

# Madam Business®

srpen 2008

Žena, která se neztratí

## MOKŘE

Eva Brixí

Prší.  
Vody mám plné uši.  
Prší mi na lásku.  
Prší mi modro z oblázků.  
Úsměv mám mokrá.  
Dlaně ne.  
Kdo se pod plátno z nebe lačně schová  
a kdo se zalekne?  
Nebe si kropí  
své šedošedé klopy.  
Tvůj oblek v kaluži jak v rozbitém zrcadle.  
Pozor ať obrázek do bláta nespadne.  
Za krkem povzbuzení.  
Děšť ti před chvílí načáral košilové pruhy.  
Teď seš v posteli.  
Nesuš se a ustel mi.

## str. 1, 10–11 Se znalostí přichází vkus

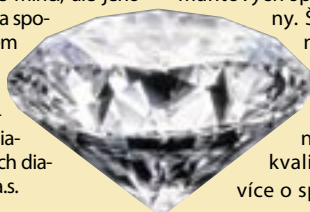
► rozhovor s Marinou Votrubovou, privátní bankéřkou,  
specialistkou Art Banking, Unicredit Bank Czech Republic a.s.

str. 5 Z novinářky TOP manažerkou

str. 6–8 Jsou to příběhy malé, velké, ale všechny důležité

## V České republice byl prodán doposud největší diamant

Největší diamant, který kdy byl na území České republiky prodán, našel svého kupce v závěru července 2008 v Praze. Jedná se o diamant s 13,83 karáty a jeho hodnota je přes 6 milionů korun českých. Velikost kamene sice odpovídá malé minci, ale jeho hodnota se během několika let může i zdvojnásobit. Prodej realizovala společnost Diamonds International Corporation - D.I.C. a.s., která je členem a akcionářem Antverpské diamantové burzy. „O investiční diamanty je stále větší zájem, protože se jedná o velmi výhodnou a bezpečnou investici a zároveň nadčasové a trvalé platidlo. Hodnota diamantů v posledních desetiletích nikdy neklesla a stále roste, u velmi kvalitních diamantů o 10–18 % ročně,“ vysvětlil vzrůstající zájem o nákup investičních diamantů MUDr. Luboš Říha, předseda představenstva společnosti D.I.C. a.s.



Společnost Diamonds International Corporation – D.I.C. a. s. vznikla na sklonku roku 2005. Její hlavní aktivitou je výroba a prodej originálních diamantových šperků, investičních diamantů a velkoobchod s drahými kameňmi. Šperky vznikají ve vlastních dílnách a jsou opatřeny ochrannou známkou registrovanou v rámci celé EU, výrobní značkou D.I.C. a puncovní značkou dle platné legislativy. Partneři společnosti jsou některé světově významné brusírny. Společnost spolupracuje s předními návrháři a designéry, podílí se na charitativních akcích a přispívá k utváření kvalifikovaného názoru na diamant.

více o společnosti na [www.dic.as](http://www.dic.as)

(tz)

# ZAŘIZUJETE BYT pro alergika?

BLÁZNIVÁ DOBA A STÁLE VÍCE NOVÝCH LÁTEK KOLEM NÁS ALERGIÍM JENOM NAHRÁVAJÍ. ZRAK ANI JINÝ SMYSLOVÝ ORGÁN NÁS NEUPOZORNÍ NA TO, CO VDECHUJEME (PRACH, ROZTOČI), INDIKÁTOREM JE ČASTO AŽ ALERGICKÁ REAKCE, A TO UŽ BÝVÁ POZDĚ. ZAŘIZUJETE BYT A JSTE ALERGIK? NENÍ TO ŽÁDNÝ PROBLÉM, POUZE JE POTŘEBA DODRŽOVAT JISTÁ PRAVIDLA A ZÁSADY. NABÍZÍME PÁR UŽITEČNÝCH RAD.

Představa, že v drazé opraveném bytě budete mít problémy s dýcháním, jelikož jste podcenili výběr kvalitní digestoře či matrací, není moc příjemná. „Sepište si před opravou bytu všechny priority, tak předejdete problémům. Na rozdíl od pylové alergie, před kterou v sezoně téměř neutečete, jde s roztoči účinnými prostředky, jako je například přírodní sprej MILBIOL, bojovat,“ poradila alergoložka a imunoložka MUDr. Blanka Haindlová. „Alergeny roztočů z domácího prachu jsou totiž nejčastější příčinou celoroční alergické rýmy,“ dodala. Prašnost bytového a domovního prostředí závisí na několika faktorech. Některé můžeme ovlivnit při zařizování interiéru.

## Postelí to začíná

Základem všeho je pokoj, kde spíte. Ložnice, dětský pokojíček nebo pokoj pro hosty, tam všude začíná velký boj s roztoči. Lůžkoviny je dobré nechat půl hodiny před uložením vyvětrat, a pokud to jde, vůbec nezastýlat. Přesně to totiž brání roztočům v jejich dalším vývoji a přežití. Péřové příkrývky a polštáře nahradte dutým vláknem. Perte nad 60 °C, povlečení měňte nejméně 1x za 14 dnů. Příkrývky a polštáře 1x za 3 měsíce. Rám postele se snažte vybrat co nejjednodušší, tak aby prostor pro prach dostal minimální příležitost.

## Podlaha bez koberců

V první řadě nezapomínejte na kvalitní podlahu a snažte se minimalizovat textilie. Dobrou variantou je dlažba či plovoucí podlaha.

## Přírodní sprej MILBIOL zatočí s roztoči

Firma Santoz uvádí na trh nový přípravek (nejen) pro alergiky – MILBIOL. Tento sprej pomáhá při alergických onemocněních způsobených roztoči, je volně dostupný v lékárnách a díky čistě přírodnímu složení je pro lidský organizmus naprosto neškodný. Přípravek pomáhá hubit roztoče v matracích, příkrývkách a čalouněních, tedy v místech, kde jich je největší koncentrace, a tedy hrozí nejvyšší riziko alergické reakce. Roztoči jsou spolu s pyly a prachem nejčastějšími zdroji alergických reakcí. Roztoči se živí malými kousky kůže, lupů, vlasů, které se zachycují nejčastěji v matracích a lůžkovinách.



Tam se roztoči potom velmi rychle množí a jejich výkaly způsobují nepříjemné alergické reakce. Sprej MILBIOL působí poměrně jednoduše. Stačí jej nastříkat ze 40–50centimetrové vzdálenosti na postižený povrch, kam se ihned vsaje a povrch zanechá suchý. Aplikací spreje na dané materiály (nejpostiženější jsou především přírodní vlákna, bavlna) roztočům zničíte potravinnou základnu. Tím

## Kuchyně OK

Významnou součástí bytu je pro většinu z nás kuchyně. Při její výstavbě nezapomínejte na to, že by její součástí měla být i vhodná digestoř, která odsaje nejen páry vzniklé při vaření. Při správné údržbě nám život příjemní, naopak roztočům a plísním se dařit nebude.

## Nábytek a prach

Nepodceňujte materiál, ze kterého je zhotovený nábytek a další předměty v bytě. Alergici by měli upřednostňovat dobře omyvatelný a na údržbu snadný materiál. Například v drobných rýhách ve struktuře dřeva se více drží prach a hůře se čistí než například sklo. Vhodné jsou proto snadno omyvatelné materiály, jako je plast, porcelán, sklo či kov.

## Okna, stěny

Záclony už mají svoji slávu dávno za sebou. Dnes je nahradily dekorativní žaluzie. Vybrat si můžete z bohaté nabídky odstínů, materiálů i výrobců. Oproti záclonám jsou i finančně dostupnější a jednodušší na údržbu. Hlavním kritériem by měla být snadná údržba a to žaluzie splňují. Tapety nahradte malbou. Vlhkost v bytě uchovávejte kolem 50 %.

(tz)



(tz)

# RESPEKT SPOLUPRACOVNÍKŮ

## si člověk vytváří především svou osobností

NEMÁ RÁDA, KDYŽ SE V PRÁCI DĚLAJÍ ROZDÍLY MEZI MUŽI A ŽENAMI. PROTO BY NA PRVNÍ DVĚ OTÁZKY NAŠEHO ROZHOVORU NEJRADĚJI VŮBEC NEODPOVÍDALA. NIKDY PRŮ NEROZLIŠOVALA, JESTLI NĚKDO PŘIJDE DO ZAMĚSTNÁNÍ V KALHOTÁCH NEBO SUKNI. PŘEDSEDKYNĚ VÝROBNÍHO DRUŽSTVA DRUPOL JARMILA ŠPRYŇAROVÁ VÍ, ŽE HODNOTA ČLOVĚKA SPOČÍVÁ ÚPLNĚ NĚKDE JINDE.

**PATŘÍTE K NEJÚSPĚŠNĚJŠÍM ČESKÝM MANAŽERKÁM, O ČEMŽ SVĚDČÍ I TITUL LADY PRO 2007. NEČEKAL BYCH VŠAK, ŽE SE ŽENA PROSADÍ V TAK „MASKULINNÍM“ OBORU, JAKO JSOU KOVOVÝROBA, PRODEJ AUTOMOBILŮ A SERVIS, PŘESTO VÁS MUŽI RESPEKTUJÍ. CO JSTE PRO TO MUSELA UDĚLAT?**

Ve firmě pracuji 34 let, nejdříve 16 let jako ekonomická ředitelka a od roku 1990 ve funkci předsedkyně družstva. Domnívám se, že respekt je věc, kterou si každý člověk všimne si, že říkám člověk, a nikoliv jen žena, vytváří přirozeně svou osobností. Důležitá je přirozenost, otevřenost k názorům druhých a hlavně dodržování slova. Ve vedoucím postavení je rovněž důležité mít vizi, kam bude firma směřovat, čeho chce na trhu dosáhnout a jakými metodami toho chce dosáhnout. Klíčem k úspěchu je samozřejmě výběr spolupracovníků a jejich motivace, což je nikdy nekončící práce. Vzhledem k tomu, že jsem povoláním ekonom, musím si vybírat technicky zdatné spolupracovníky.

**KOLIK ZE 150ČLENNÉHO KOLEKTIVU ZAMĚSTNÁVÁTE ŽEN A S KÝM SE VÁM LÉPE JEDNÁ – S NIMI, NEBO S MUŽI A PROČ?**

V současné době máme 135 zaměstnanců, z toho 52 ženy. Vždy se mně dobře jedná s lidmi, kteří přistupují ke všem problémům konstruktivně a v zájmu firmy. Jak už jsem uvedla v odpovědi na první otázku, beru v životě muže i ženy jako jeden živočišný druh a záleží vždy na konkrétním jedinci.

**DŘÍVE SE ŠKODOVKY V ČESKU PRODÁVALY SAMY, DNES JE SITUACE NA TRHU JINÁ A KAŽDÝ ZÁKAZNÍK VELMI DŮKLADNĚ ZVAŽUJE, JESTLI SI POŘÍDÍ TUZEMSKÉ, NEBO ZAHRANIČNÍ AUTO. ČÍM PŘESVĚDČUJETE MOTORISTY, ABY SI NEJEN KOUPILI, ALE I SERVISOVALI VŮZ PRÁVĚ U VÁS?**

Máte pravdu, situace na trhu prodeje vozů se pro prodejce „škodovek“ změnila. Naše firma má 3 autoservisy s prodejny nejen nových, ale i ojetých vozů. S nostalgií vzpomínáme na dobu, kdy zákazníci stáli na nové škodovky frontu a bylo jim celkem jedno, v jaké bude barvě. Dnešní zákazníci oběhnou několik prodejců, aby zjistili, kde dostanou největší slevu nebo výbavu zdarma. Jako v celém podnikání je důležitý přístup k zákazníkům, poctivost, kvalita práce, rozsah

**DRUPOL**

nabízených služeb a vstřícnost. Naše servisy mají dobré jméno, a proto se k nám většina zákazníků vrací.

**PO ROCE 1989 SE MOHLO ZDÁT, ŽE VÝROBNÍ DRUŽSTEVNICTVÍ POMALU ZAJDE NA ÚBYTĚ, ALE DRUPOL I JINÍ DOKAZUJÍ, ŽE BUDOUCNOST MÁ. V ČEM VIDÍTE PŘEDNOSTI TĚTO FORMY PODNIKÁNÍ A JAK PŘEKONAT JEHO PŘÍPADNĚ NEVÝHODY?**

Družstvo bylo založeno již v roce 1935, a jak já říkám, přežilo kapitalismus, válku, socialismus a dnes bojujeme s novodobým kapitalismem. Za socialismu bylo špatnou motivací členů, že prakticky každý zaměstnanec se za vklad 500 Kč stal spolujednatel s pocitem, že bude o všem rozhodovat a nic nebude vzhledem k výši vkladu riskovat. Po roce 1989 jsme se rozhodli jít cestou dalších vkladů tak, aby ti, co vložili své vlastní peníze do firmy, měli větší zájem na jeho prosperitě. Jinak je družstvo stejný podnikatelský subjekt jako ty ostatní, snad s větším důrazem na mezilidské vztahy.

**JSTE TO VY, KDO JE PRAVÝ „SPIRITUS AGENS“ DRUPOLU, KDO URČUJE JEHO PODNIKATELSKOU STRATEGII? DO JAKÉ MÍRY SE NECHÁTE OVLIVNIT SVÝMI SPOLUPRACOVNÍKY A V ČEM CHCETE ROZHODOVAT VÝHRADNĚ SAMA?**

Podnikatelskou strategii zásadně projednáváme ve vedení družstva na základě návrhů jednotlivých členů vedení. V dobrém slova smyslu každý manažer je ovlivněn názory svých spolupracovníků, což neznamená, že je ovlivnitelný.

**PROJEVUJE SE ŽENSKÁ RUKA NA VAŠEM PRACOVIŠTI, POTRÁPÍTE SI NA PŘÍJEMNÉ PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ?**

Příjemné pracovní prostředí na všech provozech družstva je základem spokojenosti jak zaměstnanců, tak našich zákazníků. Stále se ho snažíme vylepšovat a každý rok věnujeme značné finanční částky na opravy a údržbu provozoven. Základem je udržování pořádku a čistoty.

**ZŮSTÁVÁ VÁM VOLNÝ ČAS I NA RODINU, SEBE A SVĚ KONÍČKY?**

Relaxace je určitě důležitá, takže čas se musí najít. Naštěstí již mám velké syny a manžela, který mou práci podporuje. Rádi oba cestujeme, což je výborná relaxace.

**za odpovědi poděkoval Pavel Kačer**



Jarmila Špryňarová



## Jaký má být srpen

Určitě by měl být hodně letní. Plný lesních malin, zrajících broskví, slunečních úsměvů. Také plný květin, těch od babičky, měl by už vonět štrůdlem z prvních padaných jablek, švestkovými knedlíky s mákem. Měl by být plný úsměvů, v nichž se ještě nemyslí na školu, a také by měl překypovat zážitky, na něž se dlouho vzpomíná.

Měl by se choulit do melancholie večerních procházek, kdy si člověk vychutnává poezii svého okolí, ať už kráčí kolem pole, či rušnou ulicí v centru města. Měl by být měsícem uvolnění, prázdninového jáso, který přináší optimismus do každého kroku, který učiníme.

