

Madam[®] BUSINESS

PROSPERITA

leden 2017

Sladké líbání

Eva Brixl

Zima svěží
Na tváře mi sněží
Jeden pozdrav za druhým
Ze slziček zbyl
Už jenom dým
Procházím přes koberec slávy
Jiskrná pěšina z pekla do nebes mne svádí
Bílý límeček tříkrálový
Poprašek cukrový
Vhodil krystalky poznání do vody
Naděje poslední
Taje mi za humny
Když zkoušíš
Zdali mé srdce artysty
Vydalo se klouzat na cesty
A jestli mění ledy v neposedy
Dotýkám se sebe
Sněhová královna
Tvé ruce zebe
Pod kabát vnášíš horké chvění
Vstřícně se chci svlékat z namlouvání
Sladké líbání bere lednu dech
A tobě mráz běhá po zádech

Markéta Škutová

Spousta věcí se dá vyřešit
elegantně a efektivně

rozhovor na stranách 10–11

Rtěnky značky Tom Ford pojmenované po mužích

„Líbí se mi ženy v pánském obleku. Tak proč nemít rtěnku pojmenovanou po muži,“ řekl Tom Ford, herec, filmař, návrhář a tvůrce své vlastní značky. Ta představila kolekci 40 rtěnek Lips & Boys. Každá nese jméno muže, který je pro Toma Forda inspirací. V nabídce najdete odstíny rtěnek se jmény jako Richard, Roberto, Michael, Alejandro, Luciano a mnoho dalších. Jsou v přírodních odstínech, ale také velmi výrazné a extravagantní. Ať už sáhnete po jakémkoliv tónu, vždy podpoří vaši individualitu a padne do každé vaší nálady. Všechny rtěnky jsou dostupné samostatně v klasickém balení vhodném do kabelky. Exkluzivně jsou k dostání v parfumerii Douglas Palladium a od března je najdete i v parfumerii Douglas Nový Smíchov. (red)



Moderní technologie staví ekonomii vzhůru nohama



doc. Ing. Ilona Švihlíková, PhD.

Ekonomka doc. Ing. Ilona Švihlíková, PhD., patří k těm, jejichž názory jsou v médiích stále víc slyšet. Nejen proto, že přichází s tvrdou kritikou současného systému, ale že nabízí i alternativní řešení. Nabádá k úvaze, jestli cesta zvolená po listopadu 1989 je ta jediná správná. Přinášíme s ní exkluzivní rozhovor jako námět k zamyšlení.

Patříte k předním českým ekonomům levicového zaměření. Co vaše názory, postoje a aktivity nejvíc ovlivnilo?

Těch vlivů byla celá řada. V první řadě určitě rodinné prostředí. Nenarodila jsem se v bohaté rodině s konexemi, takže jsem poznala, co to znamená mít šest různých prací, aby se člověk uživil. Ovlivnila mě i Vysoká škola ekonomická, moje alma mater, která sice byla a je školou neoliberálně zaměřenou, ale i tak se tam našlo pár osobností, které tuto „jedinou pravdu“ zpochybňovaly. Kromě toho mě vždycky fascinovalo propojení mezi ekonomikou a politikou, takže jsem si pro doktorské studium vybrala politologii a propojila to, v u nás téměř zakázané, slovo: politickou ekonomii. Tam se totiž učíte rozpoznávat zájmy jednotlivých aktérů, a to vám o obrazu světa řekne

mnohem víc než nějaké matematizované modely, které jsou mimo realitu. A samozřejmě mě ovlivnila i ta ekonomická realita. Můj obor je mezinárodní ekonomie, a když to dění sledujete, tak zjišťujete, jaké jsou dopady hospodářských politik na obyčejné lidi.

Zařadila jste se k nejhlasitějším kritikům neoliberální ekonomiky, nevěříte na všemocnou ruku trhu, varujete před blížící se krizí, možná kolapsem systému. Proč?

Nu prostě proto, protože jsem – na rozdíl od těch, kteří jsou placeni za to mít na očích ideologické klapky – pochopila podstatu tohoto systému. Což je na jednu stranu nesmírně osvobozující a na druhou velice nebezpečné, protože vám to udělá hodně nepřátel. Kapitalismus, jako každý systém, prochází vývojem.

V té současné podobě je to neoliberální forma, ve které už nehraje tak velkou roli zisk, jako spíše dobývání renty. To je patologická deformace. Jak jsem napsala v jednom ze svých článků, největším nepřítelem kapitalizmu je kapitál sám. Vytváří tak velkou nerovnováhu, která je sebedestruktivní. Kromě toho jsou ale klíčové technologie, kterým ve své metodologii Kondratěvových vln věnuji velkou pozornost. Ekonomie hlavního proudu říká, že nové technologie představují pro systém velkou výzvu – já říkám na rovinu, že s ním nejsou slučitelné.

Kdybyste byla podnikatelka nebo manažerka velké firmy, nezměnili byste své postoje k businessu a společnosti?

Manažer či podnikatel vidí jen výšeč ekonomické reality. Je „uvnitř“ a jeho primárním motivem je minimálně přežít, ideálně prosperovat. Velké nadnárodní firmy samozřejmě dokážou ovlivnit ekonomické prostředí, a také to dělají. Jejich individuální logika však vede celý systém cestou „závodu ke dnu“, ještě nižších nákladů, ještě nižších daní, ještě menší sociální ochrany... Z jejich individuálního hlediska pochopitelné, z hlediska celku sebevražedné. Není však pravda, že by si to řada podnikatelů neuvědomovala. Na mých vystoupeních, na konferencích se s řadou z nich potkávám. A možná byste se divil, jak často mi – i když pravda stranou – říkají, že mají pocit, že takhle to dál nejde, že se to celé řítí do pekel.

Propagujete komunitní hnutí a družstevní vlastnictví. V čem, podle vašeho názoru, přináší výhody proti individualizmu a kapitalizmu bez přívlastků?

Obojí jsou formy spolupráce. A protože vím, jak se u nás reaguje na slovo „družstevnictví“, tak jen malá historická vsuvka: za První republiky byl náš družstevní sektor jeden z nejvyšších na světě a spolu se spolky pokrýval značnou část ekonomiky.

Kapitalismus, jako každý systém, prochází vývojem. V té současné podobě je to neoliberální forma, ve které už nehraje tak velkou roli zisk jako spíše dobývání renty. To je patologická deformace. Jak jsem napsala v jednom ze svých článků, největším nepřítelem kapitalizmu je kapitál sám.

A v neposlední řadě to také souvisí s rozvojem moderních technologií, které vytvářejí novou situaci: fungují na módu sdílení, statky mají často nerivalitní podobu, nebo dokonce mají nulové mezní náklady (náklady na pořízení každé další jednotky je nula), což staví celou „tradiční“ ekonomii vzhůru nohama.

Důvody k podpoře jsou podle mého názoru zhruba tři. Jednak zcela pragmaticky se po krizi roku 2008 ukázalo, že to jsou právě družstva a zaměstnanci ovládané podniky, které z krize vyšly nejlépe (vysoký stupeň odolnosti, jak vyplývá z analýzy a doporučení Evropského parlamentu). Druhý důvod je hodnotový. Nemyslím si, že můžeme současné problémy vyřešit bojem „vlk proti vlku“, ale spíš tím, že se naučíme pracovat společně (to je ta levicová snaha o emancipaci člověka), což je ale také vyjádření vlastní zodpovědnosti nejen za sebe, ale i za své okolí. Byla jsem překvapená, když mi moji přátelé v USA tvrdili, že u nich jsou zaměstnanecká participace i družstva spojeny spíše s pravicí jako vyjádření vlastní zodpovědnosti také v ekonomickém životě.

A v neposlední řadě to také souvisí s rozvojem moderních technologií, které vytvářejí novou situaci: fungují na módu sdílení, statky mají často nerivalitní podobu, nebo dokonce mají nulové mezní náklady (náklady na pořízení každé další jednotky je nula), což staví celou „tradiční“ ekonomii vzhůru nohama. Pro takovýto způsob organizace výroby se pak hodí spíše družstevní principy (ono to nemusí být vždy družstvo právní formou, ale spíše obsahem). A poslední mírně provokativní poznámka: jedním z prvků konzervativního plánu britské premiérky Theresy Mayové (Better Britain) je posílení zaměstnanecké participace.

Kudy vede cesta České republiky k tomu, aby se dostala na roveň vyspělých států? Ptám se, protože jste napsala publikaci s výmluvným názvem Jak jsme se stali kolonií.

Jak jsme se stali kolonií tematizuje nedůstojné postavení naší země a našich občanů v mezinárodní dělbě práce. Ukazuje na genezi modelu tzv. závislé ekonomiky, která však má také poli-

tické implikace. V závěru knihy se snažím načrtnout pár možných řešení. K těm klíčovým patří spoléhání se na vlastní, české ekonomické struktury, což však znamená obrat od politiky, která spoléhala na investiční pobídky a celkově na „zahraniční spásu“. Jsme zase u zájmu: přeci u nás nikdo neinvestuje proto, že nás má rád, ale prostě proto, že chce svou libru masa. A tu my velkoryse dodáváme, jak vidno v odlivech zisků z ekonomiky. Což má také svůj dopad na mzdy. Potěšilo mě, že tyto závěry potvrdil ČSÚ velkou analýzou srovnání mzdové úrovně v rámci EU. A také Úřad vlády, který se tímto tématem vážně zabývá.

Když tedy shrnu alespoň pár opatření: podpora českých ekonomických struktur, včetně finančních (97 % bankovních aktiv je u nás pod zahraniční kontrolou), nutnost získat zpět pod národní kontrolu klíčová aktiva (vodárenství), rozšířit zaměstnaneckou participaci. Je možno uvažovat i o sektorových daních apod., ale nejen s cílem „přidat do kasy“, ale hlavně jako nástroj změny vlastnické struktury české ekonomiky, resp. bohužel spíše ekonomiky ČR. Ono to u nás není totéž.



foto Shutterstock

Co u vás probudilo zájem o germanistiku a čím vás přitahuje Rusko jako fenomén? Víte, že jste přispěla do sborníku na toto téma.

Němčinu jsem se začala učit z praktických důvodů už na základní škole. Mám ji ráda, protože to je logický a systematický jazyk. Kromě toho si myslím, že zcela pragmaticky je dobré našemu největšímu sousedovi rozumět a orientovat se nejen v jeho jazyce, ale vůbec způsobu myšlení. Tím nemyslím tupě přejímat či adorat, ale prostě znát.

Co se týká Ruska, tam je to s mou znalostí horší, protože moje ruština je hrozná. Právě proto jsem také do sborníku přispěla s obecnějším tématem: fungování ekonomických sankcí jako takových a základní poznatky k ruské ekono-

mice. Ta je skutečně fascinující kombinací neoliberalní politiky a problémů souvisejících s komoditní rentou. Zcela obecně si myslím, že pro malou zemi, jako je ČR, je důležité znát velmoci, jejich silné i slabé stránky, ambice, historii a samozřejmě také ekonomiku. Čím více toho člověk ví, tím méně se propadá do extrémů typu: že nás nějaká velmoc spasí, nebo že jejím jediným cílem je nás zničit.

Můžete přiblížit, jak jsou pro nás důležité občanské iniciativy typu Alternativa zdola, již jste koordinátorkou?

Alternativu zdola jsem založila v roce 2010 jako občanskou iniciativu, která se časem přetvořila ve spolek. Od začátku jsme se snažili povzbudit různými nástroji lidi, aby se více zajímali o dění kolem sebe a nepřejímali tolik tu optiku „diváka, který nemůže nic udělat“. Postupem času jsme se snažili představit různé nástroje, jak mohou lidé spolupracovat, a ovlivňovat tím pozitivně sebe i své okolí. Představili jsme jako jedni z mála participativní rozpočty, kdy o části rozpočtu města či obce mohou rozhodovat přímo občané a navrhovat priority či projekty, věnujeme se zaměstnanecké participaci a družstevnictví. Spustili jsme družstevní inkubátor a věnujeme se poradenství pro zájemce. A také vydáváme elektronicky náš Zpravodaj, ve kterém se

snažíme představovat pozitivní občanské iniciativy z celé republiky, a snad tím i dáváme trošku lidí dohromady, aby o sobě věděli a mohli lépe sdílet pozitivní zkušenosti. Pracujeme na dobrovolnické bázi, což mi, pravda, někteří naši členové vycítají, že nemáme ty milionové rozpočty.

