

Madam[®] BUSINESS

PROSPERITA

únor 2019

Jarní noc

Eva Brixi

Kulaté nebe
A pomněnkové oči
Které se za ženským točím
Malý vůz vrže svou noční
Když velký vidět není
Na procházkách začíná jarní čtení
Utíkáš za jinou
Po mapě zvrásněnou
Nažehlená mašle ve vlasech
Krásilí ale mě stále zasněnou
Jen není vidět
Moderní reflexní krajinou

Rozhoupnými stráněmi
Pod vůní trav
Vzbouzí se v únoru březen
Zamilovaný holohlav
Všemi matkami střežen
Jak vratka do ráje
Jak kapka svícené vody na čele
Jak utajená svatba v kostele
Mé srdce stačilo se přivínout
K tvé duši plné rozmarů
Prosbičky putují k tobě bez darů
Do baťůžku
Přidala jsem papír a taky tužku
V duchu píšu pohádky
Škrtám
Ač nevidím do dálky

Z oblohy spadl vykřičník
Spřežení hvězd dalo mi za pravdu
Noc s dobrým koncem
Svatební parádu

Věra
Palkovská

Aby sem lidé chtěli patřit

rozhovor na stranách 10–11

INZERCE



Z praženého kořene pampelišky,
superpotravin našich zahrad,
vyrábíme kávovinu.

Jde o bezpečnou potravinu schválenou
SZÚ v Praze. Ochutnejte!

www.fitforlive.cz



Žena je dar, často nerozbalený

Excellentní ŽENA®

Podnikání žen a jejich manažerský um jsou často diskutovanou otázkou. Názory na jejich úlohu v businessu se různí, celospolečenské vnímání přínosu je však jasné a vnímané pod zorným úhlem řady až překvapivých souvislostí. Možná těžko definovat energii, kterou něžná polovina lidstva do života firem a organizací vnáší, určitě je však velmi inspirativní, vypovídá o potenciálu, jenž nehledá konce. Je to podpis seberealizace, která má smysl. Jaké názory má na ženy, které se rozhodly jít svojí vlastní cestou, Anna Šperlová, majitelka společnosti EXCELLENT PLZEŇ, která proslula zejména konferencemi EXCELLENTNÍ ŽENA v Plzni? Čtete:

Svou profesní dráhu jste zasvětila různým projektům. Zaměstnala jste tisíce lidí v jedné z prvních personálních agentur v ČR a přivedla jste k nám také prestižní značku Fair trade a její filozofii. Čím vás tato cesta obohatila, co vám dala?

Byl to začátek mých podnikatelských aktivit a skočit ze zaměstnání do podnikání je hodně těžké. Nejdůležitější je věřit si, mít odvalu a neposlouchat řeči, že se to nepovede. Já jsem měla ještě jednu motivaci – chtěla jsem umožnit svým dětem zahraniční studium a sama rozhodovat o svém životě a práci. Byla to tvrdá cesta lemovaná úspěchy i prohrami, ale bylo to to nejlepší, co jsem udělala. Produkty Fair trade jsme dováželi spolu

A také jsem zjistila, kolik významných a podnikavých žen žije v Plzni a v celém kraji a neví se o nich, my ženy totiž o svých úspěších nemluvíme. Proto je na konference zvu, aby naznačily ostatním ženám svým příkladem, co je možné dokázat.

Anna Šperlová

s dcerou, která dlouho žila v Ugandě, založila tam i aktivitu Adopce na dálku nebo postavila Česko-ugandskou nemocnici. To bylo období, kdy jsem poznala chudobu části světa, ale také si uvědomila, jak dobře se nám v České republice žije.

Mnoho lidí si stěžuje na nefér vztahy v businessu, na nefér jednání, podrazy. Jak dnešní dobu vnímáte vy? Je jiná než před 30 lety?

Doba je určitě jiná, tehdy panovalo nadšení, že se dá konečně svobodně rozhodnout, co chci dělat. Bylo také méně byrokracie, ale hlavně vše bylo jednodušší, nálada ve společnosti nebyla tak negativní, jako je teď. A nevím, zda bych se dnes, pokud bych chtěla začít, k podnikání sama odhodlala.

Před několika roky jste se rozhodla zúročit své zkušenosti tím, že jste vstoupila na dráhu podnikatelky, která propojuje energii, nadšení, elán ostatních a snaží se inspirovat. V Plzni pořádáte dvakrát do roka konferenci EXCELLENTNÍ ŽENA. Oč jde především?

Sdružovat ženy bez ohledu na věk, vzdělání, profesi, zájmy. Vzdělávat je, zvyšovat jim sebevědomí, vidět se v jiném světle. Zastávám názor, že pokud jsou ženy vzdělané, chtějí mít vzdělané děti. Zvu do Plzně významné lektory z různých oblastí, protože ženy zajímá naprosto všechno. Ale také jim chci umožnit poznat se mezi sebou, vzniklo zde mnoho podnikatelských projektů, nápadů a příležitostí.

Co ženám konference přináší?

Co často ženám chybí, je sebevědomí a sebeúcta, a to se snažím ženám neustále připomínat. Každá z nás by se měla naučit mít sebe samu na prvním místě. Žena svým rozpoložením ovlivňuje celou rodinu a je důležité, aby byla šťastná. Když je šťastná, je šťastná celá rodina. A také jsem zjistila, kolik významných a podnikavých žen žije v Plzni a v celém kraji a neví se o nich, my ženy totiž o svých úspěších nemluvíme. Proto je na konferenci zvu, aby naznačily ostatním ženám svým příkladem, co je možné dokázat.

Již 14. konference se odehraje 30. března. Nač se mohou zájemci těšit? Jsou ještě volná místa?

Opět se ženy mohou těšit na zajímavé přednášky a zajímavé hosty. Například na psychologa Jeronýma Klimeše, který bude mluvit o partnerských vztazích. Nebo na povídání o zdravém stravování – téma pro Kateřinu Winterovou z pořadu Herbář na ČT1. Ale přijde i charizmatický šéf opery plzeňského divadla Tomáš Pilař nebo architekt Jan Soukup. O fé-



Každá z konferencí přináší nová poznání, nové kontakty i nové nápady

rovém obchodování bude mluvit Lenka Dobiáš Černá a na módu se zaměří Táňa Havlíčková. Bohatý bude doprovodný program, protože ženy je třeba nejen neustále vzdělávat, ale také se musí seznamovat, popovídat si, odpočinout. Vstupenky je možné objednat na webu www.excellentnizena.cz.

Jaké jsou dnešní ženy v businessu? Ambiciózní, odvážné, nekompromisní, na druhé straně plné zážitků, citu a snahy být užitečné?

Ano, jsou přesně takové. Dnešní mladé podnikatelky vyrůstaly v jiném, svobodnějším prostředí. Jsou více odvážné, mají možnost cestovat a porovnávat. Někdy ale jsou tak sebejisté, že chtějí všechno stihnout, vyrovnat se mužům a ženskost jde stranou. A to je škoda,

žena má vždy zůstat ženou a zachovat si empatii a cit.

A mají to v životě opravdu složitější než muži?

To určitě ano, a i když je dnešní doba tolerantnější, přeci jen domácnost a výchova dětí je z větší části na nich. Ale my ženy umíme hospodařit s časem, umíme poznat, co je právě teď důležité a co počká. Proto toho stihneme tolik.

Potenciál něžné poloviny lidstva je však obrovský, ženy mívají skvělé nápady, možná právě díky emocím, které k nim patří více než k mužům...

Žena je dar, často nerozbalený. Když se rozvine, dokáže neskutečné věci. Podnikatelky jsou známé svojí skvělou pracovní etikou, nepřestanou pracovat, dokud není hotovo. Ženy uspějí často i tím, že mají opravdu schopnost pochopit, jak se někdo cítí a co s tím může souviset, jsou více empatické než muži. My ženy máme navíc v rukou ještě jednu mocnou zbraň – a to je výchova našich synů. Nedělejme z nich mamánky, protože oni budou jednou hlavou rodiny. Nedávno jsem četla statistiku, kolik mladých mužů ještě po třicítce je doma u maminky, a mamahotel jim naprosto vyhovuje. A opět jsme u sebevědomí – sebevědomá žena toto nedovolí.

Celospolečenská prestiž žen podnikatelek a manažerek vzrostla. Roste tedy i jejich zdravé sebevědomí?

Úspěch podnikatelek je v jejich sebevědomí, bez toho se podnikat nedá. Samozřejmě se musí neustále budovat a posilovat. Žena v podnikání má tendenci být velmi ambiciózní, má silnou touhu a odhodlání uspět. Nezbyvá než si přát více a více žen-podnikatelek a více a více žen v politice. Ženský pohled na svět je skutečně více empatický, a to nám obecně v dnešní době chybí.

otázky připravila Eva Brixi



Jak nestárnout

Maminka měla svým způsobem tvrdé metody výchovy. V každém průšvihy mne nechala vykoupat. Žádné lito-
vání, žádné utěšování, žádné falešné naděje. Její pravid-
lo bylo: hledat řešení, východiska, poučit se, a hlavu
vzhůru. Cestou k tomu měl být humor, nadhled, opti-
mismus v nadrozměrných dávkách. Milovala risk a zdravé sebevědomí.
Viděla víc než hranice malichernosti. Je to její nejdůležitější poselství,
z něhož se neobratně snažím čerpat den co den. Myslím na jiné a zá-
bavnější věci, než co se komu nepovedlo nebo že čas nám všem podráží
nohy na cestě k duchodu. Je to osa energie, která dává naději a na rty
vábí úsměv. Je to řešení.

Eva Brixí, šéfredaktorka



Tip Grady

Jak na domácnost bez chemie a jedů
Becky Rapinchuk



Chcete omezit používání chemických prostředků a jedo-
vatých látek u vás doma? Vytvořte si snadno a z přírodních
surovin ekologické čisticí prostředky, a to za méně peněz,
voňavé a účinné. V knize najdete 150 jednoduchých vy-
zkoušených receptů, které opravdu fungují a díky nimž
kompletně uklidíte celý svůj domov. Dozvíte se nejen to,
jak si domácí čisticí prostředky vyrobit a jak je uchová-
vat, ale zároveň jak si úklid usnadnit a lépe zorganizovat.

partneři www.madambusiness.cz

hlavní
partneři:



partneři:



design4net



Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 13, únor 2019
Vydává RIX, s. r. o., Ocelářská 2274/1, 190 00 Praha 9

Šéfredaktorka:

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

Šéfredaktor www.madambusiness.cz:

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

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

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



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

Placené textové materiály jsou označeny grafickým symbolem

www.madambusiness.cz

Internetový marketing: Media Know, www.mediaknow.net

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

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

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



Čemu byste se letos chtěla naučit?

Bohdana Opočenská
Lázně Teplice nad Bečvou a.s.
Léčebné lázně Bohdaneč a.s.
výkonná ředitelka

Chtěla bych se naučit lépe aplikovat time
management ve své práci, zefektivnit využívání svojí energie během
dne. Také bych se ráda naučila „vypnout hlavu“ v době určené k od-
počinku. To se mi stále nedaří, ačkoli vím, že je to potřeba.



