

ÚVODNÍK

Milí příznivci a čtenáři,



Platformu Young MBSA jsme zakládali v roce 2009. Za relativně krátký čas jsme zažili opravdu mnoho inspirativních setkání!

Setkali jsme se např. s kardiologem Dukou, s podnikatelem Zbyňkem Frolíkem v sídle Linetu, s manažery Milanem Knížákem v Národní galerii, Josefem Blechou, Ladislavem Jaklem či Karlem Nohejlem; z umělecké sféry pak s Janem Budařem, shakespearologem Martinem Hilským. Badminton jsme si zahráli

s několinásobným Mistrem ČR v badmintonu a vlnkonosem české výpravy na letních Olympijských hrách Petrem Koukalem, o akrobatickém létání si popovídali s pilotem Petrem Kopfsteinem, zabovali si s nejlepším českým boxerem Lukášem Konečným, „obepluli“ svět s houževnatou cestovatelkou, mořeplavkyní a námořní kapitánkou Karin Pavloskovou, na houby zašli s mykologem Janem Borovičkou. Setkali jsme se i s duchovním otcem Četnic-

kých humoresek Michalem Dlouhým a celou řadou dalších osobností.

Rádi vzpomínáme na vychytané recepty, které jsme si zkusili připravit pod vedením šéfkuchaře Davida Šaška v hotelu Aria, nebo na zorganizované konference - v Psychiatrické léčebně na téma Stres a syndrom vyhoření a následně pak Úrok v širších společenských souvislostech.

Do roku 2013 jsme vstoupili vskutku akčně!

Více na str. 2

DUBNOVÉ SETKÁNÍ SE SVĚTOZNÁMOU ARCHITEKTKOU EVOU JIŘIČNOU

y o u n g
M | B | S | A
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

*Pozvánka na setkání
s ARCHITEKTKOU
EVOU JIŘIČNOU*

**čt 4. dubna 2013
od 18:30 hod.**

**Futurama Caffè, Sokolovská 136 c, Praha 8
(u metra B Invalidovna)**

Registrace na adrese:

director@youngmbsa.cz

probíhají do naplnění kapacity

Prof. Ing. arch. Eva Jiříčná, CBE, (1939)
světoznámá česká architektka a designérka

držitelka Řádu britského impéria, sedmí čestných doktorátů a mnoha dalších ocenění; čestná členka Amerického institutu architektů, členka tří královských akademií a prezidentka Královské asociace britských architektů. V roce 1998 byla uvedena do americké Síně slávy, od Ministerstva kultury ČR obdržela v roce 2009 cenu za celoživotní přínos v oblasti architektury.

Vystudovala České vysoké učení technické, obor architektura, a Akademii výtvarných umění. V letech 1964-68 pracovala v UBOKu.

V létě 68 odjela na stáž do Londýna, české úřady jí zabránily v návratu. V Londýně pracovala v GLC, v Louis de Soissons, u Richarda Rogerse, následně založila vlastní firmu Eva Jiricna Architects; v Praze otevřela v roce 1999 studio AI-Design.

Od roku 1996 byla 11 let profesorkou na Vysoké škole umělecko-průmyslové v Praze. V roce 2007 předsedala soutěži o novou budovu Národní knihovny na Letné.

Proslavila se také návrhy veřejných budov a interiérů londýnských a newyorských módních obchodů a butiků.

Její tvorba se vyznačuje smyslem pro detail a použitím skla, oceli, napínacích lan. Je jednou z nejvýraznějších představitelk tzv. high-tech stylu, jenž propojuje architekturu a inženýrství.

Výběr z díla v ČR a zahraničí:

Praha: Tančící dům (interiér), Oranžerie Královské zahrady na Pražském hradě, Hotel Josef, Kostel svaté Anny, Cafe B. Brown (rekonstrukce)

ČR: Lávka přes ul. Koliště (Brno), Knihovna Univerzity Tomáše Bati (Zlín), Kongresové centrum (Zlín)

Londýn: North Woolwich footbridge, Royal Victoria dock, Canada Water Bus station, Victoria & Albert museum



