

Madam® BUSINESS

PROSPERITA

leden 2021

Nad odpoledním šálkem

Eva Brixí

Zlaté slunce spadlo na zem
Dolů
Napsalo mi
Že jsem blázen
A pár rad k tomu
Proč prý s uplynulým podzimem
Hladím čerstvé vrásky stromů
Rok chci totiž vrátit
Aspoň na chvíličku domů
Dějiny však podepsaly leden
Aby vládl znovu
Vesmír letí v sladkém údivu
Mráz si kreslí všelijaké šifry
Prosinec sbalil skoro všechny kufrы
Zapomínám dýchat
Když si přejí
Aby ptáci přestali být podezřelí

Vítám další rok
Ale v tom starém ještě brouzdám
Od ničeho k ničemu

Sny mám divoké
A sama sebe stále neznám
Moje sukně široké
Šijí kapsy na vzpomínky
Věřím
Že nebe kápne božskou
A napoví mi
Abych vykročila
Kudy třeba
Abych se už naučila
Skládat karty osudu
A nedělat světu ostudu

Hana Továrková

Výzvy jsou zcela jednoznačné

rozhovor na stranách 10–11

INZERCE

Značka DS má nově zastoupení i v Brně

Značka DS registruje nebývalý zájem zákazníků, a proto se rozhodla rozšířit svoji dostupnost kromě severní Moravy i na jižní Moravu. Ve spolupráci s partnerskou společností CARLING AUTO v Brně otevřela autorizovaný DS SERVIS. Ta je zkušeným prodejcem a servisem automobilů značky Citroën a zároveň má významné aktivity v oblasti obchodu a servisování pneumatik. V prodeji nových vozů DS pracuje pod vedením DS STORE Praha.

V Brně si tak zákazníci mohou nechat nejen opravit svůj vůz DS, objednat náhradní díly či příslušenství, ale kdykoliv si i vyzkoušet a zakoupit všechny nové modely DS 7 CROSSBACK, DS 3 CROSSBACK i nejnovější plug in hybridní či elektrické verze E-TENSE.

www.dsautomobiles.cz



Pandemie zhoršila postavení žen na trhu práce

V uplynulém roce se nečekaně, rychle a z gruntu proměnil život nás všech. Kdo nejvíc tratil a kdo získal? Na naše otázky odpovídala Jaroslava Rezlerová, generální ředitelka personální agentury ManpowerGroup Česká republika.

Jaký byl uplynulý rok 2020 očima zaměstnavatelů? Zlomil se trend vysoké poptávky po pracovní síle?

Tak vysoká míra nejistoty lidí a firem, jakou přinesla jarní vlna pandemie, je nesrovnatelná se všemi historickými ekonomickými krizemi. Jako HR firma jsme místem, kde se schází různé problémy firem v oblasti personalistiky. Stagnující čísla nezaměstnanosti mohou vyvolávat dojem, že lidé z gastronomie přešli do jiných segmentů a nic se neděje. Ve skutečnosti tu jsou lidé, kterým se výrazně zhoršil životní standard a vyhlídky do budoucnosti, a vedle toho firmy, které nemohou obsadit volná pracovní místa, protože lidé s potřebným profilem na trhu buď nejsou, nebo nechtějí v době nejistoty měnit práci. V roce 2020 se tak jednak zvýšila nerovnováha mezi lidmi, kteří nemohou najít smysluplnou práci, a firmami, které nemohou najít vhodné zaměstnance. Pandemie umocnila také sociální nerovnosti a zhoršila postavení žen na trhu práce. Ještě více rozdělila svět na lidi, kterým rostou mzdy, nebudou muset dojíždět do práce díky rozšíření home office a budou mít více času na koníčky a rodinu. Vedle toho se rozrostla skupina lidí, kterým klesly příjmy, musí se rekvatifikovat, pokoušejí se uplatnit v nových sektorech, ale moc jim to nejde.

Těžko můžeme čekat, že po Vánocích koronavirus zmizí a vše bude jako dřív. Podzimní scénář se může opakovat opět na jaře a další

Již několik let se v našich průzkumech trhu věnujeme tomu, jak digitalizace proměňuje způsoby práce a požadované profily zaměstnanců, a tuto dekádu nazýváme Revolučí dovedností. Covid tyto procesy výrazně urychlil a ukázal, jak klíčová je digitalizace ve firmách, školství a státní správě. Ukázalo se, že se nemusíme digitálního světa bát, naopak.



Mgr. Jaroslava Rezlerová

podzim. V našem listopadovém průzkumu trhu práce řeklo 64 % firem, že se k původní intenzitě nábory již nikdy nevrátí. Zároveň ale v průměru uvádějí, že v příštím roce nechystají drastické propouštění.

Hygienická opatření a vládní restrikce vytvořily tlak na práci z domova a další online formy spolupráce a řízení. Zvládly firmy tyto požadavky na jedničku, nebo ne? Co jim činilo největší potíže a kdo z toho vyšel jako vítěz?

Na jaře se do home office mnohým firmám nechtělo. Nebyly na to připraveny technologicky, manažersky, procesně nebo kulturně. Home office nabízela před epidemií jako určitou výsadu zhruba čtvrtina firem. Je to stále oblíbenější benefit a nyní se připravenost na home office stala pro firmu životně důležitou otázkou. Na práci z domova se ale nedá přejít jen tak. Mnoho lidí má ještě stále na pracovišti pevné počítače, většina firem neměla vzdálené zabezpečené přístupy do interních systémů, nástroje na řízení vzdálené práce a v mnoha kancelářských profesích ještě stále nedošlo k plné digitalizaci agendy a pro práci jsou často nutné papírové podklady a jejich fyzický přenos mezi pracovišti nebo ve vztahu se zákazníky. Ve druhé vlně epidemie už většina firem věděla, jak na to, a přechod na

vzdálenou práci byl mnohem rychlejší a jednodušší. Navíc lidé si na to zvykli a práci z domova vyžadují. Nedávno jsme provedli celosvětový průzkum mezi zaměstnanci, který zkoumal změnu jejich pracovních preferencí v průběhu pandemie. Největší obavy (94 %) mezi zaměstnanci jsou z návratu starého způsobu práce a ztráty flexibility, kterou během karanténních opatření získali. Osm z deseti zaměstnanců si přeje lepší rovnováhu mezi pracovním a rodinným životem. Na 43 % zaměstnanců doufá, že skončí pevná pracovní doba. Většina zaměstnanců by ráda docházela do práce dva až tři dny v týdnu a zbytek měla home office. Zaměstnanci chtějí mít jistotu, že zdraví, bezpečnost, pohoda a spokojenost budou při návratu na pracoviště na prvním místě. Důvěra a transparentnost nebyly nikdy tak důležité a zaměstnavatelé vědí, že pro nastolení důvěry potřebují pracovat s daty. Proto jsou nyní klíčové průzkumy mezi zaměstnanci, získávání zpětné vazby, konzultace a komunikace.

Změnily se letos dramaticky požadavky na jednotlivé profese a jejich kvalifikaci? Zůstává velký převis poptávky po talentech a lidech s IT erudiicí?

V polovině září jsme publikovali výsledky průzkumu o dopadech pandemie covid-19 na

náborové aktivity firem v ČR. Respondentům průzkumu byla položena otázka „Kdy očekáváte, že se vaše náborové aktivity vrátí k úrovni před pandemií covid-19?“ A 37 % firem reko, že se tak stane do 12 měsíců, z toho 15 % do 3 měsíců. Zhruba 54 % firem tvrdí, že se k původní výši náboru nevrátí nikdy a jde o výrazné zhoršení tohoto očekávání oproti minulému čtvrtletí, kdy si to myslelo 19 % firem. Ukazuje to, že si firmy ještě na začátku léta myslely, že pandemie odezní a vše se vrátí k normálu. Nyní je už všem jasné, že začala dlouhodobá krize a řada věcí už nikdy nebude jako dřív.

Pandemie dopadla nejhůře na zaměstnanost v gastronomii, ubytování, cestovním ruchu a službách. Firmy se také významně zaměřily na optimalizaci podpůrných administrativních oblastí. Pokles výdajů na tato oddělení firmy často kopíruje pokles zisků společnosti. Zaměstnance z gastronomie uplatňujeme v logistice, maloobchodu, obchodních pozicích nebo v zákaznickém servisu v call centrech. Hlásí se nám mnoho servírek na místa recepčních a administrativní podpory, ale počet těchto míst je omezený. Se zavřením škol a odchodem maminek na OČR vzniklo mnoho brigádnických míst na náhradu těchto výpadků, ale ty se rychle zaplňují.

Třetina všech volných pozic je na obsluhu strojů ve výrobě a tyto pozice se nyní velmi těžko obsazují. Lidé z gastronomie a služeb nemají o práci ve výrobě zájem. Klesl zájem zahraničních pracovníků o práci v České republice a firmy si s touto situací neví rady. Dále se hledá přes 80 000 pomocných dělníků především do stavebnictví, 65 000 řemeslníků a opravářů, 30 000 pracovníků ve službách a prodeji a 30 000 různých specialistů a techniků.

Turbulentní je situace i v sektoru IT. Zůstává sice nejperspektivnějším oborem z hlediska dlouhodobého růstu zaměstnanosti, ale celá řada velkých programátorských firem musela propustit stovky specialistů, protože mnoho firem odkládá investice do IT na lepší časy. Přechod obchodu a služeb do online prostředí ale přinesl nárůst zakázek pro jiné IT firmy, takže se IT trh rozvíjí i v této oblasti.

Dokázaly ženy zvládnout home office, přitom se ještě učít s dětmi, případně pomáhat svým partnerům vypořádat se s nároky práce z domova?

Pandemie zhoršila postavení žen na trhu práce. Nejpostiženější jsou zrovna ty obory, které zaměstnávají převážně ženy. Maminky, které potřebovaly kvůli péči o děti využívat částečné úvazky, mají nyní mnohem méně na výběr, a navíc mají i větší obtíže získat státní podporu. Často tedy musely hledat nové živobytí, vydělávají si méně, zajišťují domácí výuku a mají mnohem více práce v domácnosti.

Říká se, že po koronaviru bude svět jiný. Ledacos jste již naznačila v předchozích odpovědích. Pozorujete už tedy neměnné, nevratné změny, zejména pokud jde o formy zaměstnávání a trh práce?

Zaměstnanci se shodují v tom, co si v budoucnosti přejí – udržet si práci, být zdraví, učit se a rozvíjet dovednosti a už se nevracet ke starému způsobu práce. Při bližším pohledu vidíme, že pravděpodobně dojde k ještě výraznějšímu rozdělení pracovní síly. Ti, jejichž dovednosti jsou vyhledávané, mohou požadovat navýšení mzdy a práci na dálku, díky které nemusí tolik dojíždět. Mají větší míru flexibility, a mohou si tak nastavit rodinný a pracovní život podle svého. Oproti tomu jsou zaměstnanci, kteří mají méně vyhledávané dovednosti, musí dojíždět na pracoviště a jsou vystaveni větším rizikům (snížení mzdy, propouštění, posláni na „překážky“). Zároveň mají omezenější možnost práce z domova, kvůli které mají nižší flexibilitu, a tím i menší rovnováhu mezi osobním a pracovním životem. Lidé budou klást mnohem větší důraz na to, aby jim zaměstnavatel umožnil učit se novým dovednostem a rozvíjet se. Mění se také vztah firem a zaměstnanců. Konverzace s budoucím zaměstnancem se ponese spíše v tónu: „Nevíme, jak dlouho u nás budete pracovat, doufáme, že dlouho. Ale pokud ne, můžeme vám s jistotou slíbit, že získáte nové dovednos-

V roce 2020 se tak jednak zvýšila nerovnováha mezi lidmi, kteří nemohou najít smysluplnou práci, a firmami, které nemohou najít vhodné zaměstnance. Pandemie umocnila také sociální nerovnosti a zhoršila postavení žen na trhu práce.

ti, díky nimž budete na trhu práce konkurenceschopnější, než jste byli předtím.“

Jak zvládl ManpowerGroup v České republice náročnější podmínky práce? Přízpůsobení bylo snadné, nebo bolestné?

Z hlediska procesů jsme byli připraveni. Před několika lety jsme dokončili digitalizaci všech firemních procesů a pro její fungování není

nutný fyzický přenos papírových dokumentů. Museli jsme ale zavést další nástroje kybernetické bezpečnosti. Nové nároky přinesl nový způsob práce na manažery a nejvíce se změna dotkla lidí, kteří jsou v přímém

kontaktu se zákazníky a uchazeči o zaměstnání. Osobní kontakt je v mnoha ohledech nezastupitelný a ve virtuálním světě je mnohem náročnější získat zákaznickou důvěru a budovat s ním vztahy.

Máte do roku 2021 profesní a soukromé přání? Čím by vám udělal největší radost a z čeho máte největší obavy?

