

Madam[®] BUSINESS

PROSPERITA

srpen 2017

Už si pamatuji jenom bůžky

Eva Brixi

Vkrádá se do mých zimních zahrad
Po nocích
A z tvých věčných záhad
Spřádá osud nespících
Ten můj osud rozehraný
Bolavé srdce žhne
Napříč létem
A popletená hlava
Z růží vystrkuje růžky
Do úsměvu používá nůžky
Pod titulkem z bulváru
Slyším dávné zkazky o sváru
Věčných lásek
Ale já to uhraju
I bez tvých vrásek
Ze školy si pamatuji
Jenom naše bůžky košilaté
Pod šípkovým keřem
Tváře rozehřáté
Symbol nepoznaný
Jenž je vzpomínkami střežen

Halina
Trsková

Kvalitní znamená dobré

rozhovor na stranách 10–11

Veselé zmrzlinové léto

K hravému létu patří hravé variace na cokoliv. Na bláznivé výlety i na něco dobrého. Tradiční zmrzlinové sladkokyselé pochoutky v podobě kaktusu obohatila novinka Nestlé KAKTUS dlouhá poleva. Dalším hitem tohoto období je Big Sandwich, rovněž od Nestlé, což je pořádná porce tří druhů zmrzlin v křupavé vaflí – neapolská čokoláda, bourbon vanilka a lahodná jahodová. Tři novinky přichystala pro své zákazníky na letošní léto také firma Mövenpick. V lahodném potěšení se prolíná jemný krém s jogurtem a sorbet z lesního ovoce. Dalším lákadlem je vanilková příchut' s mandlemi. A další dobrotou je kombinace ořechů s javorovým sirupem. Zmrzliny Nestlé Schöller a Mövenpick dodává na český trh výhradně firma ALIMPEX FOOD a.s.

(red)



Můžeme jíst i to, co chutnalo našim babičkám



Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., na jarní tiskové konferenci Česká chuťovka (uprostřed)

Nořím se do nejrůznějších sdělení o výživě, ráda bych napravila, co jsem pokazila. Zkouším bylinky, raw, dala jsem se na procházky za každého počasí. Čistím mysl, tělo i okolí svého pracovního stolu. Zkrátka, jdu do sebe. Ale – už zase nestíhám. A nejsem sama. Životní styl mnohých z nás má trhliny, chybí harmonie. Stravování je jednou kapitolou, poměrně významnou. Přemýšlím o ní. Společně s prof. Ing. Janou Dostálovou, CSc., jednou z našich předních odbornic na stravování člověka a kvalitu potravin, předsedkyní hodnotitelské komise soutěže českých potravinářů Česká chuťovka:

Léto je v plném proudu a také naše čtenářky a naši čtenáři, tedy zejména lidé z businessu, se snaží o dovolené vypnout firemní starosti a mysl směřovat k odpočinkovým aktivitám. Řada lidí však na chalupě nebo v tiché přírodě někde v horách či u vody přemýšlí i sama nad sebou. Stále častěji nad vlastním životním stylem. Vhodné stravování k němu patří. Co by mělo být v dnešní uspěchané době jeho základem?

Já zastávám názor: „Pestrá strava základ zdraví“ a „Střídmě z bohatého stolu“. Naše strava by měla svojí energetickou hodnotou odpovídat energetickému výdeji – nemusíme počítat kalorie, stačí, když si udržujeme přiměřenou váhu. BMI u mladších v rozmezí 18,5–24,9, u starších může být i v oblasti nadváhy (25,0–29,9). Základ naší stravy jsou sacharidy. Preferovat bychom měli složené sacharidy (škrobnaté potraviny) a na minimum omezit jednoduché (cukry). Tuků bychom neměli konzumovat mnoho, ale ani málo (70 g za den), protože se bez nich neobejdeme. Důležitě jsou bílkoviny, rostlinné (hodně je jich v luštěninách), ale i živočišné (v mléce, vejcích, mase, rybách), které obsahují složky nezbytné pro náš organizmus. Naše strava by

měla být bohatá na ovoce a zeleninu (Světová zdravotnická organizace doporučuje zhruba 500 g za den, zeleniny dvakrát více než ovoce.) Také není na škodu menší množství ořechů denně.

Nadmíra informací právě o našem jídelníčku, nadmíra užívaných léků i nadmíra zaručeně fungujících diet nás uvádí do zmatku. Sami už se někdy ptáme, co vlastně vůbec jíst. Doplnky stravy nic neřeší, čerstvá zelenina je přehnojená, ovoce přešlechtěné, pečivo je nezdravé, po sýrech se tloustne, knedlo vepřo zelo nám zvedne cholesterol, káva zas tlak... Nechtějí po nás lékaři a výživoví poradci až příliš?

Propaguji zásady, které jsem uvedla v první otázce. Doplnky stravy jsou určeny opravdu jen pro speciální stavy např. v rekonvalescenci, při zvýšené námaze, v těhotenství (např. kyselina listová), ve stáří (vitamin D aj.), při zvýšeném riziku infekce působí preventivně vitamin C apod. Pečivo je nezdravé pouze v případě, pokud jíme mnoho toho bílého – jinak výrobky z obilovin byly základem výživy od nepaměti. U sýrů záleží na tom, jaký sýr si vybereme (jaký má obsah tuku, a hlavně kolik

ho sníme). A k tomu knedlo vepřo zelo použiji výrok pana profesora Hrubého, významného odborníka v oblasti hygieny výživy: „Pokud si dáme dva knedlíky, libové maso a dostatek zeli, tak je to zdravý pokrm.“ A káva, jestliže se jí nepije mnoho (ne více než 3–5 šálků), je také prospěšná.

Také mám dojem, že jsme zprávami o stravování posedlí, jako by polovina národa žila v neuróze. Hrouťme se při vyslovení slova cukr, běsníme, když nám někdo nabídne rohlík z bílé mouky, odmítáme sklenici mléka a děsíme se listové zeleniny, aby nám nezničila ledviny. Co na to odborník na slovo vzatý?

O své stravě bychom měli samozřejmě přemýšlet, ale nesmíme to přehánět. Přehnaný zájem o výživu je patologický a odborníci ho označují jako poruchu pod názvem ortorexie. Zastávám názor, že konzumovat bychom měli vše s mírou (u každé potraviny je trochu jiná). Tento můj názor byl napaden jednou odbornicí na výživu (nebudu ji jmenovat), jejíž hlas je hodně slyšet v médiích. Většinu jejích názorů neuznávám (a nejenom já). Tvrdí např. že jakékoliv množství cukru je škodlivé, což není pravda. Naopak v určitých situacích může cukr posloužit jako rychlý zdroj energie. Odmítání mléka lidmi, kteří nemají alergii na mléko nebo nesnášenlivost laktózy, je v současnosti také módní, což nechápu, protože mléko a mléčné výrobky se v našich krajích konzumují již tisíce let. Média jsou zahlcena tzv. mýty. Je to dáno tím, že každý může říkat v rámci svobody jakýkoliv nesmysl, který může někdy ohrozit zdraví, a dokonce i život (na jedné lékařské konferenci jsem slyšela případ, kdy mladá žena si podle návodu na internetu pročištila organizmus až k smrti). Podle mne by měly být informace týkající se zdraví regulovány (když napíšete vědecký nebo odborný článek, tak ho většinou posoudí dva recenzenti, dříve než je publikován). Rovněž tak živnost výživový poradce by měla být živnost vázaná. Podle současných pravidel však může radit kdokoliv.

Specialisté se dohadují, jestli je palmový tuk škodlivý, nebo ne, údajně má vynikající poměr omega 6 a omega 3 kyselin, a tedy zdaleka není tak nebezpečný, jak se dosud tvrdilo. Naopak kokosový olej se doporučuje, ale je to prý to nejhorší, co můžeme požit. Jak to chápat?

Tuky z palmů olejné jsou dva – palmový (z dužniny) a palmojádrový (ze semene). Oba

mají vysoký obsah nasycených mastných kyselin (palmojádřový vyšší), a proto nejsou pro naše zdraví příliš prospěšné, pokud jich konzumujeme mnoho a nedoplňujeme je rostlinnými oleji. Co se týče poměru omega 6 k omega 3, tak palmojádřový ho má optimální, ale problém je v tom, že je prakticky neobsahuje, což je z hlediska výživy špatné. Tuk palmový jich obsahuje o něco více, i když také málo, ale poměr optimální nemá. Je důležité, jaký máme poměr těchto mastných kyselin v celkové stravě, a ne jaký je v jednom zdroji tuku, tedy jaké máme složení tuků ve stravě. Kokosový tuk má přes 90 % nasycených mastných kyselin a minimálně více nenasycených, které jsou pro náš organismus nezbytné (dříve se označovaly jako vitamin F). Znovu zopakuji: problém je v tom, že osvětu u nás dělají především lidé, kteří výživě, a hlavně složení potravin nerozumějí nebo jsou fanatiky a propagují nesprávná výživová doporučení.

A co vlastně nakupovat, když nalézáme v každém druhém výrobku sacharidy? Sladí se šunka stejně jako paštika, škroby se přidávají do jogurtů... To, co si běžně vršíme do vozíku v supermarketech, jak se tak dovídám, jsou vlastně jen jedy... Není tedy peskování obyvatel za to, že se nevhodně stravujeme, tak trochu mimo? Přece by se mělo prodávat to, co je zdravé, nikoli to, co nás dožene k mrtvici...

Množství cukru přidávaná do šunky, trvanlivých salámů, nakonec i škrobu do jogurtů, jsou velmi malá. Nesrovnatelně větší množství cukru vypijeme v nealkoholických nápojích, které mají přibližně 10 % cukru (tolerované denní množství 50 g vyčerpáme půl litrem slazeného nápoje). Je proto dobré sledovat tabulku výživových hodnot, kterou výrobci musí od loňského prosince uvádět povinně na obalech, ze které se dozvíme, kolik živin potravina obsahuje. Tabulce však mnoho lidí, bohužel často i lékařů, nerozumí. Hlavně u údajů sacharidy a z toho cukry nemá představu, o jakou složku jde.

To, že potraviny jsou plné jedů, je mýtus. Je pravda, že většinou v těch levnějších potravinách (kde nahrazují dražší surovinu) bývá více látek přídatných tzv. éček, které lidé považují za jedy, ale všechna éčka jsou povolena a prošla složitými hygienicko-toxikologickými testy. Navíc, řada těchto látek se běžně vyskytuje v přírodě, ale pokud jsou přidána do potraviny, stanou se éčkem, např. kyselina citronová, kyselina askorbová (vitamin C) a mnoho dalších. Limity pro chemické kontaminanty (především pocházející ze zemědělství a znečištěného životního prostředí) jsou překračovány v potravinách pouze ojediněle (je možné nahlédnout na zprávu Státní zemědělské a potravinářské inspekce, Státní veterinární správy, Ústředního kontrolního ústavu zemědělského aj.).

A jak k tomu přijde časově vytižená podnikatelka nebo manažerka, která nemá jinou

volbu než si vypomáhat průmyslově vyráběnými potravinami, když najednou zjistí, že běžně prodávané výrobky by žádný výživový poradce nedoporučil?

Výživový poradce, který nedoporučuje žádně běžně prodávané výrobky, není dobrý výživový poradce. Na našem trhu se najde řada kvalitních potravin, ale je nutné číst surovinové složení a již zmiňovanou tabulku výživových hodnot. Nadměrně vytižená žena může využít také tzv. krabičkové diety, mezi kterými se najdou i velmi kvalitní pokrmy (dodává se strava na celý den a je možné si vybrat podle množství energie). Mám zkušenosti s jednou a myslím, že občas si ji objednat na týden není marné.

Záměrně se táži tak negativisticky. Ale – způsob života se skutečně radikálně mění, leč člověku chutná to, na čí léta zvykal. Stravovat se tak, jako tomu bylo v případě našich babiček, už nelze. Jak tedy?

Metabolismus (zjednodušeně přeměna a využití živin) u člověka se během jedné generace nezmění. To, co se od dob našich babiček radikálně změnilo, je výdej energie (který výrazně poklesl) a to, že přijímáme velké množství energeticky bohatých potravin, protože nemáme nedostatek, ale výrobci a obchodníci nás reklamami nutí ke stále větší spotřebě. Na trhu jsou ve velkém množství potraviny s vysokým obsahem energie, cukru a tuku, které kdysi k dispozici byly pouze omezeně (např. nepřeberné množství cukrovinek, plněných oplatek, slazených nápojů apod.). Můžeme jíst i to, co chutnalo našim babičkám, např. chléb se sádlem, ale nesmíme ho jíst mnoho a často. Po konzumaci energeticky bohatého jídla bychom si měli jít zaběhat, zacvičit nebo se alespoň projít. Nejhorší je vysoký příjem energie a málo pohybu u dětí, a proto máme tolik dětí s nadváhou a obeznic. Špatné je i to, že mnoho děvčat naopak nejí a vypěstuje si anorexii nebo bulimii. Každý extrém škodí.

