

Madam[®] BUSINESS

PROSPERITA

srpen 2023

Když země pláče

Eva Brixi

Když země pláče
A kapky stékají po příkopech
Je to sláva
V horkých tropech
Jenže
Neumím létat
A plavky svlékat
Posílat po větru dál
Budoucnost pomalou
Stébům trávy
Podat kapesník
A zůstat sama
V síni slávy

Když země pláče
Deštníky tančí
Po chodníku
A noty voní po valčíku
Počasí jak kazatel
Osudy mění zdarma
Možná se vzpouzí
Má rozehrát karma

Příběhy rostou v nás
Vrací nit vzpomínek
Když drželi jsme se sukně maminek
Pohádky cesty klikaté
Legrační fotky nahaté
Odpověď jistá
Vztahy napjaté
Jak jen to udělat
Aby ses vrátil
A měl mě rád
Byť země pláče do zahrad

Denisa Kubálková

Růže vybíráme vždy podle místa,
kam půjdou
rozhovor na stranách 10–11

INZERCE

Česká značka Nupreme přišla na trh s vyladěnou ovesnou tyčinkou

Tato novinka Nupreme je mlsání s lahodnou chutí karamelu a lískových oříšků, kterou můžete mít vždy s sebou, ať už se rozhodnete vydat kamkoli a zdolat jakoukoli výzvu. Hodí se na výlet i do kanceláře. Tyčinka byla vyvinuta tak, aby v jedné porci dodala tělu 11 gramů kvalitní vlákniny (více než třetinu doporučené denní dávky), přes 6 gramů hodnotných bílkovin a neobsahovala přitom více než 2 gramy cukru.

„Vytvořili jsme 40gramovou tyčinku s více než 25% obsahem vlákniny, která navíc podle prvních ohlasů skvěle chutná, je bez lepku, a tím hlavním v ní jsou rozpustná vláknina z kořene čekanky a bezlepkové ovesné vločky. Benefitem je nízký obsah cukru,“ uvedl Petr Žemlička, spoluzakladatel značky Nupreme a její marketingový ředitel.



www.nustore.cz

Zodpovídám za to, kdo mými dveřmi projde

Personální ředitelka a spolumajitelka rodinné firmy GUMEX, která se specializuje na průmyslové hadice a těsnění na míru v Čechách i na Slovensku, Jana Lagová sama sebe vnímá jako pomyslného vrátného, který hlídá dveře do firmy. Přesto se jí i ve složité době, kdy firmy doslova bojují o nové zaměstnance, daří ty budoucí zaujmout a ty stávající udržet. Z rozhovoru s ní vyplynulo, jaký je její recept na úspěšné personální řízení. Ale nejen to:



Jana Lagová (vpravo) s kolegyní personalistkou Zuzanou Tomečkovou

Vypadá to, že v GUMEXu nemáte problém získat zaměstnance, jak to děláte? Co těm, které byste rádi přibrali, nabízíte?

Nikoho na nic nelákáme. Naše náborové inzeráty připravujeme realisticky, nic v nich ne nadhodnocujeme. Avšak děláme všechno pro to, aby naše pracovní nabídka působila atraktivně a zároveň tak, jaká doopravdy je. K naší konkurenceschopnosti na trhu přispívá i fakt, že práce u nás má smysl, to umíme vysvětlit, a dokážeme ji adekvátně finančně ohodnotit.

Máte náborové priority?

Dlouhodobě se snažíme získávat do týmu kvalitní zaměstnance, kteří nám pomůžou vytvořit pozitivní firemní kulturu. V dobré atmosféře se zkrátka všem lépe pracuje, podporuje plnění jednotlivých úkolů a plnění povinností pak dává smysl. Kolegové u nás nacházejí nová přátelství, která se neomezují pouze na pracoviště, ale jsou to vřelé vztahy osobní. I to je pro nás podstatné.

Jak tedy své zaměstnance vybíráte? Co je pro vás zásadní kritérium?

Kandidáta posuzujeme komplexně a vycházíme přitom z know-how společnosti Perfomia. Začínáme u schopnosti sestavit si životopis, sledujeme, jestli dotyčný reaguje na pozici, která odpovídá jeho schopnostem. Velice důležitá je pro nás stabilita, a tak se orientujeme na uchazečovu profesní minulost a dosažené výsledky. V neposlední řadě nám záleží na motivaci člověka. Nehlásí se k nám jenom proto, že to má blízko? Preferuje bezpečí a pohodlí, nebo má touhu učit se novým věcem a proniknout do našeho oboru, který je dost specifický? Dokáže firmě dlouhodobě přinášet výsledky? Říkám na rovinu, že tento proces získávání a výběru pracovníků představuje nemilosrdné síto a u ucha-

zečů po všech těch zamítnutích asi nepatřím mezi oblíbence. Nicméně takto postupovat je nutné. Svoji pozici vnímám jako vrátného – zodpovídám za to, kdo mými dveřmi projde. Byť při náboru úzce spolupracujeme s vedoucími jednotlivých oddělení, je odpovědností nás, personalistů, kdo do firmy nakonec nastoupí.

Mohla byste nastínit svůj recept na udržení zaměstnanců?

Základem je už samotný nábor, u něhož se snažíme dělat co nejméně kompromisů a ústupků. Pečlivým výběrem se nám daří přijímat ty, kteří dokážou dlouhodobě zvládat nároky dané pracovní pozice. K tomu patří osobnostní předpoklady, schopnost reagovat na požadavky nadřízeného nebo například ochota na sobě pracovat a zlepšovat se.

Poskytujete nějaké pracovní benefity?

Benefitů máme celou řadu, namátkou bych mohla jmenovat například měsíční příspěvek na penzijní pojištění, stravenkový paušál, benefitní kartu, odměny a dárky k pracovním i životním jubileím a významným událostem, jako jsou svatby, nebo poskytujeme dárek při narození dítěte. Není to nic unikátního, ale funguje to. Benefity celkově vnímáme jako milou podporu, která zaměstnance sice potěší, ale fluktuaci sama o sobě nezamezí. Proto investujeme i do dalších neméně důležitých oblastí, i když se na výplatní pásce neobjeví. Například je to kvalitní pracovní prostředí, pracovní pomůcky jako například kvalitní židle, počítače a monitory a pravidelně obnovený vozový park. Znovu jsme po covidu přistoupili k teambuildingovým aktivitám. Kolegyně Zuzana jim věnuje spoustu času i energie, a tak se mají naši zaměstnanci v tomto ohledu neustále na co těšit. Funguje to jako kouzlo!

Funguje u vás systém vzdělávání? Snažíte se získat kolegy z řad studentů? Máte pro ně nějaké speciální programy?

Vzhledem k naší specializaci, kdy se na každé pozici kolegové setkávají s hadicemi a těsněními, se neobejdeme bez interních školení. Ta se týkají zejména produktů nebo oblasti IT. Nákupní oddě-

Základem je už samotný nábor, u něhož se snažíme dělat co nejméně kompromisů a ústupků. Pečlivým výběrem se nám daří přijímat ty, kteří dokážou dlouhodobě zvládat nároky dané pracovní pozice.



lení také pravidelně školí specialisty prodeje. Kdo má zájem nebo je to pro jeho práci potřeba, může se přihlásit na výuku jazyků. V neposlední řadě opakovaně využíváme odborná externí školení. Pokud jde o studenty, speciální programy nemáme. Několik studentů ročně však přijímáme na školní praxe a máme zkušenost i s vysokoškoláky, kteří u nás píšou diplomovou práci nebo u nás absolvují stáž. A studenty zapojujeme do rozmanitých činností, například se zabývají kontrolami různorodého charakteru.

V čem vidíte klíč svého úspěchu?

Ve vytrvalosti, pracovitosti a spolehlivosti všech zaměstnanců firmy. Ve schopnosti kreativně vymýšlet nová řešení a nepoložit se z těžkostí a problémů. Management GUMEXu věnuje hodně času společným meetingům, které představují poměrně intenzivní a náročný systém. Z každé porady pak většinou vzejdou úkoly k následnému plnění. Je to nezbytné, aby se procesy neustále posouvaly

kupředu. Rozhodně to neznamená, že všichni víme o všem, co se ve firmě šustne. Naopak, každý manažer řeší, co má, a v tom dost možná tkví část našeho úspěchu. Dokážeme se také spolehnout jeden na druhého. A v neposlední řadě těžíme z dobrých vztahů. Pro nás, jednatele, jsou naši zaměstnanci přátelé, na nichž nám záleží.

V příštím roce oslavíte již 30 let fungování společnosti, jak si přejete, aby se vyvíjela do budoucna?

Naším cílem je předávat své znalosti a zkušenosti dál a nechat zaměstnance, aby převzali část zodpovědnosti. To se nám daří – povedlo se nám vytvořit skvělý a funkční management, který dokáže motivovat a podporovat řadové pracovníky. Do budoucna chceme tento systém dál rozvíjet a o zkušenosti se dělit ještě více. Zásadním úkolem je také včas uvolnit cestu nové generaci zaměstnanců a zároveň udržet motivující podmínky pro ty stávající a vytvořit pracovní podmínky pro udržení

Firma GUMEX, spol. s r.o.

Rodinný podnik, který byl založen v roce 1994 v České republice. Od roku 2022 je jednou z firem holdingu GUMEX CENTRAL. Na tuzemský i zahraniční trh dodává těsnění, průmyslové hadice, plastové i pryžové podlahoviny a rohože. V pobočkách ve Strážnici, v Brně, v Praze, v Hradci Králové, v Plzni a na Slovensku zaměstnává přes 170 lidí a pečuje o více než 15 000 zákazníků z řad firem a živnostníků. Roční obrát firmy činí půl miliardy korun.

věkově starších zaměstnanců, kteří třeba už nestačí na náročnou fyzickou práci a vyhovuje jim spíše práce u počítače apod.

Co považujete za svůj největší firemní úspěch?

Velkých úspěchů vnímám hned několik – že pomalu, ale jistě rosteme, že jsme nemuseli propouštět a že máme v týmu tolik chytrých, loajálních a šikovných pracovníků, kterým jsme dokázali předat naše know-how. Mám radost, když právě dokážeme zrealizovat přestup pracovníků na jiné pozice, kde mají lepší předpoklad pro zvládnutí úkolů a zároveň se tím sami rozvíjejí, tedy když se daří pozice obsazovat interně s ohledem na age management. S tím souvisí i další věc, kterou považuji za úspěch, přestože to není vůbec jednoduché a samozřejmé. A sice, že jakožto „československá“ firma s pěti pobočkami v Česku a čtyřmi na Slovensku dokážeme vše zdárně ukočírovat. Naši zaměstnanci pracují na mnoha místech na území dvou států, a proto musíme na své kolegy spoléhat mnohem více než firmy, které mají všechny pod jednou střechou. Důvěra, a to všemi směry, je naprosto klíčová. Ten největší úspěch je však zároveň i pořádným závazkem do budoucna: udržet si pověst kvalitního zaměstnavatele a spolehlivé firmy, jež dokáže dostát svým závazkům vůči zákazníkům, zaměstnancům i státu.

za rozhovor poděkovala Lenka Brychtová





Energie dobrého skutku

Jste přehlčeni daty, informacemi, vlastními povinnostmi? Víte, když vám odpadne pracovní schůzka? Obtěžuje vás každý nový e-mail? Asi to jsou situace, které všichni známe. Holt není každý den posvácení a člověk má jen určitou kapacitu sil. Na tom přece není nic divného. Berte tyhle strašáky jako ručičku vah, která naznačuje, že je potřeba něco maličko změnit, upravit, dívat se na věci kolem sebe třeba trochu jinak. Když vás soused poprosí, abyste mu o víkendu zkontrolovali fóliák, vezměte to s radostí, a ne jako další úkol dne. Konání dobra odhání špatnou energii. Sílu pak budete mít i na spousty dalších věcí. Funguje to. Jen si to asi neuvědomujeme.

Eva Brixi, šéfredaktorka



Tip Grady

Svět je lepší, než si myslíte

Ronja von Wurmb-Seibel



Už vás nebaví číst jen špatné zprávy? Máte pocit, že televize, rozhlas a další média na vás chrlí jen tragédie? Poznejte možnosti, jak zařídit, aby vás špatné zprávy přestaly ovlivňovat. Dozvíte se, jak funguje lidský mozek, a naučíte se vědomě zaměřovat na příjemné věci a ty nepříjemné posuzovat bez zkreslení a s nadhledem.

partneři www.madambusiness.cz

hlavní
partneři:



partneři:



Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 17, srpen 2023

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

Šéfredaktorka:

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

Šéfredaktor www.madambusiness.cz:

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

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

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

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

Placené textové materiály jsou označené grafickým symbolem

www.madambusiness.cz

Internetový marketing: Media Know, www.mediaknow.net

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

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



Máte náladu a čas číst si večer před spaním?