Young MBSA je prestižní a otevřená platforma pro lidi aktivní v managementu, podnikání, vědě, sportu a umění. Jsme nezisková, nevládní a nezávislá organizace, která sdružuje lidi z rozličných oborů k pravidelnému setkávání, networkingu na národní i nadnárodní bázi, sdílení a výměně informací a zkušeností. Pravidelně organizujeme networkingové akce na pozadí zajímavých společenských, vzdělávacích, zábavných nebo sportovních aktivit za účasti rozličných osobností společenského života. Více o aktivitách platformy najdete na www.youngmbsa.cz

young
MBSA
management
business
science
sport
art

pokračování ze strany 1

Do roku 2013 jsme vstoupili vskutku akčně! Pozvali jsme si nejlepšího českého boxera LUKÁŠE KONEČNĚHO, který nám vyvrátil snad všechny mýty, které se k boxu vztahují. Navíc nás nenechal ani chvíli vydechnout a řadu z nás vyburcoval v druhé části večera k akci - totiž k nasazení boxerských rukavic! Děkujeme za skvělý zážitek!

V únoru následovalo inspirativní setkání se spisovatelem, esejistou, novinářem, textařem, básníkem, producentem a vystudovaným antropologem MICHALEM HORÁČKEM, Ph.D. Zajímavé a podnětné povídání si vyslechla více než stovka účastníků...

V březnu jsme se sešli v ultra neformální a odlehčené atmosféře na koncertě formace Shrben pohřben.

Začátkem dubna se YMBSA setkala se světoznámou českou architektkou a designérkou EVOU JIŘIČNOU, přední představitelkou high-tech stylu v architektuře a držitelkou mnoha ocenění. Naposledy byla její práce oceněna např. Cenou Jane Drewové za mimořádný přínos v architektuře.

Hned vzápětí, v druhém dubnovém týdnu, následovalo setkání s odborníkem na gastronomii ROMANEM VAŇKEM, tvůrcem sledovaného pořadu Peklo na talíři, spoluautorem a autorem několika kuchařských knih, autorem odborných kuchařských DVD a mnoha článků a příspěvků o gastronomii. Jeho nadšení pro kvalitní potraviny a snaha pozvednout gastronomii jsou strhující.

Vždy se snažíme zařazovat oblíbený NETWORKING, a to v různých formách a obměnách - v závislosti na složení a počtu účastníků. Platformě přeji spoustu dalších takto zajímavých aktivit a hostů! A samozřejmě také co nejvíce příznivců s nápady a podněty!

Peter Compel'
prezident a zakladatel Young MBSA

LETEM SVĚTEM - BŘEZEN 2013



Česká architektka a přední představitelka high-tech stylu v architektuře a držitelka mnoha ocenění EVA JIŘIČNÁ v pátek 22. března v Londýně osobně převzala prestižní Cenu Jane Drewové za mimořádný přínos postavení žen v architektuře. Porota, která se na české architektce shodla jednomyslně, vybrala Jiříčnou již na počátku měsíce.



Český boxer a ledňový host YMBSA LUKÁŠ KONEČNÝ se stal 23. března v Magdeburku profesionálním mistrem Evropy organizace WBO ve střední váze. Karima Achoura z Francie zdolal na body. **GRATULUJEME!**



Kapela SHRBEN POHŘBEN - v čele s členem YMBSA Igorem Zahradníčkem - usoudila, že je nejvyšší čas se znovu ukázat na pódiu, pořádně to rozbalit a následně to pak náležitě oslavit s fanoušky, kamarády, kolegy... Pohodový koncert a setkání v ultra neformální atmosféře si někteří z členů a příznivců YMBSA samozřejmě nemohli nechat ujít. A dobře udělali! **TĚŠÍME SE** na dubnové a červnové koncerty!

Na co se můžete těšit? aneb TERMÍNY DO DIÁŘŮ...

DUBEN 2013

čt 4. 4. 2013 od 18.30

**SETKÁNÍ S architektkou
EVOU JIŘIČNOU**

čt 11. 4. 2013 od 18.00

**SETKÁNÍ s odborníkem na
gastronomii
ROMANEM VAŇKEM**

ČERVEN 2013

út 11. 6. 2013 od 18 hod.

**Setkání s podnikatelem
ANDREJEM BABIŠEM**

young
MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in
Management, Business, Science, Sport and Arts

**Pozvánka na setkání
s ODBORNÍKEM
NA GASTRONOMII
ROMANEM VAŇKEM**

OTEVŘME OČI...