O čem vypovídá zvýšená hladina tuku a cholesterolu v krvi? Že jíme špatně? Že se málo hýbeme? Že máme špatný metabolismus, třeba daný geneticky? Ještě mi na to žádný specialista neodpověděl. Osvěta je povrchní a nepřesvědčivá, nejde ke kořenům věci. Pouze se straší, spílá, odsuzuje...

Zvýšená hladina tuků a cholesterolu v krvi má mnoho důvodů, hlavní jste vyjmenovala v otázce. Já bych ještě přidala věk, ale lékaři by vyjmenovali určité i další, ale již méně významné. S genetikou a věkem nic nenaděláme, ale výživou a dostatečnou pohybovou aktivitou ano. Máte pravdu, že osvěta je u nás špatná. Skuteční odborníci mnohdy nechťejí vystupovat v médiích nebo nemají talent problémy dobře běžnému člověku vysvětlit. Často se tedy ujímají osvěty různí „odborníci na výživu“, kteří vnucují alternativní způsoby stravování, nemají dostatečné vzdělání a šíří bludy apod.

Reprezentujete soutěž domácích potravinářů Česká chuťovka, která nám v říjnu ozřejmí, kdo titul obdrží. Čeho si ceníte právě na této soutěži?

Na této soutěži si cením hlavně to, že každým rokem vidíme, že na tom s kvalitou potravin nejsme tak špatně, jak se někdy v médiích tvrdí, ale že ještě existují výrobci, kteří vyrábějí chutné výrobky, a každým rokem jich přibývá. Samozřejmě ne všichni, kteří vyrábějí kvalitní, chutné výrobky, se do soutěže přihlásí. A výrobkům, které jsou chutné, a většinou vhodné i z hlediska výživového, je třeba dělat propagaci udělením titulu Česká chuťovka. Svoji účast v porotě mám ráda i z toho důvodu, že se zde sejdou s milými kolegy, kteří jsou navíc „na slovo vzatými odborníky“ a leccos zajímavého se od nich dozvím. Vždy se také těším na předávání ocenění, které probíhá v krásných prostorách Valdštejnského paláce Senátu v Praze, těším se na setkání s výbornými moderátorkami, a také na příjemné kulturní zážitky. Vždy vládne velmi srdečná, radostná nálada.

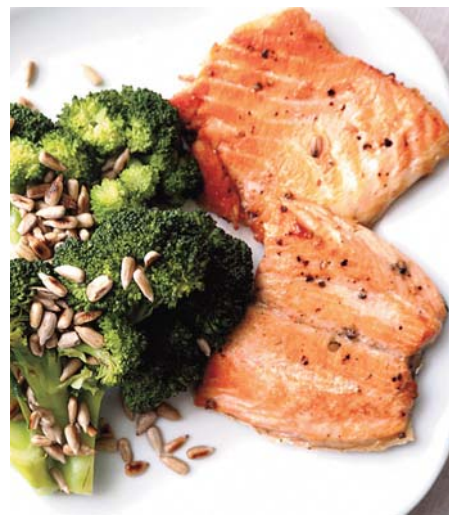


foto Kateřina Šimková

A co byste si přála, aby ještě čeští výrobci na trh dodávali?

Přála bych si více výrobků s takovou kvalitou, jakou mají ty, se kterými se setkávám při hodnocení v soutěži Česká chuťovka. Jsou to větší produkty ve vyšších cenových kategoriích, ale je lépe koupit menší množství dražšího výrobku (pokud máme omezené finanční možnosti) a pochutnat si, a ve většině případů i více prospět svému zdraví, než nakoupit spoustu levných méně kvalitních. Dále bych si přála, aby se na trhu objevovaly výrobky méně slané, hlavně ty masné, a některé „konvenience“ výrobky. Většina z nich obsahuje více soli, než je technologicky i chuťově nutné. Dále bych si přála, aby ochucené mléčné výrobky obsahovaly méně cukru. Vysoký příjem cukru škodí všem, ale nebezpečný je hlavně pro děti, které si na intenzivní sladkou chuť rychle zvyknou a méně sladké potraviny pak odmítají. Mám příklad u svého malého vnuka, který s oblibou jedl bílé jogurty až do doby, než ochutnal sladké.

ptala se Eva Brixí

Až nás bude více

Mám ráda dny, kdy se s lidmi člověk domluví a spolupráce se zrodí z hodiny na hodinu. Tak nějak k sobě dva subjekty najdou cestičku, aniž o to svěřepě usilují, a je to! Ano, i takové zázraky se ještě dějí. Jeden takový mne onedhdy potkal. Sama jsem nevěřila, že je něco takového ještě vůbec možné. S klientem jsme si padli do oka a slovo dalo slovo. Vznikl na základě toho vztah, který se jistojistě rozvine v milou spolupráci, bez nástrah a podezřívání, bez obcházení a podrazů, bez spoléhání na to, že co se domluvílo, se zapomene. Prostě a jednoduše: stačilo, když jsme si uvěřili. Protože obě strany touží po stejném: domluvit se. Není to báječné? A dokonce jsem zjistila, že něco podobného se podařilo, tedy „normálně“ se dohodnout, i mojí přítelkyni, špičkové manažerce jedné velké firmy.

A tak si říkám: když nás bude více, třeba se i obchodní vztahy opět vrátí do roviny, kdy bude stačit stisk ruky.

Eva Brixi



Tip Grady

Začni vydělávat na tom, co tě baví



Chcete se osvobodit od každodenní rutiny, ale nevíte, kde začít? Uznávaný autor a podnikatel John Williams vám za pouhých 30 dnů pomůže uskutečnit váš nápad a začít se jím žít – a to i v případě, že jste na nic skvělého doposud nepřišli! Stačí, když se budete svému nápadu věnovat 20 minut denně.

partneři www.madambusiness.cz

generální partner:

ROSSMANN
Drogerie Parfumerie
www.rossmann.cz

hlavní partneři:



www.manner.com



www.cesky.porcelan.cz



www.ovus.cz

partneři:



www.yourchance.cz



www.tsoft.cz



www.formeclinic.cz



www.pardubickypernik.cz



www.butikmartina.cz



nadeje-byliny.eu



www.vspp.cz



www.zpmvcr.cz



www.svatebni-dorty.cz



www.design4net.cz



www.vinoabobule.cz

Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 11, srpen 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?

Mgr. Jaroslava Rezlerová
generální ředitelka ManpowerGroup
a prezidentka Asociace
poskytovatelů personálních služeb

Letos v létě budu ještě více investovat volný čas do kulturních aktivit. Na každý týden mám naplánované buď nějaké divadelní představení, nebo koncert. Příjemným zpestřením oproti běžnému repertoáru jsou pro mě letní venkovní scény, jako jsou například Shakespearovské slavnosti nebo Letní Letná, kam ráda vyrazím s rodinou a přáteli. Nejvíce se těším na operní festival do Verony, který je úchvatný především svým prostředím.



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

Ing. Vít Pěkný
poradce

Ženy mají zcela odlišný přístup k životu a k řešení problémů ve srovnání s námi, pragmatickými muži. Proto z pohledu praxe nechápu, jak je možné, že procento úspěšnosti žen v podnikání je vyšší než v případě mužů. A to je pro mě dostatečný důvod pro to, abych odpověděl: Ano, myslím. Tedy myslím, že by žen mělo u nás podnikat více. A všem těm, které již podnikají, se klaním, skládám úctu a držím palce, aby jim to šlo. A těm, které se na to chystají, tak přeji, aby jim to vyšlo.



Informace do kabelky

Pryč s dvojitou bradou

Ženský půvab přitahuje mužskou pozornost různými způsoby, ale málokoho na ženě upoutá dvojitá brada. Tato vadá patří mezi ty, které těžko ukryjete před pohledy okolí. Svoji roli může sehrát genetika, nezdravý životní styl i přibývajícím věkem. Jednoduchým a účinným řešením, které tento problém odstraní, je liposukce. Zárokem, který provádí specialisté na pražské klinice plastické a estetické chirurgie FORMÉ clinic, získáte pevný profil i sebevědomí. Dvojitá brada náleží k těm částem těla, na které nepůsobí účinky krémů ani každodenní cvičení. „V posledních letech se odstranění podbradku řadí mezi velmi žádané zákroky a vedle liposukce obličej mají klienti stále častěji zájem také o liposukci podbradku,“ říká Andrea Šifnerová, ředitelka FORMÉ clinic. Při ošetření dochází k minimalizování dvojité brady a současně k vypnutí pokožky. Plastický chirurg aplikuje do organismu lokální anestetikum a jemnou kanylou napustí ošetřované místo v oblasti podkoží tumescenčním roztokem. Následně pomocí speciální kanyly dojde k odsátí tuku. „Jako každou liposukci na naší klinice i liposukci podbradku provádíme s využitím nejnovější technologie přístrojem Body Jet. Jde o jednu z neúčinnějších metod, jak se rychle a téměř bez bolesti zbavit přebytečného tuku. Zárok se provádí bez celkové anestezie a jeho výhodou je, že pojivová tkáň, nervy a cévy v okolí ošetřované partie zůstávají mnohem méně traumatizovány než u jiných metod. Hojení i celková doba rekonvalescence je proto výrazně kratší,“ vysvětlil primář Petr Jan Vašek, renomovaný odborník na oblast hlavy a krku, který s MUDr. Petrem Hýžou zákroky na FORMÉ clinic provádí. (tz)

www.formeclinic.cz

Zákazníci, česká móda a udržitelnost

Čeští zákazníci se podle průzkumu agentury STEM/MARK začínají čím dál více zabývat lokální a udržitelnou módou. Až 80 % dotazovaných uvádí, že by české autorské oděvy nakupovali častěji, kdyby pro ně byly více dostupné. Rozšíření této nabídky plánuje pražské Centrum Chodov. Společně s otevřením jeho nové části v říjnu tohoto roku se totiž veřejnosti zpřístupní i tzv. Designer GalleryTM. Ta přinese výběr z desítek značek českých návrhářů.

Oblečení nakupuje jednou nebo vícekrát do měsíce 44 % Čechů, 37 % pak sezonně, tedy zhruba čtyřikrát do roka. Častěji nakupují ženy a mladší respondenti. Při nákupu oblečení stále dominují obchodní centra. Z průzkumu společnosti STEM/MARK vyplývá, že nákupy zde obstarává téměř 97 % populace a pro 12 % dotazovaných jsou dokonce obchodní centra jediným místem, kde své oděvy pořizují. Zároveň však sílí také význam specializovaných obchodů a e-shopů. Alespoň občas do specializovaného obchodu zavítá více než 80 % Čechů, online pak nakupuje 79 % respondentů.

Nejdůležitějším kritériem při výběru nového oblečení je spolu s cenou, která hraje hlavní roli zejména pro mladší generaci, také kvalita. Celých

33 % dotázaných uvedlo, že je pro ně nejdůležitějším faktorem, podle kterého se při nákupu rozhodují. Třetina respondentů však za důležitou označila také tzv. udržitelnost módy – tedy kde, jakým způsobem a za jakých podmínek bylo oblečení vyrobeno.

Průzkum poukazuje i na otevřenost českých spotřebitelů k lokální autorské módě. Ochotu nakupovat ji častěji vyjádřilo celých 80 % dotázaných, nicméně aktuálně je pro ně hůře dostupná, proto se Češi oblékají především do zahraničních značek. Pouze 9 % respondentů deklaruje, že v jejich šatníku převažují původem české oděvy. I to je důvodem, proč chce Centrum Chodov rozšířit nabídku lokální módy, a propojit tak talentované české návrháře s návštěvníky centra. „V posledních letech pozorujeme, že se přístup našich zákazníků mění a čím dál častěji žádají české značky. Designer GalleryTM jim tuto módu nabídne na jednom místě, navíc v designovém prostředí a s nadstandardními službami,“ uvedla Marcela Hrdličková, ředitelka Centra Chodov. Svůj prostor v Designer GalleryTM budou mít i premiérové mezinárodní



značky, jako jsou Michael Kors, Stefanel či Max&Co., jejím srdcem však bude tzv. concept store Czech Labels and Friends zaštiťovaný uznávanou módní manažerkou Katarínou Král. Právě zde na ploše 500 m² budou k dostání oděvy od desítek českých návrhářů. Chybět nebudou ani módní instalace, pop-upy, limitované kolekce, pravidelné akce a workshopy i zajímavé doprovodné služby.

Své zastoupení zde bude mít také vítěz reality show The Way Pavel Berky a dva další finalisté Lay Sedláková a Jiří Kalfář. (tz)

INZERCE

Léčebné lázně Mariánské Lázně a.s.