Hana Krejbichová
Prague Convention Bureau
marketing & PR manager

Písmenka jsou mým dennodenním chlebem, po osmihodinové tvorbě textů se

tak občas těžko dostávám k tomu vzít si při volném večeru do ruky knihu či časopis. Literaturu nicméně zbožňuji, a tak se k ní snažím dostat spíše při ranní cestě vlakem do kanceláře než před spaním, kdy mi navíc hrozí, že než dočtu stránku, usnu. A ačkoliv miluju klasické knížky, tak jsem si pořídila čtečku, protože už tak mám pocit, že kabelku občasné používám místo čínek a dá se s ní opravdu skvěle posilovat!



Měla by i zaneprázdněná žena z businessu umět vařit a péct?

Vladimír Zikmunda
Knedlíky Lázníčka s.r.o.
jednatel

Každý by měl ideálně dělat to, co umí a co jej těší. Vaření nebo pečení může být pro manažerku (ale i pro manažera) skvělá relaxace. Pokud by to měl být vynucený stres, je lepší se tomu vyhnout.



Informace do kabelky

Acidofilní mléko z Valašska bodovalo

Odborníci Ministerstva zemědělství, Českomoravského svazu mlékárenského, Českého komitétu Mezinárodní mlékařské federace, Sekce pro mléko při Potravinářské komoře České republiky a Ústavu mléka, tuků a kosmetiky VŠCHT Praha zvolili Acidofilní mléko z Valašska plnotučné 3,6 % 950 g Mlékárenským výrobkem roku 2023 v kategorii Zakysané mléčné nápoje. Stejný výrobek získal také druhé ocenění, a to druhou cenu médií.

V soutěži zabodoval i další z výrobků Mlékárny Valašské Meziříčí v kategorii Jogurty a skyry – Smetanový jogurt z Valašska oříšek. Stal se finalistou soutěže. Jubilejního 20. ročníku klání o Mlékárenský výrobek roku se v letošním roce zúčastnilo 20 výrobců z České republiky. Ti do souboje přihlásili celkem 52 výrobků, které byly hodnoceny celkem v deseti soutěžních kategoriích. V rámci soutěže byly vyhlášeny také Novinky roku 2023. Hodnocení se zúčastnilo celkem 16 nezávislých porotců a proběhlo na půdě Ústavu mléka, tuků a kosmetiky VŠCHT Praha. Posuzována byla nejenom celková kvalita přihlášených soutěžních vzorků, ale také obchodní rozšířenost na trhu, marketingové aktivity směřované na podporu prodeje a rovněž správnost označování výrobků dle platné potravinové legislativy.

(tz)



Dámské trenky jsou roztomilé a sexy



Adam Rožánek

Poslední novinkou je posílení portfolia pro ženy o krajkové spodní prádlo a další druhy kalhotek a podprsenek. Velkou výhodou produktů Styx je, že veškerý sortiment vyrábí firma v České republice, takže má absolutní kontrolu nad kvalitou materiálů i zpracování ve všech fázích výroby. Před uvedením do prodeje je pak každý jednotlivý vyrobený kus ještě pečlivě kontrolován ručně. Všechny produkty značky Styx jsou k dostání v kamenných prodejnách Trenýrkárna.cz a na e-shopech www.styx-underwear.cz, www.trenyrkarna.cz a u dalších prodejců. Trenýrkárna.cz pak prodává dalších více než 60 značek spodního prádla. Právním subjektem je společnost DaniDarx, s.r.o., 40 % DaniDarx s.r.o. od konce roku 2022 drží česká investiční skupina SPM, založená Slavomírem Pavlíčkem a Markem Španělem, po 30 % pak Ruslan Skopal a Adam Rožánek, kteří firmu i nadále výkonně řídí. Vyrábět dámské trenky byl svěží nápad. Adama Rožánka jsem se v této souvislosti ptala:

Testovali jste první kousky? Jaké byly první ohlasy?

První dámské trenýrky si vymysleli ještě původní majitelé a zakladatelé STYX. My nadále tuto myšlenku rozvíjíme a v tomto roce jsme upravovali střih dámských trenýrek tak, aby byl ještě pohodlnější. Navíc k tomu všemu jsme přidali ještě kategorii trenýrek na spaní,

Léto plné slunce nabádá nosit toho na sobě co nejméně. Je také dobrou kraťasů. Oblékáme je do práce, doma, na výlety, na nákup. Sluší nám a jsou navýsost praktické. Která z nás si ale vyzkoušela dámské trenky, už u nich zůstane. Třeba pro chvíle sportu, na spaní nebo pro pohodičku ve chvílích volna. Dámské trenky jsou navíc roztomilé a sexy. Na oblibě získávají. Vyrábí je česká značka Styx, kterou 100% vlastní Trenýrkárna.cz, respektive firma DaniDarx, s.r.o. Od počátku svého založení se zaměřovala především na pánské trenýrky, postupně přidala boxerky. V předloňském roce rozšířila sortiment trenýrek také o modely pro ženy a děti. Pro ženy připravila kolekci sportovních podprsenek a kalhotek, pro děti pak kolekci trenýrek a boxerek. Kromě rozšířené nabídky spodního prádla nově začala vyrábět také pyžama nebo župany.

kteří jsou vyrobeny z bavlněného saténu, aby pohodlí bylo ještě vyšší.

Čím jste si podmanili něžné pohlaví v zájmu o tohle „spodní“ prádlo?

Dámy či slečny chtějí volné trenky na spaní, některé nosí trenky pánské, a my jsme byli schopni jim nabídnout variantu určenou přímo jim. Máme různé možnosti materiálů a střihů, a samozřejmě v neposlední řadě jim nabízíme možnost kombinace pánských, dámských i dětských trenýrek ve stejném designu.

Kdy jste si byli jistí, že produkci můžete rozjet naplno?

Je to od počátku součástí naší nabídky a od počátku je to součástí plnohodnotná, tedy úspěšná. Dámy oceňují možnost saténových trenýrek, které prakticky nikdo jiný nenabízí.

Kdo dámské trenky navrhuje a co musí brát v potaz?

Trenýrky navrhuje střihový designér na základě našich požadavků. Vždy uděláme střih, ten

testujeme (v tomto případě testují ženy v našem okolí) a na základě komentářů upravujeme do té doby, než jsme s výsledným produktem spokojeni. Kompletně česká výroba Styxu nám toto umožňuje.

Kolik se jich dnes prodá v porovnání s pánskými trenýrkami?

Můžeme říci, že se prodávají přibližně 1/10 ve prospěch pánských trenýrek, a je to i logické. Přeci jen dámy mají trenky primárně na spaní a domácí nošení. Těch, které trenky nosí denně jako spodní prádlo, tolik přeci jen není. A v kombinaci s kvalitou, kterou jim nabízíme, trenky vydrží opravdu dlouho.

A kupují se víc v létě než v zimě?

Prádlo se obecně nakupuje nejvíce v zimním období (září až leden), kdy máme jako e-shop hlavní sezónu.

ptala se Eva Brixl



První Češka s oceněním Women Make Awards

Kláru Novákovou najdete v rakovnické Rakoně. Jako jedna z mnohých dbá na to, aby se přípravky, jež se staly běžnou součástí našich životů v domácnosti, vyráběly lépe, promyšleněji, úsporněji. Na tom by nebylo nic divného. Jenže pozor! Tato mladá manažerka se může pochlubit něčím, co nemá žádná jiná žena z businessu u nás. Je totiž první Češkou, která získala jedno úžasné světové vyznamenání... Americký Manufacturing Institut, který každoročně vyhlašuje nejúspěšnější manažerky v průmyslu, oznámil nedávno letošní oceněné. Byla mezi nimi i první Češka v historii, Klára Nováková ze středočeské továrny P&G Rakona, která si odvezla ocenění Women Make Awards v kategorii Emerging Leaders. Jde o kategorii, jež oceňuje mladé ženy, které jsou budoucností daného odvětví a které prokázaly výjimečné úspěchy hned na začátku své kariéry. Společnost Procter & Gamble podporuje ženy v jejich profesním úsilí a nabízí jim různé možnosti, jak skloubit péči o rodinu a zaměstnání, například částečné pracovní úvazky nebo čtyřdenní pracovní týden. Podíl žen v české pobočce Procter & Gamble činí 54 %, v továrně Rakona je to 25 %. Rozhovor s Klárou Novákovou jde po stopě jejího úspěchu:

nažer věděli o hnutí Woman Make America (WMA) a o samotném udělování cen. Poté, co jsem prošla lokálním kolem v závodech a kolem v odvětví Fabric & Homecare (Péče o tkaniny a domácnost), byla jsem vybrána vedením společnosti P&G jako jedna z deseti talentovaných žen napříč společností P&G po celém světě, které by měly reprezentovat společnost P&G navenek v rámci ocenění Woman Make America Awards jako oficiální nominantky. A nakonec jsem byla vybrána externí porotou složenou z lídrů v oboru jako jedna z vítězek z poměrně velkého počtu nominací z celého světa. Být vybrána mezi vítězky přináší mnoho mimořádných kontaktů a poznatků, které jsou přínosem pro každou ženu bez ohledu na její background. Pokud tedy některá ze čtenářek pracuje ve společnosti provozované v USA, nepromarněte příležitost a nominujte své kolegyně!

Hodnotí se úspěchy zejména mladých žen z businessu. Co se vám podařilo v Rakoně tak výjimečného?

Projekt Woman Make America se nezaměřuje pouze na mladé lídry. Ceny WMA jsou rozděleny do dvou kategorií – ocenění Honoree a Emerging leader. Ocenění Honoree získává stovka žen, které během své dlouhé kariéry významně přispěly k rozvoji businessu i komunit. Zatímco ocenění Emerging leader obdrží pouze 30 mladých žen, které jsou v rané fázi své kariéry a je jim méně než 30 let.

Během mého prvního roku a půl v Rakoně jsem byla zodpovědná za proces sušení prádla, což je energeticky velmi náročný proces. Zaměřila jsem se proto na otázku, jak snížit uhlíkovou stopu tohoto procesu a jak samotný proces vylepšit. Druhým stěžejním bodem mé práce byla optimalizace dotyků, které v procesu provádějí operátoři, s cílem zlepšit jejich práci. Netřeba dodávat, že žádná z prací by samozřejmě nebyla provedena bez odborných znalostí techniků, operátorů a glo-

Být vybrána mezi vítězky přináší mnoho mimořádných kontaktů a poznatků, které jsou přínosem pro každou ženu bez ohledu na její background. Pokud tedy některá ze čtenářek pracuje ve společnosti provozované v USA, nepromarněte příležitost a nominujte své kolegyně!



Jako první Češka jste uspěla v mezinárodním hodnocení manažerek v průmyslu a získala ocenění Women Make Awards. Jak jste se do této nominace dostala?

Páni, to jsem netušila, že jsem první Češka, která tuto cenu obdržela! O to víc jsem pyšná, že jsem mohla rozšířit seznam oceněných podle země a že teď můžeme zvýšit celkové povědomí o hnutí Woman Make America tady v České republice. I když název napovídá, že jde pouze o americké ocenění, není tomu naštěstí tak. Nominována mohla být jakákoliv žena z celého světa, pokud pracovala ve fir-

mě, která působí v USA. Domnívám se, že k úspěchu je obecně potřeba dokonalé konstelace dvou faktorů – tvrdé a chytré práce a také trochy štěstí. Abych to nenechala příliš abstraktní, štěstím myslím například setkání se správnými lidmi ve správný čas, mít skvělý tým kolegů, přijít ve chvíli, kdy je potřeba najít nějaké skvělé řešení nebo průlom atd.

A ve vašem případě to o štěstí také bylo?

Myslím, že ano. I v mé nominaci to o něm trochu bylo. Zprv jsem měla štěstí v tom, že můj tehdejší přímý nadřízený i nadřízený ma-



bálního technického týmu, stejně jako bez podpory mých manažerů. Klíčová zde tedy byla schopnost správně propojit různé funkce, aby všechny projekty byly úspěšné.

Oceněna jste byla za ty, jež se zaměřily právě na efektivitu výroby a úspory energií. Oč přesně šlo?

Ano, přesně tak. Než se ale budu věnovat samotným projektům, chci se jen trochu blíže zmínit o ceně WMA obecně. Kromě inovační a vůdčí stránky ocenění, která se zaměřuje na profesní dopad lídra, musely nominované ženy WMA prokázat stejně silný dopad v oblasti mentorství a podpory svých komunit. Odborný dopad, za který jsem byla oceněna, byl spojen s projekty zaměřenými jak na úspory energie a udržitelnost, tak na efektivitu výroby, které jdou vlastně ruku v ruce. Jedním z hlavních projektů souvisejících s udržitelností byla automatická kontrola vlhkosti našeho meziprojektu. Zavedením softwaru, který přesně vypočítává množství vody přidávané do meziprojektu, jsme mohli snížit množství vody o 2 %. Díky jednoduché logice méně vody uvnitř, méně vody k sušení plynu, který využíváme k sušení meziprojektu v sušící věži. Druhý hlavní projekt spojený s udržitelností byl spíše technickým řešením. Optimalizace ramen a trysek, které se používají k rozprašování meziprojektu do věže, umožnila efektivnější využití tepla uvnitř věže. Díky tomu se nám podařilo ušetřit zemní plyn v našem procesu.