**ČT 11. dubna 2013
od 18:00 hod.**

Hotel Čechie, U Sluncové 618, Praha 8

REGISTRACE na adrese:
director@youngmbsa.cz,
případně tel. číslo 777 923 762
probíhají do naplnění kapacity.

Roman Vaněk (1969), vystudoval výtvarnou školu v Praze. U výtvarna nezůstal, začal se žít podnikáním. V roce 1993 **začínal dovozem obuví z Brazílie**. Osud ho však směřoval k jeho největší lásce - gastronomii.

Zájem o kulinářství v něm dřímá od malička. Postupně se mu otevřely dveře do nejlepších vinařství v Brazílii a **založil i společnost zabývající se dovozem brazilských vín**. V roce 2003 začal jako vůbec první vozit brazilská vína do Evropy.

Na svých cestách ochutnal cizokrajné speciality, navštívil stovky restaurací u nás i v zahraničí, mohl tak **poznávat a srovnávat**. Měl navíc to štěstí, že se začal přátelit s významnými šéfkuchaři v České republice i v zahraničí, díky nimž začal chápat základy profesionální gastronomie. **Absolvoval kulinářské stáže** doma i v zahraničí. Svoji gastronomickou vášně korunoval **založením Právského kulinářského institutu**, který navazuje na gastronomickou tradici první republiky.

Je **znalcem gastronomie, surovin a velkým strážcem jejich kvality**. Snaží se znovu probudit gastronomii v Čechách z její letargie. Je **autorem i spoluautorem několika kuchařských knih**, autorem odborných kuchařských DVD a **mnoha článků** o gastronomii.



ONDŘEJ RAŠKA (33) - INVESTOR, PODNIKATEL A SPOLUZAKLADATEL MITONU

V roce 2000 založil s Milanem, Tomášem a Michalem MITON, který buduje internetové firmy v ČR a okolí. MITON stál za projekty Stahuj.cz, Stable.cz, Heureka.cz, Hotel.cz a dalšími, aktuálně se podílí např. na společnostech Bonami, Dáme jídlo, Chytrý Honza nebo Kouzelná almara. Je většinovým vlastníkem Slevomat Group, která je jedničkou v hromadném nakupování v šesti evropských zemích a v roce 2012 dosáhla 2,35 miliardy obrátu.

Z historie MITONU: V roce 2001 spouští MITON hostingovou službu Stable.cz, v r. 2005 získává Deloitte Technology Fast 50 Rising Stars za nejrychleji rostoucí technologickou firmu v ČR. V roce 2007 Stahuj.cz prodávají, vzniká Heureka.cz. V roce 2008 kupují Hotel.cz. V roce 2010 vstupují do začínajícího Slevomatu, posléze vzniká Slevomat Group. V roce 2012 vstupují do Pizzatime, který se přetváří v Damejídlo.cz. V roce 2013 spouští Bonami.cz a prodávají fotobanku Pixmac. Nejnovějším počinem skupiny je Kouzelná almara - novinka v doručování zboží nakoupeného na internetu. Zelené „Kouzelné Almarmy“ najdete zatím v 15 obchodních centrech v Praze.

Myslíš si, že je snadnější peníze vydělat, nebo je správně investovat?

Ptal bych se předtím, proč člověk chce peníze vydělat, proč chce investovat. Vydělat peníze jde prodáváním svého času i investováním...

Došlo ke zhroutilí realitního trhu a spuštění krize - jak to ovlivnilo tvoji důvěru v investiční instrumenty?

Znovu a znovu se učím. Po prvním velkém exitu jsme začali kupovat domy, pozemky, akcie, aniž bychom v tom měli nějakou zkušenost. Sice to nebyl úplný průšvih, ale tam jsem si uvědomil, že člověk má dělat, co umí, co ho baví a dělat to sakra dobře. A to v jakékoli fázi ekonomického cyklu. Je to stejné, jako když člověk, co prodal výrobní fabriku, začne investovat do mobilního startupu. Tak se chytám za hlavu.

Upřednostňuješ investování do startupů nebo na finančních trzích?

