

Madam[®] BUSINESS

PROSPERITA

únor 2017

Zimní s nadhledem

Eva Brixí

Zima se dnes vdává
V bílém hávu
Znat' mi dává
Že pro mne už nic neschovává
Já nedělám si z toho ale hlavu
Běžím v tempu plném stresů
Životem si dál
Osud zpečetěný s sebou nesu
Krokem tanečním a v náladě plesů
Ostatně kdo by v tom nepokračoval

Možná někdo prosí
Ať nesmějí se kosi
Když lítost hloupá
Na větví se houpá
Někdo má dáti
Jiný už si vzal
Manželství s peklem
Se teď nosí
Všichni jak milenci bosí
Drmolí si cosi
O lásce ve jménu nevěry
Dobro jsou prý pověry

V prostoru plném hříchů
Pokora právě straší pýchu
Hazard tělem i duší stoupá
V údivu nekonečném
Venku mráz rozdává pokuty
Je bosý a není obutý
Můj dopis bude
Něha z krajkoví
Lázeň z líbání
Která nebolí
Jsem fotka dřív než se rozední
Ladné Ne
A to se nezmění

Já totiž nejsem kdokoli
Uhýbám pohledem
A zítřek vracím s nadhledem

Klára Fousková

Kvalita psaná ženským srdcem

rozhovor na stranách 10–11

Mějte na Valentýna jasno!

Únorový svátek všech zamilovaných přináší otázku: Co dát svému protějšku? Jednou z možností je společné foto zhotovené pod sklo za využití LikeFoto. Tisk je UV odolnými barvami, a díky tomu fotka nikdy nevybledne a kalené odolné sklo ji dobře ochrání. Samozřejmostí je háček na zadní straně pro snadné uchycení na stěnu. A co dělat, když žádné takové zamilované foto v rodinném albu není k dispozici? Pak se hodí vtipný motiv, který je v LikeFoto už předchystaný ve stejné kvalitě jako fotka... Stačí tedy k němu připojit buď svoje přání, nebo jen podpis, a Valentýna můžete mít na háku i na háčku!

www.likefoto.cz / valentyn.likefoto.cz



Letos jenom zdravě



**Pravidelně cvičit,
zdravě jíst,
zhubnout, přestat
kouřit, dlouho spát
a méně se stresovat.**

Zdravý životní styl už řadu let patří mezi nejpopulárnější předsevzetí, která si Češi dávají v novém roce. I v tom letošním se řadí mezi favority, které si plánuje dát přibližně třetina lidí. Ve zdravém stylu života mohou být pomocníkem nejen vlastní motivace, ale i bylinky, které k němu neodmyslitelně patří.

Se zdravým životním stylem jde ruku v ruce především kvalitní stravování. To by se mělo skládat z čerstvých surovin, ať už je to ovoce, zelenina, či maso. Polotovary a průmyslově zpracované pochutiny raději vynechte. Jídelníček by měl být vyvážený, střídavý a pravidelný. Ideální jsou menší porce pětkrát denně. Snídaně je přitom základ, který není dobré vynechat. Díky ní se organizmus nastartuje a vydrží fungovat celý den.

Také platí, že čím pomaleji jíte, tím lépe. Strava se snáze vstřebá, nezatěžuje žaludek a ve finále nemáte takový pocit hladu či těžkosti. Do zdravého jídelníčku zařaďte bylinné čaje, odvary z bylin nebo čerstvé bylinky, které můžete konzumovat při jídle i po něm. „Dobrému trávení prospívá směs hořce žlutého, puškvorce, čekanky, máty a lékořice. Při pocitu překyselení žaludku je vhodné sáhnout po směsi pelyňku a hřebíčku. Správnou rovnováhu metabolismu

cukrů a tuků pomáhá navodit jalovec, k pročištění trávicího systému využijte rozmarýn a ostropestřec,“ poradila nejznámější česká bylinkářka Jarmila Podhorná ze společnosti Naděje, která se zabývá výrobou přípravků z rostlin.

Zklidnit spánek pomáhá třezalka

Pro zdravý životní styl je důležitý i kvalitní spánek, který regeneruje celý organismus a jeho funkce. Po odpočinku jsme tělesně i psychicky výkonnější a odolnější, ale také jím posilujeme imunitu, čímž utužujeme svůj celkový zdravotní stav. Dospělý člověk by měl spát v průměru osm hodin denně, školáci devět hodin a malé děti kolem 10 až 12 hodin za den.

Avšak nezáleží jen na tom, kolik hodin spíme, ale jak tvrdý a klidný je samotný spánek. „Jako pomocník pro navození nerušeného spánku se osvědčila třezalka, lípa a bakopa, které podporují duševní zdraví a relaxaci těla i mysli. Protistresové účinky má kozlík lékařský, který pomáhá zklidnit nervový systém a dopřát vydatný odpočinek. Před spánkem si můžete dát i zklidňující koupel z třezalky, levandule, meduňky a další směsi bylin, které pomáhají zrelaxovat organismus,“ vysvětlila Jarmila Podhorná.

Stačí se hýbat půl hodiny denně, vyhnete se nemocem i stresu

Nedostatek pohybu se na lidském zdraví projevuje více, než se na první pohled může zdát. Zdvojnásobuje se jím totiž riziko kardiovaskulárních onemocnění. Sedavý způsob života navíc zapříčiňuje i další nepříjemné choroby, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka, osteoporóza a samozřejmě i omezení pohyblivosti kostí a kloubů. Přitom se stačí aktivně hýbat alespoň



Mgr. Jarmila Podhorná

30 minut, děti pak nejméně hodinu denně. Pohybové aktivity nemusí být náročné. Prospěšná je například procházka v lese, chůze do schodů, pomalá jízda na kole nebo plavání. S intenzitou cvičení roste fyzická kondice, snižuje se tělesná hmotnost a v neposlední řadě stres. „Zklidnění mysli prospívá například levandule. Vhodná je také tinktura z maralího kořene, která se využívá při posílení adaptačních schopností při stresu. Ve vypjatých situacích se vyplatí dopřát si i relaxační koupel nebo použít bylinný sprej na podporu nervového systému,“ doporučila Jarmila Podhorná. (tz)

Mgr. Jarmila Podhorná, Naděje

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

Sdružení KOMPAS ukazuje křesťanským podnikatelům směr už sedm let

Mise uprostřed podnikání a obchodu. Tak sebe samo vidí sdružení KOMPAS, které již od roku 2010 sdružuje křesťanské podnikatele v Česku. Hlavním posláním sdružení není na rozdíl od jiných organizací pouze rozvoj businessu, ale též vzájemná podpora, duševní formace a doprovázení. To vše podnikatelům nabízí na pravidelných čtvrtletních setkáních v Praze a Olomouci.

V Česku jedinečné sdružení KOMPAS – Křesťanští Obchodníci, Manažeri, Podnikatelé A Samostatně výdělečné osoby – vzniklo v roce 2010. Jeho spoluzakladatel, podnikatel Jiří Jemelka, se již dlouho předtím zabýval myšlenkou, jak sjednotit a podpořit úsilí křesťan-

ských či křesťanský smýšlejících podnikatelů v Česku. „Dotáhnout myšlenku do konce mi pomohl článek o misiích. Charakter mise mi přišel jako dobrá analogie k tomu, co v rámci svého podnikání dělám a chci dělat já, a v čem bych chtěl podpořit i ostatní. Zároveň mi připomněl ideu sjednotit všechny, kteří chtějí svou práci dokázat něco víc a berou ji jako poslání,“ řekl ke vzniku sdružení Jiří Jemelka. KOMPAS má aktuálně desítky neformálních členů ze všech koutů ČR. Členství je zdarma a bez jakýchkoliv závazků. Posláním sdružení je ukázat členům správný směr – dát jim příklad k etické činnosti, jež je pevně zakotvená v křesťanských hodnotách, a zároveň sjednotit stejně smýšlející, ekonomicky aktivní lidi, aby

si navzájem poskytovali podporu. Členové KOMPASu se pravidelně setkávají v Praze a Olomouci. „Tato setkání nabízejí kombinaci efektivního sdílení know-how formou přednášek odborníků z praxe, a duchovní formace a doprovázení, již účastníkům těchto setkání poskytují duchovní, ale navzájem i samotní členové. Vzájemná podpora a diskuze patří mezi naše hlavní priority,“ popsal Jiří Jemelka. Nejbližší setkání se uskuteční 16. března v Olomouci, o den později pak v Praze. Součástí programu obou akcí je mše svatá, v Olomouci bude následovat beseda s Jánem Košťariakem, spoluzakladatelem IPA Slovakia, v Praze pak vystoupí Jiří Jemelka. (tz)

Po přelomovém roce 2016 čeká trh s byty ochlazení

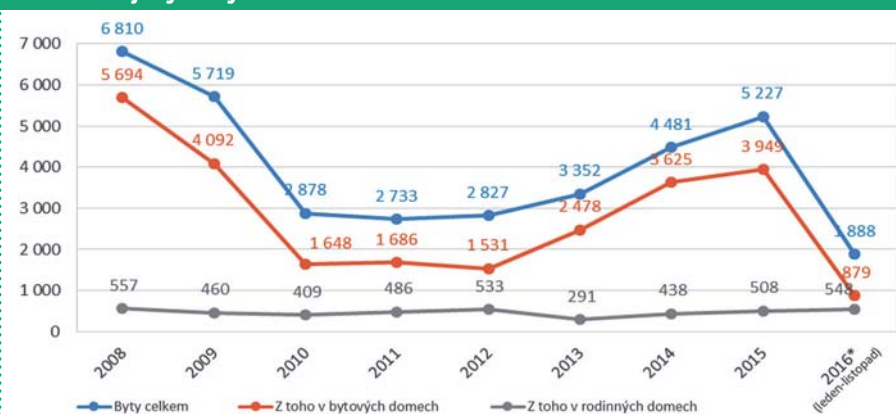
Rok 2016 byl podle realitních odborníků v mnohém přelomový. Z dostupných údajů vyplývá, že trh s byty ovlivnilo několik zásadních faktorů. Patřila k nim zejména progresa tuzemské ekonomiky, přetrvávající nízké úrokové sazby hypotečních úvěrů nebo vysoká poptávka po nemovitostech, kterou znásobila i obava z dalšího růstu jejich cen. Pražský rezidenční trh navíc posílil i díky rostoucímu počtu obyvatel.

Podle analýzy realitní kanceláře LEXXUS však lze očekávat, že letos dojde k jeho zpomalení vlivem změn v hypotečním financování, rychlého růstu cen a klesající nabídky nových bytů. Těch bylo od ledna do listopadu 2016 v Praze zahájeno pouhých 1888 (z toho 879 v bytových domech), což je meziroční pokles o zhruba 57 %. Prodej bytových jednotek v pražských novostavbách v období 2009–2015 plynule rostl až k 7000. „Poptávka po nemovitostech je stále velmi vysoká. Loňských přibližně 6500 prodaných bytů však naznačuje, že další růst počtu prodaných nových bytů nelze očekávat,“ konstatovala Denisa Višňovská, partner LEXXUS, a dodala: „Obrat ve vývoji rezidenčního trhu podnítilo několik významných faktorů. Za jeden z nejdůležitějších považujeme nedostatek připravených a zahájených rezidenčních projektů, což je důsledkem velmi pomalého a komplikovaného procesu jejich schvalování. V meziročním srovnání poklesl v Praze v období od ledna do listopadu 2016 celkový počet zahájených bytů o více než 2500. Udržení prodejů na vysokých hodnotách posledních dvou let proto již není reálné.“ V průběhu roku 2016 se vysoká poptávka a nedostatek nových bytů odrazily v rychlém nárůstu nabídkových cen ve všech segmentech rezidenčního trhu. Ten již přesáhl své historické maximum z roku 2008. „Zatím sice není tak prudký, jako byl před krizí, pokračování současného vývoje však může vést k další akceleraci cen. Za zmínku stojí, že nejvíce podražily malometrážní byty v kategorii 2+kk, jejichž



foto Pixabay

Počet zahájených bytů v Praze



průměrná cena vzrostla za rok 2016 o 14 %. Ty totiž ve velkém skupovali nejen zájemci o nové bydlení, ale také investoři. Překotný růst cen je dalším faktorem, který může vést k oslabení rezidenčního trhu a snížení poptávky. Koupě nového bydlení se totiž stane pro řadu lidí příliš nákladnou,“ doplnila Denisa Višňovská. Kupující musí sáhnout hlouběji do peněženky také kvůli novele zákona o dani z nabytí nemovitosti, která přenesla od 1. listopadu 2016 roli plátce daně z prodávajícího právě na nabyvatele. Dosavadní vývoj rezidenčního trhu začala ke konci roku 2016 ovlivňovat také nová legislativa a změny v hypotečním financování. Podle statistiky Fincentrum Hypoindex dosáhla průměrná úroková sazba hypotečního úvěru v listopadu 2016 na historicky nejnížší hodnotu 1,77 %, poté však již začala pomalu stoupat. Na enormní růst cen nemovitostí totiž zareagovala Česká národní banka postupným zprůsněním podmínek pro čerpání hypotečních úvěrů. Především

si vzala za cíl konec tzv. 100% hypoték. „Od podzimu loňského roku se maximální schválený úvěr snížil na 95 % hodnoty nemovitosti a na jaře roku 2017 klesne na 90 %. Důsledek tohoto nařízení se již začal projevovat ve zvýšení úroků i zbrzdění objemu nově poskytovaných hypoték,“ vysvětlila Denisa Višňovská. Z dostupných údajů analytici realitní kanceláře LEXXUS soudí, že současné změny povedou k ochlazení trhu s byty. Předpokládají totiž, že bude nadále pokračovat postupné zpomalování prodeje nemovitostí. „Důvodem k této prognóze je především hrozící odtržení růstu cen bytů od růstu mezd, které jsou určující pro schválení hypotéky. Trh s byty totiž financují ze dvou třetin právě úvěry. Pokud tedy kromě cen vzroste i úroky, nebude řada kupujících schopna splnit požadavky bank, a nedosáhne tak na hypotéku. A z vlastních zdrojů si dnes může nové bydlení pořídit opravdu málokdo,“ uzavřela Denisa Višňovská. (tz)

Klika mnoha tváří

Zářivá měď nebo elegantní sklo, krémová kůže či přírodní dřevo... to jsou jen některé z mnoha tváří, které může mít i vaše klika! Vyberte tedy takovou, která bude vašemu interiéru slušet co nejvíce. Umožní vám to například designové dveřní kování z kolekce MAXIMAL.

