

Madam[®] BUSINESS

PROSPERITA

červen 2016

Jsem jaká jsem

Eva Brixi

Jsem jaká jsem
A jiná nechci být
Jsem hrom a blesk
Když snažíš se mne zastavit
A samet v náručí
Co za oponu proher neručí
Jsem kouzelnice slov
A z lesních jahod show
Jsem fantazie odnikud
A úsměv jako sen
Nad šálkem čaje z bylin čaruji
Tvé úmysly teď varuji
Když vzdušné zámky stavíš
A o mé duši v kapse děravé
Zatím nic moc ještě nevíš

Jitka Hurábová

Někdy jsem sama překvapená,
když někam přijdu a sednu si na svou židli
rozhovor na stranách 10–11

INZERCE

Ovesná tyčinka nikdy nezklame

Ať už vyrazíte za poznáním na některý z našich hradů či zámků, či jste se rozhodli polykat kilometry při výstupu na Sněžku nebo třeba cestou k některému ze šumavských jezer, vždy se vyplatí mít s sebou pohotovostní energetickou rezervu. Ovesná tyčinka FlapJack od Rupy je výborná možnost. Díky vysokému podílu ovesných vloček je totiž zdravou svačinkou. Ovesné vločky jsou doslova zásobárnou toho, co k životu potřebujete. Bílkoviny, nenasycené mastné kyseliny, vitamíny B1, B6 a E, železo, vápník a fosfor.

www.flapjacky.cz



www.facebook.com/flapjackynedrobi/



A pojišťovnictví jsem zůstala věrná



JUDr. Hana Machačová

Mnohokrát jsem se ptala sama sebe, jaký návod na život právě tato žena má, zda nepoužívá nějaká kouzla, triky nebo záhadné postupy, aby působila vždy vstřícně, laskavě, rozvážně a tak, že na ní nikdy nepoznáte únavu, přemíru úkolů, které je třeba vyřešit, nebo stres. JUDr. Hana Machačová, náměstkyně generálního ředitele pojišťovny Kooperativa je osobností, která se s postupujícím časem totiž nemění. Nepřibývají vrásky, ale rozmanitá ocenění její práce. Je členkou Klubu manažerek ČMA (Česká manažerská asociace). V roce 2013 získala ocenění VIA BONA za filantropii. Pravidelně se umísťuje v žebříčku nejvýznamnějších žen českého businessu a nejvlivnějších žen Česka. Při příležitosti 25. narozenin Kooperativy jsem pro ni připravila několik otázek:

Kooperativa pojišťovna k vám patří stejně jako vy k ní. Na prknech, která znamenají svět pojišťovnictví, jste strávila mnoho let. Co tato zkušenost pro váš profesní život znamená?

Myslím, že se nedá mluvit jen o zkušenosti. Pojišťovnictví, zejména pak pojišťovna Kooperativa, v podstatě utvářely celý můj profesní život. Po absolvování Právnické fakulty Univerzity Karlovy jsem se nějakou dobu zabývala správním právem v místní samosprávě. Po narození syna se však naskytla šance na změnu a já nastou-

pila do České státní pojišťovny. A pojišťovnictví jsem už zůstala věrná.

Pamatuji se na vyprávění o úplných začátcích Kooperativy, na příběh o pár židlích a hrncích na kafe a odhodlání vytvořit pojišťovnu na atraktivnějším principu, než bývalo v Čechách zvykem, a nabídnout lidem množství produktů, aby si každý vybral podle svého. Splnily se tyto představy?

V roce 1995, kdy jsem do Kooperativy nastoupila, měla Kooperativa už 68 poboček a kromě pojištění majetku velkým průmys-

lovým podnikům nabízela i pojištění majetku občanů. Pojištění domácnosti dokonce v té době získalo značku Czech Made. Takže úplné začátky jsem nezažila. Ale entuziasmus zakladatelů Kooperativy zde byl cítit stále. Mojí doménou se v Kooperativě stal obchod. Prošla jsem od funkce obchodní ředitelky agentury Střední Čechy – jih až po zodpovědnost za celý obchod v Kooperativě na pozici členky představenstva. Dnes v rámci představenstva odpovídám za majetkové likvidace, za Centrum pojištění odpovědnosti za pracovní úrazy a Centrum zákaznické podpory. I při řízení těchto oblastí je znalost obchodu velmi přínosná.

Jak by se odvážila členka vrcholového vedení charakterizovat postavení „své“ pojišťovny na českém trhu finančních služeb?

Například ještě v roce 1997 činil tržní podíl Kooperativy na českém trhu pouze 9,8 %. Podíl České pojišťovny byl na úrovni 60 %. V současnosti Kooperativě patří přes 21% podíl na trhu a je druhou největší pojišťovnou. V pojištění motorových vozidel a pojištění podnikatelů jsme dokonce největší pojišťovnou u nás. Tolik čísla, která, myslím, mluví sama za sebe. A pokud vezmeme soft vlastnosti, snažíme se být pojišťovnou, která neslibuje nemožné. Tedy nepodbízíme se cenou, ale snažíme se klientům nabídnout optimální pojištění za férovou cenu a co nejkvalitnější služby. A podle toho, že dnes spravujeme téměř čtyři

Stále důležitější je pojištění odpovědnosti za újmu. Náhrada újmy se v těchto případech nevyplácí pojištěnému, ale poškozenému, tedy třetí osobě. Toto pojištění pokrývá odpovědnost za újmu způsobenou při provozní nebo obchodní činnosti, újmu způsobenou vadným výrobkem apod.

miliony pojistných smluv, si myslím, že jde o správnou cestu.

V čem jste nejlepší?

To byste se asi musela zeptat dvou milionů klientů, kteří si nás vybrali a pojištění si u nás sjednali. Věřím, že pokud bychom pro ně nebyli nejlepší, tak by si nás ne zvolili.

Před rokem jste se rozhodli nahlédnout do života lidí prostřednictvím projektu Česká rodina žije. Co zatím výzkum ukázal?

Jak vlastně žije česká rodina? Jak stoluje, sportuje, kdy se dostává do krizových situací a jak odpočívá?

Hledat odpovědi na tyto a podobné otázky je velmi důležité, protože pouze když rodiny (a tedy naše klienty) poznáme, můžeme o ně skutečně pečovat a můžeme jim s některými starostmi pomoci. Snaha poznat naše zákazníky se stala jedním z důvodů, proč Nadace pojišťovny Kooperativy realizovala tento rozsáhlý průzkum, který mapuje život současných českých rodin, popisuje jejich zvyky, ale samozřejmě i zlovyky. Zjistili jsme například, že české domácnosti mají starost o své nejstarší členy. Téměř 70 % rodin se obává o důstojné stáří příbuzných. Na 80 % z nich je přesvědčeno, že na podzim života svých blízkých nejsou připraveny. Péče o seniory často znamená růst finančních nákladů, respektive omezení pracovní aktivity. Kooperativa je zvyklá pomáhat, a proto se snažíme jít ještě o krok dál a chceme investovat do podpory projektů, které budou zaměřené na zlepšení života českých rodin. Více najdete zájemci na webu www.ceskarodinazije.cz.

Vašimi klienty jsou firmy i živnostníci, velké průmyslové celky. Nač by měl majitel, akcionář i OSVČ vždy pomýšlet?

Podnikatelům nabízíme ochranu proti všem pojistitelným rizikům, jimiž mohou být oni a jejich podniky ohroženi. Chtěla bych předeslat, že dbáme na to, aby naše služby přesně odpovídaly individuálním potřebám klientů. Pojistná smlouva musí být precizní a zahrnovat všechny relevantní okolnosti, rizika a požadavky klienta. Základem naší nabídky je samozřejmě živelní pojištění. Velmi důležité, avšak klienty stále podceňované, je pojištění pro případ přerušení nebo omezení provozu. Klienti si neuvědomují, že než dojde k plnému obnovení provozu, může uplynout dlouhá doba, po kterou musí hradit náklady, které nepřestaly nabíhat (nájem, leasingové splátky, poplatky za energii). Toto mezidobí může být pro firmu kritické... Stále důležitější je pojištění odpovědnosti za

újmu. Náhrada újmy se v těchto případech nevyplácí pojištěnému, ale poškozenému, tedy třetí osobě. Toto pojištění pokrývá odpovědnost za újmu způsobenou při provozní nebo obchodní činnosti, újmu způsobenou vadným výrobkem apod.

A kdy nejdříve při vzniku firmy nebo živnosti je možné pojištění založit?

Hned, jak je co pojistit. Zejména zařízení, které je pro jeho živnost nebo podnik nepostradatelné, je nutné co nejdříve pojistit. A na druhou stranu, svým podnikáním může neúmyslně způsobit škodu někomu třetímu a nemusí mít ani žádné výrobní zařízení. Takže

ještě před pojištěním majetku bych volila pojištění odpovědnosti za škody způsobené třetí osobě.

Ženy v roli podnikatelky či manažerky a zároveň matky mívají přece jen o řadu povinností více než jejich mužské protějšky. Nač by ony v pojištění, především životním, neměly zapomínat?

Co se týká životního pojištění, rozhodně bych u základního parametru – pojistné částky, nedělala mezi mužem a ženou žádný rozdíl. Pokud jde o živatele rodiny, ať už muže, či ženu, měla by pojistná částka dosahovat 2–3násobku jejího ročního výdělku. Ale protože samozřejmě najdeme mezi zdravotními riziky pro muže a ženy rozdíly, nabízíme od začátku roku 2014 nové produkty vázané na vážná onemocnění Pro ni a Pro něj. Tyto balíčky zahrnují pojistnou ochranu při nejtypičtějším druhu onkologických onemocnění pro obě pohlaví.

Cesta k harmonii všedních dnů a sladění kariéry s rodinným životem je pro někoho velkým oříškem. Vy jste to dokázala. Máte návod? Nebo alespoň maličkou radu k tomu, co se osvědčilo?

Žijeme bezpochyby ve svobodné době a době příležitostí. Dnes a denně se můžete dočíst o lidech, kteří svojí vůlí a pilí dosáhli úspěchů

v podnikání, které by byly před 20 lety nemyslitelné. Na druhou stranu nás to často zejména časově velmi limituje. Proto se snažím volný čas věnovat rodině a svým koníčkům, ale ku příkladu mé oblíbené malování nedostatkem času vyloženě trpí.

Navíc vždy usměvavá, plná empatie, stále mládnoucí a vyzařující optimismus – cožpak i toto se dá zvládnout bez ztráty kytičky?

Snažím se. Každé ráno třeba začínám procházkou se psem, i když krátkou. Je pravda, že přes týden toho volného času moc není. Ale víkendy se snažím vyhradit pouze pro svou rodinu. Společně trávíme čas na chalupě v jižních Čechách, v zimě pak rádi jezdíme na hory. Mám velmi ráda přírodu, takže i turistiku, jezdím na kole, lyžuji. A hodně si odpočívám u zmíněného malování.

ptala se
Eva Brixí



Předpověď počasí a stres v diáři

Přiznám se, že nenávídím televizní předpovědi počasí. Je hlavně zastrašující show, při které se nám má rozbušit srdce, když se večer začneme bát, jestli nám krupobití náhodnou nesmete střechu nad hlavou. Předpověď počasí není už jen o tom, zda si mám zítra přidat do kabelky deštník. Má především bavit i děsit a do života vnášet zmatek a napětí. Zítra má být vedro? Podle týdenní předpovědi mělo být ale chladněji tak na kostýmek. Tíše spílám virtuální hrozbě, která mne nutí den co den vyházet polovinu skříňe a zjistit, že stejně nemám co na sebe. Vstávám a hrnu se k oknu. Vůbec neprší, vůbec není pod mrakem, málem mrzne. Ze skříňe vytahuji šátek k saku, ačkoli je začátek června. Když večer ulehám, nedá mi to a přepínám televizní kanály na ten, kde běží právě předpověď. Citím z ní další drama následujících víkendových dnů. Bude bouřit, ačkoli meteorologové slíbili jasno. No nic, na neděli si koupím lístky do kina. Den volna je však bez mráčku a sluníčko mi píše časný pozdrav na polštář. Utrvuje mne v tom, že předpovědi počasí jsou jen dráždivé koření předvídatelnosti. A platí, že ráno moudřejší večera.

