

## Ekonomická poradna Deníku

## JAK TO VIDÍ JIŘÍ JEMELKA

Neodkládejte své úkoly!



Prokrastinace je moderní. Tedy alespoň coby pojem. Skoro mi přijde, že se z ní stala jakási módní vlna a kdo alespoň trochu neodkládá své úkoly a povinnosti, jako by nebyl, in“.

Mně osobně přijde prokrastinace neslutěně zhoubná. Chronická tendence odkládat plnění povinností totiž může vést u jednotlivců ke stresu, v týmu vede k sociálnímu napětí, ve firemním měřítku může mít nejen vliv na chod firmy, ale v konečném důsledku i na její bytí či nebytí.

Prokrastinaci neodhali žádné testy. Odhalit ji lze jen pozorováním, zkušeností a přímým pracovním kontaktem. Na stejné úrovni pak může logicky probíhat i její náprava. Setkal jsem se i s případem, kdy chorobná prokrastinace jedného zaměstnance firmě způsobila škodu několika set tisíc korun. A to jen proto, že dotyčná osoba neprospěla několik e-mailů. Byť šlo o drobné pracovní úkony, v dlouhodobém měřítku to znamenalo vysokou finanční ztrátu a posramocení pověsti firmy.

Nesutečně fatální důsledky má odkládání úkolů na úrovni vedení firem či jejich majitelů. Chorobně odkládání povinností je bohužel vlastní až třetině podnikatelů a šéfu. Co hůř, jen odhadem polovina z nich si tento fakt vůbec nepřizná. Ostatní si pochybení ani nepřipustí a tak neexistuje ani reálná šance jim pomoci.

Na miru prokrastinace má vliv několik faktorů. Nedisciplinovanost, nedůslednost, vyčerpanost, pohodlnost. Problém tedy není v tom, že by dotyčný byl automaticky líný. Možná má špatné návyky nebo si jen neumí stanovit priority a neumí pracovat efektivně. Ideálním řešením je tzv. „to-do list“, jednoduchý seznam úkolů. Nejde o to, že z něj ten den musíte splnit vše, ale budete mít jasně dané důležité úkoly. Platí, že zhruba 20% našich úkolů je prioritních a přibližně až 80% výsledků. Podle priorit je třeba čas a úkoly organizovat.

Autor je majitel společnosti J.I.P. pro firmy, s. r. o., poskytující realizace a restrukuralizace zejména podnikům s českým kapitálem

## SLUŽBY V OLOMOUCKÉM KRAJI

## STAROŽITNOSTI

Komenského 6, Prostějov  
výkup a prodej: obrazy, nábytek, hodiny, sklo, porcelán, mince, plakety, odznaky, šperky, zlato, stříbro  
po-pá 10.00-16.00  
telefon: 602 730 669, e-mail: marcelakri@seznam.cz

## GALERIE UMĚNÍ PROSTĚJOV

Přijímáme obrazy a starožitnosti do historicky první akce výtvarného umění v Olomouckém kraji. Místo konání: Hotel S-port Věska Dolany u Olomouce, květen 2016  
Jindřich Skácel, galerista  
telefon: 608 805 775, www.gupv.cz, e-mail: jindrabrazilie@seznam.cz

## KAMENICTVÍ KOVÁČ – Výroba a opravy pomníků

Julius Kováč, Hrazenov 129, Ruda nad Moravou  
Provádíme sekání, tryskání, barvení, zlacení a stříbření písma. Opravy a renovace pomníků a pomníkových děl. Možnost zhotovení pomníků dle přání a návrhu zákazníka.  
telefon: 605 946 468, e-mail: julius.kovac@seznam.cz, www.kamenictvikovac.cz

## MAX MADAM – Dámské oděvy pro silnější

Dámské oděvy pro silnější, Svatoplukova 16, Prostějov  
- nabízíme plný sortiment oděvů nadměrných velikostí a plavek, možnost zhotovení oděvů na míru  
po-pá 9.00-17.00, telefon: 606 912 826, 607 745 702

