

Madam[®] BUSINESS

PROSPERITA

červenec 2022

O ničem v červenci

Eva Brixí

Když za mnou
Takhle přijde červenec
A ptá se
Jak se mám
Netuším vůbec
Jakou odpověď mu dám
Malinovou nebo třešňovou
Zmrzlinovou nebo plavkovou
Co já vím
Na sluníčku
Chytám lelký
Šminky zavřela jsem do kabelky
Pánové teď totiž čuří na prdelky
Na pláži
I v davu města
Modeluji tvary jako z těsta
A já sním
O návratu roztoužených chvil
Tehdy jsi mne
Veršem z ničeho nic políbil
Romantiku kreslím do večerů poté
Co se vracím sama k sobě
Ve stárnoucí době
A myšlenky převeliké
Nechám plavat
V dávné vodě
Přesto
Klíčem tajným zkouším zase
Otevírat zámky
Které patří jenom tobě

Martina Heidlová Šrámková

Na nádvoří:
cukrárna z krémových obláčků

rozhovor na stranách 10–11

INZERCE



Chuť Balkánského sýru
sluší každému zeleninovému salátu!
Balkánský sýr z Mlékárny Polná zasytí,
potěší, nezklame.

www.mpolna.cz



Když se na to podíváme širší optikou...

Podle mezinárodní poradenské společnosti McKinsey v Česku tvoří ženy 63 % absolventů vysokých škol. Ekonomicky aktivních je 44 % žen. Manažerský post zastává 27 % žen a 73 % mužů. V nejvyšších vedeních firem je 11 % žen, generálních ředitelky jsou 4 %. Pokud by Česko potenciál žen využilo, mohlo by mít v roce 2030 proti očekávání o 20 miliard eur (přes 500 miliard korun) vyšší HDP. To už je nějaké číslo. Jenže není zas tak jednoduché pečovat o kariéru, seberealizovat se a zároveň být šťastnou matkou a ideální manželkou. Pro ty, které působí v pojišťovně D.A.S., je to o něco jednodušší. Proč, o tom jsem hovořila s Danou Břinkovou, HR manažerkou pojišťovny:

Kolik žen zaměstnává D.A.S. v České republice? A je to náhoda, nebo cílený výběr?

Ženy u nás mají zcela stejnou podporu jako muži, nerozdělujeme kolegy na dvě kategorie. Taková je idea našeho vedení. Ctíme ji všichni. Můžeme ale říci, že zastoupení žen je u nás větší, činí zhruba 75 %, není to ale cílená statistika.

Jak se daří vycházet jejich potřebě sladit profesní a rodinný život? Jde to vůbec?

Musíte vždy najít rovnováhu, nastavení pravidel a podmínek ke spolupráci. Pokud žena chce, může spojit mateřství s kariérou. Máme flexibilní pracovní dobu, žena si tak může nastavit příchod a odchod do práce dle potřeb souvisejících s vyzvedáváním dětí ze školek a škol. K organizačnímu sladění velmi pomáhá možnost neomezeného home office. Flexibilita v pracovní době umožňuje ženám pracovat na plný úvazek, který je pro ně samozřejmě výhodnější než zkrácený. K dispozici je také dětský koutek. Ten máme pro děti od jednoho měsíce po neomezený věk. Například kolega mívá pravidelně v dětském koutku malé miminko, a když byla cedulka na dveřích „Spím“, tak to všichni respektovali a snažili se být potichu. Větší děti mají v dětském koutku skluzavku, hračky apod. Dětský koutek byl nejvíce využíván před covidem. Vzhledem k digitalizaci a neomezeným možnostem pracovat z domova je již méně obsazený.

Neobáváte se, že role matky snižuje výkonnost, nasazení, snahu na sobě pracovat?

Velkou roli v pracovním nasazení hraje time management. Žena musí být velmi efektivní, aby sladila pracovní a rodinný život. Pokud toto zvládne, je manažerka, neboť má výborný time management. A ženy to umí, neztrácejí čas zbytečnostmi. Zároveň velmi podporujeme vzdělávání. Pro všechny zaměstnance máme rozvojové programy – školení online, interní, externí, odborné školení, workshopy, semináře. Důležité je, aby se kolegové neustále vzdělávali a posouvali dále.

Velmi se tak snažíme rodiče podporovat. Svědčí o tom i ocenění Společnost přátelská rodině, které jsme převzali na Úřadu vlády ČR, a to za neobvykle vstřícné podmínky sladování rodinného a pracovního života a citlivý přístup k rovným příležitostem. Prošli jsme auditem, který mimo jiné posuzoval zaměstnanecké podmínky, prorodinné aktivity spo-



Dana Břinková

lečnosti, společenskou odpovědnost a náš přístup k životnímu prostředí. Následně vše hodnotila odborná komise, která ocenila zejména možnost flexibilních forem zaměstnání, které jsou skutečně využívány, velké množství benefitů, dětský koutek a v neposlední řadě vysokou firemní kulturu.

Je správné „chtít to samé co muži“, nebo si my ženy musíme spíš stát za tím, že jsme jiné, ale dokážeme podat stejný výkon, pokud k tomu máme podmínky?

Oceňujeme kvality, nikoliv pohlaví. Pokud je žena schopná, zaslouží si stejné podmínky jako schopný muž. Posuzujeme zejména kvalitu odvedené práce, odbornost, zodpovědnost, tvořivost v projektech.

Ostatně v genderovém přístupu k zaměstnancům jste příkladní. Čím to?

Idea nedělení rozdílů je zakořeněna hluboko ve firmě, takto to u nás fungovalo vždy, bez ohledu na to, zda mluvíme o ženě, či muži.

Jak to ovlivňuje týmovou spolupráci a vztahy mezi zaměstnanci?

Diverzita v týmech je zásadní, každý vyniká v nějaké oblasti a vzájemně se týmy doplňují a inspirují. Samozřejmě týmovou spolupráci velmi ovlivňuje firemní kultura. Víme, že firemní kultura a značka firmy patří mezi to nejceněnější, co máme. Obě utvářejí lidé, kteří jsou součástí firmy. Nehledáme tak ty, kteří hledají zaměstnání. Hledáme lidi, kteří chtějí být součástí firmy. Jsou to věci, které si nemůžeme koupit, ani je okopírovat a ani je nařídit. Musíme je prostě dlouhodobě budovat. Je pro nás klíčové, aby lidé, kteří do firmy přicházejí, byli sladění s hodnotami těch, kteří společnost již tvoří.

Protože v práci trávíme hodně času, snažíme se vytvářet takovou firemní kulturu, aby se všichni do práce těšili. Ve firemní kultuře jsme se zaměřili na mise, vize, hodnoty. S tím, že jsme se snažili nenásilnou formou tyto hodnoty více připomínat. A tak vznikly například hodiny, které mají symbolizovat, že čas, který trávíme v práci, dává pomoc lidem venku a naše práce dává smysl. Poprosili jsme kolegy, aby nám odpověděli na otázku: Proč máte spojený profesní život s D.A.S.? Sešlo se nám celkem 60 příběhů, které jsme použili pro komunikaci uvnitř firmy. Šlo nám především o sdílení. Co je to hlavní: proč tu lidé

jsou, v čem jsme jako D.A.S. silní, co budeme podporovat a na čem stavět. Zároveň to může pomoci i novým kolegům, aby vstřebali firemní kulturu, hodnoty kolegů a nasdíleli, co je důležité.

Co z toho například plyne?

Velmi podporujeme CSR aktivity – jsme generálním partnerem Běhu se žlutou stužkou – Yellow Ribbon Run, kde se účastníme štafetových běhů. Podporujeme Jedličkův ústav, Šafrán dětem, Business Leader Forum a další neziskové organizace. Snažíme se vytvářet příznivé prostředí pro firemní dobrovolnictví. Máme jeden den volna na charitu – DOB-

RODEN, tedy Den pro dobrý skutek. Byli jsme například v Domově pro zrakově postižené, nemocnicích, Organizaci pro sluchově postižené, kde jsme pomáhali v zahradách s úklidovými pracemi, četli klientům knihy, vzali je na procházku a luštěli s nimi křížovky. Snažíme se vytvářet smysluplnou práci v daném prostředí a o firemní kulturu pečovat.

● **Rádi spolu relaxujeme** – konference, sportovní klání, společné neformální setkávání zaměstnanců (aranžování, malování, mozaika, mikulášská besídka, kino s dětmi).

● **Rádi spolu sportujeme** – curling, mini-golf, běh, sportovní víkend, únikové hry, fotbal, sportovní hry.

● **Rádi spolu jíme** – zdravá firma, soutěž o nejlepší bramborový salát, medovník, workshop o zdravé výživě.

● **Rádi se rozvíjíme** – velmi se podporuje vzdělávání, mezifirmní mentoring, teambuilding, top semináře, ucelený systém vzdělávání, interní semináře.

Mají to ženy opravdu s ohledem na mateřství v kariéře komplikovanější než muži?

Žena to má komplikovanější z důvodů sladování rodinného a pracovního života. Myslím si, že je to historicky dáno. Ještě nedávno společnost vnímala ženy jako ty, které se starají o domácnost, a ne ty, které by měly vést firmu. Když se na to ale podíváme širší optikou, vést domácnost je podobné jako vést firmu. Z toho zřejmě pramení i menší se-

bevědomí a submisivní chování v případě, když si ženy mají stát za svým a říci si o povýšení, vyšší plat či benefity. Zatímco u žen je směrodatná většina jen mzda, muži mají mnohem vyšší nároky – služební auto, počítač, specifické nároky na pracovní místo, rozumějme kancelář. Dříve bylo z pohledu firem jednodušší zaměstnat muže, protože dříve muži neodcházeli na mateřskou dovolenou, dnes už je ale trend trochu jiný. V současné době máme 15 žen na mateřské dovolené a snažíme se být s nimi v kontaktu. Pravidelně se setkáváme třeba na mikulášské besídce, kterou pořádáme pro rodiny. Podporujeme návrat žen po mateřské a snažíme se jim maximálně vyjít vstříc.

Diskutovanou otázkou je flexibilní zaměstnávání, zejména po dvouletém covidovém období, home office apod. Co u vás uplatňujete a proč?

Je to vždy o vzájemné důvěře mezi zaměstnavatelem a zaměstnancem, o možnostech společnosti nebo charakteru pracovní pozice. My podporujeme flexibilní formu práce, tedy jak třeba zkrácený úvazek, tak možnost home office, s čímž souvisí i flexibilní pracovní doba. Vstříc jdeme i lidem s dětmi (a záměrně říkám lidem, protože v prvopočátku to využívali především muži). Velice se nám osvědčilo jít zaměstnancům touto cestou naproti. Při vzájemné důvěře jsou lidé efektivní a zodpovědní.

Ženy v managementu. Mají v D.A.S. prostor pro seberealizaci? Využívají ho?

Podporujeme ženy i ve vedoucích pozicích, a to i v případě mateřských dovolených. Pokud žena chce a dostane vhodné podmínky, dokáže sladit manažerskou pozici s rodinou a my ji v tom velmi fandíme. My si zkrátka vybíráme správné lidi, a se správnými lidmi to jde samo. Když jim poskytnete vyhovující podmínky a vyjdete jim vstříc, vrátí se vám to, i proto máme tak dobré výsledky. Věříme, že lidé u nás v D.A.S. jsou to nejceněnější.

A vaše pravidlo na harmonický život?

Na sladování pracovního a osobního života neustále pracuji. Důležité je pro mě dělat práci, která mi dává smysl a naplňuje mě. Snažím se dobíjet energii během, jógou, hraním na hudební

nástroje, jako je akordeon a klavír, co nejvíce se setkávat s přáteli. Neboť platí, že radostná mysl v přítomnosti vytváří radostné události v budoucnosti. Z čeho se můžeš radovat dnes, neodkládej na zítřek.

otázky připravila Eva Brixí

Diverzita v týmech je zásadní, každý vyniká v nějaké oblasti a vzájemně se týmy doplňují a inspirují. Samozřejmě týmovou spolupráci velmi ovlivňuje firemní kultura. Víme, že firemní kultura a značka firmy patří mezi to nejceněnější, co máme.



Když vám někdo zkaží den

Každý den vám otvírá novou naději. Vstáváte s myšlenkou, že se něco podaří, že uděláte to a tamto, že se posunete ve svých plánech dál. Doufáte, že něco vyřešíte, dozvíte se, něčemu půjdete naproti. A pak šup, a je po všem. Váš obchodní partner zazdí významný skoro hoto-
vový projekt, lékař neodpoví na banální otázku, dcera si postaví hlavu a odmítá pomoc na zahradě v nouzi nejvyšší. Jsou to maličkosti. Svým způsobem. Někdy však trýzní duši. Nepomůže ani osvědčená rada: běž a kup si něco na sebe... Jediné pravidlo, které platí, je: poraď si sám. Na to se dá totiž spolehnout, ať už to pak dopadne, jak to dopadne. A funguje taky bezostyšně hrozit pěstí.

Eva Brixí, šéfredaktorka



Tip Grady

Jak budovat image úspěšného a vlivného člověka

Jon Levy



Bez ohledu na to, čeho se snažíte dosáhnout, je váš úspěch v pracovním i osobním životě definován lidmi kolem vás. Poznejte osvědčené strategie, jak dosáhnout kříženého stavu pomocí vytváření smysluplných vztahů s těmi, kteří mohou ovlivnit váš život a věci, na kterých vám záleží. Kniha je pozvánka, která vám změní život.

partneři www.madambusiness.cz

hlavní partneři:



partneři:



Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 16, červenec 2022
Vydává RIX, s. r. o., Ocelářská 2274/1, 190 00 Praha 9

Šéfredaktorka:

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

Šéfredaktor www.madambusiness.cz:

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

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

Tisk: Triangl, a.s., www.trianglprint.cz



Distribuce: 5 P Agency, spol. s r. o.