Mým největším přáním, profesním i soukromým, do roku 2021 je zdraví. Sama jsem si prošla onemocněním koronaviru, a o to více se bojím o zdraví rodičů, rodiny a kolegů ve firmě. Také mi velmi chybí společenský život a kultura, ráda chodím každý týden do divadla a na koncerty. Velmi mě mrzí, jak tvrdě dopadly restrikce právě na umění, gastronomii a služby, a přestávám věřit tomu, že se epidemií v roce 2021 povede zastavit. Doufám, že se nám v novém roce podaří nastavit lépe pravidla nových standardů v práci, budeme je dodržovat a budeme je umět zaměstnancům i zákazníkům dobře komunikovat. Pak máme velkou šanci úspěšně překonat tuto krizi, restartovat ekonomiku a umožnit všem, aby mohli plnohodnotně pracovat.

Již několik let se v našich průzkumech trhu věnujeme tomu, jak digitalizace proměňuje způsoby práce a požadované profily zaměstnanců, a tuto dekádu nazýváme Revolucí dovedností. Covid tyto procesy výrazně urychlil a ukázal, jak klíčová je digitalizace ve firmách, školství a státní správě. Ukázalo se, že se nemusíme digitálního světa bát, naopak. Obavy ale mám z malé flexibility českého trhu práce a konzervativního přístupu firem k novým způsobům práce. Přeji si, aby zaměstnavatelé více podporovali zaměstnance v reskillingu a upskillingu, protože mnoho lidí v tom zatím nevidí smysl a nechce do toho investovat energii. Přeji nám všem, ať si uchováme to dobré a nelpíme na věcech, v rámci nichž se budeme muset změnit.

ptal se Pavel Kačer





Dávat si radost

Myslím, že není od věci snažit se potěšit někoho blízkého, přítelkyni, kamaráda, zaměstnance, spolupracovníka v týmu. Někdy stačí upřímný úsměv, jindy šťavnaté jablko, e-mailem přeposlaný vtípek, větvíčka zeleně do vázy. Většina z nás to má ve své DNA, mnohým z nás na to pod tlakem povinností ale „nezbývá čas“. Na drobnosti, které se honosí svou vlastní pozitivní a laskavou energií. Ne že bychom se měli vyčerpávat rozdáváním se okolí. Ale více bez bůhvíjakého přemýšlení posilovat vztahy, které jsou důležitější, než jsme si možná ještě nedávno mysleli. Ostatně platí, že co dáváme, to také dostáváme. Přírodní a filozofické zákony zatím totiž nelžou.

Eva Brixí, šéfredaktorka



Tip Grady

Budte v práci spokojenější Nicole Pathé



Pracovní vytížení jednotlivých zaměstnanců narůstá. Všude po světě se lidé snaží najít motivaci do dalšího pondělního rána. V této knize najdete spoustu tipů a doporučení co dělat, aby se práce stala zdrojem vaší spokojenosti. Přeberte odpovědnost za svou osobní spokojenost a nestavte se do pozice oběti. Je důležité vědět, co chcete, a cítit se součástí firmy. Jen tak je možné stát se spokojeným zaměstnancem.

partneři www.madambusiness.cz

hlavní partneři:



partneři:



Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 15, leden 2021
Vydává RIX, s. r. o., Ocelářská 2274/1, 190 00 Praha 9

Šéfredaktorka:

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

Šéfredaktor www.madambusiness.cz:

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

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

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



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

Placené textové materiály jsou označeny grafickým symbolem

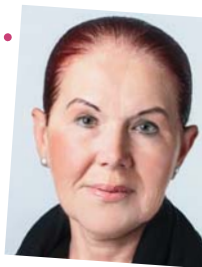
www.madambusiness.cz

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 Šímkové.

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



Mnoho z nás začalo pracovat na home office. Čemu vás to naučilo?

prof. Ing. Růžena Petříková, CSc.
Rada kvality ČR
místopředsedkyně

Pro mne osobně jako vysokoškolského pedagoga byl home office spojen především s přechodem na online či tzv. bezkontaktní výuku. A jelikož jsem již v seniorském věku, musím, a to se vši pokorou, přiznat, že to byla pro mne velká výzva, se kterou jsem se musela „poprat“, abych si postupně osvojila všechny kroky potřebné ke zvládnutí vybraných technik pro kvalitní vysílání svých prezentací. Jedním dechem však musím současně konstatovat, že i když má bezkontaktní výuka v současném náročném období své opodstatnění, já osobně jsem přesvědčena, že nikdy nemůže plnohodnotně nahradit klasický způsob výuky, zvláště v technických oborech, kdy osobní kontakt student-pedagog je nenahraditelný, stejně jako osobní příklad a předávání tzv. tacit znalostí pedagogů studentům.



Mělo by v ČR přibývat podnikatelek a manažerek?

Ing. Zdeněk Juračka
Asociace českého tradičního obchodu
zakladatel a čestný předseda

Kdo má rád ženy, snaží se jim vyjít vstříc v jejich někdy až příliš náročných požadavcích. Jsem jedním z nich a ctím jejich postavení ve společnosti, a zejména v manažerských pozicích na českém trhu. V maloobchodě, což je můj obor již více než čtyřicet let, ženy vždy dominovaly, a já tento trend uznávám. Hodně tomu pomáhá i stále rostoucí možnost práce z domova. Pokud to mám tedy shrnout – ženy v businessu jsem vždy podporoval a podporuji. Zvýšení angažovanosti žen ve vedoucích pozicích je dobrý směr, a to i z důvodu, že do podnikání vnášejí nové prvky, na které muži bohužel nemají, anebo mnozí nechtějí, mít vlohy či chuť.



Informace do kabelky

Ochutnávka pohody

Společnost Bartida vznikla v roce 2008, a pod vedením majitelů Petra Dzurce a Miroslava Zoula se stala v Česku druhou největší společností se soukromými vlastníky na trhu s lihovinami. Bartida začínala jako dovozce především prémiových lihovin a destilátů, mimo jiné kubánského rumu Legendario. V roce 2011 uvedla na trh první likér vlastní produkce a postupně vybudovala celou řadu ovocných a bylinných likérů Bartida Original. V roce 2012 otevřela Bartida první obchod spojený s barem, degustačním zázemím a tréninkovým centrem v Praze, o dva roky později v Ostravě. V roce 2016 otevřela vlastní e-shop, a již od roku 2013 je členem Unie výrobců a dovozců lihovin. V portfoliu najdete například rumovou specialitu Bartida Čert. Nápoj obsahuje 30 % alkoholu a má za sebou velmi dlouhou historii. Pochází již z dob Rakouska-Uherska, kdy zastával čestné místo v každé vyhlášené restauraci. Bartida Čert se vyrábí ze 100% čerstvé višňové šťávy, tuzemského rumu, cukru a ovocného destilátu. Likér charakterizuje jeho neodolatelná vůně vanilky s podtóny karamelu. Bartida Vaječňák zase vyniká svojí chutí díky nejvyššímu podílu vaječných žloutků mezi českými likéry. Ochutnávka může umocnit váš sváteční pocit při četbě pěkné knížky nebo po svěží procházce venku. (tz)

www.bartida.cz

Pokusím se posunout družstvo ještě dál



NÁBYTEK, CO MÁ STEEL

Halka Marethová
v roli předsedkyně
výrobního družstva
KOVOS družstvo

Teplice zvítězila v soutěži MANAŽER ROKU 2019 v kategorii Manažer malého a středního podniku. Je to ocenění, na něž jen tak někdo nedosáhne. Nejen z hlediska přísných požadavků tohoto klání, měřitelnosti výsledků či celospolečenského přínosu člověka. Je také stopou, již charisma dotyčné osobnosti zanechává jako odkaz zkušeností budoucí generaci. Stát se jednou z nejlepších manažerek v České republice je úspěch, který se zapisuje do dějin podnikání a manažerské profese u nás:

Získat ocenění v tak historii prověřené soutěži, jako je MANAŽER ROKU, se nepodaří každému. Co jste si v souvislosti se svým umístěním uvědomila?

Pro mne je toto umístění oceněním celého týmu vedení družstva. Potvrdilo se mi tím, jak dobře je systém vedení v družstvu nastaven. Na to se budu snažit navázat a pokusím se posunout družstvo ještě dál. Mám i nápady k tomu, co vše by se mohlo ještě zlepšit.

Vaše družstvo pomáhá firmám vybavovat a utvářet provozní interiéry, nabízíte nej-různější speciality až po skříně na třídění pošty či uchovávání chemikálií. Je to hlavně náplň vaší činnosti?

Zaměřujeme se na výrobu dílenského nábytku, který je určen především do výrobních prostor, servisů, zkušeben a laboratoří, do škol a výcvikových center. Dílenský nábytek má masivní konstrukci, která zajišťuje jeho vysokou pevnost, odolnost a nosnost. Užité vlastnosti nábytku lze snadno rozšiřovat pomocí příček, přídavných polic, zásuvek a pomocí perforovaných pro držáky nářadí. Dlouhá životnost dílenského nábytku je zajištěna nejen vhodnou konstrukcí, ale i odolnou práškovou povrchovou úpravou, která produkt dobře chrání, snadno se čistí a udržuje. Současně k tomuto

K genderovým záležitostem se stavím s názorem, že pokud chce žena podnikat, řídit společnost nebo se věnovat politické kariéře, je to její volba a možnosti jako žena určitě v dnešní době má, minimálně podobné jako muž.



Halka Marethová

dílenskému nábytku vyrábíme vybavení do šaten určené především pro školy, sportoviště, průmyslové podniky, obchody, zdravotnická zařízení, ale i pro bezpečnostní a záchranné složky.

Chystáte v letošním roce inovace, převratné novinky v sortimentu?

V tomto roce se naši konstruktéři soustředí na elektro technologii, a to nejen dílenské elektro skříně, ale i dobíjecí skříně pro mobilní telefony a tablety a boxové dobíjecí skříně pro dobíjení elektrických zařízení a nástrojů.

Družstevní forma podnikání má své kritiky i obhájce. Čím je pro vás inspirativní, co je na této právní formě pro vás zajímavé?

České družstevnictví vzniklo na začátku 19. století chvilku po jeho světovém zrození v době, kdy tu byla průmyslová revoluce, a já vnímám, že dnes tento význam neztrácí, naopak v současné nové průmyslové revoluci sílí. Pro nás jako výrobce je výhodné být sdružení pod Svazem českých a výrobních družstev, a to jak z důvodu navazování kontaktů, poskytování vzdělá-

vání, poradenství, tak posílení postavení při řešení ekonomických problémů společnosti.

Žena podnikatelka a manažerka, její společenské postavení a uznání. Je to téma, které je pro vás živé? Nebo genderovým záležitostí moc nefandíte?

K genderovým záležitostem se stavím s názorem, že pokud chce žena podnikat, řídit společnost nebo se věnovat politické kariéře, je to její volba a možnosti jako žena určitě v dnešní době má, minimálně podobné jako muž. Pak už záleží jen na ní, zda a jakým způsobem se bude věnovat rodině.

Pokud chce žena pracovat na úrovni mužů, je na to naše společnost připravena. Z mých zkušeností znám nemálo těch, které vykonávají vysoké, časově náročné funkce a jejich postavení a uznání není nijak sníženo.

Co je v řízení týmu pro vás nejdůležitější? Máte svá pravidla, principy, metody, na které se spoléháte?

Pro mě je důležitá důvěra a na tu spoléhám.

Věříte intuici? Řídíte se jí?

Ano, jsou rozhodnutí, u nichž musím jednat především dle své intuice, u nichž rozum a zkušenosti pomoci nedokážou.

ptala se Eva Bixi

Blondýna o pivu, psaní, vládnutí a žití

Nečekejte přihlouplé vtipy o natvrdlé blondýně. Advokátka, spisovatelka, bývalá ministryně JUDr. Daniela Kovářová sice má světlé vlasy, ale jinak ztělesňuje pravý opak otrěpaného klišé. V rozhovoru je duchaplná, místy jiskří vtípem a nabíjí optimismem.



JUDr. Daniela Kovářová

Vášim posledním autorským počinem je knížka Pivař a Blondýna. Proč a jak vznikla? A předchozích šestnáct publikací?

Píšu od útlého dětství. Nejprve sci-fi povídky a horory, později romány, detektivky a fejetony. Dosud mi vyšlo 17 knih a psaní je způsob mého vyjádření a komentování světa. Některé knihy jsem napsala se spoluautory, třeba Jak se žije padesátkám s Radimem Uzlem nebo Jak přežít krizi v rodině s Maxem Kašparů. Kniha Pivař a Blondýna je trochu jiná. Před rokem mě potkalo pivo, čímž jsem objevila nový a neuvěřitelně barvitý svět chutí, pivních stylů, vůní a zajímavých lidí. A protože mým průvodcem po tomto světě se stal prezident První pivní extraligy Ladislav Jakl, bylo jasné, že knihu napíšu s ním. Pivař a Blondýna je konfrontací odborníka, který pivo rozumí a lehce

poučuje, a nadšené začátečnice, která klade zvědavé otázky. Kniha vznikla nejen proto, že pivo je naše vášeň a zaslouží si rehabilitaci, neboť je nespravedlivě považováno jen za nápoj pro burany, ale také jako vděk tomu zajímavému světu minipivovarů a pivovarníků.

