

Madam[®] BUSINESS

PROSPERITA

listopad 2024

Po pěšině času

Eva Brixi

Listí píše vonné vzduchy
Barví nížiny i strmé srázy
Tiše snáší k zemi klid
A počítá s tím
Že stromům bude líp
V dále mizí ptáci
Já na zahradě marně hledám práci
Podzim v barvách káže létu
To se ztrácí
Pod nohama šustí paleta
Nevím
Jestli všechno chápu
Mlha příběh o neznámých rozplétá
Vůně půdy sládne
Moje duše ale mládne
Čas mi ještě neubývá
Já vím přesně
Kolik let mi zbývá
Mým přáním
Po pěšině času
Je sbírat jenom
Probarvenou krásu

Markéta Tesařová

Hledá se ředitel
mojí firmy

rozhovor na stranách 10–11

INZERCE

Nadělte si ještě větší radost z pohybu



Vysoce vstřebatelný kolagen ve formě peptidů, podpořený účinky vitamínu C, obohacený o kyselinu hyaluronovou i nezbytný biotin. Tuto vyladěnou

kombinaci živin potřebují chrupavky, vazy i šlachy pro svou pevnost a pružnost. Maximálně vstřebatelné, efektivní, bez dalších zbytečných přidaných látek. Vychutnejte si každý krok, každou svou aktivitu s lehkostí.



www.nustore.cz

Znáte snad příjemnější cestu ke zdraví?



Ing. Yveta Slišková

Lázeňská sezóna pomalu končí, ale vaše lázně mají co nabídnout vlastně po celý rok. Oč je v chladnějších měsících největší zájem?

S klesajícími teplotami mnohý zatouží po zahřátí v termálních pramenech, a toto hřejivé kouzlo tak přitahuje v chladnějších měsících více návštěvníků. Řada z nich však vnímá zejména preventivní a léčebný efekt. Je totiž více než skvělé mít stále zdravé klouby a udržet se co nejdál od artrózy pomocí krásného pobytu v termálních lázních.

Proslulé termální koupele jsou k dispozici i široké veřejnosti. Je třeba si vstupenku do Thermalia rezervovat, nebo se dostane na každého, kdo zrovna přijde?

Vstupné lze standardně zaplatit při příchodu, avšak vstupenky lze zakoupit i dopředu na recepcích lázeňských domů či na e-shopu. Mnozí nákupem vstupenek řeší vhodný dárek pro své kamarády a blízké k narozeninám či Vánocům. Vstup do Thermalia nelze rezervovat na

Voda má na lidský organizmus blahodárný vliv. Například termální prameny. V teplických lázních si je hosté nemohou vynachválit. Působí zejména na pohybový aparát, proto do Lázní Teplice v Čechách a.s. míří mnoho těch, které trápí třeba bolesti kloubů. Ale nejen ti. Na regeneraci tělesné schránky není nikdy pozdě, a potřebujeme ji všichni. Mladí sportovci, starší lidé po operaci, nebo aktivní lidé z businessu žijící v neustálém stresu. Odpočinek v bazénu s přírodním horkým pramenem dodá našemu tělu mnohé, co časem poztrácelo. Pobyt lze absolvovat kdykoli. Ať jde o jediný den, víkend, hodinku jen tak pro radost, nebo třeba Štědrý den, který nemusíme trávit jen u cukroví a bramborového salátu. O nabídce výjimečných lázní jsem hovořila s obchodní ředitelkou Ing. Yvetou Sliškovou:

konkrétní čas. Kdo přijde, ten se do Thermalia dostane, i když v některých exponovaných časech, především o víkendech, si musí chvíli počkat, než na něj dojde řada.

Využívá této možnosti spíše starší, nebo mladší generace?

Relaxaci si zaslouží každý bez ohledu na věk. Thermalium přitahuje pozornost napříč generacemi.

Jak to bude letos o Vánocích? Máte nějaký speciální program pro své hosty? A termální bazény necháte v provozu tak, jak je tomu nyní? Třeba i na Štědrý den a na Silvestra či na Nový rok?

Budeme v provozu nepřetržitě s nabídkou osvědčených léčebných i relaxačních pobytů. Náš největší rezort Lázně Beethoven bude otevřen hostům bez přerušení jak během vánočních svátků, tak na přelomu roku. Kdokoli chce využít toto období pro své zdraví, může tak vstoupit do nového roku zcela zregenerovaný. V době svátků bude pouze upravena provozní doba Thermalia.

Zkoušeli jste zařadit i silvestrovské lázeňské pobyty? Například pro seniory?

Pobyty ušité na míru seniorům máme v nabídce celoročně a nebude tomu jinak ani na Vánoce. Veškeré naše portfolio léčebných i relaxačních pobytů zůstává plně přístupné. Nic tedy nevnucujeme. Naopak s důvěrou v naše osvědčené koncepty dáváme možnost podpořit své zdraví a kondici i v čase, kdy ostatní často jdou spíše opačným směrem.

Nedávno jste prostory, kde se bazény s horkým pramenem nacházejí, rekonstruovali. Co nového jste v této souvislosti zájemcům připravili?

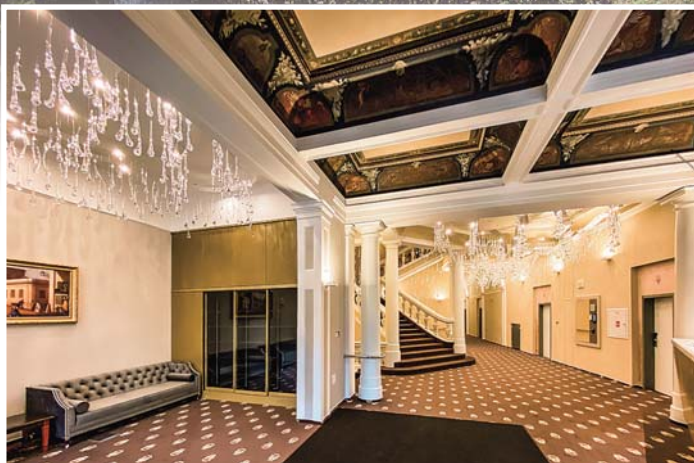
Šlo o významnou investici do prostor Lázní Beethoven. Vznikl majestátní vstup do domu s moderní vzdušnou bezbariérovou recepcí a prosvětleným lobby. Před rekonstrukcí se hosté v recepci utkávali se schody, nyní se chodí v jedné pochozí úrovni od parkoviště až k výtahu do pokojů. Pohybový komfort tak prospěje zejména těm lidem, kteří mají omezenou hybnost.

Dále celý prostor foyer nyní propojuje světlá instalace z celosvětově uznávaného českého křišťálu. Oslnivě lesklé kapky ve svém tvaru spojují jasný odkaz na termální vodu a zároveň jsou inspirovány tvarem noty pro připomínku nejslavnějšího návštěvníka a jmenovce domu Ludwiga van Beethovena. Provedené práce přinesly na také první pohled neviditelnou, přesto velmi poptávanou výbavu. Kompletní internetové pokrytí i modernizace TV a její nabídky si mimo jiné vyžádaly natažení více než 50 km optických kabelů.

Vraťme se k vodě. Na e-shopu lze tedy zakoupit vstupenky do Thermalia a věnovat je jako dárek. Mohou si je pořídit také firmy pro své zaměstnance? Lze tuto položku dát do nákladů?

Díky robustnímu balneoprovozu poskytujeme v teplických lázních procedury ve velmi široké škále. Některé jsou volně přístupné bez konzultace s lékařem, ale povaha některých terapií vyžaduje lékařské posouzení pro vyloučení kontraindikací.

Firmy, které myslí na fyzické i duševní zdraví svých zaměstnanců, si pravidelně kupují vstupenky do Thermalia jako benefit. Do nákladů lze tyto položky uplatnit podle ustanovení zákona o dani z příjmu pouze v určitých případech.



Je prokázáno, že vaše přírodní prameny odhalují osteoporózu, pomáhají zmírnit změny v kloubech a posilují pohybovou kondici. Což je dobrá zpráva zejména pro ženskou stárnoucí populaci. Je možné docílit i toho, aby lékaři, kteří se zabývají osteoporózou, koupele v Teplicích doporučovali?

Snažíme se o osvětu jak pro odbornou, tak pro laickou veřejnost. Přírodní léčivý zdroj bez vedlejších negativních účinků je cestou dlouhodobě efektivní, avšak ne každý to zcela chápe. Nedávno jsme hostili Konferenci Výživa a zdraví, kde jsem vystoupila s přednáškou Vliv termálních pramenů na zdraví. Naše termální voda je bohatě naplněna minerály a stopovými prvky, které se díky teplotě a intenzivnímu prokrvení lépe vstřebávají do tkání. Tam se ukládají a léčebný efekt v podobě snížení bolestivosti, zmírnění zánětů, odvodu toxinů a uvolnění svalů přetrvává delší dobu. Díky koupelím v termální vodě tedy zásobujeme výživou tkáně, a to celým povrchem těla. Jsme lázněmi na pohybový aparát, proto cvičení a pohyb je jedním z pilířů naší léčby, která však díky kombinaci s elektroterapií, magnetoterapií, masážími, laserem a dalšími metodami je velice komplexní. Odborníci na výživu souhlasili s tím, že kromě stravy je to pohyb, spánek a vztahy, co pro kvalitu života

má kardinální význam. Snažíme se k tomu přispět. Nutriční terapeut zde dohlíží na vyváženou stravu. Pro posilující spánek pořizujeme kvalitní matrace. A vztahy? V lázních se potkávají klienti z různých koutů republiky i světa. O vzájemné kontakty není nouze. V jídelně, na procedurách, na koncertě, vznikají zde často přátelství na celý život.

Populární se staly oddechové lázeňské víkendy žen působících v businessu. Čím byste je motivovala, aby se k vám rozjely?

Podnikavé dámy mají rozhled, jsou aktivní, a zejména umějí plánovat. Lázně se tak přirozeně dostávají do jejich plánů týkajících se kondice. Vědí, že potřebují a chtějí být fit co nejdříve. Každá návštěva lázní se počítá, a i pár dní, kdy využívají své tělo minerály z termální vody, pomáhá zpomalit opotřebení a řidnutí kostí.

Jaké procedury jim nejvíce vyhovují, co mají v oblibě? A mohou si je zvolit libovolně, nebo až po konzultaci s lékařem?

Díky robustnímu balneoprovozu poskytujeme v teplických lázních procedury ve velmi široké škále. Některé jsou volně přístupné bez konzultace s lékařem, ale povaha některých terapií vyžaduje lékařské posouzení pro vyloučení

kontraindikací. To se týká zejména procedur vyloženě léčebného zaměření. O programu léčebného pobytu tak rozhoduje lékař. I proto, aby individualizace léčby maximalizovala účinnost.

Z volně dostupných procedur jsou samozřejmě velmi oblíbené masáže, a v Teplicích zejména naše zlatá kombinace, která svou synergií znásobuje revitalizační efekt na maximum. Jde o spojení termální koupele, zábalu a masáže. Díky působení horkého pramene a akumulaci tepla v zábalu má bezprostředně navazující masáž umocněný účinek a profesionální masér „vyhmátne“ vše, co je třeba.

Kdyby se stal zázrak a do lázní by museli všichni Češi povinně alespoň na týden jednou do roka a pobyt by platil zaměstnavatel společně se státem, myslíte, že by se to na kondici lidí časem projeвило?

Bezesporu. Už jen to, že bychom se všichni setkali s tématem údržby našeho pohybového aparátu, by mělo na kondici Čechů nemalý vliv. Lázně by ukázaly i jinou cestu od bolavých zad, než je polykání prášků proti bolesti, a jak říká moje zkušenost, odezva je vždy pozitivní. Znáte snad příjemnější cestu ke zdraví?

za odpovědi poděkovala Eva Brix



Z podzimního lesa

Jsou dny, které by člověk nejraději vymazal z paměti. Tak třeba návštěva lékaře, který vám zopakuje, že jste neposlušný pacient, kterého nemá cenu vlastně léčit, přitom jeho krevní testy již ukazují, jaký pokrok udělal ve svém stravování či zvládnání stresu. Na druhé straně jsou hodiny, které byste s chutí opakovali celý podzim. Třeba procházky tichým lesem a sbírání hub. Je to jeden z nejzdravnějších procesů, jaký dnes znám. Les je totiž ten nejlepší lékař. Zázitků z krásy kolem si odnášíte nejen vrchovatý košík, ale i plné srdce. A je vám báječně, i když víte, kolik jiných činností jste odsunuli na vedlejší kolej. Radost je milý adrenalin, který stojí za to žít.