Tradice, styl,
elegance

OPRAVDOVÉ LÁZNĚ V LÁZNÍCH

- **Komfortní ubytování** v lázeňských hotelech **Nové Lázně******, **Centrální Lázně******, **Maria Spa******, **Hvězda******, **Pacifik******, **Butterfly******, **Vltava******, **Svoboda****** a **Labe******
- **Garantovaná léčba přírodními zdroji** – minerálními prameny, přírodním Mariiným plynem a slatinou
- **Pitná kúra** přímo v hotelu
- **Kvalifikovaný zdravotnický personál a tým lékařských specialistů**
- **Relaxační wellness & beauty programy**
- **Speciální preventivní programy pro děti** od 4 let
- **Mezinárodní certifikace** - TÜV, EuropeSpa med, Medispa
- **Propojení jednotlivých hotelů** = široká nabídka služeb, maximální komfort a spokojenost našich hostů
- **Karta slev a výhod** Marienbad Kur & Spa Card



www.marienbad.cz

Jsme generační business a ten bez skutečné kvality nelze budovat

Ponořit nejen unavené tělo, ale i svou duši do teplé vody a na nic nemyslet, nechat se unášet vlastním nicneděláním, omývat a masírovat životadárným zdrojem energie i radosti. Potřebujete ještě něco? Příjemné chvílky rozkoše, které člověka dokáží postavit na nohy, probudit, nastartovat, očistit od stresu. Máte doma spa? Nebo o ní teprve sníte? Pak se zajděte podívat do jednoho ze showroomů společnosti USSPA, s.r.o., kterou řídí Ing. Kateřina Kadlecová, oceněná letos v soutěži MANAŽER ROKU:



Ing. Kateřina Kadlecová

Nejen ten, kdo si pročte vaše webové stránky, ví, kolik nejrozmanitějších ocenění již firma USSPA, s.r.o., získala. To asi není náhoda...

Pár jich už bylo a každé z nich přijímáme s radostí a pokorou. Rozhodně ale ocenění nejsou naším hlavním cílem, nejpodstatnějším je pro nás spokojený zákazník, což možná zní jako klišé, ale pro nás je to opravdu skutečná podstata úsilí. Na druhou stranu, když se nám dostane ocenění, je to potěšující zpětná vazba, že i po formální stránce dává naše práce smysl, že ho ohodnotí i odborná veřejnost. Asi nej-

větší satisfakcí pro nás bylo, když jsme jako jedni z prvních výrobců oboru spa na světě získali prestižní světové ocenění za design Red Dot Award. To byl velký předěl a zároveň výzva k dalšímu snažení.

Letos v dubnu jste přebírala další významnou cenu, a to v prestižní soutěži MANAŽER ROKU 2016. V kategorii Velkoobchod a výrobky z plastů vám patří titul Manažer odvětví. Jakou zpětnou vazbu vám to dalo?

Samozřejmě mě to potěšilo. Mezioborové srovnání má velkou hodnotu. Celkově to pro

mě byla nová zkušenost, protože po nejrůznějších oceněních pro firmu, produkt nebo třeba náš časopis přišlo letos najednou několik nominací a ocenění osobních. Samozřejmě asi nejvíc mě potěšilo, že se ještě počítám mezi mladé talenty, když jsem získala i titul Mladý manažerský talent. Radost udělalo i ocenění Malý delfín v soutěži Marketér roku 2016. Nicméně to беру jako výhru pro celý tým, a právě na něj a jeho rozvoj v posledních letech jsem nejvíce hrdá.

Řídíte rodinnou firmu, kde z otce na dceru přešel velký díl odpovědnosti. Jak se cítíte právě v této roli?

Vcelku přirozeně. Ve firmě jsem působila skoro od začátku, učila se a rostla s ní. Samozřejmě ta míra zodpovědnosti, kterou od tátova odchodu z vedení firmy v roce 2011 cítím, je nyní podstatně větší. Už to není jen zodpovědnost za můj díl práce, jako tomu bylo, když jsem budovala a vedla marketingové oddělení, ale za celek, za celou firmu, za zaměstnance a také rodinu, která je s firmou úzce provázaná. Naštěstí na to nejsem úplně sama, na vedení firmy se podílí i můj manžel, s kterým se dobře doplňujeme. V roce 2015, v roce 20. výročí založení firmy, se nám podařil senzační restart. Uvedli jsme na trh novou generaci spa a zúročili investice do vývoje, designu, marketingu, a hlavně do rozvoje lidí. Vyvedli jsme firmu z krize a nastartovali růst. Z toho mám velkou radost a baví mě rozvíjet další plány a sny.

A co děláte úplně jinak než předchozí generace?

S tátou si jsme povahově hodně blízcí, dlouho jsme ve firmě působili společně, takže zásadní revoluce se nekonala. Je ale samozřejmě, že mám svůj přístup a ten utváří i jiná situace, ve které se nacházíme. Jako jednu z prvních věcí, na kterou jsme se zaměřili, byly aktivity vedoucí k většímu zapojení managementu, a to jak do rozhodování, tak do zodpovědnosti.

V roce 2015, v roce 20. výročí založení firmy, se nám podařil senzační restart. Uvedli jsme na trh novou generaci spa a zúročili investice do vývoje, designu, marketingu, a hlavně do rozvoje lidí. Vyvedli jsme firmu z krize a nastartovali růst.

Firma byla logicky silně spjatá s osobností mého táty. Ten firmu vybudoval z ničeho, my už navazujeme a rozvíjíme.

Na trhu jste od roku 1995 jako ryze český výrobce domácích vířivek a průkopník hydroterapie. Kolik energie jste dali v začátcích právě do osvěty této metody relaxace a rehabilitace? Bylo obtížné prosadit nový směr?

Bez osvěty by to v začátcích vůbec nešlo a je to ostatně trvalý proces. Před dvaadvaceti lety nikdo netušil, že existuje něco jako spa, a už vůbec ne, jak funguje, jaké má mimořádné účinky a nenáročný celoroční provoz. I nyní, kdy už jsou vířivky přeci jen v širším povědomí, se osvětě věnujeme. Mezi lidmi totiž panuje mnoho mýtů, a to dokonce i o základních typických vlastnostech těchto blahodárných a nenáročných zařízení. Z pozice lídra trhu cítíme zodpovědnost za celkový rozvoj trhu, a tak vysvětlujeme, radíme, názorně demonstrujeme...

Dnes venkovní vířivky konkurují bazénům a představují řešení, které je v mnoha směrech hodně zajímavé, zejména úsporou místa a nabízenými masážními funkcemi. Kolik vířivek ročně prodáte a jak jde obchod v tomto roce?

Vůči bazénům představují spa hlavně rozumnější řešení. Jsou na rozdíl od nich ideálním řešením do našich klimatických podmínek. Dají se provozovat celoročně, přitom jejich provoz stojí zlomek toho, co bazén na pár měsíců v roce. Mají menší spotřebu energie, ale také vody, a jsou méně náročné na péči o vodu. Zejména swim spa, které po stránce technologií a izolačního systému fungují na principu vířivky, nabízejí volný prostor a protiproud pro plavání, jsou stále vyhledávanější alternativou klasických bazénů. Naše prodeje od roku 2015 opět strmě rostou, a i na domácím trhu se pohybují v řádech stovek kusů ročně. Za první pololetí jsme zaznamenali výrazný nárůst prodeje právě swim spa, jejichž podíl na našich prodejích aktuálně tvoří 35 %. Posiluje rovněž export.

V České republice máte řadu showroomů. Proč jste vsadili zrovna na ně, když je to poměrně drahá záležitost? Nestačil by e-shop?

E-shop na produkt, jako je spa, rozhodně nestačí. Auto si také nekoupíte z obrázku na internetu. Musíte ho vidět, porovnat modely, zkusit si do nich sednout, vidět a sáhnout si na kvalitu provedení naživo, projet se... Každý



z našich tří showroomů tak ukazuje celou naši produkci – všechny modely privátních spa, swim spa i komerčních vířivek. Na zahradě showroomu jsou navíc vybrané modely swim spa a spa vyhřáté na správnou teplotu a připravené k vyzkoušení. Zakládáme si na designu, a to nejen v případě našich vířivek či vizuálního stylu firmy, ale také v případě showroomů – jejich interiéry navrhovali architekti Michal Kunc a Michal Matějčák z Ateliéru Kunc. Zatímco v Brně a Dobručce jsme rekonstruovali stávající prostory, v případě předváděcích prostor pro Prahu (Zeleneč)

vyrostla budova určená přímo pro náš showroom. Pod jejím nadčasovým designem je podepsaný architekt Jakub Žiška. Showroomy opravdu nejsou levná záležitost, ale stejně tak nejsou ani naše spa a předvádět špičkový produkt v laciném prostoru nebo vůbec ne, to prostě nejde. Navíc v našem případě jde o důležitou součást uceleného systému péče o klienty. Spa dělají život příjemnější a u nás se klient cítí příjemně už od prvního kontaktu.

Spoleháte na kvalitu a špičkový servis. Co si pod tím můžeme představit?

Je to celý komplex aktivit, který pro zákazníka znamená jistotu. Kvalita u nás není vyprázdněný reklamní pojem, stojí za ním řízený systém, a hlavně nasazení všech lidí v každém stadiu produkce od vývoje přes výrobu, služby spojené s prodejem až po trva-

lou péči v podobě servisu a poradenství. Jsme generační business a ten bez skutečné kvality nelze budovat. Navíc většinu produkce vyvážíme a kromě obchodních záměrů chceme přispívat k budování dobré reputace českých produktů, a to bez vysoké kvality a spolehlivosti také nejde. Po formální stránce naši kvalitu dokládají pravidelné certifikace pro normy ISO 9001 a 14001, nově také Czech Made, na což jsme hrdí.

Jeden produkt máte chráněný patentem. Oč jde?

Těch patentů, které vlastníme, je víc. Stejně tak průmyslové a užitné vzory či ochranné známky. Chráněným inovacím vévodí řešení mechanického a automatického krytu na swim spa. Obě řešení (a automatický kryt ACS v maximální míře) zásadně usnadňují manipulaci s krytem, který je nepostradatelnou součástí výbavy plavecké spa, významně napomáhající k jejímu nenáročnému provozu.

Zřídili jste vlastní vývojovou a designérskou dílnu. Jaký je trend ve vašem oboru? Co lze na vířivce zdokonalit? A co zákazníkovi může nabídnout kreativita designéra?

V mnoha ohledech se nám daří dokonce trendy v oboru nastavovat, a tam, kde nám to dává smysl, se nebojíme jít proti proudu zvyklostí oboru. V našem podání trendy korespondují s trendy v ostatních oborech, momentálně je to hodně o zapojení nových technologií. Například oborem jsme respektováni pro inovace, kterými jsme obor obohatili, stejně jako pro design, jenž zcela vybočuje ze standardu oboru a ukazuje nové možnosti. Pro mě osobně dobrý design znamená takový design, který nejen dělá produkt přívětivějším a elegantnějším



ším, ale hlavně dokáže vylepšit jeho funkci. Neděláme design pro design. Na konci musí být spokojený zákazník, pro kterého je spa pohodlnější pro odpočinek, intuitivnější co do ovládání a nenáročná na provoz. V posledních letech jsme hodně investovali jak do designu, tak do nových technologií. Díky novému rozvaděči, který jsme vyvinuli, jsou naše spa skutečně chytrými zařízeními, která přemýšlejí sama za sebe a automaticky řídí veškeré systémy. Samozřejmostí je mobilní aplikace a webové rozhraní pro vzdálenou kontrolu uživatelem, nebo dokonce možnost servisu.

Vyrábíte vířivky i podle přání klienta, individuální modely?

Každá spa se vyrábí na zakázku, jméno svého budoucího majitele na sobě má už akrylátový

výlisek. Klient si vybírá nejprve z jednotlivých modelů lišících se velikostí, množstvím a uspořádáním masážních pozic a sestav trysek. Každý model je vybaven odpovídající technologií. To, co se sestavuje individuálně, je barevné provedení skořepiny a termokrytu, zákazník si dále volí provedení dřevěného opláštění a vybírá z celé řady doplňků a další vybavy. Vířivky umíme dodat i v úpravě pro zapuštění nebo zabudování, pro které máme připravené podklady v podobě vzorů stavebních přípravostí.

Před dvadeceti lety nikdo netušil, že existuje něco jako spa, a už vůbec ne, jak funguje, jaké má mimořádné účinky a nenáročný celoroční provoz.

Jste nejen prvním českým výrobcem akrylátových masážních bazénů, ale zařadili jste se mezi úspěšné výrobce v Evropě. Kam vyvážíte?