Jste žena mnoha profesí a talentů. Co je vám nejbližší a jak vše dokážete skloubit tak, že výsledek bude excelentní?

Mě baví střídat zájmy a aktivity, u jedné činnosti bych se cítila nevyužitá. Moje profesní zaměření na rodinné vztahy, rozvoje dětí je psychologicky

velmi náročné a nelze je vykonávat pět dní v týdnu osm hodin denně. Vyžaduje spoustu duševních sil a relaxace, což činím právě jinými aktivitami. Baví mě všechno, co dělám. Přednáším, komentuji veřejné dění, popularizuji právo, píšu, organizuji právnická setkání, věnuji se advokacii, vyrábím šperky, chodím na procházky se psy, čtu, sleduji filmy. Děkuji za kompliment, nicméně slušný výsledek je spíš otázkou strategické úvahy. Co jsem oslavila padesátku, pouštím se jen do těch věcí, které mi jdou. Co neovládám (třeba výmyk nebo francouzštinu), to už nezkouším.

Máte za sebou i vládnutí, tedy vedení rezortu spravedlnosti. Jak jste řízení tolika lidí a složité legislativní problematiky dokázala zvládnout, co bylo nejobtížnější a čím vás tato zkušenost obohatila?

Na ministerstvo jsem přišla z pozice ředitelky Justiční akademie se stovkou zaměstnanců. Měla jsem tedy už zkušenosti s řízením lidí, nicméně ministerská funkce s sebou nese nejen odborné a personální, ale i politické otázky. Nejobtížnější bylo pochopit mediální stránku výkonu veřejné funkce, s touto oblastí jsem se do té doby nesetkala. Jsem osudu velmi vděčná za tuto příležitost, a i když to bylo velmi náročné období, nikdy jsem nelitovala. Je poučné vidět, jak vypadá řízení země, jak obrovský je tlak na veřejné představitele, jak shora vypadá spousta věcí jinak. Zjistíte, že rozhodování není volbou mezi černým a bílým, ale mezi mnoha stejně kvalitními variantami. Nevím, zda jsem svou tehdejší pozici zvládla, to asi musí rozhodnout jiní, nicméně pomohla mi moje rodina a tým nejbližších kolegů a spolupracovníků, jimiž jsem se posléze obklopila. Samotný jedinec je totiž velmi zranitelný. To ovšem platí nejenom pro veřejnou funkci, ale pro celý život.

Píšete odborné texty, prózu i básně. Je to z vnitřní potřeby, nebo si to vynutily okolnosti a náhoda? Co vás na tom baví?

Na počátku, v dětství a v dospívání to bylo vnitřní puzení a vášeň pro příběhy. Psala jsem povídky do sci-fi časopisů a do novin, pro svou potřebu a pro sci-fi přátele. První knihu povídek jsem vydala v roce 2008 pro mou sestru, která vážně onemocněla. A další knihy pak následovaly. Nicméně

Baví mě všechno, co dělám. Přednáším, komentuji veřejné dění, popularizuji právo, píšu, organizuji právnická setkání, věnuji se advokacii, vyrábím šperky, chodím na procházky se psy, čtu, sleduji filmy.



v mé tvorbě mě velmi ovlivnili další lidé – nakladatelé, přátelé, moje praxe plná lidských příběhů. Baví mě psát, splétat dějové linky, baví mě přemýšlet o vztazích. Kniha, na které nyní pracuji, má pracovní název Vztahy v krizi. Vidím kolem sebe, jak se bortí vztahy, jak se k sobě neumíme chovat, jaké problémy nám to přináší. Vztahy jsou velkým tématem dnešní doby. To je i můj celoživotní zájem, proto

o něm píšu, proto ho najdete v každém mém vystoupení nebo komentáři.

Dokážete i odpočívat? Vypadáte velmi relaxovaně a v pohodě.

Moc neodpočívám, v práci mi říkájí Jaderná elektrárna. Jakmile si na chvíli sednu, dostanu nápad, a pak vstanu a jdu ho realizovat. Napří-

klad v letošním roce velmi přemýšlím o důsledcích pandemie. Vidím kolem sebe i sama na sobě cítím škodlivé důsledky a nelíbí se mi, co se s lidmi kolem mě děje. Proto jsem vymyslela přívětivý projekt, protože těžká doba volá po hezkých věcech. Ještě doladujeme název, patrně se bude jmenovat Srdce Česka nebo Česko srdcem a zaměřím se na báječné lidi, na krásná místa, na dobré skutky, aktivní spolky a vůbec milé věci kolem nás. To jsou aktivity, které mě těší a nabíjejí. Už žádné špatné zprávy a co nejméně televizních informací.

Čím by vás dokázal rok 2021 překvapit a potěšit? Co byste přála ženám, podnikatelkám a manažerkám?

Přála bych ženám, aby našly samy sebe. Aby nežily životy svých matek či okolí, které mívá plnou pusou rad a doporučení. Aby žily podle sebe, aby se měly rády, aby se obdarovávaly a aby o sebe pečovaly. O své duši i o svá těla. Pak budou mít rády i okolní svět a bude se jim dařit lépe. Také na tom každý den pracuji.

ptal se Pavel Kačer

Kniha vznikla nejen proto, že pivo je naše vášeň a zasluží si rehabilitaci, neboť je nespravedlivě považováno jen za nápoj pro burany, ale také jako vděk tomu zajímavému světu minipivovarů a pivovarníků.

První e-Traveller dorazil do Česka, bude vozit lyžaře

Od října letošního roku mohou zákazníci v České republice objednávat nový e-Traveller se 100% elektrickým pohonem. První český klient si 17. prosince ve Špindlerově Mlýně převzal svůj nový vůz. Právě včas, vzhledem k blížící se lyžařské sezóně, první e-Traveller totiž bude sloužit k ekologické přepravě lyžařů na sjezdovky.

Model Peugeot Traveller byl na český trh uveden v září roku 2016. Svou praktičností, velkorysou prostorností a schopností zajistit komfortní přepravu až devíti osobám si brzy získal přízeň soukromých i firemních zákazníků. Do dnešního dne registroval v Česku takřka 2200 prodaných vozů. V polovině letošního roku byla oznámena elektrifikace modelové řady Traveller a tento model, stejně jako jeho užitkový bratr Expert, dostal možnost jezdit zcela bezemisně díky novému 100% elektrickému motoru o výkonu 100 kW (136 k). Od října letošního roku mohou zákazníci v Česku elektrickou verzi nazvanou e-Traveller objednávat. Mezi prvními, kteří se pro elektrický pohon rozhodli, byl management hotelu Adam ve Špindlerově Mlýně. Klient vůz zakoupil u koncesionáře značky Peugeot, Olfin

Car Palace v Hradci Králové. První e-Traveller bude sloužit k ekologické přepravě lyžařů z hotelu na krkonošské svahy. Vůz v luxusní výbavě VIP Business a v sedmimístném provedení je zárukou dostatečného prostoru pro cestující i jejich lyžařskou výbavu.

Peugeot e-Traveller tak může přispět k rozvoji ekologické dopravy v horských oblastech, jak naznačuje jednatelka hotelu Adam, Marcela Janouch Gajdáčková: „Na ochranu přírody se přijímají usnesení. Vládní, nadnárodní, evropská, celosvětová. Ale! Je potřeba je také naplňo-

vat. Každý sebemenší krůček k ochraně přírody chrání také nás – lidi. Náš hotel se rozhodl takový jeden krůček udělat. Pořídili jsme sem plně elektrickou dodávku pro sedm lidí Peugeot e-Traveller určenou především pro odvoz lyžařů na sjezdovky. Třeba nás budou následovat další a Špindlerův Mlýn postupně zbavíme exhalací ze spalovacích motorů. A sníž bude zase bílý,“ řekla a pokračovala: „V této souvislosti je potřeba poděkovat vedení města, které v této nelehké době vychází vstříc i nám, kteří zde podnikáme. Vnímáme to společně jako vklad do doby, kdy se budou moci vrátit do hor návštěvníci, aby se znovu cestovnímu ruchu mohlo dařit.“

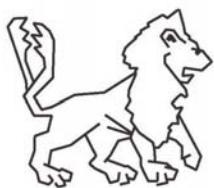
Peugeot e-Traveller je v prodeji v České republice za akční závaděcí cenu 869 900 Kč bez DPH (platí pro verzi e-Traveller Active Standard Electric 100 kW, 50 kWh). Kompletní servis na dva roky nebo 70 000 km je zdarma. Dosud bylo možné si objednat e-Traveller výhradně s menší baterií o kapacitě 50 kWh, od ledna 2021 však bude nabídka rozšířena o možnost objednání baterie o kapacitě 75 kWh poskytnutí dojezd až 330 km dle WLTP. Cenový rozdíl oproti vozu vybavenému menší baterií bude představovat 160 000 Kč. (tz)





kresba Pixabay

Ocenění Českých Podnikatelek: 75 % finalistek vede rodinný business



BUDUJEME
HRDÉ
ČESKO

OCENĚNÍ
ČESKÝCH
PODNIKATELEK

Známe vítězky 13. ročníku Ocenění Českých Podnikatelek 2020. Podmínky soutěže letos splňovalo 32 598 kandidátek. Z nich bylo na základě ratingu nominováno 1411 semifinalistek s nejlepšími ekonomickými výsledky a do finále se pak dostalo 56 podnikatelek. Jejich obrat v roce 2019 dosáhl 2,2 miliardy korun a zaměstnávaly zhruba 900 lidí. Tři čtvrtiny společností vlastněných letošními finalistkami jsou rodinnými firmami.

Tradičně si úspěšné podnikatelky rozdělily ceny v kategoriích podle velikosti jejich firmy. Rozdána byla také čtyři zvláštní ocenění pod patronací generálního a hlavních partnerů projektu. Záštitu loňskému ročníku udělilo stejně jako loni Ministerstvo průmyslu a obchodu České republiky. Patronkou byla Kateřina Šrámková, majitelka a jednatelka zámecného rezortu Zámek Loučeň: „Když jsem se na začátku loňského roku stala patronkou projektu Ocenění Českých Podnikatelek, nikdo z nás netušil, jak netypický rok přijde. De facto není žádná firma, které by se současná situace nedotkla, a to ten rok ještě zdaleka neskončil. Myslím si, že dnes, ještě více než jindy, je potřeba ocenit ženy, které stojí v čele svých firem, a jako kapitánky vedou svoje pomyslné lodě v bouři, kterou nikdo nečekal, a neměl možnost se na ni připravit. Tato bouře se vy-

myká všemu, co jsme za posledních 30 let v české ekonomice zažili, a víme, že to v té bouři musíme ustát. Po každé bouři vyjde slunce, ať je jakkoli dlouhá a silná. Vyhlášení vítězek je tak symbolickou podporou v této nelehké době.“

Projekt Ocenění Českých Podnikatelek již 13 let představuje a vyzdvihuje příběhy úspěšných podnikatelek, které se v určité fázi svého života rozhodly postavit se na vlastní nohy a rozjet svůj business. Pro některé bylo tím impulzem narození dítěte, ztráta zaměstnání nebo touha převzít odpovědnost za svou budoucnost a rozvíjet projekty, které jsou jim blízké. „Rok 2020 byl pro všechny podnikatelky a podnikatelky rokem, který zkomplikoval jejich aktivity. Žen-podnikatelek se to týká snad dvojnásob. Řada z nás se totiž musela nejen věnovat rozvoji svého businessu, ale ta-

ké zajistit ještě ve větší míře péči o své rodiny a vzdělávání dětí. Navíc, protože jsou i významnými zaměstnavatelkami, se musely postarat i o lidi, kterým dávají práci. Jsem velmi ráda, že díky Ocenění Českých Podnikatelek se všem těmto úspěšným ženám dostává uznání a ocenění jejich práce, které si bezesporu zaslouží,“ řekla zakladatelka projektu OCP Helena Kohoutová.