Eva Brixi, šéfredaktorka



Tip Grady

Zeptej se vědce

Aleš Dvořák,
Institut pro komunikaci vědy



Projekt Zeptej se vědce odpovídá již několik let na jakékoliv vědecké i nevědecké otázky laické veřejnosti prostřednictvím sociálních sítí. Renomovaní vědci svoje odpovědi zpracovali vědeckou optikou, ale zároveň čtivě, a hlavně srozumitelně širokému publiku. V knize najdete výběr 50 nejzajímavějších témat.

partneři www.madambusiness.cz

hlavní partner:



partneři:



Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 18, listopad 2024

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

Šéfredaktorka:

PhDr. Eva Brixi-Šimková, e-mail: brixii@iprospersita.cz, mobil: 602 618 008

Redakční tým:

Bc. Kateřina Šimková, Dana Halušková

Šéfredaktor www.madambusiness.cz:

Martin Šimek, e-mail: martin@iprospersita.cz, mobil: 606 615 609

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

Tisk: Triangl, a.s., www.trianglprint.cz **triangl print**

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

Nenechte si ujít novinky na blogu intuitiveidiary.com naší redaktorky Kateřiny Šimkové a příspěvky Evy Brixi v záložce Stará blogerka.

Na www.madambusiness.cz se zaposlouchejte do podcastů o rovnováze těla a duše Na vlnách krásy GERnétic.



Pomáhá vám umění v osobním či profesním životě?

Mgr. Lenka Sobková
online lékárnice s celostním přístupem

Ano, vizuální formy mi přibližují nové úhly pohledu mnohem lépe než data, čísla, studie i mnohá slova. Na cestě vedení

mých klientek z nemoci k přirozenému zdraví je skutečně důležité vyvažovat přesné, analytické myšlení s citlivým vnímáním v souvislostech. Tu skutečnost, že i dva zdánlivě protichůdné principy popojít lze, mi potvrzují právě obrazy a fotografie. Hudba je zase mým průvodcem emocemi. Za velkou část práce na svém mindsetu vděčím právě možnosti ponořit se do tónů kvalitní hudby různých žánrů a nechat v sobě rozplynout svá stará přesvědčení. A toho si jako podnikatelka nesmírně cením.



Co by prospělo ženám v budování kariéry?

Ing. Petr Koten
Česká společnost pro jakost
výkonný ředitel

Ženy, stejně tak jako muži, potřebují pro budování kariéry důležitou komo-

ditu, kterou je čas. Každý vnímá to, že ženy, narozdíl od nás mužů, mají zpravidla ve svém poslání mnoho rolí, které muži z objektivních důvodů (či subjektivních důvodů = lenost) nezastávají. Těmi ženskými rolemi jsou zejména matka, hospodyňka, vychovatelka, kuchařka a pečovatelka o svého muže s rýmou. Co by tedy prospělo? Zejména aktivní pomoc partnerů, kteří dokážou vztít některé povinnosti na sebe, a uvolnit tak ženě prostor třeba pro budování kariéry nebo čehokoliv, co ji bude naplňovat...



Informace do kabelky

Manuální převodovka už nefrčí

Příznivci ručního řazení brzy nebudou mít z čeho vybírat. Podle statistik motoristického portálu TipCars je aktuálně automatickou převodovkou vybaveno 63 % nabízených nových vozů. V případě ojetých aut zatím s 57% podílem stále drží mírnou převahu manuály. Vývoj posledních let však naznačuje, že i tuto oblast brzy ovládne automatické řazení. Největší výběr mají milovníci manuálního řazení mezi hatchbacky, manuální převodovku mají v této kategorii čtyři z pěti nabízených vozů. Na opačné straně barikády se nacházejí kupé a limuzíny. Manuální řazení zájemci najdou jen u pětiny kusů.

Ze statistik portálu TipCars vyplývá, že ze všech nových vozů nabízených letos na TipCars bylo manuální převodovkou vybaveno jen 37 % automobilů. Misky vah se však postupně obracejí i u ojetých vozů. Aktuálně je manuální převodovkou vybavených 57 % nabízených ojetin, což by se na první pohled mohlo zdát jako poměrně povzbudivá informace pro milovníky manuálního řazení. Co by tedy měl dělat člověk, který na klasické řazení nedá dopustit? Na trhu naštěstí existují segmenty, ve kterých se manuální převodovky nadále zuby nehty drží. Manuální převodovky například stále zcela dominují u malých hatchbacků. V nabídce TipCars je jimi vybaveno hned 78 % takovýchto vozů. Jen o málo méně dominantní podíl manuálů pak lidé najdou mezi většími liftbacky (67%), MPV (73%) a v menší míře také kombiky (59%).

(tz)

Investiční skupina JSK Simony Kijonkové počítá se vstupy za desítky miliard korun



Simona Kijonková

Simona Kijonková představila plány investiční skupiny JSK, která kromě připraveného finančního kapitálu buduje svůj businessplán na tzv. smart investicích a na know-how úspěšné businessmanky a jejího týmu. Cílem skupiny je posunout zakladatele k dalším úspěchům. Během následující dekády počítá JSK se vstupy do firem v hodnotě desítek miliard korun a plánuje spolupráci s dalšími investory. Zaměřit se chce na podniky ve střední fázi růstu, které kromě návratnosti přinášejí i společenský přesah.

„Samozřejmě mě těší, že jsem se díky exitu Packety stala v očích české businessové komunity úspěšnou podnikatelkou, ale jsem a vždy jsem byla také investorkou. Skupinou JSK jsme už před lety s manželem zašitili rodinné podnikání a nyní jsem ve fázi, kdy se mohu investování věnovat naplno. Mým primárním cílem je pomoci tvořit další úspěšné podnikatelské příběhy. Jsem připravena pomáhat desítkám founderů zažít to, co jsme zažili my. Z JSK chceme vybudovat globální investiční skupinu zaměřenou na celou Evropu. Naším cílem je podporovat místní podnikatelskou komunitu a projekty, které mají přidanou hodnotu a dopad, který je pro mě osobně stěžejní,“ řekla podnikatelka, investorka a filantropka Simona Kijonková.

Od desítek dalších investičních společností se JSK odlišuje tím, že se umí podělit o vytvořenou nadhodnotu, a také tím, že firmám nenabízí jen finance, nýbrž i know-how špičkové podnikatelky, která má zkušenosti s řízením desítek společností. Své vstupy do podniků Simona Kijonková označuje jako „smart investice“. Přednostně se soustředí na Evropu a nejbližší jsou jí české projekty.

V centru pozornosti investiční skupiny JSK stojí firmy ve střední životní fázi, které může

díky scale-up zkušenostem posunout k dalšímu růstu. Nezřídka se ale ani začínajících firem. „V uplynulých třech měsících jsme se dívali na asi deset projektů různé velikosti v celkové investiční hodnotě přesahující miliardu korun.

V budoucnu počítáme s desítkami až stovkami vstupů. Do deseti let chceme pracovat s objemem desítek miliard korun,“ uvedla Simona Kijonková. O každou investici skupiny se osobně zajímá a potkává se s každým founderem. V rámci rozhodování se opírá o investiční profesionály z týmu JSK. Při plánování počítá nejen s vlastním kapitálem, ale také účastí dalších kvalifikovaných investorů v rámci skupiny JSK. Jejich zapojení má v dohledné době usnadnit také vznikající podílový fond.

Kromě návratnosti investice je pro Simonu Kijonkovou klíčový také společenský přesah a pozitivní dopad projektů. Dokazují to mimo jiné dvě aktuální investice: Týden inovací Lukáše Sedláčka a mladá firma inTouch využívající AI pro péči o seniory, kterou založil Vassili Le Moigne. Vstupem do technologického veletrhu chce Simona Kijonková podpořit českou podnikatelskou komunitu a přispět k tomu, aby se tuzemsko rozvíjelo v inovační hub Evropu.

„Rozhodnutí Simony Kijonkové a JSK Investments stát se významnými partnery Týdne ino-

vací nás nesmírně potěšilo,“ řekl Lukáš Sedláček, zakladatel Týdne inovací. „Máme totiž velmi ambiciózní cíl. Chceme vytvořit z této největší tuzemské události v oblasti inovací a umělé inteligence, která začala psát svou historii v roce 2015, respektovaný mezinárodní event, jenž pravidelně přiláká mnoho nejen českých, ale i zahraničních návštěvníků, představitelů firem a startupů a rovněž odborníků či zástupců akademického sektoru. Ve spolupráci se Simonou Kijonkovou a JSK Investments tak máme jedinečnou šanci prezentovat Česko světu jako místo, které není skanzenem, ale které se podílí na vytváření globální budoucnosti.

Velmi se těším na to, že Týden inovací, který se každoročně přirozeně rozrůstá, budeme společně posouvat výš,“ dodal Lukáš Sedláček.

Celospolečensky pozitivní dopad přinese také projekt Vassiliho le Moigne inTouch. Investicí do něj podporuje JSK také českou IT komunitu, která je Simoně Kijonkové historicky velmi blízká, a pomáhá naší zemi udržet krok s vývojem umělé inteligence. „Cílem společnosti inTouch je využít sílu AI a pomocí denních telefonátů podporovat rodiny v boji s osamělostí, kterou trpí milióny seniorů po celém světě. Díky vhledu, který získáváme analyzováním dat, můžeme přispět k větší efektivitě existujícího úsilí rodinných příslušníků. Investiční podpora od JSK nám pomůže s naším plánem začít uvádět služby inTouch na trh už letos v prosinci, a to v řadě jazyků a mnoha zemích. Do našeho pražského sídla proto aktuálně nabíráme odborníky na AI i marketing,“ uvedl zakladatel in Touch Vassili le Moigne. (tz)

Investiční skupinu JSK

založila v roce 2017 česká podnikatelka, investorka a filantropka Simona Kijonková se svým manželem Jaromírem Kijonkou, aby jí zastřešili své investiční a podnikatelské aktivity a efektivně a uceleně zhodnocovali rodinný majetek. Investiční skupina JSK sdružuje již dnes desítky firem, mezi nimi například i skupinu Alensa, kterou v roce 2005 založil Jaromír Kijonka s Radkem Hejlem a která je jedním z největších prodejců kontaktních čoček a brýlí v Evropě. Do roku 2024 byla součástí holdingu také skupina Packeta, již Simona Kijonková od založení v roce 2010 vybuodovala v prosperující mezinárodní technologicko-logistickou firmu a začátkem letošního roku úspěšně prodala. Podnikatelský fokus holdingu spočívá v private equity investicích do primárně českých a evropských firem, které může díky svým bohatým podnikatelským zkušenostem posunout do další fáze růstu.

Whisky je o spojení komunity a také o kvalitě nad kvantitou

Whisky byla vždy spíše doménou mužů, ale i mezi ženami se najdou milovnice tohoto nápoje. A některé z nich mu dokonce zasvětily svůj profesní život, což je i případ Mirky Kverkové. Známa je hlavně pro svůj Ladies Whisky Club, ale kromě toho letos už podruhé pořádala festival Whisky Life! Prague, provozuje bar Whiskeria v centru Prahy a whisky také prodává na e-shopu i v kamenné prodejně. Kudy vedla její cesta k tomuto destilátu? A v jaké fázi jsou aktuálně její jednotlivé projekty?

Odkud pramení vaše vášně pro whisky?

K whisky jsem se vlastně dostala úplně náhodou. Před 20 lety jsem odjela do Skotska, kde jsem rok a půl působila ve vyhlášeném whisky baru. V roce 2006 jsem se pak vrátila do Česka a začala jsem pracovat pro Petra Fouse a Stuibharda Kerr-Liddella (majitel baru), kteří v té době začali dovážet whisky na náš trh. První whisky jsem ochutnala po třech měsících, ale stále jsem neměla v úmyslu ji pít. Až asi po roce jsem jí přišla na chuť a zhruba po čtyřech letech jsem začala mít whisky opravdu ráda. Dnes patří mezi mé oblíbené nápoje a „rumaři“ mě o opaku nepřesvědčí... Už to je 18 let, co se whisky věnuji a jsem jí věrná.

Založila jste první český Ladies Whisky Club. Jak to probíhalo?

Letos v létě to bylo pět let, co funguje. Docela dlouho jsem navštěvovala jeden z nejstarších



Mirka Kverková

pánských whisky klubů v Nymburce a jednou mě napadlo, jestli bych se mohla stát jeho členkou. Jako řádnou členku mě přijmout nemohli, z důvodu nastavení stanov, ale udělali ze mě členku čestnou, což pro mě bylo celkem výhodné. Přesto jsem se rozhodla pro založení vlastního klubu, který je hodně inspirovaný tím nymburským, ale jakožto dámy jsme si ještě stanovy trochu doplnily.