## CENTRUM ZDRAVÍ BOHUŇOVICE

Aquapark Bohuňovice, 6. května 616, Otevírací doba 1. 2. 2016 do 1. 5. 2016  
Bazén  
pondělí zavřeno, úterý 12.00-15.00, středa 13.30-19.00, čtvrtek 13.30-20.00, pátek 9.30-20.30, sobota 9.30-20.30, neděle 9.30-20.00

Sauna  
pondělí zavřeno, úterý 15.00-20.00 ženy, středa 15.00-20.00 muži, čtvrtek 13.00-20.00 ženy pátek 13.00-20.30 muži, sobota 9.30-20.30 společná, neděle 9.30-20.00 společná

## ALVA-ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY

Mlýnská 28a, Prostějov  
Půjčovna zdravotnických pomůcek  
- polohovací lůžka, mechanické invalidní vozíky  
- chodítka, klozetová křesla  
- stolký k lůžku, stoličky do sprchy  
po-pá 8-17.00 hod.  
Bezplatná linka 800 100 324  
www.zdravotnicke-potreby.net, info@zdravotnicke-potreby.net

## FILEMON &amp; BAUCIS

Obchůdky a výlety pro seniory  
- extra dlouhé obouvací lžiče, široký sortiment Fady Alpa  
- hlásiče oxidu uhelnatého  
- osobní alarmy, pepřové a slzné spreje

Nám. T. G. Masaryka 24, Prostějov  
pondělí-pátek 9.00-17.00 hod  
telefon: 728 337 983, www.filemon-baucis.cz

## KOUPIM STARÝ NÁBYTEK

- obrazy i celé pozůstatosti, jakékoli starožitnosti  
telefon: 608 038 091

## Osudy čtyř (ne)obyčejných rodáků z Olomouckého kraje

## Jóga je pro mě bránou k meditaci a k sobě samé

Pro někoho je možná jóga jen soubor několika cviků, pro Bohdanu Šafranovou z Plumlova na Prostějovsku znamená toto východní cvičení doslova životní styl. Náročnému koničku se věnuje až osm hodin denně a jako lektorka jógy předává znalosti dál svým žákům.

„S klasikou jógu jsem koketovala již od utlého mládí, kdy mě k ní přivedla rodina. Postupně jsem se dostala k různým modifikacím cvičení, které se teď snažím naučit i své žáky.“ říká Bohdana Šafranová s tím, že jógu bere hlavně jako bránu k meditaci a času stráveného sama pro sebe.

Ve svých čtyřiaředesáti letech se tak věnuje nejen klasické józe, ale také létací józe a populárnímu pole dance. „Létací jóga je soubor cviků, které provádím s pomocí zavěšené hamaky ze speciálního materiálu. Během cvičení v hamace je velmi jednoduché popřít zákon gravitace, a tak mohu zkoušet různé pozice, které jsou pro lidi nepolibené gymnastikou a podobnými sporty, mnohdy nemožné.“ popisuje lektorka s tím, že se není čeho obávat.

„Létací jógu může cvičit prakticky každý, bez ohledu na předchozí zkušenosti či kondi-

## Bohdana Šafranová

lektorka létací jógy z Prostějovska

Věk: 24 let

O moji činnosti: Jóga je pro mě forma meditace.

Oblíbený citát /životní motto: Tvrdou prací, vášní a vírou v sama sebe dovedeš své sny uskutečnit.

Záliby a koníčky: četa, cestování, historická móda, hudba

Můj sen: Aby mě snahy a práce nepřislýzly vnuve.



ci. Za sebe mohu říci, že všichni Nyní působím jako auditor skleněných výrobků a propagační referent.

Kromě létací jógy podleha mladá lektorka také stále populárnějšímu pole dance, tedy akrobatickému tanci u tyče. „Ješ-

té před deseti lety byla u nás tato disciplína teprve v plenkách a lidé znali vertikální tyč pouze z panských barů než z amerických filmů. Dnes je už situace trochu jiná, lidé se čím dál více vzdávají takových předsudků a uznávají, že tento sport je na velmi vysoké a profesionální úrovni, říká Bohdana Šafrano-

vá, která se momentálně připravuje na mistrovství republiky v Pole Sport.