„Jednou z největších předností kování MAXIMAL vyrobeného z masivní mosazi je jeho ohromná variabilita. Nabízí totiž možnost vsadit do čelní plochy kliky výplň z nejrůznějších druhů materiálu dle vašeho výběru,“ uvedl Roman Ulich, designér společnosti M&T, jediného českého výrobce designového dveřního



okenního kování, a dodal: „Kliku tak může zdobit například kovová výplň v odstínu cappuccina s působivou trojrozměrnou strukturou ve tvaru vlnek nebo jemná kůže s charakteristickým krupičkovým povrchem. Díky tomuto širokému výběru navíc získáte možnost kování velmi snadno a efektně sladit například s povr-

chem dveří či dalšími interiérovými doplňky.“ Kování MAXIMAL však nevyniká pouze svými designovými možnostmi, ale oceníte jej i pro jeho vynikající funkčnost a dlouhodobou životnost, která je dána kvalitním vnitřním mechanismem a vysokou jakostí použitého materiálu v kombinaci s galvanickým pokovením. (tz)

O nebi z kalendáře v zapomenuté krajině

Ujížděla jsem autobusem do redakce zapomenutou krajinkou na okraji Prahy, trasou, která mi už dávno přirostla k srdci. Je to místo divoké, nezpoutané developerskými plány ani komerčními výtržnostmi nekonečných finančních možností. Mrzlo jen praštelo. Nebe bylo blédé modré, přesně takové, jaké vidáme v nástěnných kalendářích. Nebe, na které musí fotograf čekat někdy i roky. Slunce se opíralo do sněhu bělejšího než neposkvřenost a koním v ohradě nedaleké louky nabízelo nekonečno prostoru ke hrám, jež přichází výjimečně, někdy. Mražené větve stromů a keřů vydávaly tajuplné svědectví o vrtkavosti okamžiku a moudré přírodě. Bylo mi líto, že musím sedět a jen se dívat. Ale ani to nebylo marné. Kdy se zas něco tak úchvatného před mýma očima odehraje? Kdy sama sebe bude za okny autobusu vyprávět pohádka, kdy uslyšíme o dobrém konci, po němž uvnitř touží každé naše já? Ještě teď píší rampouchem vzaky budoucnosti. Prála bych si, aby se k nám přicházela zima ohřát tak, jak to předkreslil malíř, zachytil fotograf, vepsal do dějin literatury básník. Aby nás těšila a na chvíli zastavila čas...

Eva Brixi



Tip Grady

Naučte se číst myšlenky!



V této knize najdete vše, co potřebujete znát, aby se z vás stal odborník na čtení myšlenek. Je to umění, které uplatníte jak v osobním, tak i pracovním životě – při pohovorech, na prvním rande, při prezentaci návrhů vašemu nadřízenému i ve společenských situacích, kdy potřebujete prosadit své názory a získat druhé na svou stranu.

partneři www.madambusiness.cz

generální partner:



hlavní partneři:



partneři:



Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 11, únor 2017

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 Rožnicková

Tisk: H.R.G. spol. s r. o., Distribuce: 5 P Agency, spol. s r. o.

Placené textové materiály jsou označené grafickým symbolem

www.madambusiness.cz

Internetový marketing: Media Know, www.mediaknow.net

Doporučujeme vám
kosmetickou poradnu GERnétic
na www.madambusiness.cz



Do čeho byste letos ráda investovala?

Marcela Fialková
Central Group
tisková mluvčí

Myslím, že v letošním roce, hlavně na jeho začátku, se stále ještě vyplatí investovat do bydlení. Zvláště pokud se podaří najít zajímavou nabídku bytu 2+kk v Praze v blízkosti metra, který je na investici nejvhodnější. Bytů na trhu je nedostatek, a tak lze očekávat, že i letos ceny dále porostou. Sice už ne tak rychle jako v uplynulém roce, ale přesto. Je ale nejvyšší čas. Sazby hypoték začínají pomalu růst a na nákup investičního bytu se již výrazně zhoršily podmínky bank. Na druhou stranu zatím ještě nejsou úplně vyjasněné mechanismy, jak zájemce o investiční byt poznat. A tak je stále možné získat velmi výhodnou sazbu půjčky.



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

Ing. Miroslav Bukva
Clarion Congress Hotel, Praha
generální ředitel

V mojí branži, v hotelnictví, určitě není genderový problém a mnoho žen zastává významné vedoucí pozice.

Řada jich svými schopnostmi rozhodně nezaostává za muži, často spíše naopak. Bezpochyby mají ženy v soukromém podnikání velké šance na úspěch. A více žen v podnikání? Ano a fandím jim! Jestli ale chcete být úspěšní, musíte se podnikání věnovat na plný plyn, a to zabere hodně energie a času. Pokud ženy nemají vybudované dostatečně silné vlastní rodinné zázemí, opravdu upřímně bych jim doporučil, aby se včas zamyslely nad tím, co doopravdy chtějí. Mám na mysli příklady mnoha úspěšných, ale vlastně nešťastných žen, které ve zralém věku zjistily, že mají vše, ale nemají rodinu ani děti. A čas už vrátit nelze! V jedné písničce se zpívá: „Jóóó, holky těžší to mají!“ To je bohužel velká pravda.



Informace do kabelky

Maxi Nuta – Ořechy pro mozek

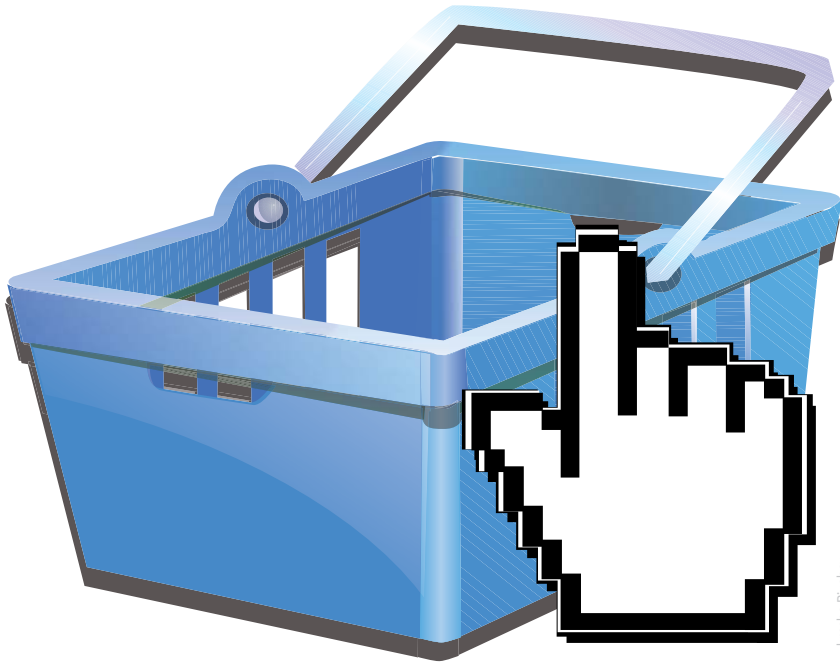
Čekají vás důležité zkoušky? Připravujete se na významné obchodní jednání?

Mozkové závity pracují na plné obrátky. Dopřejte si po psychické zátěži odpočinek a regeneraci. Každý ví, že na poslední chvíli se věci těžko dohánějí. Posilujte tedy mozek i během roku, stačí k tomu pár maličkostí. Zkoušejte i běžné věci dělat trochu jinak – například použijte levou ruku k čištění zubů. Učte se něco nového – s dětmi básničky či anglická slovíčka. Avšak nezapomínejte na to, že i mozek potřebuje výživu. Například ořechy kešu jsou bohaté na železo, zinek a hořčík, což jsou minerály pozitivně působící právě na paměť. A pokud namítnete, že ořechy jsou kalorické a vy si je nemůžete dovolit, vyzkoušejte pistáciovou variantu. Víte, že 100 gramů pistácií má jen 550 kalorií, ale přitom velké množství antioxidantů, vitaminů E a B6 a také draslíku? Tento doping je prostě povolený! Tyčinky Maxi Nuta jsou plné oříšků a medu a skládají se z 60 % z ořechů a ovoce. Na výběr máte různé příchutě, více o nich na www.rupa.cz, www.facebook.com/MaxiNutatycinky.



(tz)

Češi více důvěřují online nakupování, snadněji si vytvářejí vlastní e-shopy



zákazníků pak větší výběr zboží a 21 % Čechů možnost nakoupit z pohodlí domova. Vložení e-shopu do oblíbených internetových stránek zákazníků nebo na blog, který často navštěvují, je proto další úroveň zjednodušení a zrychlení nákupu. Lidé na webu uvidí nabídku produktů s popisky, včetně fotografií, a mohou si svůj nákup rovnou vložit do košíku.

Podnikání bez investic

Vybudování vlastního internetového obchodu stojí zpravidla hodně času a peněz. Systémy na obchodování prostřednictvím webových stránek a blogů jsou ale poskytovány na základě pravidelného měsíčního poplatku. Obchodník ihned po registraci získá přístup do systému, kde se spravuje nabídka produktů. Po zaplnění e-shopu zbožím si vygeneruje kód, který stačí vložit do internetové stránky, kde bude nabízet svoje produkty k prodeji. Celý proces vytvoření nového internetového obchodu tak může trvat jen několik desítek minut a obejde se bez vysoké vstupní investice. (tz)

Česká republika je e-shopovou velmocí. Podle nejnovějších statistik v současnosti funguje zhruba 38 500 internetových obchodů, což je o 500 více než v roce 2015. Z průzkumu srovnávače Zboží.cz navíc vyplývá, že celkový obrat tuzemských e-shopů poprvé překonal hranici 100 miliard korun. Mezi hlavní důvody patří podle expertů větší důvěra v online nakupování i snadnější tvorba vlastního e-shopu, k jehož spuštění již nejsou nutné technické znalosti.

S dostupnými internetovými službami je v současnosti snadné spustit si nejen vlastní webové stránky nebo blog, ale i vlastní internetový obchod. Díky novým specializovaným internetovým službám je totiž možné vložit vlastní e-shop prakticky do jakýchkoli webových stránek. Nezáleží přitom na tom, zda jsou statické, či dynamické, nebo s použitím jaké technologie nebo publikačního systému byly vytvořeny.

„Řešení Shopareal.cz lze formou kódu vložit do libovolné webové stránky či na blog. Nabízené produkty, stejně jako nákup zákazníka, se pak spravují v přehledném administracním rozhraní systému, aniž by se provozovatel e-shopu musel starat o mechanismus prodeje produktů po internetu,“ uvedl Jaroslav Hansal, jednatel společnosti Bohemiasoft, která uživatelům internetu poskytuje e-shopové řešení Shopareal.cz. Možnost vložit e-shop na jakýkoli vlastní web či blog je na českém internetu novinkou. Cílí na uživatele webu s podnikatelským duchem, kteří si chtějí vytvořit zcela nový internetový obchod nebo využít vysokou návštěvnost svých stránek. Majitelé existujících e-shopů mohou rozšířit svůj hlavní prodejní

kanál o další internetové stránky, a zvýšit tak svůj dosah na zákazníky a následně i obrat.

Snadná správa obchodu

S centralizovanou správou lze z jednoho místa ovládat libovolný počet obchodů na různých webových stránkách. V přehledné administraci systému se vkládají nové produkty s jejich textovým popisem, fotografií a cenou. Kompletní nabídka zboží se vždy automaticky aktualizuje na všech prodejních internetových stránkách.

„Platforma zajišťuje nejen správu prodeje zboží na libovolném počtu webových stránek, ale zároveň může fungovat jako samostatný internetový obchod. Proto je vhodná jak pro začínající prodejce, tak i obchodníky, kteří již provozují svůj e-shop, ale chtějí rozšířit svoje obchodní kanály a zvýšit prodeje,“ dodal Jaroslav Hansal z firmy Bohemiasoft.

Jednoduchý a rychlý nákup

Z nejnovějšího průzkumu Stav e-commerce v České republice v roce 2016 vyplývá, že více než čtvrtina zákazníků na nakupování online oceňuje možnost rychle a jednoduše porovnat jednotlivé produkty mezi sebou, 22 %

INZERCE



MARKETINGOVÉ STRATEGIE

WEBOVÉ STRÁNKY

FIREMNÍ TISKOVINY

VIZUÁLNÍ IDENTITA

BROŽURY / KATALOGY / INTERNET PR

Klademe si za cíl, aby námi nabídnuté a dodané služby fungovaly ve vztahu k vašemu podniku. Důležité je se zabývat věcmi, které mají smysl - pro vás i pro nás. Proto nenabízíme nejnovější módní výkřiky, ale to co funguje a je na všech stranách realizačně zvládnutelné.