Placené textové materiály jsou označeny grafickým symbolem

www.madambusiness.cz

Internetový marketing: Media Know, www.mediaknow.net

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

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

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



Jaký význam přikládáte zdravému stravování?

Jiřina Nováková
P Automobil Import s.r.o.
ředitelka marketingu

Každý si asi pod pojmem zdravé stravování představí něco jiného. Pro mě je to jídlo, po kterém se cítím dobře. Neodpírám si nic, zastávám názor, že tělo si řekne, na co má chuť a co potřebuje.



Myslíte si, že muž dokáže ženu pochopit?

Jiří Hanus
ACOND a.s.
generální ředitel

Domnívám se, že muž dokáže ženu pochopit velmi dobře, zejména když ho žena chválí. Řekl bych také, že obráceně to platí podobně. Dokonale oboustranné pochopení funguje i na začátku vztahu pod vlivem hormonálního opojení. Později už vyžaduje více pochopení, a někdy i trochu snahy a úsilí.



Informace do kabelky

Festival labutí ve sklárnách Koulier

Sklárna Koulier na Chrudimsku přepsala 18. června na Oflendě historii. V tento den byl zapsán do české knihy rekordů nový fakt. Na Oflendě bylo vyrobeno a veřejnosti představeno 2022 labutí ve 169 unikátních variantách. Celou krásu si mohli vychutnat všichni, pro které Koulier následně připravil Festival labutí. Ten oslavil krásu a jedinečnost českých rukodělných foukaných ozdob, které nejsou pouze vánočním artiklem. Od 1. do 9. července přivítal všechny v rámci prodejní výstavy těchto 2022 labutí, které mohli návštěvníci obdivovat na jednom místě. V rámci festivalu se podívali do výroby nebo navštívili tvořivé dílničky, kde si každý zájemce mohl vyzkoušet práci malířů ozdob a nadekorovat si vlastní ozdobu. Labuť reprezentuje sklářské umění, protože vyfouknout její tvar je považováno za vrchol tohoto řemesla. Festival labutí je novinkou letošní turistické sezóny na Vysočině a jeho cílem je pomoci uchovat unikátní sklářské řemeslo, jež hoř výrobky obdivuje doslova celý svět. (tz)



K horkému létu patří bylinky

Užíváte si horkých letních dnů, milujete sluníčko, kvetoucí parky, zahrady? Ale když to jde, raději se schováváte do klimatizované kanceláře nebo auta, abyste v pohodě zvládli pracovní den v plném nasazení? Jste ten typ, který miluje prázdniny, ale jen u vody? Pravdou je, že vysoké teploty na výkonnosti zpravidla nepřidají. Jak červenec a srpen zvládnout s pomocí bylinek, poradila majitelka firmy Naděje Mgr. Jarmila Podhorná:

Předpovědi počasí jsou vrtkavé, přesto se na léto těšíme víc než na zimu. Ne každý z nás ale dobře snáší vysoké teploty vzduchu. Bylinky prý nám mohou takové situace zpříjemnit...

V teplém počasí je nutné přijímat větší množství tekutin, ať už minerálek s obsahem hořčíku, bylinkové čaje, nebo alespoň vodu, protože pocením odchází z organismu zároveň velké množství stopových prvků a minerálů. Ty můžeme dostat do organismu třeba právě bylinkovými čaji. Navíc jsou takové čaje chutné. Dokážou zpříjemnit i pracovní dobu u počítače, při obchodním jednání, anebo večerní chvilku s knížkou.

Znamená to, že když vypiju větší množství například mátového čaje, že mi bude lépe?

Při vypití mátového čaje jednak dodáme do organismu tekutiny, dále látky zklidňující a též stopové prvky, takže nám to může přivodit pohodu.

Které rostliny organismus ochlazují nejvíce? Existují na toto téma nějaké výzkumy?

Největší zkušenosti při ochlazování organismu jsou s těmito rostlinami: máta, bazalka, kurkuma, skořice, kopřiva a rakytník.

K udržení správné hladiny minerálů doporučujete využívat právě bylinky, například jalovec a maralí kořen, tinkturu z borovice, sekvoje a jedle. Vyrábí vaše firma takový přípravek? Jak dávkovat? A jak dlouho užívat a kdy udělat přestávku?

K dodržení správné hladiny minerálů je nejlépe využívat gemmoterapeutika, která obsahují látky jako stopové prvky, minerály a další prvky potřebné pro organismus. Gemmoterapeutika jsou vyrobená ze zárodečných tkání, které jsou budoucností rostliny, a proto těchto látek obsa-



Mgr. Jarmila Podhorná

hují hodně. Zároveň musíme vybírat gemmoterapeutika na jednotlivé zdravotní problémy. Játra – jalovec, ostropestřec; cévy – jinan a kaštan; ledviny – vřes. Nejvíce stopových prvků je v gemmoterapeutických z borovice, jedle a sekvoje. Vyrábíme tyto přípravky a dávkuje se jedna kapka na 1 kg hmotnosti a doporučené množství se rozdělí na dvě nebo tři dílčí dávky. Většinou je doporučeno užívat je tři měsíce.

Aby se organismus nepřehříval, je možné zkusit další bylinné přípravky, jako je třeba vaše gemmoterapeutikum z kaštanů, jinanu, olše a jeřábu oskeruše. Pro ty, kteří trpí vysokým tlakem, jsou pak určeny přípravky z hlohu a kotvičníku. Lze aplikovat i v případě, že užíváme léky na vysoký tlak?

Na problémy vysokého tlaku je také možné využít olši a hloh.

Každý má své osvědčené postupy, jak vedra zvládnout. Někdo se rád chladí s ponořenými nohama v nádobě se studenou vodou, jiný přikládá chladicí ledové polštářky na zápěstí, další hodně pije, jiný preferuje velké množství zeleniny, třeba i ve formě zelených mixovaných nápojů. Asi je nejlepší naučit se naslouchat vlastnímu tělu a podle toho se zařídit. Vaše zkušenosti určitě naznačují i další možné cesty...

Při vysokých teplotách je nejlépe využít chráněné prostředí ve stínu, hodně pít tekutiny

a ohledně stravy se zaměřit na pokrmy ze zeleniny a ovoce.

Co byste doporučila ze své nabídky velmi vytíženým ženám, majitelkám firem, političkám, manažerkám ve vysokých pozicích, aby léto například bez dovolené zvládly v plném pracovním nasazení? Aby zkrátily stres, povinnosti, horko, problémy s usínáním, tlakem, menopauzou?

Podnikatelkám, ženám ve funkcích a vůbec všem vytíženým lidem doporučuji zmírnit tempo, relaxovat a využít různých regeneračních zařízení, které nabízí i naše firma v podobě Regeneračního centra.

Nechystáte se vyvinout kouzelnou lahvičku vhodnou právě do žhavých horkých letních dnů? Někde prázdninové osvěžení mysli i těla? Stačilo by pár kapek do skleničky s vodou na konferenci, poradě, při cestách po městě, a bylo by nám lépe...

Každá bylinka je na nějaký zdravotní problém, někdy i na jejich soubor. Vybrat je potřeba ty, které nám nejvíce prospějí. Pro regeneraci organismu máme také osvědčenou řadu produktů Matuzalem. K rychlému osvěžení doporučuji Matuzalem Energoione a Imunoione, s těmi máme dobré výsledky.

ptala se Eva Brixí

Na trh vstoupil nový Verdi fond farem

Zpomalování ekonomiky, geopolitická nestabilita nebo stoupající inflace, včetně růstu cen potravin. I to jsou důvody vzniku nového Verdi fondu farem pro kvalifikované investory, za nímž stojí investiční skupina Verdi Capital. Tento fond se jako jediný v Česku zaměřuje na nákup, zefektivnění a rozvoj zemědělských farem. Fond založený zkušenou investorkou Kateřinou Zychovou se od 1. července 2022 otevírá pro další podílníky. Těm nabízí konzervativní investici se stabilním zhodnocením vložených prostředků. Lákadlem pro investory je i možnost nákupu biopotravin z farem, na jejichž rozvoji se svým vkladem budou podílet.

„Cílem fondu je navýšit hodnotu zemědělských farem pomocí jejich restrukturalizace a efektivního řízení,“ komentovala Kateřina Zychová, zakladatelka fondu a výkonná ředitelka skupiny Verdi Capital. „Do portfolia vybíráme zejména malé a střední farmy, které se zabývají rostlinnou a živočišnou výrobou. Při výběru je pro nás důležitý také dopad farmy na životní prostředí. V tuzemsku je mnoho farem, jejichž hospodaření dokážeme díky efek-



foto Verdi Capital

tivnímu řízení zlepšit, a značně tak navýšit jejich hodnotu. Očekáváme, že celkové čisté zhodnocení fondu bude více než 10 % ročně,“ dodala. Jako jedna z mála českých žen uspěla na Wall Street a prosadila se i ve světě londýnských investičních bank.

Investice, know-how a nové technologie

Cílem fondu je vylepšit efektivitu provozu farem například snížením nákladů formou modernizace, zavedením nových technologií nebo využitím odpadového tepla. K dalším nástrojům rozvoje farem patří instalace solárních panelů a hledání nových zdrojů tržeb. „Mnoho farmářů již dnes nemá kapacitu a čas vyřizovat si dotace, ve kterých je často velmi obtížné se zorientovat. Náš fond disponuje

profesionálním managementem se zkušenostmi v zemědělství, v řízení farem i v investičním bankovníctví. Pro naše farmy tak umíme získat dotace jak z národních, tak z evropských rozpočtů,“ uvedla Kateřina Zychová. „Naším největším know-how je restrukturalizace. Nespolehneme se pouze na pasivní růst cen podkladových aktivit, jako je třeba půda. Dobrým hospodařením máme možnost výkonnost fondu dále pozitivně ovlivnit,“ vysvětlila Kateřina Zychová. Zemědělství je podle ní stabilní sektor, který je velmi odolný i v dobách krize. „Zemědělské komodity a potravinová soběstačnost se i v návaznosti na covid a na válku na Ukrajině staly klíčovými tématy. Ceny zemědělských komodit, zejména pšenice, v současné situaci

Vytrvale pracovat a nebát se převzít zodpovědnost



Řídila investice v New Yorku, budovala větrné farmy ve Finsku, obstála jako top manažerka v nejtvrděší globální konkurenci, aby se nakonec vrátila domů a začala podnikat v zemědělství. S touto neobyčejnou mladou ženou, úspěšnou investorkou Kateřinou Zychovou, jsme hledali recept na úspěch.

Jak může Češka uspět na Wall Street? Vám se to povedlo...

Myslím, že se to zbytečně demonizuje. Musela jsem zatnout zuby a vydržet pracovat 80 hodin týdně. Je to velice konkurenční prostředí, kde všichni chtějí uspět, což je však zároveň velmi motivující. V našem týmu na stáží v bance JP Morgan bylo asi 20 různých národností

a všichni byli rozhodnutí se dostat do New Yorku a na Wall Street. Pamatuji se, že tam byla také jedna princezna z Kataru, která ten tlak nezvládla a velmi rychle se vrátila domů.

Stojíte za fondem, který nabízí příležitost k investicím do českého zemědělství. Proč tam a právě dnes?

Do zemědělství jsme začali investovat již v roce 2019, kdy jsme koupili naši první farmu v západních Čechách. Tento sektor tak považujeme za zajímavý již delší dobu a letos jsme se rozhodli investorům nabídnout možnost investovat s námi prostřednictvím našeho fondu. Nedávná pandemie zvýšila tlak na lokalizaci a potravinovou soběstačnost států, což udělalo ze zemědělství aktuální téma. Probíhající válka na Ukrajině tento trend ještě zvýraznila, jelikož klesá produkce obilí, a značně tak roste jeho cena. Někteří dokonce varují před možným nedostatkem potravin v blízké budoucnosti.

raketově rostou. Investice do farem, které mohou tento trend pozitivně promítnout do svých tržeb, a navýšit tak svou ziskovost, proto vnímáme jako lukrativní. Verdi fond farem klade při rozvoji a správě farem důraz na ekologii a udržitelnost, což odpovídá i cílům Evropské unie pro následující roky," zmínila zakladatelka fondu.

Půda a farmy jako sázka na jistotu

Kateřina Zychová svému projektu věří, a proto do něj vkládá vlastní kapitál v podobě tří již fungujících farem. A do budoucna plánuje investici dále navyšovat. „Ceny nemovitostí a pozemků v čase rostou rychleji než inflace. Investořům tak nabízejí možnost vysokého zhodnocení a zároveň výrazně omezují jejich riziko. Ze strany investorů registrujeme velký



Kateřina Zychová

zájem. Je to dáno specifickým zaměřením fondu, protože na trhu podobný nenajdete," zdůraznila.

„Aktuálně vlastní Verdi fond farem podíl ve třech zemědělských farmách v České republice a v následujících letech plánuje koupit další farmy s celkovou investicí až jedna miliarda korun. Nejčastějším důvodem pro prodej farem dnes bývá generační obměna," dodala Kateřina Zychová, která již několik let patří mezi nejvlivnější ženy v Česku.