Jak vnímáte genderové otázky? Má smysl se jimi zabývat?

Ing. Zdeněk Juračka
Asociace českého tradičního obchodu
předseda

Osobně považuji genderové otázky za
zbytečně zdůrazňované. Pokud s někým
spolupracuji, nebo mám spolupracovat, je mi jedno, jestli je to
muž, či žena, neb rozhoduje osobnost člověka, jeho schopnosti
a dovednosti. Zároveň fandím zdravým lidským vztahům mezi po-
hlavími, muž by měl být mužem a žena zůstat ženou.



Informace do kabelky

Květinářství ve Francouzské 3



ilustrační foto Pixabay

Květinová dílna a obchod květinami LUKA:SH v Praze ve Francouzské
ulici č. 3 není jen tak obyčejný. Jeho majitelé se rozhodli nejen prodávat
květiny, vázat kytice, aranžovat přírodniny a hledat sami sebe, trochu se
rozdávat. Energii a zkušenosti věnují promyšlení toho, jak ostatním při-
nést radost ze života. Špetku, trošičku, maličko, něco málo osvěžení.
Stačí otevřít dveře a sejít po schodech, nadechnout se té zvláštní vůně
zeminy, zelené všeho chuti, dřeva, sušených trav, větviček a listů. Rázem
jste v jiném světě, kde si fantazie na nic nehraje, jen prýští a násobí se.
Kde kvetou nápady a člověk žasne, co všechno se dá vymyslet z prvků,
jež nás obklopují v zahradách, parcích, lesích, podél cest. Najdete tady
život v květináči, v náruči cizokrajných rostlin i drobných vazeb z čeho-
koli, co někde zbylo a tady dává nový smysl kráse. A také se tu chystají
komorní výstavy, setkání nad šálkem bylinkového čaje, výuka toho, jak
tvořit, aniž byste ztráceli čas. Přijďte si přivonět.

Eva Brixí



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

Pro diabetiky dveře dokořán



Martina Hájková

Lidem s cukrovkou se zmenšil svět. Nemohou jíst a pít to, na co by měli chuť, většina stravovacích zařízení jim nemá co nabídnout. V síti restaurací Bageterie Boulevard jsou však nejen vítání, ale především tam najdou jídla jim „šitá na míru“. V jídelníčku pro diabetiky jsou uvedeny údaje o tom, kolik každá porce obsahuje sacharidů, aby si mohli spočítat, zda nepřekročí určený limit. O iniciativě, která v českém pohostinství nemá obdoby, jsme hovořili s vedoucí marketingu Bageterie Boulevard Martinou Hájkovou.

Proč vznikl program pro hosty, kteří musí ze zdravotních důvodů dodržovat dietu?

Bageterie Boulevard se zapojila do kampaně S diabetem naplno, která se snaží usnadnit život lidem s diagnózou diabetes. Víme, že pro ně není snadné se najíst někde mimo domov, a tak jsme přišli s nápadem označit jídla, která jsou vstřícná k diabetikům, podrobným nutričním rozpisem, včetně množství sacharidů.

Jak si mohou tito lidé v Bageterie Boulevard spočítat množství sacharidů a sestavit vhodný jídelníček?

Pokrmu, které jsou u nás doporučeny i pro diabetiky, jsou speciálně označeny modrým kolečkem, symbolem diabetiků na celém světě, a tak je v menu snadno rozeznají. Množství sacharidů je u každého tohoto pokrmu vyznačeno, je to dost dobrá orientace.

Setkal se váš projekt pro diabetiky s dostatečným zájmem? Bude se dál rozšiřovat?

Není to přímo náš projekt, ale, jak jsem naznačila, naše iniciativa v rámci kampaně

S diabetem naplno. Reakce jsou velmi pozitivní. Nabízíme pokrmy doporučené výživovým specialistou, jež jsou vhodné pro diabetiky tak, aby pokryly potřeby zákazníka během celého dne. Tedy od snídaně až po večeři. Aktuálně jsme nabídku rozšířili o nové zimní Chef Menu z řady Fit Calories.

A chcete pokračovat v nabídce národních a regionálních kuchyní, jako byl britský nebo tyrolský měsíc?

Ano, samozřejmě. V rámci řady Chef menu měníme menu vždy podle sezony, aby odpovídalo i složením danému období, a používali jsme tak vždy čerstvé suroviny. Chef menu je naše vlajková loď, kterou s námi společně připravují vyhlášení šéfkuchaři.

Na jaké novinky se mohou těšit vaši příznivci v tomto roce?

V rámci nabídky se mohou určitě těšit na nové Chef menu na jaře, v létě a na podzim. Také i letos nabídneme několik limitovaných edicí v rámci řady Spécialité du Chef. Přineseme rovněž obměnu letních drinků.

A v rámci samotného rozvoje Bageterie Boulevard věříme, že otevřeme další pobočky v České republice, včetně drive provozu pro obsluhu přímo do auta.

dobrou chuť diabetikům i dalším hostům Bageterie Boulevard popřál Pavel Kačer

V Bageterii Boulevard najdou zájem a vstřícnost

Síť restaurací Bageterie Boulevard na svých 37 pobočkách nabídla lidem s cukrovkou vhodné menu. Pacientům tak odpadnou rizika, která jim při běžném stravování mimo domov hrozí. U vybraných pokrmů se dozví přesné nutriční hodnoty, včetně obsahu sacharidů. „Pacientů s diabetem stále přibývá, každý rok je jich zmapováno více a více. Správně zvolený jídelníček výrazně ovlivňuje průběh jejich onemocnění, a proto velmi vítám, že na české gastronomické scéně vznikl koncept přátelsky laděný vůči těmto nemocným,“ komentoval projekt MUDr. Jan Šoupal, Ph.D., diabetolog ze III. Interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Pacienti s diabetem 1. typu si obvykle nemohou, tak jako zdraví jedinci, dát v restauraci jakékoliv jídlo, na které mají zrovna chuť. U každého pokrmu totiž potřebují znát přesné nutriční hodnoty, včetně obsahu sacharidů, což většina restaurací nenabízí. Často se tak stane, že pacienti s cukrovkou zariskují, objednájí si jídlo, u něhož neznají obsah sacharidů, a aplikují nepřesnou dávku inzulínu.



Pokrmu vhodné pro diabetiky jsou v BB označeny známým modrým kolečkem, které uvádí přesné nutriční hodnoty

ROSSMANN

zahájil rok řadou ocenění

Drogistická síť ROSSMANN získala na začátku letošního roku celou řadu ocenění. Pět prodejen napříč republikou bylo vyznamenáno v rámci soutěže Diamantová liga kvality 2018. Další certifikáty pak společnost ROSSMANN obdržela od mezinárodní organizace Green Brands za své privátní značky Alterra a enerBIO. Jakou radost to přineslo, o tom hovořila Mgr. Olga Stanley, manažerka komunikace:

Třetí ročník soutěže Diamantová liga kvality byl stejně jako v předcházejících letech určen pro maloobchodní a velkoobchodní prodejny z potravinářského i nepotravinářského sektoru. Je pro vás ocenění zpětným zrcátkem toho, co se snažíte pro zákazníky dělat?

To určitě ano. Hodnocení se totiž zaměřovalo především na kvalitu služeb, šíři sortimentu a vstřícnost vůči zákazníkům v jednotlivých prodejnách. V sekci za nepotravinářskou oblast letos velmi dobré hodnocení získalo všech pět prodejen, které společnost ROSSMANN nominovala. Nejúspěšnější byla pobočka ROSSMANN České Budějovice z ulice Lannova, která získala Zvláštní cenu prezidenta SOCR ČR a zároveň certifikát Držitel ocenění Diamantové ligy kvality. Certifikát a broušenou křišťálovou cenu za umístění v kategorii 150 a více bodů z celkových 200 získaly také prodejny ROSSMANN v Brně (OC Olympia) a Žďáru nad Sázavou. Úspěšné byly i pobočky Benešov a Praha 5 (OC Luka Living), které si ze slavnostního večera odnesly certifikát Finalista Diamantové ligy kvality.

Chovat se pěkně ke kupujícím, být stále vstřícný a tlumit i případné konflikty vzniklé třeba nedorozuměním, to je svým způsobem umění a škola psychologie v praxi...

Úspěch našich poboček v této významné soutěži nás velmi těší právě proto, že hodnocení je poměrně přísné a nekompromisní. Uvědomujeme si, že naši zákazníci vnímají především kvalitní služby a ochotný přístup. Jsme rádi, že se nám tyto vysoké standardy daří naplňovat. Velký dík patří hlavně našim zaměstnancům, kteří dokazují, že potřeby zákazníků chápou a respektují je. Diamantová liga kvality je společným projektem Svazu obchodu a cestovního



Mgr. Olga Stanley (třetí zleva) při přebírání ocenění Green Brands v Praze

ruchu ČR a Ministerstva průmyslu a obchodu, který je od roku 2015 součástí programu Česká kvalita. Do finálního kola soutěže bylo nominováno celkem 46 prodejen z různých segmentů. Tím, že všech našich pět prodejen náročná kritéria měření splnilo, je velmi povzbudivé.

Téma, které se roky prolíná filozofií značky ROSSMANN, je společenská odpovědnost, a v této souvislosti i vztah k ekologii, produci výrobků šetrných k přírodě. I v tomto ohledu jste před pár dny zabodovali v dalším žebříčku. Oč šlo?

Získali jsme pečeť za udržitelné podnikání pro produkty privátních značek Alterra a enerBIO. Certifikát nám udělila mezinárodní organizace Green Brands na základě nezávislého, transparentního a vysoce respektovaného třístupňového procesu, jehož součástí byl i důkladný audit značek. V něm organizace hodnotila dopady na životní prostředí a udržitelný rozvoj ve všech částech výroby, spotřeby i likvidace produktů značek Alterra a enerBIO. Oceněné značky se tak mohou značně odlišit od konkurence a získat renomé nejen u svých zákazníků, ale získat i ty nové. Pro spotřebitele to v praxi znamená, že díky ocenění Green Brands mohou rozeznat ty skutečně udržitelné a k životnímu prostředí šetrné výrobky, služby i celé společnosti. Ocenění nás mile překvapilo a utvrdilo v tom, že jdeme správnou cestou.

I pro vás osobně je to takřikajíc srdeční záležitost. Proč zrovna tento směr?

Protože jsem přesvědčena, že rozumný přístup ke zdrojům je jediný možný způsob hos-

podání vedoucí k tomu, aby naše planeta mohla žít zdravě a skýtala dobré podmínky pro život všech lidí. A já jsem nesmírně ráda, že se naše privátní značky staly jedněmi z prvních takto oceněných na českém trhu. Představuje to pro nás důležitou zpětnou vazbu k naší snaze poskytovat zákazníkům dostupné produkty odpovídající zelené a udržitelné filozofii. Ocenění Green Brands Czech Republic 2019/2020 bylo značkám uděleno na dva roky se souhlasem české odborné poroty, která je garantem nezávislosti a mezi jejíž členy patří například zástupci Centra pro otázky životního prostředí, Komory obnovitelných zdrojů nebo Hnutí Duha.