Co byste si přála od nového roku 2017?

Mír a vzdor. Bez míru se o žádných alternativách ani nedá mluvit. A bez vzdoru chybí ta první jiskra, která k tomu hledání vede.

za rozhovor poděkoval
Pavel Kačer

Když tedy shrnu alespoň pár opatření: podpora českých ekonomických struktur, včetně finančních (97 % bankovních aktiv je u nás pod zahraniční kontrolou), nutnost získat zpět pod národní kontrolu klíčová aktiva (vodárenství), rozšířit zaměstnaneckou participaci.

Pohádky i do všedních dnů

Letošní vánoční čas jsem dala starostem pokoj. Na programu bylo čtení knížek a sledování televizních pohádek. Vůbec mi nevadilo, že některými publikacemi jsem listovala asi po sté, ani to, že některé pohádky znám již zpaměti. Přitahují mne stále a stále, rok co rok v nich nacházím to, po čem duše člověka prahne. Jestli se ptáte, zda je to radost z výkonu našich herců, podívaná díky nádherné výpravě, úžasná hudba, mýlíte se, i když ani tyto prvky neopomím. Stále více mne naplňuje iluze onoho pomyslného ideálu, k němuž se blíží děj každické pohádky. Totiž – vítězství dobra nad zlem. Jsem přesvědčena o tom, že právě dnes, díky složitým mezilidským vztahům, tento ideál začínáme hledat skoro všichni. Vznáší se nad námi jako neviditelné přáníčko, do něhož se promítá touha žít jinak, spokojeněji, vyrovnaněji. Znepokojivých informací nás obklopuje stále více. Ztrácíme životní jistoty, učíme se přemýšlet jinak, než tomu bylo před 20 lety. Chceme jít za štěstím. A zjišťujeme, že pohádky nejsou jen k tomu, abychom s nimi trávili volný čas. A to je jejich významné poslání.

Eva Brixi



Tip Grady

Inovace je rozhodnutí



Autor této knihy má mnoho zkušeností z českých i zahraničních firem a z vedení projektu MámNápad.cz. Vychází z nejlepší zahraniční praxe, z níž vybral a přizpůsobil ty postupy, které jsou vhodné do místního prostředí. Praktický a čtivý text doplňuje řada příkladů z praxe a případových studií. Poznáte také dvanáct podrobně zpracovaných nástrojů, které lze okamžitě aplikovat v praxi.

partneři www.madambusiness.cz

generální partner:



hlavní partneři:



partneři:



Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 11, leden 2017

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

Šéfredaktorka: PhDr. Eva Brixi-Šimková, e-mail: bixi@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: H.R.G. spol. 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



Do čeho byste letos ráda investovala?

Mgr. Ladislava Fialová
ALTRO Management Consultants s.r.o.
Managing Partner

Vzhledem k tomu, že mám za sebou velmi úspěšný, ale také velmi náročný rok, ráda bych v tomto roce investovala

do oblastí, které jsem v roce minulém opomíjela. Předně bych chtěla investovat více času do možnosti být více se svou rodinou, mít více času sama na sebe a více relaxovat, což jsem v loňském roce podcenila a v závěru roku se mi to trochu vymstilo. Ráda budu investovat do cestování a poznávání nových krajín a kultur, je to pro mě takové dobíjení baterek a dlouho z toho těžím. Určitě nezapomenu na finanční podporu nějakého charitativního projektu, stejně jako v roce minulém.



Myslíte si, že by u nás mělo více žen podnikat?

Radek Havelka
obchodní ředitel za značku MINIROL

Vždy samozřejmě záleží na konkrétní oblasti, ale obecně jsem toho názoru, že žen v podnikání by mělo být více.

A platí to i pro náš obor exteriérové

střnicí techniky, ve kterém jsou ženy zastoupeny velmi okrajově. Stavebnictví spojené s technikou pravděpodobně není tím, co budou ženy vyhledávat, na druhou stranu jejich cit pro estetiku a smysl pro detail vnímám jako ty správné impulzy, které nás mohou hnát dopředu.



Informace do kabelky

Neuvěřitelná lehkost a nezatěžující péče

Krásné vlasy hebké na dotek jsou snem každé ženy. Dokonalým prostředkem ke splnění tohoto přání jsou šampony, které obsahují oleje. Obáváte se, že vaše vlasy zbytečně zatíží? S novými olejovými šampony Gliss Kur Oil-In-Shampoos je tento problém již minulostí.

Receptura těchto přípravků je založena na inovativní mikroolejové technologii s jemnými čistícími vlastnostmi. Oleje jsou v péči o vlasy považovány

za velmi účinné ingredience. Umožňují totiž cíleně regenerovat vlasovou strukturu hluboko uvnitř i na povrchu. Řada Gliss Kur Oil-In-Shampoo představuje zcela novou generaci „olejových“ šamponů. Nová řada Gliss Kur Oil-In-Shampoo nabízí přípravky určené k řešení různých problémů. Na výběr je lehká péče s olejem z růží pro normální, namáhané vlasy. Možná oceníte střední péči s olejem z květů monoi, která je určena pro suché a lámavé vlasy. Pro velmi suché a poškozené vlasy je pak nejvhodnější intenzivní péče s marulovým olejem.

(tz)



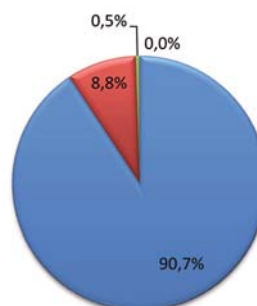
Informace čísel o podnikání žen



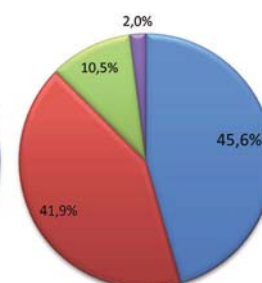
Čísla bývají zajímavým dokumentem pro nejrozsáhlejší rozbory a komentáře. Přehled o podnikání žen v České republice patří již tradičně k soutěži Ocenění českých podnikatelek. Při příležitosti vyhlášení cen dalšího ročníku v listopadu 2016 prezentovala analytička Věra Kameníčková ze společnosti CRIF Czech Bureau jako vždy zajímavá srovnání. Některé grafy přinášíme. I pro vás mohou být zajímavým obrázkem o tom, jak se vyvíjí ženský business v srdci Evropy: (red)

Roční obrat

Ženy FOP



Ženy OS



do 1 mil. Kč

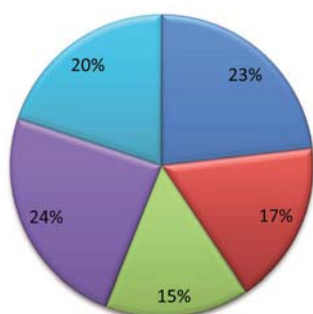
1 až 10 mil. Kč

10 až 60 mil. Kč

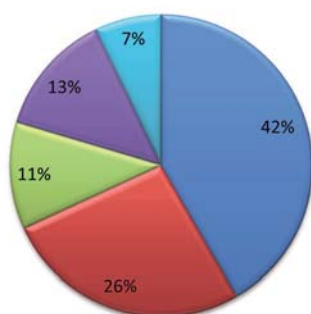
60 mil. Kč a více

Stáří firmy

Ženy FOP



Ženy OS



0 až 5

6 až 10

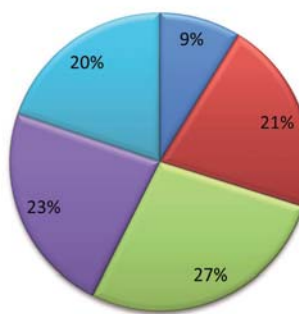
11 až 15

16 až 20

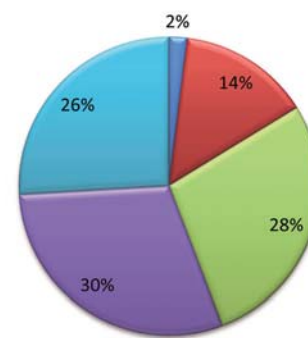
21 až 23

Věk majitelky

Ženy FOP



Ženy OS



18 až 30 let

31 až 40 let

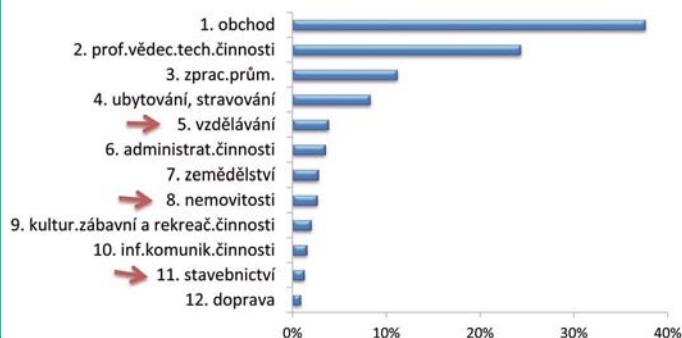
41 až 50 let

51 až 60 let

61 let a více

Odvětví

Ženy FOP



Ženy OS



Inovátorka o bylinkové cestě ke změně životních hodnot

Když dostala Mgr. Jarmila Podhorná, majitelka společnosti Naděje, loni v listopadu jednu ze vzácných cen v soutěži Ocenění českých podnikatelek, Cenu za inovativní řešení, která se uděluje pod patronací České pojišťovny, reakce širokého okolí byla až nečekaná. I mne, přiznám se, se mnoho lidí ptalo, zda bych jim nemohla dát na tuto ženu kontakt, že je sortiment i strategie firmy velice zaujaly (v Madam Business jsme o Jarmile Podhorné několikrát psali). S chutí jsem šířila číslo mobilu i mailovou adresu a všem jsem přála, aby pod vedením této moudré ženy našli řešení svých neduhů či směr, kterým by podpořili své zdraví. Právě ve filozofii i malých lahvičkách s bylinnými preparáty našli mnozí lidé návod k tomu, jak se sebou něco udělat. I přesto, že jsme v poslední době publikovali více materiálů na toto téma, jsem se k Jarmile Podhorné znova vrátila dalším rozhovorem. Je leden a většina z nás rozmýšlí, co změnit, vylepšit, aby se cítili dobře a mohli jet zase na plný plyn.



Mgr. Jarmila Podhorná

Loňský rok byl pro vás i vaši firmu Naděje významným. Získala jste zvláštní cenu v soutěži Ocenění českých podnikatelek – Cenu za inovativní řešení pod patronací České pojišťovny. Co vlastně slovo inovace znamená v praxi vaší firmy?

Loňský rok byl opravdu pro naši firmu významným hned z několika důvodů. Jednak jsme dokončili výsadbu a oplocení zahrady pro pupeny, která je mimo jiné světovým unikátem, dále jsme dostavěli multifunkční halu, ale také jsem dostala dvě velmi cenná ocenění. A to jednak v rámci oslav 450tého výročí založení Univerzity Palackého v Olomouci, byla jsem mezi 45 oceněnými absolventy. A jak jste naznačila, také mne velmi potěšilo umístění v soutěži Ocenění českých podnikatelek – cena za inovativní řešení.

Byla to taková odměna za prosazení gemmoterapie na českém trhu, kdy jsem přípravky z tohoto oboru začala před 15 lety vyrábět jako první v republice a postupně dostávala do povědomí občanů ČR. Dále to bylo za realizaci zahrad jednak ukázkové bylinkové, kde pěstujeme byliny rostoucí v našich podmínkách, a dále rostliny Dálného východu, a také za zahradu pro pupeny. Inovaci v našich podmínkách považuji vytvoření něčeho nového, hlavně v mém případě něčeho, co lidem pomáhá a obohacuje je.

Pracovat s bylinkami, šetrně a ve správném poměru míchat výtažky z nich, to je velké know-how. Ještě větší umění i znalosti vyžaduje kombinace vašich tinktur do bylinných kúr, které pomáhají obnovit zdraví a vitalitu člověka. Dá se naznačit, aniž byste prozradila receptury, podle jakých pravidel postupujete?