Také letos převzalo nad projektem Ocenění Českých Podnikatelek záštitu Ministerstvo průmyslu a obchodu České republiky. „Rok 2020 představoval těžkou zkoušku pro všechny, a pro podnikatelky to platí o to více, protože práci musely skloubit s péčí a vzděláváním dětí, které zůstaly doma. Za to si zaslouží respekt a uznání,“ sdělil vicepremiér a ministr průmyslu a obchodu Karel Havlíček a dodal: „Na MPO jsme tak mimo jiné připravili ošetrovné pro OSVČ, podnikatelky mohou ale využít i například programu COVID – Nájemné či COVID – Kultura. Kromě tohoto pokračujeme ve snaze odbourat nadbytečnou byrokracii a postupně plníme opatření ze Živnostenského balíčku.“

Odborný garant soutěže, kterým je společnost CRIF – Czech Credit Bureau, na základě splnění podmínek soutěže vybral 32 598 kandidátek na získání ocenění. Z nich bylo na základě ratingu nominováno 1411 semifinalistek s nejlepšími ekonomickými výsledky. Do finále se pak dostalo 56 podnikatelek. „Z našich aktuálních statistik vyplývá, že největší část finalistek podniká v Praze, v Jihomoravském a Středočeském kraji a má do 10 zaměstnanců. Velmi zajímavé je, že až 53 % finalistek provo-

zuje své firmy méně než 15 let a jen 15 % z nich pak více než 26 let. Z toho je patrné, že už i ženy, které nemají dlouhodobé podnikatelské zkušenosti, dokážou dosáhnout v této prestižní soutěži velmi dobrých výsledků. V dnešní době, kdy se s ohledem na pandemii značně mění ekonomické prostředí téměř ve všech oborech podnikání, bude velmi důležité, jak rychle se podnikatelky dokážou měnícím se podmínkám přizpůsobit. Jak jsem měl možnost se s některými finalistkami seznámit, nemám o jejich podnikatelských schopnostech žádné pochybnosti," sdělil Pavel Finger, místopředseda představenstva společnosti CRIF – Czech Credit Bureau, a.s. Generálním partnerem 13. ročníku OCP je ČSOB. Hlavními partnery se staly společnosti Microsoft, DAQUAS, Generali Česká pojišťovna a Vodafone. „Covid-19 spustil mimořádnou vlnu digitalizace po celém světě a zásadně změnil způsob, kterým pracujeme. Všichni mnohem více používáme online nástroje. Vodafone nedávno spustil nejrychlejší gigabitové širokopásmové připojení a počet nových aktivací překonal naše očekávání. Velký zájem o rychlý internet vidíme jak u nových zákazníků, tak u stávajících, kterým navyšujeme rychlost. Internet je v této době zásadním nástrojem k tomu, abychom všichni mohli zůstat ve spojení," podotkla Viktorie Korabelníková, obchodní ředitelka Vodafone pro oblast internetu věcí v Česku. Auditorem uplynulého ročníku Ocenění Českých Podnikatelek byla společnost Esop.

Vítězky 13. ročníku projektu:

Malá firma

1. **Avian – M.Z. s.r.o.**
Petra Lauberová
2. **EKO-MIL s.r.o.**
Marie Stránská
3. **Nová škola – Duha s.r.o.**
Zita Janáčková

Střední firma

1. **PFERDIMEX s.r.o.**
Martina Burešová
2. **MEDIROL s.r.o.**
Diana Rysková
3. **PETSATUR s.r.o.**
Dana Javoříková

Velká firma

1. **AWEC Aluminium Products s.r.o.**
Kateřina Beránková
2. **AC-T servis, spol. s r.o.**
Jana Erbová
3. **Advantage Consulting, s.r.o.**
Olga Hyklová

Cena ČSOB – Výjimečná podnikatelka

ETIFLEX, s.r.o.

Lucie Hotařová

„Nedílnou součástí každého produktu je obal či etiketa, a ne nadarmo se říká, že obal prodává. Na příběhu Lucie Hotařové a společnosti

ETIFLEX je krásné skloubení rodinné tradice se schopností inovovat a prosazovat moderní trendy, a tím pomáhat uspět zákazníkům, a to i z řad drobnějších firem a podnikatelů. Velmi oceňuji, že firma ETIFLEX pomáhá např. malým moravským vinařům nejen s výrobou etiket, ale také s vymýšlením jejich propagace, čímž výrazně přispívá k jejich obchodním úspěchům," uvedl Petr Manda, ředitel Firemního bankovníctví ČSOB.

Cena za výjimečný růst firmy – pod patronací TC Business School

TREVILE s.r.o.

Veronika Cipínová

Veronika Cipínová stojí v čele rodinné stavební firmy TREVILE, která vznikla v roce 2012. Specializuje se na zemní, výkopové a demoliční práce. Při realizaci zakázek spolupracuje s velkými stavebními firmami a podílí se na řadě významných projektů. „TC Business School se snaží vést všechny lidi k tomu, aby jejich práce pro ně měla smysl, a dávala jim tak dobrý důvod být na sebe hrdí. V našem programu MBA se snažíme rozvíjet managementy malých a středních firem. Víme, že podmínkou úspěchu je zůstat pevně nohama v realitě a soustředit se na takové rozvojové kroky, které co nejvíce povzbudí motivaci jak pracovníků, tak managerů tím, že prostě dávají smysl. Pravdou totiž je, že firmy, které se vzdělávají a posouvají vpřed, mají větší předpoklad dosažení úspěchu," prozradila důvod, proč se patronem této kategorie stala společnost TC Business School, její jednatelka Sláva Kubátová

Cena za digitální transformaci – pod patronací Microsoft & DAQUAS

Základní škola s rozšířenou výukou jazyků Magic Hill s.r.o.

Martina Olivová

„Martina ve svém okolí nemohla najít instituci, které by ráda svěřila své vlastní dítě. Vědomí, že školám necháváme ratolety, aby na ně působily ve věku i v denní době, kdy jsou nejvíce vnímavé, ji přivedlo k jasné představě, jak by takové působení mělo vypadat – a protože je žena činu, tak i k její realizaci.

A pak už „jen“ – jako ostatně všechny úspěšné soutěžící – dokázala, že dosažení cíle není otázkou štěstí, konexí a peněz, ale otázkou priorit. Vždycky je potřeba obětovat něco, co chceme, něčemu, co chceme ještě víc! Ona chtěla školu, která bude inspirací pro děti, pro rodiče i pro ostatní. A to se jí vážně daří," vysvětlila volbu vítězky tohoto ocenění Darina Vodrážková, Strategy Lead DAQUAS. O tom, jak vítězka Martina Olivová zvládla digitalizaci a modernizaci výuky v době distanční výuky, vypověděl Jakub Mádle, Partner Business & Development Lead ze společnosti Microsoft: „Distanční výuka je velké téma v poslední době. Na příběhu a podnikání Martiny Olivové mě zaujala koncepčnost a příprava, kterou věnovala tomuto projektu. Během léta vyzkoušela několik platform a možností vzdálené komunikace. Nakonec se v Magic Hill rozhodli pro Teams s rozšířenými možnostmi, jako je např. Whiteboard (virtuální tabule), kde mohou děti trénovat psaní. Zaujalo mě i to, že přizpůbili výuku pro vzdálené vyučování – forma, obsah, délka výuky atd. Proto je Martina Olivová a Magic Hill příkladem úspěšně zvládnuté digitalizace a modernizace výuky a může být vzorem pro ostatní ředitele a školy v ČR.“

Cena za inovativní řešení – pod patronací Generali České pojišťovny ECOAR spol. s r.o.

Anna Gališínová

„Letošní vítězka nás zaujala hledáním nových možností v této těžké době a podporou firem zasažených covidem. Podobně jako u nás v pojišťovně hledáme nová inovativní řešení – distanční sjednávání, distanční školení, řešení pojistných událostí, tak i firma ECOAR si s touto situací výborně poradila a práce jí spíše přibývá, než ubývá. Určitě na to má vliv i velmi pozitivní přístup Anny Gališínové," komentovala Šárka Dolanská, Krajská ředitelka Praha II, ČP Distribuce a.s., dceřiné společnosti Generali Česká pojišťovna.

Více informací o projektu a videozáznam z vyhlášení vítězek naleznete na www.oceneniskychpodnikatelek.cz. (tz)



Výzvy jsou zcela jednoznačné



Český telekomunikační úřad

Když nastoupila Mgr. Hana Továrková jako předsedkyně do Českého telekomunikačního úřadu, dobře věděla, že si bude muset jak ona sama, tak i celý její tým poradit se spoustou palčivých záležitostí. O jejím přístupu k některým z nich jsme psali loni v březnu v Prosperitě. Tehdy jsem žasl, s jakou agendou a kolika různorodými skupinami složitostí musí tato odvážná žena pracovat, do jaké terminologie řady oborů se musela ponořit a jaký styl organizace práce zvolit, aby dokázala jednotlivá řešení obhajovat a posléze přivést k životu. Při tak rozsáhlém záběru činností, jimž se začala věnovat, nezbývalo nic jiného, než držet palce. Navíc v době, kdy se omezila osobní komunikace, na niž Hana Továrková hodně sází, protože ta dokáže i hory přenášet, šetří čas i mírní zbytečné problémy. Do ČTÚ přišla v době, kdy se začaly řešit zásadní otázky naší virtuální reality nebo opět startovaly další diskuze o poštovních službách. Nasedla do rychlíku bez stevarda i brzd. Klobouk dolů. Po necelém roce jsem si dovolila položit další otázky:



Mgr. Hana Továrková

Rok 2020 byl náročný, turbulentní, události často nepředvídatelné. Jaký byl pro vás Úřad?

Souhlasím s vámi. Tento rok nás čekala řada rozhodnutí a náročných změn, jejichž realizaci nám koronavirová krize značně, a hlavně nepředvídatelně komplikovala. Zmínila bych v této souvislosti tři události, které navíc probíhaly souběžně: přechod na DVB-T2 a s tím související přeladování stanic, dokončení aukce kmitočtů pro novou generaci mobilních sítí

5G a velmi ztíženou situaci v poskytování služeb ze strany České pošty, která se musela vyrovnat s omezujícími podmínkami nouzového stavu. Některé poštovní služby byly nejdříve omezeny, což nebylo zcela optimální, nicméně na základě intervencí Úřadu došlo k obnovení plnění povinností České pošty ještě před ukončením stavu nouze.

Co se týče přechodu na DVB-T2, který byl úspěšně dokončen v závěru října vypnutím posledního vysílače velkého výkonu, bylo potřeba zajistit, aby souběžně fungoval nahrazo-

vaný systém, ale současně vybudovat a přepnout systém na nový, technologicky vyspělejší a kmitočtově efektivnější standard. To vše při zachování stejného rozsahu služeb. Celý proces byl nastartován nikoliv náhodně, cílem bylo uvolnění kmitočtového pásma 700 MHz ve prospěch mobilních širokopásmových sítí, nejen v ČR, ale v celé EU a na mezinárodním poli. Ráda bych připomněla, že rozhodnutí předcházely velmi složitý dlouhodobý koordinací proces na mezinárodní úrovni s aktivní účastí ČTÚ.

Zmínila jsem rovněž dokončení aukce kmitočtů pro novou generaci mobilních sítí 5G. Přes kritiku z řady stran výsledek aukce považuji za úspěšný. Myslím, že moje slova budou potvrzena už v tomto roce. Ráda bych však zdůraznila, že se Úřad samozřejmě věnoval i dalším projektům, problémům, a především běžné agendě, od řešení stížností spotřebitelů z řad jednotlivců po povinnosti vyplývající z zákonů či jiných předpisů. Agenda Úřadu je opravdu košatá.

Co byste označila za nejsložitější v posledních měsících?

Nejsložitější bylo samozřejmě řízení Úřadu za extrémně ztížených podmínek. ČTÚ má velmi široký záběr aktivit, je nejen regulátorem v oblasti elektronických komunikací, ale velká část jeho působnosti spadá i do oblasti poštovních služeb. Pokud jde o stav nouze jako takový, přiznejme si, že utlumení společenských aktivit, které nouzový stav přinesl, se telekomunikační sektor ve své podstatě významněji nedotklo. Spíše naopak, došlo k nárůstu využívání služeb elektronické komunikace, konkrétně využívání internetového připojení. Ale připustíme si, že tlak ze strany odborné veřejnosti a vlády byl v řadě otázek nemalý. Nebyli jsme vždy pouze chváleni a chápáni.

A v čem vidíte posun a co se vám podařilo?

Český telekomunikační trh nebyl dříve ideálně transparentní a předvídatelný. Právě u správní předvídatelnosti, tedy předvídatelnosti správního rozhodnutí, která byla a je jednou z mých priorit, jsme dle mého názoru pokročili. Jde o to, že kdokoliv, kdo má nějaký dotaz či po-

Český telekomunikační trh nebyl dříve ideálně transparentní a předvídatelný. Právě u správní předvídatelnosti, tedy předvídatelnosti správního rozhodnutí, která byla a je jednou z mých priorit, jsme dle mého názoru pokročili.



chybnosti v určité oblasti, by měl mít možnost se na Úřad obrátit. Naším cílem je nastavení pravidel, která budou známa dostatečně předem a jasná oběma stranám, a která by se samozřejmě následně dodržovala. Nemá smysl stanovovat pravidla, která nejsme schopni kontrolovat a vymáhat. Nikdy by nemělo být cílem mít pravidlo, které ten, kdo ho chce dodržovat, toho není schopen při veškeré snaze.