Organizace Green Brands poskytne značkám také dvouletou podporu a poradenství, díky kterým budou veřejnosti představeny jako dostupná alternativa k méně šetrným produktům.

Co je vlastně cílem organizace Green Brands?

Především motivovat a měnit chování spotřebitelů a pomáhat společnostem propagovat jejich udržitelné chování. V případě značky enerBIO se například hodnotilo, zda se používají při výrobě potravin regionálně dostupné suroviny. Pečetí kvality mohou být významné jen zelené značky každodenního života, a to ze všech oborů a všech velikostí, které přebíraly spoluzodpovědnost za udržitelný a vyvážený rozvoj ekonomického, sociálního a environmentálního prostředí v ČR. Jednotlivým značkám to přináší větší renomé a popularitu.

ptala se Eva Brixí

Před zimní dovolenou pamatujte na byliny

Odložili jste klíče od kanceláře, vypnuli počítač a mobil budete následující týden využívat jen v nejzávažnějších případech? Rozhodli jste se pustit starosti z hlavy a užívat si volna? Vyrážíte právě na hory a rádi byste se vyhnuli viróze, chřipce nebo třeba omrzlinám? Určitě jsou cesty, jak se chránit, abyste si pobyt v přírodě a celkový odpočinek mohli pěkně užít. Nachlazení, zánět spojivek ani bolest uší vám letos rekreaci na horách nepřekazí. Drobné zdravotní komplikace totiž pomohou překonat byliny. O tom, jaké se hodí přibalit s sebou na lyže, hovoří Mgr. Jarmila Podhorná, uznávaná česká bylinářka a majitelka firmy NADĚJE v Brodce u Konice:



Mgr. Jarmila Podhorná

Pobyt na čerstvém vzduchu v zimě přispívá k posílení imunitního systému. Avšak celodenní sportovní aktivita v horském středisku může způsobit i různé obtíže. Jak jim jednoduše předjet?

V první řadě bychom měli stále myslet na prevenci. Ani na horách není dobré zapomínat na pestrou stravu s dostatkem ovoce a zeleniny a pitný režim. Ideální je zázvorový nebo mátový čaj.

Co když mi omrznou ruce nebo tvář? Mohu se také nečekaně spálit prudkým slunečním...

Každodenním ranním rituálem na zimní dovolené bývá sledování počasí. Ne každý si uvědomí, že není důležitá pouze samotná teplota, ale také vlhkost vzduchu. Omrzliny mohou v jis-

tých případech vzniknout i při teplotách nad nulou. Samozřejmě by měla být tedy ochrana obličeje dostatečnou vrstvou krému. Nejrizikovějšími partiemi ke vzniku omrzlin, ale i spálenin, jsou brada, nos a ušní boltce. Omrzliny dále nejčastěji postihují prsty nohou a rukou. Na zřeteli bychom přitom měli mít, že těsné oblečení a boty zvyšují riziko jejich vzniku. Pokud už k poškození kůže dojde, k podpoře její rychlé obnovy můžeme použít olšovou mast. Vhodný je také rakytínkový olej. K ošetření spálenin od slunce lze použít i měsíčkový a třezalkový olej, který pomáhá ke zklidnění a regeneraci kůže.

Občas člověka postihne i zánět spojivek. Jak se zachovat?

Vystavení se slunci může mít neblahý vliv nejen na pleť, ale též na oči. Právě ve velkých nad-

mořských výškách, v kombinaci se zasněženými svahy, znamená sluneční záření pro oči největší nebezpečí. Zrak bychom proto měli po celý den chránit brýlemi. Mimořádně ostražití musíme být v případě dětí, jejichž oční čočka je k poškození náchylnější. Pokud do lidského oka UV paprsky proniknou, už po půl hodině se může dostavit zánět spojivek a rohovky. Projevuje se zarudlými očima, pocity cizího tělesa v oku, bolestivostí a slzením. Ke zlepšení zánětlivého stavu očí můžeme využít několik bylin. Především ty, které se vyznačují protizánětlivým působením, jako je například třezalka a gemmoterapeutikum z olše. K celkové regeneraci oka je ideální gemmoterapeutikum z borůvky, jež je pro oči zásadní, užitečný však může být též bělotrn kulatohlavý.

Jednou mi dokonce na vrcholcích hor zalehly uši. Nebylo to nejpříjemnější.

Při dovolené ve vyšších polohách, obzvláště v Alpách, je nutné počítat také se značným převýšením. V důsledku toho dochází mnohdy právě k zalehnutí uší. Někdy po chvíli přijde samovolné uvolnění, jindy může problém přetrvávat několik dní a přecházet v bolest. V tomto případě by mohl ulevit olej z grepových semínek. Stačí jím vytírat vnitřek ucha a boltce. Jako nápomocné se mohou ukázat rovněž třezalkové obklady přikládávané na ucho. Ke zmírnění bolesti přispívá též cibulový nebo solný obklad. Při obkladech však pamatujte, že se vždy používá nahřátý šátek.

Co v případě, že má člověk pocit, že na něj „něco leze“?

Na náhlé škrábání v krku a kašel lze použít zábal z anýzu a cibule. Dvě středně velké cibule nakrájíme, přidáme čtyři lžice anýzu, zalijeme trochou vody a podusíme. Připravenou směs vložíme do šátku a ještě vlahou přikládáme na krk. Pomoci může i jitrocel kopinatý nebo mateřídouška obecná. Základem řešení problému je však likvidace bakterií a virů v oblasti krku. Zde můžeme kromě grepu využít též lichořešnici na zničení streptokoků a tinktury z česneku na zlatého stafylokoků. Právě tyto bakterie totiž mohou být původci zánětlivých problémů.

Někde jsem četla, že v zimě nás také více než v létě ohrožuje infarkt. Je to skutečně tak?

Nemoci oběhové soustavy, mezi které se řadí také infarkt myokardu, jsou dlouhodobě nejčastější příčinou úmrtí v České republice. Podle

nejnovějších dat Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR (ÚZIS) zapříčinily v roce 2017 přes 49 000 úmrtí. Ve srovnání s Francií jde zhruba o trojnásobně vyšší hodnotu. V zimě navíc riziko infarktu skutečně vzrůstá. Nízké teploty znamenají pro naše srdce vyšší zátěž. V chladném počasí dochází k zúžení cév a tepen. Srdce tak musí více pumpovat, aby udrželo teplo. O tento svalový orgán a cévní systém bychom proto měli náležitě pečovat. Vhodné je věnovat se alespoň trochu pohybu, ale i odpočívat. Sportovat ano, ale s rozvahou a během venkovní fyzické aktivity si dopřávat pravidelné pauzy. Nejen mraz, také silný vítr a vysoká vlhkost mají totiž vliv na naši tělesnou teplotu, potažmo srdeční činnost. Navíc v zimním období bývá ve městech zhoršená smogová situace. Jejím vlivem může dojít k narušení imunity a u slabších jedinců může vést až ke zmiňovanému infarktu. Neznamená to však, že bychom museli celé dny zůstat v uzavřeném bytě. I přes smog je důležité větrat, a zajistit si tak nový přísun kyslíku. ÚZIS uvádí, že v roce 2017 se onemocnění oběhové soustavy podílela na počtu úmrtí u mužů ve 40 %, u žen ve 48 %. V průběhu let však do-



chází k poklesu. Ještě v roce 2015 zemřelo na nemoci oběhové soustavy 42 % mužů a 50 % žen. Podle lékařů postupně mírně klesá také výskyt infarktů. Ty však postihují stále mladší ročníky. Přibývá pacientů do 35 let. Na preven-

ci by měl tedy dbát opravdu každý bez rozdílu.

Jaká bylina tedy našemu srdci v této době nejvíce prospěje?

Důležitá je regenerace srdečního svalu a také cév. Tento úkol nám pomůže zabezpečit několik gemmoterapeutik, tedy tinktur z pupenů rostlin. Jírovec maďal zlepšuje kvalitu cévních stěn i periferní prokrvování. Dále je účinný jeřáb oskeruše, který reguluje žilní systém a žilní cirkulaci, kdy potlačuje přetížení žilních stěn a záněty. Při problémech se srdcem a cévami bychom se měli zaměřit na pročištění. K tomu můžeme použít hned několik bylinných tinktur – z pelargonie, gotu koly i echinacey. Špičku v prevenci cévních chorob představuje jinan dvoulaločný, jinak známý jako ginkgo biloba. Lze jej využít nejen k ochraně před infarktem, ale i před náhlými příhodami mozkovými. Příznivě ovlivňuje srdeční rytmus, zlepšuje prokrvení dolních končetin. Ke zpevnění cév, zvláště ve vyšším věku, můžeme využít gemmoterapeutikum z lince a bezu černého.

ptala se Eva Brix

Akupunktura při léčbě neplodnosti

Akupunktura, jako jedna z metod tradiční čínské medicíny, umí napravit různé zdravotní problémy, pomoci od bolesti, či dokonce při léčbě neplodnosti. O jejích záračných účincích věděli již lidé ve starověké Číně, dnes akupunkturu a další alternativní přístupy používají doktoři při léčení neplodnosti po celém světě. V kombinaci s postupy moderního lékařství můžeme tělo na otěhotnění lépe připravit.

Všechny metody tradiční čínské medicíny vnímají lidské tělo jako celek a snaží se zjistit příčinu zdravotních problémů a tu odstranit. I proto je v případě akupunktury stěžejní počáteční spolupráce s terapeutem, který musí nejdříve klienta „vypovídat“, a pokusit se tak odhalit skutečnou příčinu onemocnění. „Kromě samotného dotazování lze také původce nerovnováhy v organizmu zjistit vyšetřením jazyka nebo pulzovou diagnostikou. Na základě toho pak terapeut vybere akupunkturní body, do kterých jsou zapichovány tenké sterilní jehličky. Pokud se podaří bod uvolnit, dochází k odblokování problému, a je tak obnoveno správné proudění energie v těle,“ vysvětlila MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D., lékařka a ředitelka kliniky reprodukční medicíny a preimplantační genetické diagnostiky Repromeda. Člověk se díky této metodě může zbavit různých zdravotních problémů, jako jsou alergie, bolesti zad, kloubů, či právě neplodnost.

Podle tradiční čínské medicíny jsou nejčastější příčinami neplodnosti nedostatečné prokrvení reprodukčních orgánů, vyčerpání ledvin či zablokovaný chlad v děloze. Proto pokud má žena problémy s početím, terapeut v rámci léčby zjišťuje například podrobnosti týkající se její menstruace – jaká je její pravidelnost, zda krvácí slabě, či silně, jaká je barva krve a další. Pomocí těchto indicií se pokusí odhalit, kde je problém, a poté zahájit akupunkturní léčbu, která dokáže podpořit klasické západní metody. „Využití těch nejlepších a neadekvátnějších moderních metod a postupů asistované reprodukce představuje základní pilíř k úspěšné léčbě neplodnosti. Pokud však žena není v psychické pohodě, může celý proces skončit nejen neúspěchem, ale také ztrátou velkého množství energie. I proto se blokady v těle vyskytují často u žen, které jsou vystavené nepřiměřené psychické či fyzické zátěži, a tak je v takových případech vhodné zvážit využití alternativních metod léčby,“ podotkla MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D. Příčiny neplodnosti se pak nejčastěji řeší ušní akupunkturou, protože právě na uších se nachází nejvíce akupunkturních bodů odrážejících lidské orgány. Léčba tradičními postupy však může také využívat dalších metod, například fytoterapii, kdy se k léčbě používají bylinné směsi přesně sestavené podle konkrétního problému ženy.