Rozvoj farem i regionu

Verdi fond farem nevnímá pouze jako investiční příležitost. Postupná akvizice dalších farem a jejich rozkvět je podle ní pozitivním impulsem pro rozvoj celého regionu. „Dvě ze tří farem vlastníme v oblasti západních Čech, kde je krajina místy stále velmi zanedbaná. Jednu z nich už provozujeme v biorežimu a postupně ji zvětšujeme: oblast zbavujeme náletových rostlin, uvažujeme o rozšíření honitby a postavení skleníků. Zvažujeme také výrobu sušeného ovoce, což je mimochodem činnost, která má v regionu tradici," vylíčila Kateřina Zychová. „Zaměříme se také na distribuci vlastních výrobků – nabízet budeme maso, mléko, máslo nebo jogurty v biokvalitě a naši investoři na ně budou mít velkoobchodní slevu," pokračovala. Zemědělství zůstává podle ní sektorem, kterému byla historicky vždy věnována značná pozornost. „Otázka potravinové soběstačnosti byla velmi citlivá zejména po druhé světové válce a pak při vzniku Evropské unie a jejím následném rozšiřování. Důkazem významu zemědělství je také fakt, že většina výdajů z rozpočtu Evropské unie směřuje právě na jeho podporu," sdělila. (tz)

www.fondfarem.cz, www.verdicapital.eu

Čím se liší Verdi fond farem od běžného podnikání na venkově? Vy jdete v našich poměrech novou cestou...

Fungování fondu se od podnikání farmářů na venkově neliší ve společném cíli zachování tradice zemědělské výroby na našem území a jejího dalšího rozvoje. V našem týmu jsou lidé, kteří pracovali dlouho v zemědělství, ať už přímo ve vedení farem, či v administrativě spojené s dotacemi. Hlavní rozdíl vnímáme v našich zkušenostech z finančního světa, díky kterým můžeme farmám poskytnout dodatečný kapitál k jejich dalšímu rozvoji. V ČR je mnoho zastaralých a neefektivně řízených farem, jejichž hospodaření lze výrazně zlepšit pomocí restrukturalizace a zavedením moderních technologií.

V dnešní dynamicky se měnící době není snadné předjímat budoucnost a správně se rozhodovat. Co byste poradila podnikatelům a investorům?

Podnikatelům a podnikatelkám bych doporučila myslet do budoucna a snažit se být připra-

ven na negativní scénáře, které mohou nastat. Nikdo z nás asi nemohl předvídat příchod pandemie a války, nicméně každá krize s sebou vždy přináší i nové příležitosti, a ti, kdo jsou na ně připraveni, z toho mohou profitovat. Investořům bych doporučila nehnat se pouze za výnosem a vždy pečlivě zvážit rizika každé investice a portfolio diverzifikovat. V současné době by se investoři neměli za každou cenu snažit porazit inflaci, jelikož je to prakticky nemožné nebo výměnou za značné riziko.

Co považujete za největší profesní úspěch? Bez kterých vlastností by to nebylo možné?

Za největší úspěch považuji, že jsem se takřka jako první Češka dostala do banky JP Morgan. Dále pak povýšení v bance Credit Suisse na pozici ředitele ve svých 32 letech. Z nedávné doby pak prodej portfolia větrných elektráren ve Finsku největšímu fondu na světě Black Rock. Za důležité vlastnosti považuji pracovitost, vytrvalost a nebát se převzít zodpovědnost.

mnoho dalších úspěchů popřál Pavel Kačer

Víte, že...

● Tržní ceny zemědělské půdy v posledních letech konstantně rostly? Během deseti let to bylo o téměř 200 % a nadále se očekává jejich další růst. Zatímco v roce 2011 byla průměrná cena za hektar 108 000 korun, minulý rok to již bylo více než 294 000 korun.

● Investice do Verdi fondu farem je možná již od jednoho miliónu korun?

● Investiční horizont fondu je 5–7 let? Investoři mohou své prostředky vybrat po pěti letech bez poplatku a bez nutnosti výnos zdanit.

● Kateřina Zychová patří mezi nejvlivnější ženy Česka? Zakladatelka Verdi fondu farem je výkonnou ředitelkou skupiny Verdi Capital a zároveň působí jako předsedkyně představenstva společnosti Green Horizon Renewables. Ta investovala do několika projektů větrných elektráren ve Finsku, a nakonec portfolio úspěšně prodala s výrazným zhodnocením fondu BlackRock, který je největším fondem na světě. Kateřina Zychová byla jednou z prvních Čechek, které si vyzkoušely angažmá v londýnské City i na Wall Street, kde přes 13 let působila v investičních bankách jako JP Morgan, Credit Suisse či Goldman Sachs. Získané zkušenosti ji inspirovaly k založení vlastní finanční společnosti Verdi Capital. Vystudovala ekonomii na Slezské univerzitě (SU) a získala titul MBA na Rochester Institute of Technology v USA.

● Skupina Verdi Capital poskytuje klientům poradenství v oblasti investic a správy majetku od roku 2011? „Zaměřujeme se především na investice do likvidních nástrojů obchodovaných na světových trzích. V rámci svých služeb jsme se rozhodli diverzifikovat a nabídnout klientům také alternativní investice. Naše projekty se propojují v orientaci na téma udržitelnost, sociální odpovědnost a dnes velmi často nadužívaného pojmu ESG. V minulosti jsme investovali do solárních elektráren v České republice a na Slovensku a do větrných elektráren ve Finsku. Do všech projektů jsme vložili vlastní prostředky a zároveň umožnili spoluinvestovat i našim klientům. Za sebou tak máme několik úspěšně realizovaných projektů, kdy se nám podařilo klientům výrazně zhodnotit jejich prostředky," řekla Kateřina Zychová.

Jde také o styl a sebevědomí, které zákazníkům dodáváme

Fashion Arena Prague Outlet v pražských Štěrboholicích je místo, o kterém je hodně slyšet. Míří sem kroky mnohých, kteří mají rádi módní či sportovní zboží, a nakupování je pro ně i příležitostí k zážitku. Pamatuji se na okamžik, kdy jsem si zde v jedné prodejně obuvi zkoušela lodičky brčálově zelené barvy, byly úchvatné. Jen o půl čísla větší, než bych potřebovala. Obrečela jsem to. Zelené boty a kabelky pro mne totiž bývaly jako zákusek z módního kolotoče. Prostě vášň a požitek. Così, co mi dodávalo pocit výjimečnosti, smyslnosti, zemitosti i nepolapitelnosti. Bylo to v době, kdy se aréna teprve začínala profilovat jako místo, kam přicházíme pro emoce, krásné chvíle, kde najdeme přesně to, po čem v ten okamžik toužíme. Dnes už není problém provokovat barvičkami. Kolo štěstí se roztáčí v takové paletě možností, že člověku až oči přecházejí. O tom, jaká dnes Fashion Arena je, jsem si povídala s její ředitelkou Lenkou Čapkovou:

Charakterizovala byste vaše typické zákazníky?

Zjednodušeně bych je rozdělila do dvou skupin. První bych popsala jako osoby zhruba okolo čtyřiceti let, které patří k vyšší příjmové třídě a nakupují casual a smart casual módu. Pro ně je důležitá kvalita a styl, nižší cena je pak příjemným benefitem. V této skupině jsou pohlaví zastoupena půl na půl. Víme, že muži si u nás pochvalují kruhový půdorys našeho centra. Během jedné cesty tak mohou navštívit všechny obchody a nemusejí bloudit v různých patrech a slepých uličkách, nebo se vracet.

A druhá skupina jsou víkendoví návštěvníci. Ti většinou nejsou z Prahy a spojí svůj výlet do hlavního města s návštěvou našeho centra. Tato klientela je senzitivnější na cenu, za kterou u nás nakoupí. Volí spíše obchody s lifestyleovou či sportovní módou.

Už nenosíme roušky, promítlo se to do návštěvnosti a tržeb?

Určitě. S rouškami se chování zákazníků změnilo. V nákupech byli daleko racionalizovanější, chodili cíleně do předem vytipovaných obchodů pro konkrétní produkt. V centru tak trávili zlomek času, protože nechtěli mít na sobě roušku zbytečně dlouho. V tomto ohledu se už zpět vracíme do starých kolejí. Zákazníci u nás opět tráví více času a my je motivujeme nejrozličnějšími volnočasovými aktivitami a relaxačními zónami, ve kterých si mohou užít daleko více příjemných chvil. Velkou radost jsme měli například i z akce, kterou jsme pořádali v květnu. Na jednodenní Late Night Shopping k nám dorazily tisíce zákazníků.

Před půl rokem jste získali v prestižním mezinárodním hodnocení trvalé udržitelnosti pětihvězdičkový certifikát Excellent. Oč přesně jde a co to pro vás znamená?

Udržitelnost je naší dlouhodobou prioritou. Jsem upřímně a velice ráda, že vedle módy v centru věnujeme pozornost také ekologii. Na přelomu letošního roku jsme dosáhli pětihvězdičkového certifikátu BREEAM Excellent, který je pro starší budovy považován za maximum. Hodnocení BREEAM určuje standard postupů při navrhování, správě, renovaci a provozu budov s důrazem na trvalou udržitelnost a ekologii. Týká se specifikace každé hodnocené budovy, jejího designu, konstrukce, užívání, včetně nakládání s odpadem, ale také například kvality vzduchu a hospodaření s vodou v objektu.



Lenka Čapková

Jaké postavení má Fashion Arena mezi pražskými obchodními centry? Co je jejím hlavním cílem?

Jsem moc ráda, kam jsme s celým týmem našeho outletového centra posunuli. Fashion Aréna bývala vnímána jako jakási „levná hrabárna“, kam se jezdilo především pro levné sportovní oblečení. Nyní k nám zákazníci směřují čím dál častěji za kvalitní prémiovou módou. Což je samozřejmě zásluhou kolegů z retailu a leasingu, kteří nové a zajímavé značky do našeho centra přivádějí. Marketingové oddělení pak odvádí skvělou práci v komunikaci nejen v Česku, ale i v příhraničních oblastech, významných evropských destinacích, ale i třeba v zemích Dálného východu. Což nám zpět přivádí i zahraniční klientelu, ta od nás odchází také spokojená. A to vnímám jako největší úspěch. Čili se nepoměřujeme pouze s pražskými centry, ale i s těmi evropskými.

Daří se tedy naplňovat vaši strategii?

Ano, daří. Už nyní nám naše data ukazují, že v návštěvnosti, ale i v obratu se za poslední měsíce pohybujeme dokonce ve vyšších číslech, než tomu bylo v období před pandemií. Tomuto trendu může do budoucna nahrát i vysoká inflace. Předpokládáme, že nás budou zákazníci i nadále navštěvovat pro dobrou kvalitu a nižší ceny oproti běžným nákupním centrům. Zároveň víme, že máme velkou základnu loajálních zákazníků, a jak už jsem zmiňovala, vnímáme opět sílící zájem zahraničních turistů. Ti před pandemií tvořili přibližně třetinu všech návštěvníků.

Zdá se tedy, že jste svým způsobem v předstihu v hospodaření s energiemi, vodou, vzduchem, takže vás současné změny týkající se nedostatku a zdražování energií tolik nepostihnou...

Samozeřejmě ruku v ruce s udržitelným hospodařením jde i snižování nákladů. To je pro nás další podstatný argument. Nové projekty se již staví jako nízkoenergetické, v našem případě musíme zavádět často zprvu nákladná opatření, jejichž výsledkem je následná úspora. Lze však zavádět i taková, která jsou nákladově minimální. Jako příklad uvedu světovou akci Hodina země, do které jsme se poprvé připojili v roce 2018. Principem této aktivity je na jednu hodinu zhasnout v instituci všechna světla. Následně jsme spočítali, kolik energie bychom ušetřili, pokud bychom měli zhasnuté pouze parkoviště přes celou noc. Je to 800 kWh, což se může zdát jako relativně nízká úspora, když ji ale vynásobíte 365 dnů v roce, jde už o náklady v řádu milionů korun. Proto jsme se z této záležitosti poučili a snažíme se stále hledat prostor pro úsporu energií i našeho rozpočtu. Třeba od zatravnění části střechy našeho centra si slibujeme, že vyšší zádržnost vody napomůže k ochlazení vnitřního prostoru pod ní. V letních měsících tak očekáváme, že obchody nebudou muset tolik klimatizovat. Takovýchto projektů máme v plánu ještě celou řadu.

Stále také prostory rekonstruuje, modernizujete, měníte. Co chystáte ještě do konce tohoto roku?

Během našeho patnáctiletého fungování žádný obchod nezůstal stejný. Prodejny je nutné pravidelně inovovat, a přizpůsobit je tak měnícím se potřebám zákazníků. Pokud bychom jejich očekávání dlouhodobě nena-



plňovali, přestali by se k nám vracet. To souvisí i se skladbou značek. Už jsem to říkala, ale před pěti deseti lety některé značky teprve vznikaly nebo teprve rostla jejich obliba. My musíme tento trend sledovat a se značkami komunikovat, abychom je zákazníkům mohli nabídnout. Když je

I když jsem ředitelkou outletového centra, stále jsem také zákazník. Takže je pro mě velice důležitá atmosféra v jednotlivých obchodech – jaká například hraje hudba, jaký mají v obchodě mobiliář nebo jak příjemná je obsluha.

pak do centra přivedeme, hledáme i nejvhodnější prostor, na kterém by mohla značka své kolekce odprezentovat. To s sebou nese neustálé přesuny, rekonstrukce a opravy. Do konce roku plánujeme změny na zhruba 10 % celkové prodej-

ní plochy. Pohybujeme se v opravdu dynamickém odvětví. Zákazníci se mají rozhodně na co těšit.

Kolik značek v aréně najdeme? Zabydlí se zde nějaké další?

Najdete u nás přes 200 značek ve více než 100 obchodních jednotkách, takže věřím, že si u nás vybere každý. Vyjednáváme nyní hned s několika značkami, které by u nás rády otevřely svůj obchod, chystáme ale také zásadní změnu F&B zóny v prvním patře.

Procházíte jednotlivými prodejny ráda, s potěšením, inspiruje vás to čas od času k tomu, že si něco pěkného pořídíte?