Diskuze kolem zavádění 5G sítí určitě nejsou u konce. Co nás čeká v nejbližším období?

Je třeba dokončit aukční procesy v návaznosti na v srpnu vyhlášené výběrové řízení. Naším cílem bylo nastavení podmínek a pravidel pro podporu hospodářské soutěže, zajištění efektivního využívání rádiových kmitočtů a vytvoření podmínek pro technologickou inovaci a rozvoj budoucích 5G sítí, a to včetně zajištění bezpečnostních aspektů. Jednání proto probíhala i s Národním úřadem pro kybernetickou a informační bezpečnost. Teď musíme všechna tato obecně nastavená pravidla uvést v život. Teprve aplikace ukáže, zda se proces podařil.

Řídila jste a řídíte Úřad za ztížených podmínek osobní komunikace. Jak to zvládáte?

Preferuji samozřejmě osobní komunikaci a osobní kontakt. Osobně si lidé lépe sdělí svůj pohled, vyjádří svůj názor, určitá míra „neformálnosti“ mnohdy napomůže vyřešení problému. Na druhou stranu, nouzová situace nás přiměla ke kreativě a hledání jiných forem komunikace. Adaptovali jsme se na změny, naučili se lépe využívat nástroje moderní komunikace tam, kde tato forma má smysl a je vhodná.

Naučila jste se při tom něčemu novému? Získala jste na určité věci, souvislosti či řešení jiný pohled?

Nevím, zda se otázka vztahuje k mému působení obecně, či k práci v limitujících podmínkách pandemické doby. Státní správa a sou-

kromý sektor mají na řadu otázky zcela odlišný pohled. Skloubit tyto dva světy bývá skutečnou výzvou. Myslím si nicméně, že se nám toto daří, i když samozřejmě je ještě velký prostor na ladění pohledů.

Myslíte si, že si lidé po zkušenostech s pandemií budou více vážit svého zdraví, života i vzájemných vztahů?

Rozhodně, a nejen zdraví, života a vztahů, ale řekla bych, že také práce. Nezapomínejme, jaké dopady má pandemie na některé profese, a uvědomme si, že následky teprve přijdou.

Pracujete v Praze, bydlíte v Brně. Jak dokážete skloubit roli manažerskou s tou rodinnou? Uměla jste si vše zorganizovat, nebo se vám některé dny zdály černější, než ve skutečnosti byly?

Jiná možnost než vše zvládnout, vše zorganizovat, není ani možná. Netvrdím, že to není mnohdy náročné. Ano, zajišťuji chod dvou domácností, starost o děti, navíc v době nulové či omezené výuky ve školách, kdy jsme jako rodiče museli částečně suplovat roli školy, je sice náročné, ale rovněž svým způsobem motivující. Člověk se učí každý den a některé schopnosti z domova se v práci hodí.

Když jste do Úřadu nastoupila, měla jste smělě, ale reálné plány. Daří se je naplňovat?

Plány se naplňovat daří, ne však všechny, opakovala bych se poukázáním na ztížené podmínky. Co jsme nedotáhli, je naším prioritním cílem pro blízké období. Čím dál aktuálnější je například udržitelnost univerzální služby v poštovním sektoru. Tedy minimálního souboru poštovních služeb, který je za přijatelnou cenu a ve stanovené kvalitě dostupný všem lidem v republice. Tomuto téma-

tu se letos bude Úřad detailně věnovat. Navažovat na poštovní univerzální službu budou také obdobně pojaté služby v elektronických komunikacích, tedy poté, co Poslanecká sněmovna Parlamentu ČR přijme novelu zákona o elektronických komunikacích.

Ráda bych zdůraznila, že díky vysokému pracovnímu nasazení jsme velmi dobře zvládli vyřizování restů nevyřízených spisů, z 23 000 nevyřízených odvolacích spisů v době mého nástupu zůstalo nedořešených 5000 spisů, a to při zachování rychlosti vyřizování spisů prvního stupně, to vše za velmi ztížených podmínek. Podařilo se také nastartovat proces obměny technického vybavení Úřadu, tedy prostředků nutných ke správě spektra nebo ke kontrolám v oblasti služeb internetu či telefonu. Je smutné, že se tomu více než pět let vedení Úřadu vyhýbalo. Myslím, že letos už budeme mnohem lépe připraveni.

Jaké výzvy před vámi stojí nyní a jakými projekty byste se ráda zabývala?

Myslím si, že není třeba dlouze o výzvách hovořit, ty jsou zcela jednoznačné. Pokud chceme obstát po boku zemí, jejichž telekomunikační trh je vyspělejší (a nemusíme chodit daleko, převyšuje nás i Slovensko), tak našimi výzvami jsou stabilizace trhu telekomunikací a dotažení rozvoje vysokorychlostního internetu.

Mnozí z nás zahajují nový rok nejrůznějšími předsevzetími. Máte nějaká i vy?

Ano, jako většina lidí, svá předsevzetí mám. Dovolím se omezit jen na ta pracovní. Nejsou

ničím překvapivá a jsou lehce odhadnutelná, pokud dobře sledujete mou práci. Mým hlavním předsevzetím je udělat z ČTÚ respektovanou instituci, jak pro spotřebitele, tak i pro operátory, instituci, která bude garantem

transparentních a regulérních vztahů na telekomunikačním i poštovním trhu. Je přáním určitě nás všech mít nastavená jasná pravidla, férové nabídky, a mít instituci, na kterou se všichni budou moci v případě nejasností a sporů obracet, ale která bude i podporou pro rozvoj a udržitelnost. Nemá smysl stanovovat pravidla, která nejsme schopni kontrolovat a vymáhat. Nikdy by nemělo být cílem mít pravidlo, které ten, kdo ho chce dodržovat, toho není schopen při veškeré snaze.

Přiznejme si, určitá „kultivace“ nejen telekomunikačního trhu je v zájmu nás všech. Zmínila jsem srovnání s modernějšími trhy v dalších zemích, dalším naším společným zájmem je i pokrok na našem trhu, zde by měl můj Úřad sehrát roli tahouna tohoto pokroku a potřebných změn.

za odpovědi poděkovala Eva Brixi ■■■

Stále více mluvím proti často nesmyslné redukci váhy

Je po vánočních svátcích, ale v mnohých domácnostech jsou stále krabice, košíčky, misky, tácy s cukrovím. Každý den uzobáváme, dopřáváme si dobrot, jimiž těšíme nejen své chutě, ale i duši, zimní čas, chvílky zastavení, jež k této době patří. Také jsme koncem prosince seděli více u pohádek, televizních filmů či v kruhu rodiny. Mlsali jsme sladkosti i společný čas. Bylo nám dobře. Nic proti tomu, pokud jsme se zklidnili, uvolnili, odpočinuli si. Sukně a kalhoty jsou však strážci pořádku. Nemůžete je dopnout? Věřím, že za pár týdnů bude vše zase v normě. Jen se neutíkejte k šíleným dietám. Ostatně to doporučuje také autorka jedinečné knihy *Váhy života* – laskavý rozhovor nejen o hubnutí s rozumem PhDr. Iva Málková, která ji pro nás napsala s přispěním svého bratra Vladimíra Drábka. Je mimo jiné zakladatelkou společnosti STop OBezítě a propagátorkou myšlenky o tom, jak život nejen žít, ale jak si jej i užít.



PhDr. Iva Málková

Jak se hubne s rozumem?

Při hubnutí se většinou lidé zaměřují jen na jednu část své osobnosti – na chování, to je na změnu jídelníčku či pohybových návyků. Tera-pie obezity by ale měla být komplexnější a je třeba ovlivňovat i myšlení a emoce, které k nežádoucímu chování vedou. Když si tedy člověk vezme nějaké jídlo navíc, třeba sladkost, tak je to většinou ne z hladu, ale třeba ze stresu nebo k umocnění pohody. V tomto případě nestačí se zabývat jen chováním, tedy tím, co snědl – nutriční složením, ale proč to snědl. Je třeba přidat psychologický pohled a volit techniky, jak zvládnout konkrétní nevhodné myšlení a z nich pramenící emoce. Zamyšlíme se nad nereálnými cíli typu nikdy se netknu sladkého, nad typickým černobílým myšlením, buď hubnu, nebo se nekontroluji a sbírám sílu na další hubnutí, jídlo je zdravé, nebo nezdravé (do extrému

Člověk by neměl zběsile běhat po lese se sluchátky na uších nebo na pásu v posilovně jen proto, že chce spálit kvůli hubnutí co nejvíce kalorií, když ho to přitom nebaví.

superpotravin a jedy). Toto myšlení většinou vede k držení nesmyslných diet, které jsou nepřijemné, a tudíž jich hubnoucí brzy zanechají, čímž se dostávají do stresu a do bludného kruhu jojo efektu. V nové knize *Váhy života* – laskavý rozhovor nejen o hubnutí s rozumem, kterou vydalo nakladatelství Smart Press, jsou uvedeny desítky takových technik, jak docílit toho, aby rozum zvítězil nad emocemi.

Nejsme tlouštíci jen proto, že nadměru škaltujeme? Že módním trendem jsou stále slečny kůže a kost?

Ideál štíhlosti odstartovala na přelomu šedesátých a sedmdesátých let dvacátého století modelka Twiggy. Se svými 41 kg při výšce 170 cm se stala nedostižným ideálem žen. Soutěže Miss začaly vyhrávat ty stále hubenější. I modelky v časopise Playboy byly vyzábější a vy-

zábější. Módním časopisům vévodila děvčata s chlapeckým tělem. Bohužel toto přetrvává v určité míře i dodnes. Luxus diety se může rozvinout jen ve společnosti, kde převládá bláhobyt, a dnes mají lidé opravdu bohatý přísun jídla. V naší společnosti se velmi dlouho štíhlost spojuje s úspěchem a držení diet je důkazem schopnosti sebekontroly. Krása jedinečnosti každého jednotlivého člověka se potlačuje jednotnými módními vzory, které mohou být zjednodušeně vyjádřeny v kilogramech váhy nebo tvarem postavy. A přitom je prokázáno, že pár kilo navíc neškodí zdraví, ale škodí duši. Proto i v našich kurzech rozumného hubnutí se část programu věnuje tomu, aby účastnice kurzu pochopily, že lidská hodnota spočívá v něčem jiném než v kilogramech a ve třech číslicích – míře přes prsa, kolem pasu a přes zadek. Myslím, že ještě nikdy v historii nebyla traumatizována v důsledku pokřiveného ideálu tak rozsáhlá část populace jako nyní. A tak, i když se hubnutím živím, stále více mluvím proti často nesmyslné redukci váhy. A také se snažím bojovat proti stigmatizaci lidí s kily navíc, aby nebyli nálep-

kování názvy jako tlustoch, obézní ale mluvilo se o nich jako o lidech s obezitou.

Nežijeme jen jako oběti často příliš nezřízeného marketingu?

Ano, jsme oběťmi tzv. toxického prostředí, které nás nabádá k jídlu, a vlastních napodmiňovaných zlovyků, kdy nejíme z hladu, ale

z jiných příčin. Marketingové figle (slevy tři za dva, dobroty, na které byla reklama v televizi, na nás číhají u pokladen apod.) a na citech postavené inzerce nás provokují k tomu, abychom konzumovali nadměrné množství tučných a sladkých potravin. Přitom je tlak

na to, abychom byli štíhlí. A to je ráj pro obchodníky s hubnutím, kterým lidé s kily navíc podléhají. A to opakovaně, přestože nevidí žádné trvalé výsledky. Zaplavují nás stovky diet – od vajíčkové diety a zázračných čajů přes Atkinsovu dietu k dnešní sugarfree, bezlepkové dietě, syrové stravě apod. Pro všechny držitele diet je stejné, že chtějí být od určitého data úplně jiní a vyřazují dle hubnoucího guru ze svého jídelníčku určité potraviny (mléko, potraviny s lepkem, potraviny obsahující sacharidy...). To jim po pár dnech začne být nepříjemné, tak diety zanechají. Pak přijde období nekontroly a přejídání se a sbírání sil na další dietu. Kilo zhubnou, dvě přiberou.

A když toto dělají třeba těch 30 let, dopracují se k těžké obezitě. A my se těch 30 let snažíme, aby se hubnoucí díky naší metodice stali aktivním tvůrcem života, a to jak ve vztahu k jídlu, tak k pohybu. Aby nepodléhali nezodpovědným nabídkám obchodníků s hubnutím, ale naladili se na potřeby svého těla.