Léto budiž pochváleno – tak se to říká, a platí to. V létě se nabíjíme sluneční energií, abychom pak v měsících chmurnějších měli z čeho čerpat. A nejen tou sluneční. Prostě energií – ze vztahů, poznatků, všeho nového, co nás míjí.

Nepotrpím si na velikášství. K radosti mi stačí docela málo. Nemusí to být jen šplouchání v moři, cesty do dávných exotických krajů. Úžasné je vyjít na zahradu a pozorovat, jak nakvétají mečičky, zda se už rozvily jiřiny nebo astry a jak se rozpíná lichořeřišnice. Stačí mi rozběhnout se mezi měsíčky zahradní, afrikány nebo cynie. Zvláštní je totiž ten svět květin. Je přenádherň svými jednoznačnými barvičkami, svými tvary i vůněmi. Provokuje k optimistickým úvahám o životě, vybízí k úsměvu. Vždycky, když tam tak chodím mezi záhonky, nestačím se divit, jak květiny mezi sebou soupeří, která bude barevnější, ztepilejší, obdivovanější. Která bude blíž slunci, blíž životu. Blíž pravdě přírody.

A až jednou budu mít těch kytek napěstováno tolik, že mi nebude líto zdobit si jimi každou místnost našeho domu, budu spokojená. Přenesu si totiž kousek léta a jeho energie do míst, která ho potřebují. Rozsvítím si srpnový soumrak blízkých se podvečerů pastelkami, které nyní ještě nepatří do školních brašen.

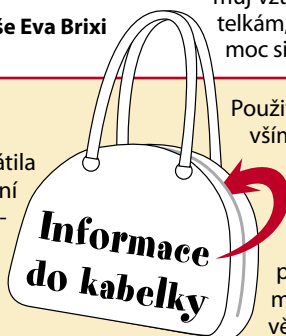
vaše Eva Brixi

### Pozor na testery!

Na SOS – Sdružení obrany spotřebitelů se obrátila spotřebitelka ze Šumperka, která byla v místní drogerii svědkem toho, jak si jiná paní zkoušela prodávanou rtěnku přímo na ústa. Když se spotřebitelka bránila, že něco takového není přípustné a je to nehygienické, odpověděla jí přihlížející prodáváčka, že jde přeci o tester.

SOS se obrátilo na hygieniky a podle jimi poskytnutých informací skutečně v současné době neexistuje na používání testerů žádná vyhláška. Vychází se z toho, že lidé se chovají podle běžně zažitých hygienických pravidel a že takové chování a takový přístup spotřebitele i prodáváče jako v Šumperku nejsou možné.

„Jak je vidět, některé ženy jsou bohužel schopné takového rizikového chování, takže by ostatní měly být velmi opatrné.



Použitím testovací rtěnky na rty je možné přenést především různá herpetická onemocnění, ale také například při infekci retních koutků i stafylokoků,“ varovala mluvčí SOS Ivana Picková. Opatrné by měly být spotřebitelky jak při nákupu rtěnek, tak ale i lesků a tužek na rty. Zkušenosti spotřebitelky ze Šumperka potvrdily i další kupující při miniprůzkumu mezi ženami, který SOS operativně udělalo. Všechny věděly, že je běžnou praktikou zkoušet barvu zvoleného výrobku na hřbetu ruky, ale třetina z dotazovaných žen se setkala s tím, že jiné spotřebitelky zkoušely tester přímo na rty. SOS dává podnět Hlavnímu hygienikovi ČR i Státnímu zdravotnímu ústavu, aby v rámci svých pravomocí upozornili na nebezpečí, která z takového zacházení s kosmetickými testery pro zdraví ostatních mohou plynout.

(tz)

## MŮJ, ALE PRACOVNÍ ČAS

CO DĚLÁTE, KDYŽ ZJISTÍTE, ŽE VÍC SPĚCHAT UŽ NENÍ V LIDSKÝCH SILÁCH?

**Martina Kemrová**  
tisková mluvčí T-Mobile ČR

K vyrovnanosti a lehkonožnému poskakování mezi prací, domácností, fitkem, kurzem ikebany a večírky mám opravdu dost daleko. Mnohem častěji jsem vystresovaná a pekelně unavená. Ale snažím se: v práci i doma rozhoduje poměr cen: výkon, tedy množství vynaložené práce na kvalitu výstupu. Bráním se úkolům, které jsou v kategorii „nice-to-have“ (pokud si na nich zrovna nechci brousit vtíp či zručnost), a snažím se koncentrovat na to podstatné. Velmi mi pomáhá, když si udělám seznam věcí, které musím udělat a postupně si je odškrtnávám. Už ta první „fajfka“ mi dělá radost a motivuje mě. Také se snažím střídat úkoly nepříjemné s těmi radostnějšími, aby mi vystačil elán. Dělbou práce uplatňuji jak v zaměstnání, tak doma (tam to jde hůř, budu muset ještě zabrat).

Vzhledem k tomu, že mám spíše sedavou práci, tak se snažím maximálně relaxovat pohybem – v poslední době sázím na bikram jógu, běh na páse (v přírodě nejsem schopná běhat, je to nějaká větší dílna a rozptylují mě kytičky a ptáčci) a procházky se psem. Toho vřele doporučuji všem – my si pořídili parson rusella, který je nejšťastnější, když může cca 7 hodin denně lítat a hrát si. Navíc je to takový dobíječ baterek – je úžasně optimistický a pozorovat jej je lepší než televize.

S přibývajícím věkem je mi ale jasné, že to, co jsem skvěle zvládala před 5 lety, už teď zvládám jen s vypětím všech sil. Multifunkčnost, nám ženám tak vlastní, je sice fajn, ale myslím, že je velmi zdravé se dokázat koncentrovat jen na jednu věc. Nejlépe na vlastní štěstí. A to je tedy dílna.



## OTÁZKA PRO ŠIKOVNÉHO MUŽE

CO VÁS NA PODNIKATELKÁCH A MANAŽERKÁCH FASCINUJE?

**PhDr. Václav Friedmann, Ph.D.**  
jednatel komunikační agentury  
Genius Media provozující systém webových  
klientských televizí, [www.mojetelevize.cz](http://www.mojetelevize.cz)

Úcta, obdiv, pokora, motivace... mohl bych pokračovat dalšími slovy, která budou vyjadřovat můj vztah k úspěšným manažerkám a podnikatelkám, ale nakonec řeknu jediné: děkuji vám, moc si přeji, aby vás bylo co nejvíce!



**Tiráž: Prosperita Madam Business**, vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 2, srpen 2008

Vydává RIX, s. r. o., Ocelářská 2274/1, 190 00 Praha 9, pod vedením PhDr. Evy Brixi-Šimkové, e-mail: [brixi@prosperita.info](mailto:brixi@prosperita.info), mobil: 602 618 008; obchodní ředitel Martin Šimek, mobil: 606 615 609; zlom: Karel Švihel, korektury: Mgr. Pavla Rožníčková. Tisk: Moravská typografie, distribuce: SP Agency, [www.madambusiness.cz](http://www.madambusiness.cz)

# Z NOVINÁŘKY TOP manažerkou

KDO PŘÍČICHL K NOVINÁŘSKÉ ČERNI, PODLEHL KOUZLU ROZHLASOVÉHO MIKROFONU NEBO TELEVIZNÍ KAMERY, ZŮSTÁVÁ JIM ZPRAVIDLA VĚRNÝ NA CELÝ ŽIVOT. DANA DVOŘÁKOVÁ ODEŠLA Z NEJLEPŠÍHO ČESKÉHO DENÍKU, ABY ZAČALA VE VELKÉ SPOLEČNOSTI OD NULY, NEBOLI ÚPLNĚ OD ZAČÁTKU. VYPRACOVALA SE NA ŘEDITELKU KOMUNIKACE A SVÉHO ROZHODNUTÍ ODEJÍT Z REDAKCE NELITUJE.

**JAKO TOP MANAŽERKA PŮSOBÍTE V TAKOVÝCH SPOLEČNOSTECH JAKO ČESKÝ TELECOM, ČESKÉ AEROLINIE A NYNÍ UNIPETROL UŽ VÍC NEŽ JEDNO DESETILÉTÍ. VZPOMENETE SI, CO JSTE SI O TĚCHTO FIRMÁCH MYSLELA JAKO NOVINÁŘKA A JAK SE VÁŠ NÁZOR MĚNIL, KDYŽ JSTE SE OCITLA „UVNITŘ“?**

Už když jsem pracovala pro Hospodářské noviny nebo MF DNES, záleželo mi na dobré pověsti mého zaměstnavatele, a tu oba deníky měly. Pak přišla nabídka do čerstvě privatizovaného Telecomu, kde mne oslnila představa být u něčeho nového, pracovat se zahraničními kolegy, něco se naučit, vydělat víc peněz. První rok jsem lepila obálky s pozvánkami na veletrhy, sepisovala materiály, které nikdo nečetl, bez úspěchu se snažila vyjádřit názor na interní noviny... Večer jsem doma brečela a litovala odchodu z médií, kde byla skvělá parta kolegů a ráno váš článek černý na bílém.

Po roce jsem se posunula do pozice mluvčí firmy a práce mne začala nesmírně bavit. Za sedm let jsem se v Telecomu vypracovala z pozice referentky na výkonnou ředitelku s padesátičlenným týmem. Pochopila jsem, že korporace fungují způsobem, kterému lze z pohledu novináře jen těžko porozumět. Pravda je i to, že ne každý v nich najde své štěstí. Já pro velké firmy pracuji ráda a moje zkušenost z mého posledního působiště Unipetrolu je zase skvělá. Unipetrol je silná perspektivní firma s velmi zkušeným manažerským týmem. A mým úkolem je ukázat to i veřejnosti.

**ODPOVÍDÁTE ZA KOMUNIKACI UNIPETROLU S VEŘEJNOSTÍ A INVESTORY. V ČEM SPOČÍVAJÍ PRAVIDLA A ÚSKALÍ V UMĚNÍ DOBRĚ SE DOMLUVIT S PARTNERY, CO POKLÁDÁTE ZA NEJVĚTŠÍ ÚSPĚCH A JAK DOKÁŽETE ZÚROČIT SVÉ ŽURNALISTICKÉ ZKUŠENOSTI?**

Největší úspěch je určitě druhé místo v soutěži „Česká cena za PR“, kterou každoročně vypisuje Asociace PR agentur. Tuto cenu jsme získali za projekt „Z terče kritiky oblíbenem kapitálového trhu“, který popisoval právě výhody dobře nastavené komunikace s investory a regulátorem kapitálového trhu a komunikace s médií. Úspěch je o to větší, že před necelými dvěma lety, když jsem přicházela do Unipetrolu s novým týmem, byla naše společnost označována za firmu s nejhorsším mediálním obrazem na českém trhu.

Pravidla jsou v public relations stále tatáž: otevřenost, rychlost, vstřícnost, pravdivost, jasnost a pochopitelnost poskytovaných informací. V Unipetrolu můj tým odpovídá i za investor relations, díky čemuž klademe ještě větší důraz na přesnost a správné načasování informací (vzhledem k pravidlům daným Českou národní bankou či Burzou cenných papírů).



Dana Dvořáková

**ČTENÍ NOVIN, POSLECH ROZHLASU, SLEDOVÁNÍ TELEVIZE A INTERNETU PATŘÍ K VAŠÍ KAŽDODENNÍ POVINNOSTI. CO ŘÍKÁTE PROFESIONÁLNÍ ÚROVNI MÉDIÍ? NEMÁTE NĚKDY CHUŤ SE VRÁTIT KE PSANÍ?**

Chuť vrátit se ke psaní si čas od času naplním článkem do našich zaměstnaneckých novin UNI.

Pokud jde o profesionální úroveň médií, preferuji zpravodajství Českého rozhlasu, ČT 1 a deník Hospodářské noviny. Přitom je jasné, že je nutné pracovat nejen s informacemi z těchto zdrojů, ale stále více vše spěje k cíleným informacím, jež čerpám z internetu.

**NEBÁLA JSTE SE PŘERUŠIT VELMI ÚSPĚŠNOU MANAŽERSKOU KARIÉRU MATEŘSKÝMI POVINNOSTMI. JAK SE VÁM DAŘÍ SKLOUBIT NÁROKY POVOLÁNÍ A RODINY?**

Po celou dobu, co řídím nějaké týmy, souběžně vychovávám děti. Mám totiž dva syny: mladší půjde do školky, starší studuje v USA. Na starším jsem si ověřila, že to skloubit jde, díky mladšímu o tom někdy pochybuji. Ale vážně: V Unipetrolu mám skvělého šéfa, který možná i díky tomu, že je Belgičan, neřeší počet hodin prokazatelně odsezených v kanceláři, ale výsledky mého týmu.

**NAJDETE SI I ČAS PRO SEBE A SVÉ KONÍČKY?**

Čas od času se jdu proběhnout, s malým synem jezdíme na kole, dokonce jsem si stihla obnovit potápěčskou licenci. Nestěžuji si.

**MÁTE NĚJAKÉ TAJNÉ PŘÁNÍ, KTERÉ BYSTE SI CHTĚLA SPLNIT?**

Mít co nejméně času na to být pohromadě s mými dětmi a mužem.

**za rozhovor poděkoval Pavel Kačer**

# JSOU TO PŘÍBĚHY

malé, velké, ale všechny důležité

MOUNTFIELD. SPOLEČNOST, KTEROU NENÍ NUTNO PŘEDSTAVOVAT. JE NATOLIK ZNÁMÁ, ŽE NÁZEV KOLO ŠTĚSTÍ NEBO JMÉNO JIŘINA BOHDALOVÁ SE STALY TAKŘKA SYNONYMEM. OČI ŠIROKÉ VEŘEJNOSTI K TÉTO FIRMĚ PŘIŘADÍ DOZAJISTA I ČERVENOU BARVU, KTERÁ TOLIK LADÍ SE ZELENÝM TRÁVNÍKEM. PAK TAKÉ AZUROVOU BAZÉNŮ. SLOVÍČKO SERVIS. NĚCO ADRENALINU V PODOBĚ SLADKÉHO OČEKÁVÁNÍ OD REKLAMY. ZVYKLI JSME SI. MOŽNÁ JE TO PRO AKTIVITY MOUNTFIELDU TO PODSTATNÉ. VĚRNÝ ZÁKAZNÍK – CO MŮŽE BÝT PRO OBCHODNÍKA LEPŠÍM SPLNĚNÝM PŘÁNÍM?

Možná ještě věrný zaměstnanec. Nataša Kopsová, vedoucí odboru personalistiky, která zná podnikání pod značkou Mountfield takřka od jeho začátků, mi o tom vyprávěla. Z okna její kanceláře ve Všechromech, kde je sídlo firmy, bylo vidět do ukázkových bazénů. Venku vzduch tancoval v rytmu líné, neznámé melodie. A 32 ve stínu určitě nebyla touha meteorologů po senzaci o nejteplejších dnech roku. Litovala jsem, že nemám plavky.