Eva Brixi



Tip Grady

Jak prokouknout druhé podle výrazu tváře



Díky této knize odhalíte, co si o vás ostatní skutečně myslí, co cítí nebo zda vám lžou – a to v osobních i pracovních situacích. Bude pro vás snadné s druhými úspěšně vycházet, spolupracovat a získat jejich důvěru. Nikde jinde se emoce neodrážejí tak jako ve tváři. S pomocí této knížky plné fotografií, tipů a příběhů budete umět „číst“ druhé lidi a vcítit se do nich.

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.exotickesperky.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, červen 2016

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

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

Šéfredaktor www.madambusiness.cz: Martin Šimek,

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

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

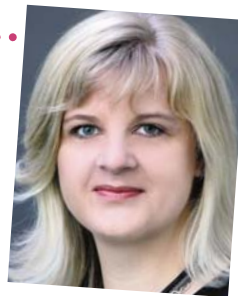
Tisk: Miro Print s.r.o., Distribuce: 5 P Agency, spol. s r. o.

Placené textové materiály jsou označeny 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?

Kateřina Benešová
ředitelka

Asociace profesních účetních
pro Česko, Slovensko a Maďarsko

Bohužel stresu v práci se obzvláště v určitých obdobích nevyhnu. A proto je pro mě důležité umět „znovu nabít baterie“. Pomáhají mi pravidelné krátké meditace, pobyt v přírodě a miluji golf, kde se mi daří úplně vypnout hlavu. A musím říci, že dobrý film klidně i v jednu v noci také dělá zázraky.



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

Ing. Vít Pěkný
generální ředitel
NH Car, s.r.o.

Nakupuje-li muž, tak se řídí pragmatickým rozhodnutím nebo vlastní či předanou zkušeností. Existuje ale i další varianta, která je možná nejčastější. Nakupuje-li muž, řídí se pokyny svojí ženy. Důvod je jednoduchý – ženy vědí, co chtějí, a ještě jsou schopny při výběru správně použít emoce. A to je obdivuhodné. Proto platí stará pravda – žena si může dělat, co chce, a muž může dělat, co chce ona.



Informace do kabelky

K létu patří zmrzlina – a domácí je nej!

Že není kupovaná zmrzlina to pravé? Zkuste si připravit svoji vlastní domácí. Se zmrzlinovačem DELLA CASA je to hračka! Zmrzlina bez éček, konzervantů a přebytných sladidel s čerstvě natrhaným ovocem či kvalitní čokoládou? To není sen. To je DELLA CASA. Oblíbená produktová linie od TESCOMY, která je synonymem pro zdravé a domácí potraviny. S tímto pomocníkem jednoduše a rychle vyrobíte až 800 ml vynikající zmrzliny. Stačí nádobu namrazit, vlít do ní připravenou směs, 15–20 minut promíchávat a hotovo! Mrazicí hliníkovou nádobu lze ze zmrzlinovače vyjmout a do mrazničky vkládat samostatně – skvělé pro úsporu místa. Vnější plastová nádoba se do mrazničky nevkládá, není proto vychlazená a při přípravě neklouže a nestudí do dlaní. (tz)



www.madambusiness.cz

Experti varují: Papír se v přírodě rozkládá čtyři měsíce, plasty sto let, baterie nikdy

Zatímco ohryzek od jablka se v přírodě rozloží už za dva týdny a papírový pytlík za čtyři měsíce, plastový kelímek se může rozkládat až sto let. Některé druhy odpadu, jako například baterie nebo sklo, jsou navíc téměř nerozložitelné a pro přírodu toxické. Zbytečnému hromadění odpadu lze přitom předejít správnou recyklací a opětovným využitím materiálů. Z ohryzku se tak může stát hnojivo, z baterií například stavební ocel.

Zatímco ohryzek od jablka se rozloží za téměř dva týdny a banánová slupka za pět měsíců, slupka od pomeranče potřebuje k rozkladu jeden rok. Všechny biologické odpady lze přitom snadno kompostovat. K rodinnému domku si mohou lidé pořídit kompostéry v různých velikostech. Hotový kompost lze používat jako kvalitní hnojivo pro květinové záhony i trávník. V obcích lze navíc biologický odpad odkládat do speciálních hnědých nádob či na předem určená místa, a to minimálně v měsících duben až říjen.

Papír přírodu dlouho nezatěžuje

Jedním z nejlépe se rozkládajících materiálů je papír. V přírodě se rozloží už za čtyři měsíce. Papír přesto nepatří do lesa ani na louku, ale do modrých kontejnerů na tříděný odpad. Do těchto kontejnerů se sbírají různé druhy obalového papíru. Každý druh přitom vyžaduje trochu jiné zpracování, proto se odpad nejdříve třídí na jednotlivé druhy na třídící lince a dále putuje k dalšímu zpracování. Na počátku cyklu se papír rozpouští ve vodě, papírové vlákno se dále přeměňuje na kašovitou hmotu a z té se sušením za pomoci přídatných látek, jako je kliš, škrob nebo kaolín, vyrábí papír. Z recyklovaného papíru se pak produkují obaly na vajíčka, ru-

ličky pro toaletní papíry nebo kuchyňské utěrky, sešity, krabice nebo také papír novinový. Celulózové vlákno lze znovu použít až sedmkrát.

Celé století „žijí“ PET lahve

Až 100 let trvá, než se rozloží obal z nápojového kartonu od mléka nebo PET lahev. Recyklace těchto obalů je dnes již běžná a plastové materiály patří k nejčastěji recyklovaným odpadům. Nápojové kartony i PET lahve je většinou možné vyhazovat do stejného žlutého kontejneru. V některých obcích najdete i speciální kontejnery pro nápojové kartony. Při zpracování plastového odpadu se PET lahve rozemelou na malé kousky, vyperou, usuší a následně se z nich vyrábějí vlákna, která se používají při výrobě spacích pytlů, zimních bund nebo také koberec. Nápojové kartony lze zpracovat v papírnách, protože velkou část těchto obalů tvoří papír. Zbytkové materiály, jako je hliník nebo polyethylen, mohou být v papírnách zužitkovány při výrobě páry nebo pro ohřev vody. Dalším využitím pro nápojové kartony jsou například stavební izolace, které je možné vyrobit na speciální lince, kde se obaly nadrtí a potom slisují do desek.

Baterie a elektroodpad se rozloží až za stovky let

Další kategorií odpadu, která je v přírodě téměř nerozložitelná, je elektroodpad a baterie. Baterie se podle odhadů budou rozkládat 200 až 500 let. Do přírody ani na skládky navíc baterie nepatří, protože se z nich uvolňují nebezpečné látky. Je-

dinou možností je jejich zpětný odběr a ekologická likvidace. „Vysloužilá elektrozařízení, lidově elektroodpad, lze buď znovu po úpravě zužítkovat díky získaným jednodruhovým materiálům, jako jsou například kovy, sklo, plasty, či energeticky využít,“ vysvětlil David Vandrovec ředitel skupiny REMA, která se zabývá zpětným odběrem baterií a elektrozařízení. Pro snížení množství odpadů je ideální variantou opětovné využití základních materiálů. „Ze sběrných míst elektroodpad putuje dále k recyklaci, jednotlivé spotřebiče jsou rozebrány na základní materiály a ty jsou dále tříděny a zpracovávány.

Materiály, které lze opět použít, jdou zase do výroby. Například z baterií se tak může stát stavební ocel,“ dodal David Vandrovec.

Sklo v přírodě vydrží tisíce let

Dalším z materiálů, který na planetě zemi vydrží velmi dlouho, je sklo. V přírodě se sklo rozkládá až tisíce let. Recyklace je proto u skleněných lahví v podstatě nezbytná. Ideální variantou jsou vratné lahve, které se po dezinfekci znovu používají. Ne všechny firmy však tento systém zavádějí. Skleněné lahve se šroubovacími uzávěry nebo skleničky od marmelád či přesnídávek se mohou v domácnosti opětovně používat. Nadbytečné skleněné obaly umístěte do zeleného nebo bílého kontejneru na sklo. Při recyklaci dbejte na rozlišování na čiré a barevné sklo. Vytříděné sklo se dále zpracovává, rozdrtí se na menší části a přidává se do pece při výrobě nového skla. Lze jej recyklovat téměř donekonečna. (tz)



INZERCE





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



Inspiromat:

příběhy, které dodávají odvahu



Již čtvrté v pořadí bylo setkání členek Klubu manažerek ČMA a hostů při vyprávění příběhů sedmi osobností ženského businessu z cyklu nazvaném Inspiromat. Uskutečnilo se v Praze v sídle Kooperativy pojišťovny 28. dubna a celé odpoledne bylo nejen co poslouchat, ale i o čem přemýšlet. Pod organizační taktovkou PhDr. Lenky Tomešové, předsedkyně klubu, a expresivně vedeným moderátorským výkonem Ing. Lud'ka Pfeifera, partnera společnosti M. C. TRITON, měli možnost přítomní prožívat manažerské a podnikatelské příběhy, které, ač různě laděné, měly jedno společné: odvahu, tvrdošijnost, snahu dokázat i zdánlivě nemožné. Příběhy nebyly jen o úspěších, ale také o velkých prohrách, například zdravotních, otaznících nad budoucností, náhodách, štěstí.

Ing. Irena Lachmanová je dnes ředitelkou dovozu pro střední a východní Evropu firmy Akzo Nobel Coatings CZ, zabývá se obchodem s nátěrovými hmotami. Původně ale chtěla být artistkou. Velkým dilematem pro ni byla vždy otázka, jak sladit život rodiny s tím profesním, což bylo v jejím rozhodování prvořadé. Prošla řadou peripetií a musela si ujasnit priority, využití času, změnit působíště, stále se něčemu učit. Změn, které nebyly jednoduché, nelituje. Oklikou ji přivedly do takové manažerské pozice, která ji profesně naplňuje, a také dceři dokázala nakonec vytvořit náležité citové zázemí tím, že s ní tráví více společných chvil.

Mgr. Jarmila Podhorná je majitelkou firmy Naděje. Věnuje se výrobě bylinných tinktur a výtažků z pupenů rostlin. Je obdivuhodné, jak v relativně pokročilém věku, když končila s profesí učitelky, začala podnikat. Z ničeho, pouze na základě informací, znalostí bylinek i vedena touhou pomoci lidem, které trápily nejrůznější neduhy. Její vůle ji přivedla k alternativnímu procesu pěstování bylin, zpracování i prodeji. Vybudovala celé výrobní zázemí, včetně ukázkové zahrady bylin a pěstování rostlin pro sběr jejich pupenů. Největší radost má z toho, když se dozví, že její produkty pomáhají.