Nestala se z pozornosti ke stravování a přípravy pokrmů přehnaná celospolečenská vášeň? Nejsme obětí nadměrného přemýšlení o tom, co jíme?

Přesně tak. Mluvíme o tzv. vnější moudrosti a vnitřní moudrosti. Vnější moudrostí rozumíme zásady racionální výživy a vnitřní moudrostí napojení se na potřeby svého těla. Jsme zaplaveni kultem zdravé výživy a vůbec zdravého života. Pokud to není jen vzhlížení k umělé modle, ale tvůrčí změna životních návyků, vedoucí k větší radosti ze života, tak ano. Pokud to vede alespoň k zamyšlení nad vlastním životním stylem, tak ano. Jestliže však sklouzává kult zdraví spíše k náboženské sektě vedoucí k pseudozdravému životu, tak proč? Mnoho lidí se pohybuje od extrému k extrému. Hubnoucí prožívají život v krajních hodnotách od přísných diet až k přejídání. Vznikají nové poruchy příjmu potravy, jako např. ortorexie – nadměrné zaobírání se tím, co vložíme do úst. Člověk s ortorexií si ži-

vot ztěžuje tím, že má velmi zúžený výběr povolených potravin a počet omezení neustále navyšuje. Čím více druhů potravin se vyloučí, tím je větší riziko, že v potravě mohou některé důležité živiny chybět, a jiné naopak přebývat. To přispívá ke vzniku zdravotních problémů.

Co se týče psychiky, problematika jídla ortorektika zcela zaměstnává a jemu už nezbyvá energie na další zájmy. Jídlo se pak stává starostí, a ne radostí. STOB pořádá např. kurzy mindful eating – všímavého jedení, kdy učíme hubnoucí to, co uměli v raném dětství. Jíst, když si to žádá tělo, a ne duše – napojit se na potřeby svého těla – pak mluvíme o vnitřní moudrosti.

Psychika hraje v hubnutí nebo udržování kondice velkou úlohu. Někdo nezhubne, i kdyby se rozkrájel a nic nejedl, protože o tom stále přemýšlí, další má za týden tři kila dole, protože ho stihly starosti spojené s jeho profesním životem, nebo jedl záměrně málo, zato hodně kvalitně a vyváženě... Jak to vlastně s námi funguje?

Máte pravdu, že psychika hraje při redukci váhy velkou úlohu, ale přece jenom zákony zachování energie nelze vynechat. Pokud někdo přijímá více energie, než vydává, tak jdou kila nahoru, a naopak. Důležitá je samozřejmě i skladba jídla

a na posledním místě režim. Je však pravda, že existuje řada faktorů, kdy lidé s kily navíc nejedí více než lidé, kteří problémy s kily nemají. Tak například celoživotní diety mohou vést k úspornému metabolismu. V našich kurzech jsou časovými klienty ženy s nadváhou či mírnou obezitou, které jí naopak dlouhodobě mnohem méně než třeba lidi, kteří problémy s kily navíc nemají. Z důvodu nespokojenosti s vlastním tělem, tlaku společnosti na dokonale štíhlé proporce začaly tyto ženy před lety „dietovat“. Striktní až extrémní diety ale nikdy nevydržely dlouhodobě, proto za sebou mají pár koleček hubnutí a jojo efektů. Tyto ženy nemají kila navíc, protože se přejídají. Naopak jedí dlouhodobě málo a jejich tělo jede v „úsporném režimu“. Kila navíc mohou být někdy spíše důsledkem hormonálních problémů než problémem nerovnováhy mezi příjmem a výdejem kalorií. Také některé léky mohou lidem ztěžovat redukci váhy. Příčinu vzniku obezity nelze tedy redukovat na nekázeň v jídlu, nedostatek vůle a nedostatek pohybu.

Jedna kapitola vaší knihy se jmenuje Cílem není zhubnout, ale cítit se ve svém těle dobře. Znamená to, že mohu mít nadváhu, a přesto, třeba i díky psychickému naladění, mohu být zdravější než žena, která se mučí všelijakými dietami?

Určitě. Extrémním příkladem je mentální anorexie, kdy mají zejména ženy ve vchrtlém těle uvězněnou obézní duši. Na psychiatrické klinice, kde jsem dříve pracovala, jsem se setkávala s mentální anorexií a bulimií. U těchto



Iva Málková s manželem Vladimírem Drábekem



poruch platí, že lidé věnují jídlu nadměrnou pozornost, stejně jako lidé posedlí zdravým stravováním, tzv. ortorexií. Rysy jednotlivých poruch se prolínají, a tak se lidé s kily navíc chovají obdobně, jen jsou negativní projevy méně intenzivní. V období diety se netknou nějaké potraviny stejně jako lidé posedlí zdravou stravou, a když se jí tknou, mají pocity viny. Proto se snažíme již 30 let přivést hubnoucí k tomu, aby se sami naučili sestavit tvořivě jídelníček, který jim vyhovuje, a našli si nějaký oblíbený pohyb. Měly by přehodnotit cíle v tom smyslu, že nejvyšší metou nebude množství zhubnutých kilogramů, ale že případná zhubnutí kila jsou vedlejším produktem něčeho mnohem důležitějšího – pozitivní změny přístupu k životu. Citujeme z knihy: zkusme naši duši přesvědčit, že je jediná, kdo se váhou zabývá. Naprostě většině ostatních duší jsme šumafuk anebo se jim třeba líbíme... To jen naše negativní automatické myšlenky – s kily navíc nemohu... – vedou k negativním emocím a často ke zbytečně negativnímu pohledu na svět. Přiblížme naši duši duši dětí. Zkusme ji vrátit do dětských let a prožívat plnými doušky krásnou atmosféru přírody, vzduchu, slunka, deště... Staňme se partáky dětí. Odvažme se a zahrájme si s nimi jejich hry (nemám na mysli počítačové), žijme přítomností jako ony. A jestliže je duše opravdu nemocná, obraťme se na psychologa.

Kdo je podle rozumných měřítek tak akorát? Podle čeho ho zařadit do kolonky člověk s optimální váhou?

Je to různé. Pro nepoučené hubnoucí je hlavním cílem menší číslo na váze. A díky dysfunkčnímu myšlení někdy až tak, že člo-

věk, který váží třeba 90 kg, si dá nereálný cíl, že optimální váha musí začínat šestkou. Úžasně zhubne na 70 kg, ale protože nedosáhl na vysněných 69 kg, je nespokojený a kila postupně zase nabere. Pro výživové poradce je větší důležitě množství zhubnutí tu ku. Pro lékaře kromě úbytku kil a tuku zdravotní benefity. A pro mě? Optimální váha je taková, kdy člověk minimalizuje zdravotní problémy vázané na kila navíc, ale při udržování váhy netrpí. Dá mu to trochu úsilí, ale nekazí to radost ze života.

A co třeba ty ženy, které mají nadměrné množství svalové hmoty, třeba na základě dědičnosti, fyzické práce, sportu? Také váží nějaké to kilo a v ordinaci lékaře se jim dostává jediné rady na všechny neduhy: měla byste zhubnout... Proč posuzujeme člověka často stále jen podle hmotnosti, jazyčku váhy, nikoli podle dalších ukazatelů, jež o našem organismu vypovídají více?

Samotná váha opravdu není hlavním ukazatelem zdravotních rizik. Odborník změní množství tuku a svalové hmoty, zjistí zdravotní rizika a společně s pacientem se domluví na optimálním postupu. Odborník ví o fenoménu fit and fat – člověk s kily navíc, který sportuje, je často zdravější než člověk s váhou v normě, který se nepohne. Jiná věc je, že do výživy a hubnutí mluví u nás mnoho laiků, kteří sledují jen váhu. V terapii STOBu je cílem zvýšit kvalitu života, která je důsledkem aktivního přístupu klienta ke změnám, které si za pomocí odborníka naplánuje a je v nich úspěšný. Najde si pohyb, který ho těší, tvořivě si sestaví jídelníček a zhubnutí kila jsou pak jen důsledkem změny životního stylu. Přivést hubnoucí k této změně v myšlení není jednoduché, ale výsledkem je dlouhodobé udržení snížení váhy bez utrpení a bez jeho efektu.

Nepřeháníme to s měřením cholesterolu, tuků v krvi, počtem uchozených kroků denně, sledováním tepu, s informacemi o nasycenosti krve kyslíkem? Nebylo by lepší myslet pozitivně, mít a šířit dobrou náladu?

K tomu se přikláním stoprocentně. V dnešní době nabývá na síle u některých lidí nadměrná touha žít zdravě. To je na jednu stranu pozitivní, ale jak vyplývá z celého tohoto materiálu, měli by být aktivním strůjcem svého života a nepodléhat nařazením hubnoucích guru a číslům na různých měřicích přístrojích. Zrovna tak jako jsme říkali, že by neměl člověk držet nesmyslné diety, neměl by podléhat také nabídkám dramatických změn v pohybu. Různé měřiče mohou být v počátku návratu nových návyků motivujícím prvkem, ale nesmíme se stát jejich otrokem. Nehýbeme se pak pro radost, ale jen kvůli dosaženým číslům. Cesta k tomu, aby se pohyb stal člověku trvalým příjemným návykem, je obdobná jako při přechodu od diety k všímavému jedení. Člověk by neměl zběsile běhat po lese se sluchátky na uších nebo na pásu v posilovně jen proto, že chce spálit kvůli hubnutí co nejvíce kalorií, když ho to přitom nebaví. Mluvíme o všímavém pohybu, kdy se člověk netlačí k výkonu, ale učí se být vnímavý k potřebám svého těla. Když si všimá hranic mezi příjemným a nepříjemným, sám se pak může rozhodnout, jak moc se přiblíží k případnému pocitu nepohodlí a jaký pohyb mu dělá dobře. Důležité je, že pohyb má člověka duševně nabíjet, a ne vyčerpat, nemá jít jen o výkon. Cílem STOBu je přivést lidi k pohybu tak, aby ho zařadili do svých hygienických návyků, a když se nehýbou, chybí jim to. A učíme je to jak na pobytech v exotice, kdy chůze s holemi při východu slunce endorfiny vyrobí každému, po současném cvičení online, kdy například salsa přináší pozitivní emoce i doma.

za rozhovor poděkovala Eva Brixí



Dokonale hladká celozrnná mouka je Pernerka

Speciální technologie, díky které lze namlít celozrnné mouky na granulaci mouky hladké, je klíčem k úspěchu v přiblížení zdravé celozrnné mouky do běžné kuchyně. Unikátní na našem trhu je mouka značky Pernerka. Hladká celozrnná Pernerka díky šetrnému a zároveň důkladnému procesu mletí získává lepší vaznost vody a také lepší pečicí vlastnosti při vysokém množství vlákniny v takto namleté mouce.

Celozrnná mouka je pro mnohé synonymem zdravějšího přístupu k pečení, ale zároveň také jeho komplikací. Mnohdy převažuje mylný dojem, že celozrnná mouka vytváří hrudky, drolí se, nekyne dobře a celkově se s ní při procesu pečení špatně pracuje. Nemusí tomu tak být. Záleží totiž na tom, jak je mouka namletá. „Pro mletí celozrnných mouk na hladko je potřeba nejmodernější speciální mlýnská technologie. Tou v ČR disponuje jen Mlýn Perner. Klasickou mlýnskou technologií takovouto mouku namlít nelze,“ vysvětlil Daniel Perner, majitel a ředitel firmy Pernerka. K pořízení technologie inspirovala Daniela Pernera poptávka velkých mezinárodních cukrovinkových společností po hladké celozrnné mouce. Výzvy se ujal a dnes je v ČR jediný, kdo může perfektně namletou hlad-

kou mouku z celozrnných zrn nabízet i exportovat do zahraničí. „Podstatou mletí celozrnných zrn nahladko je, že se drtí celé zrn a získané částice se prosévají. Pokud nemají požadovanou velikost, vracejí se zpět do mlýna, kde jsou dále dezintegrovány. Nevznikají tedy jednotlivé frakce, ale mouka tvoří jeden celek,“ sdělil Daniel Perner k unikátnímu výrobnímu postupu. Výhoda celozrnné mouky umleté do hladka tkví v tom, že se

dobře zpracovává, správně kyne, má dobrý objem, a přitom si uchovává všechny zdravé prospěšné látky. „Důležitě je také zmínit, že částice zrn jsou vystavené nižším teplotám než u standardní technologie, a proto má celozrnná hladká mouka Pernerka nižší glykemický index,“ řekl Daniel Perner.

Co spotřebitele určitě také bude zajímat, je vysoký obsah vlákniny v celozrnných Pernerkách. Třeba žitná celozrnná má úctyhodných 16 g vlákniny na 100 g jedlého podílu, špalďová celozrnná pak 15 g. V době, kdy se lidé snaží omezit příjem mouky, obrací Pernerka situaci ve svůj prospěch. Jejich mouka disponuje hodnotnějšími nutričními vlastnostmi, lepší vazností vody a také lepšími pečicími vlastnostmi. Navíc obsahuje velké množství vlákniny, které máme v našich končinách ve stravě dlouhodobě nedostatek. To vše dělá Pernerku skvělou moderní alternativou k pečení dortů, koláčů, cukroví nebo pečiva.