Co je složitější? Manažersky projekt zvládnout, nebo přijít na samotné řešení?

Řekla bych, že ani jedno z nich není složitější. Vše velmi záleží na konkrétním projektu, a zejména na projektovém týmu. V minulém roce jsem získala zkušenost, která mě naučila, že hledání vlastního řešení a řízení projektu bylo upřímně řečeno stejně obtížné.

Přišli i těžké okamžiky? Třeba pár beze-sných nocí?

Spali jsme vždycky, ale samozřejmě byly dny, kdy se pracovní doba o něco prodloužila. Zejména při testování nového softwaru, které vždy přináší trochu více nejistoty než čistě mechanické změny. Vždy jsem se však snažila udržet při práci zdravou rovnováhu, abych se vyhnula případnému vyhoření. Myslím, že rovnováha mezi pracovním a soukromým životem, tedy work-life balance, je důležitá zejména pro mladé vedoucí pracovníky, kteří nemají děti ani nikoho jiného, o koho by se

Potřebné dovednosti jsem získala také prostřednictvím tréninků a workshopů, z nichž některé byly zaměřeny zejména na nové vedoucí pracovníky ve společnosti. Navíc workshop o vedení, který byl součástí ceny WMA, byl obrovskou zkušeností zejména proto, že jsem se mohla setkat a spojit s dalšími 129 talentovanými a zkušenými ženami.

museli starat. Může vás totiž velmi pokoušet zůstat v práci déle a pracovat i o víkendech. Pro mě je velmi důležité odpočívat, protože to je zkrátka jediný udržitelný způsob, jak mohu pracovat a žít naplno.

Určitě je pro vás uplynulý čas i velkou zkušeností. Jakou?

Rozhodně. Pocházím z fyzikálního prostředí, kde jsou fáze a myšlenkové procesy velmi odlišné, a mít možnost pracovat v mezinárodní společnosti, jako je P&G, je obrovská zkušenost. Vzhledem ke své junioritě mám velkou zodpovědnost za oba projekty, a nyní i za své dva referenty. Rychle jsem se naučila operativ-

ně reagovat na měnící se prostředí na trhu a poměrně často měnit priority. Velká část mého učení vycházela z praktických zkušeností, kterých mám, a jsem za to ráda, dostatek. Potřebné dovednosti jsem získala také prostřednictvím tréninků a workshopů, z nichž některé byly zaměřeny zejména na nové vedoucí pracovníky ve společnosti. Navíc workshop o vedení, který byl součástí ceny WMA, byl obrovskou zkušeností zejména proto, že jsem se mohla setkat a spojit s dalšími 129 talentovanými a zkušenými ženami.

Rakona a například její Jar, prostředek na mytí nádobí, se navždy zapsaly do povědomí většiny lidí u nás a podle legendárního přípravku do kuchyně se hovorově pojmenovávají i ty ostatní, z jaru se stalo obecné jméno. Jak vnímáte toto poselství historie?

Jar má opravdu velké jméno! Je to taková ikona mezi našimi výrobky. Jsem ráda, že se název zachoval, ale věřím, že P&G nemělo téměř na výběr, aby si získalo srdce lidí. Já osobně přísluším do oddělení pracích prášků, kde vznikají legendy jako Ariel, a nyní i Lenor. Je to hřejivý pocit, když vím, že kromě špičkové kvality se výrobky z Rakony dotýkají lidí i takovým sentimentálním způsobem.

Na čem v současnosti pracujete, co se snažíte zlepšit?

V současné době působím na pozici vedoucí oddělení iniciativy v oddělení pracích prášků. Zde se zaměřuji na uvádění inovací našich prášků, které přicházejí z týmu výzkumu a vývoje, do života. Jsem také zodpovědná za projekty, které zlepšují naše procesy z hlediska udržitelnosti a digitalizace. Právě teď je jedním z klíčových projektů, na kterém se podílím, uvedení komplexního automatického řízení receptur a také automatického systému přechodu mezi různými produkty.

za odpovědi poděkovala Eva Brix

Stres je zloděj vitamínů, nenechte se okrást o „béčka“

Ženy z businessu to dobře znají. Jsou chvíle, které by si snad ani nepřály opakovat. Okamžiky, kdy se jen a jen valí povinnosti, úkoly, kdy je vše potřeba okamžitě vyřešit, zvládnout, uchopit. Ať už ve firmě, nebo doma. Zpravidla jde ruku v ruce jedno i druhé. Když má člověk napilno v práci, přidají se problémy rodinné. K těm zdravotním je pak už někdy jen krůček...

Psychické a fyzické napětí umí s kondicí i radostí ze života pěkně zamávat. Mají na svědomí únavu, vyčerpání, rozházené hormony, oslabují obranyschopnost, hází klacky pod nohy duševní pohodě i zdravě fungujícímu metabolismu. Stresová reakce v těle jako první sahá vedle hořčičku po vitamínech skupiny B. Když na vás tlak doby zaútočí, životního zenu asi nedosáhnete, dopadům stresu lze však aktivně čelit. Česká značka Nupreme přináší na trh nový bioaktivní B-komplex, se kterým budete mít božských „béček“ tak akorát, abyste stres dobře zvládali.

Pestrá strava nabízí dostatek vitamínů skupiny B. Kde je tedy problém? Metabolismus této skupiny látek je rychlý. Lidské tělo nemá mechanismy, jak si je uložit do zásoby. „Příroda nejspíš usoudila, že jde o substanci tak běžnou, že ji není nutné uschovat na horší časy. Jenže nepočítala s vlivem hektického života na psychickou pohodu nebo faktem, že se stresová

vého nabuzení nemá moderní člověk vždy možnost efektivně zbavit. A proto jsou lidé nyní obecně více zatíženi dlouhodobějším stresem, než tomu bylo v minulosti,“ popsal Petr Žemlička, spoluzakladatel značky Nupreme a její marketingový ředitel.

Stanovené doporučené množství vitamínů skupiny B tak zdaleka nemusí odpovídat nárokům organismu, které jsou při únavě, vyčerpání nebo stavech vypětí mnohonásobně vyšší. Přitom „béčka“ hrají při obnově a doplnění energie zásadní roli. Jsou nezbytná nejen pro správný energetický metabolismus, ale představují základní živinu pro celý nervový systém. Nemalou úlohu hrají také v procesu krve tvorby. Nedostatek vitamínů skupiny B je tak pomyslným vkročením do začarovaného kruhu celkového vyčerpání organismu, ze kterého vám nepomůže se jen pořádně vyspat.

Takto oslabený organismus navíc rapidně hůře zpracovává živiny. Proto je lehce vstřebatelná bioaktivní forma B-komplexu nedocenitelným pomocníkem, i když po ní nemusí člověk sahat každý den. Přízvisko bioaktivní není žádná marketingová finta. Taková látka dokáže působit na živou tkáň a vyvolat v ní žádoucí odezvu. Ačkoli se rodí v kontrolovaných podmínkách laboratoře, jde vlastně o zelenou potravu, kde specifické organismy, nejčastěji kvasinky, dávají vzniknout substancím, jež mají blahodárný účinek na lidské tělo a udržeo-



ní zdraví. Tyto formy látek jsou pak pro organismus známé, jsou mu vlastní.

V novém přípravku Nupreme najdete kompletní spektrum všech potřebných „béček“: B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B12, cholin, kyselinu listovou. Některé vitamíny jsou zastoupeny vedle základních navíc i ve svých bioaktivních formách. (tz)

Koenzym Q10 je spolehlivý pohon pro buňky



Žádná lidská buňka se bez koenzymu Q10 neobejde. Jestli bude mít energii, která se promění v dostatek síly těla i myslí každého z nás, záleží právě na tom, kolik koenzymu Q10 má k dispozici. V mládí nás to tolik trápit nemusí, ale s 25. rokem života se jeho produkce postupně snižuje a pocitu vitality ubývá. Proto česká značka doplňků stravy Nupreme uvedla na trh novinku: bioaktivní koenzym Q10 rozpuštěný v MCT oleji.

Samotný proces vytváření, doslova vyčerpání, energie probíhá v buněčné „továrně“ nazývané mitochondrie. Tento proces buněčného dýchání pohání celý organismus, a tak o množství naší vitality zdaleka nerozhoduje jen přijímání potravy.

Právě na samotném konci tohoto dlouhého, složitého procesu, dochází nejčastěji k největšímu zpomalení. A to jen proto, že buňkám chybí dostatek koenzymu Q10. Nedostatek té-

to životně důležité látky s sebou nese nižší výkonnost a únavu. Člověk má pocit, že se snad nikdy plně nezregeneruje. Naštěstí patří koenzym Q10 mezi látky, které lze efektivně organismu dodat i prostřednictvím doplňků stravy.

V Nupreme vytvořili unikátní kombinaci bioaktivního koenzymu Q10, který rozpustili pouze v MCT oleji. Jde vlastně o výtažek z kokosového oleje, který pozitivně ovlivňuje vstřebatelnost nejen Q10, ale také dalších látek. „Náš koenzym Q10 má dvě hlavní přednosti. Protože jde o bioaktivní formu, tedy ve zkratce látku tělu vlastní, maximalizujeme tak jeho využitelnost pro organismus. A vedle toho jde také o jeho čistotu, protože neobsahuje žádné zbytečně přidané látky,“ sdělil Petr Žemlička, spoluzakladatel značky Nupreme a marketingový ředitel. Pamatujte tedy na to, že úroveň buněčného dýchání ovlivňuje to, kolik energie budete mít. A do této rovnice patří i koenzym Q10. (tz)

Pražský hrad jako depozitář **dobového oblečení**

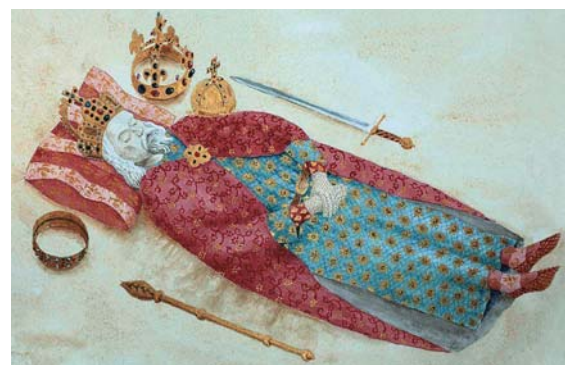
Vysokou úroveň textilní produkce ve středověku i raném novověku dokládají dovezené luxusní tkaniny a části oděů, které během třicetiletého bádání popsaly expertky z Archeologického ústavu AV ČR, Praha, a Správy Pražského hradu. Představují tak nejvýznamnější sbírku archeologických textilií v České republice, přičemž všechny oděvy a oděvní doplňky pocházejí z nálezů přímo v areálu Pražského hradu. Většina památek tvořila součást pohřebních výbav českých panovníků, jejich rodinných příslušníků, světců a církevních hodnostářů.

Nejstarší dochovaný kus liturgického oděvu, unikátní čínské a další asijské tkaniny nebo obleček pro kojence. Různé látky a pozůstatky oblečení z rozmezí 10.–18. století spojuje Pražský hrad a dvousvazková monografie tří žen, které výzkumu textilií zasvětily kus profesního života. Východiskem jejich práce bylo uspořádání rozsáhlé textilní sbírky a vybudování specializované restaurátorské dílny přímo na Pražském hradě, na které potom navázalo samotné bádání. „Podařilo se nám prozkoumat a popsat 270 kusů různých typů oblečení, látek a dalších textilních doplňků,“ uvedla Helena Březinová z Archeologického ústavu AV ČR, Praha. „Většina pochází z hrobů či tumb, dlouhodobě se tedy nacházely v nevyhovujících podmínkách, takže práce s degradovanými fragmenty byla velmi náročná,“ dodala vědkyně. Expertky mezi archeologickými nálezy z kostela Panny Marie, baziliky sv. Jiří, katedrály sv. Víta, kostela Věch svatých a studny v jeho

blízkosti objevily různé typy pohřebních oděvů, vybavení tumb světců nebo unikátní kolekci tkanin asijské provenience, které platily ve středověku za zboží vysoké hodnoty.

„Také fragmenty tkanin pocházející z církevních rouch z hrobů pražských biskupů z 11.–13. století ukazují rozmanitost tehdejší luxusní textilní produkce. Stejně jako pohřební výbavy čtyř manželek Karla IV. Výjimečná je i kolekce reliquiářových tkanin z tumb českých patronů,“ přiblížila Milena Bravermanová, dlouholetá kurátorka textilní sbírky Správy Pražského hradu.

