

Madam[®] BUSINESS

PROSPERITA

únor 2018

Nepřijdeš

Eva Brixl

Přes větve se stmívá strom
A uspává mne k noci
Z okna se nakláním
Vybírám mezi vzkazy nebes
Jen pravdivé emaily
A dvojsmyslné esemesky
Abych si zapsala
Tvého srdce šelest
Pěkně zdvořile a hezky
A vzala nohy na ramena
Sama před sebou
Dokud je čas mou úlevou
Dnes domů asi nepřijdeš
Už to vím
Ačkoli pošták teprve sedá na kolo
A já podvědomě kroužím okolo
Jeho dobrodružné duše

Zbyly mi jen němé verše
V knihovně vzpomínek
A hudba prázdných šatních ramínek
Možná...

Jana
Ježková

Minerálka
na manažerském stole
rozhovor na stranách 10–12

Philadelphia s křenem je svěží novinka

Sýr Philadelphia přichází s oblíbenou příchutí jemně štiplavého křenu. Novinka inspirovaná zdravým životním stylem, která zaručuje nevšední gurmánský zážitek. „Philadelphia patří mezi top produkt ve své kategorii. Novinka Philadelphia s křenem pak představuje kvalitní vylepšenou o oblíbenou příchutí,” sdělila Michala

Kadlecová, marketingová manažerka značky Philadelphia pro Českou republiku. Philadelphia s křenem v sobě spojuje vysoký obsah křenu a jemný krémový sýr. Tentokrát s mírně nižším obsahem tuku.

Obzvlášť delikatesní spojení vznikne s opečenou bagetkou. Své využití má ale i v teplé kuchyni. Philadelphia s křenem lze využít jako ostřejší dip, pro přípravu křenové omáčky nebo jako zálivku do salátu.

(red)

recepty s nápadem jsou na www.philly.cz



Cirkulární ekonomika hledá příležitosti právě tam, kde jsme zapomněli na zdravý selský rozum

Položte si někdy otázku, zda opravdu žijeme správně? Jestli náhodou marnotratně neplýtváme přírodními zdroji, místo trvalých hodnot jen nehromadíme odpad, a planetu jednou nepředáme dalším generacím úplně „vybydlenou“? Někteří lidé už dávno vědí, že tento životní styl není dlouhodobě možný. Hledají cesty, jak žít bez fatálních dopadů na okolní prostředí, a přitom se neuskromňovat. Hovořili jsme o tom s Ing. Soňou Jonášovou, která založila a řídí Institut Cirkulární Ekonomiky, z. ú.

Co vás vedlo k založení Institutu cirkulární ekonomiky?

Když jsem se poprvé při studiu v zahraničí seznámila s podstatou cirkulární ekonomiky, tak mi připadlo, že je to něco, co konečně formuje téma udržitelného rozvoje do konkrétního a uchopitelného rámce. Je to sice téma široké, ale velmi elegantně propojuje efektivní využívání přírodních zdrojů s finančními úsporami a již tato kombinace je prakticky pro každého z nás velmi atraktivní. Nesmírně mě baví tematická rozmanitost, kterou cirkulární ekonomika pokrývá, a nejvíc mě motivoval fakt, že jde sice o nový přístup, ale ten je založený na principech, které fungovaly po staletí. A k samotnému založení Institutu mě vedlo překvapivé zjištění, že se rozvoji této oblasti s obrovským potenciálem v České republice nikdo nevěnuje.

Můžete vysvětlit základní principy cirkulární ekonomiky?

Jde o systém, ve kterém se od samého počátku snažíme předejít vzniku jakýchkoliv odpadů tím, že preferujeme používání obnovitelných zdrojů materiálů a energie, navrhujeme kvalitní výrobky, které dlouho vydrží, dají se opravit nebo zrecyklovat a snažíme se o maxi-

mální uzavřený tok materiálů – tzv. closed loop. Na již vznikající odpady se díváme jako na zdroje a hledáme cesty pro jejich využití. Cirkulární ekonomika ale také například souvisí s nástupem sdílené ekonomiky, která preferuje využívání produktů místo vlastnictví,

nebo s digitálními technologiemi, které umožňují třeba precizní měření toků energií, vody či materiálů a umožňují zvyšování jejich úspor.

Jak nejvhodněji spojit biologické a technické cykly do jednoho harmonického, funkčního celku?

V současnosti jsme spíš přeborníky na narušování přírodních cyklů a funkčních celků. Vezmu ten nejjednodušší možný příklad – zemědělství. Základem je kvalitní, prohnovaná půda plná živin, která dobře váže vodu, aby byla dostupná pro rostliny. Ty by se měly stát potravou pro lidi či zvířata nebo zdrojem obnovitelných materiálů pro širokou škálu výrobků a veškeré odpady, které při jakékoliv fázi spotřeby vzniknou, by měly být dále recyklovatelné (např. kompostovatelné), aby se do půdy mohly vrátit. Naše společnost ale najela na tak intenzivní orientaci na výrobu a spotřebu, že jsme zapomněli na to základní – vrátet do půdy to, co do ní patří. Místo toho bioodpady všeho druhu končí většinou na skládkách, kde při jejich rozkladu vzniká skleníkový plyn metan, který ani pořádně nevyužíváme (i když bychom mohli, protože po jeho dočištění může být použit jako zcela obnovitelný zdroj energie do aut poháněných CNG). Vedle toho řešíme otázku stále se šířícího sucha, kdy vyprahlá půda není schopná vázat vodu... O uzavřených cyklech jsme se učili na základní škole a mě jednoduše fascinuje, že se v současnosti snažíme tyto základní přírodní zákony obchá-

Také bychom si měli konečně uvědomit zodpovědnost, kterou za svoje odpady neseme, a přestat je odvážet do zemí třetího světa a čekat, že za nás tuto špinavou stopu konzumní společnosti vyřeší. Cestou je rozvoj recyklace a znovupoužívání maxima materiálů na lokální úrovni.

Ing. Soňa Jonášová



Z nedávné tiskové konference k tématu PET lahví

zet. Cirkulární ekonomika hledá příležitosti právě tam, kde jsme zapomněli na zdravý sel-
ský rozum. A s technickými cykly je to obdob-
né. Proč vyrábět materiály, které neumíme re-
cyklovat, když víme, že těžba fosilních paliv je
enormní zátěž pro životní prostředí a proka-
zatelně přispívá k ne-
gativním změnám
klimatu a s výsled-
ným odpadem ne-
umíme pořádně
zacházet?

**Žijeme na hoře od-
padků, která každo-
ročně o kus povyroste. Podaří se nám ales-
poň část těchto odpadů znovu využít nebo
eliminovat jejich nežádoucí vliv na přírodní
prostředí?**

Jistěže. A to hned ve chvíli, kdy začneme ote-
vřeně a nahlas mluvit o tom, že zdroje, které
máme k dispozici, jsou vyčerpatelné a konečné
oceníme všechny výrobky skutečnou cenou.
A také ve chvíli, kdy začneme skutečnou cenu
platit za odpady, které produkujeme. V dnešní
době skládáme zejména z toho důvodu, že
je to nejlevnější možné řešení. Také bychom si
měli konečně uvědomit zodpovědnost, kterou
za svoje odpady neseme, a přestat je odvázet
do zemí třetího světa a čekat, že za nás tuto
špinavou stopu konzumní společnosti vyřeší.
Cestou je rozvoj recyklace a znovupoužívání
maxima materiálů na lokální úrovni.

**Jste zemědělská inženýrka. Váš vztah
k přírodě, všemu živému, se formoval na
škole, nebo už dříve?**

Dnes mají lidé pocit, že se o přírodu kolem
nás postarají „zelené neziskové organizace“
nebo že by měla být nastavena legislativa tak,
aby přírodní zdroje chránila. Tak to ale není.
Zodpovědnost je na každém z nás a mně při-

padne úplně samozřejmé, že pokud víme, že
některé z cest rozvoje společnosti, výroby či
spotřeby jsou neudržitelné, tak musíme zmé-
nit jejich směr. Ekonomika a ekologie jsou dvě
strany jedné mince. Přeci nenechám zbytečně
téct vodu, i když si to můžu dovolit, když vím,
že s vodou musíme
šetřit, protože je
vzácná. Stejně tak ne-
vyhodím odpad tam,
kam nepatří, když
vím, že se má třídít,
aby jej mohl někdo
další zrecyklovat.

Přeci nebudu zbyteč-
ně svítit, když vím, že se zatím energie vyrábí
z velké části z neobnovitelných zdrojů – tedy
uhlí, které v některých oblastech bere lidem
domovy. Když tak přemýšlím nad vaší otáz-
kou, tak mi dochází, že základní principy cir-

kulární ekonomiky mě vlastně naučili rodiče
a já mám to štěstí, že mi tyhle informace stačí-
ly k tomu, abych dnes dělala práci, která má
smysl, baví mě a vím s naprostou jistotou, že
určuje správný směr i celé společnosti, která se
od těchto základních pravidel, pro mě z nepo-
chopitelných důvodů, odklání.

**Propagujete myšlenku minimalismu. Vy-
zkoušela jste si tento životní styl na sobě?**

Když bych řekla, že ne, tak bych, jak se lidově
říká, kázala vodu a pila víno. Nejsem asi
úplný vzor pro minimalisty s třiceti kusy
oděvů v šatníku, ale snažím se eliminovat po-
čet zbytečných věcí, kterými se v životě ob-
klopuji. Zároveň nakupuji úplně minimum
nových věcí a většinu toho, co mám, jsem
buď dostala, koupila z druhé ruky, nebo vy-
měnila. Zjistila jsem, že mi základní principy
udržitelného nakupování šetří nejen čas, ale
i peníze. A to, že to je vlastně ekologické, je
třešnička na dortu. Pravidelně dělám pořá-
dek ve svých věcech a ty, které nepotřebuji,
rozdávám rodině, přátelům nebo využívám
výměn (tzv. SWAP akce) v Praze, které často
spoluorganizujeme.

**Co byste doporučila zejména úspěšným
mladým lidem, kteří si chtějí plody své
práce užít a rozhodně se nehodlají uskrom-
ňovat?**

Aby dali přednost pronájmu před vlastnic-
tvím, je-li to jen trochu možné. A aby si naku-
povali jen to, co skutečně potřebují a co je dělá
šťastnými. Spousta věcí, které v životě máme,
jsou totiž úplně zbytečné, a my za ně tak utrá-
címe peníze, které můžeme investovat, napří-
klad do vlastního rozvoje nebo do zážitků. Ty
jsou mnohem, mnohem cennější než nově
auto, a rozvíjí nás na všech úrovních.

mnoho úspěchů popřál Pavel Kačer





Vztahy a Noc hotelů 2018

Na setkání s novináři k Noci hotelů 2018 (pořádala Asociace hotelů a restaurací ČR ve spolupráci s Magistráty měst Prahy, Brna, Olomouce, Karlových Varů a městy ve Středočeském kraji) pěkně mluvil o poslání této unikátní akce ředitel hotelu Clarion v Praze 9

M. Bukva. Vysvětlil, že cílem letošního 26. ledna bylo ukázat, co znamená cestovní ruch pro jmenovaná místa. Otevřít zákulisí a pozvat sousedy a hosty dál. Netušila jsem, že v cestovním ruchu působí každý 11. Pražan nebo že v Karlových Varech vytváří obor 4000 přímých pracovních míst. Podpořit, vylepšit mezilidské vztahy, je základ. To nejlepší, co mohl kdo vymyslet.