Samotné založení bylo hodně rychlé. V dubnu 2019 jsem si řekla, že klub ustavím a už

v červnu jsme měly první setkání. Výhodu vidím hlavně v tom, že když jsme samy ženy, popovídáme si opravdu o všem a vzájemně se nebojíme si cokoliv zeptat, kdežto třeba na řízených degustacích s muži se občas raději neptáme a dáváme větší prostor právě jim. Tady je ale opravdu bezpečné prostředí. Jsme na tom všechny stejně a je to hrozně fajn.

Kolik členek aktuálně klub má? A co obnáší přijetí?

Nyní máme 46 zapsaných členek a zhruba 30 z nich je opravdu aktivních, a dále máme ještě dvě čestné členky ze zahraničí. Připojit se k nám může každá žena, kterou to láká. Stačí, když nás osloví, my ji pozveme na setkání a ona zjistí, jestli jí je mezi námi příjemně. A my zase zjistíme, jak jsme si navzájem padly do noty. Nikoho nesoudíme, spojuje nás stejná záliba, a tou je whisky.

Po přihlášení je nutné zaplatit členský poplatek ve výši 1000 Kč za rok, tedy pouze symbolickou částku spojenou s organizací celého klubu. A potom se setkáváme, buď tady ve Whiskeria baru, nebo jinde po Praze, a jednou ročně máme výjezdní akci v rámci ČR. Celkem jde tedy o čtyři eventy, ale ať už jsme kdekoli, tak degustujeme a povídáme si. V rámci našich pravidelných setkání samozřejmě ochutnáváme hlavně samotnou whisky, je to vlastně prostředek, který nás sjednocuje, ne-



Ze setkání Ladies Whisky Clubu

hledě na obor, lokalitu nebo věk. Spojuje tedy celé generace i ženy z různých koutů republiky. Jezdí za námi i mimopražské, a dokonce máme členku z Moravy.

Žádné předchozí zkušenosti nejsou potřeba, některé dámy k nám přicházejí, aby se s whisky teprve seznámily. Jsme tedy otevřené všem, které to zajímá, nejen těm, které už whisky rozumějí. Hodně se zaměřujeme na poznávání různých druhů whisky. Na naše páteční výročí jsme například byly ve Warehouse #1 v Karlíně, kde jsme degustovaly zmiňovanou japonskou whisky. Ta se pochopitelně vyrábí v Japonsku, ale částečně vychází ze skotské verze, protože její tvůrce se ji učil vyrábět ve skotském Campbeltownu, právě ve městě, kde jsem žila a pracovala.

Získala jste nějaké speciální vzdělání zaměřené na whisky? Nebo jste samouk?

Absolvovala jsem Bruichladdich Academy, kde jsem se v rámci kurzu učila proces výroby přímo v palírně. A před dvěma lety jsem ještě byla na podobném kurzu na Springbank School. Rozdíl byl víceméně jen v palírně, která je velice tradiční, a mně tedy velmi blízká. Kurz probíhal týden, takže bych ho nazvala jako krátký a intenzivní, a jen pro zajímavost zmíním, že během kurzu by se kvůli bezpečnosti nemělo pít, ale samozřejmě záleží na konkrétním lektorovi, účastnících a celkové atmosféře. Mimo tyto kurzy se také sebevzdělávám, a to jak při přípravách na degustace pod mým vedením nebo na degustacích, které pořádají ambasadoři jiných značek whisky.

Reflektujete zodpovědné pití alkoholu?

Určitě ano. Whisky je pro mě i členky klubu a celé mé okolí spíš o degustování než o pití. To znamená, že převládá kvalita nad kvantitou. Vychutnáme si ji a dáme si ji jen v malém množství. Pár lidí se mě zeptalo, jestli nemám problém s alkoholem, ale v rámci své práce si to opravdu nemyslím. I someliér přece neustá-

le ochutnává, ale musí to být udržitelné a spojené s prací.

Sama whisky prodáváte, jak značky i jednotlivé produkty do e-shopu vybíráte?

Zastupujeme určité dodavatele na českém trhu a nabízíme whisky jak přes e-shop, tak v prodejně v Brandýse nad Labem a tady ve Whiskerii. Máme dlouhodobě ustálené dodavatele a postupně přidáváme další, ale to až v poslední době. Není jednoduché nový produkt odprezentovat a dostat mezi lidi. Dlouhodobě máme pět dodavatelů. Na začátku dostaneme do distribuce jen základní řadu, a pak už vybíráme další nabízené. To je vždycky příjemné, i když to není o ochutnávání, jak by si mohli nezavěšený myslet.

Obsahuje vaše nabídka jen whisky, nebo i jiný alkohol?

Ano, v nabídce máme i širokou nabídku ginů a něco málo z rumů. Na baru pak najdete 450 druhů whisky, které naši barmani musí opravdu podrobně znát. Je potřeba, aby věděli, co komu nabídnout. Chutě se samozřejmě velmi liší stejně jako ceny, přičemž u našeho nejdražšího exempláře (Old Pulteney) stojí jeden panák 15 000 Kč, což znamená, že za láhev zaplatíte přes 250 000 Kč.

Jak je váš obchod propojený s organizací festivalu Whisky Life! Prague a zmiňovaným klubem? Je vůbec možné všechno stihnout?

Festival se letos konal už po jedenácté, ale pro nás šlo o druhý ročník v pozici organizátora, v předchozích letech jsme se účastnili jako vystavovatelé, takže propojení je tam již od počátku. Vždy před festivalem je samozřejmě nejvíce práce. I dámy z Ladies Whisky Clubu mi pomáhají. Zejména viceprezidentka klubu, šikovná kolegyně a PRistí. Je to spíš o chytré organizaci mého času, pak dokážu zorganizovat i lidi okolo sebe.



foto Pixabay

Co festival přináší obchodníkům a proč je zajímavý pro návštěvníky?

Sdružuje vystavovatele a distributory a zároveň je to pro ně dobrá prezentace značky. Může se tam hodně zviditelnit. Návštěvník se zase potká se samotnými výrobci a ambasadori a dozví se více informací než na řízené degustaci. Za mě je to úplně nejlepší způsob, jak se dozvědět co nejvíce a ochutnat hodně druhů whisky (letošní výběr čítal přes 500 možných vzorků), a pochopitelně také whisky drinky. Pokud tedy chtějí, mohou přijít na samotný drink. Letos navíc bylo i velké zastoupení zahraničních ambasadorů.

Přibily v tomto roce nějaké novinky?

Novinkou bylo určitě rozšíření prostoru o jednu další místnost, protože byl velký zájem ze strany vystavovatelů. Poprvé jsme ale měli i festivalový obchod, který zatím chyběl, respektive loni už fungoval na zkoušku a osvědčil se. Letos navíc proběhlo i taneční vystoupení Caledonian clubu a finále barmanské soutěže, kterou jsme pořádali. A celkově nás navštívilo mnoho zahraničních hostů. K nim patřila třeba prezentace izraelské whisky Milk and Honey a irské whiskey Waterford.

Plánujete i další projekty spojené s whisky, nebo se budete soustředit na rozvoj těch stávajících?

Inovujeme i v rámci projektů firmy a letos jsme poprvé uspořádali Springbank Day (nazvaný podle značky whisky). Ve Skotsku se každoročně koná Campbeltown Malts festival, který trvá celý týden. Říkala jsem si, že by bylo skvělé, kdybychom něco podobného zorganizovali tady. Letos v červnu jsme to tedy vyzkoušeli a uspořádali jednodenní akci, a stali se tak unikátem, protože to byla úplně první podobná akce mimo Skotsko. Dostali jsme tedy pochvalu, že navzdory malému množství lahví alokovaných pro český trh něco takového proběhlo. Skoro dvouleté přípravy, během nichž jsem dělala skladové zásoby, se vyplatily. Příští rok tedy pro velký úspěch event proběhne znovu.

za odpovědi poděkovala Dana Halušková



Na Springbank Day v neformální atmosféře



foto Pixabay / kolář Schneidy

O menopauze vypověděla i čísla

Téma, které nedá spát mnohým z nás. Menopauza. Děsí nás toto období? Bojíme se, že ztratíme šarm, přitažlivost, zájem mužů? Že přestaneme být atraktivní, že se na nás okolí začne dívat jinak? Jsou to obavy zbytečné. Záleží jen a jen na nás, zda budeme i nadále lvice salónů, obávaný soupeř při obchodním jednání nebo vítané osobnosti na nejrůznějších konferencích, business setkáních či politických fórech. Záleží jen a jen na nás, jak bude naše já společnost vnímat, hodnotit, vyhledávat. Se změnou líčení, oblékání či s přibývajícím zkušenostmi vůbec nemusíme dospět k bodu „babička v šátku“. Ke každému věku patří určitý styl, elegance, noblesa, kousek rozjívěnosti, snaha žít na plný plyn. Nevzdávejme se požitků z výstav krásných obrazů, návštěvy lesa pro dobré spaní ani intimních hrátek, jež k plnohodnotnému životu patří stejně jako naše činnost. Proč by tomu mělo být s menopauzou jinak? Věřme si, milé dámy. Nenechme si srazit zdravé sebevědomí. Listujme dál módními katalogy, držme se svého parfému, chtějme se líbit. Dbejme o sebe, jako by nám bylo dvacet. Zasloužíme si to. Tahle filozofie nás bude držet nad vodou.

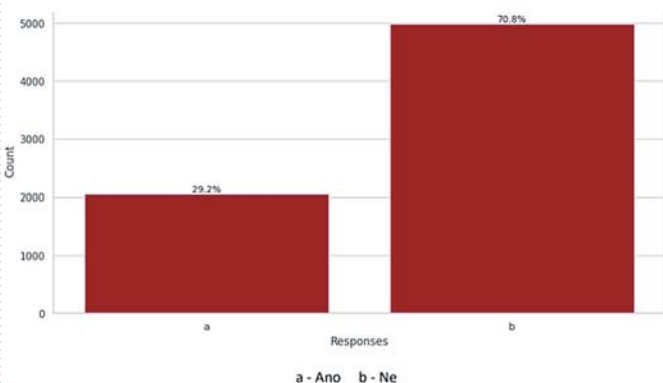
Společnost Primulus Group, přední český výrobce a distributor inovativních přírodních doplňků stravy a bylinných produktů, ve spolupráci s Brand Studio realizovala nezávislý výzkum s názvem Menopauza je tabu, pojed-

me to změnit. Do výzkumu se zapojilo téměř 16 000 respondentů ve věku od 31 do 90 let, což výrazně překračuje běžný rozsah podobných studií. Výsledky přináší cenné poznatky a hluboké vhledy, které mohou podpořit

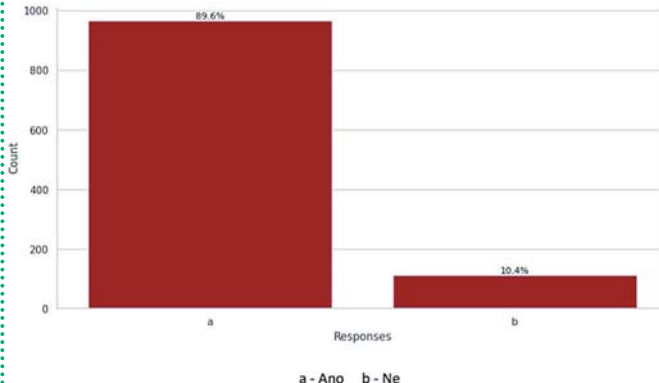
ženy v této důležité životní etapě. „Chceme vytvořit prostředí, kde se o tomto tématu bude otevřeně mluvit a kde ženy najdou potřebnou podporu a odborné informace týkající se toho, jak tyto změny nejlépe zvládnout. Je důležité, aby se i muži zapojili do této diskuze, protože jejich pochopení a podpora mohou mít zásadní vliv na to, jak ženy menopauzou procházejí,“ doplnil David Buchta, propagátor zdravého životního stylu a zástupce značky Feminus.

V rámci provedeného výzkumu byly ženy rozděleny do tří skupin: ženy s příznaky menopauzy, ženy před menopauzou a ženy po menopauze. Výsledky odhalují výrazný rozdíl mezi očekáváním a skutečností, pokud jde o příznaky menopauzy. Až 83,5 % žen, které menopauza teprve čeká, předpokládá, že nejčastějším příznakem budou návaly horka a pocení. Avšak pouze 19 % žen, které menopauzou již prošly nebo se potýkají s jejími příznaky, uvedlo tyto symptomy jako ty, které je nejvíce obtěžují.

