

Madam[®] BUSINESS

PROSPERITA

srpen 2019

Vítr v srpnu

Eva Bixi

Vítr začal foukat z podmraků
A slunce nasvítlo
Spousty zázraků
Stébła kymácivých trav
Našuměla pro poetu
Bolehla

Tou hebkou spouští plnou harmonie
Louka vrací léta historie
Do mých chvilék samotných
Letní déšť průtrží
Hříchy neumyje
Snad hudbou příštích let
Napraví náš pád a vzlet
Kdy v chaosu se stárí
Ztrácí svět
A přibubnuje melodie
Které básníci potřebují přetpět

Mám náruč plnou sena
Abych zrána
Otevřela
Řádky zase plné věna
Nebo ještě teď

Já mířím k domovu
A vyhlížím tě poznovu

Zdeňka
Kvasničková

Jsem paní kytičková
rozhovor na stranách 10–11



KetoMix

ČÍSLO 1
v proteinových dietách

www.ketomix.cz

INZERCE



Vědomá volba zákazníků dm k záchraně planety

Nejen uspokojovat potřeby zákazníků a vytvářet dobrý hospodářský výsledek. Firmy se mohou chovat společensky odpovědně a vést vlastním příkladem i pomocí zajímavých projektů ostatní k ohleduplnému chování vůči přírodě a životnímu prostředí. dm postavila své podnikání právě na umění spojit věci – business a odpovědnost. Vyplývá to z rozhovoru s Ing. Markétou Kajabovou, jednatelkou společnosti, vedoucí rezortu expanze a regionálně zodpovědnou.



Ing. Markéta Kajabová

Kosmetika, bytová chemie, konzervační a ochranné přípravky, vlastně veškerý sortiment drogerie, včetně obalů, se snaží zbavit nálepky neekologického zboží. Může se to podařit, nebo vždy půjde o kompromisní řešení, které bude jen méně zatěžovat životní prostředí?

Každý člověk má možnost volby. Může se rozhodnout, zda chce šetřit přírodu a její zdroje, nebo je mu toto téma zcela lhostejné. My se snažíme v rámci naší činnosti poskytnout zákazníkům dostatek informací a nabídnout jim v sortimentu alternativy produktů šetrnější k životnímu prostředí. Chceme jim ukázat, že změna v chování není často tak složitá, jak by se mohlo zdát, a že stojí jen trochu času a chuti se o tohle téma více zajímat. Koneckonců

Chceme jim ukázat, že změna v chování není často tak složitá, jak by se mohlo zdát, a že stojí jen trochu času a chuti se o tohle téma více zajímat. Koneckonců

všichni žijeme na jedné planetě, a tak by se téma její ochrany mělo týkat každého z nás. V dm jsme právě odstartovali rozsáhlou tříměsíční kampaň nazvanou Vědomá volba, která si klade za cíl ukázat zákazníkům, že se nemusejí ničeho zříkat, stačí se jen vědomě rozhodovat a přemýšlet o svém nákupním chování a jeho dopadu na životní prostředí i budoucnost naší planety.

všichni žijeme na jedné planetě, a tak by se téma její ochrany mělo týkat každého z nás.

V dm jsme právě odstartovali rozsáhlou tříměsíční kampaň nazvanou Vědomá volba, která si klade za cíl ukázat zákazníkům, že se nemusejí ničeho zříkat, stačí se jen vědomě rozhodovat a přemýšlet o svém nákupním chování a jeho dopadu na životní prostředí i budoucnost naší planety.

chování a jeho dopadu na životní prostředí i budoucnost naší planety.

Jaké má dm programy, které mají eliminovat nebo snižovat následky současné konzumní společnosti? Mohou zákazníci udržet vysoké stan-

dy životní úrovně, aniž by nadměrně zatěžovali zdroje modré planety?

Odpovědný přístup v podnikání se prolíná celou firemní filozofií společnosti dm už od je-

jích počátků, ať už jde o společenskou odpovědnost, či trvalou udržitelnost. A těmto tématům se také nepřetržitě věnujeme prostřednictvím rozmanitých programů a iniciativ. Už jsem zmiňovala kampaň Vědomá volba, která navazuje na několik předchozích ročníků. Ty znají zákazníci pod názvem „Už dnes myslíme na zítřek“. Všechny ročníky spojuje zásadní téma: trvalá udržitelnost. Jednotlivé ročníky pak byly zaměřeny na užší oblasti: už jsme se zabývali například tématy šetrného ekologického praní, třídění odpadu vzniklého po používání kosmetiky, používání opakovaně využitelných a recyklovaných nákupních tašek nebo například výhody přírodní kosmetiky. A jestli zákazníci mohou udržet svůj navyký standard, aniž by se museli něčeho zříkat? Právě naše aktuální kampaň poukazuje na to, že to jde. Stačí hledat alternativy produktů, které přispívají k trvalé udržitelnosti a ke kterým je v prodejnách dm navedou zelené cenovky.

Co se v tomto směru podařilo a kam směřují dnešní aktivity dm?

Vždy se snažíme jít příkladem. V minulosti jsme tak například zrušili vydávání jednorázových plastových sáčků zdarma, a to ještě před tím, než to všem prodejcům uložila zákonná povinnost. Střežbu centrální správy a logistického centra jsme vybavili slunečními kolektory, obě tyto budovy i část prodejen dm zásobuje zelená energie. V prodejnách jsme přešli také na úspornější LED osvětlení, plastové kelímky v aquamatech jsme nahradili šetrnější variantou z papíru, čímž ročně ušetříme dalších několik tun plastu. Iniciativ a opatření k podpoře trvalé udržitelnosti existuje celá řada, a tak i nadále usilujeme o jejich rozšíření.





Myslí dm nejen na spokojené a společensky odpovědné zákazníky, ale i na své zaměstnance a obyvatele, kteří patří k sousedům v místech prodeje?

Co se týká edukace, tak rozhodně ano. Nabízíme informace a vyzýváme k odpovědnému způsobu života nejen své zákazníky, ale také spolupracovníky. Téma trvalé udržitelnosti pravidelně otevíráme v rámci interních porad, kdy společně hledáme stále nová řešení a opatření, která můžeme všichni aplikovat i ve svém každodenním pracovním životě.

Tématem trvalé udržitelnosti se také pravidelně zabývá interní pracovní kroužek složený ze zástupců všech oddělení centrální správy, centrálního skladu i provozu. Iniciativa {SPOLEČNĚ}, kterou jsme uspořádali při příležitosti 25. výročí dm na českém trhu, podpořila přes 200 veřejně prospěšných projektů, které si kladly za cíl udělat z našeho bezprostředního okolí lepší místo pro život. A do těchto projektů byly ve většině případů zapojeni také spolupracovníci dm coby pořadatelé nebo dobrovolníci, takže si měli možnost v praxi vyzkoušet, jaké je to pomáhat

druhým, což ostatně mohou každý rok i v rámci dm dobrovolnického dne.

Úspěch dm na českém trhu nejlépe potvrzuje nepřetržitá expanze, ale i mnoho prestižních cen, které společnost každý rok dostává. Je stejně oceňována za přínos k trvale udržitelnému rozvoji a společenské odpovědnosti?

Největším oceněním je pro nás vědomí, že děláme něco pro druhé a že to, co děláme, má smysl. Ať za to dostaneme veřejné ocenění, či nikoliv. Důležitý je pocit dobře odvedené práce. Ale co se týká oficiálních ocenění na poli trvalé udržitelnosti, získala společnost dm například jako vůbec první firma v České republice ocenění za ekologický počín od občanského sdružení Přírodní zahrada za vybudování první firemní přírodní zahrady u centrální správy dm přímo v centru Českých Budějovic.

Může tedy i firma, jejímž posláním je vytvářet zisk, vychovávat spoluobčany, například jít příkladem, případně nastolovat vlastní témata, jimž by celá společnost měla věnovat větší pozornost?

Myslím si, že všechny předchozí odpovědi dokazují, že nejde o vizi nebo cíle zformulované pouze na papíře, ale že konkrétní opatření a kroky dokazují, že po vytyčené cestě opravdu postupně kráčíme směrem k jejich splnění.

hodně dalších úspěchů v nastoupené cestě
popřál Pavel Kačer ■■■

Pozor na přesčas, mohou být nebezpečné

Přestože celosvětové statistiky ukazují, že se práce přesčas týká stovek milionů lidí a dle dat Mezinárodní organizace práce pracuje více než 48 hodin týdně 22 % lidí, čeští zaměstnanci ve třetím čtvrtletí loňského roku odpracovali nejméně přesčasů za posledních pět let. Sestupný trend podílu práce navíc je lidskému zdraví prospěšný. Práce přesčas totiž dle výzkumů zvyšuje riziko mozkové mrtvice, přispívá k nezdravému životnímu stylu i menší spokojenosti lidí v práci, a tudíž i menší pracovní produktivitě.

Česká republika v poslední době zažívá rekordně nízkou nezaměstnanost a zejména technicky zaměřené firmy mají stále větší potíže obsazovat volné pozice. „Tato situace však nahrává zaměstnancům, kteří tak mohou prosazovat zlepšení pracovních podmínek. Vedle výše platu jde nejčastěji o rovnováhu mezi pracovním a osobním životem, tzv. work-life balance. Především mladší ročníky totiž nejsou ochotni trávit v práci více času, než je nutné,“ upozornila personalistka Gabriela Kodenková ze společnosti Talentica.cz zaměřující

se na nábor technických pracovníků. A podle statistik se lidem omezovat práci přesčas daří. Dle dat Českého statistického úřadu (ČSÚ) ve třetím čtvrtletí loňského roku muselo pracovat přesčas jen 8,6 % zaměstnanců, což je vůbec nejnižší číslo od roku 2014, kdy ČSÚ začal tuto statistiku vést. V roce 2017 to bylo pro srovnání necelých 10 % lidí.

Celosvětové statistiky však ukazují, že se práce přesčas stále týká stovek milionů lidí. Dle dat Mezinárodní organizace práce z roku 2018 pracuje více než 48 hodin týdně 22 % světové zaměstnané populace. Kritická je situace hlavně v Japonsku, kde je intenzivní práce kulturně zakořeněnou normou. Negativní vliv práce přesčas na lidské zdraví a psychiku dokumentují četné vědecké studie. Nedávný průzkum francouzských odborníků mezi 143 000 respondenty prokázal, že u lidí pracujících více než 10 hodin denně nejméně padesátkrát do roka bylo o 29 % vyšší riziko, že je postihne mozková mrtvice. Největší riziko poté hrozilo lidem ve věku pod 50 let na úřednických či jiných kancelářských pozicích. K obdobným závěrům přitom již v roce 2015 dospěla studie publikovaná v britském odbor-

ném medicínském žurnálu The Lancet, jež efekty přesčasů zkoumala na 600 000 lidech. Jiné průzkumy poté našly souvislost mezi prací přesčas a horším psychickým zdravím, nižší kvalitou spánku, i vyšší pravděpodobností rozvoje nezdravých návyků, jako jsou kouření a nadměrná konzumace alkoholu.

To, že řada lidí pracuje déle, než jim zákon ukládá, však nelze připsat na vrub pouze požadavkům zaměstnavatelů. Mnoho lidí si jednoduše svou práci často nosí i domů, neboť ji nestíhají dokončit v určeném čase. Rostou také počty workoholiků, zejména těch závislých na práci z finančních důvodů. „Nedostatek odpočinku na úkor práce však nejen poškozuje lidské fyzické a psychické zdraví, ale vede i k větší nespokojenosti v práci a zvýšené míře stresu. Tyto jevy pak dále ovlivňují výkonnost pracovníků, ti nestíhají plnit své úkoly v pracovní době a pracují přesčas nebo doma. Dostávají se tak do začarovaného kruhu,“ doplnila Gabriela Kodenková s tím, že naučit se najít rovnováhu mezi prací a osobním životem musejí především lidé sami, avšak pomocnou rukou by jim měli být ochotni podat i jejich zaměstnavatelé. (tz)



Bezinková od Hájků

Dám si bezinkovou! Rozhodla jsem se hned, jakmile jsem uviděla označení Bezinková a ve vaničce zmrzlino-vou hmotu temnější než noc. Touha okusit zmrzku z bezinkových plodů ovládla moje chůzi jak blesk.

K bezinkám mám totiž úctu a stále přemýšlím, co by se z nich kromě klasiky dalo ještě připravit. A ejhle, vymýšleči z firmy U Hájků mne dostali! Výtečný nápad na léto, nabídka k osvěžení nejen zdravá, ale i originální, přímo trendy v době, která volá po inovacích i mezi milovníky zdravého mlsání. Za bezinkovou tedy díky. Cukrařinu povýšila do sfér báječných pokusů, nikoli trapných omylů. A další černá díra trhu zmizela v propadlišti dějin.