Luxus většinou hedvábných látek podtrhuje také široké spektrum vzorů na textiliích ze 14.–16. století: geometrické, rostlinné, někdy se na rouchách objevovala zvířata, prvky architektury, lidské postavy či arabské nápisy. Třicetiletý výzkum jedinečného souboru textilií zahrnoval restaurování, textilně technologický průzkum, vyhledávání podobných nálezů ze světových sbírek, interpretace vzorů, stříhů i použití, nebo dokonce spojení s historickými osobnostmi. Celou práci shrnuje česko-anglická monografie *Textilie z archeologických výzkumů na Pražském hradě*. Památky po českých panovnících, jejich rodinných příslušnících, světcích a církevních hodnostářích, kterou vydalo nakladatelství Academia ve spolupráci s pražským Archeologickým ústavem AV ČR. Jádrem publikace je katalog samotných textilií, který vychází z práce několika restaurátorek z hradních dílen. „Díky propojení historie a technologického průzkumu textilií jsme objevily i mnohé příběhy – našly jsme například zcela ojedinělý obleček pro kojence, který pravděpodobně



sloužil jako křestní, a posléze i pohřební rouch jednoho z přemyslovských dětí v poslední třetině 13. století,“ ozřejmila Helena Březinová. „Pohnutý je také osud textilií z královské hrobky v katedrále sv. Víta, které byly poznamenány opakovaným otevíráním a přemísťováním ostatků a pohřebních výbav. Typickým příkladem je sametová tkanina pláště z hrobu Karla IV., z níž v minulosti jeden návštěvník pravidelně vystříhával kousky tkaniny s motivem hroznů,“ dodala Milena Bravermanová. Podařilo se též zrekonstruovat podobu pohřební výbavy Karla IV. ležícího na katafalku na základě propojení dochovaných historických zpráv a výzkumu samotných zachovaných textilií. Monografie popisuje i stručné dějiny středověké hedvábnické produkce a obchodu, a nevynechává ani středověkou a renezanční módu. Autorský tým tvoří dvě archeoložky se specializací na archeologický textil – Milena Bravermanová a Helena Březinová – a textilní technoložka Jana Bureš Vichová. (tz)

Ohlédnutí za dvojicí **špičkových odborníků**

Pro Asociaci českých pojišťovacích makléřů je zvyšování odborné úrovně jejích členů prvořadým úkolem od samotného počátku existence AČPM v roce 1994. Jak připomíná současný předseda Asociace Ivan Špirakus: „Plníme svůj cíl tak, aby členové AČPM byli ve svých expertních znalostech vždy o krok napřed a mohli v praxi demonstrovat, že členství v Asociaci je synonymem poskytování vysoce kvalitních služeb, a to nejen korporátním klientům.“

Za téměř třicet let své činnosti AČPM organizovala či spoluorganizovala nespočet specializovaných konferencí, odborných přednášek a vzdělávacích seminářů, na kterých se jako lektori podíleli přední odborníci na zvolenou problematiku z řad manažerů pojišťoven, právních kanceláří i akademických a vládních institucí.



JUDr. Jana Čechová



PhDr. Vladimír Příkrýl

A právě v této souvislosti nemůžeme s vděčností nevzpomenout na excelentní odborníky na pojištění právo: JUDr. Janu Čechovou a PhDr. Vladimíra Příkrýla, jejichž nedávný tragický sklon bolestně zasáhl celou naši komunitu.

Oba dlouholetí specialisté Ministerstva financí ČR, kteří tuto instituci úspěšně reprezentovali doma i v zahraničí, mnohdy s větší

noblesou než řada jeho vrcholných představitelů. Nerozlučná dvojice v práci i v soukromí. Mentoři makléřů i jejich laskaví kritici, ale hlavně přátelé, kdykoliv připraveni podat pomocnou ruku, poradit, vysvětlit a naslouchat argumentům. Opravdové persony, přičemž Vladimír Příkrýl to měl potvrzeno také oficiálně coby držitel titulu Osobnost pojišťovacího trhu, udělovaného AČPM v rámci ankety Pojišťovna roku. Jeho podmanivý baryton, obrovská erudice a zaujetí pro věc byly zárukou úspěchu každé naší konference a semináře, kde přednášel. Jana Čechová se držela v jeho stínu, avšak to nijak nezmenšovalo její podíl na společném expertním díle, které nám tu oba zanechali. Čest jejich památce – děkujeme a nezapomeneme!

**Ing. Zdenka Indruchová,
výkonná ředitelka
Asociace českých pojišťovacích makléřů**

Růže vybíráme vždy podle místa, kam půjdou

Obrázek, který jen tak nevymizí z paměti. Statek proměněný v království klidu, příležitosti a růží. Neuvěřitelné místo, které se zapisuje do srdcí návštěvníků. Noblesa, vkus, genius loci. Nedá se to slovy vyjádřit, musíte to vidět. Penzion Na Kmíně v Obříství nedaleko Prahy, který provozuje Farma Obříství s.r.o., vyrostl z nadšení, velkého riskování, vůle, píle a houževnatosti ženy, jejíž předci zde kdysi zapustili kořeny. Přečtěte si, co Denisa Kubálková, majitelka, píše na webových stránkách. Její energie a nadšení poskládaly příběh, který je těžko k uvěření. Ten však zdaleka nekončí. A když do Obříství přijedete a projdete se po areálu někdejšího statku, jemuž paní Denisa vdechla jiskru tvořivosti a zákaznické vstřícnosti, pokloníte se. Jak tohle všechno může zvládnout, těžko pochopit. Kvete jí to tady pod rukama. Doslova i obrazně. Vybudovala živou pohádku, na niž by jedna knížka nestačila. Postavila sen královny okamžiku navěky věků. Ženský princip a touha tvořit je tu znát na každém kroku. Kam se jen podíváte, všude je krásno. Dílo jedné jediné bytosti. Myslela jsem si, že prostor opanoval tým zkušených, sebraných architektů. Opak je pravdou. Ovládla ho duše vznešenosti.



Denisa Kubálková

Z míst, která pro vás mají silnou emocionální vazbu, jste vytvořila ráj na zemi. Jak to všechno bylo?

Stála jsem před budovou, do které teklo střechou přes dvě patra a byla v havarijním stavu. Musela jsem vymyslet, jak jí vdechnout nejen život, ale i ekonomický smysl. Objekt sám o sobě byl určen k bydlení, a to jsem chtěla zachovat. Rádi s manželem cestujeme po Troskanskou, a to bylo asi tím impulzem. Obdivuji stará opravená stavení, které nabízí rodinnou

atmosféru ubytování. To jsem chtěla přenést i sem.

Když jsem do areálu vašeho penzionu vešla, doslova jsem stála s pusou dokořán. Nádhera do posledního detailu. Vše, co se zde děje, promýšlíte a navrhujete sama, anebo spoléháte na šikovné architekty a designéry?

To bylo na začátku moje velké dilema. Nakonec jsem se rozhodla si penzion navrhnout sa-

ma. Prošla jsem spoustu knih, časopisů, a na konec jsem asi nejvíce inspirace našla na Pinterestu. Někteří lidé mají dar a interiér hned vidí, já k tomu potřebuji stovky fotek, které dávám dohromady.

A kdo se stará o parkové úpravy a květinové království? Kdo určuje, jaké růže se kam vysadí? Jaké druhy, jaké barvy, jaké vůně?

Růže vybíráme vždy podle místa, kam půjdou, a pak se rozhodujeme o barvě, výšce a celkovém vzhledu. Tam, kde probíhají svatební obřady a hostina, volíme raději velmi světlé barvy, a na ostatních místech se nebojíme experimentovat. Dnes máme snad 50 druhů růží v celkovém počtu přes 500 kusů.

Pro koho je penzion určen? A je stále plno?

Když se penzion začal projektovat, tak byl určen primárně pro rodiny s dětmi. To se nám ale hned prvním rokem, po otevření, změnilo. Ve velkém nás začaly oslovovat nejen nevěsty, ale i firmy, které chtěly vyjet kousek za Prahu na školení, a hlavně za klidem. Takže dnes u nás z akcí převažují svatby a hostují u nás firmy. Ale vážíme si i každého hosta, který se u nás ubytuje.

Jednou ze strategií je poskytovat výjimečné služby právě firmám. Co vše zde mohou objednat, uspořádat, jakou ojedinělou službu nabídnete?

Firmy u nás najdou prostory pro malé skupiny, které využívají lobby penzionu, přes střední skupiny v zasedačce až po velké skupiny pro 400 hostů ve stodole. Každý prostor je krásný a variabilní. Všechny tři prostory jsou v kamenné stavbě, a tak v létě není potřeba klimatizace a uvnitř je příjemný chládek. Staré budovy mají své kouzlo a není potřeba je nikterak měnit, aby se zde lidé cítili dobře, proto nás moc těší, že se nám firmy opakovaně vrací. Výhodou je Labe kousek od penzionu, kde firmy rádi využívají nabídku plaveb na lodi či člunu, wakeboardingu a jiných vodních aktivit. Máme toho pro ně samozřejmě

Stála jsem před budovou, do které teklo střechou přes dvě patra a byla v havarijním stavu. Musela jsem vymyslet, jak jí vdechnout nejen život, ale i ekonomický smysl.



mnohem více, snažíme se vyjít vstříc rozmanitým požadavkům.

Jak penzion funguje v zimě a co všechno se zde odehrává?

Penzion v tomto období využívají převážně zase firmy a individuální hosté. Minulou sezónu jsme začali nabízet i zimní svatby, a to byla nádhera. Má to jinou a jedinečnou atmosféru než takový akt v létě. Prostor ve stodole a před stodolou zdobíme spoustou jehličnanů, připravujeme staré obrovské sáně s koštinami, ohniště s posezením, coffee autičko se svařákem a horkou čokoládou. No je to jiné, a lidem se to moc líbilo.

Abych pravdu řekla, tak miluji Vánoce, a to se promítá do celého areálu. Jako lákadlo pro hosty v zimních měsících plánujeme vybudovat krásné wellness.

Bistro – restauraci může využívat i široká veřejnost?

Určitě ano. Bistro funguje každý den od 8 do 21 hodin. Je určené pro každého, kdo má rád středoevropskou kuchyni. Máme štěstí i na kuchaře, kteří skvěle vaří. A děvčata z recepce zase svojí ochotou dodají hostům dobrou náladu a přispějí k jejich příjemnému pocitu z návštěvy.

Na webových stránkách uvádíte, že brzy budete pěstovat i kmín, když sem dříve patřil. Vážně to tak bude? Pro vlastní potřebu, nebo i do prodejní sítě?

Tak to stále platí. Jeden rok jsme kmín zkoušeli, ale špatně nám vzešel. Takže je to taková výzva, která nás ještě čeká. Zatím naši hosté bistra v kmínové polévce naleznou český kmín pocházející nejčastěji z Čáslavska. Kmín ale vždy bude sloužit jen pro naše potřeby.

Ostatně samotné místo a vše, co skýtá, si přímo říká o zřízení vlastního obchůdku s unikátním zbožím. Uměla bych si představit nejrůznější kmínové pečivo, kmínový olej, bylinky, sušené květiny, relaxační svíčky, kmínku, přísady do koupele, voňavé čaje a mýdla, doplňky stravy z kmínu... Uvažujete o nějakém takovém projektu?

V bistru už delší dobu můžete ochutnat úžasnou kmínovou polévku, kmín burger, kmínové tyčinky. Loni jsme pomalu začali i s doplňkovými výrobky, které si můžete s sebou odvézt. Můžete si u nás zakoupit kmínku (pálenu), šperky s motivací kmínu, kořenku s kmínem, ale také různé květinové větve vyrobené u nás, a nově i českou kosmetiku, kterou najdete na každém pokoji.

Co si vlastně představit pod pojmem budoucnost penzionu? O čem všem ještě sníte?

No toho je hodně... Letos na střechy umístíme fotovoltaické panely, což s sebou nese



i velké opravy střech, a je to opravdu velká investice. Letos také pracujeme na přípravách projektové dokumentace na wellness, realizovat bychom chtěli příští rok. Wellness by mělo vycházet hodně z motivace krás přírody. Jako další připravujeme i rozšíření kapacity penzionu o dalších deset pokojů. Nicméně mým snem je opravit celý statek tak, jak to bylo za mých předků, kdy každá budova, každá místnost měla svůj význam a svoje využití. Chci, aby statek byl vždy přístupný lidem a žil. Dnes mi stále ještě některými střechami teče do budov, a věřte, že to je velkým motorem. Ráda bych dala vše do pořádku, tak, jak to bylo za babičky s dědou před vyvlastněním v roce 1948.

A není to na jednoho člověka v roli majitele a investora příliš mnoho?

