

Madam[®] BUSINESS

PROSPERITA

březen 2016

Tajnému milenci

Eva Brixi

Napsat báseň není jen tak

Pocítit je třeba
Ten chytrý tlak
A dotekem vášně
Učinit správný hmat
Kytaře sevřít krk
A brknout na strunu
Odpověď nenechat osudu
Zakřič co máš ráda
Dnes nebolí mne záda
Slyším z tvého podsvětí a mého eldoráda
Tanečky kolem horké kaše
Pominuly
Vášnivé noci budou jenom naše
Mravokárci se nám už dávno omluvili

Napsat báseň není jen tak
Zvlášť když nám ještě neujel vlak
Láska kvete v každém věku
Záhon růží pod oknem ustlal deku

Ráno nám rozednává vzpomínky
Jak z dívek stávají se maminky

Marcela Roflíková

Všímejte si
a dejte mysli odpočinout
rozhovor na stranách 10–11

Do velikonočních moučníků kysanou smetanu a jogurt

„K Velikonocům patří i slavnostní jídlo a my jsme rádi, že naše produkty při pečení velikonočních pokrmů lze využít,“ sdělil Zdeněk Bukovjan, Sales & Marketing Manager Mlékárny Valašské Meziříčí. „Pro své zákazníky jsme připravili recepty za použití Kysané smetany a Bílého jogurtu z Valašska, které svým složením a chutí dodají pokrmům ještě lahodnější chuť. Najdou je na našich webových stránkách“ dodal.

Produkty Mlékárny Valašské Meziříčí se vyznačují dlouholetou tradicí, vysokou kvalitou a výbornou chutí. Lze je využít při pečení lahodných moučníků, ale také ve studené kuchyni např. do pomazánek, salátů apod. Najdete je ve všech sítích maloobchodu v České republice.

www.mlekarna-valmez.cz



MDŽ a nižší mzdy žen v Česku

V březnu roku 1857 stávkovaly americké ženy z textilních továren za zlepšení pracovních podmínek. Další stávkou spojenou se vznikem svátku žen byla stávka švadlen v New Yorku v roce 1908. Ženy požadovaly zkrácení pracovní doby, lepší platy, hlasovací právo a ukončení zaměstnávání dětí. Co se týče situace na trhu práce, je postavení žen a mužů stále velmi nevyrovnané z hlediska platů a kariérního růstu.

Každý rok v lednu se scházejí lídři světové politiky a ekonomiky v Davosu na Světovém ekonomickém fóru. Jedním z diskutovaných témat je i rovnost mužů a žen. V této souvislosti vydává Světové ekonomické fórum již desátý ročník průzkumu The Global

Gender Gap Report, ve které srovnává 145 zemí světa, včetně ČR, v tom, jak dokáží využít ženský potenciál v oblasti ekonomické, politické, vzdělání a zdravotní.

Postavení Česka je v tomto žebříčku opět mimořádně špatné. V celkovém hodnocení je ČR na 81. místě. Nejlepší situace je v oblasti vzdělávání a zdravotní, kde je postavení naprosto rovné. Horší je to ale v položkách rovnosti platů, kde jsme na 109. místě na světě a potom obecně v průměrném ročním výdělku.

V celkovém příjmu vydělají ženy u nás průměrně 59 % toho co muži, a jsme tak na 82. místě na světě.

„Nerovné postavení žen na trhu práce je velký problém, který je v našich zemích způsoben kulturně a historicky. Největší brzdou rovnocen-

né kariéry žen a mužů je přístup k výchově a péči o dítě. O děti pečují výhradně ženy, které zůstávají v ČR velmi dlouho na mateřské dovolené. Během této rodičovské dovolené není příliš zvykem zůstat v kontaktu se zaměstnavatelem a toto funguje oboustranně. Firmy nedokáží dát čerstvým rodičům možnost vykonávat částečné práci, ale zároveň i mezi matkami je zájem o zachování kontaktu s firmou běžný spíše jen na kvalifikovaných a manažerských postech. Není ale dobré toto hodnotit za každou cenu negativně a začít hned bojovat o zkrácení rodičovské dovolené s cílem zvýšit zapojení žen do trhu práce. Je to otázkou kultury a hodnot. Dát dítě po několika měsících do jeslí a začít pracovat na plný úvazek je sice dobré pro trh práce a kariéru, ale je to dobré pro dítě? Každý, ať si vybere přístup, který preferuje, ale ti, co se chtějí vrátit do práce co nejdříve, ať už částečně, nebo na plný úvazek, tyto možnosti nemají,“ řekla Jaroslava Rezlerová, generální ředitelka ManpowerGroup.

A tady je prostor pro zapojení státu a firem – podpora částečných úvazků, flexibilní pracovní doby a jejich aktivní využívání a prosazování uvnitř firem. Budování školek, jak státních, tak firemních na pracovišti, příspěvky na chůvy atd.

Úředně nařizovat kvóty na zaměstnávání a odměňování žen ale nelze. Je to otázka přístupu a kultury celé společnosti.

Markéta Kouklíková, HR ředitelka ManpowerGroup dodala: „V západní Evropě jsou statistiky rovného postavení žen příznivější. Ženy jsou cílevědomější a kladou větší důraz na kariéru. Zároveň pracují v kultuře, která více podporuje flexibilní práci a flexibilitu v plánování pracovní doby. Mají tedy možnost rozvíjet svou kariéru i během rodičovské pracovní pauzy, pokud o to mají zájem.“ (tz)

V celkovém příjmu vydělají ženy u nás průměrně 59 % toho co muži, a jsme tak na 82. místě na světě.

Kynuté těsto: z Tescomy jako od babičky

Že je pro vás příprava kynutého těsta tak trochu alchymie a adrenalinová disciplína? Už vás unavuje kontrola doby kynutí, náročné hnětení těsta a často nevalný výsledek? S revoluční mísou na kynuté těsto TESCO DELICIA s ohřívačem platí „jedna, dvě, už to je!“

Perfektní, nadýchané a vláčné kynuté těsto jako od babičky – není nic jednoduššího. Posuďte sami: ingredience pro kynuté těsto (kvásek, mouka, olej) v míse jednoduše uzavřete těsníkem víkem, pořádně protřepáte, nahřejete v mikrovlnce přiložený gelový ohřívač (45 sekund), připevníte pod dno a počkáte. Díky teplu z gelového ohřívače se navíc doba přípravy výrazně zkrátí. V míse od TESCO-MY nakyne těsto až dvakrát rychleji. Jak poznáte, že je hotovo? Mísa vám dá sama signál! Vychytané víko se totiž zřetelně vypoulí, jakmile je těsto dokonale vykynuté. Díky výrazné zkrácené době kynutí si tak na oblíbeném pečivu pochutnáte mnohem dříve. Pokud si říkáte, že by se vám hodila jen mísa nebo gelový ohřívač, máme pro vás dobrou zprávu: obojí lze koupit i samostatně. Součástí balení jsou i originální recepty.

(tz)



Manželství prodlužuje život, přináší ale nadváhu

Z výzkumu Sociologického ústavu AV ČR zaměřeného na vztahy mezi rodinou a zdravím vyplynulo, že ženatí muži a vdané ženy jsou zdravější, spokojenější a žijí déle. Muži přitom až o devět let, ženy o osm. Lidé žijící v manželství také méně často trpí depresemi a psychickými problémy a méně často podléhají závislosti na alkoholu a drogách.

Pokud vdané ženy a ženatí muži onemocní, mají vyšší pravděpodobnost přežití a uzdravení. Jediná oblast, v níž prokazují horší výsledky než lidé svobodní, rozvedení či ovdovělí, je nadváha. Zdrojová data výzkumu pocházejí především z šetření ISSP (International Social Survey Program), což je dlouhodobý mezinárodní výzkumný program realizovaný ve čtyřicítce zemí světa. Na financování projektu se podílela Grantová agentura ČR. „Víme, že ženatí a vdané se vždy těšili delšímu životu než jejich svobodné, rozvedené a ovdovělé protějšky. Zajímavé ale je, že tyto rozdíly se v čase mění,“ řekla vedoucí výzkumu, Dana Hamplová ze Sociologického ústavu AV ČR. „Na začátku šedesátých let prodlužovalo manželství život o zhruba tři roky, o třicet

let později už ale měli ženatí muži naději, že se dožijí o více než devět let než svobodní. Od té doby už ale rozdíly v dožitém věku stagnují a rozhodně se dále neprohlubují.“ Důvody delšího života u sezdáných jedinců podle



Hamplové spočívají především v sociální a emoční opoře a finanční solidaritě, která mezi párově žijícími jedinci funguje. Pokud jde o zdravý životní styl, z dotazování vyplynulo, že ženy jeho zásady dodržují mnohem častěji. Méně kouří a pije alkohol, více je-

dí čerstvou zeleninu a ovoce. Muži je překonávají jen v oblasti fyzických a sportovních aktivit. Nejvýraznější rozdíly mezi pohlavími jsou ve spotřebě alkoholu. Pouze čtvrtina mužů uvedla, že nikdy nevypije více než čtyři alkoholické nápoje za den, zatímco u žen tak odpověděly téměř dvě třetiny. Naopak několikrát za týden pije 10 % mužů a jen 2 % žen. „Data nám také ukázala, že bezdětné ženy pijí více než matky, překvapivě ale největší spotřebu alkoholu ukázala u mužů, kteří žijí v nesezdaném páru. Zarazilo nás to, ale ukázalo se, že to je platné i v jiných zemích,“ komentovala Dana Hamplová. V rámci výzkumu se vědci zabývali také dopadem rodičovství na zdravotní stav lidí. To podle nich přináší mnohem méně jasný obraz, protože není jisté, v jakých kontaktech rodiče s dětmi zůstávají v dospělosti. I tak se podařilo potvrdit, že rodičovství souvisí s kvalitou života především u žen.

Výzkumy ISSP se každoročně realizují formou dotazníkového šetření. Sledují vývoj postojů ve významných tematických oblastech. Zkoumaná témata se v nich pravidelně opakují. Získaná data pak lze porovnávat z hlediska časového i mezinárodního vývoje. (tz)

INZERCE

ISANA®

Novinka,
která Vás nadchne!

Privátní značky
ROSSMANN

Mademoiselle Raspberry
nebo **Lady Lemon & Mr. Mint**
sprchový krém pro ženy,
2 druhy, 500 ml

Přehled v čase není závislost

Tak jsem si přečetla, že jsem vlastně závislá na internetu a sociálních sítích, a to jen proto, že jsem zvědavá, co tam právě koluje. Že jsem nenormální, když si v tramvaji z dlouhé chvíle čtu maily a sms, abych na ně co nejrychleji odpověděla nebo zkrátka dělala to, co se obvykle v pracovní době dělám – tedy pracovala. Když nepozoruji z okna, kudy projíždím, a nepouštím myšlenky do větru, nebo si nečtu materiály v novinách a časopisech podepsané kolegy, prostě projíždím poštu a řeším za jízdy. Snažím se využívat čas, nic jiného. Je to přý ale závislost. Jak u koho. Sociální sítě si mne kolem prstu neomotaly, to ani náhodou. Jak posoudit, kdy mám deprese nebo jiné chmury z toho, že jsem se stala obětí povolání a na sítích prostě šmejdit musím, to rozpoznat nedokážu. A abych si dělala problém z toho, že nevím, jaký kocour se stal dnes miláčkem facebooku? Nemusím být vždycky ta nejlepší. Oželím některé technologie, na druhé straně v jejich náručí strávím nemálo chvil. Myšlenka se pohodlně dostává z bodu A do bodu B. Proč ne? Technologie přináší do života hodně mindráků, avšak také potěšení ze sdílení, které otvírá brány novým myšlenkám. Třeba...