Eva Brixí, šéfredaktorka



Tip Grady

Tajemství řeči těla – Gesta, která prozradí více než slova
Joe Navarro



Naučte se číst řeč těla. S její znalostí dokážete odhalit skutečné záměry a pocity druhých. Co si o vás myslí váš šéf? Má o vás váš partner či partnerka skutečně zájem? Co znamená, když si ženy při telefonování hrají s vlasy? Proč lidé doširoka otevírají oči, když vidí někoho, koho mají rádi? Odpovědi brzy poznáte, když se do této neobvyklé publikace začtete.

partneři www.madambusiness.cz

hlavní partneři:



partneři:



Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 13, srpen 2019
Vydává RIX, s. r. o., Ocelářská 2274/1, 190 00 Praha 9

Šéfredaktorka:

PhDr. Eva Brixí-Šimková, e-mail: brixii@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: Triangl, a.s., www.trianglprint.cz



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

Z www.madambusiness.cz doporučujeme sledovat kosmetickou poradnu GERnétic nazvanou Průvodce zdravým půvabem.

Nenechte si ujít novinky na blogu intuitivediary.com naší redaktorky Kateřiny Šimkové.

Přemýšlíte nad změnou vizuální identity nebo marketingové strategie? S Martinem Šimkem a mediaknow.net najdete správný směr.



Čemu byste se letos chtěla naučit?

Martina Hrušínská
Melitta ČR s.r.o.
Country Manager CZ & SK

Cítím, že mi v životě schází radování se a pocit spokojenosti z úspěchu, který se v dnešním zrychleném světě bere automaticky. Jak v pracovním, tak osobním životě překotně vymýšlíme, budujeme, cestujeme a nestíháme si užít pocit dokončení. A proto bych se chtěla naučit občas zastavit a více se radovat. A dále bych se chtěla naučit rozpoznávat pravdivost a důvěryhodnost informací, které se staly spotřebním zbožím. Často se pokrucujím, využívám k účelům, které se určité osobě či firmě hodí. Mám pocit, že čím více jsme informacemi zahlceni, tím obtížněji se v nich dokážeme orientovat.



Jak vnímáte genderové otázky? Má smysl se jimi zabývat?

Ing. Ivo Gajdoš
Česká manažerské asociace
výkonný ředitel

Ke genderovým otázkám mám velmi blízko, ať už se týkají žen, nebo mužů.

Jsem člověk se silným sociálním citěním a ctím spravedlnost, objektivitu a vstřícnost. Když vztáhnou odpověď například k tomu, proč je zatím málo žen v politice nebo v managementu firem, nebo proč podniká méně žen než mužů, pak mohu vyslovit jen přání, aby žen právě v těchto pozicích přibýlo. Ženy mají velký tvořivý potenciál, dokážou vidět věci v jiných souvislostech než muži a společenské procesy toto nazírání a tato energie velmi obohacuje. Proto bych byl také velice rád, kdyby i do prestižní soutěže MANAŽER ROKU bylo nominováno více žen. Manažerky si zaslouží ocenit, podpořit, pochválit, být vidět a inspirovat ostatní.



Informace do kabelky

Zdravotní problémy na dovolené

Vyrazíte na dovolenou do zahraničí? Víte, jak řešit zdravotní potíže na cestách? Pokud vás na cestách po světě zastihnou zdravotní potíže a z nějakého důvodu nemůžete navštívit místního lékaře, ať už kvůli jazykové bariéře, nebo jeho nedostupnosti, můžete se obrátit pro odbornou radu na české lékaře přes největší medicínskou online poradnu uLékaře.cz. Ušetříte tak nejen čas, ale také starosti i finanční výdaje. Stačí si zdarma stáhnout mobilní aplikaci uLékaře.cz nebo si zadat v internetovém prohlížeči stránku www.ulekare.cz, kde se můžete poradit s českými lékaři online kdykoliv a odkudkoliv na světě. Odpověď dostanete v řádu několika hodin. K dispozici je zde na 250 lékařů, kteří jsou připraveni poradit se zdravotními potížemi 24 hodin denně sedm dní v týdnu. Snadno tak zjistíte závažnost svého zdravotního problému, i jestli je nezbytné vyhledat lékaře, vyčkat s návštěvou po návratu, nebo jak si pomoci dostupnými medikamenty.

ilustrace: Pixabay



(tz)

Původní receptura hořkobylinných likérů pramení z lékařské praxe



Zuzana Prokopová

Posedíte rádi večer se sklenkou v ruce pod širým nebem? Poklábosíte s přáteli, sousedy nebo jen tak v tichosti závěru dne pozorujete nebe plné hvězd? Či zvědavě ochutnáte po dlouhé rodinné poradě osvěžující nápoj s kapkou alkoholu, který vás na chvíli zas postaví na nohy? Zkoušíte s potěšením sobě vlastním novinky v nápojovém listku? Fernet Stock přinesl pro léto inspiraci na letní drinky nejen v podobě legendárního Fernet Stock Bavorák, ale i v několika dalších variacích. Všechny spojují atributy jako jednoduchost, rafinovanost a osvěžující zážitek. Osobitá chuť hořkobylinného likéru Fernet Stock se díky originální receptuře od roku 1927 nezměnila. Díky tomu se k němu vrací jeho příznivci po několik let. Proč tomu tak je, na to odpověděla Zuzana Prokopová, Group Brand Manager hořkobylinných likérů společnosti Stock Plzeň-Božkov s.r.o.:

Fernet Stock je stálíci na českém trhu alkoholických nápojů. Čím je pro konzumenty stále atraktivní?

Je to zejména díky originální receptuře, tradiční výroba se neobejde bez manuální práce. Ruční sklizeň vybraných bylin, macerace a tvorba výsledného produktu vyžadují několikaměsíční proces. Bez toho by se originální Fernet Stock neobešel. Zákazníci si cení i minimálního obsahu cukru, což nejen oni, ale i barmani vítají při přípravě míchaných drinků.

Není už jen ryze „mužskou“ záležitostí, ale na chuť mu přicházejí také ženy. Na ně od letoška více cílíte. Proč?

Preference spotřebitelů z řad žen jsou spíše zaměřeny na sladší chuť. Proto jsme tento rok

uvedli novinku Fernet Stock Honey, jehož hořkobylinný charakter zjemňuje příchutí medu. V nové komunikační kampani zároveň vyzdvihujeme legendární drink Fernet Stock Bavorák jak v jeho klasické podobě, tak i v nových trendy variantách spritzů, které více lahodí především ženám.

Právě ony a také mladší ročníky si letní drinky oblíbily. Váš sortiment nabízí několik variant...

Nejen Fernet Stock Originál, ale i Fernet Stock Citrus mají

skvělou schopnost mixability. Osvědčená je kombinace s tonicem, ale perfektně se pojí i s Vineou, bezinkovou šťávou anebo grepovým džusem. Snažili jsme se vytvořit originální míchané koktejly, které si lidé mohou snadno připravit doma a které budou atraktivní i v segmentu on-trade.

A jsou to právě drinky, které umí rozsvítit prázdninové grilovačky, firemní večerní posezení nebo dámské odpoledne plné příběhů. Který chutná vám?

Nápaditá kombinace Fernet Stock Spritz s Vineou je díky své sladší chuti i jedinečnému seřvívání hodně oblíbená u žen. Příprava je stejně snadná jako u klasického Fernet Stock Bavorák. Ten mají rádi muži, ženy, i já.

Alkohol nemusí být nutně nápojem, který trhá rekordy v promile, ale při vhodné příležitosti umí rozproudít rozvernou náladu, zlepšit trávení, navodit pohodu. Jakou roli v širokém výběru hrají hořké likéry? Jakým okolnostem nebo zvyklostem to přisuzujete?

Původní receptura hořkobylinných likérů pramení z lékařské praxe. Mniši macerovali byliny v lihu, protože tak dokázali vytáhnout jejich léčebné účinky a zároveň je zakonzervovat. Některé byliny v hořkobylinných likérech dokážou podporovat trávení, proto jsou vhodným doprovodem k jídlu, jako digestiv nebo v míchaných drinkech, kdy nás navíc příjemně osvěží.

Fernet Stock se vyrábí z řady bylinek a poměrně dlouho. Recepturu zná jen pár odborníků. Čím je přitažlivý už po generace?

Recepturu Fernet Stock znají pouze dva lidé. Fernet Stock obsahuje 14 bylin, z nichž šest je odkryto a ostatní zůstávají utajené. Jeho složení se nemění, stejně jako dlouhodobý proces řemeslné výroby. Jeho stálost chuti i kvality je klíčem k loajalitě zákazníků. Mladší generace objevuje Fernet Stock nejraději ve formě míchaných drinků, a během doby se postupně posouvají k vychutnávání si jeho čisté a plné chuti.

otázky připravila Eva Brixí



Věda, opalování a neviditelné nebezpečí



foto Kateřina Šimková

Celý rok v kanceláři, u počítače, na schůzkách, jen ojedinělé chvíle relaxace na čerstvém vzduchu. Životní styl většiny podnikatelek a manažerek. Za 14 dní dovolené je pak třeba všechno sluníčko dohnat, získat sametovou hněd' a oslnit kamarádky, sousedky, obchodní partnery. Nesplnitelné přání, přesto pokoušíme osud a chceme všechno a hned...

Kladu si otázku, zda je opalování stejné, jako tomu bývalo před deseti či dvaceti lety. Všude nás obklopují změny klimatu, které se většiny populace zeměkoule také do jisté míry dotýkají. Nepravidelné srážkové úhrny, letní sucha, tenčící se ozonová vrstva i čím dál ničivější přírodní katastrofy. To signalizuje, že rovnováha planety je narušena. Do této rovnice patří i křehký člověk. Reflektuje tyto změny, které mění ekosystém, jehož je součástí, dramatickým způsobem. Jedním z nich jsou také imunologická a další onemocnění. Dokonce i karcinom kůže. Světová zdravotnická organizace definovala již v roce 1992 UVA i UVB záření jako lidský karcinogen.

Nedávno jsem se vrátila z proslulého řeckého ostrova Korfu. Těšila jsem se, že kromě nové zásoby energie a dobré nálady si přivezu také krásnou bronzovou barvu. Jenže již po prvním dnu stráveném pod řeckým sluncem jsem si všimla, že paprsky na pokožku nepůsobí tak, jak tomu bývalo dříve. Přestože jsem se mazala opalovacími přípravky s vysokým stupněm ochrany, pobývala ve vodě nebo ve stínu pod slunečníky, dočkala jsem se do večera račích zbarvení kůže, otoků, mírné dermatitidy a bolestí. Slunečnímu záření jsem se nevystavovala nikterak dramaticky. Už před odjezdem jsem se snažila pokožku na sluneční svit přivyknout a činila jsem se na zahradě

i při sportu venku. Začala jsem tedy pátrat po tom, co se to v Řecku odehrálo. Spojila jsem se s PhDr. Lenkou Mynářovou, členkou představenstva NAFIGATE Corporation, a.s., marketingovou šéfkou projektu HYDAL, v jehož rámci společnost NAFIGATE Cosmetics, a.s., vyvíjí revoluční kosmetické přípravky, včetně opalovacích. Popsala jsem jí svou situaci. A začaly jsme hledat, co způsobilo reakci, která se svým průběhem vůbec nepodobala klasickému popálení od sluníčka. Po několika týdnech jsme našly souběh příčin toho, co se stalo. V období, kdy jsem vycestovala, byl nad tímto ostrovem v Jónském moři netypicky vysoký UV index, který určuje intenzitu ultrafialového záření dopadající na zemský povrch. Jeho hodnota oscilovala mezi čísly 12 a 13, což indikuje extrémní intenzitu UV záření, při níž by člověk prakticky neměl do pozdního odpoledne či podvečera z budovy vystrčit ani nos. Jeho síla je taková, že je schopno pokožku spálit již do deseti minut. Nepomůže ani zdržovat se ve stínu mezi 11. a 15. hodinou. To postačí pouze podle doporučení odborníků v případě, kdy se tato veličina nachází v rozpětí 7–11. Po konzultaci s dermatologem, který s kosmetickou firmou spolupracuje, jsme přišly na to, že má reakce není pravou alergií, ale spíše odzvou těla na extrémní dávky UV záření. Říká se tomu polymorfní světlá dermatóza – něk-

dy je také nazývána „otrava sluncem“. Její vznik zapříčiňuje především UVA záření (až z 80 %), nikoli pouze UVB záření, jež je měřeno SPF (Sun Protection Factor). Opalovací přípravky však mívají nějakou ochranu před UVA zářením, napadlo mne. Správnou otázkou je, jakou a jak je měřitelná taková ochrana. V současnosti se udává, že UVA ochrana by měla být nejméně 1/3 ochrany oproti UVB a nevyjadřuje se měrnou jednotkou. UVA je tak trochu záludná záležitost. Prochází sklem, i mraky, a co je nejdůležitější – dokáže proniknout hluboko do pokožky. Doslova prochází celým životem, protože působí celoročně. Jedený způsob, jak se před ním schovat, je ukrýt se do solidního příbytku. Dovolená nedovolená. Jelikož se chová jinak než UVB záření, způsobuje i jiné druhy zdravotních obtíží. Taková extrémní dávka UVA záření rovněž spouští výrazný nárůst produkce volných radikálů, které posléze působí změny na pokožce a ovlivňuje buňky i v dlouhodobém horizontu. A nejvíce překvapivé je, že v tomto případě do hry ale vůbec nevstupuje fototyp kůže. Nehraje tedy roli, jestli je člověk Maročan se snědou pletí, nebo severan se světlou kůží.