To se asi nedá říci buď, anebo. Majetek mám diverzifikovaný do různých tříd aktiv. Na finančních trzích mám nějaké peníze v indexových ETF, certifikátech vázaných na index, a nějakých technologických firmách. Jsou to pasivně uložené peníze. V podstatě

jsem zapomněl, že je někde mám. Hlavu mám tam, kde je moje největší znalost a zkušenost. V budování internetových firem. Analýze business modelů, sestavování týmů, finanční a právní agendě. Prostě podpoře firem tam, kde je třeba.

Do jaké míry se vám v MITONU daří udržet smysluplné kolektivní rozhodování původních čtyř zakladatelů?

Jsem moc rád, že daří. Je to letos 14 let, kdy jsme spolu začali podnikat a známe se ještě o pár let déle. Každý z nás je jiný, soustředí se na jiné věci a má jiné silné stránky. Společně se doplňujeme. Máme nastaven systém měsíčních porad a kvartálních prodloužených víkendů. Cestujeme různě po světě, řešíme firemní i osobní věci.

Odráží se v podnikatelských záměrech MITONU nespokojenost, resp. vaše vlastní zkušenosti, kdy hledáte cesty, jak zefektivnit, zlepšit služby - viz např. různé srovnávací cen, Chytrý Honza, nově Kouzelné almarmy atd.?

Určitě. Všechny služby primárně používáme sami. Stále posílám náměty, připomínky, když si objednávám ze Slevomatu, do Almarmy, nebo sushi z Dáme Jídlo.

Jaké je procento povedených a nepovedených projektů?

Když to vezmu z celkového počtu projektů, tak cca 70% se vydařilo, 30% jsme zavřeli. Stále se učím, jak se věnovat těm firmám, kde můj čas přidá největší hodnotu, a ne řešit problémy někde, kde to potenciál nemá.

Co říkáš na aktivity platformy Young MBSA? Které setkání tě oslovilo?

Je to výborná platforma pro setkávání lidí z různých oborů. Oceňuji, jak se daří získávat zajímavé, inspirativní hosty.

Jak relaxuješ? Najdeš si čas na četbu?

Co jsi v poslední době četl? Co tě oslovilo, inspirovalo, zaujalo?

Letošní rok relaxuju v neziskovce u přípravy autorského kurzu Peníze. Jinak s klukama od pécéček hraju florball, squash, rád se potápím. Mám rád kopce, výhledy a klid. Teď jsem dočetl, knížku o mně „Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking“ a zaujala mě „Myšlení, rychlé a pomalé“.

Za rozhovor děkuje a hodně úspěchů i inspirace! přeje Lea Zídková

„Od dětství mě fascinovaly počítače. Internet mě dostal do kolen. Doteď si vzpomínám, jak jsem s úžasem pozoroval animovaný GIF na Seznamu, kde se měnily aktuální zprávy. To společně s Obchodní akademií, VŠE a životními kamarády dalo dohromady to, co mě baví a žije doteď. V rámci MITONU budujeme internetové firmy v Čechách a okolí. Prošli jsme stádiem čínských polívek, nocí v studené hučící serverovně, dobou, kdy nebylo na výplatu, a i chvíli, kdy vám cinkne na účtu částka, kterou si myslíte, že do konce života nemůžete utratit. Role peněz v životě mě zajímá. Co jsou? Jakou mají hodnotu? Jak se žít tím, co mě baví a v čem jsem dobrý?“ Tímto směrem se ubíraly Ondrovy myšlenky a nakonec ho dovedly až k záměru iniciovat zážitkový kurz Peníze, který proběhne letos v létě. Moto kurzu zní: Spousta lidí chodí do práce, kterou nesnáší, aby si koupili věci, co nepotřebují, aby ohromili lidi, co nemají rádi.

A proč právě zaměření na peníze? „Tahle oblast mě hodně zajímá. V podstatě co čtu, sleduju, diskutuju, je ve většině případů propojeno s penězi, štěstím nebo prací. Proto jsem se rozhodl přihlásit a odvést zážitkový kurz peníze. Dal jsem dohromady tým různorodých, fantastických lidí. Už teď po dvou přípravných víkendech jsem nadšený. Rozšiřuje mi to obzory...“ Kurz má dvě na sebe navazující části, proběhne v Orlických horách v termínech 29.6. - 6.7. + 16.8. - 18.8. 2013. Zúčastní se vybraných 24 lidí, uzávěrka přihlášek je 15. května. Více informací najdete na stránkách <http://www.kurzpenize.cz/>



Platforma YMBSA pravidelně organizuje networkingové akce na pozadí zajímavých společenských, vzdělávacích, zábavných nebo sportovních aktivit za účasti rozličných osobností společenského života. Více o aktivitách platformy najdete na www.youngmba.cz

CO JSME ZORGANIZOVALI A ZAŽILI? SETKÁNÍ A NETWORKING...

