

VÁNOCE

výjimečným ženám



2020

Vážené čtenářky a čtenáři,

VÍTEJTE u našeho vydání, které jsme pro vás
připravili v nejštědřejším měsíci v roce.

*V jeho tradičním vánočním duchu se nese poselství, které mnohdy v průběhu roku
nestihnáme sdělit svým blízkým, přátelům, či zaměstnancům.*

Poselství lásky, úcty, poděkování a důvěry.

*Dovolte nám tedy, projevít vám úctu, poděkovat za vaši dosavadní přízeň
a nabídnout vám tento dárek, ve kterém najdete rozhovory s úspěšnými
lidmi, kteří mají vliv, ale také srdce.*

Přejeme vám příjemné čtení, klidné svátky a šťastný Nový rok!

Stanislava Šveňková, vydavatelka

Jarmila Podhorná, majitelka Naděje

Hana Portová, majitelka ALFE Brno s. r. o.

sponzorky našeho vydavatelství

FOTO: MARIE VOTAVOVÁ



Mgr. Jarmila Podhorná,
majitelka Naděje



Stanislava Šveňková,
vydavatelka



Hana Portová,
majitelka ALFE Brno s. r. o.



FOTO: JADRAN ŠETLIK

CITÁTY A MOTTA VÝJIMEČNÝCH ŽEN

Odvaha vás
vyšle na cestu
a pokora vám
ukáže cíl.

**Každá žena,
která obstojně
zvládne domácnost,
dokáže řídit stát.**

(Margaret Thatcher)

*Staňte se světovými podnikateli,
ať vyrábíte stroje nebo brambory.
Vycházejme z názoru, že celý svět byl
stvořen proto, aby sloužil nám a my,
abychom sloužili celému světu.*

*Dělejme sebenepatrnější věc,
ale dělejme ji co nejlépe na světě.*

(Tomáš Baťa)

**Audiatur et altera
pars – budiž slyšena
i druhá strana!**

Všude je
dobro, stačí
ho vidět.

**Starajíce se
o štěstí jiných,
nacházíme
své vlastní.**

(Sigmund Freud)

*Lásky si važte jako dárku a s léty si
jí važte stále víc. Láska, to nejsou jenom
schůzky v parku, vzdychat a hledět
na Měsíc. Přejde i nečas, bolest, tíseň,
pak zkřehlé, kdo vás zahřeje?
Láska je jako dobrá píseň
a píseň těžké složit je.*

Vědět víc,
znamená
být napřed
a mít výhodu.

**Stupeň úcty
ke stáří udává
stupeň ušlechtilosti
a pravé ceny u všech
národů a kultur.**

(Ladislav Klíma)

*V tomto životě je mnoho cest.
Ta, na které však nejvíce
záleží, je jen jedna.
Je to cesta opravdové
lidské bytosti.*

**(Michael Blake,
Tanec s vlky)**



JEDINÝ VÁNOČNÍ DŮM V ČR S CELOROČNÍM PROVOZEM, KAŽDOROČNĚ NOVÁ EXPOZICE



Jiřina Regietová, zakladatelka



*Součástí Vánočního domu je také stálá výstava medvídků.
Je jich tu více než 10 tisíc,
sbírka je zapsaná v Knize rekordů České republiky.*

www.vanocnidum.cz IG @vanocnidum FB @vanocnidum





KAŽDÝ ČLOVĚK CHYBUJE, ALE JEN HLUPÁK V CHYBÁCH SETRVÁVÁ

Arm. gen. v.v. Ing. Petr Pavel, M.A.

Armádní generál ve výslužbě, bývalý náčelník generálního štábu Armády ČR a bývalý předseda Vojenského výboru NATO, zakladatel iniciativy Spolu silnější.



Generál Petr Pavel studoval na Vojenském gymnáziu v Opavě a po jeho zakončení pokračoval na Vysoké vojenské škole pozemního vojska ve Vyškově. Následně absolvoval postgraduální studium na Vojenské akademii v Brně a později absolvoval ve Velké Británii kurz pro vyšší důstojníky na Vysoké štábní škole v Camberley a odborný program na King's College London, kde získal titul Master of Arts (M.A.) v oboru mezinárodní vztahy.

Na jaře 2020 založil generál Petr Pavel iniciativu Spolu silnější.