Mgr. Drahomíra Mandíková je ředitelkou firmenních vztahů a komunikace pro Českou a Slovenskou republiku v Plzeňském prazdroji. Ani její kariéra se neobešla bez skokových proměn. Z bankovníctví vešla rovnou do pivovarství, i když pivo nikdy nepila. Emotivně sáhla po každé výzvě, která jí vstoupila do cesty, aniž tušila, co bude obnášet. Toužila stát se matkou, osud jí však nastolil jinou seberealizaci. Jak naznačila, i takové situace se dají řešit, a nezbyvá než je brát s nadhledem. Život se snaží žít plnohodnotně prostřednictvím řady aktivit, včetně té profesní, například jde o společenskou odpovědnost, jíž se nyní zabývá jako prvořadou.

Mgr. Lenka Matoušková je původem češtinářka a tělocvikářka. Brzy poté, co se vdala, ve 24 letech, onemocněla roztroušenou sklerózou. Jak potvrdila, život se jí najednou zhroutil, přestala učit a teprve postupně nabírala síly. Přidružily se komplikace s bydlením, které na optimismu nepřidaly. Přesto se snažila posunout dál. Rozšířila si vzdělání o psychologii. S manželem si posléze najali firmu, která jim měla postavit dům, místo toho přišli o peníze. V době, kdy ztratila motoriku prstů, a přemýšlela, jak rehabilitovat, přivezla jí sestra perly. Začala z nich vytvářet šperky. Rozdávala je přátelům a známým. Líbily se. Napadlo ji, že by se tím mohla možná živit. Bavit začal obor i manžela. Jejich firma, kterou tvoří jen oni dva, se jmenuje JwL Jewellery. Dnes je přední evropskou společností, jež dodává na trh šperky z pravých perel.





Ing. Jiřinu Musílkovou, která je nyní hlavním metodikem v pojišťovně Kooperativa, většina lidí zná jako někdejší generální ředitelku Všeobecné zdravotní pojišťovny. Chtěla být ale tlumočnicí a jaderným fyzikem. Nebála se žádné práce, včetně fyzické. Během studií jí zemřela maminka, musela se tedy starat o bratry a otce, a ještě se snažila přivydělat nějakou korunu. Na vysoké škole otěhotněla, nebylo kde bydlet, rodinné vztahy byly napjaté. I toto zvládla. Po 42 letech se rozvedla. Jako naprostou samozřejmost při náročné manažerské práci, ať v minulém, či současném režimu, vychovala čtyři děti. Zvláštní kapitolu jejího životopisu tvoří doba, kdy vedla VZP, a zejména to období, kdy se rozhodla na tomto postu skončit. Byly měsíce, kdy byly odposlouchávané telefonní hovory celé rodině, kdy musela nocovat na tajné adrese. Její příběh zrcadlí kuráž i snahu stát za svými názory, nepodléhat politikaření a spoléhat na vlastní rozum a smysl pro spravedlnost.

JUDr. Jana Tvrdková je soudní exekutorkou, zvolila tedy obor neoblíbený, je pro mnoho li-

dí nenáviděným exekutorem. Přesto má svoji práci ráda, protože ji vnímá jako jeden z nových prvků české justice, který mohla spoluvytvářet. Na tuto dráhu ji dovedla profese úspěšného advokáta. Ve firmách, kde dosud působila, byla zvyklá vždy vítězit a vyhrávat soudní spory. Pečlivě sledovala přípravu zákona o soudních exekutorech, budovala exekutorský úřad, dala vzniknout nové profesi. Cítila zodpovědnost o to větší, nebylo se od koho učit. Posléze vedla Exekutorskou komoru, bylo to velké vypětí. Když po třech letech skončila, trpěla poruchami spánku, a objevily se další zdravotní anomálie. Dnes se usmívá a raduje z půlroční vnučky i nového týmu, který vytvořila. Říká, že i dlužník má své právo, jen ho nedokáže uchopit; je to jedna z otázek, jimiž se nyní zabývá. Její život se opírá o hezké mezilidské vztahy v rodině, na pracovišti i v ulici, kde bydlí. Díky nim je nyní stále zamilovaná do života.

Mgr. Miluše Horská je místopředsdkyní Senátu Parlamentu ČR, senátorka za Pardubicko a ředitelka Základní a Praktické školy Svítání v Pardubicích. Za svůj manažersko-podnikatelský úspěch považuje to, že z ničeho vybudovala základní a speciální školu, tvrdě dřela a měla cíl. Výsledky se dostavily postupně, krok za krokem. Škola dělá radost těm, kteří se bez cizí pomoci neobejdou, a je svým způsobem vzorem jiným takovým zařízením u nás. K životu tato neobyčejná a tvrdohlavá žena přistupuje s pokorou. Věřící, že když člověk odvádí kus poctivé práce, může se na sebe bez uzardění kdykoli podívat do zrcadla. Z lidí, kteří ji silně ovlivnili, je to například papež František, jehož osobitý přístup k životu a jeho postřehy o dnešním světě považuje za velmi inspirativní.

Příběhy, které dodávají ostatním odvalu. Příběhy, jimž se nechce věřit. Přesto jsou. Každá z přítomných jejich poselství poslala dál.

Eva Brix

Příběhy (ne)obyčejného ženství...

...z pohledu moderátora

Inspirace příběhem je tradičním a mocným nástrojem osobního rozvoje. Inspirace příběhem dala vzniknout lidové slovesnosti, literatuře, filmu. V příbězích jiných hledáme odpovědi na své vlastní otázky a cesty ze svých vlastních tůlů ke svým vlastním snům.

Mám příběhy a jejich vyprávěče i posluchače rád. S díky jsem proto přijal pozvání moderovat IV. Inspiromat Klubu manažerek. Znáám Lenku Tomešovou a vím, že to, co dělá, má nejen smysl, ale taky styl a glanc. Vážím si její opravdovosti a smyslu pro poslání věcí. A tak jsem se těšil dvojnásob.

Čtvrtý Inspiromat byl příležitostí poslechnout si senátorku Miluši Horskou, Irenu Lachmanovou (Akzo Nobel), Jarmilu Podhornou (Naděje), Drahomíru Mandíkovou (Plzeňský Prazdroj), Lenku Matouškovou (JwL Jewellery), Jiřinu Musílkovou (Kooperativa) a exekutorku Janu Tvrdkovou. Mám letité a košaté zkušenosti z konferencí, které bývají v „mužské režii“. A tak už беру skoro jako samozřejmost, že si příspěvky řečníků pro sebe „překládám“. Automaticky z nich loupu slupku sebestylizace a lak nezbytné image. Dekóduji si jejich sdělení, čtu mezi řádky a hledám perličku na dně.



PhDr. Lenka Tomešová a Ing. Luděk Pfeifer

Po prvních dvou příspěvcích na Inspiromatu mi bylo jasné, že tuhle hru tentokrát hrát nemůžu. Lépe řečeno – nemusím. Síla příběhů podnikatele a manažerek, dcer, manželek a matek byla umocněná bezprostředností a otevřeností těch, které je vyprávěly. Konferenční sál Kooperativy se změnil v kavárnu na rohu, kde jste se potkali s blízkými kamarádkami, které nemají zapotřebí vám zahrát divadýlko.

S pár chlapy, kteří byli u toho, jsme si o přestávce notovali v názoru, že by nás mělo být víc. Víc mužů, kteří se nechají inspirovat vervou a autenticitou, s kterou protagonistky své příběhy nejen vyprávějí, ale především žijí.

A tak tenhle poznatek adresuji především do našich vlastních řad: Kluci, přistě přijďte!

Luděk Pfeifer, Partner,
M.C. TRITON



Pomůcky Kores do školy i kanceláře s prestižním oceněním Superbrands Award



Ing. Jana Hubálková

Vzít do ruky tužku nebo pastelku a nakreslit obrázek je pro dítě zážitek. Začíná tím projevovat své pocity a vytvářet vlastní svět. Je důležité, aby už jeho první výtvarné projevy přinášely radost a uspokojení. Usnadní to dokonale pomůcky, které človíčka provázejí i ve škole, v práci, při každé příležitosti. A ty jsou už mnoho let spojeny se značkou Kores. Co pro nás společnost Kores Praha přichystala nového, o tom jsme hovořili s obchodní a marketingovou ředitelkou Ing. Janou Hubálkovou.

6, 12 a 24 barev. Předností těchto pastelek je především vysoký obsah pigmentu. Pastelky se také snadno ořezávají díky kvalitnímu dřevu. Další novinkou tohoto roku jsou barevné mechanické mikrotužky M1 Fancy, jsou vhodné nejen pro školáky na hodiny geometrie. Na trh je dodáváme ve dvou variantách šíře stopy: 0,5 a 0,7 mm. Ráda bych také zmínila úspěšné novinky loňského roku: vodové barvy Akuarellos, obyčejné tužky a lepicí tyčinku v atraktivním designu s motivy dráček, a v neposlední řadě pastelínu.

kteří jsou vhodné do školy i do kanceláře. Navíc se chystáme v průběhu léta zařadit další typ mikrotužky s označením M2. Tato mikrotužka bude k dispozici v barevném mixu modré, červené a černé, v šíři stopy 0,5 mm. Mikrotužka M2 se od typu M1 liší především pogumovaným úchopem a klipem a hrotem ve stříbrné barvě. K mechanickým tužkám chystáme letos také náhradní tuhy, v šířce 0,5 i 0,7 mm. Další novinkou z řady kancelářských potřeb je rozšíření produktové řady propisek Kpen, kde uvedeme na trh jednorázové pero Kpen s označením K11. Toto pero se vyznačuje speciálním inkoustem, který kombinuje vlastnosti klasického inkoustu a gelu. Vyznačuje se tak velmi jemným a plynulým psaním a sytou barvou. Navíc se inkoust nerozmažává, pero K11 je tak vhodné i pro leváky.

Kores je nadnárodní společnost, která vyrábí i v České republice. Má u nás i vývojové oddělení?

Ano, ve výrobním závodě v jihočeském Strmilově máme také oddělení kvality a vývoje nových produktů. Úzce spolupracuje s naší centrálou ve Vídni i s oddělením vývoje z našeho dalšího výrobního závodu v Mexiku. Oddělení vývoje z České republiky stojí například za úspěšným přesunem a rozšířením výroby lepicích tyčinek z Barcelony do Strmilova. V loňském roce jsme pak přinesli na trh celou produktovou řadu permanentních a whiteboard popisovačů a zvýrazňovačů, které se také vyrábí ve Strmilově. Podařilo se nám vyvinout unikátní tvar těla popisovačů a zvýrazňovačů, a také vylepšit vlastnosti inkoustu, pro příklad: u permanentních popisovačů je inkoust odolný UV záření a otevře-

Rodiče a děti si už zvykli, že před začátkem školního roku přichází Kores na trh s dalšími zajímavými novinkami. Na co se mohou těšit letos?

Největší letošní novinkou z řady školních potřeb jsou nepochybně pastelky Kromas, které uvádíme na trh ve třech variantách balení, a to

Administrativní práce bez pomůcek značky Kores si snad ani neumíme představit. Rozšiřujete také letos nabídku, nebo už v kancelářských potřebách bylo vše vymyšleno?

Ano, i v letošním roce rozšiřujeme řadu kancelářských potřeb. Začátkem roku jsme uvedli na trh již zmíněné mikrotužky M1 Fancy,



ný popisovač vydrží dokonce až deset dní bez víčka, aniž by vyschnul.

Čím a jak Češi přispěli k tvorbě mezinárodního sortimentu Kores?