Akupunktura dokáže přispět k celkové pohodě a uvolněnosti organismu, proto je skvělým pomocníkem při přípravě na transfer embrya do dělohy ženy. Kromě akupunktury či fytoterapie centrum reprodukční medicíny Repromeda nabízí párům i další metody léčby, které vycházejí z alternativní medicíny. Patří sem například biorezonance BICOM, která se řadí mezi neinvazivní metody a dala by se přirovnat k elektroakupunktuře. Klienti kliniky se s lékaři mohou poradit také o vhodném stravování či cvičení, které dokáže tělo zharmonizovat a připravit na těhotenství. (tz)



Aby sem lidé chtěli patřit

Noblesní, veselá a plná energie. Vyzařuje z ní síla, odhodlání a chuť chtít od života víc, než je běžné. RNDr. Věra Palkovská, primátorka statutárního města Třinec. Setkávám se s ní zejména tehdy, když přebírá „zase“ nějaké ocenění za to, co všechno dokázala ona sama nebo se svým báječným týmem. Mám pocit, že je jedna z mála osobností, které posouvají práci ve veřejné správě na špičkově manažerskou, odvážnou a plnou netušených možností seberealizace. Však posuďte sami:



Město Třinec má výbornou pověst a mohlo by se zdát, že se lidem u vás žije jako v pohádce. Dá se vyjmenovat, čím se od jiných měst snažíte odlišit, co děláte jinak, osobitě?

Město je takové, jací jsou jeho obyvatelé, kteří v něm žijí. Náš region je „razovity“ a jsme na to pyšní. Spojují nás tradice, kořeny a pocit sounáležitosti s regionem. Lidé jsou zde zvyklí tvrdě pracovat a záleží nám na místě, kde žijeme. V roce 1994 jsem se rozhodla vstoupit do komunální politiky, abych vytvořila v Třinci to, co mi v něm schází, a Třinec byl domovem do budoucna i pro mé děti. Mým cílem je, aby lidé v Třinci chtěli žít a aby byli na své město hrdí. Aby sem lidé chtěli patřit. Aby mladí neměli potřebu odcházet jinam „za lepším“, ale aby se naopak chtěli po studiích vracet domů a přispěli svými zkušenostmi a podněty k rozvoji města. Podle mě je zásadní umět se domluvit, proto jsem ráda, že se v Třinci daří spolupráci a partnerství na všech úrovních a daří se nám stavět mosty mezi národnostmi, církvemi, školami, neziskovými organizacemi, podnikatelskou sférou i mezi generacemi, o čemž svědčí titul Obec přátelská rodině, kte-

rý jsme před několika lety získali. Velkou roli v rozvoji města a regionu hraje i dlouhodobá fungující spolupráce s největším podnikem na území města – s Třineckými železárnami.

Vy sama jste již za svůj profesní život obdržela nejedno ocenění, několik jste jich přebírala také za vítězství v soutěži Národní cena kvality a Národní cena za společenskou odpovědnost, které vyhlašuje Rada kvality ČR. Je to zrcadlo nastavené vaší činnosti, snažíte se jít za věcmi, které mají smysl. Zdá se, že dělat něco navíc či jinak, jít nevyšlapanou cestou, vás vůbec neobtěžuje, ale naopak baví...

Mám potřebu měnit věci k lepšímu a k tomu využívám svoji teorii úspěchu – říkám jí cesta pěti „V“: víra, vůle, vášeň, vytrvalost a pak přijde vítězství. Aby měla tato teorie šanci, musí být splněny tři podmínky – kontinuita a stabilita, spolupráce a partnerství, a tou třetí je odvaha spojená s odpovědností. Bez vizionářského přístupu nelze dělat nové velké věci. Jen nápad ale nestačí, pak je třeba stanovit jednotlivé kroky vedoucí k cíli, které je však nutno tvrdě odpracovat. Potřebuji se stále posouvat

dál, neuspokojí mě to, když věci jen prostě fungují. Má práce je fantastická v tom, že si stále kladu další cíle, a vidím, že toho zvládnu mnohem víc, než bych si v minulosti myslela. A sotva jsem u konce projektu, je hned třeba jít dál. Bez lidí, kterým věřím, by to ale vůbec nešlo, a to jak v práci, tak doma. Moc si vážím týmu na radnici, který je postaven na důvěře, kontinuitě a stabilitě. Doma mám pak druhý tým, kde mám zázemí a pocit bezpečí.

Jak by se toto směřování dalo jednoduše popsat? Co je kvalita v životě města?

Podstatné je mít stabilní dlouhodobý plán rozvoje a vědět, kam směřovat. Třinec se vydal cestou chytrého města, která spočívá v řešeních, která lidem zpříjemní a usnadní život, a která přinesou dlouhodobý zisk, ne jen ten okamžitý. Jde o používání zdravého selského rozumu, o vytváření příležitostí a využívání moderních technologií. Nehledáme složitosti, ale naopak se snažíme využívat zkušenosti a inspirovat se nápady, které už v jiných evropských městech fungují delší dobu a jsou osvědčené. Tyto zkušenosti se pak snažíme přizpůsobit podmínkám svého města a aplikovat je i u nás.

Jste úspěšná manažerka, městu věnujete mnoho svého času, těší vás, pokud jsou občané spokojeni. Z čeho jste měla v poslední době největší radost?

Radost mi udělalo zařazení Třince mezi statutární města, které vnímám jako otázku cti a prestiže našeho města. Díky tomu jsou před námi nové příležitosti a výzvy, a záleží jenom na nás, abychom je dokázali využít. Těší mě, že po komunálních volbách zůstala zachována kontinuita a stabilita ve vedení města, což je důležité nejen pro úspěch velkých projektů a investičních akcí, ale obecně pro rozvoj našeho města. Osobně mi dělá velkou radost prohlubování spolupráce a partnerství na všech úrovních, jak už jsem zmínila výše. A samozřejmě jsem ráda, že funguje obchvat

Podle mě je zásadní umět se domluvit, proto jsem ráda, že se v Třinci daří spolupráci a partnerství na všech úrovních a daří se nám stavět mosty mezi národnostmi, církvemi, školami, neziskovými organizacemi, podnikatelskou sférou i mezi generacemi, o čemž svědčí titul Obec přátelská rodině, který jsme před několika lety získali.

Třince, kdy město sehrálo zásadní roli nejen při dofinancování vyvolaných investic, ale i při samotné přípravě stavby.

Pro mne jste vizionář a optimista, člověk, který spřádá plány o budoucnosti s veselou myslí. Proto vám ostatní věří, což potvrdily i minulé volby. O jakém projektu nyní přemýšlíte a co by měl městu přinést?

Jednou z největších výzev je projekt nazvaný Via Sosna, díky němuž by se podařilo překlenout řeku Olzu mostem a propojit centrum města se sídlištěm a nemocnicí. Ale to je běh na dlouhou trať. Dále máme před sebou řadu věcí a čeká nás spousta práce, na kterou se těšíme. Třeba dokončení sportovního centra na Nádražní ulici, vybudování cyklostezky do Konské, budeme pokračovat v podpoře elektromobility a cyklodopravy v rámci čisté mobility, připravujeme výstavbu Centra pro aktivní seniory, parkovacího domu na sídlišti Sosna a mnoho dalších projektů. V oblasti společenského vyžití se můžeme ve svém městě těšit na řadu sportovních i kulturních událostí, které v prosinci letošního roku završí mistrovství světa juniorů v hokeji, které se odehraje v Třinci a v Ostravě.

Také se říká, že úspěch se neodpouští. Setkáváte se s tím občas?

Za více než dvacet let jsem toho zažila opravdu mnoho, a ne vždy to byla procházka růžovým sadem, ale stále považuji politiku především za službu občanům, i když tomu málokdo věří. V životě i v práci mi určitě pomohl sport – 14 let jsem jezdila na koni. Koně mi v podstatě pomohly v tom, že jsem vydržela některá složitá období... V politice stejně jako při jízdě na koni – když člověk spadne, zvedne se, otře si rány a jede dál. Nejhorší je to vždy před volbami, kdy je to často o politikaření, intrikách, poloprávdách místo o vizích a výsledcích.



A také v roli citlivé matky a babičky, pro kterou má rodinný život stejně naplňující vazby jako ten profesní

Do povědomí lidí je Třinec zapsaný jako město železáren, tedy těžkého průmyslu. Co z toho plyne?

Ano, jsme průmyslové město, kde dominantní roli hrají Třinecké železářny. Proto si velmi vážím toho, že mezi městem a železárnami úspěšně funguje dlouhodobě vzájemná spolupráce, díky níž se daří realizovat řadu projektů, ať už v oblasti životního prostředí, sportu, kultury, ale i v oblasti vzdělávání a v oblasti sociální.

Podnikání v regionu je silné téma. Přibývá u vás nových firem a firmiček?

Třinec je nositelem titulu Město pro byznys v Moravskoslezském kraji, vítěz byl i v kategorii s názvem Investičně atraktivní region, kterou vyhlásila agentura CzechInvest. Je vidět, že nejde jen o chvilkovou záležitost, ale o výsledek podpory podnikání a dlouhodobé spolupráce s podnikatelskou sférou. Jsme pyšní na naši zaplněnou 20hektarovou průmyslovou zónu Baliny, kterou jsme vybudovali ve spolupráci s Třineckými železárnami s využitím státní finanční podpory a která má jednu z nejdelších tradic v ČR. Cíl, který jsme si při vzniku zóny stanovili, což bylo mimo jiné vytvořit pracovní místa a rozmanitou podnikatelskou infrastrukturu, je splněn. Zaměstnání zde nachází téměř 2000 lidí z našeho regionu a firmy na naší průmyslové zóně zapustily kořeny. Navíc máme radost, že na zóně našli uplatnění i zdravotně znevýhodnění občané v chráněné dílně.

Třinec je nositelem titulu Město pro byznys v Moravskoslezském kraji, vítěz byl i v kategorii s názvem Investičně atraktivní region, kterou vyhlásila agentura CzechInvest. Je vidět, že nejde jen o chvilkovou záležitost, ale o výsledek podpory podnikání a dlouhodobé spolupráce s podnikatelskou sférou.

Na webových stránkách jsem se dočetla, že se toho u vás děje stále hodně: připravili jste projekt Hrdina všedního dne, aktivní je Klub seniorů, probíhá Národní týden manželství. To s kvalitou života ve městě velmi souvisí. A je to asi i docela prima zpětná vazba k tomu, o čem se jako představitelka Třince snažíte.