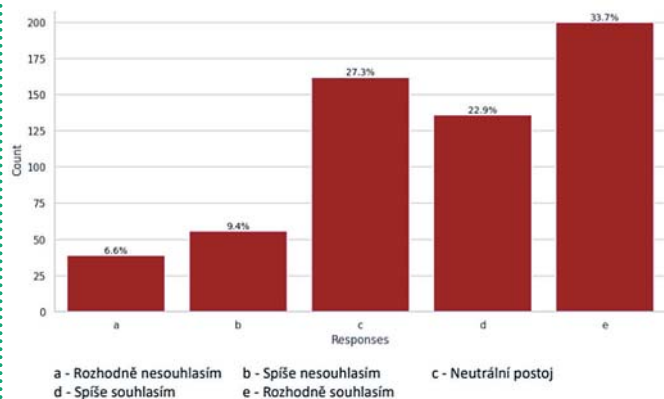
Když jsou příznaky menopauzy nesnesitelné, vyhledáváte lékaře?



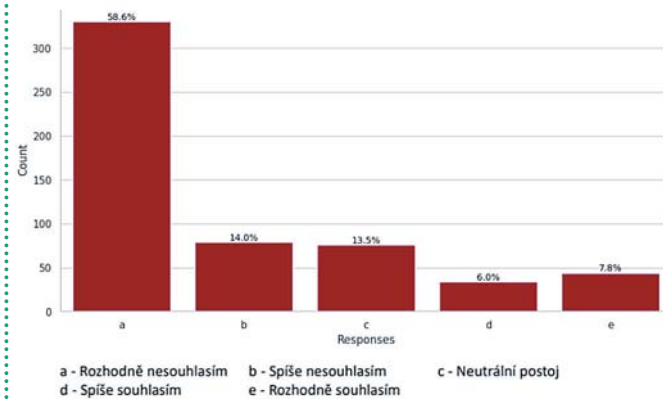
Pomáhá vám otevřená komunikace v přípravě na menopauzu?



Všímám si fyzických i psychických změn u žen v menopauze



Pokud by menopauza mé partnerky negativně ovlivňovala náš vztah, zvažoval bych rozchod



Přestože jde o významné fyzické a psychické změny, 82 % žen se na menopauzu nijak nepřivrhovalo, 86 % neřeší své obtíže hormonální léčbou a 70,8 % nevyhledá lékařskou pomoc ani při vážnějších symptomech.

O menopauze ženy většinou nemluvíly s matkami či babičkami, ale raději se svěřují kamarádkám. Přesto 60 % žen uvedlo, že by jim otevřená komunikace na toto téma mohla pomoci lépe se na menopauzu připravit. Výzkum také odhalil, že v polovině rodin je menopauza diskutována otevřeně, i když ve třetině domácností zůstává toto téma tabu.

Výzkum se zaměřil na vnímání menopauzy jak ze strany žen, tak mužů, a zkoumal, jak obě skupiny tuto přirozenou fázi života chápou. Výsledky ukazují, že muži považují menopauzu za komplexní a důležité téma a uvědomují si fyzické i psychické změny, jimiž ženy procházejí. Zároveň 59 % respondentů přiznalo, že ženy v jejich rodině o menopauze nemluví dostatečně otevřeně. Přesto 52 % mužů se snaží partnerkám v tomto období naslouchat a poskytovat jim potřebnou podporu, a 57 % si všimá změn, které ženy zažívají.

I když mnoho žen se po menopauze cítí méně atraktivní, většina dotazovaných mužů tento názor nesdílí. Celkově 73 % respondentů by zvažovalo rozchod pouze v případech, že by menopauza negativně ovlivnila jejich vztah.

Výsledky odhalují, že většina žen v ČR stále čelí nepochopení a stigmatizaci spojené s menopauzou. Mnohé se cítí izolované a postrádají dostatečnou podporu, a to jak doma, tak i na pracovišti. Ačkoliv menopauza je přirozenou fází života, ve společnosti přetrvávají předsudky a mýty, které brání otevřené diskusi o tomto důležitém tématu. Společnost Primulus se proto zaměřuje na osvětu, která oslovuje nejen ženy, ale i jejich partnery, kteří často nevědí, jak v tomto období svým partnerkám pomoci.

„Většina žen uvedla, že se nestydí o menopauze mluvit, ale odpovědi na jinak formulované otázky naznačují, že situace není tak jednoduchá. Často chybí informace od matek nebo babiček, a příliš se o tomto tématu nemluví ani s partnery,“ komentoval David Buchta. Kromě starších žen po menopauze, u nichž je situace méně jednoznačná, se respondentky shodly, že větší otevřenost a obecná osvěta v oblasti žen-

ského zdraví by významným způsobem přispěly k tomu, aby něžné pohlaví tuto životní etapu zvládlo bez strachu a obav.

Cílem výzkumu bylo získat hlubší vhled do povědomí o menopauze a jejím dopadu na ženy a jejich okolí. Studie se rovněž zaměřila na identifikaci klíčových výzev, kterým ženy v této životní fázi čelí, s cílem podpořit je během tohoto citlivého období. Výzkumu se zúčastnilo 15 912 respondentů ve věku od 31 do 90 let. Na závěr výzkumu se ukázalo, že ženy po menopauze vnímají tuto fázi života méně negativně než ženy, které menopauzu teprve očekávají. S tvrzením „Menopauzu vnímám jako ztrátu ženství“ nesouhlasilo 60 % žen po menopauze, oproti 42 % žen před menopauzou nebo s jejími příznaky. Tento rozdíl naznačil, že zkušenosti s menopauzou mohou změnit vnímání této fáze života a snížit obavy s ní spojené. Rozdíl mezi očekáváním a skutečnou zkušeností ohledně menopauzy může být také způsoben tím, že ženy před menopauzou (44 %) a ženy s příznaky (45 %) čerpají informace převážně z internetu, kde mohou být data nepřesná nebo zjednodušená. (rix, tz)

Unikátní kolekce hedvábných šátek

Propojení módy a výtvarného umění mohli koncem října a začátkem listopadu obdivovat návštěvníci pražské Nákupní galerie Myslbek. Tamější výjimečná výstava představila originální kolekci osmi designových šátek, jejichž autorkami jsou ilustrátorky Barbora Balgová a Andrea Davalos.

Mezi vystavenými šátků vynikl jeden, který byl vytvořen exkluzivně pro Nákupní galerii Myslbek. Design šátku se snaží zachytit, že Myslbek tvoří pasáž spojující dvě části Prahy, kterou denně oživí tisíce krásně oblečených lidí, a dynamiku skleněné instalace Vortex, již pro Lasvit navrhl Maxim Velčovský a která znázorňuje setkávání živé energie ulice Na Příkopě s klidem Starého Města.



„Tvorba návrhu pro Myslbek mi zabrala přibližně dva týdny. Mým cílem bylo vystihnout atmosféru pasáže, kde se lidé často objevují ve výjimečných outfitech,“ vysvětlila ilustrátorka

Barbora Balgová. Návštěvníci si mohli prohlédnout nejen osm hedvábných šátek, vyrobených v ČR, ale také fotografie z módní série vytvořené Benediktem Renčem. „Proces navrhování každého šátku byl jedinečný. Mým cílem bylo vytvořit kolekci, která bude soudržná, ale zároveň každý design bude mít svůj vlastní charakter,“ poznamenala ilustrátorka Andrea Davalos.

Celá výstava navázala na tradici místa, kde dříve sídlilo Sdružení výtvarných umělců a přátel československého umění. „V Myslbeku tuto tradici ctíme a pravidelně pořádáme výstavy, které přibližují uměleckou tvorbu nejen našim zákazníkům, ale i všem návštěvníkům a turistům,“ vysvětlila Lenka Beldíková, marketingová manažerka Nákupní galerie Myslbek ze společnosti Cushman & Wakefield. (tz)

Hledá se ředitel mojí firmy



Markéta Tesařová

Když se u nás rodilo novodobé podnikatelské prostředí, obětovala mu tehdejší generace, která zakládala první firmy v ČR, vše. Svůj elán, rodinu, zdraví, dala mu veškerý svůj čas. A není se čemu divit. Lidé si začali plnit své dávné sny, tužby, představy, které dřímaly kdesi v koutku jejich srdce. A najednou byl prostor. Najednou se jim otevřela náruč neznáma, ale také velké odvahy a pokušení. Chtěli dokázat cosi, co odpovídalo jejich naturelu, touze po štěstí, čínorodosti. Bylo to krásné, mámivé. Dnes jsou jejich společnosti buď v rozkvětu, nebo právě teď neví, kudy kam. Potenciál růstu se zastavil, majitelé zestárlí a sil jim ubylo. Co dál? Na to umí odpovědět řešení od firmy JPF Czech. Jejich interim manažeři dokážou přinést svěží vítr, umí firmy řídit a vrátit je na výsluní české ekonomiky. Jenže, jsou k mání? Na tuto otázku se pokusila odpovědět Markéta Tesařová, HR ředitelka jmenované společnosti. Je to právě ona, která se hledáním zdatných odborníků zabývá:

Proč u nás tolik menších a středních firem řídí jejich zakladatelé?

Myslím si, že je několik hlavních důvodů, proč tomu tak je. Jako hlavní vidím to, že zakladatelé těchto firem na ně mají velmi silnou osobní vazbu. A dost často si vůbec nedokážou představit, že by jejich firmu mohl řídit někdo jiný než oni sami. Což často souvisí s otázkou důvěry a ochoty delegovat. Jsou i dost často na firmě bytostně závislí. Mají pocit, že nikdo jiný nebude jejich firmu řídit lépe, a samozřejmě jsou tu i obavy z přílišného rizika pustit strategické řízení z ruky a nechat to dělat někoho jiného.

Je to trend, který přetrvává i do budoucnosti, nebo se s nástupem mladší podnikatelské generace změní?

Domnívám se, že tento trend se s nástupem mladší podnikatelské generace určitě změní. K této generaci patří i moji spolužáci. A po-

kud se o tom bavíme nebo je mohu zpovzdálí pozorovat, tak si myslím, že na to jdou zcela jinak. Na firmě dost často tolik nelpí, už od začátku jsou ochotni se dělit o řízení a delegovat. Chtějí mít prostor i na svůj osobní čas a nejsou ochotni pracovat 12 hodin denně sedm dní v týdnu jako jejich rodiče. Nesmím zapomenout na přístup k technologickým změnám, ke kterým má mladší generace přístup již téměř od kolébky. A spoustu věcí, s kterými starší generace nepracuje, má mladší podnikatelská generace za samozřejmost.

JPF Czech razí jednoznačný názor na řešení takovéto situace – majitelé firem by se měli zabírat jinými záležitostmi než se starat o to, jestli zaměstnanci pijí kávu té nebo oné značky. To by mělo příslušet spíše manažerské pozici, tedy řediteli nebo nižším manažerům. Je to tak?

Myslím si, že řešit to, jakou zaměstnanci pijí kávu, by neměli řešit majitelé, ředitelé, ani niž-

ší manažeři. Majitelé by měli udávat strategii a směr. A ředitelé by měli být zodpovědní, aby všichni ve firmě chápali tuto strategii a směr a vzali si to za své. Celkově je klíčové, aby majitelé a manažeři spolupracovali a definovali své role tak, aby to přispělo k efektivnímu řízení firmy. Dále by se ředitelé měli starat o to, aby zaměstnanci měli správně stanovené cíle. Nejlépe podle metody SMART. Aby jim bylo jasné, proč zrovna oni tyto cíle mají stanovené. Pak by všem mohlo být jedno, co zaměstnanci dělají v kuchyňce a jakou pijí kávu...

Jak se daří tento pohled prosazovat ve firmách, kterým se snažíte vylepšit skóre?

Tento trend se musí dařit prosazovat, protože jinak bychom v projektech nemohli být úspěšní. Jelikož pochopení role majitele a výkonného ředitele je klíčové. To samozřejmě neznamená, že to jde lusknutím prstu. Někdy je to velmi komplikovaná změna a není to věc, která by se udála ze dne na den. Zde je velmi důležitá osoba výkonného ředitele, který se musí vůči majiteli dostatečně vymezit a který musí být právě velmi silnou osobností. Nutné je, aby šel zaměstnancům vlastním příkladem.

Pokud se vlastník smíří s tím, že část svých povinností předá výkonnému řediteli, ale nemá-li vhodného kandidáta, pomáháte ho najít. Shání se dnes těžko?

Není to úplně jednoduché, v mnohých situacích je to dokonce výzva. Ale musím říci, že této činnosti se věnujeme v naší společnosti dvě, s kolegyní, v podstatě 80 hodin týdně. Což znamená, že pravděpodobnost úspěchu je větší, než když to mají ve firmě jako okrajovou záležitost.

A v jakých vodách jsou budoucí ředitelé k mání?