## VY BYSTE SI NEŠLA ZAPLAVAT?

Možná se budete divit, ale v pracovní době se můžeme kdykoli vykoupat, záleží na tom, jak nám je. Vážně. Když se zaměstnanec cítí unaven a ví, že by mu osvěžení ve vodě udělalo dobře, může do bazénu skočit. Stejně tak si může v pracovní době zajít do fitka a zacvičit si, protáhnout se. Čas takto utracený si samozřejmě napracuje, ale to je u nás v budově samozřejmé a nikomu se to nemusí připomínat.

## KDO VLASTNĚ MŮŽE PRACOVAT U MOUNTFIELDU?

Ta škála profesí je hodně široká, ale když bych se měla pokusit odpovědět obecně – ten člověk by měl být v rámci své profese skoro až nadstandardně schopný. Tím mám na mysli například prodejního technika, který by neměl jen dobře rozumět strojům, které nabízíme, ale umět jednat se zákazníkem. Musí se umět chovat, to neznamená jen být slušný a ochotný, jeho povinností je také udělat obchod, jak říkáme. Utvrdit v kupujícím myšlenku a přesvědčit ho. Argumentovat tak, aby byl klient produktem nadšen, chtěl ho, a věděl proč. Technik musí umět diagnostikovat poruchu, když někdo přijede s rozbitou sekačkou, klienta dobře naladit, že zase bude vše v pořádku. Jednoduše tedy – musí to být člověk, kterého práce baví, je komunikativní a v oboru je lepší než průměr.

## TO TEDY NEJSOU ZROVNA MALÉ POŽADAVKY... COŽPAK NA TRHU PRÁCE TAKOVÉ LIDI SEŽENETE?

Já vím, je to celorepublikový problém, „dobrých lidí“ je málo. Také těžce hledáme, ani nám se starosti nevyhnuly. Na druhé straně máme nízkou fluktuaci. Letos je to 9,37 %, obecně se čísla pohybují kolem 15 %, u větších firem ještě mnohem více. Když člověka, který má zájem u nás pracovat, najdeme a zaměstnáme, snažíme se vážit si ho a udržet. Umožňujeme další vzdělávací systém v podobě školení prodejních dovedností, zbožiznalství, timemanagentu, komunikace, výuky anglického jazyka apod.

## CO SI POD TÍM JEŠTĚ PŘEDSTAVIT?

Dobře ho platíme a dáváme poměrně atraktivní sociální výhody. Třeba profese zmíněných prodejních techniků je platově u nás mírně nadstandardní v porovnání s celore-



Nataša Kopsová

publikovým průměrem. Znamená to docela prima jistotu. Zaměstnanci využívají řady benefitů. Není běžné, že by se zaměstnavatel staral o své zaměstnance tak, aby jim dával příspěvek na dovolenou v takové výši jako u nás. Je to motivace k tomu, aby skutečně na tu dovolenou odjel a odpočnul si, hodil spoustu věcí za hlavu. V plnění povinností je to pak jednoznačně znát. Náležitě zrekreovaný zaměstnanec podává lepší výkon.

Jiný příklad – tady na centrále sedíme celé dny u počítačů, jinak to už dnes nejde. Proto sem dochází masérka, a kdo potřebuje, může si dát masáž v pracovní době za zvýhodněnou cenu. Sídlo firmy je přece jen „trochu v polích“, a tak abychom všichni ušetřili čas a donutili se dbát o své zdraví, navštěvuje ona nás.

Všichni zaměstnanci, tedy z celé firmy, se mohou rekreovat za zvýhodněných cenových podmínek v horách. ►



## ► KDYŽ SI NĚKDO POTŘEBUJE VYDĚLAT VÍCE, MŮŽE?

Ve své podstatě v určitých profesích ano. Vezmu-li to obecně – každý zaměstnanec může ve své pozici přispívat, a měl by, ke stále lepšímu hospodářskému výsledku firmy. Například opět zmíněný prodejní technik – jak se bude chovat k zákazníkovi, tak se bude zákazník vracet. Je to velmi jednoduché. Pohyblivá složka mzdy každého z nás kopíruje výsledky firmy.

## KDE HLEDÁTE NOVÉ TVÁŘE?

Z našeho interního systému máme přehled o tom, jaká pozice je kde otevřená, volná. Úplně nejraději přijímáme lidi na doporučení vlastních pracovníků. Na referenci. Také na základě inzerátů či spolupráce s personálními agenturami. Celkově u nás převažují muži, mnohem menší podíl v celkovém počtu zaujímají ženy. Základ tvoří prodejní a servisní technici v prodejnách – těch je kolem 850. V administrativě na centrále je podíl mužů a žen vyrovnaný. Jsme nyní česko – slovenská firma, v ČR máme 53 prodejen a na Slovensku 16.

## JSOU ŽENY HÝČKÁNY? JAK JIM DÁVÁ MAJITEL SPOLEČNOSTI NAJEVO, ŽE SI JICH VÁŽÍ?

Myslím, že je velmi galantní. Třeba v době velkých veder, kdy teploměr zápasí se třicítkou, mohou jít ženy dříve domů, je to vždy takové bezprostřední, neformální řešení, které ovlivňuje pohodu a vzájemné vztahy.

## MŮŽETE SROVNÁVAT, ČÍM SE LIŠÍ MOUNTFIELD DNEŠNÍ OD TOHO, KTERÝ TU BYL PŘED LETY?

Každý začátek je více o srdci, emocích, a to, co následuje, už má zase více systém, řád, pravidla. Dříve býval přístup pracovníků k požadavkům a potřebám firmy citově bohatší až velkorysý, zbrkle vstřícný. Nepsané se tím nahrazovalo to, nač se teprve postupem doby vytvořil třeba předpis. Pracovalo se dobrovolně o sobotách, nedělích, hodně přesčas. Bývalo to krásné, ale mnohdy až neprofesionální. Všichni jsme dělali všechno, ale to v začátcích každé firmy, která hledá sama sebe a tvoří si tvář, není nic neobvyklého. A jak firma rostla, stoupal i počet zaměstnanců, firma se profesionalizovala. Máme pravidla hry, zaběhnuté a standardizované postupy, organizační řád, systém práce. Na druhé straně poklesl u některých pocit sounáležitosti s firmou. Ale to plyne skutečně z růstu společnosti (a nevyhne se to žádné firmě), je to logické. Jsme profesionálnější po všech stránkách.

Je fakt, že i přesto, že fluktuace je tu poměrně nízká, má dnešní zaměstnanec na svého zaměstnavatele mnohem více požadavků než před sedmi osmi lety. Myslím si však, že to není na škodu.

## PŮVODNĚ JSTE U MOUNTFIELDU ZAČÍNALA JAKO OBCHODNÍK, NE JAKO PERSONALISTA.

To máte pravdu. O to více mne potěšilo, když mi generální ředitel nabídl vést toto oddělení. Ale přijala jsem ráda. Postupně jsem se přesvědčila, že mi toto zaměření sedí více více než práce obchodníka. Zjistila jsem, že mohu být v této pozici užitečná a prospěšná lidem a to je to, co dává mé práci lepší smysl. Byla to pro mne výzva i příjemná změna. Bylo to, jako bych vyměnila zaměstnání. Ovšem s jednou výhodou: jiný druh práce, ale se stejnými lidmi. To bylo obrovské plus. Začala jsem pracovat pro ty, které jsem znala, o nichž jsem něco již věděla.

## JAK VELKÝ JE NYNÍ VÁŠ TÝM?

Promiňte, že se usmívám. Mám k sobě jednu asistentku. Zpracováváme personální agendu pro více než 1200 zaměstnanců. Musíme si poradit. Být efektivní.

## A TO JDE?

Když vám nechybí energie, tak ano. Ale nyní bez legráček – některé úkoly, které běžně v jiných firmách plní personální oddělení, jsou u nás delegovány na osoby jiné, na jiná oddělení. Například na manažery prodejen a mezi další odborné řídicí pracovníky. Funguje to, je to blíž práci, potřebám života firmy. Je to užitečné, ale pro mnohé náročné.

## MÁTE ČAS JEZDIT, JAK SE ŘÍKÁ, DO TERÉNU?

Myslíte třeba do prodejen? Vzhledem k časovému vytížení dost málo, komunikuji převážně po telefonu, ale není to ono. Přála bych si to změnit. Věřím, že se to podaří.

## MYSLÍTE, ŽE ODHADNETE LIDI?

Dovolila bych si tvrdit, že ano. Zpravidla se trefím, ale samozřejmě se také stane, že odhadnu špatně. Ale převážně se nepletu.

## A SEBE SAMU ZNÁTE?

A víte, že dnes již ano? Člověk sbírá životní zkušenosti, srovnává, přemýšlí, a pak si troufne i na takovou odpověď.

## DODRŽUJETE JAKO MANAŽERKA ÚZKÉHO TÝMU VEDENÍ SPOLEČNOSTI A PERSONALISTA PRACOVNÍ DOBU?

Jestli se ptáte na to, zda tu sedím osm a půl hodiny a pak jdu domů, tak to určitě ne. Zpravidla tu trávím více času. A bývaly doby, kdy jste mne tu mohla najít i v sobotu a neděli. Vůbec mi to nevadilo, svoji práci mám nesmírně ráda. Ale mezi tím jsem se naučila ctít i odpočinek a respektovat rovněž i to, co člověku odpočinek dokáže dát.

Takže dnes si dokážu udělat čas na rodinu, děti, přátele, zvládnou koníčky.



## ► VÁŽNĚ?

Ano, vážně. Život mne poučil a já si říkám: jsi zaměstnanec jako každý jiný, a chceš-li mít příznivé výsledky v práci, veď plnohodnotný život, spokojený a bohatý na prožitky. Víte, dospěla jsem k závěru, že zaměstnanec, který na běžné radosti života nemá čas, je většinou frustrovaný, není spokojený, leckdy si to nechce přiznat a to ho strašně, aniž to vnímá, zatěžuje. Otravuje to atmosféru okolo něj, nevytváří příjemné klima kolem sebe, a ostatní to také dost nelibě nesou, byť to nedokáží přesně definovat. A pak najednou bum, něco se stane, např. onemocní, rozpadne se mu rodina a jeho imunita ten stres už nevydrží. Je to řešení? Jenže skoro všichni jsme nepočítelní.

## TO JSME, JENŽE NĚKDY JE VELICE OBTÍŽNÉ NARÝSOVAT DĚLICÍ ČÁRU. NAJÍT PRIORITY, BÝT PŘÍSNÝ SÁM K SOBĚ...

Ale musíte to udělat. Jsem člověk poměrně velmi energický, vím to o sobě, zvládám toho docela hodně, stále něco organizuji, nemohu být v klidu. Ale nepřeceňuji to, snažím se ve všem tom konání najít svoji vnitřní rovnováhu. Najdu si čas na přátele, film, divadlo, hudbu. Naopak tím se nabívám, to mi pomáhá. Nejsem typ personalisty, který zbystří nad každým, kdo při přijímacím pohovoru dá najevo, že nechce pracovat 14 hodin denně. Cítím toho, kdo je otevřený a podotkne, že by měl rád čas i na plnohodnotný soukromý život. Dám mu za pravdu. Jsem totiž přesvědčena, že po 9–10 hodinách intenzivní činnosti efektivita jednoznačně klesá, i když se člověk ze sebe snaží dostat co nejvíce. Vše má své hranice. Takže překotnou deklarovanou snahu po souznění s firmou považuji za pravidla za účelovou.



## VAŠE ZÁLIBY JSOU BOHATŠÍ NEŽ TY ZMÍNĚNĚ?

Určitě – většinou se ovšem jedná o rekreační sport jako lyže, cyklistika a plavání, kolečkové brusle, jóga. Není toho málo, ale vzhledem k věku a dvěma dospělým dětem si říkám, že je dobře, že ještě nejsem líná. Asi bych se zbláznila, kdybych měla přijít domů, klesnout do křesla, podívat se na televizní zprávy, udělat pár nezbytností nutných k chodu rodiny a konec. To by mne vyčerpalo víc než návštěva divadla, výstavy nebo koncertu, byť za kulturou jezdím cestu dlouhou 15–20 km. Nejsem z Prahy. Já vím, že řada mých blízkých nechápe, kde se ta energie ve mně bere. Někteří to obdivují, ovšem jiní si neodpustí nejrůznější komentáře, těžko to chápou. Ale každý jsme nějaký, a je lepší o sobě vědět, jaká jsem, a s takovým potenciálem umět rozumně hospodařit, než naopak.

## ODPOČINEK VE VAŠEM POJETÍ JE TEDY SPÍŠE DALŠÍ ZÁTĚŽOVOU AKTIVITOU.

Dalo by se to tak říci. Mnozí mi říkají, že neumím odpočívat. Z jejich pohledu to chápu. Odpovídám to samé, co jsem řekla vám: relaxace v mém pojetí není sedět a pasivně cokoli konzumovat, třeba televizní programy. Každému zkrátka vyhovuje něco jiného.

Ono to souvisí i s tou pozicí v Mounfieldu. Přesto, že mne těší, je leckdy náročná. A protože odvádím ráda dobrou práci, dávám jí nutně více sil, než bych mohla. A je přirozené, že ztrátu energie musím nějak doplňovat. Dalšími aktivitami. Jako divák před divadelní opnou, jako sportovec na kole. Mnohé z toho jsem se musela i naučit. Kombinovat, nařizovat si, zvládnout sebe samu. Musela jsem se také naučit říkat ne. A skousnout i to, že každý je nahraditelný.

## CO VÁS TĚŠÍ V ROLI PERSONÁLNÍHO ŠÉFA?

Jednoznačně právě práce s lidmi a pro lidi. Pocit, že mohu být pro naše zaměstnance něčím prospěšná. Že jim mohu pomoci třeba v situaci, kdy to hodně potřebují. A lidské osudy se do těch zaměstnaneckých nejen promítají, ony je spoluvytvářejí. Ano, jsou to příběhy. Malé, velké, ale všechny důležité.

## PROTO MOŽNÁ I VÁŠ VZTAH KE KULTUŘE, K DIVADLU...

Lidi a jejich problémy mne vždy zajímaly a nikdy mi nebyly lhostejné. Film podle skutečnosti, literatura faktu. To je úžasné.

## MÁTE MEZI POSTAVAMI, JEJICHŽ OSUDEM SE PROPLÉTÁTE, NĚJAKÝ VZOR?

Jistě, ale nechtěla bych vyjmenovávat, bylo by jich hodně. Spíš bych to formulovala tak, že si obecně vážím lidí chytrých a vnímavých, vzdělaných, kteří i při svých kvalitách zůstali skromnými. Je jedno, jestli je to známá osobnost, nebo vědec se znalostmi, které jsou zatím nedocenené. Podstatné pro mě je, že něco umí, ale zůstal pokorný. Ráda si přečtu o lidech, kteří nejsou tolik slavní, ale žasnete, kolik toho dokázali, jaké mají znalosti nebo dovednosti a my jejich přínos rozpoznáme později nebo nikdy. Svůj názor však nikomu nevnučuji. Možná ještě poznámku: velice si cením lidí, pracujících v pomáhajících profesích. Mám na mysli učitele, pečovatelské, sestry, lékaře... To jsou profese, které bych nedokázala zvládnout.