Naší prioritou je rodina a manželství tomu napomáhá. Fungující rodina má dopad i na pokles negativních jevů ve společnosti. Chceme

vytvářet ve městě vstřícnou a přátelskou atmosféru a podávat pomocnou ruku. Chceme, aby byl Třinec „fajným“ místem pro život a městem nabitým energií, a doufám, že se nám to daří. Energií mi dávají i samotní občané města, kteří vnímají, že se město mění, a přicházejí s novými nápady a zajímavými

podněty, aby se nám tu žilo ještě lépe. Vnímám komunální politiku jako službu občanům, kdy dýchám pro město, přizpůsobuji svůj volný čas i osobní život městu, proto mám samozřejmě radost, když slyším pozitivní ohlasy. Na druhou stranu ale ocením i konstruktivní kritiku.

Jako špičková manažerka, matka tří dětí, která není pánem svého času, jste se musela naučit dobře si organizovat jednotlivé dny. Co je základem toho, abyste stihla alespoň polovinu toho, co je potřeba?

Organizace času je velmi náročná a vyžaduje to velkou podporu a pochopení ze strany rodiny. Náš rodinný život je propojen s potřebami města a z vlastní zkušenosti vím, že podpora manžela a celé rodiny je neocenitelná. V poslední době už je to jednodušší, protože děti jsou dospělé a velkou radost mi dělají čtyři vnoučata, kterých si užívám a s nimiž si i „zablbnu“.

Myslíte si, že by více žen mělo být v čele obcí, firem, organizací? Jsou talentované, plné energie, a svět, který byl donedávna jen doménou mužů, dokážou vidět přece jen jinýma očima...

V politice bych nerozlišovala, jestli jde o muže, či ženu. Buď je člověk schopný, nebo neschopný. Rozdíl je dán spíše tím, že líder musí být i bojovník a bojovnost je dána spíše mužům než ženám. Ale na druhou stranu ženský prvek dokáže politiku i tvrdá politická vyjednávání vždy zjemnit. Faktem zůstává, že skloubit pracovní a osobní život je pro ženu náročnější než pro muže. Ale po dvaceti letech na radnici mohu z osobní zkušenosti říct, že to za to stojí. A že tuto práci dělám moc ráda a přináší mi pocit naplnění.

otázky připravila Eva Brixí



Dělejme radost květinami!

K srdci ženy, jak známo, vede nejkratší cesta pomocí květin. Ale kytice, vhodně vybrané a naaranžované, dokážou mnohem víc. Hovořili jsme o tom s Ing. Ondřejem Štěpánkem z květinového studia AMMI v Brně, členem předsednictva Svazu květinářů a floristů ČR.

Čím si muže, jako jste vy, tak získaly květinou, že jste jim zasvětil celý život?

K rostlinám jsem získal vztah již v dětství, kdy jsem u rodičů a prarodičů pomáhal pracovat na okrasných zahradách. Postupně jsem studoval školy, které mě formovaly dále k lásce ke květinám – na Střední zahradnické škole Mělník a později na Zahradnické fakultě Mendelovy univerzity. Až mě tato cesta přivedla k zaměstnání v renomovaném květinářství AMMI v Brně.

Když si chcete naklonit člověka, na němž vám záleží, jaké květiny a v jaké aranži pro něj připravíte?

Pokud si chcete naklonit nějakou osobu, je vhodné přihlížet k její individualitě. Víme, co má ta osoba ráda? Jaké květiny? Barvy? Roční období? Pak se zaměřte na příležitost, proč jí květinu chcete předávat. Pro muže při nějaké formální události je vhodné zvolit jednoduchou, strohou květinu, například jeden květ Heliconia. Pro ženu při neformálním setkání je vyhovující dárková kytice z jemnějších květin.

Existuje něco, co bychom mohli nazvat business kytice? A jak ohromit manažerky a podnikatelky, které bývají na hýčkání zvyklé?

Business kytice určitě jsou. Tento typ kytic by měl být vždy takový, aby se pohodlně umísťo-

valy do váz například v kanceláři. Zároveň pokud neznáme obdarovanou osobu, volíme květiny vždy tak, aby nevoněly. Jinak druhově a barevně vybíráme takovou květinu, aby pasovala k obdarované.

Známost manažerku nebo podnikatelku bych ohromil vždy kulatou míchanou kyticí v barvách, které s ní ladí. V případě nejistoty s barevností květiny je nejlepší zvolit jednu barvu, nikdy ne vícebarevnou kombinaci.

Mimochodem, věříte na květomluvu?

Na květomluvu nevěřím. Tím, že s květinami pracuji, mám je rád všechny. Nerad některé květiny opomímám, nebo naopak upřednostňu-



Ing. Ondřej Štěpánek

ji. Samozřejmě pokud někdo přijde a chce poradit, co jaká květina v dané barvě znamená, tak mu rád poradím.

Bývají často vašimi zákazníky firmy, státní úřady nebo městská samospráva? Čím se jejich požadavky liší od běžných klientů?

Ano, samozřejmě i tyto zákazníky máme. My v květinovém studiu nerozlišujeme typ zákazníka, všem se snažíme maximálně vyhovět k jeho spokojenosti. Požadavky jsou různé, záleží, jestli chtějí zájemci květiny ke speciální příležitosti, nebo s nimi ozdobit prostředí svého podniku. Také záleží na ročním období, kdy květinovou výzdobu chtějí, někdy vycházíme z trendů, které tvoříme několikrát do roka právě podle ročního období. Pro větší korporace ladíme výzdobu podle barev, které u nich převládají, případně podle jejich hodnot i loga.

Prozradíte módní trendy tohoto roku?

Módních trendů je mnoho. Například podle firmy PANTONE je barvou roku 2019 Living Coral (pastelová korálová barva), podle firmy DULUX je to Spiced Honey (barva kořeněného medu), podle Sherwin-Williams je to Cavern Clay (cihlová barva kaňonů), a podle PPG je to Night Watch (hluboká zelená). Takže letošních barev je opravdu mnoho. Někdo trendy dodržuje, někdo je naopak konzervativnější a nevěnuje jim takovou pozornost. Co se týká kytic a dekorací, tak pro letošní rok zůstává hlavním směrem příroda, a její podoba. U kytic je to dodržování sezonnosti květin a využití jejich krásy dle období jejich tradičního růstu. U dekorací je to stále využití a kombinování skla a dřeva.

A přání na konec?

Přeji všem, ať si uvědomují krásu kolem sebe a dělají radost květinami nejen sobě, ale i svým blízkým a známým.

ptal se Pavel Kačer

Vejce je potravina o zážitcích

Málokterá potravina je natolik univerzální jako vejce. Potřebujete teplou snídani? Uvaříte si vajíčko na měkko. Nestihli jste připravit ovesnou kaši s medem? Mohou být míchaná vajíčka, vaječná omeleta nebo zeleninový salát s vařeným vejcem. K tomu kousek žitného chleba a máte po starostech. Jedním z největších dodavatelů vajec na český trh je společnost OVUS – podnik živočišné výroby, spol. s r.o., která hospodaří na dvou farmách u Slaného, v Kvíci – Těhuli a ve Smečně. Ze skladu v Kvíci Těhuli putují na váš stůl vajíčka různých velikostí, barev, vlastností. Není totiž vejce jako vejce. Ale to naše pozorné čtenářky už vědí. Nač by rád tentokrát upozornil jednatel firmy Ing. Tomáš Milich, to se dozvíte na následujících řádcích:

Každý rok má svá předsevzetí. O splnění jakých by se ráda letos pokusila vaše firma?

Nápadů je hodně, musíme spíše zvažovat, jaký z nich se dá úspěšně převést do praxe a co přinese zákazníkovi. Neradi totiž slibujeme, raději plníme. V roce 2019 bychom rádi rozšířili svou spolupráci s dalšími obchodními řetězci, cílem je tedy zvýšit množství dodávaných vajec na český trh. Máme pestrý sortiment, včetně jedné delikatesy, která postupně vchází do povědomí náročnějších zákazníků, jsou to pod obchodním názvem Indiánská vejce.

Ale ne každý ví, kde se dají koupit...

Jednak, a jednak lidé netuší, že pocházejí právě od slepic, které jsou z našich velkochovů. Tedy že tyrkysová a bledě zelená vajíčka a vajíčka s čokoládově hnědou skořápkou, tedy vajíčka s takto zabarvenými skořápkami, snášejí slepice na hluboké podestýlce v halách s přístupem denního světla nedaleko Slaného. Koupit se dají například v síti prodejen Albert, TESCO, Globus a Kosik.cz.

Před vaším marketingem je tedy hodně práce. Jakým směrem půjdete?

Na propagaci této speciality jsme se hodně zaměřili v druhé polovině roku 2018 a letos pokračujeme. Přáli bychom si, aby se o Indiánských vejcích dozvědělo také co nejvíce výživových poradců, nutričních specialistů, sportovců, lékařů, protože tato vejce obsahují méně cholesterolu než běžná. Také bychom Indiánská vejce chtěli propagovat mezi hoteliéry či majiteli penzionů. Ti právě touto speci-



Ing. Tomáš Milich

foto Kateřina Šimková

alitou mohou zpestřit například snídaně svým hostům, mohou zaujmout... Ke zvýšení povědomí bychom rádi hojněji využívali i sociální síť. Proto jsme navázali přátelskou komunikaci se dvěma blogerkami a rozjždíme společné aktivity, během kterých právě tato vejce veřejnosti představujeme.

Také pokračujeme ve zveřejňování inspirativních receptů na svých webových stránkách. A zkusíme i štěstí v některých soutěžích laděných na podnikatelskomanažerskou notu.

Nedávno jste deklarovali, že máte ambice více zásobovat gastroprovozy, jako jsou školní jídelny, lázně, výrobní lahůdek. Daří se to?

Myslím, že ano. Pronikli jsme i na slovenský trh, kde je zájem o naše vejce v nálevu, která

mají dlouhou trvanlivost. Používají se pro výrobu nejrůznějších salátů, ke zdobení chlebičků, baget apod.

Inovace chystáte i ve svém velkochovu nosnic. Prozradíte, oč půjde?

Protože je konkurence na našem trhu vysoká, nerad bych čeril vody. Koncept již máme a odpovídá nejnovějším trendům a požadavkům veřejnosti na komfort a pohodu slepic.

Říká se, že zvíře vycítí, zda je člověk v jeho blízkosti v pohodě. Co je na tom pravdy?

To mohu jen potvrdit. Proto se snažíme, aby právě toto naši pracovníci od zootechniků až po dělníky měli na paměti. Je to základ našeho řízení kvality jednotlivých procesů, které nespočívá jen v přesně naprogramovaném krmení, čištění, měření, počítání, regulace teploty, vlhkosti vzduchu. Zaměstnanci vedeme k tomu, aby si uvědomovali zákonitosti přírody, podle toho se chovali a vnímali i svoji práci. Bouřlivé změny nebo efekty v halách nejsou ku prospěchu, to je stará pravda i zkušenost. Takže například novináři mají zakázáno fotografovat.

Je znát větší poptávka po této superpotravině od doby, kdy se prokázalo, že vejce lidskému organismu prospívají, a ne škodí, jak někteří pomýlení hlásali?