Eva Brixi



Tip Grady

Marketingová komunikace



Publikace srozumitelně a s důrazem na místní podmínky představuje nástroje marketingové komunikace a jejich aplikace. Kniha je jedinečná příklady z české praxe a komplexním pohledem. Dozvíte se vše podstatné o funkci a praktickém využití reklamy, direct marketingu, podpory prodeje, PR, event marketingu a sponzoringu, osobního prodeje a online komunikace.

partneři www.madambusiness.cz

generální partner:

design4net

www.design4net.cz

hlavní partner:



www.ovus.cz

partneři:



www.yourchance.cz



www.tsoft.cz



www.pardubickypernik.cz



www.svatebni-dorty.cz



www.nhcar.cz



www.rossmann.cz



www.konopnyshop.cz



www.segafredo.cz



www.balamina.cz



www.zdenkabalajkova.cz



www.exoticesperky.cz



www.vinoabobule.cz



www.modelpraha.cz



www.zpmvcr.cz



www.coop.cz



www.laznejachymov.cz

Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 10, březen 2016

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

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

Šéfredaktor www.madambusiness.cz: Martin Šimek,

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

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

Tisk: Grafikon Tiskárna s.r.o., Distribuce: 5 P Agency, spol. s r. o.

Placené textové materiály jsou označené grafickým symbolem

www.madambusiness.cz

Internetový marketing: Media Know, www.mediaknow.net

Doporučujeme vám
kosmetickou poradnu GERnétic
na www.madambusiness.cz



Co se vám osvědčuje v boji proti stresu?

Mgr. Olga Stanley
manažerka komunikace
ROSSMANN, spol. s r. o.

Proti stresu není léku jiného než pozitivní nastavení mysli. To, jak vnímáme svět kolem nás, vychází z našeho vnitřního naladění a je odleskem toho, zdali si daný problém či zátěžovou situaci připustíme. Na internetu lze lehce dohledat jistě mnoho osvědčených metod, ale asi nejlepší ze všeho je dobrý spánek, úsměv na tváři a zdravá dávka odvahy říkat ne.



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

Ing. Jaroslav Kurčík
generální ředitel PENAM, a.s.

Máte pravdu, žena je fenomén, a to nejen v rámci obchodu, a rozhodně nikoli jen v intencích současných dnů. Žena je již od nejstarších časů zákaznicí, byla k tomu stvořena. Jen ona totiž dokáže to, na co výrobní či obchodní firmy musí používat složitý software – totiž multidimenzionálně vyhodnocovat parametry výhodnosti nákupu. Zní to strašlivě? Ale kdo jiný než žena umí s přehledem a grácií porovnat desítky parametrů, ze kterých je nejméně polovina jen obtížně měřitelných? Žena je fenoménem budoucnosti obchodu. Čekají nás tedy krásné časy...



Informace do kabelky

Pro zdraví a krásu nevařte

Hledáte způsob, jak přežít, žít a být svěží? Kuchařská kniha s obsáhlou teoretickou částí Raw pro zdraví a krásu je odpovědí na stále rostoucí trend syrové, nebo také živé či raw stravy. Autorka Jitka Adamová prostřednictvím jednoduchých receptů na polévky, hlavní jídla, dezerty a nápoje ukazuje, jak (ne)vařit rychle, ale přesto výtečně a zdravě. Syrová strava není jen módní záležitostí, je to styl života – života plného energie, pozitivního přístupu, s nímž se pojí krása a duševní pohoda. Vyzkoušejte jedinečné recepty, k jejichž nevaření potřebujete otevřenou mysl, mixér a jen „hrstku“ surovin. Raw pro zdraví a krásu je kniha pro všechny vegetariány, vegany, vitariány, ale i pro ty, kdo chtějí (ne)vařit jednoduše, výtečně a zdravě!



vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

Firmám budou vládnout personalisté

Slévárství je těžký obor i pro opravdové chlapy. Pokud v něm vynikne žena, musí sklídit dvojnásobnou poklonu. Dr. Olga Kupec vybudovala a řídí rodinnou firmu Abydos, s.r.o., která zpracovává litinové odlitky. V Hazlově u Františkových Lázní, nedaleko česko-německých hranic, si vede tak dobře, že se stala Manažerkou roku 2012. Hovořili jsme s ní zejména o tom, co dnes trápí všechny zaměstnavatele – jak získat a udržet kvalifikované lidi.

Řídíte firmu v oboru slévárství a jak je všeobecně známé, těžko se hledají odborníci do dělnických profesí technického zaměření. I vy jste s tím měli potíže. Trvají?

S nedostatkem kvalifikovaných pracovníků se potýká většina firem. V našem oboru slévárství je situace dvojnásob složitá, protože jde o práci fyzicky namáhavou a náročnou na odborné znalosti. Když to ještě vyjádřím jinak: Chybí nám potřební lidé k tomu, abychom mohli rozjet nové projekty.

Na personalistiku jste zacílila mnoho své vlastní energie. Co se za poslední dva roky změnilo? Přibýlo zaměstnaneckých benefitů, zvýšili jste mzdy nebo sázíte na něco zcela jiného?

Personalistika patří ke stěžejním činnostem naší firmy. Jsem přesvědčena, že postupně získá na významu ve všech podnicích. Zatímco dosud byl zpravidla hlavní postavou finanční ředitel, brzy se na stejnou úroveň dostane i šéf personalistiky. Samozřejmě, že zvyšujeme mzdy. Podnikáme v pohraničí a konkurují nám platové nabídky z Německa. Ale zaměstnanci se nerozhodují jen podle mzdových podmínek, zajímají je i další benefity, v jakém pracovním prostředí se budou pohybovat, a podobně. Jsme rodinnou firmou, nejen co se týče vlastnické struktury, ale i kulturou. Dbáme na pěstování rodinné atmosféry. V každé dobře fungující rodině se její členové musí cítit příjemně, ale zároveň musí respektovat i nastavená pravidla. Ani v liberálním prostředí si nikdo nemůže dělat, co chce.

Jaké nároky mají dnes mladí, kteří shání práci v pohraničí? A jaké požadavky ti, které řadíme do skupiny 50+? A kterých je ve vašem okolí více?

Mladí lidé mívají vysoko nastaveny představy o výdělku. Nemám ráda škatulkování, ale rozdělila bych je do dvou hlavních kategorií. Ně kterým chybí pracovní návyky, smysl pro povinnost, vztah k práci, postrádají vztah k realitě. Do druhé skupiny patří šikovní, velmi schopní mladí lidé, kteří nemají problém najít si zaměstnání i na druhé straně hranice. Není

snadné na ně začít, oslovit a získat je. Nabízená práce je musí bavit, naplňovat, jinak jdou dál. Ani ve vyšší věkové kategorii moc uchazečů o práci nenajdete, protože firmy si je drží. Těžko dnes za ně



Dr. Olga Kupec

budou na pracovním trhu hledat náhradu, ale hodně záleží na oboru, profesi a zda jde o duševní, nebo fyzickou práci. Lidé 50+ mají zkušenosti, kvalifikaci, jsou loajálnější, a pokud si udržují fyzickou i duševní kondici, své místo na trhu práce mají. Situace na trhu se v posledních několika letech hodně změnila.

Na webových stránkách máte personifikovanou bannerovou reklamu – jde skutečně o vaše zaměstnance, o rodinu loajální k Abydosu?

To je dost zapeklitá otázka. Ano, někteří naši zaměstnanci tam jsou. Ale jde o náš marketing, dost promyšlený, jehož know-how nechci prozrazovat. Snažíme se být vidět na trhu, umět případné zájemce cíleně oslovit, k tomu nám slouží i bannerová reklama. Personalisté dnes musí být i výborní marketéři. Pouhá inzerce volných pracovních míst je přežitek.

Co by českému průmyslu dnes nejvíce pomohlo při obsazování vysoce specializovaných pracovních pozic? Změny v legislativě? Větší pravomoci majitelů firem? Jiná výše odvodů na sociální a zdravotní pojištění? Delší pracovní doba?

Za podstatné považuji, aby kvalifikovaní pracovníci vůbec byli k dispozici. Když potřebujete dva tři specialisty, dokážete je i velmi dobře platově ohodnotit. Nemyslím si, že primární problém je v penězích, nebo v sociálním a zdravotním pojištění... Problém je, že tito lidé fakticky chybí. A zde se opět dostáváme k českému školství bez koncepce, bez reflektování potřeb podniků a praxe. V loňský rok byl zaměřen na průmysl a technické vzdělávání, diskutovalo se o změnách, které by ve školství měly nastat, ale v realitě se nic neděje. Přitom by stačilo „okopírovat“ velice úspěšné duální vzdělávání z Německa. Školství financované podle počtu žáků je a priori předurčeno k devalvaci. Množství a forma vítězí nad obsahem a kvalitou vzdělání. A zde čest výjimkám, školám, které si i přesto na kvalitě zakládají.

V budoucnu se ale bez multikulturálních pracovních týmů, a tudíž i bez různorodosti společnosti neobejdeme, zde demografický vývoj neošálíme. Robotizace a automatizace může jen částečně kompenzovat nedostatek personálu.

Jaké výhody má zaměstnavatel v pohraničí oproti zaměstnavateli v Praze?

Na venkově vládne větší loajalita, ale je menší možnost výběru. V Praze je to určitě více o vzdělání, v regionech spíše o kvalifikaci. Myslím si, že v hlavním městě bývá odhodlání změnit zaměstnavatele vyšší. Ale všichni řešíme stejný problém: lidí je nedostatek a uchazeči o práci nechodí.

V souladu s prosazováním zdravějšího životního stylu začínají mladší ročníky a někteří absolventi vysokých škol přemýšlet o odchodu z města na vesnici, blíže k přírodě. Zaznamenala jste ve vašem regionu takové tendence? Nebo to je spíše zatím rovina úvah bez hmatatelných výsledků?

Nevidím, že by se vesnice zalidňovaly. Naopak, stále pokračuje odchod zejména mladých do měst. V Karlovarském kraji je to zvláště patrné. Mladí lidé, především ti vzdělaní a ambiciózní, tento region opouštějí.

**za odpovědi poděkoval Pavel Kačer
foto Tomáš Novák ■■■**



Lázně proti pocitu nepostradatelnosti

Jaké to je rozhodnout se a odjet? Berete to jako utíkání z boje? Jako nezodpovědnost v čase? Že vás právě teď vaše firma potřebuje nejvíce? Tak na to zapomeňte. A jestli jste se takového kroku dosud báli, překonejte zábrany. A až se po pár dnech zase vrátíte k běžným pracovním povinnostem, uvidíte, s jakým nadhledem je budete v roli odpocínutých šéfů vnímat. Přesvědčte se a dáte za pravdu Jaroslavě Vlčkové, ředitelce Spa hotelu Radium Palace v Léčebných lázních Jáchymov a.s.:

Celý život toužím odjet na 14 dní do lázní, ale děsí mne pomýšlení na dlouhé nicnedělání. Skoro se mi zdá, že kdybych byla ve svém každodenním stresu, bude mi lépe, než když si začnu užívat masáže, bazén, dobře míněná slova fyzioterapeutů...

Kouzlo lázní vždy spočívalo ve skloubení unikátní léčby, krásné přírody, zajímavé architektury a bohatého společenského života. Rozmanitost lázní je dána především pestrou skladbou léčivých pramenů a dalších darů z hlubin země. Rozsah zdravotních problémů, které v lázních léčíme, je široký, ale pobyt může být třeba jen příležitostí udělat si čas na sebe a odpocíhnout si o víkendu. Nebo v lázních strávíte více času a dozvíte se něco o svém zdraví...

Ostatně – od jakého věku bychom my, ženy, měly mít návštěvu lázní v diáři jako povinnost? A v jakém ročním období?

Raději dříve než později. Mnoho z nás nebylo u lékaře řadu let a o tom, jaký máme tlak či glykémii, nemáme ani ponětí, ačkoliv jsme dávno v rizikovém věku.

Lázně už dávno nejsou místem, kam se jezdit léčit jen nemocní lidé. Současné moderní lázně nabízejí nepřehledné množství způsobů, jak vypnout od běžných povinností bez rozdílu. Relax v lázních si můžete dopřát během své dovolené stejně jako přes víkend, a to kdykoliv v roce.

Navíc region Jáchymovska nabízí nevšední zážitky po celý rok. V zimě můžete spojit lázně

s lyžováním nebo běžkami v blízkém Klínoveckém areálu, v létě zase s horskou cykloturistikou nebo si jen tak vyšlápnout po značených stezkách do přírody či posedět v parku. A pokud i to vám bude málo, můžete si zahrát tenis, pétanq, minigolf. Ani na kulturu u nás v lázních nezapomínáme, navštívit můžete některý z koncertů vážné, lidové nebo country hudby, zhlédnout módní přehlídku nebo si užít taneční večery s živou hudbou. Nabízíme i spousty výletů do okolí. Nudit se rozhodně nebudete.