**SLUŽBY NA KLÍČ
V PLNÉ KVALITĚ**

+420 606 615 609

KLIENT@MEDIKNOW.NET

Žena, která se neztratí

Moje pozice je mnohostranná a barevná



Lenka Kaška

Práce v managementu v mezinárodní společnosti se v řadě prvků liší od činnosti živnostnice, začínající podnikatelky nebo majitelky střední firmy. Jedno mají povinnosti i vztah k profesi ale společné: vysokou odpovědnost, empatii i chuť tvořit, odvahu se seberealizovat vedle dalších snů, tajných přání a cílů. A jak se dá charakterizovat pozice manažerky v nadnárodní farmaceutické společnosti Pfizer? Odpovídá Lenka Kaška, Corporate Affairs Director:

Jak jste se vlastně dostala k práci pro farmaceutickou společnost?

Hned po studiích jsem se stala právníkem ve Státním ústavu pro kontrolu léčiv (SUKL). Bylo to moje první zaměstnání. Na počátku mé profesní kariéry jsem se tedy začala věnovat lékům. I když tehdy to bylo zejména z té legislativní a regulační stránky, až později jsem začala lékovou politiku chápat i v dalších společenských souvislostech. Pracovat v SUKLu byla skvělá zkušenost, jsem za ni moc vděčná. Léky jsou velmi zajímavá oblast, v té se nikdy nenudíte, proto mě baví dodnes.

Vím o vás, že jste měla také zajímavou zahraniční pracovní zkušenost. Můžete o ní povědět více?

Ano, v letech 2008 a 2009 jsem pracovala jako diplomat odpovědný za veřejné zdraví a léčiva na Stálém zastoupení České republiky při EU.

Tato moje „mise“ měla jasný cíl – zajistit předsednictví ČR při Radě EU v roce 2009 v oblasti léčiv. V první polovině roku 2009 jsem předsedala Pracovní skupině pro léčiva a zdravotnické prostředky v Radě EU. Skupina se scházela skoro každý týden, vždy na celý den. Intenzivně jsme projednávali náročný „farmaceutický balíček“, tedy soubor tří směrnic a dvou nařízení v oblasti lékové regulace. Bylo mi v té době sotva třicet let a musím říci, že úřadit skupinu o šedesáti členech a v angličtině nebylo vždy jednoduché... Byla to ohromná životní zkušenost, velmi unikátní a velmi pozitivní.

Dnes působíte ve farmaceutické společnosti Pfizer. Jak byste svého zaměstnavatele představila?

Pfizer je nejstarší nepřetržitě působící farmaceutická společnost. Byla založena v USA už v roce 1849. Založili ji bratřenci Charles Pfizer a Charles Eckhart. Vznikla v podstatě jako

chemická laboratoř a jejím prvním produktem bylo antiparazitikum. Poté probíhal překotný růst založený zejména na výrobě různých chemických látek, jako třeba kyseliny citronové pro společnosti Coca-Cola a Pepsi-Cola. Prvním lékem vyvinutým ve vlastním výzkumném programu bylo antibiotikum Terramycin. Po druhé světové válce společnost rostla také velkými fúzemi, např. se společností Pharmacia a Wyeth, anebo v předminulém roce se společností Hospira.

Ve firmě působíte jako Corporate Affairs ředitelka. Co si máme pod touto pozicí představit?

Je to v podstatě role ředitele pro vnější vztahy a interní záležitosti. Je to pozice mnohostranná a barevná. Někdy jsem spíše tisková mluvčí, jindy právnická anebo organizátorka a autorka interní komunikace. Zabývám se zejména aktivitami, které jsou důležité pro celou firmu.

A co je vlastně pro vaši firmu důležité?

Nejdůležitější je určitě naše reputace, naše dobré jméno. Děláme toho mnoho pro pacienty, pro lékaře a pro společnost jako celek a přáli bychom si, aby byla tato práce rozeznána. Mou prací je starat se o projekty, které slouží právě společnosti, lidem okolo nás.

O jaké projekty jde?

Máme například vlastní grantový program, v rámci kterého si může jakákoli nezisková organizace požádat o edukační grant nebo charitativní příspěvek. Žádost se podává přes naše stránky www.pfizer.cz, kde lze nalézt více informací. Dále jsme pyšní na náš dobrovolnický projekt Jsem dobrovolník. V rámci tohoto projektu zveme několikrát ročně naše zaměstnance k celodenní práci pro neziskové organizace působící v oblastech pomoci seniorům, dětem a životnímu prostředí. Nejenom, že natřeme, vymalujeme, uklidíme, posekáme a třeba i pomůžeme s přípravou kávového dýchánku se seniory, ale také uhradíme náklady na všechny materiál, přineseme si vlastní náradí a oběd. Neziskovka tedy nemá s našimi dobrovolníky žádné náklady. Obvykle dostáváme krásné děkovné dopisy od organizací, kde jsme pomohli. Naši zaměstnanci jsou pracovití, slušní a práce pro jiné si opravdu váží.

Jsmo u tématu společenská odpovědnost firmy. Jak jsou tyto aktivity pro vás důležité?

Být odpovědný vůči okolní společnosti a podílet se s ní o naše úspěchy je pro nás velmi důležité. Corporate social responsibility, neboli společenská odpovědnost firmy, je přirozenou součástí naší firemní kultury, a to celosvětově.

Společensky odpovědný projekt je i náš projekt dobrovolnictví, který jsem již zmínila. Dále tradičně podporujeme výuku poskytování první pomoci. Každý rok organizujeme letní Den první pomoci ve spolupráci s Českým červeným křížem. Každý, kdo přijde, si může zdarma vyzkoušet, jak poskytnout první pomoc, a zachránit tak život. Nabízíme i možnost nacvičit si, jak poskytnout masáž srdce batoletě, a to na speciální figuríně dítěte. To velmi vítají nejen rodiče, ale například i pediatři. Den první pomoci se koná vždy v létě na koupališti nebo v aquaparku a všichni dostanou hezké a užitečné dárky. Děti mají často svou první příležitost vyzkoušet si ožívování anebo záchranu tonoucího. No a starší ročníky obvykle s povzdechem vzpomínají na své mládí a povinné branné dny a litují toho, že dnes je již jen málo příležitostí vyzkoušet si poskytnutí první pomoci v praxi. A jsou velmi překvapení, že se již nevyžaduje dýchání z úst do úst.

Zmínila jste firemní kulturu. Naznačíte strategii?

Jde o propracovaný systém zásad, které by měly všechny naše zaměstnance formovat, inspirovat a také zavazovat. Naše firemní kultura je o etickém jednání, o samoregulaci, o správném rozhodování. Každá velká celosvětová společnost má svou firemní kulturu, my tu svou nazýváme OWN IT! Jde o zkratku počátečních písmen pěti zásad, která vyjadřují, na čem nám záleží. Vědět vše o prostředí, ve kterém se pohybujeme. Být lepší než konkurence. Nedat šanci nevhodnému chování, ale zaměřit se na slušnost a respekt ve vzájemném jednání. Důvěřovat si navzájem a umět spolupracovat.

To zní dobře. Jak to ale probíhá v praxi? Třeba podle manuálu k těmto iniciativám?

To ne. Firemní kultura je moderní a živoucí organizmus. Musí být flexibilní a umět reagovat na vývoj ve firmě i ve společnosti okolo nás. Takže písemně jsou zaznamenány jen ty nejdůležitější principy. Máme i malé záznamy na stole v mítingové místnosti. Tak si můžeme připomenout, že máme při schůzkách

mluvit na rovinu a nebát se říct svůj názor, i když je odlišný od názoru kolegů. Názor většiny nemusí znamenat správný názor a pluralita názorů je u nás nejen vítána, ale jak vidíte, je přímo vyžadována. No a jednou za rok organizujeme pro kolegy speciální OWN IT! den, tedy zvláštní den pro zaměstnance, kdy si připomínají zásady naší firemní kultury, pobaví se při hrách anebo relaxují třeba na masáži nebo malováním. Díky těmto dnům věnovaným naší kultuře není třeba její principy nějak zvlášť řešit v průběhu roku, prostě jsme si je všichni osvojili hezky přirozeně. Je to určitě nejlepší způsob a mohu ho jen doporučit.

Pracujete pro velkou mezinárodní společnost, která zaměstnává více než 92 000 lidí na celém světě. Sama máte zkušenosti s prací v mezinárodním prostředí. Jaká jsou specifika českého a mezinárodního pracovního prostředí?

Těch rozdílů v rámci práce pro mezinárodní korporaci, jako je Pfizer, zase tak moc není. My máme mezinárodní prostředí každý den i v Praze. Můj šéf je Američan, náš finanční ředitel je Ital a například ředitelka oddělení pro vakcíny je Maďarka. Všichni spolu komunikujeme anglicky. Navíc mám každý den telekonferenci s kolegy ze zahraničí. Velké rozdíly jsem ale cítila, když jsem pracovala pro státní správu v Bruselu. Bylo znát, že se tady v Česku bereme moc vážně, soustředujeme se na chyby a negativa spíše než na úspěchy. Kolegové z jiných zemí měli větší respekt ke svým spolupracovníkům, lidi si více naslouchali. Obecně je velkým specifikem práce v mezinárodním prostředí multikulturalismus. Je dobré znát něco o kultuře a historii národů, se kterými spolupracujete. Tím se jim dokážete přiblížit a lépe je pochopit.

Bavilo mě například, jak jsou Britové pravým opakem naší přímocárnosti. Dokážou říci i negativní věci s grácií a tak, že vás to nejenže neurazí, ale ještě jim dáte za pravdu. Myslím, že je to věcí edukace a výchovy v rodině a ve škole. No a určitě je také zajímavé pracovat v prostředí, kde musíte neustále trénovat cizí jazyk, konkrétně v Bruselu to je angličtina

a francouzština. Vytríbíte si slovník a naučíte se používat šikovné fráze, které vám usnadní rychlé reakce v určitých situacích, získáte sebevědomí a důvěru ve vyjadřování. A to se cení.

Vaše práce je jistě časově náročná. Jak se vám daří skloubit práci manažerky a rodinný život?

Moc jednoduché to samozřejmě není. Mám pětiletého syna a musím mít chůvy, které mi

moc pomáhají. I když jsem tomu dlouho odolávala, nedávno vyvstala potřeba najít si pomoc i v domácnosti. Musela jsem oslovit jednu šikovnou paní, která mi občas pomůže s úklidem domu. Snažím se stíhat, co se dá, ale „život podle kalendáře“, jak já tomu říkám, vás naučí přestat si myslet, že musíte být ve všem perfektní a vše stihnout sama. Moc mi pomáhá možnost vzít si homeoffice, kterou pravidelně využívám jednou týdně a občas i dva dny v týdnu. Tím ušetřím minimálně dvě hodiny, které jinak strávím na cestě do práce a mohu je věnovat třeba úklidu nebo vaření. Vařím mimochodem moc ráda, jen toho času kdyby bylo více. No a víkendy, ty jsou zejména o zážitcích. Vždy si najdu čas zajít se synem do kina nebo do divadla na novou pohádku, teď v zimě bruslíme a lyžujeme a v létě zase jezdíme na kole. O víkendech vypínám práci a věnuji se rodině. Kdysi jsem to neuměla, dnes už chápu, že je to velmi důležité.

ptala se Eva Brixí



Z přípravy ozdravného tábora pro děti z Nadačního fondu Klíček



Dobrovolníci společnosti Pfizer s ředitelem Domova Sue Ryder

Jak žít s vysokou inteligencí

Každá společnost má ráda lidi, kteří zapadají do systému, a jak se říká, moc nevybočují z řady. Ti, kteří jsou jiní, výjimeční, obdařeni zvláštním nadáním, obvykle narážejí na nejrůznější překážky, konvence, nepochopení. Jak se s tím vyrovnat? Lektorka a terapeutka Mgr. Monika Stehlíková, MBA, se rozhodla podat jim pomocnou ruku a vytvořila průvodce pro nadané dospělé a děti, vycházející z jejich vlastních zkušeností. Kniha *Život s vysokou inteligencí* z nakladatelství Grada se rychle stala bestsellerem. Proč, to napoví následující rozhovor s autorkou.



Mgr. Monika Stehlíková, MBA

Čím vás tak přitahují mimořádně nadaní lidé? Není pravda, že všichni se rodíme s určitým nadáním?

To, že každý člověk má nadání, nepochybně, a mockrát jsem to v médiích i zmínila. Tady se naráží na pojmenování, které není úplně přesné, jak už to někdy v psychologii bývá. Jde vlastně o lidi s vysokou inteligencí a specifickým fungováním mozku a psychologických funkcí. I když od klasického IQ se v poslední době upouští, neboť testy IQ některé aspekty inteligence vůbec netestují, orientačně mluvíme o lidech s IQ nad 130. A přitahují mě hned z několika důvodů: sama jsem takový jedinec, a hlavně z doby dětství vím, že to vždy není procházka růžovou zahradou, a někdy to může být pro jedince i okolí vážně hodně náročné, pak tato oblast není až tak známá a mě baví objevovat dosud méně známé. Také nemám moc ráda předsudky, a o nadaných lidech jich panuje stále hodně (stejně tak o inteligenci obecně), a v neposlední řadě jsem se

vždy zajímala o „výjimky z pravidla“, o menšiny, o to, co stojí mimo hlavní proud, a o jejich rehabilitaci, a těchto lidí je v populaci opravdu jen menšina, nejčastěji se uvádí 2–5 % populace.

Proto jste napsala knížku *Život s vysokou inteligencí*, kterou nedávno vydalo nakladatelství Grada? A proč ještě?