Budoucí ředitelé jsou k mání v několika různých „vodách“, což znamená, že se mohou nacházet na rozličných, mnohdy i nečekaných místech. Je potřeba se dívat otevřenými očima a řešit možnosti, které jsou někdy na první pohled úplně scestné. Co nám velmi funguje, je transparentnost, že hned na začátku na našich

Budoucí ředitelé jsou k mání v několika různých „vodách“, což znamená, že se mohou nacházet na rozličných, mnohdy i nečekaných místech. Je potřeba se dívat otevřenými očima a řešit možnosti, které jsou někdy na první pohled úplně scestné.

webových stránkách odkrýváme celý postup výběrového řízení a zájemci si to mohou přečíst. Z těch hlavních kanálů je to jobs, LinkedIn a Executive jobs.

Stojí vůbec manažeři o takovou roli, která je víc než o velké zodpovědnosti?

Než jsem začala působit v JPF Czech, tak jsem si říkala, kdo může být ochotný pracovat na takovéto pozici právě s tak velkou odpovědností. Avšak realita a čas ukázal, že o tuto roli má zájem poměrně velké množství lidí.

Co je k přijetí nabídky motivuje?

Uvedu některé z důvodů, které mi interim manažeři říkají na pohovorech: Pro mnoho interim manažerů naše nabídka znamená nové výzvy. Hledají příležitosti k překonání těchto výzev a rozvoji svých dovedností v dynamičtějším prostředí. Také je pro ně lákavé mít větší vliv. Obecně interim manažeři mají mnohem větší vliv a možnost ovlivnit směřování a strategii společnosti, než by měli ve standardní společnosti. Interim manažer má často mnohem větší flexibilitu, což může být pro některé lidi velice atraktivní. Tato pozice umožňuje také širší networking a budování cenných kontaktů a nabírání zkušeností, které mohou být až mnohonásobně větší než ve standardním zaměstnání. V neposlední řadě nesmím zapomenout na finanční odměnu. Interim pozice bývá finančně velmi zajímavá. Pro mnoho manažerů je opravdu povzbuzivé, že mohou obvykle vidět okamžité výsledky a pozitivní dopad své práce na organizace, které řídí. Každý interim manažer má své osobní motivace a na mně je, abych je dokázala odhalit.

Naznačila jste, že mají vysoké požadavky na svou odměnu.

Ano, musím přiznat, že často mají interim manažeři vysoké požadavky na svou odměnu. Nicméně je nutné říci, že často jsou to velmi zkušené odborníci na vrcholu své kariéry. I pracovní nasazení se na této pozici očekává poměrně vysoké.

Je známo, že korporáty jsou poměrně velkou líhň osobností, které v pozdějším věku nacházejí seberealizaci právě v malých a středních firmách, často rodinných. Co mohou do nového prostředí přinést?

Korporátní manažeři, kteří se po letech ve velkých firmách přesouvají do malých a středních podniků, mohou přinést do nového prostředí praxi s řízením procesů. Mají zkušenosti s efektivními pracovními procesy, které mohou přispět k optimalizaci operací v menších firmách. Mají poměrně silné strategické myšlení. Mnozí z nich umí formulovat a implementovat strategické plány, což může pomoci malým firmám lépe se orientovat na trhu.

Nesmím zapomenout na odborné znalosti. Interim manažeři přinášejí odborné znalosti z různých oblastí, jako je marketing, finance, HR nebo technologie, které mohou být v menších firmách cenné.

Je důležité zmínit networking. Vytvoření kontakty a vztahy z korporátního prostředí mohou otevřít nové obchodní příležitosti a partnerství pro menší firmy. Důležité jsou inovace a kreativita: přístup k novým myšlenkám a trendům z většího korporátního světa může pomoci menším podnikům inovovat a růst. Přechod z korporátního do menšího prostředí může být oboustranně výhodný, pokud se obě strany otevřou novým možnostem a přizpůsobí se odlišným podmínkám.



Korporátní manažeři, kteří se po letech ve velkých firmách přesouvají do malých a středních podniků, mohou přinést do nového prostředí praxi s řízením procesů. Mají zkušenosti s efektivními pracovními procesy, které mohou přispět k optimalizaci operací v menších firmách.

A nenahlížejí na ně majitelé podniků jako na soky, neboji se, že budou třeba mezi zaměstnanci více oblíbeni?

To je velmi zajímavá otázka. Některí majitelé podniků mohou mít obavy, že interim manažeři nebo noví zaměstnanci z jiných firem budou vnímáni jako konkurence, nebo dokonce sokové, zejména pokud mají silné odborné znalosti a zkušenosti. Důvody pro tyto obavy obvykle zahrnují strach z oslabování autority. Majitelé se mohou obávat, že noví manažeři získají větší důvěru a oblibu mezi zaměstnanci, což by mohlo oslabit jejich vlastní autoritu. Noví zaměstnanci nebo interim manažeři mají často odlišné pracovní přístupy než sám majitel. Což může způsobovat konflikty. Některí majitelé mohou mít obavy, že interim manažer se stane příliš dominantním a ovlivní směr firmy podle svých preferencí.

Je potřeba také zdůraznit, že spolupráce s interim manažerem přináší do společnosti velmi pozitivní věci jako například to, že dobří manažeři jsou schopni budovat velmi kvalitní vztahy a spolupracovat s majiteli i zaměstnanci, což může posílit týmovou soudržnost. Interim manažeři mohou do společnosti přinést nové dovednosti a odborné znalosti, které doplní stávající tým a pomohou firmě růst. Důležité je, aby majitelé a interim manažeři otevřeně komunikovali a nastavili jasná očekávání. Vzájemné porozumění a respekt mohou přispět k úspěšnému partnerství.

Kdo se získává pro ředitelskou pozici snáze – muži, nebo ženy?

Takto se to nedá úplně přesně definovat. Ženy jako interim manažerky bývají velmi šikovné. Bohužel oproti mužům se jich hlásí pouze jednotky procent. O důvodech můžeme jenom spekulovat. Samozřejmě tu máme genderové stereotypy, kdy majitelé některých firem chtějí pouze muže.

Z čeho mají tyto lidé obavy a nač se v nové úloze zpravidla těší?

Obav je v tomto prostředí velké množství. Určitě je to strach z neznámého a pochybnosti týkající se přizpůsobení se novému prostředí. Někdy se mohou přidat také obavy z velké zodpovědnosti a očekávání výkonu, které mohou být s novou pozicí spojeny. Dále to může být strach z omezených zdrojů. V menších firmách mohou být nižší zdroje a podpora než v korporacích, což může vyvolávat obavy o schopnost dosáhnout cílů.

Nesmím zapomenout na pochyby z toho, jak budou přijati stávajícími zaměstnanci a zda budou schopni efektivně spolupracovat. Samozřejmě je zde riziko neúspěchu. Strach z toho, že nebudou splněna očekávání nebo že lidé neuspějí v novém prostředí. Interim manažeři se ale roz-

hodně těší na nové výzvy a příležitosti, které jim mohou přinést osobní i profesní růst. Těší se na možnost ovlivnit změny. Mají radost z možnosti přispět k pozitivním změnám a inovacím ve firmě. Je pro ně také důležitá větší autonomie. Těší je, že mají možnost mít větší kontrolu nad rozhodováním a pracovním stylem. Na této pozici je pro ně fajn také příležitost navázat nové profesní vztahy a budovat týmovou spolupráci. Očekávají, že nové úkoly a prostředí poskytnou prostor pro rozvoj dalších dovedností a rozšíření znalostí. S chutí pracují na nových projektech a přinášejí inovativní nápady do praxe.

otázky připravila Eva Brixi ■■■

Jak a proč uklidit psychický nepořádek

(pokračování rozhovoru z říjnového čísla)



Ing. Simona Myslikovjanová,
Ph.D., MBA, MBE

Pamatují se na začátky podnikání v devadesátkách. Nadšenci dělali 24 hodin denně, nespali, svým firmám obětovali vše, pracovali srdcem, s vášní, s hlavou plnou emocí. Plnili si sny a vůbec o svém zdraví nepřemýšleli. Nebylo to veselejší?

Je to o zodpovědnosti. A také o přístupu jednotlivých generací. Nejsilnějším motivátorem k práci napříč generacemi nejsou jen finance. Je to motivace, která ve firmách stále často schází. Zaměstnanci jsou obvykle ochotní udělat i něco navíc, avšak jen v případě, že za to něco získají. V praxi zjišťujeme a potvrzujeme si, že všechny čtyři generace zastoupené na trhu práce na prvních příčkách nejčastěji uvádějí motivaci pro práci. Nicméně pak se generace rozcházejí. Generace Z by ráda příplatky, generace Y možnost vycestovat na zajímavá místa, generace X pocit zodpovědnosti vůči firmě a Boomers příležitost předvést, co umí. Zodpovědnost v pracovním životě se vytrácí.

Nicméně vedení firem si začíná uvědomovat, že jejich business bude růst, pokud zaměstnanci budou stačit na požadavky předně kladené, a proto ti osvědčení šéfové začali nabízet řadu nejrůznějších benefitů.

Od vstupenek do fitka přes fyzioterapii na pracovišti až po semináře s psychologem. Ale to asi nestačí...

Přesně tak, mnoho firem si uvědomuje, že investice do zdraví a pohody zaměstnanců je

Válčují vás povinnosti, cítíte se k ničemu? Na podobnou notu začínal rozhovor v říjnovém vydání naší Madam Business s Ing. Simonou Myslikovjanovou, Ph.D., MBA, MBE, majitelkou společnosti SiMyCo. Byl o tom, že mnohé starosti a strachy si přiděláváme sami jen tím, že si nedokážeme sami v sobě ujasnit priority a cestu k nim. Že se blokuje určitými mechanismy, které nám staví do cesty jen překážky místo toho, abychom měli mechanismy jiné, osvobozující a povzbuzující. Je to přitom tak jednoduché. I když, jak se to vezme. Poslední odpověď uvedené odbornice končila těmito řádky: **Pozitivní naladění myslí funguje jako magnet. Soustřeďte se tedy ve svých myšlenkách především na to, čeho skutečně chcete dosáhnout a co doopravdy toužíte změnit. To, co se bude odehrávat ve vás, začne postupně přitahovat to dobré do vašeho bezprostředního okolí. Budoucnost je možná mnohem světlejší, nežli si myslíte. Je tu jedna z hlavních sil, která nepříznivě ovlivňuje naše vědomí, a tou je psychická entropie – takový náš psychický nepořádek, kdy prožíváme strach, stres, úzkost či bolest, nebo i závist. Dlouhodobě trvající zážitky tohoto typu mohou oslabit naše já až do stavu, kdy už nedokážeme investovat pozornost a dosahovat svých cílů. A to je přesně stav, kdy Simonu Myslikovjanovou oslovují firmy, aby s jejich jedinci a celými kolektivy pracovala.**

klíčová pro jejich dlouhodobý úspěch. Nabídka zmíněných benefitů je skvělým krokem správným směrem. Nicméně, pro skutečně komplexní přístup k podpoře zaměstnanců

nestačí. Firmy by měly podporovat otevřenou komunikaci o duševním zdraví a nabízet přístup k různým profesionálním modalitám a komplexním programům, které zahrnují fyzické, emocionální a sociální aspekty zdraví. Ty mohou pomoci zaměstnancům lépe zvládat stres a zvýšit

jejich celkovou odolnost. Celkově je tedy důležité, aby firmy přijímaly holistický přístup k pohodě svých lidí. To také pozitivně ovlivňuje produktivitu a úspěch celé organizace.

Čím může SiMyCo pomoci? Myslím, že se to týká i vztahů ve firmách, loajality, příjemného prostředí, které motivuje k práci...

Dle studie „syndromu vyhoření“ bylo zjištěno, že v rámci České republiky se pohybuje v prevalenci syndromu vyhoření celosvětově na 3. místě po Velké Británii a USA, přičemž učitelé hned za vrcholovými manažery a zdravotníky na 3. místě. Nejčastěji se projevuje ve třech oblastech: somatické, sociální a psychické. Jednou z osvědčených metod je právě supervize, a to jak týmová, tak individuální. V rámci vstupu do firem nejčastěji působíme v roli jako Quality Executive Partner či Supervisor – partner pro oblasti healthcare a businesscare. Jsou i případy, kdy jsme kompletně nastavova-

li QMS dle ISO ČSN EN 9001:2016, což je osobně má oblíbená oblast.

Quality Executive Partner má za cíl zvyšovat efektivitu, kvalitu péče a celkovou výkonnost.

Pohled zvenku se tak stává velkým přínosem pro daný subjekt. Quality Executive Partner/Supervisor – partner pro zaměstnance tvoří synergii mezi týmy, odděleními, aktivně je podporuje, předává speciální znalosti a zkušenosti, nastavuje efektivní procesy – vždy po dohodě s vedením, a v neposlední řadě

pracuje systematicky s lidmi, kde se odborník zaobírá každým jedincem tak, abychom společnými silami docílili kýženého výsledku. Dále odhalí například talenty daného týmu a natrénuje se praktické používání těchto vrozených schopností v každodenním režimu.