Nyní opravdu nebudu přehánět, když odpovím, že se oblékám převážně v našich obchodech. I když je pro mě móda každodenní prací, stále ještě je pro mě nakupování určitým druhem relaxu. Ráda se inspiroji třeba i na našich sítích, kde zákazníkům ukazujeme, jak například celé outfity kombinovat a jaká móda se právě nosí. Když se mi tam něco líbí, jdu pak na jistotu přímo do obchodu. A také já mám dny, kdy si „nutně“ potřebuji udělat radost. A jelikož jsem takzvaně u zdroje, vždy ten správný kousek najdu a koupím.

Co je pro vás při nákupu ještě důležité?

I když jsem ředitelkou outletového centra, stále jsem také zákazník. Takže je pro mě velice důležitá atmosféra v jednotlivých obchodech – jaká například hraje hudba, jaký mají v obchodě mobiliář nebo jak příjemná je obsluha. Ale samozřejmě se někdy neuhlídám, a když vidím nějakou drobnost, která by šla ještě dotáhnout, upozorním na ni. Toto vše jsou věci, díky kterým se můžeme odlišit od e-commerce. Věřím, že kvalitní péče o zákazníka a krásné prostředí kamenných obchodů bude mít i do budoucna stále masivní zákaznickou základnu, která se chce nechat jednoduše během nákupů hýčkat.

Čím je pro vás svět módy? Je to příliv nové energie, vášně, ženský adrenalin? Nebo to jsou spíš starosti?

Je to svět práce mnoha lidí, kteří se každý den snaží o to, abychom měli z oblečení, obuvi nebo jiného vybavení radost a cítili se dobře. Proto chová velký respekt jak ke kolegům z managementu centra, tak ale i ke kolegům v obchodech. A abych odpověděla, ani po šesti letech mě móda neomrzela. Konec konců se říká, že šaty dělají člověka. I Češi se mění a spolu s jejich rostoucím sebevědomím se mění i styl oblékání. Neprodáváme pouze kusy oblečení, ale jde tedy rovněž o styl a sebevědomí, které jednotlivými kousky našim zákazníkům dodáváme. To ve mně vyvolává pocit určité satisfakce a potěšení.

za odpovědi poděkovala Eva Brixí



Na nádvoří: cukrárna z krémových obláčků

Cukrárny mi učarovaly. Voní prvorepublikovým uměním mistrů, váženým řemeslem, které z mouky, másla, cukru, čokolády, krému, likérů, koření a mnoha dalších ingrediencí vytváří díla, jež fascinují kreativce i běžné nenáročné strávníky. Prostředí cukrárny i ty nazdobené dobroty, které tu jsou k mání, si umím náležitě vychutnat. Je to totiž svět sám pro sebe. Zapomínám v něm na čas, ve kterém plynou, jsem to jen já. Sluší se podotknout, že do cukrárny chodím ze všeho nejraději v jedné osobně. Tedy sama. Návštěva cukrárny je kousek mého času i mého soukromí. Soustředuji se na vše to úchvatné, co s sebou takové prostředí nese. Nechám se mámit pulty a vitrínami, tvary, barvami toho, co je za nimi. Není to závislost na sladkém, spíš na okamžiku, který patří jen a jen mně. Sedím v cukrárně ve své anonymitě a okouším vše, co vlastně nesmím, podbízím se lepším diagnózám, než mám v papírech, laskám svou duši.



Martina Heidlová Šrámková

A vždy k tomu všemu míří vzpomínky na dětství. Na babičku, s níž jsme chodily do jedné cukrárny v Javorníku na náměstí na zákusek. Trochu jsme to občas přehnaly, to je pravda. Ale stálo to za to. V té cukrárně jsem se zařadila v útlém věku mezi místní hosty, kteří tu činili docela slušnou tržbu. A také jsem pronikla k potěšení, které k maloměstu patřilo, a ukládalo se do sbírky emocí, jež náleží k pokladům krásné minulosti. Ale nejen to. Moje babička byla vyučená kuchařka, ale stejně tak ovládala i řemeslo cukrářské. Třeba její kremo- role, na něž těsto připravovala v půl čtvrté ráno, dokud se v domě ještě netopilo, jsou zapísány do historie mých chutí. Těsto bylo dostatečně slané a plně máslové, sníh přesně takový, aby se vám do něj chtěla zabořit celá pusa. Nedá se zapomenout. Cukrárny jsou pro mne místem posvátným. Takovým zakázaným ovocem, tím spíš chutnají. Pokouším v nich polechtat vlastní osud,

svůj věčný boj s nadváhou i módními trendy. Užívám si ten pocit plný poetiky, to pokušení, které jde až nad hranici čehosi nevysvětlitelného, magického, prostoupeného neslyšitelnými tóny podvědomí a čiré radosti z mlsání v čase zvaném teď a tady. Provokuji sama sebe, všechny výživové poradce, lipidové poradny a kazatele, kteří do cukrárny chodí tajně a určitě častěji než já. Jedna z pražských cukráren je na Národní třídě číslo 37/38. Patří velké energetické společnosti Pražská plynárenská, a.s. Najdete ji pod podloubím ve dvorku, sedět se dá uvnitř i venku. Je to nádherná zašívárna, jak by řekli ti, kteří toho ještě tolik nepamatují. Je to místo, kde najdete klid na rozjímání i klábosení, kde si odpočinete od ruchu velkoměsta a naberete další energii do každodenního boje s nepředstavitelným. Ideální místo pro schůzky všemožného charakteru, obchodní jednání, vášnivé rande i v sedmdesátí...

Když jsem do těchto míst zavítala na začátku června kolem desáté dopoledne, právě paní prodavačka aranžovala čerstvé zboží do vitrínek. Bylo se nač dívat. Jeden kousek hezčí než druhý. Přenádherná klasika, škoda, že jsem neměla s sebou náhradní žaludek. Tolik jsem chtěla okusit víc než jeden zákusek, oči by jedyly, ale... Brzy se tu stavím zas. Slibuji. Cukrárnu založila a řídí Martina Heidlová Šrámková, vedoucí úseku Stravování a cateringu společnosti Pražská plynárenská Správa majetku, a.s. Rázná a čínorodá manažerka, nadšenec oboru gastro, obdařená výjimečným organizačním talentem:

Netušila jsem, že právě cukrárnu na Národní třídě provozuje Pražská plynárenská. Je to skutečně tak?

Ano, opravdu. Podle mne úžasné PR, báječná reference. Chápu, že to je asi překvapivá informace a že není obvyklé, aby zrovna takový podnik zřídil uprostřed metropole cukrárnu, o to je to možná zajímavější... A já jsem na to náležitě hrdá, cukrárna se nám, podle mého, fakt povedla.

To znamená, že jste ji zakládala?

Dnes je péče o ni součástí mé práce, mé radosti. Byl to nápad tehdejšího vedení Pražské plynárenské.

Jak vznikl?

Vlastně úplně jednoduše. V Praze 4-Michli, kde máme velkou kuchyni a vaří se tu zhruba pro 500 zaměstnanců Pražské plynárenské, jsme kdysi přijali mladou cukrářku. Začala připravovat ohromné větrníky a věnečky, které se staly velmi vyhlášenými. Peklo se jich až 200 denně pro zaměstnance, všichni na ně čekali a měly nebývalý úspěch. Zaměstnanci si je mohli kupovat v určitý den s výrazným finančním příspěvkem. Byl o ně, ale i o další například pekárenské výrobky, velký zájem, jak se říká, holkám mohli lidi ruce utrhnout. Tak napadlo vedení Pražské plynárenské, jestli by se nevyplatilo zřídit naši vlastní cukrárnu. Nějakou „první pražskou větrníkárnou“... Prostory k tomu byly právě zde, ve dvorku na Národní třídě. A tak jsme se dali do práce. Otevřeli jsme v březnu v roce 2013. A kdo přišel, zůstal věrný. Nemáme žádnou reklamu, ale máme kvalitu, poctivou cukrařinu. Zákazník to dokáže ocenit. To mě těší. Ani v současné době plné hrozeb a obav zájem veřejnosti neopadá.

Brzy se sem tedy naučili milovníci sladkého a klidného posezení chodit, to není zcela obvyklé...

Přesně tak. Měli jsme asi štěstí. Možná proto, že jsme přistupovali k našemu novému pro-



jektu s odvahou a vizí, že má smysl. Od začátku byla cukrárna zisková a o zákazníky jsme skutečně neměli nouzi. Brzy jsme získali mnoho těch věrných, kteří zde našli příjemné prostředí ke krátkému posezení se zákuskem a kávou. V létě navíc pod zdejšími podloubími na zahrádce. Dopoledne zde bývá klid, ale odpoledne je plno, těžko se hledá místo k sezení. Věrná klientela má své oblíbené kousky na talířku i svá místečka k sezení. A není radostnějšího pocitu, než když vidíte, že lidem ty občasné rituály dělají dobře a rozjasňují život.

Cukrárny nejsou tedy tolik o mlsání jako o pohodě a dobré náladě?

Myslím, že je to o obojím. Někdo má rád sladké, tak si jde prostě na ten svůj punčáček, na jadrán. Jinému vyhovuje prostředí v samotném centru města. Naše cukrárna je skutečně na úžasném místě z hlediska dostupnosti, uděláte pár kroků z Národní a jste u nás. A taková ta podvečerní nebo odpolední pohodička s kamarádkou u kávičky nebo na krátké pracovní schůzce jistě udělá své. Člověk si musí umět užít chvíle života a nejen spěchat. Přidanou hodnotu okamžiku vytváří prostředí i ochutnávka. Tak proč toho nevyužít. A pak, do cukrárny nechodíte každý den, takže hřešit je povoleno!

Nač se vaše cukrárna specializuje?

Držíme se staré české klasiky. Tradiční zákusky a dorty jsou nejžádanější. Věneček, větrník, Míša řez, koňaková špička, laskonka... Také samozřejmě do sortimentu zařazujeme inovační kousky, přidali jsme zmrzlinu a v oddělené sekci si u nás můžete koupit chlebičky, obložené bagetky, nápoje. Fungujeme jako místo, kam si chodí zaměstnanci pro svačinku nebo snídani, znají nás v širokém okolí. Ale můžete si u nás přímo v cukrárně objednat také svatební dorty nebo pohoštění na poradu, firemní akci, premiéru v divadle, na křest knihy apod. Jsme univerzální.

Všechny ty dobroty vyrábíte sami?

Přesně tak. Jak jsem uvedla, v Praze 4-Michli máme velkou kuchyni a výrobu sladkého, takže si umíme poradit s jakoukoli zakázkou. Cateringové služby máme také. Je to sice organizace docela náročná, ale mě to nesmírně baví. Jdeme do každé výzvy.

Obor jste vystudovala?

Mám hotelovou školu, dříve jsem působila v několika hotelích i ve firmě pro veřejné stravování. Tam jsem se hodně naučila, bylo to o detailech, které ze stravování dělají honosný obor. To se snažím promítat i do naší cukrářny. Vše musí být ve špičkovém aranžmá, čerstvé, úhledně vystavené, naše prodavačky usměvavé a ochotné. Víím, že k nám chodí hosté i za tím úsměvem, milým slovem, které chutná tak sladce, když je vyřčené v pravý čas.

Komunikace se zákazníky je asi to, nač sázíte stále více.

V dnešní době je to velmi potřeba. Lidé se sobě vzdalují, je mezi námi hodně anonymity. Život řešíme přes mobil a aplikace, běžné popovídání chybí. Cukrárny to mohou částečně kompenzovat. Člověk je pořád tvor sociální, lidský kontakt potřebuje. Za nejnovější program v počítači se schovává. U zákusku ale proberete vše, co je potřeba, a ještě se ujistíte, že jste ve správné společnosti, že je o vás zájem, že jste vedle někoho se stejným pocitem i touhou.

Na stěnách cukrárny poprvé visely, od května do června, obrazy jednoho z pražských umělců, odehrála se zde vernisáž a obrázky byly ke koupi. Budete v tomto trendu pokračovat?

Rádi bychom. Byla to naše první vlašťovka, testovali jsme si, jak by se u nás takovým komornějším akcím dařilo. Myslím, že právě cukrárna je k takovému počínání jako stvořená. Rozšířila by se tím paleta možností a přiměla to další zájemce, aby nás navštívili. Rádi bychom tedy naše prostory pronajímali k podobným účelům. Třeba jednou za dva měsíce vernisáž, malý koncert, recitace veršů, představení neobvyklého koníčka a podobně.

Mělo by to určitě i ekonomický přínos...

To nezastírám, protože se musíme chovat podnikatelsky a přinášet zisk. Cukrárna si na sebe bez problémů vydělá, náš obrat je velmi uspokojivý, ale větší zviditelnění rovná se větší příjem i větší reference. Ráda bych tedy z takových akcí vybudovala tradici.

Zapojili jste se také do projektu Czech Specials, který patří pod křídla Czech-Tourismu a Asociace kuchařů a cukrářů ČR. A před pár měsíci jste jako jedna z prvních cukráren v republice získali certifikaci. Co to pro vás znamená?

Je to velká radost. A ověření toho, že nabízíme kvalitní české tradiční speciality. Indiánek, jádrový rohlíček, žlutkový řez. Určitě to má pro nás význam. Mohlo by to přilákat i zahraniční turisty. Česká cukrařina má co nabídnout. Za tím si stojím. A myslím si, že jsme si certifikaci vybojovali naším přístupem, zkušenostmi, a především výrobou podle původních receptur.

A máte jednu raritu...

Ty obrovské krémové větrníky, já víím. A chceme u nich zůstat. Jsou opravdu veliké, ale sníst se jeden celý dá. Dostali jsme řadu doporučení, abychom zmenšovali, že bychom ušetřili... Nezměníme, u našich obřích větrníků setrváváme. Je to na první pohled to, co každého zaujme, pokud už sem na tyhle větrníky nechodí léta. Je to kus naší image, a té se přeci nevzdáme.