Protože mě toto téma zajímá a dlouhodobě se jím zabývám. Mým hlavním cílem bylo ale to, aby se lidé, kterých se to týká, v obšírném popisu poznali, a posílili tak svoje sebevědomí. V žádném případě mi nešlo o vytvoření nějaké elitní skupiny nadprůměrných. Spíš o odstranění předsudků a nepochopení, a pak především o to, aby tito lidé, i když se v mnohém vymykají většinové populaci, dokázali lépe rozvíjet svůj potenciál, přijmout svá osobní specifika a přestat se porovnávat s druhými. Otázka pak ale je, co je to vlastně „normální“ a zda něco takového vůbec existuje. Zkrátka chtěla jsem věnovat těmto lidem knihu, i když tvoří malou skupinu v populaci, zaslouží si to.

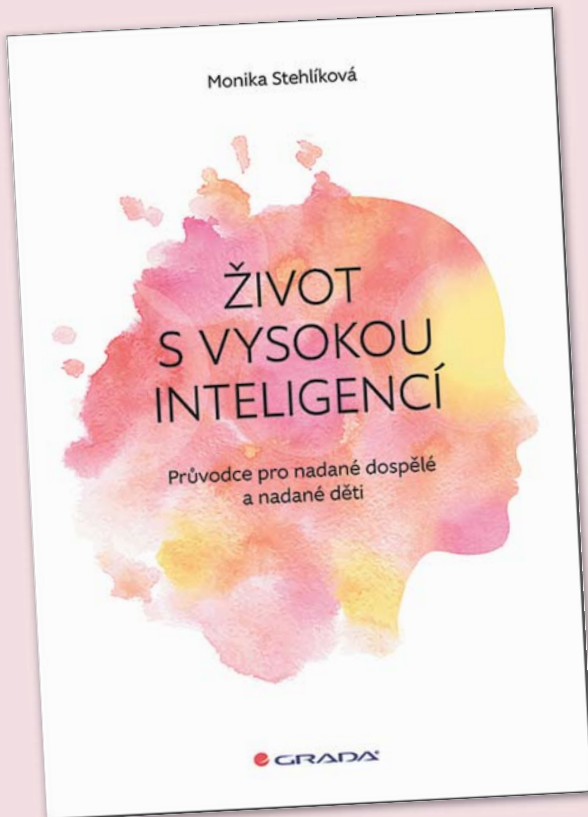
Vedete kurzy mindfulness spojené i s meditací. Můžete vysvětlit, o co v nich jde?

V kurzech učím jednotlivé techniky mindfulness. Kurzy jsou prakticky zaměřené, kombinované s podpůrnými informacemi a mými vlastními zkušenostmi o této klinicky ověřené metodě. V posledních letech jsou její účinky předmětem vědeckého výzkumu s velmi nadějnými a pozitivními výsledky. Dnes se s ní můžeme setkat v oblasti péče o zdraví a v psychoterapii, ale také ve školách, ve firmách nebo jednoduše v osobním životě. Přináší vnitřní klid, sílu, jasnější myšlení a pronikavější vnímání. Napomáhá psychické odolnosti, kreativité a sebevědomí. Postupně se díky ní učíme intenzivněji prožívat přítomnost a rozvíjí v nás také vděčnost a empatii. Pomáhá nám rovněž čelit nástrahám dnešní doby: manipulaci, konzumu, roztěkanosti, pocitu nejistoty, stresu a úzkosti. Zlepšuje náš vztah se sebou sama i s ostatními.

Velkou péči věnujete rozvoji pozornosti a vnímavosti žáků. Už nevystačíme jen s Komenského „škola hrou“?

Ona je otázka, jestli je vůbec všude škola hrou – i po několika staletích od Komenského smrti. Alespoň já mám zkušenost, že není. Dnešní doba je velmi hektická a stresující, stále odvádějící a přerušující dětskou pozornost, klade na děti vysoké nároky, proto se může nějaká ta technika mindfulness docela hodit jako protiváha digitální a informační společnosti. Techniky jsou přirozené a zcela bezpečné. Děti zklidňují a rozvíjejí jejich pozornost a soustředění, což je nezbytně nutné pro úspěch v učení. Celkově si dnes dospělí, ať už jsou to rodiče, učitelé, nebo psychologové, stěžují na nepozornost dětí. Navíc škola podle mého nemá rozvíjet jen kognitivní inteligenci, ale i inteligenci emoční a sociální, a ta se rozvíjí výborně právě pomocí mindfulness.

Mým hlavním cílem bylo ale to, aby se lidé, kterých se to týká, v obšírném popisu poznali, a posílili tak svoje sebevědomí. V žádném případě mi nešlo o vytvoření nějaké elitní skupiny nadprůměrných. Spíš o odstranění předsudků a nepochopení, a pak především o to, aby tito lidé, i když se v mnohém vymykají většinové populaci, dokázali lépe rozvíjet svůj potenciál, přijmout svá osobní specifika a přestat se porovnávat s druhými.



Život s vysokou inteligencí

Průvodce pro nadané dospělé a nadané děti

Mgr. Monika Stehlíková, MBA

vydalo nakladatelství Grada

Vysoká inteligence je v povědomí lidí automaticky spojovaná s úspěchem a skvělým životem. Málokoho napadne, že to ale může být přesně naopak, že spousta nadaných lidí, pokud správně neporozumí své odlišnosti, může prožít nenaplněný život plný utrpení, problémů, nepochopení, odmítání a předstírání. Velmi chytrí lidé se často cítí osaměle, trpí nedostatkem sebedůvěry a až přílišnou citlivostí a zranitelností. Mívají pocit, jako by byli z jiné planety. Tím, že mají odlišný způsob myšlení a prožívání, bývají mnohdy nepochopeni, což vede k ještě většímu uzavírání se do sebe. Tato výjimečná kniha jim odhalí cesty k nalezení štěstí, seberealizaci a plně prožitému životu. Čím dříve je poznají, a to nejlépe už v dětském věku, tím méně času v životě promarní zbytečnými pokusy být jako ostatní, přizpůsobit se. Autorka, zkušená lektorka a terapeutka, velmi empaticky a s osobní zkušeností přináší poprvé na český trh komplexně zpracovanou problematiku nadaných dospělých a dětí.

Jak v kroužcích pro děti vedete ke zdokonalení sociálního a emočního učení a všímavosti?

Prostřednictvím rozhovorů, různých her, technik a cvičení, tedy velmi prakticky a zážitkově.

Máte odborné frankofonní vzdělání. Co vám dalo a jak vychází naše školství ve srovnání se zahraničím?

České školství mi přijde na jedné straně hodně konzervativní, na druhé straně tu vznikají zajímavé vzdělávací alternativy. Ale do srovnávání se moc pouštět nechci, protože to není přímo moje zaměření. Všude jsou pro a proti, celkově je ale vzdělávání v krizi, s výjimkou pár zemí, jako je třeba Finsko, zkrátka se neví úplně přesně, co by měla škola dětem dát. Jeden z hlasů, s kterým souhlasím, je ten, že by je měla vybavit ve velké míře také měkkými dovednostmi, schopností se učit, vyrovnávat se se změnou a nejistotou, měla by je naučit, jak se umět soustředit a kriticky myslet. Což hodně souvisí právě s mindfulness a sociálně-emočním učením.

Máte nějakou dobrou radu pro rodiče a děti s vysokou inteligencí?

Rady jsou v knížce a je jich tam hodně. Cokoli teď uvedu, bude jen zjednodušení. Důležité ale je – a to platí pro všechny rodiče a děti – aby rodiče nadaných dětí je přijímali takové, jaké jsou, dokázali ocenit jejich silné stránky, dokázali je pochopit a respektovali jejich slabé stránky a pomáhali jim je odstraňovat. Nadané děti také hodně potřebují, aby se k nim rodiče chovali upřímně a spravedlivě, dávali jim najevo cit a porozumění, i když s nimi třeba nesouhlasí. Potřebují hodně svobody v rámci jasně stanovených hranic. Potřebují o věcech diskutovat do hloubky, jsou velmi citlivé a empatické. Potřebují podporu, protože se mohou podceňovat, protože jak známo známku opravdu vysoké inteligence je, že sama o sobě pochybuje a má málo jistot. Spíše je křehká a zranitelná. Když rodiče zvládnou i těžší chvíle, budou se moci radovat z originality, kreativity a obrovského potenciálu svého nadaného dítěte.

**spokojený život lidem s vysokou inteligencí
popřál Pavel Kačer**

INZERCE

Přestupní termín pro změnu zdravotní pojišťovny platí od 1. ledna do 31. března, mezi našimi spokojenými pojištěnci vás přivítáme od 1. července stávajícího roku.

Nabízíme spolehlivou pojistku pro vaše zdraví. Spolupracujeme s více než 26 000 lékaři a zdravotnickými zařízeními po celé ČR. Jsme otevření pro všechny, kdo stojí zejména o kvalitní zdravotní pojištění. Hradíme i tu nejmodernější a nejdražší zdravotní péči. Nabízíme spoustu zajímavých a výhodných bonusů pro celou vaši rodinu.

Přihlásit se můžete z pohodlí domova na www.211.cz

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA 211
MINISTERSTVA VNITRA ČR

211
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

www.zpmvcr.cz

Kvalita psaná ženským srdcem



Klára Fousková

SDRUŽENÍ
PRO OCEŇOVÁNÍ KVALITY

Kvalitu promítáme do svých životů, aniž si to často uvědomujeme. Jsme jako spotřebitelé nároční, hlavně na ty druhé, a požadujeme všechno nej. Je to správné, ale jak praví moudří, člověk by měl začít nejprve sám u sebe, třeba záladnou otázkou: Co jsem pro to a pro to udělal já? Zní to školometsky, přesto i taková otázka má význam. Přenese-li se do praxe firem a organizací, stane se

pobídkou, inspirací, nápadem. A pak, v jeden listopadový večer na Pražském hradě může být odpověď na prostou otázku završena oceněním, které má přesah nejen do excelu, účetní závěrky, exportu. Také do lidských srdcí, emocí, vztahů. V podobném duchu se nesl rozhovor s výkonnou ředitelkou Sdružení pro oceňování kvality, z.s., Klárou Fouskovou:

Poslání sdružení zůstalo zachováno? Bude- te přibírat další aktivity?

Naše poslání „rozšiřovat myšlenky kvality v podmínkách České republiky“ zůstává stále stejné. Svět kvality nás všechny nejen spojuje a baví, ale také je naší životní náplní. V loňském roce jsme spustili, ve spolupráci se Svazem obchodu a cestovního ruchu ČR, Program hodnocení maloobchodních prodejen prokazující přidanou hodnotu pro zákazníka z hlediska nabídky kvalitního zboží a poskytovaných služeb. Těm, kdo touto certifikací úspěšně projdou, propůjčujeme značku Diamantová liga kvality. První ročník byl velmi úspěšný.

Letos se budeme věnovat i mezinárodní spolupráci, zejména v oblasti Národních cen, změnám marketingové koncepce a dalšímu sladování programů Národních cen s novými podmínkami Evropské nadace pro management kvality (EFQM). Díky úzké spolupráci a dodržování mezinárodně platných pravidel mají organizace, které se účastní Národních cen, jedinečnou možnost získat mimo národního i mezinárodní uznávané ocenění od EFQM. V tom se zásadně lišíme od jakýchkoli soutěží a cen za kvalitu pořádaných nejrůznějšími firmami v naší zemi: jen my máme plně kompatibilní národní a mezinárodní oceňování.

Hlavním úkolem SOK je propagovat a za- jišťovat aktivity týkající se programů Ná- rodních cen. Co všechno to zahrnuje?

Proces udělování Národních cen je roční. Začíná listopadovým vyhlášením nového ročníku a končí přesně za 12 měsíců slavnostním předáním Národních cen ve Španělském sále Praž-

ského hradu. Mezičas je pro zúčastněné organizace velmi náročný. Po počátečních administrativních záležitostech, kam patří všechny nezbytné smlouvy a dohody, musí podle jednotlivých programů sepsat a sestavit podkladovou, sebehodnotící zprávu, pak následuje externí hodnocení a proces závěrečného vyhodnocení odbornou porotou. V případě splnění všech podmínek je celý proces završen zmiňovaným slavnostním předáním ceny. Ani pro nás v SOK to nebývá jednoduchý rok. Musíme účastníky cen na vše řádně připravit tak, aby byli schopni absolvovat složitý proces hodnocení podle Modelu excelence EFQM. Máme vynikající poradce v oblasti managementu kvality a vzdělávacích programů, takže jsme schopni vyškolit a připravit tým v jakékoli organizaci tak, aby všechny kroky v hodnocení Národních cen úspěšně zvládl.

A změnilo se za ty roky, co program exis- tuje, vnímání této prestižní soutěže mezi odbornou veřejností? Jste spokojená?

Ano, určitě. Národní cena kvality ČR byla poprvé vyhlášena v roce 1994 a pravidelně se uděluje od roku 1995. Letos oslavíme už dvacáté narozeniny! V první dekádě byla Národní cena záležitostí několika málo organizací, zejména výrobního charakteru. Nyní nabízíme pět programů, do kterých mohou účast-

Dnešní trend v duchu „nestíhám stíhat“ nás nutí jen psát názory na sociální sítě či blogy. Psát bez rozmyslu své myšlenky a vyjadřovat se do anonymních dotazníků není z mého pohledu ideální. Ale najít si čas a povídat z očí do očí, osobně si pohovořit, to jsme prakticky vyřadili ze svých životů, osobních i pracovních.

nici vstoupit. U všech je základem hodnocení Model excelence EFQM, který je dle náročnosti rozdělen do programů START, START Plus, START Europe, CAF a nejvyššího a nejsložitějšího EXCELENCE. Zájem o certifikaci stále roste, v každém roce se účastní několik desítek organizací veřejného i podnikatelského sektoru, a to bez ohledu na velikost, odvětví a strukturu.