Od letošního roku je vaše strategie více zaměřena na ženy středního a moudřejšího věku, na dámy, které zápasí s časem, a jsou vyčerpané násobně více, než bývá zvykem. Co jim nabízíte? Nač se mohou těšit?

Pro ty, které nepotřebují léčbu, ale chtějí uniknout před neustálým stresem všedního dne a načerpat novou energii, nabízí lázně Jáchymov skutečně pestrou paletu relaxačních a wellness programů o různé náplni i délce trvání. Během víkendových či týdenních pobytů můžete vyzkoušet některou z blahodárných přísadových koupelí či speciálních masáží, jako jsou motýlí, shiatsu, thajské, anticelulitidní, masáže lávovými kameny, exkluzivní čokoládovou masáž nebo reflexní masáž plosky nohy. Pro páry je určena vířivá koupel Afrodita, kterou je možné doplnit o romantickou večeři při svíčkách a ubytováním v hotelu Radium Palace. Ne náhodou se tento program stal žhavou jedničkou ve výběru vhodných dáreků. Doporučit můžeme i anti-aging program, který ke zpomalení procesu stárnutí kombinuje radonovou léčbu s dalšími ozdravnými procedurami. Z široké palety poskytovaných služeb se staly oblíbenými týdenní Vital pobyty, nabízené v několika variantách pro individuální výběr každé z nás – regenerační, aktivní i relaxační. Zvolit můžete i krátkodobější pobyt typu Relax nebo doplňkové programy a balíčky.

Je v programu také místo na umění relaxace, odvykání života ve stresu?

Zaměření na wellness a zdravý životní styl má pozitivní vliv nejen na klienty, ale i na zaměstnance. Vlastně už volbou pobytu v našich lázních je změna místa působení, volbou hotelu

a typem pobytu očekává host relax a vyloučení stresu, který je součástí denního života. V našich lázních si můžete zvolit z několika typů relaxačních a regeneračních pobytů, které v kombinaci s pohybovými aktivitami programovanými podle typu ročního období jsou vhodnou volbou k relaxaci a regeneraci těla i ducha.

A co byste platícím klientkám doporučila zejména?

Rozhodně bych doporučila Rituály „ušité“ na míru pro náš hotel ve spolupráci s firmou Alqvimia zastoupenou v ČR. Klientky si mohou vybrat ze dvou typů ošetření celého těla, včetně obličejů, které je dvouhodinové a představuje celotělové ošetření přírodními produkty Alqvimia, inspirované zkrášlujícími rituály egyptských královen. Přináší dokonalé uvolnění a krásu tváři, tělu i duši. Rituál obsahuje celotělový peeling, detoxikační zábal a celotělovou

aromaterapeutickou masáž. Během zábalu masérka ošetří obličej podle typu vaší pleti.

Nezapomněli jsme ani

na pány, pro které je určen také jeden typ Rituálu. Při volbě procedury ovšem vždy záleží na samotné osobnosti hosta a jeho očekávání.

Někdo chce pobytu v lázních využít na dvě stě procent. Říká si, když už, tak už... Ale nic se asi nemá přehánět. Jak by měl vypadat ideální pobyt? Kolik masáží, cvičení, odpočívání by měl člověk zvolit?

Na to neexistuje všeobecná odpověď. Záleží na tom, zda si chce klient jen odpocíhnout, pak stačí 1–2 masáže za týden, lehčí pohybová aktivita jako plavání a chůze, to vše vhodně doplněné jinou relaxační aktivitou tak, aby se člověk cítil příjemně. Stačí poslouchat své tělo. Pokud má host nějaké potíže, jako jsou běžné bolesti zad, ale není přímo nemocný, potom může absolvovat i nějaké cílené cvičení vedené fyzioterapeutem. Účelem je se také naučit cvičení na doma, denně může absolvovat klidně jednu takovou aktivní jednotku v kombinaci s pasivní, relaxační procedurou. V případě, že běžné potíže přerůstají do podoby onemocnění, často chronického charakteru, doporučujeme absolvovat místo wellness pobytu léčebný program a potom stanovit cílený individuální léčebný plán náš lékař.

Je ale potřeba se odpočívát naučit a brát to jako povinnost.

O čem vypovídá praxe vašich lékařů a odborníků na nápravu civilizačních stop v našem organizmu? Odpočíváme málo, nebo to neumíme, odnaučili jsme se vypnout, koncentrovat, myslet zdravě sobecky na sebe?

Vzhledem k tomu, jak časté jsou bolesti zad (od šije po kříž), jaké jsou statisticky nejčastější příčiny – sedavá zaměstnání, nedostatečná pohybová aktivita nebo naopak nárazově přehnaná intenzivní snaha vše dohnat v krátké době, nadměrná stresová zátěž v zaměstnání i v rodině, odpověď se nabízí sama.

Na jedné straně vidíme jedince, kteří „vypnout“ zdánlivě nedovedou, ale spíše nechťejí, protože mají pocit nepostradatelnosti a nedůvěřují okoli. Na druhé straně tito stejní lidé s ohromnou vůlí věnovat spoustu času své práci nejsou ochotni udělat něco pro sebe. Obrannou reakcí bývá většinou věta – „já nemám čas“, „to nefunguje“, „já mám pohybu dost“. Při bližším zjištění vidíme, že z celého pracovního dne se skutečně práci věnujeme jen menší část, větší část zabere oběd, telefonování, špatná organizace práce apod. Rady odborníků skutečně nefungují, pokud se zkusí jednou. I vývoj potíží je dlouhodobý proces. Pod dostatkem pohybu se zpravidla také myslí práce na zahradě, metla pro „zádaře“, pobíhání po kanceláři apod. Abychom byli ale spravedliví, obraz naší společnosti ve vztahu k pohybu se pozvolna zlepšuje. Dnes můžeme mnohem více lidí vidět na kolech, s nordickými holemi, na běžkách a také více lidí je ochotno si za relaxaci i zaplatit.

Jaké jsou trendy relaxačních postupů a oč je v jáchymovských lázních největší zájem? Je to jóga a její dechová cvičení, aromaterapie, bylinky, detoxikace organismu, léčební směchem?

Jsmo léčebné lázně, které poskytují jak léčebné, tak i wellnessové pobyty, takže se trochu lišíme od klasických wellness provozů. Současný vývoj v českých lázních spíše je zkracování původně

třítýdenních léčebných pobytů a klasické lázeňské služby jsou doplňovány dalšími současnými wellness pobyty. Jedním z velmi diskutovaných témat je zrychlující se trend zvyšování průměrného věku ve všech vyspělých zemích a prodloužení aktivního věku. Toto přímo a výrazně ovlivňuje věkové složení klientů a jejich požadavky. Dnešní klienti vyžadují služby, které vizuálně zpomalí dopad procesu stárnutí, zlepší vzhled a celkový pocit a současně zmírní bolest spojenou s některými chronickými pohybovými



Jaroslava Vlčková

mi obtížemi. Lidé všech věkových kategorií vyhledávají programy a služby, které nabízejí nejen relaxaci, ale především regeneraci a omlazení těla i mysli. Samozřejmě je poptávka po těchto službách ovlivňována medializovanými trendy. Zájem o wellnessové procedury se mění podle ročního období a podle složení klientely. V chladných měsících je větší zájem o procedury, jako jsou masáže lávovými kameny, které tělo nejen zrelaxují, ale také zahřejí. Dále aromaterapeutické masáže a speciální rituály, které

pečují o tělo i mysl. Novinkou je motýlí masáž, která je hluboce relaxační. Pro ty hosty, kteří nemohou nebo nechťejí trávit delší čas na proceduře, jsou určeny masáže, které ovlivňují celé tělo pomocí reflexních zón. A to je reflexní masáž plosky nohy nebo indická masáž hlavy, která je vhodná k relaxaci při bolestech hlavy nebo únavě očí. Součástí mnoha wellnessových procedur je i detoxikace organismu. Jako příklad mohou uvést manuální nebo přístrojovou lymfodrenáž, medovou masáž, rituály a další. Stručné popisy jednotlivých procedur jsme připravili pro naše hosty v příručce Léčba a wellness a jsou k dispozici v tištěné formě v našich hotelech nebo případně na webu lázní.

Každá podnikatelka a manažerka jede nejen na plný plyn, ale překonává možnosti vlastního nekonečna. Podle čeho poznat, že je třeba zbrzdit?

To je individuální. Každý má tu hranici někde jinde. Je ale potřeba se odpočívání naučit a brát to jako povinnost. A v dnešní době to platí dvakrát. Doplníte tak energii tělu i duši.

Jaké je vaše osobní pravidlo k překonání únavy, když cítíte, že více už nezvládnete? Jdete si lehnout, necháte všeho a zamíříte s kamarádkou do cukrárny nebo si naordnujete procházku, vířivku, zážitek s pěknou knížkou v ruce?

Pravidlo asi žádné nemám. Je to podle momentální nálady. Někdy mi stačí poslechnout si pěknou muziku nebo si přečíst zajímavou knížku a nebo strávit večer v kruhu dobrých přátel. V létě ráda jezdím na in-linech nebo na kole, v zimě si jdu zase zahrát richocet a zaplavat si do bazénu. Nejraději ale cestuji nebo pracuji na zahradě. A když je úplně nejhůř, svěřím se do péče odborníků v našich lázních. Neváhejte a přijďte to zkusit i vy. Výsledek je zaručený!

otázky připravila Eva Brixí

INZERCE

★★★★ RADIUM PALACE

Prožijte relaxační pobyt v lázeňském hotelu s neopakovatelnou atmosférou.



Lázeňský hotel
Radium Palace****
T. G. Masaryka 41
362 51 Jáchymov
Tel.: + 420 353 835 555
radiumpalace@laznejachymov.cz
www.laznejachymov.cz
www.resortjachymov.cz

| VITAL KLASIK

regenerace a harmonizace organismu; od 6 nocí

PROGRAM ZAHRAUJE:

- 1x radonová koupel
- 2x masáž
- 1x perličková koupel
- 1x bylinková koupel
- 1x oxygenoterapie
- 2x suchá uhlíčitá koupel
- 1x sauna
- 1x malé občerstvení
- 1x parafinový zábal na ruce

cena od 1.910 Kč/os./den



| LÁZEŇSKÝ RELAX

krátká dovolená s relaxačním programem

PROGRAM ZAHRAUJE:

- 3x ubytování s polopenzí
- 1x radonová koupel
- 1x částečná masáž
- 1x suchá uhlíčitá koupel
- 1x oxygenoterapie
- 1x aquagymnastika
- 1x solná jeskyně

cena od 2.060 Kč/os./den



| ROMANTIKA VE DVOU

krátkodobý wellness pobyt pro partnery

PROGRAM ZAHRAUJE:

- 2x přenocování v pokoji kat. I. A
- 1x romantická relaxační aromatická koupel s lahví sektu
- 1x slavnostní večeře při svíčkách
- 1x večeře na hotelové restauraci
- 1x klasická snídaně
- 1x pozdní nadstandardní snídaně s donáškou
- 1x Motýlí masáž
- 1x relaxace v solné jeskyni

cena pro dvě osoby 7.960 Kč



| AFRODITIN SEN

chvilu romantiky v luxusním prostředí lázeňského hotelu

PROGRAM ZAHRAUJE:

- relaxační aromatická koupel pro dva s lahví sektu
- slavnostní večeře

cena pro dvě osoby 2.500 Kč



Zvyšuje se počet těch, kteří na prevenci slyší



Elenka Mazurová

Zajímá nás to všechny: jak jíst a pít, kolik hodin denně spát, jak předcházet stresu, proč nepolykat nadměrné množství léků, jak se udržet ve formě, zda nemáme rakovinu, proti čemu se očkovat, co nám garantuje zdravotní pojišťovna. Odpovědi na otázky mohou být i některé programy preventivní péče zdravotních pojišťoven. Je tomu tak i v případě České průmyslové zdravotní pojišťovny. Na našich stránkách ji představujeme poprvé. Otázky patřily tiskové mluvčí Elence Mazurové:

Jste druhou největší zaměstnaneckou pojišťovnou v České republice. Sami sebe charakterizujete jako silný subjekt založený na spolupráci s českým průmyslem. Co si pod tím mohou představit? A komu dnes patří pojišťovna?