Vyrábíme výtažky z těl rostlin, z pupenů (gemmaoterapeutika), dále směsi obohacené o betaglukan, které máme i zapatentované, dále speciální směsi na jednotlivé zdravotní problémy (Amarit Forte – potíže s trávením, Neurosan – problémy s nervovou soustavou). Aby působení bylin na jednotlivé zdravotní problémy bylo co nejkompaktnější, tak sestavujeme tinktury a gemmoterapeutika do celků kúr (borelióza, problémy s močovými cestami, trávení, dýchací problémy). Jednak směsi, ale i kúry, to je naše know-how. Postupujeme při sestavování těchto kúr takovým způsobem, že organizmus nejprve pročistíme, potom problémy orgánů řešíme a nakonec regenerujeme.

Jakou novinku letos chystáte?

Připravujeme dvě novinky – směsi bylin. Jednak na regeneraci a zlepšení činnosti CNS, dá-



Tak vypadá proslulá pupenová zahrada

le směs na likvidaci velké části bakterií, parazitů a plísní.

Mnoho lidí má problémy s imunitou, což vede nejen k častějším virozám a chřipkám, ale také k alergiím a intolerancím na nejrozmanitější potraviny. Startérem je velice často stres, přepracování, lidé v businessu neumí odpočívat, na mladé je vytvářen celospolečensky nesmírný tlak související s životními jistotami... Jak dokáže váš sortiment pomoci?

Imunita organismu předpokládá očistu (pročištění), dále regeneraci nervového systému, což je zásadní, a dále likvidaci starých zátěží virových, bakteriálních a parazitálních. Po splnění těchto předpokladů můžeme využít konkrétní bylinky ke zvýšení imunity organismu

(eleuterokok, echinacea, maralí kořen, gemmotherapeutikum z černého rybízu či lesní bez). Pro lidi pracující v businessu jsou tyto jednotlivé složky a jejich splnění velice důležité, protože aby organismus byl schopen dobře pracovat, je třeba ho podporovat a posílit. Důležité je posílit hlavně nervovou soustavu a potom také řešit jejich konkrétní problémy. Na celkovou posilu organismu máme několik sestav na zvýšení zdatnosti a výkonnosti i pro ženy i pro muže. Dále je vhodné zhotovit sestavy na konkrétní problémy, které člověka trápí.

Myslíte, že se bude časem muset hektický životní styl nás všech řešit?

Lidé si již dnes uvědomují, že náš životní styl je třeba do budoucna změnit, zklidnit a vrátit se k přírodě. Sama vím, že návštěvníci našich

zahrad říkají, že přišli do jiného světa rostlin a bylin. Toto je a bude také cesta ke změně životních hodnot.

Co byste popřála do roku 2017 všem vytíženým ženám, ať to již jsou podnikatelky, manažerky, nebo začínající živnostnice?

Ten, kdo začíná podnikat a podniká, si musí uvědomit, že je to tvrdá práce, když ji chce dělat na úrovni a poctivě, a k tomu je třeba dobrý zdravotní stav, správný životní styl a také pozitivní myšlení.

Všem podnikatelkám přeji hlavně toto – dobré zdraví a také kousek toho štěstí v podnikání, které je vždy třeba.

za odpovědi poděkovala Eva Brixí
www.nadeje-byliny.eu

Jaký je rozdíl mezi čokoládami?

Jsou přívlastky jako „výběrová“ nebo „řemeslná“ ve spojení s čokoládou pouhými marketingovými triky, které zvyšují cenu tabulky, nebo skutečně existují rozdíly mezi takto označenou čokoládou a tou ze supermarketu? Filip Teplý, zakladatel brněnské čokoládovny Ajala, uvádí čokoládovou terminologii na pravou míru a vysvětluje hlavní rozdíly.

„Rozdíl mezi výběrovou čokoládou a tou běžnou ze supermarketu by se dal přirovnat k rozdílu mezi výběrovou a komoditní kávou nebo mezi obyčejným vínem a vínem od kvalitního vinaře. U komoditní kávy, supermarketového vína či čokolády, kterou většinou prodávají velké nadnárodní společnosti, málokdy dohledáme nějaké konkrétnější informace o původu a výrobce hledí zejména na unifikovanou chuť, která se snaží vyhovět chuťovým zvyklostem zákazníka. U výběrové kávy či čokolády je naopak kladen velký důraz na transparentní původ a kontrolu kvality zrn (bobů) a šetrnou výrobu, chuťová bohatost se naopak cení,“ vysvětlil Filip Teplý. (tz)



Kvalita je životním stylem našeho století



Ing. Alena Plášková, CSc.

Mezi výrazné téma našich článků a rozhovorů patří kvalita. Ve všech rozmanitých souvislostech. Rozhovorem s Ing. Alenou Pláškovou, CSc., předsedkyní představenstva Sdružení pro oceňování kvality, z.s., se k němu vracíme v souvislosti s udělováním ocenění na Pražském hradě loni v listopadu v programech Rady kvality ČR. Alena Plášková, žena výjimečných znalostí a aktivit týkajících se kvality, byla poctěna Cenou Anežky Žaludové.

V závěru loňského roku jste obdržela ocenění, které se dostává jen výjimečným osobnostem. Je za prosazování zásad kvality do širokého spektra oborů. Proč je to vaše, dá se říci, celoživotní téma?

Proč je mým dlouhodobým tématem kvalita? Nasměřovala mne jednak možnost, kterou jsem v posledním ročníku svého studia na Vysoké škole ekonomické v Praze využila (pracovat jako odborný instruktor na tehdejší katedře zbožíznalství), jednak pak i obsah, který mne v této oblasti zaujal a dodnes láká a baví. V životě je třeba dělat to, o čem je člověk přesvědčen, že má smysl. Já jsem měla to štěstí. Začínala jsem se učit, co to znamená, když se řekne kvalita výrobku nebo služby a jakou ona kvalita hraje roli pro zákazníky. Vývojem se ukázalo, že kvalita pro zákazníka není spjata pouze s výrobky a službami, které jsou nabízeny, nýbrž musí být řízena systémově v celé organizaci. Ří-

zení kvality bylo pružně v souladu se změnami deklarovaných přístupů integrováno jako průkopník do obsahu vzdělávání předmětů katedry managementu na podnikohospodářské fakultě, kde dosud působím. V roce 1991 jsem se stala členkou České společnosti pro jakost. Jak Vysokou školu ekonomickou v Praze, tak i Českou společnost pro jakost považuji za své alma mater. Obě mi moc pomohly v dalším odborném posunu i v podpoře šíření významu kvality v podnikatelské i veřejné sféře.

Cena Anežky Žaludové do programu Rady kvality ČR patří od prvopočátku. Ne každý podnikatel či manažer toto jméno zná a ne každý tuší, jaké s ním je spjata poselství. Mohla byste to přiblížit?

Svět má svoje guru kvality. Uznáváme je, učíme se od nich, rozvíjíme jejich přístupy a uplatňujeme v naší praxi. Avšak i naše republika má svoje

guru. Byli jimi především Dr. Anežka Žaludová a prof. František Egermayer. Dnes nám je mimo jiné připomínají každoročně udělované ceny nesoící jejich jméno.

Anežka Žaludová (*1919, †1999) byla původem Skotka. Do Československa přišla se svým manželem v roce 1945. Byla aktivní členkou Komitétu pro jakost při ČSVTS a následně i zakládající členkou České společnosti pro jakost i její první čestnou předsedkyní. Anežka Žaludová byla i mezinárodně uznávanou odbornicí (členkou Mezinárodní akademie kvality, čestnou členkou Evropské organizace pro kvalitu), aktivně pracovala v řadě dalších odborných mezinárodních i národních organizací a byla průkopnicí moderních přístupů k řízení kvality. Za přínosy získala řadu osobních ocenění. Ještě za jejího života v roce 1998 bylo s jejím souhlasem rozhodnuto o každoročním udělování „Ceny Anežky Žaludové“ těm osobnostem, které v dlouhodobém horizontu přispěly k šíření myšlenek kvality a jejího řízení v naší republice. Velice si vážím toho, že jsem se mohla s paní doktorkou osobně setkávat, i toho, že jsem v průběhu posledních let mohla její cenu na Pražském hradě předávat. Mezinárodní akademie kvality od roku 2016 uděluje i Medaili Anežky Žaludové těm ženám, které se výrazně prosadily v mezinárodním kontextu.

Jak dnes vnímat kvalitu? Stále více se hovoří o kvalitě v souvislosti s životním stylem, stravováním, výukou ve školách, službami, řízením firem a organizací. Zdá se mi však, že je to stále málo a že se zde odráží i určitý módní trend. Co si o tom myslíte?

Kvalita není rozhodně módním trendem. Kvalita je životním stylem našeho století a základním prostředkem úspěšnosti a udržitelnosti do budoucna. Je spjata nejen s výrobky a službami, nýbrž i s procesy a lidmi, kteří procesy navrhnou, realizují a řídí. Nejde přece pouze o děláni správných věcí, nýbrž i o způsoby, jak jich dosahujeme. Jako zákazník při kupním rozhodování vždy zvažuji (a nejen já) obě stránky téže mince: 1. Odpovídá tomu, co jsem si představovala? 2. Jsem ochotna zaplatit uvedenou cenu? Nejde tedy jen o to zjistit požadavky zákazníků a jim adekvátně vytvořit produkt, který je splní, nebo ještě předčí. To je cíl. Jde však i o to, jak lze tohoto výsledku dosáhnout. Vždy existují varianty a vždy pouze jedna z „cest“ je nejlepší – nejrychlejší, nejméně nákladná, reálná a úspěšná. Zejména rozvoj a výsledky vědy a techniky nabízejí na obou stranách možnosti, kterých je třeba využít. Jsme na prahu čtvrté průmyslové revoluce (Industry 4.0). Schopnost přizpůsobit se je klíčová. Zejména v podnikání jde o peníze

až na prvním místě. Ty však do firmy přinese právě zákazník. Kvalita je klíčovým východiskem prosperity. Naštěstí si toto vedení ve většině organizací dostatečně uvědomuje.

V roce 2015 proběhl na konferenci SYMA, pořádané každoročně Českou společností pro jakost, kulatý stůl zaměřený na diskuzi mezi zástupci vyšších odborných a vysokých škol a zástupci podniků k obsahu vzdělávání v oblasti kvality. Diskuze ukázala, že nabídka nových přístupů a metod v obsahu výuky převyšuje jejich skutečné využívání v praxi našich podniků. Vedle řešení neshodných produktů jsou absolventi často schopni aplikovat aktuální poznatky a nástroje pro eliminaci plýtvání a pro optimalizaci procesů. Dále bylo konstatováno, že oblast managementu kvality je zahrnuta do výukových programů až na vyšší a vysokoškolské úrovni. S politováním byla zmíněna i absence národní koncepce vzdělávání v oblasti kvality v ČR v celém cyklu vzdělávání. V neposlední řadě byl zmíněn i nedostatečný tlak praxe na obsah vzdělávání ke kvalitě. Takže máme ještě rezervy.

V roce 2016 jste se stala předsedkyní představenstva Sdružení pro oceňování kvality (SOK ČR). Jakou jste si vytvořila vizi?

Vizi máme. Byla jednomyslně schválena na valné hromadě Sdružení v dubnu 2016 všemi členy. Chceme být uznávanou a profesionální autoritou v oblasti hodnocení a oceňování přístupů firem, organizací veřejné správy i neziskových subjektů v oblasti kvality, společenské odpovědnosti a udržitelného rozvoje. Jádrem našich aktivit je především realizace programů národních cen v ČR (jejich organizování a profesionální hodnocení). Rádi bychom rozšířili i portfolio našich produktů. Vedle značky Czech Made za výrobky a služby chceme prostřednictvím poradenství pomáhat našim členským organizacím právě v oblastech, které umíme.

Proč se některé firmy nástrojů prosazujících kvalitu stále bojí?

Nemyslím si, že se bojí. Důvod je jinde. Myslí si, že nejsou nutné. Málokdo je od nich vyžaduje. Ani uznání ze strany možných zainteresovaných stran ve velké míře nepřichází. Například Ahold Czech Republic, a.s., je trojnásobným vítězem Národní ceny kvality a v minulém roce dosáhl jako vůbec první tuzemská firma významného ocenění Committed to Sustainability v rámci EFQM Excellence Award v maximu dosažených pět hvězdiček. Myslíte si, že to zejména zákazníci vnímají jako něco výjimečného? A co firmy samotné? Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR provedla v roce 2011 průzkum názorů v malých a středních podnicích na moderní metody řízení. Ukázalo se, že přestože je považují z pohledu kvalitního řízení za významné, v praxi je nepoužívají. Jedním z důvodů se ukázal i nedostatek informací o těchto přístupech.