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 2. networkingovou akci

vínová čokoláda

Program:
18.00 zahájení, seznámení s novými členy
18.30 – 19.00 networking
19.00 řízná degustace s panem Flemmingem
Televizem doprovodem v odborném výkladem, dotazy a diskuse
DEGUSTACE ČOKOLÁD v kombinaci s ITALSKÝMI VÍNY
20.00 – 20.30 networking
20.30 volba nejlepší kombinace vína a čokolády
21.15 předpokládané ukončení akce

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 3. networkingovou akci

*Vstoupí s
Davidem Šaškem
a hudbou
Marca Pilla*

v jedinečných prostorách hudebního hotelu Arta

Program:
12.00 – 13.00 hod.
VAŘENÍ S DAVIDEM – HOUBOVÉ RISOTTO
výklad, videa a společná příprava prázdné talíře, společný oběd
VAŘENÍ S DAVIDEM – ČOKOLÁDA
příprava netradičních typů čokoládových nápojů z granulátů
Seznámení s hudbou Marca Pilla
aktuelní informace o Young MBSA,
společné networking

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 4. networkingovou akci

SETKÁNÍ manažerů, podnikatelů a nepodnikatelských profesí na Bowlingu

s reprezentantem JIŘÍM UHLÍŘEM

pátek 26. února 2010, zahájení 18.00 hod.
RADAVA, Milady Horákové 37, Praha 7
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
nebo na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 5. networkingovou akci

SETKÁNÍ mladých manažerů a podnikatelů s mladými psychytrii na pozadí zajímavých besed

**SYNDROM VYHOŘENÍ,
STRES, PRACOVNÍ
MASAZENÍ A DŮSLEDKY
NA DUŠEVNÍ ROVNOVÁHU**

Sobota 27. března 2010, zahájení ve 13.30 hod.
Psychiatrická léčebna Bohovice, Ustavní 91, Praha 8,
Mladý nádraží Divadlo Za plotem
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Přihlasení je omezeno, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 6. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů s předními ASTRONOMY

Sobota 25. května 2010, zahájení v 16.00 hod.
Stefánikova hvězdárna, Petřín 205, 110 00 Praha 1
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 7. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů s předními ASTRONOMY

Sobota 25. května 2010, zahájení v 16.00 hod.
Stefánikova hvězdárna, Petřín 205, 110 00 Praha 1
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 8. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů s předními ASTRONOMY

Sobota 25. května 2010, zahájení v 16.00 hod.
Stefánikova hvězdárna, Petřín 205, 110 00 Praha 1
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 9. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů s předními ASTRONOMY

Sobota 25. května 2010, zahájení v 16.00 hod.
Stefánikova hvězdárna, Petřín 205, 110 00 Praha 1
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 10. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů s předními ASTRONOMY

Sobota 25. května 2010, zahájení v 16.00 hod.
Stefánikova hvězdárna, Petřín 205, 110 00 Praha 1
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 11. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů s předními ASTRONOMY

Sobota 25. května 2010, zahájení v 16.00 hod.
Stefánikova hvězdárna, Petřín 205, 110 00 Praha 1
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 12. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů s předními ASTRONOMY

Sobota 25. května 2010, zahájení v 16.00 hod.
Stefánikova hvězdárna, Petřín 205, 110 00 Praha 1
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 13. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů s předními ASTRONOMY

Sobota 25. května 2010, zahájení v 16.00 hod.
Stefánikova hvězdárna, Petřín 205, 110 00 Praha 1
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 14. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů s předními ASTRONOMY

Sobota 25. května 2010, zahájení v 16.00 hod.
Stefánikova hvězdárna, Petřín 205, 110 00 Praha 1
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 15. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů s předními ASTRONOMY

