

Madam[®] BUSINESS

PROSPERITA

duben 2015

Mám chuť

Eva Brixí

Mám chuť okouzlit
Tvou duši
Jen nevím
Jestli se to sluší
Zda bude rád
A nechceš se zas ptát
Na to
Co se neříká
Když se muž ženy
Jemně dotýká

Kateřina Šrámková

Nejlepší nápad,
který jsem v životě dostala

rozhovor na stranách 10–11

Seznamte se: nová limitovaná barevná kolekce dekorativní kosmetiky ARTISTRY INDIGO SKIES

Modrou oblohou a zářícím pouštním pískem na americkém jihozápadě se inspiroval stylista Rick DiCecca při navrhování nové limitované kolekce dekorativní kosmetiky ARTISTRY INDIGO SKIES. Neformální, ale luxusní nabídka obsahuje oční stíny v tužce Trio (sada tří odstínů), řasenku pro zvětšení objemu a rtěnku. Umožní naličit se podle vaší nálady.

„Doufám, že ženy budou experimentovat a se všemi novými okouzujícími odstíny zažijí spoustu zábavy,“ podotkl Rick DiCecca. Výrobky ARTISTRY jsou exkluzivně prodávány přes síť distributorů Amway. ARTISTRY™ patří celosvětově mezi prvních pět nejprodávanějších značek prémiové péče o pleť. Nabízí širokou paletu klinicky testovaných výrobků zahrnující základní, anti-aging, zjasňující, intenzivní a luxusní péči o pleť.



Každý člověk by měl mít možnost využít svůj potenciál

Ženy a muži, mladí a starší, vzdělanější i ti více zaměřeni na praxi, Češi a jiné národnosti, jejich vzájemné vztahy, možnosti spolupráce, způsob odměňování, kariérní růst, osobní a rodinný život. Otázky, které vnímáme stále zřetelněji, ženy v manažerských a podnikatelských rolích obzvláště. Je to téma velké, ale uchopitelné. Jak? Na to odpovídá Mgr. Zuzana Labudová, která vystudovala mediální a komunikační studia a genderová studia a vždy měla k uvedené látce blízko. Dnes vede obecně prospěšnou společnost Osvětová beseda, která se zaměřuje na vzdělávání a rovné příležitosti. Jako podnikatelka a manažerka v jednom i matka tří dětí ví, co všechno se k diskutovaným záležitostem váže:

Genderová problematika je široké téma, zdá se, že často v České republice i dost nepochopené a zjednodušované. Proč je tomu tak?

Bohužel je u nás problematika genderové rovnosti často vnímána jako vyostřený a zbytečný boj feministek proti mužům, což však není vina lidí, že to tak chápou, ale nás, kdo se touto oblastí zabýváme, že jim někdy neumíme srozumitelně a jasně vysvětlit, o co nám jde. Genderová rovnost je meta, k níž bychom se všichni měli snažit přiblížit prostě proto, aby společnost využila potenciál každého svého člověka. Zatím totiž velká část tohoto potenciálu zůstává ležet ladem. A netýká se to zdaleka jen žen, ale v řadě situací i mužů, stejně tak třeba čerstvých absolventek a absolventů, kteří nemohou sehnat práci, nebo lidí v předdůchodovém věku, kteří jsou na pracovním trhu spolu s matkami malých dětí nejvíce diskriminováni. Země, které toto umí minimalizovat, jsou ekonomicky mnohem úspěšnější než ty, v nichž je diskriminace kvůli některému z genderových faktorů plošným jevem. A lidé, kteří v takových zemích – třeba ve Skandinávii – žijí, patří k těm nejspokojenějším na světě.

Firmy, které se snaží rovnost a nerovnost žen a mužů uchopit, jsou často vnímány jako ty, které uměle nastolují pořádky, které jsou cizí přírodě i společnosti. Myslím, že by se nemělo bagatelizovat a generalizovat. Jaký na to máte názor?

Souhlasím. Ve 21. století, v demokratické a civilizované společnosti, za niž se považujeme,

by skutečně každý člověk měl mít možnost využít svůj potenciál, jak nejlépe umí. Pokud je žena ráda doma s dětmi, je to fajn a nikdo by ji neměl nutit k tomu, aby se snažila o kariéru. Jestliže ale někdo několik let studuje a má snahu nabyté znalosti a schopnosti uplatnit, měla by mu to společnost umožnit bez ohledu na to, jakého je pohlaví nebo věku. Už proto, aby získala zpět vynaložené prostředky.

Znám však i takové týmy, kde je vyvážené zastoupení žen a mužů, starší i mladší generace, fungují výborně a výsledky práce tomu odpovídají. Nesestavují se však násilně, ale promyšleně, s vizí, vzájemnou úctou a pochopením...

Ano, to je přesné. Diverzifikované týmy bývají při řešení pracovních úkolů velmi úspěšné,

protože lidé s různými životními zkušenostmi a pohledy na svět zkrátka dohromady vymyslí víc. V obchodním světě je pak velkou výhodou, pokud máte například v marketingovém týmu zástupce všech věkových, sociálních a etnických skupin, protože tak pokryjete

i celé spektrum potenciálních zákazníků a dokážete jim vyjít vstříc. Má to ale háček – takové týmy jsou extrémně náročné na vedení a těžké bývá už i jejich sestavování. Zásadní je, aby všichni členové takového týmu chtěli pracovat s lidmi, kteří budou v něčem odlišní, a aby jejich vedoucí dokázali ukočírovat konfliktní situace, jež nepochybně přijdou.

Asi nejpálčivějším prvkem v genderových otázkách je přijímání žen do zaměstnání a jejich odměňování. Nebo nešťastné kvóty. Co byste jmenovala ještě?

Rozdíly v platech mužů a žen na stejných pracovních pozicích a špatné uplatnění žen, zejmé-

V obchodním světě je velkou výhodou, pokud máte například v marketingovém týmu zástupce všech věkových, sociálních a etnických skupin, protože tak pokryjete i celé spektrum potenciálních zákazníků a dokážete jim vyjít vstříc.

Mgr. Zuzana Labudová

na těch ve věku nad 50 let nebo s malými dětmi, jsou skutečně asi největšími problémy, s nimiž se potýkáme. Velmi těžká je ale i situace čerstvých absolventů a absolventek, ať už mluvím o lidech vycházejících ze středních, nebo vysokých škol – až pětina z nich hledá práci déle než jeden rok. Co se týče kvót, souhlasím s tím, že to není ideální řešení. Na druhou stranu se už řadu let nemůžeme hnout z místa a podíl žen ve vedení institucí a firem i v politických funkcích u nás stoupá jen velmi pomalu. Zkušenosti z Norska, kde byly čtyřicetiprocentní kvóty ve velkých obchodních společnostech zavedeny před deseti lety, ukazují, že přes počáteční nevoli nakonec splnily svůj účel, což nakonec uznali i jejich původní odpůrci. Výhrady, že tolik schopných žen na trhu práce prostě není, se ukázaly jako liché, a zisk firem, v nichž se podíl žen ve vedení zásadně zvýšil, poté stoupl.

Moudří šéfové vědí, že genderová nerovnost je nemorální, ale ekonomicky také nevýhodná. Jaké argumenty byste přidala vy?

Ano, existují vlastně dvě sady argumentů: etická a ekonomická. Na jednu stranu máme v Ústavě zakotven zákaz jakékoli diskriminace kvůli pohlaví, věku, etnicitě a dalším faktorům, v realu ale nikdo tyto nerovnosti cíleně nevyhledává a nepotírá, takže se de facto v tomto ohledu společnost chová neeticky a nedemokraticky. Na druhou stranu se obíráme o obrovské množství peněz, protože diskriminace je zkrátka drahá. Pro mě osobně je důležitý i životní pocit, který mnoha lidem kazí předsudky a klapky na očích, jež nám zatím nedovolují s touto bariérou zásadním způsobem hnout. Možná proto, že já sama jsem v osobním i pracovním životě spokojená, vadí mi, že jiní lidé toho dosáhnout nemohou, a to ne proto, že by byli neschopní nebo líní, ale právě kvůli absenci vůle tyto věci změnit.

Ve vašich auditech firmám a organizacím také navrhuje jistá řešení, jak vyvážené zastoupení žen a mužů vylepšit, co udělat, aby výsledky iniciativ byly měřitelné. Můžete to zobecnit?

Genderový audit poskytne firmě jasný obrázek o tom, jak na tom společnost v této oblasti je. Jednak vyčtykáme všechny chyby v nastavení procesů přijímání a uvolňování, hodnocení a odměňování a kariérní politiky, které by firmu mohly stát hodně lidských i finančních zdrojů – zde totiž bývá příčina velké fluktuace zaměstnanců, takže je třeba stále nabírat a školit další lidi. Kromě toho pak firmě nehrozí žaloby za diskriminace, které se už i u nás pomalu stávají realitou. Hodnotíme také oblast sladování pracovního a soukromého života, o jejíž obrovské důležitosti už dnes asi nikdo nepochybuje a jež



je nutnou podmínkou pro vyvážené zastoupení žen a mužů. Mnoho firem dnes toho pro své lidi dělá opravdu hodně, ať už jde o nepřeborné možnosti vzdělávání, flexibilní úvazky, nebo aktivity, jako jsou rodinné dny, a audit je mimo jiné skvělou příležitostí shrnout a vyzdvihnout tuto snahu. Často se při rozhovorech v rámci auditů stává, že teprve v jejich průběhu si lidé začnou uvědomovat, co všechno pro ně firma dělá. V závěrečné zprávě pak u každé oblasti navrhneme možná řešení, z nichž si firma vybere to nejlepší pro svou konkrétní situaci.

Prestiž žen v celospolečenském měřítku u nás za posledních deset let vzrostla, ještě více snad pak žen v manažerských pozicích a podnikatelek. Ne že by byly přeceněny na úkor mužů. Ale s ohledem na jejich mateřské poslání a jinou roli v životě, než mají muži, se jim život přece jen komplikuje stejně tak jako kariérní růst, a to již většina lidí dokáže pochopit. To není zas tak špatné skóre, co říkáte?

Rozhodně v tomto ohledu vidím velký posun – vezměte si jen, kolik dnes potkáváte na ulicích otců s kočárky. Myslím, že většina mužů dnes již svou ženu skutečně podporuje ve všem, do čeho se pustí. Osobně se setkávám také s řadou osvědčených manažerů, kteří vnímají ženy a matky malých dětí jako výkonné a loajální pracovní síly, a podle toho s nimi zacházejí. Příkladem může být třeba člen dozorčí rady naší společnosti a ředitel společnosti ČEZ

Energoservis Jiří Tyc, kterému se jeho podřízená skutečně nemusí bát říct, že je těhotná nebo že jí onemocnělo dítě. Myslím, že se pomalu mění i náhled společnosti na ženy, které chtějí zvládnout rodinu i kariéru současně.

Vaše obecně prospěšná společnost Osvětová beseda se genderovým záležitostem věnuje několik let. Jaké jsou dosavadní zkušenosti?