Jako první byla spuštěna sbírka, která pomáhala těm, kdo během první vlny epide-

mie koronaviru sami pomáhali v první linii. Později dal generál Pavel dohromady tým expertů, s nimiž představil doporučení pro lepší zvládání krizí. Významně podporuje dobrovolnické projekty. Řadu let přednáší o demokracii a bezpečnosti na školách a veřejných besedách a konferencích.

Osobní a profesní ocenění, vyznamenání:

Je držitelem řady nejvyšších českých i zahraničních vojenských řádů a ocenění, např.

- Řád záslužné legie, USA
- Řád čestné legie, Francie
- Vojenský kříž s bronzovou hvězdou, Francie

- Státní vyznamenání ČR – Medaile za hrdinství
- Kříž obrany státu ČR

Vrcholy profesionální kariéry

2015–2018:

Předseda vojenského výboru NATO, Brusel, Belgie

2012–2015:

Náčelník generálního štábu AČR, Praha

Velice si vážíme toho, že právě pro nás, české podnikatelky, si pan generál udělal čas a poskytl nám rozhovor.

Pane generále, českou veřejností jste vnímán jako inspirativní osobnost a sympatický, rozumně uvažující muž, s velkou dávkou nadhledu. Nedávno jste oslavil narozeniny a příští rok Vás čeká kulaté životní jubileum. Začínáte bilancovat nebo naopak? Kde se na svojí životní cestě momentálně nacházíte? Uprostřed, na konci?

Priznám se, že potřebu osobního bilancování ještě necítím. Je pravda, že svou vojenskou profesionální kariéru jsem již ukončil, ale protože věřím, že podílet se na rozvoji společnosti může a měl by každý, zůstávám aktivním občanem. Houpací křeslo a papuče v mém okolí nečekejte. (smích) Na druhou stranu je pravda, že určité bilancování vlastně nepřímo provádím, a to, když si povídám s lidmi na veřejných (anebo teď více na online) besedách. Měl jsem příležitost zastávat vysoké postoje v prostředí bezpečnosti a mezinárodních vztahů, a lidi přirozeně zajímá, co taková práce obnáší. V tomto ohledu tedy vlastně bilancuji, ale spíše proto, abych lidem nabídl jinou perspektivu a další třeba inspiroval.

Když se ohlédnete zpět za svojí neuvěřitelnou úspěšnou profesní kariérou, splnila se Vaše očekávání?

Očekávání byla více než naplněna. Rozhodně jsem totiž taková neměl. (smích) To, že bych někdy mohl mít tu čest velet naší speciální jednotce, reprezentovat naši zemi v zahraničí, vést českou armádu nebo se podílet na vedení NATO, jsem si v mládí opravdu nepředstavoval.

Jaké životní milníky vnímáte jako nejdůležitější?

V osobním životě je to určitě rodina a narození dětí a v nedávné době už i vnoučat. A v tom profesním zkušenost z mise v bývalé Jugoslávii, studium v zahraničí, později jmenování do funkce náčelníka Generálního



FOTO: Z ARCHIVU SPOU SINĚSÍ

štábu Armády ČR a pak samozřejmě služba v NATO, kde jsem se mohl podílet na řízení spolupráce všech spojeneckých armád a dál přispívat k větší bezpečnosti u nás i ve světě.

Vzpomínáte si na okamžik, kdy a proč jste se rozhodl být vojákem?

Určitě mě hodně ovlivnilo rodinné zázemí. Můj táta byl profesionální voják, odborník na elektronický průzkum. Tím hlavním vzorem a inspirací byl bezpochyby on. Samotné rozhodnutí pro armádu bylo ale dílem náhody. Od malička jsem byl veden k samostatnosti, zodpovědnosti nejen za sebe, ale obecně za slabší, měl jsem rád výzvy a dobrodružství. Možnost jít na gymnázium již po osmé třídě základní školy, a navíc na vojenské, daleko od domova, do značné míry naplňovala takové preference. Můj sen stát se výsadkářem a možná dokonce sloužit u speciálních sil přišel až později, v průběhu studia. Stálo to hodně práce a úsilí, ale nakonec se mi ten sen stal realitou.

Odvaha – to je v současné době pandemie koronaviru aktuální téma. Hledáme celý život odvahu a obdivujeme ty, kteří jsou stateční, ale

i ty, kteří strach přiznají. Jaká je Vaše osobní definice skutečné odvahy?