Co byste nabídla z inovativnějších sladkostí?

V kurzu je třeba mechový dort.

Kolik druhů zákusků máte v sortimentu?

Zhruba padesát, samozřejmě jednotlivé kousky střídáme, podle ročního období a podle poptávky.

A vy sama máte ráda sladké?

Mám se přiznat? Kus masa! Jednou za čas čokoládový dort, víc nevládnou.

Jaké máte plány do budoucna?

Není jich málo, něco už jsem naznačila. Snad se je podaří prosadit. Věřím na to, že když člověk za něčím jde, a dělá vše pro to, aby se věc povedla, dosáhne toho. Jediný problém je, že současné vedení Pražské plynárenské uvažuje o tom, že naši cukrárnu zavře.

rozhovor připravila Eva Brixí
Materiál šel do tisku 28. 6. 2022.

Restaurace bez odpadu? **Ano, jde to!**



Kristýna Mrkvičková

Společensky prospěšný podnik Kokoza radí, jak jít na odpad jinak a chytřeji. Můžete nejprve představit historii jeho vzniku?

Jako zakladatelky jsme s Lucií Matouškovou Lankašovou hledaly způsob, jak zkombinovat společensky prospěšné aktivity s businessem. Inspirace z Anglie nás dovedla k vysněnému projektu, který propojuje právě kompostování ve městě se zaměstnáváním lidí se znevýhodněním. Výhra v soutěži Social Business Idea 2010 nás zavázala uvést nápady v realitu. Vrhly jsme se do toho po hlavě a začaly podnikat první aktivní kroky vstříc realizaci konkrétních plánů. V závěru roku 2011 jsme spojily síly s KC Zahrada, kde na jaře 2012 vznikla společnými silami zbrusu nová komunitní zahrada, jedna z prvních v Praze. Rok 2012 byl přelomový, kromě zahrady jsme založily totiž také Kokoza. Cílem bylo, a stále zůstává, zaměřit se na řešení společenských a environmentálních problémů a propojit je se světem businessu. Celé je to o hledání možností spolupráce s různými partnery, propojení zdánlivě nepropojitelného a nacházení styčných ploch s aktivními úředníky a zastupiteli.

Samostatnou kapitolu v nakládání s odpady představují restaurace a podobná zařízení veřejného stravování. Kolik u nás vzniká gastroodpadu a kam mizí?

V gastroprovozech se ročně vyhodí až 27 000 tun hotového jídla a zbytků. Zákon rozlišuje biologicky rozložitelný odpad z ku-

Představte si, že vaříte bez odpadu. Vše, co nakoupíte, zpracujete. Co dáte na talíř, se sní. Vše se spotřebuje nebo přemění na kompost a v nejlepší podobě znovu vrací do přírody. Ne, nehovořím o nespílitelném ideálu, ale o možnosti, jak cirkulárně hospodařit s potravinami. Abych se o věci dozvěděl víc, požádal jsem o vysvětlení, jak na to, Kristýnu Mrkvičkovou, kompostovací konzultantku v Kokoze.

chyní a stravoven (nám známý pod názvem gastroodpad), kam ale spadá i biologicky rozložitelný odpad z kuchyní a stravoven rostlinného původu.

S gastroodpadem rostlinného původu máme více možností zpracování. Mezi tato řešení patří například zpracování pomocí žíal ve vermirektoru nebo podzemním vermikompostéru Subpod, zkompostování v zahradním komorovém či otočném kompostéru, zfermentování v bokashi popelnici či svoz bioodpadu do obecní kompostárny.

Gastroodpad obsahující živočišnou složku je trochu komplikovanější. Živočišná složka v gastroodpadu je potenciální zdroj šíření infekcí, proto by se měl takový druh odpadu skladovat v uzavíratelných nádobách a nejlépe hned, nejpozději však do tří dnů, zpracovat. Dokonce ale i takovýto gastroodpad lze přeměnit skrze kompostování na organické hnojivo pomocí elektrického kompostéru GreenGood nebo prostřednictvím bioplynových stanic na energii. Ne každý ví, že alternativní způsoby nakládání s gastroodpady, jakými jsou drcení a vypouštění do kanalizace či zkrmování hospodářskými zvířaty (pomeje), jsou v rozporu se zákonem.

Prozrad'te, co je třeba udělat, aby žádný gastroodpad nevznikal.

Regulujte množství jídla již při nákupu. Zkusťte si nejprve naplánovat vaše menu, a teprve podle toho nakupovat. Při vaření můžete vyzkoušet zero waste recepty, kde najdete návod na využití například slupek či stonků.

Správně vše skladujte. Každá potravina má své specifické požadavky na skladování a stojí za to věnovat tomu pozornost. Stejně tak v ledniče má každá potravina své místo. Rozlišujte mezi „spotřebujte do“ a „minimální trvanlivost“, a naučte to i váš personál. Optimalizujte porce jídla na základě svých zkušeností a požadavků zákazníků. Můžete mít například dvě varianty porcí – menší a větší. Nebo nechte zákazníka, ať si sám nabere takové množství jídla, jaké uzná za vhodné. Kompostujte přímo ve vašem provozu. Kompostování je z hlediska legislativy předcházením vzniku

odpadu. Pokud tedy kompostujete organické zbytky v místě jejich vzniku, tak žádný odpad ani nevzniká. Vaše organické slupky se rovnou promění ve voňavý a výživný kompost. Přebytky jídla můžete také darovat dřív, než se z něj stane odpad. Projekt Rekáva sbírá kávovou sedlinu z lokálních provozů a hledá pro ni další využití. Aplikace Nesněženo Michaely Gregorové a Jakuba Henniho sdružuje stovky restaurací, bister a kaváren, které každý den nabízejí své přebytky porce s velkou slevou. Přebytky hotové pokrmy, které zbývají gastroprovozům na konci výdejní doby, řeší i iniciativa Zachraň jídlo, aby se tak pomohlo potřebným. Nebo lze jídlo darovat do potravinové banky či komunitní lednice.

Ať už se rozhodnete pro jakékoliv řešení, vždy je důležité komunikovat vaši udržitelnou strategii se svými zaměstnanci. Jedno pořádné školení, kdy vysvětlíte zaměstnancům, jak, a hlavně proč by měli s jídlem nakládat, vám usnadní mnoho vysvětlování v budoucnosti. A čas jsou peníze.

Jak se staví podnikatelé s tužkou v ruce k vašim projektům na cirkulární restauraci? Může na ni vydělat nejen planeta, ale i oni?

Věřím, že právě gastropodniky hrají klíčovou roli v přechodu k cirkulární ekonomice. Překlenují totiž propast mezi farmou a vidličkou. Jsou to právě zástupci gastropodniků, kteří rozhodují o tom, jaké jídlo bude na talíři, jak

se získávají a připravují potřebné suroviny a co se stane se vzniklým odpadem. Někdy máme pocit, že naše malé každodenní činy mají malý dopad, ale společně, skrze malé i větší změny, můžeme mít na společnost dopad velký. Inspirujte se některou z průkopnických restaurací a společně pojďme

vytvořit funkční model udržitelných gastroprovozů a zelenějších měst!

Co majitelům a provozovatelům chybí?

Hlavním nedostatkem v šíření udržitelnosti gastrosektorem je právě absence potřebného

Kompostujte přímo ve vašem provozu. Kompostování je z hlediska legislativy předcházením vzniku odpadu. Pokud tedy kompostujete organické zbytky v místě jejich vzniku, tak žádný odpad ani nevzniká. Vaše organické slupky se rovnou promění ve voňavý a výživný kompost.



know-how, které by udržitelnost představilo nejen v ekologickém, ale i ekonomickém smyslu a vyvrátilo myšlenku, že jde pouze o něco navíc, co stojí finance a čas. Není třeba volit mezi ziskovostí a péčí o životní prostředí – v udržitelnosti jde obojí ruku v ruce. Například pokud zohledníte nejen pořizovací cenu potravin, ale také náklady na jejich výrobu, používání, údržbu a odstranění, může vám to přinést finanční úsporu a zároveň snížit negativní dopad na životní prostředí.

Samozejmě je pravdou, že pokud provoz vyhazuje bioodpad do směsi, krmit jím hospodářská zvířata či ho po nadrcení splachuje do kanalizace, téměř nic ho to nestojí. Ale zase mu hrozí pokuta až v řádech milionů. Tomuto tématu se věnuje také například František Korál a 100PROgastro. Vznikla kalkulačka, kde si každý může spočítat, kolik ho plýtvání jídlem stojí. Kalkulačka je dokonce rozdělena na plý-

tvání při přípravě jídla a na plýtvání v případě hotového jídla. Kalkulačka také spočítá, kolik vás plýtvání jídlem stojí v přepočtu za celý rok. A musím říct, že to jsou i pro nás překvapivě horentní sumy.

Dovedete si představit, že bezodpadové využívání potravin přijme za své celá společnost? Co pro to dělat dnes a kam do pět zítřka?

Ano. Ale ještě je to nejspíše daleká budoucnost. Přesto věřím, že se krůček po krůčku budeme k tomuto ideálu přibližovat. A ono už se to děje. V naší příručce Gastroprovoz k udržitelnosti, kterou jsme vydali, uvádíme desítky příkladů dobré praxe, jak jednoduše může každý podnik začít. Pro někoho bude motivací ekologické smýšlení, pro někoho finanční odměna. Pro nás v Kokoze je to obojí dohromady,

jako udržitelnost vnímáme něco, co je výhodné z environmentálního i ekonomického hlediska. Navíc nás k udržitelnějšímu fungování budou tlačit i vnější okolnosti. Zdroje naší planety jsou omezené a musíme se s nimi naučit hospodařit. Je potřeba začít vracet skrze kompost organickou hmotu do půdy, aby se naše pole zúrodnila a my jsme si mohli vypěstovat nové jídlo.

Na omezení plýtvání, lepší nakládání se zdroji a správné zpracování bioodpadu bude také čím dál více tlačit legislativa. Vidíme to již dnes v novém zákoně o odpadech. Věřím, že se rozvíří diskuze na téma bioodpad, právě i to je příklad prvního kroku směrem k bezodpadové budoucnosti. Vždy je přeci důležité si nejprve problém uvědomit. A upozorňování na společenské a environmentální problémy je jedním z poslání Kokozy.

připravil Pavel Kačer

Letní cestování přeje lásce

Letní cestování přeje lásce i vztahům. Téměř čtvrtina lidí během něj potkala svou manželku či manžela, třetina si užila prázdninové romantické dobrodružství a tři z deseti lidí randili s někým, koho potkali už v letadle cestou na dovolenou. Cestování však prospívá i stálým partnerům. Polovina si během týdne na dovolené užije více sexu než za zhruba dva měsíce doma. To vše a mnohem více vyplývá z průzkumů pro cestovní agentury.

Podle nedávného průzkumu provedeného agenturou OnePoll pro cestovní kancelář Exodus Travel, jehož se zúčastnily 2000 lidí, cestování přeje lásce, flirtu, sexu, ale i vážným vztahům. „Zmíněný průzkum zjistil, že hned 23 % lidí se provdalo či oženilo s osobou, s níž se seznámili během cestování.

Třetina na cestách prožila prázdninovou romanci, a tři z deseti lidí dokonce randili s někým, koho potkali už v letadle. Čtvrtina na své zatím poslední cestě potkala svého nynějšího nejlepšího kamaráda či kamarádku,“ komentuje výsledky průzkumu Adam Durčák z e-shopu Ruzovyslon.cz, který prodává erotické pomůcky a zabývá se zdravou sexualitou.

Podle průzkumu se navíc zdá, že „cestovní“ vztahy mohou být pevnější a vydržet déle než jiné. Více než tři čtvrtiny respondentů během cestování získaly přátele na celý život, a to průměrně

hned pět. Obecně cestovatelé během svých dovolených utvoří průměrně čtyři přátelství (ať už trvalá, nebo jen krátkodobá) a získají 12 nových přátel nebo sledujících na sociálních sítích. Podle 71 % lidí může cestování upevnit i stávající vztahy.



Nejlépším způsobem, jak navazovat během cestování nové vztahy, je podle 31 % respondentů účastnit se různých aktivit, pro 28 % se dobře osvědčily skupinové výlety a prohlídky, pro stejný podíl pak účast na akcích pořádaných hotelem. Pro 26 % je pak ideální trávit čas v barech či restauracích. A pro pětinu lidí je dle průzkumu navazování nových vztahů snazší, pokud cestují sami.

Cestování je dle dostupných průzkumů skvělé i pro páry. Podle starší studie britské cestovní agentury Sunshine si 51 % cestujících párů během týdenní zahraniční dovolené užije více sexu, než kolik jej mají doma za osm týdnů. Dle jiné studie provedené pro národní agenturu zastřešující cestovní ruch U.S. Travel Association 79 % lidí věří, že společné cestování mělo na jejich partnerský vztah pozitivní dopad, 94 % respondentů prozradilo, že je to s partnery sblížilo, 77 % si zase pochvalovalo vzájemný milostný život.

„Společné cestování je pro partnery vystoupením z běžné rutiny, jsou při něm méně ve stresu a více se uvolní. Je to tím pádem skvělý způsob, jak prohloubit vzájemnou intimitu a objevit a vyzkoušet v sexu nové věci, na které v každodenním životě není čas,“

doplnil Adam Durčák.

(tz)

Ještě jednou: Kniha, která vám pomůže žít

Pokračování rozhovoru z červnového čísla Madam Business



Radka Loja

Můžeme se naučit ovládat svoji mysl. Jenže, ono se to řekne...