Když to milujete, tak ne. Pracuji zde od 16 let, kdy jsem jezdila na brigády do porodny prasat, přes nástup do zaměstnání jako zootechnička, už je tomu nyní 25 let, co tady působím, a je to stále mým obrovským a jediným koníčkem. Snažím se dění na statku sdílet i s rodinou, jelikož je to časově náročné. A manžel s dětmi jsou mou velkou oporou a podporují mě.

za odpovědi poděkovala Eva Brixí



Kia Niro zaparkovalo v srdci žen

Nové auto si nejčastěji pořizujeme z toho důvodu, že to dosavadní už nevyhovuje rozšiřující se rodině nebo má svá nejlepší léta za sebou. Pro koupi pěkného vysněného automobilu se ale ve skutečnosti najde důvod vždy. Přesvědčit se o tom můžete například u modelu Kia Niro, který na trh vstoupil loni ve své již druhé generaci. Nabízí se nejméně deset důvodů, proč se rozhodnout právě pro tento kompaktní crossover.

1 Ekologické pohonné jednotky

Budoucnost automobilů spočívá v elektromobilitě. Konec spalovacích motorů je sice ještě relativně daleko, ale už dnes dává stále více motoristů přednost vozům s elektrifikovaným pohonem. U nového Nira si přitom můžete jako u jediného modelu na trhu vybírat jak mezi čistě elektrickým bateriovým elektromobilem (BEV), tak mezi variantami kombinujícími elektrický a spalovací motor, tedy plug-in hybridem (PHEV) i hybridem (HEV).

2 Kabina plná udržitelných materiálů

Ekologický nemusí být pouze pohon. Kia totiž použila v kabině Nira mnoho udržitelných materiálů. Čalounění stropu je vyrobeno z recyklovaných tapet, na výplních dveří je použitý lak bez obsahu těkavých organických látek, v potahu sedadel byste našli vlákna z eukalyptu, a například i přepážku zavazadelníků tvoří ze 75 % recyklovaný materiál.

3 Design v duchu nové filozofie

Niro druhé generace se na první pohled od svého předchůdce výrazně liší. Při jeho navrhování Kia vyšla z nové designové filozofie Spojené protiklady. Vedle ikonické tygří masky zaujmou ostře řezaná světla denního svícení ve tvaru křivky srdečního rytmu a jednoduchá silueta s charakteristickými liniemi, která zlepšuje aerodynamické vlastnosti vozu. Výsledkem je atraktivní automobil, který přímo inspirovuje k pohybu.

4 Na zelené zóny nemusíte myslet

Stále více měst zavádí ve svých centrech, rezidenčních čtvrtích nebo kolem škol či nemocnic takzvané zelené zóny, kam mají povolený vjezd pouze vozidla s nízkými, nebo dokonce nulovými emisemi. Ačkoli jde o trend, jenž se v současnosti rozvíjí zejména na západ od našich hranic, dříve či později bezpochyby dora-



zí i do České republiky. Kia Niro v hybridních verzích nabízí inteligentní režim Green Zone, který v těchto lokacích automaticky přepne do režimu čistě elektrické jízdy. Navíc pokud naplánovaná trasa vede přes bezemisní zónu, vůz si sám, například vyšší rekuperací nebo omezením využití elektromotoru při akceleraci, šetří elektřinu pro její přejetí.

5 Speciální sedadlo pro relaxaci i šlofláka

Všichni se shodneme na tom, že zvláště dlouhé cesty autem mohou být i s pohodlnými sedadly někdy únavné. U nového Nira to neplatí. Spolujezdec na předním sedadle má totiž k dispozici takzvané relaxační sedadlo. Po zastavení stačí stisknout tlačítko a sedadlo se přizvedne a nakloní, aby poskytlo maximální pohodlí a oporu těla. Pak už nic nebrání si v klidu zdřímnout.

6 Dálkový parkovací asistent nepotřebuje řidiče

Parkování je noční můrou mnoha řidičů i řidiček. S novým Nirem však i parkování v úzkých stáních podzemních garáží přestává být stresujícím zážitkem. Stačí vše nechat na inteligentním parkovacím asistentovi RSPA, a vy přitom dokonce ani nemusíte sedět za volantem. Jednoduše stisknete tlačítko na klíči a auto samo zaparkuje pomocí kamer a ultrazvukových senzorů.

7 Důležité informace přímo na čelním skle

Nejen bezpečnost, ale i pohodlí na cestách vyplývá z nového Nira rozměrný desetipalcový head-up displej (HUD), který promítá na čelní sklo klíčové jízdní informace, jako například

rychlost nebo pokyny navigace. Protože máte jako řidič všechny informace přímo před sebou, nemusíte odvracet zrak od vozovky a můžete se tak plně soustředit na bezpečnou jízdu.

8 Bezpečnost především, a to i ve slepém úhlu

Především ve městech a v silném provozu může vést k nehodě třeba jen chvilková nepozornost. Proto je nové Niro vybaveno množstvím bezpečnostních systémů, jež pomáhají potenciálně rizikovým situacím předejít. Patří sem i asistent pro odvrácení kolize s vozem ve slepém úhlu (BCA), který vás při přejíždění z pruhu do pruhu přímo ve zpětném zrcátku upozorní na zezadu jedoucí auto nacházející se ve slepém úhlu.

9 Praktické prvky v kabině

Zpříjemnit cestování někdy dokážou i úplně maličkosti nebo praktické vychytávky v kabině. A těch má nové Niro skutečně na rozdávání – od věšáku na bundu až po bezdrátové dobíjení telefonu. Cestující vzadu pak zcela jistě ocení rychlé dobíjecí porty USB-C přímo v sedadlech. Nehrozí tak hádky například mezi dětmi, kdo si bude dobíjet jako první, a komu naopak skončí oblíbený film v polovině.

10 Nejlepší auto pro ženy

Nové Kia Niro si svým vzhledem, kompaktními rozměry a praktickou výbavou získává srdce mnoha žen. Svědčí o tom i jeho letošní absolutní vítězství v anketě Světové ženské auto roku 2023. Jde o automobilovou anketu, ve které volí výhradně automobilové novinářky z celého světa.

(red)

Laskavý šálek II aneb v kavárně „na ostro“

Program Laskavý šálek společnosti Tchibo již pět let pomáhá sociálním kavárnám s kávovým a prodejním know-how. Doposud vše probíhalo přímo v prostředí sociálních kaváren, kde zaměstnanci obchodů Tchibo předávali své znalosti i praktické tipy jejich klientům s různými hendikepy.

Letos poprvé si klienti v rámci druhého, nadstavbového, modulu vyzkoušeli stáž přímo v obchodech Tchibo, tedy v reálném obchodním prostředí. Měli možnost seznámit se s fungováním obchodu na všech úrovních a zakusit jeho běžný provoz v plné zátěži. Sociální kavárny přeci jen žijí svým specifickým tempem a životem, kde zákazníci chyby spíše odpustí a přejdou, a tak je pro jejich klienty důležité, aby se na cestě k návratu do normálního života co nejvíce přiblížili reálnému světu.

V průběhu června a července proběhly stáže ve třech obchodech Tchibo (v Praze v OC Atrium Flora a Centru Novodvorská Plaza a v Olomouci v OC Šantovka), a to pro sociální kavárny Modrý domeček z Řevnic, Ta kavárnu z Prahy 4 a Anima Vivu z Opavy. Klienti měli možnost seznámit se s fungováním obchodu



Tchibo v plné šíři, tedy nejen za kávovým barem, ale i na prodejní ploše nebo v zázemí. Zaměstnanci obchodů Tchibo se programu účastní v rámci firemního expertního dobrovolnictví. Předávají své znalosti a zkušenosti v přípravě kávy, komunikaci se zákazníky nebo doplňkovém prodeji a zároveň mohou rozvíjet i řadu svých vlastních měkkých dovedností nebo třeba získat novou

dávku pracovní motivace. Všechny workshopy jsou šité na míru a jsou poskytovány zcela zdarma a bez ohledu na to, jakou značku kávy daná sociální kavárna používá. Ročně jimi projde kolem 80 klientů a zaměstnanců sociálních kaváren, kteří si tak zlepšují své vyhlídky na uplatnění na pracovním trhu. Silné zážitky si ale odnášejí všichni a obohacení je vzájemné. (red) ■■■

Na letní dovolenou kufr, tašku, nebo batoh?

Ať už cestujete k moři, pod stan v Čechách, nebo jste se rozhodli poznávat letní evropské metropole, výběr vhodného zavazadla byste neměli podcenit. Na cestách bude útočištěm všech vašich věcí a pomůže je udržet v čistotě i roztříděné. Záleží jen na typu zavazadla, které zvolíte.

Druh vaší dovolené je rozhodujícím faktorem při volbě typu zavazadla. Pokud vyrážíte na trempský výlet či aktivní dovolenou, pak vám kufr na kolečkách bude spíše na překážku a volte kvalitní batoh či krosnu. Na pobytové dovolené u moře, kde se přemístíte se zavazadly jen z letiště k hotelu, naopak kufr na kolečkách oceníte. Pokud se chystáte na letecký prodloužený eurovíkend do města, kde budete méně cestovat se zavazadly, pak můžete volit mezi menším kufrem na kolečkách a batohem.

Velikost zavazadla

Objem a velikost zavazadla se odvíjí nejen podle délky dovolené, ale také podle toho, jak plánujete být aktivní či se často přemísťovat. Dalším faktorem je pak omezení v případě, že se budete přepravovat letecky. Zde dejte pozor na zavazadla, která si můžete vzít s se-

bou na palubu letadla, pro něž většinou platí maximální rozměry 55 x 40 x 20 cm, takže nejlepší volbou je menší cestovní kufr či taška kompaktních rozměrů, do které se vejde vše, co potřebujete. Pokud máte tašku či kufr do zavazadlového prostoru, větší omezení rozměrů zde nejsou, ale narazit můžete s jejich váhou, zejména u nízkonákladových přepravců. Volit můžete i větší společný kufr, například s partnerem, kdy váha kufru může být až 30 kg.

„Pokud ale letíte na dovolenou do vzdálenější destinace a budete přestupovat, doporučuji každému cestujícímu vlastní zavazadlo a část oblečení a nezbytností přibalit také pro jistotu



do příručního zavazadla. Může se totiž stát, že se vám během přestupu nějaký kufr ztratí či zpozdí. Nabíječku na telefon, léky nebo klíče od bytu je vždy dobré mít v příručním zavazadle,“ upozornil Tomáš Žaloudek z Urban Brands, zkušený cestovatel a ambasador zavazadel americké značky Eastpak.

Materiály a praktičnost

Při volbě zavazadla nezapomínejte ani na jeho materiál. Skorepinové kufrы jsou většinou těžší, ale lépe chrání uvnitř uložený obsah. Textilní materiály jsou naopak lehčí, a navíc je v případě nutnosti můžete i trochu přifouknout. „Také u textilních zavazadel lze vybrat pevnější materiály, které pomohou ochránit věci uvnitř. Odolný je zejména polyester a u kufrů přihlídněte také k pevnější výztuži zadní části,“ doporučil Tomáš Žaloudek. Zaměřte se také na držadla, která zejména u kufrů musí jít snadno zasunout, aby se při přepravě nepoškodila. Na cestách oceníte také postranní madla či úchyty, které usnadňují manipulaci s kufrem či taškou, stejně tak kvalitní a bytelná kolečka.

Pokud jste fanoušci střídmosti a běžných jednobarevných kombinací, pořídte si na cestování, zejména letadlem, na kufr barevnou jmenovku nebo stuhu. Snadněji jej pak rozeznáte mezi ostatními na letištním pásu. (tz)

Císařovnáám: proč by to nemohlo jít všude?



Eva Zubec

foto Karolína Černáková

Když se synek narodil, zrovna velká péče nastala. Hormony pracovaly, zdálo se mi, že jsem na vše sama a že absolutně nevím, co mám dělat. Jakožto mladá ambiciózní intelektuálka jsem obdivovala ženu jiné národnosti, která zvesela kojila a byla dokonale šťastná, ačkoli jméno dítěte neznala. Moje miminko dostalo silnou žloutenku, nechťelo pít, taky nemělo co. A když už bylo co, zas mimčo se-
trvávalo „pod světla“, proces kojení se komplikoval. Nakonec mi zatvrdlo mléko, do-
stala jsem teplotu, silné bolesti, a chřipka také pokračovala, antibiotika mi odebrali. A skáka-
la jsem po jedné noze, protože mě neuvěřitel-
ně bodalo ve stehně, asi při porodu natržený sval. Když jsem se chtěla poradit, co s tím, označili mne za hysterku.