Určitě ano. Hlavně se dá také vyzorovat, že z běžných stravníků spadl stres z toho, že si již nemusí odpírat to, nač měli chuť a co bylo a je zdravé. Že se opět vejce doporučují konzumovat celá, nejen bílky, jak se kdysi tvrdilo. Takže ano, lidé už zase mají vajíčka rádi.

ptala se Eva Brix



Dejte si turka z pampelišky



DANDELION
— Jana Kolrusová —

Nevěřila jsem vlastním očím. Až v poslední prezentační místnosti pražského Senátu, kde se loni v říjnu vyhodnocovaly výrobky přihlášené do soutěže Česká chuťovka, měla mezi uzenáři a pekaři stůl s ochutnávkou jednoho malého zázraku Jana Kolrusová. Do malých kelímků nalévala „kávu“, již vyrábí pod ochrannou známkou

Dandelion Root. Ale neobvyčejnou. Ona to vlastně není káva, ale kávovina. Z praženého a mletého pampeliškového kořene. Musela jsem ochutnat. Byl to zážitek. Nápad, který chutnal. Poklad pro zažívání. Přišla jsem za ní podruhé a vyptávala jsem se. A slíbila, že se s dalšími otázkami brzy ozvu:

Do loňského ročníku soutěže Česká chuťovka jste přihlásila kávovinu z kořene pampelišky. Proč jste zkusila právě tuto rostlinku?

Zpracovávání pampelišky je mojí hlavní myšlenkou. A je to vlastně můj první výrobek, s kterým jsem vstoupila mezi české zákazníky. Cesta jeho přípravy byla zdoluhavá, a jak to ve většině u jedinečných výrobků bývá, tak i trnítá. Rok jsem zkoušela, byl to pokus omyl, jak tuto bylinku upražit, aby chutnala a měla zachovány své léčivé látky. Mnohokrát jsem to chtěla vzdát, ale vnitřně jsem cítila takovou zvláštní sílu, že jsem nakonec vydržela. Jezdila jsem po pražských kávnových místech v celé České republice, hledala inspiraci a možnosti, jak pampeliškový kořen správně upražit. Dost často jsem slyšela od technologů: Proč raději nepražíte kávu? Proč si takto komplikujete život? Vždy jsem se jen usmála a odpověděla: Protože já chci pražit něco, co ještě nikdo neumí. A podařilo se to. Výrobek jsem uvedla na trh v létě v roce 2017 jako bezpečnou potravinu schválenou Státním zemědělským ústavem v Praze. No a loni jsem kávovinu zkusila představit na České chuťovce.

Myslím, že mnoho lidí bylo nadšeno, patří mezi ně...

Kvalita výrobku a jeho garance ve všech ohledech je pro mě prioritou. Moje původní profese je specialista na kontrolu a bezpečnost potravinářských výrobků a kosmetiky. Kontrola jejich kvality od vstupních surovin, výrobního procesu až po zabalení a zaslání zákazníkovi mě provázela dříve každý den. Vedla jsem mikrobiologickou laboratoř a působila jako nezávislý auditor. Moje měřítka na kvalitu jsou tedy hodně přísná. Tím více mne potěšil zájem všech, i ve jmenované soutěži.

Zabýváte se také zdravou výživou, k níž má pampeliška velmi blízko, a nejen vy ji už nazýváte superpotravinou. Uchovává si i pražený pampeliškový kořen některé látky, jež zdraví prospívají?

Jsem přesvědčena o tom, že nejvíce našemu organismu prospívají potraviny z oblasti, která je pro nás přirozená. A naše tělo je připraveno z těchto potravin, bylin, přijímat a vstřebávat všechny živiny, co nám mohou nabídnout. Technologie, kterou jsem pečlivě vybírala pro

Technologie, kterou jsem pečlivě vybírala pro pražení kořene pampelišky, je šetrná, taková, aby si právě prospěšné látky uchovala co v největším množství.



Jana Kolrusová

pražení kořene pampelišky, je šetrná, taková, aby si právě prospěšné látky uchovala co v největším množství.

Čím vám pampeliška učarovala?

Pampeliška mě uchvátila nejen svým krásným vzhledem, ale hlavně širokým rozsahem prospěšných látek pro naše tělo. Již sedmým rokem vedu poradnu v oblasti výživy pro dospělé, děti i sportovce. Moje specializace je hlavně pacienti s diabetem a metabolickým syndromem. Dva roky spolupracuji s EUC Klinikou v Přelouči, kde mám poradnu pro pacienty s různými onemocněními. Nepoužívám při jejich léčbě žádné přípravky. Upravujeme stravu, přidáváme pobyt dle jejich zdravotních možností. Často jsem přemýšlela: A co když se zeptají na doplňky stravy? Chtěla jsem jim nabídnout českou bylinku, která bude tím nejlepším řešením. A výsledek úvah byl nakonec jasný: pampeliška. Její přesný název je Smetánka lékařská. Takže i z názvu měla moje sympatie. Krásná žlutá kytky s pozitivní energií a velkými blahodárnými účinky pro tělo. Její přínos je při diabetu, zvýšeném cholesterolu, jaterních onemocněních, onemocnění střev, vysokém krevním tlaku, při otocích a problémech s lymfou nepopíratelný.

Máte vlastní pampeliškovou pole? Nebo jinak – odkud surovinu berete?

Vlastní pole je mým plánem v horizontu dvou až tří let. Zatím jsem odkázána na vlastní sběr a pomoc přátel, kteří podporují moji myšlenku a pomáhají mi dostat pampelišku – Smetánku lékařskou zpět do podvědomí českému člověku. Zájem je velký a vlastní kapacita je nízká. Proto spolupracuji i s českými prodejci bylin. V budoucnu bych ráda vytvořila spolupráci s našimi zákazníky a začala od nich pampelišku vykupovat. Je úžasné, když si povídáte na různých prezentačních akcích, kolik lidí zná účinky pampelišky. Dokonce mají louky u lesů, kde je jí spousta. Tato česká bylinka si zaslouží svůj návrat do našeho životního stylu.



Ráda bych otevřela spolupráci se základními školami a obnovila sběr bylin. Pamatuji si, že jako dívka jsem bylinky přes prázdniny sbírala. Přišlo mi to velmi úžasné jako komunikace s přírodou. Je nejvyšší čas to začít znovu učit naše děti, aby věděly, jak ty bylinky vypadají, na co se používají, a přemýšlely o soužití s přírodou. V obchodech koupíte čaje připravené bez práce, ale to nemá žádný výchovný dopad.

Zmínila jste slovíčko čaje. Jeden nabízíte a základem jsou sušené pampeliškové listy. Jaký je zájem veřejnosti?

Bylinkám se nyní dostává velké pozornosti, nejen jako součásti prevence, ale slouží i jako podpora léčby různých onemocnění nebo detoxikace organismu. A čaj, který nabízím, je určen pro detoxikaci. Detoxikační účinky pampelišky míří hlavně na játra a jsou velmi známé již z dob

našich babiček. Mohu, myslím, zmínit i blahodárné účinky pro lymfatickou soustavu, cholesterol, krevní cukr a také jako prebiotikum pro střeva. Zákazníci velmi překvapuje lahodná chuť tohoto čaje, protože pampeliška je jinak velmi hořká bylinka.

Chystáte pro letošní rok nějakou novinku z úžasné rostliny?

Jezdila jsem po pražírších kávách v celé České republice, hledala inspiraci a možnosti, jak pampeliškový kořen správně upravit.

Jedna z nich bude mít premiéru ještě v únoru. Chystám unikátní výrobek pro velmi významnou českou módní návrhářku k oslavě jejich narozenin. Půjde o specifický produkt, který bude obsahovat macerovaný pražený kořen pampelišky.

Takže nápady v nečekaných obměnách spatří brzy světlo světa...

Ano, protože novinek připravuji hned několik. A sama jsem zvědavá, co jim řekne široká veřejnost. V roce 2018 získala naše „káva“ mimo ocenění Dětská chuťovka i ocenění Regionální potravina. Díky tomuto se dostávám na prezentační prodejní akce po celé České republice a mám možnost se setkat s dalšími výrobci v regionech. Já těmto výrobcům říkám srdcaři, protože jejich dobroty vznikají s láskou a úctou k přírodě. A letošní nové produkty, které chci uvést na trh, budou realizovány právě ve spolupráci s nimi. Mojí myšlenkou je tedy nyní vytvořit jedinečné české výrobky z českých surovin a jen českými lidmi. Některé se budou ucházet také o cenu Česká chuťovka 2019. Myslím, že letošní rok bude pro mě velmi zajímavý, protože prostor pro obohacení nabídky sortimentu potravin určitě stále je.

za rozhovor poděkovala Eva Brixí





foto archiv hotelu Port

Čtyřhvězda u Máchova jezera s vynalézavým jídelníčkem a programem pro každého i v zimě

Zima a „mimosezona“, kdy se kolem Máchova jezera a ve zdejším hotelu Port „nic neděje“, netrvá příliš dlouho. Už od začátku ledna si tu objednávat firmy na první čtvrtletí pobyty nejrozmantějšího zaměření. Školení prodejců, seminář k novinkám v sortimentu, setkání s obchodními partnery, konference o nejnovějších technologiích a robotizaci, probíhá výuka kosmetiček... To vše spojené s přenocováním a zpravidla i doprovodným programem, který v Portu připravují přesně podle přání zadavatelů.

S blížícími Velikonocemi to bývá třeba malování kraslic a zdobení perníčků, jindy zas zásady veganské kuchyně nebo ukázky fyzioterapie pro ty, kteří tráví půl života za počítačem. Ať už mrzne, nebo si ptáci nacvičují aprílovou písničku, hoteloví hosté nikdy nepohrdnou malou procházkou po okolí. Poté rádi pookřejí nejen u kávy, ale třeba také v prohřátém bazénu nebo ve vířivce s plným komfortem a posleze při večeri, která tu nikdy nenudí. Stále platí, že hotel hosté hodnotí podle kuchyně, a jakmile se rozkřikne, že se tam či onde opravdu dobře vaří, není co řešit. Je to tak i v případě hotelu Port. Navíc je zdejší restaurace držitelem jednoho certifikátu, na nějž jsou zde náležitě hrdí: je to Czech Specials. To znamená, že jídelníček obsahuje také ryze česká jídla, tedy ta, která vycházejí z místní tradice a připravují se podle klasických receptur, na něž je český strávník zvyklý.

Onehdy jsem si zde pochutnala na punči z aronie, a musím říci, že podávat tuto dobrotu byl úžasný nápad. Černý jeřáb sice není naší původní rostlinou, ale v Čechách natolik zdomácněl, že začal být třeba s muchovníkem či jostou vyhledávanou bobulovinou, a to nejen pro léčivé účinky, ale právě pro originální využití v kuchyni. Měla jsem tu čest pozorovat v Portu i výkonného šéfkuchaře Jaroslava Chýle, když zkoušel, co všechno se dá vytvořit z vajíček a zeleniny. Zaslal jsem nad tanečním krokem kolem každé drobnosti, již bylo třeba ohlídat, upravit, poopravit, přesunout, naaranžovat jinak. Nespěchal, s jednotlivými ingre-

dience si doslova hrál, tak, aby to všechno bylo nejen lahodné na chuť, ale i k potěšení oka a pro dobrou náladu.