Přes určitou nedůvěru k tématu jako takovému, kterou jste zmiňovala na začátku našeho rozhovoru, přistupují už i české firmy k otázce rovných příležitostí jako k jednomu ze zásadních témat společenské odpovědnosti, a také jako k možnosti, jak minimalizovat ztráty v oblasti lidských zdrojů a jak efektivně zvýšit zisk i prestiž společnosti. Genderový audit a vzdělávání v oblasti rovných příležitostí se tak stává jednou z pravidelných součástí za-

Pro mě osobně je důležitý i životní pocit, který mnoha lidem kazí předsudky a klapky na očích, jež nám zatím nedovolují s touto bariérou zásadním způsobem hnout. Možná proto, že já sama jsem v osobním i pracovním životě spokojená, vadí mi, že jiní lidé toho dosáhnout nemohou, a to ne proto, že by byli neschopní nebo líní, ale právě kvůli absenci vůle tyto věci změnit.

městnanecké politiky firem a institucí. Většina našich klientů je překvapena tím, jak zábavné takové vzdělávání může být a jak praktické a okamžitě využitelné jsou poznatky z genderových auditů. Při jejich implementaci jsme firmám samozřejmě k dispozici.

Staráte se rovněž o osvětovou činnost na zmiňované téma, pořádáte besedy ve školách a kurzy pro firmy. Co je potřeba v případě zájmu o vaše služby?

Školám, tedy teenagerům, nabízíme besedy o rovných právech mužů a žen, lidí všech věkových skupin a etnických i sexuálních menšin. Pro vyučující máme Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy akreditované kurzy Úvod do genderu a Rovné příležitosti ve vzdělávání. Pro management a HR oddělení firem i institucí jsou určeny kromě již zmíněných genderových auditů kurzy se zaměřením na rovné příležitosti, gender, diversity management a work-life balance. Stačí se podívat na naše webové stránky www.osvetovabeseda.cz a napsat e-mail nebo zavolat.

www.osvetovabeseda.cz
otázky připravila Eva Brixí

Jen tak na kus řeči

Ráda se setkávám s lidmi jen tak, na kus řeči, na chvilku, zjistit, jak se vede, jak se kdo má. Vůbec nevádí, když se to povídání nakonec a skoro vždy zvrtné v pracovní záležitost, což je normální, a co víc, když hovor přejde i do obchodní roviny. Dokonce do takové, z níž vyplýne užitek pro obě strany, kdy to není jen brání za kliku, pokusně, zda se dvířka možnosti pootevrou. Mám ráda milé, ale konstruktivní jednání, kdy se lidé nebalutí váhavostí a nepatřičnou zdrženlivostí, zkrátka chozením kolem horké kaše. Zdá se mi totiž, že všichni upadáme v poslední době do letargie stálých nabídek, které rozesíláme jeden druhému, abychom vyhověli zlovůli všeobecného trendu místo toho, abychom se domluvili jako člověk s člověkem. Buď něco jde, nebo ne, buď má smysl se o něco pokusit, nebo je lepší od toho dát ruce pryč. Takové rádobry vstřícné společenské klíče pošlete mi nabídku a uvidíme, to je jako zmačkat papír a hodit ho do koše na odpadky. A na to jsme přece až příliš zkušení, na to je až příliš málo času, nemyslíte? Ráda se setkávám jen tak, na kus řeči.

Eva Brixi



Tip Grady

Nebezpečné osobnosti



Jak rozpoznat nebezpečné lidi kolem nás? Joe Navarro ve své knize přibližuje nejčastější typy takových osobností – narcistickou, emočně nevyrovnanou, paranoidní a predátorskou – a ukazuje, jak včas zareagovat. Autor působil 25 let ve službách FBI jako zvláštní agent a specialista na profilování pachatelů trestných činů. Ve své knize odhaluje varovné signály, jež vám pomohou včas rozpoznat potenciálně nebezpečné jedince.

partneři www.madambusiness.cz

generální partner:

design4net

www.design4net.cz

hlavní partner:



www.ovus.cz

partneři:



www.nhcar.cz



www.yourchance.cz



www.svatebni-dorty.cz



www.coop.cz



www.pardubickypernik.cz



www.tsoft.cz



www.konopnyshop.cz



www.balamina.cz



www.vinoabobule.cz



www.modelpraha.cz



www.zpmvcr.cz



www.zts.cz



www.laznejachymov.cz

Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 9, duben 2015

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

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

Obchodní ředitel: Martin Šimek, e-mail: martin@iprosperita.cz, mobil: 606 615 609

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

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

Placené textové materiály jsou označeny grafickým symbolem ■■■

www.madambusiness.cz

Šéfredaktor: Martin Šimek

Internetový marketing: Media Know, www.mediaknow.cz

Doporučujeme vám
kosmetickou poradnu GERnétic
na **www.madambusiness.cz**



Pomohly vám někdy moudré knihy o podnikání a manažerské práci?

Monika Šmatová
finanční poradce

Přiznám se, že moc knih na takové téma jsem nepřečetla. Ale mezi nimi považuji za nejlepší publikaci Miroslava Prince

Jak uspět při obchodním telefonování. V mé profesi mi je dobrým pomocníkem, protože nabízí řadu rad, jak při přesvědčování a získávání klientů postupovat. Vím, že každý člověk je jiný, je třeba se přizpůsobit konkrétním a měnícím se podmínkám, ale knížka poskytuje mnoho schémat k jednání, která opravdu fungují. O tom jsem se mnohokrát přesvědčila.



Přiučil jste se něčemu od žen v businessu?

Aleš Aldo Koláček
obchodní a marketingový ředitel
společnosti Josef MANNER s.r.o.

Nad touto otázkou jsem se trochu zamyslel. Musím jednoznačně říci: ano. Začal jsem podnikat v roce 1991

a mým prvním zahraničním obchodním partnerem byla právě žena. Spíše bych řekl dáma. Základy obchodních vlastností z její strany byla přesnost, slušnost a dodržování všeho dohodnutého i beze smluv. Samozřejmě vždy šlo o business, ale vzájemně výhodný a znovu podtrhuji: slušný. Dodnes na tuto osobnost vzpomínám i přesto, že je již v důchodu... Pro mě to byl vzor z tzv. staré slušné doby...



Informace do kabelky

Dámský investiční klub České spořitelny již sedm let

Sedmé narozeniny oslavil Dámský investiční klub České spořitelny. Zájem o investice přivedl mezi jeho členky už téměř 2900 dam, mezi nimiž jsou manažerky, podnikatelky či novinářky z celé ČR. Tři čtvrtiny z nich jsou zároveň klientkami České spořitelny, měsíčně přibývá v průměru 17 nově registrovaných členek. Mezi členkami má nejpočetnější zastoupení věková kategorie 40 až 50 let. Velká část členek jsou také aktivní investorky: 45 % dam pravidelně investuje, a to převážně do konzervativních instrumentů, nejčastěji do dluhopisů a dluhopisových fondů či peněžního trhu (82 % z objemu jejich investic). Zbytek pak tvoří investice do akcií (15 %) a zhruba 3 % připadají na alternativní investice, např. nemovitostní trh. „Investování pro mě dřív bylo vlastně španělskou vesnicí, a tak nějak jsem k němu měla úctu a sledovala úspěchy jiných zpovzdálí. Díky rozhovorům s jinými investorkami a spoustě informací ze setkání DIKu jsem postupně svůj strach překonala a do investování se také vrhla. Patřím ale spíše mezi konzervativní a opatrné investory. Pro mou poradkyni to musí být celkem fuška mě k něčemu přemluvit,“ řekla Kristýna Havligerová, tisková mluvčí České spořitelny, která byla jednou z prvních členek DIKu. Na začátku letošního roku odešla z vedení klubu za novými pracovními výzvami jeho zakladatelka Romana Vlková. Za dobu jejího sedmiletého působení připravil DIK pro své členky 15 odborně-společenských setkání, kde měly možnost získat hlubší znalost o investicích a současně potkat zajímavé ženy působící v různých profesních i lidských oblastech, což velmi ocenily. Čtyřikrát ročně také vycházel specializovaný časopis Lady In a vzdělávací zámeř klubu naplňují i webové stránky **www.investicniklub.cz**. (tz)

Co je to Nebe v hubě

Jana Andrllová vyrábí marmelády, a ne ledajaké. Opravdové, z ovoce, převážně rostoucího v Čechách, mnohé z něj sama česá a sbírá. Ale lákalo ji zpracovat také citrusy, doplňovat, kombinovat a soutěžit. Nevystavovala a neuspěla pouze v České chuťovce, ale letos již podruhé v Anglii, ve specializovaném klání. Odměnou za snahu, originalitu i vstřícnost ke skutečnému gurmánství jí byla zlatá medaile v jedné z kategorií. Více již o značce Brdské pochoutky řeknou následující řádky:

Nikdy bych neřekla, kolik inovací lze přinést v oboru, který je již tak starý – výroba marmelád. Navíc v Evropě. Mnohé ženy si je připravují samy z plodů, které dá zahrada... Konkurence je tedy vysoká...

Je a není. On ne každý má vlastní zahradu s vlastním kvalitním ovocem, které si sám natrhá a sám zpracuje, takže ví, z čeho ta jeho marmeláda je. Samozřejmě se dá ovoce koupit, ale můžete dát ruku do ohně za to, že nedozrálo někde u silnice, že nebylo chemicky ošetřené nebo nestránilo bůhví kolik času někde ve skladu? No, a pak je tady stále početnější skupina těch, které na výrobu vlastní marmelády nemají čas, chuť, anebo to prostě neumí a radši si ji koupí.

V loňském roce jste se do celosvětové soutěže výrobců citrusových marmelád přihlásila se zavařeninou z pomela s pekanovými ořechy a získala bronzovou medaili. Byl to obrovský úspěch, který vás nenechal v klidu a hned jste přemýšlela, čím porotu překvapíte dál...

Hlavně to byl šok. Do soutěže jsem stejně, jako letos, přihlásila jednu zavařeninu, takže jsem ani nedoufala, že by v takové konkurenci mohla nějaké ocenění získat. Navíc citrusové zavařeniny jsou pro mě spíš takovým doplňkem sortimentu. Většina zavařenin je z českého ovoce (višně, meruňky, jahody, ostružiny, borůvky, rybíz, lesní jahody atd.), které si sama pěstuju, nebo alespoň sama sbírám. WMA v Anglii je soutěž výrobců citruso-

vých marmelád, takže lze přihlásit jen marmeládu vyrobenou z citrusů. Tím jsou možnosti dost zúžené. Navíc, u nás se dají koupit jen citrusy, které jsou chemicky ošetřené. Jasně, třeba bio. Vy věříte, že biocitrusy jsou bez chemického ošetření? Já ne. Anebo vlastní dovoz chemicky neošetřených citrusů přímo z Itálie, Řecka, Španělska... To se ale zákonitě pak musí promítnout do ceny. A já nechci vyrábět pro horních deset tisíc. Takže zbývá to, co se dá použít bez kůry, proto to pomelo. A jestli jsem přemýšlela, čím překvapit porotu? Ani ne. Prostě přišel nápad.

A vyšlo to. Máte za sebou neuvěřitelné vítězství. Zlatou medaili za zavařeninu z pomela s karamellem v kategorii marmelád vhodných k sýrům. Jak jste prožívala tu radost?

Radost to samozřejmě byla. A velká. Tajně jsem sice v koutku duše v nějaké to ocenění doufala, ale že to bude zlato, to by mě opravdu nenapadlo. Těší mě to o to víc, že jsem, stejně jako vlani, do soutěže přihlásila jen jeden vzorek. Když jich pošlete deset nebo víc, tak už je ta naděje na úspěch větší, ale takhle, buď je ta marmeláda opravdu dobrá, nebo to musí být hodně velké štěstí. Ale dva roky po sobě? Nerada bych působila neskromně, ale nevím, co

je větší ocenění, zlato z Anglie, nebo to, když se vám vrací spokojení zákazníci, to, že malé dítě po ochutnání řekne „mňam“, dospělý chlap si přijde znovu pro zavařeninu a řekne vám, že to bylo, cituji: „nebe v hubě“, desetiletý kluk vám poví, že lepší marmeládu v životě nejedl, nebo vás na jaře Angličanka lámanou češtinou potěší tím, že se na vás a vaše marmelády celou zimu těšila? Tohle jsou chvíle, kdy máte pocit, že to, co děláte, má smysl.