Česká průmyslová zdravotní pojišťovna má ve svém názvu cíleně slovo průmysl, protože věří, že bude mít perspektivu i v případě, že by došlo k redukci zdravotních pojišťoven. Těžko se totiž bojuje proti tvrzení, že průmysl, který je nepochybně tvůrcem základních economic-

Lidé oceňují především kvalitu a rozsah služeb, mnozí k nám přišli díky svým blízkým, známým, sousedům či kolegům, od nichž mají pozitivní informace. Tisíce klientů se zaregistrovaly prostřednictvím našich internetových stránek.

kých hodnot v této společnosti, by také měl mít svou zdravotní pojišťovnu. Proto je naším cílem stát se největším reprezentantem zaměstnanců v průmyslu v oblasti zdravotního pojištění, neboť tito zaměstnanci si vysoce kvalitní servis v oblasti poskytování zdravotních služeb jednoznačně zaslouží. V tom vidíme svou perspektivu a budoucnost. Máme pojištěnce, kteří pracují ve všech odvětvích průmyslu i ve službách. ČPZP je zaměstnaneckou zdravotní pojišťovnou, která byla zřízena podle zákona č. 280/1992 Sb. o resortních, oborových, podnikových a dalších zdravotních pojišťovnách, která tedy nemá, a ani nemůže mít žádného vlastníka.

Letos použijete na zdravotní služby klientů více než 26 mld. korun, což je o 800 milionů více než loni. O čem to svědčí? Jsme více nemocní, služby a léky jsou dražší, anebo vnímáte například prevenci jako prvek, který je třeba finančně posilovat hojněji než v minulosti?

Částka, kterou v letošním roce vydáme na zdravotní služby pojištěnců, vychází z našeho zdravotně pojistného plánu. Zvýšené náklady umožní, aby péče o zdraví klientů ČPZP zůstala i v roce 2016 na vysoké úrovni. Aby byla i nadále kvalitní a dostupná všem, kteří ji potřebují nebo budou potřebovat. Pokud jde o prevenci, tu vnímáme jako klíčovou a snažíme se k prevenci svého zdraví vést i své klienty. Mimo jiné k tomu pomáhá naše služba www.prevencevmobilu.cz. Je založena na posílání SMS s upozorněním na blížící se termín a typ preventivní prohlídky. Služba je zdarma a my s potěšením sledujeme, že se zvyšuje počet těch, kteří na prevenci slyší a jdou na preventivní prohlídku, i když se cítí zcela zdraví.

Podle statistiky jste pojišťovnou, která loni uhradila za každého svého pojištěnce nejvyšší částku v porovnání s jinými zdravotními pojišťovnami. To je velký benefit – vnímají to klienti?

Musím vás opravit; částka, kterou jsme loni vynaložili v průměru na zdravotní služby pro jednoho pojištěnce, nebyla nejvyšší. Máme však klienta, chlapce s diagnózou hemofilie, na jehož léčbu jsme vydali úplně nejvyšší částku ze všech zdravotních pojišťoven. To, že díky solidárnímu systému veřejného zdravotního pojištění mohou lidé čerpat potřebnou péči bez ohledu na to, kolik na svém pojištění sami

zaplatili, je zcela jistě ten největší benefit. Od klientů nám chodí dopisy, ze kterých je patrné, že si to uvědomují.

Zdravotní pojišťovny hromadně zvaly své pojištěnce na preventivní vyšetření prsu, děložního čípku a tlustého střeva. Jaká byla odezva v případě ČPZP? Budete pokračovat i letos?

Dopisy, ve kterých zveme na vyšetření, se u nás setkávají s pozitivními ohlasy. V první vlně, tedy od ledna 2014 do června 2015, jsme rozeslali více než 348 000 dopisů a na vyšetření se dostavilo více než 77 000 našich pojištěnců. V letošním roce obešleme 170 000 pojištěnců, kteří nezareagovali na dopis v první vlně. Začneme v březnu.

Počet vašich příznivců roste. Co oceňují především?

Za poslední rok nám přibýlo téměř 20 000 nových klientů, takže v současnosti se staráme o více než 1,23 milionu klientů. Oceňují především kvalitu a rozsah služeb, mnozí k nám přišli díky svým blízkým, známým, sousedům či kolegům, od nichž mají pozitivní informace. Tisíce klientů se zaregistrovaly prostřednictvím našich internetových stránek. Najdou se samozřejmě i nespokojení lidé, kteří hledají co nejvyšší příspěvky na prevenci, a kvůli tomu třeba od nás i odejdou. Je ale potěšující, když se stane, že klient zvažující odchod od ČPZP své rozhodnutí přehodnotí po návštěvě pobočky nebo po komunikaci s naším infocentrem a sdělí, že zůstává díky profesionálnímu a zároveň osobnímu přístupu našich zaměstnanců.

Celý svět začal diskutovat o zdravém životním stylu. Jako by lidstvo znova hledalo samo sebe. Bude na to vaše pojišťovna nějak reagovat? Třeba právě nějakou drobností týkající se prevence, boje proti stresu?

Velké oblibě se těší možnost plavání zdarma nebo se slevou, které ČPZP nabízí svým pojištěncům ve vybraných měsících a bazénech po celé České republice. Pojištěnce také zajímá program www.NechciNudu.cz. Jde o program slev a výhod v oblasti aktivního a zdravého životního stylu a cestování. Jednou z novinek le-



ilustrační foto SXC

Nejžádanější benefity v rámci preventivních programů v roce 2015

název programu	čerpání v Kč	počet pojištěnců
Balíček očkování	24 217 292	46 109
Manažerka mateřství	7 618 961	7986
Prevence rakoviny prsu	2 476 905	6320

Zdroj: Česká průmyslová zdravotní pojišťovna

tošního roku je příspěvek na preventivní vyšetření poruch paměti.

Najdou u vás také určitý program lidé nadměrně vytižení? Podnikatelé a podnikatelky, manažeri a manažerky? Nebo rodiny s velkým počtem dětí?

V rámci programu Bonus Plus mohou čerpat klienti ČPZP mj. příspěvky na vyjmenované pohybové aktivity, jako je jóga, fitness, aerobik a jeho formy, cvičení pro děti do pěti let a vybrané sportovní kroužky pro děti od šesti do deseti let. Nadměrně vytižení zájemci ocení také další možnost příspěvku z tohoto programu, a to příspěvek na léčebné kúry a procedury v lázeňských zařízeních. Pro děti například

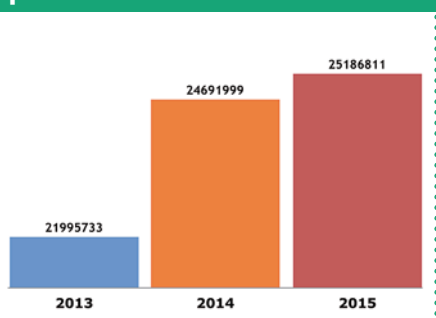
pořádáme ozdravné léčebné pobyty, přičemž některé jsou i s doprovodem rodiče.

I vy určitě pracujete „naplno“ a ve značném napětí. Co vám napomáhá k relaxaci? Jak odoláváte tlaku doby? Máte nějaký figl?

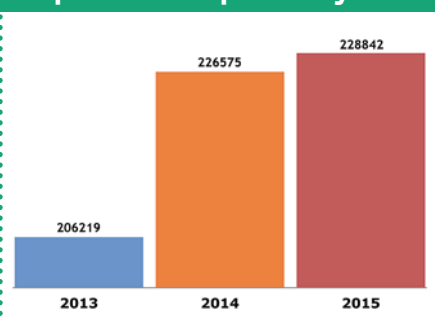
Sama na sobě pozoruji, jaké úžasné účinky má jóga. Říká se, že lidé, kteří cvičí pravidelně jógu, přestanou pociťovat negativní emoce. Právě ty jsou zdrojem snížené pracovní výkonnosti a stresu nejen na pracovišti. Ke zklidnění mi pomůže už jen hluboké dýchání, kterému se při józe naučíte. Benefitů z jógy je ale mnohem více a projevují se jak po stránce fyzické, tak i psychické.

za odpovědi poděkovala Eva Brixí

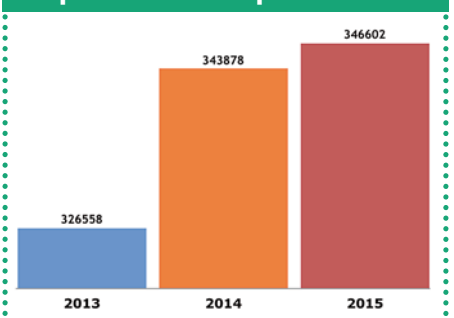
Náklady na zdravotní péči ČPZP



Náklady ČPZP na preventivní prohlídky



Počet pojištěnců ČPZP na preventivních prohlídkách



Všímejte si a dejte mysli odpočinout

V levé ruce třímám kus řízku, který mi vůbec nechutná. Je devět večer a já vím, že už před dvěma hodinami jsem měla jíst naposledy, a také si moc dobře uvědomuji, co se mnou ta tučná potvora udělá. Že ji můj organizmus vůbec nepotřebuje a že je to jen chabá náplast na to se nějak odreagovat od stresu. Ano, to odporné slovo stres, které je tolik módní! Ale: mám dopsat ještě dva články, zredigovat deset příspěvků kolegů, odeslat asi patero nabídek ke spolupráci, požehnat jednomu projektu, odpovědět na mnoho e-mailů. Také bych se měla ještě projít venku, naházet nádoby do myčky, vyžehlit, připravit se zodpovědně na zítřek a myslet na to, abych vstala raději s předstihem a už nikdy, nikdy nemusela vše „honit na poslední chvíli“.

Že vám to něco připomíná? A že v tom nejedu sama? Což o to, ale je to špatná útěcha. Potřebuji to změnit. Odmítám totiž platit daň trendům i vlastní nedisciplinovanosti. Odmítám do sebe házet ráno tabletky proti vysokému krevnímu tlaku, večer polykat statiny na cholesterol. Odmítám zadělávat si na problémy, které patrně tak jako tak někdy přijdou. Chci být pánem svého já, žít rozumně a užívat si chvíle, které se nevrátí. Jak na to? Třeba s koučkou Ing. Marcelou Roflíkovou, MBA, trenérkou přítomné mysli, zakladatelkou Českého mindfulness institutu:

Mindfulness – zaklínadlo, směr regenerace vlastního já, cesta, která nás učí, jak žít v pohodě. Dal by se tak charakterizovat předmět, který přednášíte, vyučujete, nabízíte přepracovaným podnikatelům a manažerům?

Definice mindfulness je ve světě mnoho. Řekla bych, že každý ji nakonec definuje na základě vlastní zkušenosti a podle toho, co mu přinesla a jak mu obohatila soukromý i pracovní život. Mindfulness, česky se někdy překládá jako všímavost, je vlastně

Mindfulness je možnost, jak dát mysli odpočinout. Zkuste si teď na několik minut, třeba pět, zavřít oči, v klidu se posadit a věnovat pozornost pouze svému nádechu a výdechu. Nemyslet na nic jiného. Dopřejte nyní své mysli pět minut odpočinku. Pokud jste to zkusili, víte, že to není snadné, že myšlenky odvádějí naši pozornost kamkoli, až se to zdá neuvěřitelné... Dobrá zpráva je, že to tak nemusí být věčně.



Ing. Marcela Roflíková, MBA

schopnost naší mysli všimnout si toho, co se děje v přítomném okamžiku, právě teď, bez toho, abychom to nějak posuzovali, hodnotili a měli nějaká očekávání.