Eva Brixí, šéfredaktorka



Tip Grady

Lži století, které znají jen zasvěcení
Heiko Schrang



Autor pečlivě pracuje se zdroji a předkládá informace, které nahánějí hrůzu, ale měli bychom je znát. Ukazuje, jak současný „vůdce světa“ za přispění médií ovládá běžného člověka pomocí strachu, pocitů viny či závislosti na majetku. Ukazuje však také cesty, jak se z této pasti mocných vymanit a vykročit k pozitivnějšímu a srozumitelnějšímu přístupu k životu.

partneři www.madambusiness.cz

hlavní partneři:



www.manner.com



www.cesky.porcelan.cz



www.ovus.cz

partneři:



www.yourchance.cz



nadeje-byliny.eu



www.pardubickypernik.cz



www.incacollagen.cz



www.tsoft.cz



www.formeclinic.cz



www.svatebni-dorty.cz



www.design4net.cz



www.zpmvcr.cz

Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 12, únor 2018

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

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

Šéfredaktor www.madambusiness.cz: Martin Šimek,

e-mail: martin@prosperrita.cz, mobil: 606 615 609

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

Tisk: H.R.G. spol. s r. o., Distribuce: 5 P Agency, spol. s r. o.

Placené textové materiály jsou označeny grafickým symbolem

www.madambusiness.cz

Internetový marketing: Media Know, www.mediaknow.net

Z www.madambusiness.cz doporučujeme sledovat:

- ✓ kosmetickou poradnu GERnétic nazvanou Průvodce zdravým půvabem
- ✓ seriál Vitalita z přírody připravený s firmou Naděje Jarmily Podhorné

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

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



Co byste letos ráda udělala pro své zdraví?

MUDr. Ljiljana Marič
Léčebné lázně Bohdaneč a.s.
ředitelka lázeňské péče

Snažím se jíst ne dietně, ale pestře, stravu bohatou na vitaminy, minerály, a k tomu přidat přirozený pohyb. Měre-

no pohledem rehabilitačního lékaře je přirozeným pohybem chůze. Někdo k tomu může přiřadit plavání či jízdu na kole, já se však po úraze jízdy na kole bojím a při pobytu v bazénu nesnesu chlor, takže preferuji chůzi. Nejdůležitějším cílem je však zbavit se dlouhodobého stresu, nejen pro letošní rok, a vyřadit situace, které mne do toho dlouhodobého stresu dostávají. Stres vyvolává v organismu různorodé projevy, ale to, co je nejvíce nebezpečné a z čeho se prohlubují zdravotní problémy, je pokles celkové imunity. Proto se snažím spousty situací řešit v klidu, být obklopena pozitivně naladěnou rodinou či přáteli, kteří mi pomohou řešit kritické situace. Také je dobře i něco náročného odložit na další den-dny. Někdy se to vyřeší samo, někdy se dá s časovým odstupem lépe myslet.



Myslíte si, že dokáže podnikat žena v jakémkoli oboru?

Ing. Petr Bureš
Veskom, spol. s r. o.
jednatel

Domnívám se, že ano. Ale v mnoha odvětvích bude mít mnohem ztíženější podmínky, neboť budou platit

historické konvence: „Žena v našem oboru, no to je neslýchané! S tou jednat nebudu.“



Informace do kabelky

Trendy ve cvičení

Jaké cvičení bude letos nejvíce trendy? Více příznivců a další rozšíření čeká na intenzivní tréninky ve stylu HIIT, jógy a dalších body & mind stylů, ale ke svému slovu se také hlásí technologické novinky v podobě virtuálních lekcí, cvičení EMS nebo nejrůznějších fitness aplikací. „Trendy v Česku z velké míry se zpožděním kopírují trendy v zahraničí. Tím prvním je posílení pozic intenzivního tréninku, kdy hlavním směrem i tento rok zřejmě zůstane cvičení ve stylu HIIT, a hned druhou příčku pak nejspíš obsadí skupinové lekce,“ řekl Karel Jarušek, výkonný ředitel České komory fitness. Dalším fitness trendem je změna přístupu v oblasti prospěšnosti zdraví, kdy jsou stále oblíbenější různé druhy jógy a jiných body & mind stylů. Čím dál více lidí také vyhledává lekce či individuální trénink s fitness profesionály, zaměřené na zdraví, úlevu od bolesti zad, hlavy či boje s civilizačními onemocněními. Zde se dá do budoucna očekávat ještě větší nárůst. Ostatně podle Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR jsou nejčastějšími příčinami nemoci zaměstnanců onemocnění dýchacích cest a nemoci svalové a kosterní soustavy. A tento stav se meziročně nezlepšuje, právě naopak. „Pro fitness sektor to skýtá zcela jasné místo ve zdravotních preventivních programech. Pro řadu zdravých lidí je mnohem efektivnější pravidelně se hýbat a rozumně jíst, než konzumovat řadu doplňků stravy. Pro ty, kteří už nějaké zdravotní potíže mají, to platí také, ale z hlediska jejich životního stylu je pohyb dlouhodobým řešením, nikoliv jednorázovou léčbou,“ vysvětluje Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz. (tz)



Mgr. Jarmila Podhorná



Doplňěk stravy

Doplňěk z bylin jako podpora organismu proti virům a virovým onemocněním

Tato kúra je sestavena z bylin a pupenových výtažků, které zvyšují imunitu a působí protivirově. Kúru lze doplnit i grepovým olejem na potírání.

Možné i sestavení kúry dle Vašich individuálních potíží.

Mgr. Jarmila Podhorná - NADĚJE

objednávky na tel./fax: 582 391 207, GSM: 737 525 301 poradna: 582 391 254

798 46 Brodek u Konice 3

e-mail: objednavky@nadeje-byliny.eu

www.nadeje-byliny.eu

Radovat se ze sladké chvílky



Martina Brandová

Čokoláda se stala módní, ale i zdravou dobrotou, výrobců přibýlo. Značka Andělské pralinky získala své příznivce velmi rychle. Čím?

Těší mě, že čím dál více zákazníků upřednostňuje kvalitní čokoládu, která je sice o něco dražší, ale... Víte, že svému tělu dáváte něco lepšího. Andělské pralinky si také proto získaly hodně příznivců, kteří kromě luxusní čokolády oceňují množství originálních příchutí, které si sami vymýšlíme. V neposlední řadě nás baví reakce lidí, kteří se zastaví nad našimi pralinkami, a neví, kterou si vybrat dřív, protože barev a tvarů je tolik, že spolehlivě vyvolají Pavlovův reflex...

Profesí nejste ani cukrářka, ani pekařka. Co vás k oboru vlastně přivedlo?

Sny. Je to trochu zvláštní, ale právě díky živým snům o pralinkách jsem se rozhodla opustit pozici facility managera a jít svou vlastní cestou. Jsem přesvědčená o tom, že člověk by si měl splnit své sny, jakkoli se mohou zdát absurdní, protože pokud to aspoň nezkusíte, můžete po zbytek života jen litovat. A to jsem nikdy nechtěla.

A zůstanete?

Samozřejmě! Z rozjetého vlaku se totiž těžko vystupuje, a navíc když je tenhle vlak čokoládový, tak neznám lepší dopravní prostředek. Když vidíte a slyšíte reakce spokojených zákazníků, dojatých maminek, které dostanou od svých dětí bonboniéru s jejich fotkami na pralinkách a rok si ji schovávají nedotčenou ve skříni, protože do pralinek s dětmi se přece nekouše, tak i to je důvod, proč s Andělskými pralinkami zůstat.

Podle jakých principů sestavujete příchutě? Dáte na intuici, vlastní zkušenosti, doporučení přátel nebo experimenty s kořením?

Vyrábíme podle vlastních receptur, které jsme dlouho vymýšleli tak, abychom nemuseli po-

Špičkovou čokoládu labužník pozná. Je to ta, která vám prostřednictvím chuťových pohárků v ústech cosi našeptává, nutí vás přivřít oči, přeladit myšlenky do jiné tóniny. Když vložíte na jazyk jediný kousíček, jako byste ochutnali kousek ráje, jako byste se ocitli v náručí vyzývavé fantazie, nejhezčích vzpomínek či se stali aktérem v příběhu plném překvapení. Čokoláda je báseň, která pomáhá otvírat jiné světy. Je to odměna za to dobré, co se vám během dne, týdne, měsíce podařilo. Je to laskavost, která vámi prostupuje a učí vás vnímat hebké doteky neznáma... Je to radost, která sama sebe násobí. Andělské pralinky jsem poprvé okusila na jednom z ročníku soutěže Česká chuťovka. Jmenují se správně. Vizitku Martiny Brandové, majitelky této luxusní české značky čokoládových výrobků, jsem si pečlivě uschovala. Tušila jsem, že přijde čas na rozhovor:

Samozřejmě, že by nás těšilo mít svůj vlastní čokoládový obchůdek v Praze, ale zatím se nám nepodařilo najít pro něj vhodný prostor. Takže pokud některý ze čtenářů bude mít nápad, kde bychom mohli své království čokolády zrealizovat, budeme rádi za tip!

užít žádné konzervační látky a pralinky měly minimálně tříměsíční trvanlivost. V tuto chvíli existuje zhruba 200 základních typů pralinek, vyrábíme i sezonní limitované edice, např. v létě koktejlovou řadu s chutí jahodového daiquiri, piña colady, mojita atd. Pány jistě potěší řada Gentleman only, která obsahuje pralinky s náplněmi z luxusního alkoholu – koňaků, irské whisky nebo kubánského rumu. Rádi se necháme inspirovat nápady světových chocolatérů, ale také se bavíme vlastními experimenty s různými surovinami a kořením.

Kvalitní čokoláda by se neměla konzumovat jako odměna všedního dne. Chvilu s pralinkou by měl být malý rituál spojený s odpočinkem, přeladěním myšlenek, něčím krásným a okouzlejícím. Měl by to být drobný zážitek, ne ochutnávka v poklusu... Nezdá se vám, že čokoládu vnímáme často jako samozřejmost a podstata nám uniká?

V dnešní uspěchané době jsme si zvykli jíst ve spěchu, a to nejen čokoládu. Celkově je doba šíleně zrychlená, chybí nám klid na to, abychom se na chvíli zastavili, zamysleli se, vychutnávali si jídlo, život... Věřím, že jsme schopni předat druhému své emoce a energii také prostřednictvím jídla. Proto jsme už několikrát zaznamenali odezvy u našich klientů, kteří nám vyprávěli o příjemné energii, kterou pociťovali, když otevřeli bonboniéru a ochutnali. Rádi bychom pohladili po duši všechny, kteří Andělské pralinky uvidí, a třeba je ani neochutnají, ale potěší se jen pohledem.