Problém záření jsme s Lenkou Mynářovou rozebíraly více. A já se zděšila toho, kolik toho nevím. Přestože se považuji za vzdělaného a zodpovědného člověka, který dbá na prevenci a dělá to rád, tady mi to tedy uteklo o milový skok. Vůbec jsem netušila, že pobyt na písku, tedy na pláži, ve vodě či na sněhu znásobuje intenzitu záření. Nezajímala jsem se o UV index, jehož hodnota je velmi variabilní a pro důsledky pobytu na slunci zásadní. Netušila jsem, že běžné tkaniny bez speciálních úprav mnohdy propustí až 80 % záření. Zamyslela jsem se, jak jsem se na dovolené oblékala. Samozřejmě nejčastěji jsem volila lněné šaty, slamák a přehoz přes ramena ne zrovna tkaný nahusto. Jsou to detaily a drobnosti, které mohou pomoci předejít mnoha zdravotním problémům. Ať už jde o trochu pokažené dny volna, nebo později o něco závažnějšího, čím tělo dává najevo, že to, co jsme mu provedli, to vše si pamatuje a jednou nám to sečte. Zodpovědné chování pod toskánským, řeckým a jakýmkoli jiným sluncem je způsob, jak jednotlivci mohou předcházet nemilým zdravotním překvapením. Dnes už vědci zastávají názor, že nic jako bezpečné opalování neexistuje, protože hodnoty záření se dostávají do takových výšin, že jsou pro člověka jednoduše rizikové. I SPF je měřeno klinickými studiemi, ale v laboratoři. Věřit tomu, že krém s ochranným faktorem 30 opravdu dokáže prodloužit možnost pobývat na sluníčku za jakýchkoli okolností až třicetnásobně, je bláhové. Vždy záleží na momentální situaci. Navíc dle dermatologů úlohou

opalovacích prostředků není prodloužení pobytu na slunci, ale ochrana v době, kdy tam musíme být. Ideální podmínky jsou totiž ty tam. O tom svědčí i následující: Polymorfni sluneční dermatózy trpí až 20 % populace ve věku 20 až 40 let. Jejich počty s těmito extrémními zářeními narůstají. Stejně to je s navyšujícími se případy melanomu a dalších typů rakoviny kůže a sluneční alergie.

A může být i hůře. Matematické modely WHO předpovídají, že 10% pokles stratosférického ozonu by mohl způsobit další stovky tisíc případů kožní rakoviny a mezi 1,6 a 1,75 milionu případů šedých zákalů po celém světě každý rok (www.who.int/uv/uv_and_health/en/). Jen v ČR podle údajů Ústavu zdravotnických in-

formací a statistiky ČR za pět let vzrostl počet nově diagnostikovaných melanomů téměř o čtvrtinu.

Ale kde v tom hledat vliv klimatických změn? Jde o ozonovou vrstvu, která působí jako štít a dokáže zadržet UV záření v přijatelných mezích. Lidskou činností se ale množství ozonové vrstvy snižuje, a proto nabírá UV index tak extrémních hodnot, které bývaly kdysi raritou. Jak se ukazuje, příroda, planeta pouze poukazuje na to, co člověk dělá a nedělá. Tento tvor nadaný intelektem a emocemi, nápaditostí a humorem, nekonečnou kreativitou je alfou a omegou toho, jak uchovat zdraví zeměkoule, sebe sama.

Kateřina Šimková



foto Pixabay

Porcelánový směr k náhradě plastů

Doba se mění. Nejen nastupující generace cítí, že se planeta Země musí začít otáčet podle jiných pravidel hry. Nelze pouze brát, je třeba i dávat, respektovat přírodní zákony, možnosti zdrojů. Zdraví obecně, nejen to lidské. Zamýšlet se nad tím, co je to vlastně komfort, v čem ho hledat i nacházet. Vítaným směrem jsou principy cirkulární ekonomiky. Spousty argumentů slyšíme například proti nadbytečnému používání plastů. Na ničení krajiny v souvislosti s výrobou, spotřebou i jejich nedokonalou likvidací.



S nimi souzní i strategie Českého porcelánu v Dubí u Teplic. Znamý výrobce proslaveného cibuláku už dávno před tím, než se diskuze o významu plastového nádobí pro jednorázové použití rozvířily, vysvětloval, že používání kvalitního porcelánu má hluboký smysl. Nehledě na kulturu stolování, požitky z chutí, vztah k hodnotám. Plasty firma neztrácuje, jen by měly nacházet jiné využití než právě jako náčiní ke konzumaci potravin.

Netrvalo dlouho a názor výrobce porcelánu souzněl s celospolečenským trendem. Prodej jednorázových plastových přístrojů, talířů, úchytů k nafukovacím balonkům, ale také polystyrenových obalů na potraviny a hrnků na nápoje určených k okamžité spotřebě a dalších produktů z plastů, které mohou přispívat ke znečištění mikroplasty, skončil.

Toto rozhodnutí členských zemí oznámila Rada EU nedávno. Jednotlivé země EU mají přijmout jasné kroky k výraznému snížení použí-

vání plastových obalů na potraviny a nápoje, pro něž zatím neexistují náhradní obaly.

„My jsme toto opatření předvídali, plastové zamoření skutečně hrozí. A podíváte-li se na to, co se objevuje například v mořích, tak tady to není pět minut před dvanáctou, ale dvanáctá odbíjí. Přírodu je třeba zachránit, pustit se do toho pokud možno hned! A my bychom v tomto směru chtěli udělat maximum,“ sdělil generální ředitel akciové společnosti Český porcelán Ing. Vladimír Feix. „Rádi bychom oznámili svou připravenost nabídku vymodelovat podle potřeby, zájmu a poptávky náhrady za plastové nádoby. Konkrétně tyto poháry To Go, které jsme předvedli poprvé na nedávných Velkých porcelánových trzích v Teplicích, si umíme představit všude tam, kde se prodává zatím do plastových kelímků káva, kterou si

potřebují vzít třeba řidiči na cestu. Velikosti mohou být různé, o dekoru nemluvě.“

Na pohárcích jsou víčka, běžně se vyrábějí rovněž z plastů. Ta, jež by využila porcelánka, jsou z gumy. „Dívali jsme se kolem sebe a hledali už dopředu výrobce. Objevíli jsme ho v sousedním Německu a v tuto chvíli jednáme o spolupráci. Víčka se dají použít vícekrát, dobře se myjí, a na poháru dobře sedí, přilnou k němu. Dá se z nich pít rovnou nebo přes brčko, které však podle vydaného usnesení nemůže být plastové,“ doplnil Vladimír Feix a dodal, že límeček na kelímku s horkým nápojem chrání ruku před popálením, ale i vyklouznutím. Zkrátka v Dubí už vymýšlejí a hledají rychlá řešení k tomu,

jak plasty nahradit. A začali pohárky na kávu.

„Nechci nabízet, jenom vysvětlit, jaká je naše odezva, jaké myšlenky nás napadají. Jsme připraveni se daným problémem zabývat naplno a hledat vhodnou cestu,“ zdůraznil Vladimír Feix.

„Pokusíme se vyjít vstříc každému, kdo se ozve a bude chtít, abychom mu pomohli vyřešit problém náhrady plastových výrobků.“

Hrnečky, talíře, konvice, tácky, misky, nespočet předmětů pro každou domácnost. To je bohatý sortiment české fabriky, která už 155 let zásobuje domácnosti i zahraniční trh vysoce jakostními nádobami, jež používaly naše babičky, které se dědilo s úctou k tradici, i rozbíjelo při běžném používání. Jí se z něj v hotelích a restauracích, cibulák reprezentuje firemní kulturu a vztahy v mnoha společnostech, servíruje se v něm na oslavách, svatbách nebo o svátcích, vzácné kousky najdete v soukromých sbírkách i jako poklady v osobních vzpomínkách mnohých z nás. Tradice nyní restartuje. Logiku to má.

připravila Eva Brixí

Že si nesmíte dát přílohu, je prostě mýtus



Také jste jednou z těch, které už pokusy shodit pár kil vzdaly? Už se nehodláte podřizovat režimu, který vám nevyhovuje, ba spíše obtěžuje? Zároveň ale přemýšlíte, jak přece jen vypadat

půvabně, sexy, přitažlivě? Jak se cítit dobře a mít přiměřenou kondičku? Nebojovat s tlakoměrem, cholesterolem a dalšími zbytečnostmi? Eva Sroka, ředitelka marketingu společnosti KetoMix, vás možná navede na tu správnou cestu. Dieta KetoMix je totiž účinná i pohodlná.



Eva Sroka

Každá žena se chce líbit, a je to správné. Touží mít ideální postavu, ale diety selhávají. Proč?

Klasické redukční diety jsou pro spoustu lidí nepříjemné, protože se trápí hladem. Žít dlouhodobě v nepohodlí, kdy vám neustále kručí v břiše, donekonečna počítáte kalorie, sháníte vhodné potraviny, které odvažujete... to zvládne delší dobu málokdo. Problémem standardních diet je zároveň nedostatek proteinů, který způsobuje úbytek svalové hmoty a zpomalování metabolismu. Takže po návratu k běžné stravě nastává okamžitý jojo efekt. Nezmínila jsem také to, že lidem při hubnutí často chybí potřebné vitamíny a minerální látky. Kombinace výše uvedeného pak logicky vede k únavě a ztrátě energie. Čím rychleji chcete zhubnout, tím větší musí být rozdíl mezi vašim příjmem a výdejem. Tohle pravidlo nikdy neobejdete.

Rozhodně ale nesmíte hladovět nebo bez rozmyšlení striktně omezit svůj jídelníček.

Váš systém na hubnutí je jiný. Na jakých základech je vystavěn?

Shazování přebytečných kil pomocí ketonové diety vám neslibuje zázraky přes noc, ale zároveň víte, že opravdu funguje, což je doloženo dlouholetými výzkumy i zkušenostmi našich klientů. KetoMix dieta pracuje na jednoduchém principu. Když kontrolovaně omezíte ve svém jídelníčku příjem sacharidů, v těle nastane naprosto přirozená biochemická reakce. Začne cukry nahrazovat ketony, což jsou látky, které si tělo samo vytvoří z vašeho uloženého tuku. To znamená – omezíte cukry, a pokud máte zásoby tuku, tělo ketony, které z tuku vytvoří, využije jako náhradní zdroj energie. Tím pádem hubnete jen tuk, nikoli svaly.

Hubnutí s KetoMix dietou je velmi rychlé a je vhodné i pro ty, kteří z nějakého důvodu nemohou nebo nechťejí sportovat. Pohyb při této dietě není nutný. Mohou tak hubnout i velmi obézní lidé nebo lidé, kterým jejich zdravotní stav neumožňuje se hýbat.

Znamená to, že když se začnu stravovat podle principů KetoMix, už nikdy neokusím dortík se šlehačkou nebo vánočku?