Jak jste zahájila letošní pracovní rok? Bez „restů“ a kostlivců ve skříni, anebo jste doháněla vše, co jste dosud nestihla?

Přiznávám, že dost hekticky: Stěhování. A to vystihuje vše. Kdo takováhle škatulata v práci zažil, mi dá určitě za pravdu. Přelom roku jsem tedy strávila opravdu vymetáním starých pořádků ze všech koutů. Bylo to náročné, přiznávám. Ale v současné chvíli už mám hotovo, užívám si to a ve větším klidu se mohu naplno věnovat svým povinnostem.

Pokud vím, Sdružení pro oceňování kvality prošlo personálními proměnami. Budete i nadále komorní tým, nebo se rozrostete?

Rozrostli jsme se a doufám, že tomu tak bude i nadále. Jsem velmi ráda, že za celých osm let, co ve Sdružení pro oceňování kvality působím, přes všechny pracovní sinusoidy pořád fungujeme jako správný tým. Respektujeme se, učíme se od sebe navzájem, neustále hledáme nové přístupy a formy spolupráce.

Národní cenu ČR za společenskou odpovědnost a udržitelný rozvoj Rada kvality ČR poprvé udělovala v roce 2009 a i zde je vidět velký pokrok. Po osmi letech oceňování v oblasti společenské odpovědnosti realizujeme mimo tzv. velké Národní ceny i Cenu hejtmana, na které se aktuálně podílí krajské úřady v pěti krajích – Moravskoslezském, Ústeckém, Plzeňském, Jihomoravském a v kraji Vysočina. Letos byl vyhlášen třetí ročník Ceny za CSR „Podnikáme odpovědně“, kterou Rada kvality ČR realizuje ve spolupráci s Asociací malých a středních podniků ČR, Asociací společenské odpovědnosti a P3 – People, Planet a Profit. Tato cena je určena pro malé a střední podniky, rodinné firmy a sociální podniky.

Laicky řečeno, kvalita nevznikne jednou a pak napořád trvá.

Vidím, že možností, kde se organizace v oblasti kvality a společenské odpovědnosti a udržitelného rozvoje mohou poměřit s ostatními, je opravdu hodně. Určitě neděláte jednoduchou práci.

Nejvíce si to samozřejmě uvědomuji při slavnostním předávání Národních cen ve Španělském sále Pražského hradu. Když vidím, jak účastníci Národních cen v nejkrásnějších prostorách České republiky netrpělivě čekají na předání svého ocenění, jsou to pro mě neuvěřitelně krásné okamžiky. I přes velkou únavu si najednou říkám, že moje práce má smysl, naplňuje mě a stojí za všechen ten stres během roku.

Jakou příležitost v Národní ceně kvality ČR a Národní ceně ČR za společenskou odpovědnost a udržitelný rozvoj vidí firmy a jak na ně nahlízejí organizace státní či veřejné správy, školy, neziskovky? Je v tom nějaký rozdíl? Kdo má o Cenu největší zájem?

Takto kategoricky rozlišovat to není možné. Jsem velmi ráda, že zájem o systémy managementu kvality v posledních letech stoupá u všech organizací bez ohledu na velikost, strukturu i odvětví. Samozřejmě, přístupy organizací jsou různé, jiné je to u podniku výrobního charakteru, jiný přístup mají obchodní firmy a jinak to např. vidí úřady, školy a neziskovky.

Národní ceny jsou především dobrým nástrojem, jak se odlišit od konkurence, vytvořit si nadhled ve své organizaci a určitým způsobem posílit i týmovou soudržnost.

Jak přibývalo oceněných, vznikla potřeba předávat si navzájem zkušenosti, poznatky, diskutovat, inspirovat se. Při České společnosti pro jakost se zrodilo Centrum excellence. Na jakém principu pracuje a jaké jsou jeho výsledky? Kdo se může přidat?

Centrum excellence funguje na principu sdílení zkušeností. Realizujeme různé přednášky,

workshopy a kulaté stoly, kde si zástupci organizací předávají své zkušenosti z každodenní reality života

organizací. Nejoblíbenějším produktem jsou tzv. Benchlearning Visits, kdy jedeme do konkrétní organizace a hostitel nám předvede svou nejlepší praxi. Pak diskutujeme a vyměňujeme si zkušenosti. Je to hodně obohacující a přínosné pro všechny strany. Do Centra Excellence se mohou přihlásit ty organizace a jednotlivci, kteří nechtějí stát na místě a jejichž hlavním cílem je neustálé zlepšování.

Patrně nejčastěji vyslovovaným slovíčkem je pro vás „kvalita“. Nejste na kvalitu už taky někdy naštvaná?

Rozhodně nejsem, slovo „kvalita“ je pro mě nekonečnou inspirací a celoživotním tématem. Při své každodenní práci se setkávám s různorodými organizacemi, lidmi a činnostmi. Učím se prakticky každým dnem, každou pracovní schůzkou, každou organizací v Národních cenách, jednoduše řečeno celým okolním světem. Je toho hodně, je to náročné, bývám unavená, ale nemůžu být nikdy naštvaná.

Určitě je řada věcí, které se dají díky kvalitě v našem životě změnit. Dokázala byste je charakterizovat?

Určitě ano: tím, že se budeme zajímat a hledat. Například při obyčejném nakupování – že si přečteme, co je na daném produktu napsáno,

z čeho je výrobek složen, proč je lepší než produkt konkurence, že se budeme neustále ptát a poptávat pouze kvalitní výrobky a služby. Budeme tak vytvářet zákaznický tlak na výrobce a poskytovatele služeb. O tom je kvalita. Laicky řečeno, kvalita nevznikne jednou a pak napořád trvá. Kvalita je o neustálém zlepšování a hledání nových procesů výroby, technologií, plnění požadavků zákazníka atd. Tím, že se budeme o tyto atributy zajímat, tak se kvalita přirozeně přenesla do všech aspektů našich životů.

Asi nejsložitěji se řídí kvalita lidských vztahů. Co jim dnes chybí?

Těžká otázka. Myslím si, že je to čas na své přátele a blízké, forma komunikace s nimi. S nadšákou bych dokonce řekla, že v dnešní době disponujeme téměř neomezenými prostředky, můžeme dokázat téměř cokoli, ale jediné, co se vytratilo, je čas a osobní komunikace. Dnešní trend v duchu „nestíhám stíhat“ nás nutí jen psát názory na sociální síte či blogy. Psát bez rozmyslu své myšlenky a vyjadřovat se do anonymních dotazníků není z mého pohledu ideální. Ale najít si čas a povídat z očí do očí, osobně si pohovořit, to jsme prakticky vyřadili ze svých životů, osobních i pracovních. I z posledních výzkumů ve firmách vyplývá, že 90 % chyb a omylů je způsobeno komunikačními bariérami. A neuvědomujeme si, že nikdy není dost kouzelných slov, jako je „děkuji“, „prosím“, „dobrý den“ nebo „jak se máte“.

Jste řadu let manažerkou, profesi hodně pracovně i časově vytížených žen znáte velmi dobře. Jak ony mohou vnést prvky kvality do řízení svého profesního i soukromého života? Asi je to stále velmi těžké. Vy to umíte?

Možná je to těžké, ale rozhodně ne nemožné. Co bych všem poradila? Udělat si čas sama pro sebe a respektovat ostatní. Pokud totiž my ženy nebudeme spokojené samy se sebou a naučíme se respektovat ostatní, vždy to budeme mít těžké. Jestli to zvládám, asi nejlépe ví moje rodina. Já vám jen mohu říci, že se o to snažím a vždy jsem se snažila.

za rozhovor poděkovala Eva Brixí



Česko i Slovensko: výroba, IT, strojírenství a management

Slováci jsou v České republice vůbec nejpočetnější národnostní menšinou, a podle průzkumů taky u Čechů nejoblíbenější. Mnoho Slováků se v minulosti přestěhovalo do Čech za práci, trend se ale mění. V současné době k nám Slováci nejčastěji přivede možnost studovat na vysokých školách nebo partnerský vztah. A nyní, když je na Slovensku již o 2 % vyšší průměrná mzda než v ČR, není neobvyklé, že slovenské firmy lákají nové posily z Čech.

Při posledním sčítání se ke slovenské národnosti přihlásilo téměř 150 000 lidí a v současné době žije podle údajů ČSÚ v Česku více než 105 000 Slováků. Největší příliv Slováků následoval po rozdělení Československa a jejich zájem o práci v ČR pokračoval až do nástupu krize. „Po přijetí eura se situace výrazně změnila a v současné době Slováci již většinou nemají zájem pracovat v Čechách – pokud se chtějí uplatnit v zahraničí, směřují více na západ, kde je to pro ně ekonomicky zajímavé,“ řekla Zuzana Lincová, ředitelka pracovního portálu Profesia.cz. „Stále ale přetrvává zájem u nás studovat, ze Slovenska k nám míří někteří vysoce kvalifikovaní lidé, ale i nekvalifikovaní pracovníci. Stejně tak řada Čechů odjíždí za prací na Slovensko.“

Nejvíce Slováků žije na východě republiky, v krajích, které sousedí s jejich rodnou zemí. Do Česka směřují v současné době převážně dva rozdílné typy zaměstnanců: vysoce kvalifikovaní experti, kteří jsou přetazeni na lépe placená místa, a nekvalifikované osoby z oblastí s vysokou nezaměstnaností. Z oborů jsou nejoblíbenější medicína, stavebnictví, pohostinství nebo informatika, uplatnění najdou také řemeslníci, kvalifikovaní výrobci a opraváři. Protože Profesia působí v České republice i na Slovensku, má unikátní možnost porovnávat



tyto dva pracovní trhy na základě dlouhodobě získávaných relevantních dat. Pokud se srovnávají počty pracovních nabídek na českém a slovenském trhu, jsou obdobné. Zajímavé je, že firmy často vnímají Česko a Slovensko jako jeden trh – v posledním roce jsou téměř ¾ nabídek vystaveny na českých i slovenských stránkách, tímto způsobem postupuje 98 % slovenských a 88 % českých firem. Jak to vypadá z pohledu oborů, které jsou opravdu žádané? Nejvíce nabídek inzerovaných v obou státech zároveň je do výroby: 24 %. Téměř srovnatelný je počet nabídek v oblasti informačních technologií (21 %), následují strojírenství (18 %), pak management a elektrotechnika a energetika (shodně 10 %). České i slovenské firmy shánějí v zahraničí

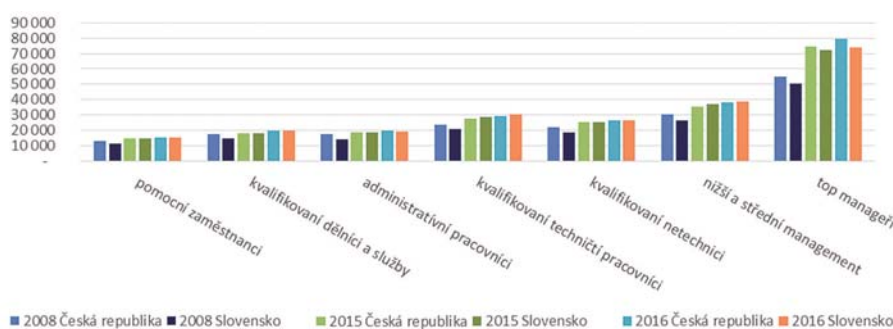
nejčastěji programátory. V českých nabídkách následují pozice dělníků, operátorů strojů a zařízení a softwarových inženýrů, ve slovenských operátorů strojů a zařízení, dělníků a překvapivě administrativní pracovníky.

Platové srovnání obou zemí dokládá výše popsaný vývoj zájmu Slováků o práci v Čechách. Zatímco v roce 2008 byla průměrná mzda na Slovensku o 14 % nižší než u nás, v současné době je o 2 % vyšší. Vývoj nebyl ale stejný u všech profesí – zatímco kvalifikovaní dělníci a pracovníci ve službách měli na Slovensku v roce 2008 mzdu o 19 % nižší, nyní je na srovnatelné úrovni, například kvalifikovaní technici vydělávali v Čechách o 12 % lépe, nyní jsou na tom o 3 % hůře. Na Slovensku byl v některých oborech zajímavý meziroční růst mezd. Nejvíce si v porovnání let 2015 a 2016 polepšili servisní inženýři (o 61 %), finanční agenti (o 42 %), ale také například ředitelé škol (o 29 %).

Jak bylo již řečeno, většina českých i slovenských firem hledá nové zaměstnance současně v obou zemích. Takto jsou nejčastěji inzerována pracovní místa s místem výkonu práce v Bratislavě (13 % nabídek), Brně (12,5 %) a Praze (12 %). Na obou trzích zároveň „loví“ nejčastěji slovenské firmy z Bratislavského (13 %), Košického (6,5 %) a Nitrianského kraje (6 %); v ČR pak lákají především příhraniční regiony – Jihomoravský (22 %) a Moravskoslezský kraj (7 %), ale také Středočeský kraj (15 %) a Praha (14 %).