A když už si pralinku dopřejí, neměli by si tu malou kalorickou bombičku vyčítat, ale radovat se z té sladké chvilky.

Jak se vžila možnost navrhnout si své vlastní pralinky? Využívají toho zákazníci?

Máme hodně objednávek na pralinky s fotkami. Je to výjimečná záležitost a překvapení, které zaručeně potěší každého obdarovaného.

Mezi milovníky našich pralinek patří také hvězdy filmového i hudebního nebe, které „fotopralinkami“ pravidelně obdarovávají své příbuzné a blízké. Teď budou Andělské pralinky ta-

ké součástí pořadu Alice Bendové na TV Barandov. To je pro nás potěšení i doporučení zároveň.

Kde je lze koupit?

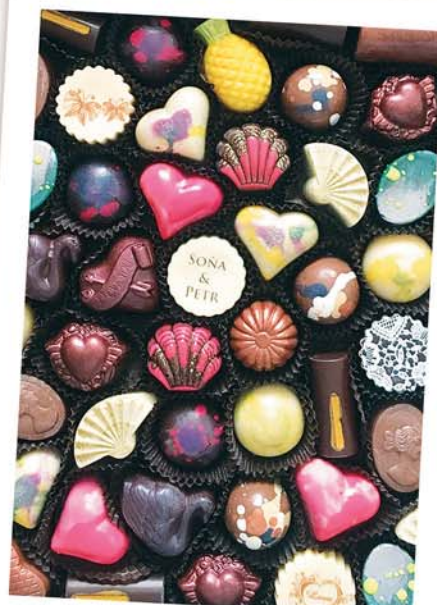
Prodejní místa jsou jak v centru Prahy, v Kutné Hoře, kde je nově otevřená prodejna Dačický, tak třeba i ve Vsetíně nebo v Lipníku nad Bečvou, kde máme výrobu. Přesný seznam prodejních míst najdete na našem Facebooku. Nebojte se nám zavolat, zakázky řešíme individuálně a není nic lepšího, než se na všem domluvit přímo.

Nesíte o vlastní čokoládové cukrárně, čokoládové kavárně, čokoládové seznamce?

Náš pralinkový sen se částečně splnil v Kutné hoře, kde rodina pana Ciklera otevřela v jednom z historických domů krásnou prodejnu

Dačický, ve které je bohatá nabídka Andělských pralinek, čokolád, nugátů a dalších andělských výrobků, nad kterými zaplesá nejedno srdce čokoloholika. Nabídku teď doplníme o makronky, které jsme také zařadili do výroby. Samozřejmě, že by nás těšilo mít svůj vlastní čokoládový obchůdek v Praze, ale zatím se nám nepodařilo najít pro něj vhodný prostor. Takže pokud některý ze čtenářů bude mít nápad, kde bychom mohli své království čokolády zrealizovat, budeme rádi za tip!

otázky připravila Eva Brix
www.andelskepralinky.cz



Trh je tak veliký, že se na něj vejdem všichni

Těšit se z libé vůně, která je nám příjemná – i to patří k dnešnímu životnímu stylu. Nemusí to být zrovna nejdražší parfém světové značky, někdy postačí jen špetka skořice či vanilky, pomerančová kůra nebo heřmánkový čaj. Trocha radosti, snaha udělat si krásno a voňavo. Obor, který k naplnění těchto snah přistupuje vědecky a na základě letitých zkušeností předků i současných odborníků, je mocný a právem ceněný. Aromaterapie se zabývá nejen vůněmi a jejich přednostmi ve vytváření životní pohody a harmonie. Kdo by o to nestál? Vůně se vrací do našich domovů a pronikají rychlým tempem i do našich kanceláří. V loňském, již 10. ročníku soutěže Ocenění českých podnikatelek, obsadila v kategorii Střední firma třetí místo Michaela Švorcová, majitelka společnosti 1. Aromaterapeutická KH a.s. Seznamte se:

Loňský ročník soutěže Ocenění českých podnikatelek vám přinesl třetí příčku v kategorii Střední firma. Dodalo vám to větší chuti do práce? Přineslo nápad?

Umístění v soutěži OCP pro mne bylo milým, nečekaným překvapením. Za toto ocenění musím poděkovat především zaměstnancům 1. Aromaterapeutické KH a.s. Dobře fungující společnost je také jejich zásluha. Chuť do prá-



Michaela Švorcová

ce mám, stále je mnoho výzev. Nové nápady si prozatím nechávám pro sebe.

Určitě vám pomáhá držet se v kondici také řada produktů přírodní kosmetiky, jimiž zásobujete český trh. Co ráda používáte?

Novinky, které připravujeme pro naše klienty, ne přírodní, ale fyziologické! Mimo nich pravidelně používám Zubní olej na čištění zubů a ústní dutiny, Hy Intimu na mytí, Geraderm jako ochranu proti pigmentovým skvrnám, Eleutherococc Extrakt na podporu imunity. Nemohu zapomenout Cayatherm na bolavá záda nebo Cellu Therap a Candiol... a další a další. Bez našich výrobků si běžný den nedovedu představit.

Aromaterapie je zvláštní voňavé odvětví, které nám zejména nyní, v zimě, při virozách a všelijakých zánětech, může v mnohém pomoci. Co doporučujete těm, kteří jsou ve věčném poklusu a na nic nemají čas?

Aromalampa s příjemným olejem. Esenciální parfém vytvořený z éterických olejů podporujících obranyschopnost organizmu, který bude průvodcem po celý den. Dřevěná kulička napuštěná éterickým olejem, kterou můžete mít v kapse kabátu, v kabelce a kdykoli k ní můžete přivonět. Možností je mnoho. Samozřejmě nesmí chybět náš Eleutherococcový extrakt, který výrazně podpoří imunitní systém, a večerní koupel v Eukalyptovo-tymiánovém koupelovém oleji.

Podnikání musí být vašeň, jinak ztrácí na benefitech. Jak vám změnilo život a co pěkného vám dává?

Podnikám od roku 1993 a benefity jsou ve formě změn. Začínala jsem jako masérka, kosmetička s chemickým vzděláním, která postupně propadla kouzlu aromaterapie. Díky Karlu Hadkovi a jeho pojetí aromaterapie se mi moje práce stala životním posláním. Stále přibývající spokojení klienti, kteří se na nás obražejí se svými problémy, jsou velkou odměnou.

Co napovídá konkurence? Bojíte se jí někdy? Nebo je to právě ona, která vnáší nové impulzy do vaší práce?

Konkurence je příjemná, bez dvojek by nebyly jedničky! Trh je tak veliký, že se na něj vejde všichni, kteří máme svou profesi jako poslání. Naším cílem je pomáhat lidem, přinášet sortiment, který se stane součástí všedního dne, který všední den zpříjemní.

Ve vašem obsáhlém sortimentu nabízíte čakrové a pentagramové parfémy. Co si pod tím můžeme představit?

Čakrové a pentagramové parfémy mají pomáhat zvládnout životní stadia, kterými procházíme. Čakry jsou navázány na endokrinní žlázy, a éterické oleje obsažené v parfémů, je pomáhají harmonizovat. Obdobně je tomu i u pentagramů, které souvisejí s ročními obdobími a orgány, opět nás dostávají do pohody.

Máte i několik nosních olejů. Jsou šetrnější například při rýmách a kýchání než běžné přípravky z lékáren?

Nosní oleje Karel Hadek jsou kosmetikum, ze zákona nemohou léčit rýmu či kýchání, takže nemohu říci, zda jsou šetrnější. Naši klienti nás však informují o jejich používání a tvrdí nám, že naše oleje jsou opravdu šetrnější, jemnější. Především malé děti je výborně snášejí.

Stále přibývající spokojení klienti, kteří se na nás obracejí se svými problémy, jsou velikou odměnou.

Podle čeho by měla manažerka či podnikatelka, která se rozhodne vsadit na aromaterapii, vybírat přípravky? Podle své intuice, povahy, data narození, svých vlastností nebo momentální chuti? Čím začít? Kancelář, koupelnou, něčím do kabelky?

Aromaterapie je životní styl, a proto pokud chce někdo zkoušet, je jen na něm, čím začne. V našem sortimentu najdete mycí oleje, krémy, séra, ale i dezinfekční přípravky. Do kanceláře je vhodná dřevěná dekorace v podobě

bukových kuliček, na které lze nakapat příjemně vonící éterický olej. Teď v době chřipek Virozan, Aroma Baby, Atemol. Na úklid koupelny i domácnosti Orange Sanitol pomerančový čistič. Ženám dělají radost naše lecitinové krémy, Leciderma Shea Neutral, Leciderma

Shea Rose nebo Gothea Amo, Gothea Roy. Po jejich použití je pokožka sametová, vrásky a únava mizí. Pokud se žena či muž rozhodne pro změnu,

jsou naši odborníci k dispozici s odbornou konzultací.

Jak může právě aromaterapie mírnit stres a dodávat dobrou náladu?

Vhodně zvolený sprchovací olej nebo denní krém, který bude společníkem. Jejich vůně vzhledem k obsaženým vonným-éterickým složkám může mít prokazatelně rozhodující vliv na naši denní náladu.

ptala se Eva Brixí



ROSSMANN se může chlubit prestižními prodejny

Drogistická síť ROSSMANN získala prestižní ocenění v soutěži Diamantová liga kvality 2017, kterou už druhým rokem pořádá Svaz obchodu a cestovního ruchu ČR a Ministerstvo průmyslu a obchodu. V klání uspělo všech pět prodejen, které společnost do soutěže nominovala. Nejúspěšnější byly pobočky v pražském Florentinu a v Opavě (OC Breda & Weinstein), které navíc obdržely Zvláštní cenu prezidentky svazu obchodu.



Vladimír Mikel, jednatel společnosti ROSSMANN, s kolegy při převzetí ocenění

Soutěž určená pro maloobchodní a velkoobchodní prodejny z potravinářského i nepotravinářského sektoru hodnotí kvalitu služeb, šíři sortimentu a vstřícnost vůči zákazníkům v jednotlivých prodejnách. V sekci za nepotravinářskou oblast se dvě prodejny ROSSMANN v Praze a Opavě umístily v kategorii s více než 180 body (z 200 možných), a navíc si odnesly zvláštní cenu prezidentky SOCR ČR a finanční odměnu ve výši 10 000 Kč v soutěži o nejlepší značku. Úspěšné byly i další tři pobočky ROSSMANN v Kyjově, Plzni (OC Plzeň Plaza) a Ostravě (Forum Nová Karolina). Ty se

umístily v kategorii 150 a více bodů. „Máme velkou radost, že naše každodenní úsilí zajistit zákazníkům ten nejlepší servis byl oceněn v takto prestižní soutěži. Jsme si vědomi toho, jak je kvalita služeb a ochota pro naše zákazníky důležitá, a těší nás, že se nám tyto vysoké standardy daří naplňovat. Za to patří velké poděkování především našim zaměstnancům, kteří každodenně pracují na tom, abychom zákazníkům přinášeli ty nejlepší služby,“ řekl Vladimír Mikel, jednatel společnosti ROSSMANN.