Porota hodnotila více než 2600 vzorků z celého světa. Vaše zavařenina získala ve své kategorii zlatou medaili. To je vítězství nade vše. Co dál?

Asi zůstat nohama na zemi a nepodlehnout pokušení nějakých razantních změn. Nejen ta medaile, ale i hodnocení mých zákazníků je vlastně potvrzením toho, že to dělám dobře, tak proč na tom něco měnit. Nemám ambice rozšiřovat výrobu, expandovat do zahraničí, ani zaplavit český trh. Pak už je jen krůček ke snaze vyrábět větší množství na úkor kvality. Třeba podíl ovoce by místo 70 procent stačil poloviční, čerstvá citronová šťáva by se dala nahradit mnohem levnější kyselinou citronovou, cukr fruktózou a díky mechanizaci by se dalo vyrobit mnohem víc kusů za den, za týden, za měsíc... A výsledek? To, co najdete v regálech většiny obchodních řetězců. A to opravdu nechci. To už by pak nebyla ta kvalitní ručně vyrobená zavařenina z vlastnoručně sbíraného ovoce a bez všemožných náhražek.

Jak jste se o soutěži vlastně dověděla?

Z internetu. Ono těch soutěží existuje víc, ale je fakt, že tahle je dost prestižní. Nejen obrovskou účastí výrobců z celého světa, ale třeba i složením odborné poroty. Navíc Anglie má ve výrobě marmelád letitou tradici.

A chtěla byste se zúčastnit ještě jednou? Do třetice?

Do třetice všeho dobrého i zlého? Uvidíme. Když zase přijde nápad... Zlato už mám, tak co chtít víc? Já to zas tak moc neprožívám. Nejsem jaderný fyzik, pořád je to jen marmeláda – i když dobrá.

www.brdske-pochoutky.cz
ptala se Eva Brixí





Foto a kresba: Freeimages

Je to pravda: u nás pracují zdarma do 17. března

Rozdíl v platech mezi muži a ženami je 21%. To znamená, že musí ženy pracovat více než dva a půl měsíce navíc, aby tento rozdíl dohnaly. Ženy v České republice dosáhly výdělku, který jejich mužští kolegové získali na konci roku 2014, až 17. března 2015. Na tento den tedy připadl v letošním roce Equal Pay Day neboli Den rovnosti platů.

Na podporu žen uspořádala v dubnu nezisková organizace Business & Professional Women akci s názvem Equal Pay Day, na níž bylo možné se nechat inspirovat silnými životními i profesními příběhy, osobitými setkáními, praktickými radami právě na toto téma.

Česká republika je v Evropě na posledních příčkách v rovnosti platů mužů a žen. „Když jsme v roce 2010 pořádaly první ročník této akce, byl rozdíl v platech mezi muži a ženami 26,2 %. Za necelých 6 let tedy klesl o 5 %. Naším cílem je, aby se tento rozdíl stále zmenšoval a ženy se staly ekonomicky nezávislými,“ uvedla Ing. Lenka Štátná, prezidentka pořádající organizace Business & Professional Women.

Přitom zásada rovného odměňování je již od roku 1957 součástí Smlouvy o založení Evropského hospodářského společenství (tzv. Římská smlouva). Navzdory tomu mzdové rozdíly založené na základě pohlaví existují. Jsou důsledkem horizontální i vertikální segregace na trhu práce a genderových stereotypů. Je potřeba si uvědomit, že ženy hrají zásadní úlohu v evropské zaměstnanosti a hospodářském růstu a jejich dovednosti a talent jsou pro ekonomický a hospodářský rozvoj nezbytné. Na rovnost

v odměňování za jejich práci se ale stále jaksi „zapomíná“. Přitom odstranění rozdílů v odměňování by přineslo prospěch celé společnosti, protože ženy by měly kromě nové motivace i možnost lépe zúročit své schopnosti a znalosti. „Mezi typickými výplatami mužů a žen – vyjádřenými mzdovými mediány za celou ekonomiku – je rozdíl 15,5 %. Tyto rozdíly jsou takřka nepozorovatelné u nejnižších výdělků v oblasti kolem minimální mzdy. S vyšší mzdou ale rychle roste, 26 % žen pobírá mzdy nižší než dvě třetiny celkového mediánu, což je mezinárodně uznávaná hranice nízkého výdělku; u mužů je to pouze 15 %. Největší rozdíly ve výdělci u obou pohlaví můžeme zaznamenat u nejvyšších výdělků, kde pouze 1 % žen vydělává víc než 73 000 hrubého, u mužů je to však 3,25 % (data roku 2013),“ uvedl Mgr. Dalibor Holý, ředitel odboru statistiky trhu práce a rovných příležitostí z Českého statistického úřadu.

„Rozdíl v průměrném platu mužů a žen v ČR vykazuje vysoké hodnoty v neprospěch žen, přičemž ani vyšší vzdělání ženám nezaručí vyrovnání této situace. Největší rozdíl je ve věku 35 až

44 let, celých 29,2 %,“ doplnila Lenka Štátná. „Signifikantní je odlišnost, jak působí faktor věku na mzdovou úroveň. V souvislosti s přerušením kariéry, tedy odchodem žen na mateřskou, resp. rodičovskou dovolenou se propadá mediánová mzda u žen po třicítce. U většiny mužů naopak k žádnému přerušování kariéry nedochází. Plynule postupují po kariérním žebříčku a získávají tak výhodu, kterou ženy po návratu do práce již nikdy nedoženou,“ vysvětlil Dalibor Holý. Setkání Equal Pay Day mělo za cíl vyvolat celospolečenskou diskuzi a upozornit na fenomény, které vedou k rozdílu v odměňování, a pozitivně motivovat ženy k jejich dalšímu profesnímu a osobnímu rozvoji. Equal Pay Day se také pokusilo bořit mýty o tom, že neexistují úspěšné ženy, o ženské rivalitě a neochotě předávat své zkušenosti a postřehy. V roli mentorek se představilo na 60 žen, které obstály v tvrdé konkurenci trhu práce a staly se špičkami svých oborů. Tyto ženy bez nároku na honorář poskytly svůj čas a znalosti, a ztotožnily se tak s myšlenkou podpory žen.

Mgr. Věra Jourová, česká politička, podnikatelka a právnička, která od listopadu 2014 působí jako komisařka pro spravedlnost, ochranu spotřebitelů a otázky rovnosti pohlaví v Junckerově evropské komisi, je jednou z nich. Inspirující je příběh Shigeri Takamatsu, marketingové ředitelky v Cartieru, i to, jak tato světově úspěšná manažerka vyřešila známé dilema rodina a kariéra. Mezi mentorkami se objevily takové osobnosti, jako je Drahomíra Mandíková, ředitelka firemních vztahů a komunikace pro Českou a Slovenskou republiku v Plzeňském Prazdroji, Veronika Brázdilová, generální ředitelka XEROX Czech Republic, Monika Fenyková, generální ředitelka Yventech nebo Lenka Hejduková, partnerka Havel a Holásek a mnohé další. (tz)



Loni bylo 40 % nových živnostenských listů vydáno ženám

Celých čtyřicet procent z více než 62 000 nových živnostenských listů bylo v České republice v loňském roce vydáno ženám. Nové podnikatelky jako obor činnosti nejčastěji volily zprostředkování, činnosti související s péčí o tělo, poradní inženýrství a finanční služby. Nejvíce žen – nových podnikatelek, bylo registrováno ve Středočeském, Libereckém a Jihočeském kraji. Takové jsou hlavní závěry analýzy, kterou v březnu zveřejnila poradenská společnost Bisnode.

Aktuálně má v České republice živnostenský list více než 2 miliony osob, z toho 65 % mužů a 35 % žen. „Podíl žen na nově vydávaných živnostenských oprávnění se posledních pět let pohybuje kolem 40 procent,“ sdělila analytička Bisnode Petra Štěpánová. Největší podíl žen mezi živnostníky je v Praze (37 %), Moravskoslezském (36 %) a Středočeském (35 %) kraji, nejméně naopak na Vysočině (32 %), Zlínském (33 %) a Pardubickém (32 %) kraji. V roce 2014 bylo nejvíce podnikatelek registrováno ve Středočeském (43 %), Jihočeském (42 %) a Libereckém (42 %) kraji, s těsným odstupem následovaly Královéhradecký, Olomoucký, Plzeňský a Zlínský kraj (všechny 41 %). Nejméně, 35 % v Ústeckém kraji.

V rámci celé podnikatelské základny jsou živnostenská oprávnění v ČR nejčastěji vydávána

Nejčastější obory činnosti živnostníků – žen

Podnikatelská základna celkem	2014
služby zprostředkovatelů	1. služby zprostředkovatelů
maloobchody různé, jinde neuvedené	2. salóny kosmetické a osobní hygieny
salóny kosmetické a osobní hygieny	3. poradní inženýr
účetnictví, auditorství a vedení účetních knih	4. různé úvěrové obchodní instituce, jinde neuvedené
restaurace	5. restaurace
výrobky trvalé hodnoty, jinde neuvedené	6. výroba textilních produktů, jinde neuvedená
pojišťovny, pojišťitelé, pojištění jinde neuvedené	7. maloobchody různé, jinde neuvedené
výroba textilních produktů, jinde neuvedená	8. školy a vzdělávací kurzy, různé, jinde neuvedené
překladatelské služby	9. výrobky trvalé hodnoty, jinde neuvedené
služby zaměřené na péči o vzhled osob	10. účetnictví, auditorství a vedení účetních knih

Nejčastější obory činnosti živnostníků – mužů

Podnikatelská základna celkem	2014
služby zprostředkovatelů	1. služby zprostředkovatelů
maloobchody různé, jinde neuvedené	2. příprava stavenišť
restaurace	3. poradní inženýr
stavby účelové	4. stavby účelové
výrobky trvalé hodnoty, jinde neuvedené	5. opravy automobilů, jinde neuvedené
účetnictví, auditorství a vedení účetních knih	6. zemědělské farmy, vedení, jinde neuvedené; služby
salóny kosmetické a osobní hygieny	7. restaurace
pojišťovny, pojišťitelé, pojištění jinde neuvedené	8. různé kovové výrobky
doprava nákladní, vyjma místní	9. organizace, uspořádání, které nelze klasifikovat
opravy automobilů, jinde neuvedené	10. služby související s provozem počítače, jinde neuvedené

Poznámka: podle kódů SIC (The Standard Industrial Classification)

Zdroj: databáze Bisnode

v oblasti zprostředkování (11 %), obchodu (7 %) a provozování restaurací (5 %). V loňském roce byly nové živnostenské listy nejčastěji vydávány, stejně jako v předchozích letech, v oblasti zprostředkování, zatímco zájem o obchod poklesl. Muži – živnostníci se zpravidla rozhodli podnikat v oblasti staveb-

nictví, opraven automobilů, zemědělství, provozu restaurací a IT služeb. Naopak ženy volily činnosti související s péčí o tělo, finanční služby, provoz restaurací, výroby a vzdělávání. Třetím nejoblíbenějším oborem činnosti se loni u obou pohlaví stala živnost „poradní inženýr“. (tz)

Twix Cappuccino poprvé na českém trhu

Značka čokoládových tyčinek Twix uvádí na trh zcela novou limitovanou edici Twix Cappuccino. Kromě klasické kombinace jemné čokolády, křupavé sušenky a lahodného karamelu novinka zaujme chutí i vůní oblíbené kávové speciality. K dostání je v síti hypermarketů i supermarketů Tesco a Albert.