Takže: vzor žádný, obdiv veliký.

**za slova inspirující poděkovala Eva Brixi**

foto: archiv společnosti Mounfield



ZE VŠECH SPORTŮ LÁKÁ ČECHY NEJVÍC GOLF, POTÁPĚNÍ A PARAGLIDING. ZATÍMCO GOLF BY SI RÁD ZAHRÁL KAŽDÝ PÁTÝ MUŽ I ŽENA, OSTATNÍ JMENOVANÉ SPORTY PŘITAHUJÍ VÍCE NEŽNÉ POHLAVÍ. NA ROZDÍL OD MUŽŮ ŽENY TAKÉ VÍCE TOUŽÍ PO ADRENALINOVÝCH ZÁŽITCÍCH. LÁKÁ JE NAPŘÍKLAD BUNGEE JUMPING. NAOPAK U MUŽŮ JASNĚ VÍTĚZÍ TOUHA ŘÍDIT FORMULI 1. VYPLYNULO TO Z VÝZKUMU GE MONEY BANK, KTERÝ SI NECHALA ZPRACOVAT U PŘÍLEŽITOSTI OLYMPIJSKÝCH HER V PEKINGU.

# ŽENY VÍC NEŽ MUŽI

## touží po adrenalinu

„Ženy se mnohem častěji než muži nebojí pustit i do riskantnějších sportovních aktivit. Výzkum dokonce ukázal, že mají naprosto stejný zájem jako muži zkusit si také silové sporty jako box nebo horolezectví. Oproti tomu muži jeví pouze minimální zájem o krasobruslení,“ uvedla Markéta Dvořáčková, tisková mluvčí GE Money Bank.

Ženy se také věnují sportu více než muži. Každá pátá žena cvičí minimálně pětkrát v týdnu, stejně často sportuje jen

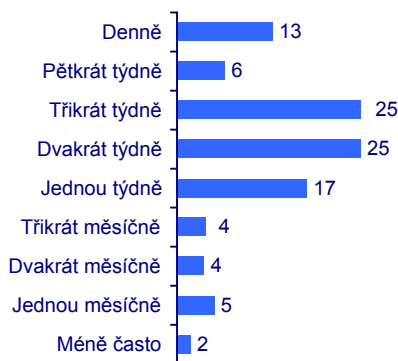
18 % mužů. Nejčastěji se přitom hýbají lidé ve věku 55–69 let. Každý čtvrtý z nich totiž cvičí dokonce denně. Naopak nejlínější je generace ve věku 45–54 let.

Hlavním důvodem, proč sportujeme, je jednoznačně relaxace (69%) a způsob, jak se udržet v dobré fyzické kondici (53%). Pro ženy také bývá důležitým motivem snaha shodit přebytečná kila (23 %) nebo fakt, že sport je příležitost, jak trávit čas s rodinou (19%). Naopak muži raději sportují ve společnosti kamarádů

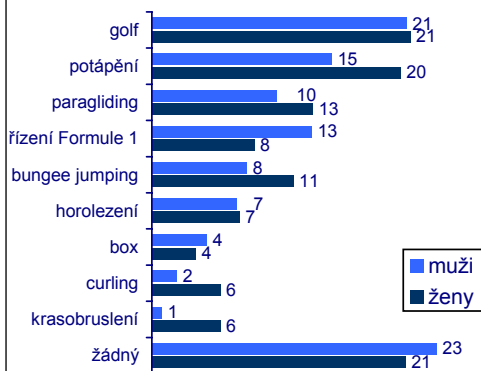
(45 %) nebo sami (31 %). Zajímavé je, že s rostoucím věkem lidé upřednostňují sportování s rodinnými příslušníky a frekvence sportovních aktivit s životními partnery naopak klesá.

Exkluzivní průzkum GE Money Bank proběhl letos v květnu v České republice na vzorku 500 dospělých respondentů. Průzkum pro GE Money Bank provedla společnost Ipsos Tambor. (tz)

**FREKVENCE SPORTOVNÍCH AKTIVIT**  
(v % dospělé populace)



**KTERÝ SPORT BYSTE CHTĚL ZKUSIT?**  
(v % dospělé populace)



**MOTIVACE SPORTOVNÍCH AKTIVIT**

**Celkem**  
(v % dospělé populace)



**Muži a ženy**  
(v % dospělé populace)



UMĚNÍ. V KOLIKA ROVINÁCH JE MŮŽEME CHÁPAT? KOLIK VÝZNAMŮ PRO NÁS MÁ? KOLIKA TVARY, BARVAMI, KOLIKA ZVUKY PŮSOBÍ NA NAŠE NÁLADY? A KDY SE KE KRÁSNÉ LITERATUŘE, DIVADELNÍMU PŘEDSTAVENÍ, FILMOVÉMU PLÁTNU ČI NEZVYKLE POJATÝM OBRAZŮM UTÍKÁME? Z KOLIKA NÁS MOHOU BÝT DOKONCE SBĚRATELÉ UMĚNÍ? MÍT V OSOBNÍM ČI FIREMNÍM VLASTNICTVÍ VZÁCNÉ KOUSKY JE NEPSANÁ CHLOUBA, A MÍT POLÍČENO NA DALŠÍ PŘÍRŮSTEK JE DLOUHODOBÝ ADRENALIN. KU POMOCI I TAKOVÝM PŘÍPADŮM JE ZDE ART BANKING, SLUŽBA JIŽ NABÍZÍ JAKO JEDINÁ U NÁS UNICREDIT BANK CZECH REPUBLIC A.S. PROČ A JAK TO VŠECHNO FUNGUJE, O TOM JIŽ MARINA VOTRUBOVÁ, PRIVÁTNÍ BANKÉŘKA, SPECIALISTA ART BANKINGU:



## SE ZNALOSTÍ PŘICHÁZÍ VKUS

UMĚNÍ NESLOUŽÍ JEN K OBOHACENÍ DUŠE ČLOVĚKA, UMĚLECKÉ PŘEDMĚTY JSOU STÁLE ČASTĚJI ZÁLEŽITOSTÍ NÁKUPU A PRODEJE, SBĚRATELSKÝCH VÁŠNÍ A STALY SE I PŘEDMĚTEM POZORNOSTI UNICREDIT BANK. PROČ VLASTNĚ?

Trh s uměním za posledních téměř 20 let zaznamenal neuvěřitelný vývoj. Jak rostl zájem o různá odvětví umění, jako je současné umění či fotografie, rostly i ceny, které za ně sběratelé či pohotoví spekulanti platili. Nejde však jen o dobrou investici, typickou předností umění je jeho hodnota estetická, kterou např. akcie či cenné papíry nemohou nabídnout.

Umění obklopovalo významné členy společnosti téměř od počátku lidských dějin. Církev i světská moc jím vždy demonstrovala svoji sílu a bohatství, jen postavení umělce bylo hodně odlišné. Kdysi byl umělec bezejmenným vykonavatelem zakázky, dnes mají někteří umělci velký vliv a jmění.

Na rozhodnutí otevřít službu Art Banking měl vliv i fakt, že skupina UniCredit patří v České republice i v Evropě k největším mecenášům umění. V Čechách podporujeme např. Národní galerii v Praze, Moravskou galerii v Brně či Galerii Rudolfinum, v Itálii a Německu banka opatruje veliké sbírky špičkového umění od starověku až po současnost. Je proto přirozené, že se banka rozhodla vyjít vstříc svým klientům i v tomto oboru.

**JE VAŠE SLUŽBA URČENA PŘEVÁŽNĚ KLIENTELE PRIVÁTNÍHO BANKOVNICTVÍ, ANEBO LZE VAŠÍM PROSTŘEDNICTVÍM PEČOVAT TAKÉ O ZÁJEMCE MIMO TENTO SEGMENT, KTERÝ MÁ ZNALOSTI A ZÁJEM O UMĚNÍ?**

Služba Art Banking je určena pro klienty Privátního bankovníctví. Našimi klienty jsou sběratelé s dlouholetými zkušenostmi, kteří využijí možnosti koordinace svých potřeb bankéřem Art Bankingu. Zároveň máme klienty, které umění teprve zajímat začíná, a ocení proto základní poradenství. Zároveň jsou rádi, že s námi mohou zajít např. na výstavu, kam by se možná sami ani nevypravili. Klienti také

oceňují náš časopis Art Banking, který představuje aktivity UniCredit Bank v oblasti umění, důležité výstavy a instituce a v neposlední řadě také rozhovor s osobností uměleckého světa. Naposledy to byla paní Agnes Husslein-Arco, ředitelka Belvederu ve Vídni, která má české kořeny a k zemi svých předků má vřelý vztah.

**V ČEM DOKÁŽETE PORADIT ZEJMÉNA?**

Myslím, že naší silnou stránkou je dobrá znalost trhu s uměním. Klient, který vstupuje do tohoto oboru jako nováček, se často může dočkat nepříjemného překvapení v podobě koupě falza či neseřízného jednání ze strany obchodníků s uměním či aukčních síní. Art Banking pečlivě vybírá instituce a odborníky, které svým klientům doporučí. Jak už jsem zmínila, pořádáme také výpravy za uměním, kde vídáme to nejzajímavější, co se na naší umělecké scéně děje. Provázejí nás většinou ředitelé galerií či sbírek, stejně jako kurátoři výstavy. Pro nás je to je záruka, že se nám věnuje ten nejpovolanější odborník.

**JAKÝ Z PRODUKTŮ VAŠEHO FINANČNÍHO SPEKTRA V RÁMCI ART BANKINGU DOKÁŽE PODPOŘIT ROZHODOVÁNÍ ZÁJEMCE O TO, ZDA SI POŘÍDÍ DO SVÉ SOUKROMÉ SBÍRKY DALŠÍ OBRAZ, SOCHU, EXKLUZIVNÍ KOUSEK NÁBYTKU?**

Myslím, že jsou to právě zmíněné výpravy, kde se náš klient může setkat s kvalitním uměním. Vždy doufám, že jej umění chytne a začne se o něj intenzivněji zajímat. Jsem přesvědčená, že se znalostí přichází i vkus. To potvrzují i velmi známí sběratelé umění, jejichž vkus se v průběhu jejich sběratelské kariéry většinou výrazně měnil. V našem časopise Art Banking se klienti také dozvědí o vývoji cen např. českého umění ve světě nebo o tom, jak prosperoval trh s uměním. I to, dle mého názoru, může vzbudit zájem o investování do umění.

**ZAMĚŘILI JSTE SE NA PORADENSTVÍ JEN V NĚKTERÝCH DRUŽÍCH UMĚNÍ, NAPŘ. VE VÝTVARNÉM UMĚ-** ►

## ► NÍ, ANEBU MŮŽETE POSLOUŽIT TAKÉ INFORMACEMI Z LITERATURY, HUDBY, ARCHITEKTURY?

Zaměřujeme se pouze na obor výtvarného umění, pokud by ale klient hledal informace i z jiných oborů, budeme se snažit mu i tak pomoci, např. zprostředkováním kontaktu na konkrétního odborníka.

Před časem se Privátní bankovní UnCredit Bank stalo hlavním partnerem výjimečného představení Staří mistrů Thomase Bernharda, které bylo uvedeno v expozici Galerie Rudolfinum mezi obrazy Gottfrieda Helnweina. Pro naše klienty bylo jistě zajímavé sledovat divadelní představení přímo v galerii mezi obrazy, protože samotný děj se odehrává v kunsthistorickém muzeu ve Vídni.

## JAK VELKÝ JE TÝM ART BANKINGU PRIVÁTNÍHO BANKOVNICTVÍ A KDO HO TVOŘÍ?

„Oddělení“ Art Banking je velmi malé. Služba, kterou jako jediní na českém bankovním trhu nabízíme, je nová a poměrně exkluzivní. Proto tým mých kolegů Privátního bankovníctví doplňuji v rámci Art Banking jako jediná. Pokud bude zájem o umění ze strany klientů i nadále stoupat, můžeme předpokládat, že bychom se mohli začít rozrůstat.

## VYUŽÍVAJÍ VAŠI NABÍDKU SPÍŠE MUŽI, NEBO ŽENY?

Z mé zkušenosti mohu říci, že poradenskou službu využívají více muži, ženy zase velmi rády chodí na naše výpravy za uměním. Zajímají se o pěkné věci, rády o umění diskutují. Všichni naši klienti bez rozdílu si však vždy rádi povídají s našimi hostiteli v navštěvovaných institucích. Velmi oblíbený je např. Petr Nedoma, ředitel Galerie Rudolfinum, kam chodíme několikrát za rok.

## ART BANKING MÁ TAKÉ SPECIÁLNÍ WEBOVÉ STRÁNKY. CO NOVÉHO OD NICH MŮŽEME ČEKAT?

V listopadu minulého roku jsme zároveň se službou Art Banking zpřístupnili i stejnojmenné webové stránky. Navštěvník zde najde základní informace o službě Art Banking, o podpoře umění UnCredit Bank u nás i ve světě. Zaujmout mohou i rubriky „Články“ a „Novinky“, kde jsou uváděny texty primárně otištěné v našem klientském časopisu Art Banking.

## CO VÁM OSOBNĚ JE NEJBLIŽŠÍ Z ŠIROKÉ ŠKÁLY UMĚNÍ KOLEM NÁS?

Mám velmi blízko k současnému českému umění, a to i z důvodu přátelských vazeb s některými umělci. Dlouhodobě mám ráda práce Petra Pastrňáka, Františka Matouška, Petra Písařika, Jana Šerycha či Tomáše Císařovského. S chutí si vždy prohlédnu práce Jiřího Kovandy. Blízká je mi osobnost i práce Adrieny Šimotové, v poslední době si začínám více všimnout současné fotografie.

Osobně si myslím, že pokud se začnete nějakému umělci či období dějin umění více věnovat, bude se vám i to původně méně oblíbené nakonec líbit. Já jsem např. nikdy neměla příliš blízko k barokní malbě, ale v době, kdy jsem navštěvovala přednášky profesora Horyny v Ústavu dějin umění FF UK, jsem našla krásu právě v tomto období. Myslím, že čeští umělci, jako byli Hollar či Škréta, měli navíc i velmi zajímavé životní osudy. To z nich s jejich skvělým dílem dělá nesmírně zajímavé objekty studia českých dějin umění.

## JAKÉ NEJMILEJŠÍ UMĚLECKÉ DÍLO ZDOBÍ VÁŠ PRACOVNÍ STŮL?

Nad svým pracovním stolem mám pověšený pohled z Whitney Museum of American Art. Je to portrét Ady, manželky mého oblíbeného amerického umělce Alexe Katze. Kdybych si mohla bez jakýchkoli limitů vybrat dílo některého umělce, zvolila bych snad Gerharda Richtera či Piera della Francesca. Můj oblíbený námět bez rozdílu období, ve kterém vznikl, je „Zvěstování“. Nezáleží ani na umělci, který jej ztvárnil. Ráda pozoruji typické detaily tohoto krásného a silného příběhu. Kdybych ale i zde mohla vybrat konkrétního malíře, zvolila bych Fra Angelica.