„Největším úspěchem je pro mě spokojenost a nadšení mých žáků a to, že mohu cvičit dál.“

„Zatím ještě netuším, jaké úspěchy budoucnost přinese, ale už teď mohu říci, že největším úspěchem je pro mě spokojenost a nadšení mých žáků a také to, že mohu toto cvičení předávat dál.“ vysvětluje lektorka, která ve svém okolí sklízí obdiv, že v tak mladém věku dokázala uspět jako lektorka.

„Odmala jsem byla oklopena silnými osobnostmi a bylo pro mne přirozenější postavit se jednemu dne na vlastní nohy a stát se lektorem.“ uzavírá Bohdana Šafranová.

Text: Deník/Dagmar Málková  
Foto: archiv B. Šafranové

## Slavnou sklárnu bude připomínat muzeum

Asi žádný člověk toho výkupu a prodeje: obrazy, nábytek, hodiny, sklo, porcelán, mince, plakety, odznaky, šperky, zlato, stříbro  
po-pá 10.00-16.00  
telefon: 602 730 669, e-mail: marcelakri@seznam.cz

Přijímáme obrazy a starožitnosti do historicky první akce výtvarného umění v Olomouckém kraji. Místo konání: Hotel S-port Věska Dolany u Olomouce, květen 2016  
Jindřich Skácel, galerista  
telefon: 608 805 775, www.gupv.cz, e-mail: jindrabrazilie@seznam.cz

Provádíme sekání, tryskání, barvení, zlacení a stříbření písma. Opravy a renovace pomníků a pomníkových děl. Možnost zhotovení pomníků dle přání a návrhu zákazníka.  
telefon: 605 946 468, e-mail: julius.kovac@seznam.cz, www.kamenictvikovac.cz

## MAX MADAM – Dámské oděvy pro silnější

Dámské oděvy pro silnější, Svatoplukova 16, Prostějov  
- nabízíme plný sortiment oděvů nadměrných velikostí a plavek, možnost zhotovení oděvů na míru  
po-pá 9.00-17.00, telefon: 606 912 826, 607 745 702

## CENTRUM ZDRAVÍ BOHUŇOVICE

Aquapark Bohuňovice, 6. května 616, Otevírací doba 1. 2. 2016 do 1. 5. 2016  
Bazén  
pondělí zavřeno, úterý 12.00-15.00, středa 13.30-19.00, čtvrtek 13.30-20.00, pátek 9.30-20.30, sobota 9.30-20.30, neděle 9.30-20.00

Sauna  
pondělí zavřeno, úterý 15.00-20.00 ženy, středa 15.00-20.00 muži, čtvrtek 13.00-20.00 ženy pátek 13.00-20.30 muži, sobota 9.30-20.30 společná, neděle 9.30-20.00 společná

## ALVA-ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY

Mlýnská 28a, Prostějov  
Půjčovna zdravotnických pomůcek  
- polohovací lůžka, mechanické invalidní vozíky  
- chodítka, klozetová křesla  
- stolký k lůžku, stoličky do sprchy  
po-pá 8-17.00 hod.  
Bezplatná linka 800 100 324  
www.zdravotnicke-potreby.net, info@zdravotnicke-potreby.net

## FILEMON &amp; BAUCIS

Obchůdky a výlety pro seniory  
- extra dlouhé obouvací lžiče, široký sortiment Fady Alpa  
- hlásiče oxidu uhelnatého  
- osobní alarmy, pepřové a slzné spreje

Nám. T. G. Masaryka 24, Prostějov  
pondělí-pátek 9.00-17.00 hod  
telefon: 728 337 983, www.filemon-baucis.cz

## KOUPIM STARÝ NÁBYTEK

- obrazy i celé pozůstatlosti, jakékoli starožitnosti  
telefon: 608 038 091

## František Kašík

bývalý sklář ze Šumperka

Věk: 69 let

O moji činnosti: Nyní působím jako auditor skleněných výrobků a propagační referent.

Oblíbený citát /životní motto: Cely život miluji sklo.