Vyvážíme zhruba do 20 zemí. Nejdůležitější a také nejúspěšnější destinací je pro nás Španělsko, kde máme dceřinou společnost. Partnery máme ve Švýcarsku, Německu, Polsku, ale také třeba na Ukrajině. Kromě těchto dlouhodobých vývozů se naše spa dostaly díky speciálním jednorázovým projektům třeba i do Iráku nebo na Seychely.

V čem člověku hydroterapie především prospívá? A co byste poradila ženám manažerkám a podnikatelkám, jak nejlépe využít vířivku, aby z člověka spadla únava, aby zapomněl na starosti a myslel jen na to hezké?

Na téma fyzická úleva a zdravotně prokázané účinky lze psát dlouhé statě – od úlevy od bolesti, rehabilitace po zranění až po stimulaci imunitního systému či příznivé účinky pro lidi trpící cukrovkou typu II. Co je ale snad nejdůležitější, je psychická úleva, kterou spa přináší. Dvacet minut v horké lázni vás dokáže zbavit stresu a navodit psychickou pohodu. Báječné je, že je to bez nějaké námahy a snažení – stačí odkrýt termokryt a vklouznout do stále připravené lázně. Neexistuje jeden recept na to, jak si spa užít, a hlavně žádný předpis nebo povinnost. Spa si užijete přesně tak, jak v danou chvíli potřebujete, přesně ve chvíli, kdy chcete, a hlavně doma. Vířivku si užijte sama nebo při povídání se svým partnerem a třeba skleničkou dobrého vína v ruce, jindy s dětmi, někdy i s přáteli. Prostě přesně podle vás a momentální nálady, spa se přizpůsobí. Jistá si můžete být hlavně tím, že se budete cítit jako znovuzrozená. Spa totiž spojuje. Spojuje lidi navzájem, rodinu, ale také vás se sebou samou.

ptala se Eva Brixí

Prispějte se společností ROSSMANN a Henkel na výsadbu nových stromů

Již podruhé nabízí drogerie parfumerie ROSSMANN ve spolupráci se společností Henkel divizí Beauty Care ČR svým zákazníkům možnost podílet se na výsadbě nových stromů. Ve všech 132 prodejnách ROSSMANN právě probíhá kampaň „Vraťte stromům korunu“, která si klade za cíl nejen chránit přírodu, ale též přispět k příjemnějšímu a bezpečnějšímu prostředí, v němž žijeme. Svou tematikou tak zapadá do celofiremního konceptu společenské odpovědnosti „ROSSMANN Inspiruje“, a to do pilíře ekologie.

Drogerie parfumerie ROSSMANN spolu se společností Henkel ČR spustily druhý ročník projektu „Vraťte stromům korunu“, který umožňuje zákazníkům drogerie přispět ke zlepšení životního prostředí. Od 17. července do 10. září 2017 z každého prodaného výrobku značek Fa, Syoss, Vadecum, Palette a dalších přispějí 1 korunou na výsadbu vzrostlých stro-

mů. Tu i letos zajistí organizace Sážíme stromy. Díky projektu bude možné vysadit až 300 vzrostlých stromů po celé ČR. „Naše společnost i firma Henkel ČR se již dlouhodobě hlásí k trvale udržitelnému rozvoji a projekt Vraťte stromům korunu je jednou z našich aktivit v této oblasti. Stačí, aby si zákazník zakoupil v térekoli z našich prodejen výrobky označené lo-

gem projektu, a přispěje tak na výsadbu nových stromů. Ceny výrobků se po dobu trvání akce samozřejmě nenavýší. V minulém roce, kdy jsme se do této aktivity pustili společně poprvé, se nám podařilo zasadit 226 vzrostlých stromů. Věříme, že se nám loňskou hranici podaří překonat,“ uvedl jednatel společnosti ROSSMANN Vladimír Mikel.

„Těší mě, že se společností ROSSMANN pokračujeme v tomto originálním projektu, a můžeme tak přispět ke zlepšení životního prostředí na vybraných místech v České republice,“ dodal generální ředitel společnosti Henkel ČR Aleš Malenka. (tz)

www.rossmanninspiruje.cz

Jaká odpověď zvítězila v naší bylinkové anketě

Bylinky mají velkou moc. A ten, kdo si jich váží a umí je využívat podle léty umocňovaných pravidel, dělá pro svou kondici mnoho dobrého. Skutečnost, že o bylinky a jejich účinky se zajímá stále více nadšenců, dělá radost i Mgr. Jarmile Podhorné, majitelce firmy NADĚJE z Brodku u Konice. Právě tato žena disponuje neuvěřitelnými znalostmi o rostlinách a jejich léčivých účincích, její bylinné tinktury a další přípravky jsou vyhledávané stále větším množstvím lidí. I proto jsme uskutečnili naši červencovou bylinkovou anketu nazvanou Zdraví a krása na dosah ruky... z přírody právě pod její záštitou.

Podnikatelky a manažerky odpovídaly na otázku, zda věří bylinkám a zda je používají v kuchyni, kosmetice či při zdravotních potížích. Odpovědi se sešly překrásné, psané do slova srdcem. Všechny oslovené mají k bylinám vřelý vztah. Ze sedmi příspěvků si Jarmila Podhorná měla vybrat jeden, a jeho autorku odměnit. Výherkyní se stala Soňa Pražáková, majitelka prodejny s přírodní kos-

metikou Nella. Obdržela reprezentativní balíček výrobků a pozvání do bylinného ráje, tedy bylinné a pupenové zahrady, světového unikátu, které Jarmila Podhorná se svým týmem zbudovala a jeho dary využívá právě k výrobě svých preparátů. Soňě Pražákové gratulujeme a přejeme s bylinkami krásné léto. Jarmile Podhorné děkujeme za spolupráci a čas, který naší anketě věnovala.

(red)



Soňa Pražáková byla odměněna za nejlepší odpověď. Gratulujeme! Anketa prokázala, že bylinky přinášejí radost a pohodu a do života podnikatelek a manažerek patří



Mgr. Jarmila Podhorná, ikona světa bylinek, majitelka firmy NADĚJE



INZERCE



www.mlekarna-valmez.cz



Kvalitní znamená dobré



Halina Trsková



POJIŠŤOVNA VZP, a.s.

Chráníme to nejceněnější

Netušila jsem, že někoho takového v brzké době potkám. Člověka plného energie, který dokáže přesvědčit ostatní, že je na světě přece jen krásně a že všechno, co někdy definujeme jako starosti všedních dnů, má svůj smysl a poslání. Halina Trsková, místopředsedkyně představenstva Pojišťovny VZP, a.s., na mne při schůzce působila vpravdě

renezančním dojmem. Hovořila o tom, jak je krásná česká krajina, obdivovala talent a um našich lidí i nápady těch mladých. Rozvažovala nad pojmem vlastenectví, nad vztahy mezi námi, vzájemné úctě a pomoci. Měla jsem tu čest zaposlouchat se do monologu o tom, že bychom se měli radovat z toho všeho, co máme, z příležitostí, které se nabízejí a ponoukají k zúročení pokladů, jež nám příroda, zeměpisná poloha i předkové odkazují. A že bychom si toho všeho měli vážit a vnímat to s radostí, protože toho dobrého je kolem nás daleko více, než toho špatného. S úctou mluvila o českých firmách i o tom, že pojišťovna, v níž působí, je také ryze českým kapitálem, a že chce lidem žijícím tady, u nás, nabízet jen to nejlepší. Následující řádky vám poodhalí více. Pojišťovna VZP získala loni Cenu kvality ČR v programu START Plus – Úspěšná organizace:

Kvalita je mnohostranný pojem a každá organizace, firma i jednotlivec k němu mají svůj osobitý vztah. Někdo kvalitu považuje za samozřejmost, o níž nemá smysl mluvit, jiný za fenomén, o němž se má hodně diskutovat a hledat jeho podstatu a dopad na praxi, další se domnívá, že kvalita je slovo zprofanované a přežitek minulosti, který budí záporné emoce. Jak vnímáte kvalitu vy?

Dle mého názoru kvalitní znamená dobré, tudíž ve mně kvalita rozhodně nebudí zápor-

né emoce, ba naopak. Kvalita v pojišťovnictví zahrnuje spoustu aspektů. Zákazníci sami vnímají a oceňují prvky kvality, jako je možnost flexibilního sjednání smluv, široká pobočková síť, individuální přístup ke klientovi, sjednání pojištění online z pohodlí domova, zákaznický servis, asistenční služby či likvidace pojistných událostí, což je podle mě základní kámen pro to, aby nám důvěřovali a věděli, že se na nás mohou spolehnout. Naši pověst budujeme samostatně již 13 let a daří se nám neustále růst, což dokládají i ekonomické výsledky.

V loňském ročníku Národní ceny kvality ČR jste získali krásné umístění. Co vám to naznačilo?

Vážíme si toho, že naše pojišťovna obstála v takto náročném hodnocení. Naším záměrem bylo ověřit si, zda jsou naše procesy správně nastavené uvnitř i navenek, a také zjistit, jak si stojíme v porovnání s konkurencí. Ocenění Národní ceny kvality je pro nás reflexí nejenom toho, že naše služby klientům jsou výborné, ale také toho, že máme jasně definovány cíle našeho směřování, a rovněž strategie, jak těchto cílů dosahovat. Nutno dodat, že celý proces hodnocení, zejména sebehodnotící část, pro nás byla interně velmi přínosná. Určitě je jen ku prospěchu věci pravidelně rekapitulovat a posoudit, jak si vedeme a kam směřujeme.

A proč jste se přihlásili právě do této soutěže? Čím vás zaujala?

Předtím, než jsme se do soutěže přihlásili, jsme pečlivě vybírali. Bylo pro nás důležité nezávislé objektivní hodnocení a srovnání s ostatními firmami. Národní cena kvality je obecně považována za jedno z nejprestižnějších ocenění, které lze získat, která je podle stejné metodiky udělována ve více než 80 zemích světa.

Myslíte si tedy, že kvalita jako kategorie a hledání cest k tomu, jak firmy a organizace mohou efektivně měnit samy sebe, má v dnešní době význam? Třeba právě z hlediska sebepoznání, sebehodnocení? Že programy kvality jsou nástrojem, který pomůže rozkrýt vlastní potenciál?

Sebepoznání a sebehodnocení považuji za alfu a omegu, a to nejen v práci. Jak může firma správně nastavit strategii, aniž by znala sebe sama? Je zásadní pravidelně hodnotit, co se

Češi jsou neuvěřitelně šikovný, chytrý a pracovitý národ a našim závazkem je podporovat českou ekonomiku. Jsme ryze česká pojišťovna, která neodvádí zisky do zahraničí. Pro českou klientelu nabízíme cestovní pojištění, pojištění majetku a odpovědnosti občanů, úrazové pojištění, na trhu unikátní pojištění pro případ rakoviny Fénix, pojištění pro případ nemoci či hospitalizace a v současné době připravujeme zbrusu nový produkt pojištění vozidel.

podarilo, co se nepodařilo a proč, v čem máme mezery, kde je náš potenciál, jak nás vnímá zákazník, co klient potřebuje, jaké jsou trendy na trhu, jak si vedeme ve srovnání s konkurencí, jaké výsledky nám přineslo naše snažení, jak jsme zhodnotili investice a mnoho dalšího. Toto u nás probíhá v zásadě na všech úrovních řízení, v rámci jednotlivých projektů, oddělení, hodnocení zaměstnanců a souhrnného hospodaření celé pojišťovny. Snažíme se neustále porovnávat náklady a výnosy, abychom soustředili své aktivity tam, kde je to efektivní, samozřejmě při udržení maximální kvality služeb.

Sama jste velkým fandou českých firem, milujete českou krajinu a vážíte si umu českých lidí. Pojišťovna, již reprezentujete, chce v takovém prostředí dobře sloužit českému člověku, občanovi. Pro něj je určena valná část vašich pojišťovacích produktů. Filozofií je nabídnout pojištění, které má smysl. Už v tom je slovo kvalita obsaženo?

Naším mottem je: „Chráníme to nejcennější“, což poměrně přesně vystihuje naši filozofii. Chceme klientům nabízet takové pojistné produkty, díky kterým budou mít kvalitnější život, čili nebudou muset mít strach, co se stane když... Příkladem toho, co se může stát, je celá řada. Stane se úraz a vypadne vám pravidelný příjem, nebudete moci splácet hypotéku, protože dlouhodobě onemocníte, přijde povodeň a vytopí vám dům, budete hospitalizována v zahraničí při pobytu na dovolené, ztratíte služební notebook, někomu způsobíte újmu na zdraví a mnoho dalšího. Máte pravdu v tom, že spousta produktů je určena a šitá na míru českému člověku. Češi jsou neuvěřitelně šikovný, chytrý a pracovitý národ a naším závazkem je podporovat českou ekonomiku. Jsme ryze česká pojišťovna, která neodvádí zisky do zahraničí. Pro českou klientelu nabízíme cestovní pojištění, pojištění majetku a odpovědnosti občanů, úrazové pojištění, na trhu unikátní pojištění pro případ rakoviny Fénix, pojištění pro případ nemoci či hospitalizace a v současné době připravujeme zbrusu nový produkt pojištění vozidel.