Sobota 25. května 2010, zahájení v 16.00 hod.
Stefánikova hvězdárna, Petřín 205, 110 00 Praha 1
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 16. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů s předními ASTRONOMY

Sobota 25. května 2010, zahájení v 16.00 hod.
Stefánikova hvězdárna, Petřín 205, 110 00 Praha 1
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 17. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů s předními ASTRONOMY

Sobota 25. května 2010, zahájení v 16.00 hod.
Stefánikova hvězdárna, Petřín 205, 110 00 Praha 1
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 18. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů s předními ASTRONOMY

Sobota 25. května 2010, zahájení v 16.00 hod.
Stefánikova hvězdárna, Petřín 205, 110 00 Praha 1
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 19. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů s předními ASTRONOMY

Sobota 25. května 2010, zahájení v 16.00 hod.
Stefánikova hvězdárna, Petřín 205, 110 00 Praha 1
Drovo číslo označeno telefonem
Registrace: director@youngmba.cz
případně na tel. číslo 777 923 762
Kapacita je omezena, registrace je potřeba pro větší přehlednost a vzhledem k omezené kapacitě na děle Young MBSA, o. s.,
č. ú. 230984156/0300

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na setkání
s mnohostranně
trávícím
MICHAELEM HORÁČKEM

**ČT 28. února 2013
od 18:30 hod.**

Futurama Caffe, Sokolovská 136 c,
Praha 8 (u metra B Invalidovna)

Registrace na adresu:
director@youngmba.cz,
případně tel. číslo 777 923 762,
prohlašují do naplnění kapacity.

Partner akce:

MICHAL HORÁČEK, PhD. (1952)

spisovatel, esejista, novinář, textař, básník,
producent a vystupovaný antropolog

1952 – 1974. Po maturitě (1970) přijal na FSV UK, později vyhoštěn po odhazování. Je publikoval souhrlné dílo 64 se svým výstupem do USA. Vážebně a bábě. Po propuštění sňáka přehlednost zaměstnání, Doma publikovat nesmí. Díky zvláštní sestry s občanskou mluví vysočtvo. 1977 se stává korespondentem zahraničních časopisů, v polovině 80. let začíná publikovat v časopise Mladý svět.

1989 - 2004. V Měsí 1989 zakládá s M. Kocábem občanskou iniciativu MOST. K politopatovými dnůmi 1989 se vrací ve své vzpomínkové knize Jak pukaři leží. Společnost akcíová společnost Fortuna (fenomén kurzových sáček) a v r. 1990 se stává předsedou představenstva. R. 1995 zahájil studium na IZV UK a stáhně se v Prahy.

V r. 1997 je zvolen předsedou Rady Akademie populární hudby. V r. 2004 prodává akcie Fortuna a vzdává se veškerých podnikatelských aktivit.

2005 – 2010. Zahájil magisterské studium obecné antropologie na UK. Sám přednáší, vede seminář pročítání psaní. Je předsedou poroty v soutěži Česko hledá Superstar. Přispívá do Hospodářských a Lidových novin. Vydává album Stráček: plánované, v roce 2009 pak album ženských příběhů Oštrožený úřah. Začíná pracovat na lyricku Kudymka, o dva roky později na projektu Český kalendář, sbírací básně v záruce vlnových balad. Jednotlivé básně nabízí ke zhudebnění "všem, kteří inspirová".

2011 – 2013. Koncertní podoba Kudymka. Završené doktorandské studie. Album Tanec cose da vider. V 2012 vyjde Český kalendář (výbor) knižně; v červnu vstoupil přednáška do dvojalba balad. Jež vyjde na podzim 2013.

Přes 25 let autorský spolupracuje s P. Hapkou. Je autorem mnoha písňových textů, článků a knižních publikací.