Kreiba Pixabay / Kolář Sch

**Vývoj průměrné mzdy v Čechách a na Slovensku
(porovnání let 2008, 2015 a 2016)**



Zdravotní pojišťovny, zaměstnavatelé, člověk



ilustrace Pixabay

Největší čeští zaměstnavatelé velmi dobře hodnotí jednání a komunikaci ze strany zdravotních pojišťoven. Zároveň oceňují přehlednost a srozumitelnost podkladů zasílaných zdravotními pojišťovnami a také úroveň elektronické komunikace. Naopak největší prostor pro zlepšení je zaměstnavateli vnímán v úrovni marketingových kampaní zaměřených na zdraví pojištěnců a také v podpoře zdraví zaměstnanců prostřednictvím rehabilitační a lázeňské péče. Tyto závěry vyplynuly z průzkumu, který v průběhu roku 2016 realizovala organizace HealthCare Institute, o.p.s. V rámci celostátního průzkumu „Barometr českého zdravotnictví z pohledu největších zaměstnavatelů v České republice“ bylo osloveno 40 největších zaměstnavatelů veřejného i soukromého sektoru u nás, kteří zaměstnávají více než 600 000 zaměstnanců. Celkově se do tohoto průzkumu zapojila třetina zástupců těchto organizací, které reprezentují přes 200 000 pracovníků. Ve dvou rozhovorech přinášíme příklady z praxe:

Výkony a spokojenost ve Škoda Auto

Škoda Auto patří k nejúspěšnějším a nejrespektovanějším společnostem v ČR. Nejen pro výrobní a ekonomické výsledky, ale i díky velmi dobré zaměstnanecké politice. Od Ing. Šárky Goldbachové, specialistky provozu zdravotních služeb v mladoboleslavské společnosti, jsme chtěli vědět víc.

Jak se starají ve škodovce o zdraví svých zaměstnanců?

Máme stanovenou politiku ochrany zdraví pracovníků. Jde o jeden z programů, které společnost tvoří se svými sociálními partnery, s odbory. Konkrétně nabízíme zaměstnancům rozmanité aktivity. Patří k nim například různé rehabilitační projekty. Stanovujeme také pravidelně Dny zdraví, kdy přímo na pracovištích

mají lidé možnost využít prevence, ať to jsou základní screeningová vyšetření zaměřená na odhalení civilizačních onemocnění, či jiná.

Je o ně zájem?

Určitě, o Dny zdraví je zájem velký. Asi i proto, že probíhají přímo na pracovišti. Preventivní rehabilitační programy jsou rovněž oblíbené. Pořádáme několik kurzů cvičení, například jógu, dynamickou stabilitu páteře, těhotným ženám nabízíme gravicvičení. Nejvíce žádaný jsou rekondiční lázeňské pobyty, které mohou zaměstnanci čerpat každý rok.

Má Škoda Auto vlastní ozdravné zařízení?

Ne, nemá. Naše společnost ho zajišťuje ve spolupráci s odbory. Zaměstnanci ve smluv-

ních zařízeních absolvují jedno až dvoutýdenní rekondiční pobyt. Škoda Auto tento program dotuje, proto mohou být lázně nabízeny zaměstnancům za zvýhodněných finančních podmínek.

O co se opírá váš systém zdravotní a preventivní péče?

Základní myšlenku tvoří přesvědčení, že firma může být zdravá a spokojená, jen pokud budou stejně zdraví a spokojení její zaměstnanci. Pouze v takovém případě může podávat takové výkony, jaké podává.



Cafeteria v České spořitelně

Každý dobrý zaměstnavatel pamatuje nejen na spokojenost, ale i zdraví svých lidí. Také Česká spořitelna má propracovaný zdravotní a preventivní program, který poskytuje zaměstnancům dobré zázemí. Hovořili jsme o tom s Ing. Pavlou Havlíčkovou, HR specialistkou ČS.

Jak pamatuje Česká spořitelna na zdraví těch, kteří u ní pracují?

Poskytujeme zaměstnancům pravidelnou preventivní zdravotní péči. Máme pozice rozděleny do různých pracovních pásem. Každé z nich obsahuje jinou úroveň zdravotní péče, je to velmi individuální. Máme i vlastního poskytovatele, s nímž programy realizujeme. Zavedli jsme benefitový systém, jenž se jmenuje

Cafeteria. Zaměstnanci dostávají každoročně příspěvek, který mohou libovolně využít na sportovní a kulturní činnost, mohou odjet do lázní a podobně. Myslím si, že díky Cafeterii si každý vybere, co mu je blíž.

Čemu dávají lidé přednost?

Sledujeme, že zaměstnanci hojně využívají lékárny. Když se dívám do statistiky, kam jejich body směřují, pak je to právě tam na nákup různých zdravotních podporujících prostředků.

Máte přehled o tom, v jakém zdravotním stavu jsou lidé v České spořitelně?

Každý člověk musí při nástupu projít preventivní zdravotní prohlídkou. Po několika le-

tech se prohlídka pravidelně opakuje. Pracovní pozice, na něž je vynakládána větší zátěž, ať už po psychické, nebo fyzické stránce, jsou ještě pod důkladnější a častější kontrolou.

Pracujete s výsledky, jež opakovanými kontrolami zaměstnanců získáte?

To ne, ale dělá nám radost, když naši zaměstnanci zůstávají v dobré zdravotní kondici.



stránku připravil Pavel Kačer

Za úspěchem dm stojí celý tým



Veronika Skusilová

Peníze ve firmě představují nosič, který přináší potřebný „kyslík“ do podnikání. Bývají jistým ukazatelem úspěchu a mohou napovědět, kde začíná bota tláčit. Finance vždy musí, jak se říká, „sedět“, má-li business dobře šlapat. Za strohými čísly však stojí lidé, a na nich vlastně i nejvíc záleží, jak vyjde celkový součet. Rezort financí a kontrolingu společnosti dm drogerie markt vede Veronika Skusilová. V rozhovoru jsme chtěli, zejména o tom jak, vědět víc.

Byla vaše profesionální dráha do dm hodně klikatá? Co vás na firemních financích (a konkrétně v dm) nejvíc lákalo?

Původně má profesní dráha směřovala za cestovním ruchem. Po absolvování hotelové školy jsem se tomuto oboru věnovala v zahraničí, především kvůli studiu němčiny, ale už v té době jsem cítila, že víc než turizmus mě lákají účetnictví a finance. Po návratu do Čech jsem měla štěstí na první pracovní zkušenost

a mohla se v tomto směru začít realizovat. Díky nasbíraným dovednostem a znalostem, které jsem si v té době rozšiřovala studiem vysoké školy, jsem byla přijata do dm. Je to již téměř devět let, kdy mě oslovila nabídka práce ve finanční účtárně. Na dm mě lákalo, že jde o stabilní společnost s mezinárodní účastí,



a hlavně mě přitahovala možnost vedení vlastního týmu.

Říká se, že peníze točí světem. Jakou roli hrají v obchodě s drogistickým zbožím?

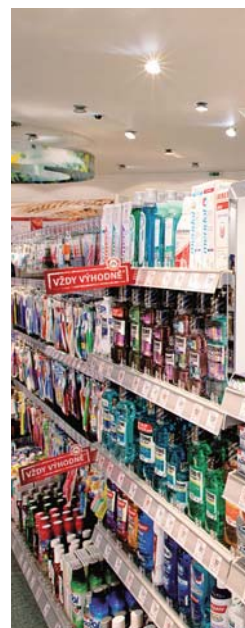
Peníze jako takové plní samozřejmě všechny své funkce – od prostředku směny až po uchovatele hodnot. V číselném vyjádření nám dávají navíc zpětnou vazbu o tom, jestli se nám daří udržovat nabídku sortimentu nejvýše aktuální, zda jsou naše layouty atraktivní a přehledné, zda se nám vede naplňovat přání našich zákazníků, a tím být v souladu s dm filozofií.

Co považujete ve své práci za největší úspěch?

Na tuto otázku je velmi těžké jednoznačně odpovědět, protože za každým mým pracovním úspěchem, ať už malým, či velkým, stojí dobře odvedená práce několikačlenného týmu. Na úspěchu dm se podílí každý spolupracovník, což mě velice těší, stejně jako fakt, že dm na trhu působí již 25 let a já mohu být její součástí.

Mívá člověk, který má na starosti velké peníze, tzv. noční můry? Jaká rizika vaše práce obnáší?

S řízením financí jsou spojeny různé oblasti rizik, ať už jde např. o riziko spojené s pohybem měnového či úrokového kurzu, nebo o operační riziko, které souvisí s nastavením vnitřních procesů. Vždy je třeba nebezpečí dobře a včas identifikovat, stanovit významnost a rozhodnout o odstranění nebo minima-



Měřte si i doma krevní tlak

lizaci. S těmito otázkami úzce souvisí potřeba dostatečné informovanosti a komunikace, která zabrání zejména samotnému neodhalení rizika. Když uvnitř společnosti funguje skvělá spolupráce a lidé se zajímají o to, co vytvářejí, nese se odpovědnost mnohem snadněji a přináší také převážně klidný spánek, což v mém případě platí dvojnásob.

Čím vám udělají spolupracovníci největší radost?

Nejvíce mě těší, když jsou spolupracovníci angažovaní, pracují se zájmem, mají aktivní a iniciativní přístup, jsou přemýšliví a zvědaví,

Když uvnitř společnosti funguje skvělá spolupráce a lidé se zajímají o to, co vytvářejí, nese se odpovědnost mnohem snadněji a přináší také převážně klidný spánek, což v mém případě platí dvojnásob.

znají smysl své práce a je poznat, že je práce baví a naplňuje.

Řídíte i doma rodinné finance?

S rodinnými financemi to mám obdobně jako s těmi firemními, řídíme a rozhodujeme o nich v týmu společně s manželem.

Máte přání, která byste si chtěla splnit? V čem bude rok 2017 pro vás výjimečný?

Kromě zdraví a štěstí, které si za peníze nekoupíme, bych přála nám všem převažující optimistický nadhled a spokojené žití. Zda bude tento rok výjimečný, zjistím nejspíš až na jeho samém závěru.

za rozhovor poděkoval Pavel Kačer



Uspěchaný život vytižených lidí v businessu přináší do života komplikace, třeba vyšší krevní tlak. To zpravidla všichni víme. Jak však zjistit jeho objektivní hodnoty? Měření krevního tlaku je součástí běžné prohlídky u praktického lékaře. Naměřené hodnoty jsou důležitou informací, podle které je pak schopen určit, zda netrpíte hypertenzí, která vám může způsobit vážné zdravotní komplikace. Nevýhodou je, že měření tlaku v ordinaci bývá často spojováno s obavami a podvědomý stres může ovlivnit naměřený výsledek. Hodnotu svého krevního tlaku si ale můžete hlídat snadno sami, a to v pohodlí domova. A jaké benefity přináší domácí měření?

Měření krevního tlaku v pohodlí domova snižuje počet návštěv u lékaře, které jsou nutné z důvodu diagnostiky a léčby hypertenze. Zaznamenané hodnoty přinesete s sebou na kontrolu k lékaři a nemusíte k němu chodit na opakované měření. Pozor na syndrom bílého pláště! Ten je označován jako stav podmíněný úzkostí z návštěvy lékaře, který se projevuje stresovou reakcí. V takovém případě si organizmus myslí, že je ve stresu, zvyší se tak krevní tlak, dojde ke zrychlení srdečního tepu, zvýšení frekvence dechu a mnohem dalšímu. Někteří jedinci jsou si plně vědomi, že syndromem trpí, ale navenek vypadají uvolněně. To může lékaře zmást a po změření krevního tlaku, který bude v tomto případě vyšší, snadno zamění syndrom bílého pláště za arteriální hypertenzi neboli vysoký krevní tlak. Před strachem z lékařského vyšetření se můžete bránit právě domácím měřením, které vám lékař pravděpodobně také doporučí. Budete v naprostém klidu v prostředí domova, sami si změříte tlak a lékaři pak můžete donést papírek, na který si hodnotu svého tlaku pravidelně zaznamenáte. V případě, že si nebudete jisti, jak máte své hodnoty zapisovat, můžete si z webu www.krevnitlak.cz ze záložky Zákaznická podpora stáhnout elektronický záznamník, který vznikl ve spolupráci s MUDr. Janem Peleškou, CSc., z Centra preventivní kardiologie 3. interní kliniky VFN. Vybírejte kvalitní tlakoměr. Domácí měření krevního tlaku je uznávanou a lékaři akceptovanou metodou kontroly tlaku v případě, že je tlakoměr klinicky validovaný. Kvalitní tlakoměr poznáte podle toho, že jeho přesnost je klinicky ověřena (validovaná) v porovnání s poslechovým měřením provedeným lékařem. Naměřené hodnoty tlaku z takto valido-

vaných přístrojů jsou důvěryhodné a můžete je konzultovat se svým lékařem. Nakupujte od výrobce, kterého znáte, či s ním má zkušenosti váš známý. V současnosti se dají zakoupit tlakoměry, se kterými si zvládne změřit tlak úplně každý. Ale pozor na jeho výběr! „Aby měl dostatečně vypovídající hodnotu pro lékaře, doporučujeme tlakoměr s Intelli manžetou, díky kterému lze dosáhnout naprosto přesného měření (např. tlakoměr Omron M6 Comfort),“ vysvětlil kardiolog doc. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D. (tz)

www.krevnitlak.cz, www.1ze3.cz
www.zaznamtlaku.cz, www.radylekare.cz



Je důležité vědět, jak digitální tonometr v domácím prostředí správně používat. Při měření krevního tlaku v domácím prostředí dodržujte následující zásady:

- ✓ Před měřením tlaku krve alespoň 5 minut vseďte odpočívejte.
- ✓ Nejméně 30 minut před měřením nekuřte a nepijte alkohol.
- ✓ Tlak si měřte vsedě s opřenými zády a s paží podepřenou o stůl, obě nohy mějte na zemi (nezkřížené). Během měření nemluvte a nehybejte se.
- ✓ Tlak měřte vždy na stejné paži.
- ✓ Vyhrňte si rukáv – nikdy nedávejte manžetu přes oblečení. Na paži si dejte manžetu tonometru, okraj manžety by měl končit zhruba 2 cm nad loketní jamkou. Mezi manžetou a paží by měl být prostor maximálně na jeden prst. Předloktí mějte volně opřené o stůl tak, aby manžeta byla v úrovni srdce.
- ✓ Měřte si krevní tlak opakovaně – alespoň dvakrát ráno a dvakrát večer v intervalu zhruba 1–2 minuty před jídlem a léky. Vhodné je měřit si tlak optimálně 7 dní před návštěvou lékaře (nebo v případě, že byla změněna léčba). Dlouhodobě si stačí měřit tlak 1–2 x týdně.
- ✓ Hodnoty krevního tlaku si zapisujte, včetně zaznamenání každé významné události (např. změna medikace, aktuální zdravotní potíže).