Pernerka je ryze česká značka. Historie Mlýna Perner sahá až do roku 1420, kdy mlýn ve Sviňanech vznikl. Při výrobě mouky tak čerpá ze zkušeností celé řady předchozích generací.

V současné době si zákazníci mohou vybírat ze 13 druhů mouk Pernerek, od celozrnných až třeba po rýžovou nebo pohankovou. (tz)

www.pernerka.cz



INZERCE



ZD Všešary
Agriculture group

Všešarská
CIBULE
S DUŠÍ, TRADICÍ A Srdcem



www.vsesary.cz

Rakytník s tradicí je pro vaši kondici



Ing. Alena Nováková

Ono se řekne rakytník, ale opravdu je to rostlina, z níž se dá zužitkovat skoro všechno?

Ano, to platí. Neposkytuje pouze krásně vybarvené oranžové plody, které u nás sklízíme od srpna do října, ale využít se mohou i drcené větvičky s lístky, které společně se sušenými plody poslouží jako výborný materiál na vaření zdravého čaje. Shodou okolností jsme loni už na podzim měli naše čaje zcela vyprodané, takový byl o ně zájem.

Co ještě lze z vašeho rakytníku ochutnat?

Kdo má rád sladké nápoje, tomu bych doporučila lahodný Rakytníkový sirup, který je vyráběn z čerstvě lisované rakytníkové šťávy. I když jde o sladkou dobrotu, má v sobě stále velké množství zdraví prospěšných látek. Nemizí karotenoidy ani provitamin A. Pořád je bohatý na některé vitamíny ze skupiny B, vitamín F, K a dále pak na antioxidační flavonoidy, které chrání buňky před oxidačním stresem. Mimo to obsahuje také hippophein, který pomáhá bojovat proti psychickému stresu. Doplňuje totiž serotonin, hormon štěstí. Protože sirup obsahuje vysoké množství rakytníkové šťávy, lze u něj pozorovat sediment z olejové části. Proto sirup vždy před použitím pořádně protřepte. Výborně se pro svou osvěžující chuť hodí na přípravu domácích limonád i míchaných nápojů.

Máte ale ještě jednu specialitu, která jistě přijde vhod například těm, kteří o cukr v potravinách moc nestojí...

V současnosti je z naší nabídky neoblíbenější 100% rakytníková šťáva. Chcete-li vytěžít maximum biologicky aktivních látek, které prospívají lidskému tělu, sáhněte po ní. Obsahuje vysoké množství karotenoidů a vitamínu A.

Jestli jste si dali alespoň jedno novoroční předsevzetí, možná se vztahuje právě ke zdravějšímu životnímu stylu, včetně stravování a zmírnění stresu. V tom případě vám mohou přijít vhod produkty z rakytníku, které pro domácí trh vyrábí firma LUKA, a.s. Předsedkyně představenstva této zemědělské firmy Ing. Alena Nováková má k rakytníku úctu. Nejen proto, že chrání kousek Vysočiny před půdní erozí, ale i proto, že se díky někdejšímu pokusu s pěstováním tohoto kdysi u nás ještě neznámého keře postupně propracovala k informacím o jeho blahodárných účincích na lidský organismus i k výrobě originálních dobrot.

Mimo to je rakytník skvělým zdrojem snadno vstřebatelného vitamínu C. Tato kombinace dělá ze 100% rakytníkové šťávy skvělého společníka pro chladné a náročné zimní dny, kdy se hodí posilovat imunitu před respiračními onemocněními všemi dostupnými prostředky. Mimo to ale v rakytníkové šťávě najdeme také vysoký obsah nenasyčených mastných kyselin omega 3, 6, 7 a 9, které přispívají k redukci nejrůznějších zánětů. Oranžové plody tak při pravidelné konzumaci mohou poskytnout cennou vzpruhu pro kondici kardiovaskulárního systému. I v tomto produktu najde zákazník hippophein, unikátní látku, již se může pochlubit jen rakytník.

Skutečně kvalitní rakytníkovou šťávu poznáte snadno. Olejová složka se odděluje od vodné. Tento jev je viditelný na první pohled a je zcela v pořádku. Rakytníkové plody, z nichž se šťáva lisuje, mají na svém povrchu poměrně hodně oleje. Ten je využíván v produkci nejrůznějších doplňků stravy. V tomto případě jej ale můžete konzumovat v jedné z nejpřirozenějších forem. Šťáva je velmi šetrně pasterována, aby si zachovala všechny své přirozené vlastnosti.

Kdy pociťujete největší zájem o rakytníkové výrobky?

Samozřejmě sezóna vrcholí v prosinci, ale vzhledem k tomu, že jsme zrovna v prvním lednovém týdnu plánovali výrobu na počáteční měsíce nového roku, tak máme vlastně tzv. pilno po celý rok. Pouze červenec a srpen se jeví mírně klidnější. Protože ti, co se s rakytníkem nějakým způsobem seznámili a ověřili si jeho báječné schopnosti, tak ti ho užívají celoročně.

Naše výrobky slouží také velmi často jako dárky, a to nejen v osobní rovině, ale také jako ty firemní. Na požádání můžeme připravit dárkové balíčky v sestavě, jakou si zájemce přeje. Zatím je možné se domluvit písemně či telefonicky, ale již brzy spustíme e-shop Zdravyrakytnik.cz, jehož prostřednictvím bychom rádi informovali také o chystaných novinkách, možnostech uplatnění rakytníku v kuchyni apod.

Zdraví je pro mnoho lidí čím dál větší prioritou, a promítá se to i ve výběru drobných po-

zorností, které se scházejí pod vánočním stromkem. Loni byla poptávka vysoká, a to nás samozřejmě potěšilo. Ne proto, že bychom nevěděli, co dělat, ale proto, že se nám potvrdilo, že se rakytníkové výrobky postupně zařazují do jídelníčku české populace. Užíván je k ozvláštění nápojů i pokrmů, dodá exotičtější chuť. V dnešní době, kdy mnoho lidí hledá, jak posílit obranyschopnost, například proti koronaviru, chřipce či dalším respiračním infekcím, je víc než vhodné jej zařadit mezi pravidelně konzumované ovoce.

Je to hlavní důvod, proč jste se rozhodli věnovat se právě tomuto keři?

Určitě ano. Musím ale nejprve vysvětlit, jak to u nás s rakytníkem vlastně bylo. My jsme totiž k tomuto keři přišli takovým hodně smutným, skoro tragickým způsobem. Výsadbě předcházela tzv. rychlá povodeň, která se v noci z 20. dubna na 21. dubna 1988 prohnala naším krásným městem, ten se nachází na dně trychtýře, strhla se ohromná bouře, kdy spadlo zhruba 100 mm srážek. Povodeň způsobily malé potůčky, které se nacházejí na poměrně velkém území, natekly rychle dolů z kopců, spláchly domy kolem potoka, byly oběti na ži-



votech, zůstaly také pětimetrové průrvy na polích. Výsledkem bylo, že v té době strana a vláda, myšleno KSČ, v podstatě do podzimu, navrhly řešení této situace: poškozené katas-try, na kterých jsme hospodařili na 400 hekta-rech orné půdy, se zatravnila, a bylo nám do-poručeno, ať hledáme náhradní plodiny, které by se zde mohly uplatnit. Takže padla spousta návrhů, rad a doporučení, a nakonec mimo ji-né zvítězily léčivé cizokrajné byliny, zpracova-ly se velkolepé plány a zjara 1989 se už sázeli rakytník. Pak přišel listopad 1989, rakytník měl před sebou čtyři roky růstu, my jsme věři-li, jak to bude super úspěšná rostlina. Ale ono nic. Pak přišla dlouhá doba pokusů a omylů, která trvala v podstatě téměř 20 let, stála spoustu promarněných příležitostí, slz, hněvu, peněz, nikdo naše zboží nechtěl. Pouze pár za-svěcených vědělo, jak je rakytník úžasný pro lidský organizmus. Ale to bohužel nestačilo. A když jste jako to nechtěné dítě, kterému ni-kdo, nikdo nevěří, co říká, tak možná právě proto mi to nedalo. Byla jsem tak trochu po-sedlá touhou dotáhnout naše pokusy do ko-nečného produktu. Naštěstí mi moje bývalý kolegyně, která byla v důchodu a rakytník tr-hat v té době chodila pro vlastní spotřebu, po-radila. A potom se už ten sen, který se mnou byl hodně let, začal plnit. Přesvědčila jsem ně-kolik kamarádů, aby do toho šli se mnou a abychom udělali společný výrobek. Víte, já dost jezdím po světě, sbírám informa-ce, hodně čtu. I o tom rakytníku. Už dávno jsem byla přesvědčená, že je před námi velká výzva, totiž nabídnout poklady, jež v sobě ra-kytník má, ostatním. A dodnes mi to dává smysl. Proto chceme naši výrobu rozvíjet dál. Navíc když zjišťujeme, že zájem veřejnosti stoupá. Protože je rakytník opravdu výjimečný a univerzální. Skýtá nepřehledné množství lá-tek, které člověku dobře poslouží. Dá se kom-binovat s různým ovocem například jako pe-čený čaj. Můžete ho využít při zahušťování a ochucování omáček a masových šťáv, jimž dodá další gurmánský rozměr. S džemem si



lze doladit jogurt, tvaroh, ozdobit koláč, pi-škot, šlehačku. Rakytníkovou šťávu či sirup můžete přidat do zelených smoothie.

Úskalí však přece jedno má...

Neřekla bych, že úskalí, ale pravdou je, že se složitě sklízí, a bez dobré techniky, znalosti a zkušeností si s rakytníkem neporadíte. My máme to štěstí, že naše sady obhospodařujeme přece jen nějaký rok a od té doby jsme se mnohému naučili.

Zužitkovat rakytník znamená plody očesat i s celými větévkami. Keř se tedy během skliz-ně rovnou prořeže, aby mohly nadcházející rok vyrazit nové výhony. Protože by vybírání jednotlivých plůdků bylo náročné a neefektiv-ní, celé větve se zmrazí a posleze se z nich plo-dy jednoduše sklepu. Protřídí se a následně je lze dále zpracovávat dle potřeby. Loňská úroda byla sice spíš průměrná, tím spíš z toho nic nepříjde nazmar. Ale na druhé straně

25 000 kilogramů rakytníkových plodů zase není tak málo...

Shrňme si to: co všechno obsahuje váš ra-kytníkový sortiment?

LUKA, a.s., vyrábí 100% rakytníkovou šťávu, Rakytníkový sirup, Rakytníkový sypaný čaj, Rakytníkový džem z Vysočiny či Pečený ovoc-ný čaj s rakytníkem. Rakytník patří k superpo-travinám právě proto, že obsahuje obrovské množství vitamínů a minerálů a dalších slo-žek, které pozitivně stimulují funkce imunity. I přesto, že mají plody specifickou chuť a vůni, snažíme se, aby jejich zastoupení bylo v jed-notlivých výrobcích co nejvyšší. Chceme, aby zájemci o naše produkty poznali toto ovoce v jeho plné kráse a z každého sousta získali maximální množství zdraví prospěšných látek pro svoje tělo. V dnešní době je to obzvláště důležité.

A jak by měl spotřebitel poznat, zda je ve výrobku rakytník opravdu hojně zastoupen?

Prozradí mu to právě ona specifická chuť. Po-kud je kyselká, lehce svíravá a má zvláštní aromatický dozvuk, který připomíná náde-chem exotické ovoce, může se spolehnout, že konzumuje produkt s vysokým podílem ra-kytníku. Na trhu je celá řada pochoutek, které rakytník obsahují, zpravidla však v nižší kon-centraci. Na vysokém obsahu zdraví prospěš-ných látek si zakládáme, ručíme za maximální kvalitu a velmi příjemnou cenu. To chápeme jako samozřejmost. Proto jsme konkurenci-schopní. Drobné oranžové ovoce z keře, jehož domovinou je nejen Rusko, se stává výborným pomocníkem při zvyšování imunity a osvěd-čuje se je konzumovat v jakékoli podobě. Jsou lidé, kteří mají rakytník na zahrádce a pro osvěžení pojdají peckovice v syrovém stavu. I tím svému zdraví přinášejí mnoho užitku.



připravila Eva Brixí

Tisknout lze i s ohledem na přírodu

Tisk dokumentů představuje nejen ekonomickou, ale i ekologickou zátěž. Řada firem i domácností si to uvědomuje, přesto počet vytištěných dokumentů příliš neklesá. Spotřeba papíru v době pandemie rapidně roste i v domácnostech. Ať už jde o tisk podkladů potřebných v rámci home office, nebo materiálů pro děti k distanční výuce. Přesto můžeme tisknout tak, abychom životní prostředí i naše peněženky zatěžovali co nejméně.

