

# speciál **MF DNES**

**Ženy ve vedení**

27. 02. 2026 / 09

- Život zasvěcený pomoci potřebným
- Do galerie je třeba chodit

- Jak na prodej nemovitosti
- Ocenění jako závazek



**Marie Jíra Černá – MAPA reality**

# ODEMKNĚTE LUXUS HLOUBKOVÉHO, REGENERAČNÍHO SPÁNKU DÍKY MOCNÉ VĚDĚ AYURVÉDY



SPA CEYLON  
AYURVEDA WELLNESS

[www.spa-ceylon.cz](http://www.spa-ceylon.cz)

Žijeme ve světě, který oslavuje neustálou aktivitu, přesto se tělo obnovuje v okamžicích klidu. Skutečná regenerace nepřichází z kofeinu, silné vůle ani z obrazovek před spaním.

Začíná odpočinkem. Spánek není jen zotavení. Je to nejpokročilejší regenerační systém těla: obnovuje vitalitu pokožky, zklidňuje nervovou soustavu a harmonizuje mysl i náladu.

## KDE SE AYURVÉDA SETKÁVÁ S VĚDOU O HLOUBKOVÉM, REGENERAČNÍM SPÁNKU

Každá formulace z řady Sleep Intense je obohacena o uklidňující symfonii ayurvédských WonderHerbs a čistých esenciálních olejů, známých svou schopností zklidnit smysly a podpořit hluboký, regenerační spánek.

### OBSAHUJE:

#### POMERANČ

Vyrovňuje energetické dráhy těla a jemně osvěžuje.

#### LEVANDULE

Hlubkově zklidňuje, uvolňuje a připravuje na tichý klid.

#### PANENSKÝ KOKOS

Vyživuje, hydratuje a zjemňuje pokožku během spánku.

#### YLANG YLANG

Uklidňuje mysl, harmonizuje emoce a zmírňuje neklid.

#### KVĚT NEROLI

Rozpouští každodenní stres a pozvedá náladu.

### Balzám Pro klidný Spánek SLEEP INTENSE

Pro ty poslední okamžiky před zhasnutím světel – zhluboka se nadechněte a pozvěte nepřerušovaný spánek.



### Zklidňující Tělové Masážní Sérum SLEEP INTENSE

Pro pozdní večerní rituály, které uvolní tělo a uvedou jej do hlubokého, regeneračního spánku.



### Balzám Pro klidný Spánek Sleep Intense - Roll On

Pro večerní rituály na cestách – naneste, uvolněte se a nechte spánek přijít přirozeně.

### DREAM BALM – MICRO MIST

Pro okamžitý klid kdykoli vás svět drží vzhůru – váš rychlý reset před spánkem.



### Uklidňující Elixír na Tělo SLEEP INTENSE

Pro noční rituály, které připraví vaše tělo na spánek a vaši pokožku na ranní obnovu.

### Dream Esenciální Míša SLEEP INTENSE

Jemná směs ylang ylang, levandule a neroli – vytvořenou tak, aby zklidnila vaše smysly, uvolnila mysl a připravila pokožku na klidný odpočinek. Pro proměnu vašeho pokoje v chrám spánku – zamilžte, vydechněte a nechte se unášet do odpočinku.



## DOPŘEJTE SI LUXUS HLOUBKOVÉHO, REGENERAČNÍHO SPÁNKU

Objevte řadu Spa Ceylon Sleep Intense – zakořeněnou v ayurvédě, zdokonalenou pro hluboký, regenerační spánek

# ŽENY VE VEDENÍ

## INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP 4

Moje práce je postavená na důvěře a osobním přístupu ke každému klientovi, zdůrazňuje realitní makléřka Marie Jíra Černá.

## DĚTI SI HRAJÍ, MÁMY PIJÍ KÁVU 5

Markéta Jílková založila v Liberci komunitní kavárnu, jež je přátelská k rodinám s dětmi.

## SPA CEYLON 6

Jevgenija Sedláčková přináší do Česka ájurvédskou filozofii jako odpověď na stres, vyčerpání a ztrátu rovnováhy v moderní době.

## MENTÁLNÍ KOUČINK 8

Kateřina Špeciánová je certifikovanou koučkou s více než 20 lety praxe v práci s lidmi.

## FUNKČNÍ OBALY 9

Veronika Lorenzová je prokuristkou mostecké firmy Sapril, která se zabývá výrobou přepravních, ochranných či dřevěných obalů.

## JAK NA PRODEJ NEMOVITOSTI 10

Chci, aby klient věděl, že v tom není sám, říká o své práci makléřka z realitní kanceláře RE/MAX v Chomutově Lenka Hrušková.

## „DĚLÁ“ V ROUDNICI KULTURU 11

Jana Drahošová tři roky vede roudnickou obecně prospěšnou společnost Říp.

## RYCHLÝ VÝVOJ VPŘED 12

ESTETICUSTI je největší a zároveň nejstarší soukromou klinikou plastické, estetické a laserové medicíny na severu Čech.

## DO GALERIE JE TŘEBA CHODIT 13

Petra Mazáčová vede dva roky Galerii moderního umění v Roudnici nad Labem. Jaké jsou plány galerie na letošek?

## FOTBAL A ŽENA? SLOŽITÉ 14

Viktoria Kubáňová figuruje ve vedení druholigového FK Viagem Ústí, který vlastní její muž.

## SKUTEČNÁ KRÁSA 15

Naši vizi je šířit povědomí o významu kvalitní péče o vlasovou pokožku, uvádí majitelka salonu Hayat Beauty v Teplicích Meryem Jinger.

## ZLATEM ŠOKOVALA SVĚT 16

Snowboardistka Zuzana Maděrová přiznává, že zlatou medaili za vítězství v paralelním obřím slalomu téměř nesundává z krku.

## ŽIVOT ZASVĚCENÝ POTŘEBNÝM 17

Ústecké Centrum sociální péče Helias poskytuje služby lidem s mentálním postižením. Jeho ředitelkou je Drahomíra Kučerová.

## KOMPLEXNÍ SLUŽBY 18

Michaela Rybářová vede společně s Markétou Musílkovou kosmetické M Studio v Teplicích.

## JAK NA INTERIÉROVÝ DESIGN 19

Nenavrhují svůj styl, ale styl klienta, zastává názor liberecká interiérová designérka Lenka Stádníková.

## OCENĚNÍ JAKO VELKÝ ZÁVAZEK 20

Sleduji nové trendy a vzdělávám se, líčí úspěšná realitní makléřka z chomutovské realitní kanceláře Orionis Marie Jelenčíčová.

## ZNOVUOBJEVOVANÉ RALSKO 21

Ralsko bylo dlouho nepřístupným vojenským prostorem, dnes je vše jinak a lidé se mohou dozvědět mnoho o historii tohoto území, říká místostarostka města Šárka Kalvová.

Foto na obálce: archiv Marie Jíra Černé

## Speciál DNES je komerční příloha MF DNES

### Vedoucí komerčních příloh:

Kamila Hudečková

### Koordinátorka projektu:

Jana Blažková

### Regionální obchod Čechy

Jindřich Procházka

jindrich.prochazka@mafra.cz

**Mobil:** 734 517 306

### Regionální obchod Morava

Pavel Hejl

pavel.hejl@mafra.cz

**Mobil:** 774 616 444

### Oddělení pro klíčové zákazníky

Václav Faměra

vaclav.famera@mafra.cz

**Mobil:** 602 658 922

## Levandulová zahrada Klapý

Rodinná zahrada vznikala postupně během 20 let uprostřed obce Klapý. Dnes zde najdete přes 25 odrůd levandule, malá zákoutí a klidná místa pro odpočinek i inspiraci.

V zahradě se nachází relaxační zóny, Domek plný dekorací a kosmetiky, levandulový sklep s historií zahrady i samotné levandule a kavárna v Sušárně s vlastní pekárnou. Nabídka je postavená na rodinných receptech a domácím pečení maminky majitelky.

Součástí areálu je také květinářství a zahradnická část s pěstováním levandulových sazenic. Zahrada produkuje vlastní levandulové výrobky, kosmetiku i potraviny. Pořádají se zde svatební obřady, zajišťujeme kompletní floristiku, kurzy i online školení.

**Levandulový měsíc je červenec**, kdy je i nabídka kavárny laděná do levandulových chutí – v pečení, nápojích i kávě.

**6. 7. pořádáme Kloboukový den.**

### Otevírací doba

Duben–květen: víkendy 9–16 h

Červen–srpen: úterý–pátek 9–15 h, sobota 9–17 h, neděle 9–16 h

Září: víkendy 9–16 h

Facebook: [www.facebook.cz/levandulovazahrada](https://www.facebook.cz/levandulovazahrada)

Instagram: @levandulovazahradaanette



# Individuální přístup ke každému klientovi

TEXT: BOHUMIL BREJŽEK

FOTO: ARCHIV MARIE JÍRA ČERNÉ

**M**oje práce je postavená na důvěře, transparentnosti a osobním přístupu ke každému klientovi, zdůrazňuje Marie Jíra Černá, realitní makléřka z chomutovské realitní kanceláře MAPA reality.

**Jak dlouho se věnujete realitám a jakým způsobem jste se k realitnímu trhu dostala?**

V realitním oboru pracuji od roku 2016, letos to bude již deset let. Společně s manželem jsme založili realitní kancelář MAPA reality, která působí především v regionu Chomutova a Mostu. Cesta k realitám byla pro mě přirozeným krokem – vždycky mě bavila práce s lidmi a možnost jim pomáhat v důležitých životních rozhodnutích. Nemovitost není jen obchodní transakce, je to často změna celého života rodiny. Moje práce je postavená na důvěře, transparentnosti a osobním přístupu ke každému klientovi. A právě to mě na této práci naplňuje nejvíc.

**Co vám přijde na vašem oboru jako největší výzva?**

Největší výzvou je určitě byrokracie a neustálé změny v legislativě. Lidé si často neuvědomují, kolik povinností ze zákona je spojeno s prodejem nemovitosti – od energetických štítků přes právní kontroly až po komunikaci se stavebním úřadem. Proto jsem absolvovala řadu odborných školení zaměřených na stavební právo, prodej nemovitostí, odhady cen i dědické řízení. Musíte být stále v obraze, protože každá chyba může klienta stát čas, peníze i nervy. Má role je být průvodcem a ochráncem zájmů klienta v celém procesu.

**Na co by se měl zaměřit klient, když uvažuje o využití služeb realitní kanceláře či realitního makléře?**

Klíčová je důvěra, spolehlivost a komunikace. Klient by měl hledat makléře, který mu naslouchá, rozumí jeho potřebám a dokáže mu srozumitelně vysvětlit všechny kroky procesu. Realitní makléř není jen ten, kdo vyvěsí inzerát – je to partner, který vás provede celou transakcí od A do Z. Pomáhám s právními kroky, vyřizuji dokumentaci a často řeším i komplikované životní situace, jako jsou dědictví nebo provázané obchody při výměně bydlení. U nás v MAPA reality je pro mě největší odměnou spokojený klient. Snažím se nejen splnit očekávání, ale i je překročit.

**Z hlediska marketingu a prodeje fungují více realitní servery, nebo sociální sítě?**

Obojí má své opodstatnění a vzájemně se doplňují. Realitní servery jsou stále nejdůležitější pro oslovení široké škály zájemců, kteří aktivně hledají nemovitost. Sociální sítě ale přinášejí osobnější rozměr – můžete ukázat zákulisí práce, budovat důvěru a autenticitu. Lidé chtějí vidět, s kým jednájí, chtějí cítit, že za tím stojí skutečná osoba, které na nich záleží. Moderní realitní marketing je o kombinaci obou přístupů a o tom, jak dokážete vytvořit důvěryhodný vztah ještě před prvním setkáním.

**Jakým způsobem nejčastěji nabíráte zakázky? Hrají v tom roli reference?**

Reference jsou absolutně klíčové a tvoří základ mé práce. Spokojený klient je ten nejlepší marketing, jaký můžete mít. Velká část našich zakázek přichází právě na doporučení od rodin, kterým jsme už pomohli vyřešit jejich bytovou situaci. Když vidíte, že rodina našla svůj vysněný domov nebo úspěšně prodala nemovitost a pak vás doporučí svým známým – to je ten nejcněnější důkaz dobře odvedené práce. Pracuji také hodně s obchody typu „kulový blesk“: kdy jsou prodeje a nákupy nemovitostí provázané na sebe. Výměna bytů se dnes už prakticky



MARIE JÍRA ČERNÁ V REALITNÍM OBORU SE POHYBUJE UŽ 10 LET.

nedělá, ale lidé potřebují prodat, aby mohli koupit, a já tyto složité transakce koordinuji a hlídám, aby vše proběhlo hladce.

**Je lepší si vybrat realitní kancelář v regionu, v němž se daná nemovitost nachází?**

Rozhodně ano. Lokální znalost je k nezaplacení. Znáte místní trh, aktuální ceny v okolí, víte přesně, jaké nemovitosti jsou v regionu žádané, a máte přehled o specifických podmínkách dané lokality. Specializujeme se na Chomutov a Most, a právě díky tomu dokážeme klientům nabídnout realističtější odhady, efektivnější prodej a také lepší servis. Znam zde každou čtvrť, vím, co lidi hledají, a můžu jim poradit opravdu kvalifikovaně.

**Specializujete se na oblast Chomutova a Mostu. O jaké nemovitosti je mezi klienty v současné době největší zájem?**

Jednoznačně o rodinné domy – na ty mám velkou odbornost a specializaci. Dále jsou to byty určené jak k bydlení, tak investiční. Lidé hledají kvalitní a bezpečné bydlení pro své rodiny. Moje práce je o kontaktu s rodinami a o tom, že jim pomáhám vyřešit jejich konkrétní životní situaci ohledně bydlení. Každý příběh je jiný – někdo řeší dědictví a potřebuje ocenění nemovitosti, někdo potřebuje větší prostor pro rodinu, jiný naopak zmenšuje. Hodně je to o životě lidí a já jsem tu od toho, abych jim v těch důležitých momentech pomohla. To je má práce – být pomocníkem, průvodcem a partnerem v důležitých životních rozhodnutích.

# Děti si tu hrají a mámy si mohou dopřát kávu

Markéta Jílková  
založila v centru  
Liberce komunitní  
kavárnu, která je  
přátelská k rodinám  
s dětmi.