Mysl v tom „přítomném“ módu vlastně odpočívá. My většinou máme mysl v minulosti, myslíme, hodnotíme a znovu se vracíme k tomu, co bylo, nebo máme mysl v budoucnosti, kdy plánujeme, spekulujeme a upínáme se k tomu, co bude. I přesto, že úkolem mysli je generovat myšlenky, je to pro ni dost náročné. Mindfulness je možnost, jak dát mysli odpočinout. Zkuste si teď na několik minut, třeba pět, zavřít oči, v klidu se posadit a věnovat pozornost

pouze svému nádechu a výdechu. Nemyslet na nic jiného. Dopřejte nyní své mysli pět minut odpočinku. Pokud jste to zkusili, víte, že to není snadné, že myšlenky odvádějí naši pozornost kamkoli, až se to zdá neuvěřitelné... Dobrá zpráva je, že to tak nemusí být věčně. Laskavým a opětným vrácením mysli do přítomnosti trénujeme mysl a osvojujeme si schopnost všímavosti. Pokud to svou mysl naučíme, stává se náš život pohodovější a to díky tomu, že se „naučíme surfovat“ na vlnách svého života. To je definice amerického profesora Jon Kabat-Zinna, novodobého guru mindfulness. Neznamená to, že se v našem životě nebudou objevovat náročné situace a výzvy, ale my se k nim budeme umět vztahovat tak, aby nám nepůsobily velký stres. Můžeme si tak snížit hladinu stresu, zbavit se pocitu neustálé zaneprázdněnosti, získat pro sebe prostor a čas, znovu si oblíbit svou práci, zlepšit vztah k sobě i ke svému okolí, lépe se rozhodovat, zvládat obtížné myšlenky a negativní emoce s mnohem větší lehkostí. Pro mě osobně byl první výcvik mindfulness tím, co mi přineslo do mého života „lehkost by-

ti“ a to i přes to, že jsem v té době byla v nejnáročnějším období svého života.

A jak všímavost pomůže ženám podnikatelkám a manažerkám? Tvrdí se, že toho mají na bedrech více než jejich protějšky, poněvadž jsou také maminkami. A jsou na tom se zvládáním času tedy hůře než muži?

Možná bych neomezovala mindfulness a její přínos jen na oblast zvládání času. I když máte pravdu, že pocit zaneprázdněnosti je to, co nás drtí 24 hodin denně. I to je důvod, proč jedním z prvních mindfulness programů, který jsme začali v Čechách nabízet, byl Mindful time management. Potřebu mít více času máme prakticky všichni. V mindfulness učíme, že můžete mít čas, kdykoli se rozhodnete, že ho chcete mít. Paradoxním „niceděláním“, přítomným pozorováním toho, co se děje „tady a teď“ získáváme mnohem více než neustálým tlakem na výkon, přeskakováním z jednoho úkolu na druhý tam a zpět, tzv. multitaskováním, kdy si myslíme, že pět věcí, jež děláme najednou, nám pomůže rychleji naši agendu dokončit.

Sice se věnuji time managementu 4. generace již od roku 2001, tedy od doby, kdy spolupracuji s výrobcem plánovačů času ADK, poslední rok mindful-všímavému time managementu, ale přesto nedovedu říci, kdo je na tom se zvládáním času hůře, zda muži, nebo ženy. Když jsem připravovala program Mindful time managementu, testovala jsem ho na skupině žen. Pak se mi na další termín přihlásilo více mužů. Proto jsem oslovila svého bývalého kolegu z korporace, nyní úspěšného podnikatele, abychom prošli některé předsudky a způsoby řešení nedostatku času i z pohledu mužů. Jeden rozdíl jsme tam našli. Když se ženě nakupí agenda, vstane dříve nebo zruší kadeřníka. Muž ani nevstane dříve, ani nezruší pivo s kamarády nebo volejbal. Přesune část agendy na další den. Docela jsme se u toho nasmáli. Nicméně jako ženu, partnerku, maminku dvou synů, podnikatelku, vytrvalostní běžkyni, kamarádku, kuchařku, uklízečku... mě to inspirovalo k hlubokému zamyšlení.

Mají ženy chuť a jsou ochotny něco měnit? Jak vstřícně reagují na možnost „všímavosti“?

Řekla bych, že ženy jsou obecně velmi vstřícné a motivované pro změny. Jak nám v životě přibývá rolí (a skoro žádné nám neubývají), roste i množství úkolů, které si dáváme nebo si necháváme dávat, a po určitém čase zjišťujeme, že už to nestíháme a začínáme být unavené, otrávené a demotivované. K tomu, že je to neudržitelné, bych si tipla, že jsme my ženy trochu všímavější a řešíme věci raději preventivně, než když už je

pozdě. U všímavosti však není žádný objektivní důvod pro to, aby ženy reagovaly jinak než muži. Co se týká schopnosti mysli být v přítomnosti, pak není žádný rozdíl mezi muži a ženami.

Ženy jsou ale zvyklé jít „do věcí“ s větším nasazením, dávají do hry emoce, touhu, sny, ideály...

Zajímavá je moje zkušenost z výcviků: pracující ženy s dětmi přistupují k výcviku velmi zodpovědně. Jsou zvyklé dobře zacházet se svými prioritami, zvládat enormní množství záležitostí a jsou mnohdy na hranici svých možností, proto si řeknou – tak a jdu do toho, ať je to konečně lepší, ať si posléze umím život užívat lehčeji.

O metodě, kterou se nyní zaobíráte, začaly vycházet knihy, stává se populární více a více. V čem spočívá podstata? A je těžké se ji naučit tak, aby člověku skutečně pomáhala nezbláznit se?

Mindfulness se mohou naučit všichni. Někdy se přirovnává k učení hry na klavír. Není to těžké, ale chcete-li hrát dobře, musíte pro to denně něco udělat. Ten základní výcvik trvá osm týdnů, kdy setkání s lektorem je vždy dvě hodiny týdně. Mezi jednotlivými lekci trénujete svoji mysl doma nebo v práci, tzv. formálními a neformálními cvičeními. Ideální je tak 20–30 minut denně, které cvičení věnujete.

Neformální praxe je poměrně zábavná, protože ji děláte při běžných činnostech, jako je například čištění zubů, jízda autem, pití kávy nebo cokoli dalšího. Zhruba po čtyřech až šesti týdnech dochází ke strukturálním změnám v té části mozku, která je zodpovědná za to, jaké postoje zaujímáme k tomu, co se nám v životě děje.

V této fázi výcviku většinou klienti říkají, že už

mavost v různých oblastech života. Fyzické zdraví, duševní zdraví, pracovní prostředí. Často k nám do programů přicházejí lidé, kteří již některou knihu četli, začali podle ní se svou myslí pracovat a chtějí jít dál, sdílet svoji zkušenost, učit se více. Domnívám se, že to, co můžeme nabídnout společně s nakladatelstvím Grada, je především inspirace. V knihách, které jsou již dostupné i v češtině (Všímavost – cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají; Jak úspěšně meditovat každý den, Uklidte si v hlavě, Meditace pro zdraví) nejdete spoustu konkrétních příběhů, které se mnohdy podobají těm vašim. V našich programech pomáháme pochopit a odbourat některé neúžitečné předsudky, kterými se sami stresujeme, nastavujeme si vlastní měřítka příliš přísně.

Někteří lidé stále žijí s pocitem či vírou, že jednou přijde ta správná doba, kdy budou konečně mít čas na sebe a svoji rodinu, budou šťastní, konečně si začnou života užívat. V kurzech všímavé komunikace se učíme mluvit pomaleji, abychom stačili zároveň naslouchat tomu, co nám říkají ostatní.

Co nás, vytížené a činnorodé, nejvíce ničí? Ekonomická nejistota světa, špatné hospodaření s časem, podléhání marketingovému kouzlu technologií, nebo zvyklosti a tlak korporátů na cokoli?

Je to jen můj osobní názor, žádný výzkum, ani mezi našimi klienty nebo účastníky kurzů, nemám. Je to podle mého neuvěřitelná rychlost, kterou ve svých životech máme. Nutí nás zvládat toho mnohem více, vytváří v nás pocit, že pokud něco nemáme nebo nezažijeme, tak budeme méně šťastní. Řekla bych, že opak je pravdou. Vloni v létě naše rodina poprvé, po 15 letech neodjela nikam do zahraničí. Trochu jsem se toho

obávala, protože 14letý syn byl zvyklý procestovat vždy kus světa, „nemít ani den nazmar“. Odstěhovali jsme se na chatu do východních Čech, k lesu a rybníku a vyjížděli na výlety do blízkých hor, na místa, kde už jsme pravděpodobně někdy byli, ale moc jsme si to nepamatovali.

Řekla bych, že našim programem bylo „být“ a „být spolu“. Nepřebalovali jsme zavazadla z jedné cesty na druhou, nehlídali odlety letadel, nerozčílovali se nad špatnými službami hotelu a velkými vlnami v moři. Na konci prázdnin mi můj pubertální syn řekl, že to byly jeho nejlepší prázdniny, které kdy měl. Dnes si moji synové o prázdninách povídají a sdílíme stále nové a nové zážitky. Kdo máte dítko v pubertálním věku, víte, že pubertáci nedávají nic zadarmo. Mimochodem vzpomenete si, co jste dělali vloni v dubnu?

za odpovědi poděkovala Eva Brixí
www.mindfulness-institut.cz, www.grada.cz



„žijí mindfulness“, což je moc fajn pocit, kdy už na někdy náročná cvičení není člověk sám. Má vytvořen dobrý návyk, a ví, že mu přítomná mysl pomáhá k větší pohodě.

Spolupracujete s nakladatelstvím Grada Publishing a dalšími subjekty. Co společně můžete nabídnout firmám a lidem, kteří se nechtějí utopit v požadavku doby na super-výkonnost, neomylnost, nezastupitelnost?

Grada vybírá velmi pěkné knihy ze světa. Knihy, které doposud vyšly, představují mindfulness-vší-

Jak je to s péčí o pleť mezi našimi čtenářkami...



Každá žena se chce líbit, a proto věnuje anebo se snaží věnovat svému zevnějšku odpovídající péči. Ale ne každá chce nebo má čas třeba právě o kosmetice dlouze hovořit. Vyplynulo to z naší malé ankety. Mezi oslovenými podnikatelkami a manažerkami jsme se o tom přesvědčili. Odpovědi jsme však dostali rozmanité a zajímavé. A nač jsme zeptali?

Co vám (na jaře) chybí v péči o pleť? Vhodný sortiment kosmetiky, čas na sebe, nevelká síť salonů krásy, znalosti, nedostatečné informace, přesvědčivá reklama?

Pavla Vozárová

marketingová vedoucí,
J.A.P., spol. s r.o.



Pokud se budu striktně držet první otázky, pak musím přiznat, že je to lepší péče o moji pleť. Téměř pravidelně při přelomu zimy a jara si uvě-

domuji, že jsem během zimních měsíců polevila v četnosti svých návštěv u kosmetičky a s prvními jarními paprsky mě na tento stav moje pleť nemilosrdně upozorňuje. A pokud se týká toho, co mi chybí v péči o pleť, tak bych asi na prvním místě řekla – prodejní vzorečky make-upů, díky kterým bych si doma v klidu odzkoušela ideální odstín právě pro sebe a ten si potom šla zakoupit. Ne vždy se mi totiž na prodejně podaří pomocí orientačních testů vybrat úplně tu ideální variantu. I přestože v mnohých parfumeriích obdržím při nákupu různé vzorky, nejsou nikdy cíleně pro moji individuální potřebu, takže v podstatě neplní ten přesný účel, ke kterým je marketéři kosmetických firem vyrábějí.

Ing. Ludmila Koutská

ředitelka projektové kanceláře
soutěže MANAŽER ROKU,
Česká manažerská asociace



Abych řekla pravdu, nejvíce mi chybí, a to nejen v péči o pleť, čas. Každá žena, zvláště není-li jí už dvacet, by se měla o svůj zevnějšek více starat. Rá-

da bych navštěvovala kosmetický salon – výběr je dnes velký – kde bych tuto starost alespoň občas nechala na odbornících, ale bohužel není kdy. Nicméně kdysi mi velmi pomohla návštěva kosmetičky, u níž jsem primárně řešila typologii své pleti a informace, jak se o ni lépe starat. Rady jsem si vzala k srdci a snažím se alespoň o kvalitní pravidelnou domácí péči. V této oblasti se reklamou vůbec neřídím, jde mimo mě. Už řadu let používám jak dekorativní kosmetiku, tak i pro péči o pleť kosmetiku značky AVON a vyhovuje mi. Nemyslím si, že by žena musela utrácet za velmi drahé krémy a přípravky, ty vše nevyřeší. Raději by měla dát pleti pravidelnou péči.