Záliby a koníčky: historie, především sklářská

Můj sen: Aby se do Rapotína vrátila výroba skla.



krváčí srdce.“ svěřil se senior. Podobně vnímal situaci i jeho kolegové. „Když skláři čepovali želevo sklo ven z peci, tekly jim slzy. Oni sklárnou žili a věděli, že už se asi nerozjede.“ vzpomíná. Jejich předtucha se bohužel naplnila.

Továrna přitom patřila ke špičkovým producentům osvět-

tických poměrům přísné tajnou záležitosti. „Zproštědřekoval jí nějaký anglický obchodník. Saúdové si dodávali svůj balicí materiál, nálepky na skla i dekorací materiál. Nějaká paní v balné tehdy do jedné z krabic dala omylem naši značku. Kriminálka okamžitě rozjela vyšetřování. Nějakým způsobem se to našťestí podařilo zahladit.“ vzpomíná František Kašík.

„Roky jsem se z domu díval, jak fabrika jela. A teď najednou ticho, smutek. Dodnes mi z toho krváčí srdce.“

Výroba skla v Rapotíně už asi definitivně minulostí. František Kašík chce slavnou tradici připomenout muzeem, které hodlá vybudovat. „Současný starosta obce je velmi přívětivě nakloněn. Věřím, že se to povede.“ uzavírá bývalý sklář.

Text: Deník/Petr Krňávek  
Foto: Deník/Petr Krňávek

## Sbírat sirky není zrovna snadné. Pomalu mizí

Před více než půl stoletím propadl Michal Urbášek sirkám. Jeho sbírka čítá asi tisíc kusů krabiček zápalek, přičemž část z nich je nyní k vidění v Lipníku na Bečvou. Výstava s názvem Ani si neskřtnem aneb Zápalky kam se podíváš začala v městské knihovně dnes. „Moje vůbec první krabička měla nápis Tu is a strašně se mi líbila. Psal se rok 1964 a já byl ve čtvrté třídě. Od té doby jsem začal skládat krabičky ke krabičce.“ vzpomíná Olomoučan Michal Urbášek. „Živě si pamatuji na výlet do Vídně v roce 1968, kde jsem spatřil krásné barevnou krabičku. Půl hodiny jsem si dodával odvahy, abych si ji šel koupit. Mám ji samozřejmě dodnes.“ usmívá se.

Zápalky jsou sice různé, ale vždycky mají hlavíčku a tělo. „Samozřejmě jsou speciální sirky, kterými se podpaluje pyrotechnika, ty mají větší hlavíčku a děle hoří, dokonce snad pod vodou.

## Michal Urbášek

sběratel zápalek z Olomouce

Věk: 62 let

O moji činnosti: Vše co dělám, dělám s chutí a rád. Sbíráám zápalky, píšu, věnuji se výtvarnu.

Oblíbený citát /životní motto: Svět patří těm, co se neposerou.

Záliby a koníčky: výtvarná a literární tvorba, sběratelství, chatarství, smelířství

Můj sen: Projít transsibiřskou magistrátru přes celé Rusko.



Jiné zase škrtne o cokoli. Jsou i různé barvy dřívě a jsou také zápalky z voskovaného papíru.“ popisuje Michal Urbášek.

Ve sbírce má zastoupeny všechny druhy sirek. Od drobných, půlcentimetrových, až po dlouhé několik desítek centimetrů. K nejdrazším exponá-

tům patří kousky z první republiky ale také ty ze vzdálených zemí, jako je Indie, Japonsko nebo Argentina.

Shánění nových krabiček do sbírky není zrovna snadná záležitost. Sirky jako takové totiž pomalu mizí. „Sem tam se objeví nějaký zajímavý kousek jako suvenýr, ale v běžném životě se

zápalky používají stále méně. I já sám je používám jen na chalupě. Dost zápalek je však stále ve třetím světě nebo ve Spojených státech. Odtud se ke mně občas nějaký kousek dostane.“ vysvětluje.