**TEXT: ELIŠKA MARINSKÁ  
FOTO: OTA BARTOVSKÝ, MAFRA**

**D**ěti si hrají a mámy mají chvíli na teplou kávu. Obojí nabízí komunitní kavárna v centru Liberce, kterou založila samoživitelka Markéta Jílková. Vytvořila prostor, kde se mohou rodiče na chvíli zastavit a užít si čas pro sebe. Koncept MAMI-NA-KAFE vznikl z osobní zkušenosti ženy, která na mateřské a rodičovské dovolené narážela na nepochopení okolí.

„Když jsem chodila do běžných kaváren s dítětem, často se na nás personál mračil už ode dveří. Lidé si od nás odseďovali a mně to bylo nepříjemné,“ pověděla Markéta Jílková.

Hledala místo, kde si bude moci odpočinout a dítě se mezitím zabaví. „Mám čtyřletou dceru a před dvěma lety jsem potřebovala začít pracovat. Jsme samy, tatínka doma nemáme. Dcera byla ještě moc malá na státní školkou a možnost, kam s ní jít, bylo minimum,“ popsala.

Právě tehdy vznikla myšlenka vytvořit vlastní klidný prostor pro rodiče s malými dětmi, který v Liberci chyběl. „Nebylo tu místo, kam bych mohla jít s dítětem, v klidu si vypít teplé kafe a vědět, že se dítě mezitím zabaví a nebude tím nikoho obtěžovat,“ vysvětlila. Začátky nebyly jednoduché.

Do podnikání vstupovala bez větších úspor a jako samoživitelka si musela půjčit od známých. „Řešila jsem, co budeme jíst, když to nezvládnou splácet. Měla jsem z toho stažený zadek. Budovala jsem kavárnu po nocích,“ přiblížila.

## FUNGUJE PŘÍBLIŽNĚ ROK A PŮL

Kavárna dnes funguje přibližně rok a půl. Postupně se proměnila v místo, kam se rodiče s dětmi rádi vracejí. „Jsou tu vítání. Nikdo se nediví, že třeba matka přijde v teplácích a s rozčuchanými vlasy. Perso-

nál má pochopení. Nikdo nikoho nesoudí,“ nastínila Jílková.

Sortiment je přizpůsobený dětem. „Děláme si domácí svačiny bez přidaného cukru a vlastní džus. Dále máme ovocné kapsičky, křupky i příkrmy,“ zmínila zakladatelka kavárny nabídku.

## PLENY ZDARMA

Jílková chce, aby rodiče věděli, co jejich děti jedí a pijí, a aby se tu cítili v klidu. „Vybavení jako pleny nebo náhradní oblečení poskytujeme zdarma,“ doplnila.

V kavárně tráví téměř každý den a osobní kontakt s maminkami považuje za zásadní. „Když vidíme, že se něco děje, ptáme se, jak se mají, jestli pro ně můžeme něco udělat. Můžou tu sedět, brečet, na chvíli přestat hlídat dítě a nechat ho žít vlastním tempem. Nikdo je za to neokřikne. Děláme obyčejné věci, které by člověk čekal doma od partnera nebo kamarádky,“ vysvětlila Jílková.

Vedle běžného provozu se v kavárně

konají tematické akce, jako jsou třeba veletrhy nestátních školek nebo předškolních kroužků. „Začali jsme vzděláváním. Udělali jsme něco jako malou Educu pro alternativní a nestátní školky. Rodiče tu mají vše na jednom místě a mohou se ptát přímo,“ popsala Jílková.

Kavárna zároveň pomáhá i s hledáním chův, uklízeček nebo s dalšími službami. Do budoucna by chtěla Jílková začlenit i okrajovější skupiny, například rodiny s autistickými dětmi. „V létě plánujeme na zahradě akci, kde by se i ony mohly cítit bezpečně. Víme, že běžné prostředí pro ně není ideální, proto k tomu přistupujeme citlivě,“ objasnila.

Hlavním smyslem celého konceptu je podle Jílkové možnost skutečného odpočinku bez pocitu viny. „Každá někdy máme pocit, že jsme na všechno samy. Často to tak opravdu je. Ale možnost sdílet to s někým dalším a zjistit, že v tom nejsem sama, může být obrovskou vzpruhou,“ popsala.

**MARKÉTA JÍLKOVÁ SAMOŽIVITELKA VYTVOŘILA V CENTRU LIBERCE PROSTOR, KDE SE MOHOU RODIČE NA CHVÍLI ZASTAVIT A UŽÍT SI ČAS PRO SEBE.**



# Spa Ceylon: Když citlivost



**PRO TY, KDO TRPÍ NESPAVOSTÍ ČI NEKLIDNÝM SPÁNEM ŘADA SLEEP INTENSE KOMBINUJE LEVANDULI, YLANG-YLANG A VETIVER. „NAPŘÍKLAD LEVANDULE OVLIVŇUJE NERVOVÝ SYSTÉM A POMÁHÁ TĚLU PŘEPNOUT Z NAPĚTÍ DO KLIDU. PRÁVĚ PROTO LIDÉ ČASTO VNÍMAJÍ HLUBŠÍ UVOLNĚNÍ A KVALITNĚJŠÍ SPÁNEK,“ ŘÍKÁ JEVGENIJA SEDLÁČKOVÁ. 2x FOTO: ARCHIV SPA CEYLON**

## Jevgenija Sedláčková o vědomé péči o sebe, stresu, spánku a o tom, proč ajurvédská filozofie oslovuje ženy i muže napříč generacemi.

**Ž**ijeme v době, která od nás vyžaduje neustálý výkon, dostupnost a rychlost. Stres, únava a poruchy spánku se staly běžnou součástí života – bez ohledu na profesi, věk nebo pohlaví.

Jevgenija Sedláčková, kurátorka wellness a vědomé péče o sebe, přináší do České republiky značku přírodní kosmetiky SPA CEYLON ne jako trend, ale jako osobně prožitou cestu k rovnováze. V rozhovoru mluví o tom, jak stres ovlivňuje tělo i mysl, proč je spánek klíčem k regeneraci a jak může vědomá péče o sebe změnit každodenní život.

„Impulzem k této cestě byla osobní zkušenost. I já jsem cítila dlouhodobý stres, únavu a vnitřní napětí, které přináší moderní způsob života,“ vrací se Sedláčková do minulosti. „V té době jsem pobývala na Srí Lance, kde jsem se poprvé blíže setkala s ajurvédskou filozo-

fií a produkty SPA CEYLON. Nevnímal jsem je jako kosmetiku, ale jako součást každodenního rituálu – vůni, dotek, chvíli ticha. Postupně jsem si uvědomila, že stejný čas, který člověk věnuje sprše nebo večerní péči, může mít úplně jinou kvalitu. Nejde o délku, ale o pozornost a smysl,“ vypravuje.

„Vůně a dotek působí nejen na pokožku, ale i na nervový systém. Už během sprchy se tělo začíná uklidňovat, mysl zpomaluje a vzniká prostor pro skutečný odpočinek. Tento přístup se stal přirozenou součástí našeho rodinného života – produkty SPA CEYLON dnes používá celá rodina a rituály klidu jsou běžnou součástí dne. Právě proto jsem se rozhodla tuto filozofii přivést do České republiky. Viděla jsem, jak silná je potřeba zpomalit, nadechnout se a znovu se spojit se sebou,“ nastiňuje výhradní dis-

tributorka značky SPA CEYLON v České republice.

### **Péče o sebe se dnes často spojuje hlavně se ženami. Je to podle vás správně?**

Péče o sebe nemá věk ani pohlaví. Týká se žen, mužů, mladých lidí, rodičů i těch, kteří už mají za sebou velkou část života. Rozdíl je spíš v tom, jak rychle si dovolíme přiznat, že jsme unavení. Ženy bývají citlivější k signálům těla a změny často vnímají dříve. Muži si je mnohdy uvědomí až ve chvíli, kdy tělo začne protestovat. Potřeba klidu, spánku a rovnováhy je ale společná všem.

### **Co vás osobně přivedlo k ajurvédě a vědomé péči o sebe?**

Byla to velmi osobní cesta. Dlouho jsem fungovala v tempu, které je dnes považováno za normální – práce, odpovědnost, výkon. Postupně se ale objevila únava, napětí a horší spánek. Tělo si začalo říkat o pozornost. Ajurvéd mi nabídla jiný pohled: nesnažit se tělo přetlačit, ale naslouchat mu. Neřešit jen povrchové projevy, ale celek – tělo, psychiku i každodenní rytmus. A právě tuto zkušenost jsem chtěla přinést i do České republiky.

# přináší rovnováhu

## Co vlastně znamená ajurvéda? Není to jen exotický pojem?

Ajurvéda není trend ani exotika. Je to tisíce let starý systém péče o rovnováhu v každodenním životě. Neříká lidem, co musí dělat, ale učí je vnímat signály vlastního těla, emoce, únavu a potřebu odpočinku. Je velmi praktická – pracuje se spánkem, dechem, dotekem, vůněmi a přirozeným rytmem dne. Právě proto je dnes tak aktuální.

## Pro koho je dnes vlastně SPA CEYLON?

SPA CEYLON je pro každého, kdo chce žít vědoměji. Pro mladé je to radost z vůní, doteku a krásy. Pro muže v náročných rolích je to jednoduchý rituál klidu a návrat k sobě po dlouhém dni. Pro ženy, jejichž potřeby se mění, je to jemná a respektující péče, která reaguje na rytmus těla. Nejde o věk ani roli. Jde o pocit rovnováhy a dobrý vztah k sobě.

## Jaké nejčastější potřeby lidí prostřednictvím rituálů SPA CEYLON řeší?

Nejčastěji jde o stres, únavu a problémy se spánkem. Lidé jsou přetíženi, bez energie a tělo si o pozornost říká i skrze pleť – ztrátou jasu, citlivostí, akné nebo předčasnými vráskami. Rituály SPA CEYLON pomáhají zpomalit, zklidnit nervový systém a vrátit do každodenní péče smysl a rovnováhu.

## Jak spolu stres a spánek souvisí?

Velmi úzce. Dlouhodobý stres ovlivňuje nervový systém, hormonální rovnováhu i kvalitu spánku. Pokud tělo nemá prostor se skutečně zregenerovat, únava se jen prohlubuje. Spánek není luxus. Je to základ, bez kterého nemůže dlouhodobě fungovat imunita, psychika ani hormonální systém – a to platí pro ženy i muže v každém věku.

## Můžete uvést jednoduchý příklad rituálu pro lepší spánek?

Večerní rituál začíná už ve sprše. Aromatický sprchový gel Sleep Intense uvolňuje díky vůni levandule, neroli a ylang-ylangu. Dech se zpomalí a tělo se přirozeně uklidňuje. Po sprše následuje tělové mléko nanášené pomalými pohyby a jemná aromatická mlha na ložní prádlo nebo do prostoru. Stejný čas jako běžná péče, ale s úplně jiným účinkem.

## Jak v tomto funguje aromaterapie?

Vůně působí velmi rychle. Například levandule ovlivňuje nervový systém a

pomáhá tělu přepnout z napětí do klidu. Právě proto lidé často vnímají hlubší uvolnění a kvalitnější spánek.

## Vraťme se od spánku k dalším problémům, které mohou lidi trápit. Co ještě řeší vaše produkty?

Vedle spánku lidé řeší stres, nedostatek energie a také péči o pleť – od akné v pubertě až po únavový vzhled nebo vrásky. Používáme jemné, ale účinné složky, jako je rostlinný retinol bakuchiol nebo extrakty z bílé rýže, které respektují přirozenou rovnováhu pokožky.

## Zmiňujete také hormonální změny, například u žen v období perimenopauzy a menopauzy. Jak do toho ajurvéda vstupuje?

Ajurvéda k těmto obdobím přistupuje s velkou úctou. Nevnímá je jako problém, ale jako přirozenou změnu rytmu těla. Právě tehdy je důležité zpomalit, zjemnit péči, více pracovat s klidem, spánkem a nervovým systémem. Mnoho žen mi říká, že se poprvé přestaly snažit „něco opravit“ a začaly se k sobě chovat laskavě a vědomě. A to často přináší hlubší a dlouhodobější výsledky.

## Čím se SPA CEYLON liší od ostatních přírodních značek?

Jsme jiní v přístupu. Dnes si lidé velmi hlídají, co jedí – zajímají se o kvalitu potravin, vitamíny a čerstvost. Mnohem méně pozornosti však věnují tomu, co každý den nanášejí na svou pokožku. Pokožka není bariéra. Vše, co na ni aplikujeme, se

dostává dál do těla a zatěžuje detoxikační systémy. A právě proto je důležité, aby kosmetika nebyla jen „přírodní na obalu“, ale skutečně promyšlená a šetrná.

## Jak v tomto ohledu pracuje ajurvéda?

Ajurvéda nevnímá péči izolovaně. Každá složka má svůj smysl a místo a jednotlivé ingredience jsou kombinovány tak, aby se vzájemně podporovaly a posilovaly svůj účinek, nikoli zatěžovaly organismus. Výsledkem není jen viditelná změna na pokožce, ale hlubší pocit rovnováhy, klidnější nervový systém a dlouhodobější účinek.

## Proč by měl člověk změnit kosmetiku, když mu ta běžná roky fungovala?

Nejde o to, že by dříve něco nefungovalo. Spíše se změnil náš životní styl. Máme více stresu, méně času a větší citlivost. Tělo dnes často potřebuje jemnější a vědomější přístup – méně tlaku, více respektu k jeho potřebám.

## Proč si vybrat právě SPA CEYLON, když je trh plný přírodní kosmetiky?

Protože zde nejde jen o složení. Jde o pocit po použití. Lidé mi často říkají, že se po produktech cítí klidnější, uvolněnější a že se jim lépe spí. A to je pro mě důležitější než jakýkoli slib na obalu.

## Jak byste doporučila začít někomu, kdo SPA CEYLON ještě nikdy nezkusil?

Úplně jednoduše – jedním produktem. Dopřát si čas, vnímat vůni, dotek a reakci těla. Výsledek pak přichází přirozeně – nejen na pokožce, ale i v tom, jak se člověk cítí během dne a večer před spaním.