Domů jsem šla s podmínkou, že se dítě ro-
zpije, jinak budu muset znova nastoupit. Co
čert nechťel, dali mi papíry jiného hošíka, kte-
rý bydlel ve stejné části Prahy a narodil se ve
stejnou dobu jako náš a jméno i příjmení měl
rovněž jako ten náš. Když tohle všechno pře-

Na první pohled na stránky Madam Business informace o projektu Císařovnáám nepatří. Podle jiného měřítka určitě ano. I podnikatelky a manažerky jsou mámy, které mají na porod a následné chvíle takové či onaké vzpomínky. Včetně mne. I já si dobře pamatuji svůj první příběh. Ještě v dobách socialismu mne po půlnoci sanitka přivezla do proslulé pražské porodnice. Měla jsem chřipku, hned jsem to u vstupu raději hlásila. Vrátná mne z budovy vykázala. Mohla bych nakazit ostatní. Chápala jsem. Jenže? Stála jsem ve tmě sama s taškou v ruce a bála jsem se. Co dělat? Nevěděla jsem. Plodová voda odtékala a venku byla pěkná zima. Naštěstí si přišel ven protáhnout plíce jeden z lékařů. Když zjistil, co se stalo, pokáral paní za přepážkou s tím, že má celá porodnice stejné virózy a angíny, tak proč z mého příjmu dělá vědu, a dovedl mne s omluvou na místo určení.

bolelo a klučik se začal mít k světu a mateřské-
ho mléka si užíval do sytosti, při druhé návště-
vě u dětského lékaře mi ten suchar, který se
jen mračil, vynadal, že je dítě tlusté a jak si do-
voluji mu dávat umělé mléko. Bez jediné otáz-
ky, bez komunikace. Byla jsem vyvrhel spo-
lečnosti. Z Prahy jsem tehdy odjela na venkov
k mamince, kde byly přece jen vztahy s mí-
stními doktory sousedstvější, milejší, i v legraci.
Když se narodila dcera, byla to další zkušenost.
Poslouchala jsem těsně po porodu dvě hodiny
rozverně vyprávění lékařů o tom, s jakými před-
měty si dámy v noci dělají potěšení a s jakými
případy se ve své ambulantní praxi již setkali.
Bylo to dva dny před Štědrým dnem, i v porod-
nici se slavilo. A zásobování tehdy nějak za-
pomnělo, že i o Vánocích se rodí děti. Hlad
jsme měly velké, ale nemocniční čaj byl k dispo-
zici. Taky mě nazvali místo matkou babičkou
a moji holčičku začali krmit dudlíkem, když se
i ona vzpamatovala z dětské žloutenky.
Na strasti číhající při porodu, zejména císař-
ským řezem, upozorňuje nový projekt Císař-
ovnáám. Založila ho Eva Zubec s cílem šířit
osvětu o tomto způsobu přicházení dětí na
svět. Zaměřit se chce zejména na příklady
dobré praxe a šířit osvětu, například o tom,
jak pečovat o jizvy, které takto ženě vzniknou.
Dotýká se však i vztahu lékař, porodní asis-
tentka a setra a rodička. V plánu je také pod-
castová série věnující se tématu císařského ře-
zu a výzkum, který by zmapoval potřeby
rodičích žen a zdravotníků.

**Proč vznikl projekt Císařovnáám? Čemu by
měl pomoci?**

Císařovnáám vznikl jako reakce na můj první
porod, který skončil neplánovaně ne úplně
hezkým císařským řezem. Postupem času ke
mně přicházela spousta podobných příběhů,
které spojoval nedostatek informací, nerespekt
ze strany pečujících zdravotníků a pocíty se-
lhání, které ženy po porodu zažívaly. Řekla
jsem si proto, že své zkušenosti z marketingu

a poslední rok na rodičovské vložím do něče-
ho, co by mohlo pomoci tomu, aby takových
příběhů ubývalo. Chceme dát na jedno místo
na důkazech založené informace o přípravě na
císařský porod i poporodní péči, upozorňovat
na nebezpečné mýty, které kolem císařských
řezů kolují, a podporovat ženy v tom, aby
mohly prožívat své porody tak, jak si přejí,
když je to aspoň trochu možné.

**Skutečně dnes přichází na svět každé čtvrté
miminko císařským řezem? Je to nutné?**

Ano, v roce 2021 v Česku skončilo císařským
řezem 25,8 % těhotenství. Oproti západním ze-
mím s progresivními přístupy a zároveň stejné
nízkou úmrtností miminek máme podíl císař-
ských řezů lehce vyšší. Z nedávno publikova-
ných dat víme, že jsou skupiny žen, u nichž se
císařský řez provádí více, než by měl. Mluví
mimo jiné o ženách, které za sebou císařský řez už
mají. Podle Robsonovy klasifikace, což je jeden
z lékařů respektovaných ukazatelů optimálního
poměru císařských řezů v různých skupinách
rodiček, mají ženy až 60% šanci na úspěšný va-
ginální porod po císařském řezu (VBAC), přes-
to u nás po císaři přirozeně porodí jen 26 %
z nich. Důvodem je mimo jiné nepodpora ze
strany některých porodníků, a právě předsudky
a strachy, které mezi lidmi kolují. V Česku má-
me také velmi vysoká čísla vyvolávaných poro-
dů, které se statisticky pojí s vyšším rizikem
ukončení porodu akutním císařským řezem.

**Je v praxi některých porodnic jiný přístup
k rodičkám, než by si osvětlení odborníci
přáli? V čem se nejvíce chybí a proč?**

Nejsem zdravotník, můžu to hodnotit pouze
ze své zkušenosti a ze zkušeností žen, které se
ke mně prostřednictvím projektu dostanou.
Některé porodnice jsou otevřenější, flexibilně
reagují na trendy či potřeby rodiček a snaží se
zajistit, aby ženy měly dobrou porodní zkuš-
nost i z operačního způsobu porodu. Automa-

tický podporují přítomnost partnera na sále nebo bezprostřední skin-to-skin bonding s miminkem, který má pro ženu i miminko celou řadu benefitů. Na druhé straně tu stále máme porodnice, kde obě zmíněné možnosti nepřípadají v úvahu, ženy jsou separovány od svých dětí a po porodu nedostanou adekvátní péči, třeba v podobě vyšetření jizvy fyzioterapeutem. I proto v projektu neustále opakujeme, jak důležité je pečlivě vybírat místo, kde chceme miminko přivést na svět.

Myslíte si, že také správná osvěta stále chybí?

Těžko říct, co znamená správná osvěta. Ty přístupy a trendy se neustále mění. Zatímco před pár lety bylo například běžné doporučovat ženám po porodu tlakovou masáž jizvy, dnes se považuje za nevhodnou praktiku, která může hojící se jizvě vážně ublížit. Bohužel stále ji nacházíme v doporučeních, které mají některé porodnice na webu. Informací je obecně velmi mnoho, zároveň si ale často protiřečí a někdy může být náročné najít důvěryhodný zdroj. Osvěta o císařském řezu chybí hlavně mezi ženami, které se připravují na svůj první porod a přejí si родit přirozeně. Je to pochopitelné, nikdo si nechce do hlavy pouštět takové scénáře. Bohužel císařský řez se skutečně týká každého čtvrtého porodu a je dobré alespoň něco málo vědět, když k němu dojde. Není nic snazšího než ty scénáře po úspěšném vaginálním porodu vypustit z hlavy.

Je tedy i zbytečně mnoho strachu, vznikají traumata, ženy se bojí bolesti, komplikací, následků? Nebo si s miminkem a samy se sebou najednou nevědí rady?

V naší společnosti je obecně obrovské množství strachu okolo porodů. Osobně si myslím, že mnohem více úzkosti vyvolává v laické veřejnosti představa fyziologického porodu, který je velmi dynamickým a nepředvídatelným procesem, přesto naprosto dokonalým, když jsou mu ponechány ty správné podmínky.

Oproti tomu velká břišní operace, kterou císařský porod je, v mnoha lidech vzbuzuje klid a jistotu. Sama jsem zažila oba typy porodů a radši bych si tisíckrát zopakovala ten vaginální, po kterém jsem ihned s dítětem v náručí vstala a mohla fungovat.

Trauma většinou není důsledkem císařského řezu jako takového, ale toho, co se stane kolem něj. Za traumatické ženy považují hlavně nechtěné rozdělení matky a dítěte, strach o jeho zdraví, nemožnost mít partnera u porodu, nedostatek informací nebo necitlivé zacházení ze strany personálu. Oddělení maminky a miminka a nevhodné poznámky mohou ženám ubírat mateřské kompetence, sama jsem si tím u prvního syna prošla. Není horší pocit, než když nemůžete kvůli bolesti vstát k vlastnímu plačícímu miminku a musíte počkat, než si na vás sestřička udělá čas. Zhruba rok jsem se potýkala se složitou situací, nemohla jsem s miminkem být, vyčítala jsem si, že pro něj nejsem dost dobrá máma, když jsem mu nedopřála přirozený příchod na svět a první hodiny byl sám na sesterně.

Komunikace je základem k dobrému vztahu. Ve firmě, při nakupování, v rodině. A také při porodu a po něm, kdy emoce doslova pracují a žena potřebuje výsostnou péči. Když ji zdravotní personál odbyde, bývají následky někdy dlouhodobé...

Naprosto souhlasím, navíc vlivem hormonů a vši té intenzity žena komentáře, které během porodu padnou, už nikdy z hlavy nevymaže. Do slova si pamatuji úplně vše, co při mých porodech zaznělo. Moc bych si přála, aby komunikace směrem k ženám byla laskavá, upřímná a nemanipulativní. Aby zdravotníci v náročné chvíli uměli ženu podpořit, vyjádřit empatii a dát prostor na otázky. Neomluvitelné jsou různé zraňující komentáře, třeba i v žertu nebo nadsázce myšlené. V té chvíli to žena nemusí vzít s humorem a může jí to ještě dlouho bolet. Pořád si myslím, že zdravotník je u porodu v roli profesionála, zanádat si nebo nesouhlasně komentovat rozhodnutí rodící ženy může mimo porodní sál.



foto Kateřina Zonygová

Co tedy s tím?

V první řadě dosytit zdravotníky, kteří jsou dlouhodobě přetížení, pracují pod velkým tlakem a často nemají možnost, jak různé psychicky náročné situace zpracovat, třeba s pomocí supervizora. Dále naslouchat potřebám a přáním žen a snažit se jim vyhovět, pokud to je jenom trochu možné. Také bych vyzdvihla uznání kompetence komunitních porodních asistentek a sílu, kterou má kontinuální péče o ženu v těhotenství, při porodu a po něm. Posunu lze dosáhnout, pokud porodnice budou pracovat se zpětnou vazbou rodiček, aktivně se na ni ptát a směřovat další rozvoj dané instituce podle ní. K tomu, aby císařský řez mohl proběhnout jemně, s respektem k rodící ženě, jejímu partnerovi a miminku, nejsou potřeba milionové investice. Jde často jen o drobné změny v zaběhnutém systému a vůli vedení. A když to někde jde, proč by to nemohlo jít všude?

Vím, že chystáte brožuru s mnoha informacemi, které rodičkám napoví, co mohou udělat pro celkovou kondici po porodu. Kdy budou první výtisky? A kde si ji bude moci zájemce opatřit?

Doufám, že brožurka bude na světě nejpозději do konce roku. Rádi bychom ji nabídli porodičím přímo na oddělení šestinedělí, případně gynekologickým ambulancím. Spolupracujeme na jejím obsahu s lékaři, porodními asistentkami, fyzioterapeuty a dulami a moc nám záleží na tom, aby mohla být alespoň malou pomocí i pro samotné zdravotníky, kteří často na ženy nemají v rámci směny tolik času, kolik by třeba i chtěli. Ženy by se z brožurky měly dozvědět základy péče o jizvu v různých fázích hojení, komplexní doporučení k podpoře rekonvalescence celého těla a způsoby, jak císařský porod zpracovat po psychické stránce, pokud třeba nebyl úplně v plánu.

ptala se Eva Brixí



foto Tereza Veselá

Pytlíčzech je nová řada cestovních her

vytvořená designérkou a cestovatelkou Táňou Sekerkovou

Nejen pro všechny milovníky přírody, cestování a designu připravila česká firma Efko-karton novou řadu her a hlavolamů s originálním názvem Pytlíčzech. Design této edice svěřila grafické designérce a cestovatelce Táňě Sekerkové. Ta do každé hry vtiskla autorskými ilustracemi malý příběh nebo vzpomínku ze svých cest. Na bavlněném pytlíku, který slouží jako praktické balení, tak můžeme najít například kresbu cesty, která vede k nepálsko-tibetským hranicím, nebo vzpomínku na pláž v Portugalsku či nebe plné hvězd z cesty po Chile. Řadu deseti různých her a hlavolamů Pytlíčzech spojuje funkční minimalismus a přírodní materiály – bavlna, dřevo a kvalitní karton. Pytlíčky, včetně komponentů, jsou vyrobeny v České republice.

„Přihlásila jsem se do soutěže na novou řadu her firmy Efko. Více než měsíc jsem připravovala návrhy a poté vyrazila do Nového Veselí je prezentovat. Byla jsem nervózní, ale reakce, které jsem po prezentaci na firmě dostala, byly



nádherné. Říkala jsem si, že pokud si vyberou někoho jiného, byla to moc hezká zkušenost. Nicméně další den mi přišel e-mail, že jsem soutěž vyhrála a Efko by se mnou chtělo spolupracovat. Nastalo zběsilé dobrodružství, které jsem si ohromně užila a společně s vývojářkou Andreou Šindelářovou jsme vytvořily sérii deseti her a hlavolamů na cesty s názvem Pytlíčzech,“ uvedla designérka a cestovatelka Táňa Sekerková.