Účastníci za našeho působení využívají dotazů, kdy řešíme krizové situace či provádíme sebe-reflexe, při nichž dochází k sebeuvědomění jednotlivce. Věnujeme se každému jednotlivci tak, abychom se stali přínosem za účelem oboustranné spokojenosti a potřebných výsledků na jednotlivých pracovištích, v celé firmě.

Co obnáší supervize s jedinci a v týmech?

Je toho poměrně hodně. Například je potřeba důkladně navnímat situaci na pracovišti. Dost často se dostáváme až k osobnímu životu. Supervisor také vytvoří účastníkům místo, kde mohou ventilovat své emoce. Naslouchá, a tím pomáhá i v rámci profesního růstu. Postupně se zlepšuje duševní zdraví jedince.

Firmy by měly podporovat otevřenou komunikaci o duševním zdraví a nabízet přístup k různým profesionálním modalitám a komplexním programům, které zahrnují fyzické, emocionální a sociální aspekty zdraví. Ty mohou pomoci zaměstnancům lépe zvládat stres a zvýšit jejich celkovou odolnost.

A jak si lze představit Access Bars?

Tato jemná, neinvazivní a pragmatická technika působí na uvolnění fyzických i mentálních bloků uložených v těle. Access Bars uklidňuje rozbouranou mysl, snižuje stres a poskytuje mozku prostor pro doplnění energie. Tento prostor podporuje kreativitu, vyšší produktivitu a schopnost využívat intuici a pozornost. Přínosem této techniky je hlubší relaxace a uvolnění stresu, zvýšená mentální odolnost a psychická vyrovnanost, lepší motivace a snadnější komunikace. Má rovněž pozitivní účinky na migrény a nespavost, podporuje zvýšenou schopnost řešit problémy a konflikty, dává šanci vyšší produktivitě a vitalitě, člověk má větší pocit klidu. Tuto oblast má v našem týmu na starosti ambasadorka projektu Access Bars in Business And Schools v ČR Adriana Těšínská. V kostce bych představila i Continuum, což je jemná somatická a pohybová praxe, ve které pomocí našeho dechu, pozornosti, zvuků, instinktivních a intuitivních pohybů zkoumáme a zvědavě objevujeme potenciál našeho těla. Přínosy této revoluční somatické praxe jsou regenerace, vitalita, rovnováha, dobrá komunikace a přínos k lepším vztahům, radost. Této praxi se zase věnuje naše kolegyně Tereza Trefilová, se kterou velmi rádi spolupracujeme. Ta je jedinou lektorkou somatické praxe Continuum v ČR.

Opravdu dokážete zařídit, aby se lidé v kanceláři, ordinaci, prodejnách cítili spokojení, užiteční, aby je to tam bavilo?

Navenek lze učinit řadu změn, které signalizují posuny firemní kultury. Přeměna lidí, jejich každodenní žádoucí vystupování, jednání, prezentace profesionálního přístupu, uznávání hodnot je časově velmi náročné. Firemní kultura ovlivňuje chování pracovníků a zrcadlí jejich skryté názory o tom, co považují za správné či nesprávné.

Zajištění spokojenosti a motivace zaměstnanců ve firemním prostředí je komplexní úkol, který vyžaduje strategický přístup a zaměření na několik klíčových oblastí. Naši společnou misí je pomocí vytvořit pozitivní a inspirativní pracovní prostředí z hlediska:

1. Vytváření kultury, kde je zpětná vazba vítána a komunikace je transparentní
 2. Uznání úsilí a úspěchů zaměstnanců
 3. Podpory duševního a fyzického zdraví, která zlepšuje mentální pohodu i odolnost, vztahy a týmovou spolupráci na pracovišti a celkový výkon všech zaměstnanců.
- I když tyto kroky mohou významně přispět k vytvoření spokojenějšího pracovního prostředí, je důležité si uvědomit, že každý tým a jednotlivci mají své jedinečné potřeby a preference. Jsme připravené předložit nabídku „na klíč“ ušitou na míru jakékoli společnosti.

I když tyto kroky mohou významně přispět k vytvoření spokojenějšího pracovního prostředí, je důležité si uvědomit, že každý tým a jednotlivci mají své jedinečné potřeby a preference. Jsme připravené předložit nabídku „na klíč“ ušitou na míru jakékoli společnosti.

Umíte se podívat na firmu očima nezájímavého pozorovatele, takřka jako zvenčí. Co zpravidla zjistíte? Co nefunguje?

Každý z nás má provozní slepotu. Každý si vytváří vlastní stereotypy rozhodování, myšlení i chování. Čas tím příkladem je, že se ve firmě dlouhodobě udržují určité postupy, které zdánlivě fungují, jenže už nepřinášejí očekávané výsledky. A majitelé nás osloví se žádostí o pomoc, a tak nastoupíme jako supervisoři, mentoři, ale i jako specialisté na Access Bars či somatické praxe, nebo se ujmeme celé-

ho nastavení, a to je nejčastěji má pozice: Executive Director of HR, Quality Executive Partner či pro Executive Director of Interim v případě krizového managementu. Jsou případy, kdy firmy dobrý koncept implementují, a následně deklarují. Plní jej, ale spíše jde jen o povrchní odškrtnutí políčka. Majitel si nás objedná, a pak následně při detailní analýze zjišťujeme, že daný proces nemá optimální výstupy při srovnání se standardy v odvětví či ve vztahu k celkovému businessu.

A když situaci rozeberete, nastavíte vhodné procesy, ukážete cestu – je schopen vlastník a management postupovat podle vašich rad a doporučení?

V první řadě je nejdůležitější, aby všichni zaměstnanci znali smysl našeho působení v takové firmě. To je pro mě a celý můj tým prioritou. Pak se procesy snaží implementovat, a získávají tak na hodnotě. Já jsem vsadila na to, že žijeme s lidmi z firem a organizací jejich příběhy, a to nám všem přináší kyselé ovoce. Stáváme se součástí jejich společenství, spolupracujeme s nimi, zajímáme se o jejich pracovní záležitosti. A je jedno, zda jsme třeba v letadle, u operace plíce, v kanceláři, či na traktoru. Nebo klasicky v obchodním týmu. Jsem tam, kde je potřeba. Ve své praxi již několik let využíváme metodu Learning by Doing, tzn. že s jedinci pracujeme individuálně, vytváříme jim prostředí, ve kterém se budou cítit dobře a ve kterém jsou schopni vlastního rozvoje.

Pokud se pak firmě začne dařit, asi z toho máte velkou radost...

Tu největší. Pocit uznání je pro nás víc než peníze. A nejen pro mě, ale pro celý náš tým SiMyCo. Těší nás úspěch druhých, navíc když jsme v něm zainteresováni. Záleží nám na tom, abychom již za našeho působení nastavili profitabilitu a lepší klima. Naše práce není o tom, že jen něco ukážeme a odejdeme, lpíme na hloubce, prožitku a výstupu.

za odpovědi poděkovala Eva Brix



U masáže srdce mi záchranář řekl, ať zpívám nahlas

Někdy situace vyžaduje rychlou akci. A dvojnásob to platí, když jde o lidský život. Oblastní vedoucí Lucie Drabinová, která se stará o prodejny PENNY v Bruntále, Rýmařově, Vrbně, Krnově, Šternberku a Uničově, je skutečnou hrdinkou, a nejen obchodního řetězce, která v krizové situaci neváhala a poskytla první pomoc zákazníkovi, když ztratil vědomí a přestal dýchat. Odvahu konat jí dodal také online kurz záchranáře Marka Dvořáka, díky kterému si zapamatovala několik důležitých praktických tipů.



Lucie Drabinová

Dostala jste se už někdy do podobné situace, nebo to byla vaše premiéra?

Byla to moje první zkušenost, kdy jsem někomu dávala masáž srdce.

Vzpomenete si, jak k tomu došlo?

Jistě, pamatuji si to naprosto přesně. Byl to takový adrenalin, že se na to asi ani nedá zapomenout. Přijela jsem k prodejně ve Šternberku a dlouho jsem nemohla najít parkovací místo. Po nějaké době jsem přece jen zaparkovala a šla jsem do práce. V tom vidím, jak u prodejny vytahují nějakí lidé pána v bezvědomí z auta, pokládají ho na zem a zvedají mu nohy. Ten pán však nevypadal tak, že by jen omdlel, měl nezdravou barvu a začal modrat. Vzpomínám si, že mi jelo hlavou: Tady je něco špatně. Od lidí jsem se dověděla, že záchranka už je na cestě, a tak jsem začala zjišťovat, zda pán dýchá. A on nedýchal...

Co jste udělala v kritických minutách?

Řekla jsem přihlízejícím, ať mu položí nohy na zem a vytáhnou mikinu, kterou měl pod

hlavou. Zaklonila jsem mu hlavu a pak už jsem prakticky jen masírovala srdce do příjezdu záchranky. Mezitím mi ještě jeho žena podala telefon, kde jsem měla operátorku ze záchranné služby. V jeden okamžik mě zastavila a řekla, ať opět zkontroluji, zda dýchá. A jelikož stále nedýchal, tak jsem pokračovala v masáži srdce dál.

Dovedete odhadnout, jak dlouho to trvalo?

To asi ne, možná to bylo jen pár minut, ale v té situaci mi to přišlo jako nekonečno. Masáž provádíte skutečně silou, takže přestože vám vyjede hladina adrenalinu, byla jsem ráda, když mě nakonec vystřídal záchranář, protože už jsem cítila, že mi docházejí síly.

Ti se ujali práce hned po příjezdu?

Nejprve pánovi rozstříhli oblečení, začali ho intubovat a teprve až jsem řekla, že už nemohu, tak mě vystřídal jeden ze záchranářů. Což mě zpětně vlastně ujistilo v tom, že jsem to asi dělala dobře. Druhý záchranář mi sdělil, ať kolegovi zpívám do rytmu, a tak jsem

uprostřed listopadu zpívala nahlas Rolničky, rolničky. Přesně tak, jak jsem se to naučila u Marka Dvořáka na kurzu. No a když jsem viděla, že je o pána postaráno, místo jsem opustila.

Řešili jste potom situaci s kolegy?

Ano, byla jsem samozřejmě plná emocí. Zároveň jsem cítila neskutečný vděk směrem k Markovi Dvořákovi za to, co dělá, a tak jsem mu napsala na Instagram, jelikož už jsem ho nějakou dobu sledovala.

Je něco, co byste lidem v podobné situaci ze své zkušenosti poradila?

Já jsem si o sobě taky nikdy nemyslela, že bych se do toho takto vrhla. Ale pak, když skutečně jste u takového případu, tak je to úplně jiné, než když nad tím takto přemýšlíte od stolu. Kurz od Marka Dvořáka mi dal určitě nějakou tu jistotu, protože se tam několikrát opakuje, že vlastně v takové situaci nemůžete ublížit. Taky je důležité na několik vteřin se zastavit a analyzovat celý postup.

PENNY v kampani nazvané PENNY. První pomoc zpřístupnila kurzy Marka Dvořáka také široké veřejnosti.

To je skvělá věc, má to smysl. Hodnotím pozitivně už ten krok, kdy PENNY poskytlo kurz nám jako zaměstnancům, a to, že se stal bezplatně přístupný i pro veřejnost, je opravdu skvělé.

A trochu o vás samotné. Jaká byla vaše cesta do PENNY?

Já už jsem tu hrozně dlouho, myslím, že to bude 20 let. Začínala jsem ve východních Čechách, kam jsem nastupovala jako vedoucí nově otevřené pobočky. No a přibližně po pěti letech jsme se stěhovali s manželem zpátky na Moravu, protože já jsem původem z Moravy, tak jsem na Jesenícku pokračovala jako zástupce vedoucí, a pak znovu přes pozici vedoucí jsem se dostala až na tuto pozici oblastní vedoucí v regionu severní Morava, kdy mám na starosti šest prodejen. V této roli jsem pátým rokem. Prakticky do všech prodejen zajišťuji nábor zaměstnanců, takže mezi nimi přejíždím podle potřeby. Kontroluji výsledky těch prodejen, zajišťuji školení, koučování lidí, to mě osobně baví asi nejvíce, ta práce s lidmi. Když vidíte, že se nábor podařil a vám v týmu roste další srdcař, je to něco, co mi dokáže udělat skutečnou radost. (red)

Nejen listopad provázejí deprese

Dnešní doba je značně náročná, a to se projevuje vznikem různých nervových a psychických poruch. Ale s tím se nechceme smířit. Hledáme cesty, jak si pomoci. Vždy je třeba se zaměřit na možnou příčinu problému a ten se snažit řešit. Stres je zejména v dnešní době údělem mnoha lidí, přičemž jeho vliv je často podceňován.