Máte hojnost aktivit, také o kvalitě přednášíte vysokoškolákům. Jak ji vnímají? Mají hodně odlišný, až nekompromisní postoj k tomu, co je za kvalitu označováno jejich rodiči?

Mám ráda svoji hlavní profesi pedagoga. Nastupující studenti nemají vůbec představu o tom, co je v praxi čeká. To je právě naším základem posláním. Pro kvalitu a její řízení připravujeme studenty v rámci vedlejší specializace Management kvality a Lean Six Sigma. Nic víc vás nepotěší než pozitivní zpětná vazba od nich. Studenti absolvované předměty vždy za uplynulý semestr hodnotí a výsledky jsou pozitivní. Také máme napojení na naše absolventy, jejichž odezva je brilantnější: ■ nejlepší „vedlejška“, která dává široké spektrum uplatnění v podniku;

- specializace s nejvíce poptávanými absolventy a širokými možnostmi rychle se vypracovat v oboru, který ideálně kloubí ekonomické a technické aspekty (velmi dobrá kombinace);
- atraktivní obor, který se bude rozvíjet a bude vysoká poptávka po těchto absolventech;
- je to skvělá příležitost naučit se moderní přístupy, které se používají v nejrůznějších odvětvích, a odlišit se na trhu práce;
- teorie ihned převedená do praxe a protrénovaná na case studies;
- zajímavý na praxi orientovaný obsah předmětů a možnost praxe;
- praktické zaměření specializace, její celková atraktivita i použitelnost v dnešní době“.

Kvality života jsme se již dotkli. Jak by mohly vyžít ženy řídit svůj život, aby vše zvládly a byly spokojené? Existuje na to vůbec odpověď?

To je otázka, na kterou neustále hledáme odpověď – nejen já, ale i vy, paní šéfredaktorko, a mnoho dalších žen. Myslím, že by mohla fungovat následující odpověď: vzájemné uznávání a tolerance v rodinném životě. Mám vynikající partnerský vztah. Bez příkazů jsme si rozdělili povinnosti dle časových možností a funguje to. Oba jsme spokojeni.

Myslíte, že chybí kvalita tak složité kategorie, jako jsou mezilidské vztahy?

Mezilidské vztahy mohou nabývat různých podob. Od vyloženě negativní přes neutrální až po pozitivní podobu. Je-li kvalita definována jako schopnost plnit požadavky, pak mezilidské vztahy jsou kvalitní tehdy, je-li dosaženo právě této pozitivní formy. Základním prostředkem jejího budování jsou především komunikace a spolupráce, jejími nosnými prvky by měly být úcta k člověku, respektování odlišností v potřebách, názorech i osobních vlastnostech, slušnost, zdvořilost, ohleduplnost, taktnost, upřímnost a otevřenost. To platí nejen v rodinných či přátelských vztazích, ale i ve vztazích pracovních. Přiznávám, že nejsem ten správný odborník na tuto oblast, ale napadá mne pořekadlo: „Nečih druhému to, co nechceš, aby on činil tobě.“ A právě, že se s tím vždy neřídíme, dostává kvalita mezilidských vztahů v mnoha případech výrazné trhliny.

K čemu vás inspirovala cena Anežky Žaludové? Povzbudila vás?

Udělené ceny si nesmírně vážím. Na straně druhé mne zase mrzí, že cenu může každý rok obdržet pouze jedna osoba. Tak jsem zabrala místo i těm dalším, kteří si tuto poctu rozhodně zaslouží. A třeba i víc než já. Přeji jim úspěch v dalších letech. Dnes upřímně děkuji těm, kteří mne nominovali i posléze rozhodli o udělení. Slibuji jim, že udělení ceny je pro mne závazkem k další aktivní odborné i pedagogické práci do budoucna.

otázky připravila Eva Brixí



Spousta věcí se dá vyřešit elegantně a efektivně



Mgr. MUDr. Markéta Škutová

Každá doba má svá nedorozumění. Dá se jim předcházet, ale vymýtit nejdou. Zmenšit následky a přinášet více lepších zpráv pomáhá dobrá komunikace mezi lidmi, firmami, institucemi. Vede k vstřícnějším lidským vztahům, spokojenosti, pochopení. Jednou z cest takové komunikace je ve Zdravotní pojišťovně ministerstva vnitra České republiky možnost obrátit se na ombudsmanku. Tou je Mgr. MUDr. Markéta Škutová:

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra České republiky (ZP 211) jako první v oboru zavedla institut ochránce práv. Co ji k tomu vedlo? Ptám se i s ohledem na to, že od svých klientů získala titul nejlepší pojišťovna roku.

S vizí dát pojištěncům další možnost, jak uplatnit svoje práva v případech, kdy se domnívají, že jejich věc není dostatečně vyřešena, přišel generální ředitel David Kostka. Systém veřejného zdravotního pojištění je nesmírně složitý a procedury, které jej tvoří, nemusí být pro pojištěnce vždy zcela jasné. Proto někdy nejsou spokojeni s postupem zdravotní pojišťovny, ale např. také s postupem zdravotníků. Přestože má každá zdravotní pojišťovna vnitřní systém řešení stížností, rozhodla se ZP 211 pro ještě větší komfort pojištěnců zavést nezávislý institut ombudsmanky. Poté, co mě generální ředitel oslovil s návrhem, zda bych se pokusila tuto agendu zavést do praxe, ráda jsem jeho nabídku přijala. S ohledem

na to, že do dnešního dne máme zpracováno více než 30 podnětů a další přibývají, zdá se, že nápad s ombudsmanem vůbec nebyl špatný. Nejvíce mne těší převážně velmi pozitivní reakce klientů na vyřizování jejich připomínek.

Které podněty vás nejčastěji zaměstnávají?

Nejtěžší bylo stanovit, jaké podněty bude ombudsman vůbec řešit. Od začátku totiž bylo jasné, že nejvíce jich bude směřovat ke kvalitě poskytovaných zdravotních služeb, což je ale záležitost, kterou není z medicínského hlediska zdravotní pojišťovna kompetentní v plném rozsahu řešit. Její stěžejní kontrolní oprávnění je v kontrole řádného a oprávněného poskytování, vykazování a úhrady zdravotních služeb. To, jak lékaři léčí či neléčí, pro jaký léčebný postup se u konkrétního pacienta rozhodnou, to je věcí lékařského odborného posouzení při respektování pravidla lege artis. Naši snahou proto bylo nabídnout další možnosti uplatnění práv klientů

v oblastech, které může zdravotní pojišťovna přímo sama velmi dobře korigovat. Agenda ombudsmanky z tohoto důvodu směřuje zejména na klientské záležitosti pojištěnců, na oblast čerpání preventivních programů, registraci ke zdravotní pojišťovně a na otázky zabezpečení dostupnosti zdravotních služeb; je připravena rovněž pro řešení zaměstnaneckých podnětů. Pokud se podnět pojištěnce přesto týká nespokojenosti s poskytnutou zdravotní péčí, koordinuji postup šetření se zdravotnickým odborem pojišťovny, který podnět využije ke kontrole příslušného zdravotnického zařízení. Současně pojištěnce informuji, na jaké další instituce se může obrátit a jaké má další možnosti k uplatnění svých práv. Podněty přicházejí různými cestami – e-mailem, prostřednictvím infolinky, standardní poštou či telefonicky. Jsou i případy, kdy se pojištěnec rozhodne řešit svoji věc osobně. Musím říci, že osobní jednání mám nejraději. Mám tak možnost klienta pozorně vyslechnout, probrat s ním, co ho trápí, a často mohu hned přímo na místě vysvětlit, co je možné dále udělat.

Kdy ombudsman zasahuje? Předpokládám, že funguje jako záchranná brzda, tedy v okamžiku, když běžné prostředky selhaly.

Na ombudsmanky by se měli obracet klienti či zaměstnanci ve chvíli, kdy mají za to, že jejich věc nebyla vyřešena uspokojivě a už vyčerpali všechny standardní možnosti, jak se dobrat napravo. Je to tedy skutečně určitá nadstavba běžných kontrolních a stížnostních mechanismů. Moje zkušenost je taková, že většina podnětů je způsobena nikoli porušením práv či nesprávným postupem, ale spíše nedorozuměním nebo nedostatečným vysvětlením věci. Jde tedy především o nedostatečnou komunikaci mezi klienty a zdravotní pojišťovnou, nebo někdy i zdravotnickým zařízením. Z každého podnětu se snažím získat zpětnou vazbu a iniciovat zlepšení přístupu pojišťovny ke klientům. Jde o to, aby se minimalizovala právě nedostatečná informovanost klientů, která je nejčastěji příčinou vzniku nespokojenosti.

Pojistitel i pojištěnec mají mít společný zájem na vzájemné spolupráci a hledání nejlepších řešení. Proč se přesto některé případy musí řešit institutem ochránce práv?

Je důležité mít na zřeteli, že zdravotní pojišťovny na rozdíl od jiných pojišťovacích institucí jsou ze zákona nositelkami veřejného zdravotního pojištění, starají se o zabezpečení dostupnosti zdravotní péče pro svoje pojištěnce a o úhradu jim poskytnutých zdravotních slu-

žeb. Mají však jen velmi omezenou možnost samy tvořit vlastní pojistné produkty, jak je známe od komerčních pojišťoven. Poskytování a úhrada zdravotních služeb jsou vázány zcela jednoznačnými závaznými právními předpisy, které jsou nepodkročitelné, ale také nepřekročitelné. Tuto skutečnost vnímám velmi silně především v případech, kdy se na mne jako na ombudsmanku obrací pojištěnci v situaci, kdy mají za to, že zdravotní pojišťovna neuhradila všechny zdravotní služby, které, jak předpokládají, jim měly být poskytnuty. Zdravotní pojišťovna má však zcela jednoznačně určeno, jakou péči je povinna zabezpečit a uhradit, a na tomto rozsahu není sama o sobě oprávněna nic měnit. Přesto se vždy snažím v maximálním rozsahu prověřit věc a nabídnout klientovi co nejvíce přijatelnou alternativu, jak by bylo možné jeho problém vyřešit.

Čím vás osobně nabídka na pozici ombudsmanky oslovila? Jde o rozplétání příběhů, nápravu nedorozumění, hledání cest, jak by se lidé mezi sebou mohli domluvit?

Před tím jsem pracovala v advokacii. Ve své práci advokátky jsem se vždy snažila přivést klienty i protistranu k smírnému řešení. Snad také proto jsem se stala jedním z prvních zapsaných mediátorů a vůbec prvním specializovaným mediátorem pro oblast rodinné mediace. Mediátorkou jsem již několik let a tato práce mne velmi uspokojuje a baví. Nabídka zavést institut ombudsmanky zdravotní pojišťovny pak již byla velmi zajímavým vyústěním mého profesního zaměření. Hledání řešení jakékoli věci je stejně jako na precizním právním či medicínském postupu závislé na dobré informovanosti a fungující komunikaci. A také na motivaci všech zúčastněných ke zvládnutí problému.

Ostatně, umět dobře komunikovat, snažit se přistupovat k věci tak, aby řešení byla užitečná, to je pro dnešní vztahy docela oříšek. Právě na vhodné komunikaci vážně často nalézání cest, porozumění. Ať jde o rodinu, vztahy v týmu, nebo obchodní jednání. Co dnes lidem schází?

Troufám si říci, že lidem dnes schází odpovědnost za vlastní jednání a vlastně vůbec odpovědnost za svůj život i za to, jakým způsobem přistupují ke svým blízkým i k ostatním. Druhou záležitostí, kterou dnes hodně postrádám, je jistá míra pokory. Možná je to způsobeno obecně rychlostí rozvoje vědy a aplikovaných technologií, které vyzývají lidi, aby ve všem byli co nejrychlejší, nejúspěšnější, tedy také nejbohatší a „nejspokojenější“. Už několik let je zřejmé, že současná populace čím dál více komunikuje na dálku, prostřednictvím virtuálního

světa. V tom všem se poněkud vytrácí prostor pro osobní přístup a rozvoj mezilidských vztahů. Takže i když se všichni snažíme co nejvíce stihnout a být co nejlepší, neměli bychom zapomínat na to, že navzdory tomu zijeme společně, že jsme ve větší či menší míře závislí jeden na druhém. A že spousta věcí se dá velmi rychle, poměrně elegantně a efektivně, a většinou i příjemně, vyřešit při osobním kontaktu lépe než množstvím vzájemně vyměněných elektronických zpráv, e-mailů či jiných přípisů.