## Kde mohou lidé SPA CEYLON vyzkoušet?

V kamenném obchodě v Praze i online na e-shopu [www.spa-ceylon.cz](http://www.spa-ceylon.cz). Objednávky doručujeme po celé České republice i do zahraničí.

## Jste na českém trhu druhým rokem. Co vás nejvíce těší?

To, že se lidé vrací. Často říkají, že se díky péči začali více vnímat – své tělo, spánek i vlastní tempo. Když se někdo vrátí, znamená to, že nešlo jen o produkt, ale o skutečnou zkušenost.

## Co byste chtěla čtenářům na závěr vzkázat?

V dnešní době nepotřebujeme víc stimulů. Potřebujeme více rovnováhy, klidu a respektu k sobě. A právě to se snažím prostřednictvím SPA CEYLON lidem připomínat.



**JEVGENIJA SEDLÁČKOVÁ** KURÁTORKA  
WELLNESS A VĚDOMÉ PÉČE O SEBE.

# Mentální koučink: osobní rozvoj i prevence v praxi

**KATEŘINA ŠPECIÁNOVÁ**  
JE  
CERTIFIKOVANOU  
KOUČKOU,  
MENTORKOU  
A LEKTORKOU  
S VÍCE NEŽ 20 LETY  
PRAXE V PRÁCI  
S LIDMI  
A JEJICH ROZVOJI.

**TEXT: BOHUMIL BREJŽEK**

**FOTO: ARCHIV KATEŘINY ŠPECIÁNOVÉ**

**P**ohled zvenku často pojmenovává věci, které už bereme jako daný fakt, protože jsme v nich příliš dlouho. A právě tohle narušení normality bývá klíčové pro změnu směru, rozhodování nebo úlevu, připomíná mentální koučka Kateřina Špeciánová.

**Ne každý ví, co si má pod pojmem mentální koučink představit. Mohla byste jej trochu objasnit?**

Mentální koučink je práce s okamžikem, kdy člověk stojí před rozhodnutím a ví, že už nemůže fungovat stejně jako dřív. Ve své práci kombinuji koučink a mentoring. Někdy více kladu otázky a nechávám klienta, aby si věci poskládal sám, jindy vstupuji do praxe a sdílím zkušenost. Vždy podle situace a podle toho, kdo přede mnou sedí.

Většina lidí ke mně nepříjde zmatená. Přijdou s tím, že už to zkusili několikrát a že se snaží, a přesto jsou čím dál unavenější. Často zazní věta: „Já vlastně vím, co bych měl udělat. Jen to neudělám.“ V tu chvíli je zřejmé, že nejde o nedostatek schopností ani snahy, ale o nastavení, které člověka vrací do stejného bodu. A právě tam má smysl se zastavit.

**Jak se člověk stane mentálním koučem? A jak jste se jím stala vy, co vás motivovalo?**

Formálně se mentálním koučem člověk stane přes praxi a další vzdělávání. Skutečně však až ve chvíli, kdy pochopí, že jeho role není radit ani zachraňovat, ale držet prostor a jít k podstatě. Moje motivace je dlouhodobá a osobní. Je to proces, který žiji dodnes. Průběžně na sobě pracuji a sleduji, jak i drobná změna vnitřního nastavení ovlivňuje rozhodování i vztahy v rodině a v práci. Když člověk něco posune uvnitř sebe, mění se kvalita komunikace i způsob vedení druhých. Totéž vidím u klientů. Stačí jemný vědomý posun a přichází víc klidu, jistoty a stability.

**Jaké hlavní výzvy vidíte v poskytování mentálního koučinku v dnešní době?**

Největší výzvou je, že jsme si zvykli na rychlost, výkon a dokonalost a bereme je jako normu. Únavu nebo tlak často nevnímáme jako signál ke změně. Investujeme do fyzického, což je v pořádku, ale péče o psychiku zatím samozřejmě není. Většina lidí přichází ve chvíli za pět minut dvanáct. Někteří až ve fázi, kdy už to není prostor pro koučink. V takové situaci nepokračuji a doporučuji vyhledat odbornou psychologickou či psychiatrickou péči. Realitou je, že se na ni často čeká celé měsíce. A to mě mrzí.

**Někteří lidé mají obavy mentálním koučům důvěřovat. Jak si mají vybrat toho, kdo je nezklame?**

Obava je v pořádku. Je to práce s důvěrou a s tématy, která nejsou povrchní. Doporučuji dívat se na několik věcí. Má kouč jasně nastavené hranice? Cítíte z něj klid, nebo tlak? Odcházíte z prvního setkání s větší jasností, nebo se zmatkem? Smysl dává podívat se i na zkušenosti jeho klientů. To jsou signály důležitější než líbivá prezentace. Certifikáty jsou důležité, ale samy o sobě nestačí. Kouč vás nemá ohromit, ale pomoci vám vidět věci jasněji a nenechat vás stát na místě.

**Říká se, že aby fungovala sezení u psychologa, musí si klient a psycholog sednout. Platí to i o koučování?**

Ano, možná ještě více. Kouč je partner v přemýšlení. Pokud mezi dvěma lidmi nevznikne respekt a důvěra, práce zůstane na povrchu. Bez vztahu není hloubka a bez hloubky není změna.

**Jak dlouho klienta koučujete? A jak poznáte, že koučink vede ke stanovenému cíli?**

Délka spolupráce není předem daná číslem. Záleží na hloubce tématu i na tom, jak chce člověk pracovat. Obvykle jde o několik měsíců pravidelné spolupráce. Poznám, že koučink funguje, když se změní kvalita vnitřního dialogu. Člověk reaguje vědoměji a s větším odstupem. Jeden z klientů mi řekl: „Ta situace je stej-



ná, ale já k ní přistupuji jinak a cítím se v ní lépe.“ To je pro mě nejpřesnější měřítko změny.

**Stává se, že se lidé vrátí?**

Ano, vracejí se. Ne proto, že by řešili totéž, ale proto, že jsou v jiné životní nebo pracovní fázi. Koučink není jednorázová oprava, ale nástroj, ke kterému se lze vracet.

**Obohacuje vás koučování také ve vašem osobním životě?**

Rozhodně. Přineslo mi větší klid a odstup i uvědomění, že většina věcí nejsou definitivní problémy, ale fáze. Nyní například procházím obdobím, kdy moje děti dospěly, a učím se většímu respektu k jejich rozhodování i k vlastnímu postoji. Mentální práce není o tom změnit člověka. Je o tom začít fungovat vědoměji. Koučink nevede k jednoduššímu životu, ale k větší vnitřní stabilitě.

# Sapril: funkční a technicky promyšlený obal

TEXT: BOHUMIL BREJŽEK

FOTO: DANIEL ŠEINER

**N**aše portfolio je poměrně široké, ale vždy se držíme jedné hlavní myšlenky – funkční a technicky promyšlený obal, uvádí Veronika Lorenzová, prokuristka mostecké firmy Sapril.

**Společnost Sapril působí na trhu téměř třicet let. Mohla byste ji přesto trochu představit?**

Sapril je ryze česká rodinná výrobní společnost, která se dlouhodobě specializuje na vývoj a výrobu obalových řešení pro průmyslové zákazníky. Od počátku staví na kombinaci vlastního technického know-how, flexibilní výroby a úzké spolupráce se zákazníky. Schopnost přizpůsobit se potřebám klienta byla jedním z hlavních důvodů postupného růstu. Kládeme důraz na kvalitu, inovace a dlouhodobé vztahy – jak se zákazníci, tak se zaměstnanci.

**Na které produkty se v posledních letech zaměřujete?**

Naše portfolio je poměrně široké, ale vždy se držíme jedné hlavní myšlenky – funkční a technicky promyšlený obal. Vyrábíme zejména přepravní a ochranné obaly, různé typy vložek, fixací a tvarovaných dílů, které chrání výrobky během manipulace a přepravy. Vedle toho vyrábíme také dřevěné obaly či palety a v posledních letech také výrobky z nasávaného kartonáže, které mají v obalovém průmyslu velkou budoucnost.

**Ve firmě zastáváte pozici prokuristky.**

**Jaké strategické cíle jsou vaší prioritou?**

Ve střednědobém horizontu se plánujeme přesunout do nových výrobních prostor v průmyslové zóně Joseph u Havraně. Součástí projektu bude instalace moderních výrobních technologií s vysokým stupněm automatizace, jejichž cílem je další zefektivnění výroby. Nové prostory přinesou výrazné navýšení kapacity a po jejím plném využití by se firma měla zařadit mezi tři největší zpracovatele lepenky v České republice.

Významnou roli v dalším rozvoji sehraje i digitalizace výroby, kdy se zaměříme především na zavádění

„Přestože se mužský a ženský styl vedení v některých ohledech liší, spolupráce v našem vedení funguje velmi dobře.“

pokročilých nástrojů pro plánování a řízení výrobních procesů včetně systémů MES.

**Jaké manažerské kroky činíte, abyste motivovala váš tým pracovníků?**

Motivaci zaměstnanců vnímáme jako dlouhodobý proces, nikoli jako jednorázové opatření. Jako rodinná firma máme ke svým spolupracovníkům blíž než velké korporace, což se odráží v otevřené komunikaci, osobním přístupu i vzájemné důvěře. Zaměstnanci mají jasnou představu o směru firmy a o tom, jak práce každého jednotlivce přispívá k jejímu celkovému rozvoji. Věřím, že právě kombinace profesionálního řízení a neformální atmosféry je jedním z klíčů k dlouhodobé motivaci a loajalitě našich zaměstnanců.

**Co jste se jako vrcholový manažer naučila ve své funkci?**

Především trpělivosti, pokoře a víře ve schopnosti každého jednotlivce. Jsem člověk, co chce vše hned. Ale zkušenostmi, a především díky našemu panu majiteli, který mě učil, že ne každý je „dostihovalý kůň“, který dokáže přinést řešení okamžitě, jsem si uvědomila, že ne vše lze uspěchat a že každý člověk i každý proces má své vlastní tempo. Mým úkolem je vytvořit prostředí, kde mají lidé prostor přemýšlet a učit se a třeba i dělat chyby.

**Předpokládám, že ve vedení společnosti je kromě vás více žen. Jak se vám spolupracuje?**

Ano, máte pravdu, v nejvyšším vedení společnosti máme hned několik žen. Dříve se mi lépe spolupracovalo spíše s muži, zejména díky jejich přímochařejšímu stylu myšlení, nicméně zkušenost z posledních let mě utvrdila v tom, že právě rozmanitost přístupů je pro řízení

firmy velkou výhodou. Přestože se mužský a ženský styl vedení v některých ohledech liší, spolupráce v našem vedení funguje velmi dobře. Moje kolegyně jsou ženami na těch správných místech a jsem ráda, že je mám v týmu.

**Vaše pozice je náročná. Kde dobijíte energii? Co vás baví ve volném čase?**

Společně s rodinou rádi trávíme čas aktivně – ať už na lyžích, nebo při venčení našeho čtyřnohého parťáka. Sport je pro mě obecně důležitou součástí života. S partnerem si rádi zajdeme do fitka, také jsem členkou čistě dámské posádky dráčích lodí, se kterou se už několik let úspěšně účastníme závodů po celé České republice. Letos nás navíc čeká i mezinárodní zkušenost v podobě závodů v italských Benátkách.

Pro sebe si nejlépe dobývám energii u koní. Jednoho vlastním už třináct let a čas strávený ve stáji mi pomáhá vyčistit si hlavu a na chvíli úplně vypnout.

**VERONIKA LORENZOVÁ JE PROKURISTKOU MOSTECKÉ FIRMY SAPRIL, KTERÁ SE MIMO JINÉ ZABÝVÁ VÝROBOU PŘEPRVNÍCH, OCHRANNÝCH ČI DŘEVĚNÝCH OBALŮ.**



# Profesionální vedení při prodeji i koupi nemovitosti

TEXT: BOHUMIL BREJŽEK

FOTO: ARCHIV LENKY HRUŠKOVÉ

**C**hci, aby klient věděl, že v tom není sám, že má vedle sebe někoho, komu může věřit a kdo ho celým procesem bezpečně provede, říká o své práci certifikovaná makléřka z realitní kanceláře RE/MAX v Chomutově Lenka Hrušková.

## Co vás vedlo k tomu stát se realitní makléřkou?

Hlavně touha po změně. Cítila jsem, že potřebuji vystoupit ze své komfortní zóny, učit se nové věci a posouvat se dál. Zároveň mi chyběl větší kontakt s lidmi. Jsem komunikativní člověk a práce, kde sedíte celý den u počítače bez skutečných lidských příběhů, pro mě prostě nebyla. Naproti tomu reality mi dávaly smysl – je to obor, kde se setkávají obchod, psychologie, organizace i lidskost. Každý den je jiný, každý klient jiný. A právě ta rozmanitost a práce s lidmi mě na tom lákala nejvíc.

## Jaké byly vaše začátky a jaké bariéry jste musela překonat?

Úplně první překážkou bylo samotné rozhodnutí. Zvednout telefon, domluvit si schůzku, jít na vstupní pohovor. Věděla jsem, že to nebude jednoduché. Čekaly mě tři měsíce intenzivního školení, spousta informací, systémů, aplikací, průběžné testování, státní zkouška před komisí v Praze, porady, vzdělávání... a do toho už začít fungovat v praxi, hledat klienty a zviditelňovat se. Krok za krokem jsem získávala zkušenosti i sebedůvěru. Samozřejmě přišly i chyby – dnes je ale neberu jako chyby, spíš jako lekce. Hodně mě naučili právě ti nejnáročnější klienti. Od nich jsem si odnesla nejvíc.

Důležité pro mě bylo i zázemí kanceláře a kolegyně. Sdílené zkušenosti, podpo-

ra a zpětná vazba mi hodně pomohly. A samozřejmě důvěra klientů – toho si vážím nejvíc.

## Na co by se měl klient zaměřit při výběru realitního makléře?

Za mě je úplně nejvíc doporučení od někoho, kdo má osobní zkušenost. To je k nezaplacení. Samozřejmě pomohou i recenze, hodnocení, počet realizovaných zakázek nebo kvalita inzerce. Ale ani to všechno nezaručí, že si lidsky sednete. A právě lidská rovina je pro úspěšný obchod zásadní. Důležitá je upřímnost, důvěra a spolehlivost. Klient by měl mít pocit, že se na makléře může opravdu spolehnout a že za něj jedná s maximální péčí.