V České republice se vyrábí kromě zmíněných lepicích tyčinek, popisovačů a zvýrazňovačů celá řada dalších produktů, a to korekční prostředky, tekutá lepidla, razítkové barvy a další. Po lepicích tyčinkách je nejpopulárnějším produktem z české produkce korekční strojek Scooter. V loňském roce jsme představili jeho černobílou variantu s označením Scooter Black&White v limitované edici. Tento produkt se stal naší nejlepší novinkou roku 2015. Také bych ráda zmínila ocenění Superbrands Award, které se nám podařilo získat již v roce 2014, a letos jsme tento úspěch zopakovali. Přestože jde o ocenění pro značku Kores za Českou republiku, je velmi pozitivně vnímáno také u zahraničních distributorů značky Kores, především pak v Latinské Americe.



Výrobky Kores přinášejí nejen vysokou užžitnou hodnotu, ale vynikají i povedeným designem. Když je venku nová kolekce, dají spotřebitelé najevo svůj názor? A mohou se na přípravě produktů nějakým způsobem spolupodílet?

Samozřejmě nás velmi zajímá zpětná vazba z trhu. Pravidelně si vyměňujeme a sdílíme poznatky od svých českých a slovenských zákazníků na obchodních poradách v Praze. Kvartálně se také účastním obchodních porad ve vídeňské centrále a dvakrát ročně pak máme mezinárodní marketingový meeting, kde řešíme mimo jiné vývoj nových produktů a produktové inovace. V neposlední řadě se na nás může kdokoliv obrátit se svým názorem či nápadem prostřednictvím sociální sítě Facebook, zasláním e-mailu nebo telefonicky.

za rozhovor poděkoval Pavel Kačer



Česká kuchařka ve světě opět zvítězila

Na soutěži kuchařských knih v čínském Yantai 29. května 2016 vyhlásili vítěze za rok 2015. Slavnostního předání cen v rámci mezinárodní soutěže Gourmand World Cookbook Awards se zúčastnily i české autorky; Jana Vlková se svou knihou Květinová kuchařka a Denisa Bartošová s knihou Láskominy.

Denisa Bartošová si opět odnesla první cenu, tentokrát v kategorii Nejzábavnější kniha roku. Janě Vlkové se nepodařilo v tvrdé konkurenci čtrnácti titulů proměnit nominaci ve vítězství. „Je nejzábavnější skutečností, že moje kniha je nejzábavnější knihou světa,“ komentovala své vítězství Denisa Bartošová. „Setkání s autory a autorkami kuchařek z celého světa bylo velkou inspirací. Vavříny v mé kategorii si odnesla peruánská kuchařka. A jak chutná peruánské jídlo, jsme pak všichni mohli zjistit na závěrečné večeři, kterou pořádala právě tato jihoamerická země,“ sdělila autorka Jana Vlková. Světové knižní ceny zaměřené na kuchařské knihy v rámci Gourmand World Cookbook Awards jsou udělovány každoročně už od roku 1995. Soutěže se účastní okolo 200 zemí světa.

Za loňský rok byly do finále soutěže nominovány tyto knihy nakladatelství Smart Press:

Menu podle Koko – Veronika Koko Kokešová

Květinová kuchařka – Jana Vlková

Kuchařka první republiky – Jitka Rákosníková a Eva Všetíčková

Láskominy – Denisa Bartošová

Světové prvenství si Denisa Bartošová přivezla z Číny již jednou, v roce 2014, a to v kategorii „Design“ za svou první knihu Lásko prochází kuchyní – uvařte, zabalte a věnujte jedlý dárek. Třetí místo se svou prvotinou Škoda nevařit – kuchařka plná hudby vybojoval v roce 2013 i Martin Škoda. Láskominy Denisy Bartošové – Jedlé i kreativní dárky a skvělé recepty na celý rok je publikace, která dokáže prostě zaujmout. Darujte s láskou svým blízkým – díky ozdobné mašli se již nebudete muset starat o další balení. Jediná kniha, která přímo touží po tom být darována. Je to druhá kniha této autorky, která je pověstná svou kreativitou a nenecháváma rukama. Neměla by chybět nikomu, komu není líno vdechnout dobrým nápadům život. Denisa vám pomoci podrobných postupů pomůže vytvořit věci, na které byste si sami možná netroufli, a to za pár chvil i za pár kaček!



(tz)

Někdy jsem sama překvapená, když někam přijdu a sednu si na svou židli



Ing. Jitka Hurábová

Ing. Jitka Hurábová je ředitelkou a jednatelkou firmy LD SEATING s.r.o. Vyrábí kancelářské židle. Soustředila se na to, co v kanceláři každý potřebuje. Dobře sedět. Počáteční výzva trhu se stala vášní, která se postupně přeměnila v nebývalý úspěch. V soutěži MANAŽER ROKU 2015 se umístila na nejčestnějších příčkách. A to je vypovídající. Zeptala jsem se:

Vaše manažerské úspěchy dostaly letos také jinou podobu než tu v samotné práci podepsanou čísly, exportem či optimizmem. Stala jste se jednou z nejlepších manažerek v České republice a v soutěži MANAŽER ROKU jste získala ocenění v kategorii Manažer odvětví ve výrobě ze dřeva a papíru a postoupila jste rovněž do Top 10. Co to pro vás znamená?

Samozřejmě velmi příjemné ocenění práce, určité potvrzení, že jdeme správnou cestou, také že naše firma je stále více vidět a dostává se do podnikatelského podvědomí.

Když jste na pražském Žofíně hovořila s kolegy, tedy manažerkami a manažery, usmívala jste se a byla jste plná energie. To patří k vaší profesní i osobní výbavě? Jste veselá povaha? Zdá se mi, že ano...

Při takové krásné příležitosti je snadné být usměvavý a plný energie. Já mám ráda lidi, ze kterých číší energie, život, a taková lidé mě přitahují, jak pracovně, tak osobně, protože

mě tou energií nabíjejí. Takže asi mám kolem sebe ty správné lidi.

Ostatně – pomohla vám legrace a humor v některých složitých manažerských a podnikatelských okamžicích?

To určitě ano, například v úplných začátcích, když jsme vyjeli ve starém autě se svačinou do zahraničí a ráno se převlékli do „business šatů“ a šli dobývat svět, to bez humoru opravdu nešlo.

Vaše společnost se zabývá především výrobou kancelářských židlí. Portfolio je široké. Proč jste zvolili zrovna tento trend?

To portfolio je široké až moc a do budoucna budeme spíš sortiment zužovat. Je to dáno vývojem firmy, na začátku nebylo rozhodnutí, tak a teď budeme vyrábět židle, a to určitého druhu. Já jsem začínala opravdu od nuly,

pouze s euforií, že je možné podnikat, být sám za sebe. Obor židlí byl zcela náhodný, na trhu prostě chyběly, a tak jsme je začali dovážet. Pak postupně montovat, nejjednodušší typy, pak složitější typy, začínali jsme s jednou švadlenou. Ty zkušenosti a vědomosti jsem sbírala postupně, pracně, co se vydělalo, to se investovalo. Nic nelze přeskákat. Určitě do budoucna je naším cílem vytříbený sortiment výrobků vytvořených pouze designéry.

Hodně se hovoří o správném sezení a civilizačních nemocech. Někdejší pohyb se mění v sedavé zaměstnání nás všech. Jak sedávají šéfové firem? Opravdu spíše nezdravě, pohodlně, návykově, ať již u počítače, nebo i když reprezentují?

To nelze asi takto obecně říct. Je velký rozdíl, když je někdo „přikovaný k židli“ osm hodin denně, tak zcela bezpochyby by měl mít ergonomickou židli, nejlépe s dobrým synchronním mechanismem, vyladěnou na svou váhu. A myslím, že je jedno, zda jde o účetní, nebo o šéfa. Šéfové či obchodníci většinou nesedí celý den na jedné židli, a tudíž mohou mít i funkčně jednodušší, ale třeba designově zajímavější židli, aniž by to mělo vliv na jejich zdraví. Obecně si již mnozí zaměstnavatelé uvědomili, že když koupí zaměstnanci kvalitní židli, na které zdravě sedí, a rozpočítají tento náklad do 7–10 let (což kvalitní židle určitě vydrží), zjistí, že je to velmi dobrá a nízká investice do spokojenosti svých lidí.

Máte v nabídce také židle, které jsou z hlediska ergonomie určeny spíše pro ženy? Ty mají trochu jiný styl sezení než muži a také jsou ochotny se ležadlos ještě přiučit, například vhodně při sezení relaxovat, cvičit...

To nemáme. Naše výrobky mají obecné určení. My jako výrobce židlí hlavně musíme respektovat evropskou normu, která nám udává základní rozměry (například minimální výšku židle a zdvihu, rozměry sedáku, šířku područek apod.). Prakticky to znamená, že židle v zásadě musí být vhodná pro člověka, který má jak 150 cm, tak 2 m a jak 40 kg, tak i 100 kg. Na základě této normy jsou

také naše židle testované v TUV v Německu, kdy testy kromě rozměrů testují i rezistenci židle, složení materiálů, ergonomii, bezpečnost. Tyto testy jsou základní výbavou, kterou židle musí mít, ale neznamená to, že každá

Spolupráce s designéry nám hodně dala, naučili jsme se vnímat každý detail, dotahovat věci, tak aby byly pěkné ze všech stran.



židle je ideální pro každého. Nejlépe je židli fyzicky vyzkoušet. Pro tento účel máme sklad zápůjček. A investorům, kteří si chtějí židle vyzkoušet, poskytujeme tuto službu.

Obrovský význam přikládáte designu, o čemž svědčí spolupráce s designéry světových jmen. Je to součástí vaší firemní filozofie. Čemu jste se od nich přiučila?

Já myslím, že vyspělé společnosti vždy dávaly důraz na estetiku věcí, prostředí. Bohužel doba socialismu na dlouhou dobu společnost v tomto smyslu značně pokřivila. Dnes se situace již značně zlepšila a mění se prostředí i kanceláří a veřejných prostor. Lidé již umějí ocenit hezký design, výrobcům to dává šanci se odlišit a zaujmout v dnešní přeplněné nabídce. Spolupráce s designéry nám hodně dala, naučili jsme se vnímat každý detail, dotahovat věci, tak aby byly pěkné ze všech stran. Když teď někam přijdu a vidím pěknou židli, první, co udělám, je, že ji obrátím a podívám se, jak je dokončena zespodu. To vám hodně o výrobci napoví.

LD SEATING je exportérem. Kde všude se již lze s vašimi výrobky setkat? Z webových stránek jsem vyčetla, že třeba v parlamentu v Angole nebo jedné gruzínské bance...

Dalo by se říci, že všude v Evropě, ale třeba i v Nové Kaledonii, Dubaji.

Také v České republice snad není kraj, kde byste nebyli zastoupeni. Vybavovali jste kostel v Litomyšli, Českou televizi v Praze, stejně tak pražské letiště či novou budovu Florentinum, vaše židle najdeme v nemocnici, krajském úřadě.

My často ani nevíme, kam naše židle jdou. Dodáváme je přes interiérové firmy, archi-

tekty, výrobce nábytku. Někdy jsem sama překvapená, když někam přijdu a sednu si na svou židli.

Kvalita a ekologické myšlení je jednou z cest, již jste se vydali. Má to jistě řadu souvislostí. Jakých?

Naše výrobky jsou nábytkem, který je v přímém styku se zákazníkem. Takže je samozřejmě nutností používat ekologicky nezávadné materiály. Dalším důležitým aspektem je, aby židle byla buď repasovatelná, nebo snadno rozmontovatelná pro ekologickou likvidaci.

Reference, které za firmou stojí, jsou vypovídající. Ale povězte, určitě bývají i chvíle, kdy nevíte, co udělat, aby zakázka odešla včas, aby bylo na mzdy nebo aby klient dobře zaplatil. Jak takové okamžiky řešíte?