V první řadě bych ráda zdůraznila, že naše mysl není stroj, který bychom se mohli naučit plně ovládat. Touha příliš ovládat cokoliv stojí v základu mnoha neuróz, obsesí a úzkostí. Naše mysl ale také není divadelní scéna, kterou musíme pouze pasivně přijímat a následovat, kam nás posílá.

Jedna moje klientka byla navržena lokálním managementem na povýšení. Výsledek se měla dozvědět až za dva měsíce, protože bylo potřeba schválení na vyšší úrovni. Jana nejprve myslela na to, co všechno by se mohlo pokazit. Vytvářela si v hlavě katastrofické scénáře, které se principem asociací rozrůstaly do obrovských rozměrů. Čím více na to myslela, tím to bylo horší. Byla vyčerpaná fyzicky i psychicky. Potom si řekla: A dost! Kdykoli se objevila myšlenka na povýšení a ona si jí všimla, poslala ji pryč, nezabývala se jí a převedla pozornost jinam. Asi za týden se myšlenky téměř přestaly objevovat. Cítila se mnohem lépe. Za dva měsíce byla povýšena. Vidíte ten rozdíl? Klidně je možné, že kdyby zůstala v první fázi, tak by se chovala způsobem, že by povýšení nedopadlo.

Ani jedna z vnitřních realit, v čase, kdy si ji vytváříme, není na 100 % pravdivá. To je potřeba si uvědomit. Je to tak trochu „podvod“ naší mysli. Odezva z vnější reality přijde až za určitý čas. Tak proč se v mezidobí trápit a ubírat si energii? Navíc svým vnitřním nastavením, ze kterého se odvíjí naše chování, ovliv-

V červnové Madam Business jsme na stranách 14 a 15 publikovali rozhovor s Radkou Loja, autorkou knihy *Myšlení pod kontrolou*. Možná vás to inspirovalo k zamyšlení, co udělat pro to, abyste se nedostali takříkajíc pod tlak doby, abyste nepropadli problémům, panice, negativním informacím. Abyste se nenechali zlomit špatnou náladou, konflikty v rodině i ve firmě, abyste měli vždy nad vším nadhled a zachovali veselou mysl. Ano, ono se to pěkně píše, jenže... Máte pravdu, slova na papíře plynou, mají začátek i konec. Myšlenky však, pokud je neukočíte, dokážou napáchat v hlavě spousty neplechy. Asi každý z nás někdy nemohl usnout, každý měl pocit, že jen on je hromosvodem špatných zpráv. Že mu nic nejde, že nic nezvládá. Poučme se a jděme na takové případné situace chytře. Třeba podle návodů v uvedené knize, již v červnu vydal Nakladatelský dům GRADA.

ňujeme realitu vnější. A to buď přímo v dané situaci, nebo nepřímo našimi volbami v ostatních situacích, které v průběhu tohoto času nastanou. Chcete se cítit lépe? Stojí vám za to věnovat energii a čas tomu, abyste se naučili více pracovat se svojí myslí?

Nepříjemné a psychicky náročné situace se budou objevovat pořád. Záleží na nás, jak je budeme zvládat. Jeden z mých klientů nedávno krásně formuloval to, co se u mne naučil: „A já konečně pochopil, že být šťastný, v klidu a prožívat úspěch je dovednost.“

Publikace je hodně o příkladech i metodách, jak se uklidnit, co udělat, aby vše fungovalo, jak má. Na první pohled se to zdá náročné na náš čas... Jenže potřebujeme pomoci, něco změnit právě teď, hned...

Nejprve vám položím několik otázek: Za jak dlouho jste se naučili dobře dělat práci, kterou děláte? Kolik času jste museli věnovat tomu, abyste se naučili obstojně anglicky, hrát na klavír nebo programovat? Tak podobně je to o práci s naší myslí a relaxačními technikami. „Zkusil jsem dvakrát a nezabralo to.“ Takto metody a techniky osobního rozvoje nefungují. Učíme se všechno možné, ale uniká nám, že jedna z nejdůležitějších věcí je umět ovládat své myšlenky – proud vlastního vědomí. Protože to, co se v něm objevuje, určuje naše náladu, chování a naše životní volby. A naše životní volby formují celý náš život: „Zasej myšlenku a sklidiš čin. Zasej čin a sklidiš zvyk. Zasej zvyk a sklidiš charakter. Zasej charakter a sklidiš osud.“ Pokud chcete rychlou pomoc, tak podle mého názoru je nejučinnější sdílení. Proberte svoje potíže s někým, komu důvěřujete,

např. s kamarádem, kamarádkou s někým z rodiny, s psychologem nebo koučem. Pokud momentálně nikoho nemáte, můžete použít techniku journaling, kde podle určitých jednoduchých pravidel píšete sami sobě, a kterou popisují ve své knize.

Záleží tedy jen a jen na nás, jestli na sobě začneme pracovat?

Ano, záleží jen na nás. Ale často nás přinutí okolnosti. Kdo by na sobě začal pracovat, pokud je mu zrovna dobře?

Znám případ, kdy ženě vyletěl krevní tlak už jen tehdy, když viděla tlakoměr, natož aby jí ho v ordinaci dokázali správně změřit. Její psychika toto téma neuměla zpracovat, protože měla špatné zkušenosti z kardiologie, dokonce nebyla schopna si tlak měřit ani v pohodlí domova, čili žádný záznam nebyl objektivní. I tohle se dá napravit?

Věřím, že se to dá. Způsob jak, ten by se odvíjel od detailního popisu celé situace, toho konkrétního člověka. Určitě by byly na místě relaxační techniky, změna vnímání důležitosti

informace o výši krevního tlaku, práce se strachem, se vzpomínkami.

Faktor času je pro lidi, kteří podnikají, důležitý. Přidá-li se k němu vášeň pro práci, nedostatek

odpočinku, velká zodpovědnost, není divu, že někteří jedinci kolabují. Jakou z technik byste těmto lidem pro začátek doporučila?

Určitě relaxační techniky, aby se dokázali rychle uvolnit a udělat si myšlenkový a emoční odstup od vzniklých situací. Potom je dobré

Mnoho lidí má na prvních místech v žebříčku zdraví. Jak je tedy možné, že si neudělají čas na spánek, relaxaci, jídlo, preventivní návštěvu lékaře atd. Na co čekají?

si vytvořit žebříček hodnot, postup uvádím ve své knize, a plně si uvědomit, co je pro ně v životě důležité a jak hodně žijí v souladu se svými hodnotami. Následně některé činnosti úplně vyškrtat, jiné delegovat nebo odložit na pozdější dobu.

Mnoho lidí má na prvních místech v žebříčku zdraví. Jak je tedy možné, že si neudělají čas na spánek, relaxaci, jídlo, preventivní návštěvu lékaře atd. Na co čekají? Krátkodobě člověk vydrží dost velký tlak, ale dlouhodobě nikoli. To už často zanechá neblahé následky.

O čem je sebedůvěra, o níž se v souvislosti se spokojeným životem často v knize zmiňujete?

Sebedůvěra vychází z pocitu vlastní hodnoty, což je způsob přemýšlení o sobě a vnímání sebe. Kdo nezná vlastní hodnotu, tak si nevěří, často se cítí méněcenný, je hodně závislý na

Ani jedna z vnitřních realit, v čase, kdy si ji vytváříme, není na 100 % pravdivá. To je potřeba si uvědomit. Je to tak trochu „podvod“ naší mysli. Odezva z vnější reality přijde až za určitý čas. Tak proč se v mezidobí trápit a ubírat si energii?

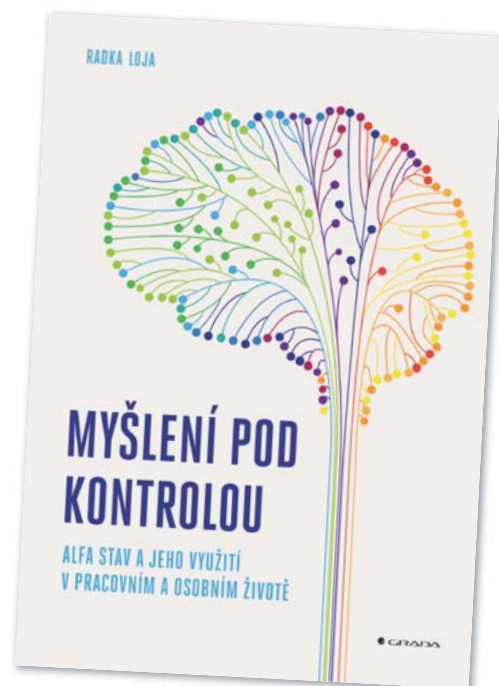
tom, co si o něm druzí myslí, nedokáže si nastavit vlastní hranice – kam až druhým dovoli jít – a nevěří, že může dosáhnout úspěchu a spokojeného života. Mnoho psychologů se shoduje na tom, že směrnatnou fází pro vývoj pocitu vlastní hodnoty je zhruba prvních šest let života. V tomto období se vytvářejí naše základní vnitřní programy a emoční a myšlenkové vzorce, ze kterých vychází interpretace a prožívání našeho světa v dospělosti. Pokud se necítíte ve většině situací dobře, můžete tyto programy a vzorce změnit. Způsoby, kterými se můžete inspirovat, se prolínají celou mojí knihou.

Lidé často ani netuší, že něco dělají špatně, natož, že mohou situaci změnit. Za jakých okolností začít?

Pokud se lidé věnují v průběhu života sebezvoji, např. si přečtou knížky na téma, které je zajímavé, nebo zajdou na nějaký kurz, tak si více uvědomují to, co dělají a jestli jim to vyhovuje, nebo ne. Jinak lidé začínají se sebezvojem, až když jim okolnosti přidají do poháru tu pověstnou „poslední kapku.“ Potom získají potřebnou vnitřní motivaci začít.

Zmiňujete techniku smíchu. Není podceňovaná? O čem je?

Humor a nadhled jsou pro život nesmírně důležité. Technika smíchu nám pomáhá udě-



lat si od situací odstup. Propojuje naše vnitřní zdroje (náročné situace, které jsme v minulosti zvládli) se současnými situacemi ve smyslu „když jsem zvládl tenkrát tamto, tak dokážu překonat i to, čím nyní procházím.“ A to nás může velmi posílit.

ptala se Eva Brixí

INZERCE

KOMPLEXNÍ POJIŠTĚNÍ OBČANŮ



- **občanské stavby** - hlavní stavba, vedlejší stavby, byty jako stavbu,
- **domácnost** - trvale obývaná, rekreační, majetek v garáži na jiné adrese než domácnost,
- **občanská odpovědnost**
- **domácí asistence**

Možnost sjednat kompletní nebo jen jednotlivá pojištění, výběr ze tří variant rozsahu pojistných nebezpečí, možnost dalších připojištění.



POJIŠTĚNÍ SAMOSPRÁVNÝCH CELKŮ



- **movitý a nemovitý majetek** - včetně cenností, inženýrských staveb, sakrálních památek, městského mobiliáře nebo dopravního značení,
- **odpovědnost** - samosprávních celků a jimi zřizovaných subjektů za škodu způsobenou třetí osobě, včetně odpovědnosti zastupitelů.



**HASIČSKÁ
VZÁJEMNÁ
POJIŠŤOVNA, A.S.**

**www.hvp.cz
info@hvp.cz
222 119 119**

POJIŠTĚNÍ PODNIKATELŮ FORTEL



- **stavby** - stavby včetně stavebních součástí a příslušenství staveb,
- **movité věci** - provozní, výrobní a obchodní povahy, hotové a rozpracované výrobky, zásoby, věci cizí a stavební součásti, pořízené na vlastní náklady,
- **odpovědnost** - za škodu na věci nebo zvířeti, za újmu na zdraví a životě, za újmu z vlastnictví stavby, za následnou finanční škodu,
- + **dodatková pojištění** - náhrada nákladů zdravotních pojišťoven, odpovědnost za škodu na věcech převzatých, vnesených a odložených, za újmu způsobenou vadou výrobku.

Výběr ze tří variant rozsahu pro každé pojištění, varianty lze kombinovat.

I v krizi se daří rozvíjet business



BUDUJEME
HRDÉ
ČESKO

OCENĚNÍ
ČESKÝCH
PODNIKATELEK

Projekt Ocenění Českých Podnikatelek prozradí již popatnácté jména úspěšných podnikatelek, kterým se i v nelehké době daří rozvíjet své firmy. Vítězky vzejdou z více než 25 000 majitelék podniků, splňujících kritéria soutěže.

V roce 2021 bylo z 25 760 firem ve vlastnictví ženy na základě ratingu vybráno 2456 semifinalistek. Do finále se dostalo 112 žen. Pro letošní ročník splňuje kritéria projektu 25 133 firem, z toho je nominováno 2394 semifinalistek. Téměř 300 z nich se letos zúčastní soutěže vůbec poprvé. Do soutěže se mohou podnikatelky přihlásit na doporučení odborného garanta CRIF – Czech Credit Bureau, který jejich firmu vybral na základě podrobné analýzy. V té se mimo jiné zohledňují i výsledky účetních závěrek za roky 2018–2020.

Kdo se může zapojit?

- Majitelka, která je českou občankou a držitelkou stoprocentního podílu firmy (bez zahraničního kapitálu)
- Majitelka podniku s ročním obrátem od deseti milionů korun
- Majitelka firmy, která vede podvojný účetnictví nejméně po dobu čtyř let

Přihlášky do projektu mohou majitelky společnosti posílat do 27. září 2022. Jména vítězek, které vyberou porotci z desítek finalistek, budou zveřejněna 23. listopadu 2022. Patronkou 15. ročníku Ocenění Českých Podnikatelek je Romana Ljubasová, majitelka společnosti INCA COLLAGEN. Záštitu letošního ročníku udělilo Ministerstvo průmyslu a obchodu ČR. „Ráda bych vyzvala všechny ženy, které vyhověly kritériím soutěže, aby využily šance a do projektu Ocenění Českých Podnikatelek se přihlášly,“ řekla zakladatelka OCP a Podnikatelské platformy Helas Helena Kohoutová.