Dopad na životní prostředí lze zmírnit už výběrem náplně tiskárny. Alternativní tonery, které pocházejí většinou z Asie, obsahují toxické a nebezpečné látky. A právě tento typ náplně nelze recyklovat. Navíc výrobky z takového recyklátu by byly zdraví nebezpečné. „Ekonomickým a ekologickým řešením jsou kvalitní renovované tonery, které se dají na konci své životnosti 100% recyklovat,“ uvedl Jan Mára ze společnosti Armor, která použité tonery renovuje a snaží se aktivně řešit udržitelnost nejen v Česku. V rámci renovace se zachová plastové tělo toneru, odsaje se zbytek nebezpečného tonerového prachu a vymění se opotřebované součástky. Kazeta se znova naplní a je připravena k dalšímu použití. Stejně jako tonery lze renovovat

i některé inkoustové kazety. Pokud proces renovace probíhá profesionálně a použijí se kvalitní technologie a materiály, je kvalita renovovaných tonerů totožná s novými. Na konci své životnosti jsou potom recyklovány a lze z nich vyrobit kancelářské potřeby, ochranné pomůcky a další výrobky – nic tak nepříjde nazmar. Prvotní suroviny tím zůstávají stále v oběhu. Velké firmy nebo instituce, které za rok odevzdají k renovaci okolo 1400 tonerových kazet, ušetří téměř 1,5 miliónu korun. Ročně tak uspoří až 570 kg CO₂. V případě základní školy, která ročně zrenovuje 30 tonerů, se jedná o úsporu 36 000 korun. Roční úspora CO₂



kresba Pixabay

v tomto případě činí 9 kg. Úspory se ale promítanou, i když tisknete doma. Ekologická může být i samotná tiskárna. Záleží na jejím výrobci. Vývojáři se proto zaměřují i na některé aspekty, které snižují dopady tisku na životní prostředí a snaží se vymýšlet ekologické inovace, které bude zařízení umět. Tiskárny už dnes disponují funkcemi, jako je například úsporný tisk. I když se řada firem i domácností snaží o šetrné využití papíru, ještě dlouho se bez něj neobejdeme. K bezpapírové kanceláři a digitalizaci většiny dokumentů nás čeká ještě dlouhá cesta. Pokud ale chceme používat papír efektivně a s ohledem na životní prostředí, lze jeho použití omezit jednoduchými kroky. Základní pravidlo – tisk více stránek na jeden list nebo úsporný oboustranný tisk používá už asi každý. Záleží ale i na gramáži papíru. Pro běžné použití by měl stačit „obyčejný“ kancelářský papír, který má gramáž 80g/m². Výhodnější je volba kvalitnějšího papíru typu B nebo A. Je sice o něco dražší, ale neopotřebuje tolik tiskárnu a nezasekává se. Vybrat lze i recyklovaný papír nebo papír nebělený. Efektivně využít můžete i již potištěné papíry. Pokud mají jednu stranu prázdnou a nejde o citlivé informace, využijte je pro poznámky psané rukou nebo pro další tisk. (tz)



Fejeton

Máme rádi zvířata

Nastěhoval se k nám nový soused. Nejprve se za plotem objevil jen prázdný karavan a pak se dlouho nic nedělo. Následovala plachtová předzahrádka a okolí se postupně začalo zaplňovat věcmi potřebnými k životu – různými bednami a krabicemi, barely s krovčím, plynovou bombou. Později jsme poprvé zahlédli i jeho, muže spíš mladšího než staršího, spíš štíhlého než tlustého, v pracovním oděvu vypadal naprosto tuctově, nenápadně, prostě obyčejný truhlář. Jak to u nás na vesnici bývá, nechtěli jsme zbytečně prodlužovat období anonymity, dlouho otálet a dělat, že se nevidíme. Nezbyvalo než se seznámit. Tak to prostě chodí, udělat si první dojem who's who, tedy co je kdo zač. Nikdo přeci nechce žít v sousedství s potížistou, nebo dokonce osobou s kriminální pověstí. Proto jsme brzy překonali ostych a vstoupili na jeho území. A po několika minutách srdečného rozhovoru bylo jasno. Ten člověk nám docela padl do oka. Ukázalo se také, že nově příchozí není sám. Ten, kdo vlastně všechno způsobil, se dostavil brzy poté. Ovčácký pes, který by za normálních okolností budil svým zevnějškem respekt už na dálku. Jenže tento nový hafan byla jen taková dožijící troska. Přišel k nám umřít. Jak jsme se dozvěděli, v podnájmu, kde dříve žili, už to dál nešlo. Proto „páníček“ obstaral

starší obytný přívěs a se svým čtyřnohým druhem se přestěhovali k nám. Aby tu měli oba potřebný klid, který tvor končí svou pozemskou pouť potřebuje. O tomhle pejskovi bychom ani nevěděli, protože se celé hodiny nepohnul, zůstal ležet ve stejné poloze na dece nebo na trávniku. Ochrnutý na zadní nohy byl prakticky odkázaný jen na cizí pomoc. S okolím téměř splyval a člověk si ho vůbec ani nevšiml, kdyby nevěděl o jeho přítomnosti. O seznámení zřejmě moc nestál, neštěkl, jen se na vás díval velkýma moudrýma očima. Dny šly jeden za druhým, za plotem se nic nedělo, lépe řečeno, téměř žádný pohyb jsme nezaznamenali. Jen zvláštní zvuky. Pes totiž plakal. Celé hodiny vydával nepřeslechnutelné plačtivé vzlyky. Jistě ho bolelo celé tělo. Tělesnou bolest však patrně snášel statečně a bez hlesu, jeho trýznila duševní muka. Jeho pán musel každé ráno odjet do práce a zanechal trpící zvíře o samotě. Jestli měl při odchodu slzy v očích i muž, nevíme, ale jistě se mu neodcházelo lehkou. Pak zase nastal klid a my věděli, že oba už jsou zase spolu. Když se psi pláč dlouho neozýval, měli jsme strach z nejhoršího. Soužití se zvířaty na vlastní kůži jsme poznali, až když jsme přesídlili z ruchu velkoměsta na venkov. Netrvalo dlouho a přišla k nám na návštěvu kočička. Zřejmě usoudila, že my jsme ti praví a už od nás nikdy neodešla. Dali jsme jí jméno Tyninka, které se hodilo k jejímu sněhobílému kožíšku, jež narušovaly jen menší mourované fleky na botech a na hlavě. Snadno dokázala, abychom ji považovali za nejmilejšího mazlíčka,

přestože kočičích příchozích postupně přibývalo. Tyninka používala jedinečnou a naprosto spolehlivou taktiku. Když jsme se posadili ke stolu, nelenila a přisedla poblíž, pak nasadila ten ne-neodolatelý pohled. A neuhnula, ani když se okamžitě nedostavil úspěch. Jen tiše seděla a významně hleděla. Oběd by nám přestal chutnat, kdybychom se o něj s ní nerozdělili. Nedivte se, že se nestalo, aby nedostala, co chtěla. Ani jsme si nevšimli, že s touto kočičí královnou rychle uteklo dobrých třináct let. Týna zůstala stejná, i když se jí k stáru udělal na čumáčku osklivý hnědavý nádor. Pochopili jsme, že její dny se krátí a nic na tom nezměnila ani návštěva veterinářky. Ale nechtěli jsme pomyslet, že jednou, a zřejmě brzy, tu zůstaneme bez ní sami. Osud tomu chtěl, že její utrpení, které však nedávala nikterak najevo, náhle skončilo, když se zapomněla pod koly odjíždějícího automobilu. Odešla před pár týdny. Nám zůstaly vzpomínky na krásné společné chvíle. Myslíme často na naši čičinu, která se k nám sice dostala bez papíru, ale o jejímž vznešeném původu jsme nikdy nezapochybovali. Chovala se stále jako pravá dáma. Někdy se ptáme, zda jsme si čtyřnohého přítele vybrali my, nebo si on vybral nás. Ale odpověď není tak důležitá jako samotné soužití se zvířátky. Když jeden druhého obohacuje, rozdává radost, pak to vždy stojí za to, i když konce bývají doprovázeny zármutkem. Tak už to na světě je uděláno, že slzy a bolest tvoří druhou stranu mince, která má hodnotu nad zlato. A bez ní by byl život strašně strašně chudičký.

Pavel Kačer

Bylinky jako naši kamarádi

O imunitě člověka se v poslední době hovoří stále častěji. Mnozí z nás zjistili, že se málo hýbou, nedostatečně pobývají na čerstvém vzduchu, nadměru vysedávají u počítačů a mobilů namísto půlhodinové procházky v přírodě nebo četby pěkné knížky. Životní styl má svá úskalí. Napravit naši kondici pomáhají však stále častěji bylinky a hodně lidí se k nim s pokorou vrací. Mgr. Jarmila Podhorná, majitelka firmy NADĚJE, zkušená bylinářka, z toho má radost. Vždyť bylinky mohou posloužit jako účinný pomocník proti virům, bakteriím nebo třeba zmírnit stres a vylepšit naši náladu. Stačí přivonět k lipovému čaji s medem...

Chladné měsíce, kdy lidé tráví většinu dne ve vytopených místnostech, jsou pro přenos virů ideální. Vnitřní vzduch vysušuje sliznice, a ty se tak stávají nebezpečným prostředím pro množení virů. Jako vhodná prevence poslouží grapefruit. „Výtažek ze semen ráda doporučuji. Tento extrakt působí proti stovkám kmenů virů a bakterií. Navíc obsahuje bioflavonoidy, které posilují imunitu a čistí organizmus, takže pomáhají proti nachlazení a infekcím,“ vysvětlila Jarmila Podhorná. Jelikož grepové kapky působí také jako přírodní antibiotikum, využívá se grep nejen jako

prevence virových a bakteriálních infekcí, ale také při jejich léčbě. „K vnitřnímu užití se hodí především tinktury, které pomáhají v boji proti nepřátelským virům, ale například také plísním,“ upozornila Jarmila Podhorná. A co třeba hojně opévaný česnek? I podle Jarmily Podhorné je téměř univerzálním pomocníkem v péči o naši kondici. A to jak setý, ze kterého využíváme cibulku, tak medvědí, který nese svou sílu v listech. Jako pomocník proti šíření infekčních onemocnění se používal již ve starém Egyptě. Například z 560 známých kmenů zlatého stafylokoka jich česnek 500 ničí. Doslova módní se stala bazalka, naučili jsme se ji používat i v zimě. A nejen v kuchyni, ale i v lékárně má své místo. Ať ve formě tinktury, čajové směsi nebo přísady do koupele – nezapře své antibakteriální účinky, úlevu při bolesti ani pomoc s vykašláváním. Dobrou službu v prevenci i v akutním boji s nemocemi nám prokážou také rostliny, které známe spíš od našich babiček. Typickým příkladem je čertův kořen, známý také jako sibiřský ženšen, který se používá mimo jiné při doléčování infekčních chorob, slabosti a virových onemocněních. Čertův kořen působí jako adaptogen a harmonizátor, což znamená, že zvyšuje také obranyschopnost organismu. Ještě v listopadu kvetla na mnohých zahrádkách li-



chořeřišnice. Jak ta může posloužit? Dobrá imunita je základ pro boj organismu s virovými a bakteriálními onemocněními. K jednomu z nejlepších antibakteriálních prostředků patří právě lichořeřišnice. „Likviduje v organismu streptokoky, stafylokoky a další druhy bakterií, hlavně v dýchacích a močových cestách,“ doplnila Jarmila Podhorná. V dávných herbářích se popisuje také účinek vrby nebo černého bezu. Zpracované pupeny vrby v gemmoterapeutikem jsou vynikajícím prostředkem proti virům, ale také pomáhají již při vzniklé viroze a snižují i vysoké teploty. Ke zlepšení stavu organismu se odedávna využívalo několik částí bezu. Čaj z květů je vynikajícím prostředkem na nemoci z prochladnutí, ničí bakterie, čistí zahleněné průdušky, plody zlepšují nervové problémy, a pupen nám může pomoci s likvidací virů a bakterií. (rix)

INZERCE



Mgr. Jarmila Podhorná

Doplněk 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.bylinnyherbar.cz

www.nadeje-byliny.eu



RANNÍ CHLEBÍK

V PRAKTICKÉM BALENÍ

NOVINKA
S VITAMÍNEM D

NAČERPEJTE
RÁNO
ENERGII



OBSAHUJE
SEMINKA CHIA
QUINOA
A DÝNĚ



FIT DEN

PENAMFITDEN

Kde chléb zakoupíte, sledujte na www.penam.cz