Nová funkce otvírá prostor pro nápady a neotřelé přístupy. Zvolila jste si do roku 2017 nějaký konkrétní cíl?

Po celou dobu, co jsem ombudsmankou, se snažím naši zdravotní pojišťovnu více přiblížit klientům, vysvětlit jim způsob fungování a možnosti, které na obou stranách mohou být. Jsem přesvědčená, že je nezbytné zdůrazňovat odpovědnost každého jedince za sebe, za uspořádání svého života a zdraví. Považuji za důležité, že ZP 211 klade dlouhodobě velký důraz na aktivní přístup pojištěnců ke zdraví, stejně jako na prevenci závažných onemocnění, s čímž jednoznačně souhlasím a rozhodně to budu i jako ombudsmanka ve vztahu k pojištěncům podporovat.



S generálním ředitelem MUDr. Davidem Kostkou

Jste vlastně manažerkou a ve zdravotních pojišťovnách průkopnicí aktivit ombudsmanky. Jak je vaše profese časově náročná? Býváte hodně ve stresu? Přemýšlíte o některých případech třeba o víkend, pozdě večer? Co je na nich poučného?

Svou práci mám moc ráda a vřadycky jsem měla problém odtrhnout se od jednotlivých případů v okamžiku, kdy končí můj pracovní den a odcházím domů. Naopak často až v jiném prostředí někdy přicházím na vhodné řešení problému, nad nímž jsem si lámala hlavu v kanceláři. Kromě ombudsmanky působím v pojišťovně rovněž v pozici poradkyně generálního ředitele, takže velmi úzce spolupracuji s celým vedením, což s sebou nese časovou náročnost a jistě i stresové situace. Patřím však k lidem, kteří potřebují k ži-

Po celou dobu, co jsem ombudsmankou, se snažím naši zdravotní pojišťovnu více přiblížit klientům, vysvětlit jim způsob fungování a možnosti, které na obou stranách mohou být. Jsem přesvědčená, že je nezbytné zdůrazňovat odpovědnost každého jedince za sebe, za uspořádání svého života a zdraví.

votu velkou aktivitu a různorodost, takže mi taková práce vyhovuje. Pokud se mám zamyslet nad poučením vyplývajícím z řešených případů, tak tím největším je bezesporu to, že je nezbytné, aby si především velké instituce, včetně zdravotních pojišťoven, uvědomovaly, jak je důležité věci nepausalizovat a neformalizovat, ale za každým problémem vidět konkrétní lidi, jejich vlastní potřeby a možnosti, které jsou u každého z nás zcela specifické.

Ptáte se někdy sama sebe, jestli jste neměla nahlížet na věc jinak?

Na každý podnět se snažím nahlížet především nezávisle a nestranně. Pokud není možné najít jednoznačné řešení, vždy hledám aspoň částečnou alternativu postupu a rozhodně se vždy snažím vzít si zpětnou vazbu a ponaučení pro ostatní případy.

Když člověka zaměstnávají určité záležitosti více, než bývá obvyklé, potřebuje se odreagovat. Umíte to? Jak si nejlépe odpočnete?

Mám velké štěstí, že mám skvělou rodinu, se kterou trávím svůj volný čas. Největší radost mi dělá pobyt v přírodě, ideálně na horách či v lese, a pokud možno při sportu nebo dlouhém výletu se psem.

Začátek roku patří i osobním předsevzetím. Dáváte si je? Splníte některá z nich? Anebo na ně vůbec nemyslíte?

Konec roku pro mne neznamená nijak zásadní příležitost k změně běžného způsobu fungování. Nicméně se asi nevyhnu určité formě bilančování, k níž konec starého roku a začátek nového vybízí. Do roku 2017 přeji všem, aby byl pro každého pokud možno osobně spokojený a naplněný uspokojující prací. Pro sebe si stejně jako do každého roku trochu sobecky ukládám, že si budu lépe organizovat čas, aby ho více zůstalo také pro mne a pro odpočinek. Ale už teď vím, že to (asi zcela vědomě) nedodržím.

ptal se Pavel Kačer

mARTina je butik plný života



Martina Kaňková



Přiznám se, že butiky v pravém slova smyslu jsem nikdy neměla moc ráda. Možná jsem smolař, ale zdály se mi až příliš a nezvykle osobní, kdy prodavačka nebo majitelka číhá na své ovečky a nepustí je, dokud neprodá, ba nevnutí.

O to více jsem dosud ráda oblečení i doplňky nakupovala v anonymních řetězcích, kde jsem se mohla spolehnout jen sama na sebe. Butik mARTina v Praze – Karlíně v Šaldově ulici číslo 9 je jiný. Tady si s vámi povídají o všem možném i nemožném, informace o tom či onom tady sviští vzduchem, a energie plná tvořivosti a tvůrčí invence vám dává impulz k zamyšlení nad spoustou pěkných věcí všedních i nevšedních. Odcházíte, aniž jste si něco odnesli. I když, jak se to vezme. Odnášíte si chuť se sem vrátit. Martina Kaňková je totiž osobností, která umí naladit a inspirovat:

Podle toho, co jsem ve vašem butiku všechno spatřila, tuším, že nabídku jste ne-soustředila jen na módní doplňky, oděvy či podbízení se klientovi...

Přiznávám, že mě velmi baví, když se dámy a pánové u nás cítí dobře, mají chuť zkoušet a oblečou na sebe modely, které by je v životě nenapadlo si vzít. Probereme s nimi jejich představy, vyslechneme názor a snažíme se doporučit model, který třeba i něco schová. V sortimentu máme také doplňky, šperky, kabelky, pásky, to vše se dá sladit a vytvořit hotový model.

Vy sama jste také profesí oděvní návrhářka...

Vystudovala jsem oděvní průmyslovku, ale tím se člověk návrhářem nestává, studovala jsem v době, kdy z nás měly být tzv. THP pracovníci pro průmyslovou výrobu. Po revoluci ale většina oděvního a textilního průmyslu zmizela. Začala jsem pracovat pro reklamní agenturu, kde jsem se snažila prosazovat kreativitu při výrobě firemních reklamních dáreků, profesního oblečení, dáreků na podporu kampaní. Nebylo a není to lehké. V tom i pokračuji v případě zájmu a potřeby. Mezi mé koníčky patří tanec a zpěv i tyto zájmy se dají zúročit v agenturní činnosti při pořádání firemních akcí, mám kolem sebe portfolio – tým velmi zkušených marketingových odborníků. Pro taneční studia navrhuji kostýmy. Výtvarné vlohy, cit jsem pravděpodobně podědila po mamince, která je učitelkou výtvarné výchovy a arteterapeutkou. Po 50 letech jsem se dozvěděla, že i moje babička byla vyučená dámská krejčová.

Co všechno si tedy u vás můžeme koupit?

Bylo mi jasné, že nechci konkurovat obchodním řetězcům a musím se odlišovat. Byla jsem rozhodnutá dát prostor domácí, tedy české a slovenské módě. Vsadila jsem na kreativitu a ochotu zdejších tvůrců, designérů, fi-

rem i firmiček. Zájem projeví i výrobci koženého zboží, šperků, keramiky. Moji strategii vyjadřuje jediná věta: V českém butiku se dá nakoupit dobře, vkusně i za příznivou cenu.

Často si naše ženy stěžují, že pořádně se oblecí dá stále ještě dost práce, zejména pro ty, které mají nějaké to kilo navíc, nemají čas shánět vše, co by potřebovaly. Jak jim vyčážíte vstříc?

Je to právě jedna z cest, kterou jdu. Z modelů, které máme, se může elegantně, vkusně i nápaditě obleci jakákoli žena. Na zřeteli mám nejen prak-





tičnost, ale také to, aby jednotlivé kousky budoucího šatníku měly šmrnc a dokázaly na ženskou zaujmout, a naopak potlačit, co vidět být nemá. Důraz klademe na kvalitu krejčovského zpracování i kvalitu tkanin, sama je vybírám a některé z nich i navrhuji, tedy určuji, jakým vzorem má být potištěna. Dobrý propracovaný střih je základem, malé série samozřejmostí. A velikostní škála od čísla 36 do 50 a více je starou dobrou klasikou. Pokud je potřeba, i na místě oblečení upravíme, tedy zkrátíme, zúžíme apod. Nebo podle měr dané postavy některé modely dovyrobíme.

Nejde jen o módu pro ženy, ale také muže a mládež...

Přesně tak. Převažuje dámská nabídka, ale ani pánové nepřijdou zkrátka. Třebas naše obleky jsou velmi ceněné a vyhledávané. Umíme doladit i postavy atypické, aby jim oblek padnul jako ulitý. Muž od nás odejde oblečen komplet

– oblek, košile, kalhoty-jeans, svetr, kravata, pásek... je náš běžný sortiment.

Slyšela jsem, že dokážete zakoupené zboží nápaditě zabalit třeba do dárkových košů, přidáte originální českou keramiku, šperk, drobnou pozornost.

Ano, to patří k samozřejmostem. Než se rozmyslíte, zda vám lépe padnou ty a ty šaty nebo zda odejdete s kostýmekem, můžete si vypít kávu nebo čaj, probrat s námi módní trendy, barvy, napláňovat příští návštěvu. Mezi tím

Butik mARTina

Martina Kaňková
Šaldova 9, 186 00 Praha 8-Karlín
tel.: 602 367 037

e-mail: mktex@seznam.cz
prodejní doba: po–čt 11–19 h, pá 11–17 h
Návštěvu lze domluvit telefonicky i mimo prodejní dobu

vytvoříme balíček, který nosí štěstí a dobrou náladu...

To však ještě není všechno. Pro firmy máte v záloze výrobu velké škály dárkových předmětů v podobě třeba plyšáků, maskotů, připravujete osobitě dárky vánoční, mikulášské, k výročním firem či v rámci jejich marketingových kampaní. Ať už je to vánoční prostírání, vkusně naaranžované čajové nádobí, může to být noblesně zabalená vánoční hvězda, nazdobený jarní bylinkový košík nebo autorsky pojatý koš pomerančů...

Nápaditě se dá zabalit všechno. Stavíme na nápadu a nebojíme se žádného přání, žádného výzvy. Bává nás vymýšlet si, hra s krásným patří do mé genetické výbavy. Neodmítáme žádnou zakázku, která nám dává prostor seberealizovat se, uplatnit hru fantazie, potěšit zákazníka.

První sukni jste kamarádce ušila už v devíti letech, je to tak?

Ano, nevím, jestli tenkrát maminka měla radost, ale chtěla jsem mít s kamarádkou stejnou sukni... Chtěla jsem to zkusit a už jsem u toho zůstala.

Podle čeho si váš butik zájemce hledá?

Zpravidla na osobní doporučení, to funguje nejlépe. Vlastní zkušenost je nenahraditelná. Zákaznice i zákazníci se vracejí. Proč, to už vám musí sdělit oni samotní. Já osobně pobývám ráda ve společnosti pozitivně naladěných lidí, pokud se u nás cítí dobře a jsou spokojení, je to pro mne vzpruha i další energie. Odcházejí-li od nás vkusně oblečení, a tím i dobře naladěni, je vše v pořádku.

za odpovědi poděkovala Eva Brix

Vidím plodný rok

Karty nelžou. Pravdu však vyjeví jen tomu, kdo rozumí. Kartářka Helen Stanku patří mezi ty zasvěcené. A z rozhovoru vyplývá, že je obdařena i neobyčejnou moudrostí a velkým srdcem. Zajímalo nás především, mohou-li karty rovněž odpovědět na otázky, které se honí hlavou lidem v businessu. Mohou, ale víc nechám na paní Stanku.



Helen Stanku

Co by měly od letošního roku podnikatelky a manažerky očekávat?