Bohužel těchto okamžiků je dost a vyžadují určitou psychickou odolnost v čase. Máme 72 dodavatelů, 110 zaměstnanců a nespočetně zákazníků. Není den, aby někde nenastal problém.

Vytváříme systémy kontroly a nahraditelnosti dodavatelů, vzájemnou zastupitelnost zaměstnanců, ekonomicky prověřujeme či pojišťujeme zákazníky. Mně osobně nejvíce pomáhá aktivní pohyb v přírodě, čištění hlavy je nutné.

Určitě chystáte pro trh nějaké překvapení. Představovala bych si židli na míru, která bude respektovat moje návyky, hmotnost, výšku, únavu, neposednost, uměla by mi masírovat záda a šíji při psaní náročného článku nebo plosky nohou po celodenním shonu na vysokých podpatcích. A když mne třeba budou zlobit ledviny, tak mi je krásně nahřeje, protože opěradlo bude mít snímatelnou elektrickou podušku... No a průběžně se mnou na základě nejruznějších nerušivých impulsů bude dělat cosi, co mi ubere na váze i na objemu v pase. Kdy si takovou židli budu moci objednat?

Tak to vás asi zklamá, my vyrábíme židle na sezení, ne stroje. Celkově je spíš trend židle zjednodušovat, aby uživatelsky byly co nejjednodušší. Dokončujeme projekt rodiny kancelářských křesel s designerem Paulo Orlandini, který budeme prezentovat v říjnu na výstavě Orgatech v Německu. Jde o rodinu manažerského sezení, velmi jednoduchého čistého designu, ale se základními funkcemi dobré kancelářské židle. Takže doufám, že na ní šéfové budou sedět opravdu zdravě.

otázky připravila Eva Brix



Péče o zdraví vám dokáže přidat roky kvalitního života

Biologický věk není žádnou novinkou, přesto o něm řada lidí slyší poprvé. Co to přesně je a jak se liší od věku, který máme zapsaný v občanském průkazu? Co dělat pro to, aby byl náš život kvalitní a stáří příjemné a čeho se naopak vyvarovat? Nejen na to odpovídá hlavní výživová poradkyně sítě NATURHOUSE Štěpánka Štěpánová.

Stárnutí k našemu životu patří a nemělo by být ničím, za co bychom se měli stydět. Naopak bychom si měli těchto let co nejvíce užít. Vyšší věk se samozřejmě pojí s různými zdravotními obtížemi, ale správný životní styl nám může pomoci nenechat vše náhodě. Navíc nikdy není pozdě ani brzy začít se o sebe starat.

Spočítat biologický věk není úplně jednoduché. Odráží se v něm řada faktorů od zdravotní historie, pohybové aktivity, stravování, návyků, množství stresu či neřestí v podobě kouření nebo popíjení alkoholu. Rozsáhlý dotazník nejlépe zpracují zkušení lékaři či výživoví poradci, kteří zároveň dokáží nastínit případnou změnu. „Pro mnoho z nás se biologický a reálný věk liší a nemůžeme od našeho těla čekat, že pokud o něj nebudeme pečovat, vydrží nám pevně a zdravě po mnoho let,“ varuje Štěpánka Štěpánová. Některé studie mladých čtyřicátníků ukazují, že jejich biologický věk se může na základě zdravotního stavu, rodinné anamnézy i životního stylu pohybovat na úrovni o deset let mladšího člověka, ale i šedesátika. „Pokud

chceme být aktivní a svěží senioři, musíme začít již v mládí. Některé špatné návyky, včetně nedostatku spánku, nebo přílišný stres nám dokáží ublížit natolik, že stárneme rychleji, než jak nám přibývají svíčky na dortu,“ upozornila Štěpánka Štěpánová.

Jak se ale vyrovnat například s pracovním zatížením a stresem? Ideálně sportem nebo aktivním odpočinkem. „Mnoho vysoce postavených manažerů, kteří jsou pod velkým tlakem, se snaží bojovat s takzvaným syndromem vyhoření. Vědomě věnují své peníze a zbylý čas sportovním aktivitám i relaxaci, protože umět odpočívat je důležité, a snad i důle-



žitější než práce. Alespoň pokud si chceme svůj život užít,“ popsala Štěpánka Štěpánová. Jídlo je velkou součástí našeho života, ať se nám to líbí, nebo ne. Proto je velmi důležité, jaké potraviny kupujeme a jíme. „Ořechy, ryby, ovoce, zelenina nebo například zelený čaj by rozhodně měly patřit do našeho jídelníčku,“ upozornila. „Základ každého jídla by měl tvořit

dostatek zeleniny a kvalitních bílkovin. Naopak příliš mnoho bílého pečiva a přidaného cukru nám škodí,“ dodala. Pokud si však se svým jídelníčkem nebo životním stylem nevíte rady, neváhejte se obrátit na poradce z NATURHOUSE, kteří jsou připraveni vám pomoci.

Potraviny, které podpoří zdravé tělo i mysl:

1. Ořechy jsou bohaté na antioxidanty, a podle některých studií dokonce umí zabránit poškození buněk volnými radikály.

2. Rybí olej a ryby obsahují omega-3 mastné kyseliny a vitamin B12 a rozhodně by měly být na našem stole alespoň dvakrát týdně. Vitamin B12, který najdeme i ve vejcích, mléčných výrobcích a mase, je účinný například v boji s Alzheimerovou chorobou.

3. Mrkev je výborná nejen na zrak, ale i funkci mozku. Stejně jako olivový olej, pšeriky nebo řepíkátý celer obsahuje látku luteolin, která příznivě působí na paměť.

4. Bobulovité ovoce je bohaté nejen na vitaminy, ale i další látky zlepšující naši paměť i náladu – působí totiž proti depresi.

5. Špenát je pro změnu skvělým zdrojem vitaminů C a E, které podporují správnou funkci mozkové i nervové tkáně.

6. Dopřát si směle můžete i kávu a čaj. Více než dva šálky černé kávy denně sice nejsou vhodné, ale v přiměřené míře mohou napomoci v boji s Alzheimerovou chorobou. Naopak zeleného čaje (zkuste například Matcha-Tea) si můžete dát téměř neomezeně. Je skvělý nejen pro mozkovou aktivitu, ale například i v boji s nadváhou či cukrovkou. (tz)

INZERCE



OCENĚNÍ
ČESKÝCH
PODNIKATELŮ

PODPORUJEME
VZDĚLÁVÁME
OCEŇUJEME
ČESKÉ PODNIKATELKY
OD ROKU 2008

PŘIPOJTE SE I VY DO LETOŠNÍHO PROGRAMU
OCENĚNÍ ČESKÝCH PODNIKATELŮ

REGISTRACE ON-LINE ZDARMA OD 7.6.2016
www.OceneniCeskychPodnikatelek.cz

Češi se řadí po bok gurmánských zemí Francie a Itálie

Kolik času tráví Češi při snídani nebo obědem v porovnání s Francouzi nebo Američany? Jak vnímají lidé z různých kontinentů přestávku na oběd? Kde zaměstnanci nejčastěji jedí? Je pro ně jídlo otázkou zdraví, nebo potěšení? Společnost Edenred zveřejnila výsledky svého interního průzkumu „Jaké je vaše ideální jídlo?“, který provedla mezi 2500 svých zaměstnanců ve 14 zemích světa. Jaký je cíl výzkumu? Lépe porozumět kulturním odlišnostem ve stravování a získat podklady pro další iniciativy Edenred podporující zdravé stravování na světě.

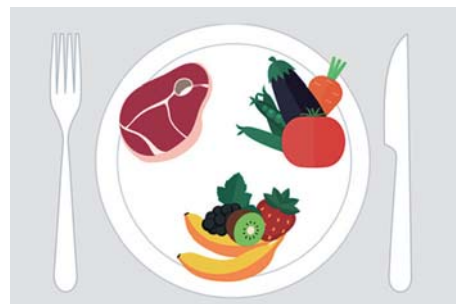
Dlouhá večere s příjemnou hudbou v taverně, to si dnes v Řecku mohou dopřát spíše jen turisté. Krizi zmítání Řekové se stali přeborníky v tom, jak rychle se dokáží najíst. Oběd do 15 minut zvládne více než čtvrtina z nich, přes tři čtvrtiny se stačí nasnídat do čtvrt hodiny a necelá půlhodina k večeři stačí šesti z deseti Řeků. Těmto číslům se přibližují již jen lidé ze zemí východní Evropy – velmi rychle jedí zejména Poláci a jen mírně za nimi zaostávají Rumuni a Češi. Pokud jde o čas strávený u jídla, lze rozdělit země do několika kategorií. V první jsou zejména východoevropské národy, které tráví u všech jídel (snídani, oběd a večeře) minimum času. Naproti tomu tradiční gurmáni – Italové a Francouzi – si v klidu vychutnávají hlavně večeře. V porovnání s dalšími zeměmi si dopřávají i delší obědy a pouze u snídani se nezdržují. Lidé v anglosaských zemích – zejména ve Velké Británii, ale i USA, rovněž dlouze večeří, ale oběd mají kratší. V Albionu do čtvrt hodiny zvládne jídlo v poledne plných 28 % lidí, což je absolutní rekord. Jasně se tak ukazuje, že v této zemi není oběd hlavním jídlem dne. V kontrastu s tím jsou země latinské Ameriky – Mexičané, Venezuelané a Brazilci, kde dlouze snídají i obědvají, ale večeří již nepřikládají takový význam. Češi sami sebe přiřadili ke „gurmánským“ zemím Francii a Itálii v otázce, co je pro ně v době oběda nejdůležitější. Nejčastěji odpovídají, že jim jde o kvalitu pokrmu. Naproti tomu společnost (přátelé, spolupracovníci), s níž obědvají, je důležitá pro Jihoameričany, ale i Němce a Japonce. Rychlost obsluhy a dostupnost místa pak preferují Poláci, Američané a Britové. Ukazuje se tak, že zatímco Řekové jsou spíše zkoušeni dobou, pro lidi v Polsku a anglosaských zemích je rychlost poledního jídla přirozenou prioritou. Velké rozdíly jsou i v rozmanitosti stravování. Zatímco Češi a Japonci jsou velmi konzervativní (Češi se sice považují za gurmány, na druhou

Co obsahuje jídelníček v jednotlivých zemích?