Když jsem si zde k obědu dala své oblíbené buchtičky s krémem, mé milované jídlo z dětství, a od stolu jsem pozorovala oknu nastavené ledové zrcadlo jezera, přemítala jsem o tom, proč právě zde nachází lidé vše, co potřebují, ať již k práci, nebo odpočinku. Je to polohou, energetickou zónou, anebo jen snahou dát hostům navýsost to, co potřebují?

Neodpověděl mi na to později ani Jaroslav Chýle, ani Ing. Kateřina Hrdličková, ředitelka zdejšího marketingu. Asi tu považují komfort návštěvníka za prvořadost, o níž se nediskutuje, která prostě je. Být užiteční, ku prospěchu všem. Je to zásadní rys celého hotelu. Ctít zákazníka, být mu nablízku. A udělat pro něj vše potřebné. Počínaje diskretním klidem při snídani až po veselou večeři. O hotel Port je velký zájem. Jezdí sem pravidelně celé rodiny, výpravy ze zahraničí, pobyt si rezervují rádi i ti, kteří v něm zatím nikdy nebyli. Lidé tu dokážou odložit starosti všedních dnů, pochutnat si na atmosféře, jedinečnosti i na těch báječných českých jídlech.

Eva Brixi



Jaroslav Chýle

foto Kateřina Šimková



foto Kateřina Šimková



foto archiv hotelu Port

Ženy se potýkají se sexizmem, muži se stereotypizací



Polovina žen a 35 % mužů se v práci setkala s diskriminací. Ženy jsou často terčem sexuálního obtěžování a sexisticky laděných nářeků. Muži jsou naopak častěji stereotypizováni na základě své národnosti. Lidem nad 50 let se zase dostává méně příležitostí ke kariérnímu rozvoji než jejich mladším kolegům. Vyplyvá to z nejnovější studie náborové společnosti Matrix Workplace.

S tématy rovnosti na pracovišti a boje s diskriminací se setkáváme dnes a denně. Vlády nasazují podpůrné programy a stanovují genderové kvóty. Mohlo by se tedy zdát, že jsou tyto problémy na ústupu.

Nedávný průzkum náborové společnosti Matrix Workplace však ukázal, že nerovnost a diskriminace na pracovišti jsou stále reálné a poměrně rozšířené. „Stav se sice v této zále-

žitosti zlepšuje, přesto se odhaduje, že například v otázce rozdílného platového ohodnocení žen a mužů bude trvat ještě nejméně 30 let, než se dostaneme ke skutečné rovnosti,“ řekla personalistka Gabriela Kodenková ze společnosti Talentica.cz zaměřující se na nábor technicky zaměřených pracovníků. Nerovnost a diskriminace se dle uvedeného průzkumu týká především žen a starších lidí. S diskriminací v zaměstnání má zkušenosti celá polovina žen a více než třetina mužů (35 %).

„Pětina žen a 12 % mužů se v práci rovněž potýkalo se sexuálním obtěžováním, 44 % žen a 14 % mužů se na pracovišti setkávají se sexistickými vtipy a nářeky,“ komentovala výsledky studie Gabriela Kodenková s tím, že zatímco ženy jsou častěji terčem sexizmu, muži zase poměrně hojně čelí stereotypizaci na základě své národnosti – setkala se jich s ní hned 21 % mužů.

Co se týče roviny finančního ohodnocení, více než čtvrtina žen a pětina mužů v průzkumu uvedla, že znají spolupracovníka opačného pohlaví, který za stejnou pracovní pozici

a stejnou náplň práce pobírá vyšší plat. Přes 60 % žen a 28 % mužů také uvedlo, že cítí, že muži mají větší možnosti kariérního růstu než ženy. V oblasti rozvoje kariéry se poté projevuje rovněž věková diskriminace. Téměř osm z deseti dotázaných si myslí, že lidé nad 50 let mají méně příležitostí ke kariérnímu růstu než jejich mladší kolegové. „V České republice však ke zlepšení v této oblasti přispívá současný nedostatek kvalitních a kvalifikovaných pracovníků. Firmy tak začínají své náborové cíle cílit i na starší lidi, kteří se tak díky poptávce mohou dostat k zajímavým příležitostem,“ dodala Gabriela Kodenková.

Výsledky průzkumu také ukazují, že více než polovina lidí (56 %) je toho názoru, že problém nerovnosti v zaměstnání nijak nevyřeší ani povinné genderové kvóty, ačkoliv s nimi 59 % lidí v principu souhlasí. Téměř 88 % dotázaných si však myslí, že pohlaví by nemělo nijak ovlivňovat možnosti kariérního růstu, pracovní nabídky ani výši platu. Vše uvedené by mělo dle respondentů odrážet pouze zásluhy jedince. (tz)

Téměř polovina Čechů se hádá kvůli tomu, že doma není uklizeno

Téměř polovina Čechů se doma občas hádá kvůli tomu, že je tam nepořádek. Nejvíce mužů uklízí jednou týdně, naopak nejvíce žen každý den. Vůbec doma neuklízí 7 % mužů a 2 % žen. Nejoblíbenější částí úklidu je vysávání a nejméně oblíbené žehlení, vyplývá z aktuálního průzkumu společnosti Newag.

Nejvíce mužů uklízí dle průzkumu jednou týdně (29 %), naopak nejvíce žen uklízí každý den (39 %). Vůbec neuklízí 7 % mužů a 2 % žen. A 27 % se doma nedokáže shodnout, že je uklizeno. Na 45 % Čechů se doma občas hádá kvůli tomu, že není uklizeno.

„Čtvrtina populace označila za nejoblíbenější část úklidu vysávání, 16 % praní, 13 % mytí pomocí myčky, 12 % úklid věcí. Muži přitom vysávají raději než ženy, za nejoblíbenější část úklidu vysávání označila třetina českých mužů a pouze necelá pětina žen,“ dodal Jiří Najman

ze společnosti Newag. „Dlouhodobě sledujeme, že vysávání je mužskou doménou, a je proto logické, že roste také obliba centrálních vysavačů. Muži jsou rádi, když je jejich práce profesionální a efektivní.“

Nejhorší částí úklidu je žehlení, které nemá rádo 23 % respondentů. V žebříčku neoblíbenosti pak následuje mytí oken (20 %), utírání prachu (17 %), zametání či vytírání podlah (12 %) a mytí a utírání nádobí (12 %).

A co říká průzkum o tom, jaký mají Češi k úklidu v domácnosti obecně vztah? O něco více žen (58 %) než mužů (57 %) má k úklidu pozitivní vztah a 8 % žen spolu se 7 % mužů uklízení přímo miluje. Vyhraněně negativní vztah má k úklidu 9 % mužů a 6 % žen. Pro partnerské soužití je důležité, že 27 % respondentů se doma nedokáže shodnout, zda je, či není uklizeno.

„Průzkum nám také potvrdil logický předpoklad, že nejvíce úklidu potřebuje dle respon-



dentů kuchyně (51 %) a obývací pokoj (18 %), nejméně pak pracovna a ložnice,“ uzavřel Jiří Najman. (tz)



Fejeton

Jsem důchodce. A kdo je víc?

Měl bych se cítit mizerně. Jako oběť. Jako obžaloba nefungujícího sociálního systému, jako ztělesněný imperativ nefunkčního zdravotnictví a parazitického farmaceutického průmyslu, jako zbytečný a někam stranou odložený člověk, který má tiše dožívat své dny. Ale já jsem se nikdy neměl lépe než teď, ve věku, kdy jsem zapadl do společenské kategorie senior.

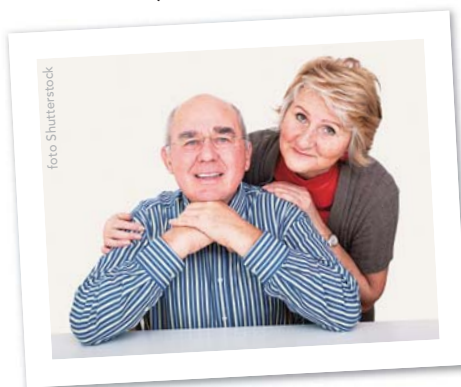
Slyším však ze všech stran, jak jsem na tom, s prominutím, blbě. Tuhle mi zas přišel řetězový e-mail, který mi nastavil zrcadlo: Abych prý neumřel hladu, musím nakupovat prošlé a nekvalitní potraviny s hromadou „čček“ a zoufale lovit slevy v hypermarketech. Nemám na placení nájmu, energií, vodného, stočného, dopravného, spropitného. Celý důchod nechám v lékárně, a ještě to nestačí na doplnění nutné zásoby prášků, mastí, tinktur a sprejů, bez nichž bych neudržel svůj zdecimovaný organizmus v chodu. Obětoval jsem se režimu, který mě vysál a odkopl, použil socialisticky a pak zametl kapitalisticky. Hospodští přede mnou zavírají dveře, protože jim s jednou limonádou kazím kšeft a zbědovanou vizáží obtěžuji bonitnější hosty. Mladým smrdím korunou, úspěšné irituji svou pasivností, bohatým dýchám vzduch.

Hodím se jen zcela výjimečně těm, kteří ve volbách sbírají hlasy starých, nespokojených občanů. A taky chytrákům, kteří z důchodců chtějí ždímat politický kapitál a otáčet kormidlo země zpátky do minulosti. No a pochopitelně šmejdu, co umí vyčítit snadnou kořist.

Abych byl zcela upřímný a hrál fér, musím přiznat, že se asi nemohu radit mezi tuctové případy staroby a chudoby. Mám ještě trochu

chuti pracovat a zaměstnavatel ochotu mi za to platit. Proto čas bezcílně strávený doma v papucích u televize a při nekonečných sporech o ničem se ženou jsem tím pádem mohl zkrátit na polovíčku. I nějaká kačka navíc k rentě ze sociálky se určitě hodí. To však nepokládám vůbec za důležité. Tajemství spokojeného podzimu života jsem našel někde jinde. A přišel jsem i na to, že stejně dobře na tom může být každý, pokud chce.

Především nehodlám přijmout roli oběti, vydané na milost a nemilost okolnostem, jež není v mé moci změnit. I když se to možná nezdá, vůbec na nich, na těch okolnostech, nesejde. Celé kouzlo spočívá v pochopení, že důležitý je postoj, úhel pohledu, rozpoložení duše. O výsledném dojmu nerozhoduje, zda před vámi stojí Mona Lisa, nebo bezdomovec, ale kdo má v ruce malířskou paletu a jak umí nakládat s barvami a štětcem. Mistrem Leonardem se může stát každý z nás.



Vnější svět ovlivnit nedokážu, zato ten uvnitř je pouze v méj bezvýhradné kompetenci. Dívám se proto na vše „spokojeněma“ očima. Že mě budou ostatní považovat za prostáčka, naivku, ignoranta? Prosim, ať si to třeba myslí, je to jen jejich věc. Já ale vím, že štěstí nepotkám na ulici, nevyhraju, nekoupím. Žádná bytost, žádná shoda náhod, ani zázračné zbohatnutí mě nedokáže učinit šťastným. Stačí však docela málo: být a být si toho vědom. S tím přichází nekonečná svoboda, chcete-li marxisticky, pochopečná nutnost.