Většina lidí neví, kde všude se sacharidy nacházejí. Že je najdete třeba i v zelenině. A to nemluvím o zdravě se tvářících produktech, které jsou ve všech obchodech. Cukr je dnes prakticky ve všem. Proto je velmi těžké, pokud jste o svém jídelníčku dosud neuvažovala, zorientovat se v tom, co byste jíst měla. My nabízíme řešení v podobě připravených jídel, jež jsou určena pro celodenní stravování. KetoMix dieta je vlastně jakousi startovací fází pro váš další život. Na začátku jíte pětkrát denně po třech hodinách jídla KetoMix. Ve druhé fázi pak již dvě KetoMix jídla nahradíte jídly běžnými a ve fázi třetí už jen přenesete své nově nabitě znalosti do dalšího života. V prvních dvou fázích si opravdu dortík se šlehačkou dát nemůžete. Přeci jenom, bavíme se o dietě. Ale v dalším životě pro vás určitě zakázaný nebude. Jako ve všem, i zde platí pravidlo zlaté střední cesty. Pokud ho budete jíst každý den, kila se vám určitě vrátí. Jestli ale budete hřešit jen občas, nemáte se čeho bát. Pravda ale je, že spousta našich klientek už si běžné sacharidové potraviny nedá. Zjistily totiž, že jíst se dá velmi chutně i bez cukrů a že jim tento životní styl vyhovuje. KetoMix nabízí třeba nízkosacharidové čokolády a jiné sladkosti. Z našich produktů se dá péct i vařit. Zjistíte, že existují alternativy běžné mouky, bezsacharidové těstoviny... KetoMix vám prostě rozšíří obzory o věci, o kterých jste třeba dosud neměla ani tušení.

Odborníci na stravování tvrdí, že jídelníček má být vyvážený, nikoli extrémní. Jenže diety v podstatě zakazují jíst pečivo a přílohy, tedy hlavně sacharidy. Není to přece jen mýlka?

Ti samí odborníci ale varují, že cukr je v dnešní době vlastně nebezpečnou drogou. Oproti minulým generacím jíme násobně více cukru, a vlastně o tom ani nevíme. Celosvětově je příjem cukru dvojnásobně až trojnásobně větší, než by podle WHO měl být. Jak jsem již řikala, cukr je téměř ve všem. Najdete ho v uzeninách, slaných pochoutkách, jogurtech, pečivu.

Schválně si někdy v obchodě dejte tu práci a podívejte se na zadní etikety. Myslím, že budete zděšení, kde všude ho naleznete. KetoMix vás tohle naučí. Naučí vás přemýšlet o tom, co všechno a v jaké kvalitě jíte. Přílohy můžete nahradit nízkosacharidovými alternativami, jako jsou třeba konjakové nudle. Koláče můžete připravovat z kokosové mouky a sladit je třeba čekankovým sirupem. Existuje i nízkosacharidové pečivo. KetoMix má v nabídce housky i chléb, ze kterých se dá udělat třeba i velmi chutný knedlík. To, že si nesmíte dát přílohu, je prostě mýtus. Pokud chcete a naučíte se vařit z jiných surovin, rozdíl nepoznáte.

O KetoMix mají zájem mimo jiné ty ženy, pro které je čas vzácností, nestíhají snít, obědvát, a až k večeři usedají jakž takž v klidu. Co jim nabízíte vy za komfort?

Obrovský problém dnešní generace žen je nedostatek času. A co se týče běžných diet, tady ten problém opravdu vyřešit neumí. Práce, starost o děti a domácnost, život v poklusu. Najít čas, zavřít se v kuchyni a vařit dietní jídla na celý druhý den, to zvládne málokterá. KetoMix dieta je skvělá v tom, že většinu jídel máte hotových do pěti minut. A všechna jídla vás zasytí, a hlavně doplní potřebnou dávku proteinů, vitaminů i minerálních látek. Kromě houstiček jsou všechna také bez lepku. Nenajdete v nich ani žádné přidané glutamáty nebo jiné chemické přísady. Zakládáme si na tom, aby jídla byla zdravá. Je to skvělá volba na cestu nebo do práce. Proteinový koktejl namícháte během pár vteřin, stejně tak rychle připravíte i polévku. Nízkosacharidové proteinové tyčinky hodíte do kabelky a máte plnohodnotné zdravé jídlo.

Jak začít?

Nejjednodušší je podívat se na stránku www.ketomix.cz. Tady naleznete všechny potřebné informace jak o ketonové dietě jako takové, tak o jídlech a produktech, které nabízíme. Pokud si nebudete něčím jistá, můžete zkontaktovat naše výživové poradkyně. Telefo-



nicky, přes chat nebo e-mail. Jsou zvyklé na různé choulostivé dotazy, takže se nemusíte bát, že by třeba ten váš někoho zaskočil. Hlavní je, abyste si dietu naplánovala na čas, kdy víte, že vás nečeká nějaká událost. Třeba pozvání na svatbu, křtiny nebo dovolená. To by vám mohlo být líto, že neochutnáte místní jídla. A pak, až vám balíček s jídly dorazí až domů, se do toho prostě pustíte.

Co když mne to přestane bavit? Ne každá z nás má pevnou vůli a také jednou za rok přicházejí Vánoce a Velikonoce, různé oslavy a večírky. Počítáte s tím?

V prvních fázích diety je důležité režim dodržovat. Jakýkoli sacharid, který byste snědla nad rámec diety, vás z ketózy může „vyhodit“ a vy začínáte od začátku. Proto jsem říkala, že je optimální dietu naplánovat dopředu. Pokud ale při dietě opravdu zhřešíte, nedělejte si z toho hlavu. Pokračujte dál a vaše tělo do ketózy opět během tří dnů přejde. Hubnutí se samozřejmě zpomalí, ale nezastaví.

Dejme tomu, že shodím 20 kilo a dál už ztrácet kila nechci. Mám s KetoMixem přestat a dát se na klasiku? Či si dát jednou za rok měsíční kúru?

KetoMix není řešení na celý život. I když naše klientky si jídla kupují i dál, a to jako náhradu třeba jednoho jídla denně. Nebo na chvíli, kdy vědí, že budou na cestách, a než by si daly fast food, raději sáhnou po kvalitním proteinu. Jako u každé jiné diety, pokud po skončení s KetoMixem budete od rána do večera jíst dorty, knedlíky, salámy, u televize každý večer chroupat brambůrky a pít limonády, kila se vám vrátí. Vše je o střídmosti. Návrat k běžné stravě je správný, jen je potřeba se nepřejídat a hlídat si, co a kdy jíte. Některé zákaznice se k nám po čase vrací a dávají si s námi třeba „očistnou kúru“, ke které nabízíme také deto-



xikační tablety. Shodí pár kil a cítí se lépe. A některé zůstávají na nízkosacharidovém stravování po zbytek života. Prostě proto, že jim to vyhovuje. Zmizely jim zdravotní problémy, upravit se tlak a krevní hodnoty, ztratilo se akné a jiné kožní potíže.

Jaká je nejčastější motivace vašich zákazníků k vyzkoušení tohoto typu stravování?

Valná většina našich zákazníků chce jednoduše zhubnout. Ve svém těle se necítí dobře, mají ze sebe špatný pocit, a dokonce deprese. Někteří mají zdravotní problémy. Některé dámy již zlomily hůl nad hubnutím a uzavřely se samy do sebe. Snažíme se jim pomoci najít nový životní styl a rovnováhu. S větším sebevědomím se žije prostě lépe.

Majitelky a manažerky firem na sebe příliš nemyslí, přednější je rodina a kariéra. Na jejich životosprávě je to znát. Kila navíc jsou nepříjemná, stresující, ale čas zamyslet se sama nad sebou a něco pro to udělat, chybí. Co byste poradila?

Sama jsem dlouho žila v kolotoči práce, dítě, povinnosti. Takže vím, o čem mluvíte. Většinou jsem jedla v poklusu nebo na pracovních schůzkách. Tohle se bohužel nedá změnit jinak, než že někde zvolníte. A to často nejde nebo vám tohle životní tempo prostě vyhovuje. Co se ale změnit dá, je jídlo. Není nutné jíst nekvalitně. KetoMix je skvělý právě pro pracující ženy. Jídlo pohodlně připravíte za pár minut kdekoli a máte jistotu, že jste pro sebe udělala něco dobrého. Že jste se nenacpala smaženými nudlemi, které vašemu tělu v podstatě nic nepřinášejí, ale že jste sama sobě dala všechny vitamíny a živiny, které pro další náročné povinnosti potřebujete. Nebudete unavená a budete mít dostatek energie na další práci.

ptala se Eva Brixí

Jsem paní kytičková



foto Kateřina Šimková

Zdeňka Kvasničková

Poslouchat Zdeňku Kvasničkovou, která v roce 1989 založila firmu Strelícia, přivede člověka k utvrzení se v názoru, že má smysl dělat radost ostatním i sobě samému. Radost přinášet a vidět. A to stále, bez ohledu na profesi, čas, starosti. Že stojí za to jít za svým velkým i malým cílem, bojovat, prát se se životem, nevzdávat se. A dělat, co nás baví. Zdeňku Kvasničkovou květiny. Zejména ty pokojové a péče o ně. Má však také cit pro aranžování květin do nejrozmanitějších vazeb. Dostat od ní kytičku znamená dostat pozdrav od srdce, malé poselství dobré nálady do dalších dnů. Jejím významným společníkem je humor. Dokáže ji a lidi v její blízkosti přenést přes problémy, složité řešení ošemetných situací, konflikty, jimž se nikdo z nás občas nevyhne. Vídám se s ní na akcích PhDr. Lenky Tomešové, která vede Klub manažerek, naposledy to bylo letos na květnovém Inspiromatu v Praze. I pro tato setkání výrazných osobností české manažerské a podnikatelské scény připravuje kytice, jež hlavní aktérky provázejí domů i do kanceláří. Vznikají s potěšením a chutí.

Co vás k podnikání vlastně přivedlo?

Byl to rok 1989. Tehdy jsem byla zaměstnaná v jednom výrobním družstvu, v prodejně v centru Prahy, kde se dělaly umělé květiny. Byly vyhlášené, chodily si pro ně i celebrity. Vytvářely se z nich rovněž dekorace pro natáčení pohádek v tehdejší Československé televizi, to jsem měla na starost já. Po nějaké době jsem nastoupila do družstva Moděva na Plzeňské ulici, ale byla to doba, kdy se začínalo propouštět, ekonomická situace nebyla dobrá. Nechtěla jsem na nic čekat a dala jsem výpověď. A hned jsem si zřídila živnostenský list. A řekla jsem si, že uvidím, co vlastně podniknu. Ale protože jsem květiny milovala a vlastně celé dětství jsem mezi nimi vyrůstala, můj dědeček a babička měli zahradnictví v pražských Hrdlořezích, a já s nimi bývala pořád ve sklenících i mezi záhonky, a o květinách jsem už i ledacos věděla, rozhodla jsem se, že se k nim vrátím.

Tušila jsem, že to bude to nejlepší, co udělám. Nebyla jsem však vyučená zahradnice, to mi rodiče nedovolili, prý je to těžká práce, a to jsem potřebovala změnit. Abych měla doklad o tom, že kytičkám skutečně rozumím. A tak jsem si už jako dospělák udělala výuční list právě v učilišti v Hrdlořezích. Stala jsem se skutečnou zahradnicí. Mezi tím jsem ještě docházela do televize, pomáhala s dekoracemi... Jednoho dne jsme s manželem připravili vizitky a letáčky, začali jsme obcházet firmy s nabídkou péče o květiny v interiérech. Koncem osmdesátých let rostly nové společnosti jak houby po dešti a mnohé z nich od počátku pečovaly o své pracovní prostředí a image velmi silně. Pro mne to byla motivace, jak si určit nový směr své působnosti.

Neměla jste strach, že to nevyjde?

Víte, byla jsem do kytek celá žhavá, konečně jsem se jim mohla věnovat naplno a využít

nejen znalosti, ale i chuť do takové práce. To bylo možná to, co mi otvíralo dveře, co dokázalo majitele firem přesvědčit. Naším prvním klientem byl Hewlett-Packard. Ten nás doporučil řadě dalších. A já se svým týmem začala tedy smluvně pečovat o květiny v jedné firmě, pak ve druhé, osobní reference i spokojenost zákazníků mi velmi pomohly. Tehdy jsem tedy strach moc nepocítovala, byla jsem také mladší a měla jsem méně zkušeností. Samozřejmě že potom přišly chvíle, kdy jsem v noci nemohla spát, přemýšlela jsem, jak to udělat, aby mi dlužníci zaplatili, abych měla z čeho žít. Když se těch neplatičů najednou sejde několik a nemáte ani na prosté náklady, lámete si hlavu, jak zaplatíte hypotéku, do skoku vám není. Takže ano, strach znám. Vyvrcholilo to až skoro syndromem vyhoření, na mém zdraví se to podepsalo, byla jsem strašně unavená, přestala jsem se smát. Věděla jsem však, že to musím zvládnout.