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 20. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů na téma STI PROLETU

batlický pilot, reprezentant ČR
dvanácte a Unlimited

Program:
od 9.30 hod.,
od (zájemci o prolet)
líkova 16, Praha 9 - Kbely
e: casual@informační
tel. číslo 777 923 762,
je požadováno potvrzení o A.V. současné
spolupráci na děle Young MBSA, o. s.,
09984156/0300

150 Kč/osobu
Kopířte si a další hosty z oboru,
od (zájemci o prolet) a
a business mixtu

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 21. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů na téma STI PROLETU

batlický pilot, reprezentant ČR
dvanácte a Unlimited

Program:
od 9.30 hod.,
od (zájemci o prolet)
líkova 16, Praha 9 - Kbely
e: casual@informační
tel. číslo 777 923 762,
je požadováno potvrzení o A.V. současné
spolupráci na děle Young MBSA, o. s.,
09984156/0300

150 Kč/osobu
Kopířte si a další hosty z oboru,
od (zájemci o prolet) a
a business mixtu

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 22. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů na téma STI PROLETU

batlický pilot, reprezentant ČR
dvanácte a Unlimited

Program:
od 9.30 hod.,
od (zájemci o prolet)
líkova 16, Praha 9 - Kbely
e: casual@informační
tel. číslo 777 923 762,
je požadováno potvrzení o A.V. současné
spolupráci na děle Young MBSA, o. s.,
09984156/0300

150 Kč/osobu
Kopířte si a další hosty z oboru,
od (zájemci o prolet) a
a business mixtu

YOUNG MBSA
management
business
science
sport
art

Prestigious Network of Young people active in Management, Business, Science, Sport and Arts

Pozvánka
na 23. networkingovou akci

SETKÁNÍ A NETWORKING mladých manažerů a podnikatelů na téma STI PROLETU

batlický pilot, reprezentant ČR
dvanácte a Unlimited

Program:
od 9.30 hod.,
od (zájemci o prolet)
líkova 16, Praha 9 - Kbely
e: casual@informační
tel. číslo 777 923 762,
je požadováno potvrzení o A.V. současné
spolupráci na děle Young MBSA, o. s.,
09984156/0300

150 Kč/osobu
Kopířte si a další hosty z oboru,
od (zájemci o prolet) a
a business mixtu

Na první jarní den - 21. března - připadá Mezinárodní den zdravého spánku. V dřívějších dobách se zdravý spánek příliš neřešil, s nástupem zrychleného životního tempa a stresu v kombinaci se sedavým zaměstnáním je problematika nejrůznějších poruch spánku stále aktuálnějším tématem.



MUDr. ZUZANA LATTOVÁ - psychiatr a somnolog

Spíme málo, nepravidelně, nekvalitně. Poruchami spánku trpí dle některých studií až 40 procent populace. S nedostatkem kvalitního spánku se pojí řada civilizačních onemocnění. Na 15. března letos připadl Světový den spánku, který pořádala Světová asociace spánkové medicíny. My jsme si o této problematice popovídali se somnologkou MUDr. Zuzanou Lattovou. Celý rozhovor najdete na www.youngmbsa.cz

Kdo jsou vaši nejčastější pacienti? Chodí k vám na kliniku mladí manažeři či podnikatelé, kteří jsou vyčerpaní z práce a kteří trpí typickými příznaky syndromu vyhoření?

Ano, je to část naší klientely. Dostávají se k nám lidé, kteří nemají vyvážený osobní a pracovní život. Při dlouhodobém zatížení pak stačí i malý problém a vše se jim zhroutí. Nemají totiž ve svém životě kromě práce žádné další pilíře, jako jsou koníčky, přátelé apod., a zaměřením se pouze na práci si kompenzují nedostatky v jiných oblastech.

Specializujete se hlavně na poruchy spánku. Co vlastně poruchy spánku jsou a jaké mají příznaky?

Poruch spánku je celá řada. Nejčastější poruchou je insomnie – nespavost. Projevuje se buď problémy s usínáním, nebo častým probouzením v průběhu noci, případně také časným probouzením ráno. Následkem je porucha v denním fungování. Dalšími poruchami jsou například syndrom neklidných nohou nebo poruchy dýchání ve spánku. Příznaky, které poruchy spánku doprovází, jsou únava, poruchy soustředění a paměti, bolesti hlavy, potíže se zažíváním, podrážděnost. To jsou také důvody, proč lidé s poruchami spánku přichází. Záleží na tom, jak se člověk cítí. Pokud má problémy se spánkem a ovlivňuje to jeho denní fungování, je dobré to řešit. Ale pokud někdo spí pět hodin denně a cítí se dobře, nemluvíme o poruše spánku a léčba není nutná.

Jak často se poruchy spánku vyskytují?