## OSTATNĚ – K UMĚNÍ JSTE VŽDY MĚLA I DÍKY SVÉMU OTCI VELICE BLÍZKO. CO VÁS NAUČIL CHÁPAT?

Fakt, že můj táta maloval, určitě pomohl k tomu, že jsem k umění a uměleckému světu měla blízko. V dětství jsem jako každý trochu malovala, na střední škole jsem se učila textilním technikám, jako je paličková krajka a tkaní koberců. Brzy jsem ale zjistila, že mi nejdůležitější vlastnosti k tomu, abych mohla něco dobrého vytvořit, úplně chybí. S oblibou proto říkám, že právě proto jsem přešla k „pouhé“ teorii umění.

za odpovědi poděkovala Eva Brixi ☞

foto: HN, Martin Svozilek

## Art Banking pro sběratelskou vášeň

Art Banking je exkluzivní služba pro klienty segmentu Privátního bankovníctví UnCredit Bank, která nabízí poradenství v oblasti umění. UnCredit Bank jej v této formě nabízí jako první v České Republice a odlišuje se tím od běžné bankovní nabídky.

Služba je určena nejen milovníkům umění a v oboru sběhlé sběratele, ale i pro ty, kteří v této oblasti začínají. Nespornou výhodou poskytované služby je centralizace různorodých požadavků našich klientů v jednom místě a také osobní a diskrétní přístup ke každému z nich.

### Nabízíme poradenství v těchto oblastech:

#### 1. Badatelská činnost v oblasti umění

Pro jistotu a bezproblémovou investici nabízíme:

- zajištění odborných expertiz
- umělecko-historická analýza umělce a díla
- potvrzení provenience
- zajištění znaleckých posudků expertů daného oboru
- výsledky trhu s uměním, tržní ocenění díla
- katalogizace sbírek

#### 2. Obchodní transakce na trhu s uměním

Zprostředkujeme kontakt mezi našimi klienty a důvěryhodnými aktéry trhu s uměním z naší databáze, jako jsou aukční domy, galerie, sběratelé nebo privátní obchodníci s uměním. Poradenství a asistenci při nákupu a prodeji uměleckých děl a sbírek v Čechách i ve světě.

#### 3. Management umění

Nabízíme vám poradenství v těchto oblastech

- správy uměleckých děl a sbírek:
- pojištění
- transport děl
- restaurování
- vhodné uložení díla
- adjustace

#### 4. Plánovaná řešení pro budoucnost

Analýza a zpracování klientových požadavků a plánů pro budoucnost pro vytváření trvalých hodnot pro další generace:

- sestavení a ochrana sbírek
- posilování hodnoty děl a sbírek



VŠIMĚTE SI – KDYŽ SE MUŽI POTŘEBUJÍ SPOLEHNOUT, ŽE BUDE VŠE V NAPROSTÉM POŘÁDKU, VYBEROU SI DO SVÉHO ČELA ŽENU. NECHCI PROVOKOVAT MYŠLENKAMI O TOM, ŽE JSOU PRÁVĚ I PODLE MUŽŮ PŘÍSLUŠNICE OPAČNÉHO POHLAVÍ PRACOVITĚJŠÍ, ZODPOVĚDNĚJŠÍ, LÉPE VYJEDNÁVAJÍ... SPÍŠE BYCH PROJEVILA OBDIV NAD TÍM, JAK SI ŘEDITELKY NA ROZLIČNÝCH POSTECH DOKÁŽÍ SVOJI PRÁCI, SVÉ POVINOSTI, ÚKOLY I DOPLŇKOVÉ PŘÍJEMNOSTI ZORGANIZOVAT. JAK UMÍ URČIT PRIORITY, A PŘITOM STIHNOU I TO, CO NENÍ TOLIK DŮLEŽITÉ. MYSLÍM, ŽE ING. EVA ROKOSOVÁ, MBA, ŘEDITELKA ÚŘADU KOMORY AUDITORŮ ČR, JE JEDNOU Z NICH. Z DAM, KTERÉ DOKÁŽÍ UDRŽET POŘÁDEK V SYSTÉMU, SPLNIT SLIB, A NEZAPOMÍNÁJÍ SE USMÍVAT. ŽASLA JSEM NAD JEJÍ POKROKEM – JISTÝ DEN DOPOLEDNE JSEM E-MAILEM POSLALA OTÁZKY K TOMUTO ROZHOVORU. ODPOLEDNE JSEM MĚLA ODPOVĚDI V POČÍTAČI. ÚŽASNÝ POCIT PRO TOHO, KDO MUSÍ PŘEDBÍHAT ČAS. NEVÍM, JESTLI JEJÍM TAJNÝM KONÍČKEM NENÍ PRÁVĚ OBOR KOMUNIKACE, KTERÝ SE I TAK PROLÍNÁ DO JEJÍCH KAŽDODENNÍCH RADOSTÍ...

## HLEDAT ŘEŠENÍ I TAM, kde se jeví na první pohled nemožné



**PROFESE AUDITORA PATŘILA DŘÍVE SPÍŠE MUŽŮM. DNES TO UŽ TAK DOCELA NEPLATÍ. ČÍM TO?**

Auditorská profese se u nás obnovila po téměř čtyřicetileté pauze nedlouho před politickými změnami v listopadu 1989. Většina auditorů se postupně kvalifikovala z pozice účetních, a jelikož účetnictvím na různých úrovních se zabývalo mnoho žen, příležitosti pro obě pohlaví byly vyrovnané.

**KOLIK JE DNES VLASTNĚ ŽEN MEZI VAŠIMI ČLENY?**

Nevím přesné číslo, Komora auditorů statistiku podle pohlaví nevede, nicméně z cca 1300 osob zapsaných v seznamu auditorů si troufám odhadnout, že je přibližně polovina žen.



Ing. Eva Rokosová, MBA

Snažím se vždy postavit k problémům čelem, což pro mě znamená hledat řešení i tam, kde se jeví na první pohled nemožné a brát problémy a nové typy úkolů jako výzvu. Dokonce si troufám tvrdit, že kdyby moje práce obnášela jen rutinní činnosti, asi by mě dlouho nebavila.

**A CTÍTE PRACOVNÍ DOBU, ANEBU ZŮSTÁVÁTE ČAS OD ČASU DLOUHO DO NOCI?**

Bylo a patrně i nadále bude nutné občas s ohledem na stanovený termín nebo přípravu nějaké výjimečné a náročné akce pracovat bez ohledu na stanovenou pracovní dobu, dokud není vše zajištěno. Kromě toho se nejen já, ale i ostatní zaměstnanci musíme přizpůsobit časovým možnostem členů volených orgánů komory, kteří se aktivitám komory věnují často až po své práci, takže některá zasedání pracovních skupin a výborů probíhají v podvečerních hodinách. V prvních letech mého působení v komoře bylo takovýchto situací mnohem více než nyní, kdy se řada procesů zaběhla, snažíme se práci plánovat a vývoj předvídat.

**VE VAŠEM POČÍTAČI A NA VAŠEM STOLE SE SBÍHAJÍ NEJNOVĚJŠÍ INFORMACE O TOM, ČÍM ŽIJE KOMORA, CO JI ČEKÁ, A Z TOHO LZE SNADNO DOVODIT, CO JE A BUDE Z HLEDISKA ÚČETNÍHO, DAŇOVÉHO APOD. PRO ČESKÉ FIRMY PRIORITY...**

Komora nyní netrpělivě čeká na schválení nového zákona o auditorech, který koncem května předala vláda k projednání do Parlamentu. Návrh nového zákona navazuje na směrnici Evropské unie o statutárním auditu, která byla nově upravena a vydána již v červnu 2006. V souladu s touto směrnicí bude správa auditorské profese nejen u nás, ale i v ostatních zemích EU obohacena o řadu nových prvků, z nichž bude veřejnost i auditory patrně nejvíce zajímat systém veřejného dohledu nad auditorskou profesí. Pro naše firmy bude také zajímavé, že se v posledních letech na mezinárodních odborných fórech často hovoří o problematice malých a středních firem, které u nás převažují. Je snaha ▶

**JAK JSTE SE K AUDITORSKÉ OBCI DOSTALA VY?**

Zastávám v komoře manažerskou pozici, nemám kvalifikaci auditora. V roce 1995 hledala Komora auditorů šéfa úřadu. Na základě svého profesního životopisu jsem byla pozvána na pohovor s vedením Komory (prezident, oba viceprezidenti a členka Rady odpovědná za rozpočet) a poté jsem byla přijata. Domnívám se, že o mém přijetí rozhodla má předchozí praxe v obdobné funkci a zkušenosti s profesní samosprávou v České komoře architektů, dále také jazykové znalosti (angličtina, němčina). Později jsem si doplnila ekonomické a manažerské vzdělání studiem programu MBA (Master of Business Administration) v Masarykově ústavu ČVUT, který jej vyučuje spolu s lektory ze Sheffield Hallam University.

**JSTE ŘEDITELKOU ÚŘADU KA ČR – JE TO PŘECE JEN O VELKÉ ZODPOVĚDNOSTI. NETÍŽÍ VÁS NĚKDY ?**

V každé profesi a na každé pozici najdete dříve či později obtížné situace, vždy však záleží na tom, jak se k nim postavíte, zda a jak je vyřešíte. Během svého dvanáctiletého působení v Komoře auditorů jsem samozřejmě takové situace zažila. Jsem však kreativní člověk, tedy nejsem typ člověka, který hledá důvody, proč něco nejde udělat.

- zjednoduší pro ně zejména administrativu a účetnictví, zatím však nejsou na stole konkrétní řešení.

### JAK JDE DOHROMADY VŠEOBECNÉ VOLÁNÍ PODNIKATELŮ PO SNIŽOVÁNÍ ADMINISTRATIVY A BYROKRACIE S TÍM, ŽE AUDIT FIREM VYŽADUJE PŘECE JEN VELKÉ MNOŽSTVÍ DOKLADŮ? VIDÍ AUDITOŘI TAKÉ „V NĚČEM“ ZBYTEČNÉ „PAPÍROVÁNÍ“?

Nejen auditoři, ale každý občan se již patrně ocitnul v situaci, kdy prokrel zbytečnou nebo zcela formální stránku nějaké administrativní povinnosti, která zbytečně ubírá čas a peníze. Co se týče povinného auditu, je dobré si uvědomit, že nejde o činnost, jejímž účelem je zvyšovat podnikům náklady a papírování. Připomeňme si stručně, za jakým účelem vlastně zákon povinný audit u některých typů organizací stanovil. Auditorem ověřené účetnictví (účetní závěrka), resp. výroční zpráva ujistí investory a další uživatele o tom, že účetnictví i další ekonomické aspekty firmy jsou věrohodné a lze se na ně spolehnout. Taktéž banky, leasingové společnosti nebo pojišťovny se často zajímají o audity svých klientů, aby věděli, jak na tom klient skutečně je a zdali jim nezpůsobí v budoucnu problémy. Kromě toho v některých menších firmách nebývá účetnictví zpracováváno bezchybně, což lze ve spolupráci s auditorem včas napravit, jindy nové vedení organizace potřebuje zjistit, v jakém ekonomickém stavu organizaci přebírá a zdali účetnictví není zkreslené. To platí nejen u podniků, ale např. i u družstev, u obcí a ve veřejném sektoru vůbec. Je tedy především v zájmu firem, resp. organizací samotných si zajistit audit a ujistit okolí o své věrohodnosti a případně sebe o skutečném stavu věcí. Řada podniků, ale i jiných typů organizací, již na to přišla a audit si objednávají i v případě, že jim to neukládá zákon.

### A ZAČ NYNÍ KOMORA LOBUJE?

V současné době nemá komora žádný specifický zájem, který by musela prosazovat lobováním. Jsme však ve střehu, co se týče nového zákona o auditorech a jsme připraveni vhodnou cestou upozornit na případný negativní dopad nějakého pozměnovacího návrhu, kdyby takováto situace nastala.

### AUDITOR JE POVAŽOVÁN ZPRAVIDLA ZA ČLOVĚKA VELICE PŘÍSNÉHO, SPRAVEDLIVÉHO, NEKOMPROMISNÍHO, A TAKÉ ZA TOHO, KTERÝ SE MOC NESMĚJE. OPAK JE VŠAK ČASTO PRAVDOU. JAK KOMORA PŮSOBÍ NA OBECNÉ POVĚDOMÍ LIDÍ?

Obávám se, že na tuto otázku nedokážu odpovědět. Určitě znám mezi auditory řadu těch, kteří mají smysl pro humor. Jak však působí na svého klienta při práci nebo na své kolegy? To skutečně nevím. Co se týká komory, určitě jinak působí na auditory, se kterými různými cestami komunikuje, jinak na odbornou veřejnost z řad účetních, ekonomů, finančních ředitelů či majitelů firem, avšak běžný občan o Komore auditů a o auditorské profesi mnohdy ani neslyšel, a pokud slyšel, tak ve zkresleném významu.

### OSTATNĚ – SMÍCH JE KOŘENÍM ŽIVOTA STEJNĚ JAKO AUDIT KOŘENÍM PODNIKÁNÍ. OBĚ DOKÁŽE PROVOKOVAT A PŘIVÉST K MYŠLENCE. JAK TO VIDÍTE?

Určitě s vámi souhlasím. Vždy záleží na úhlu pohledu toho, který audit čte a k čemu jej potřebuje. Pokud audit pomůže ke správnému rozhodnutí, je to přeci obrovská myšlenka, ne?

otázky připravila Eva Brixl

# Prosperita

Prosperita? Především!  
Nic jiného neřeším.

## Váš webdesign

## Dotkněte se reality

Vyrobíme webové stránky nejlépe vyhovující vašemu podnikání nebo činnosti. Našími hlavními přednostmi jsou: kreativní design a rychlost samotné výroby i provádění aktualizací. Dbáme na precizní naprogramování, které mimo jiné zaručuje také rychlé načítání v prohlížečích.

Zabýváme se rovněž tvorbou interaktivních řešení. Do nových stránek například zabudujeme poptávkové a objednávkové formuláře nebo systém pro fungování newsletteru. Kontaktujte nás kdykoli. Poskytujeme komplexní řešení, dovedeme vás k úspěšné prezentaci.

Poskytovatel RIX, s.r.o., Ocelářská 2274 /1, 190 00 Praha 9  
Telefon: +420 606 615 609, fax +420 284 689 063  
info@prosperita.info, www.prosperita.info

info@prosperita.info, www.prosperita.info

# CHOĎTE VÍCE, ŽIJTE DÉLE

CO KDYBY EXISTOVALO NĚCO JEDNODUCHÉHO, CO BYSTE MOHLI DĚLAT KAŽDÝ DEN, CO BY SPALOVALO KALORIE, PROSPÍVALO VAŠEMU SRDCI A POMÁHALO VÁM UDRŽET SI MLÁDÍ? TAK BYSTE TO ASI DĚLALI RÁDI, ŽE? PROTO JSOU VĚDCI A LÉKAŘI BEZ SEBE NADŠENÍM Z CHŮZE. A TO ZEJMÉNA V SOUVISLOSTI S NOVÝMI VÝZKUMY, KTERÉ CHŮZI PŘÍČITAJÍ CELOU ŘADU PŘÍZNIVÝCH ÚČINKŮ, OD SNIŽOVÁNÍ RIZIKA RAKOVINY AŽ PO DOBRÝ VLIV NA KVALITU SPÁNKU. CHŮZE NENÍ JENOM NUDNÁ ČINNOST NESPORTOVců. CHŮZE JE PROSPĚŠNÁ TĚMĚŘ PRO KAŽDÉHO A JEJÍ ZDRAVOTNÍ PŘÍNOSY JSOU ZVLÁŠTĚ VÝZNAMNÉ U ŽEN. ZDE JE OSM DŮVODŮ, PROČ ZAČÍT CHODIT – NEBO PROČ CHODIT TROCHU ČASTĚJI.