Netvrdím, že se mi žít v teď stále daří. Ale i to málo přispívá k tomu, abych pocítoval naprostý dostatek. Abych si dopřál, co potřebuji. A kupodivu, moc toho není. Například nepotřebuji žádné léky, protože se zdravou myslí člověk onemocní jen výjimečně. Nepotřebuji žádné nadstandardy, protože s pocítováním vědomé přítomnosti se cítím skvěle, i když ostatní zrovna nadávají na počasí, na dnešní mládež, na mizérii doby. Nepotřebuji už ani ohromovat okolí svou výjimečností, velikostí majetku, výší společenského postavení, silou intelektu nebo krásou ducha, protože jsem dospěl do situace, kdy nejsem, nebudu a nechci být jiný.

Pamatuji si hrdé heslo doby: Já jsem horník, kdo je víc?! Žiju v bývalém hornickém městečku na Kladensku, kde poslední těžní jámu dávno uzavřeli. Nad vyčpělými budovatelskými hesly se tedy mohu jen pousmát. Ale příkladné činy, hrdinové doby a proklamované pravdy stále táhnou. Dovolil jsem si proto starý citát maloučko omladit. Neberte mě hned za slovo, ale já vám říkám: Jsem důchodce, a kdo je víc!

Pavel Kačer

Královna krásy osedlala Černého bleska ze stáje Hyundai

„Můj nejspolehlivější parták na cesty,“ okomentovala česká Miss 2018 Lea Šteflíčková fotku na Instagramu, kde stojí vedle svého Černého bleska. Tak říká autu Hyundai Kona, který dostala k užívání od sponzora soutěže. Jak vidět, hned si k němu vytvořila silný osobní vztah, a nutno dodat, že to oběma, královně krásy a naleštěnému čtyřkolovému partákovi, spolu opravdu sluší. Dvacetiletou modelku, rodačku z Ústí nad Labem, jsme vyzpovídali, aby nám řekla víc o svých vztazích, nikoli k mužům, ale především k automobilům a řízení.

S jakými pocity jste přebírala titul Miss a s jakými klíčky od vozu Hyundai Kona?

Nechci říkat, že jsem to nečekala, ale upřímně: z titulu jsem byla opravdu překvapená a nadšená! S vozem Hyundai Kona jsem velice spokojená, je to můj Černý blesk.

Jak vám korejský automobil slouží?

Je to můj parták na cesty. Všude mě doveze včas a cítím se v něm bezpečně.

Kdy jste poprvé sedla za volant a jak vzor-ná jste byla začka v autoškolce?

Už to jsou dva roky, co jsem udělala řidičský průkaz. Měla jsem z toho trochu strach. Ze za-



Lea Šteflíčková

čátku jsem si moc nevěřila, ale když se blížil termín zkoušky, tak jsem si začala věřit více. A jaká jsem byla začka? Upřímně jsem moc na teorii nechodila a začala jsem se učit až těsně před koncem.

Řídíte ráda? Užíváte si jízdu v autě?

Já řízení miluju. Pokaždé, když zasednu za volant, tak si pustím hudbu a jízdu v autě si užívám.

Co vás na silnici nejvíc „vytočí“?

Mě nic moc nevytočí, jsem klidná osoba.

Vidíte raději za volantem muže, nebo ženy?

Muže. Přijde mi, že řídí lépe než některé ženy.

Jaké je vozidlo vašich snů? Co by mělo umět, aby bylo dokonalé?

Stačí, když by bylo v matně černé barvě a automat.

Jsou vaše životní vzory z oblasti showbusinessu, kultury, sportu, nebo úplně odjinud?

Myslím si, že každý z nás má nějaký svůj vzor, kterým se může inspirovat. A mezi ty mé patří modelky – Gigi Hadid, Romee Strijd.

Čtete ráda, nebo vás spíš baví multimédia?

Občas mám ráda, když si mohu lehnout na gauč a přečíst si nějakou knihu. Ale také často chodím do kina.

Co byste chtěla dokázat? Předpokládám, že jste nejen soutěživá, ale i cílevědomá povaha, která má životní cíle víceméně naplánovány. Nebo se mýlím?

Už od mala si snažím plnit své sny, které mi zatím vycházejí. A jsem ráda, že mohu mít takové štěstí. V tuto chvíli bych se chtěla posouvat dále v modelingu. A můj takový největší sen je postavit se na molo Victoria's Secret.

jen splněná přání popřál české královně krásy Pavel Kačer

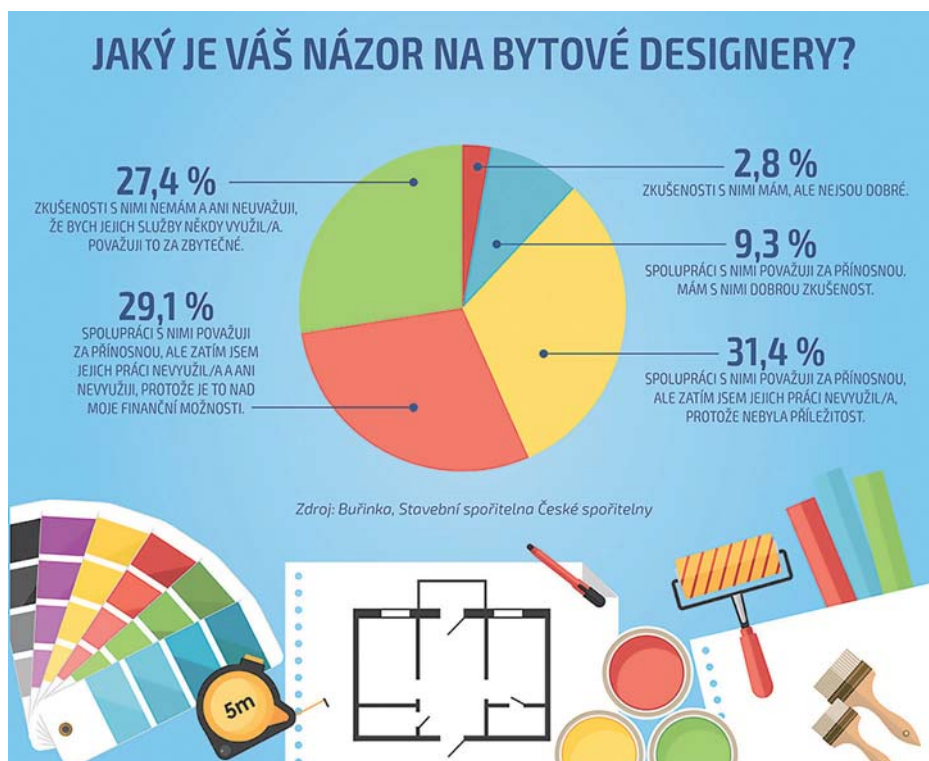


Lea Šteflíčková přebírá báječný dárek od Mgr. Jana Pohorského, specialisty komunikace společnosti Hyundai Motor Czech s.r.o.

Roste zájem o bytové designery

Podle průzkumu od Buřinky, Stavební spořitelny České spořitelny, dobrou zkušenost se službami bytového designera má už téměř každý desátý Čech (9,3 %). Dalších 31,4 % považuje práci bytových designerů při budování, rekonstrukci a renovaci bydlení za přínosnou, zatím však jejich služby nevyužili, protože k tomu neměli příležitost. Bariérou v častějším využívání bytových architektů však zůstávají finance – 29,1 % lidí si myslí, že tento servis je nad jejich finanční možnosti. A 27,4 % považuje služby bytových designerů za zbytečné. Největší zájem o práci bytových designerů mají mladší lidé od 18 do 35 let. Náklady na jejich pomoc lze financovat i z úvěru ze stavebního spoření.

V souvislosti se službami bytových designerů jsou často zmiňované vysoké finanční náklady. „Někomu se může zdát částka za služby bytového designera vysoká. Vyplatí se ale podívat na věc i z druhé strany. Zkušený bytový architekt přináší do interiéru zajímavé nápady a funkční řešení šitá na míru danému prostoru. Vyřeší i problémy, které by jinak zůstaly skryty. Reálně klientovi finance spíše ušetří,“ vysvětlila Jana Hrušková, ředitelka produktů a marketingu v Buřince a dodala: „Ne každý také ví, že náklady spojené s využitím bytových designerů lze při rekonstrukci či výstavbě hradit i z úvěru ze stavebního spoření.“ Podle Bohdany Havlíčkové z ateliéru Jemné architektky byly u nás lidé zvyklí být znalcem v každém oboru a kutilství bývalo takřka národní disciplína. Časy se však mění. Zařizování bydlení může být činnost příjemná, ale také časově náročná. Při dnešních širokých možnostech nabídky z ní může mít člověk zbytečně těžkou hlavu. „Bytový architekt vám pomůže na prvním místě navrhnout funkčně uspořádaný prostor a pak mu dodat výběrem nábytku a doplňků ten správný šmrnc. A po-



kud o to budete stát, tak vás samozřejmě do celého procesu rád zapojí, aby byl interiér šitý na míru právě vám,“ dodala Bohdana Havlíčková.

Mladší lidé sázejí na odbornou pomoc při navrhování interiéru častěji

Největší podíl lidí, kteří už mají reálnou zkušenost s bytovým architektem nebo by o využití jeho služeb vážně uvažovali, pokud by k tomu měli důvod, je ve věkové skupině mezi 18 až 35 lety. „Vnímám to také jako signál, že až si bude tato generace pořizovat vlastní bydlení nebo ho renovovat, bude pro velkou část z nich přirozené přizvat si ke spolupráci odborníka na bytový design,“ doplnila Jana Hrušková.

Má to smysl!

Investice do bytového designera je na delší dobu, a pokud vyberete dobře, mnohonásobně se vám vrátí. Kvalitní designér spojuje znalosti z architektury s bytovým designem, a často i s poznatky z psychologie. Výsledkem je pak originální a zároveň funkční a příjemný pro-

stor. Designér odladí veškeré detaily, včetně světel nebo zásuvek, často může i dohlížet na průběh celé akce, popřípadě pomoci s nákupem doplňků. Pomůže vám se také vyvarovat neuvážených nákupů a jiných chyb, které někdy mohou být poměrně drahé. Některé firmy nabízejí služby svého designera, pokud se u nich rozhodnete pořídit nábytek, s výraznou slevou. Některé designéry mají zase nasmlouvané své dodavatele. Jejich prostřednictvím se pak můžete dostat i k lepším cenám vybavení.

Při plánování se vám může hodit

Oblíbenou cestou pro financování renovací a rekonstrukcí bydlení je úvěr od stavební spořitelny. Ještě donedávna bylo pro mnohé klienty komplikací dokládat účelovost úvěru ze stavebního spoření fakturami. Buřinka nyní svým klientům umožňuje, aby využití úvěrů doložili mnohem jednodušeji. Nově stačí fotografie před a po skončení rekonstrukce či výstavby a soupis prací. U zajištěných úvěrů je možné dokládat účelovost i aktualizací znaleckého posudku. A stavečko se dá využít i na financování služeb bytového architekta! (tz)