Schopné ženy úspěch. Také zúročení práce předchozího roku. Na co se zasel, to se sklídí. Letošní rok se sedmnáctkou si pojím s tarotovou kartou Hvězda. Říci, že Hvězda je o splněných přáních, by bylo laciné. Přání se plní pouze tehdy, pokud jim věříme a dáme jim podle toho odpovídající úsilí. Je to o důvěře v nás, v sebe samé, ve své síly a schopnosti. Tak, jako loňský rok byl plný zvrátů, i letos se bude tento trend držet, ale v jemnější rovině. Tato jemnější forma dá možnost zanechat za sebou ničivé aspekty a přináší nové poznání i úkoly. Hvězda je zasvěcena astrologickému znamení Vodnáře, toto znamení je otevřeno všemu novému.

Na jaké úkoly by se měly ženy především zaměřit?

Dotahujme věci do konce. Zbavujme se všeho, co stojí v cestě. Je vhodné se zaměřit na odstranění toho, co je neschopné. Z hlediska Slovanské mytologie je rok zasvěcený bohu jménem Veles. Objevuje se často v podobě vlka,

což je takový lesní sanitář, který zbaví stáda nemocných kusů. Po jeho vzoru je dobré utnout veškeré investice, které nejsou návratové, nechat odejít neefektivní podřízené. Veles ale také přeje dobrému hospodaření, vynalézavosti, obchodním dovednostem, komunikaci a cestování. Příznivě ovlivňuje spekulace. A rovněž má v oblibě lidi nadané magickými schopnostmi.

Očekáváte, že nás budou ohrožovat mimořádná rizika, ať už jde o ekonomiku, společnost, rodinu, osobní vztahy, nebo zdraví?

Tady si vezmu na pomoc mariášové karty. V ekonomické rovině bych viděla největší riziko v atmosféře strachu. Lidé mohou mít pocit, že mohou přijít o své jistoty a připadat si jako zájíc v trávě, který číhá, odkud že zaútočí kobra. Opak je však pravdou. Vidím plodný rok pro všechny, kdož jsou flexibilní a nebojí se spekulovat a rozkládat in-

vestice i s pozdější návratností. Ve vztazích vidím pokračování zrcadlení se, a leckdo sklídí, co zasel. Jak v tom dobrém, tak v tom horším. U zdraví pěstujme vše, co je nám prospěšné. Aktivní odpočinek, wellnes, cvičení. Vše, co pomůže odlehčit psychické zátěži, která má vliv na naše zažívání a věci s tím spojené.

Čeho bychom se měli určitě vyvarovat?

Jakémukoliv jednání na šikmé ploše. Štěstí tentokrát bude přát i čestným lidem. Opatrně s rádoby lákavými nabídkami na rychlé výděly. Tento rok bude nahrávat i přirozeným lhářům. Vyhněte se proto lidem, kteří vám budou chtít hrát na city a zatahovat vás pomocí citových manipulací do svých problémů. Připomeňte si, že za jejich osud vy odpovědnost nenesete, a pokud už opravdu chcete pomoci, vaše pomoc by měla být úměrná. Pokud jí rovnou odepíšete, jako milodar, který vás nezruinuje, dostáváte se ze začarovaného kruhu těchto nejenom energetických upírků ven.

Máme věřit kartám, když různé předpovědi a vize málokdy vycházejí?

Budete chodit do vinárny, kde vám nalijí zvětralé víno, nebo půjdete tam, kde vám bylo vždy dobře a byli jste po všech stránkách spokojeni? Taktéž je to i s věštěním. Znam kolegyně, na které nedám dopustit, ale i ženy, které za kolegyně nepovažuji. Ze své zkušenosti tedy mohu říci, že věřit mohu, záleží na tom, komu. Jak se ale podle toho zařídím, to by mělo být vždy na mně. Protože zodpovědnost za svůj život je jen v mých rukou, a nikoliv v rukou mých rádců.

Jak jste se dostala k vykládání karet, osudu, náhledů do mimosmyslových světů?

Mám to dáno po mnoho generací ve svém rodě a tyto schopnosti jsem zdědila i po svých předcích. Můj dědeček byl přirozeným mystikem. Dovedl vycítit nebezpečí. Ačkoliv hrával před válkou u plukovní hudby, po válce si také přivydělával jako lesní dělník. Například jako mladý muž jezdil v padesátých letech pro lesní správu pro dlouhé klády, které skládali převážně ručně bez mechanizace. Venku foukal vítr, padal déšť se sněhem a poslední kládu, nemohli dostat ze svahu

dolů. Děda stál na svahu mezi složenými kládami a na vleku byla ještě poslední, největší kláda. Děda byl dole otočený zády k valníku,

Znáte ten pocit z dobře vykonané práce? Tu spokojenou únavu? Tento pocit bych přála všem lidem, bez rozdílu profesí, kteří dělají práci v souladu se svým svědomím.



nebylo vidět už ani na krok a práce pro ten den měly končit. Najednou mu přišlo do hlavy náhlé intenzivní vnuknutí: „Vyskoč!“ Děda neváhal. V momentě, kdy vyskočil, prosivšitěla kláda, která před tím nešla dolů. Děda skončil na zádech beze zranění. Kdyby v té tmě nevyskočil ze všech sil, přišel by o nohy. Takovýchto příhod bylo více a u nás se tedy intuice nikdy nepodceňovala, protože v naší rodině zachraňovala nejenom zdraví, ale i životy. Ke kartám však daleko nemám, protože i z babiččiny strany byly v rodině. Moje babička byla rozená Jungová a nejznámější kartářka z tohoto rodu je známá Dagmar Kludská, roz. Jungová. Bylo

by však naivní myslet si, že bez pile jde vše samo. Za každý dar poznání se totiž platí. I já, pokud chci pomáhat druhým, jak nejlépe dovedu, musím na sobě neustále pracovat.

Čím je pro vás práce, co vám dělá radost a co vás někdy trápí?

Znáte ten pocit z dobře vykonané práce? Tu spokojenou únavu? Tento pocit bych přála všem lidem, bez rozdílu profesí, kteří dělají práci v souladu se svým svědomím. Ano, i já mám svá trápení. Je ale nutné si uvědomit, že se ještě nenarodil ten, který by se zavděčil

všem. Myslím si, že tady nehovořím pouze za sebe, když řeknu, že škarohlídů bude vždycky dost. Jde jenom o to si nenechat vzít tu energii a dál ji vynakládat tam, kde je nutná. Pokud dovedu vyvarovat někoho od nešťastného jednání, života v iluzích nespelnitelných očekávání, sice mne mrzí, že to někdy bolí, ale vše přebolí a ti lidé potom mohou žít svůj život kvalitněji. A za to jsem vděčná.

Rozhovor bychom měli zakončit přáním do nového roku. Máte nějaké, speciálně kartářské?

Pokud si někdo vytahuje z balíčku karet, aby mu poodhalily, na co se připravit, přeje si zpravidla vytáhnout ty nejpříznivější. To vždy není možné. Vycházejme z toho, že si vytáhneme karty na základě synchronicity. Tedy – stejně přitahuje stejné. Všem čtenářům přeji: Šťastné karty!

vypτάval se Pavel Kačer

kartářka Helen Stanku

e-mail: kartarkysvetla@gmail.com
tel.: 777 493 129
www.kartarkahelenstanku.cz

Proti zimní únavě jednoduše a spolehlivě



Přestože se na Vánoce většina lidí těší, adventní přípravy a nakupování dárků stresuje třetinu z nás. Ukázal to průzkum Sociologického ústavu Akademie věd. V tomto období přepadá řadu lidí únava, vyčerpání a deprese. Mezi pravidelné spouštěče zimní únavy patří také nedostatek slunce a nadprodukce hormonu melatoninu.

Za únavu, ospalost, zhoršení nálady nebo stres může zpravidla nedostatek vitamínu D. Ten tělo obvykle získává ze slunečního záření, kterého však v zimě není tolik. Alternativním zdrojem vitamínu D mohou být například mořské ryby, mák či tvrdé sýry. Tělu je potřeba dodávat i další vitamíny, které doplňují energii a nabíjejí optimismem. Ty opět najdeme v jídelníčku. Na něm by se měly objevit kromě čerstvé zeleniny a ovoce také ovocné šťávy. Příroda umí pomoci navíc i v podobě bylinek. „Mezi bylinkami z pohledu posilování imunity vyniká maralí kořen. Ten se osvědčil na deprese, podporuje mentální zdraví a působí i jako afrodisiakum. K odstranění únavy pomůže i posila jater, například pomocí ostropestřce, jalovce či rozmarýny. Vhodná je i tinktura z černého rybízu, při únavě a vyčerpání zase povzbudí bylinka eleuterokok,“ uvedla nejznámější česká bylinkářka Jarmila Podhorná ze společnosti Naděje.

Důkladný spánek a lípa

Tlumicí účinky na organizmus má v zimě i hormon melatonin. Ten vzniká a hromadí se v průběhu noci a rovněž při nedostatku světla. U citlivějších jedinců se pak následkem jeho nadprodukce mohou dostávat výraznější projevy, jako je zhoršení psychického stavu, vyšší nutnost

spánku, nechutenství a snížení pracovní výkonnosti. Na druhou stranu je tento hormon základem kvalitního spánku, který tělo potřebuje, aby získalo více sil a bojovalo s celodenní únavou. Pospěšný je pohyb venku přes den, kdy se cíleně vystavujeme světlu, v noci pak důkladný odpočinek. Vědomě posílit lze i produkci hormo-



nu serotoninu, který má vliv na to, jak se cítíme. Platí, že čím více se ho v těle vytvoří, tím jsme veselejší a máme více sil. I zde je základem strava založená na zdravých tucích, ovoci a zelenině, stejně jako dostatek odpočinku. „Relaxační účinek má lípa velkolistá. Ta podporuje klidné usínání a zlepšuje spánek. Pokud se kromě únavy cítíte i ve stresu a podráždění, zklidnit umí kozlík lékařský. Relaxaci a psychické povzbuzení

ni zase podporuje bakopa. Na deprese v tomto období i celkově působí pozitivně eleuterokok, který srovnává psychiku. Významné v tomto oboru jsou gemmoterapeutika z lípy a třezalky,“ vysvětlila Jarmila Podhorná.

Vliv na aktivitu těla má i jeho prokrvení

S únavou lze bojovat i drobnostmi, které provádíme bezděčně. Jednou z těchto věcí je dýchání zhluboka. Vyšší přísun kyslíku do těla totiž bystří vnímání, uvolňuje napětí a zklidňuje srdeční činnost. Důležité je i pití vody, které by v zimě mělo probíhat po větších dvouších. Odborníci totiž dokázali, že každá dvě procenta dehydratace snižují energii o 20 %. Nastartovat organizmus pomůže i sprchování chladnější vodou, protože proud studené vody zrychlí krevní oběh a zvýší přísun kyslíku do tkání. Na podobném principu funguje také aktivní pohyb. Stačí i krátká procházka v lese, vyběhnutí schodů místo svezení výtahem, zajít pěšky na nákup anebo si zatančit na oblíbenou písničku. Z bylinek pozitivně působí na prokrvení organizmu pelargonie, echinacea. Na zlepšení a regeneraci cévního systému je pak vhodné gemmoterapeutikum z kaštanu, jinanu a kotvičníku. (tz)

Mgr. Jarmila Podhorná, Naděje

tel.: +420 582 391 254
fax: +420 582 391 254
e-mail: info@byliny-nadeje.cz
www.nadeje-byliny.eu

Tři čtvrtiny Čechů si myslí, že je třeba regulovat činnost finančních poradců



Novela zákona o spotřebitelském úvěru začala platit od 1. prosince 2016 a přinesla nová pravidla hry pro všechny typy úvěrů, včetně půjček na bydlení. Větší nároky klade také na finanční instituce, znalosti poradců a zprostředkovatelů půjček. Přestože negativní zkušenost má s poradci pouze 7,4 % Čechů, více než dvě třetiny lidí se domnívají, že je potřeba jejich činnost regulovat a zpříšňovat její podmínky. Ukázal to průzkum skupiny Wüstenrot, podle kterého někdy využilo služeb finančního poradce téměř 70 % respondentů. Více než polovina si ho vybrala na základě doporučení.