Jste také největší retailový prodejce cestovního pojištění. To v létě nabývá na významu. Kdo si vlastně může u vás toto pojištění pořídit? Jde jen o pojištění, které mne ochrání v cizině, nebo také na cestách o dovolené po naší vlasti? Můžete mne pojistit, když mám před sebou třeba i jednodenní rodinný výlet matky samoživitelky se třemi dětmi?

Cestovní pojištění od PVZP, a. s. si může sjednat každý občan bez omezení věku. Lze je sjednat do celého světa, pro všechny typy cest a téměř všechny aktivity. Automaticky obsahuje pojištění většiny rekreačních sportů. Doporučujeme cestovní pojištění sjednávat i při cestování po Evropě a nespolehat se pouze na Evropský průkaz zdravotního pojištění (EHIC).

Péče totiž nemusí být vždy dostatečná a zcela bezplatná. Ve většině států se za lékařské ošetření platí minimálně spoluúčast. Pojištění lze sjednat od jednoho dne, takže vás, včetně dětí, v případě zájmu rádi pojistíme.

Rovněž jste jedničkou na trhu zdravotního pojištění cizinců. V čem je toto pojištění specifické? A přibývá pojištěnců v souvislosti s rostoucí migrací a globalizací?

Nabízíme ucelené pojištění pro cizince za účelem ochrany jejich zdraví při pobytu v ČR zajištěním kvalitního lékařského a asistenčního servisu. Pojištění plně odpovídá platné legislativě pro pobyt cizinců v ČR a je akceptováno Odborem azylové a migrační politiky MV. Pojištění cizinců je specifické svojí klientelou. Pro tu nejnáročnější máme prémiový produkt Komplexní pojištění cizinců Exclusive. Je určený pro cizince, kteří dlouhodobě pobývají na území ČR a očekávají nejvyšší standardy lékařského a asistenčního servisu. Jde o první komerční zdravotní pojištění pro cizince, kte-



ré je rozsahem zcela shodné s veřejným zdravotním pojištěním České republiky, je zcela bez výluk a oproti veřejnému zdravotnímu pojištění je navíc produkt rozšířen i o další užitečné služby. EXCLUSIVE je určen pro všechny cizince bez rozdílu věku, kteří chtějí mít na území České republiky zajištěnou opravdu kvalitní zdravotní péči. Počet pojištěnců roste s pracovními příležitostmi a globalizací. Evidujeme také velký počet studentů ze třetích zemí, kteří k nám přijíždějí studovat. Můžeme se pochlubit mnoha referencemi a spoluprací s ambasádami.

Pomocnou ruku umíte nabídnout také podnikatelům, orientujete se na pojištění lékařů, lékáren, zdravotnických zařízení. Kdo z businessu se vlastně může u vás pojišťovat? Mohou to být akciové společnosti, s.r.o., živnostníci? Může to být obchůdek s perníkem nebo ponožkami stejně jako OSVČ stomatolog?

Majetek a odpovědnost si u nás mohou pojistit všichni podnikatelé, obce, města, vlastníci bytových domů či příspěvkové organizace

a rozpočtové organizace. Pro lékárny a provozovatele farmaceutických zařízení máme speciální pojištění Farmaceut. Zdravotnická zařízení si mohou sjednávat pojištění Smluvní lékař, které je kompletně ochrání při provozu. Zahrnuje pojištění majetku, pojištění přerušení provozu a pojištění odpovědnosti, včetně zákonné profesní odpovědnosti.

Významné spojení je kvalita a řízení společnosti. Jak jste pokročili v této rovině?

Kvalitní řízení se neobejde bez kvalitní IT podpory. V současnosti nasazujeme nové IT systémy, od kterých si slibujeme, že nám výrazně usnadní manažerské rozhodování a zefektivní naši práci. Implementovali jsme také v rámci celé firmy nástroj pro řízení projektů, přidělování úkolů a sledování jejich statusu v každém okamžiku.

Myslíte si, že ženy vnímají kvalitu jako pojem citlivější než muži?

Neřekla bych, že se to dá takto zobecnit. Nedá se přece říct, že muži něco vnímají tak a ženy jinak. Je to vždy velice individuální. Ze zkušenosti mám ale ověřeno, že je výhodné v týmech udržovat diverzitu. Ta dává jedincům možnost obohatit pracovní týmy například svojí rozdílnou povahou, jinými zkušenostmi, kreativitou, sociálními kontakty atd. U nás v pojišťovně tak najdete jak muže, tak ženy, čerstvé absolventy, nadějně talenty, ostrášené matadory a lidi, kteří již mají zkušenosti a praxi.

Kvalita osobního života je také častým námětem k přemýšlení, zejména lidí v businessu. Spousty jich by ráda něco změnila, ale neví, co s tím. Největším nepřítelem je čas. Nebo bychom toho chtěli od života až přespříliš?

Výběr je na každém z nás. Člověk jen těžko hledá rovnováhu mezi osobním a pracovním životem. Téměř vždy je to něco za něco. Já to mám naštěstí tak, že je práce zároveň mým koníčkem, takže se mi čas od času stane, že se v práci „zapomenu“ déle a doma na mě čekají. Vždy se to pak rodinně snažím vynahradiť.

Jak vy dokážete zkrotit čas ve svůj prospěch i efektivitu manažerské práce? Jde to vůbec?

Zkrotit čas bohužel nedokáže zatím nikdo. I já pořád bojuji s časem. Ten, kdo mě zná, není překvapen, když mu přijde pozvání na schůzku na 6.30 nebo sobotu dopoledne. Ve své práci si zakládám na tom, že pokud je to možné, vždy preferuji osobní setkání namísto komunikace po telefonu a e-mailu, což je sice časově náročnější, avšak na osobní bázi častěji vznikají trvalejší a pevnější partnerské vztahy, a mnohdy se stane, že na schůzce s partnery přijdeme na úplně nové nápady či najdeme vazby, které by po e-mailech jistě zůstaly skryty.

ptala se Eva Brixová

Vtipné kaše nejen cestou ke zdraví...



Olga Formanová

Když se mi dostala do ruky nová publikace nakladatelství Smart Press s názvem Vtipné kaše, nedočkavě jsem listovala od začátku až do konce. A zcela intuitivně jsem si přečetla úvod autorky Věry Strnadové, i když tyhle pasáže ve většině knih ráda přehlížím. Možná mi to nebudete věřit, ale pochopila jsem, a nejen to, proč právě tato publikace spatřila světlo světa. I já jsem šla kdysi svou cestou hledání. A nelituji. Vtipné kaše se pro mne staly unikátní inspirací, spojenou s řadou zajímavých poznatků, které člověku, jenž chce porozumět sám sobě, mohou velmi pomoci. O báječném zpestření mých chvil před usnutím, o čtení, které působí radost a vytváří vztah k prostým a důmyslným věcem kolem nás, a budí pokoru, jsem však nehovořila s Věrou Strnadovou, ale tiskovou mluvčí zmíněného nakladatelství Olgou Formanovou:

Líná huba, holé neštěstí. A tak: proč vydalo nakladatelství Smart Press zrovna knihu o kaších?

Kouzlo kaší spočívá v jejich rychlé a zdravé přípravě, ať už ji servírujete jako snídani, sva-

činku, oběd, či večeři. Kniha vychází jako první v nové edici: Jídlo jako lék. A vydáváme ji, protože kaše jsou v současné době velkým trendem. Zdravé jídlo a jeho správný výběr vám může pomoci při mnoha zdravotních potížích. Zdravější pokrm navíc dokáže ulevit nejen nám všem, ale i celému našemu okolí a planetě. Chtěli jsme poskytnout inspiraci, co a jak plnohodnotně a s chutí jíst, když chceme nebo musíme omezit konzumaci masa, živočišného mléka, lepku a cukru...

Snídat kaše, někdy i večeřet, to doporučuji mnozí výživoví poradci. Kaše dobře zasytí a dokáže uspokojit i chuť na sladké. Proč ještě navazovat na tradice našich předků?

Naše babičky vždycky věděly, co je pro nás to nejlepší. Používaly zdravý selský rozum a dostupné potraviny, na které se v dnešní uspěchané době často zapomíná. Přitom jsou levné a snadno dostupné.

V čem ještě mohou být kaše pro naše zdraví prospěšné?

Namixujete si, co máte ráda! Zkrátka máte poměrně rychle chutné a zdravé

jídlo na míru svých chutí, zdravotních priorit... podle svého gusta. Vtipné kaše poradí, jak si snadno připravit i rostlinná mléka nebo čím kaše zdravěji osladit. Navíc mnoho receptů je bez lepku, bez laktózy, téměř všechny recepty jsou veganské a jsou určeny pro děti i dospělé.

Už jste nějaký recept vyzkoušela?

V oblasti kaší jsem naprostý začátečník, zatím jsem vyzkoušela recept z Nové biokuchařky Hanky Zemanové – Jáhlový řez s letním ovocem, kde je místo klasického korpusu použita jáhlová kaše. Výsledek byl vynikající. Lákají mě hlavně slané varianty kaší jako například polenta s rajčaty, paprikami a tymiánem, nebo kaše z bulguru s teffem, lílkem a rajčaty...

Knihy dáváme jako dárky, které nikdy neurazí. Komu byste právě tuto publikaci věnovala?

Nedávno jsem si dělala malý průzkum u našich zákazníků. Mluvila jsem se zákaznicí, které je 77 let a je zdravotně hendikepovaná a objednala si přes náš e-shop Vtipné kaše, protože se zajímá o zdravou výživu a má určitá zdravotní omezení. Knihu bych ráda věnovala všem, kteří chtějí jíst zdravě a chutně a bez rozdílu věku!



Ženy v businessu se perou s časem. Najdou v knize skutečné řešení, které jim čas ušetří?

Doporučím například fermentovanou kaši přes noc, kterou si připravíte večer během pěti minut a ráno jste bez práce.

Snaha vylepšit si životní styl, najít cestu k radosti, potlačit stres, touha po harmonii bytí a také vhodné stravování. Směr doby. Nehraničí však až s posedlostí? Neurózy či davovou psychózou? Anebo je tlak doby tak velký, že člověk prostě musí přehodit výhybku?

Doba nás žene, jsme zahlceni a přesyceni, a to nejenom v oblasti jídla. To, co jíme, je důležité, a je tedy dobré jíst pestrá a čerstvá jídla, nepřejídat se, ale ani nehladovět. Je zábava zkoušet nové potraviny a recepty, protože kvalitní jídlo se projevuje nejen na těle, ale i na duši člověka. Ale nic se nemá přehánět a člověk stejně nakonec zjistí, že v jednoduchosti je krása.

ptala se Eva Brix



Věra Strnadová, autorka knihy Vtipné kaše



Aktivní dovolená potřebuje dobré cestovní pojištění

Hlavní sezóna dovolených je tady a s ní i pro mnohé dlouho očekávaný odpočinek. Ne každý si ale ideální dovolenou představuje v poklidu na pláži či při procházení mezi památkami. Mnozí dávají přednost aktivně strávenému volnému času, při kterém poznají řadu zahraničních míst a odlehlých destinací, vyzkouší nové sporty a zažijí adrenalin. Ať už se výletníci rozhodnou pro kteroukoliv z variant, zřízení cestovního pojištění by mělo být samozřejmostí. Při plánování aktivní dovolené by pak jeho výběru měla být věnována zvýšená pozornost.