Značka Twix nepřichází na český trh se zcela novou limitovanou edicí plnou nezaměnitelné chuti cappuccina bezdůvodně. Češi se řadí k příznivcům kávy, její roční spotřeba na osobu je v průměru 2,3 kg. Novinka ale potěší nejen milovníky tohoto jedinečného nápoje, ale i fanoušky klasické Twix. Vejde se do každé kapsy i kabelky a pomůže o něco příjemnět den, kdykoli a kdekoli. Nejlépe ale chutná právě se šálkem voňavé kávy! (tz)



Milují je a potřebují...



Ženám se nosí kytice růží, karafiátů, kosatců, narcisek, protože vzájemně spoluvytvářejí dokonalou harmonii krásy. Očekává se, že právě ony je také nejvíc ocení. Ale je tomu skutečně tak, nebo bez nich dokáží docela dobře žít? Chtěli jsme znát odpověď našich čtenářek, proto jsme několika manažerkám a podnikatelkám položili stejnou otázku:

Jaký význam mají pro vás květiny v kanceláři?



Hedvika Novotná

interiérový designer
Novodesign

Květiny by měly být nedílnou součástí moderních kanceláří. Plní totiž hned několik významných funkcí. Nejenže zlepšují estetiku místnosti, aby kancelář nepůsobila sterilně či příliš uměle, ale mají především významný vliv na lidské zdraví i psychiku. Rostliny totiž dokáží podstatnou měrou zkvalitnit ovzduší v kancelářích. Ať si to připouštíme, nebo ne, kancelářské prostory jsou zahlceny množstvím těkavých organických sloučenin, které se uvolňují z počítačů, kopírek, vzduchotechniky, koberců nebo nábytku a které mezi sebou opět vzájemně reagují a tvoří další nežádoucí sloučeniny. Tento chemický koktejl může citlivějším jedincům způsobovat bolesti hlavy, ucpaný nos, zarudlé oči, únavu. Rostliny se v těchto prostorách chovají jako takové přírodní ionizátory, protože absorbují nežádoucí škodlivé látky z ovzduší, pohlcují prach a zvlhčují vzduch. Vědecky je prokázáno, že květiny na pracovišti snižují stres a nemocnost, a přispívají tak k lepší produktivitě, kreativitě a dobré náladě. Ze své

pozice interiérové designérky se vždy snažím květiny do interiéru vhodně „propašovat“. Pohled na děličí příčku v kanceláři, která je tvořena uvažným výběrem rostlin, pocitově vnímá člověk mnohem lépe než pohled na prázdnou bílou stěnu či kolegova záda.



Zdeňka Balajková

módní návrhářka
ZB originální exkluzivní model

Já dělám módu, tedy nemám klasickou kancelář, je součástí mého ataso-obchodu. Kytky v něm hrají velkou roli. Už v lednu se těším, kdy budou první primulky a hyacinty, které zároveň s modely dávám před výlohu. Prostě už čekám jaro. Ženy a muži chodí, podívají se nejdřív na květiny (někdy si to pletou s květinářstvím)

a pak teprve na slevy a modely. Ráda čekám na tulipány a narcisky, ty aranžuji s láskou ve skleněné váze. Celkový dojem a atmosféru dne dotvářejí vůně. Mám tu výhodu, že denně při cestě do obchodu ve Zlíně procházím trhem, kde jsou po celý rok nabízeny květiny. Doslova „ujíždím na babičkách“, které tu prodávají petrkličce, konvalinky... Dostává mě, že mohu zanechat spěchu, projít se přírodou a kochat. Kytky v pracovním prostředí dokreslují osobnost a inspirují.



Mgr. Veronika Marková

koordinátor externí komunikace
Sazka

Neznám odborné názvy druhů ani přesná pravidla zalévání. Květiny nakupuji zkrátka podle toho, jak jsou velké a jak se mi líbí, a o všechny se starám stejně. A hlavně je mám stejně ráda. Pracovat jen v holých zdech bez kousku přírody by bylo opravdu smutné. Jsem ráda, že i při rekonstrukci interiéru v budově Sazky se

myslelo na květiny, které jsou součástí nových kanceláří. Sťahovat se do nového se se mnou budou ale i mé kancelářské stálce a designové květináče už pro ně budou jen perličkou. A co se mi na nich líbí? I kdybyste seděli v kanceláři celý rok v kuse, květiny vám alespoň ukáží, jaké je roční období. Kytičky mi jaro přinesou až přímo k pracovnímu stolu. Malé zelenavé a nově rostoucí lístky jsou inspirací a důkazem, že se stále děje něco nového a svěžího, stejně jako v ambiciózním pracovním prostředí.



Hana Kovaříková

Account Director
AMI Communications

Výzdoba, ať už květinová, či jakákoliv jiná, je pro mě nedílnou součástí kanceláře a pracovního prostředí vůbec. Řezané květiny i rostliny v květináčích přinášejí do jinak občas strohých a neosobních kanceláří určité oživení a zútulnění. Podle některých průzkumů dokonce zeleň v kanceláři zvyšuje

produktivitu a efektivitu práce, takže není důvod si tyto drobné zelené radosti upírat.



Ing. Jana Vaňková

obchodní ředitelka
Léčebné lázně Jáchymov

Květiny v kanceláři miluji a pečlivě se o ně starám. Jsou pro mne každodenním připomenutím sounáležitosti s přírodou, příjemným oživením jinak dost neosobního prostoru. Uklidňují oči unavené dlouhým zíráním na monitor počítače, osvěžují vzduch, svými květy přinášejí vůni a radost. Právě teď na jaře neváhejte, a pokud ještě

žádnou rostlinu ve své kanceláři nemáte, pak spěchejte do nejbližšího květinářství a něco úžasného a vašemu srdci blízkého si tam vyberte!



Ing. Renata Veřmiřovská

marketingový specialista
UniCredit Bank

Květiny vyzařují pozitivní energii, a tak by v kanceláři neměly chybět. Přispívají k týmové spolupráci, kdy by měl každý z kanceláře přiložit ruku k dílu, ať již zaléváním, či hnojením. Leč v klimatizovaných místnostech open space officů, v jaké je např. situovaná UniCredit Bank, se jim moc nedaří. Zde bohužel ani týmová práce

nepomáhá. Úlohu živých květin pak přebírají ty umělé, které jsou naštěstí na trhu k dispozici v čím dál tím povedenější podobě. Sice nevoní, ale jsou stále zelené a na zaměstnance kladou minimální požadavky.



Kateřina Benešová

ředitelka
Asociace certifikovaných
účetních pro ČR, SR a Maďarsko

Vzhledem k tomu, že v naší asociaci pracují převážně ženy, konkrétně celých 80 procent, je odpověď na tuto otázku jasná. Samozřejmě se snažíme zpříjemnit a zlepšit naše pracovní prostředí, a hlavně v období jara jsou květiny jasnou volbou. Voňavá a barevná výzdoba má

nepochybně velký vliv na psychickou pohodu a také podle vědeckých výzkumů má pozitivní vliv na tvořivost a produktivitu. Vřele všem doporučuji obklopit se květinami.

Tuto anketu připravila redakce přílohy **Prosperita Madam Business** společně se **Svazem květinářů a floristů ČR**. Odpovědi budou slosovány a autorka jedné z nich odměněna hodnotným rozkvetlým dárkem. Informaci o tom, kdo vyhrál, najdete na www.madambusiness.cz na konci dubna.

(red)

Nejlepší nápad, který jsem v životě dostala



Když jsem Ing. Kateřinu Šrámkovou viděla a slyšela poprvé, nevěřila jsem, že jako matka několika potomků a podnikatelka v jednom dokáže tolik věcí najednou: sršet nápady, které umí dovést k realizaci, stíhat několik jednání denně, řídit vše, co s provozem na zámku v Loučeni souvisí, a především se ještě starat o rodinu. Úctyhodný výkon:

Zámek Loučeň na Nymbursku má zajímavou historii a neméně atraktivní současnost. Co daly zdejší dějiny dnešním dnům?

Loučenský zámek byl postaven jako rodinné sídlo šlechty, která vlastnila loučeňsko-dobrovické panství. Nebylo to žádné reprezentativní sídlo, ale účelné a na svou dobu moderně postavený palác, ve kterém početná rodina žila a kde se řešily veškeré podnikatelské aktivity na panství, jež dávalo obživu zhruba 40 000 lidí. Pole, lesy, pastviny, ovocné sady, cukrovar, cihelny, oboř, těžba a zpracování dřeva. To vše je již minulostí a my máme příležitost se postarat o ten samotný zámek s překrásným parkem. Rozhodla jsem se před více než deseti lety, že ze všech možných záměrů půjdeme cestou zpřístupnění zámku veřejnosti a že v barokním prostředí vytvoříme klasickou prohlídkovou trasu a že v zámeckém parku vybudujeme nové labyrinty

a bludiště. Ukázalo se, že to byl ten nejlepší nápad, který jsem v životě dostala.

Evropské finanční prostředky pomohly vzkrýt myšlenku o zpřístupnění bohatého odkazu minulosti a nabídnout prostory rozmanitým skupinám zájemců. Kdo je vaším nejčastějším návštěvníkem?

Patříme mezi nejnavštěvovanější památky v naší zemi, dle statistik jsme aktuálně na sedmém místě. To jsou výsledky, o kterých se mi na začátku skutečně ani nesnilo. Je to díky tomu, že jsme se rozhodli pro celoroční otevírací dobu a že máme produkty pro široké spektrum hostů. Chodí k nám rodiny s dětmi, ale jezdí i zájezdy seniorů ze zahraničí. Doslova nejčastější návštěvník je ale rodičovský pár ve věku 35 let s dvěma malými dětmi z Prahy. Díky dobře přístupnému parku a zábavě pro mladší generaci jsme se stali oblíbenou dětskou destinací.

K pravidelným datům patří květnový Svátek matek nebo přehlídka historických automobilů v červnu. Co všechno jste pro letošek ještě připravili?

Svátek matek a Den otců slavíme již několik let. Vždy dáváme vstupné zdarma pro mámy a táty, k tomu nějaký dáreček a chystáme speciální program. Letošní se ponese ve středověkém duchu, protože k nám opakovaně na léto přijíždí Robin

Hood se svojí družinou a maminky se budou moci seznámit například s taji středověké kuchyně. Děti pro ně budou zase vyrábět srdíčka a přání. Přehlídka historických automobilů Concours d'Elegance nás přenese úplně do jiné doby, ocitneme se na počátku 20. století. Málo se ví o tom, že majitelé zdejšího panství, rodina Thurn-Taxisů, byli největšími akcionáři firmy Laurin a Klement, výrobce aut z Mladé Boleslavi, a že Erich Thurn-Taxis byl prvním předsedou správní rady, když se původně obchodní společnost přeměnila na akciovou. Letošní ročník se díky tomu poprvé uskuteční se Škoda Auto jako hlavním partnerem. Budou zde k vidění krasavci s koni pod kapotou, někteří návštěvníci na tuto akci chodí v dobovém oblečení, takže se těšíme, že zde bude panovat autentická dobová atmosféra.

Cestu do zámku našly také firmy, které využívají komfort zdejších konferenčních prostor. Co mohou mít k dispozici, jak komponentujete program, aby se tu nejen pracovalo, ale také odpočívalo?