## Je lepší vybrat si makléře z regionu?

Záleží na typu obchodu. U pronájmu nebo komerčních prostor je určitě výhoda lokální makléř. Zná terén, ceny, lidi a je operativní při prohlídkách. U prodeje nemovitosti už vzdálenost tak zásadní není. Prohlídky se dají dobře naplánovat. Já třeba ráda organizuji prohlídkové dny – připravím příjemnou atmosféru, v zimě klidně čaj, kávu nebo zapálený krb. Zájemcům se pak mohou věnovat individuálně a v klidu vše vysvětlit. To často přinese lepší výsledek než nahodilá prohlídka.

## V čem spočívají hlavní odlišnosti vaší práce oproti jiným kancelářím?

Velkou roli hraje značka, pod kterou pracuji – RE/MAX. Je to mezinárodní, stabilní a dlouhodobě uznávaná společnost s vysokými nároky na makléře. Důraz se klade nejen na profesionalitu, ale i na etiku a férové chování mezi makléři. To je pro mě hodně důležité. Jsem na tuto značku hrdá a snažím se ji dobře reprezentovat.

Osobně ale vnímám jako největší rozdíl hlavně svůj přístup ke klientům. Ke



LENKA HRUŠKOVÁ K TOMU, ABY SE STALA REALITNÍ MAKLEŘKOU, JI DOVEDLA TOUHA PO ZMĚNĚ.

každému obchodu přistupuji individuálně. Mám spoustu nápadů, jsem aktivní, ráda se učím nové věci a hledám cesty, jak klientům ušetřit čas, starosti i peníze. Mým cílem je, aby všechny strany byly během obchodu v klidu a v souladu.

Zároveň si velmi dobře uvědomuji, jak zásadní životní krok pro lidi prodej nebo koupě nemovitosti je. Často je to rozhodnutí jednou za život. Svěřuji nám své celoživotní úspory, svůj majetek, někdy i vzpomínky a kus svého života. Je přirozené, že s tím přichází nervozita a obavy. Právě proto tu jsem.

Šetřím klientům čas, energii, často i finance a hlavně nervy. Řešíme právní věci, komunikaci, vyjednávání, administrativu, organizaci – to všechno, co by klient sám musel složitě zvládat.

## Bojíte se, že vás nahradí umělá inteligence?

Nebojím. Na jednom školení zazněla krásná myšlenka – kdo se AI nebude bránit a naučí se ji používat jako pomocníka, nemá se čeho bát. Strach většinou pramení z neznámého. Stejně jako jsme si zvykli na sociální sítě a technologie, zvykáme si i na AI. Může nám ušetřit čas, zjednodušit administrativu nebo přípravu podkladů. Ale lidskost, empatii, důvěru a osobní vztah s klientem nenahradí nikdy. A právě na tom je naše práce postavená.

# „Dělá“ v Roudnici kulturu

TEXT: MILOSLAVA HÁLOVÁ

FOTO: ARCHIV O. P. S. ŘÍP

**O** kulturu a cestovní ruch na Podřipsku se „stará“ třetím rokem. „Moje působení tady je taková krizová mise. Přejít do oblasti kultury bylo pro mě nové, předtím jsem pracovala v poměrně dost odlišných oborech,“ říká Jana Drahošová, ředitelka obecně prospěšné společnosti Říp v Roudnici nad Labem.

**Zmiňujete krizové řízení. Co se stalo, že „ópeška“ byla v podstatě před zánikem?**

Situace byla zejména z finančního hlediska nepříznivá. Za předchozího vedení tady proběhly nějaké finanční kauzy, v současné době je vše předmětem řízení a činnosti orgánů činných v trestním řízení. Hlavním úkolem bylo společnost finančně stabilizovat a pokusit se o její standardní fungování.

**Jaká je situace dnes?**

Nebudu říkat, že ideální, ale podstatně lepší než při mém nástupu. Důležité je, že se nám podařilo dát do pořádku finance a mohli jsme zajistit standardní kulturní program a další činnosti, které tady dříve byly. Teď hledáme možnosti vícezdrojového financování, například dotační tituly na projekty, které děláme nebo plánujeme. Slibně se také vyvíjí spolupráce s některými sponzory. A také nemůžu opomenout podporu města, která je pro nás zásadní a bez níž by naše fungování vůbec nebylo možné. Součástí řízení obecně prospěšné společnosti jsou také kolektivní orgány, správní a dozorčí rada. Transparentní a otevřená komunikace, spolupráce a podpora jsou mezi námi samozřejmostí od mého nástupu. To jsou věci, které nejsou vidět, ale které zabraly spoustu času a stály nás velké úsilí. Ráda bych vyzdvihla svůj tým a kolegy, díky kterým se nám vše daří zvládnout.

**Když se ohlédnete zpátky, co pro vás bylo nejtěžší?**

Když pominu finanční řízení, tak klíčovou prací manažera je práce s lidmi. Bez spolupracovníků toho žádný šéf moc nedosáhne. Najít správné lidi ve správném čase na to dané místo je zvláště v dnešní době těžké. V oblasti kultury a zajištění cestovního ruchu to vnímám jako dvojnásob náročné. Za mě je to nejtěžší, ale zároveň nejkrásnější práce. Myslim, že se nám podařilo vybudovat tým,



**JANA DRAHOŠOVÁ** ŘEDITELKOU OBCENĚ PROSPĚŠNÉ SPOLEČNOSTI ŘÍP V ROUDNICI NAD LABEM JE TŘETÍM ROKEM.

který dokáže navzájem spolupracovat a vytvářet synergický efekt. I když na některých pozicích se nám vystřídal více lidí v kratším čase, dle mého názoru je lepší rozloučit se s těmi, kteří nemají pro danou práci předpoklady. O to větší dík proto patří zaměstnancům, kteří také byli poznamenáni situací, která tady nastala, a kteří odváděli a odvádějí profesionální práci. Několik jich tady stále pracuje, většinou na technických pozicích. Ale zůstala třeba i hlavní účetní, bez které bychom se neobešli.

**Jaké kulturní akce v Roudnici pořádáte?**

Je to celá škála akcí a eventů. Od divadelních představení pro děti i dospělé přes filmová představení, plesy, koncerty až po přednášky nebo akce charitativního charakteru. Pod naší taktovkou je i vino-braní, roudnický košť či otevřené vinné sklepy. Provázíme také po zámku v Roudnici a dalších místních památkách.

**Je těžké přesvědčit divadelní soubory, aby přijely hrát zrovna do Roudnice?**

To problém není. Spíš musíme reagovat na poptávku. Snažíme se sem dostat představení úspěšná i ve větších městech, protože nám to zaručí, že lidé přijdou. Nemůžeme si dovolit mít poloprázdný sál, ale občas se to stane. Jde třeba o koncerty vážné hudby. Proto je velmi důležité vědět nejen to, co lidé chtějí, musíme brát v úvahu i kupní sílu místních. Je to velká alchymie.

**Lidé z Roudnice to mají kousek do Prahy. Nezajedou si spíš na představení tam, než**

**aby čekali co jim v místních kulturáku nabídnou?**

Někteří určitě. Proto se snažíme mít některé akce nejen pro místní, ale nalákat sem návštěvníky ze širšího okolí nebo inzerovat některé naše akce v Praze.

**Připravujete na letošní turistickou sezonu nějaké novinky?**

Prioritou je pro nás letos vedle kultury také rozvoj cestovního ruchu. Chceme navázat větší spolupráci s krajem a také máme v plánu se zúčastnit tuzemského veletrhu cestovního ruchu a region Podřipsko více prezentovat. Horkou novinkou je akce Roudnice pod širým nebem, kdy využijeme potenciál zámeckého parku, který má město dlouhodobě v pronájmu od rodiny Lobkowicz. V období od května do srpna bychom sem chtěli přesunout poměrně velké množství akcí, protože zámecký park se nám zdá jako ideální prostor nejen na akce, ale i na setkávání lidí, kdy si budou moci udělat v parku třeba piknik v trávě.

**Co vy a vaše osobní plány? Zůstanete v Roudnici a budete se tady věnovat kultuře i nadále?**

To je složitá otázka. V této chvíli se naplno věnuji své práci tady v Roudnici, samozřejmě můj profesní profil je trochu odlišný a třeba mě v budoucnosti čekají další příležitosti, nicméně naučila jsem se co nejvíce žít přítomností, která v podstatě definuje i budoucnost. Závěrem bych chtěla pozvat čtenáře do Roudnice nad Labem na některou z našich akcí nebo jen tak na výlet na Podřipsko.

# „V plastické chirurgii jde vývoj rychle vpřed“



**BLANKA VRASPIŘOVÁ JE ZAKLADATELKOU A PRIMÁŘKOU KLINIKY ESTETICUSTI.**

**TEXT: MILOSLAVA HÁLOVÁ  
FOTO: ARCHIV ESTETICUSTI**

**E**STETICUSTI je největší a zároveň nejstarší soukromou klinikou plastické, estetické a laserové medicíny na severu Čech, lidem pomáhá už 33 let. „Když jsem začínala, byli jsme na severu Čech pouze dva plastičtí chirurgové. Nedokázali jsme si vůbec představit, že se za pár let stanou estetické zákroky zcela běžnou součástí života,“ popisuje Blanka Vraspířová, zakladatelka a primářka kliniky.

## **Jak se za ta léta změnil obor plastické a estetické chirurgie?**

To vůbec nelze srovnávat. V začátcích jsme dělali léčebnou plastickou chirurgii. Postupně jsme začali přecházet na estetickou medicínu, například operace nosů, operovali jsme odstáté ušní boltce nebo zvětšení a modelaci prsou. Ale zájemců bylo tehdy minimum. Tenkrát se třeba vůbec neprováděly liposukce, nebyly žádné výplně na mimické vrásky.

Dnes je nabídka široká a je těžké vybrat to nejlepší. My jsme jako první klinika v republice začali s liposukcemi. Ale to, co a jak jsme prováděli před více než dvaceti lety, je už dneska mimo. Vývoj jde rychle dopředu a k dispozici jsou nové postupy, aby liposukce byla účinnější, dokonalejší a šetrnější k tělu.

## **Vzrostla také nabídka pracovišť, zejména na sociálních sítích, kde vám nějaké estetické úpravy udělají...**

To je fakt, je nás mnohem více, ale zákroky provádějí i ti, kteří v oboru nemají atestaci. Mantrou dnešní doby je rychlý zisk. A protože některé výkony nejsou hrazené zdravotní pojišťovnou, ale platí si je každý sám, vidina peněz může být velkým lákadlem. Bohužel to často dopadá velmi špatně, protože zákroky provádějí „odborníci“ bez atestace v daném oboru a bez zkušeností. Estetické zákroky provádějí i kosmetičky, které klientkám píchají různé výplňové materiály, aplikují botulotoxin nebo zvětšují rty. Ženy tyto služby využívají, protože je to levnější, ale možná rizika si neuvědomují. Nevědí ani, odkud pocházejí materiály, se kterými kosmetička pracuje. Na klinice jsme řešili spoustu opravdu těžkých případů, kdy k nám přišly klientky právě po neodborném zákroku u kosmetičky.

## **Co byste doporučila těm, kteří o nějakém estetickém zákroku uvažují?**

Rozhodně aby se obrátili na renomovanou pracoviště s nějakou historií a zjistili si reference. A nevěřili všemu, co vidí na sociálních sítích, kde mnohdy nelegální pracoviště ukazují fotky před a po zákroku.

## **O jaké estetické úpravy je největší zájem?**

Naše klinika má několik částí – plastickou a estetickou chirurgii, laserovou medicínu a kosmetiku. V podstatě v každém úseku je něco. Máme největší laserové centrum na severu Čech, kdy jsme schopni vyřešit celou škálu problémů: odstraňování mateřských znamének, jizev, vrásek, žilek, pigmentových skvrn, kožních nádorů. Máme i laser na odstranění výrazného ochlupení. V této oblasti je zájem o všechno. Co se týká chirurgické části, nejčastěji operujeme oční víčka u žen i u mužů. Pánové také mají zájem o intimní plastiky a úpravy genitálií, to dělá málokdo. Provádíme je hlavně ze

zdravotních důvodů. Jsme v tomto směru opravdu výjimeční. Jako jediná klinika v severních Čechách pracujeme s novým švýcarským přístrojem LaserMe. Jde o moderní laserové ošetření pleti, které podporuje přirozenou regeneraci pokožky a zlepšuje její celkový vzhled. Přístroj se zabývá zpevněním obličeje, krku, dekoltu, zvětšením rtů, vlasovou mezoterapií, vráskami, jizvami, dále řeší strie, celulitidu, zpevňuje paže a tak dále.

## **Když chce klient úpravu intimních partií, stydí se, nebo to bere jako běžný zákrok?**

Chlapi se někdy stydí, možná proto, že jsem žena. Ale nemají důvod, operaci intimních partií jsem provedla mnoho. Vždy je důležité získat si jeho důvěru.

## **Co všechno jsou lidé ochotni podstoupit, aby byli krásnější?**

Mnohdy bolest, čas a taky peníze. Společnost je nastavená tak, že jakýkoliv „defekt“ na obličeji se dá vylepšit do stavu totální dokonalosti. Myslím, že lidé

„Jestli analyzuji ženy a muže, které potkávám, a říkám si, že by bylo potřeba upravit to nebo ono? Samozřejmě, je to profesionální deformace.“

byli dříve konzervativnější a stárnutí brali jako přirozený proces. Dneska se hroutí z každé vrásky, která se objeví.

## **Jak je při vaší práci důležité držet si odstup?**

O našem oboru se říká, že to je psychochirurgie. Při konzultaci nepoznáte, co se člověku honí v hlavě. Když se mi něco při konzultaci nepozdává, věnuji se klientovi více, abych zjistila co nejvíce o důvodech, proč estetické úpravy chce. Musím ale říct, že po těch letech mě už máloco překvapí.

**S ohledem na vaši profesi, analyzujete ženy a muže, které potkáváte? Říkáte si: ten by potřeboval upravit to nebo ono?** Samozřejmě, je to profesionální deformace.

# Do galerie je třeba chodit

TEXT: BOHUMIL BREJŽEK

FOTO: ARCHIV PETRY MAZÁČOVÉ

**V** galerii představíme letos i osobnosti spojené s Roudnicí – fotografa Miroslava Machotku a architektku Lucii Kavánovou, přibližuje ředitelka Galerie moderního umění v Roudnici nad Labem Petra Mazáčová.