„Společně s vývojovým oddělením jsme dlouho přemýšleli, jak hry do kapsy uchopit. Představu jsme měli i cítili, co má edice splňovat. Vytvořili jsme sami několik návrhů, ale stále to nebylo ono. Rozhodli jsme se proto oslovit Czechdesign, aby nám pomohl nastavit kritéria soutěže na designéra nové řady her. Svoje návrhy nám pak představilo několik uchazečů, ale Táňa se v dobrém slova smyslu vymykala. Bylo vidět, že má koncept do detailu promyšlený, je za ním příběh a tvořila jej s láskou. Zároveň k prezentaci přistupovala s neobyčejnou pokorou. Celá naše komise se jednoznačně shodla, že ona je ta pravá, komu tento projekt svěříme. Těžko se to popisuje, ale předala nám strašně pozitivní energii a já věřím, že tuto energii budou zákazníci cítit i z finálních výrobků. Jsem rád, že Pytlíčzech uvádíme na trh právě letos, kdy naše firma slaví třicet let od svého vzniku. Je to taková třešnička na dortu,“ sdělil Miroslav Kotík, majitel společnosti Efko-karton, která Pytlíčzech vyrábí. „Deskové hry se u nás doma těší velké oblibě. Proto jsem měla radost, když firma Efko oslovila s prosbou o pomoc právě nás z Czechdesignu. Díky našim zkušenostem s pořádáním soutěží pro státní správu i soukromé firmy jsme vytvořili Do It Yourself balíček, v jehož rámci jsme firmě Efko poskytli veškeré dokumenty a smlouvy, které k pořádání soutěže potřebovala. Zároveň jsme podpořili vývojář-



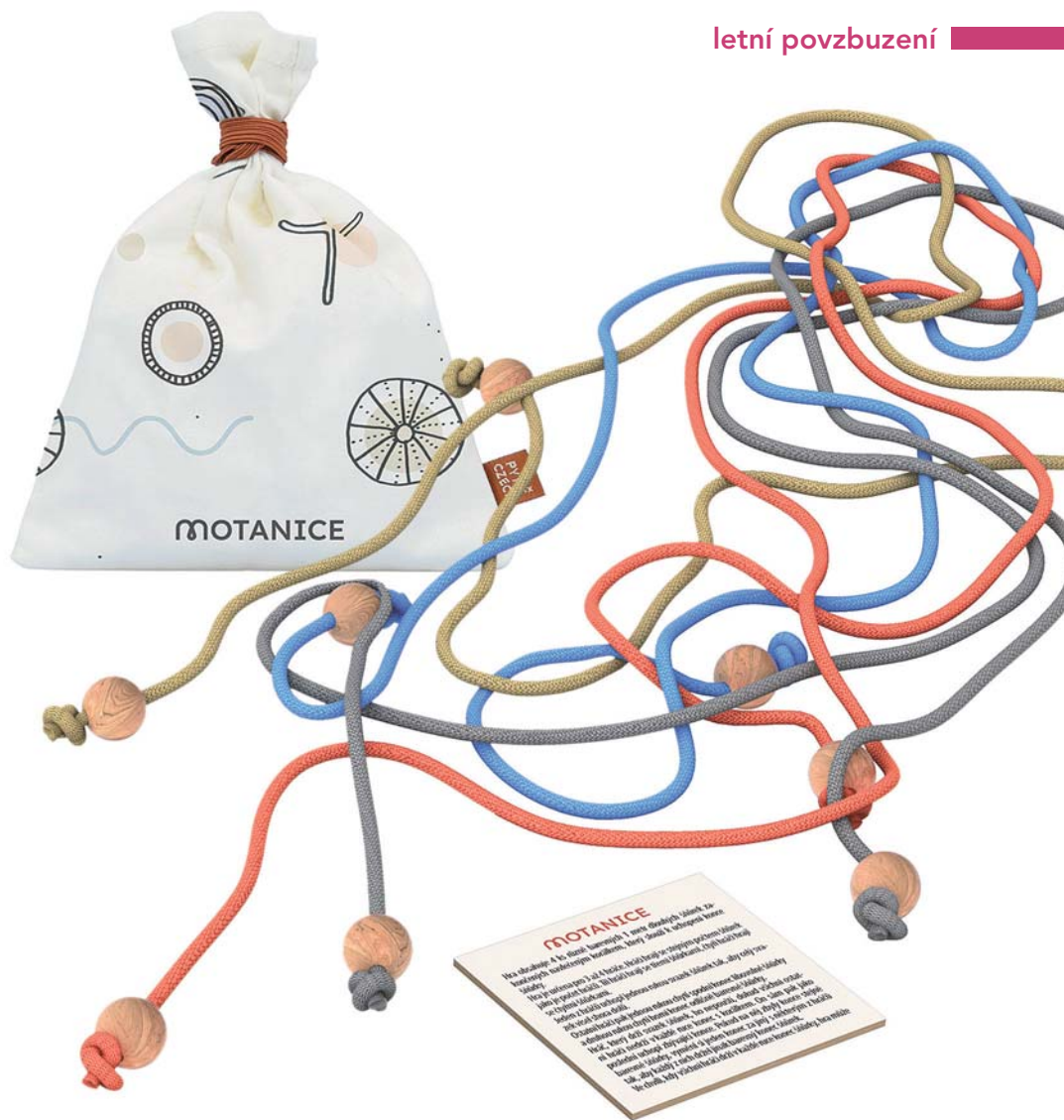
ku firmy Efko určitým počtem konzultačních hodin. Efko si proto soutěž mohlo zcela profesionálně zorganizovat samo, a našlo tak vhodnou designérku pro svůj nový projekt,“ řekla Michaela Holubec Birtusová, design konzultantka Czechdesignu.

Za originálním názvem řady her Pytlíczech stojí Zbyněk Čech z marketingového oddělení firmy Efko. „Šlo o to, aby v unikátním názvu bylo obsaženo to, co výrobek charakterizuje. To znamená látkový pytlík a hry vyrobené v České republice. Vyšla slovní hříčka Pytlíczech, tedy slovo, které foneticky čteme pytlíček,“ vysvětlil Zbyněk Čech.

Každou hru či hlavolam provází originální kresba, za níž stojí příběh Tani Sekerkové. Na příklad na bavlněném pytlíku hlavolamu Tangram Čtverec je natištěna ilustrace ve stylu Himálaje: „Sedíme na střeše nejvyšší budovy ve vesnici, svítí slunce a kolem nás je Himálaj. Zavřu oči a cítím, jak jemně fouká vítr. Je mi krásně, říkám si, že možná takto vypadá nebe. Pijeme čaj, píšeme si deníky, hrájeme karty, díváme se na hranice s Tibetem a přemýšlíme, jak na nás bude působit výška přes 5000 m, do které se máme dostat zítra.“

V řadě Pytlíczech zákazníci najdou hry Piškvorky Expert, Člověče nezlob se, Zlatá šestka, Dáma, Pexeso, Motanice, Kostky a hlavolamy Tangram Srdce, Tangram Čtverec a hlavolam Eternity. Jednotlivé výrobky lze zakoupit za 199 Kč přímo na stránkách výrobce www.pytlících.cz a v sítích českých hraček.

(tz)



Mimořádně čisté ovzduší naplněné terapeutickými bioaerosoly vyneslo Mariáňkám status klimatických lázní

Druhé největší lázně v České republice, Mariánské Lázně, které jsou také jedním z trojice západočeských lázeňských měst zařazených na seznam UNESCO, nyní nově získaly statut klimatických lázní. Toto ocenění jim bylo uděleno na základě srovnání s již existujícími klimatickými lázněmi, a nyní se tak mohou pyšnit i využitím svých unikátních klimatických podmínek pro léčebné účely.

Před několika dny Český inspektorát lázní a zříděl, který je pobočkou Ministerstva zdravotnictví, oficiálně uznal splnění kritérií pro využívání klimatických podmínek v přírodních léčebných lázních Mariánských Lázní k léčebným účelům. Tímto se Mariánské Lázně staly šestými lázněmi v České republice, které si mohou připsat toto prestižní označení. V rámci Česka ale stojí na jedinečné pozici, neboť jsou jediným lázeňským městem, které využívá kompletní paletu přírodních léčivých zdrojů na jednom místě: minerální prameny, minerální oxid uhličitý, peloidy (rašeliny, slatiny a bahna), a nyní také klima. „Mariánské Lázně jsou nejkomplexnější

přírodní lázně, kde se léčí minerální uhlíkatou vodou, přírodním oxidem uhličitým pro plynové obálky a plynové injekce, peloidy, a teď nově také klimatem,“ říká Karel Kalivoda, generální ředitel Léčebných lázní Mariánské Lázně patřících do skupiny ENSANA. Klima Mariánských Lázní se vyznačuje svým jedinečným terapeutickým potenciálem, který je dán různými nadmořskými výškami a specifickými topoklimatickými poměry. V noci přináší chladnější vzduch z lesů do údolí, kde se lázně nacházejí, terapeutický bioaerosol. Měření kvality ovzduší ukázala velmi nízké koncentrace škodlivin a kvalita vzduchu je



udržována i díky nízkoemisní veřejné dopravě a regulovanému průjezdu městem.

„Jsem moc rád, že se nám podařilo projekt úspěšně po necelých třech letech dokončit, a máme tak další skvělé lákadlo pro tuzemské i zahraniční návštěvníky. Vlastně máme potvrzeno, že jen přítomnost v Mariánských Lázních má měřitelný pozitivní dopad na zdraví,“ dodal David Folprecht za mariánsko-lázeňskou asociaci cestovního ruchu.

Okolní lesy, které přímo navazují na městskou zástavbu, nabízejí lázeňským hostům a klientům snadný přístup k terénním trasám a specifický bioaerosol. Díky unikátnímu spojení lázeňských tras s turistickými a cyklostezkami je možné individualizovat pohyb hostů v přírodě. Navíc, osada Kladská, díky své horské poloze a nadmořské výšce 820 m n. m., poskytuje klientům mimořádné benefity – čistý vzduch naplněný léčivými bioaerosoly z okolních smrkových lesů.

To vše dělá z Mariánských Lázní unikátní destinaci, která se odlišuje od ostatních lázní Karlovarského kraje nejen složením minerálních pramenů, ale i výše zmíněnými klimatickými faktory.

(tz)

Jak funguje ocenění majetku při rozvodu

Téměř každé druhé manželství v Česku končí rozvodem – ten by nově mohl být jednodušší. Vláda totiž připravuje reformu rozvodů. Pokud se manželé dohodnou na péči o děti nebo na rozdělení majetku, soud by je mohl rozvést hned při prvním stání.

České soudy řeší ročně zhruba 21 000 rozvodů. Až polovina párů se navíc nedohodne na péči o děti nebo musí řešit majetkový spor. Miloš Kačírek ze znalecké kanceláře EqSA upozornil, že je vhodnější najít shodu bez právníků a znaleckých posudků. „S celým procesem jsou spojeny značné náklady. V praxi se běžně opakuje situace, kdy hodnota předmětu vypořádání společného jmění manželů je jen nepatrně vyšší než náklady spojené s celým řízením. Oba – bývalí – partneři jsou pak často nepříjemně překvapeni při konečné kalkulaci,“ uvedl. Pokud se bývalí partneři nedokážou na rozdělení majetku domluvit, vychází soudce z již zmíněného společného jmění manželů. To zaniká dnem rozvodu, samotné vypořádání může ale trvat i několik let. Při rozhodování se zohledňují například shodná tvrzení manželů o společném majetku. Pokud jsou ale jejich výpovědi odlišné, musí soud

jmenovat znalce, který hodnotu společného jmění stanoví. „V posledních letech jsme vypracovali řadu posudků, které se věnovaly vypořádání společného jmění manželů. Nejčastěji šlo o stanovení hodnoty nemovitostí nebo podniků,“ popsal Miloš Kačírek. V posledních letech došlo při oceňování majetku k poměrně výrazné změně. „Můžeme to uvést na příkladu nového auta – v minulosti soud vycházel z ceny, kterou mělo auto v okamžiku skutečného vypořádání majetku, tedy klidně i několik let po rozvodu. Cena auta se během této doby mohla výrazně změnit. Nyní ale soud zohledňuje cenu auta k datu zániku

společného jmění manželů,“ vysvětlil Miloš Kačírek.

Běžné jsou ale i situace, kdy během manželství některý z manželů začne podnikat. Při rozvodovém řízení se pak hledá hodnota podniku k datu zániku společného jmění manželů, kdy každému standardně náleží polovina. Jiné to však je, pokud do manželství vstupuje jeden ze zúčastněných s již fungující společností. V takovém případě soudy zpravidla hledají hodnotu k datu vzniku i zániku společného jmění. Předmětem vypořádání je pak rozdíl těchto dvou hodnot.