„Sem tam se objeví zajímavý kousek, ale jinak se zápalky používají stále méně.“

Přiznává, že když potřebuje oheň, neváhá a sáhne do svých železných zásob. „Nikdy není taková nouze, aby bylo potřeba vyskrkat třeba celou krabičku. I když je pravda, že za minulého režimu občas sirky nebyly.

Sirky ovšem nejsou jediným koníčkem Michala Urbáška. Amatérsky píše a maluje. „Hodně píšu, teď jsem dokončil jednu knihu a ve volných chvílích se zabývám i výtvarnem. Je to činnost, které se chystám naplno věnovat, až budu starý. Nechci čekat, až mi dospějí vnuci a dozraje víno na vlnohrad. To by bylo trochu málo.“ uzavírá Michal Urbášek.

Text: Deník/Hana Kubová  
Foto: archiv Kateřiny Kučerové

## Nominaci na olympiádu v Riu dávám všechno

Měsíc zbývá do jednoho z určujících momentů v kariéře Jakuba Zavřela z Hranic. Právě v květnu se totiž rozhodne o tom, zda její český tým rychlostní kanoistky nominuje na letošní olympijské hry v Riu.

„Pokud se bude rozhodovat podle výkonu, tak bych jet měl. Ale všechno je to trochu složitější.“ nezastírá Jakub Zavřel možnost, že i přes vynikající výsledky mohou ve čtyřčlujku dostat přednost jiní. „V podstatě celou olympijskou sezonu jezdila čtyřčlujka posádka, jejíž jednotlivci momentálně nejsou čtyři nejrychlejší singlisti. Záleží, jak rozhodne reprezentací trenér.“ říká dvacetiletý Hraníčan.

Jde o hodné, český čtyřčlujka má totiž neodiskutovatelně šance na velký úspěch. „Vedení očekává zlate. Je pravdou, že medailové vyhlídky jsou slibné, protože naše posádka se v první trojce umístuje pravidelně celou olympijskou sezonu.“ přiznává. Olympiá-

## Jakub Zavřel

kajakář z Hranic

Věk: 20 let

O moji činnosti: Reprezentuji Českou republiku v kanoistice

Oblíbený citát /životní motto: Když tvrdě dřív, vrátí se ti to.

Záliby a koníčky: kajak, kajak a zase kajak.

Můj sen: Startovat na olympijských hrách.



da by prý byla obrovským zástupčičením a splněným snem.

Pokud by se nakonec letos do Brazílie nepodíval, za čtyři roky do Japonska už by cestoval téměř jistě. Samozřejmě pokud se jeho kariéra bude vyvíjet nastoleným směrem.

„Dávám tomu všechno. Když

cheč být v něčem opravdu úspěšný, tak zkrátka nemá jinou možnost.“ připouští. Na bující studentský život tak může zapomenout.

„Žádné party ani nic podobného. Jsou sice kluci, kteří to tak dělají, ale já nechci, aby mi potom třeba nějaký závod utekl o desetiny sekundy.“ říká. Stu-

dium na ČVUT v Praze zvládá bez větších komplikací. Přiznává však, že příliš času se ve škole neohřeje. „Je to hodně o samotstudiu. Kvůli soustředění čím trénuju se může stát, že tam nejsem třeba měsíc. Třeba teď jsem se vrátil z Afriky. Všichni mi však vycházejí vstříc, za což jsem moc rád.“ tvrdí.

„Medailové vyhlídky jsou slibné, naše posádka se v první trojce umístuje pravidelně celou olympijskou sezonu.“

Rodina Jakuba ve vodním sportu podporuje od šesti let. „Jelikož mě teď kanoistika živí, tak to pro rodinu ani nepředsťává žádnou zátěž, právě naopak.“ tvrdí. Jakub Zavřel je rád, že díky jeho milovanému sportu může ve svých dvaceti letech stát na vlastních nohou. Uvědomuje si ale, že kajak jej nebude žítit věčně. „Mohli bych být potom třeba trenérem, ale těch také moc není.“ uzavřel nadějný sportovec.