Diamantová liga kvality je společný projekt Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR a Mi-

nisterstva průmyslu a obchodu ČR. Na podzim roku 2015 byla zařazena do programu Česká kvalita. Soutěže se mohou účastnit všechny typy maloobchodních a velkoobchodních prodejen.

Metodika hodnocení je založena na posuzování obchodů prostřednictvím „neznámého zákazníka“ (Consumer Quality Index), který při své návštěvě v prodejně hodnotí základní kritéria zákaznické spokojenosti. Do finálního kola soutěže se probíjalo celkem 41 prodejen z různých segmentů. Slavnostní večer s předáváním cen se uskutečnil ve čtvrtek 25. ledna 2018 v Praze.

(tz)

Minerálka na manažerském stole



SVAZ MINERÁLNÍCH VOD

Právě jsem si otevřela láhev minerálky a s chutí se napila. V ten okamžik jsem si vybavila stokrát opakované tvrzení, že na minerálky si musí dát člověk pozor a že všeho s mírou. Traduje se, že sklenička denně stačí. Jenže – jak je tomu doopravdy? Také v tom máte zmatek? Zkuste se tedy společně se mnou v hledání odpovědi orientovat podle slov Ing. Jany Ježkové, předsedkyně Svazu minerálních vod:

Svaz minerálních vod má řadu aktivit, například učí veřejnost zdravému pitnému režimu. Ostatně jak a co pít, to je dnes velká diskuze. Jakou roli v tom hrají minerální vody?

Přírodní minerální vody jsou v pitném režimu nezastupitelné, svým složením a původem z chráněné přírody prospívají organismu nejen jeho hydratací, ale i doplněním nepostr-

datelných minerálů. Naše tělo kromě vody spotřebovává i důležité minerály, které je nutné doplňovat, protože pokud by se nám jich nedostávalo dostatečné množství, může dojít k minerálnímu rozvratu, a dokonce i k selhání organismu.

Prameny minerálních vod se většinou nacházejí v chráněných krajinných oblastech, kde je příroda téměř nedotčena lidskou činností a kde v hloubce stovek metrů příroda po stále-

tí tvoří a dokonale opatruje minerální vodu. Z povrchu země voda prostupuje vrstvou hornin a sama příroda ji obohacuje o minerály a přírodní CO₂, filtruje a chrání před vlivy vnějšího prostředí, a vzniká tak přírodní minerální voda nejvyšší čistoty a kvality, přičemž každá je unikátní svým složením a chutí. Přírodní minerální vody stejně jako pramenité nebo kojenecké musí být vždy jímány z chráněných podzemních zdrojů původní čistoty, tedy zcela bez chemických úprav a dezinfekcí. Pokud jde o minerální vody, rozlišujeme: přírodní minerální vody a minerální vody z přírodních léčivých zdrojů.

Pijeme dost minerálek, nebo můžeme přidat?

„Přírodní minerální vody“ mají různý stupeň mineralizace. Nízce až středně mineralizované vody (do 1000 mg rozpuštěných pevných látek na litr) jsou vhodné pro každodenní pití a není nutné jejich spotřebu nijak omezovat v množství ani čase. V létě nebo při sportu, při těžké práci, kdy je třeba doplňovat minerály ve zvýšené míře, jsou potom vhodné minerální vody více mineralizované. Minerální vody jsou tedy výhodným řešením pro doplňování tolik potřebných minerálů, přičemž lidský organismus dokáže nejlépe využít minerály obsažené právě ve vodě.

Balené „minerální vody z přírodních léčivých zdrojů“ mají vlastnosti vhodné pro léčebné využití. Charakteristické složení přírodních minerálních vod i balených výtěžků z přírodních léčivých zdrojů najde spotřebitel vždy na etiketě výrobku a může si vybrat podle svého věku, chuti, aktivit a zdravotního stavu.

A jdou na odbyt více ty přislazované, nebo přírodní?

Ochucená minerální voda je unikát České republiky, jde o výrobky z kvalitní minerální vody, které si spotřebitelé oblíbili zejména pro nižší obsah cukru oproti jiným nealkoholickým nápojům. Jejich podíl na vyrobených minerálních vodách v posledních letech postupně mírně klesá a souběžně mírně roste poptávka po minerálních vodách přírodních.

Výrobci minerálek cíleně snižují obsah cukru ve slazených minerálních nápojích. Výsledky jsou znatelné. Jak reaguje veřejnost?

Snížování obsahu cukru je nejen výzva, s níž je třeba se vyrovnat, ale i tržní příležitost, kterou je možné uchopit. Členové Svazu minerálních vod proto proaktivně vycházejí vstříc i očekáváním spotřebitelů, kteří mají zájem o inovace, a rozšiřují nabídky ochucených minerálních vod s nižším obsahem cukru, což



Ing. Jana Ježková

odpovídá zájmu spotřebitelů o zdravý životní styl. Portfolio prochází opravdu důležitými změnami. Na výrobu Top 25 nejprodávanějších ochucených minerálních vod bylo v roce 2012 použito téměř 10 500 tun cukru, zatímco o 4 roky později to bylo jen 9300 tun. Snížení obsahu cukru o 1124,6 tun představuje pokles o 10,76 %.

Každý výrobek je samozřejmě individuální, tak jako je individuální i chuťová preference každého spotřebitele. Zpětný pohled na vývoj portfolio ochucených minerálních vod přináší přesto zajímavé „průměrné“ údaje. Jestliže průměrný obsah cukru v 25 nejprodávanějších ochucených minerálních vodách v roce 2012 činil 4,2 g/100 ml, pak tento obsah o čtyři roky později poklesl na 3,8 g/100 ml, tj. o 9,53 %. Citlivě provedenou úpravu receptury při zachování sensorického chuťového profilu výrobku přijímají spotřebitelé pozitivně i při snížení obsahu cukru ve výrobku. Z povahy věci však vyplývá, že tento proces má svoje limity.

Lékaři často varují před nadměrným pitím minerálek. Je to opodstatněné? Je v minerálních vodách opravdu tolik látek, že je lepší mít na paměti: všeho s mírou?

Bohužel si někteří lékaři často neuvědomují rozdíl mezi minerální vodou z přírodního léčivého zdroje (lidově „léčivá minerálka“) a přírodní minerální vodou (obecně „minerálka“). „Léčivé minerálky“ pocházejí ze zdrojů s prokazatelnými léčivými účinky, které se používají i při léčebné pitné kúře v českých lázních a většinou jsou to zdroje silně nebo velmi silně mineralizované a u nich na rozdíl od pří-



rodních minerálních vod platí, že jejich konzumaci je vhodné konzultovat s lékařem, který dokáže doporučit, jaký druh nejlépe vyhovuje zdravotnímu stavu.

Přírodní minerální vody („minerálky“) prokazatelně prospívají lidskému organismu a doplňují tělu chybějící minerály, které lidské tělo z principu potřebuje a které umí v této formě přijmout lépe než z jiných druhů potravin. Nízko a středně mineralizované „minerálky“

(do 1000 mg/l) je možné pít denně a v jakémkoli množství.

Jaké největší mýty mezi lidmi o minerálních vodách kolují?

Mýtus 1: Minerální vody mohou vypít na nejvýš 0,5 l denně. Je důležité se dívat na skutečný obsah minerálů ve vodě. Nízko a středně mineralizované vody (do 1000 mg/l)

Klasifikace a složení balených minerálních vod:

obchodní název	klasifikace podle mineralizace	RPL*	obsah vybraných minerálních látek (v mg/l)				
			hořčík	draslík	vápník	jód	sodík
Dobrá voda	slabě mineralizovaná	104	8,6	10,7	6	< 0,005	11,3
Hanácká kyselka	silně mineralizovaná	1620	68	15	270	< 0,005	248
Il Sano	středně mineralizovaná	606	54	4,1	68,7	< 0,005	25,6
Korunní	slabě mineralizovaná	493	24,3	17,5	68,4	< 0,005	74,7
Magnesia	středně mineralizovaná	788	170	1,4	37,4	< 0,005	6,17
Mattoni	středně mineralizovaná	525	25	14,9	84,5	< 0,005	69,9
Ondrášovka	středně mineralizovaná	667	23,1	1,4	195	< 0,005	27,3
Poděbradka	silně mineralizovaná	1930	63,1	58,5	158	0,047	464

* rozpuštěné pevné látky

Klasifikace a složení výtěžku z přírodních léčivých zdrojů:

obchodní název	klasifikace podle mineralizace	celková mineralizace	obsah vybraných minerálních látek (v mg/l)				
			hořčík	draslík	vápník	jód	sodík
Bílinská kyselka	velmi silně mineralizovaná	7403	43,7	84,7	139	< 0,002	1760
Magnesia Extra	silně mineralizovaná	2201	312	3,5	50,2	< 0,005	5,3
Mlýnský pramen	velmi silně mineralizovaná	6168	40,3	95	93,5	< 0,005	1650
Rudolfův pramen	silně mineralizovaná	2413	143	8,9	279	0,005	93,6
Šaratica	velmi silně mineralizovaná	20 300	1130	59,4	361	0,99	4590
Vincentka	velmi silně mineralizovaná	10 050	15,8	133	242	6,88	2500
Zaječická hořká	velmi silně mineralizovaná	31 292	4597	646	451	0,488	1642



jsou vhodné pro běžnou každodenní konzumaci. Většina vod na českém trhu spadá do této kategorie.

Mýtus 2: Kojenci nesmějí pít minerální vody. Pokud přírodní minerální voda má označení „vhodná pro přípravu kojenecké stravy“, můžete ji bez obav použít pro kojence, protože musí splňovat limity pro kojeneckou vodu.

Mýtus 3: Voda v pramenech a studánkách je stejná jako balená minerální voda. Přírodní minerální a pramenité vody pocházejí pouze z uznaného chráněného podzemního zdroje, který je přísně kontrolován. Tomu předchází několikaleté pozorování a vyhlášení ochranného pásma. Plnění vody do obalů podléhá přísné kontrole nejen výrobce, ale také Státní zemědělské a potravinářské inspekce (SZPI).

Mýtus 4: Všechny balené vody jsou minerálky. Balené vody se dělí do několika kategorií – přírodní minerální voda, pramenitá voda, kojenecká voda a balená voda pitná. První tři kategorie pocházejí z přísně kontrolovaného přírodního zdroje, musí splňovat přísné limity a nesmí se nijak chemicky upravovat. Balená pitná voda může pocházet i z vody z vodovodu.