**Po osmi letech, kdy jste pracovala v roudnické galerii jako kurátorka sbírek a vedoucí odborného oddělení, jste se před dvěma lety stala její ředitelkou. Jaký to byl pocit?**

Byl to pocit velké zodpovědnosti, který s vedením přichází vždy a který my ženy navíc máme více zakódovaný v DNA. Ostatně obdobný pocit jsem nesla celých osm let coby vedoucí. Takže přihlášení do výběrového řízení jsem spíše než postup v kariérním žebříčku brala jako příležitost k udržení úspěchu, kterého jsme s celým galerijním týmem dosáhli.

**Jaké změny se za ty dva roky udály ve směřování zaměření galerie? Co se vám za tu dobu podařilo dosáhnout?**

Po mém nástupu nastaly poměrně velké změny, které se týkaly zejména vnitřní struktury. Bylo nutné vyladit personální situaci tak, aby odpovídala vysokým nárokům administrativy, komunikace i veřejné prezentace. A to vše za pochodu. Co se týče směřování galerie, stále neseme vlajku našich předchůdců a jsme na to hrdí. Myslím si, že institucím někdy příchod nového vedení uškodí, zvláště když se začnou dít velké změny. Nechci, aby to vyznělo, že změny nejsou v plánu, jen musíme zahrát tu nejlepší partii s kartami, které nám byly rozdány, zbytečně netlačit na sebe ani na kolegy, a hlavně žít s pocitem, že jsme v tom, co děláme, povinně k sobě, zřizovateli i veřejnosti.

**Jak vypadá váš všední den? Zvládnete oddělit práci od soukromého života?**

Ženy obecně jsou náchylnější k přenášení problémů z práce do osobního života. U vedoucích pozic práce s odchodem domů občas nekončí a každý tak nějak očekává, že ředitel je kdykoli k dispozici. Mám štěstí na chápavého partnera a vím, že si musím nastavit hranice hlavně v hlavě. Poslední dva roky byly velmi

náročné a teď konečně přicházím na to, jak si vzít zpět svůj soukromý prostor.

**Funkce ředitelky je náročná. Kde dobijíte energii? Co vás baví ve volném čase?**

Nejvíce mne nabíjí manuální a kreativní práce, kde je přítomna satisfakce z dovršení. V mé práci se konce dočkám často až v horizontu měsíců. Navíc jde o týmovou práci, kdy mám radost spíše z toho, že jsme všichni pracovali v souladu tak, aby mohlo vzniknout něco smysluplného.

**Předpokládám, že ve vedení galerie je kromě vás více žen. Jak se vám spolupracuje?**

Obě kolegyně Dáša Koudelková a Madla Deylová jsou mentálně nastaveny podobně jako já – svorně cítíme velkou odpovědnost za chod galerie, ale myslím, že si z toho umíme udělat i legraci. Navíc si spolu umíme poměrně rychle poradit. Určitě mohu říci, že mají moji plnou důvěru. A myslím si, že i já mám jejich podporu.

**PETRA MAZÁČOVÁ PŘED DVĚMA LETY SE STALA ŘEDITELKOU ROUDNICKÉ GALERIE MODERNÍHO UMĚNÍ, PŘEDTÍM ZDE PRACOVALA JAKO KURÁTORKA SBÍREK A VEDOUČÍ ODBORNÉHO ODDĚLENÍ.**



„V kultuře je více žen, což souvisí s dlouhodobým podfinancováním sektoru. Práce pro kulturu je hlavně pro srdcaře, pro které je důležitý smysl. Nelze s námi pracovat korporátním stylem vedení.“

**V galerii ale nejsou ženy jen ve vedení, pracují u vás v nejrůznějších profesích...**

V kultuře je více žen, což souvisí s dlouhodobým podfinancováním sektoru. Práce pro kulturu je hlavně pro srdcaře, pro které je důležitý smysl. Nelze s námi pracovat korporátním stylem vedení. Náš tým dala dohromady bývalá ředitelka Alena Potůčková jako pestrý kolektiv různých osobností. Zastávám názor, že bychom si měli vycházet vstříc, na druhou stranu jsem velmi citlivá na zneužívání dobroty ostatních. Pohodová atmosféra a osobní přístup jsou pro nás velmi důležité.

**Galerie moderního umění svým významem přesahuje Roudnici nad Labem. Zaměřujete se více na místní, nebo na návštěvníky ze širšího okolí?**

Na regionální galerie se dívám jako na velmi specifické typy institucí, které vždy musí zohledňovat také místo, kde působí. Nemohou se spoléhat na kulturní turistiku cizinců, musí rozvíjet dialog s místními a působit komunitně. I u nás tvoří velkou návštěvníkovou část lidé odjinud, na druhou stranu se v práci s místním publikem stále zdokonalujeme. Výtvarného umění se bohužel majoritní část společnosti stále bojí, i když opakujeme, že v umění neexistuje špatná interpretace díla, důležitá je přístupnost a citlivost. A to jde naučit, stačí jen do galerie chodit. Dlouhodobě se o to snaží naše edukátorka Lucie Švec Kabrlová, která již vychovala více než jednu generaci mladých návštěvníků.

**A co pro ně pro letošní rok chystáte za nové výstavní akce?**

Letošní rok je ve znamení dialogů. Začali jsme dialogem Bedřicha Dlouhého a Martina Velíška, letní sezona patří spolupráci s Fakultou umění a designu UJEP a výstavě reflektující magickou horu Říp. Na konci roku se zaměříme na mezigenerační dialog Aleše Hnízдила a Dana Vlčka. Ale představíme i osobnosti spojené s Roudnicí – fotografa Miroslava Machotku a architektku Lucii Kavánovou.

# Fotbal a žena? Složitě

Viktoria Kubáňová figuruje ve vedení druholigového FK Viagem Ústí, který vlastní její muž. Fotbal ji chytil, lokty jako šéfka vytáhne jen občas.



**INTERVIEW** VIKTORIA KUBÁŇOVÁ BÝVÁ VĚTŠINOU ZA OBJEKTIVEM, KDYŽ NATÁČÍ PRO SOCIÁLNÍ SÍTĚ, ALE JAKO ČLENKA PŘEDSTAVENSTVA FK VIAGEM JE I VYHLEDÁVANÁ ČESKÝMI NOVINÁŘI.

**TEXT A FOTO: PETR BÍLEK**

Její manžel vyměnil lego za fotbalový klub a nejpopulárnějším sportem planety žije už bezmála tři roky i ona. Viktoria Kubáňová se zapojila do řízení druholigového Viagemu Ústí nad Labem. Chytlo ji to, přestože cítí, že ženy ve fotbale ještě čelí pochybovačným pohledům. Ona dvojnásob, neboť pochází z Nigérie, ačkoli v tuzemsku žije už od dětství.

„Nikdo mi do očí neřekl, že ženy do fotbalu nepatří. Podle mě si to ale většina lidí myslí, jen to úplně nahlas nepoví,“ cítí členka představenstva klubu, který její choť Přemysl Kubáň proslavil bizarním marketingem. Mluví se o něm nejen po celé republice, ale také za hranicemi.

## Rozumíte už fotbalu?

Já myslím, že malinko jo. Fotbal jsem sledovala v televizi už jako malá, táta byl vášnivý fotbalový fanoušek a nic jiného u nás neběželo. V Nigérii jsem žila do deseti let. A fotbal máme v rodině, můj bývalý švagr je Odion Ighalo, který hrál i za nigerijskou reprezentaci.

## Mohla by být v Nigérii žena ve vedení fotbalového klubu?

V Nigérii dnes rozhodují peníze, ne to, jestli jste žena, nebo muž. Pokud peníze máte, můžete i jako žena vlastnit klub. Nebo jakoukoli společnost. Respekt si tam ženy získávají lépe díky financím. Samozřejmě, taky tam panuje stereotyp: chlap peníze, žena domácnost. Ale mění se to stejně jako v Evropě. U nás tedy zatím platí víc, že ženy jsou častěji v domácnosti, ale už to není tak časté, jak bývalo.

## Jak u vás v Ústí vypadá, když zasedá představenstvo klubu?

Pro mě jako ženu je to někdy velmi těžké. Ne vždy se mi dostává pozornosti. (smích) Hlavní slovo má vždycky manžel. Zkouším do toho vnést svůj pohled, občas mě poslouchají, občas ne, ve finále je to nakonec dobré.

## Takže to ženy ve fotbale mají složitější?

Určitě. Když si vezmete třeba jen ženský fotbal obecně, tak má mnohem menší fanouškovskou základnu než mužský. Což o něčem svědčí. I ve vedení je to pro ženy velký rozdíl, podle mě jsou brány stále jako trošku mimo. Něco je necháme říct

a stejně si to uděláme po svém. Naštěstí u nás to je tak, že my si něco řekneme na schůzkách, kde manžel drží hlavní slovo, ale já se pak dořvu doma. (smích)

## Jak to vypadá?

Když občas udělám podle něj něco špatně a chce mě poučovat, řeknu mu, že už mám po pracovní době. (smích)

## Co všechno řešíte kromě zasedání představenstva akciové společnosti?

Trošku se starám o sociální sítě, to je kompletně na mně a kolegovi. Jezdím na zápasy, natáčím veškeré výstupy z utkání. Starám se o chod druholigového týmu ve smyslu, že zařizuji pro hráče některé věci. Hlavně pro africké. Když hledají ubytování, pomůžu jim. A to s čímkoli, s jídlem, s papírováním. Jsem trošku maminka hráčů. A když jsou zápasy, řeším, aby bylo všechno připravené. Občas taky pracuji s našimi sponzory.

## Jste přísný šéf?

Neřekla bych. Snažím se být hodná na všechny. Občas mi manžel říká: Nemůžeš být tak hodná, když tě neposlouchají. Ale já zase nechci, aby mě neměli úplně rádi. Když už vidím, že to jinak nejde, lokty vytáhnu.

## A pak lítají třísky?

Lokty vyndám a pak je mi to líto. (smích)

## Měla by být rovnoprávnost žen s muži ve vedoucích funkcích?

Tomu nevěřím. Vždy by mělo rozhodovat, jak jste schopný, a ne pohlaví.

## Udělal jste dobře, že váš manžel koupil fotbalový klub?

V určitých věcech asi ano. Manžel si našel zábavu. Vždycky byl jeho sen mít klub, tak si ho splnil. Předtím byl náš dům zaplněný legem, on je jeho velkým fanouškem. Koupil vždycky to největší lego, postavil ho a bylo všude po domě. Od doby, co si pořídil fotbalový klub, už lego doma nemáme.

## Ekonomicky se to vyplatí? Fotbal je v Česku většinou černá díra.

Asi se to nikdy finančně nevyplatí, ale životně ano. Jako žena jsem ráda, že je můj muž šťastný. Baví ho to, začalo to bavit i mě. Nejdřív jsem nevěřila, že mě fotbal chytně, ale chytil.

# Skutečná krása začíná hlubokou péčí

TEXT: BOHUMIL BREJŽEK

FOTO: ARCHIV MERYEM JINGER

**N**aší vizí je šířit povědomí o významu kvalitní péče o vlasovou pokožku, inspirovat ke zpomalení a pomáhat lidem cítit se krásně – nejen navenek, ale především uvnitř, vypráví o svém kosmetickém salonu Hayat Beauty v Teplicích jeho majitelka Meryem Jinger.

**Jaká byla vaše cesta do oblasti kosmetiky? Co pro vás bylo nejhorší překonat v začátcích a jak jste se s tím vypořádala?**

Moje cesta do beauty světa nebyla náhoda, ale vnitřní poslání. Od začátku jsem věděla, že nechci dělat „pouze službu“, ale vytvářet zážitek a měnit to, jak se ženy cítí samy o sobě. Nejtěžší bylo překonat strach z velkých kroků, otevření vlastních salonů, investice, odpovědnost, neustálé vzdělávání a tisíce hodin práce. Ze začátku jsem pracovala šest dní v týdnu, 12 až 14 hodin denně. Naučila jsem se rozhodovat rychle, věřit své intuici a budovat silnou značku namísto provozovny. Dnes přemýšlím nejen jako kosmetička nebo kadeřnice, ale jako podnikatelka, která má jasnou vizi a dlouhodobou strategii.

**Specializujete se na péči o vlasovou pokožku. Proč je zdraví pokožky hlavy tak důležité?**

Zdraví vlasové pokožky je naprostý základ. Pokud není v rovnováze pokožka, nikdy nebudou zdravé ani vlasy. Lidé často řeší délku, ale problém vzniká u kořínků. Má specializace mi dává hlubší smysl, který spojuje estetiku, terapii i prevenci.

**Vlajkovou lodí vašeho salonu je Head Spa. Mohla byste tuto proceduru přiblížit? O co se jedná?**

Head Spa je naše vlajková loď, protože je to víc než procedura. Je to rituál. Hloubkové čištění vlasů, masáže, aromaterapie a absolutní relax. Klientky odcházejí nejen s krásnějšími vlasy, ale i s pocitem restartu. V dnešní době je právě tento moment zastavení skutečným luxusem.

**Z jakého důvodu zařadit Head Spa do péče o své vlasy? Komu byste ho doporučila?**

Head Spa doporučuji každému, kdo řeší padání vlasů, mastnotu či citlivost pokožky, ale i těm, kteří jsou pod tlakem a potřebují chvíli pro sebe. Pokožka hlavy reaguje na stres velmi rychle. Je to investice do prevence i psychické pohody.

**Existuje pro návštěvu vašeho studia v Teplicích ideální věk? Kdo jsou vaši hlavní zákazníci a co u vás nejvíce oceňují?**

Ideální věk neexistuje. Mám klientky od mladých dívek až po zralé ženy. Nejvíce oceňují individuální přístup, lidskost, odbornost a to, že u nás necítí pásovou výrobu. Nefungujeme na kvantitu, ale na kvalitu. Budujeme dlouhodobý vztah, ne jednorázovou návštěvu.

**Které procedury jsou mezi klientkami nejoblíbenější?**

Mezi nejoblíbenější patří Head Spa v různých variantách, kosmetická ošetření a úprava obočí, které se věnuji od začátku své kariéry. Působím také jako lektorka v prestižní pražské škole, kde předávám své zkušenosti dalším profesionálům. Vzdělávání je pro mě přirozenou součástí růstu i budování odborné autority.