Při výběru cestovního pojištění je důležité zohlednit, do jaké destinace se lidé chystají odcestovat, v jakých místech se budou pohybovat, a především jaké sporty a aktivity plánují provozovat. Pro běžnou dovolenou, při které se věnují rekreačním sportům, jakými je cyklistika, plážový volejbal či plavání, stačí sjednání základního cestovního pojištění. Vztahuje se na většinu standardních sportů, které nejsou provozovány profesionálně. Obsahovat by mělo pojištění úrazu a léčebných výloh, ke kterému lze ještě připojistit odpovědnost či ztrátu zavazadel, zpoždění letu, storno zájezdu a další. „Podstatné je, aby si každý při sjednání cestovního pojištění uvědomil, jaké aktivity bude v průběhu zahraniční dovolené provozovat. Právě tomu je třeba volbu cestovního pojištění přizpůsobit. Pokud například víte, že vás kromě ležení na pláži a výletek po památkách nic rizikovějšího nečeká, postačí klasické cestovní pojištění. Jestliže se ale plánujete věnovat rizikovějším sportům, u kterých je možnost úrazu

vyšší, je na místě sjednat odpovídající cestovní pojištění, které v případě nehody pokryje všechna ošetření a léčebné výlohy,“ komentovala výběr cestovního pojištění Vanda Kýpět, produktová manažerka Slavia pojišťovny. Mezi nejčastější úrazy, které lidé na dovolených u moře řeší, jsou záněty uší, tržné rány, časté jsou taktéž nevolnosti, alergické reakce na slunce, úpal, popálení kůže či kousnutí hmyzem. Další úrazy si cestovatelé přivodí především při sportu, zejména cyklistice. Běžnými zraněními jsou tržné rány a zlomeniny končetin, při kterých je už nutné počítat nejenom s hospitalizací v nemocnici, ale ve vá-



foto Pixabay

žnějších případech také s leteckým transportem. Výdaje za lékařská ošetření se v takových případech mohou vyšplhat až na stovky tisíc. „Stále evidujeme řadu cestovatelů po Evropě, kteří jsou nemile překvapeni, že Evropský průkaz zdravotního pojištění nepokrývá veškeré výlohy při úrazu v zahraničí. Jako občané ČR mají ve většině států Evropy nárok na základní zdravotnické ošetření, pojištění se ale

nevztahuje na spoluúčast, poplatky, nákup léků. I menší zdravotní problém se tedy může prodloužit, upřesnila Vanda Kýpět. Řada Čechů, a to nejenom z mladší generace, dává však v posledních letech čím dál častěji přednost prázdninám s nevšedním sportovním vyžitím a do bližších i vzdálených destinací vyrazí za neobvyklými a extrémními zážitky. „V případě, že lidé plánují na dovolenou provozovat rizikovější sporty, jakými je vysokohorská turistika, potápění, horolezectví, vodní lyžování, surfování, rafting nebo třeba bungee jumping, je třeba pohlídat, zda sjednané cestovní pojištění kryje úrazy z extrémních sportů, ke kterým může dojít při uvedených aktivitách. Běžné pojištění se na ně totiž většinou nevztahuje a je třeba se připojistit,“ doplnila Vanda Kýpět.

Mezi nejvíce vyhledávané destinace pro aktivní dovolenou se řadí lokace v Evropě, jakými jsou rakouské a italské Alpy. Češi pak také často navštěvují slovenské Tatry. V seznamu samozřejmě nechybí Chorvatsko, Bulharsko, Egypt a ani exotické destinace.

Jedním z možných řešení pro pojištění aktivní dovolené je cestovní pojištění Svět s připojištěním Aktivita+ od Slavia pojišťovny. „Jak název napovídá, služba je speciálně navržena pro aktivně trávenou dovolenou a vztahuje se například na vysokohorskou turistiku s přiměřenou výstrojí, a to po vyznačených a pro veřejnost otevřených cestách a stezkách až do nadmořské výšky 4500 metrů nad mořem. Zahrnuje ale také rekreační sjíždění řek či rafting do 3. stupně obtížnosti, parasailing, bungee jumping či třeba rekreační potápění s přístrojem do hloubky 30 metrů,“ vysvětlila Vanda Kýpět. (tz)

Starostky najdeme v 1461 českých obcích



Věra Kameníčková

Na vyhlášení 10. ročníku soutěže Ocenění českých podnikatelek v Praze prezentovala Věra Kameníčková, analytička společnosti CRIF – Czech Credit Bureau údaje týkající se ne příliš medializované skupiny žen – starostek obcí. Zaujalo mne to, už jen proto, že právě tyto ženy manažerky by si zasloužily více pozornosti i pochvaly a povzbuzení, protože zodpovídají za spousty záležitostí a úzce vlastně ovlivňují život mnohých z nás. Zeptala jsem se tedy:

Odborníci tvrdí, že nastalo století, ba tisíce letí žen. Hojně se hovoří o podnikatelkách, manažerkách ve firmách, velkých organizacích, o političkách, o projektech, které vedou ženy. Daleko méně se pozornost upírá k ženám ve veřejné a státní správě. Například starostky obcí jsou těmi, které se tolik nemedializují přesto, že ovlivňují každodenní život lidí. Jaký na to máte názor?

Je až s podivem, že stále existuje více lidí, kteří by starostou/starostkou být chtěli, ale nedostane se na ně. Přitom asi platí, že pokud v obci vše funguje, o starostovi se mnoho nemluví. Pokud něco nefunguje, je téměř vždy na vině starosta, i když může jít o záležitosti, které

jsou v kompetenci státní správy a ani sebelepší starosta s tím nic neudělá. Starosta je pak hromosvodem pro všechny stížnosti a poděkování se mu většinou dostane, až když odchází. Navíc, takový člověk musí vyjít s opozicí, musí umět nalézat kompromisy, musí jednat i s lidmi, se kterými by se za jiných okolností patrně vůbec nestýkal. Jeho pracovní doba nebývá zrovna osmihodinová.

A co ukázal váš rozbor? Kolik je v České republice starostek v porovnání s jejich mužskými protějšky?

Se starostkou se můžeme setkat v 1461 obcích, což je 23 % obcí České republiky. Je zde vyšší

procentní zastoupení žen než v podnikatelském sektoru např. u vlastníků obchodních společností nebo v rámci fyzických osob podnikatelů. Nižší zastoupení žen než mužů jistě souvisí s tím, že jsou to stále ještě ženy, na kterých leží z převážné části péče o potomky a posléze i prapotomky. K rovnoměrnějšímu rozdělení rolí v rámci péče o děti dochází spíše u mladších ročníků, a těch zase mezi starosty mnoho není.

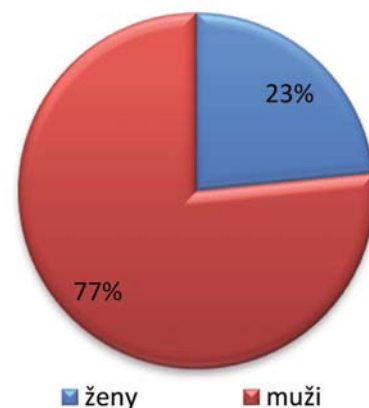
O čem věk našich starostek vypovídá?

Věkové složení starostů a starostek se výrazněji neliší. Nejčetnější skupinou jsou lidé ve věku od 50 do 59 let. V rámci starostek tvoří 37 %, v rámci starostů 36 %. Asi překvapí, že druhou nejčetnější skupinou jsou lidé ve věku 60 let a starší. Do nejstarší věkové kategorie spadá 29 % starostek a 31 % starostů. Třetí větší skupinu pak představují lidé ve věku 40 až 49 let, u starostů a starostek zaujímají téměř shodný podíl. Ani jedna starostka není mladší 30 let, v případě starostů je jich pouze devět. Lidé, kteří se o post starosty ucházejí, jsou spíše starší, a to platí rovným dílem o ženách i o mužích. Jsou tedy ve věku, kdy mají dostatek zkušeností, přehled a jsou do určité míry i majetkově zajištěni. Téměř polovinu z celkového počtu starostů tvoří starostové neuvolnění, což znamená, že za svou práci nedostávají plat. Takže vedle toho, že fungují jako starosta, musejí ještě pracovat nebo podnikat, pokud nemají jiný příjem, jako je např. starobní důchod.

Jaké má „ženský“ úřad renomé ve srovnání s kvalitou úřadů, které vedou muži?

CRIF – Czech Credit Bureau používá k posouzení stavu obce ukazatel ratingu, což je souhrnné hodnocení jejího hospodaření. Apliku-

Starostky a starostové



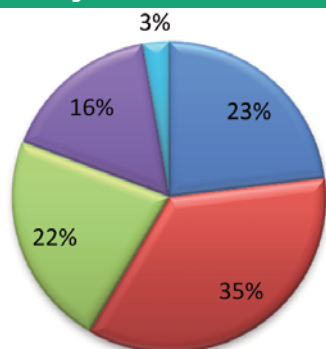
jeme-li toto hodnocení na obce vedené starostky a starosty, vidíme, že obce vedené ženou vykazují o něco lepší hospodaření než ty, které reprezentuje muž. Rozdíly nejsou velké. První dva nejlepší stupně má 20 % obcí se starostkou v čele, zatímco jen 18 % těch, které vede muž. U dvou nejhorších stupňů je situace obrácená. Vyskytují se u 16 % obcí zastoupených ženou a u 19 % obcí vedených mužem.

Ženy v pozici starostky si jistě zaslouží obdiv a velkou úctu. Musí takřka jít rozumět všemu, řešit vše okamžitě, rozdávat dobrou náladu i věřit, že se záměry obce naplní...

Obecně si úctu a obdiv zaslouží jak starostky, tak i starostové. Ženy možná o něco více, protože je na nich stále ještě větší část péče o domácnost a děti. V České republice má 80 % obcí méně než 1000 obyvatel. Znamená to, že 80 % starostů/starostek je při slaďování často velmi různorodých požadavků a zájmů obyvatel s možnostmi, které skýtá obvykle nevelký rozpočet, jedinou osobou, která s pomocí několika málo zastupitelů musí rozhodovat, co je pro obec nejlepší. Peněz v rozpočtu bude vždy méně, než kolik by jich bylo potřeba. Poskytovatelé dotací jsou štedřejší vůči větším obcím, nehledě na riziko dotací, pokud ji obec nedostane, přitom je známo, že zpracování projektu a žádosti o dotace není zadarmo. Starosta/starostka tak opravdu musí rozumět všemu, a na vše však reagovat, a to od neustále se měnící legislativy až po sousedské spory. Pomoc většinou nachází jen u sousedních obcí s obdobnými problémy. Je pak obtížné pochopitelné, kolik starostů působí i několik funkčních období.

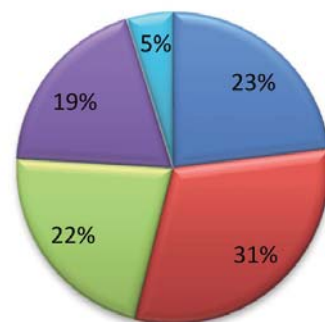
ptala se Eva Brix

Starostky



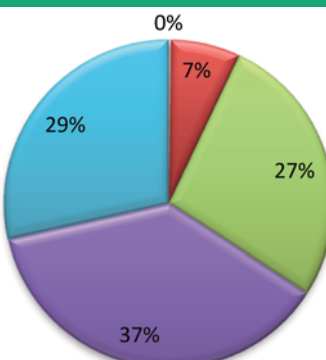
■ 1-199 ■ 1000-4999
■ 200-499 ■ 5000 a více
■ 500-999

Starostové



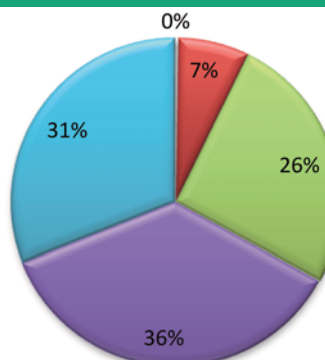
■ 1-199 ■ 1000-4999
■ 200-499 ■ 5000 a více
■ 500-999

Věk starostek



■ 20-29 ■ 50-59
■ 30-39 ■ 60 a více
■ 40-49

Věk starostů



■ 20-29 ■ 50-59
■ 30-39 ■ 60 a více
■ 40-49

Společnost Accenture si dává za cíl do roku 2025 dosáhnout genderové vyváženosti

Společnost Accenture v červenci oznámila, že do roku 2025 dosáhne genderové vyváženosti pracovníků ve společnosti, tj. 50 % žen a 50 % mužů.

„Díky diverzitě je náš business silnější a inovativnější, a co je nejdůležitější, svět se díky ní stává lepším místem,“ prohlásil Pierre Nanterme, předseda představenstva a generální ředitel společnosti Accenture. „Vytyčením tohoto nového cíle vysíláme svým zaměstnancům i svým klientům důležité poselství, a potvrzujeme tak náš závazek ohledně genderové vyvážené pracovní síly.“

V současné době pracuje celosvětově v Accenture 150 000 žen, což je téměř 40 % zaměstnanců. **Během posledních několika let si společnost stanovila milníky na cestě k rovnosti mužů a žen. Mezi ně patří:**

● Dosáhnout toho, aby ženy tvořily 40 % pracovníků v roce 2017; tohoto cíle bylo dosaženo o rok dříve.

- Podporovat postup co největšího podílu žen na úrovni generálních ředitelů v roce 2016.
- Docílit růstu procentuálního podílu žen na pozicích generální ředitelky na celosvětové úrovni na 25 % do roku 2020

Společnost Accenture podnikla na cestě k dosažení genderové vyváženosti řadu kroků pro podporu žen, včetně následujících:

- Podpora žen, které jsou ve společnosti na seniorních pozicích, aby mohly povýšit na úrovni, kde jsou odpovědné za příjmy společnosti. Od doby spuštění před šesti lety bylo v celosvětovém programu pro leadership povýšeno 80 % žen, případně došlo k významnému rozšíření jejich pravomocí a zodpovědnosti.
- Zajištění transparentnosti. Společnost si stanovila a zveřejnila jasné, měřitelné cíle za účelem růstu počtu žen a zveřejnila demografická data týkající se zaměstnanců v mnoha zemích, včetně USA, Kanady, Jižní Afriky, Japonska, Indie a zemí ASEAN.