Brazílie



Česká republika



Francie



Německo



Japonsko



USA



stranu však naše strava je nejméně pestrá), zejména jižní národy mají rozmanitější jídelníček. Mimo pracoviště zůstává jídlo klíčovým momentem každodenního života zaměstnanců Edenred: tři čtvrtiny dotázaných na sebe vezmou kuchařskou zástěru alespoň třikrát týdně, což potvrzuje trend, že lidé chtějí stále častěji věci ovlivňovat sami, a to včetně vaření. Vliv jídla na zdraví zohledňují při vaření lidé v zemích s vyšší kupní silou (USA, Japonsko), zatímco stravování jako způsob uspokojení základních potřeb zmiňují Mexičané nebo Venezuelané. Jedním z hlavních závěrů o stravování mimo pracoviště je to, že zdravé stravování je nepochybně něco, co se učíme v rodině. Na 89 % respondentů si myslí, že je za to odpovědná přímo rodina, 53 % uvedlo sdělovací prostředky a 52 % poukázalo na školy. Na chvostu jsou státní insti-

tuce, které mezi klíčovými vlivy v této oblasti uvedla jen čtvrtina účastníků průzkumu. Většina (77 %) se stihne nasnídat do 15 minut. Oběd v průběhu pracovního dne vnímá 51 % zaměstnanců jako příležitost k odpočinku. Asi 60 % zaměstnanců se naobědvá do 30 minut. Kvalita potravin se zdá být pro české respondenty hlavním zájmem: 96 % respondentů Edenred považuje za důležité, aby stravování bylo zdravé. Při výběru místa stravování je velmi rozšířené využívání digitálních nástrojů nebo sociálních médií – to je skoro stejně populární jako doporučení známých. Právě zde spočívá příležitost k ovlivňování stravovacích návyků. Bohužel kombinace energeticky náročných jídel a nízké fyzické aktivity je příčinou toho, že ČR celkově patří mezi země s nejvyšším podílem obyvatel s nadváhou v Evropě. (tz)

Proč obdivuji podnikatelky

Podnikatelky to mají v životě těžké. Proto je obdivuji. Zatímco podnikatel se vyžívá jen ve své práci, ke které se uchyluje i ve svém volnu a o dovolených (a tak dokazuje, že má určité mezery ve svých organizačních dovednostech), podnikatelka musí zvládat svoji firmu, podporovat a motivovat zaměstnance, mít na mzdy i myslet na zadní kolečka. Ale hlavně ještě něco navíc.



Večer totiž velmi často musí řešit problémy i ve firmě či zaměstnání svého partnera, v horším případě jeho nezaměstnanost a nedostatek peněz a z toho plynoucí jeho psychické problémy. Současně probírat vývoj včely s dětmi do školy nebo první lásky s dospívajícími teenagery. Jak u manžela, tak dětí, nesmí dopustit, aby se některé životní situace vyhrotily tak, aby nedej bože začaly psychické problémy a její nejbližší začali brát třeba drogy. Ještě horší je situace, kdy se podnikatelka, které tikají biologické hodiny, z nedostatku příležitosti zahledí do úplného budižkničemy, který ji sprostě využívá, často jí doslova nadává a ponižuje ji, a jak praxe ukazuje, dokonce občas i bije. Neuvěřitelné, ale je to tak. Místo aby se taková žena vzbouřila, vyznává nesmyslnou tezi, že lepší je lump v dosahu ruky než samota.

Co mne fascinuje

Mimochodem na podnikatelku si více dovolí i zaměstnanci než na podnikatele, a také od ní očekávají, že vedle řízení firmy bude řešit a chápat jejich osobní problémy, nemoce, partnerské karamboly, o kterých by se nedovážili ani ceknout před zaměstnavatelem-mužem, aby nevypadali jako hlupáci. A také ženu v čele firmy častěji než muže-podnikatele pomlouvají. Nevím, zda na to existuje nějaký výzkum, ale pravda to je. Vím to. Na podnikatelkách mne proto vždy fascinovalo a stále fascinuje, kolik energie musí vydávat

na to, aby se zdálo, že jsou méně úspěšné a schopné než ve skutečnosti jsou, že vydělají méně peněz, než je účetní uzávěrka. A to jen proto, aby partner neměl komplex. Třeba. Lidské příběhy vypovídají i o tom. Slyšel jsem jich dost. Možná je to proto, že ve společnosti je po staletí jaksi zakódováno, jaká je role muže a jaká ženy, jak by se měly chovat, vystupovat, co plnit. Fascinuje mě, že když ve svém podnikání uspějí, překonají všechny nástrahy, odvedou všechny daně, zaplatí do poslední koruny zaměstnancům, zbývá jim někdy překonat největší problém. Totiž problém s partnerem. Pokud mají tu smůlu a narazí například na žárlivého blbce, který neunes, že vydělávají více než on, mají respekt a jsou brány jako schopné.

Změna rolí jako zkušenost, i když...

Kupodivu část podnikatelek takového idiota doma skutečně má. A tak musí ihned po odchodu z kanceláří firmy začít hrát submisivní ženu, která svého partnera bezmezně obdivuje, trochu se stydí za své úspěchy, které jsou určitě výsledkem náhody, a rychle vařit opulentní večeře, udělat s dět-

mi úkoly, uklidit a čekat na povely, při vědomí, že pochvaly se nikdy nedočká. Samozřejmě musí kypět nadšením z jeho sexuálních výkonů a umění řídit.

Kupodivu tento dočasný submisivní postoj ale zúročí ve firmě. Přispěje jí totiž k tomu, že bude ještě úspěšnější, protože se naučí sledovat několik věcí najednou, umět skrývat při obchodních jednáních své skutečné pocity, mást tělem a vidět za roh.

Na druhé straně, abychom nikomu nekrivdili, normální partneři, kteří jsou své partnerce-podnikatelce oporou, skutečně existují. Jsou schopní s ní vytvořit docela normální rodinu, vychovat děti, neštít se vynést koš s odpadky a nevidí krizi svého mužství v tom, když musí vyzvednout dítě ze školy či večer, když má manželka-podnikatelka společenskou schůzku, se o vše potřebné doma postarat.

Pozor na past muže v domácnosti

Pokud mají ženy štěstí a nenarazí na psychopata, ale normálního člověka, měly by se vyvarovat určitých chyb, aby si to nezkazily. Především radím, aby nenaletěly na jeho nápad, že bude on sám na mateřské, převezme kompletně roli ženy v domácnosti. A to i v případě, že partner vydělává podstatně méně nebo ztratí práci.

Je to past. Protože aby to fungovalo, musí jít o pomoc, kooperaci, nikoli o doslovnou výměnu genderových rolí se vším, co s tím

souvisí. Pokud zásadní výměnu rolí (tedy nikoli kooperaci a pomoc) propagují samotné ženy, tak pozor na ně, kdoví jaké mají úmysly.

První podezřelý moment totiž už spočívá v tom, že muž se chystá (i když dobrovolně s nejčistšími úmysly a z lásky) převzít roli, kterou v té krystalické podobě nevykonává v normální rodině současnosti ani samotná žena.

V normální rodině se totiž partneři o práci v určitém poměru dělí a spolupracují. A to i tehdy, pokud partnerka je na mateřské či rodičovské. Takže žádné ...přijdeš již do hotového, udělám vše, budu prostě maminka-otec v jednom, nebudeš se muset o nic starat. Totální výměna rolí je nesmysl a je proti přírodě. Po čase jde každému na nervy. Jak ženě, tak muži.

Tatínko-maminka na plný úvazek ne

O ženách totiž něco vím. Proto doporučuji, vezměte si pomocnici v domácnosti, zapojte babičky, známé, kamarádky, jen proboha z partnera neudělejte „manželku na plný úvazek“. Ať vaří, uklízí, chodí na hřiště, s kočárkem, pomáhá, ale ať



Kresba SXC

současné vykonává svoji roli muže. Tedy má čas na sebe, dělá něco smysluplného, co mu bude dodávat sebeúctu a partnerčin obdiv. Ať třeba kandiduje do místního společenství. Mimochodem, noc plná vášnivého sexu s někým, kdo předtím celý den jako hlavní náplň smetal prach, no, já nevím.

Partner by ze sebe neměl dělat „tatínko-maminku“ na plný úvazek, kopii či spíše karikaturu maminky a manželky, kopii ženy. Partner, i když zůstane doma, by se měl s partnerkou o rozmanité povinnosti stále dělit. Zejména při výchově a práci s dětmi, při využívání volného času, kdy by se měly role obracet a inklinovat spíše k tradičním vzorům. Partnerka podnikatelka, která vše hodí na hlavu svému partnerovi, začíná ho pověřovat domácími pracemi, svěří mu zcela svoje mateřské role i povinnosti, úspěšně směřuje k rodinným problémům, ale i například k tomu, že dítě si nebude vytvářet normální rodinné vztahy a vazby.

Žena své role musí zvládnout

Pokud má žena-podnikatelka štěstí a najde normálního chlapa, ze kterého se nebude snažit udělat svoji kopii, ale vezme ho jako partáka, nechť se při své náročné práci nezbaví všech svých povinností matky, manželky, partnerky i milenky. To prostě musí zvládnout. Za to získá normální zázemí (co lepšího si přát), pomoc, což ji umožní po práci vypnout, uvolnit se, nerozvádět se nad pětkami v žákovské, užít si společné chvíle, dokonce se

s partnerem zasmát. Odjet na dovolenou, odpočinout si, protože normální partner nesleduje, z jakých peněz kdo co platí. Snaží se totiž po celý rok přispět tak, jak jen může. A protože se opravdu snaží, nemá komplexy, když je to náhoda méně než kolik do společných prostředků přidá jeho manželka.

Poselství

A právě k takovým podnikatelkám chovám obrovský respekt, protože dělají podstatně

více než my ostatní, prokazují své schopnosti, aniž o nich stále mluví.

A vedle firmy budují a vytváří něco ještě lepšího. Pomáhají vytvořit a zformovat i muže 21. století. Který netrpí komplexy ztráty svých rolí a identity, umí si poradit s měnícími se společenskými podmínkami a umí si užít život se svojí partnerkou. I když je to podnikatelka. Nebo právě proto.

Jiří Vavroň, publicista



foto Shutterstock

Poděkování malovaným perníčkem

Poslední červnové dny bývají naplněné také otázkou, čím potěšit paní učitelku, pana učitele. Školáci i jejich rodiče vymýšlejí nejrůznější dárečky, jimiž by se důstojně rozloučili s letošním školním rokem. K samozřejmostem patří kytička, ale...

Ale ještě by to něco chtělo, nějakou drobnost, nápad, něco, nač se pak dlouho v dobrem vzpomíná. Volba některých žáků padá na perníčky. Nevěříte? Ale ano, je to tak. Některé z těch, které vyrábí v Jaja Pardubice pod vedením Jarmily Janurové, jsou právě pro tyto slavnostní chvíle určené. Jeden hezčí než druhý. Pro který se rozhodnout? To je věru těžké, všechny jsou jako z pohádky a blízké dětské duši stejně jako té dospělákově. Jsou prostě kouzelné. Dělají totiž ostatním radost. Vesele nazdobené perníček dokáže přispět k pěknému ukončení dalšího desetiměsíčního vzdělávacího kolotoče, dá zapomenout na maléry, sem tam nějakou tu nedostatečnou nebo nepovedený úkol, a naopak vybiďne k tomu, aby se v září začalo znovu a v pohodě. Také Jarmila Janurová se toho musela při výrobě perníčků hodně na-

učit. Propracovat receptury, zdokonalit zdobící techniky, získat nejnovější informace o dodavatelích a výrobcích nejrozmanitějších ingrediencí, ať již jde o koření, med, oříšky, mandličky. Podnikat znamená učit se každý den. Ať již jde o inovace v legislativě, předpisy týkající se hygieny, obalové materiály, logistiku, či

trendy v chutích zákazníků. A co se Jarmila Janurová naučila už dávno a dávno? Třeba být pozorná ke svým zaměstnancům, vstřícná k od-

běratelům a pokorná před každým, kdo něco doopravdy umí. Důkazem jsou ocenění, kterých už její firma získala nespočet.

Eva Brixí



Ženy v Česku stále vydělávají méně peněz, na manažerských pozicích jsou ale platy srovnané

Česká republika je na třetím místě v Evropské unii ve výši takzvané „gender pay gap“, tedy rozdílu mezi průměrnými platy žen a mužů. Muži berou podle dat Eurostatu z roku 2014 v průměru o 22,1 % větší platy než ženy. Na manažerských pozicích ale firmy rozdíly nedělají. Vyplývá to z údajů společnosti Stanton Chase, která se věnuje vyhledávání vrcholových manažerů.