## 1. Je to skvělé pro srdce

Při nedávném výzkumu provedeném na lékařské fakultě Duke University badatelé zjistili, že rychlá chůze po dobu 30 minut denně snižuje pravděpodobnost výskytu metabolického syndromu. To je soubor rizikových faktorů, které souvisejí s vyšším rizikem srdečního onemocnění, cukrovky a mozkových příhod. Metabolickým syndromem trpí ve Spojených státech přibližně 24 milionů žen. Nemáte čas na každodenní půlhodinovou procházku? Zkuste zvládnout víc činností najednou: Jedna britská studie došla k závěru, že aktivní dojíždění do práce (zapojení chůze a jízdy na kole do sedavého zaměstnání) se pojí s 11% snížením rizika srdečního onemocnění, zejména u žen. Jestliže vás tlačí čas, vyzkoušejte jednoduchý trik, jak chodit víc. Najděte si tzv. zacházku. Zaparkujte co možná nejdále od svého pracoviště (či od lékařské ordinace, supermarketu nebo restaurace), jezdíte-li hromadnou dopravou, vystupte o pár zastávek dřív. Když chcete každý den nachodit nejméně 30 minut (to dělá asi 3000 až 5000 kroků), pomůže vám zacházka. Již díky 15 minutám chůze od kanceláře spálíte navíc denně 130 kcal.

## 2. Snižuje riziko rakoviny prsu

Chůze, a to dokonce i po několik hodin týdně, výrazně snižuje riziko rakoviny prsu. Tvrdí to studie publikovaná v odborném časopise Journal of the American Medical Association. Argument je ten, že chůze pomáhá snižovat množství tuku v těle, což je zdroj estrogenu. Výzkum se zaměřil na 74 000 žen po menopauze ve věku 50 až 79 let. Ženy s normální hmotností snížily uvedené riziko o 30%, ženy s nadváhou o 10 až 20%. Podobné přínosy se týkají i mladších žen.

## 3. Zkvalitňuje spánek

Svízná odpolední procházka přispěje ke kvalitnímu spánku v noci. Odborníci říkají, že chůze může zvýšit hladinu hormonu dobré nálady serotoninu, který má uvolňující účinky. Případně zvýšení tělesné teploty způsobené chůzí může mozků signalizovat, aby později teplotu snížil. A toto snížení teploty podporuje spánek. (Nechodte na procházku méně než dvě hodiny před ulehnutím – to se už tělo nestačí zchladit a zklidnit.)

## 4. Ulevuje od bolesti

Chodte způsobem „čí“ a je možné, že si tím ulevíte od bolesti. Danny Dreyer, maratonský běžec ze San Franciska, před devíti lety vymyslel ChiWalking, což je činnost, která využívá zásad taiči, jógy a cvičení pilates. Vypadá jako běžná chůze, ovšem vy se při ní vědomě uvolňujete, zlepšujete držení těla, zapojujete do chůze více paže a méně zatěžujete nohy. A to znamená méně bolesti.

## 5. Zlepšuje náladu

Chůze může ulevovat od deprese, úzkosti a stresu. Už půlhodinka chůze vám dokáže zlepšit náladu, když se cítíte deprimovaná. Jděte se pětkrát týdně projít na hodinu a půl a získáte velkou psychickou vzpruhu. Jedno z možných vysvětlení: Chůze přispívá k vyplavování hormonu endorfinu, který zlepšuje náladu a při běhu může navodit až stavy příjemného opojení.

## 6. Pomáhá zhubnout

Chůze po dobu 30 minut denně může zabraňovat nárůstu tělesné hmotnosti i u většiny fyzicky neaktivních lidí. Vědci z Brown University a University of Pittsburgh prokázali, že ženy, které pět dnů v týdnu nachodily hodinu denně a zkonsumovaly 1500 kcal denně, zhubly o 12,5 kg a sníženou hmotnost si udržely po dobu jednoho roku. A důvod, proč chůze

pomáhá kontrolovat tělesnou hmotnost: Chodit je totiž snadné! Kdežto cvičení je náročnější aktivita. A čím je cvičení náročnější, tím méně lidí bude cvičit.

## 7. Oddaluje příznaky stárnutí

Pravidelné procházky se rovněž pojí s duševní bystrostí u seniorů. Ovšem bez ohledu na váš věk vám chůze pravděpodobně pomůže udržet si aktivní mysl. A to tím spíš, pokud chodíte s přáteli. Hovor při chůzi je obrovská mozková vzpruha.

## 8. Chrání kosti

Chůze není dobrá jen pro srdce. Pouhých 30 minut chůze třikrát týdně dělá zázraky a chrání i léčí řídnoucí kosti. Tímto tělesným pohybem, při němž zapojujeme 95% svalů, zpevňujeme kosti, aby zátěž zvládly.

(tz)







Ing. Ivana Balková

NABÍDKA VZDĚLÁVACÍCH A ROZVOJOVÝCH SEMINÁŘŮ ZAMĚŘENÝCH VÝHRADNĚ PRO PODNIKATELKY A MANAŽERKY JE NA ČESKÉM TRHU ZATÍM VÝJIMEČNÁ. PROTO JSME MAJITELCE VZDĚLÁVACÍ AGENTURY VIVIA A ORGANIZÁTORCE INTENZIVNÍHO CYKLU SEMINÁŘŮ URČENÉHO PRÁVĚ ŽENÁM-PODNIKATELKÁM A MANAŽERKÁM, ING. IVANĚ BALKOVÉ, POLOŽILI PÁR OTÁZEK.

# CESTA K POTENCIÁLU

## PROČ JSTE SE ROZHODLA ZAŘADIT TENTO CYKLUS DO NABÍDKY?

Počet podnikajících žen a žen na vysokých manažerských pozicích přibývá. Prosadit se v tomto tradičně mužském světě není jednoduché, a ženu to občas nutí k tomu, aby přijímala postoje a chování svých mužských protějšků, aby se přizpůsobila svému okolí, a to je škoda. Žena má možnost přinést do managementu prvky, které tam mnohdy chybí – schopnost porozumění druhých, otevřenou komunikaci, spolupráci, intuici... Právě tyto schopnosti patří k tzv. emoční inteligenci, která, jak bylo zjištěno, přispívá k úspěšnosti a spokojenosti člověka mnohem větším dílem, než vědomosti a tradičně uznávaná schopnost logického a analytického myšlení (IQ).

## JAKÝ A O ČEM CYKLUS CESTA K POTENCIÁLU BUDE?

Je to cyklus čtyř intenzivních 1,5denních seminářů, konaných jednou za měsíc. Rozsah je přizpůsoben nabitému programu žen na vedoucích pozicích – zahájení je vždy ve čtvrtek v 17 hodin a ukončení v pátek také v 17 hodin.



Semináře se konají v prostředí krásně zrekonstruovaných historických hotelů a zámků, program využívá zajímavé možnosti, energii a „genius loci“ zvolených prostor.

Každý seminář je zaměřený na jedno téma – Mé schopnosti, Mé vztahy, Moje práce a Mé cíle. Jak vyjadřuje název cyklu, jeho cílem je uvědomění si skrytých a nevyužitých částí potenciálu a harmonizace vnitřní a vnější osobnosti ženy.

## KOMU JE CYKLUS URČEN?

Ženám, které touží po naplnění vlastního potenciálu, které se chtějí o sobě a o druhých dozvědět něco nového, chtějí překročit vlastní limity. Pracovat se bude formou zážitkového sebepoznání, s prvky socioniky, typologie, arteterapie, colorterapie apod. Seminář je určen maximálně pro 8 žen, bude proto velmi intenzivní a věřím, že také velmi přínosný.

**blíže informace na [www.vivia.cz](http://www.vivia.cz)**

(red)

## FEJETON

# LETNÍ SNY V POHYBU

*Možná je to tím horkem, v jehož oběti nyní uléhám. Možná je to stresem, i když to předem vylučuji, protože stres přímo vyhledávám, je mi v něm dobře. Nebo by to mohlo být frustrací z toho, že zdánlivě nic nestihám? Třeba však i proto, že si pořád něco vymýšlím a vymýšlím, aby toho předešlého nebylo málo. Že pokouším osud, kolik vydržím.*

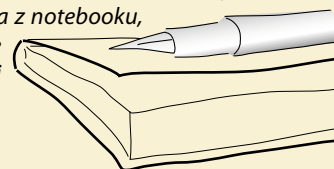
*Pátrám totiž po tom, proč se mi posledních pár měsíců každou noc zdají sny. Na rozdíl od let dřívějších, kdy jsem je okamžitě zapomínala, nebo když jsem tvrdila, že se mi nic nezdá. Nejvýše nějaká legrace, sny krásné, příjemné, o báječných mužích a jemném flirtu, který my, ženy, ve velké většině máme tak rády. Bývaly to příběhy rozverně, takové ty něžné romány do růžova, kdy byl příběh na krajičku, nebo s nádechem červené knihovny, prostě pro odpočinek na druhou, tedy ve spánku. Bylo to pohodlnější, než chodit do kina.*

*Zato teď! Vyskakují z postele nejen s pocitem viny, co jsem večera ještě nestihla, jaký mail je třeba odeslat hned v pět ráno, poznamenat si, komu je nutné okamžitě po osmé zavolat. Vyletím z místa, jemuž normální lidi říkají postel, jak namydlený blesk, abych ze sebe setřásla noční můru – sen. Během rituálu, který k vstávání patří, se přesvědčuji, že jsem doma. Že náš dům nevyhořel ani není vytopen, ani ho nezdolávají slimáci nebo zloději v podobě mravenců. Přitom nemám důvod. Moje sny ještě pořád nejsou zlé detektivky a krváky o vrazích, či bombových útocích z televizních zpráv. Ale jsou takovými, jichž se tak jako tak člověk rád zbavuje.*

*Třeba o tom, jak vám ujel vlak neznámo kam se zavazadly, s kabelkou s doklady i mobilem, když jste si na chvíli vystoupili,*

*protože přepřahání lokomotivy mělo trvat půl hodiny, ale záhadně bylo kratší. Nebo o tom, že vám ukradli všechny platební karty a vy zloděje nesmíte chytit přesto, že ho máte na dosah ruky, neb byste porušili zákon. Jdete k lékaři, a on vám nechce prozradit, co vám vlastně je. Nebo – začínáte hubnout, jde to krásně, a pojednou vám dietolog nařídí konzumovat každý večer před spaním celý tučný dort. Jiný sen je o tom, že do vaší kanceláře musí nastěhovat všichni elektrikáři z Prahy, nebo o tom, že musíte používat jen ochrannou známku toho, kdo ji vůbec nemá. Jsou i bláznivější snové náměty, ale ty se snad nedají ztvárnit ani v brakové literatuře. Natož abych vás do jejich tajů zasvěcovala. Pravda, motanice absurdit, to je moje, ale... Psychiatr by si s tím jistě věděl rady, jenže co my, ubohé ženy, které patříme podnikání a manažerské profesi! V mnohém jsme nepoučitelné, v mnohém se na lečjaká překvápka přímo těšíme. A sny, ty patří k vzrušení noci stejně opojně, jako divoký večírek jednou za čas. Bylinářky by jistě doporučily – koupejte se v meduňce, pijte z meduňky vonný čaj před spaním. Zdravý selský rozum by poradil – nesledujte horory v televizi, komedie jsou lepší! Nevydávám se žádnou z doporučených cest. I později večer usedám k počítači v očekávání, zda mi ještě někdo pošle slíbený článek a fotku či odpovědi na otázky. Jestli se ten někdo ťukne do čela a z notebooku, s nímž usíná, mi odešle to, co před pár hodinami slíbil...*

**Eva Brixi**



# PŘIČARUJTE SI ÚSPĚCH

MOŽNÁ SI MYSLÍTE, ŽE PRO ROZVOJ FIRMY A VLASTNÍ OSOBNOSTI PRACUJETE VÍC NEŽ NA STO PROCENT. PRÁVĚ VÁS ASI PŘEKVAPÍ, ŽE I PŘESTO NEJVĚTŠÍ POTENCIÁL NECHÁVÁTE LEŽET LADEM. ZAPOJTE „ODVRÁCENOU STRANU MOZKU“, KTERÁ DOSUD JEN ODPOČÍVALA. PRŮVODCEM VÁM BUDE „ČARODĚJNICE ARANKA“ PAVLA KORPÁŠOVÁ, BÝVALÁ MANAŽERKA PUBLIC RELATIONS.

## DOKÁŽETE PRY ODKRÝT NEVYUŽÍVANÝ POTENCIÁL MOZKU A ZAPRÁHNOUT JEJ K ROZVÍJENÍ TVŮRČÍCH SIL. JE TO PRAVDA?

Každý určitě ví, že lidský mozek má mnohem větší kapacitu, než které je využíváno. Osobně jsem k tomuto poznání skutečně došla. Jednou z takových lehčích metod je například kreslení pravou mozkovou hemisférou, kdy naučím každého, kdo je přesvědčen o tom, že mu chybí talent a nadání, kreslit, a to za pouhé dva dny. Výsledkem pak není pouze fakt, že umíte kreslit a malovat jako malíři na Karlově mostě, ale během poměrně krátké doby se mění především pohled na sebe samé a na naše sebevědomí, které roste. Ani by jste nevěřili, jak se vám právě větší sebevědomí promítne ve vašem osobním i pracovním životě.

## VYDÁVÁTE SE ZA ČARODĚJKU, ALE VAŠE METODY BYCH SPÍŠ OZNAČIL ZA VĚDECKÉ NEŽ ZA ČERNOU MAGII. VYUŽÍVÁTE MODERNÍ POZNATKY, NEBO TRADIČNÍ INTUITIVNÍ NÁSTROJE?

Omlouvám se, ale musím se trochu pousmát nad označením černá magie. Při své magické praxi jsem došla k závěru, že černá a bílá magie neexistují. Existuje pouze špatný a dobrý záměr. Na vaši otázku, zda používám vědeckých poznatků, musím říct jen tolik, že věda je mi obor velmi vzdálený. Věda se na věci, fakta a události dívá pouze z jednoho úhlu pohledu... dokázat vše vědecky. Pokud bych já svůj pohled takto omezovala, nikdy bych nedošla k těm poznáním, která mám. A když se nad tím zamyslím, věda by pravděpodobně označila mé magické schopnosti za nesmysl, ačkoli by si nevěděla rady s tím, jak mé výsledky vyvrátit nebo vyloučit.