- Spuštění iniciativ, které ženám umožní získat požadované dovednosti. Například program Women in Technology (Ženy a technologie) pomáhá urychlovat cestu vysoce výkonných žen na pozice technického architekta, která je velmi žádaná.

- Spolupráce firem a vlád za účelem dosažení ještě větší genderové vyrovnanosti na pracovišti; závazky, které zahrnují například vládní příslib rovného odměňování nebo paradigma parity.

„Přijímáme diverzitu jako zdroj kreativity a konkurenční výhody,“ řekla Ellyn Shooková, která je ve vedení oddělení leadershipu a lidských zdrojů ve společnosti Accenture. „Jelikož směřujeme k metě 25 z 50, našim hlavním cílem je vytvořit skutečně lidské prostředí, kde mají lidé opravdový pocit sounáležitosti, kam mohou chodit každý den a být tím, kým jsou. Pak mohou být nejlepší jak na odborné, tak na osobní úrovni.“ (tz)

Pro smysluplný projekt Smrt nemá šanci

Generální zastoupení francouzské kosmetiky GERnétic pro český a slovenský trh podporuje dlouhodobě smysluplné projekty. Připojilo se tedy i k významné iniciativě, jejímž posláním je aktivně propagovat dárcovství krve a trvale o ně zvedat zájem široké veřejnosti na území celé České republiky. Projekt nazvaný Smrt nemá šanci by měl přinést 100 000 nových dárců krve.

Za loňský rok se snížil počet těch, kteří darují krev, o 3 %, což je s předpokládaným úbytkem o dalších 5 % v letošním roce alarmující. Již nyní se nemocnice potýkají s nedostatkem zásob krve, které zachraňují životy například při závažných dopravních nehodách nebo dalších úrazech často spojených s rekreačními aktivitami. Klesající trend je třeba zvrátit. Projekt Smrt nemá šanci, za nímž stojí Zdraví-život, z.s., byl oficiálně odstartován 14. června, tedy ve Světový den dárcovství krve. Zapojila se do něj řada celebrity jako Václav Upír Krejčí, Milan Pitkin, Marek Erben nebo Bára Mottlová. „Podpořit takový projekt považuji za velmi důležité, a především lidské,“ uvedla za GERnétic výkonná ředitelka LK SERVIS Ing. Andrea Trčková. GERnétic podporuje projekt nejen dárcovstvím, ale také finančně. „Nikdy nevíme, kdy budeme sami potřebovat tuto pomoc. Se spolkem Zdraví-život spolupracujeme již delší dobu. Tematika zdraví je pro nás důležitá. Je to jedna ze zásadních hodnot našeho života. A tato filozofie je i jádrem kosmetiky GERnétic. Pomáhá lidem více přemýšlet o zdravém životním stylu, kondici a celkové pohodě. Díky péči GERnétic si naše klientky a také klienti mohou aktivně budovat vlastní pocit zdraví, svěžesti, krásy. Jde nejen o dobrý pocit, ale také o zdravé vnímání sebe sama jako součásti společnosti. Předpokladem pro dárcovství je optimální zdravotní stav, a ten je třeba v průběhu života vědomě podporovat. GER-

nétic se k těmto myšlenkám připojuje a kromě odborné poradny pro zdraví na webových stránkách www.zdravi-život.cz odměňuje aktivní dárce krve a kostní dřeně v partnerských salonech GERnétic exkluzivními benefity. Lidé, kteří se snaží pomáhat a dělat pro společnost něco prospěšného, si zaslouží, aby o ně také někdo jiný pečoval a dopřál jim relaxační zážitky,“ dodala Andrea Trčková.

A co se děje s darovanou krví dál? O tom například vypovídá informace Všeobecné zdravotní pojišťovny. Například transfuzní přípravky vyrábějí přímo jednotlivá transfuzní oddělení. Své výrobky dodají odběratelům, ať už v rámci svého vlastního zdravotnického zařízení, nebo mimo ně, a pojišťovna je uhradí až po podání pacientovi jako tzv. zvlášť účtovaný

hranici. Lze také samostatně darovat krevní plazmu, která následně slouží k výrobě řady léčivých přípravků.

V rozporu s běžnou představou není příliš často užívaná plná krev, ale jednotlivé krevní složky, což je pro pacienta účelnější i bezpečnější. Nejčastěji užívané jsou přípravky tzv. červené řady, tedy červené krvinky – erytrocyty, a z nich erytrocyty vyčištěné od části bílých krvinek – leukocytů (erytrocyty bez buffy coatu resuspendované), které znamenají pro pacienta menší riziko možných potransfuzních komplikací či infekcí. Za transfuzní jednotku plné krve hradí pojišťovny (od 1. 1. 2017) 1406,61 Kč, u erytrocytů je to stejná částka, ale např. transfuzní jednotka zmiňovaných erytrocytů zbavených podílu leukocytů je nákladově i pracností náročnější, což se

promítá do úhrady, která představuje částku 2159,57 Kč. Trombocyty (krevní destičky) z plné krve mají stanovenou úhradu za jednu transfuzní jednotku ve výši 1451,48 Kč, avšak k tomu, aby jejich podání mělo pro pacienta léčebný efekt, je potřeba takových jednotek alespoň šest. Trombocyty z aferézy představují z jednoho odběru plnou léčebnou dávku, proto je ovšem úhrada ve výši 8655,19 Kč. Za transfuzní jednotku plazmy pro klinické použití hradí pojišťovny 1211,61 Kč. Nejvyšší úhrady jsou stanoveny pro transfuzní přípravky náročné na přípravu – nejdražší jsou trombocyty z aferézy delekotizované, kde pojišťovna za jednu

transfuzní jednotku hradí 15 050,09 Kč. Celkové náklady VZP za transfuzní přípravky z krve dárců v roce 2016 byly zhruba 880 mil. Kč. Podle pravidel se může dárce krve stát zdravý dospělý do 65 let, který váží alespoň 50 kg a nepatří mezi osoby se zvýšeným rizikem infekčních chorob. Z hlediska bezpečnosti transfuzí je velmi podstatné, aby krev byla získávána právě od skutečných dárců, kteří nejsou motivováni finančním ziskem. V zájmu podpory dárcovství krve proto VZP odměňuje dárce speciálními benefity, které mohou čerpat navíc vedle běžných výhod pro klienty VZP.

připravila Kateřina Šimková



foto Pixabay

materiál (tj. nejsou zahrnuty v ceně výkonů). Úhrady ze zdravotního pojištění, tedy výše částek, které hradí zdravotní pojišťovny, jsou stanoveny Státním ústavem pro kontrolu léčiv. Při klasickém darování plné krve je odebráno 450 ml krve a odběr lze absolvovat maximálně 4x ročně. Tato varianta je stále nejčastější, avšak je možno odebrat i jen jednotlivé složky krve. K tomu slouží přístroj zvaný separátor a proces, při němž se zbylá část krve vrací do těla dárce, se nazývá aferéza. Odebírají se tak např. krevní destičky, kdy odběr lze absolvovat znovu zhruba po měsíci, pokud jsou jejich hodnoty v krevním obraze nad požadovanou

Koho a co mám ráda

Česká chuť se v Albertu stává skutečností

Už dlouho si přeji, aby maloobchodní řetězce s potravinami nabízely v širší škále výrobky našich domácích producentů. Ráda zkouším pro mne dosud ne zcela známé kousky, které pocházejí z České republiky, jsou z našich surovin, mají je v rukou firmy s českým kapitálem. Jsem srdcem ještě pořád tak trochu vlastenec a myslím si, že naše republika má rozhodně co nabídnout. Proto mne mile překvapil projekt řetězce Albert s názvem Česká chuť. V regálech obchodů tak díky tomu najdeme širší paletu potravin, které splňují definici české potraviny podle zákona. Navíc se Albert zavázal, že najde-li dodavatele z České republiky, který bude nabízet stejnou či vyšší kvalitu v dané skupině výrobků, dostane zelenou a my se s českými produkty budeme moci potkávat čím dál víc nejen v obchodech, ale také ve svých kuchyních. Budeme moci koupit těchto výrobků podporovat um, řemeslo a inovace, které tu vždy měly tradici a k Česku zkrátka patří.

Kateřina Šimková



Záda potřebují kvalitní židli a stůl



Bolí vás záda, nenarovnáte se v kříži, po celodenní práci u kancelářského stolu, za rýsovacím prknem nebo při obsluze stroje si nedokážete správně stoupnout? Zřejmě špatně sedíte a tělo vám to dává znát. Není pravda, že bolesti páteře patří nevyhnutelně k určitým profesím. Zkuste vyměnit židli, a především si vyberte vhodný stůl, aby tělo mohlo změnit pracovní polohu! Na otázku, jak se vyhnout zdravotním rizikům ze sedavého způsobu života, odpovídali Filip Veselý, jednatel konzultační a realitní společnosti Office Hunters, a Denisa Onodyová z firmy Keepline:

Kolika lidí se problém týká?

V rozvinutých zemích prosedí v zaměstnání víc než sedm hodin přes 75 % kancelářských zaměstnanců. Suma sumárum, za život stráví na židli nebo v křesle 70 000 hodin. Následkem mohou být kardiovaskulární choroby a doživotního poškození páteře. A v neposlední řadě se tím snižuje produktivita práce. Firmy si už tohle začínají uvědomovat a čím dál více se poohlíží po takovém řešení, které by bylo k lidskému tělu zdravotně šetrné.

Jak ale člověka zvednout, aniž by to bylo na úkor jeho práce?

Nejčastější odpověď představují kvalitní židle, nejefektivnějším řešením bývají polohovatelné stoly. Během pár vteřin je lze nastavit tak, aby se pracovalo vestoje. Měnit polohy během pracovní doby je totiž s ohledem na zdraví důležité. Firmy v České republice mají o ně čím dál větší zájem. Na každém jednání, kam přijdeme, už o výškově nastavitelných stolech vědí a rádi by je měli. Vždy se minimálně zajímají o ceny a rozhodují se o různých variantách.

Doporučíte takové vybavení kanceláři podniku, kde musí šetřit každou korunu?

Cena polohovatelných stolů klesá, nejlevnější se dá pořídit už od 10 000 korun. Přitom dříve stály standardně kolem 30 000 korun. Zaměstnavatelé již uvažují prakticky – upřednostňují investici do polohovatelných stolů před například úložnými skříněmi, které v současné době digitalizace už tolik nevyužijí. Tento typ stolů může sloužit i jako příjemný pult. Navíc máme odzkoušené, že když se u interních



schůzek stojí, tak bývají většinou kratší. Stoly kvalitnějšího provedení disponují skrytým vedením kabeláže s nouzovým zastavením pohybu v případě kolize s překážkou či mají plně funkční nosnost až 100 kilogramů.

Jaké profese se o polohovatelné stoly nejvíce zajímají?

Zájem projevují zejména architekti a projektanti. Stejně tak se hodí obsluze řídicích strojů, v logistice ve skladu a také ve zdravotnických zařízeních, kde sestřičky i lékaři při vyšetření pacientů opakovaně vstávají a usedávají.

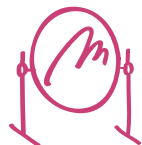
Dostáváte dobré reference i zkušenosti od uživatelů?

Jednou ze společností, které se takto vybavily, je MSD IT Hub. Do nově otevřené pražské budovy Five si pořídila rovnou 800 polohovatelných stolů. Fakt, že nyní může zaměstnanec u počítače měnit pozici, přispívá k jeho výkonnosti a spokojenosti při práci.

Domníváte se, že vybavení pracovišť půjde tímto směrem?

Trendy ohledně zdraví a zlepšení výkonnosti nyní opravdu hrají prim při výběru a vybavení kanceláře. Polohovatelné stoly vnímáme jako možnost, která je běžná například ve skandinávských zemích. Už při realizaci zakázky doporučujeme ergonomický nábytek, který je k tělu šetrný.

připravil Pavel Kačer



Tip pro vaše svěží já

Lift Crème značky GERnétic pro vaše spokojené já

Srpen je možná doba, kdy přemýšlíte o tom, co na sobě změnit



Liftingové přípravky jsou skupinou, která ženám, jež o sebe rády pečují, přináší mnoho užitečného.

Zejména těm, které první vrásky upozorňují, jak ten čas letí, a navádějí pozornost k faktu, že určitá péče se pokožce více než vyplácí.