Mgr. Karolína Topolová

generální ředitelka,
AAA Auto International, a.s.



Poměrně často dělám rozhovory, vystupuji před kamerami či na různých konferencích, a musím tak dbát na svůj vzhled. Obzvláště v zimě mě pleť kaž-

dého trpí mnohem více než jindy, protože je vystavena proměnlivému studenému a suchému počasí. Pro regeneraci používám kvalitní kosmetiku a pravidelně navštěvuji kosmetičku. Nicméně v posledních letech se mi nejvíce osvědčila dlouhá zimní dovolená u moře. Odpočinek, sluníčko, mořský vzduch i slaná voda působí na moji pleť hojivě a na jaře pak není nutné doplňovat nedostatky vitaminů pomocí dalších speciálních kosmetických přípravků. S kosmetikou neexperimentuji, věřím osvědčeným značkám, a pokud má pleť potřebuje vyživit, nejvíce dám na doporučení své kosmetičky nebo kamarádek, u kterých vím, že mi dobře poradí i s ohledem na potřeby mé pleti.

Kateřina Benešová

ředitelka,
Asociace certifikovaných účetních
(ACCA) pro ČR, SR a Maďarsko



Čas na sebe se snažím najít pravidelně každý den. Co se péče o pleť týče, zamilovala jsem se do přírodních pleťových olejů české značky MAAT, které jsou vyrobeny s láskou a respektem k přírodě. Pleť je po kombinaci pleťové vody a oleje krásně hebká, pružná a jemná, což je příjemné zejména v tomto období, kdy může být pleť po zimě více vysušená a unavená. Používáním této aromaterapeutické kosmetiky tak mám pocit, že pomáhám nejen svému tělu, ale i své duši. Za sebe vřele doporučuji!

Dr. Bohuslava Šenkýřová

rektorka,
Vysoká škola finanční a správní



Přiznávám se, že nepatřím k ženám, které by kosmetickou péčí řešily přehnaně. Samozřejmě je to důležité, pořád čteme, jak se o sebe máme starat, ale opravdu na světě je tolik zajímavých činností a aktivit, že na některé mi nezbyvá tolik času, kolik bych chtěla. A tím jsem asi vlastně i odpověděla, notoricky (a nejenom na jaře) mi chybí čas. Na druhou stranu si ráda dopřeji kvalitní produkty, snažím se své pleti dát všechno, co potřebuje, a se zájmem zaznamenávám i nové kosmetické značky nebo výrobky.

Jaroslava Rezlerová

generální ředitelka,
ManpowerGroup



Obvykle vyraším touto dobou na jaře lyžovačku do hor. Není nic lepšího na dobrou náladu a zdravou barvu pleti než teplé jarní slunce na terase u sjezdovky a k tomu sklenička prosecca. Letos na jaře máme trochu na pilno a rychlé nárůsty byznysu mě nutí tuto terapii přesunout na pozdější měsíce.

Ing. Zdenka Vostrovská

předsedkyně představenstva,
1. VOX, a.s.



Děkuji, že se mohu v Madam Business i tímto způsobem zviditelnit. Jenže – já žádnou zvláštní péči o pleť nemám. Snad mohu prozradit, že se mažu Indulonou. A vyhovuje mi to.

Ing. Lenka Šťastná

prezidentka,
Business & Professional Women



Není to zrovna moje téma. Na kosmetiku chodím a o pleť se starám, myslím, vzorně. Používám séra i různé masky. Takže otázka, co mi chybí, mne dost zaskočila.

Ing. Vladimíra Ondráková

předsedkyně představenstva
a obchodní ředitelka,
Hasičská vzájemná pojišťovna



Na začátku jara mi chybí hlavně sluníčko, protože to přináší dobrou náladu, která se odráží na pleti každé ženy. Myslím, že trh s přípravky pro péči o pleť je dostatečně zaplněn a je na každé z nás, aby si udělala čas sama pro sebe a pořídila si do své domácí péče nějaký kvalitní krém či si pravidelně dopřála péči o pleť přímo ve svém oblíbeném salonu.

Markéta Kolínková

obchodní ředitelka,
HI Software a.s.



Na jaře by pleť každé ženy měla zářit, proto je důležité o ni pečovat, a to nejen před začátkem jara, ale celoročně. Každé roční období vyžaduje péči o pleť odlišnou a každá žena má jiný typ pleti. Proto je tak důležitá informovanost v péči o pleť, která dle mého názoru trošku zaostává i přesto, že je v dnešní době na trhu velký dostatek různých kosmetických prostředků k těmto účelům. Jak správně však pečovat o pleť? Který přípravek použít na jaký typ pleti? To jsou otázky, na něž by spousta žen potřebovala znát odpověď. Ty ženy, které je znají, vypadají i na jaře, po dlouhé studené zimě, svěže.

Celý život o něčem sním



Ing. Jana Burešová

O podnikatelkách a manažerkách píšeme v Madam Business neustále. Ale o manželkách šéfů firem moc ne, jako by jejich role byla méně důležitá. Životní příběh Ing. Jany Burešové otvíráme v době, kdy se ve škole seznámila s budoucím manželem. Brzy se stala nejen matkou jeho dětí a starala se o společnou domácnost, zároveň byla krůček po krůčku vtahována do rodící se a rozvíjející firmy Veskom, kterou Ing. Bureš vybudoval se svými společníky. Není divu, že nakonec se stala spolupracovnicí „na plný úvazek“.

Jak byste popsala život s úspěšným podnikatelem a projektantem? Co se vám na něm líbí a bez čeho byste se ráda obešla?

Nepoznala jsem manžela jako úspěšného podnikatele a projektanta, ale nejdříve jako studenta, projektanta v ČKD i jako začínajícího podnikatele. Náš vztah trvá velmi dlouho. Seznámila jsem se s ním jako s maturantem na průmyslové škole stavební, kde jsme oba studovali. Já jsem byla o ročník níž, a tak jsem k němu již tehdy vzhlížela jako k tomu staršímu a rozumnějšímu a úspěšnému studentovi. Záhy začal předávat studijní rady i podklady. Poznala jsem v něm spolehlivého partnera, který má rád nové výzvy a dokáže i riskovat, ale nikdy nehraje vabank. Riziko dokáže dopředu analyzovat a zhodnotit, co vkládá v sázku a co přinese. Poznala jsem ho i jako hráče na basovou kytaru v rockové skupině, a hraní mu zůstalo jako koníček do dneška. Vždy se dokázal postavit před lidi a být lídrem. Především v úplných začátcích podnikání, kdy

doba byla průkopnická, v mnohém nebylo z čeho čerpat zkušenosti a ani historicky na co navazovat. Žiji vedle člověka, na kterého můžu být pyšná, jaký je i co dokázal. Jestli se mi na něm něco nelíbí, nebo bez čeho bych se ráda obešla, jsou v podstatě jen banality, nechá nezastrčenou židli, neuklidí si dopitý hrneček.

Mít za manžela generálního ředitele firmy v této souvislosti nevidím jako výhodu. Naopak je to leckdy velká bariéra v jednání se zaměstnanci. Tato bariéra velmi pomalu, ale přece mizí a spolupráce je příjemnější. Naopak, když dostanu nový nápad nebo impulz, mám možnost ho okamžitě konzultovat.

Dlouho jste stála mimo firmu, ale teď už v ní figurujete jako manažerka. Považujete za výhodu, když je vaším spolupracovníkem manžel, člen rodiny?

Ano, oficiálně jsem stála mimo Veskom. Deset let po našem vzájemném seznámení přišel manžel s nápadem začít podnikat se svými kolegy z ČKD a chtěl znát můj názor. Souhlasila jsem, věděla jsem, že se rád pouští do nových výzev, nebojí se jít do rizika, a přesto všechno je spolehlivý a zodpovědný. Doma jsme měli roční holčičku, já byla na mateřské dovolené, a tím měla i pravidelný příjem. Věděla jsem, že s tím na chod domácnosti vystačí a uvidíme, jak se podnikání bude dařit v příštích měsících. Náklady na bydlení v té době byly nižší, jídlo levnější, dětské oblečení se dědilo a mně ke kočárku stačily tenisky, džíny a mikina.

Bylo to trochu i dobrodružství smísené s jasnou představou...

Chůť začít podnikat i podnikatelský záměr byl na světě. K založení firmy bylo potřeba vymyslet i název a logo společnosti. Ani tentokrát jsem nezůstala stranou, název společnosti jsme vymysleli a logo jsem dostala na starost já. Vznikalo během jednoho večera, kdy jsme dceru dali spát a já si sedla s rýsovacím prknem, příložíkem a pastelkami ke stolu. Než si společníci obstarali první kancelář, počítací byl u nás doma. Jako dnes si pamatuji, kdy první projekt na světlotisku jsme s manželkou společníka a kamaráda ostríhávali a skládali u nás doma společně. A po několika málo měsících jsme již všichni seděli v Roztokách u Prahy ve vilce, kde se spouštělo první tepelné čerpadlo IVT.

Veskom se pomalu rozrůstal, první kanceláře přestaly stačit a začaly se hledat kanceláře nové. Vznikaly nové společnosti, v kterých měli společníci Veskomu svůj podíl. Často jsme s manželem vedli diskuzi o úspěších, potřebách i lidech ve Veskomu. A někdy debaty dospěly do bodu, kdy mě manžel požádal o nějakou práci pro firmu. Donést někam dokumenty, předat projekt, vymyslet a zajistit propagační předměty... V roce 2001 padlo rozhodnutí založit pobočku na Slovensku. Znamenalo to časté cestování Praha – Bratislava, případně Malacky. Na dlouhých cestách na Slovensko a zpět jsem doprovázela manžela. To nám dalo spoustu času povídat si o všem možném, Veskom nevyjímaje. V roce 2006 padlo zlomové rozhodnutí společníků Veskomu – postavit si vlastní sídlo. Manžel jako generální ředitel se tohoto úkolu ujal a společníci dál vedli své odborné divize. Byl vybrán pozemek, zhotoven projekt a začalo se s výstavbou. Často jsem se s manželem účastnila prohlídky staveniště a diskutovala

o stavebních detailech. Když byla hrubá stavba hotová, poprosil mě manžel o oficiální spolupráci na interiérech.

To už jste přinejmenším byla jednou nohou ve Veskomu...

Toto období bylo nejobtížnější z pracovního hlediska pro nás oba dva. Pracovali jsme na společném projektu s tím nejvyšším pracovním nasazením. Veškerý společný čas a hovory se točily téměř výhradně kolem sídla. To bylo slavnostně otevřeno v září 2008, tedy 30 let od doby, kdy manžel poznal svého spolužáka, následně našeho společného kamaráda a společníka. Výstavbou sídla moje oficiální spolupráce nekončila, naopak byla jejím začátkem. Stala jsem se správou budovy. Mojí velkou výhodou pro současnou práci je nejen odborné vzdělání, ale i fakt, že jsem byla u výstavby.

Po nějaké době odešla pracovnice propagace z Veskomu a na její nastoupila jiná. Po zkušební době však skončila a shodou náhod a okolností, na konci června, jsem dočasně převzala její náplň práce. Tímto krokem jsem se dostala do naprosto nového postavení, kdy jsem začala úzce spolupracovat s pracovníky Veskomu. Mít za manžela generálního ředitele firmy v této souvislosti nevidím jako výhodu. Naopak je to leckdy velká bariéra v jednání se zaměstnanci. Tato bariéra velmi pomalu, ale práce mizí a spolupráce je příjemnější. Naopak, když dostanu nový nápad nebo impuls, mám možnost ho okamžitě konzultovat.

Veskom přispívá k zdravému životnímu a pracovnímu prostředí. Neprojevuje se u vás doma tzv. profesní deformace, tedy důraz na ekologii a správný životní styl, nebo spíš platí, že „kovářova kobyla chodí bosa“?