## FUNGUJÍ VAŠE METODY POUZE NA ŽENÁCH, NEBO DOKÁŽETE OVLIVNIT I MUŽSKÝ MOZEK?

Každý máme mozek ze stejné „substance“. Mužský a ženský

mozek se liší pouze v určitých evolučně zakódovaných informacích. A aby ne. Kromě společného rozmnožování mají ženy a muži trochu odlišné úlohy.

## TVRDÍTE, ŽE SI DOKÁŽETE PŘIVOLAT VĚCI A UDÁLOSTI, ABY SE ZHMOTNILY A USKUTEČNILY. NAUČÍTE TO I SVÉ KLIENTY?

Tohle se naučí každý, kdo bude chtít. Chtít je to jediné, co stačí, a také to jediné, bez čeho to nejde. Otázkou pak zůstává, zda člověk opravdu chce. Bez práce totiž nejsou koláče... Mohu být rádcem, předávat zkušenosti, ale nechci ovlivňovat ničím vůli. Lidi, kteří si myslí, že budu pracovat za ně, posílám domů.

## ČÁRY MÁRY, JAK SE OSTATNĚ JMENUJE I VÁŠ WEB, BÝVAJÍ JEN PŘELEDUM, RAFINOVANÝM KLAMEM NAŠICH SMYSLŮ. DAJÍ SE VÝSLEDKY VAŠICH KLIENTŮ OBJEKTIVNĚ MĚŘIT?

Víte, na tohle je těžké odpovědět. Každý je na jiné úrovni vědomí a vysvětlit to široké veřejnosti není jednoduché a ani žádoucí. Navíc, já tu nejsem proto, abych něco vysvětlovala nebo dokazovala. Každý, kdo je připraven, si svou cestu najde. Ke mně nebo k někomu jinému. Kdysi dávno jsem začínala tradiční cestou magie. Mohu vám říci, že čarodějnickou hůlku a další jiné pomůcky jsem už dávno posvátně uložila, protože jsem zjistila, že je to jen a jen o víře a míře poznání. Dnes už vím, že k tomu, abych měla vše, po čem toužím, a abych uměla ostatním pomoci, tyto pomůcky nepotřebuji. Pracuji s energiemi, kterých si není každý vědom. Obecná společnost se spoléhá především na svých pár základních smyslů, jako je zrak, čich, sluch, hmat... já jsem poznala další, mnohem jemnější a účinnější. Nejste rozhodně jediný, kdo se domnívá, že to, kam my vidíme a co my umíme, je klam... já však skutečnost, tak jak ji vidíte vy, vnímám jako nejnižší stupeň energie, která se projevuje hmotně. Proto je zcela v pořádku, že lidi bez „našeho“ poznání, si potřebují vše ohmatat, aby to za skutečnost přijali.

## CO NABÍDNETE ZVLÁŠTĚ MANAŽERKÁM A PODNIKATELKÁM?

Každá z nich bude úplně jiná. Jsou to ženy, které se realizují...to mají společné. A co já jim mohu nabídnout? Realizovat vše, co chtějí, s naprostou nonšalancí a parádou. To, že jde všechno, se mohou přesvědčit právě na kurzu kreslení pravou mozkovou hemisférou. V dnešním moderním světě každý, kdo chce být úspěšný, musí být kreativní ve svém přístupu a myšlení. Na kurzu kreslení v sobě každý nalezne netušené tvůrčí schopnosti a naučí se je rozvíjet i používat v praxi.

za rozhovor poděkoval Pavel Kačer

## Malířem za víkend - kreslení pravou mozkovou hemisférou

Věříte, že kreslit se dá naučit za pouhé dva dny? A že jediné, co k tomu potřebujete je vlastní mozek? V našem mozku máme levou a pravou mozkovou hemisféru. Levá je ta část mozku, ve které je schované myšlení, fakta, čísla, logika. Tato část mozkové hemisféry pracuje s časem a prostorem. Pravá hemisféra nerozlišuje čas ani prostor, jsou v ní uchované emoce, city, tvořivost, kreativita, fantazie, intuice, sny, hravost... a nevinost. Právě tuto oblast přirozeně používají děti. Pro malé děti není nic nemožné. Společnost nám však udává určitá pravidla a západní civilizace propaguje výcho-

vu, která nám brání v přirozeném vývoji pravé mozkové hemisféry, a čím jsme starší, tím více jsme nuceni používat levou hemisféru. Do popředí vstupuje naše ego, které je uchované v levé části mozku. Začínáme aktivně pracovat s levou mozkovou hemisférou a pravá nám podřimuje. Jen málokdo má to štěstí, že jsou mu poskytnuty takové podmínky, aby aktivně rozvíjel své přirozené tvůrčí schopnosti. A pak se nám stane, že někdo zkritizuje něco, co jsme vytvořili a dotkne se tím našeho ega. To zhodnotí, že nejsme tak zruční, že nejsme obdařeni talentem a takto to už

LONDÝN JE METROPOLÍ SVĚTOVÉ MÓDY (SPOLEČNĚ S PAŘÍŽÍ A NEW YORKEM) A NABÍZÍ PRO KAŽDÉHO NĚCO: OD OBCHODŮ SVĚTOVĚ PROSLULÝCH NÁVRHÁŘŮ NA BOND STREET A OXFORD STREET S JEJÍMI NÁPADITÝMI BUTIKY AŽ PO PROSLULÉ POULIČNÍ TRHY. V LONDÝNĚ SE KAŽDÝ MILOVNÍK MÓDY CÍTÍ JAKO V RÁJI... CESTUJTE DO LONDÝNA LEVNĚ A POHODLNĚ – LETENKY SI MŮŽETE NA WWW.EASYJET.COM REZERVOVAT JIŽ TEĎ!

## LONDÝN – MĚSTO MÓDY

Největší zahraniční i britské módní domy mají své zastoupení v oblasti Oxford Street a Regent Street, zatímco v Knightsbridge najdete hlavně opravdu exkluzivní butiky. Pokud hledáte něco zvláštního, doporučujeme zajít do Covent Garden. Ti, kdo hodlají v britské metropoli utrácet ve velkém, patrně zamíří na New Bond Street (kde sídlí ty nejexkluzivnější obchody v celé Británii). Hatton Garden zase ocení zejména milovníci hodinek a šperků.

**Obchodní domy** – Ty jsou soustředěny hlavně na Oxford Street, byť oba nejproslulejší, Harrods a Harvey Nichols, najdete ve čtvrti Knightsbridge.

**Značkové obchody / outlety** – Vysoký počet těchto obchodů najdete kolem Regent Street.

**Obchody světových módních návrhářů** – Jejich nejvyšší koncentrace je na Old/New Bond Street a na Sloane Street.

**Menší obchody s módou a butiky** – Ty se nacházejí především kolem Covent Garden a dnes už i v Carnaby Street (jež v několika posledních letech prošla obrovskou renesancí a stala se z ní vyhledávaná módní destinace).

**Tradiční britské značky / krejčovské salony** – Jsou soustředěné kolem náměstí Picadilly, zejména na Jermyn Street a Savile Row.

**Hudební obchody** – Ve středu Londýna najdete všechny velké hudební megastory, i když pokud hledáte vzácné kousky nebo staré gramofonové desky, pak zamířte do Soho. Najdete tu řadu nezávislých obchodů se všemi hudebními žánry.

**Knihkupectví** – Velké knihkupecké domy jako Watersone's a Borders jsou zastoupeny po celém Londýně, další dobrá knihkupectví (velká i malá) najdete hlavně na Charing Cross Road a kolem Covent Garden.

**Šperky** – Máte-li zájem o luxusní šperky, pak určitě zamířte na New Bond Street. Pokud však chcete co největší výběr, vyplatí se vydat se o něco dál, do Hatton Garden (nedaleko Farringtonu).

**Toužíte po opravdu neobvyklém zážitku? Vydejte se studovat módu přímo do Londýna!**

Londýnská módní univerzita (London College of Fashion) je jedinou vysokou školou na území Velké Británie, která se specializuje na vzdělání v oblasti módy, výzkumu a poradenství. Nabízí široké spektrum kurzů, které mají absolventům pomoci využít příležitosti, jež móda v Británii nabízí. Všechny tyto kurzy sdílejí stejnou filozofii – totiž nabídnout svým studentům především kreativní prostředí, ať je to design v obuvnictví, make-up, nákup oděvů a doplňků, anebo stylistika pro fotografii. Zkušení odborníci vás zde seznámí s aktuálními trendy v módním průmyslu a otevrou dveře k řadě příležitostí. Řada pedagogů této školy totiž v módním průmyslu přímo působí a může svým posluchačům nabídnout informace z „první ruky“, seznámit je s nejnovějšími technikami, technologiemi a trendy.

Škola se řídí tím, že móda je mezinárodní jazyk. To se odráží i ve vysokém počtu zahraničních studentů – v současné době zde studují lidé z více než 70 zemí světa. Právě multi-kulturní aspekt je významnou charakteristikou této vysokoskolské komunity. Britští a evropští studenti jsou vedeni k tomu, aby studovaný předmět nahlíželi z globální perspektivy. Proto jsou vysíláni na výměnné programy do New Yorku, Madridu, Budapešti, Florencie, Berlína či Amsterdamu.

(tz)

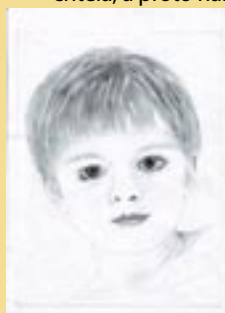
► zůstane v levé mozkové hemisféře uchované. A to je nesmírná škoda, protože každý jsme obdařeni nesmírnou tvořivostí, jen jsme ji nechali někde spát – špatně zhodnocenou. Kreslení pravou mozkovou hemisférou umožňuje tyto staré levomozkové návyky odblokovat a pravou mozkovou hemisféru otevřít. Díky této technice se naučíte přirozeně pochopit, jak obě části mozku pracují, kdy je v popředí levá a kdy pravá a jak se dají obě části vyrovnat.

Po dvoudenním kurzu je každý nucen si přiznat, že přestože si myslel, že mu naprosto chybí nadání a talent, je schopen nádherně kreslit. Kreslit totiž umí každý, kdo má ruce. Často slycháme: Možná že naučíte kreslit kohokoli, ale mě opravdu ne! A to mluví právě levá mozková hemisféra. To ego, které kdysi dávno rozhodlo, že vy nejste malířem a basta! A nejvíce mne dokáže potěšit, když právě tací odcházejí po kurzu nadšení ve stejné míře, jako ti, jenž si třeba jen doma rádi kreslí,“ říká Pavla Korpášová, která vede kurzy kreslení pravou mozkovou hemisférou.

Otevření pravé mozkové hemisféry nepřináší jen úspěch v kreslení, ale otevřou se zároveň i dveře do jiných tvůrčích oblastí uvnitř každého z nás. Změní se celkový



Obrázky, které paní Ludmila (jedna z absolventek) nakreslila před kurzem a po jeho absolvování.



pohled na sebe samé i naše okolí, což se projeví v osobním i pracovním životě.

„Kurzy kreslení pravou mozkovou hemisférou jsou vhodné pro ty, kteří mají zájem v sobě rozvinout netušené možnosti a odvahu pracovat na sobě. Výborné zkušenosti máme také s dyslektiky a dysgrafií, pro které je toto kreslení velmi dobrým cvičením, a ačkoli právě oni mají s kreslením problémy, jsou schopni po kurzu malovat jako všichni ostatní. A nemůže člověku vyrovnání mozkových hemisfér nějak ublížit? Nemůže. Naopak. Jsou-li mozkové hemisféry vyrovnané, je to naprosto v souladu s tím, jak to příroda sama chtěla, a proto nám to je spíše přínosem, nežli naopak.

Kurzy jsou vhodné i jako příprava na talentové zkoušky nebo třeba pro firmy, které mají zájem probudit ve svých zaměstnancích tvůrčí potenciál, radost z práce, větší chuť, nasazení a produktivitu.

Kurz probíhá vždy dva dny (sobota, neděle), od 10 do 17 hodin. Kurzovné je 2000 korun včetně pomůcek. Pro bližší informace a přihlášky můžete kontaktovat přímo lektorku Aranku Pavlu Korpášovou na tel. č. 724 583 331.

**více informací o kurzu naleznete na [www.witchcraft.cz](http://www.witchcraft.cz)**



# MRAŽENÁ ZELENINA I V LÉTĚ

je mnohdy zdravější než „čerstvá“

TRENDEM POSLEDNÍCH LET SE ČÍM DÁL VÍCE STÁVÁ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL. A KROMĚ PRAVIDELNÉHO POHYBU A RELAXACE SE NA VÝSLUNNÍ DOSTÁVÁ PŘEDEVŠÍM ZDRAVÁ STRAVA V ČELE S OVOCEM A ZELENINOU. NADŠENÍ EKOLOGICKY PĚSTOVANÝMI A NEZÁVADNÝMI PLODY OVŠEM BRZDÍ FAKT, ŽE SE TYTO VITAMINY NABITÉ POTRAVINY SHÁNĚJÍ STÁLE JEŠTĚ RELATIVNĚ SLOŽITĚ. ASI TĚŽKO UVĚŘÍTE, ŽE NAHNILÁ RAJČATA NEBO OSCHLÁ MRKEV Z HYPERMARKETU NEOBSAHUJÍ NEBEZPEČNÉ DUSIČNANY, BYLA VYPĚSTOVANÁ V SOULADU S PŘÍRODOU A NESTRÁVILA VE SKLADU DOSTATEČNĚ DLOUHOU DOBU NA TO, ABY NEZTRATILA VĚTŠINU ZDRAVÍ PROSPĚŠNÝCH LÁTEK. EXISTUJÍ SAMOZŘEJMĚ OBCHŮDKY S BIOPOTRAVINAMI A BIOZELENINOU, ALE JEJICH POČET A DOSTUPNOST STÁLE JEŠTĚ ZAOSTÁVÁ ZA ČÍM DÁL SILNĚJŠÍ POPTÁVKOU.

Švédská značka Findus si ovšem zvyšující se hlad po zdravé zelenině dobře uvědomuje a přišla s geniálním řešením: nabízí zákazníkům vysoce kvalitní mraženou zeleninu, pocházející výhradně z ekologického zemědělství, které neprodukuje geneticky upravené suroviny ani nenarušuje životní prostředí. Každý spolupracující farmář musí předkládat kompletní dokumentaci o průběhu pěstování a laboratoře Findus pravidelně provádějí testy jednotlivých plodů. Dbá se rovněž na přesnost sklizně, protože například fazole nebo špenát se musejí sbírat v jeden určitý čas, aby se zachovala jejich sladkost či jemnost. Všechny suroviny se mrazí do tří hodin od sběru, díky čemuž zůstává uchováno co nejvíce vitaminů, barva, chuť i vůně.