Oživte svůj interiér dekorativním sklem



Jemné tkaniny, síťovinu nebo drátěnou mřížku, a to vše podle posledních trendů dnes můžete najít na skleněných výplních akrylátových dvířek! Díky čemu je to možné? „Dvířka T.acrylic jsou nyní nabízena i s možností volby působivého prosklení ozvláštněného originálními dekoracemi, které jsou na povrch skla přeneseny s pomocí technologie digitální grafiky Overface,“ vysvětlil Martin Dusík, vedoucí obchodního oddělení Trachea, a.s., největšího českého výrobce nábytkových dvířek na trhu.

A doplnil: „Vybírat přitom můžete hned z několika jednoduchých, ale velmi efektivních dekorativních vzorů, které zcela odpovídají současným trendům prezentovaným na světových výstavách designového nábytku a zdařile imitují například vlákna tkaniny nebo drátosklo.“ Tak neváhejte a dostaňte do svého interiéru dvířka T.acrylic s prosklením, které mu dodá svěží lehkost a trendy designový vzhled!

Určitě budete spokojeni. Společnost TRACHEA je největším českým výrobcem komponentů – dvířek pro nábytkářský průmysl, který se na trhu pohybuje již od roku 1996. Významná část její činnosti se soustředí na produkci nábytkových dvířek pro celý interiér, včetně komerčních prostorů, více méně zaměřenou na dvířka kuchyňská. Za dobu své existence se společnost vypracovala do

špičky výrobců v tomto oboru, nezastupitelný podíl na tom má vysoce moderní výrobní technologie, obsáhlost produktových řad a dvacetileté zkušenosti v tomto oboru. TRACHEA spolupracuje s více než sty maloodběrateli i prestižními velkoodběrateli, významné partnerství ji pojí s dodavateli špičkových materiálů pro výrobu nábytkových komponent. (tz)

www.trachea.cz
www.overface.cz



Koho a co mám ráda

Jak jsem vyrazila na L.O.V

Znám dva druhy nákupů. Ty, které mne baví a dělají mi radost. A pak druhé, které si přeji jedinečně rychle vyřídit. Nakupování v parfumerii a drogerii ROSSMANN patří rozhodně do první kategorie. V jejich pobočce v Galerii Harfa je všechno vždycky přehledné, snadno se zde vyznám a personál je milý. Cožpak se stává často, že by vám slečna u pokladny s upřímně míněným úsměvem jen tak pochválila náhrdelník? Z čeho jsem ale také nadšená, je pravidelné rozšiřování nabídky. Zejména v sortimentu dekorativní kosmetiky. Je tomu pár dní, kdy mě zaujala značka, jejíž příběhy sleduji pravidelně na Instagramu. A vůbec jsem nedoufala, že by se u nás objevila. L.O.V patří do rodiny značek společnosti Cosnova. A je parádní! Najdete u ní nadčasové produkty, které by se do kabelky hodily také mnohým podnikatelkám i manažerkám. Nejvíce jsem

si oblíbila dva. Rtěnky, které na rtech necítíte, ale jejich barvy jsou odzbrojující – jako třeba odstín Gesine's Redwood. Bonusem jsou jednoduché černé obaly s magnetickým prvkem – to vidím u kosmetiky z drogerie úplně poprvé a nemohu si toto zavírání vynachválit. Nikdy se vám samovolně, pokud mu nepomůžete hrubou silou a působivým chaosem, v kabelce neotevrou. O ladicích na nehty často nebásním. Ale po seznámení s L.O.V mne kráslení nehtů opět začalo zajímat. Plejáda barev bez trpytek v neobvyklých odstínech šedivé, mauve, mokka, rudé i karmínové.

To je v drogerii něco úplně nového, kvalitou absolutně nedostižitelného. Jedna vrstvička laku a sedm dní parády. Je pěkné, že kvalita vás nemusí vždycky nutně stát mnoho peněz, stačí se jen porozhlédnout kolem.

Kateřina Šimková

ROSSMANN
Drogerie Parfumerie

Proč ženy vydělávají méně než muži

Podle různých průzkumů vydělávají ženy asi o pětinu méně než muži. V Česku je tento rozdíl ještě větší. Kde hledat důvody pro rozdílné výdělků? Nemělo by se to již konečně změnit? Na toto téma se vede řadu let mnoho diskuzí, vzniklo množství analýz, komentářů, závěrů. Situace je však zhruba stejná dnes jako před, dejme tomu, pěti lety...



1 Obory a pozice

Ženy častěji pracují v oborech a na pozicích, které jsou méně placené. „Jde o pokladní, ženy, které mají na starost úklidové práce, zaměstnankyně ve službách a dále také o některé profese ve zdravotnictví a tradičně ve školství,“ řekl Tomáš Surka, ředitel personálně-poradenské společnosti McROY Czech.

2 Sebevědomí

Z průzkumů vyplývá, že ženy berou o něco méně, i když pracují na stejných pozicích jako muži. Firmy se často řídí svými tabulkami pro odměňování na určitých pozicích. Avšak stále častěji nepracují s pevnou sazbou pro danou pozici, ale s rozpětím, které může být překvapivě velké. „Když se pak uchazečů o práci ve firmě zeptají, jakou si přestavují odměnu, ženy si často říkají o výrazně nižší plat než muži. Vyplatí se proto, když si uchazečka před pohovorem zjistí

obvyklou odměnu na dané pozici a v lokalitě, a přijde tak na pohovor připravená a se sebevědomou představou o platu,“ sdělil Tomáš Surka.

3 Chybějící manažerky

Vedoucí pracovníci firem mají samozřejmě mzdy vyšší. Do těchto pater se ale ženy často tolik nehrnou, například kvůli péči o rodinu – tyto pozice jsou obvykle velmi časově náročné.

4 Kariérní pauzy

Česká republika má jednu z nejdelších zákonných mateřských a rodičovských dovolených. Maminky zapomínají, že je i při tříleté pracovní pauze vhodné zůstat v komunikaci se svým zaměstnavatelem a udržovat se v kontaktu se svým oborem. „Po návratu do práce potom soupeří s mladšími, sebevědomějšími a agresivnějšími kolegy. A jejich pozice znamená i nižší platové zařazení,“ upozornil Tomáš Surka.

5 Veřejné platy ani kvóty nepomohou

Někdo si myslí, že smazání rozdílů mezi platy mužů a žen by mohlo přinést povinné zveřejňování výše platů ve firmách a úřadech nebo zavedení povinných kvót rovnoměrného zaměstnávání mužů a žen na určitých pozicích.

„Povinné zveřejňování průměrných platů mužů a žen na stejných pozicích vede k tomu, že se například celá výrobní firma dozví, kolik berou jejich kolegové z kanceláří. To je absolutně nepřijatelný zásah do mzdové politiky společnosti, ale také do soukromí zaměstnanců,“ uvedl Tomáš Surka.

Ani genderové kvóty nejsou zárukou spravedlnosti. Naopak. „Důsledek takového nařízení může být spíše opačný. Pozitivní diskriminace vždy nechává stín pochybností na úspěchu toho, kdo je takto diskriminován. Pohlaví by zkrátka při výběru pracovníků nemělo hrát roli,“ uzavřel Tomáš Surka. (tz)

Nadstandardní ochrana uměleckých děl a soukromých sbírek

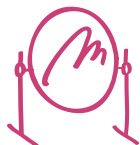
AXA ČR/SR přišla s novým produktem AXA Art, který reaguje na rostoucí poptávku privátních sběratelů po kvalitním pojištění, kterým nestačí běžné pojištění domácnosti. V Česku bude unikátní produkt pojišťovna AXA nabízet prostřednictvím sítě pojišťovnic makléřů INSIA.

Pojištění AXA Art poskytuje široký rozsah krytí rizik, tzv. „all risk“. Díla jsou pojištěna například proti živelním škodám, odcizení, vandalizmu nebo proti poškození při přepravě. Při sjednání pojištění není potřeba dokládat znalecký posudek. Pojištění umění kryje i navýšení ceny děl během roku nebo poškození při odborném restaurování.

„Koupě a vlastnictví obrazů a jiných vzácných uměleckých předmětů vyžaduje nadstandardní ochranu a kvalitní péči. Hodnota těchto děl často přesahuje desetitisíce korun, proto je vhodné je chránit především před krádeží a znehodnocením, což si i majitelé uměleckých

sbírek dobře uvědomují,“ řekl Ján Kusý, ředitel pro obchod v neživotním pojištění AXA ČR/SR. Specializované „allriskové“ pojištění uměleckých předmětů znamená, že díla jsou pojištěna na všechna rizika, které nejsou smluvně vyloučena. Mezi nejčastější rizika, která mohou ohrozit umělecké předměty, patří například živelní událost, odcizení, vandalizmus, náhodné poškození, případně zničení pádem, poškození při přepravě či poškození díla při odborném restaurování. „Každé umělecké dílo je pojištěno okamžikem jeho nabytí na aukci, a to včetně jeho přepravy na místo určení. Přeprava děl je automaticky pojištěna v rámci celého světa. Při uzavírání tohoto pojištění nejsou nutné znalecké posudky, přičemž hodnotu uměleckých předmětů si může každý majitel určit sám. Nově nabytá umělecká díla jsou automaticky pojištěna až do výše 25 % nad rámec sjednané pojistné částky, bez nutnosti aktualizace pojistné částky v průběhu pojistného období,“ vysvětlil Ján Kusý. Součástí produktu

je ochrana růstu hodnoty, která kryje navýšení pojistné hodnoty umělecké sbírky během roku. „V posledních letech trh s uměleckými sbírkami dynamicky roste, a to i ve střední a východní Evropě. Podíl tohoto regionu na celkovém předpisu AXA ART dosahuje v současnosti 22 %,“ prozradil Ján Kusý. Nový produkt pojišťovny AXA reaguje na zvyšující se nároky majitelů soukromých uměleckých sbírek, kterým nestačí běžné pojištění domácnosti. V rámci pojištění domácnosti je totiž rozsah pojištěných rizik a limit plnění nedostatečný. Sběratelům se specifickými nároky na pojištění bude produkt AXA Art nabízet makléřská společnost INSIA. „V INSIA jsme již dlouho vnímali potřebu speciálního produktu pro pojištění umění pro české a slovenské sběratele. AXA ART je celosvětově respektovaný specialista na pojištění uměleckých děl a jsme velmi rádi, že se společnost INSIA aktivně podílela na uvedení tohoto produktu na náš trh,“ sdělil Ivan Špirakus, generální ředitel makléřské společnosti INSIA. (tz)



Tip pro vaše svěží já

Neztrácejte čas přemýšlením, zda o sebe více pečovat, nebo ne

S inovovanou maskou Hydra Ger je pleť hebká, vláčná a projasněná rychle a snadno



S potřebnou novinkou
přišla francouzská
kosmetika GERnétic
hned na začátku tohoto

roku, v zimě, kdy naše pokožka hodně trpí například mrazy či větrem. Má pro vás obličejovou masku HYDRA GER s inovovaným složením, jež zabraňuje přesušení pleti a účinněji navrácí pokožce přirozenou vlhkost a jemnost. Masku využívá nejmodernějších poznatků v oblasti kosmetologie a splňuje všechny požadavky na vynikající hydrataci pleti.

V čem tkví princip? Aktivní složky jsou zabudovány v bílém jílu přírodního původu, který má bohatý obsah minerálních solí, aktivně mineralizuje pokožku, a přináší jí tak dostatek energie. Masku pomáhá udržovat optimální úroveň hydratace, fosfolipidy povzbuzují buňky k vyšší produkci ceramidů, které jsou součástí buněčných membrán a zabraňují úniku vody z buněk. Přirozený hydratační faktor (NMF – Natural Moisturizing Factor) je posilován právě pomocí fosfolipidů, které maska obsahuje.

„Hydratace je pro pokožku stejně důležitá jako čištění a regenerace. Z vnějšku však opravdu nelze do kůže vodu transportovat. Pokud by tomu tak bylo, při koupání bychom se nasákly jako houba,“ vysvětlila Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička a školitelka GERnétic.



„Pokud má přípravek ve svém názvu pojem hydratační, jde spíš o obchodní název. Kosmetickými produkty nedodáváme do pokožky vodu, ale snažíme se zabránit jejímu úniku posílením kožní bariéry, buněčné soudržnosti a kompenzací nedostatku lipidů. Tím se udržuje optimální množství vody v epidermu,“ rozvinula informaci Alena Kimlová. „Přesušená pleť je drsná, povrch vykazuje pocit pnutí a také větší množství vrásek a jejich rychlejší tvorbu. Klinickými testy bylo zjištěno, že nedostatek vody v kůži je jedním z faktorů předčasného stárnutí pokožky.“

Aktivní složky:

- ✓ **Kyselina aleuritická** – jde o molekulu rozpustnou v tucích, působí jako lipid v epidermické vrstvě a intenzivně posiluje kožní bariéru, zamezuje odpařování vody z pokožky, a tím redukuje vodní ztráty.
- ✓ **Homarin** – osmolit, vyvažující osmotický

tlak na buněčné úrovni. Reguluje obsah vody v buňkách.