Zámecký hotel je v budově původního úřednického domu, nikoliv v zámku samotném. Kongresové kapacity jsme vybudovali v době, kdy se předpokládal velký nárůst zájmu o pořádání firemních akcí mimo velká města. Věřím, že hotel v centru města má pro takové akce ideální polohu, k nám si klienti musí trochu „zajet“. Ti, kteří k nám přijdou poprvé, jsou nadšeni ze sálu, který disponuje veškerými technickými vymoženostmi, a přitom má výhled do zámeckého parku. Dobře se u nás vaří a máme bezpočet možností a prostor pro večerní a odpočinkové programy. Těmi nejoblíbenějšími je cvičení jógy nebo jogging v zámeckém parku, grilování na terase zámku



Patříme mezi nejnavštěvovanější památky v naší zemi, dle statistik jsme aktuálně na sedmém místě. To jsou výsledky, o kterých se mi na začátku skutečně ani nesnilo.

a překvapivě dětský lanový park, ve kterém se krásně dospěláci „vyřádí“.

Kolik svateb se zde již odehrálo? Vy sama jste také u toho?

Podle našich statistik v letošním roce překročíme číslo 1000 svatebních obřadů od roku 2000. Takže směle můžeme říct, že svatby dělat umíme. Dnes se nejčastěji stává, že noví klienti přicházejí díky tomu, že zde někomu na svatbě již byli jako hosté a že se jim naše prostory líbily. My se vždy snažíme o to, aby měli snoubenci pocit, že s nimi chystáme a zažíváme ten velký den D, byť to je náročné nejen na organizaci práce. Já osobně, když vidím nevěstu nastupující přes starobylý nazdobený most za doprovodu svatebního pochodu, tak mám slzy v očích vždy. Přesto, že je to tak známá scéna, tady pod korunami staletých stromů je to výjimečně silný zážitek.

V nabídce je rovněž romantické ubytování, například program nazvaný Manželská láska nebo Dotyk přírody, což je ryze ženská záležitost nasměrovaná k relaxaci a nabrání dalších sil. Příjemné chvíle se dají strávit v Domečku knížete Alexandra...

Máme pár skutečně netypických pokojů v historických prostorách, které vyhledávají klienti s touhou zažít něco jiného. Vždy, když je zájemcům ukazují, mám radost, že jsou překvapení. Speciálně v Domečku knížete Alexandra, který byl postavený jako zahradní pavilon a traduje se, že zde kníže přijímal neurozené dámské návštěvy. Tak jsme rozhodli na tuto tradici navázat a vybavili jsme toto apartmá postelí s nebesy, krásnou rohovou vanou, a romantickými dekoracemi. Říkala jsem si, jak by to asi dnes starý pan kníže viděl, a myslím že by se mu tento útulný domeček také líbil.

Slyšela jsem, že právě ženy hojně pracovně vytížené, tedy v manažerských pozicích a podnikatelky, k vám jezdí poměrně často, aby na pár dnů zapomenly na každodenní stres a vyčistily hlavu. Proč se jim tak líbí?

V posledních dvou letech nám velmi rostou pobyty skupin, zejména ženských, na víkendové

cvičení. Umíme jim vyjít vstříc při sestavení jídelničky, který potřebují, v ceně pobytu je pitný režim. Máme hezký prostor na cvičení, k tomu bazén, masáže, sauny, a hlavně ten úžasný zámecký park, kde mohou cvičit venku. To je největší přidaná hodnota, které městské zařízení nemůže nabídnout. Představte si, že ležíte na trávě, relaxujete, splynete se zemí a pozorujete stromy nebo večer vycházející hvězdy. Já lepší místo pro meditaci neznám.

Asi víte, co takové šéfky potřebují – sama jste v roli ředitelky zámku program odpočinkových možností vymyslela a sestavila. Navíc i vy jste statečnou maminkou a nestaráte se jen o jediného potomka...

Mám čtyři děti a Zámek Loučeň považují za své páté dítě. Navíc mi kdysi jeden z našich zaměstnanců řekl, že když jsem se kdysi roz-

V posledních dvou letech nám velmi rostou pobyty skupin, zejména ženských, na víkendové cvičení. Umíme jim vyjít vstříc při sestavení jídelničky, který potřebují, v ceně pobytu je pitný režim.

hodla podnikat, tak jsem k těm svým čtyřem dětem dobrovolně vzala na svá bedra odpovědnost za dalších třicet lidí, a že na ně musím pohlížet také jako na děti. Někdy zlobivě, někdy nemocné, ale že za ně mám odpovědnost taky. Což je velmi trefné přirovnání a každý, kdo je zaměstnavatelem přes dvacet let, moc dobře ví, o čem mluvím. Jsem pyšná na to, kolika lidem v regionu dáváme práci díky tomu, že v roce 2007 vznikla nová turistická destinace Zámek Loučeň.



Značný zájem je o takzvané čokoládové prohlídky s ochutnávkou. Co si pod tím mohou představit?

Představte si, že jsou sladké, hříšně dobré, potěší chuťové buňky, a ještě se o čokoládě dozvíte něco, co jste dodnes netušila. Je to naše nabídka pro ty návštěvníky, kteří u nás na prohlídce už byli, ale nechtějí poslouchat opakovaně to samé. Takže jim místo historie zámku povídáme o kořenech fenoménu zvaném čokoláda a hlavně jim tu čokoládu dáváme při prohlídce ochutnat. Máme svého dvorního dodavatele, který speciálně pro nás připravuje malé porcičky čokolády, a jak se říká, to je úlet!

A jaký je sen zámecké paní? Může se o něm mluvit?

Tím, co jsme na Loučeň vybudovali, jsme změnili zdejší proud dějin. Ze zámku před spadnutím je vyhledávaná turistická atrakce. Moc bych si přála, aby tento počín měl pokračování v budoucnosti a aby sem návštěvníci chodili za třicet i za sto let. Za ty roky, která jsem tady na Loučeň strávila, jednoznačně vím, že to, co tady děláme, je fungující model, jak vesnickou památku udržet při životě.

ptala se Eva Brixí ■■■



Fakta pro investorky:

volné prostředky se dají stále ještě zhodnotit



Loňský rok byl úspěšný pro investory globálních akciových podílových fondů Investiční společnosti České spořitelny (ISČS), stejně tak pro investory ČS nemovitostního fondu od REICO České spořitelny, kteří si připsali atraktivní výnosy. Nejúspěšnější byly fondy zaměřené na globální vyspělé trhy. Akciový podílový fond Top Stocks ke konci roku 2014 zhodnotil svůj majetek o 21,83 % a jeho pětiletá výkonnost dosáhla 18,37 % p.a. ČS nemovitostní fond loni zhodnotil prostředky klientů o 3,6 %. Pro tento rok Česká spořitelna očekává větší zájem o produkty investičního charakteru, vzhledem k nízkým úrokovým sazbám na vkladových produktech.

„Letošek bude ve znamení velmi nízkých úrokových sazeb, tradiční bankovní produkty tak nenabídnou zajímavé zhodnocení peněžních prostředků. Dlouhodobě funkčním receptem tak zůstává investice do širšího portfolia finančních aktiv, ideálně smíše-

ných fondů. Investor v nich může profitovat z pozitivního vývoje ať už na akciových trzích, případně dalších segmentech finančních trhů,“ uvedl Martin Šmíd, portfolio manažer ISČS. Dobrý rok měly také smíšené fondy. Během loňského roku vzrostl majetek nejmenší rizikového ISČS smíšeného fondu Konzervativního mixu o 7,86 mld. Kč, a dosáhl tak více než 13 mld. Kč ke konci roku. Dařilo se ale i dluhopisovým fondům, především díky pokračujícímu poklesu výnosů státních dluhopisů. Do budoucna však

nelze předpokládat stejně pozitivní vývoj. Největší dluhopisový fond ISČS Sporobond vloni vzrostl o 6,38 %. Podílový fond High Yield v posledních třech letech vykázal zhodnocení 9,21 % p.a. a zvítězil v pátém ročníku analýzy českého investičního trhu Investice roku 2014 v kategorii Progresivní dluhopisový fond 2014. Fond investuje především do rizikovějších korporátních dluhopisů a je vhodný pro investory, kteří hledají zhodnocení na dluhopisových trzích a akceptují výkyvy kurzu.

ISČS spravuje aktuálně 33 podílových fondů v celkové hodnotě převyšující 68,1 mld. Kč. Společně s aktivy privátních a institucionálních klientů pak více než 188,9 mld. Kč. ČS nemovitostní fond spravovaný REICO České spořitelny zhodnotil v loňském roce vložené prostředky klientů o 3,6 % (za posledních pět let pak o 3,4 % p.a.). Dosažený výnos potvrdil stabilní výkonnost fondu v delším časovém horizontu. To je patrné i z jeho výkonnostní křivky, která téměř šest let vykazuje pozitivní růst. ČS nemovitostní fond zůstal i nadále největším nemovitostním fondem pro drobné klienty v České republice s objemem kapitálu ve výši 3,81 mld. Kč ke konci roku 2014. Portfolio ČS nemovitostního fondu se v březnu 2014 rozšířilo o novou akvizici – budovu Qubix v Praze na Pankráci. Celkový počet budov ve fondu vzrostl na devět komerčních nemovitostí, z toho osm je v České republice a jedna na Slovensku. Portfolio fondu je zdravé a na základě kvalitních nájemních smluv je zajištěn stabilní příjem z pronájmu. Hodnota podílového listu fondu byla ke konci loňského roku 1,073 Kč. (tz)

Výkonnost vybraných podílových fondů v % k 31. 12. 2014

	1 rok	3 roky p.a.	5 let p.a.
Top Stocks	21,83 %	23,25 %	18,37 %
Global Stocks FF	16,62 %	18,24 %	10,84 %
Trendbond	8,20 %	7,60 %	3,55 %
Akciový Mix FF	7,73 %	12,57 %	6,07 %
Sporobond	6,38 %	5,76 %	4,83 %
Dynamický Mix FF	6,12 %	9,89 %	5,60 %
Vyvážený Mix FF	5,52 %	7,81 %	4,57 %
Konzervativní Mix FF	2,91 %	4,15 %	2,83 %
High Yield dluhopisový	1,98 %	9,21 %	3,84 %
ČS korporátní dluhopisový	-7,79 %	1,58 %	1,61 %
Sporotrend	-9,91 %	-2,91 %	-10,65 %



Nejlepší kavárna je u vás v kanceláři

Řada zaměstnavatelů si uvědomuje, že káva dokáže na pracovišti navodit pozitivní, přátelskou a tvůrčí atmosféru. Dobrá káva znamená nejen dobrý začátek nového pracovního dne, ale také dobrý začátek úspěšného obchodního jednání.