S postupujícím věkem totiž slábne kolagenová struktura ve střední vrstvě kůže, pokožka se ztenčuje, ochabuje, začínají se vytvářet kožní převisy, vrásky se zřetelně rýsují a prohlubují. Aby si pleť zachovala co nejdéle mladistvý vzhled, je třeba doplnit větší množství výživných, regeneračních a ochranných látek, používat kvalitní liftingové přípravky, které umožní okamžitě zlepšení struktury pokožky a podpoří perfektní nalíčení.

Mezi liftingové přípravky GERnétic můžeme zahrnout: Mito Spécial+, Ger Lift, Myo Myoso, Gel Contour Yeux, Lift Crème, Cells Life. Speciální nabídkou je pak sofistikovaná řada Les Parfaits.

Například ženám kolem padesátky GERnétic doporučuje zaměřit se na oční okolí, kde se vrásky tvoří nejdříve. Využijte tedy přípravků Gel Contour Yeux a Myo Myoso. Protivráskový a ochranný přípravek Gel Contour Yeux se aplikuje ráno a během celého dne ji chrání před vznikem volných radikálů, a zabraňuje tak

vzniku předčasných vrásek. Navíc pokožku jemně vypíná. Krém Myo Myoso stávající vrásky vypne a zjemní. Jeho účinky vydrží celý den, a usnadňují tak nalíčení a zlepšují celkovou vizáž. Krém je možné použít i na celý obličej. Na projasnění a oživení dekolty, krku a obličje využijte sérum Mito Spécial+. Tento přípravek by se měl stát pro tuto věkovou kategorii součástí pravidelné denní péče. Přírodní antiradikální a antioxidantní komplex zamezuje stárnutí pokožky, peptidový komplex stimuluje syntézu kolagenu a posiluje činnost fibroblastů produkujících kolagen. Přidanou hodnotou séra je i okamžitý osvěžující a liftingový efekt. Pokud pozorujete známky uvolněné pokožky, začněte používat večer pod regenerační noční krém přípravek Ger Lift. Aktivní látky jsou získány především z mořských řas a díky liposomům pronikají hluboko do pokožky. Zvyšují

hutnost, objem a pevnost pokožky. Kontury obličeje se během tří týdnů zpevňují a podporují mladistvý vzhled.

Sérum Cells Life a přípravky z řady les Parfaits je přínosné využít jako intenzivní kúru jedenkrát ročně. K dennímu používání se doporučují tyto přípravky používat až v pozdějším věku.

Přípravky GERnétic zakoupíte v kosmetických salonech, kde vám kosmetičky poradí, jak je používat, a může nabídnout i salonní ošetření. Seznam salonů na www.gernetic.cz. Kosmetika GERnétic podporuje projekt na získávání dárců krve „Smrt nemá šanci, když budeme dárci“. Více na www.facebook.com/smrtnemasanci/.

Časopis Madam Business je mediálním partnerem soutěže kosmetiček Hvězda GERnétic Česko 2017.



Srdečně vás zveme na stánek GERnétic na výstavě World of Beauty ve dnech 8.–9. září 2017 v pražských Letňanech. V pátek 8. září v době mezi 14.–15. hod. autogramiáda herečky Michaely Dolinové a Sandry Pogodové, dvou náruživých múz z divadelní show Už zase miluju!

www.gernetic.cz

Staňte se našimi fanoušky:

www.facebook.com/GERnetic.cz

www.instagram.com/gernetic.cz/



Fejeton

Poněkud nostalgický fejeton

Jak člověk pozná, že stárne? Začíná se ohlížet nazpátek za svým životem. Bude to tím, že výhled do příštích let se mu zkracuje, očekávání věcí příštích slábne, už se, jak se říká, nemá na co těšit. Jeho dětství a mládí se neustále vzdalují, a někdy to vypadá, že to byl jen docela krásný, ale neskutečný sen. Byl, nebo nebyl – je třeba se přesvědčit.

Patřím už dlouho do kategorie dříve narozených, jimž se, jistě ne pro nic za nic, říká pamětníci. A to pojménování docela sedí, vždyť z hlubin paměti se mi vynořují dávno zasuté události, obličeje a pocity, které opět v představách nabývají reálné a někdy neodbytné podoby. Také se stále častěji ptám, jestli se mi nezjevují jen přeludy, které mohou být dokladem selhávající a možná pomýlené mysli. Ruku do ohně bych za to nedal, že vidím ve vzpomínkách pravdu, nedeformovanou podobu věcí nenávrtně minulých. Bývá to docela legrační, když se sejdou lidé se společnou minulostí, a vyprávějí si příběhy,

kteří spolu prožili. Každý to vidí svými očima, každý vlastně něco jiného. Povídám si v duchu: No hovoří o mně, ale já se v jeho popisu vůbec nepoznávám, nerozumím tomu, ty obrazy jsou mi cizí. A stejně nechápavě vypadají ti, když jim vykládám, co zas oni prováděli v klukovských dobách. Také oni špatně chápou vykreslenou podobiznu, kterou se jim snažím osvěžit. Si ce všichni svorně přikyvujeme hlavou, že ano, bylo to tak, ale v hloubi duše jsme přesvědčení, že ten druhý určitě žije v omylu, já byl přece úplně jiný.

Už dlouho mě zajímá otázka, jaký jsem tedy vlastně byl. Před půlstoletím, v dobách, kdy jsem ještě o světě nevěděl vůbec nic a nosil hlavu plnou ideálů. Dívám se na usmívajícího se hochu, který vzorně sedí ve školní lavici nad otevřenou matematikou pro 4. třídu. Fotografie je černobílá, podobně jako některé představy, které mám o své vlastní osobě. Ptám se, na co jsem asi v těch okamžicích myslel, co mě vzrušovalo, těšilo a co dělalo těžkou hlavu. Ano, ty návraty do hlubin uplynulého času mě zajímají víc a víc.

Na stará kolena jsem propadl kouzlu skútrů. Díky nim se mohu vracet i do let dávno minulých. Například jsem navštívil učiliště, kde mě připravovali na těžkou a nebezpečnou práci dřevorubce. Dveře už jsem našel zavřené, budova slouží jiným účelům, avšak „prach“ tehdejších dějů

jsem ještě objevil. Zachycená minulost se na mžik setkala s přítomným okamžikem. Vzpomínám, tudy jsem chodil, tady kouřil první cigaretu, za tímhle oknem vyhlížel domov...

Zastavil jsem se také ve vsi, kde jsem se strejdou Toníkem jezdil na traktor. Ještě si pamatuji, jak jsem tomu kouzlu propadl a chtěl se stát traktistou. Teď, po letech, hledám Toniky stopy. Možu ale mluvit jen s jeho nevlastní dcerou, kterou kdysi vyženil. Povídam si, oprašujeme vzpomínky, doplňujeme souvislosti, zazní i slova, která bych nečekal.

„Tak ty jsi ten chlapec s rezavou hřívou, co za strýcem jezdil z města! Říkal, že něco tak paličatého ještě neviděl,“ dovidám se o sobě.

Tak vida, takový jsem byl. Ale není to zase jen „optický klam“ stvořený z nejistých vzpomínek? Asi ne, dívám se na statnou ženu v nejlepších letech a najednou se mi vybavuje pohledný obličej děvčete, které na mě před tolika lety udělalo dojem. Musí to být ona, ta co mi zamotala hlavu! Když pátráme po tom, kdo vlastně jsme, rádi se navracíme i do vzdálené minulosti. A ty vynořující se obrazy, třeba nejasné a pokřivené, pak konfrontujeme s dneškem. Mně se to líbí, pořád baví to věčné hledání pravdy o sobě, druhých, o životě. Nevadí, že pravda nám stále uniká mezi prsty. Podstatné je, že to nevzdávám.

Pavel Kačer

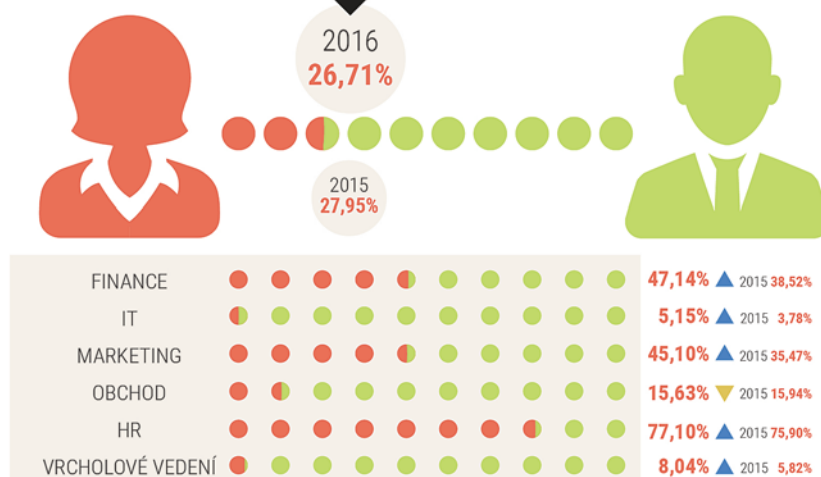
Kolik žen je ve vedení českých firem?

Ve vrcholovém managementu největších českých firem se ženy uplatňují nejhůře za posledních pět let. Zatímco v roce 2014 na nejvyšších řídicích místech působilo 30 % manažerek, koncem loňského roku jich bylo necelých 27 %.

Ženy se v roce 2016 nejčastěji prosazovaly v personalistice (77 %), a s výrazným odstupem také ve financích (47 %) a marketingu (45 %). Naopak IT a pozice generálního ředitele je stále doménou především mužů – v čele IT pracuje jen 5 % žen a pouze 8 % velkých tuzemských firem šéfuje žena. Informace vyplývají ze specializované databáze Manažeri velkých firem společnosti Bisnode, která obsahuje informace téměř o 5000 nejvýznamnějších či největších společnostech v ČR s více než 18 000 kontaktními osobami.

„Na databázi Manažeri velkých firem naši klienti oceňují především telefonicky ověřené kontakty na osoby s rozhodovací pravomocí,“ sdělil ředitel Bisnode Jiří Skopový s tím, že uživatelům databáze umožňuje kontaktovat přímo klíčové pracovníky firem, aniž by se museli komplikovaně provolávat přes recepci. „Tím výrazně šetří čas,“ dodal Jiří Skopový. „Detailnější analýza databáze Manažeri velkých firem ukázala, že podíl žen ve vrcholovém managementu největších a nejvýznamnějších českých firem v roce 2016 dosáhl 26,71 % a je na nejnižší úrovni za posledních pět let. To však neplatí pro oblast financí, marketingu a nejvyššího vedení, kde je zastoupení manažerek historicky nejvyšší,“ uvedla analytička Bisnode Petra Štěpánová. „Přítomnost žen na významných manažerských pozicích stále výrazně pokulhává za průměrem Evrop-

PODÍL ŽEN VE VRCHOLOVÉM MANAGEMENTU NEJVĚTŠÍCH ČESKÝCH FIREM V ČR



Podíl žen ve vrcholovém managementu největších českých firem v ČR (v %)

	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
finance	28,23	31,13	34,82	45,17	42,35	44,04	38,52	47,14
IT	5,97	5,09	4,26	3,16	3,12	3,28	3,78	5,15
marketing	25,47	33,27	37,15	41,64	40,98	40,72	35,47	45,10
obchod	13,02	12,10	11,72	15,91	13,79	17,06	15,94	15,63
personalistika	57,11	64,69	69,87	79,34	78,47	79,46	75,90	77,10
vrcholové vedení	3,83	4,71	4,97	5,51	5,04	6,14	5,82	8,04
celkem	22,22	25,04	26,25	29,57	28,06	30,07	27,95	26,71

zdroj: Bisnode, databáze Manažeri velkých firem ČR

ské unie, a od roku 2014, kdy v ČR dosáhla historického maxima 30 %, se dokonce snížila o víc než tři procentní body, a to přes to, že ce-

lá řada nezávislých studií dokazuje, že ženy ve vedení přispívají ke stabilitě a ziskovosti společnosti,“ dodala Petra Štěpánová. (tz)

INZERCE



ARAŠÍDY
PARA KEŠU
CHIA PISTÁCIE
MÁK MANDLE



Objevte náš e-shop
plný oříšků a ovoce

ZDRAVÉ OŘECHY.cz

Penam

ZE SRDCE SLADKÉ

NOVINKA

JEMNÝ
A NADÝCHANÝ

50%
ČOKOLÁDOVÉ
NÁPLNĚ

JEDINEČNÝ
TVAR



KVALITNÍ
INGREDIENCE

Dopřejte si to potěšení a ochutnejte výjimečné „Ze srdce sladké“ pečivo, které pro vás s láskou upekli naši pekaři. Výrobky prémiové kvality vynikají pečlivým výběrem ingrediencí, aby každý kousek získal svou zcela jedinečnou chuť.