Mýtus 5: Minerální vody nejsou vhodné pro těhotné ženy. Pro těhotné ženy jsou minerálky vhodným zdrojem potřebných minerálů, pouze by měly dbát na jejich správný výběr. Vhodné jsou vody s vysokým obsahem hořčíku a nízkým obsahem sodíku, který váže tekutiny v těle. Hořčík je pro matku a dítě velice prospěšný, zabraňuje křečím a tvrdnutí břicha a může pozitivně ovlivnit zdraví kostí.

Mýtus 6: Kohoutková voda je stejně kvalitní jako pramenité a minerální vody. Jde o zcela odlišné kategorie vod. Balené přírodní minerální, pramenité a kojenecké vody jsou vždy vody podzemní a z pohledu zákona jsou to potraviny. Požadavky na ně jsou proto mno-

hem přísnější než pro kohoutkovou vodu. Pro úpravu kohoutkové vody se používá dávkování chemikálií, zatímco pramenité a minerální vody se chemicky upravovat nesmějí.

A kolik druhů minerálek z českých vrtů se u nás prodává?

Přehlednou odpověď najdete v tabulkách.

Svaz minerálních vod je odborné uskupení, které hájí zájmy výrobců a prodejců minerálních vod, zabývá se legislativou, má co říci ke kultivaci trhu. Co všechno se vám loni podařilo?

Svaz MV se aktivně účastnil při projednávání legislativy na jednotlivých ministerstvech, vel-

mi úzká je spolupráce s Inspektorátem lázní a zříděl v Praze. Aktivně pracujeme v rámci Potravinářské komory, legislativního výboru, ve výboru pro životní prostředí i v technologické platformě. Svaz je členem Evropské federace balených vod a materiály federace jsou používány pro potřeby členů Svazu i pro argumentaci při zpracování stanovisek.

Významnou aktivitou je edukační činnost v rámci přednášek a seminářů o pitném režimu, legislativě, kvalitě přírodních minerálních vod, stejně jako publikační činnost v řadě časopisů i deníků. Nejvýznamnější studie v loňském roce byla věnována reformulacím cukru v ochucených minerálních vodách.

Nač se chystáte letos?

Mimo běžné činnosti bychom se rádi věnovali sodíku v minerálních vodách, protože i tady je potřeba vyvracet další mýtus, že všechny minerální vody obsahují velké množství sodíku. Přitom složení tří čtvrtin přírodních minerálních vod na trhu je svým přirozeným obsahem sodíku pod limitem pro pitnou vodu, jedna třetina z nich splňuje dokonce limity sodíku pro kojeneckou vodu.

Žena a minerálka – i to je téma. Jak byste ho pojala? Nebo lépe – minerálka na ma-nažerském stole...

Přírodní minerální voda by na stole manažerů neměla chybět. Zejména jim doporučuji minerálky s obsahem hořčíku, který mimo jiné snižuje vliv stresu a napomáhá k lepšímu soustředění. Pokud jde o ženy, těm rozhodně prospěje konzumace přírodní minerální vody s vyšším obsahem vápníku například během období těhotenství a kojení.

Nicméně platí, že pití přírodních minerálních vod prospívá každému lidskému organismu, bez ohledu na pohlaví nebo profesi.

otázky připravila Eva Brixí



Nemovitosti na horách jsou výhodnou investicí

Zájem Čechů o byty a chalupy na horách stále roste a s ním i ceny těchto nemovitostí. V Krkonoších, tedy nejdražších tuzemských horách, se průměrná cena za metr čtvereční pohybuje mezi 80 000 a 90 000 korunami. Vyšší pořizovací náklady lze ale kompenzovat formou krátkodobých pronájmů.

Z horských lokalit mají Češi největší zájem o velké lyžařské areály a jejich okolí. Nejžádanější jsou Špindlerův Mlýn, Rokytnice nad Jizerou a Černá hora – Pec. „Ceny horských nemovitostí rostou, nahrává tomu vývoj celého realitního trhu i další jevy, jako jsou stoupající poptávka po ubytovacích kapacitách, zlepšující se kvalita českých lyžařských středisek i boom krátkodobých pronájmů,“ uvedl Jan Bareš, oblastní ředitel společnosti M&M reality, který sám dvě horské nemovitosti provozuje.

V Krkonoších, ale i v dalších tuzemských horských lokalitách, je obecně velká poptávka jak po menších rekreačních bytech v novostavbách, tak i po původních chalupách. Pokud jsou nemovitosti v dobrém stavu, velmi dobře se pronajímají zájemcům o zimní dovolenou. Ti se cenově dostanou na nižší částky než při ubytování v hotelech, a pro majitele rekreačních nemovitostí je to zajímavý příjem.

Apartmán 2+KK s ubytovací kapacitou pro 4–5 osob ve Špindlerově Mlýně se dá během hlavní lyžařské sezony pronajmout za 2500 až 3500 korun, v Peci pod Sněžkou za 2000 až 3000 korun a v Rokytnici nad Jizerou za 1500 až 2000 korun za jednu noc.

Podobně zajímavé jsou krátkodobé pronájmy původních chalup, nacházejí-li se na „správném“ místě. Například v okolí Rokytnice nad Jizerou lze zrekonstruovanou a kompletně zařízenou chalupu pronajmout za ceny okolo 400 až 600 korun za osobu a noc. S tím, že s větším počtem lidí bývá sleva takzvaně na hlavu, stejně jako při delších pobytech, takže pak se hosté dostanou spíše na tu spodní cenovou hranici. „Osobně takto pronajímám chalupu s kapacitou pro 6 osob, umístěnou 150 metrů od nejbližší sjezdovky. V průměru jezdí čtyři hosté na jeden pobyt a plno mám celou zimu,“ přidal vlastní zkušenost Jan Bareš.

Krátkodobě pronajmout horskou nemovitost určenou i k vlastní rekreaci je podle něho aktuálním trendem. „A je to logické. Proč nemít svou vlastní pěknou chalupu či apartmán, navíc s možností krátkodobých pronájmů, které



foto Kateřina Šimková

zažívají boom napříč všemi lokalitami? Výnos z takových pronájmů se často pohybuje okolo 10 %. Pokud majitel sežene v místě personál, kterému se nebojí svěřit klíče, a zajistí si všechny servis, zaplatí mu takové pronájmy hypotéku, a přitom ho neomezí ve vlastní rekreaci,“ potvrdil Jan Bareš.

Hodnotu nemovitostí na horách značně zvedají investice do rozvoje lyžařských areálů. „V poslední době se investuje snad v každém středisku. Stačí se dojet podívat do Janských lázní, kde vznikla Stezka korunami stromů. Původně ospalé lázeňské městečko dnes láká návštěvníky napříč věkovým spektrem, a to po celý rok,“ konstatoval Jan Bareš. Dalším takovým příkladem je podle něho nedávno postavená spodní stanice lanovky v Rokytnici. „Samostatnou kapitolou je pak Špindlerův Mlýn, kde už je nemožné nalézt levnou nemovitost. Tento stav opět nahrává lidem, kteří investují do vlastního bytu či chalupy a poté nemovitost pronajímají,“ doplnil Jan Bareš.

Společnost M&M reality holding se zabývá zprostředkováním prodeje nemovitostí, pronájmem objektů a jejich správou a poskytuje

i široké právní a finanční poradenství v oblasti realit. Firma je lídrem na trhu, má více než 185 stabilních poboček po celé České republice a přes 2500 aktivních makléřů, kteří procházejí náročným a vysoce propracovaným firemním školicím programem.

Spotřebitelé označili společnost M&M reality nejdůvěryhodnější realitní kanceláří v Česku. Stalo se tak v rámci ankety o nejdůvěryhodnější značky na trhu pořádané agenturou ATOZ Marketing Services.

Dceřiná společnost M&M finance se specializuje na zajišťování hypotečních úvěrů a všech typů pojištění. V loňském roce společnost sjednala hypotéky v hodnotě devět miliard korun a 10 000 pojistných smluv.

Díky kapitálové síle holdingu mohla vzniknout také divize M&M Investiční. Ta pomáhá především klientům, kteří nemohou prodat svou nemovitost standardní cestou. Již přes rok se její investiční specialisté věnují také novému projektu „Obnova bytového fondu v ČR“, v rámci něhož firma vykupuje byty za účelem rekonstrukcí, které pak realizuje další dcera holdingu, společnost M&M Development. (tz)

Inspirujeme se klasickou cukrařinou



Lucie Kazdová

V obci Zdiby nedaleko Prahy byste našli krásnou cukrárnu s příjemnou atmosférou. Když byste se podívali na zákusky a dortíky, rozhodně byste neřekli, že v těchto skvostech není ani špetka pšenice či lepku. O podnikání, bezpečkové cukrařině a čerstvé knižní novince, již je autorkou, si s námi povídala majitelka Bezpečkové cukrárny Lucie Kazdová.

Proč jste založila cukrárnu?

Vystudovala jsem pedagogiku se zaměřením na německý jazyk a dějepis. Po studiích jsem pracovala v neziskovém sektoru a posléze jako nákupčí u nadnárodní společnosti. Nebyl to obor, kterému jsem z prvopočátku rozuměla, ale velice mne tato práce bavila a jazyky pro ni byly klíčové. Když se mi narodili synové, bylo jasné, že zaměstnání, z něhož člověk odchází po sedmé večerní, nepřipadá v úvahu. Začala jsem se tedy na rodičovské dovolené pohlízet po nových možnostech, které by mi umožnily lépe skloubit rodinu a chuť pracovat. Zakoupila jsem budovu ve Zdibech a nejprve uvažovala, že ji pronajmu a časem prodám. Nakonec se mi v hlavě zrodil nápad otevřít zde cukrárnu. Ve Zdibech tou dobou totiž chybělo místo, kde by lidé mohli strávit příjemné chvíle, nepočítáme-li hospody. Když synovi diagnostikovali celiakii, uvědomila jsem

si, že cukrárna zaměřená na bezpečkové produkty na trhu zcela chybí. A podnikání dostalo nový impulz.

Co pro vás bylo, případně stále je, největší výzvou na podnikatelské dráze?

Netušila jsem, že podnikat v gastro businessu je tak náročné, a to zejména na začátku. Požadavky, které musí zařízení a výroba splňovat, nároky úřadů, jimž je nezbytné vyhovět, pro

mne představovaly překvapení. Dnešní dny ale přinášejí jiné výzvy. Především najít a udržet si dobré, loajální zaměstnance, na které se můžete spolehnout, s nimiž rádi trávíte čas. Ne-

smí podcenit náročnost a požadavky výrobních procesů, je potřeba, aby si v našem případě uvědomovali, co to znamená bezpečkový provoz, život bez lepku. V našem oboru navíc každý den začínáte znovu. Nestáčí vyrobit skvělý dort pouze jednou, ale musíte být v pl-

ném nasazení denně. Není možné se spoléhat jen na dobré slovo, ale především mu dostat.

Patří mezi vaše zákazníky také firmy?