Alespoň jeden šálek kávy je běžnou součástí našeho každodenního rituálu. Podle některých údajů se každou vteřinu vypije na světě více než 26 000 šálků kávy. Příčinou vysoké obliby tohoto aromatického nápoje je především potřeba vpravit do těla kofein, který jako stimulant aktivizuje činnost mozku, dokáže využít energetických zásob těla, a tím zvýšit efektivitu a pracovní činnost. Káva je ideální povzbuzující nápoj, který nám dodá nejen energii, ale také novou inspiraci a nápady. Během obchodních schůzek a brainstormingů vznikají právě nad šálkem kávy ty nejlepší myšlenky. Dobrá káva je pro mnohé zaměstnance zajímavým benefitem a zaměstnavatel se navíc odliší od

konkurence tím, že svým obchodním partnerům nabídne šálek správně připravené kávy, na které si opravdu pochutnají. Instantní káva, káva z automatu i filtrovaná káva jsou na ústupu a firmy nyní více než v minulosti investují do koupě kávovarů a kvalitní zrnkové či mleté kávy. V mnohých kancelářích tak lze okusit lepší kávu než v některých restauračních zařízeních. Těm, kteří si na kvalitní a dobré kávy rádi pochutnají i na pracovišti a zároveň nechtějí investovat vysoké částky do profesionální technologie, nabízejí kávové společnosti mnoho řešení. Například přední dodavatel italské kávy pro gastronomii a maloobchodní síť společnost Segafredo Zanetti umožňuje bezplatné zapůjčení profesionálních automatických espresso kávovarů, jejichž součástí je i počáteční proškolení a následný pravidelný servis. V nabídce má několik druhů zrnkové kávy, kávu v kapslích, kávu bez kofeinu a široký sortiment čajů a dalšího doplňkového zboží. Hlavní výhodou tohoto systému je, že firmám tak odpadají starosti související s dodávkou kávy a se servisem kávovaru.

(red)

www.kavadokancelare.cz



Grace'n'Glamour

jako snaha o navrácení noblesy,
elegance a originality do českých ulic



Petra Kopuleťá, Jan Čenský a Jaroslava Lokajová – osobnosti, které provází projekt Grace'n'Glamour od začátku a stále s úsměvem

Přijít s něčím novým, ať na poli vědy, umění, školství, stravování, či průmyslové výroby, naplnit každodenní život alespoň na pár minut originalitou, vtipem, elegancí v duši a nadhledem nad sebou samým, to bývá přičítáno odvaze tvůrce i uživatele přidané hodnoty produktu či služby. A to s sebou také zpravidla nese nedůvěru prostředí, jemuž jsou nápady určeny. Osobnosti, které se snaží nabídnout něco jiného, než je obvyklé, to nemívají lehké, novinky jsou přijímány zpravidla opatrně. Těmto lidem stejně tak jako nadšeným uživatelům patří obdiv, měli bychom jim tleskat. Jsou inovativně svěží a jak se dnes říká, kreativní. S atraktivním projektem, jmenuje se Grace'n'Glamour, přišla před několika lety agentura Petrarka, tedy zakladatelka Jaroslava Lokajová a její kolegyně Petra Kopuleťá. A od začátku s nimi jde také herec Jan Čenský, muž, který patří srdci všech žen u nás, a nejen těch, které sledují televizní vysílání. O odvaze vzájemné spolupráce je následující rozhovor. Aktéry jsou Jaroslava Lokajová a Jan Čenský:

Jaroslava:

Před pár lety jste s kolegyní Petrou Kopuleťou dostaly nápad – uspořádat setkání módních návrhářů a šperkařů a umožnit VIP osobnostem, kamarádům, známým, novinářům přijít se zároveň nejen seznámit s nimi, ale i koupit originalitu v podobě doplňků, saka, klobouku, náhrdelníku, brýlí... Myšlenka však vznikla i proto, že se samy dvě rády oblékáte do kvality a ctíte osobitost...

Myslím, že je to v nás od dětství. Moje maminka i babička si dávaly velmi záležet na svém vzhledu. V té době nebylo jistě snadné oblékat se originálně a ženy hodně využívaly služeb domácích švadlen a krejčovských. Právě do jednoho takového salonu jsem s babičkou odmalinka chodila a nesmírně se mi líbila atmosféra napětí, očekávání a těšení. Od okamžiku, kdy jsme šly s babičkou z první zkoušky od švadleny a ona byla zklamaná

z toho, že její vysněné modely vypadají jako kusy narychlo sešité látky, až po nadšení, kdy si odnášela domů dokonalé šaty, blůzičky nebo kostýmy.

To se odehrávalo pravidelně každý rok před její cestou do lázní, kdy si nechávala šít celou garderobu, a to vyžadovalo mnoho návštěv u krejčové. Vždy jsem se na ně těšila a tehdy se ve mně začal utvářet vztah k módě.

A také proto vznikl náš autorský projekt Grace'n'Glamour.

Pak přišlo pokračování a najednou tu je tradice, o níž se mluví i píše. Jarní a podzimní prezentace jsou prestižně obsazeny českými tvůrci a stále hojněji navštěvovány a také se více a více prodává. Co máte v plánu letos?

Letos, kdy 14. května pořádáme módní událost již po sedmé, měníme prostory a místo pětihvězdičkového hotelu, uspořádáme toto setkání v nádherných historických sálech Novoměstské radnice v Praze. Naše příznivce,

kterí akci znají a navštěvují ji opakovaně, změna možná překvapí, ale chceme využít toho, že Novoměstská radnice nabízí nejen krásné a noblesní prostředí, ale i větší prostory. Změna se týká také toho, že jarní G'n'G proběhne ve čtvrtek, nikoli jako doposud o víkend. Rády bychom české návrháře a šperkaře představily i těm, kteří na jaře s hezkým počasím v pátek odjíždějí z města.

Od začátku projektu je tváří herec Jan Čenský, který loni na Grace'n'Glamour vedl nádherné Dialogy o módě, během nichž představil řadu designérů, jejich strategie, úvahy, příběhy i obchodní úspěchy. Budete ve spolupráci pokračovat?

Jsem pyšná na to, že od začátku, kdy akce byla naprosto nová a neznámá, se Jan Čenský nebál stát se jejím patronem. Velmi si vážíme toho, že nám věřil a stejně tak my věříme jemu, že nad námi bude i dál držet ochranná křídla. Také na květnové G'n'G budou Dialogy o módě s Janem pokračovat a hosté akce se mohou

těšit na to, že se opět zblízka seznámí s osobnostmi české návrhářské scény.

Proč jste si vybraly právě tuto osobnost?

Evo, vím, že jste otázku položila jen tak, protože je nám to oběma jasné. A já na ni velmi ráda odpovím. Osobnost Jana Čenského je spojena s elegancí a noblesou. Jan je člověk, který má velké charisma a je úžasný a zábavný společník. Známe ho s Petrou z tiskových konferencí a společenských setkání a vždy je velmi milý, příjemný, vtipný. Víím, jak pohotový, empatický a profesionální je i ve svých rolích na jevišti života. Jméno Jana Čenského vnímá mnoho žen jako synonymum pro do-

konalého muže. A protože pořádáním Grace'n'Glamour se snažíme také o navrácení noblesy, elegance a originality do českých ulic, bylo oslovení Jana Čenského jednoznačně správnou volbou.

Jak vnímáte české módní tvůrce a šperkaře v kontextu se světem? Jsou nápaditější, citlivější, ale třeba méně odvážní či průbojnější než jejich zahraniční konkurenti? Nebo naopak jsou jejich „věci“ vkusnější, elegantnější a více uplatnitelné v životním stylu Středoevropanů?

Čeští módní tvůrce a šperkaři jsou nápadití stejně jako jejich konkurenti jinde ve světě.

Každý z nich jde svou vlastní cestou a žádnému na ní nemůže chybět odvaha. Možná mají čeští módní designéři nevýhodu v tom, že nemají takové možnosti jako jejich zahraniční kolegové.

Nabídka materiálů i všeho, co potřebují, aby svůj jedinečný nápad mohli realizovat, zatím není tak rozsáhlá jako za hranicemi. A jsem přesvědčená, že mnozí z nich také podceňují vlastní propagaci. Jsou mezi nimi nesmírně talentovaní designéři, jejichž jméno zná jen malý okruh lidí, a to je škoda. Česká autorská móda si zaslouží obdiv, protože je velmi kvalitní, originální a nositelná a není jediný důvod se domnívat, že by nesnesla srovnání se zahraniční konkurencí.



Jan Nováček, šperkař, značka Nomio



Jaro pod sukněmi

Eva Brixl

Jaro má pod sukněmi svěží dech
Baťůžek přání nese na zádech
Oblékní se do šátku
A svlékne se i z korálků
Pospěš si v louce z pampelišek
Dívej se na svět ze svých výšek
Budeš mi vonět po zeleni
Jak v okamžiku po stvoření

Jan:

V moderování módních přehlídek a nejen jich nejste žádným nováčkem. Co vás na tom přitahuje? Vidět nové věci, nahlédnout do vztahů, zákony schválnosti, které přejí improvizaci?

Možná nejvíce poslední jmenované, prostě adrenalin, ten mne přitahuje! Nikdy dopředu nevíte, co se stane, musíte reagovat na situace, které se nastanou přímo na jevišti, no a to mě prostě baví...

Ženy vás vnímají jako šarmantního elegána a v jejich očích jste pánbůh, navždy kladný herecký hrdina. Ale pokud mne paměť neklame, ještě jste nehrál roli módního designéra, majitele salónu nebo ředitele fabriky na výrobu klobouků, třeba... Lákaloby vás to?

Děkuji za nabídku... Rád bych zkusil módního designéra, toho jsem opravdu ještě nehrál a několik jsem jich poznal osobně, takže mám nastudováno!

S řadou módních návrhárek a návrhářů i šperkařů jste se seznámil právě na akcích Grace'n'Glamour, s mnohými se znáte i z dřívější doby. Čím vás tvořiví lidé inspirují?

Svojí odvahou, kreativitou, pílí, fantazií, nápady. A oceňuji i smysl pro humor a hru.

Sám se rád pěkně oblékáte, prostě muž jako ze škatulky. Dáte při vybírání oděvů na vlastní vkus a intuici, anebo si do toho necháte mluvit třeba od členů rodiny, přátel, módních návrhářů, kolegů v divadle?

Nechám si poradit, ale pak se rozhoduji raději sám. Dám především na svůj dobrý pocit, a myslím, že mám i cit pro kvalitní materiál...

Ostatně – chodíte nakupovat módu s chutí, anebo byste si troufnul přiznat, že vás to absolutně nebaví a rád byste čas věnoval něčemu úplně jinému?

V žádném případě nejsem nákupní maniak, ale nahý chodit nemohu, tak někdy do zkušební kabinky prostě musím.

ptala se Eva Brixl



Ukázka z dílny Nomio



Z kolekce značky Elisha Elišky Tomkové



Analýza dat zastoupení žen ve vedení firem odhalila problém státních společností v ČR

Zatímco tuzemské pobočky nadnárodních korporací do svého vedení vtahují čím dál víc manažerek, v českých firmách vlastněných státem a společnostech kotovaných na pražské burze je trend opačný.

jasné indikace z trhu, že u soukromých firem se situace přirozeně zlepšuje. Například signatářské firmy evropské Charty diversity prokazují, že se naučily pracovat s diverzitou a začínají chápat, že se jim ženy ve vedení ekonomicky vyplatí. Takže zatímco v privátním sektoru jde v posledních 10 letech trend jednoznačně nahoru, u státních podniků a firem s většinou státní účastí, stejně jako u firem kotovaných na burze se situace nejen nezlepšuje, ale naopak zhoršuje.

Studie využívala data platná k 31. 12. 2013, ze kterých vyplývá, že ze 33 zkoumaných státních podniků vede dozorčí rada žena pouze ve čtyřech případech. Největší zastoupení ženského pohlaví v dozorčí radě pak vykazuje Výzkumný a vývojový ústav dřevařský, který má 100procentní zastoupení, jelikož jeho tříčlennou radu tvořily tři ženy. Vysoký podíl ženského zastoupení v dozorčích radách má také Textilní zkušební ústav, Státní léčebné lázně Janské Lázně, Technický a zkušební ústav stavební Praha nebo Státní tiskárna cenin.