Vztah k životnímu prostředí a ekologii jsem si do našeho společného života přinesla už ze své rodiny, kdy moje maminka, profesorka na

Univerzitě Karlově, vyučovala přírodovědu. V tomto duchu jsme vychovali i naše děti. Jsme veskrze městská rodina, bydlící v centru Prahy v činžovním domě, takže podmínky jsou tím omezené. Samozřejmostí je pro nás třídění odpad, neplýtvat vodou ani energií zbytečně.

Co vás život naučil, co vám dal a o čem sníte?

Život mě naučil nepředpokládat, ani neočekávat, že bude spravedlivý. Člověk si spoustu věcí nemá brát osobně a nic není sa-

Sním o budoucnosti našich dětí. Sním o společně strávených chvílích s manželem a o krásné dovolené, to je jeden ze snů, které se průběžně plní. Ale i o jednom dni navíc mezi sobotou a nedělí. Sním o tom, že budu mluvit lépe anglicky. Při příležitosti rodinných oslav pečů dorty a sním, že příští dort, který upeču a nazdobím, bude naprosto fantastický. A sním i o golfové ráně snů hole-in-one.

mo od sebe nebo zadarmo. Shrnutí potvrzeno, k životu je potřeba přistupovat pozitivně a aktivně. Celý život o něčem sním. S postupem věku se mi některé sny splnily, některé jsem



opustila a některé zůstávají stále stejné. Sním o budoucnosti našich dětí. Sním o společně strávených chvílích s manželem a o krásné dovolené, to je jeden ze snů, které se průběžně plní. Ale i o jednom dni navíc mezi sobotou a nedělí. Sním o tom, že budu mluvit lépe anglicky. Při příležitosti rodinných oslav pečů dorty a sním, že příští dort, který upeču a nazdobím, bude naprosto fantastický. A sním i o golfové ráně snů hole-in-one.

hodně dalších úspěchů a splněných snů popřál Pavel Kačer
foto Pavel Kačer

INZERCE

A-B HELP
POMÁHÁME DĚTEM

**DOPŘEJTE SVÉ FIRMĚ ŠANCI
ZVIDITELNIT SE, A POMOCI
TAK OHROŽENÝM DĚTEM!**

A-B Help s.r.o. Praha | www.abhelp.cz | info@abhelp.cz | Tel: 222 312 059, 777 933 448



Šála jako šperk i funkční oděv



Zná to každá žena – ráno před zrcadlem, před šatnou, a s otázkou: co si jen dnes obléknout? Možností je nespočet, ačkoli odpověď je den co den stejná: zase nemám co na sebe...

Námět k zamyšlení skýtá paleta šál a šátků, které jsou již několik let módním doplňkem a jejich obliba zdaleka jen tak neskončí. Každá z nás šátky i šály používá, jen možná sklouzneme občas k stereotypu, a nevíme jak dál. Na vině může být spěch, naučené rituální kolečko ranního odívání, touha po praktičnosti, někdy nepozornost vůči sobě samotné či malá odvaha zkoušet novinky. Inspiraci lze najít například u designérky Jaroslavy Procházkové, pro kterou jsou šály tvůrčím prostředkem a radostí zároveň. Její produkci najdete pod značkou Jaroslava.

Jak se dá kouzlit se šálami, předvedla ve svém ateliéru zástupkyním médií v únoru.

Lehké hedvábné šály se jednoduše mohou proměnit ve šperk, který rozzaří oděv i jeho nositelku, objemné plédy z měkkých úpletů se změní v sukni nebo v sako, a šály z několika barevných ploch obohatí i sportovní outfit o ženskost a eleganci. Nevyzkoušíte to?

(tz, rix)

www.jaroslava.cz



Koho a co mám ráda

Čokolizmus trochu jinak



Rozplývám se při myšlence na lahodnou chuť čokolády. Je krémová, nasládlá, hořká, provokativní. Ale chtěla jsem vědět, zda může existovat takové chutové potěšení i s daleko větším množstvím zachovaných výživných látek, které příznivě ovlivňují pocit pohody. Původní obyvatelé Jižní a Střední Ameriky věděli dobře, že má pro zdraví i pro společnost jako celek řadu přínosů. Blahodárnými účinky na zdraví počínaje, vrcholem v podobě propojení mezi božstvy a panovníky konče. Objevila jsem kouzlo Raw čokolád LifeFood. A od teď si pochutnávám zdravě a zase o něco zodpovědněji. Mou stálíci jsou dvě čokolády ze sortimentu společnosti, která se živou stravou zabývá úspěšně již deset let. Ta s 80% podílem kakaové hmoty je skutečně intenzivní chuťový skvost, který v mžiku vyčaruje dobrou náladu a dodá energii na další náročné úkoly. Tabulka s 52% obsahem kakaové hmoty, kešu a lucumou je zase hotová dopolední vzpruha, která mne probere z ranní rozespale letargie. Všechny jsou nesmírně lahodné. A je skvělé, že si mohu podle potřeby vybrat ze tří různých velikostí – 15gramová mini je prima jako společník na cesty, střední tabulka váží krásných 35 gramů a velká 70gramová je ideální, když se chcete rozdělit s někým, koho máte rádi.

Kateřina Šimková

České manažerky se chtějí nejvíce zlepšovat v jazykových dovednostech

Britská obchodní komora uzavřela pátý ročník mentoringového programu pro seniorní manažerky Equilibrium. Na závěrečném setkání se potkalo více než šest desítek účastníků (dvojic mentorovaný – mentor), aby si vzájemně sdělily zážitky z uplynulého roku. Do dalšího ročníku se mohly zájemkyně hlásit až do 29. února.

Program Equilibrium probíhá pod patronátem velvyslankyně Velké Británie J. E. Jan Thompson, je zdarma a zaměřuje se na ženy v seniorních manažerských pozicích. Cílem programu je přinést odborné vedení a zajímavé zkušenosti předních osobností podnikatelské i korporátní sféry. Mezi mentory patří přední manažeři českých i nadnárodních společností ze všech sektorů (např. finance, telco, pharma, právo, FMCG). Mentoři v průběhu celého roku dohlížejí na kariérní růst svých „mentees“ a pomáhají jim přiblížit se ke splnění jejich ambicí, např. samostatnému vedení projektů, místu ve vrcholovém managementu či členství ve správní radě. Kromě individuálních aktivit probíhají formální i neformální setkání účastnic.

„Jsem přesvědčena o pozitivním dopadu programu, který je naší chloubou. Poskytuje výjimečnou platformu, do níž se zapojily významné osobnosti, které mají schopnosti a chuť inspirovat ostatní,“ řekla Marcela Roche, generální ředitelka BCC.

U příležitosti ukončení pátého ročníku akce připravila BCC průzkum mezi českými manažerkami, aby zjistila, v jakých oblastech se chtějí nadále zlepšovat. Komora oslovila více než 400 žen ve vedoucích pozicích ve firmách v České republice. Podle výsledků by se 54 % dotázaných rádo zlepšilo v jazykových dovednostech, 36 % chce prohloubit svoje znalosti v oboru a 32 % potřebuje posílit krizový management a řešení problémů. Pro vedoucí manažerky jsou důležité i motivování podřízených a zvládání konfliktů na pracovišti. Mladší manažerky (18–35 let) se nejvíce zajímají o kreativitu a inovativní postupy, ženy ve věku 45–53 let si už tolik nepotřebují rozšiřovat znalosti v oboru, zato by upřednostnily rozvoj v oblasti komunikace s kolegy a nadřízenými. Všechna tato témata budou pokryta i v rámci šestého ročníku, kde je přislíbeno



několik desítek mentorů s letitými zkušenostmi ve všech zmíněných oblastech. Někteří manažeři jsou cizinci, a proto mohou nabídnout i zajímavé pohledy ze zahraničí. Více informací najdete na www.britishchamber.cz/Equilibrium-266.htm. (tz)

INZERCE

KUPTE SI PRODUKT BONECO A ZAVAŘUJTE

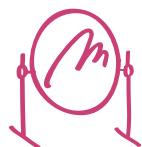
VYUŽIJTE OD ČERVNA DO ZÁŘÍ LIMITOVANÉ EDICE DESIGNOVÝCH VÍČEK

BONECO Majolka

TATARSKÁ OMÁČKA
TARTAR SAUCE
Vyrobeno v České republice

Majolka tzatziki
Majolka wasabi

VÍCE RAD A TIPŮ NAJDETE NA WWW.BONECO.CZ NEBO NA FB BONECO



Tip pro vaše svěží já

Nepravidelně pigmentovaná pokožka je průšvih?

Zkuste to se značkou GERnétic a našimi kosmetičkami, umí zázraky



Temné flíčky na hřbetech rukou jsou určitě nepříjemným doplňkem naší vizáže. Trápí nejednu zralou ženu.

Jde o poškození kůže slunečním zářením, které narušuje činnost melanocytů, tedy buněk, jež kožní barvivo produkují. Navíc s postupujícím věkem bývá pokožka nedostatečně živena, a tím vážnou fyziologické funkce. Ruce jsou velmi namáhány i častým mytím, které naruší ochranný kožní film, nebo používáním různých chemikálií.

Nepravidelné pigmentové skvrny jsou častým projevem, se kterým se při práci v salonu odbornice setkávají. S pokožkou s těmito projevy je třeba pracovat celý rok, aby se problém nezhoršoval. Pokud bude klientka o sebe pečovat podle instrukcí kosmetičky, je možné tyto nepříjemné skvrny a plochy na pokožce téměř odstranit. Jak? Napovíme vám:

Dobrá výživa a regenerace

Kožní barvivo produkují určité typy buněk tzv. melanocyty, které jsou uloženy v bazální vrstvě. Pokud mají buňky dostatek výživných látek, nejsou iritovány z vnějšího nebo vnitřního prostředí, jsou fyziologické funkce kůže vyvážené, buňky vytváří stejnoměrné množství barviva, které se rovnoměrně rozprostírá po povrchu pokožky. Doporučujeme používat kvalitní regenerační přípravky odpovídající stavu pleti (Synchro,

Cytobi, Cells Life, masky...). Důležité je i ošetření rukou.

Ochrana před intenzivním a dlouhodobým působením slunečních paprsků

Ke vzniku pigmentových skvrn může dojít již v časných jarních měsících, kdy jsou paprsky UVA velmi intenzivní a stimulují činnost melanocytů. Klientkám, které mají k tvorbě nepravidelných skvrn tendenci, doporučujeme večer aplikaci přípravku Crème Éclaircissante (tlumí produkci barviva) a při pobytu venku krém s ochranným faktorem Melano 30 nebo Melano 50. Přípravek Crème Éclaircissante by měla žena začít pravidelně používat již v březnu, nejspíše v dubnu. Touto péčí zamezí hlubokému propigmentování během jarních a letních měsíců.



Co udělat, nač se zaměřit

Pokud se nepodařilo během slunečních měsíců zabránit propigmentování, doporučujeme k rychléjšímu odstranění jednotlivých skvrn Sérum Dépigmentant. Keratolytický enzym odbourá silně pigmentované buňky, další aktivní látky zabrání tyrozináze (tvorbě pigmentu). Sérum se aplikuje lokálně na skvrny, nechá se dobře zaschnout. Ideální je pak na celou ošetřovanou plochu nanést Crème Éclaircissante.

Nezapomeňte na rozmanité okolnosti

Je důležité zjistit příčinu nepravidelné pigmentace: nadměrná sluneční expozice, mechanická iri-

tace pokožky ve spojení se slunečním zářením, parfémy, léky, hormonální antikoncepce, vrozená záležitost... To vše je třeba brát v úvahu, když budete přemýšlet, co s projevem zpravidla přibývajícího věku udělat. Budete-li dodržovat doporučenou pravidelnou péči, během 2–3 týdnů začnete pozorovat příjemné změny. Po dosažení vybělení skvrn je nutné dvakrát týdně (v letních měsících častěji) nanášet ráno a večer Crème Éclaircissante, ráno chránit pokožku přípravkem s ochranným filtrem a večer vyživit kvalitním krémem. Jen tak zabezpečíte, že se nepříjemné pigmenty nevrátí.

Den s GERnétic – slavíme 20 let

Kosmetika GERnétic slaví v roce 2016 již 20 úspěšných let na českém trhu. Na Dni s GERnétic 12. 5. mezi 13.–19. hod. budete mít příležitost prohlédnout si Kosmetické studio GERnétic v Praze 6, Slánská 381/10, dozvědět se více o buněčné výživě či jak správně pečovat o pleť. Akce je určena pro profesionály i širokou veřejnost.