Do podnikání jste zapojila celou rodinu...

Začínali jsme s manželem, svého času s námi pracoval můj syn a snacha. Vždy jsem měla a mám několik kamarádek, které mi pomáhají, vycházíme si vstříc, třeba když jedu do lázní, vezmou povinnosti za mne. Rodinnou firmičkou jsme stále, zůstal manžel, já a kamarádky, mladí jdou dnes svojí vlastní cestou. Sortiment služeb jsme zúžili, dříve jsme se starali také o zeleň, sekali trávníky, upravovali stromy a keře, byli jsme plní sil a elánu. Obsluhovali jsme velké množství firem, třeba Českou spořitelnu i s jejími pobočkami také v Brně, Vodafone, Kooperativu, Ministerstvo průmyslu a obchodu ČR nebo Burzu cenných papírů Praha. Jak přibývaly roky, trochu jsme museli zvolnit a s těžkým srdcem některé aktivity utlumit. Už jsme rozumní a nestavíme vzdušné zámky. Spíš hledíme na to, abychom vždy a včas dostáli svým slibům, aby nás práce těšila, a ne stresovala.

Založila jste i jedno květinářství, je to tak?

To bylo v době našeho největšího rozmachu. Prostě jsem se rozhodla, že „květiny mne budou žít se vším všudy“. Ale přestala jsem to všechno stíhat, tak jsem květinářství po pěti letech prodala. Také mne mrzelo, že zákazníci chtěli jen to nejlevnější, nebylo to vzhledem k tomu, proč se květiny kupují a darují, důstojné. Zůstala jsem u své největší lásky, u květin interiérových a péči o ně. To je můj osud. Mám z toho už profesní deformaci. Když třeba zastavím na čerpací stanici a jdu natankovat a uvidím, jak jim tam v květináči chřadne kytky, musím jim hned poradit, co s ní mají udělat, nebo ji aspoň zaleju...

Takže nyní se staráte o několik firemních klientů, pravidelně do budov docházíte a...

A zalévám jim kytičky. Tvrdím o sobě s nadšákou, že jsem kytičková doktorka. Ve firmách mi říkají paní kytičková. Ale není to samozřejmě jen o konvičce s vodou. Květiny se hnojí, postříkují, leští, omývají, uzdravují, když nějaká uhyne, tak se musí vyměnit. Některým zákazníkům poskytujeme poradenství při zařizování nových prostor, jakými květinami místo vybavit, jak je rozmístit, které se tam budou hodit, a které rozhodně ne. Potíž nastává, když architekt navrhne květinovou výzdobu, aniž by domýšlel praktické souvislosti. Někdy bývá těžké vysvětlit, že taková a maková kytka tam prostě nevydrží. A že stejnou funkci zastane jiná, mnohem odolnější vůči danému prostředí. Zkrátka podnikám. Vedu účetnictví, organizuji, komunikuji s klienty, hledám příležitosti, plánuji práci.

Jaké kolizní situace jste řešila?

Třeba co s obrovskými kaktusy v jedné společnosti. To jsem se obrátila i na znalce prof. Václava Větvíčku, s ním jsem ostatně konzultovala nejeden případ, s nímž jsem si nevěděla rady. Tohoto úžasného specialistu znám ještě z dob, kdy jsme k němu s dědečkem do Botanické zahrady v Praze Na Slupi vozili naše výpěstky, které se tam o víkendu prodávaly. Také jsem často v odborné literatuře studovala některé anomálie, třeba když rostlinu napadla choroba, škůdci apod. Jsem ráda, že jsem pokaždé věci přišla na kloub a mnoho květin zachránila. Vždy jsem si umínila bojovat, byť o jedinou květinu. Nerada se vzdávám. Často se na mne klienti ve firmách obrací: A paní Kvasničková, nemohla byste tu kytku nějak oživit? Je nějak unavená, udělejte z ní fresh! A tak se snažím. Ale také mne mrzí, že do květináčů zaměstnanci odlévají zbytky nápojů, kafe, hází tam nedopalky i odpadky. Nejen že to květinám nedělá dobře, ale taky to vypovídá o kultuře člověka a vztahu k jeho pracovišti.

Kterým květinám je v kancelářských budovách dobře?

Je to fikus, zamioculcas, anturie, klusie, tlustice. Jsou to tlustlostivé rostliny, které umí hospodářit s vodou.

Je pravdou, že květina vycítí, jak to s ní myslíte?

Každopádně! Ona to pozná. Když se k ní pěkně chováte, ta pozitivní energie se k ní dostává. A podle toho dobra nebo zla se vám odmění.

Zdá se mi, že v redakci nám jdou nejlépe kaktusy.

Tak to se nezdá jen vám. V interiérech, hlavně tam, kde jsou počítače, se kaktusům dobře daří. Jestli je to tím, že přece jen kancelářská technika vyzařuje ještě nějaké to teplo, nebo jim nevadí klimatizace, nebo tím, že skutečně nepotřebují moc pozornosti, těžko říci. Jsou ale taky kytky, kterým například velice vadí klimatizace, a s tím je třeba počítat.

A které květiny doporučujete pro dobrou náladu?

Obecně ty, které mají tužší a oblé listy, třeba gumovník. Ony ty boubelaté lístečky v člověku vzbuzují takové to teplo domova, klid, dávají pocit jistoty, pohody.

Mají firmy stále zájem krásnit pracovní prostředí podle ročních období?

To ano, hlavně na jaře a před Velikonocemi, to dodáváme hlavně do kuchyněk barevné prvosenky, narcisky, stejně tak na parapety nebo do recepce. Také kolem Vánoc a Nového roku stoupá zájem o dekorace. I tady se vyřádím, mohu tvořit. Už ve škole na základce jsem pečovala o všechny nástěnky, hodně jsem kreslila, a nyní zdobím třeba obálky s fakturami a jinými písemnostmi

některým klientům kresbičkami nebo kolážemi, a oni mi pak volají, že jsem jim nastarovala pěkný den...

Pořád ještě zdobíte interiéry řezanými květinami?

Tomuto se věnujeme již méně, ale když potřebuje někdo připravit výzdobu na oslavu, k výročí nebo navázat kytice k určité společenské příležitosti, tak to udělám velmi ráda. Přece jen to ke mně patří a hlavně, je to moje celoživotní láska. Stalo se už tradicí, že chystám kytice vždy na Inspiromat Lenky Tomešové, vedla jsem také kurz zhotovení vánočních vazeb při prosincovém setkání Klubu manažerek, zájem byl obrovský.

Členkou klubu jste už hodně dlouho...

Přes dvacet let. Jednou jsem měla připravit hodně karafiátových kytic na nějaké setkání podnikajících žen a tam jsem se s Lenkou Tomešovou seznámila. Nabídla mi členství. Řekla jsem si, proč ne. Od té doby se akcí pravidelně účastním, je vždy s kým si popovídat, navázala jsem mnohá přátelství i kamarádství. Náplň klubu je pestrá, ráda se i něčemu přiučím nebo přispěji do programu. A scházet se s ženami, které žijí podobnými starostmi, není na škodu. Svým způsobem to člověka posiluje, má možnost srovnání. I to někdy obyčejné popovídání má svou cenu a smysl.

Jakého životního kréda se držíte?

Spoléhat se sama na sebe. To mne naučil tatínek a mně se to velmi vyplácí. Proto jsem zůstala OSVČ. A pak také: Důvěřuj, ale prověřuj. To funguje, pak mám klid na duši. A mít klid na duši je cesta k tomu, jak vše zvládnout, otvírá prostor vidět věci jinak, nově a s láskou. V mém případě ke kytičkám.

ptala se Eva Brixi ■■■



Ke každému Inspiromatu patří kytice od Zdeňky Kvasničkové



Zdeňka Kvasničková s Lenkou Tomešovou na setkání členek Klubu manažerek

foto archiv Klubu manažerek

Podíl žen studujících technické obory vzrostl, v průmyslových firmách jich působí více než dříve

Podíl žen studujících na technicky zaměřených vysokých školách v průběhu času roste. Od začátku tisíciletí se zvedl o zhruba devět procentních bodů. Díky tomu se zároveň zvyšuje i počet žen zaměstnaných v průmyslových firmách, které byly dlouho považovány za mužskou záležitost. Personalisté uvádějí, že zájem je často oboustranný – průmyslově orientované firmy se na ženy více obracejí, ty však zároveň jeví větší zájem než v minulosti.

Podle statistik ministerstva školství byl podíl žen studujících na technicky zaměřených vysokých školách ještě začátkem tisíciletí sotva čtvrtinový. Konkrétně v roce 2001 šlo o pouhých 22 %, o deset let později se však dostal k 30 % a kolem této hranice se pohybuje dosud. Například v loňském roce tvořil podíl studentek u tří největších technicky zaměřených vysokých škol v Česku – na Českém vysokém učení technickém v Praze, Vysokém učení technickém v Brně a Technické univerzitě v Ostravě – 31 %. Při pohledu na absolutní počty pak lze sledovat dlouhodobě klesající hodnoty. Platí to však nejen u žen v technických oborech, ale i pro celkové počty studentů.

Právě větší podíl žen na technicky zaměřených školách je přitom podle personalistů hlavním důvodem, proč se ženy čím dál více objevují i v průmyslových firmách. „Nemyslím si, že by byl trend současnosti zaměřovat se v průmyslových podnicích na ženy. Probíhá to již delší dobu a spíše je to tím, že je daleko více žen, které jdou třeba už na střední nebo vysokou školu technického zaměření,“ uvedla Gabriela Kodenková ze společnosti Talentica.cz zaměřující se na nábor technicky zaměřených pracovníků.

Podle ní přitom nelze brát v potaz pouze větší zájem žen o studium technických oborů. „Ženy také určitě jeví větší zájem o pozice v průmyslových firmách než v minulých letech,“ doplnila. V poslední době tak bylo možné v celé řadě průmyslových firem sledovat zajímavý jev – přizpůsobování se rostoucímu počtu žen, které zde začaly pracovat. „V posledních třech letech i ve výrobních společnostech, kde dříve byli ve výrobě výhradně jen muži, dnes zaměstnávají i ženy. Dokonce museli někteří dobudovat zázemí jako šatny či sprchy pro ženy, protože je měli jen pro muže,“ řekla Martina Černá z personální agentury Jobs Contact. V současnosti se tak podle ní podíl žen v českém průmyslu



pohybuje okolo 20 %. Hlavním důvodem vyššího podílu žen byl podle ní zejména nedostatek pracovních sil, firmy proto zkoušely na své pozice, u kterých není například omezení z důvodů zvedání těžkých břemen, obsazovat i ženy. K jejich angažování jsou přitom nakloněné i do budoucna při dostatku pracovních sil na trhu.

Některé průmyslové firmy se však na angažování žen zaměřují dlouhodobě. Jednou z nich je i strojírenský koncern ZKL, který se zabývá výrobou ložisek. „Ženy jsou stabilním prvkem našeho pracovního týmu. Často je lze zaznamenat i na pozicích, které mohou na první pohled působit jako mužské. Jedinou výjimku tvoří případy, kdy je práce více fyzicky namáhavá. U těchto pozic stále převažují muži,“ sdělil výkonný ředitel koncernu Jiří Prášil mladší s tím, že již delší dobu neplatí, že by ženy v podobně orientovaných firmách působily pouze na administrativních pozicích. Podle firemního sociologa Vojtěcha Bednáře jsou ženy obecně pečlivější, spolehlivější a v týmu působí coby stabilizační prvek. Za jejich rostoucím podílem v průmyslových firmách lze podle Martiny Černé hledat i otázku mzdy. V případě výrobních pozic totiž firmy

ženám mohou nabídnout vyšší mzdy než v administrativě či službách.

