novinách nestor kriminální povídky I. M. Jedlička. Popsal, jak manželé spolu vyráželi na loupežné výpravy do okolí. Kořist ukrývali ve stodole. A motiv? Zatímco muž zcela ovládl kleptomanie, jeho partnerku milostný vztah. Když jim totiž kriminalisté přišli na stopu, nestačili se divit. Všechny nakradené věci, a byla jich jedna plná místnost, našli zcela tak, jak byly odcizeny. Zloději se je nepokusili prodat ani použít. Oba dopadení pachatelé za to

šli do chládku, což jejich vzájemné pouto ještě posílilo. Děti si na čas vzali domů příbuzní. Uběhlo hodně vody. Jejich nejstarší kluk Václav se zamiloval, ale ne a ne dospět. Byl už ženatý, se dvěma potomky, ale nejráději trávil volné chvíle s pohádkami v televizi. Kvůli Studiu kamarád neměl čas na manželku, děcka, domácí povinnosti. A bylo by to tak možná dodnes, kdyby neskončil za dvojnásobnou vraždu na dlouhá léta ve vězení.

Jestli mělo nápravné zařízení na někoho kladný vliv, tak právě na Vaška. Jeho dvě děti sice spolu s manželkou vylétly z hnízda, ale pro propuštěného začal nový život. Seznámil se s mladou ženou, prošel s ní bouřlivý románěk a do roka se jim narodil synek. Táta se už ráno nedívá na Studio kamarád. Pokud nemá nějakou práci, hraje si s malým Vašíkem. Nepochybně teprve teď si užívá radosti objeveného otcovství. Nevím, jestli jeho partnerka leží v milostné literatuře nebo je přilepená na obrazovku při sledování romantických seriálů, ale převychovaný Vašek svou skutečnou lásku našel. Ve své nové ženě, děcku a domovu. Věřím, že tentokrát na dlouho.

Pavel Kačer

Tečka v dokonalosti: trendy jsou lesky a pestré oční stíny

„Letošní sezona v líčení přináší oživení v podobě svůdných barev, které zvýrazní oči jemnými pastelovými tóny. Trendy je i vrstvení barevných tónů a kombinování výrazných barev a barevných efektů,“ zdůraznila Zuzana Gavendová, školitelka značky ARTISTRY, již na českém trhu zastupuje společnost Amway.

Aby líčení dlouho vydrželo a působilo přirozeně, je třeba mít kvalitní podklad. „V létě je možné použít dlouhotrvající make-upy, které pleti dodají dokonalý vzhled, zakryjí případné nedostatky, a přitom nejsou nápadné,“ popsala Zuzana Gavendová.

Současné módní trendy v líčení nabízejí mnoho variací a vyhovují jak ženám, které dávají přednost ve zvýraznění partiím očí, tak ženám, které rády upřednostní svoje rty. „Černé linky jsou stále tím, čím je možné během líčení umocnit krásu oka. Sluší zejména dívkám a mladým ženám a jsou vhodným doplněním výrazného zdobení očních víček. Prim hrají oční stíny v tyrkysově modré barvě, přirozené tělové a béžové tóny,“ sdělila.

Má-li žena výrazně nalíčené oči, je vhodné při kráslení rtů vsadit na střídmost. „V tom případě stačí použít jen barevné lesky, které rtům



Zuzana Gavendová

dotají na objemu a celkově jim přisoudí mladistvý vzhled,“ doplnila Zuzana Gavendová a pokračovala: „Pokud se žena rozhodne pro rtěnku, doporučujeme odstíny korálové, růžové a rtěnky smyslně malinových tónů.“ K dokonalému vzhledu obličeje patří i nanese ní růže. „Tvářenka nabídne pleti rozzářený vzhled, bohužel ne všechny ženy ji používají.“ Barvu bychom měli volit podle pleti a já doporučuji i podle odstínu rtěnky. Osobně mám ráda korálový odstín,“ vysvětlila Zuzana Gavendová. Na léto by určitě neměl chybět pudr s 3D efektem z nové kolekce Pacifik light. Tečkou v dokonalém líčení je zvýraznění řas. Z řasenek je možné volit typy, které dodají řasám objem a délku. Léto je i pravým okamžikem pro použití voděodolných řasenek. (red)

O společnosti Amway

Amway je jednou z předních rodinných firem se spotřebním zbožím na světě, která konečným spotřebitelům prodává více než 450 vysoce kvalitních výrobků z kategorií krása, zdraví a životní styl a péče o domácnost výhradně prostřednictvím nezávislých distributorů. Společnost byla založena roku 1959 v americké Adě a působí ve více než 100 zemích. V roce 2015 dosáhla obrátu 9,5 mld. USD.

Letní povzbuzení a barevné hry

Značka Amway obohatila trh limitovanou kolekcí dekorativní kosmetiky Pacific Lights Collection ARTISTRY. Obsahuje paletku očních stínů, pudr na tvář a lesk na rty. Dekorativní kosmetika je inspirovaná barvami letní pláže a záštitu nad ní převzal umělecký maskér ARTISTRY Rick DiCecca.

ARTISTRY Signature Color Paleta očních stínů obsahuje čtyři pečlivě vybrané odstíny Sunrise (východ slunce), které pomohou zdokonalit váš letní vzhled.