Spravedlnost někdy zůstává při výplatách kvůli rozdílu pohlaví stranou. „K narovnávání platů podle dostupných výzkumů nedochází, naopak jsme na třetím místě v Evropě ve výši gender pay gap,“ řekla socioložka Lenka Formánková ze Sociologického ústavu Akademie věd ČR a dodala, že snižování rozdílu je obecně spojeno se zvýšením rovnosti ve společnosti a s opouštěním od tradičního pojetí rolí žen a mužů, tedy ženy jako primárně pečovatelky a muže jako chleboďárce.

Podle dat statistického úřadu Evropské unie je větší nerovnost mezi muži a ženami pouze v Rakousku a Estonu. „V Rakousku ale za rozdílem stojí s největší pravděpodobností právě patriarchální myšlení. Spousta žen je u našich jižních sousedů v domácnosti,“ sdělil Marek Huml, Managing Partner společnosti Stanton Chase.

Rozdílné platy se ale netýkají vrcholových manažerů. Velké korporace v dnešní době naopak velmi často mají interní kvóty na poměr žen ve vedeních kvůli diverzitě.

„V celé Evropě, včetně České republiky, jsem se nesetkal s tím, že bychom při dosazování



foto Shutterstock

O společnosti Stanton Chase

Mezinárodní společnost Stanton Chase je jedním z předních světových poskytovatelů služeb v oblasti Executive Search. Hlavním cílem společnosti je budování profesionálních manažerských týmů pro klienty na celém světě. Společnost byla založena v roce 1990 a v současné době působí v 72 pobočkách ve 42 zemích Asie, Evropy a Ameriky. Klíčem úspěchu firmy je důraz na profesionalitu zaměstnanců, jedinečná strategie, výborná znalost klienta, schopnost naslouchat a flexibilně se přizpůsobit jeho potřebám.

Pro další informace laskavě kontaktujte:

Pavel Jína, Consultant

tel.: 724 666 602

e-mail: pavel.jina@hkstrategies.com

kandidáta na pozici pracovali s dvěma rozdílnými platy pro muže a ženy,“ komentoval Marek Huml poměry na vrcholových místech ve firmách.

„Microsoft považuje za samozřejmost, že ženy i muži mají za stejnou práci dostat stejnou odměnu. Jednou z našich hlavních hodnot je podpora diverzity a rovných příležitostí, aby se každý mohl rozvíjet a dosahovat úspěchu,“ uvedla Biljana Weber, generální ředitelka společnosti Microsoft v České republice.

Rostoucí počet žen ve vedení firem je žádoucí. Společnosti s vyšším podílem zástupkyň nežního pohlaví na klíčových postech mívají podle odborníků vyšší zisky a lepší hodnocení na burze. (tz)



Koho a co mám ráda

A-B HELP: když je skvělá myšlenka vidět

Skvělé myšlenky si člověk musí vážit. Zvláště, když mu jejich praktické provedení dělá radost. Je to neceľý rok, kdy jsem se seznámila se svérázným a odvážným projektem společnosti A-B HELP s. r. o. Pomáhat Klokánkům v jejich nelehkém údelu a zároveň ulehčit firmám naplňovat jejich cíle v oblasti společenské odpovědnosti. Darovat užitkové vozidlo uzpůsobené přepravě většího počtu dětí, aby snáze cestovaly do škol, na kroužky či výlety. To je skutečně počin, který je přínosný pro celou společnost.

Na jednom z posledních se mohla podílet i naše firma RIX, s. r. o., spolu s dalšími společnostmi, jejichž sponzorství dosáhlo celkové hodnoty 1 300 000 Kč. To je prostě báječné! Nejen, že pomůžete, ale jste tak také vidět. Díky logu umístěnému na vozidle. Další vozidlo plně sponzorovala společnost UniCredit Leasing. A to se stalo poprvé za dobu, kdy projekt na našem území funguje. Celý proces neleží na bedrech sponzorů, ale je zajišťován právě společností A-B HELP. Těší mne, že zde takový projekt, za nímž stojí tým báječných lidí, bez kterých by to nebylo zkrátka ono, existuje.

Kateřina Šimková



Budme krásné a zdravé, nejen opálené

Vždycky jsem musela být nejvíce opálená z ročníku, kamarádky mi jen záviděly. Slunce a voda, to bylo moje největší letní potěšení. Před několika desetiletími jsme však sluníčko vnímali jinak než dnes. Teď již víme, že sluneční záření má celou řadu různých účinků. Je to způsobeno tím, že se skládá z několika složek. Jednou z nich je infračervené záření, které je zdrojem tepla, jež cítíme. Pak je zde samozřejmě viditelné světlo a nakonec tři druhy UV záření. Všechny tyto složky se od sebe liší pouze vlnovou délkou – svým fyzikálním charakterem, který jim poskytuje jejich specifické vlastnosti. Riziko pro naši pokožku představuje právě UV záření, které je schopno ji poškodit.



Nejnebezpečnější je UVC záření, je totiž pro živé organismy smrtící. Naštěstí se ale až na zemský povrch nedostane. Jiné to ale je v případě UVA a UVB záření, která jsou příčinou změn na kůži, včetně opálení. Ta dopadají až na zemský povrch, a to v poměru 95:5. A jak je to tedy vlastně s opalováním? Na to odpověděla PharmDr. Veronika Orendášová, vedoucí BENU Lékárny v Jičíně:

Sluníčko nám skutečně tolik škodí? Dříve se říkalo, že slunit se je zdravé...

Jistou ochranu nám poskytuje ozónová vrstva. Ta se nachází ve výšce 15–50 km nad zemským povrchem, a působí tak, že je UVC záření absorbováno kyslíkem. Z obyčejné molekuly kyslíku O_2 tak vznikne tříatomová molekula O_3 , tedy ozón. Pokud se ale O_3 potká s oxidy dusíku, rozpadá se, jeho vrstva se ztenčuje, a škodlivé záření přes ni může lépe procházet. K uvolňování oxidů dusíku dochází prakticky při jakémkoliv spalování, k největším zdrojům pak patří doprava a chemický průmysl. No a reakce kůže se liší podle toho, jaké záření na ni dopadá. V případě UVA záření jde zejména o jeho vliv na stárnutí kůže. Proniká do ní hluboko a narušuje její strukturu, a tím ztrácí kůže svou pružnost. Říká se tomu foto-aging, odborně aktinické stárnutí. UVB záření je také původcem slunečních alergií a na svědomí má časnou pigmentaci, tedy uvolnění malého množství již připraveného kožního barviva melaninu. UVB záření vyvolává takzvanou pozdní tvorbu pigmentu, a tedy všem dobře známé opálení. To se dostavuje po dvou až třech dnech od vystavení kůže slunečním paprskům. Při vyšších dávkách však UVB záření způsobuje spálení. Navíc záření, které pronikne do pokožky, pak také narušuje DNA kožních buněk a může způsobit vznik nádoru.

To znamená, že tím, jak civilizační procesy ničí planetu, tak roste riziko poškození pokožky? Je to opravdu tak vážné?

Je i není. Naštěstí je kůže vybavena alespoň nějakými obrannými mechanismy. Jakmile se vytvořený melanin dostane do kožních buněk, kterým se říká keratinocyty, vytvoří na buněčném jádře

jakousi ochrannou pigmentovou čepičku. Zhnědnutí nás tedy před negativními účinky slunečních paprsků částečně chrání. Druhým obranným mechanismem je keratinizace. Jde o zesilování svrchní rohové vrstvy kůže, která následně zabraňuje pronikání záření dále. Její zesílení je reakcí kůže na vystavení UVB záření. Například na dlaních je tato vrstva přirozeně asi 20krát silnější než na jiných částech těla, a riziko jejich spálení je tak mnohem menší. Oba obranné mechanismy se plně rozvinou během tří týdnů přiměřené dávky slunění. Přiměřenou dávkou se rozumí taková, která nezpůsobí zčervenání kůže.

Na to však nelze spoléhat...

I přesto, že se kůže umí bránit, je zapotřebí se před účinky záření chránit. Ochranný prostředek by přitom měl mít jak UVA, tak UVB filtr. Sílu slunečního záření, a tím i bezpečnou délku pobytu na slunci, ovlivňuje řada faktorů. K těm hlavním patří stav ozónové vrstvy, roční období, denní doba, zeměpisná poloha a nadmořská výška. Slunce má největší sílu mezi 11. a 15. hodinou. Jeho intenzita stoupá o 4 % s každými 300 metry nadmořské výšky a je až pětkrát sil-

nější v tropech než ve Skandinávii. Některé situace mohou účinky záření ještě zesílit. Odrazy od písku, vodní hladiny či sněhu zvyšují množství záření dopadajícího na kůži. Nevhodné je také osychání na slunci. Mokrá pokožka totiž umožňuje zvýšený průchod paprsků. Ne každý to ví.

Jsou kožní nádory opravdu takovým postrachem, jak se nám lékaři snaží vysvětlit?

Tím největším nebezpečím, které nám může UV záření způsobit, je skutečně vznik zhoubného nádoru kůže. K těm nejčastějším, avšak méně známým, patří basaliom a spinaliom. Jde o nemelanomové kožní nádory, nemají tedy typické hnědé zbarvení. Nejvíce se vyskytuje basaliom. Ten vypadá jako lesklý světlý uzlík či hrbolek na kůži. Místně infiltruje tkáň, ale nemá naštěstí sklon k metastazování – nešíří se do dalších částí těla. Jeho léčba je tak poměrně úspěšná. Spinaliom již metastazuje častěji, a je tak nebezpečnější. Navíc může růst takovým způsobem, že má destruktivní účinky na okolní tkáň. Třetím druhem nádoru, na jehož vznik má vliv UV záření, je nechalně známý melanom. Má tendenci často metastazovat, a je tak velmi nebezpečný. Tím nejlepším způsobem, jak se vyhnout fatálním důsledkům tohoto onemocnění, je kromě ochrany před UV zářením pravidelná kontrola známenek u dermatologa jednou ročně.

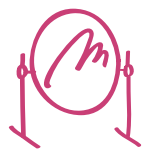
Trochu jste mne vyděsila. Co říkají čísla?

Podle nejnovějších údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR zemřelo v roce 2013 na následky onemocnění melanomem 463 lidí (285 mužů, 178 žen). V tomto roce bylo odhaleno 2864 nových melanomů kůže. Z toho bylo 1440 u mužů a 1424 u žen. Oproti roku 2012 to představuje nárůst o 4,3 %, a oproti roku 2008 dokonce o 23,3 %. Za pět let tak stoupl počet nově diagnostikovaných melanomů téměř o čtvrtinu. Na jiné zhoubné nádory, než je melanom, v roce 2013 zemřelo 558 lidí (296 mužů, 262 žen). Počet nově odhalených nádorů činil 24 208. Z toho bylo 12 776 u mužů a 11 432 u žen. To je meziročně o 6,9 % více. Ve srovnání s rokem 2008 tak nárůst dosáhl dokonce 30,6 %.

otázky připravila Eva Brixl



PharmDr. Veronika Orendášová



Tip pro vaše svěží já

Poznejte legendu značky GERnétic

Synchro – vyvažující regenerační krém jako zázrak v kosmetice



SYNCHRO je název legendy. Totiž pozoruhodného krému kosmetické značky GERnétic.

Pomohl nespočtu klientů vyřešit nejrůznější potíže. Je především výsledkem dlouholetého vývoje a klinického testování. Jeho vysoká účinnost je daná specifickou biotechnologií, používanou při jeho výrobě. Krém obsahuje aktivní výtažky, které hrají značnou úlohu při obnově fyziologické rovnováhy kůže.