Aktivitu směřem k většímu zastoupení žen v technických oborech a následně i zaměstnání v průmyslových firmách se snaží vyvíjet i ministerstvo školství. „Podporujeme populařizační akce, které mají studentkám přiblížit technické obory a vědecké bádání, například Mezinárodní den žen a dívek ve vědě. Spolupracujeme také s Národním kontaktním centrem – Ženy a věda například na organizaci Ceny Milady Paulové pro nejlepší vědkyni,“ doplnila mluvčí rezortu Aneta Lednová. Naopak průmyslové firmy v tomto směru aktivní nejsou a spoléhají se zejména samy na sebe. „Důležité je pro nás to, jak člověk danou práci zvládne. Je úplně jedno, zda jde o ženu, či muže. I díky tomu, že na rozdíly pohlaví nehledíme, se podíl žen v naší společnosti pohybuje v nadprůměrných hodnotách, a to okolo 37 %,“ uvedl Jiří Prášil. Jeho slova potvrdil i Vojtěch Bednář. „Roli pohlaví bych nepřeceňoval. To, co rozhoduje, je schopnost vykonávat samotnou práci, a zde vesměs není až tak podstatné pohlaví, jako spíše ochota učit se, schopnost přizpůsobit se a v neposlední řadě odborná znalost,“ uzavřel. (tz)

Jak jít za štěstím

Lidé úspěšní v podnikání občas zapominají na svůj osobní život. Déle, než bývá zvykem, žijí sami, vždyť přátel a obchodních partnerů mají tolik, že nevědí, s kým se potkat dříve... Po čase na dveře osudu zaklepe samota a člověku začne být smutno. Rád by vytvořil rodinné zázemí nejen pro sebe, ale i toho druhého. Když se nedaří naplnit vztah, obrací se na seznamovací agentury, k profesionálům. Jedna z nich je Šance pro lásku a sídlí v Brně. Její majitelky Lenky Šamánkové jsem se zeptala:

Proč jste založila seznamovací agenturu Šance pro lásku?

Asi mi to je dáno do vínku. Mohu využít vše, co mě baví a naplňuje. Už v době, když jsem zkoušela najít si vhodného partnera, jsem si začala schovávat články týkající se seznamování. Vždy jsem úspěšně seznámila s muži všechny kamarádky. Založit si seznamovací agenturu mě napadlo v době fungování prvních mobilních telefonů. S nimi přišla možnost jedinečné komunikace, která se dá využít i pro seznamování. Tuto příležitost jsem se rozhodla využít, protože již po telefonickém rozhovoru poznám, jaký člověk přijde na osobní pohovor a jak se bude chovat. To je první důležitý okamžik i pro následné vytváření vztahu ženy a muže. Toužila jsem vždy po tom, abych pomáhala lidem.

Pro koho jsou vaše služby určené?

Pro kohokoli, kdo již nechce být sám. Pevně věřím, že mohu lidem vnést změnu do života. Seznamuji ženy a muže již 14 let. Zajímavé, úspěšné, sportovně založené i úplně obyčejné, prostě všechny, kteří mají zájem začít novou etapu. Znáám pracovní vytížení mnoha klientů i špatné zkušenosti, které často provázejí seznamování na internetu. Umím šetřit čas, přinést radost do všedních dnů, minimálně v podobě příjemného a pohodového seznamování a randění. Funguje to, i díky zkušenostem, intuici a systému činnosti, včetně používání pravdivých a ověřených údajů. Přijďte, zažijte, poznejte, a pak již pochopíte! Můj přístup je velmi osobní ke každému zájemci. Potkám se s ním, společně probereme jeho očekávání a možnosti, potom teprve sestavuji nabídku. Poradím se změnou image, případně zhotovíme fotografie v příjemném prostředí, nabídneme poradenskou činnost v oblasti seznamování, partnerských vztahů, a především oprášíme etiketu seznamování, vše vždy podle přání dotyčného. K tomu se řadí mnohé individuální služby a kurzy (www.sanceprolasku.cz).

Co když se dlouho nedaří navázat patřičný vztah?

V takovém případě se obvykle s klientem nebo klientkou znovu sejdu a hledáme problém. Často jim díky zpětným vazbám od lidí, s nimiž se sešli, dokážu sdělit jiný pohled na danou situaci. Snažím se naznačit, kde asi chybují a co je důležité udělat. Oni sami pak nacházejí cestu a chuť se do toho znovu pustit. Chce to i trochu sebe-



reflexe, naučit se vidět sebe jinými očima. Nástinným příkladem: muž či žena kolem 40 let by rádi našli partnera. Ale působí unaveně, strhaně, bez emocí, smutně, oblečení nevýrazné. A svoji poslední naději na změnu vidí v seznámení se. S protějškem, který vypadá mladě, velmi přitažlivě, upraveně a má v sobě plno energie... Můj úkol je jasný: dát do pračky, usušit, naškrobit a vyžehlit. Samozřejmě to zlehčuji, ale princip je stejný. Proto se snažím poradit především s psychikou, jak se upravit, pomohu s výběrem oblečení, zařídím vizážistku. Klient nabere sebevědomí a začne vyzařovat patřičnou energii.

Vaší klientelou jsou z velké části i osobnosti z businessu, kteří většinu času věnují podnikání a teprve posléze zjistí, že život nejsou jen obchodní schůzky.

Ano, mnozí dosáhli významných pracovních úspěchů, vybudovali prosperující firmy, postavili úžasné domy, vlastní rychlá auta, jezdí na krásné dovolené, a přesto... Byli a jsou sami. Radím na nic nečekat a zavolat na příslušné telefonní číslo a domluvit si osobní setkání. Kdo nic neudělá, nic nezkusí. Musí se začít. Odhodit obavy, setrást negace.

V čem hledat osobní štěstí?

Osobní štěstí má uloženo každý v něčem jiném. Jedna moje klientka mi napsala rovnou z porodnice: „Leni, chci Vám z celého srdce poděkovat. Na základě toho, že jsem Vás poznala, se mi naprosto změnil život! Dnes se poprvé na svět podívala krásná, zdravá dvojčata, zatím jim říkáme malá Princezna a malý Princ. Mé emoce se nedají popsat, jak moc jsem šťastná! Vzpomínám, jak má cesta za láskou a rodinou byla příliš dlouhá a složitá. Při pohovoru jste se mě ptala, jestli chci mít děti. Já odpověděla, že toužím mít po svém boku alespoň milujícího partnera, protože můj lékař mi sdělil, že léta pokročila a na děti je už pozdě. Vy jste se začala smát a řekla jste: pokud máte ve svém osudu muže, dítě a vnitřně toužíte, tak budete mít klidně i dvojčata! Díky Vám jsem poznala milujícího manžela, milence, kamaráda a úžasného otce. Splnilo se to, co jste předpověděla. Jsem velmi šťastná, že jsem se ve svých 45 letech bez zásahu medicíny stala mámou. Registrace u vás v agentuře byla nejlepší životní investice.“

ptala se Eva Brixí



Lenka Šamánková

Umíme těžit z ženského elementu

Letošní vyhlášení soutěže **MANAŽER ROKU** nepřivedlo na prkna, která znamenají svět, mnoho žen. Je to škoda, protože těch, které řídí ať české, nebo zahraniční firmy, je u nás dost, jen se o nich tolik neví. Přesto, že jejich celospolečenská prestiž roste, nemají touhu chlubit se svými úspěchy jako jejich mužské protějšky. I o tom se zmiňuje v rozhovoru Jana Hanušová, generální ředitelka společnosti **ESSOX, s.r.o.**, s tím, že ve firmě, již šéfuje, si potenciálu žen velmi cení:

Propracovala jste se mezi finalisty soutěže MANAŽER ROKU 2018. Jaká je to pro vás zkušenost?

Především příprava do soutěže mě donutila na chvíli se zastavit a zamyslet se, co a jak ve firmě děláme. Připomenout si to dobré a objevit potenciální procesy, které by mohly fungovat lépe. To není nikdy na škodu.

Také jste byla jednou z mála žen, které byly nominovány přesto, že počet těch, které působí v manažerských pozicích nebo podnikají, u nás stoupá. Nejsou ženy zbytečně skromné, když se mají pochlubit svými úspěchy?

Pravdou je, že své manažerské úspěchy asi „prodávají“ častěji muži. I to se ale mění, alespoň ve finančním sektoru, kde se pohybují již dvacet let. U nás v ESSOXu jsme příkladem toho, že i obory, které byly dříve doménou mužů, mohou těžit z ženského elementu. Ve vyšším managementu máme stejné zastoupení mužů i žen a skvěle to funguje.

Role generální ředitelky finanční společnosti má svá psaná i nepsaná pravidla. Jaké principy řízení se vám osvědčily?

Mám ráda férové a transparentní jednání a uplatňuji ve společnosti demokratický přístup. Ráda také spolupracovníky motivuji, dávám jim velký prostor pro jejich nápady a realizaci, zároveň po nich však vyžaduji značnou odpovědnost. V ESSOXu si zakládáme na lidském osobním přístupu a přátelském prostředí. Sázíme na interní mobilitu, naši zaměstnanci si v průběhu své kariéry mohou projít řadou různých činností, což je ve výsled-

Ráda také spolupracovníky motivuji, dávám jim velký prostor pro jejich nápady a realizaci, zároveň po nich však vyžaduji značnou odpovědnost.

ku obohacuje a posouvá je v jejich kariéře dál. I proto se můžeme pyšnit minimální fluktuací zaměstnanců, řada mých kolegů pracuje pro ESSOX po celou dobu své profesní kariéry.

A co je dnes pro sehraný tým firmy nejpodstatnější?

Důvěra, motivace a respekt k práci ostatních.

Nebankovní finanční služby jsou stále velmi oblíbené. Čím si dokázal ESSOX před lety získat klienty a čím si je hodlá udržet?

Víme, že rychlost je při schvalování spotřebitelských úvěrů pro naše klienty klíčová. Snažíme se proto o maximální efektivnost při správném posouzení žadatelů o úvěr a celý tento postup máme procesně velmi dobře nastaven. Pracujeme rychle a efektivně, máme plně nastavené automatizované registry. Při tom všem samozřejmě nesmíme zapomínat na odpovědnost v procesu poskytování financování. I proto je

ESSOX jedním ze zakládajících členů sdružení SOLUS, které provozuje registry klientských informací a dlouhodobě přispívá ke kultivaci trhu a vytváření prostředí, které podněcuje skutečně odpovědné chování.

ESSOX poskytuje rovněž financování strojů a technologií. Využívají je spíše menší firmy a živnostníci, nebo se na vás obrazejí častěji větší výrobci a poskytovatelé služeb? Má šanci i začínající podnikatel bez historie?

Naše produkty a služby jsou dostupné široké škále firem a podnikatelů. Financujeme přitom nejen nové, ale i použité stroje do deseti let staré. To je velká výhoda, neboť zejména pro začínající podnikatele bývají použité stroje finančně dostupnější. V každém případě musíme odpovědně prověřit, zda bude klient schopný poskytnutý úvěr řádně splácet. Pokud klienta známe, je to samozřejmě jednodušší. U těch bez historie budeme potřebovat o něco více dokumentů, neboť financování jakéhokoli záměru musí být bezpečné nejen pro nás, ale hlavně pro samotného podnikatele.

otázky připravila Eva Brixí



Jana Hanušová



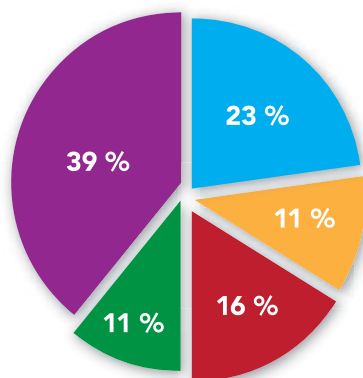
foto Pixabay

V létě neplánuje žádnou dovolenou 39 % lidí

Dlouhou letní dovolenou v zahraničí si letos podle výsledků ankety na Profesia.cz dopřeje skoro čtvrtina lidí. Stojí za tím dobrá ekonomická situace. Roste ale i skupina lidí, která si v létě dovolenou nevybírá. Jaké trendy v posledních letech pozorujeme? A jaké benefity spojené s dovolenou zaměstnavatelé nejčastěji nabízejí?

S nástupem léta se na stránkách Profesia.cz ptali odborníci návštěvníků, jak bude vypadat jejich nynější dovolená. I když to podle informací od cestovních kanceláří vypadá, že letos zamíří na zahraniční dovolenou většina Čechů, výsledky ankety ukázaly, že poměrně velká skupina lidí, téměř dvě pětiny (39 %) respondentů, letní dovolenou letos vynechá. Necelá čtvrtina (23 %) má v plánu vyrazit na delší dovolenou v zahraničí, kombinaci zahraničního pobytu s kratšími v ČR má na léto v plánu 16 % respondentů. Delší dovolenou v ČR plánuje 11 % lidí a více prodloužených víkendů si chce přes léto užít 11 % z těch, kteří se do ankety zapojili. Dobrá ekonomická situace se v posledních letech promítla i do toho, kam a na jak dlouho lidé cestují na dovolené. Stoupl počet zahraničních pobytů i jejich délka – Češi loni vyjeli na 4,9 milionu cest do zahraničí. Kratších výletů, do tří přenocování, bylo 1,3 milionu. Termín delších dovolených se ale zdaleka neomezuje jen na letní měsíce – narůstá počet lidí, kteří cestují „za teplem“ v zimních a podzimních měsících, vloni vzrostl počet cest do exotických destinací o desetinu. Stoupá i počet těch, kteří jednu delší dovolenou doplňují řadou prodlou-

Kam se chystáte letos v létě na dovolenou?