**Provozujete rovněž vlastní e-shop. Co v něm nabízíte?**

Profesionální péči, ale i vlastní značku Merea – vitaminy pro vlasy a pleť, které jsem vytvořila na základě svých dlouhodobých zkušeností s klientkami. Jsou to mé vlastní receptury vyráběné v České republice s důrazem na kvalitu a funkčnost. Vnímám to jako přirozený vývoj. Když roky řešíte padání vlasů, kvalitu pokožky a celkové zdraví, pochopíte, že krása nezačíná jen zvenku, ale i uvnitř. Merea je odpovědí na tuto potřebu.

**Pokud se týká vaší práce, máte ještě nějaký sen nebo cíl, který byste si ráda splnila?**

Mírím vysoko. Nechci budovat „jen další salon“, ale silnou a respektovanou značku s jasnou identitou a hodnotou. Další kroky si zatím nechávám pro sebe, ale pracuji na projektech, které posunou péči na novou úroveň a posílí naši pozici na trhu. Věřím ve strategii, dlouhodobou vizi a kvalitu bez kompromisů. A to je teprve začátek.



MERYEM JINGER V TEPLICÍCH VLASTNÍ KOSMETICKÝ SALON HAYAT BEAUTY.

„Head Spa je naše vlajková loď, protože je to víc než procedura. Je to rituál. Hloubkové čištění vlasů, masáže, aromaterapie a absolutní relax. Klientky odcházejí nejen s krásnějšími vlasy, ale i s pocitem restartu.“

# Šokovala svět. Maděrová získala zlato

TEXT: JAN PEŠEK

FOTO: OTA BARTOVSKÝ, MAFRA

**O**dmala si přála závodit na olympiádě. Svůj dětský sen si splnila už v roce 2022 v Pekingu. A letos v Itálii všechny šokovala, když vybojovala historicky první české zlato v paralelním obřím slalomu. Dvaadvacetiletá Liberečanka Zuzana Maděrová přiznává, že medaili od té doby téměř nesundává z krku.

„Ještě nějakou dobu ji budu nosit u sebe, aby ji vidělo co nejvíc lidí, protože si to zaslouží za podporu, kterou mi dávali. Později ji někam uložím,“ řekla úspěšná sportovkyně a zmínila, že na rozdíl od jiných medailistů nemá s cenným kovem žádné trable. Hned několika závodníkům se totiž medaile při oslavách rozpadla.

„Moje medaile zatím drží, za to jsem ráda. Ale jak já koušu do medaile, tak už si medaile kousla do asfaltu. Spadla mi na zem, je trochu otlučená, ale přežila. Myslím, že ta moje je statečná a zvládne to.“

Maděrová vyhrála na olympijských hrách v Itálii závod v paralelním obřím slalomu v neděli 8. února. „Byla tam úžasná atmosféra, přijelo hodně Čechů, bylo to fakt krásné. Nejvíc si budu pamatovat moment, když za mnou přiběhla celá rodina, mamka, tatka a všichni sourozenci. Objímali mě, brečeli a byli dojatí,“ ohlédla se za olympiádou Maděrová, kterou proslavily i pečlivě namalované nehty s motivy olympiády.

„Olympijské nehty jsem si dělala sama, protože jsem byla už dlouho mimo republiku a nebyl prostor, aby mi je někdo dělal. Vozím si s sebou takový kufřík, kde mám všechno potřebné.“

Úspěšnou závodnici po návratu z Itálie přivítal hejtman Libereckého kraje Martin Půta. Jako dar jí věnoval takzvaný zlatý hejtmanský dukát.

„Párkrát za rok udělujeme hejtmanský dukát za výjimečné – většinou celoživotní – počiny. Ale tento úspěch je tak výjimečný, že jsme se rozhodli s kolegy v



radě kraje udělat trochu výjimku a předat dukát vám,“ přivítal zlatou medailistku Půta.

S Maděrovou, která do svých deseti let žila v Oldřichově v Hájích, než se přestěhovala do Liberce, se potkali i primátor krajského města Jaroslav Zámečník a náměstek Jiří Jandourek.

„Málokdo z Liberečanů tuší, že Zuzana je i projektantka dopravních staveb. S otcem Janem Maděrou, který je profesí

rovněž projektant, se podílela například na zásadním projektu, jako je nedávná rekonstrukce silnice v Londýnské ulici,“ napsali představitelé města pod společný snímek.

„Je vidět, že liberecké ženy zvládají všechno – od zlatých medailí až po technické výkresy, které nám usnadňují každodenní cestování městem. Děkujeme a přejeme hodně úspěchů v další kariéře nejen na svahu,“ dodali.

## ÚSPĚŠNÁ OLYMPIONČKA

SNOWBOARDISTKA ZUZANA MADĚROVÁ Z LIBERCE ZÍSKALA NA OLYMPIJSKÝCH HRÁCH V ITÁLII ZLATOU MEDAILI V PARALELNÍM OBŘÍM SLALOMU. SNÍMEK JE ZE SETKÁNÍ V SÍDLĚ LIBERECKÉHO KRAJE.

# Život zasvěcený pomoci potřebným

TEXT: BOHUMIL BREJŽEK

FOTO: ARCHIV DRAHOMÍRY KUČEROVÉ

**C**entrum sociální péče Helias v Ústí nad Labem poskytuje služby lidem s mentálním postižením. O tom, jak funguje, jsme hovořili s jeho ředitelkou Drahomírou Kučerovou.

**Ředitelkou Denního stacionáře Helias jste se stala v loňském roce. Co vás přivedlo do sociálních služeb?**

Ve společnosti Helias pracuji od roku 2015. Předtím jsem působila jako dobrovolnice na týdenních pobytech pořádaných společností Helias, v sociální sféře se tak reálně pohybuji již více než 15 let. Vzhledem k tomu, že mám bratra s mentálním postižením a poruchou autistického spektra, měla jsem vždy k sociální oblasti velmi blízko, lze říci, že práce v sociální sféře je tak jakýmsi mým celoživotním posláním. V roce 2020 jsem dokončila magisterský titul v oboru řízení v sociální práci, a mohla jsem tak nastoupit na pozici sociálního pracovníka a připravovat se na vedoucí pozici.

**Co vše spadá do vaší činnosti?**

Moje činnost ve společnosti je různorodá. Jednou z nich je každoroční příprava podkladů a následné podávání žádostí o dotace, které nám poskytuje město Ústí nad Labem a Ústecký kraj. Právě i díky dotacím můžeme plnohodnotně poskytovat sociální služby a rovněž dobře finančně ohodnotit naše asistenty, jejichž práce je mnohdy nejen fyzicky, ale i psychicky náročná. Také jsem v blízkém a pravidelném kontaktu s klienty a jejich rodinami, což je rovněž velice důležitou součástí mé práce. Protože dobře znát naše klienty a jejich rodiny, to je v naší práci základem k tomu, aby péče o klienty byla na co nejvyšší úrovni a zároveň naše služby efektivně pomáhaly i jejich rodinám.

**Jaké sociální služby poskytujete?**

Naše organizace poskytuje denní stacionář a osobní asistenci. Denní stacionář je ambulantní služba, kdy k nám docházejí klienti od půlnoci do půlnoci, každý všední den. Otevírací doba zařízení je od 6.30 do 16 hodin. Osobní asistence je terénní služba, která se poskytuje nepřetržitě, a

to v přirozeném sociálním prostředí klienta, nejčastěji u něj doma.

**Můžete ve stručnosti přiblížit činnost stacionáře? Jaká je hlavní náplň této služby a komu je určena?**

Denní stacionář je určen pro osoby s mentálním a tělesným postižením, stejně tak pro osoby s poruchou autistického spektra od věku 3 až 64 let. Činnosti denního stacionáře jsou různorodé, je to taková „škola hrou“, kam klienti docházejí a zapojují se do kolektivu, vzdělávají se, zkouší si úkony „běžného“ života pro zapojení do společnosti a zvýšení své soběstačnosti, například chodí na poštu a úřady za přítomnosti asistentů. Ke každému klientovi přistupujeme individuálně, dle jeho možností a potřeb.

**Hradí tuto péči zdravotní pojišťovny, nebo si ji musí platit pacient?**

Naše obě sociální služby jsou poskytovány klientům za úhradu, bohužel se zdravotními pojišťovnami spolupracovat nemůžeme, jelikož nejsme zdravotnické zařízení a neúčtujeme zdravotní úkony. Klient platí za skutečně spotřebovaný čas, a to za minutu, nezaokrouhlujeme tedy časy výkonů. Reálné úhrady ze strany klientů a jejich rodin ovšem pokryjí pouze zlomek nákladů, kde největší položkou jsou mzdové náklady na zaměstnance, i proto se neobejdeme bez financování za pomoci dotací. Jedná se samozřejmě o minci, která má dvě strany, protože i díky naší práci si mohou například rodiče klientů zařídit běžné pochůzky včetně úřadů, stejně tak pracovat místo toho, aby se sami museli mnohdy náročné péči věnovat doslova až 24 hodin denně.

**Zajišťujete také volnočasové aktivity.**

**O které je největší zájem?**

Největší zájem je celoročně o bowling. Také se naši klienti každý únor účastní Valentýnského plesu, kde se setkávají i s klienty dalších sociálních služeb z Ústecka. Valentýnský ples má každý rok obrovský úspěch, mnozí naši klienti se ho proto rádi účastní již řadu let.

**Helias nabízí i osobní asistenční služby...**

Ano, zajišťujeme sociální službu osobní asistence, o které již byla řeč, tato služba funguje nepřetržitě, tzn., že si klient

nasmlouvá službu kdykoliv potřebuje a osobní asistent s ním tráví plnohodnotně čas třeba doma, případně ho může doprovázet za službami, k lékaři nebo kamkoliv jinam. Klient nebo jeho zákonný zástupce si taktéž může v rámci osobní asistence vymyslet svou volnočasovou aktivitu, například výlet, a my ho poté klientovi zprostředkujeme spolu s asistentem.

**S vašimi klienty díky společně strávenému času navazujete silné vztahy. Pomáhá to, nebo komplikuje vaši práci?**

Já osobně znám spoustu našich klientů od útlého dětství, a tak si troufám říct, že je to už i moje taková širší rodina. To, že klienta dobře poznáte, práci určitě nekomplikuje, ba naopak to práci zlehčuje v tom smyslu, že víte, jak s konkrétním klientem pracovat, jak s ním jednat a tím předcházet nežádoucím chováním, protože každý náš klient je jedinečný.

**DRAHOMÍRA KUČEROVÁ JE ŘEDITELKOU CENTRA SOCIÁLNÍ PÉČE HELIAS V ÚSTÍ NAD LABEM.**



# Komplexní kosmetické služby

TEXT: BOHUMIL BREJŽEK

FOTO: ARCHIV MICHAELY RYBÁROVÉ

**P**ropojení odbornosti, důvěry a spolupráce je základem našeho konceptu a důvodem, proč se k nám klientky rády vracejí, říká Michaela Rybářová, která spolu s Markétou Musílkovou vede kosmetické M Studio v Teplicích.

**Vaše studio vzniklo poměrně nedávno, v roce 2024. Jak se vám podařilo v krátké době dostat se do povědomí zákaznic?**

M Studio je nové, ale stojí na dlouholetých zkušenostech a hlavně na jasné představě o tom, jak má vypadat péče o krásu. Dlouho v nás zrála touha vytvořit místo, kde se neřeší jen výkon a rychlost, ale kde se ženy cítí dobře, v klidu a bezpečí. Když přišel správný čas, sen se začal měnit ve skutečnost. Vznikl prostor, který nám umožnil rozšířit služby, propojit kosmetickou péči s permanentním make-upem a vytvořit ucelený koncept. Právě osobní přístup a přirozená doporučení spokojených klientek nám pomohly dostat se do jejich povědomí.

**Jak jste se k povolání kosmetiček dostaly? Náhodou? Nebo jste po něm toužily už jako malé holky?**

Naše cesty k oboru byly různé, ale obě nás vždy přitahovala práce s ženami a péče o krásu. Každá z nás si prošla vlastní cestou, sbírala zkušenosti a hledala směr, který jí bude dávat smysl. Dnes už víme, že nic z toho nebyla náhoda. Vše nás postupně dovedlo k jednomu společnému snu – vytvořit místo, kde se odbornost propojuje s lidským přístupem.

**Jaké služby klientům nabízíte?**

Široké spektrum služeb, které na sebe přirozeně navazují. Zaměřujeme se na kosmetická ošetření přizpůsobená potřebám pleti, prevenci stárnutí, liftingové a regenerační procedury, ale také na permanentní make-up, mikrojehličkování, piercing a laserové omlazení pleti. Naším cílem je, aby klientky našly vše pod jednou střechou a odcházely s pocitem, že o ně bylo postaráno komplexně.

**Když k vám přijde klientka, víte hned, jaká změna by jí prospěla? Snažíte se ji přesvědčit o své vizi?**

Většina klientek přichází s určitou představou, ale pro nás je vždy důležité hlavně naslouchat. Povídáme si o tom, co je trápí, co chtějí změnit a jak se chtějí cítit. Nikdy nikoho do ničeho netlačíme. Vše,



MARKÉTA MUSÍLKOVÁ A MICHAELA RYBÁROVÁ JEJICH KOSMETICKÉ STUDIO V TEPLICÍCH VZNIKLO TEPRVE V ROCE 2024, PŘESTO UŽ SE DO POVĚDOMÍ KLIENTEK DOSTALO.

co nabízíme, máme osobně vyzkoušené a víme, že to funguje. Pokud ale cítíme, že by klientce pomohla jiná nebo odbornější péče, vždy ji otevřeně doporučíme.

**Mění se preference klientů? O jaké služby je v současné době největší zájem?**

Vnímáme, že ženy o sebe dnes pečují mnohem vědoměji. Často k nám přicházejí ženy ve zralejším, elegantním věku, které chtějí vypadat přirozeně, ale svěže. Těší nás také rostoucí zájem mužů, který je dnes už zcela běžný. Velký důraz klademe na prevenci stárnutí a jemné podtržení přirozené krásy.

Oblíbený je i permanentní make-up, který šetří čas a dodává ženám pocit jistoty v každodenním životě.