Text: Deník/ David Král  
Foto: archiv Jakuba Zavřela

## SLUŽBY V OLOMOUCKÉM KRAJI

## NAVEL nadměrné velikosti

Plumlovská 8, Prostějov  
Prodeje dámského oblečení ve velikostech M-7XL, 40-70, móda i pro inostihlé  
po-pá 9-17, so 9-12

telefon: 776 026 026, e-mail: navelprestojev@gmail.com  
www.nadmernevelikosti.cz

## MIKROBUSOVÁ DOPRAVA

- přeprava až 13+1 osob  
- vozidlo VW LT 35 s klimatizací a s tažným zařízením  
- transfery na letiště, doprava osob do zaměstnání, doprava sportovních klubů, doprava na svatby, atd.

telefon: 607 790 048, www.dopravaprerov.cz, e-mail: leos.kubela@seznam.cz

## MODRÝ RÁJ – CUKRÁŘ A PEKAŘ

Svatoplukova 48, Prostějov  
- prodej pomůcek pro cukráře  
po, st, čt, pá 9.00-12.00 a 14.00-18.00, út 9.00-17.00, so 9.00-12.00  
telefon: 736 101 785, modry.raj@seznam.cz

## CAFÉ FANTASIA

Nekuřácká, bezbariérová cukrárna a kavárna s dětským koutkem  
Káva, čaj, zákusky vlastní výroby, nápoje, tousty  
Oslavy, dorty na zakázku, kulturní program s hudební produkcí  
Otevřeno denně 9-21  
Plumlovská 42, Prostějov, telefon: 775 765 666  
info@cafefantasia.cz, www.facebook.com/cafefantasia

## BLUDOVSKÁ a. s.

Špalkova 156, Bludov 789 61  
V naší Družstevní prodejně Bludov máme široký sortiment čerstvého vepřového a hovězího masa z vlastní produkce. Prodáváme i vlastní sýry, tvaroh, mléko a čerstvá vejce.  
po-pá 7.00-17.00, so 7.00-10.00 hod.  
telefon: 583 238 274, 725 440 453, www.bludovska.cz

## MOTOREST STUDENÁ LOUČKA (MOHELNÍČÁK U Štiků)

Provoz NON STOP  
Hotová jídla, minutyka a tvarůžkové speciality. Prodej tvarůžků a uzenin.  
Zajistujeme rezervaci pro zájezdy: Restaurace „U Rytíře“ Loštice – ubytování pro skupiny i jednotlivce  
telefon: 603 547 521, 739 477 443

## ONDŘEJ KOTRAŠ s. r. o., Kompletní realizace střech

Bartoňov 38, Ruda nad Moravou  
Nabízíme pokrývačské, klempířské a tesařské práce, montáž hromosvodů včetně revizí, výškové práce, nátery střech, okapí apod. a výstavbu komínů a základových desek.  
telefon: 733 179 680, e-mail: info@kotrasstrecty.cz, www.kotrasstrecty.cz

## KAMENICTVÍ PEDRAROSTONE s. r. o.

- výroba a montáž pomníků  
- renovace a broušení terasových hobů  
- opravy písma, kopání betonových základů  
- prodej lamp, váz a vřtů z neruzu a žuly  
- doprava a konzultace zdarma  
telefon: 773 113 377, www.nahrobnikameny.cz

## VÝKUP VLASÚ, Schweitzerova 243/83, Olomouc

VLASOVÉ STUDIO DANIELA  
- výkup vlasů, prodloužení vlasů, zahuštění vlasů, micro/zahuštění vlasů  
telefon: 607 684 333  
www.danielaestudio.cz, e-mail: info.studiodaniela@seznam.cz

## OKRASNÉ ZAHRADNICTVÍ RADEK TARIČ

Kontakt: Želatovice125  
- nabízíme prodej okrasných dřevin, návrhy, realizaci a údržbu zahrad

VÝSTAVA BONSAJÍ  
Areal sportovního klubu FC Želatovice, kdy: 29.4. – 1.5.2016  
Zahájení: pá 29. 4. v 16.00 hodin, so 30. 4., ne 1. 5. v 10.00-17.00  
Úžácka tvarování bonsají Ne 14.00 hod  
telefon: 581 227 142, 604 908 99