Zvládly tíhu odpovědnosti

„Ocenění Českých Podnikatelek slaví 15 let, což je samo o sobě mimořádné. Udržet konstantní projekt s pravidly, která mají hlavu a patu od prvního okamžiku a nebylo je potřeba nikdy měnit, je v našich podmínkách unikátní. České ženy vytvářejí svou činností nejenom ekonomický přínos ČR, ale také sociální stabilitu. Každá zaměstnavatelka, která dává práci dalším lidem, vytváří zázemí pro mnoho rodin,“ sdělila Helena Kohoutová. Poslední dva roky byly pro české podnikatelky náročné. Vedle práce, která často probíhala online na home office, se mnohé z nich staly učitelkami svých dětí na online výuce. Péče o rodinu byla mnohonásobně náročnější.

„Děkujeme proto všem podnikatelkám, ale také všem porotcům, kteří byli velkým přínosem pro projekt, a všem patronkám, mezi které patří už patnáct výjimečných žen – Eva Štěpánková (2008), Eliška Hašková Coolidge (2009), Barbora Tachecí (2010), Dana Běrová (2011), Markéta Šichtařová (2012), Taťána le Moigne (2013), Libuše Šmuclová (2014), Eva Jiřičná (2015), Laura Janáčková (2016), Věra Komárová (2017), Simona Kijonková (2018), Jaroslava Valová (2019), Kateřina Šrámková (2020), Kateřina Kadlecová (2021) a Romana Ljubasová (2022),“ doplnila Helena Kohoutová. A co by zakladatelka projektu přála podnikatelské veřejnosti do složitějšího roku 2022? Především vytrvalost, nadhled, kreativitu, digitalizaci, automatizaci, využívání nových technologií a všeho, co pro podnikatelky pravil stát například v rámci dotací.

„Přínos Ocenění Českých Podnikatelek, jež je součástí Podnikatelské platformy Helas – Budujeme hrdé Česko, která od roku nejen oceňuje, ale také propojuje a podporuje business, je především v tom, že vytváří vztahy pro lidi, kteří jsou stejně naladěni. Tito lidé vědí, že u nás najdou pomocnou ruku přesně ve chvíli, kdy to potřebují. To je posláním platformy Helas a zároveň mým osobním posláním,“ popsal zakladatelka OCP.

Životní zkušenosti hrají prim

Stejně jako loni je i v letošním ročníku nejvíce finalistek, které začaly s businesssem mezi 31. a 40. rokem života. „Ukazuje se, že to je u žen ideální věk pro začátek úspěšného podnikání. Na jedné straně již mají podnikatelky ukončené vzdělání i dostatečné zkušenosti a na druhé straně mají dostatek odvahy a síly pustit se do podnikání. Největší skupina semifinalistek působí na trhu devět až deset let,“ prozradil místopředseda představenstva společnosti CRIF – Czech Credit Bureau Pavel Finger. Připomněl také, že nejvíce semifinalistek sídlí v Praze a ve Středočeském kraji. Nejvyšší podíl na celkovém počtu firem vlastnících ženami je ale v kraji Plzeňském, Olomouckém a Královéhradeckém. „Celá pětina semifinalistek se zabývá velkoobchodem, mnoho dalších podniká v silniční nákladní dopravě a ve výstavbě budov,“ doplnil Pavel Finger.

„Tím, že prozkoumáme, pochopíme, nacítíme a oceníme podnikání žen, je možná na malou chvíličku vytáhneme nad podnikání, aby věděly, jak úžasné a těžké věci dělají každý den,“ glosovala patronka letošního ročníku Romana Ljubasová, zakladatelka a majitelka společnosti Inca Collagen. „Ocenění Českých Podnikatelek dělá ženy silnějšími právě sdělením jejich příběhů a výsledků,“ dodala.

Omezení byrokracie může nastartovat průmysl

Záštitu letošního ročníku udělilo Ministerstvo průmyslu a obchodu. Léta 2020 a 2021

stejně jako první polovina roku letošního představovaly těžkou zkoušku pro všechny zástapce businessu. Pro podnikatelky, které často musejí skloubit práci s péčí o děti, to platí o to výrazněji.

Co dělá česká vláda pro to, aby v krizi podpořila firmy a živnostníky? Zasloužili by si v těžké době zejména omezení byrokracie a co nejprívětivější podnikatelské prostředí? „Ke snižování byrokracie se vláda zavázala v programovém prohlášení, a jde tedy o velmi zásadní téma. Právě snižování administrativní zátěže v rámci podnikání totiž může pomoci nastartovat průmysl. Připravujeme celou řadu opatření, prostřednictvím kterých chceme výrazně snížit byrokratickou zátěž a s ní související náklady na provoz firem. Zaměřujeme se především na digitalizaci služeb pro podnikatele, kterou je třeba urychlit,“ řekl ministr průmyslu a obchodu Jozef Síkela.

MPO připravuje také několik opatření z oblasti energetiky, kde by se například mělo zjednodušit povolování alternativních zdrojů energie, což se podle Jozefa Síkely za současné energetické krize ukazuje jako zásadní.

Výjimečná podnikatelka

Generální partner projektu ČSOB udělí i letos cenu v kategorii Výjimečná podnikatelka. „Jsme rádi, že můžeme být opět součástí tohoto skvělého projektu. Naše speciální cena nemá žádné pevné parametry ani kritéria, nicméně vedle tradiční obchodní a podnikatelské perspektivy (finanční zdraví či kvalita managementu) vždy při výběru zohledňujeme také společenský přínos oceněné firmy směrem do budoucnosti, tedy například v oblasti rozvoje a vzdělávání či udržitelnosti,“ komentoval ředitel útvaru Rozvoj obchodu a klimatická změna vztahového bankovníctví ČSOB Martin Pěchouček. Teprve podruhé v historii bude udělena Cena odpovědného podnikání. „Podnikatelky ohodnotíme i z hlediska toho, jak odpovědně ke svému podnikání přistupují. Porota se v této kategorii podívá na dopady přihlášených podnikatelských aktivit na životní prostředí, ale i na to, jak podnikatelky a jejich firmy dbají na péči a rozvoj svých zaměstnanců a zda pozitivně přispívají ke komunitě, ve které žijí,“ prozradila Helena Kohoutová.

Nechybějí ceny za digitální transformaci, inovace a výrobní podnik v rukách české ženy

O tom, která z dam letos získá Cenu za digitální transformaci, letos rozhodne dvojice hlavních partnerů Ocenění Českých Podnikatelek, společnosti Microsoft a DataClue. Pro tuzemské firmy je v krizovém období důležitá také digitální transformace. Vnímají české podniky krizi také jako příležitost ke změně? „Během posledních dvou let jsme viděli velký skok směrem k digitalizaci českých podniků. Celá řada firem skutečně využila krizi jako

příležitost k inovacím. To je dobrá zpráva pro českou ekonomiku, protože zvyšujeme naši konkurenceschopnost v rámci Evropy. Jsem rád, že i EU tuto digitalizaci podporuje a poskytuje dotace v rámci národního plánu obnovy. Díky této podpoře mohou podnikatelky a podnikatelé urychlit své digitalizační projekty. Pro Microsoft je digitální transformace klíčové téma a naše cloudové produkty ji umožňují," upřesnil Small & Medium Business Lead ve společnosti Microsoft Jakub Mádl.

Období covidových restrikcí, které se projevilo zejména v nejistém vývoji loni na jaře a na podzim, podle majitele DataClue Václava Ondráčka ukázalo, jak důležitá je pro firmy flexibilita.

„Firmy, které zasáhla krize negativně a byly nuceny převést část zaměstnanců na home office, najednou zjistily, že jejich IT infrastruktura na to není připravena. Zcela opačný problém vystal u podniků, které měly možnost a potřebovaly v období krize náhle růst. Bohužel však neměly kapacitu IT infrastruktury rychle navýšit. A tyto případy je možné řešit snadno, a hlavně rychle díky přechodu na cloudové prostředí Microsoft, které proces digitální transformace usnadňuje," doplnil Václav Ondráček.

Cena za inovativní řešení bude předána pod patronací Generali České pojišťovny, jež je také hlavním partnerem projektu. „Český pojistný trh je neustále v pohybu a mění se a vyvíjí i životní styl lidí. V posledních dvou letech nás to všechny otočilo o 180 stupňů. Aby v takovém prostředí dokázala pojišťovna uspět, musí své služby neustále zlepšovat a inovovat," řekla regionální ředitelka pro Prahu Generali ČP Šárka Dolanská. Generali ČP se snaží být lídrem v oblasti inovací, využívá řadu moderních technologií, které pomáhají zkvalitňovat a zrychlovat obsluhu klientů, a zvyšovat tak úroveň poskytovaných služeb, a to i na dálku, aniž by klient musel na pobočku.

„V našem call centru pomáhají s vyřizováním klientských dotazů chatboti, nezahálíme ani v produktové oblasti, kde pravidelně přicházíme s významnými inovacemi. Mohu jmenovat třeba aktualitu – a tou je program Generali Vitality, kde klientům s životním pojištěním za jejich aktivní životní styl nejen že vrácíme část zaplaceného pojistného, ale nabízíme jim také celou řadu zajímavých benefitů, které je podpo-

ří ve sportování nebo zdravém stravování. Obecně je od covidu v pojištnictví jasným trendem mnohem vyšší zapojování digitalizace, která ale klientům vždycky musí přinést hlavně užitek. Protože jako lídr pojistného trhu inovacemi žijeme, chceme je samozřejmě podporovat. Proto jsme před lety rádi přijali partnerství v kategorii Inovativní řešení. V rámci této kategorie se setkáváme s příběhy úspěšných žen a je velmi inspirativní vidět, v jakém podnikání se ženy prosazují.

Generali Česká pojišťovna téměř 200 let tvoří s lidmi v Česku nedílný celek, trůfám si dokonce říct i rodinu. A moc hezky se nám prolínají příběhy všech vašich šikovných podnikatelek s těmi našimi. Díváme se tak na podnikatelský svět více klientskýma očima a sbíráme podněty pro to, co ještě můžeme vylepšit. A to jsme promítli do již přes rok plně funkční a inspirující webové stránky pro podnikatele www.generali-ceskaprofi.cz," dodala Šárka Dolanská.

Uspěje tedy ta firma, která využila krizové období k inovaci, jež pomáhá nejen podniku, ale i celé české společnosti? „Vítězem v podnikání, ve své firmě či sama podnikatelka, může být skutečně pouze tehdy, pokud dobu, kdy některé podniky totálně zmrazily své aktivity, využila k inovaci takových rozměrů, že pomohla nejenom svojí firmě, ale i ostatním. Novým neotřelým nápadem, založením e-shopů, soustředěním se na jiný segment trhu, využitím digitálních technologií, návratu k přírodě a udržitelnosti... Zkrátka celkově změnou úhlu pohledu," vysvětlila Šárka Dolanská.

Mezi aktuálními semifinálnístkami je podle ní inovátorek dostatek. „Obdivuji kreativitu a vynalézání nových řešení našich podnikatelek, nechávají se limitovat realitou a jsou velmi kreativní. A je to napříč obory. Beru to i dle našich vítězů za poslední roky, kde jsme šli skutečně napříč podnikatelským spektrem."

Cena pro výrobní podnik v rukách české ženy bude letos předána společností IN-EKO TEAM. „Již 25 let buduji a vedu strojírenskou společnost. Zvláště v prvních letech podnikání jsem byla opravdu výjimkou jako žena v průmyslovém odvětví a mám velkou radost, že je stále více žen ve vedoucích pozicích výrobních podniků," podotkla Eva Komárková, majitelka a jednatelka IN-EKO TEAM. „Je mi ctí podpo-

řit tyto výjimečné ženy, vyzdvihnout jejich práci, výsledky a popularizovat pozici ženy v řízení výrobních podniků. Konkurenceschopnost je základní podmínkou cesty k úspěchu firmy a konkurenceschopnost bez inovací a změn v dlouhodobém pohledu nedosáhneme. Díky inovacím zvyšujeme hodnotu pro zákazníka a přinášíme zákazníkovi lepší službu nebo výrobek," dodala Eva Komárková.

Trh se zásadně proměňuje

Podle auditora letošního ročníku Ocenění Českých Podnikatelek, společnosti Esop účetní a daňová kancelář, se trh v oblasti daní a účetnictví, jež jsou pro firmy zásadní, v poslední době značně proměňuje. „Řada účetních si uvědomila rizika individuálního podnikání s omezenou zastupitelností při případné nemoci, problematiky stihnout širokou škálu měnících se opatření v souvislosti s covid-19, dotačních programů, náhrad a daňových změn. A to vše z různých zdrojů, z různých oblastí – jak ve mzdách, tak DPH, daní z příjmů," vysvětlil auditor a daňový poradce Esop Daniela Burianová.