Ano, i firmy často objednávají naše bezpečkové dorty nebo další cukrářské výrobky. Ale že by celá firma programově toužila po bezpečkovém sortimentu, nebývá alespoň při první objednávce zvykem. Obvykle jde o pohoštění pro zaměstnance, kteří buď trpí celiakií, nebo z jiných důvodů drží bezpečkovou dietu. Nicméně se často stává, že když ochutnají naše dobroty i ostatní, zjistí, že by patrně rozdíl od klasických výrobků ze surovin s lepkem nepoznali, anebo jim dokonce naše dobroty zachutnají více, než tušili, a tak se posléze z firm stávají naši stálí zákazníci.

Plánujete e-shop?

E-shop jsme měli v začátcích. Troufnu si říci, že nám svým způsobem velice pomohl. Po čase jsme se ale rozhodli od e-shopu upustit. Naš sortiment si našel své zákazníky, kteří jsou ochotní si pro dorty a cukrářské výrobky dojet. Bezpečková výroba není běžná a málokdy ji jiný výrobce dokáže nabídnout v takovém poměru ceny, chuti a kvality, jaký je u nás standardem. Bohužel u e-shopu je největším kamenem úrazu logistika. Ve chvíli, kdy předáte výrobky k transportu, ztrácíte nad nimi kontrolu. Nemůžete zajistit, jestli nedojde ke kontaminaci surovinami s obsahem lepku. Nevíte, zda přepravce dodrží správné teplotní rozmezí, v němž se tyto produkty musí uchovávat. Nevíte, zda zákazníkovi místo krásného dortu nedorazí něco, co by mohlo připomínat při nejlepším kaši. Místo e-shopu používáme jednoduchý katalog, ze kterého si naši zákazníci dokáží pohodlně vybrat, co potřebují, telefonicky, mailem či osobně objednají a poté si vše

Ochutnat například věneček po dvaceti letech, kdy se museli klasické cukrařině vyhýbat kvůli lepku, je pro zákazníky skutečně zážitek.



vyzvednou přímo u nás ve Zdíbech. Výrobky nejčastěji míří do Prahy a Středních Čech. Ale také dorty na svatbu putovaly až do Německa, a koláčky jednou přes oceán až do Austrálie.

Kde pro cukrářské výrobky hledáte inspiraci? Jak vzniká třeba takový větrník?

Odpověď je jednoduchá. Inspirujeme se klasickou cukrařinou, která je v celé republice velice oblíbená. Ale recept se snažíme vždy přetavit tak, aby fungoval v bezlepkové variantě – lahodil nejen chuťovým pohárkům, ale také oku. Metodou pokus omyl jsme zjistili, jaká mouka je nejvhodnější, co funguje nejlépe. Někdy je to dokonce náhoda, která nás doveďe na správnou cestu. Ale nikdy nezapomínáme na to, že naši zákazníci si přejí svoje oblíbené špičky, větrníčky, řezy, indiánky. To je důvod, proč k nám míří. Ochutnat například věneček po dvaceti letech, kdy se museli klasickému zákusku vyhýbat kvůli lepku, je pro ně skutečně zážitek. Cíleně navíc vyrábíme také pro lidi, kteří trpí třeba diabetem nebo jsou pro ně tabu vajíčka či mléko.

Čemu vás podnikání „bez lepku“ naučilo?

Rozhodně to, že život bez lepku není žádná tragédie. Člověk objevuje nové suroviny, více se zajímá o to, co jí, a tak mnohdy nepřímo



míří k lepšímu životnímu stylu. Zdravěji přistupuje ke stravování, mnohem důsledněji zkoumá, jakou nabídku mají jeho oblíbené podniky. Místo fastfoodu volí bistra a restaurace, které dokáží nabídnout chutné a zdravé pokrmy. Život bez lepku je také o disciplíně. V podnikání zažívám dobrý pocit z toho, že

jsem se dokázala postavit na vlastní nohy, postarat se o sebe sama a nést za sebe plnou zodpovědnost. Jsem svým pánem, což mnohdy může zároveň znamenat více práce. Ale určitě bych už neměnila.

V nakladatelství Smart Press před pár měsíci vyšla vaše kuchařka Bez lepku. Jaké jsou ohlasy?

Shodou okolností vyšlo ve stejný moment několik kuchařek věnujících se podobnému tématu. Ale ve chvíli, kdy jsem si s Martinou Boledovičovou, majitelkou Smart Pressu, vyměnila první mail, jsem v tomto segmentu viděla velkou mezeru na trhu, kterou by bylo dobré zaplnit. Chybělo dost ozkoušených receptů, chyběly informace. Vytvořit kuchařku zaměřenou na cukrařinu bez lepku jsem vnímala jako hezký nápad. Tato idea ve mně totiž klíčila již delší dobu. Hledala jsem proto nakladatelství, které se cíleně věnuje právě kuchařkám. V mém hledáčku se ocitnul i Smart Press. Tou dobou diagnostikovali celiakii také jednomu z dětí paní Boledovičové. Vyměnily jsme si ještě několik mailů, sešly se a najednou vše bylo v procesu. Během půl roku vznikla publikace. Mám radost z ohlasů, které knížka vyvolala, ať už na sociálních sítích, nebo třeba mezi zákazníky cukrárny... A denně chodí od čtenářů milé zprávy.

za rozhovor poděkovala Kateřina Šimková

Kdo si letos vydělá více než milion korun?

Roční celkový výdělek přesahující hranici milion korun je metou, kterou letos překonají pracovníci různých profesí. Na dřívě magickou hranici vyhrazenou jen hrstce nejlépe placených zaměstnanců dosahuje stále více lidí.

Nejvyšší mzdy pobírají nejčastěji členové vrcholového managementu velkých a úspěšných firem. Jejich výděvky spolu s bonusy dosahují i podstatně vyšších částek, než je milion korun ročně. Stále častěji však na celkovou roční hrubou mzdu překonávající milion korun dosáhnou pracovníci na pozicích ve středním managementu. „Milion si mohou vydělat i lidé mimo řídicí funkce, jako jsou vysoce cenění specialisté. Jde například o IT vývojáře a programátory,“ řekl Tomáš Surka, výkonný ředitel personálně-poradenské společnosti McROY pro střední a východní Evropu.

Milionovou roční mzdu mohou letos očekávat také odborníci v řízení a plánování výroby, v logistice, nákupu a inženýrství. Na takto vy-

soký plat ale mohou dosáhnout i úspěšní obchodníci nebo oblastní manažeři. Milion vydělávají dobří advokáti, špičkoví lékaři i různí projektoví manažeři napříč obory. Pod milion se nedostanou mimo jiné ani zkušení odborníci na finančních pozicích. Na výšku platu má vliv také region, kde pracovník



žije. Například zkušený pracovník zodpovědný za firemní finance vydělá v Praze za rok více než milion korun, ale v menší obci daleko od krajského města může být jeho příjem poloviční. U obchodníků nebo v případech vedoucích týmů není vysoký plat fixní, ale díky dosaženým výsledkům se spolu s prémie mohou dostat přes milionovou hranici. Milionový plat mohou očekávat zaměstnanci s bohatými zkušenostmi. „Lidé obvykle bývají pracovně na svém kariérním vrcholu, když je jim okolo padesáti let. V tomto věku lze také očekávat nejvyšší příjem,“ uvedl Tomáš Surka, výkonný ředitel personálně-poradenské společnosti McROY pro střední a východní Evropu.

A jak si dosažení vysoké příjmové hranice naplánovat? Kdo chce hodně vydělávat, neobejde se bez zkušeností ve svém oboru, musí si umět naplánovat svou kariérní dráhu, pracovat na ní, neustále rozšiřovat své vzdělání a sbírat zkušenosti. Stranou nesmí zůstat ani cizí jazyky. „Velmi důležitým faktorem je také schopnost navazovat vztahy a umět svoje schopnosti správně prodat,“ uzavřel Tomáš Surka. (tz)

Zaměstnavatelům se vyplatí nabízet i benefity, které do nákladů zahrnout nelze

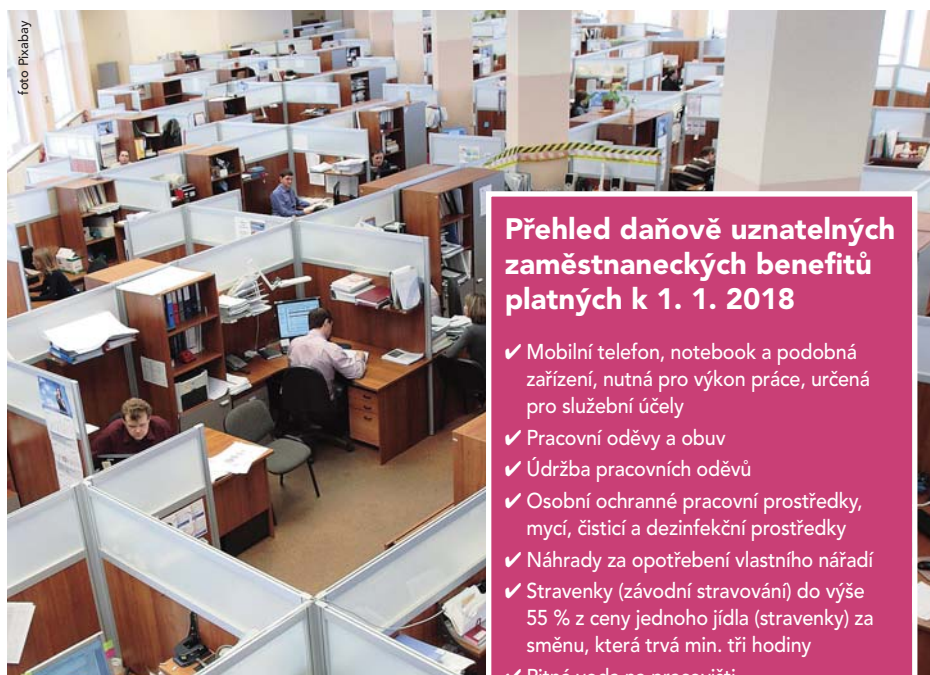
Zaměstnanecké benefity jsou oblíbenou formou motivace pracovníků větších i menších firem. Zaměstnance udržují loajální a povzbuzují k lepším pracovním výkonům. Pro zaměstnavatele jsou daňovou výhodou. Daňový balíček schválený v červnu loňského roku představil dva zcela nové benefity pro zaměstnance. Využít je zaměstnavatelé mohou od 1. ledna 2018. Svým pracovníkům mohou nabídnout poukázky na knihy nebo na nákup zdravotnických prostředků.

V případě těchto dvou nově schválených zaměstnaneckých benefitů musí jít o nepeněžní plnění. „Zaměstnavatel musí takový příspěvek uhradit přímo poskytovateli služby nebo prostřednictvím poukázů. Takový benefit sice není možné zahrnout mezi daňově uznatelné náklady, pro zaměstnavatele přesto zůstává výhodou. Nezahrnuje se totiž do vyměřovacího základu zaměstnance a není třeba z něj odvádět sociální a zdravotní pojištění,“ vysvětlila Blanka Štarmanová, daňová poradkyně společnosti TaxVision a portálu eDaně.