- ✓ **Fosfolipidy** – umožňují v pokožce cestu důležitým látkám pro buňku, zároveň zabráňují nežádoucím látkám proniknout. Dodáním fosfolipidů povzbuzujeme buňky v epidermu k vyšší produkci NMF a přirozených ceramidů. Stimuluje činnost enzymu filagrin.
- ✓ **Kaolín** – bílý jíl přírodního charakteru bohatý na obsah minerálních solí – má intenzivní remineralizační charakter.
- ✓ **Výtažek z kvasnic** – zdroj vitaminů řady B a minerálních látek.

Domácí péče:

Aplikujeme jedenkrát týdně v tenké vrstvě a necháme působit 15–20 minut. V případě silně vysušené pleti doporučujeme čtenější aplikaci. Masku přináší okamžitý účinek, póry se stáhnou, pleť se vypne, zklidní, zjasní a zvláční. Přináší klientce pocit dokonalého komfortu. Masku HYDRA GER je vynikajícím přípravkem při ošetření pleti žen (i mužů), které se pohybují v místnostech s klimatizací.

Doporučujeme:

Četnější aplikaci masky při pobytu u moře nebo na horách.

(red)

www.gernetic.cz

Staňte se našimi fanoušky:

www.facebook.com/GERnetic.cz



Fejeton

Miluji tě, lásko!

Svatý Valentýn, svátek zamilovaných, dává jedinečnou příležitost vzdát hold své lásce. Vyznat své hluboké city té, kterou nosíme ve svém srdci, již milujeme láskou nejvroucnější. Podělit se o radost se svým idolem a ujistit se, že naše plánují srdce stále buší ve správném rytmu. Není důležité, komu právě odhalujeme své nitro, ale že stále tu možnost máme a jsme toho schopni. Dřív jsem měl na věc jiný názor. Byl jsem přesvědčen, že láska patří mladým a v pokročilém věku o ní být jen mluvit se nesluší. Nechápal jsem, že zamilovat se může i starý muž a odkvetlá žena, že touha projevovat erotickou náklonnost není omezena věkem. K poznání, že roky s tím nemají vůbec nic společného, musí člověk dožít. Prožít hodně sladkých chvil a mnohá zklamání, aby pochopil a dokázal ocenit, když se znovu rozbuší srdce jen při pomýšlení na objekt své touhy.

Trvalo mi dlouhých šedesát let, než jsem objevil novou, a věřím, že tu největší a pravou lásku. Nepatří slabému pohlaví, i když jsem na ně trochu nezanevřel. Nemá to nic společného se

sexem, ačkoli mne naplňuje rozkoší. Je natolik svůdná, že někdy ztrácím rozum, chovám se pošetile jak poblázněný studentík s rudýma ušima. Mluvím o svém vztahu k motorkám, lépe řečeno, ke skútrům. K neživé věci z kovu, plastu a gumy, která se dá koupit za pár drobných a pro většinu lidí nemá valné ceny. Ani já jsem o své lásce léta nic nevěděl, i když jistě dřímala ukryta někde v podvědomí. Ale stačil jediný dotyk, pár nešikovných chvil, kdy jsem se posadil do sedla. Otočil plynem a pozvolna se rozjel. A byl jsem lapan. Odcházel jsem domů okouzlen, s hlavou v oblacích. Ten motocykl mi nepatřil, ale probudil žádost. Věděl jsem, že ho musím mít. A netrvalo dlouho, aby se to stalo. Od té doby s ním žiji v páru, v neoddělitelném svazku.

Dokonale vyplnil prázdný prostor v mém životě, dotvořil mou osobnost do konečného tvaru. Nevím, proč mě tak banální věc jako skútr zasáhla. Není v tom jen samotná radost z každé jízdy, na niž se tolik těším. Nespátřuji v tom vlastnický pud majitele, jenž se rád chlubí něčím, co by mohl být předmětem závidění. Nevím, v tom ani snahu odlišit se, vystoupit z davu. Ano, od každého něco, ale i hodně navíc.



Skútr dává svobodu v pohybu a rozhodování. Někdy vyžaduje uspnout si ruce, nechat je vymrznout, když je potřeba na cestě odstranit závalu (a jako na potvoru fučí ledový víchr). Nechá mě pocítit chlad, vlhko i bolest, nechci-li ho nechat stát ani v zimních mrazech. Dává mi něco velkého, co nedokážu vyjádřit, ale cítím.

Na svatého Valentýna se zamilování ujistuji o svých citech. Vím, že mechanický produkt nemůže být takových projevů schopen. Vím však, že skútr dokáže vzbuzovat vášnivé emoce. Nepatřím k osamoceným podivínům, kteří se upnuli k nějakému fetiši, a zavrhlí vše ostatní. Mám i jiné radosti ze života, nejsem

k ostatnímu slepý. Taký vím, že motorkářů, podobně uhranutých, jsou u nás tisíce. Vím, že to není náhoda. Ty city nejsou falešné a dřív nebo později nebudou zhrzené. Miluji tě, má lásko! Nevím, jak dlouho budu tak hbitý, abych ještě nasednul na motocykl a udržel se v jedné stopě. Nevím, co si budu moct dovolit za pár let, až mě bude bolet celé tělo. Nevím, který bude ten poslední kilometr. Ale nepochybují, že láska ke skútrům mi vydrží tak dlouho, jak dlouho ještě budu schopný milovat. Tím jsem si jist.

Pavel Kačer

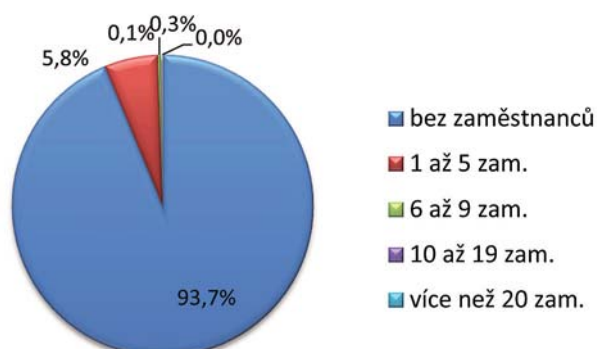
Zrcadlo čísel o ženách v businessu

V lednovém vydání Madam Business jsme na straně 5 přinesli zajímavé grafy, které na vyhodnocení soutěže Ocenění českých podnikatelek loni v listopadu prezentovala analytička Věra Kameníčková ze společnosti CRIF Czech Bureau. Vypovídaly mnohem více, než by se na první pohled zdálo. Anebo lépe, dokládaly, jak dlouho ženy podnikají, jaké je stáří jejich firem, jak velký mají obrát či v jakých odvětvích je typické se seberealizovat. Plyne z toho řada souvislostí, komentář sám za sebe. Ještě jednou se k obdobným argumentům vracíme. Posuďte sami, jaké měřítko se vám zdá motivační, jaká čísla charakterizují nejlépe vztah žen k businessu. Pokud jen trochu podpoří vaše úvahy o tom, zda má podnikání smysl i pro další z vás, bude to jen dobře. Najít prostor k tomu, aby člověk ukázal, že umí, a nejen to, je jistým dílem odvahy, jistým dílem touhou plnit si tajné sny. (red)

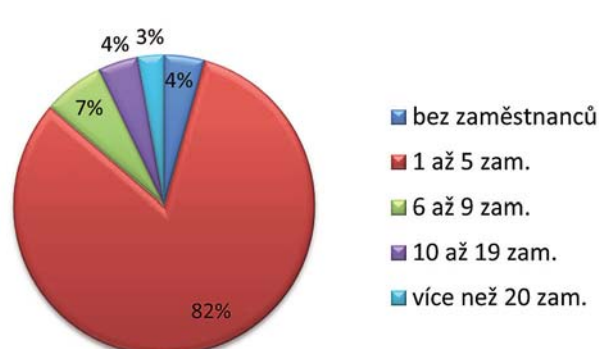


2x kresba Pixabay

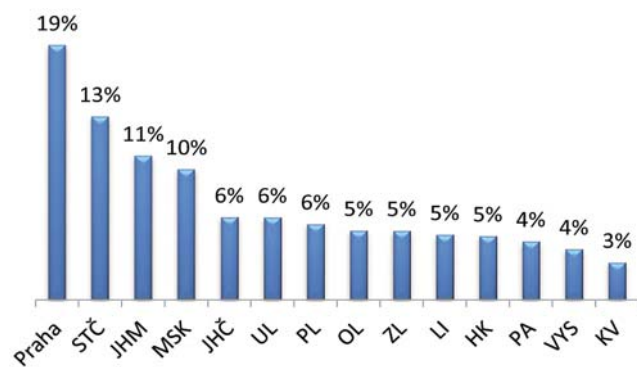
Ženy FOP – zaměstnanci



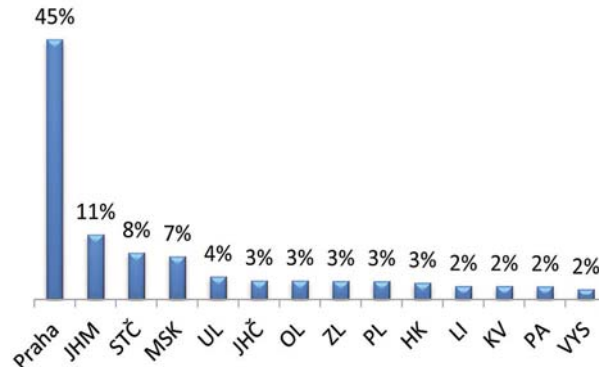
Ženy OS – zaměstnanci



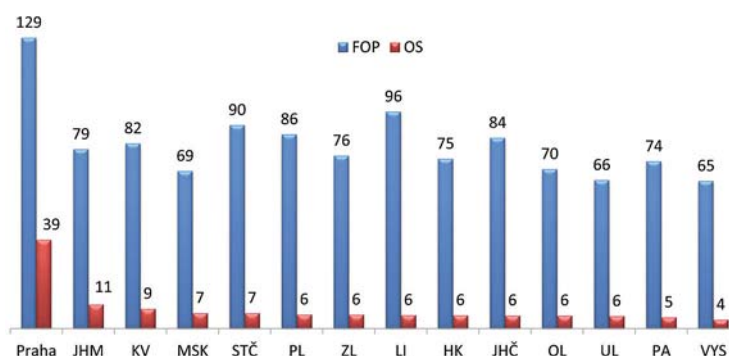
Ženy FOP – kraje



Ženy OS – kraje



Firmy na 1000 žen v kraji



Pro vaše pohodlí nové prodejny ROSSMANN

Společnost ROSSMANN otevřela za loňský rok celkem osm nových a dvě zrekonstruované pobočky. Celková prodejní plocha tak narostla téměř o 3000 m². Nové prodejny má ve Vrchlabí, Brandýse nad Labem, Ostravě, Jaroměři, Praze, Havířově a Mělníku. Během loňského roku také zrekonstruovala prodejnu v Olomouci a Šumperku. Začátkem ledna 2017 tak má síť drogerií parfumerií ROSSMANN po České republice celkem 131 poboček.

Značka ROSSMANN se každým rokem rozšiřuje do nových měst, ale zároveň nezapomíná ani na své stávající prodejny, v nichž zvyšuje zákaznický komfort.

„Myslíme hlavně na naše zákazníky, proto investujeme nejen do nových, ale také do rekonstrukcí stávajících prodejen. Chceme všem nabídnout široký sortiment, proto občas měníme lokalitu prodejny či starší prodejnu rekonstruujeme. Snažíme se, aby všechny naše pobočky byly přehledné a více přívětivé. S loňským výsledkem jsme velice spokojeni a v nastoupené cestě hodláme pokračovat v podobném rozsahu,“ řekl Vladimír Mikel, jednatel společnosti. Svě první pobočky zpřístupnil řetězec ve

Vrchlabí, Brandýse nad Labem, Jaroměři a Havířově. Síť drogerií parfumerií ROSSMANN zároveň otevřela druhou prodejnu v Mělníku, dvaadvacátou prodejnu v Praze a dvě prodejny v Ostravě, kde nyní najdete celkem sedm poboček. Průměrná prodejní plocha nových prodejen je 361 m². Těžištěm sortimentu firmy je zejména dekorativní kosmetika. Adresu, prodejní dobu a seznam značek dekorativní kosmetiky, které daná prodejna nabízí, mohou zákazníci najít na webových stránkách www.rossmann.cz/vyhledani-prodejen/. Prodejny dále nabízejí široký výběr produktů v péči o tělo, pokožku a vlasy pro ženy i muže, dětskou výživu, včetně pří-

krmů a kosmetiky, výrobky papírové a dámské hygieny. Zcela nově byly do sortimentu zařazeny i bio prací prášky. V prodejnách najdete rovněž doplňkový sortiment jako dárkové předměty Albi, produkty pro kuchyň, řadu zdravé výživy a více než 350 druhů biopotravin privátní značky EnerBio.

Druhý největší německý drogistický řetězec ROSSMANN provozuje v šesti evropských zemích více než 3600 prodejen a zaměstnává téměř 51 000 pracovníků. V roce 1994 společnost ROSSMANN expandovala na český trh, kde v současnosti provozuje 131 prodejen s více než 750 zaměstnanci.

(tz)

www.rossmann.cz


foto archiv ROSSMANN

INZERCE

TADY JSME
DĚMA

privátní značky ROSSMANN

VÍCE NEŽ 30 ZNAČEK SE SYMBOLEM
ROSSMANN značka kvality