Samotný proces oceňování podniku pro účely vypořádání v rozvodovém řízení probíhá obdobným způsobem jako v případě ocenění v případě prodeje. „Cílem znalce je najít cenu obvyklou podniku, kterou zákon o oceňování majetku definuje jako cenu, která by byla dosažena při prodeji stejného, popřípadě obdobného majetku v tuzemsku ke dni ocenění.

Cenu obvyklou pak znalec hledá pomocí vhodné metody na základě různých analýz,“ vysvětlil Miloš Kačírek.

Ve většině případů soud vychází z toho, že každý má nárok na stejný podíl ze společného majetku. Výjimečně ale může jeden z ex-manželů dostat méně – například tehdy, když partner opustí společnou domácnost, nestará se o děti a nepřispívá na jejich výchovu. (tz)



Fejeton

Návrat legendy

Osmdesátá léta byla ta doba, kdy se lámal chleba. Tehdy se vyhrtil konflikt mezi konzervativními trenkaři a progresivními slipaři. Šlo o to, kdo hodí jako první ručník do ringu a zcela se vzdá protivníkovi. Ale všem bylo tehdy zřejmé, že nositelé trenek bojují předem ztracenou bitvu a čekalo se na poslední odpočítávání. Vše se zdálo být nad slunce jasnější a mnozí nepochybovali, že zaostalá část mužské populace to nechce vzdát jen z vrozené mužské ješitnosti a vrozeného zpátečnictví. Nicméně život kráčet dál a trenkaři, byť zatlačeni do hluboké defenzivy, soubor nevzdávali. Nic nerozhodl ani sametový listopad, ani příliv bohaté nabídky ze západu, který zavalil republiku slipy nejrůznějších střihů, barev a velikostí. Trenýrky se nezbavily cejchu staromilství a zaostalého venkova. Když na Pražském hradě jednoho dne zaválý místo prezidentské standardy rudé trenýrky, staly se symbolem despektu a opovržení vůči zatuchlé a přežilé koncepci, kterou měl představovat tehdejší hradní pán, odpůrce pokroku. Nevím to určitě, jak ženy viděly celý problém, jistě však nemohly být

nadšeny partnerem, jenž dával přednost červení spartakiádním trenýrkám s bílým lampásem v klasickém provedení i materiálu. A zřejmě to byly ony, které se nejvíc snažily o změnu mužova šatníku. Slipy nebo boxerky se ostatně na vypracovaném těle milence nebo manžela vyjímaly mnohem lépe.

Krása však není vše. Sexuologové, kteří zaznamenávali pokles plodnosti v mladé generaci, viděli jako jednu z příčin upnuté slipy. A navrhovali pánům návrat k volnějšímu a vzdušnějšímu spodnímu prádlu. Boj mezi stále vzácnějšími trenkaři a dominujícími slipaři se dostal na nový, dá se říci, vyšší level, chytil druhý dech, když se prohrávající strana staročeských trenkařů mohla také opřít o vědecké argumenty.

Na obzoru se rýsoval i jakýsi kompromis, usmíření obou stran, kdy výrobci obohatili trh o pestrou nabídku trenkoslipů. Snažili se vybrat z každého tábora jejich přednosti a propašovat tento hybrid do lepší společnosti. Snaha, jakkoli chvalyhodná, však nemohla letitý spor zcela vyřešit.

Nakonec potichu zadními vrátky se dříve opovrhované trenýrky vrátily opět na výsluní. Ne už jako výprodejové zboží, ale v nové podobě odpovídající moderní době. Jako Fénix z popela se na scéně objevily značky jako Trenýrkárna nebo Styx, které postavily svoji prodejní

strategii na nabídce, jež nepřipomínala staré zašlé časy, ale je navýsost současná, funkční a láková po stránce designu i materiálu. Nastal návrat legendy.

Ano, zdraví a volnost pohybu dávalo propagaci trenýrek křídla, ale to zdaleka nebylo vše. Jeden z výrobců chválí své zboží slovy:

„Střih pánských trenýrek nikdy nevyjde z módy, pro svou pohodlnost jsou oblíbené již po několik generací. Pouze se vyvíjí jejich střih, který je v současné době více vypasovaný a propracovaný, takže nikde zbytečně neplandají a pánové se v nich nejen cítí pohodlně, ale navíc jsou i sexy.“

Tedy jak vidno, trh se zaměřil na dřívější slabinu trenýrek a obrátil ji ve svou výhodu. Navíc změnil i materiály, které jsou nyní příjemnější na nošení.

„Další výhodou klasických trenýrek je, že sluší každé postavě. Nohavička volně kopíruje linii stehna, švy zaručují pohodlný sed a lehce přiléhavá látka v zadní části poskytuje pěkný pohled na pánský zadek,“ připomíná český producent. Tak dámy, tady máte, co chcete vidět! Dříve nesmiřitelní nepřátelé trenkaři a slipaři si nyní mohou přátelsky podat ruce a odložit letitý spor ad acta. Na světě teď bude o jeden konflikt méně. A to je dobrá zpráva v době, která klidu a pohody moc nepřeje.

Pavel Kačer

Aura bezpečí, která ženy přitahuje

Peugeot 408 je bezpochyby vůz, který může posádce nabídnout obrovský komfort. Ale proslychá se, že těmi, kdo si ho pořídí, mají být spíše muži. My si dovolíme nesouhlasit. Ostatně proto je tento test součástí Madam Business.

Žena je i ve světě automobilů čím dál náročnějším zákazníkem. Pakliže se k jejímu životu váže určité postavení, je podnikatelkou, manažerkou, obvykle volí pro sebe, svou profesi i mimopracovní život vozidlo, které dokáže všechny oblasti jejího působení důstojně a s grácií obsloužit. A rovněž reprezentovat. Ty tam jsou doby, kdy se spokojila jen s malým automobilem. Dnes se chce taková osoba v kabině cítit především bezpečně a pro své myšlenky potřebuje prostor, který ji zklidní. Takový, kde se z hukotu velkoměsta stane sotva znatelný šum, v němž se dokáže koncentrovat nejen na svou roli řidičky, ale taky na všechny ty další, které se k jejímu životu vážou. Právě takový požadavek umí Peugeot 408 splnit na výbornou, o čemž nás v redakci během týdenního testu přesvědčoval kilometr za kilometrem. Život šéfe je plný rozruchu, a proto by vozidlo mělo být útočištěm, z něhož vyzařuje poklid a kde lze nabrat druhý dech a otevřít další z rezervuárů vyrovnanosti. Interiér testovaného exempláře v úrovni výbavy GT tomu nahrává. Řidička se za volantem bude díky ergonomii a zpracování sedadel cítit velmi dobře. Použití jemné kůže nappa navíc lichotí i jemným tkaninám šatů jako hedvábí. Modravý odstín Nabbo navíc koresponduje s barvou metalického laku karoserie Obsession. Možnost nastavit si u sedadla řidičky vyšší posez přináší pocit bezpečí a skvělý přehled o dění v prostoru před automobilem. Kabina je navíc velmi precizně odhlučněná, aerodynamický hluk je prakticky neznatelný. Interiér má am-



bice působit prémiově, a přitom si uchovat jistou dávku svěžesti. A daří se to. Dávku jistoty za volantem řidičkám dodává i perfektně vyladěný podvozek, což je již tradiční rys značky Peugeot. Pohupuje se s ladností šelmy, je ve svém projevu kultivovaný. Není přehnaně tvrdý, ale ani znepokojivě měkký. S velkými 20" koly se však někdy může zdát, že dramatictější nerovnosti přeci jen trochu pociťuje, ale pro kola této velikosti je to typické. Řízení je přesné a patří též k jedné z devíz Peugeot, stejně jako volant, který díky svému tvaru padne do menší ženské ruky velmi dobře. Mnozí muži kritizují rozložení prostoru před řidičem – volant leží příliš nízko a na řešení palubních přístrojů v podobě i-Cockpit prý nevidí. My se naopak domníváme, že pro ženy může být uspořádání výhoda, zejména jde-li o postavy vysoké kolem 170 cm. Hybridní ústrojí o celkovém výkonu 165 kW (225 koní) je na vůz těchto rozměrů vybavený bateriemi, na něž lze čistě elektricky dojet až 63 km, zcela odpovídající a umožňuje užít si

svezení sportovnější i vyhlídkové. Ale více tomuto vozu sluší jízda klidnější, rozvázná, v níž jde především o maximalizaci pohodlí posádky. Jde-li o baterie, čistě elektricky se nám na jednu cestu podařilo ujet vždy asi 46 km, ale musíme podotknout, že šlo o hustý městský provoz stylu brzda plyn. Pokud plánujete cesty po městě a je žádoucí si energie trochu našetřit, určitě nezapomeňte před každou jízdou nastavit funkci e-save na nejvyšší možnou hodnotu. Tichým předpokladem pak je, že v blízkosti míst, kde parkujete, máte k dispozici pro tento plug-in hybrid nabíjecí stanici nebo wallbox. Pak se dobře může stát, že benzínové ústrojí pod kapotou probudíte až za hranicemi města, během delšího proplouvání krajinou. Jako ženy se také potřebujeme obklopovat krásou, vědět, že nás předměty, jež tvoří každodenní součást našeho života, těší svým designem. A pokud ještě znásobí náš šarm, podtrhnou náš vytříbený vkus, o to lépe. Model francouzské automobilky v tomto směru exceluje. Tolik komplimentů právě od něžnějšího pohlaví jsme s kolegyní ještě během testování nezažily. A nemůže za to jen líbezná lakovaná karoserie, ale především harmonicky tvarovaná karoserie. Kdyby totiž byl Peugeot 408 muž, je to ten, o němž sníme. Jeho zevnějšek je atraktivní, má vyrýsovanou postavu antického hrdiny, pevné svaly a ve tváři ostře řezané rysy. Má široká ramena, o která se s chutí opřeme. Vyzařuje z něj klid, ale pohled má rošťácký. A v jeho společnosti se cítíme, jako bychom snad na světě byly pro jeho oči jediné. Je spolehlivý, drží slovo, rád pomůže, ale ukáže nám také zdravou dávku vzrušení. Žádný úlet pro pobavení, ale partner, kterému s chutí řekneme ano. Je snadné se zamilovat na první pohled, ale ještě kouzelnější je vytvořit si vztah plný harmonie a důvěry, který přetrvá. S vozem Peugeot 408 není nutné vzdávat se ničeho z toho.

Kateřina Šimková



foto Kateřina Šimková

Bylinkami proti borelióze

Léto v plném proudu vábí k toulkám přírodou. Při cestách lesem, podél horských bystřin nebo malebnými vískami nejen zotavíme svou mysl a tělo dostaneme do dobré kondice, ale může to mít i stinné stránky. Nebezpečí hrozí poté, co si nás najde klíště nebo nás bodne komár či jiný hmyz. Nemoc zvaná borelióza je zákeřná a může člověka nemilosrdně potrápít. Kdo komplikace zažil, mohl by vyprávět...

Nepříznivá informace je, že se každý rok v České republice zvyšuje počet případů nákazy lymskou boreliózou. Proti této nemoci zatím neexistuje žádná účinná vakcína. Infekce je nejen nebezpečná, ale také vede ke vzniku dalších závažných onemocnění, jako jsou únavaový syndrom nebo roztroušená skleróza. Přesto se projevy choroby dají zmírnit. Jak? Bylinkami. Podpůrná léčba následků boreliózy je možná bylinnými tinkturami. Základem je tinktura z pupenů topolu. Gemmoterapeutika nám mohou pomáhat odstraňovat zánětlivé stavy. Pomáhá olše, třezalka, problémy na nervové soustavě se zmírní bělotrsem, lípou, šišákem. „Existují také další byliny, které mohou bojovat proti boreliím, jako je šetka soukenická



foto Kateřina Šimková

nebo andrographis. Příroda je mocná, nabízí pomoc, tinktura z topolu je takřka zázrak, mnohokrát jsem si ověřila, že funguje,“ vysvět-

lila Mgr. Jarmila Podhorná, majitelka firmy NADĚJE. Byl to ostatně její první výrobek, když se rozhodla možnosti bylin zkoumat a využívat v praxi. Dodnes je sestava tinktur proti borelióze jednou z nejprodávanějších přípravků v sortimentu jmenované společnosti.

„Když se setkám s případem, že je člověk dlouhodobě unavený, má potíže s pohybovým aparátem, tak předpokládám, že tyto problémy může způsobovat borelie, a do kúry zařadím topol. Pokud se stav po využívání kúry zlepší, tak vím, že pachatelem borelie byly. Dnes již vím, že v organismu napadají též pokožku, štítnou žlázu, oči, ale nejhorší je vliv na nervový systém, kdy většinou proniknou do pohybového aparátu, ale mohou se podílet i na vzniku depresí, obrny lícního nervu, poruch paměti a vzniku neuropatií,“ vysvětlila Jarmila Podhorná.

I případné borelióze se lze bránit.

K tomu lze využívat bylinné prostředky ke zvýšení imunity, vitamíny skupiny B, a také repelenty, např. levandulový Komárek, který byl k tomu přímo vyvinut. (red)

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

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

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.



Doplňek 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