Redukuje a vyhlazuje vrásky, zjemňuje, vypíná, doplňuje potřebné složky do kožních buněk, zpomaluje jejich „odvívání“. Rychle zlepšuje celkový stav pleti. Při poranění pokožky podporuje granulaci a epitelizaci tkáně. Studie prokázaly jeho vysokou účinnost při redukci jizev po chirurgickém zákroku či jiném poškození kůže. Výrazné účinky byly zaznamenány i po ošetření pokožky poškozené popálením, zánětem, striemi. SYNCHRO má široké možnosti využití při ošetrování obličeje i těla. Slouží k hluboké regeneraci, k potlačení nebo vyřešení různých kožních problémů, pomáhá zvyšovat celkovou imunitu a obranyschopnost organismu.

SYNCHRO jako noční krém

Do domácí péče je vhodný jako první regenerační krém k vyvážení funkcí kůže, doplnění základních výživných látek. Na základě toho si pokožka déle zachovává svěží vzhled, jemné vrásky se postupně vyhladí. Po aplikaci všech specifických přípravků naneste každý večer na pokožku dekoltu, krku, obličeje, včetně ušních lalůček.

SYNCHRO pro suchou pokožku

Díky své konzistenci (základ tvoří ušlechtilé oleje ze sladkých mandlí, měsíčku zahradního, sóji), vyvažuje hydrolipidový film, zlepšuje soudržnost kožních buněk, zamezuje dehydrataci kůže. Snižuje její citlivost. Postupujte jako v předešlém případě. Velmi malé množství použijte i při ranním ošetření pleti a pak aplikujte denní krém.

SYNCHRO a zlepšení atopického ekzému

Pokožka má při tomto onemocnění poruchu bariérové funkce kůže. Reaguje mimořádným



a neobvyklým způsobem. Kůže je suchá, schází jí schopnost zadržovat vodu, tvoří se drobné trhlinky, kterými snadno pronikají dráždivé látky. Základem léčby je promazávání a zvláčňování kůže. SYNCHRO je ideální krém, který zabezpečí stabilizaci struktury pokožky, chrání ji před vysycháním a svěděním. Díky protizánětlivým účinkům pomáhá pokožku zklidňovat. Malé množství krému nanášejte několikrát denně na ložiska ekzému, popř. na celé tělo.

SYNCHRO – řešení akné

Spolu s maskou Immuno tvoří krém SYNCHRO základ při odstraňování zánětlivých procesů. Vytvořením směsi Immuno+SYNCHRO (v poměru 1:1) zamezíme vytváření jizev.

SYNCHRO – jizvy, strie

Aktivní látky podporují a zkvalitňují granulaci a epitelizaci na poškozené pokožce. Krém doplňuje výživné látky do buněk, které zlepšují jejich funkci, podporují tvorbu kolagenu a elastinu, urychlují novotvorbu cévní sítě, zabezpečují vláčnost poškozené kůže. Při pravidelném používání je výsledná jizva mnohem méně viditelná.

SYNCHRO – plastické operace a invazivní kosmetické zásahy

Měsíc před plánovaným zákrokem doporučujeme aplikovat krém SYNCHRO na partie, kde bude pokožka narušena. Kůže se bude lépe, rychleji a kvalitněji hojit.

SYNCHRO – lupénka

Projevy lupénky na kůži jsou velmi nepříjemné. Doporučujeme problematická místa ošetřovat 2–3krát denně malým množstvím krému SYNCHRO. Problém se postupně zmenší, pokožka se nebude šupit. Nezálekejte se toho, pokud se v počátku zdá, že krém dělá nepolechu a dotyčná osoba ho nesnáší. Je to přechodná fáze, která postupně ustoupí. (red)

www.gernetic.cz

Staňte se našimi fanoušky:

www.facebook.com/GERnetic.cz



Fejeton

Život není boj

Mám rád reklamu. Nápaditou, vtipnou, neotřelou. Takovou, která se vám dostane pod kůži, nosíte ji všude s sebou, nedá se jen tak přejít bez reakce, prostě odbýt. Ty nejlepší reklamní spoty, slogany, billboardy mohou být jako miniaturní skvosty uměleckého řemesla. Stvořili je mistři svého oboru. Moc jich není, ale když se povedou, stojí za to. Dovedou potěšit, navodit pocit uspokojení, přinést radost z něčeho dokonalého. Pak jsou tu reklamy, které vás nadzvednou. Ne-souhlasíte s nimi, odmítnete je. Jdou proti vašemu přesvědčení. Ani ty vás nenechají v klidu. Takové reklamní poutače v ulicích, v metru, na veřejných místech, jež mám na mysli, právě bojují se životem. Ne primitivně, lacině, ale na vysoké profesionální úrovni. Chvilí mi trvalo, než mi došlo, co tyto billboardy s kampaní proti rakovině prsu sdělují. Že po nás chtějí uchopit zbraň, namířit ji proti nepříteli, a rázně konat. Máme se připojit k týmu bojovníků proti zákeřné nemoci, pochodovat,

vzdorovat, útočit. Vybízí nás k tomu ženy, které s nádorem už mají své zkušenosti. Hledí na nás, pomalované válečnými barvami, se zavilým výrazem, připravené zasadit smrtící úder. Pod heslem: „Život je boj!“ Nepobouřily mě bojovně nalíčené ženy. Vzešel jsem se poselství, které chce vštípit do hlavy odpor. Máme se prát. Se zhoubným nádorem? S protivníkem, který nám usiluje o zdraví, o samotné bytí? Nemohu souhlasit. Žítí nemá mít nic společného s urputným zápasem. Naopak, znamená harmonii, soulad všeho se vším. Když se narodíme, naše tělo dokonale funguje. Roste, sílí, vyvíjí se bez vůle člověka. I rozum chápe stále víc. Nemusíme bojovat se srdcem, abychom ho donutili bít na správné tepové frekvenci, nutit plíce, aby pravidelně dýchaly, žaludek, aby dokonale zpracovával potravu, svaly a klouby, mozek, aby důsledně vykonávaly činnost prospěšnou celému organismu. Oči správně vidí, uši dobře slyší, hmat nás pravdivě informuje o povaze předmětů, jemná chuť o lahodnosti jídla. Kdy vznikají první problémy? Když se člověk rozhodne přirozené věci měnit svou vůlí, když si hodlá osvojit správné kulturní návyky, pořádit si různé zlovyky, které naše okolí považuje za

společensky žádoucí. Narušujeme, aniž si to plně uvědomujeme, to samozřejmě souznění se životem, jímž jsme samou podstatou my sami. Když narazíme na překážku, zdoláváme ji. Z bezděčného plynutí, souhlasného přijímání, se stává zápolení s okolnostmi, které se snaží hatit naše záměry. Bojujeme s nepříznivým osudem, jenž nám nastražil do cesty různé úklady. Ponoření do zápasu stále víc, postupujeme zarputileji, bez ohledů na sebe i na ostatní. V plném zaujetí, při zvládání životních těžkostí, nás vůbec nenapadne, že jsme si zdravotní problémy přivodili sami. Rázně bychom odmítli takové vysvětlení. Přitom nejde o neštěstí. Když nás zastaví nemoc, úraz, nehoda, dostáváme příležitost. K posečkání, k zamyšlení, co jsme udělali špatně. Díky za to! Moudrost nepřichází s věkem. Skrývá se v nabídnuté příležitosti. Život jich dává bezpočet. Využijeme je? Nebo se s nimi pustíme do křížku, abychom sobě a jiným ukázali svaly, dokázali si, že se nevzdáváme, bojujeme, a tedy „žijeme“? Naprosto souhlasím s přesvědčením herce Jaroslava Duška, že nemáme důvod být nemocní. Jestliže onemocníme, pak jsme jen ještě nezmožděni.

Pavel Kačer

Spořivých lidí je méně než těch, kteří si chtějí užívat

V mezinárodním měřítku mírně převládají lidé, kteří si chtějí spořit na budoucnost, nad těmi, co si chtějí jen užívat života. Čísla jsou však velmi vyrovnaná.

Společnost GfK se více než 27 000 návštěvníků internetu z 22 zemí dotazovala, nakolik souhlasí nebo nesouhlasí s následujícím výrokem: „Teď si chci užívat života. Spořením a investicemi se budu zabývat později.“ Souhlas s tímto přístupem vyjádřila třetina (34 %) světových online spotřebitelů, přičemž 12 % souhlasilo úplně a 22 % do určité míry. Respondentů, kteří se k tomuto výroku staví záporně, je o něco více – konkrétně 38 %, z toho 14 % nesouhlasí výrazně a 24 % spíše. Další čtvrtina (25 %) zaujala neutrální postoj, když nevyjádřila ani souhlas, ani nesouhlas.

Jak si stojí Češi v otázce, zda si teď užívat, spořit a investovat později?

Podíváme-li se na českou populaci, pak 18 % Čechů souhlasí s výrokem „Užívat si života nyní a spořením a investicemi se zabývat později“. Naopak záporně odpovědělo 49 % lidí žijících v ČR. Na 30 % Čechů se k tomuto výroku staví neutrálně.



Ačkoli třetina (33 %) žen z celého světa se ztožňuje s názorem, že si teď chce užívat a finanční zajištění řešit až později, počet nesouhlasících respondentek byl výrazně vyšší, a sice 40 %. U mužů jsou výsledky vyrovnanější – 36 % s tvrzením souhlasí, zatímco 35 % vyjádřilo nesouhlas. Českých žen, které se postavily k tomuto výroku negativně, bylo daleko více než ve světě, a to 53 %. Kladně se k výroku si užívat, spořit později, stavělo pouhých 15 % žen. Podobný výsledek měli i čeští muži, kteří odpovídali negativně v 46 % a svůj kladný souhlas udělilo 20 %.

Mezi dvacetiletými je více požitkářů než mezi teenagery

Mezi online spotřebiteli ve věku 20–29 je ze všech věkových skupin nejvíce respondentů, kteří si nyní chtějí užívat s tím, že spořením se budou zabývat až později. Další dvě příčky pak patří náctiletým ve věku 15–19 s 37 % a lidem ve věku 30–39 let, kteří jen

těsně zaostávají s 36 %. S tvrzením, že si chtějí užívat současnosti, souhlasí také čtvrtina (26 %) osob ve věkových kategoriích 50–59 a 60+.

Počet těch, kteří naopak raději spoří, se poměrně stabilně zvyšuje s rostoucím věkem. Nejnížší hodnota byla zjištěna u teenagerů a respondentů ve věku 20–29 (shodně 34 %), nejvyšší pak u osob ve věkové kategorii 50–59 (43 %) a seniorů nad 60 let (42 %).

Hongkong je jedinou zemí, kde se většina přiklání ke spoření

Hongkong je jedinou zemí z průzkumu, v níž více než polovina internetové populace preferuje spoření. Celých 54 % tamních obyvatel nesouhlasí s tvrzením, že si momentálně chtějí užívat života a nechat starosti se spořením a investicemi až na později. Na druhém místě následuje Česká republika se 49 %, na třetím je Brazílie se 45 %.

Díky těmto zjištěním si mohou poskytovatelé finančních služeb udělat ucelenou představu o tom, jaký je s ohledem na jednotlivé země, věkové kategorie a pohlaví zájem o spořicí a investiční produkty nebo naopak o produkty zaměřené spíše na ty, kteří žijí současností, tedy například spořicí účty s okamžitým přístupem k penězům. (tz)

INZERCE

kores®

www.kores-praha.cz




Inspirativní
sezení

LDseating

Český výrobce
kancelářského sezení
www.ldseating.com