Se svým finančním poradcem je spokojeno 73,4 % účastníků průzkumu, přičemž nejméně se k této možnosti přiklonili vysokoškoláci. Necelá pětina lidí popisuje své zkušenosti s poradci a jejich odborností jako průměrné. Ryze negativně se vyjádřilo jen 7,4 % dotázaných, nejvíce vysokoškolsky vzdělání (9,7 %). Přes tyto poměrně dobré výsledky se více než tři čtvrtiny (76,4 %) lidí domnívají, že je třeba činnost finančních poradců dále regulovat a zpříšňovat její podmínky. Ve věkové skupině 45 až 53 let se k většímu dohledu kloupe dokonce čtyři lidé z pěti. „Novela zákona o spotřebitelském úvěru zavádí mimo jiné i speciální profesní zkoušky pro finanční poradce a zprostředkovatele úvěrů. Žadatelé o půjčku tak budou mít jistotu, že se dostanou do rukou jen vyškoleným odborníkům, kteří jim nabídnou kvalitní služby,“ upozornila Věra Slaninová, ředitelka úseku interní obchodní cesty finanční skupiny Wüstenrot, a dodala: „Naším vázaným finančním poradcům nabízíme nejen přípravu na odbornou zkoušku, ale i zajištění nezbytné registrace u České národní banky.“ S poradci mají zkušenost dvě třetiny lidí. Podle průzkumu dvě třetiny Čechů někdy v životě využily služeb poradce. Pětina respondentů spoléhá na služby zaměstnance jedné konkrétní instituce, třetina pak využívá poradce, kteří mají ve svém portfoliu produkty více finančních institucí.

Na pobočku chodí starší generace, mladí volí internet

Polovina lidí (51,3 %) si nejčastěji sjednává finanční produkty tradičně v kamenných po-

bočkách bank, spořitelen či pojišťoven. Nejčastěji jde o dotázané ve věku nad 60 let (téměř 60 %) a lidi se základním vzděláním (69,2 %). Nejméně si pro finanční produkt do banky přijdou vysokoškoláci (45,6 %). Vyřízení záležitosti na webu dané instituce volilo 11,2 % respondentů. Nejčastěji jsou to příslušníci nejmladší generace (15,5 %), kteří mají logicky k počítačům a internetu nejbližší. Nejméně tuto možnost využili starší respondenti ve věku 54–65 let (6 %).

Osobní doporučení je nejčastější volbou pro výběr poradce

Více než polovina respondentů (56 %) si vybrala finančního poradce přímo na osobní referenci. Mezi mladými funguje tato volba dokonce u dvou ze tří, jako relevantní argument je vnímána také mezi vysokoškolsky vzdělanými lidmi. „Lidé si své zkušenosti sdělují, ať už negativní, nebo pozitivní. Osobní doporučení je tak jednou z nejlepších vizitek pro finančního poradce a zároveň zárukou pro dalšího klienta, že se mu dostane špičkových služeb,“ uvedla Věra Slaninová a dodala: „Klademe proto velký důraz na pravidelné školení a odborný rozvoj našich poradců.“ Necelé čtvrtině lidí byl prý poradce přidělen přímo finanční institucí. Nejčastěji takto odpovídali pedesátníci (30,5 %) a lidé se základním vzděláním (34,6 %), nejméně pak vysokoškoláci (17,5 %). Téměř 15 % respondentů oslovil finančního poradce sám, nejvíce se s přímým kontaktováním setkali příslušníci střední generace a vysokoškoláci (20 %). (tz)



Koho a co mám ráda

Novoroční hodování

Kdo z nás by do dalšího, věřím úspěšného roku, nechtěl vstoupit s hojností ve všech oblastech. Muži z mého okolí mají tuto strategii skutečně rádi. Prvním místem, kde na ni dbají, je obvykle sváteční tabule. Ne že by se jim do příprav chtělo, a tak udělají vše pro to, aby nebyla náročná. Výsledek ale musí být chutný a vytříbený. Mají rádi dobré maso a českou uzeninu. Vždyť zimní období takovému stravování vždy nahrávalo – ještě stále jsme v období tradičních zabíjaček. A to si na Nový rok rádi připomínají. Říká se, že drůbež nepřináší zrovna dvakrát velké štěstí, a tak se raději drží osvědčeného hovězího a vepřového. Loni si v poslední den roku na stůl nadělili ti v mé blízkosti pohoštění od společnosti Zeman maso-uzeniny, a. s. K Silvestru patřilo kolínko s křenem, později pak chlebičky a jednohubky se všemi možnými druhy klobásek, salámků, šunčiček. A jako novoroční hostinu si pánové pro všechny připravili lahodnou roládu z plecka. To jsou dobroty, které se přeci nedají odmítnout. I já jsem zapomněla na přísnou dietu a zahřešila si, aby se mi do nového období vstupovalo hezky, aniž bych si odpírala to, co mám ráda, a stresovala se, že pro dva dny nedodržím tabulku výživových a kalorických hodnot. Svět se pro několik soust dobrého masa nezblázní a postit se můžeme třeba v březnu. Hlavní je začít s chutí.



Kateřina Šimková

Jak se na vedoucí pozici vyhnout vyhoření



Řídit vlastní prosperující business je vnitřně velmi uspokojivá záležitost. Pokud se však nedaří či dlouhodobě přetrvávají opakující se problémy, přichází často na pořad dne úsilí až za hranice lidských možností, nedostatek spánku, minimální dovolená a vyčerpání. To může vést až k vyhoření, které je pro každého lídra doslova pohromou. Umět se mu vyhnout je pro šéfy malých a středních podniků v jejich vysoce konkurenčním prostředí jedna z těch nejdůležitějších dovedností.

Majitelé a šéfové firem jsou často tak přetížení pracovními aktivitami, že vlastně neví, kam dříve skočit. Ve snaze řídit svou firmu na cestě k úspěchu pracují více než jejich zaměstnanci a odpočinek je pro ně jen vzdálenou vzpomínkou na doby, kdy svůj business teprve plánovali. Obrovská psychická zátěž, nedostatek spánku a odpočinku se však jednou musejí zákonitě projevit. V tom nejhorším případě dojde k vyhoření.

Mezi časté projevy vyhoření patří pocit na prostého vyčerpání či lhostejnost. Pokud se projeví na vedoucí pozici, může svým příkladem rozložit celý kolektiv a vést k odchodu stěžejních pracovníků z firmy. „A co hůř, vyhořelí majitelé firem bývají pomalejší a nerozhodní ve chvílích, kdy čelí důležitým volbám. Cítí se též méně sebevědomí. Celé to pak vede ke špatným rozhodnutím a promyšleným příležitostem,“ popsal Jiří Jemelka, ředitel společnosti J.I.P. pro firmy, jež působí na poli revitalizace zejména středně velkých podniků.

Aby se tomuto zlomovému okamžiku, z něž se jen těžko vrací zpět – v hovorové angličtině je pro něj ustálený termín „shit hits the fan“ – majitelé firem vyhnuli, doporučuje se dodržovat několik jednoduchých zásad.

Tip č. 1: Vyhněte se mikromanagementu

Být majitelem firmy s sebou logicky nese strach ze selhání. U části z nich tato obava vede k tomu, že ve svém podniku začnou praktikovat mikromanagement – budou svým podřízeným říkat, jak se věci dělají správně, všechno po nich kontrolovat a odmítat delegovat práci. Tato praxe snadno sklouzne k tomu, že zaměstnanci přestanou přicházet s vlastními nápady, v horším případě z firmy dokonce odejdou a nechají vyčerpaného lídra jeho osudu. „Zkuste místo mikromanagementu své zaměstnance inspirovat k tomu, aby věci viděli z vašeho úhlu pohledu, a cíle, kterých chcete dosáhnout, vzali za vlastní. Čím víc entuziazmu do nich dostanete, tím inovativnější pak budou. Zároveň se na schopné podřízené nebojte delegovat část činností – vám to uleví, budete se moci soustředit na důležitější věci a firmě to vlastně jen prospěje,“ radí Jiří Jemelka.

Tip č. 2: Pracujte na zdravém sebevědomí

Zdravé sebevědomí je důležité pro každého, kdo chce něčeho dosáhnout. A mít dostatečné a zdravé sebevědomí je pro majitele firem jed-

nou z cest, jak se vyhnout případnému vyhoření. Jedním z faktorů, které mají na sebevědomí vliv, jsou samozřejmě pracovní úspěchy. Čím lépe se firmě daří, tím vyšší sebevědomí majitel bude mít.

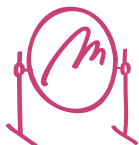
Tím druhým způsobem, jak sebevědomí ovlivnit, je pak osvojení si umění učit se z práce a od ostatních. I člověk ve vedoucí pozici by měl umět požádat svého zaměstnance o radu či o pomoc v případě, že se setká s něčím novým. Měl by také chtít po svých podřízených zpětnou vazbu a formou sebereflexe vnímat „správnou míru“ věcí a dění kolem. To vše pomáhá sebevědomí zvyšovat.

Tip č. 3: Zdraví – fyzické i psychické – jako priorita

Vedení firmy je bez debaty časově velmi náročná záležitost. Tak moc, že velká část majitelů opomíjí péči o své zdraví – fyzické i to duševní. Právě to je ale jedním z účinných nástrojů prevence vyhoření. To znamená, že i majitel firmy by si měl najít čas na to, aby se pravidelně najedl, zacvilčil si, věnoval se spánku alespoň sedm hodin denně a strávil dostatek času s rodinou a přáteli.

„Není nutné zanedbávat firmu, ale spíše najít rovnováhu mezi pracovním a osobním životem a dělat věci efektivně. Pravidelně jíst s sebou nenese nutnost odbíhat z kanceláře třikrát denně do restaurace, jídlo si přece lze připravit o víkendu doma a zamrazit jej. Ne každý den je možnost vyrazit s přáteli a rodinou za zábavou, ale duševní vzpruhu přinese i telefonický rozhovor s blízkými cestou na schůzku nebo do kanceláře,“ popsal jednoduchou metodu relaxace Jiří Jemelka.

(tz)



Tip pro vaše svěží já Po náročném prosinci si dopřejte více odpočinku a čas nechte pracovat pro vás

Sels De Bain – koupelová sůl s esenciálními oleji je přesně to, co potřebujete



Kosmetickou značku GERnétic dobře z našich stránek znáte. Nabízí komplexní ošetření celého těla, včetně rukou a vlasů. Je to kosmetika pro krásu, pohodu a příjemný pocit. Možná je dobré si na začátku roku připomenout, čím se tato kosmetika liší od jiných značek.

- Tak především – působí na problém, ale zároveň na jeho příčinu.
- Způsob aplikace přípravků je odlišný, postupně se vrství, téměř vždy do vstřebání.
- Přípravky lze různě kombinovat, každé ošetření může být jiné.
- Některé přípravky mají lehkou prokrvující schopnost, která zabezpečí hluboký průnik aktivních látek.
- Díky špičkovým vlastnostem není nutné používat mechanické čištění pleti.

S kosmetikou GERnétic se můžete setkat ve více než 50 zemích světa, také v 18 000 kosmetických salonech, lázních, sanatoriích a na dal-



ších odborných pracovištích. V České republice ve více než 200 kosmetických salonech, na Slovensku ve stovece salonů. Ošetří vás s ní v sítích hotelů Moris, v Alžbětinských lázních v Karlových Varech, v Priessnitzových léčebných lázních Jeseník, Lázních Lednice – Lázeňský dům Perla, v Kúpelech Lúčky a na mnoha dalších místech.

A co je Sels De Bain? Báječná koupelová sůl. Voňavý obléček, který vás zahálí, po vystoupení z lázně vás bude provázet celou noc a podpoří hluboký spánek. Krystaly mořské soli obohacené éterickými oleji z citronové trávy mají sedativní účinek, hluboce zklidňují a osvěžují. Během příjemné relaxace si vaše tělo i smysly

vychutnávají příliv nové energie a pohody. Koupelová sůl zanechává pokožku hebkou a zároveň působí jako účinná terapie pro celý organismus: odstraňuje otoky dolních končetin, uvolňuje bolesti kloubů, redukuje zažívací potíže, potlačuje stres.

Použití: 2–3x týdně rozmícháme 1 polévkovou lžici v teplé vodě a vlijeme do lázně.

V připravené lázni relaxujeme 20–30 minut. Pak tělo lehce osušíme.

Koupele je velmi vhodná pro přesušenou až ekzematickou pokožku.

Kosmetiku GERnétic zakoupíte v salonech. Seznam výrobků najdete na www.gernetic.cz.