- Pojedu na delší dovolenou do zahraničí.
- Pojedu na delší dovolenou v ČR.
- Zkombinuji dovolenou v zahraničí a kratší pobyty v ČR.
- V létě se chystám na více prodloužených víkendů.
- Dovolenou v létě neplánuji.

žených víkendů, které nejčastěji tráví na poznávacích zájezdech v zahraničí nebo cestují po České republice. Specialisté zaznamenali i další trend – analýza údajů z nabídek práce v oblasti cestovního ruchu ukázala, že rozdíl mezi letní a zimní sezonou v tuzemsku se zmenšuje. Větší propast mezi zimní a letní sezonou v posledních letech na Profesia.cz zaznamenali pouze v roce 2016, kdy byla před zimou poptávka po pracovnících v oblasti cestovního ruchu o 54 % nižší než před letní sezonou. V letech 2015 a 2017 byl zájem poměrně vyrovnaný, před zimou byl počet nabízených míst oproti létu nižší o 1 % (2015), respektive 4 % (2017), v roce 2018 už byl téměř nulový. Jednou z nejatraktivnějších zaměstnaneckých výhod je dovolená navíc. Mezinárodní prů-

zkum platových portálů Paylab ukázal, že Česká republika v tomto ohledu mezi zeměmi zapojenými do průzkumu jednoznačně vede. Na tuto výhodu u nás „dosáhne“ 33 % zaměstnanců. S velkým rozdílem následují Bulharsko (14 %) a Slovensko (10 %). Nejméně si tohoto benefitu užijí zaměstnanci v Polsku (3,6 %) a Maďarsku (1,2 %). Pokud se podíváme na oblíbenost dovolené navíc z pohledu různých skupin zaměstnanců, na jednom z prvních třech míst figuruje u všech, na prvním pak u dělnických profesí. Dalším vítaným benefitem je příspěvek zaměstnavatele na dovolenou. Téměř čtvrtina lidí jej v průzkumu Paylab uvedla mezi nejpreferovanějšími z těch, na které by měl podle jejich názoru zaměstnavatel přispívat. (tz)

INZERCE

NAFIGATE COSMETICS



KRÁSA JE VĚDA ZPOMALTE ČAS

Super hydratační péče od NAFIGATE Cosmetics obsahuje čistou **KYSELINU HYALURONOVOU**, jenž dokáže skvěle pleť omladit jak v povrchových, tak v hlubokých vrstvách pleti.

Pleť je svěží, prozářená, vypnutá a viditelně mladší den po dni.

Představujeme safírovou řadu Skin Recovery, kterou jsme vyvinuli speciálně pro potřeby zralé pokožky. Řada obsahuje sérum a krém, které dohromady účinně redukovat vrásky, intenzivně hydratují pleť a působí anti-aging efektem. Sérum navíc pleť rozzáří, zjemní a dodá energii kožním buňkám. Krém se kromě vyživení pleti o potřebné vitamíny, minerály a mastné kyseliny postará o zpevnění pokožky a správnou funkci kožní bariéry.

WWW.NAFIGATECOSMETICS.CZ

Vyhořela, pak sázela les



Olga Medlíková

Kdekdo dneska tvrdí, že je ve stresu. Říkají to studenti i manažeři, matky na mateřské dovolené stejně jako senioři. Na stres svádíme svoje neúspěchy, špatnou náladu nebo nemilujícího partnera. Někdy je to jenom elegantní vytáčka, abychom nemuseli zabrat, jindy může jít skutečně o pravou příčinu našich potíží. Jak moc tedy rozumíme signálům, které vysílá náš nervový systém? Vyptávali jsme se Olgy Medlíkové, autorky e-booků, publikací a článků, lektorky a konzultantky, bývalé manažerky, ale také spokojené manželky, matky dvou dcer.

Na stres se vymlouváme, ale víme vůbec, odkud se bere a co znamená?

Stres je tíšňový stav organismu. Projevuje se podrážděností, úzkostí, depresemi, případně nespavostí, nesoustředěností, překotným a nepřesným myšlením, v tělesné oblasti pak na-

příklad zažívacími potížemi, různými bolestmi (často zad nebo migrénami) a podobně. Záleží na míře stresu, a zejména na délce trvání stresové zátěže. U aktuálního stresu potíže nastávají v mírné podobě a brzy mizí, chronický stres provází velká míra potíží duševního i fyzického rázu.

Může být stres i prospěšný?

Stres není nikdy zdravý. Útočí na naši imunitu, a to neprospívá nikomu. Oblíbený blud říká, že někteří lidé potřebují určitou dávku stresu, aby byli výkonní. Ale oni touží po dávce endorfinů, které se nám vyplavují do krve při stresu. Endorfiny jsou endogenní morfiny, tedy velmi účinná narkotika. Tím vznikají stresoví závisláci.

Jak překonat stres v práci?

Nejúčinnější lék proti stresu je pohyb. To znamená chodit po schodech a nejezdit výtahem, omezit cesty autem a jet na kole, pokud to jde. Cvičit, chodit, fyzicky pracovat. Další rychlí pomocníci proti stresu jsou: prodýchat to, vypovídat se, doplnit vodu a cukry, tedy spíš pojíst ovoce než sušenku, používat krátká relaxační cvičení atd. Rychlí pomocníci uleví na chvíli. Když stres přetrvává, je třeba zvolit jiné cesty, které pomohou až po určitém čase.

Stresovali se dřív lidé méně než dnes, nebo nám to tak jen připadá?

Za stresory považujeme fyzické ohrožení, například ohrožení života a zranění, sociální problémy, kupříkladu mezilidské vztahy v rodině, na pracovišti... A psychickou zátěž, když se dostáváme pod neustálý časový tlak. Stres tady byl vždycky, ale za značnou část si můžeme sami. Lidé s nižší mírou stresu mají vyšší stresovou stabilitu. Ta se dá trénovat a přímo souvisí s naším vnitřním vyladěním a životním postojem.

Kdy stres přeroste ve vyhoření?

Jakmile dlouhodobě prožíváme fyzické, citové a duševní vyčerpání, přerůstá stres ve vyhoření. Člověk se opakovaně dostává do emocionálně náročných situací, kde se propojuje velké očekávání a chronický stres.

A nejčastější příčiny vyhoření?

Za nejběžnější příčiny syndromu vyhoření se považuje nutková potřeba stále pracovat, neschopnost přibrzdit a snaha dělat všechno sám. Ale existují i další znaky jako přehnaná pozornost vůči cizím problémům, přílišná soustředěnost na detaily, nereálná očekávání,

Za nejběžnější příčiny syndromu vyhoření se považuje nutková potřeba stále pracovat, neschopnost přibrzdit a snaha dělat všechno sám.

velká rutina, možná překvapivě i špatný tělesný stav nebo opakované odmítání ze strany druhých lidí.

Dá se poznat vyhořelý jedinec?

Projevuje se navenek ztrátou zájmu, silným a přetrvávajícím úbytkem energie, je bez chuti něco dělat nebo měnit.

Lze tomu nějak předcházet?

Prevenční syndromu vyhoření bývá zajímavá, náročná, ale zvládnutelná práce. Pomáhá také mít vytvořenu síť pozitivních známostí a kontaktů, stýkat se s lidmi, s nimiž si rozumíte

Nejučinnější lék proti stresu je pohyb. To znamená chodit po schodech a nejezdit výtahem, omezit cesty autem a jet na kole, pokud to jde. Cvičit, chodit, fyzicky pracovat. Další rychlí pomocníci proti stresu jsou: prodýchat to, vypovídat se, doplnit vodu a cukry, tedy spíš pojíst ovoce než sušenku, používat krátká relaxační cvičení atd.



foto Pixabay

a můžete očekávat vzájemné porozumění, pomoc a podporu. Je dobré si vytvořit vědomí vlastní ceny; mít dostatek informací, získat důvěru okolí a fungující zpětnou vazbu.

Lze se s touto diagnózou léčit?

Pokud člověk cítí, že se blíží nebezpečnému bodu, je užitečná radikální změna. Zavést jiný režim práce, odejít z businessu do neziskového sektoru, nebo naopak. Někomu pomůže pracovat samostatně, využít osobní rozvojové programy, rotace, stáž v zahraničí, přestěhování se, práce s výzvou, nový tým... Když už člověk vyhořelý opravdu je, nemá na změnu sílu. Pak potřebuje kouče, mentora, pomocníka, který se mu bude dlouhodobě věnovat a spolu s ním hledat nový smysl života, pracovat s motivací, povzbuzovat, podporovat ho. Je to pracné a dlouhodobé řešení, proto je daleko lepší všimnout si varovných příznaků a řešit svůj stres včas, než přeroste do vyčerpání zdrojů.

A s čím jdete na stres vy?

S aktivitou a fyzickou prací.

Zažila jste sama pocit vyhoření?

Ano, zažila. Půl roku jsem bojovala se syndromem chronické únavy a už nikdy to nechci zažít. Proto chodím denně deset kilometrů a vysazují nový les.

Vysvětlíte, jak se obvykle lidé „léčí“?

Je to různé. Zhroutí se a berou antidepressiva, rozvedou se, pomlouvají a soudí. Ale také na-prosto změni druh a styl práce. Znam příklady, že založili ekofarmy nebo vytvořili novou neziskovou organizaci. Důležité je, abychom si zapamatovali, že svoji stresovou stabilitu máme v rukou sami.

za rozhovor poděkoval Pavel Kačer
www.olga-ebooky.cz

Léto v bublinkách pod širým nebem...

Slunce, vlny a vítr ve vlasech, zkrátka pocit z přímořské dovolené, navíc v atmosféře starověkého Říma... to vše je možné zažít i na východní Moravě. Na milovníky netradičních lázeňských zážitků totiž v luhačovickém hotelu Alexandria čeká nová relaxační zóna se dvěma vířivkami přímo pod širým nebem, které si hotel nadělil ke svým osmdesátým narozeninám.

Vířivky inspirované plavbami Alexandra Velikého, a proto zabudované do pódia ve tvaru lodní příďe, dvě stínící plachty evokující plachty lodi, se kterými si pohrává vánek, výhled na jezírko s lekníny a na záhony s bambusy a levandulemi, i jedinečný panoramatický rozhled na vyhlášené lázeňské město, díky tomu všemu je možné cítit se v Luhačovicích jako u moře. „Nové vířivky

zajišťují nejen relaxaci, ale i netradiční zážitek na pozadí tradiční lázeňské atmosféry. Je to zkrátka ideální varianta, kde v létě zapomenout na stres, a co víc, není kvůli tomu nutné vážit dlouhou zahraniční cestu,“ vysvětlil výhody Eduard Bláha, generální ředitel Lázní Luhačovice, a. s. Nechat se jednoduše okouzlit geniem loci zdejšího prostředí určitě stojí za to.

Společnost Lázně Luhačovice, a. s., patří mezi největší lázeňská zařízení v ČR a je hlavním profilovým zdravotnickým zařízením v oblasti léčby dýchacích cest dospělých a dětí od jednoho a půl roku. Společnost navazuje na více než stoletou tradici luhačovického lázeňství a díky profesionálnímu přístupu dnes využívá nejmodernější metody v kombinaci s přírodními zdroji minerálních vod, které jsou označovány za jedny z nejučinnějších v Evropě. V současné době spravuje deset ze třinácti přírodních léčivých pramenů dostupných na území Luhačovic (v čele s nejznámější Vincentkou). Za jejich účinky v rámci léčebných, relaxačních i wellness pobytů ročně přijede do luhačovického lázeňského areálu více než 30 000 hostů. (tz)



EY ve spolupráci s Evropskou komisí podporuje ženy v podnikatelských rolích

V květnu se v Praze uskutečnil první workshop 60 osobností z oblasti ženského podnikání z 33 evropských zemí, které se účastní programu Peer-learning activities in entrepreneurship education and in women entrepreneurship, jež zaštiťuje EY ve spolupráci s Evropskou komisí a dalšími partnery. V nově otevřeném coworkingovém centru HubHub ARA byl po dobu tří dnů pro význačné zástupce z řad investorů, neziskových organizací, veřejné správy a podnikatelské sféry připraven interaktivní program, který vyústil v řadu kreativních řešení na podporu žen v businessu a k tvorbě nových evropských a národních strategií v této oblasti.