Rezervujte si místo na tel.: 602 501 191.

Program akce na www.gernetic.cz/detail-novinky/den-s-gernetic-slavime-20-let/

Mediální partner: www.madambusiness.cz (red)

GERnétic udržuje pleť v dobrém stavu. Je to kosmetika pro krásu, zdraví, pohodu a příjemný pocit.

www.gernetic.cz

Staňte se našimi fanoušky:

www.facebook.com/GERnetic.cz



Fejeton

Až nám roboti ukradnou práci

Všimli jste si, že noviny už o tom píší jako o hotové věci – že v dohledné době přijde větší na lidí o práci? Nebudeme moci pracovat, ani kdybychom nakrásně chtěli, protože za nás bude mít zaměstnavatel výkonnější, levnější, prostě dokonalejší náhradu. Manuální dřinu i intelektuální nádeničinu převezmou roboti. Už dnes svářejí, tvářejí, ohýbají plechy, lakují a manipulují, pájejí a vůbec dělají veškeré operace, na něž si lidský um netroufne. Ale v nepříliš vzdálené budoucnosti, jíž se bezpochyby dožijeme, bude doména robotů i tam, kde se dneska bez člověka neobejdeme. Umělí lidé budou řídit automobily, řídit sami sebe, vykonávat tu nejsofistikovanější manažerskou činnost. Prý nás nahradí dokonce i v ložnicích. Budeme jim dávat přednost před manželkami a manžely, protože budou krásní, bez předsudků a ochotní vždy dělat to, co si usmyslíme. Nepochybují o tom, že mnozí z nás předešli dobu a rozhodli se práci přenechat robotům už dávno. I když takových průkopníků stále přibývá, většina práceschopného obyvatelstva do za-

městnání ještě chodí každý den. Jsou mezi námi i tací, co si bez něj svůj život vůbec nedokážou představit, jsou na něm citově závislí. Proto jsem si položil otázku, co pak budeme dělat, až nám roboti ukradnou práci? Nevezmeme lopaty, krumpáče, motorové pily a nevyrazíme do továren, abychom je zničili? Příkladem z historie, kdy dělníci rozbíjeli stroje, najdeme dostatek. Naštěstí s postupem industrializace, automatizace a robotizace se nějaká prácička vždycky našla. Zatím! Připustíme, že s další fází průmyslové revoluce už budou roboti tak dokonalí, že nám nenechají k činnosti žádný prostor. Budeme pak odsouzeni k zániku jako slepá vývojová větev? Nebo je člověk natolik tvořivý jedinec, že si vždycky nějakou svoji „parketu“ vytvoří? Jsem přesvědčen, že moderní civilizace už na náhradním řešení pracuje, respektive se k němu dopracovává. Člověk se bude zabývat sám sebou, svými neduhy. Když sleduji, jak se mezi námi rozmáhají nejrůznější nemoci, dysfunkce, úchylinky ve stále mladším věku, mám za to,

že se brzy stanou hlavní náplní lidské pospolitosti. Každý člověk bude pracovat nikoli v závodě nebo úřadu vytvářením produktů pro ostatní, bude se zabírat sám sebou. Ve zdravotnictví, nejprve zčásti, pak zcela robotizovaném, nalezneme obrovský potenciál pro uplatnění lidského génia. Lidé všech věkových kategorií a postupně i studenti odcházející ze škol, si to namíří rovnou do ordinací, léčeben dlouhodobě nemocných, lázní a ozdravoven, aby se tam věnovali péči o své zdraví. Napravování neduhů jim zabere tolik času, že na jinou práci už ani nepomyslí. Pracovat na sobě přispěje u každého jedince ke zlepšení jeho psychiky. Deprese ze ztráty zaměstnání, z profesionálního selhání, z neschopnosti se uplatnit ve společnosti naprosto zmizí. Lidé se plně odevzdají sami sobě, zatímco potraviny, spotřební věci, bydlení i veškeré služby jim zajistí dokonalí roboti. Civilizace, která dospěla k novému milníku a je zdánlivě na konci svých sil, vykročí k dalšímu rozkvětu.

Pavel Kačer



Otevírání zámeckých zahrad v Děčíně

Jsou úchvatné nejen na pohled, voní, zlepšují náladu, učí vnímat krásu. Zahrady zámků patří ke skvostům českých památek. Častokrát jsou to právě ony, které návštěvníky lákají k návštěvě té či oné lokality. Mezi deset nejkrásnějších zámeckých zahrad patří například Lednicko-Valtický areál zařazený do UNESCO nebo jeden z největších přírodně krajinářských parků v Evropě s rozlohou 240 hektarů Průhonický park. Zámek v Děčíně, v historii významném strategickém místě Česko-německého pomezí, svoji tvář, a to i tu zahradní, hledá v nové historické etapě teprve několik málo let, a to od roku 1991 po opuštění objektu armádou.



Přesto se díky snaze a umu tamních zahradníků i vedení zámku daří obnovovat nejenom významné historické sbírky, ale právě i zahrady. Okrasná Růžová zahrada patří mezi nej-kouzelnější části zámeckého areálu. Její protáhlý prostor tvořený třemi postupně se svažujícími terasami vymezuje na západě „sala terrena“ s dochovanou freskovou výmalbou a na východě vyhlídkový gloriol zdobený sochami mytologických božstev. Své zahrady otevřel zámek v letošním roce 19. března v rámci zahájení turistické sezony. Růžová zahrada se stane od června vstupní branou připravované unikátní výstavy Chrámový poklad, která bude součástí prohlídkového okruhu Barokní perly zámku. Při této příležitosti budou vystaveny nově zrekonstruované vzácné bohoslužebné předměty. Výstava Chrámový poklad bude první v řadě akcí, které zámek chystá v rámci projektu Šlechtické poklady.

„Růžová zahrada našeho zámku je skutečně malebná, výhledy z jejích teras na město a okolí lákají k romantické návštěvě i svatebním obřadům, k těmto účelům je hojně využívána,“ uvedla Ing. Iveta Krupičková, ředitelka zámku Děčín. „Spojení krásy růží a historického významu zahrady, lemující nejdelší krytou chodbu v Čechách od zámku do Děkanského kostela Povýšení sv. Kříže, cenné ukázky barokní architektury, vzbuzuje v celé řadě návštěvníků ty nejušlechtlejší emoce. Právě proto věnujeme otevírání Růžové zahrady velkou pozornost. Kdo by se k nám chtěl podívat, nemusí pouze autem, dojet se k nám dá například z Prahy za hodinu a půl rychlíkem nebo lodí, která kotví přímo pod skálou, na které zámek leží,“ dodala Iveta Krupičková. Roku 1881 byly na zámku vysázeny růže, a postupně se vžilo dnešní pojmenování Růžová zahrada. Terasové zahrady na jižní straně zámeckého areálu patří mezi nejatraktivnější partie

děčínského zámku. Současná podoba je dílem 19. století, kdy na jednotlivých úrovních postupně vznikaly vytápěné skleníky, ve kterých se pěstovaly tropické rostliny. Zdejší zahradnictví dosáhlo brzy mezinárodní proslulosti. Děčín byl například prvním místem na území dnešní České republiky, kde se úspěšně pěstovaly banány. Své největší slávy dosáhly skleníky za působení zahradníka Františka Jossta, který byl zejména mimořádným znalcem orchidejí. Jeho děčínská sbírka patřila mezi nejproslulejší v celé monarchii. Jako jednomu z prvních v Evropě se mu podařilo přivést ke květu Viktorii královskou, největší leknín světa. Zámek má celoročně otevřené dvě prohlídkové trasy – Zlatá léta děčínského zámku a Návštěva u knížete Františka Thuna. Od dubna do října je přístupný ještě třetí okruh Barokní perly zámku a prohlídka s Černým rytířem určená především pro rodiny s dětmi. Tato prohlídka je součástí projektu Otevřete 13. komnatu, zámek Děčín v této úrovni spolupracuje s dalšími devíti hrady a zámky. Dlouhodobým záměrem je navázat na historii zámku, který byl vždy centrem společenského a kulturního života regionu. Již dnes, s počtem přes 50 000 návštěvníků za rok, patří mezi nejnavštěvovanější památky Ústeckého kraje.

(tz)



Finalistky soutěže Česká Miss 2016 budou jezdit vozy Peugeot od Autocentra BARTH

Peugeot Česká republika, koncesionář Autocentrum BARTH a soutěž Česká Miss 2016 oznámily uzavření dohody o spolupráci, v rámci níž budou Česká Miss 2016, Česká Miss World 2016 a Česká Miss Earth 2016 po celý rok užívat vozy Peugeot.



Kromě tří automobilů Peugeot zapůjčených na rok dívkám, které se umístí na stupních vítězů národní soutěže krásy Česká Miss 2016, zviditelní francouzskou automobilku další dva vozy Peugeot 508, které poskytne Autocentrum Barth vyhlášovatelé soutěže. Povědomí o značce Peugeot pomůže zvýšit i flotila oficiálních vozů Peugeot zajišťujících přepravu VIP hostů vysoce sledovaného slavnostního vyhlášení soutěže Česká Miss 2016, které se bude konat 2. dubna 2016 v Obecním domě v Praze. Spolupráce mezi partnery byla oficiálně zahájena podpisem smlouvy a přenecháním dvou vozů Peugeot 508, které vyhlášovatelé soutěže předali Michal Burkoň, výkonný ředitel Autocentra BARTH a Marco Venturini, ředitel značky Peugeot v ČR 3. února na Čapím hníz-

dě v Olbramovicích, kde uchazečky o titul Česká Miss 2016 právě absolvovaly soustředění. Podpisem smlouvy bylo také stvrzeno, že Peugeot bude letos soutěži Česká Miss dělat doprovod na různých akcích, což dostal příležitost potvrdit už v sobotu 6. února na legendárním Plese v Opeře v Praze, kam byly všechny finalistky dopraveny oficiálními vozy značky Peugeot. V tomto typu projektu může společnost Peugeot ČR čerpat z bohatých zkušeností ostatních evropských zemí. Ve Francii trvá spojení Peugeot – Miss Francie už více než 25 let. Vítězky soutěže ve Francii používaly např. nový Peugeot 208, 108, RCZ aj. a současně tak podporovaly image vozů při uvádění na trh. Letošní Miss Francie si před několika dny převzala elektromobil Peugeot iOn doplněný o elektric-

ké jízdní kolo Peugeot. Ve Francii zhlédne slavnostní vyhlášení více než osm milionů diváků. Partnerství s Miss považuje za mimořádně přínosné také zastoupení značky Peugeot v Belgii, které spolupracuje s organizátory Miss Belgie už 20 let.

„Jsme potěšeni, že vozy značky Peugeot figurují v soutěži Česká Miss. Dlouholeté zkušenosti z jiných zemí potvrdily, že tento typ spolupráce funguje a posiluje povědomí o značce. Otvírá cestu k novým cílovým skupinám, a to zejména prostřednictvím internetu a sociálních sítí. Věříme, že se nám stejně jako našim francouzským či belgickým kolegům podaří navázat dlouhodobou a oboustranně přínosnou spolupráci,“ prohlásil Marco Venturini, ředitel značky Peugeot v ČR. (tz)

INZERCE



O Velikonocích vejíčka z naší produkce nemohou chybět na svátečním stole ani při koledě!

Vejce značky OVUS jsou jedinečná kvalitou i chutí.

Část dodávek tvoří vejce výjimečná. Odlišná od těch, která se běžně konzumují, jsou atraktivním zbarvením do světle zelena a modra nebo temně hnědých odstínů. Tato vejíčka mají nižší obsah cholesterolu než vejce běžných slepic a jsou také přirozeným antioxidantem. Podávají se například ve špičkových britských restauracích.



Indiánská vejce, čerstvá vejce speciálních slepic, získala v roce 2015 dvě ceny v soutěži Česká chuťovka.

Jsme jediní a první v oboru na českém trhu, kteří takové ocenění mohou používat.

OVUS – podnik živočišné výroby, spol. s r.o.
www.ovuspraha.cz