U firem na burze se autoři studie zaměřili na rozložení sil v těch podnicích, kterých by se měla dotknout směrnice Evropské komise o povinném minimálním 40procentním zastoupení žen ve správních a dozorčích radách. „Šest ze třinácti firem kotovaných na pražské burze nemá ženu v představenstvu ani v dozorčí radě a jen tři z nich mají ženu v dozorčí radě,“ komentoval výsledek Petr Janský z Národohospodářského ústavu Akademie věd ČR. „Stát, jako předkladatel regulací, by měl prosazované hodnoty sám reprezentovat. Je na místě

otázka, proč je v případě státních podniků a státem vlastněných firem tak nízké zastoupení žen ve vedení těchto firem,“ reagoval na výstupy dat Czesław Walek, šéf nevládní organizace Otevřená společnost, která na projektu spolupracuje. „Většina debat o diverzitě se vede jen ve smyslu kvót a mluví se o nich hlavně v souvislosti se soukromými firmami. Naše analýza však ukazuje, že v privátní sféře by měl stát spíše využít pozitivních trendů a především podporovat firmy, které již se zastoupením žen pracují dobře. A pokud by měla nastoupit případná regulatorní opatření, tak by kvóty měly být směřovány jen tam, kde se změna přirozenou cestou nedaří,“ uzavřela Pavlína Kalousová.

O projektu

Projekt platformy Byznys pro Společnost Diverzita 2013+ – Getting women on board. Bereme ženy na palubu je realizován ve spolupráci s Otevřenou společností, Národohospodářským ústavem Akademie věd UK a norským Institutem for Social Research díky finanční podpoře Norských fondů, prostřednictvím projektu Dejme (že)nám šanci, který v ČR realizuje Nadace Open Society Fund Praha. Projekt si klade za cíl intenzivní komunikační kampaní upozornit na opodstatněnost zvýšení, dosud nízkého, zastoupení žen ve vedení státních, městských i soukromých firem.

O Byznys pro společnost, z. s.

Největší odborná platforma firem pro sdílení a šíření principů odpovědného a trvale udržitelného podnikání v ČR. Uděluje prestižní ceny Top Odpovědná firma pro nejlepší CSR projekty (Corporate Social Responsibility). (tz)

www.diverzita.cz

www.byznysprospolecnost.cz

www.facebook.com/byznysprospolecnost

twitter.com/CSR_CZ

První zevrubná analýza zastoupení žen ve vedení strategických firem v Česku mimo jiné ukázala, že zastoupení žen v dozorčích radách společností kotovaných na burze je v ČR druhé nejnižší v rámci osmadvacátky EU. Zatímco u členských států unie průměr dosahuje devatenácti procent, v české firmě to je sedm procent. Hůře v celé Evropské unii už je na tom jenom Malta.

Analýzu si zadaly nevládní organizace Byznys pro společnost a Otevřená společnost u Národohospodářského ústavu Akademie věd ČR v rámci dlouhodobého projektu Diverzita 2013+ – Getting women on board (více na www.diverzita.cz). Výsledky průzkumu předsedkyni platformy Byznys pro společnost, Pavlíně Kalousovou, nepřekvapily: „Měli jsme



Koho a co mám ráda

Velikonoční tajemství a mapa pro gurmány

Velikonoce máme úspěšně za sebou. Bez větších nebo menších stresů či nedorozumění, nepočítám-li ta, která ukazoval teploměr za oknem. Základem úspěšných oslav jsou kromě skvěle naladěných lidí také dobroty, které by tradičně nešlo připravit bez kvalitních vajec. Dokážete si představit mazanec nebo beránka z těsta, v němž by chyběla vejce? Já ne. A co teprve tradiční nádivka s kopřivami, kde vejce v hojném množství tvoří základ? A hlavně krasličky, barvené ve slupkách od cibule nebo... nebo rovnou od producenta OVUS – podnik živočišné výroby ze Slaného, který dodává do spousty prodejen v celé ČR vajíčka pěkně obarvená pro nejrůznější příležitosti.

Avšak nejsou vejce jako vejce. Když jde o pečení, nedám dopustit na ta, která snášejí slepice, které kdysi chovala i moje babička. Právě ta od slepic Moravia jsou na přípravu nadýchaného mazance, křehkého beránka z třeňového těsta nebo vláčné nádivky nejlepší. Svě o tom vím, když vidím, jak moje výrobky mizí v rukou příbuzenstva, přátel i koledníků.

Když se ze mě snaží vypáčit mé kulinářské tajemství, mohu jim vtisknout bez jediného slova mapu Slaného a okolí, kterou OVUS k platům s vejci v těchto dnech přikládá.

Chytrý nápad, který bezpečně dovede na stopu, kam jet vejce nakoupit. A nejen bílá nebo hnědá. Specialitou je vejce zelenkavé či do modra a hnědočervené, nikoli dobarvované, ale v této podobě již snesené. Genetický materiál pochází od slepic indiánů z Jižní Ameriky a labužníkům dává ochutnat něco, co patří k vrcholům gurmánského zážitku.

Kateřina Šimková



Když sedíte dlouho u počítače...



Sedavé zaměstnání s sebou často přináší také nepříjemné zdravotní problémy, jako je syndrom karpálního tunelu, pálení očí nebo bolesti zad. Tyto obtíže se mnohdy vyskytují kvůli dlouhodobému sezení, které má za následek nevyváženou funkci pohybového systému: dochází k přetěžování některých svalů a naopak k oslabování jiných.

Při práci s počítačem vám hrozí syndrom karpálního tunelu, který vzniká kvůli chybným návykům při práci s klávesnicí nebo myší, zejména v důsledku přetěžování při ohýbání zápěstí a prstů. Mezi typické projevy karpálního tunelu pak patří bolesti v zápěstích, které doprovází brnění, necitlivost a ztuhlost.

„Problémem je dlouhodobý, vynucený úchop ruky při práci na počítači a hlavně s myší. Ten přetěžuje svaly předloktí i ruky a také vazivové tkáně v této oblasti. Pořídte si ergonomickou myš, klávesnici a podložku. Občas si udělejte alespoň jeden cvik, při kterém si protáhnete paži a ulevíte si od strnulé pozice. Například

můžete celou paži, včetně zápěstí a prstů (buď ve visu, nebo na stole), dát do opačného postavení než při práci s myší. To znamená, že paži vytočíte zevně a s mírným odporem protáhnete včetně ruky,“ vysvětlila primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí MUDr. Michaela Tomanová.

Šetřete si oči

Práce s počítačem představuje velkou zátěž také pro oči, protože jste dlouhodobě nuceni dívat se na jedno místo, což není pro zrak přirozené. Tato zátěž se následně může projevit například slzením nebo pálením očí. Existuje však několik tipů jak své oči chránit. Dlouhodobou únavu zraku zaostřením na jedno místo lze eliminovat pravidelnými pauzami a pomůže i pohled z okna, kdy zaostříte na vzdálené předměty. „Nepodceňujte také kvalitu monitoru. Vyplatí se používat LCD monitory s dostatečnou úhlopříčkou. Tato technologie s plochou obrazovkou a dobrou geometrií obrazu šetří vaše oči,“ doporučil Ondřej Jung, vedoucí technik Počítačové školy Gopas

Nezdravé sezení na židli

Při sedavém zaměstnání je nejhorší strnulá a mnohdy nepřírozená poloha těla. K rizikovým partiím patří krční páteř, ramena, předloktí a následně úpony svalů v oblasti loktů, zápěstí i prstů. Obtíže se mohou zhoršovat, k bolesti se může přidat brnění nebo necitlivost horních končetin. Nezřídka se objevuje bolestivost celé páteře až po oblast beder. Přidat se mohou rovněž bolesti hlavy. „Vašemu tělu uleví krátké přestávky na jednoduché cvičení pomocí metody INFINITY. Velmi relaxačně působí protažení zad v předklonu i záklonu a propnutými pažemi, kdy pohybem těla ze strany na stranu opisujete tvar ležaté osmičky vsedě nebo ve stoje. Pohyby by měly být pomalé a plynulé a zpočátku v malém rozsahu,“ doporučila primářka Michaela Tomanová.



MUDr. Michaela Tomanová

Vůně jedine pro vás

DKNY uvádí novou letní limitovanou edici proslulé vůně Women. Letos ve složení hlavy dominuje osvěžující máta a pomeranč s grepfruity. Srdce toaletní vody rozkvétá pugetem lilii, karafiátů a gardénii. Základ z pačuli, jedle a vanilky dotváří temperamentní a smyslnou kompozici, která vyzařuje nejen tajemnost, ale také delikátní svůdnost a osobitost. Vůně DKNY Women Limited Edition dodá svým nositelkám i v těch nejteplejších dnech znovuobjevený šarm a energii. (tz)



Pro fantazii dnů

Tommy Girl Summer, jak už název napovídá, je určená ženám. Evokuje letní dny prosycené touhou po osvěžení a zároveň je oslavou spontánnosti a radosti. V hlavě toaletní vody se mísí divoké jahody, hruška, mandarinka a bergamot. Sladké a šťavnaté ovoce následují v srdci zimolez, gardénie, pivoňka a mučenka nesoucí v sobě ženskost a závan květy provoněného vzduchu. Vůni dotváří v základu maliny s vanilkou, které jí dodávají příjemné teplo a sametovou jemnost. (tz)



Dnešní mladé ženy jsou v porovnání s předchozími generacemi vzdělanější a ve vysoké míře kladou důraz na kariéru. Téměř polovina z nich (49 %) věří, že u svého současného zaměstnavatele může dosáhnout těch nejvyšších pozic. Pokud však nemají dostatek příležitostí k růstu či rozvoji, odcházejí (52 %). To je mnohem častější důvod k odchodu ze zaměstnání než zakládání rodiny (19 %).

Podle studie poradenské společnosti PwC The female millennial A new era of talent jsou ženy generace Y (nar. 1980–1995) v porovnání s předchozími generacemi nejsebevědomější a nejvíce ambiciózní. Přesto, že 71 % žen stále cítí, že příležitosti v oblasti kariéry nejsou rovné pro všechny, 49 % z nich věří, že může dosáhnout u svého současného zaměstnavatele těch nejvyšších pozic. Celkem 66 % žen uvedlo, že vydělává stejně či více než jejich partner. „Ženy posilují své postavení i na českém trhu práce. Jak

Proč odcházíme z firem

ukázaly poslední výsledky indexu jejich zapojení na pracovním trhu WILM, který sestavuje PwC, dokonce si v něm ČR o jednu příčku polepšila. I když stále zůstává celkově pod průměrem zemí OECD,“ řekl Daniel Soukup, odborník na řízení lidských zdrojů, PwC Česká republika. Mladé ženy, které v současnosti začínají budovat kariéru, mají díky své silnější pozici předpoklady nastartovat změny ve firemních kulturách. Ty by se mohly týkat především přístupu k vyvážení pracovního a soukromého života, což je pro tuto generaci, bez ohledu na pohlaví, zcela zásadní (97 %). Ženy zároveň chtějí pracovat ve firmách, jejichž kultura vyzdvihuje rovnoprávnost pohlaví. Záleží jim také na reputaci firmy a na tom, zda její business přispívá dobré věci. Ne vždy jsou však tato očekávání v praxi naplněna. „Rovné příležitosti deklaruje v Česku drtivá vět-