Pražský EY InnovEYtion Hub se ujal organizace, facilitace a interaktivní formy tzv. „co-design“ bloků. Cílem workshopu bylo získat podklady pro tvorbu evropských a národních

strategií na podporu ženského podnikání, výměna nejlepší praxe mezi účastníky z řad žen i mužů a prohloubení spolupráce mezi těmito osobnostmi a organizacemi, které vedou. „Z výsledků workshopu a jeho atmosféry jsme nadšeni. Osvědčilo se nám použití tzv. co-design metodologie, které firmy běžněji uplatňují pro vývoj nových produktů. Pozitivní ohlasy účastníků prokázaly, že se co-design dá velmi úspěšně aplikovat i pro tvorbu doporučení na úrovni strategií a politik. Navíc reakce účastníků již od prvního kontaktu potvrdily neuvěřitelnou relevantnost a důležitost ženského podnikání pro konkurenceschopnost Evropy. Workshop hodnotíme jako velký úspěch, ale zároveň nesmíme usnout na vavřínech a připravit se na další fáze projektu,“ uvedla Zuzana Nehajová, InnovEYtion Hub Leader ve společnosti EY, která celoevropský projekt zaštiťuje. Projekt, který má za cíl podpořit podnikatelský ekosystém v Evropě, představuje ve své



části zaměřené na ženské podnikání další dva navazující workshopy, které se uskuteční v roce 2020 v jiných evropských městech. Workshopy jsou podpořeny online platformou, na níž komunita účastníků sdílí know-how, zkušenosti a rozvíjejí klíčové myšlenky. (tz)



Fejeton

Jsem sběratel

Můj obývací pokoj se pomalu plní. Když jsem se do malého bytu v bývalém hornickém městečku nastěhoval, měl jsem s sebou jen pár kousků nábytku a něco jsem dokoupil. Abych se v něm cítil útulně, jako doma, k tomu jsem potřeboval čas. Ženu, která by tu obratem ruky vykouzlila pocit domova, jsem neměl, proto jsem si mohl vypomoci jen sám.

Například květiny. Přistěhoval jsem se s darovaným ibiškem, který rád a bohatě kvetl. U mne však brzy začal chřadnout, pouštěl list za listem, až se proměnil v holé koště. Jednoho dne jsem zjistil, že dospěl do stádia klinické smrti a je jen věšákem na pavučině.

Nedařilo se u mne ani pelargonii, které prý vydrží téměř vše. A tak jediným živým tvorem, s nímž sdílím tyto prostory, je aloe vera. Kaktus, kterého stačí několikrát za rok zalít a jinak nechat, ať si vegetí, jak chce. Jednou překvapil tím, že vyhnal do výšky květ na dlouhé noze, od té doby vypadá stále stejně. Že nezhylnul, dává světu najevo temně nazelenalou barvou.

Proto zřejmě jako pěstitel-chovatel nemám potřebné předpoklady. Přitom bych, kdyby o to šlo, někde jistě našel maturitní vysvědčení ze zemědělské školy, které hodnotí mé znalosti slovem prospěl. Ne nadarmo se však říká: Šedá (v mém případě suchá) je každá teorie, zelený strom života!

Naštěstí jsem v sobě objevil jinou vlastnost, která mi pomáhá zútulňovat skromné prostory, v nichž přebývám. Jsem sběratel! Sbíráím to, co jiní pohodili, odložili ke kontejneru nebo jim jen

vypadalo z kapes. A některé takto nalezené věci přináším domů a začleňuji do prostoru. Stávají se mými němými spolubydlyci. Nebo je uložím do krabice podobně, jak zpívá Jiří Suchý o „rukavicích z jelenice, který byly obě levý“. Když se zamyslím nad tím, jak to všechno začalo, musím zapátrat hluboko v paměti. Matně si vybavuji, že jsem kdysi skočil z kočárku sportáku do rybníka za dudlíkem, který mi vypadl z pusy. Tehdy to byl můj majetek, o který jsem nechtěl přijít. Mimochodem docela nedávno jsem si domů z ulice přinesl nalezené šidítko. Patřilo neznámému batoleti, jež o ně však proje-



vilo mnohem menší zájem než já. Možná mu maminka strčila do papuly další. To za mých mladých let nebylo běžné, nebylo na rozdávání. Dudák má teď u sebe sbírku plyšáků, k nim se skvěle hodí. Plyšová zvířátka si ale nekupuji, ani je nedostávám darem. Těch se však rád ujímám a přidávám ke svým nalezencům. Zpravidla je stačí jen očistit od prachu, případně zbavit drob-

ných nečistot a vykartáčovat. V současnosti bývají často odložené hračky v dost dobrém stavu a nevyžadují opravy nebo retuše, přišívání natržených uší nebo doplnění očí z knoflíků. Dřív se posílaly dál chudším dětem v příbuzenstvu nebo v baráku. Dnes žádní potřební nejsou, a i kdyby byli, bojíme se je takovým použitým zbožím urazit. Proto mnozí rodiče, když jim ratolesti dospějí, jejich hračky buď rovnou vyhodí, nebo decentně odloží na sběrné místo odpadu, kdyby náhodou někdo projevil zájem. A právě v tom okamžiku jdu okolo já. Společnost mi doma dělají umělá zvířátka všech druhů a velikostí. Roztomilý mončičák, měda s motýlkem okolo krku, dobromyslný čertík a maxipes Fík. Kolektiv tvoří i veverčák Pizizubka, fešácký kačer a další drobní živočichové z měkkých textilních a pěnových materiálů. Psa jsem vzal na milost přesto, že byl zřejmě plný blech a zaprášený, do pračky se však nevešel. Jenže jeho veselá mysl všechny jeho nedostatky vynahradí.

Ruku na srdce, beru vše, co se válí pohozené, i z hlubší pohnutky obohatit se. Jsem prostě shromažďovací typ, na rozdíl od člověka, jenž věci spíše ztrácí nebo se jich s úlevou zbavuje. Já se se svými nalezenci cítím být hodnotnější, významnější, můj život zdá se plnější. Asi to pramení z útlého dětství, z pocitů nedostatku a materiálního strádání, které mě podvědomě nutí bezprizorné věci sbírat a vtiskovat jim nový život. Možná, že svou malou úchylkou prorazím nový trend. I jiní nebudou chtít nakupovat nové věci, ale vdechovat starým další život. A nevyhazovat je, nýbrž předávat dál. A obdarovaní se už přestanou cítit poníženi, ale poctěni. Uvidíme, nechte se překvapit!

Pavel Kačer

IT hází ženám laso

Informační technologie volají po „nové krvi“ ještě více a hlasitěji než jiná odvětví. Mohly by ho posílit ženy „ajťáčky“? Odpovídá Jan Silber, leader a autor projektu Jobstack.it.

Zdá se, že informační technologie ženy tolik nepřitahují. Dá se tak soudit podle počtu „ajťáček“ ve firmách. Nebo je to klamný dojem?

Myslím, že u žen pořád panuje dojem, že IT je doménou mužů, a proto se do IT oboru moc nehrnou. Naštěstí se to začíná měnit a stále více žen nachází v IT velmi zajímavé uplatnění. Ženy začínají také zjišťovat, že v IT je hodně různých pozic a že představa ajťáka z 90. let je dnešní realitě hodně vzdálená. Navíc IT je prostě obor budoucnosti, proto je tato volba pro ženy hodně perspektivní.

Jaké přednosti by mohly ženy v oboru IT uplatnit?

Samozřejmě, že se pro ženy mohou zdát bližší role například v designu, UX a CX, analýze, testování nebo v řídicích pozicích, které jsou více „softově“ zaměřené a kde určitě uplatní svůj cit pro detail a krásno nebo svou pečlivost či komunikační schopnosti. Ale osobně nevím žádný důvod, proč by ženy nemohly být také skvělé programátorky, a dost takových i znám osobně.

Není pro ně určitou psychickou bariérou převaha mužů a jejich důraz na logická, rozumová řešení?

Ano, takováto bariéra asi existuje, ale v dnešní době je úplně zbytečná. Možností, jak se v IT uplatnit, je opravdu hodně, a v některých oblastech je naopak velkou výhodou, když se někdo dokáže podívat na daný problém jinou optikou než čistě přes jedničky a nuly.

Mohou pomoci státní programy a jiné formy podpory?

Nejsem příznivcem genderově zaměřené podpory. Podpora by ale určitě měla být větší, v dnešní době je podle mě naprosto nedostatečná. Když se člověk podívá, kolik lidí studuje obory spojené s IT oblastí, tak je to pro nadcházející potřebu naprosto nedostatečné. V budoucnu by se měla změnit také zásadním způsobem forma studia a školy by měly „umět“ naučit jednu věc velmi rychle. Navíc by měla fungovat mnohem širší osvěta o IT oborech/rolích, o tom, co tyto role reálně znamenají a jací lidé se v IT vlastně vůbec mohou uplatnit. Tohle by mělo přitáhnout nejen více žen, ale více lidí do IT obecně.

Přilákaly by ženy do IT volnější formy práce, například práce z domova nebo na smlouvu, spolupráce při rodičovské dovolené, stejně jako možnosti uplatnit svou kreativitu a smysl pro detail, jež jste zmiňoval?

Určitě ano a je to správná cesta! Práce z domova se již stává standardem v mnoha fir-



Jan Silber

mách, ale velké rezervy ještě vidím v uplatnění na zkrácené úvazky. Na tomhle je potřeba zapracovat a myslím, že nedostatek lidí na trhu bude tlačit firmy, aby se naučily lépe pracovat i s tímto modelem. Navíc IT jde velmi rychle dopředu, a když člověk na tři roky vypadne, musí spoustu věcí dohánět, což stojí nemalé peníze i firmy. To by s částečnými úvazky také odpadlo, firmy by ušetřily za doškolování, a návrat po rodičovské by tak byl naprosto bezproblémový.

Myslíte, že nastane doba, kdy ženy tento obor zcela ovládnou?

Nemyslím, že ženy obor IT v budoucnu zcela ovládnou, ale už je hodně firem, kde v IT ženy vládou, a to velmi úspěšně!

otázky připravil Pavel Kačer

Sazka letos vytvořila už přes 100 milionářů

Přemítáte o tom, jak si občas udělat radost a zkoušet své štěstí? Těšit se třeba na výhru, která by mohla přijít? Zapomenout na businessové starosti a oddat se laskavému snění o tom, co byste podnikli v okamžiku, kdy byste se stali výherci sladké milionové částky jen díky tomu, že jste nelenili a vyplnili sázecí tiket? Asi každý z nás to už okusil.

Rázem se pak z vás stali vizionáři, kreativci a odvážní investoři. Z vašeho prosperujícího podniku se stala ještě výkonnější firma, která si mohla dovolit přidat zaměstnancům na mzdách, přitáhnout největší talenty v oboru a do marketingu zapojit ty nejdívočejší technologie... Nebo, nebo... Přestali byste na chvíli pracovat, najali super management a věnovali se už jen dobročinnosti? Koníčkům? Založili byste nové muzeum, nadaci, galerii? Zafinancovali byste výrobu nejlepšího doplňku stra-

vy? Nebo byste si poříдили malou cukrárnu na náměstí, v níž byste mohli experimentovat, promýšlet nepředstavitelné recepty na zmrzliny a dorty? Všechno je možné. Od pátku 19. července do neděle 21. července přibýlo v České republice díky hrám Sazky



dalších pět nových milionářů. V tomto roce tak společnost Sazka vygenerovala už 103 milionových a jednu miliardovou výhru. Milionáři si mezi sebou rozdělili přes 2,1 miliardy korun. Nejvíce výher rozdala tradičně Sportka. Hned 74 šťastlivců získalo miliony právě díky nejstarší a nejoblíbenější tuzemské loterii. „Sazka zatím jen milionářům ze Sportky vyplátila přibližně 430 milionů korun. Nejvyšší výhry tohoto roku však dosud padaly v jiných loteriích. V březnu si mladý muž odnesl ze hry Euro miliony přes 123 milionů a před pár týdny 1,4 miliardy korun změnilo život českému sázejícímu Eurojackpotu. Šlo o sedmou a druhou nejvyšší výhru v historii českého sázení,“ řekl Václav Friedmann, ředitel komunikace Sazky. V roce 2019 získali sázející u Sazky zatím kolem 3,8 miliardy korun. Každý den je ve všech hrách vyplaceno v průměru 110 000 výher. Nejvíce milionových výher zatím padlo v Praze (14) a Ústeckém kraji (12). (rix) ■■■



mléko vás zdraví

Vše o mléce a mléčných výrobcích



Mléko
a mléčné výrobky,
součást pestrého
jídelníčku



www.mlekovaszdravi.cz