„Již dávno neplatí, že by se mražená zeleninová směs skládala pouze z nekvalitních zbytků sklizně. Výrobky značky Findus dokazují, že se mražená zelenina může pochlubit mnohem větší kvalitou a množstvím vitaminů než „čerstvá“ zelenina z obchodů, která kvůli dlouhému skladování většinu svých předností ztrácí,“ potvrdila Silvie Medková, marketingová manažerka firmy Findus ČR. „Hlavním předpokladem ovšem je, aby zákazníci po rozmrazení zeleninu ihned spotřebovali – jinak by se mohla znehodnotit.“

Kromě klasických a v české kuchyni dobře známých druhů obsahují mražené zeleniny Findus i exotičtější



plody. Například žlutou karotku, ve které se ukrývají xanthofyly, pigmenty podobné beta-karotenu, jež pomáhají udržet v kondici zrak. Mimochodem, staří Řekové si ji ordinovali ještě z jiného důvodu: údajně podporovala mužskou potenci a ženské libido, takže v podstatě fungovala jako univerzální afrodisiakum.

To klíčky mungo, malé zelené fazole původem z Indie, se kromě zajímavého aroma mohou pochlubit vápníkem, hořčíkem, železem, kyselinou listovou, bílkoviny, draslíkem a vlákninou. Vodní kaštaný pocházející z Číny zase obsahují kromě karbohydrátů vitamin B6 nebo riboflavin.

Pokud potřebujete snížit krevní tlak nebo se chcete chránit před chřipkou a nachlazením, zásobte svůj jídelníček čínskou černou houbou, nebo-li Jidášovým uchem. Kromě výše zmíněných účinků vás ještě nabije energií.

Astmatiky pomohou léčit bambusové výhonky díky vysokému obsahu kyseliny křemičité. Kořeny bambusu se zase využívají při léčbě rakoviny. (tz)



## A jaké plody přírody obsahují mražené zeleniny Findus?

### Zeleninové směsi Findus Wok

- **Wok Classic** – naleznete v ní mrkev, brokolici, kukuřičky, vodní kaštaný, pastinák a čínské černé houby
- **Wok Chinese** – směs baby karotky, cukrového hrášku, fazolových klíčků, pórku, vodních kaštanů a čínských hub
- **Wok Thai** – skládá se z mrkve, bambusových výhonků, fazolových lusků, červené papriky, mini kukuřiček a čínských hub
- **Wok Vietnamese** – ukrývá v sobě žlutou mrkev, pórek, cukrový hrášek, fazolové klíčky a bambusové výhonky
- **Wok Extra** – křupavá směs brokolice, mrkve, fazolo-

vých lusků, květáku, sladké červené papriky a vodních kaštanů

- **Wok Malaysia** – překvapí vás baby karotkou, brokolici, houbami, ananasem, sladkou červenou paprikou a vodními kaštaný
- **Wok Romanesco** – obsahuje cukrový hrášek, romanesco, květák a mrkev

### Zeleninové směsi Findus Special Selection

- **Broccoli & Baby carrots** – směs brokolice a baby karotky
- **Broccoli & Cauliflower** – směs brokolice a květáku
- **Haricots Verts & Baby carrots** – směs baby karotky a zelených fazolek

PRO DNEŠNÍ ÚSPĚŠNOU ŽENU JE SOUČÁSTÍ ÚSPĚCHŮ DOKONALÝ „OUTFIT A LOOK“ – HEZKÉ OBLEČENÍ, UPRAVENÝ VZHLED A SILNÁ OSOBNOST. MÁLOKTERÁ SI OVŠEM UVĚDOMUJE, ŽE TO, CO DÁVÁ ŽENĚ POMYSLNOU JISKRU, JE PŘEDEVŠÍM ODZBROJUJÍCÍ ÚSMĚV. AŽ JIŽ V OSOBNÍM POHOVORU U BUDOUCÍHO ZAMĚSTNAVATELE, ALE I VE VTAHU K MUŽŮM A PŘI CELKOVÉM VYZNĚNÍ OSOBNOSTI. KDYŽ SE TOTIŽ SMĚJEME, SMĚJÍ SE I NAŠE OČI A VÝRAZ TVÁŘE PŘIDÁVÁ NA SYMPATII VŮČI OKOLÍ. KRÁSNÝ ÚSMĚV DNES JIŽ MŮŽE MÍT KAŽDÁ Z NÁS.

## ÚSMĚV JE VAŠE SEBEVĚDOMÍ

Například si představte situaci při čekání na osobní pohovor. Budoucí zaměstnavatel si pozve k osobnímu setkání dvě dámy, které mají stejné předpoklady pro nabízenou práci. Jedna je oblečená podle posledního čísla módního časopisu, ale ráno se jí nepodařilo vstát z postele správnou nohou a tváří se „nabručeně“. Naproti ní ovšem sedí žena, která se slušně oblékla, ale uvědomuje si, že když se bude smát, její osobnost bude v rovnováze a bude působit přístupněji. Zaměstnavatel si spíše z těchto dvou dam vybere tu, která se směje a působí více sympaticky, protože se dá předpokládat, že bude ve svém okolí šířit dobrou náladu a bude mít pozitivní pohled na svět.

Stejně tak je tomu se zájmem mužů. V baru sedí dvě kamarádky, které si vyrazily se pobavit. Každá se doma pečlivě nalíčila, vybrala správný styl oblečení, ale přesto se něčím odlišují. Jedna se řídí českým příslovím „humor je kořením života“, vypráví vtipné zážitky a rozdává úsměvy na všechny strany. Druhá jen přihlíží tomu, jak je od vedlejšího stolu pozorují dva sympatičtí muži, kteří objednávají drinky smějící se kamarádce, a nechápe, v čem je problém. Vždyť jsou přece obě dokonale upravené!



foto: Signal

Podobné situace přeci běžně zažíváme hned po ránu v městské dopravě. Cestují s námi lidé, kteří se mračí a přemýšlí, co je dnes zase potká v práci hrozného, ti nám k dobré náladě na začátku nového dne nepřispějí. Na druhé straně potkáváme také ty, kteří se umějí hned od rána smát a těší se na zážitky nového dne. Vypadají také zdravěji a vyrovnaněji.

Úsměv totiž v našem organismu odbourává stres a napětí. Je to dáno látkou zvanou endorfin, která se uvolňuje do mozku a způsobuje dobrou náladu a pocity štěstí. Tato látka je právem nazývána hormonem štěstí – tlumí bolest, ovlivňuje vývoj některých hormonů, vyplavuje se při stresu a svalové zátěži. Nejlépe tato slova vystihuje citát Miroslava Horníčka, „Člověk, který se směje, je jako baterka, která se dobíjí“.

Myslíte si, že se smějí hlavně ti, kteří mají dokonalý úsměv? Věříme, že na tom něco málo bude, ale především bychom si měly uvědomit, že krásný úsměv dnes může mít každá z nás. Kromě prevence již přece v dnešní době existují speciální zubní pasty, které vám tuto možnost více než přiblíží.

(tz)

## Internetový trh s kosmetikou v ČR i nadále roste

První pololetí letošního roku jednoznačně napovědělo, jakým směrem se ubírá tuzemský trh s kosmetikou. Vzhledem k nižší ceně a snazší dostupnosti postupně vítězí internet nad kamennými obchody. Aktuální trend dokládají i pololetní výsledky největšího tuzemského e-shopu zaměřeného na kosmetiku Krása.cz, kterému narostly prodeje oproti prvním šesti měsícům loňského roku takřka o čtvrtinu.

Internetový obchod Krása.cz si letos oproti pololetí loňského roku v prodeji polepšil o 22 %. Největší zájem o kosmetické produkty byl mezi spotřebiteli v měsíci dubnu, a to především díky přípravám na dovolenou a příznivějšímu jarnímu počasí, naopak březen byl měsícem nejslabším. Mezi nejprodávanější kosmetické produkty na internetu během první poloviny roku patří korektor celulitidy TriLaser Anew Clinical značky Avon, depilační přírodní tělový vosk My Star a vlasový aktivátor Biohar. Pořadí nejprodávanějších produktů tak doznalo výrazných změn ve srovnání s loňským rokem, v němž patřily první příčky zeštíhlujícímu drenážnímu gelu Liposyne, mýdlovým konfetám ve tvaru růže a osobnímu zastíhávači se světlem.

„Do našeho sortimentu pochopitelně zařazujeme novinky průběžně. Poptávka po nich souvisí jak s jejich prezentací v aktuálním katalogu, tak s objemem reklamy v tisku a v televizi,“ vysvětlil Martin Rozhoň, ředitel společnosti Vivantis a.s., která internetový obchod Krása.cz provozuje. „Naši nabídku nyní postupně rozšiřujeme o bio a eko kosmetiku, u které zaznamenáváme rostoucí zájem zákazníků,“ doplnil Martin Rozhoň s tím, že internetový obchod Krása.cz chystá

doplnění sortimentu o nové značky a produkty, jež jsou zatím ve stadiu posuzování.

Nejzajímavější měsíce pro internetový trh s kosmetikou teprve přijdou. Stejně jako v minulém roce lze předpokládat, že vůbec nejsilnějším měsícem bude prosinec, který je charakteristický předvánoční nákupní horečkou. „Silné období očekáváme od října do prosince, kdy by se měl nárůst prodeje pohybovat v rozmezí 20 až 30 %. Zvýšený zájem bude především o dárkové sady, jež se jeví jako ideální vánoční dárek,“ dodal Martin Rozhoň.

Společnost VIVANTIS a.s. (do roku 2008 působila pod názvem NATURAL MEDICAMENTS s.r.o.) je nejúspěšnějším internetovým prodejcem v České republice co do počtu objednávek. Zaměřuje se na prodej kosmetiky, parfémů, hodinek a produktů pro zdraví a provozuje největší internetové obchody ve svém oboru Parfemy.cz, Hodinky.cz, Krasa.cz, Prozdravi.cz a Nakupnicentrum.cz, jejichž rozsáhlý sortiment se pohybuje v řádu desetitisíců položek.

Zákazníky internetových obchodních domů společnosti VIVANTIS a. s. už se stalo více než 520 000 uživatelů internetu, měsíčně její servery zaznamenají v průměru více než milion návštěv. V široké nabídce najdou zákazníci celkově přes 80 000 výrobků od 500 značek, mezi nimi například 4000 parfémů, 5500 typů hodinek nebo 5000 druhů kosmetických výrobků.

Díky svému postavení VIVANTIS garantuje bezpečně nejnižší ceny na trhu, nízké poštovné a nejširší možný sortiment produktů.

(tz)



Z PRODEJNÍCH VÝSLEDKŮ FIRMY MABROC-CZECHIA, S.R.O. JE ZŘEJMÉ, ŽE ČEŠTÍ ZÁKAZNÍCI TÉTO FIRMY VÍCE PIJÍ ČERNÉ ČAJE, ALE ZELENÉ ČAJE MAJÍ VĚTŠÍ MEZIROČNÍ NÁRŮST SPOTŘEBY, TZN. ZÁJEM O ZELENÉ ČAJE STÁLE ROSTE. SPOLEČNOST MABROC-CZECHIA, S.R.O., KTERÁ JE VÝHRADNÍM DOVOZCEM A DISTRIBUTOREM CEJLONSKÝCH ČAJŮ ZNAČKY MABROC DO ČESKÉ REPUBLIKY, KAŽDOROČNĚ ZAZNAMENÁVÁ ZHRUBA DVOUPROCENTNÍ NÁRŮST PRODEJE ZELENÉHO ČAJE.



## ČAJ JAKO NÁPOJ duševně pracujících

V loňském roce prodej zelených a zelených ochucených čajů tvořil 45 % z celkového prodeje čajů značky Mabroc. Největší zájem zákazníků byl o klasické kvalitní listové zelené sypané čaje. Velké oblíbené se teď těší letošní novinka – zelený čaj s graviolou, což je název pro brazilský druh papají.

„Z mého pohledu je větší spotřeba černého čaje v Česku způsobena tradičně větší oblibou černého čaje Evropany. Připomeňme si slavný anglický čaj o páté, kde se používal výhradně černý čaj. V České republice byl navíc po dlouhou dobu k dostání pouze černý čaj, takže se nedalo moc vybírat. Současný narůstající zájem o zelené čaje je způsoben právě možností většího výběru a celkovou obezřetností našich zákazníků s prospěšnými účinky zeleného čaje na lidský organizmus,“ uvedla Ing. Natalia Nikitenko, jednatelka společnosti MABROC-Czechia, s.r.o.

„Černý a zelený čaj se vyrábí ze stejné rostliny, odlišnost spočívá pouze v rozdílném zpracování čajových lístků. Černý čaj prochází procesem oxidace, kdežto u zeleného čaje se tento proces zastaví sušením. V důsledku rozdílného způsobu zpracování mají černé a zelené čaje odlišný obsah flavonoidů. Chci však podotknout, že látky obsažené jak v zeleném, tak i v černém čaji mají hodně pozitivních vlastností pro lidský organizmus. Zelený čaj má větší obsah katechinů a polyflavonoidů než čaj černý. Tyto látky mají protirakovinové účinky, regulují krevní tlak a celkově posilují obranyschopnost organizmu. Dále má zelený čaj vysoký obsah vitamínu C a fluoru, což způsobuje, že zelený čaj je ochráncem zubní skloviny. Černý čaj má vysoký obsah theofylinu a theobrominu, tedy látek, které výrazně snižují úroveň nezdravého cholesterolu v krvi a mají výborné tonizující účinky,“ řekla Natalia Nikitenko.

„Co se týče ovocných čajů, pokud neobsahují kofein nebo jiné povzbuzující látky, logicky nemohou zahánět pocit únavy, ale účinně hydratují organizmus,“ konstatovala Natalia Nikitenko. (tz)

Potvrdila také, že čaj zahání únavu, a to je jedním z hlavních důvodů jeho popularity. Prokázalo se, že čaj urychluje reakce, zvyšuje bdělost a stimuluje koncentrované myšlení.

A jaký čaj je vhodné pít, když chce člověk zabránit pocitu únavy? Je vhodnější pít černý, nebo zelený čaj? „Myslím si, že výběr je naprosto individuální. Zásadou čaje začíná tělo produkovat ve zvýšené míře hormony, nazývané katecholaminy, které působí jako neurotransmitery v centrální nervové soustavě. Tento efekt trvá kolem 45 minut po vypití čaje – na rozdíl od podstatně kratší doby působení kávy. Káva na člověka účinkuje okamžitě a intenzivně, zatímco čaj až po deseti až patnácti minutách. „Kávový stres“ a s ním spojené nežádoucí stavy (bušení srdce, zvýšení krevního tlaku) k čaji nepatří a milovník čaje by musel vypít opravdu velké množství tohoto nápoje, aby se dostal do podobného stavu. Vzestup způsobený čajem není doprovázen následným útlumem a zářivými problémy, které mohou být výsledkem přílišného pití kávy. Kvůli rovnoměrnému a dlouhodobému povzbuzujícímu účinku je čaj považován za nápoj duševně pracujících,“ dodala Natalia Nikitenko.

Zdůraznila, že velmi důležitá je doba louhování černého i zeleného čaje, protože při delší době louhování se uvolní více tříslovin, čaj může ztratit své aroma a dostane nahořklou chuť.

„Co se týče ovocných čajů, pokud neobsahují kofein nebo jiné povzbuzující látky, logicky nemohou zahánět pocit únavy, ale účinně hydratují organizmus,“ konstatovala Natalia Nikitenko. (tz)