**Máte poskytování služeb mezi sebou nějak rozdělené podle specializace?**

Ano, každá z nás má svou specializaci, ale úzce spolupracujeme a navzájem se doplňujeme. Díky tomu dokážeme klientkám nabídnout komplexní péči a citlivě navazovat jednotlivé služby. Právě propojení odbornosti, důvěry a spolupráce je základem našeho konceptu a důvodem, proč se k nám klientky rády vracejí.

# Interiérový design: váš domov snů na míru

TEXT: BOHUMIL BREJŽEK

FOTO: ARCHIV LENKY STÁDNÍKOVÉ

**N**enavrhují svůj styl, ale styl klienta. Vždy se snažím pochopit, jak žije, co potřebuje a v jakém prostředí se bude cítit nejlépe, zastávám názor liberecká interiérová designérka Lenka Stádníková.

**Vystudovala jste podnikovou ekonomiku na Technické univerzitě v Liberci. Jak jste se vlastně dostala k interiérovému designu?**

Ano, vystudovala jsem podnikovou ekonomiku a po škole jsem v oboru i pracovala. Brzy jsem ale pochopila, že klasická kancelářská pracovní doba není cesta, kterou bych chtěla jít celý život, dlouhodobě růst a být šťastná. Potřebuji být v pohybu, kreativní, komunikovat s lidmi a mít možnost tvořit něco, co má skutečný dopad na jejich život. V té době jsem žila v zahraničí a s partnerem jsme se často stěhovali. Každý byt jsem si automaticky začala upravovat, vylepšovat a přetvářet tak, aby působil útulněji a funkčněji.

Postupně jsem si uvědomila, že právě tohle je činnost, která mě naplňuje nejvíc. V Holandsku jsem proto – i s malými dětmi – začala studovat interiérový design a zkoumat možnosti, jak se v tomto oboru prosadit. Když jsme se později přestěhovali do Anglie, design mě pohltit natolik, že jsem pokračovala až k magisterskému titulu. Během studia jsem už navrhovala interiéry pro klienty a zároveň pracovala na návrhu vlastního domu v Liberci. Podařilo se mi skloubit zajímavou práci s rodinou, což pro mě bylo nesmírně důležité.

**Co vás na práci designérky nejvíce baví?**

Největší radost mám z toho, když vidím konkrétní výsledek své práce – a hlavně spokojené klienty. Především ten oka-

mžik, kdy klient poprvé vstoupí do hotového interiéru a vidím, že se tam cítí opravdu dobře. To je pro mě největší odměnou a těším se na další projekt a výzvu.

**Máte při tvorbě interiéru nějakou osobitou filozofii nebo přístup, který vás odlišuje od ostatních designérů a architektů v oblasti bydlení?**

Můj přístup je založený na empatii. Nenavrhují svůj styl, ale styl klienta. Vždy se snažím pochopit, jak žije, co potřebuje a v jakém prostředí se bude cítit nejlépe. Každý člověk je originál – a interiéry by měl být stejně jedinečné. Proto ke každému projektu přistupuji individuálně, ať už jde o jeden pokojíček, nebo kompletní stavbu domu.

**Kde čerpáte inspiraci pro svou práci? Zaměřujete se, co se týče návrhů, na nějaký konkrétní styl?**

Inspiraci čerpám hlavně ze života – z přírody, cestování a zkušeností ze zahraničí. Miluji přírodní materiály a barvy, protože dokážou interiéru zútulnit a dodat mu nadčasovost. Když cestuji, vždy mě zajímá, jak lidé v dané zemi bydlí, jaké materiály používají a jak přistupují k prostoru. Tyto poznatky pak ráda přenáším do své práce. Stylově se neomezují – přizpůsobují se klientovi. Přirozeně ale tíhnu k modernímu, čistému a funkčnímu designu s prvky přírody. Ostatně se o tom můžete přesvědčit na mém webu [www.lenkadesign.cz](http://www.lenkadesign.cz).

**Design přizpůsobujete klientovu životnímu stylu? Navrhujete i takové drobnosti, jako jsou například dekorace na stůl, na okna a podobné?**

Ano, detaily jsou pro mě zásadní. Právě ony vytvářejí atmosféru, dávají interiéru duši a dotvářejí celek. Proto klientům doporučuji i dekorace do ní, na nábytek či na okna. Ráda pracuji s textilem, kovem, dřevem a dalšími materiály, které



**LENKA STÁDNÍKOVÁ** INTERIÉROVÝ DESIGN ZAČALA STUDOVAT V HOLANDSKU, V ANGLII DOKONCE ZÍSKALA MAGISTERSKÝ TITUL.

interiér zjemní a dodají mu osobitost. Mým cílem je, aby se klient doma cítil opravdu dobře – a to bez detailů nejde.

**Je obtížné skloubit finanční požadavky a rozpočet klienta s představou o ideálním návrhu?**

Abych tomu předešla, už na začátku velmi citlivě zjišťuji rozpočet. Díky tomu mohu navrhnout řešení, která dávají smysl – ať už jde o nábytek na míru, luxusnější materiály, nebo naopak dostupnější produkty z řetězců. V každém případě se snažím, aby výsledek působil harmonicky, útulně a kvalitně – i s omezeným rozpočtem lze vytvořit krásný interiéry, když se ví jak.

**Odmítnete někdy klienta, pokud mezi vámi „nepřeskočí jiskra“?**

Zatím se mi to nestalo. Ale je pravda, že s některými klienty si sednu natolik, že bych pro ně pracovala pořád. A u jiných se zase těším, až projekt dokončíme. To je ale přirozené – jsme jen lidé.

**Pokud si čtenář bude chtít zařídit svůj interiéry bez odborníka, co mu poradíte?**

Ať nepodléhá trendům, ale svým pocitům. Domov má být praktický, funkční a příjemný – nejen „instagramově krásný“. Ať myslí na rozpočet jako na celek – nejen na rekonstrukci, ale i na vybavení a doplňky. Často se stává, že lidé investují do luxusních materiálů, ale pak interiéry doplní levným nábytkem a dekoracemi, které k sobě neladí. Výsledek pak ztrácí kvalitu i atmosféru.

[www.lenkadesign.cz](http://www.lenkadesign.cz)  
[www.podjestedka.cz](http://www.podjestedka.cz)

# Ocenění беру jako velký závazek

TEXT: BOHUMIL BREJŽEK

FOTO: ARCHIV MARIE JELENČÍČOVÉ

**S**leduji nové trendy, vzdělávám se a pracuji na tom, aby měl každý klient maximální péči bez ohledu na velikost zakázky, líčí úspěšná realitní makléřka z chomutovské realitní kanceláře Orionis Marie Jelenčíčová.

**Jak jste se dostala k realitám, co vás přivedlo do tohoto oboru?**

V realitách působím od roku 2020. Přivedla mě sem kombinace obchodu, práce s lidmi a organizace. Reality nejsou jen o prodeji nemovitostí, ale o důležitých životních změnách klientů. Právě lidský rozměr a možnost být průvodcem v zásadních chvílích mě na této práci naplňuje nejvíc.

**Jak se za tu dobu změnil realitní trh? Došlo k nějakému vývoji ve způsobech**

**MARIE JELENČÍČOVÁ** V REALITÁCH PŮSOBÍ OD ROKU 2020. PŘIVÁBILA JI KOMBINACE OBCHODU, PRÁCE S LIDMI A ORGANIZACE.

**propagace či v přáních klientů? Jsou klienti v současné době náročnější než dříve?**

Trh prošel výrazným vývojem – od období rychlých prodejů po dobu, kdy jsou kupující opatrnější. Klienti jsou dnes informovanější, víc porovnávají a řeší detaily. Vnímám to pozitivně, protože kvalitní příprava, správná cena a profesionální prezentace jsou důležitější než kdy dřív.

**V čem spočívají hlavní odlišnosti vaší práce s klienty ve srovnání s jinými realitními kancelářemi? Proč by se měli zájemci obracet právě na vás?**

Zakládám si na osobním přístupu a maximální transparentnosti. Klient přesně ví, co se děje a proč. Nejde mi o rychlý obchod, ale o bezpečný a dobře zvládnutý proces. Samozřejmostí je kompletní servis od přípravy nemovitosti až po právní a finanční součinnost. Pomáhám také se správou nemovitostí, vyklizením, pří-

pravou na pronájem nebo rekonstrukci. Klienti tak mají jistotu, že se o vše postarám, i když sami nemají čas nebo bydlí daleko.

**Využíváte moderní technologie? Pracujete se sociálními sítěmi?**

Ano, moderní technologie jsou u mě naprostý základ. Profesionální fotografie a 3D sken jsou standardem u každé zakázky, ne nadstandard za příplatek. Díky 3D prohlídce si zájemci projdou nemovitost online a na osobní prohlídky pak přicházejí opravdu vážní zájemci. To šetří čas všem stranám a zvyšuje efektivitu prodeje.

Velkou roli hrají i sociální sítě, kde dosahuji milionových zhlédnutí. Díky tomu dokážu dostat nabídku k obrovskému množství lidí, a to včetně těch, kteří aktivně nehledají, ale správná nemovitost je zaujme. Zároveň zde dlouhodobě buduji důvěru sdílením své práce i reálných výsledků.

**Všude kolem vidíme nástup umělé inteligence a online sjednávačů. Nebojíte se, že vás nahradí nebo alespoň změní způsob vaší práce?**

Technologie a umělá inteligence nám umí výrazně pomoci – s daty, marketingem i administrativou. Ale lidský faktor, vyjednávání, empatie a práce s emocemi zůstávají nenahraditelné. Při prodeji domova chtějí mít lidé vedle sebe člověka, kterému důvěřují.

**Vy sama jste se v loňském roce umístila mezi realitními makléři v celé republice na výborném dvanáctém místě, v Ústeckém kraji a okrese Chomutov dokonce na prvním. Co děláte pro to, abyste svá umístění obhájila i v letošním roce?**

Ocenění беру jako velký závazek. Nespoléhám na to, co fungovalo dřív, ale neustále posouvám úroveň služeb, prezentace i komunikace. Sleduji nové trendy, vzdělávám se a pracuji na tom, aby měl každý klient maximální péči bez ohledu na velikost zakázky. Klíčovými jsou pro mě doporučení a dlouhodobé vztahy – právě spokojení klienti jsou nejlepším důkazem dobře odvedené práce. Úspěch pro mě nejsou jen čísla, ale to, že se ke mně lidé vrací a posílají dál své blízké.



# Znovuobjevované Ralsko

TEXT: BOHUMIL BREJŽEK

FOTO: ARCHIV ŠÁRKY KALVOVÉ

**D**louhá léta bylo Ralsko nepřístupným vojenským prostorem, dnes je situace zcela jiná a zájemci se mohou dozvědět mnoho o historii tohoto území, uvádí pyšně místostarostka města a ředitelka místní základní školy a školky Šárka Kalvová.

**Ralsko je cílem mnoha návštěvníků.**

**Registrujete ve městě zvýšený turistický ruch?**

Ano, zájem turistů o Ralsko je jednoznačně vyšší. Poloha města přímo vybízí k pěší turistice i cyklovýletům. Nachází se zde mnoho pozoruhodných přírodních lokalit, které jsou pro návštěvníky velmi atraktivní. Trasy vedou mírně zvlněnou krajinou, takže jsou dostupné i pro méně zdatné turisty.

Mezi nejvýraznější přírodní dominanty patří skalní útvary, například Hradčanské stěny nebo Stohánek, které svou majestátností lákají k návštěvě. Ralsko je navíc rozlehlé město, kde si lidé mohou užít i letní koupání – například v místní části Hradčany, kde je nárůst turistického ruchu skutečně výrazný.

Na tomto rozvoji se významně podílejí i Vojenské lesy a statky, které návštěvníkům nabízejí například Jeřábí stezku, a také Geopark Ralsko, který už od roku 2013 systematicky představuje krajinu města v médiích a nabízí veřejnosti bohatý program aktivit a akcí.

**Jak je to s přístupem do lokalit vojenských lesů? Jsou tato místa bezpečná?**

Ano, tyto lokality jsou přístupné. Zároveň bych však chtěla apelovat na návštěvníky, aby se v přírodě chovali ohleduplně, respektovali místní faunu i flóru a svým chováním nijak nepoškozovali přírodní prostředí ani nenarušovali jeho rovnováhu.

**Národní geopark Ralsko připravil pro letošní rok bohatý program plný terénních exkurzí, přednášek i komunitních akcí. Můžete vše trochu konkretizovat?**

Geopark Ralsko dlouhodobě přitahuje návštěvníky díky kvalitně připravenému a promyšlenému programu. Osobně bych ráda zmínila například virtuální stezku za Železným pokladem Ralska, která v dnešní digitální době velmi přirozeně oslovuje širokou veřejnost a přivádí do



**ŠÁRKA KALVOVÁ JE MÍSTOSTAROSTKOU RALSKA A ZÁROVEŇ TAKÉ ŘEDITELKOU ZÁKLADNÍ A MATEŘSKÉ ŠKOLY TOMÁŠE JEŽKA V MÍSTNÍ ČÁSTI KUŘÍVODY.**

regionu nové návštěvníky. Velmi mě také těší, že letošní program přivede do Ralska studenty učitelství i pedagogy, kteří si území začínají spojovat nejen s turistikou, ale i se vzděláváním a poznáním.

**Jaké další kroky ve prospěch občanů plánuje město ve spolupráci s Libereckým krajem?**

Upřímně musím říct, že mé zkušenosti se spoluprací s Libereckým krajem nejsou příliš pozitivní. Ano, došlo k rekonstrukci silnice č. 268, za což jsme samozřejmě vděční. V současné době však kraj plánuje výstavbu fotovoltaické elektrárny na území bývalého vojenského letiště v Hradčanech.

Za dobu mého působení ve vedení města jsem slyšela mnoho různých plánů na využití letiště. Osobně jsem vždy podporovala sportovní a volnočasové využití tohoto prostoru, žádný z těchto záměrů se však nerealizoval a nyní přichází projekt fotovoltaiky. Chápu, že se celý svět zaměřuje na obnovitelné zdroje energie, ale kladu si otázku, jaký konkrétní přínos to bude mít pro samotné Ralsko. Je to můj osobní názor a uvědomuji si, že společnost je v této otázce rozdělená – někteří jej budou podporovat, jiní kritizovat.