Bylinky jsou na všechny potíže spjaté s neurotickým způsobem dnešního života výjimečné svým působením. Jejich výhodou je, že nemají vedlejší účinky, dají se s chemickými léky kombinovat, navíc mnohdy dokážou negativní účinky léčby farmaky účinně likvidovat. Roste například počet depresí. Jenže – co to vůbec deprese je? Udává se, že je to duševní stav typický nadměrným smutkem. Vyznačuje se ponurou náladou, ztrátou zájmu, špatným spánkem, poklesem energie, sníženou sebedůvěrou, poruchami chuti k jídlu. Deprese se mohou vyskytovat ojedinele, jednou, nebo se mohou opakovat. Dle specialistů pro mentální zdraví WHO by se deprese mohla stát nejrozšířenější nemocí na světě. Sociální konkurence, egoizmus, nedostatek citění, chybějící solidarita, strach ze samoty, to vše

tlačí jedince do vlastního nitra. Přidává se k tomu psychologická nezralost, která narušuje neurokomunikaci a brání produkci substancí podněcujících radost a dobrý mozkový stav, což jsou serotonin, noradrenalin a dopamin, endorfiny.

Statistiky říkají, že příznaky deprese se nejlépe a nejrazantněji rozvíjejí v listopadu. Příčinou je souběh více faktorů, hlavní jsou přírodní, dané sezónou (rapidní úbytek denního světla a venkovní teploty), a sociální (nával sociálních a společenských úkolů souvisejících s koncem roku).

Můžeme se bránit různými způsoby, třeba zlepšeným pitným režimem, větším příjmem ovoce a zeleniny. Pomoci nám mohou bylinky, ať už v prevenci, nebo nápravě. Které to jsou? Z těch rostoucích v našem pásmu je to především třezalka, která je první volbou při úzkosti, psychickém napětí, zabírá až po deseti dnech užívání. Nejlepších výsledků dosáhneme v kombinaci s natí dobromysli a listem vrbky úzkolisté.

Dalším, zatím v tomto směru nedoceneným, prostředkem je eleuterokok – čertův kořen. Působí jako adaptogen, harmonizátor, to znamená, že zvyšuje obranyschopnost organismu vůči stresu. Z gemmoterapeutik působí významně lípa, uvolňuje stavy úzkosti, posiluje



nervovou soustavu, nejlépe s bělotrnem. Dalším cizokrajným prostředkem na zlepšení psychiky a udržení dobré nálady je gotu – kola – centela asiatica, která též zklidňuje nervový systém. Leuzea – maralí kořen usnadňuje adaptaci na stres. Rozchodnice růžová – zlatý kořen pomáhá harmonizovat organismus a překonávat únavu. Účinným je i šišák bajkalský. Směs Neurosan nebo tinktura Stres také odvedou dobrou práci.

Mgr. Jarmila Podhorná,
majitelka firmy NADĚJE

INZERCE



Doplňek stravy



Mgr. Jarmila Podhorná

Posílení centrální nervové soustavy

třezalka, vrbka, eleuterokok, lípa, bělotrn, bakopa, aralka, gotu kola, maralí kořen, rozchodnice, šišák, Neurosan a Stres

Mgr. Jarmila Podhorná - NADĚJE
objednávky na tel./fax: 582 391 207 GSM: 737 525 301
poradna: 582 391 254 798 46 Brodek u Konice 3
objednavky@nadeje-byliny.eu

www.nadeje-byliny.eu www.bylinnyherbar.cz

Cukr, káva, limonáda: sladká výstava přiblíží kouzlo kaváren a cukráren v Kutné Hoře

Fotografie a příběhy dobových kaváren, cukráren a koloniálů, ale i autentické předměty a zajímavosti ze „sladkého“ podnikání. To vše představila nová výstava nazvaná Cukr, káva, limonáda, která začala 25. října v Českém muzeu stříbra v Kutné Hoře v historické budově na Hrádku. Výstavu, s níž ve stejný den odstartoval i třídenní festival Čokoládová republika – Festival poctivé české čokolády, je možné zhlédnout nejméně do konce tohoto roku.

„Děti uvidí, jak kdysi probíhala výroba cukrovinek, a mohou si vyzkoušet práci cukráře nebo hokynáře,“ řekla ředitelka muzea Lenka Mazačová. „Ukážeme také nádobí, nejrůzněj-

ší formy, ale i krásné obaly od cukrovinek, kávy a tehdy oblíbených kávových náhražek. Texty a exponáty doplní mnoho fotografií, obrázků, prospektů a dalších materiálů. Ty pocházejí často přímo od potomků místních cukrářů. Naprostá většina těchto snímků nebyla nikdy dříve prezentována,“ přiblížila Lenka Mazačová.

Výstava je nejen o kavárnách, ale i o dalších podnicích, jejichž společným jmenovatelem je cukr, káva nebo limonáda. „Jádem je období první republiky a dnešního člověka ihned zaujme pestrost a množství tehdejších živností. Překvapí i kvalita cukrárenských výrobků a světový dosah některých kutnohorských podniků. Trochu trpký je pak pohled na přeměnu osobitých a malebných kaváren či cukráren v podniky stejného ražení typu Jednota nebo Pramen po roce 1948. I ty však návštěvníkům připomeneme,“ popsala Eva Altová, kurátorka výstavy.

Výstava ukazuje i kuriozity z tehdejšího podnikání v Kutné Hoře, kdy se živnostníci potýkali s byrokracií. „Pro současného podnikatele bude zajímavý pohled na tehdejší potíže, které si dnes už těžko dokážeme představit,“ poznamenala Lenka Mazačová a dodala, že někdy šlo o nekonečný boj. „Například když si cukrář musel pracně vydobýt právo servírovat ke svému dortu i šálek kávy,“ podotkla Lenka Mazačová a dodala: „Velkým lákadlem na výstavě bude model kutnohorské továrny na čokoládu Lidka z roku 1928. Ten ukazuje ve své zmenšené podobě všechna oddělení výroby.“

Součástí kutnohorské výstavy Cukr, káva, limonáda jsou i komentované prohlídky. Při nich se návštěvníci dozvědí další detaily



Mnoho exponátů zapůjčili potomci bývalých kutnohorských cukrářů foto České muzeum stříbra

a sladké pikantnosti z tohoto oboru. První z nich se odehrála 25. října, tedy v den, kdy souběžně s výstavou začal I. ročník festivalu Čokoládová republika – Festival poctivé české čokolády. (tz)



Tradiční kutnohorskou značkou dříve byla a nyní opět je Lidka. Její sladkost s griotkou bývala vyhlášenou pochoutkou foto Mediatraining

Prague Sweet Festival a tři dny plné sladkých zážitků

Ochutnávejte rádi vše sladké? Máte slabost pro zákusky, dortíky, koláče, bábovky? A sami takové dobroty plné pokušení vytváříte? Pak se můžete inspirovat při návštěvě prvního ročníku Prague Sweet Festival 2024, největší cukrářské a pekařské události roku.

Bude to festival určený pro celou rodinu a uskuteční se ve dnech 21.–23. listopadu 2024 v PVA EXPO Praha v Letňanech. Čekají vás tři dny plné sladkých zážitků, které nabídnou pestrý program zahrnující cukrářské show, přednášky, autogramiády i soutěže. Potkáte se se známými profesionálními i amatérskými cukráři a pekaři, těšit se můžete například na Besky, Mírku van Gils či Voj-



tu Vrtišku s jeho kolegy z poslední série Peče celá země. Objevíte kouzlo populárních cukráren a ochutnáte lahodné speciality od desítek českých i zahraničních vystavovatelů od čokolád přes makronky, luxusní dezerty až po ty ke kávě. Přijďte obhlédnout nejlepší vytvořené v soutěži Dětský dort roku, Perníčky nebo Vánoční tabule.

Program je věnován široké veřejnosti, ale stejně tak se můžete přijít podívat i vy, kdož se pohybujete ve světě businessu. Děti a studenti se mohou těšit na soutěže o zajímavé ceny, zatímco dospělí si užijí neuvěřitelné cukrářské show a diskuse s oblíbenými osobnostmi. Celým festivalem provází známí moderátoři Markéta Hrubošová, Petr Říbal a Lukáš Hejlík. (tz)

www.praguesweetfestival.cz

Hospodářská komora ČR spouští iniciativu Women4Health

Významná role žen v péči o zdraví své, svých rodin, zaměstnanců i jejich angažovanost v otázkách veřejného zdraví... Na to vše upozorňuje nová iniciativa Hospodářské komory ČR Women4Health. Jednou z prvních ambasaderek zdraví se stala Barbora Macková, hlavní hygienička ČR a ředitelka Státního zdravotního ústavu.

Za vším hledej ženu! Cílem nové iniciativy Women4Health je nejen osvěta o ženském zdraví, ale také motivace žen k aktivnímu zapojení do péče o vlastní zdraví, zdraví jejich rodiny, pracovního prostředí a komunity. Iniciativa chce také zvýšit povědomí o prevenci, zdravém životním stylu, duševním zdraví a vyvážení pracovního a osobního života. Kromě toho bude podporovat zdravotní gramotnost, a to nejen mezi dospělými, ale také mezi školní mládeží a adolescenty. „Chceme zapojit manažerky, ženy ve veřejných funkcích, političky, aby motivovaly a šly příkladem, ať už v oblasti prevence a péče o vlastní zdraví, nebo zdraví svých kolegů/zaměstnanců či celé společnosti,“ řekla předsedkyně Sekce zdravotnictví a sociálních služeb HK ČR Eva Karásková. Iniciativa Women4-

Health se nejprve zaměří na nejčastější onkologická onemocnění žen, rakovinu prsu a rakovinu děložního hrdla. V obou případech mají ženy k dispozici plně hrazené screeningové programy, ale účastní se jich jen 60 % z nich. Zvláštní pozornost bude věnována také Desateru dobrého zdraví, které shrnuje základní doporučení pro prevenci a aktivní přístup ke svému zdraví. Viceprezidentka HK ČR Jana Havrdová upozornila i na další přínosy iniciativy: „Vidím přímou souvislost mezi zdravím populace a ekonomickou prosperitou naší země. Zdraví populace musí patřit mezi strategické priority a investice státu. Proto bylo oficiální zahájení iniciativy významnou součástí celonárodní kampaně na podporu aktivního životního stylu Aktivní září.“ Tematicky dochází k přirozenému propojení dalších iniciativ HK ČR, a to Women4Business sdružující ženy v řídicích pozicích ve firmách, a činnosti Nadačního fondu Aktivní Česko, v němž je HK ČR jedním ze zakladatelů. Iniciativu Women4Health rozvíjí HK ČR ve spolupráci s pacientskými organizacemi Hlas onkologických pacientů, Aliance žen s rakovinou prsu a Bellis – mladé ženy s rakovinou prsu. Petra Adámková, předsedkyně Výboru Hlasu onkologických pacientů, upřesnila: „Pacientské



kresba Pheabay

organizace hrají v prevenci a osvětě významnou roli. Iniciativu Women4Health proto vítáme, poskytneme své odborné know-how, edukační materiály a propojení s našimi dalšími aktivitami.“ „Mám velkou radost, že mezi prvními ambasadorky zdraví se přihlásily hlavní hygienička ČR a ředitelka Státního zdravotního ústavu Barbora Macková, nebo Kateřina Kopečková, zástupkyně přednosty pro vědu a výzkum Onkologické kliniky 2. LF UK a FN Motol,“ dodala Eva Karásková. „Iniciativu Women4Health vítám jako silného spojence v boji za můj dlouhodobý cíl, aby se systematická péče o vlastní zdraví stala samozřejmou součástí života každého z nás. Něčím, co budeme vnímat jako součást našeho životního postoje i denního režimu. Proto jsem se ráda stala ambasadorkou zdraví,“ komentovala své zapojení Barbora Macková. Hospodářská komora ČR chce propojit iniciativu s dalšími aktivitami na podporu zdraví ve firmách, jako jsou zdravotní zaměstnanecké benefity, Dny zdraví a další. (tz)

INZERCE



Pohádková dovolená v Lázních LEDNICE

Intenzivní rehabilitace

4 dny / 3 noci ... cena od 8 380 Kč
9 procedur s fyzioterapeutem
+ neomezený vstup do bazénu a fitness

Třídenní relax

3 dny / 2 noci ... cena od 4 800 Kč
5 procedur s fyzioterapeutem
+ neomezený vstup do bazénu a fitness

Povánoční pohádkový relax

4 dny / 3 noci ... cena od 10 460 Kč
procedury, welcome drink,
rehabilitační bazén s teplotou 31 °C
+ výlet do Château Valtice
s degustací, cimbálkou a rautem
+ návštěva zámku Lednice

Darujte
SVÝM BLÍZKÝM
ZDRAVÍ:
poukaz
do lázeňského
domu Perla



Ajala vytvořila novou mléčnou čokoládu Zkruhu s příchutí dobrého skutku

Mlsání a dobrý pocit k tomu, to je ta nejlepší kombinace, ne? Ajala se proto spojila s nadačním fondem Zkruhu a vytvořila novou bean-to-bar čokoládu, která spojuje lahodnou chuť s dobrou věcí – 30 % ceny z každé tabulky poputuje na pomoc rodinám se zdravotně postiženými dětmi, které na své životní cestě čelí náročným výzvám.