Možnost pořízení zdravotnických prostředků na lékařský předpis jako benefit od zaměstnavatele navíc platí i pro rodinné příslušníky zaměstnanců. Tento benefit se týká například dioptrických brýlí nebo zdravotní obuvi.

„Příspěvek či poukaz na tištěné knihy je možné využít i na nákup například obrázkové knihy pro děti. Reklama v knize však nesmí přesahovat více než 50 % potištěné plochy,“ upřesnila Blanka Štarmanová.

Mezi nejoblíbenější benefity, přestože daňově uznatelnými náklady nejsou, již tradičně patří nejrozumnější kulturní a sportovní poukázky nebo třeba poukazy na nákup dovolené do 20 000 korun za rok. „I tento benefit mohou



Přehled daňově uznatelných zaměstnaneckých benefitů platných k 1. 1. 2018

- ✓ Mobilní telefon, notebook a podobná zařízení, nutná pro výkon práce, určená pro služební účely
- ✓ Pracovní oděvy a obuv
- ✓ Údržba pracovních oděvů
- ✓ Osobní ochranné pracovní prostředky, mycí, čistící a dezinfekční prostředky
- ✓ Náhrady za opotřebení vlastního nářadí
- ✓ Stravenky (závodní stravování) do výše 55 % z ceny jednoho jídla (stravenky) za směnu, která trvá min. tři hodiny
- ✓ Pitná voda na pracovišti
- ✓ Cestovní náhrady, včetně kapesného při zahraničních cestách, do limitů a po krácení dle zákoníku práce
- ✓ Vzdělávání, kurzy, školení, školné související s činností zaměstnavatele (zvyšování i prohlubování kvalifikace)
- ✓ Příspěvek na cestovné MHD dle vnitřní směrnice
- ✓ Přechodné ubytování zaměstnanců do 3500 Kč měsíčně, pokud obec přechodného ubytování není shodná s obcí, kde má zaměstnanec bydliště
- ✓ Závodní preventivní péče
- ✓ Pojistné na penzijní a životní pojištění do 50 000 Kč za rok dohromady pro penzijní (důchodové) připojištění a životní pojištění při splnění podmínek (zvýšení z 30 000 Kč na 50 000 Kč od roku 2017)

využít rodinní příslušníci zaměstnanců,“ doplnila Blanka Štarmanová.

Některé zaměstnanecké benefity je možné zahrnout mezi daňově uznatelné náklady. Patří sem například nákup mobilního telefonu či notebooku určeného pro služební účely nebo cestovní náhrady. Mezi daňově uznatelné náklady je možné zahrnout i stravenky, ale pouze do výše 55 % z ceny jednoho jídla za směnu. „Tyto benefity může zaměstnavatel v některých případech hradit paušální částkou, a to až do jím stanovené výše. Ta musí být zaměstnavatelem stanovena na základě kalkulace skutečných výdajů. Jde o příspěvky na údržbu pracovních oděvů, náhrady za opotřebení vlastního nářadí, nákup ochranných pomůcek nebo právě o cestovní náhrady,“ uvedla Blanka Štarmanová. (tz)



Koho a co mám ráda

Bylinkové hrátky



foto Kateřina Šimková

Celý život mne rodiče vedli k tomu, abych ctěla přírodu a vážila si jejich pokladů. Díky tomu jsem si k ní našla hluboký vztah. Naučila jsem se spatřovat pestrost, neuvěřitelnou důmyslnost a schopnost adaptace, dokonce smysl pro humor v této říši živého. Nejvíce ze všeho mne ale zaujaly bylinky. Mají velkou moc. Aby projevily svůj účinek na lidské zdraví, potřebují trpělivost, moudrost a čas. Už od mala jsem měla ráda bylinkové čaje. Jenže ne každý čaj skutečně chutná. A proto si vážím bylinářského umění značky Sonnentor. Nevím, jak to v Sonnentoru dělají, kam chodí na nápady, zda je to dědictví generací nebo improvizace a hrátky, ale umí namíchat bylinné komponenty v takovém poměru, že jejich čaje mi vždy přinesou požitky. Naposledy to byl Ježíškův nebeský čaj. Je sice už únor, ale na tom prakticky nezáleží. Popijím ho stále. Ta chuť je na-prosto nepřekonatelná! A mimo to mám dobrý pocit, že v novém roce dělám alespoň tím jedním šálkem bylinek denně něco pro pitný režim a dobrou náladu.

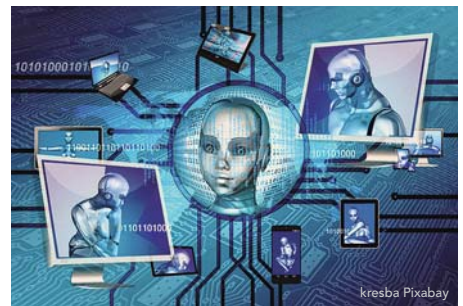
Kateřina Šimková

Konica Minolta zapojuje do kontroly dokumentů umělou inteligenci

Zákazníci Konica Minolta nyní mohou automaticky porovnávat obsahy originálních fyzických dokumentů s jejich elektronickými verzemi. Jde o hlavní funkci nové aplikace ScanFlow Compare, která zjednodušuje správu digitalizovaných dokumentů. Firmám umožňuje předcházet administrativním chybám a šetří až desítky minut, jež jsou běžně potřebné pro vyřízení tradičních činností. Další inovace nabízí například automatizované rozpoznání, třídění a kontrolu fyzických dokumentů už během jejich digitalizace.

„Reagujeme na aktuální potřeby firem, které často potřebují převádět dokumenty z fyzické podoby do elektronické a zpět. Náš nový software dává zákazníkům jistotu, že je text obou verzí dokumentu totožný. Okamžitě upozorní na každý rozdíl, ať již jde o překlep, nebo případnou úmyslnou změnu,“ řekl Michal Grepl, portfolio manažer Konica Minolta CE, a dodal: „Originální dokument stačí klasicky naskenovat a náš systém již automaticky porovná

veškerý obsah s elektronickou verzí. Tato kontrola je vhodná zejména v případě smluv či jiných obchodních dokumentů.“ Nové funkce nabízí rovněž platforma FlexiCapture. Konkrétně jde o rozpoznání a roztřídění dokumentů již během skenování. Automaticky také zpracuje jejich obsah a zahájí příslušné navazující procesy. Tím umožní zrychlit administrativní náročnost práce až o desítky minut. „Praktickým příkladem může být vyřízení povinného ručení či úvěru v bance. Software dokáže automaticky zkontrolovat platnost a úplnost naskenovaných dokumentů, jako je občanský průkaz nebo vyplněná žádost. Prověří rovněž finanční historii žadatele či existenci podobných uzavřených smluv,“ vysvětlil M. Grepl. FlexiCapture je schopný v reálném čase vyhodnotit i samotnou možnost uzavření smlouvy, stejně jako připravit její předvyplněný návrh s údaji daného klienta. Vstupem dokumentu do systému může být multifunkční zařízení, síťový skener, e-mail, FTP nebo například mobilní zařízení. Dokáže zpracovat formáty Word, Excel či PDF, stejně



jako dokumenty v podobě textových formulářů, tabulek, obrázků a podobně. „FlexiCapture využívá metody umělé inteligence. Pokud tedy někdy dojde k chybě v rozpoznání dokumentu, kterou konzultant v systému opraví, software si správný výsledek zapamatuje a příště se již bude podle toho řídit,“ dodal M. Grepl. Oproti konkurenčním řešením se vyznačuje snáží implementací a lepším využitím cloudových nástrojů. Nová platforma nevyžaduje instalaci na server zákazníka a umožňuje i vzdálený přístup přes webové rozhraní. (tz)

I v zimě je dobré doplnit do těla kolagen, přečtěte si proč

Během zimního období trpí naše pokožka, vlasy i nehty ještě mnohem více. Nejen studený vítr a mráz, ale i střídání teplot jim mohou ubrat na kráse, nebo je dokonce poškodit. Jak jim tedy pomoci, aby dokázaly přežít bez újmy nejen první projevy stárnutí, ale i nástrahy chladnějšího počasí?

Ne nadarmo se o něm hovoří jako o bílkovině mládí. Dokáže vyhladit vrásky či výrazně zlepšit kvalitu vašich vlasů i nehtů. Řeč je o kolagenu, nejdůležitější stavební bílkovině v našem těle. O tom, že nám věkem ubývá (a je třeba jej doplnit), jste už možná slyšeli. Ale věděli jste i to, že pokud ho tělu dodáte v té správné formě, může být užitečným právě teď, v zimním období? Nejen správná kosmetika, ale zejména vnitřní výživa jsou totiž v zimě alfa a omegou pro vaši krásu. Než se objednáte na další „bezbolestný“ kosmetický zákrok, slihbující záranky na počkání, zkuste si raději v zimě doplnit kolagen jeho vnitřním užíváním. Ani ten největší kosmetický zázrak vám totiž nepomůže, pokud vašemu tělu nedodáte zevnitř to, o co postupně přirozeně přicházíte.

Z těla se časem ztrácí, doplňte si ho

Právě díky kolagenu si mladá pleť uchovává všechny ty úžasné vlastnosti, kvůli kterým si po třicítce kupujeme jeden drahý krém za druhým. Od 25. roku života však začíná v těle ubývat a kolem 40 se už netvoří skoro vůbec.

Dobrá zpráva je, že kolagen si můžete doplnit, což může být užitečné právě v zimních měsících. Pravidelným užíváním kolagenu se totiž již v krátkém čase výrazně zlepši nejen stav vaší pokožky, ale i vlasů a nehtů, takže nástrahám zimy odolají bez problémů.

Jak vám v zimě může pomoci?

Problém č. 1: Dehydratovaná pleť a první vrásky

V zimě naše pleť doslova trpí – je dehydratovaná a oslabená. Pokožka totiž nemá dostatek živin, hůře se regeneruje a vypadá nezdavě. Souvisí to s tím, že přijímáme méně tekutin, a také s prudkým střídáním teplot. Aby vaše pleť byla krásná i v zimě, potřebuje mít dostatek kolagenu. Právě kolagen, který tvoří až 70 % bílkovin kůže je zodpovědný za její vypuštění a míru hydratace.

Problém č. 2: Suché a lámavé vlasy

Vlasy potřebují výživu zejména v zimě. Suchý vzduch, střídání teplot a čepice, to vše je obírá

o přirozenou krásu. Dodejte jim pravidelným užíváním kolagen a budete mile překvapeni, že zanedlouho budou pružnější, pevnější a lesklejší.

Problém č. 3: Štěpící se nehty

Během zimy netrpí jen naše pokožka či vlasy, ale i nehty. Neustálé změny teploty, rukavice a nedostatečná výživa s nimi dokáží nadělat velké škody. V zimě se doplněním kolagenu postaráte o pružné a pevné nehty, které odolají i nástrahám počasí.