Přeji si, ať se Ralsko i dál posouvá tím správným směrem jako doposud, a fotovoltaiky mi ten správný směr neukazují.

**Jste nejen místostarostkou města Ralsko, ale zároveň také ředitelkou základní a mateřské školy Tomáše Ježka v jeho městské části Kuřívody. Vaše pozice je náročná. Zvládáte spojení pracovního a osobního života?**

Ve školství pracuji celý život a svou práci mám velmi ráda. Každý den ve škole je jiný. Ve funkci ředitelky působím čtvrtým rokem a nebudu zastírat, že to není jednoduché. Neustále přicházejí nové předpisy, nařízení, výkazy a administrativní povinnosti. Stále se mluvívá o snižování administrativní zátěže ve školství, ale realita je spíše opačná.

Abych si zachovala i svůj osobní život, musela jsem se naučit práci si nenosit domů. Nebylo to jednoduché a trvalo to, ale dnes už mám pocit, že se mi daří nastavit zdravé hranice a mohu se věnovat i svým koníčkům a své rodině.

**Kde dobijíte energii? Co vás baví ve volném čase?**

Ráda cestuji po České republice i mimo ni. Velkou součástí mého volného času jsou také šipky – máme skvělý tým, se kterým se scházíme, bavíme se hrou a nikdy neřešíme práci. Největší část volného času věnuji své rodině – příteli, rodičům, dcerám, ale především své vnučce, která je pro mě obrovským zdrojem radosti a štěstí.

Francouzský spisovatel Francois de La Rochefoucauld: Dělat, co je rozumné a správné, je v každém období...

|                                       |                                           |                                            |                                         |                                                   |                                         |                                               |                                             |                                              |                                                |                                                    |                                              |                                              |                              |                  |                         |  |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------|------------------|-------------------------|--|
| POMŮCKA:<br>ADSL, BITE,<br>RTL, YALE  | INSTITUTE                                 | POZITIVA                                   | 1. DÍL<br>TAJENKY                       | OSOBNÍ<br>ZÁJMENO                                 | PURPUR                                  |                                               | DRANÍM<br>ODSTRANIT                         | PUŠKA<br>HOVOR.                              | AUTONOMNÍ<br>OBLAST<br>ZKR.                    | KOZÍ<br>PACH                                       |                                              | NEBO                                         | LANĚ<br>SLOVEN.              | ZNÁZORNIT        | CITOSLOVCE<br>POCHOPENÍ |  |
| NACHÝLENÍ<br>TRUPU                    |                                           |                                            |                                         |                                                   |                                         | ČÁST<br>STŘECHY                               |                                             |                                              |                                                |                                                    | ZNAČKA<br>PRODEJCE<br>POČITAČU               |                                              |                              |                  |                         |  |
| ÚSTNÍ<br>TEKUTINA                     |                                           |                                            |                                         |                                                   |                                         | MÍSTO U<br>DOMU SLOV.<br>JM. HERCE<br>SHARIFA |                                             |                                              |                                                |                                                    | HYDROXID<br>SODNÝ<br>NEDĚLITEL-<br>NÉ DVĚMA  |                                              |                              |                  |                         |  |
| TADEÁŠ<br>DOMÁCKÝ                     |                                           |                                            |                                         | CHURAVÉ<br>VODNÍ<br>ROSTLINA                      |                                         |                                               |                                             |                                              | KLENUTÁ<br>ČÁST<br>STAVBY<br>VZLYKATI          |                                                    |                                              |                                              |                              |                  |                         |  |
| DRUH<br>PŘIPOJENÍ<br>K INTER-<br>NETU |                                           |                                            |                                         |                                                   | VOJENSKÁ<br>POCHOD.<br>SKLADBA<br>OSADA |                                               |                                             |                                              |                                                | PŮV. OBYV.<br>PYRENEJÍ<br>MEZINÁROD.<br>ANGL. ZKR. |                                              |                                              |                              |                  | ČOKOLÁDY<br>HOVOR.      |  |
| VYROBIT<br>KOVÁNÍM                    |                                           |                                            |                                         |                                                   |                                         |                                               |                                             | KLID<br>STARÉ<br>VZTAŽNÉ<br>ZÁJMENO          |                                                |                                                    |                                              |                                              | TŘEBAŽE<br>2. DÍL<br>TAJENKY |                  |                         |  |
|                                       | JEDNÁNÍ                                   | PRCHAVÁ<br>KAPALINA<br>HLÁŠKA<br>V KARTÁCH |                                         |                                                   |                                         |                                               | NEMOC<br>KŮŽE<br>ZVUK<br>PŘI BOURČE         |                                              |                                                |                                                    |                                              | POD. ZAHR.<br>OBCH. ZKR.<br>KVĚT<br>SLOVEN.  |                              |                  |                         |  |
| JEDEN<br>Z MUŠKE-<br>TYRŮ             |                                           |                                            |                                         |                                                   |                                         | HONIT<br>PRODEJNÝ<br>ELEKTRO-<br>SPOTŘEBIČŮ   |                                             |                                              |                                                |                                                    | HLASITÉ<br>VOLÁNÍ<br>VLÁDCE<br>INCKÉ ŘÍŠE    |                                              |                              |                  |                         |  |
| TERÉNNÍ<br>ZÁVOD<br>HOVOR.            |                                           |                                            |                                         |                                                   | PRACOVAT<br>S PLUHEM<br>OSTNY           |                                               |                                             |                                              |                                                | JMÉNO<br>ZPĚVAČKY<br>BARTOŠOVÉ<br>LOVY             |                                              |                                              |                              |                  |                         |  |
| COPAK                                 |                                           |                                            |                                         | TUHÝ KOMU-<br>NÁL. ODPAD<br>ČÁST SETU<br>V TENISE |                                         |                                               |                                             | OKAMŽITÉ<br>AMERICKÁ<br>TROPICKÁ<br>ROSTLINA |                                                |                                                    |                                              |                                              |                              | ČÁST<br>KROVU    | ŠKRABÁK<br>K PLUHU      |  |
| KRÁTKÉ<br>BÁSNĚ                       |                                           |                                            |                                         |                                                   |                                         |                                               |                                             |                                              | SKUPINA<br>OSMI HRAČŮ<br>NĚMECKÁ<br>TV STANICE |                                                    |                                              |                                              |                              |                  |                         |  |
|                                       | ZTLOUCT                                   | KOUPACÍ<br>NÁDOBY<br>KOŘÁLKA               |                                         |                                                   |                                         |                                               | VOLEBNÍ<br>SCHRÁNKA<br>RÁNY                 |                                              |                                                |                                                    |                                              | SONDA<br>SCHRÁNKA<br>MĚKKÝŠU                 |                              |                  |                         |  |
| MÍSTA<br>ZLOMU                        |                                           |                                            |                                         |                                                   |                                         | AUTORITY<br>MĚSTSKÁ<br>DIVADLA<br>PRAŽSKÁ     |                                             |                                              |                                                |                                                    | DRUH<br>KŘESLA<br>OTEVŘENÉ<br>TOPENÍŠTĚ      |                                              |                              |                  |                         |  |
| KOUSNOUT<br>ANGLICKY                  |                                           |                                            |                                         |                                                   | ŘÍMSKÝCH<br>1650<br>ŘECKÉ<br>PÍSMENO    |                                               |                                             |                                              |                                                | ČESKÝ<br>PUBLICISTA<br>FIBICHOVA<br>SKLADBA        |                                              |                                              |                              |                  |                         |  |
| CITOSLOVCE<br>KOŇSKÉHO<br>RŽÁNÍ       |                                           |                                            |                                         | VZNEŠENÁ<br>MYŠLENKA<br>BÝV. RUSKÁ<br>PONORKA     |                                         |                                               |                                             |                                              | PRVNÍ<br>HLAS<br>NOTESY                        |                                                    |                                              |                                              |                              | KOMPLEX<br>BUDOV | BOJOVÁ<br>VOZIDLA       |  |
| UKAZOVACÍ<br>ZÁJMENO                  |                                           |                                            | AROMATIC.<br>BYLINA<br>DRUH<br>ROSTLINY |                                                   |                                         |                                               |                                             | NABÝVAT<br>NA OBJEMU<br>AFROASIAT            |                                                |                                                    |                                              |                                              |                              |                  |                         |  |
|                                       | ŠROUB<br>DO DŘEVA<br>NÁRODNÍ<br>DIV. BRNO |                                            |                                         |                                                   |                                         | AMERICKÁ<br>UNIVERZITA<br>SLOSOVÁNÍ           |                                             |                                              |                                                |                                                    | ENERGET.<br>OBAL TĚLA<br>ČES. POL.<br>STRANA |                                              |                              |                  |                         |  |
| ŠTOURAT                               |                                           |                                            |                                         |                                                   |                                         |                                               | ZNAČKA<br>PRAČEK<br>INIC. SPIS.<br>ROLLANDA |                                              |                                                |                                                    |                                              | 24 HODIN<br>ZNAČKA<br>REGISTRO-<br>VANÉ TUNY |                              |                  |                         |  |
| V TENTO<br>DEN                        |                                           |                                            |                                         |                                                   | ALKOHOL.<br>RÝŽOVÝ<br>NÁPOJ             |                                               |                                             |                                              |                                                | DRUH<br>DUBU                                       |                                              |                                              |                              |                  |                         |  |
| VKLAD<br>DO HRY                       |                                           |                                            |                                         |                                                   | VÝRŮSTKY<br>VELBLOUDA                   |                                               |                                             |                                              |                                                | JEHLANO-<br>VITÉ<br>NÁHROBKY                       |                                              |                                              |                              |                  |                         |  |

TAJENKA: lidského života především nudné.

35°C



LÁZNĚ  
**BEETHOVEN**



# Ponořte se do pramenů

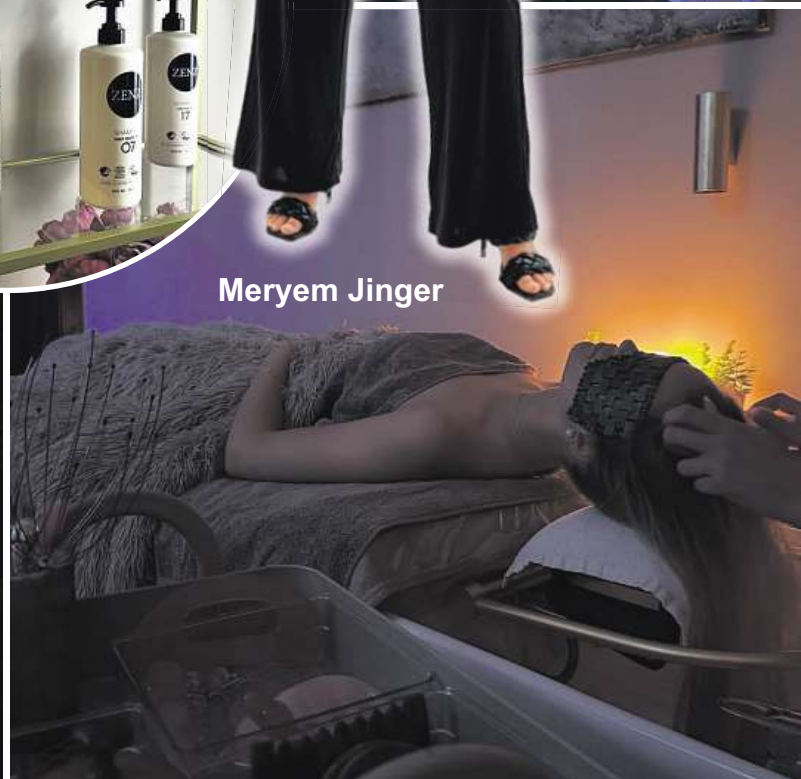
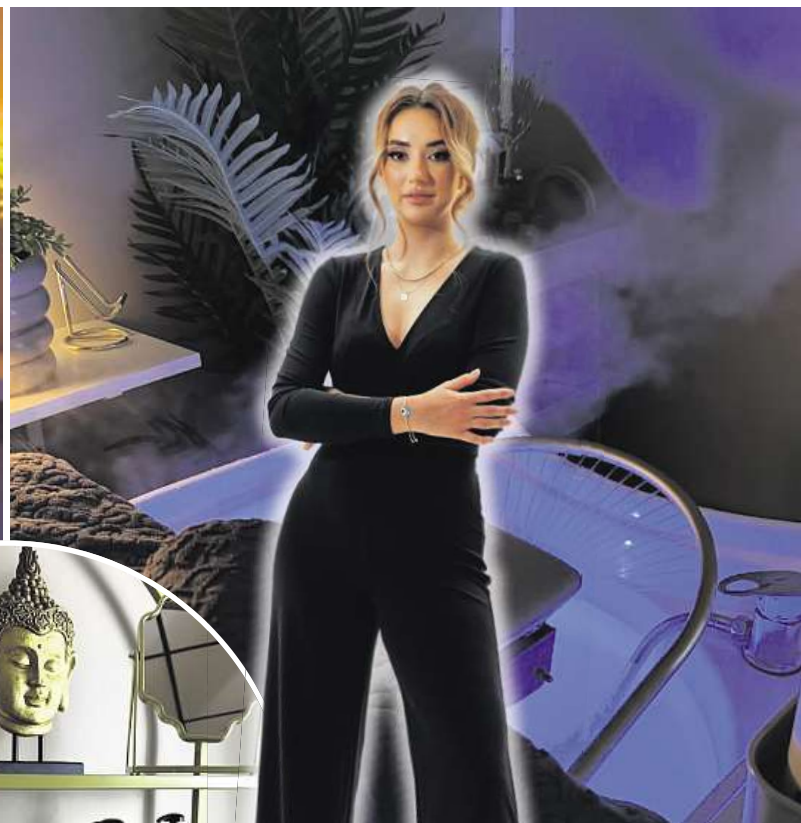
TEPLICKÉ VODY DAJÍ KLOUBŮM VÝŽIVU A VÁM RELAX

[WWW.LAZNETEPLICE.CZ](http://WWW.LAZNETEPLICE.CZ)



# SKUTEČNÁ KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ

- Specializace na zdraví vlasové pokožky
- Head Spa – rituál, ne jen procedura
- Individuální přístup bez kompromisů
- Vlastní značka MERE A
- Krása jako spojení estetiky a vnitřní rovnováhy



Meryem Jinger