Všem kosmetičkám, klientkám a dalším fanouškům francouzské kosmetiky GERnétic přejeme krásný a zdravý rok 2017 – rok ve znamení Doteků GERnétic. (red)

www.gernetic.cz

Staňte se našimi fanoušky:

www.facebook.com/GERnetic.cz



Fejeton

Zima na nás kašle?

Na pořádnou zimu jsem se těšil jako každý kluk. Přinášela s sebou spoustu zábavy a dobrodružství. Neměl jsem sice ani pořádně sáně, natož sjezdové lyže s kandahárem a brusle kanady, o speciálním oblečení ani nemluvě, ale to na věci nic neměnilo. Byli jsme na tom před víc než půlstoletím všichni stejně. I s tou chutí si pořádně na sněhu užít.

K největším radostem tehdejších zim patřily uhelné prázdniny. Když škola už neměla čím topit, a to se stávalo poměrně často, mohli žáci zůstat doma a hřát se tam za kamny. Jenže kdo by tam tvrdnul, i když venku mrzlo, až praštělo, a do toho ještě přišla velká fujavice. Vraceli jsme se do tepla až za tmy, notně prokřehlí, vyhládlí, ale šťastní. Nepochybují o tom, že někde tady si člověk vytvářel základy tělesné odolnosti a pevného zdraví.

Nevím, jak jsme to tehdy dělali, že jsme vyváděli ztřeštěné a nebezpečné věci, ale nikdy se nám nic vážného nestalo. Nepočítám rozbité nosy, odřená kolena, boule a omrzliny na horních i dolních končetinách. Takové banality ani nestály za řeč a nemohly způsobit, že bychom si druhý den lízali rány. O termoprádle, chráničích na citlivé partie těla, ochranných přilbách jsme, pochopitelně, neměli ponětí. Rodiče nemuseli mít každou půlhodinu hlášení o tom, co děláme, proč to děláme a kde to děláme, mobilní telefony totiž neexistovaly a stres patřil mezi ta cizí slova, kterým nikdo nerozuměl a nikdo

je nepoužíval. Opravdu velké prohřešky proti správnému chování a nebo občanským vztahům byly po zásluze trestány výpraskem, aniž by se nad tím nějaké lidskoprávní organizace pohoršovaly. Ani ty tehdy ještě nebyly.

Jenže nic netrvá věčně, časy se změnily. Nechci tvrdit, že k horšímu, protože by to nebyla pravda. Jenom už mnohé vypadá jinak než za mladých let. Primitivní zařízení, upravená k zimním radovánkám, už naše děti a vnoučata neznají, vše se přizpůsobilo jejich pohodlí, zvýšeným bezpečnostním standardům a technologickému pokroku. Zábava už nemůže být sponzánní, důkladně se

profesionalizovala. Dalo by se říci, že se naše vyspělá společnost konečně dopracovala do tolik vytoženého stavu, který býval vyjádřen socialistickým heslem „žijeme lépe a radostněji“.

Přiznám se, že mi je líto stát opodál. Ale stud mi nedovolí, abych vzal igelitový pytel, lopatu nebo pekáč a šel si zasněžený svah za chalupou. V jistém věku se nehodí chovat se klukovsky pošetile, i když se sebe víc chce. Možná tak vzít s sebou na sáňkování malého potomka a předstírat, že to děda všechno dělá pro něj. Potíž je v tom, že pro dnešní rodiče už nemám dostatek důvěryhodnosti, aby mi předškoláka na pár chvil světili. Nejde však jen o to. Zimy už nejsou, co bývaly. To, co se dnes vydává za prosinec, leden a únor, by bylo dřív považováno za směnou ka-

rikaturu ročního období, v něm se střídají krátké dny s dlouhými nocemi a příroda odpočívá. Když jsme chtěli za mlada sáňkovat, nemuseli jsme kvůli tomu odjíždět na alpský ledovec.

Všude bylo sněhu dost pro všechny, a to v nejvyšší kvalitě. Hokejový zápas, který jsme si smluvili, se neodehrával na umělém ledu pod reflektory zimního stadionu, na to stačil nedařleký rybník. Kaučukový černý puk, jak o tom zpívá s Banjo bandem Ivan Mládek, docela dobře nahradila zmrzlá žába. Že led pod námi praskal a občas se i prolomil, patřilo ke kratochvilím bruslení stejně jako brus-

le na kličku, řečené kolibusky.

Kdo ale dneska touží po pravé zimě? Pro pár sportovních chtivých nadšenců a staromilců, kterým nestačí ladovská zima na obrázku nebo jako katastrofické video v mobilu, asi opravdu nemá smysl celou tu nákladnou taškařici inscenovat. Větši-

na o ni stejně ani nestojí. Vždyť se v chladnu dostanou na čerstvý vzduch jen v krajní nouzi a jaksi nedopatřením, zpravidla proto, aby se jejich čtyřnohý miláček vyvenčil. Lidé si vytvořili umělé prostředí, v němž nefučí, nerudnou nosy mrazem a topení jede naplno. A je jim jedno, jestli za okny chumelí, taje sníh nebo už na Tři krále jaro tůká na dveře. Na zimu kašlou – a jak to vypadá, i ona na ně! Anebo – že by počasí začátku letošního ledna přišlo se staronovými nápady?

Pavel Kačer



kresba Pixabay

Třetinu živnostníků v ČR tvoří ženy

V České republice má živnostenské oprávnění necelých 1,8 milionu lidí. Znamená to, že každý pátý Čech starší 15 let vlastní živnostenský list. Svoji živnost však využívá pouze 1,4 milionu lidí, zbytek ji má přerušenu. Třetinu podnikatelů s aktivní živností tvoří ženy. Nejvíce živnostníků podniká v obchodě. Vyplývá to z analýzy dat portálu www.informaceofirmach.cz, kterou provedla společnost CRIF Czech Credit Bureau.

Typickým živnostníkem je muž, který dosahuje obrátu do milionu korun a podniká v obchodě. Ženy s živnostenským oprávněním podnikají kromě obchodu především v profesních, vědeckých a technických činnostech. „Naše analýza ukázala, že mezi ženami a muži v živnostenském podnikání existují mnohem menší rozdíly než v případě vlastnictví obchodních společností. Ženy například vlastní 17 % obchodních společností, ale podílejí se 33 % na aktivně využívaných živnostenských oprávněních. Obě formy podnikání však mají jeden společný rys – firmy vlastněné ženami působí na trhu kratší dobu než ty ve vlastnictví mužů. Platí tedy, že ženy se do podnikání

pustily později a jejich počet se zvyšuje rychleji než počet podnikajících mužů,“ řekla Věra Kameníčková, analytička společnosti Czech Credit Bureau.

Živnosti podle oboru podnikání

Nejvíce živnostníků podniká v obchodě. Čtvrtina živnostníků (232 000) a třetina živnostnic (141 000) se orientuje na činnosti spadající právě do segmentu obchodu. Ženy se kromě obchodu věnují ve větší míře také profesním, vědeckým a technickým činnostem. Ty jsou předmětem podnikání pětiny živnostnic (91 000 žen), ale pouhé desetiny mužů

(91 000). Ve stavebnictví nalezneme pětinu živnostníků (203 000), avšak pouze jedno procento všech podnikajících žen (5000). Třetí nejčastější oblastí podnikání je pro živnostníky a živnostnice společná. Je jí zpracovatelský průmysl, ve kterém podniká 16 % živnostníků (147 000) a 9 % živnostnic (42 000).

Délka živnosti

Téměř 20 % živnostnic a 15 % živnostníků si založilo živnost v posledních pěti letech. Naopak téměř 40 % živností u mužů a třetina živností u žen byla založena před více než 20 lety. Živností starších 20 let je tak necelých půl milionu. (tz)



Jaké šperky zvolit na ples? Vedou barvy, tvary zvířat i klasika

Plesová sezona se rychle blíží, a je tedy nejvyšší čas začít vybírat nejen dokonalé šaty, ale také doplňky. Perfektně padnoucí róba je sice základem úspěchu, ale její krásu podtrhnou a vyzdvihnou právě správně zvolené šperky. Diamantové náušnice, náhrdelníky, prsteny či celé sady můžete vybírat z nejnovějších kolekcí společnosti DIC. Díky nim se na parketu zaručeně stanete nepřehlédnutelnou.

Mezi stálce se řadí bílé kameny, s nimiž nikdy nemůžete šlápnout vedle. Jsou jemné, proto není třeba zůstatvat při zemi – rovnou se vybavte kompletní sadou těchto šperků. Visací náušnice se elegantně doplňují s dlouhým náhrdelníkem, jenž se bude skvěle hodit především k šatům s hlubokým věčkovým výstřihem. Třešničku na dortu této kombinaci dodá

Diamonds International Corporation (DIC)

je česká společnost zabývající se od roku 2005 prodejem investičních diamantů a výrobou vlastních luxusních řemeslných šperků. DIC působí na trhu v České republice, na Slovensku, v Maďarsku, Rusku, Bulharsku a Spojených arabských emirátech. Navíc pod záštitou DIC byla v roce 2016 zahájena stavba luxusního hotelového komplexu DIC Resort nedaleko Dubaje. DIC je rovněž akcionářem diamantové burzy v Antverpách (Beurs Voor Diamantenhandel) a členem diamantové burzy v Dubaji (Dubai Diamond Exchange). Společnost je tvůrcem diamantové korunky pro soutěže Miss Universe, Miss USA a Miss Teen USA.

náramek ozvláštěný dvěma řadami barevných kamenů. Pokud se radíte spíše mezi příznivce žlutého zlata, v nabídce DIC najdete bílé diamanty i v této kombinaci. Vyskládané jsou do nápaditého tvaru srdce, který zaujme na první pohled. Tento šperk patří mezi výraznější, proto doporučujeme zvolit k němu jednodušší šaty, aby doplňky správně vynikly.

Roztančit plesovou sezonu můžete i s barevnými šperky. Mezi těmito kameny v roce 2017 zazářil zeleno-žlutá, tedy odstín zeleně, který se současně stal barvou čísla jedna pro tento rok. Nebojte se tedy vystoupit z davu a zvolte výrazný „statement necklace“, vyznačující se kombinací barevných a bílých kamenů. Tyto náhrdelníky se mohou jevit jako nový trend, nicméně výrazné šperky tohoto typu nosili už staří Egypťané a znovu se objevily ve 20. letech minulého století. V různých variantách jsou v nabídce i diamanty žluté – ty si nebojte vzít k metalickým šatům, které odstín kamenů náležitě podtrhnou. Mezi barvami stále vede také modrá nebo populární růžové zlato. Kromě klasických doplňků vytvořili zlatníci v DIC i šperky extravagantnější, a to ve tvaru motýlů, ryb, hada nebo třeba kytiček. (tz)

www.dic-sperky.cz





Mgr. Jarmila Podhorná

Bylinná podpora ženského organismu při velké psychické a fyzické zátěži



ELEUTEROKOK

je adaptogenem zvyšujícím odolnost vůči stresu, zklidňuje nervovou soustavu.

JEŘÁB PTAČÍ

ovlivňuje hormonální rovnováhu. Podporuje normální menstruační cyklus a plodnost, pomáhá při klimakterických potížích.

RAKYTNÍK ŘEŠETLÁK

detoxikuje organismus, omezuje ukládání tuků v cévách.

TOPOL Je účinný k udržování normální tělesné teploty, působí pozitivně na močové cesty, klouby.

Celkově dezinfikuje organismus.

ČERNÝ RYBÍZ-MALINÍK

pomáhají udržovat hormonální rovnováhu a normální činnost ženských orgánů, podporují plodnost. Omezují problémy související s přechodem.

JALOVEC

stimuluje detoxikaci a činnost jater, urychluje revitalizaci jaterní tkáň a rekonvalescenci po jaterních potížích.

TŘEZALKA TEČKOVANÁ

povzbuzuje nervový systém při psychickém napětí a depresích.

LÍPA

uvolňuje stavy deprese a úzkosti. Tlumí bolesti nervového původu.

ŠIŠÁK BAJKALSKÝ

je účinným adaptogenem, ovlivňuje vnitřní krvácení, pomáhá snáze překonávat následky působení stresů. Příznivě ovlivňuje srdce a cévy. Stimuluje obranyschopnost, BACOPA

pomáhá udržovat duševní koncentraci, schopnost učení a paměť i v pokročilejším věku.

NEUROSAN

je přípravek pro podporu a posílení nervové soustavy.

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