Nová krémová mléčná čokoláda Zkruhu není jen požítkem pro chuťové pohárky. Hlavním poselstvím je podpora konkrétních rodin s hendikepovanými dětmi. Nadační fond Zkruhu vznikl z iniciativy tatěra a výtvarného umělce Ondry Konupčíka, známého jako Ondrash. Sdružuje tatěry a jiné umělce a skrze nejrůznější kreativní projekty získává prostředky na dobročinné účely, především pak na rehabilitační pomůcky a pobyty. „Když nás Ondřej oslovil s tím, že by nás rád zapojil do projektu pomoci rodinám, udělalo mi to velkou radost. Ondřejovu práci dlouhodobě sleduji a mám k ní velký obdiv a respekt. Díky jeho myšlence a velké práci celého týmu nadace Zkruhu se dostává pomoc přímo dětem a rodinám, které pomoc reálně potřebují,“ vysvětlil motivaci pro zapojení Ajaly Filip Teplý, zakladatel brněnské čokoládovny, a pokračoval: „Dlouhodobě je pro nás pomoc dětem priori-



tou, a tak navázání této spolupráce byl nobrainer. Věřím, že společně můžeme dělat naši společnost lepší právě skrze mladou generaci a je mi ctí, že můžeme být součástí takových projektů, jako je Zkruhu,“ řekl. Základem čokolády Zkruhu jsou kakaové boby z deštného lesa Semuliki v Ugandě, jednoho z nejstarších a nejméně narušených ekosystémů Afriky. Čokoládovna Ajala je vykupuje od společnosti sociálního podniku Lattitude, který sdružuje drobné farmáře a zajišťuje jim školení a pojištění. Každá tabulka čokolády Zkruhu tak pomáhá ke zlepšení životních

podmínek nejen rodinám s postiženými dětmi u nás, ale i rodinám farmářů v pěstitelské zemi. Tyto kakaové boby poté mele s panelou a sušeným plnotučným mlékem a výsledkem je mléčná čokoláda s fantasticky krémovou konzistencí a smetanovou chutí. Podobu obalu čokolády navrhl ilustrátor Jan Vajda, známý také pod pseudonymem Antimultivitamin. Vedle čokolády je možné Nadaci Zkruhu podpořit i zakoupením pohádkové knížky společně s čokoládou. Ve Zkruhádkce se čtenáři vydají na dobrodružnou výpravu s Artyem, který učí děti i dospělé, jak je důležité umět nabídnout pomoc a nikdy neztratit touhu po pestrém životě. Postavu Artyho vytvořil sám Ondra Konupčík, pohádkový příběh napsala Blanka Fišerová a o krásné ilustrace se postarala Tereza Konupčíková. Čokoláda Zkruhu je dalším příkladem toho, jak mohou vypadat aktivity odpovědné firmy, i když nemá miliardové obraty. Každý rok Ajala vyrábí limitky čokolád na podporu Dětského domova Dagmar, nákupem čokolády Pro ni je možné zase přispět na podporu a rozvoj Gynekologicko-porodnické kliniky FN Brno. A všechny využití ingredience jsou vždy z etických a ekologických zdrojů. Ajala zkrátka dbá na to, aby její dopady na svět byly pozitivní a na každém kroku přemýšlí, jak by její podnikání mohlo pomáhat. (tz)



Fejeton

Recept na listopadový splín

Listopad má rád málokdo, snad jen Depka z filmu V hlavě nebo moje maminka, která je podobného ražení, asi proto, že se v listopadu narodila. Mně ale tahle doba úplně nevyhovuje. Slunečný podzim je nenávratně pryč a kouzlo Vánoc zase v nedohlednu. Jen neustále prší, prší a prší. Nebo přímo leje, k tomu ještě fouká a zima zalézá až do morku kostí. Musím souhlasit, že bych tento měsíc společně s únorem klidně vynechala. Už roky tedy přemýšlím, jestli se vydat někam do tepla, ale i letos tenhle plán ztroskotal. Spousta mých kamarádů létá v listopadu do exotiky. Loni byly trendem Maledivy a Indie, letos je to zase Thajsko a Bali, kde probíhají takové ty různé jógové pobyty a retreaty. Určitě víte, co myslím. Mluví se o nich snad ve všech motivačních příručkách a na profilech jogínek a jogí-

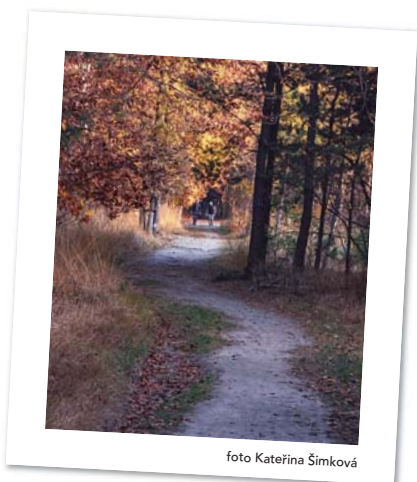


foto Kateřina Šimková

nů vás na ně lákají i obrázky a videy. Mně ale stav mého účtu, plný pracovní diář a narozeniny mojí maminky odletět nedovolují. Dostat bych se mohla maximálně na wellness víkend. Loni jsem se ale vrátila nemocná, takže letos tuhle randu vynechám a hledám jiný recept, který mi pomůže listopad přežít ve zdraví. Hledám a nenacházím, ale nevzdávám to. Píšu tedy kamarádce, kdy se vrací z Thajska. Už 10. listopadu bude zpět a prý můžeme zajít na chai latte. Kávu pochopitelně nepije, protože ta se neslučuje se zásadami zdravé stravy, ale já si ji dát můžu, pokud opravdu nechci dopřát svému tělu něco lepšího?! Změnu stravovacích a „picích“ návyků mám určité v plánu. Když jsem ale vydržela 34 let, tak už můžu počkat do ledna a budu doufat, že mi to alespoň týden vydrží. Kávu si tedy dám, a možná i s ně-

jakým sladkým sirupem, který si domů schválně nekupuju. Jako recept na splín to sice nefunguje, ale chvilková euforie se dostaví vždycky, když cítím tu nádhernou vůni a ledové ruce mi na horkém kelímku konečně pomalu tají. Další 20 dní z toho ale čerpat nemůžu, a tak si ještě cestou pořídím novou knížku a taky jeden huňatý svetr, prý to pomáhá. A co dál? Nic. I když, jak se to vezme. Stačilo otočit jeden list kalendáře na to správné datum! I mobil mi to potvrdil. Zjišťuji, že už zítra je to magické datum – 11. 11. Jak jsem jen mohla zapomenout? Okamžitě tedy hledám někoho, kdo mi podle osvědčeného a lety prověřeného receptu upeče a uvarí nebo se mnou alespoň zajde do restaurace. Ano, jak se píše v nejednom návodu na to, jak žít šťastně. Vše, co si přejete, už dávno máte na dosah. Jen si toho někdy nevíšimnete. Navíc ani nikoho shánět nemusíte, protože vám zrovna zavolá kamarád, co se nedávno vrátil z Ameriky s tím, že by si dal něco dobrého, českého a nezdravého. Svatomartinská husa je tedy jasnou volbou a také osvědčeným návodem, jak zahnat nejen podzimní chmury.

Dana Halušková



Vážené a milé čtenářky, ale také čtenáři, náš seriál o tom, jak lze řešit nejrozmanitější potíže našeho těla a mysli, dospěl k závěru. Jednou za dva měsíce jsme na tomto místě publikovali článek o tom, jak dát do pořádku vlastní kondici, jak se cítit lépe, jak pomoci

zkušeností a poznatků napravit, co je třeba, když jsme například pod velkým tlakem, unavení, vyhořelí, neschopní normálně fungovat. Většina z nás taková období v životě zažíváme již skoro běžně a většina z nás ví, že v takových případech je potřeba něco se sebou udělat. Není nad dobrou radu. Šestý díl seriálu máte právě před sebou. Ty předchozí si můžete nalistovat na www.madambusiness.cz v příslušném vydání v pdf, a to lednovém, březnovém, květnovém a červencovém a zářijovém, vždy na straně 19. Řešte včas vše, co vás vyčerpává, co vám nedá spát, čím se trápíte. A kdy začít se změnou? Hned! Průvodcem vám byla Jana Spitzkopfová.



Cesta k přirozenému omlazení a vnitřnímu klidu

S Jitkou, spisovatelkou románů pro ženy, jste měli možnost seznámit se v předchozím díle, když absolvovala první terapii Access Bars a postupně pak absolvovala ještě tři. Jitce se skutečně otevřel nový prostor k psaní a pomohl jí otevřít cestu k nalezení zdroje inspirace.



foto Pixabay

S důvěrou se tedy objednala na terapii Access Energetický Facelift, který si klade otázku: „Co kdybyste měnili své tělo laskavě a s lehkostí?“, a byla zvědavá, jak lze používat energie k pozvednutí a omlazení celého těla za použití jemného, uklidňujícího a pečujícího doteku na tváři a krku, zvláště, když je tento druh terapie profesionálně poskytován například v lázních, v centrech proti stárnutí a ve wellness centrech.

Po krátkém povídání se Jitka pohodlně uvelebila na polohovacím kresle s polštářkem pod hlavou a přikrytá dekou pro případ, že by jí bylo zima. Když se totiž rozproudí energie tělem, lidé mohou cítit po těle jemně

mrazení. Důležité je, aby získala pocit uvolnění a bezpečí. Terapie začíná přitáhnutím energie tak, aby volně skrze tělo terapeuta i skrze tělo klienta proudila ve smyčce. Jitka je citlivá a silně vnímala, jak se jí energie příjemně rozlévá tělem, a mohla v klidu odpočívat.

Nyní jsem se postupně lehkými doteky začala jemně dotýkat specifických bodů na hrudníku, krku, obličeji a hlavě, kterými se stimulují energetické dráhy a pomáhají uvolnit tělesné napětí. Během terapie jsem použila afirmace, které podpořily změnu v neprospěšném sebehodnocení Jitky, o kterých mi pověděla úvodem a chtěla je nyní změnit. Závěrečným postupem, shodným s terapií Access Bars, a následným odpojením se od léčivé energie, terapie končí. Jitka se mi svěřila, že při terapii zažívala různé pocity, od hlubokého uvolnění až po zvýšení energie, jakoby ve vlnách. Byla zvědavá, zda bude absolvování tohoto procesu viditelné, tak se na sebe pohlédla do zrcadla a uviděla okatou verzi sebe sama mladší o pár let.

Cítila se odpočatě, uvolněně a s výsledkem terapie byla spokojená. Na vlastní kůži měla možnost vyzkoušet, jaká je síla léčivého doteku jedné osoby dotýkající se druhé. Takový

léčivý postup může člověka změnit na buňkové úrovni a pomoci obnovit tělo zpět do jeho přirozeného stavu samoléčení, omlazení a regenerace.

Nakonec jsem Jitce vysvětlila, že účinky terapie Access Facelift mohou být velmi různorodé a zahrnují jak fyzické, tak emocionální a energetické aspekty. A že mezi hlavní účinky patří například omlazení pleti, uvolnění napětí, zlepšení sebevědomí, lepší schopnost soustředění, emocionální uvolnění, a nakonec celkové zlepšení zdraví. Terapii jsem jí doporučila jako součást péče o sebe sama.

Jana Spitzkopfová
www.zivotsdusitefeso.cz

Kazuistika Tefeso

Access Energetický Facelift je manuální tělesný proces, fascinující metoda, která kombinuje jemný dotek těla bez posuzování a energetické techniky, aby podpořila přirozené omlazení a zlepšení sebevědomí. Tím, že se pracuje s energiemi v těle, může tato technika pomoci nejen v oblasti vzhledu, ale i v duševní a emocionální pohodě. Mnoho lidí si povšimlo pozitivních změn ve svém vnímání krásy a sebe sama, což může ovlivnit i další aspekty jejich života. Je to skvělý způsob, jak se spojit se svým tělem a podpořit jeho přirozené schopnosti.



... elegantní podzim

SCAN quilt®



pohodlné polštáře • lehké přikrývky • nejen luxusní povlečení • trvanlivá prostěradla • hebké a savé ručníky

62 prodejen

scanquilt.cz