Pro jednu osobu, která má své řádné povinnosti, a k tomu navíc řadu často nepřehledných a nejasných mimořádných opatření, jimiž se business musí řídit, je to podle Daniely Burianové téměř nadlidský výkon. „Klienti velmi ocenili i náš informační servis v podobě dopisu klientům, kterým jim měsíčně sdělujeme novinky. Pandemie prověřila flexibilitu všech a speciálně žen podnikatelek, které často řeší více záležitostí najednou. V krizových chvílích se více profilovaly silné a slabé stránky firem a určité nás to všechny někam posunulo jak v cílech, procesech ve firmách spojených s řízením lidských zdrojů, ve využívaných komunikačních prostředcích a nabízených produktech zboží a služeb. Tuto dobu ženy zpravidla zvládly zdárně a řadu z nás to posunulo v inovacích a v nových aktivitách," dodala Daniela Burianová. Význam soutěží, jako je OCP, považuje Daniela Burianová za ojedinělý. „Důležité je, aby si ženy, které často bývají kvůli řadě svých dalších povinností dosti zaneprázdněné a bez myšlenek sebehodnocení, na chvíli uvědomily své já, inspirovaly se příběhy a aktivitami jiných, uvědomily si svou svrchovanost a hrdost, a inspirovaly se k dalším aktivitám." (tz)

I v létě se hodí Pomerančová řada Frosch

Pomeranč znamená radost, pomáhá proti smutku. Přináší vám tato omamná vůně inspiraci, jasnou mysl, nadšení i odvahy, nebo stále čekáte na objevení? Vyzkoušejte, jak vám citrusové pomerančové prostředky značky Frosch mohou pomoci v každodenním životě. Citrusy jsou známé pro svůj uklidňující účinek, dobře působí i proti nespavosti. Pomáhají při koncentraci a pozornosti.

„Využijte pro úklid svého domova a k jeho důkladné čistě svěží vůni přírodních čistících prostředků Frosch. Jejich volbou si domů nepřinesete nechtané škodlivé chemikálie. Pro účinný detox vaší domácnosti můžete bez obav sáhnout po pomocnících, kteří si zakládají na přírodním složení a šetrnosti ke svým uživatelům i přírodě,“ uvádí Johana Bursíková, brand manažerka společnosti Melitta ČR s.r.o., distributora značky Frosch pro český a slovenský trh.

Frosch Eko Oase Pomerančový háj

Dodejte svému domovu jedinečnou atmosféru a proveďte ho pomocí přírodního pomerančového oleje. Naslálá vůně pomerančů ulevuje při neklidu, úzkosti a depresi, navozuje pozitivní a hravou náladu, a nabíjí energii. Bytové parfémy pozitivně ovlivní vaši náladu a zajistí vašemu

domovu příjemnou atmosféru na šest až osm týdnů.

Frosch Čisticí krém Pomeranč

Odstraňuje veškeré druhy odolných kuchyňských a koupelňových nečistot, a to zejména na keramických, smaltovaných a skleněných plochách i na plochách z nerezové oceli, ale



také na sporácích a sklokeramických varných deskách. Složení s přírodní mramorovou moučkou a výtahy z pomeranče si poradí se zaschlými nečistotami i mastnotou.

Frosch Bio Multifunkční čistič na lesklé povrchy

Bio multifunkční čistič s přírodním složením je určen na všechny druhy lesklých povrchů – od nábytku až po televizní obrazovky a chytré telefony. Čistí, odmašťuje, dodává povrchům lesk bez šmouh a zanechává příjemnou vůni díky obsahu pomerančového oleje. Vysoce účinné složení na bázi Clariant Sunliquid Bio-Spiritu získaného z celulózy z lokální odpaní slámy, zajišťuje čistotu a zářivý lesk bez šmouh na skle, kovu, mramoru, plastu, dřevěném povrchu a akrylátech.

Frosch Eko Univerzální čistič Pomeranč

Univerzální čistič na podlahy a většinu omyvatelných ploch v domácnosti díky přírodním rozpouštědlům z pomerančové kůry důkladně odstraňuje mastnotu, nečistoty a zanechává příjemnou vůni. (tz)



Fejeton

Věčné téma

Muž a žena. Kolik veršů o jejich lásce napsali básníci a okouzlení milenci? Kolik vzniklo dramát žárливosti, tragických soubojů a krvavé msty? Víme z mytologie, že do pozemských žen se pro jejich krásu zamilovali i bohové a měli s nimi děti. Pro krásné Heleny se vedly války, bohatí zchudli a nezodpovědní opouštěli rodiny. Není větší téma!

Aby se člověk trápil, stačí, aby marně toužil po tom, co chce. Anebo aby to dostal. Když se zamilovaní dohodnou, že společně půjdou životem, chtějí uzavřít sňatek a zplodit potomky, začíná druhé dějství partnerského vztahu. Láska si obléká všední šaty a čelí dlouhé roky úskalím obyčejných dní, které plynou jeden za druhým. Pak se teprve ukazuje, koho jsme si tak nekriticky idealizovali. Že známý idol žen v noci chrápe ze spaní a vyhlášená krasavice, již by citelile nosili na rukou a soupeřky jí chtěly vyškrábat oči, je malicherná závistivá drbna, která si flirtováním léčí komplex méněcennosti. Nepochybují, že i Romeo a Julie po dvaceti letech by tvořili tuctový pár v typické italské domácnosti s létajícími talíři a stejnými problémy jako u sousedů. Vždyť i šťastné herecké dvojice, které nám dnes bulvár dává za příklad celoživotního štěstí a nevdanoucího láskyplného citu, je jen umně vytvořená iluze pro zoufalé manželky,

dobře sehrané představení pro nadšené publikum, které chce po tisíci a jedné prožít alespoň na stránkách časopisu, když ne doma, červenou knihovnu se šťastným koncem. Chyba bude v chybném očekávání, že ten druhý naplní naše velké naděje. Že se bude chovat tak, jak si představujeme a jak žádáme – to vše stvrzeno posvátným manželským slibem na věky věků. Jenže muži a ženy jsou naprosto rozdílní (někdo tvrdí, že dva odlišné živočišné druhy), a proto si nikdy nemohou rozumět. Důkazy snad ani netřeba předkládat, stačí se jen porozhlédnout kolem sebe. Jak už jsem poznamenal, vše ostatní je jenom snění a cíleně pěstovaný klam.

Naštěstí každý dřív nebo později počne chápat, že asi touží po něčem v reálném životě neuskutečnitelném. Kamarádky pak slouží k tomu, jak doporučoval psychiatr doktor Miroslav Plzák, aby se v tomto přesvědčení navzájem utvrdily. Mužští, respektive jejich každodenní poklesky, o nichž si navzájem referují, slouží jako pojivo přátelství. Ta, která by svůj protějšek začala chválit, se rychle znemožní, a pokud hned neobráti, musí z kola ven, protože by kazila hru. Nebo chcete-li, účinnou psychoterapii. Proto moudrý muž nikdy neútočí na kamarádky své ženy, ať ho pomlouvají sebevíc. Jde o očistný proces. Ostatně muži v hospodě u piva nebo na fotbale v hlubokém chlapeckém souznění procházejí něčím podobným.

„Mluvil jsem s holkami o tom, jestli je lepší být samotná, nebo žít s chlapem. Shodly jsme se na konec, že přece jenom v páru je to lepší,“ po-

steskla si jedna známá, už delší čas vdaná. Ale bylo na ní znát, že to hlasování dopadlo opravdu velmi velmi těsně.

Proč se tedy dáváme dohromady s druhým pohlavím? Jan Werich uhodil hřebík na hlavičku, když zpíval o Cecílii a jejích proměnlivých náladách. „Málo stačí, a Cecílii narostou hlavy dračí. Když se našte, potom syčí jako zmije. Leč za chvíli je, moje Cecílie, zas jako Lilie. Pro tu proměnu, vzal jsem si za ženu Cecílii.“

Moudrost spočívá v přijetí. Když pochopíme, že život nám nehází škodolibě klacky pod nohy, ale připravuje zkoušky jako ve škole, jsme na nejlepší cestě k prozření a spokojenosti. Buď se přes nástrahy s klidem přeneseme, zvládneme tedy „učební látku“, nebo se na překážce zasekneme. Pak jsme odsouzeni k reparátu. Dostáváme se do podobných situací opakovaně na tak dlouho, dokud úkol úspěšně nepojmeme.

Rád vzpomínám na školní léta, na první lásky a spolužačky, které jsem tahal za copy, nebo po nich házel švestkami, abych jim vyznal svůj cit. Lezl po skále a vytesal do ní své a její iniciály PK+JB, které tam jako důkaz zůstaly čitelné dodnes. Leccos jsem od té doby poznal a pochopil, mnohé se naučil a většinu žádostí se vzdal. Dívčí tváře, které jsem tehdy platonicky miloval, však stále nosím ve svém srdci. Tu podmanivou iluzi, bez níž by život nebyl tím, čím má být. Vůbec nevádí, že děvčátka ze školních lavic nesou stopy stárání. Když je potkám na ulici, cítím radost i smutek zároveň. Že mi daly košem? No a co! Vím totiž, jak vypadalo manželství Romea a Julie po dvaceti letech.

Pavel Kačer

Bylinné prostředky v boji s boreliózou

Znáte to, nejlepším lékem na stres a přepracovanost je procházka přírodou, lesem, posezení na louce. Jenže... Každý rok se u nás zvyšuje počet případů nákazy lymskou boreliózou. Proti této nemoci, kterou přenášejí nejen klíšťata, ale i další hmyz, zatím neexistuje žádná účinná vakcína. Infekce je nejen nebezpečná, ale také vede ke vzniku dalších závažných onemocnění, jako jsou únavový syndrom nebo roztroušená skleróza. Její léčbu je nutné zahájit co nejdříve, jinak může přejít do chronické podoby.

S problémem boreliózy jsem se setkala hned na počátku svého působení v oblasti bylinek. Zaujalo mě možné použití tinktury z pupenů topolu. Nabídla jsem dvě lahvičky jednomu nemocnému a čekala, co se bude dít. Po dvou měsících pravidelného užívání nastoupil do práce, ale stále přetrvávala únava i nervové problémy. Tehdy mne napadlo hledat regene-



rační prostředky, které by pomohly organizmu mírnit a likvidovat následky boreliózy. Měla jsem velké štěstí, že mne oslovily informace o gemmoterapii, regeneraci a léčbě pomocí zárodečných tkání rostlin. Zhotovila jsem první a dodnes základní kúru na doléčení nemoci. Tato sestava je dosud nejžádanějším seskupením bylinných prostředků z celého našeho

sortimentu, protože člověku nemocnému boreliózou přináší skutečně úlevu. Gemmoterapeutika nám dále mohou pomáhat odstraňovat další následky boreliózy – zánětlivé stavy pomocí olše, třezalky, problémy na nervové soustavě bělotrnem, lípou, šišákem apod. Působení a význam tinktury z pupenů topolu spočívá v možném opakujícím se projevu boreliózy, protože bohužel často přetrvává v cystách v různých orgánech. Existují také další byliny, které mohou bojovat proti boreliím, jako je šetka soukenická nebo andrographis, příroda je mocná.

Dnes, když se setkám s případem, že je člověk dlouhodobě unavený, má potíže s pohybovým aparátem, tak předpokládám, že tyto stavy může způsobovat borelie a do sestavy zařadím topol. Pokud se stav po využívání kúry zlepší, tak vím, že problémy borelie způsobovala. To jsou však potíže, které se většinou u nemoci vyskytují. Dnes již ale vidím, že borelie v organizmu napadá též pokožku, štítnou žlázu, oči, ale nejhorší je postižení nervového systému, kdy většinou napadá nervový systém pohybového aparátu. Může se ale podílet i na vzniku depresí, obrny lícního nervu, poruch paměti a neuropatií.

Mgr. Jarmila Podhorná

INZERCE



Mgr. Jarmila Podhorná

KÚRA K24 a pokračovací K24a BORELIÓZA

onemocnění přenosné klíšťaty, komáry, muchničkami a jiným hmyzem

příznaky: velká únava, bolesti kloubů a zad, nervové někdy i zrakové problémy

také lymskou boreliózou. Onemocnění lymskou boreliózou, může mít těžké důsledky a následky pro organismus na celý život.

Jak se bránit?

Antibiotika, která zabírají na tuto nemoc nelze brát dlouhodobě a proto je o to lepší, že je možná a účinná pomoc v bylinných prostředcích, zvláště gemmoterapeutikách. Hlavním prostředkem je tinktura zhotovená z topolu, kterou je možno doplnit také tinkturami, jež pomáhají při konkrétních problémech. Výsledky ukazují, že užívání tinktur působí dokonce i jako dobrá prevence.



Doplněk stravy

Speciální lihový přípravek příjemně, osvěžující vůně levandule vytvořený převážně z éterických olejů. Můžete jej nastříkat na pokožku i oblečení. Přípravek je vhodným pomocníkem při návštěvě lesa, při procházkách v přírodě a mnoha sportovních aktivitách.

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, bylinnyherbar.cz

Většina z nás si pamatuje na okamžik, kdy po procházce přírodou se jim na některém místě na těle přichytilo klíště. Obavy většiny z nás, zda-li klíště není nějak infikováno, jak jej správně odstranit apod. jsou jisté na místě. Onemocnění o kterém se v posledních letech často hovoří a které je přenášeno různými druhy hmyzu, nejčastěji klíšťaty je právě lymská borelióza. Letos tomu nebude jinak, neboť již nyní hygienici varují na různé lokality, kde výskyt infikovaných klíšťat je přemnožen a hrozí onemocnění nejen klíšťovým zánětem mozku, ale



Nabízí vaše cukrárna typické české zákusky? Požádejte o certifikát Czech Specials!

**Získejte možnost více zviditelnit svou cukrárnu
a přilákat nové tuzemské i zahraniční zákazníky.**

Jak získáte certifikát?

- Vyplníte elektronický formulář na czechspecials.cz
- Uhradíte certifikační poplatek
- Úspěšně absolvujete návštěvu kontrolora
- Certifikát Czech Specials získáte na 3 roky

Projekt Czech Specials popularizuje českou kuchyni a podporuje ty, kteří ji nabízejí ve vysoké kvalitě svým zákazníkům. Certifikát Czech Specials potvrzuje kvalitu podávaných pokrmů i služeb poskytovaných v restauracích a kavárnách po celé České republice.