S poruchami spánku přechodného charakteru se setká během života v podstatě každý. Chronickou nespavostí trpí až 20 procent populace.

Co bývá spouštěcím mechanismem?

U řady onemocnění důvod neznáme. K některým poruchám přispívá genetická predispozice. Nadváha může vést k poruchám dýchání ve spánku, se zvyšující se váhou se dýchání zhoršuje. U nespavosti bývá spouštěcím faktorem stres. Uvědomme si, že při větším stresu je nespavost normální reakce, protože stres nás aktivuje. Při odeznění stresu většina lidí začne spát normálně, u jiných bohužel dochází k chronifikaci nespavosti.

Kdo, popřípadě co nám s poruchami spánku může pomoci? V jaké fázi už si sami nemůžeme pomoci, a je nutné vyhledat péči odborníka?

To je podobné jako u jiných nemocí. Když máme chřipku, také nejdříve ležíme doma v posteli a užíváme paralen, a až když se náš stav nelepší, vyhledáme lékaře. Stejně je to i s poruchami spánku. Části nemocných pomůže dodržování pravidel spánkové hygieny - například pravidelná doba uléhání a probouzení se nebo pravidlo, které říká, že bychom se v ložnici měli věnovat pouze spánku a nikoli jiným činnostem, případně to, že pokud nemůžeme usnout, je lépe postel opustit a vrátit se do ní až v okamžiku, kdy jsme opravdu unaveni. Samozřejmě nepít kávu ani další povzbuzující nápoje, nejíst těžká jídla a necvičit bezprostředně před spaním apod.

Jaké je procento lidí, kterým pomůže dodržování spánkové hygieny, a kolik je těch, kteří se léčí pomocí léků?

Záleží na diagnóze a na daném pacientovi. Část nemocných se opravdu zlepší důsledným dodržováním pravidel spánkové hygieny. Bohužel ne každý je ochotný změnit svůj životní styl. Problém je spíše v tom, že lidé jsou zvyklí chodit k lékaři s jako do opravy. Odmítají o své zdraví průběžně pečovat a vyžadují medikaci.

Jak oblíbené a nakolik účinné jsou přírodní preparáty podporující kvalitní spánek (bylinky jako např. meduňka, třezalka, mučenka, levandule, chmel

a další)? Je vhodné kombinovat tento způsob léčby s chemickými přípravky /s léky?

Nejčastěji se používá kozlík lékařský, dále také meduňka, mučenka nebo chmel. Pokud s nimi mají pacienti dobré zkušenosti, tak je mohu jedině doporučit. Je to jistě lepší než potenciálně návyková hypnotika. Samozřejmě záleží na závažnosti poruchy. Pokud má někdo těžkou insomnií, tomu kozlík pravděpodobně nepomůže. Co se týká kombinace těchto bylin s léky, je nutné si dát pozor třeba na třezalku, která zvyšuje odbourávání řady léků, proto je vhodné se poradit v lékárně nebo s lékařem.

Hodně typů nespavosti se prý dobře léčí psychoterapií. Jak probíhá?

Psychoterapie je jedním ze základních přístupů v léčbě nespavosti, většinou používáme techniky kognitivně-behaviorální psychoterapie. Je to strukturovaný přístup zaměřený na řešení konkrétních problémů. Součástí může být i například tzv. spánková restrikce, při které se po dohodě s pacientem zkracuje doba, kterou tráví v lůžku třeba na pět hodin denně. Cílem je, aby se vytvořila takový spánkový tlak, aby nemocný pak těch pět hodin v lůžku opravdu prospal.

Každý z nás si asi uvědomuje, že nejdůležitější je prevence. Co můžeme udělat, abychom se poruchami spánku vyhnuli?

V první řadě je vhodné dodržovat pravidla spánkové ale i duševní hygieny. Je dobré mít život rozložen na tři pilíře - práce, rodina/vztahy, volný čas. Když se trojnožka začne viklat na jedné straně, tak pořad máte podporu jinde. Často se setkáváme s lidmi, kteří jsou extrémně zaměřeni jen jedním směrem a v okamžiku, kdy nastane problém, jsou v koncích. To se může týkat jak žen v domácnosti, tak manažerů, kteří tráví 24 hodin v práci. Vztahy mezi lidmi se musí pěstovat, nic nefunguje samospádem.