ARTISTRY 3D pudr na tvář nabízí pět letních odstínů, které lze používat samostatně nebo vrstvit, takže můžete vypadat kouzelně „prázdninově“ po celý rok. Sunkissed (sluneční polibek) zvýrazní a rozjasní líčení a pleti dodá náznak jemně opáleného přímořského vzhledu a pulzující plážovou energii.

Limitovaná kolekce Pacific Lights ARTISTRY svítících lesků na rty obsahuje pět svůdných odstínů, které rtům dodají barvu a velký nádech léta. Průsvitně modrý odstín Tropical

se dokonale hodí pro dny lenošení na pláži, veselé lesky Cherry nebo Pink Grapefruit skvěle vypadají, když si večer vyrazíte do města. V případě plážově jasných rtů, které přitahují pozornost, se můžete odvázat s odstíny, jako je Citrus nebo Wild Berry.

Umělecký maskér ARTISTRY Rick DiCecca doporučuje:

✓ Nebojte se očních stínů, i když některé barevné kombinace mohou v pouzdře vypadat odvážně, nebojte se! Vždy s nimi nejprve experimentujte a vyzkoušejte je, protože na pale-

tě budou pokaždé vypadat tmavší a jasnější než na vaší pleti.

✓ Není nutné volit stíny, které ladí s barvou očí. Když budete nosit oční stíny, které barvu vašich očí zvýrazní, upoutáte k nim pozornost a upozorníte na jejich přirozenou krásu.

✓ Modrým očím sluší teplé tóny, tóny zlatavé, hnědé a broskvové.

✓ Zeleným očím sluší, když je doplníte odstíny se žlutými podtóny spolu s tmavě zelenou a hnědou. Zelené oči vyniknou i s tóny fialové.

✓ Hnědé oči dovolí vše, obzvláště jim sluší námořnická modrá, antracitová a hnědá. (red)



Ženy tvoří nadpoloviční většinu absolventů vysokých škol

Více než polovinu absolventů vysokých škol v EU tvoří ženy. Vyplývá to z neaktuálnějších dat statistického úřadu EU – Eurostatu. Z téměř pěti milionů absolventů v roce 2014 bylo 58 % žen a 42 % mužů. Mužští absolventi stále dominují v oborech, jako je inženýrství, zpracovatelský průmysl nebo stavebnictví, kde jejich podíl činí více než 70 %. Naopak ženy silně převažují mezi absolventy pedagogických oborů (80 %) nebo ve zdravotnictví (75 %).

V České republice se počet absolventek vysokých škol pohybuje lehce nad evropským průměrem. V roce 2014 tvořily ženy 60 % z celkového počtu studentů, kteří zdárně ukončili vysokou školu. V inženýrství, zpracovatelském průmyslu a stavebnictví pak odpovídá Česká republika průměru EU. Tyto obory úspěšně absolvovalo 72 % mužů a 28 % žen. Ve zdravotnictví a pedagogických oborech absolvují v ČR vysoké školy ve více než 80 % ženy. V přírodních vědách, matematice a informatice absolvuje více mužů (62 %). Poměry absolventů jednotlivých oborů víceméně kopírují poměry žen a mužů reálně pracujících v různých profesích. V roce 2014 absolvovalo technické obory 28 % žen. Podíl

žen pracujících v průmyslovém odvětví se přitom v České republice pohybuje dlouhodobě nad 20 %. Podle expertů počet žen pracujících ve strojírenství a podobných oborech pomalu stoupá. Potvrzují to i data Českého statistického úřadu. Zatímco v roce 2013 působilo ve zpracovatelském průmyslu přibližně 430 000 žen, v roce 2014 to bylo již 452 000.

Trend zvyšujícího se podílu žen v technických oborech potvrzují i tuzemské strojírenské firmy. „Od roku 2010 se podíl žen zaměstnaných v rámci koncernu ZKL postupně zvyšuje. Za posledních pět let se podíl žen zvýšil o 2 %,“ potvrdila Lada Serreli, personální ředitelka společnosti ZKL, která je jedním z největších exportérů v oblasti strojírenství v tuzemsku. Nejčastěji pak ženy pracují na administrativních pozicích, kde vykonávají práci účetních, asistentek či personalistek. „V rámci administrativních a řídicích pracovníků tvoří ženy 42 %. Mimoto pracují ženy také ve výrobním úseku, zejména na montáži, kontrole kvality, expedici a ve skladech. Není výjimkou, že ženy pracují i na tzv. typicky mužských pozicích, tedy přímo ve výrobě, nebo na pozicích, jako jsou například konstruktérky, senior sales manažerky zabývající se prodejem ložisek či projektové manažerky,“ dodala Lada Serreli. (tz)



foto: Freemagics

INZERCE



Mgr. Jarmila Podhorná



K 24 Doplněk z bylin pro posílení a podporu detoxikace

Kúra pomáhá překonávat následky a urychluje rekonvalescenci po prodělané borelióze.

Složení kúry:

TOPOL T42 BRÍZA P2 ČERNÝ RYBÍZ-BOROVICE-VINNÁ RĚVA P9 JALOVEC P15

Mgr. Jarmila Podhorná - NADĚJE

objednávky na tel./fax: 582 391 207, GSM: 737 525 301 poradna: 582 391 254

798 46 Brodek u Konice 3

e-mail: objednavky@nadeje-byliny.eu

www.nadeje-byliny.eu