šina firem. Praktická možnost využívat pružnou pracovní dobu či zkrácených úvazků, které by ženám lépe umožnily skloubit kariéru s rolí matky, však stále není samozřejmostí ve všech firmách,“ upozornil Daniel Soukup. Mezi nejdůležitějšími kritérii výběru zaměstnavatele však firemní kultura chybí. Ženy vybírají především podle možností kariérního růstu (53 %), výše finanční odměny (52 %) a dostupnosti flexibilních úvazků (35 %). Stejně důvody, v případě jejich nedostatku či nedostupnosti, na druhé straně vedly ženy nejčastěji k odchodu od předchozího zaměstnavatele (nedostatek příležitostí ke kariérnímu růstu – 31 %, nedostatek příležitostí ke vzdělávání – 21 %, nerovnováha mezi pracovním úsilím a odměnou – 20 %). Pouhých 19 % žen pak svého stávajícího zaměstnavatele opouští kvůli péči o rodinu. (tz)



Tip pro vaše svěží já

Krém výrazně masťné konzistence je vhodný pro regeneraci pokožky obličeje, krku, dekoltu, rukou, poprsí i těla. Obsahuje unikátní kombinaci vitamínů A, C, E, B a H, stopových prvků, aminokyselin, výtažků z pšeničných klíčků, alantoinu a třezalky. Synchro stimuluje buněčnou aktivitu, napomáhá okysličení buněk. Má hojivé a protizánětlivé účinky. Pomáhá zvyšovat celkovou obranyschopnost a odolnost organismu. Nanáší se v malém množství hlavně večer na dobře očištěnou pleť. Má-li žena pleť problematickou nebo vyžaduje-li pokožka speciální ošetření, lze Synchro aplikovat v malém množství také ráno. Následně je třeba použít některý denní krém s UV faktorem. Krém Synchro může být



Regenerační a výživný noční krém SYNCHRO od kosmetické značky GERnétic

používán i na citlivou oblast očního okolí. Výborných výsledků dosahuje rovněž při ošetření jizev, strií, lupénky, spálenin a ekzémů. Díky jeho všestrannosti by mohl být považován za „zlatý zázrak v kelímku“, který se postará o zdraví, krásu i komfort.

Sledujte také bezplatnou poradnu dermatologa na našich webových stránkách a zasílejte své dotazy.
www.gernetic.cz



Fejeton

Pomníčky

Rád navštěvuji hřbitovy, ty větší na okrajích měst, i ty malíčky za vesnicí. Zatímco náměstí s ulicemi žijí přítomností, hřbitůvky odkazují na minulost. A když už poznávám současnou tvář lidského sídla, chci se pozdravit i s jeho dřívějšími obyvateli, kteří zde žili před dávnými i nedávnými časy, milovali a truchlili, zaobírali se běžnými starostmi a odcházeli na věčnost. Prostory za hřbitovními zdmi vypovídají mnoho o historii, slávě i úpadku daného místa, o mnoha uzavřených osudech, o životě a smrti. Ale teď nechci psát o hřbitovních pomnících a urnových hájích, o dušičkových náladách mezi hroby, o temných márnících a sousoších andělů. Zaujaly mě pomníčky, které vyrůstají podél našich cest. I ty jsou vyjádřením naší zběsile pádící doby, smutku a pomíjivosti osob, věcí a událostí. Vyrůstají jich tisíce a stále přibývají nové. Němí svědkové tragických dopravních nehod. Připoutávají pozornost a nutí myslet na ty, kteří na těchto místech skončili svoji pozemskou pouť. Vzbuzují zvědavost, co se stalo. Vždycky se vkrádá neodbytná otázka, proč? Za jakých okol-

ností, z jakých důvodů, vinou jaké souhry náhod musel vyhasnout život, dva, tři i více životů? V televizních zprávách se o takových nehodách dozvídáme každý den. Vidíme vraky vozidel, místo činu, zvěsti svědků, úsilí záchranářů, stručná sdělení policie. Přesto mi však pořád chybí odpověď, proč se to muselo stát. Co prožíval řidič za volantem, co si právě myslel, v jakém rozpořádku se zrovna nacházel. Krátká reportáž na obrazovce může naznačit, ale těžko poskytne správnou odpověď. Lze se jen dohadovat, co se skutečně událo v kritickou vteřinu. Ptám se taky, pro koho jsou pomníčky s podobiznami zemřelých určeny? Kdo se zastaví aspoň na malou chvíli a věnuje pozornost. Ti, co ještě chodí pěšky možná – ale kolik jich je? Pro většínu ostatních, kteří tyto svědky nehod míjejí ve svých automobilech a ani neuberou plyn, pokud je vůbec zahlédnou? Určitě ne. Jako varování pro všechny, kteří zbytečně riskují pro minuty, vteřiny? Nejsem si jist. Bude to zřejmě tak, že pomníčky

vedle příkopů potřebují především ti, kteří přišli o své nejbližší. Tady se s nimi mohou setkávat. Přicházet za nimi kdykoli, s kytičkou nebo svíčkou, ve všední den, výročí nebo o Vánocích, kdy doma chybí nejvíce. Těch „hřbitovů“ podél silnic si všímám víc, lépe je vidím a mám příležitost věnovat jim letmý pohled, případně zastavit se a tiše na okamžik spočinout. Když někdo jako já jezdí téměř denně na skútru, prožívá cestu jinak než ve voze. A pomníčky pak opravdu nejde přehlédnout. Zvláště, když jejich nejviditelnější část tvoří torza z motocyklové pneumatiky, to když na místě skončil motor-kář. Mladých mužů na rychlých strojích přibývá, tragédií za říditky a na tandemu proto taky. Znak doby. Nevím, jestli potom odjíždím opatrněji a myslím na daň, kterou za radost z jízdy platíme. Víím, že každá mince má dvě strany a žijeme ve světě polarit. Ve světě, který je křehčí, zranitelnější a iluzornější, než se zdá. Beru to na vědomí.

Pavel Kačer



Drobné návyky = úspory v kuchyni

Nemáte čas přemýšlet o tom, jak ušetřit za energie? Jste natolik vytížená pracovními povinnostmi, že vše, co nehoří, odsouváte na dobu neurčitou? A přitom se děsíte každý rok účtu za energie? Přitom byste nemusela. Stačí jen dodržovat jednoduchá úsporná opatření, která nestojí úsilí ani čas. Jen obyčejné ohřívání vody může zatížit rozpočet o 75 % více než při efektivním ohřevu. Zde jsou osvědčené triky, co dělat v kuchyni jinak, aby se účet za energie snížil až o několik tisícovek ročně.

V České republice má 40 % obyvatel kuchyň o rozloze 6 až 10 metrů čtverečních. Malá kuchyň ale nutně nezaručuje menší účty za energie, které obvykle zbytečně narostou při neúsporném pečení či vaření. „Běžnou chybou většiny spotřebitelů je časté otevírání dvířek trouby. Při každém otevření přitom uniká 20 % tepla, které se musí pomocí extra dodávky energie znovu doplnit. Pro úsporu proto zbytečně neotvírejte dvířka a jídlo kontrolujte pomocí skleněného otvoru,“ vysvětlil Roman Kouba ze společnosti E.ON, která vydala příručku Úsporná domácnost. Ta obsahuje mnoho tipů, jak doma chytré ušetřit náklady na elektřinu, plyn i vodu.

Nejlevnější vaření je za využití zemního plynu. Na druhém místě je pak indukce, která je o 50 % úspornější než sklokeramická deska nebo elektrické plotýnky. Při ohřívání vody na sporáku berte vždy v potaz potřebné množství, a to pečlivě odměřujte. Vhodný způsob vaření vody je v rychlovarné konvici, která je úspornější a rychlejší než sporák. Neplatí to však pro indukční sporák nebo vařič, který je naopak účinnější než rychlovarná konvice. Pro úsporu při vaření je také důležité vybírat vhodný hrnec. „Nejúspornější vaření je takové, při kterém se využívá hrnec s rovným dnem a stejným průměrem jako plotýnka. Nezapomínejte pak uchovávat teplo pomocí pokliček. Významnou úsporu představuje využívání tlakového či parního hrnce, který spotřebuje až o 70 % méně energie než obyčejný hrnec,“ doporučil Roman Kouba.

Neodmražená lednice

zvyšuje náklady na elektřinu až o 75 %

Neodmyslitelnou součástí kuchyně jsou ledničky, kterých je aktuálně v Česku více než domácností. Z údajů Českého statistického úřadu totiž vyplývá, že na 100 domácností dnes připadá 106 ledniček. Chladnička ale



Foto Shutterstock

může pro rodinný rozpočet představovat velkou zátěž. „Starší typy chladniček s mrazničkou spotřebují za rok i více než 600 kWh. Oproti tomu novější modely energetické účinnosti A+++ spotřebují až o 70 % méně energie. Při výběru nové chladničky berte v potaz také její velikost. Na jednu osobu v domácnosti obvykle stačí objem 55 litrů,“ vypočítala Ivana Klobušníková, jednatelka občanského sdružení Energy Centre České Budějovice, které poskytuje poradenství v oblasti hospodárného využívání všech druhů energií. Dalším prohrěškem je oblíbené otevírání dvířek ledničky na delší dobu, které představuje značnou energetickou zátěž. Dobře si proto rozmyslete rozmístění potravin tak, aby bylo přehledné a efektivní. Při vybalování nákupu šuplík naplňte potravinami mimo ledničku. Do ní pak vkládejte šuplík už plný. Důležité je také umístění samotné ledničky, která by měla být co nejdále od zdroje tepla a měl by kolem ní proudit vzduch. Každý stupeň v okolí navíc zvyšuje spotřebu chladničky asi o 4 %. Nezapomínejte ani na údržbu ledničky a na pravidelné odmrazování. Námraza vyšší než 3 mm totiž zvyšuje ná-

klady na elektřinu až o 75 %. Ideální teplota v chladničce je +7 °C.

Myčka nádobí, nebo ruční mytí?

Klíčovou oblastí úspory v kuchyni je mytí nádobí. Nejméně úsporným způsobem je to ruční, a to pod tekoucí vodou. Takto dojde během 10 minut mytí ke spotřebě asi 120 litrů vody, což odpovídá plně napuštěné vaně. Mytí pod tekoucí vodou tak představuje navýšení účtu za spotřebu vody až o 3300 korun ročně. Největší úsporou jsou však myčky nádobí, které šetří vodu o 30 až 65 % oproti mytí pod tekoucí vodou. Vlastní je přitom jen třetina českých domácností. „Úsporné myčky spotřebují v programu Eco na jeden cyklus 10 litrů vody a přibližně 1 kWh elektrické energie na ohřev vody a provoz myčky. To představuje o 25 % méně teplé vody než u starších modelů,“ objasnil Roman Kouba ze společnosti E.ON, která je významným dodavatelem elektřiny a zemního plynu. „Za roční provoz ekologické myčky nádobí zaplatíte jen asi 1200 Kč ročně. Při výběru nové myčky myslete také na její šířku. Ideální je pro 12 nebo 14 sad nádobí, tedy 60 cm,“ doporučil.

(tz)

WB
Wellness
& Beauty

...blízké mému ♥

Produkty
Wellness & Beauty
v NOVÉM LUXUSNÍM
BALENÍ



Nechte se rozmazlovat exkluzivní značkou
drogerie parfumerie ROSSMANN **Wellness & Beauty**.

© WINKLER & STENZEL, Praha, www.winkler-stenzel.cz

Pravidelný akční leták s aktuální ROSSMANN nabídkou můžete dostávat do své e-mailové schránky. Stačí se pouze zaregistrovat na www.rossmann.cz, kde naleznete i kompletní seznam našich prodejen.



www.rossmann.cz

ROSSMANN
DROGERIE PARFUMERIE