Vyberte si ten správný kolagen.

Kolagen si vždy najde to správné místo, kde má v těle pomoci. Důležité ale je, abyste jej užívali ve správné formě. Není totiž kolagen jako kolagen. Aby se kolagen v těle dobře vstřebal, musí být bioaktivní. A takový se zatím vyrábí pouze v prášku, který se rozpouští ve vodě a vypije se. Takovým je i nový Inca Collagen, unikátní 100% čistý mořský kolagen bez přísad. Je bioaktivní, má tedy stejnou molekulární strukturu jako kolagen, který vaše tělo produkuje samo. Při jeho pravidelném užívání se (díky mimořádně vysoké koncentraci v denní dávce) výsledky v podobě krásné pleti, vlasů a nehtů dostaví dříve, než byste čekali! Díky Inca Collagen, který obsahuje až 3000 mg čistého 100% mořského kolagenu v denní dávce, nástrahám zimy bez problémů odoláte! Seženete ho v každé dobré lékárně nebo na www.incacollegen.cz. (tz)



Předvánoční trh ovládly knihy českých autorů

Knihkupectví Luxor, které je s 27 pobočkami po celé České republice největší knihkupeckou sítí u nás, zveřejnilo žebříček nejprodávanějších knih v předvánočním období. Nejčastěji lidé pod stromečkem nacházeli beletrii a kuchařky. Celkově v žebříčku převládly knihy českých autorů. V počtu prodaných kusů s poměrně velkým náskokem zvítězil humoristický román *Saturnin se vrací* (XYZ) z pera publicisty a bývalého politika Miroslava Macka, který navazuje na slavnou knihu Zdeňka Jirotky.



Druhou prodejně nejúspěšnější knihou byla detektivka *Hadrový panák* (Knižní klub) britského spisovatele Daniela Colea. Třetí příčku obsadila reportážní kniha *Boss Babiš* (JKM – Jaroslav Kmenta) o Andreji Babišovi od novináře Jaroslava Kmenty. Nejprodávanejší dětskou knihou byl *Deník malého pose-*



routky 12 – Výprava za teplem (CooBoo) Jeffa Kinneyho, který mezi Top 10 skončil na šestém místě. Z kuchařek nejvíce bodoval Zdeněk Pohlreich se svojí novou knihou *Kulinárium* (Sevruga) na sedmé příčce. Patrný je růst oblíbenosti audioknih, kterých se prodává stále více. (tz)

Kompletní žebříček nejprodávanějších knih ze všech poboček knihkupectví Luxor za prosinec 2017

(v závorce počet prodaných kusů):

1. Miroslav Macek: *Saturnin se vrací*
nakl. XYZ (9708 ks)
2. Daniel Cole: *Hadrový panák*
nakl. Knižní klub (4785 ks)
3. Jaroslav Kmenta: *Boss Babiš*
nakl. JKM – Jaroslav Kmenta (3940 ks)
4. Ladislav Zibura: *Už nikdy pěšky po Arménii a Gruzii*, nakl. BizBooks (3746 ks)
5. Jean-Paul Belmondo: *Mých tisíc životů*
nakl. Práh (3561 ks)
6. Jeff Kinney: *Deník malého poseroutky 12 – Výprava za teplem*, nakl. CooBoo (3407 ks)
7. Zdeněk Pohlreich: *Kulinárium*
nakl. Sevruga (2851 ks)
8. Halina Pawłowska: *Zase zoufalé ženy dělají zoufalé věci*, nakl. Motto (2751 ks)
9. Milan Kundera: *Kniha smíchu a zapomnění*
nakl. Atlantis (2537 ks)
10. Karel Kovář: *Kovy: Ovšem*
nakl. BizBooks (2476 ks)



Fejeton

Dokonalé stáří

V jistém věku začne člověk vzdorovat novin-kám. Chce mít všechno tak, jak bývalo kdysi. Nejlépe se cítí ve světě, do něhož se zrodil, v němž vyrůstal, kde si budoval vztah k lidem, věcem, událostem, jimiž byl obklopen. Pro současné seniory představují tu elementární etapu života slavná šedesátá léta. Tam jim bývalo nejlíp, ač tehdy to tak nemuseli chápat. To poznání přišlo až později, kdy už se hrálo podle jiných not a na návrat nebylo pomyslení, jako tomu bývá vždycky. Šedesátá léta utekla jak voda v potoce. Co se zdálo být tehdy samozřejmé a neměnné, zmizelo navždy v zapomnění, ztratilo hodnotu, prostě vyčichlo. Skrylo se pod hromadu toho, co přináší každý nový den. Zůstávají jen stále méně zřetelné stopy minulých časů, tváře lidí na starých fotografiích, kteří už nežijí nebo se změnili k nepoznání. Filmy pro pamětníky, vyvolávající nostalgii, když na chvíli vyplní velkou televizní obrazovku. Gramofonové desky, které šelestí, pokud se snaží zprostředkovat povědomé tóny tehdy

oblíbených melodií a hlasy tehdy populárních zpěváků.

Každý člověk potřebuje nějakou jistotu, na níž může stavět, odvíjet od ní nové příběhy, odmotávat svůj osud. Nepochybuji o tom, že Archimédés ze Syracus tuto potřebu vyjádřil slovy: „Dejte mi pevný bod ve vesmíru a pohnu Zeměkouli!“

Do minulosti se můžeme vracet ve vzpomínkách. Navštěvovat krajinu dětství, i když už vypadá poněkud jinak, vyhledávat lidi, s nimiž jsme ji obývali, přestože rovněž vypadají jinak. Ale ať jsou ty návraty sebečastější a sebedešší, dnešek vás stejně dostihne a pohltí. Bránit se mu je stejně pošetilé jako vyčerpávající. Někdo to vzdá hned, jiný později.

Říká se, že mladý zůstane ten, kdo dokáže čelit novým výzvám. Proto odmítání změn neklamně znamená, že už patříme do starého železa. Věk se nehlásí degenerativními změnami orgánů, nedostatečnými funkcemi organismu, výpadky krátkodobé paměti, takzvanými „okny“, ale naskočí v hlavě jako film.

Jak snadno a rychle zestárnout? Naordinujete si nějakou chronickou nemoc. Nejprve jako představu, co vás už brzy čeká a nemine. Nemusíte na ni čekat dlouho, ohlásí se spolehlivě. První příznaky je třeba vzít s náleži-

tou vážností a nic nezanedbat. Pomoc už čeká. Obvodní lékař vás rád přivítá a potvrdí novou diagnózu, která se hodí k pokročilemu datu narození. A pacient je na světě. Polykáte po ránu hrst prášků, místo procházky se vymluvíte na počasí nebo prostě na stáří, a začnete dumat, kdy bude vhodné přesídlit se do domu seniorů se stálou ošetřovatelskou péčí. S radostí zjistíte, že okolí vás pak přijme s otevřenou náručí. Jsou lidé, kteří se jen třesou, aby se mohli o někoho nemohoucího starat. Že to s vámi ještě není tak zlé? Ale prosím vás, šetřete se a nechte se hýčkat!

Dřív se ze starých rodičů stávali výměnkáři. Jejich ambicí bylo nepřekážet mladým, naopak jim podle svých sil co nejvíce pomáhat s dětmi, v hospodářství, být aspoň trochu ku prospěchu.

Moderní doba zatočila s výměnkem. Stvořila pečovatelské domy pro seniory. Tam se můžete naplno věnovat svým zdravotním potížím, bilancovat uplynulý život a nechat se zahrnovat dokonalou péčí. Práce na sobě a pro sebe tam není vhodná a potlačuje se, o vše se postarají profesionálové. Vy si můžete v pohodě vyměňovat pocity s těmi, kteří jsou na tom stejně, se spolubydlyci. No řekněte, není to dokonalé?!

Pavel Kačer

Obrana před nachlazením?

Rybí tuk s omega-3

Náchylnější k nachlazení se váš organismus stává ve chvíli, kdy máte oslabenou imunitu. Tomu však můžete předcházet tím, že budete dbát na zdravou stravu. Jezte pravidelně tučné mořské ryby, které obsahují omega-3 mastné kyseliny. Tyto zdravé tuky totiž napomáhají imunitnímu systému a zároveň přispívají ke zdraví mozku, srdce a očí.

Váš imunitní systém je velmi citlivý na to, jaký vedete životní styl. Kromě náporu vnějších vlivů, jakými jsou znečištěné ovzduší, náhlé změny počasí nebo stres, na něj do značné míry působí také strava, kterou do těla přijímáme. Toho však můžete využít a pomocí zdravého stravování podpořit obranyschopnost svého organismu.

Velmi přínosné pro imunitu jsou především omega-3 mastné kyseliny EPA a DHA. Přestože jsou omega-3 mastné kyseliny nezbytné pro naše zdraví, mnoho z nás trpí jejich nedostatkem. Lidské tělo si tyto látky neumí vytvořit. Bohatým zdrojem omega-3 mastných kyselin jsou především tučné mořské ryby, které by se proto na našem stole měly objevovat alespoň třikrát týdně. Realita je však v řadě českých domácností jiná a mnoho lidí se s rybou setkává pouze o Vánocích. Vsadíte-li na ryby, upřednostňujte raději ty čerstvé před mraženými, jejichž maso procesem mražení ztrácí některé své kvality.

Alternativou k rybímu masu může být také konzumace kvalitního doplňku stravy. Dostatečný přísun omega-3 mastných kyselin si můžete zajistit dvěma kapslemi OmegaMarine Forte+, které se vyrábí z norského lososa a jsou obohacené o vitamin D. Zpracování živého lososa v rybí olej trvá v průměru 75 minut od jeho vylovení. Vzniká tak neuvěřitelně čerstvý produkt, který se připravuje při nízkých teplotách kvůli ochraně nutriční hodnoty. Tento postup zachovává v rybím oleji přirozený obsah antioxidantů a vitaminů. Nyní máte možnost vyzkoušet OmegaMarine Forte+ zcela zdarma.

www.omega3zdarma.cz ■■■

NaturaMed
PHARMACEUTICALS





Zbrusu nový toust

- ✓ **BEZ KONZERVANTŮ**
- ✓ **BEZ ZBYTEČNÝCH PATEK**
- ✓ **KAŽDÝ PLÁTEK SUPR JEMNÝ**
- ✓ **VYLADEŇENÝ PARTOU NADŠENÝCH LIDÍ**



**OBLÍ
Z ČESKÝCH
POLÍ**



**DO VLASTNÍCH
MLÝŮ**



**DO PEKÁRNY
NA ZELENÉ
LOUCE**



**JEMNÉ TOUSTY
PŘÍMO K VÁM**

**SUPR RECEPTY, TIPY A TRIKY
NAJDEŠ NA**

WWW.TOUSTOVANI.CZ



TOUSTOVANI