Pod pojmem odvaha si možná většina lidí jako první představí extrémně nebezpečnou situaci, hlavou jim prolétne nějaký obdivuhodný čin hasiče, vojáka nebo policisty. V souvislosti se zvládáním epidemie koronaviru také vzrostlo všeobecné povědomí o tom, co obnášejí profese ve zdravotnictví či sociálních službách. Tyto pozice zastávají převážně ženy a my jsme denně svědky silných příběhů, dokumentujících ženskou odvahu vystavit se nebezpečí, riziku a zachraňovat lidské životy. Paralela s příběhy vojáků se tu přímo nabízí. Odvahu ale projevuje také každý, kdo je ve složité situaci upřímný, říká přímo své názory, činí těžká rozhodnutí a bere za ně odpovědnost. I takových podob odvahy bychom si měli dobře všimnout, sdílet je jako inspirativní příklady a také si jich tak vážit.

Vloni jste vydal knihu s názvem V první linii, ve které odkrýváte své soukromí z dětství, popisujete osobní vazby a vztahy, dobu studií, poukazujete na vzory, které Vás formovaly, objasňujete Vaši službu v NATO a Vaše

postoje k různým bezpečnostním politickým konfliktům. Jaké poselství Vaše kniha nese, co chcete jejím prostřednictvím lidem sdělit, předat?

Cílem autora, Vladimíra Mertlíka, bylo přinést pohled na životní příběh, který považoval v řadě ohledů za zajímavý. Nejen jako vývoj od důstojníka Československé lidové armády jako součásti uskupení Varšavské smlouvy do vedení NATO, ale také „pohled zevnitř“ na bezpečnostní hrozby naší doby a jejich dopad na naše životy. Formou je vyprávění na různá témata. Se mnou, s mojí rodinou a mými přáteli. Mojí snahou bylo podat otevřeně a bez příkras svědectví o naplňování snu, o profesně velmi zajímavém a naplněném životě a o mých představách o jeho další kapitole.

Co vás naučila armáda?

Odpovědnosti, respektu k druhým, schopnosti týmové spolupráce. Nepodléhat tlaku krizové situace. A určitě také zdrženlivosti. Vojákům je občas podsouvána touha po boji a akci. Praxe je většinou jiná. Vojáci mají přímou zkušenost s dopady ozbrojených konfliktů, proto s doporučeními pro vojenská řešení problémů zachází velmi opatrně.

Kdo je vaším vzorem? Člověkem, za kterým si dojdete pro radu?

Měl jsem to štěstí, že jsem v životě potkal mnoho skvělých a inspirativních lidí. Mým prvním životním vzorem a rádcem byl ale právě můj otec. Vychovával mě k upřímnosti, ke cti, k pevnosti v zásadách, k pomoci a ochraně slabších. Vždy se mě také snažil motivovat k překonávání vlastních limitů a překážek na cestě k cíli. Byl sám takový. Jako voják se se mnou dělil o své zkušenosti a po celou moji kariéru mi vždy byl objektivním a nešetřícím zrcadlem. Spojovala nás i vášeň pro cestování a fotografování. Bohužel, od jara tohoto roku už na něj mohu jen vzpomínat.

Jaká je podle Vás dnešní doba ve srovnání s tou před revolucí? Změnili se lidé,



FOTO: Z ARCHIVU SPOLU SILNĚJŠÍ

jejich chování, odvaha, čest, změnilo se jejich bezpečí? Máte svoji představu světa, ve kterém by se lidem žilo lépe?

Jak řekl krásně Goethe, lidstvo jde stále vpřed, ale člověk zůstává pořád stejný. V různých situacích jen vyplouvají na povrch naše lepší nebo horší stránky. Revolucí jsme ale získali zpět to nejdůležitější – svobodu a s ní i mnohem větší prostor pro seberealizaci. Samozřejmě, že jsme svědky chyb, nepravostí a nespravedlností, ale neměli bychom nikdy pochybovat o hodnotě svobody, kterou jsme získali. Je v nejvyšším zájmu naší společnosti ji trvale chránit a kultivovat. Bezpečnost a svoboda jsou spojené nádoby. Nenechme si vnutit, že jedno omezuje druhé. Ideální svět neexistuje, ale tím optimálním je pro mne společnost, která se nedělí na „my“ a „ti druzí“, kde všichni chápou, že svoboda jde ruku v ruce s osobní odpovědností a kde panuje celospolečenská solidarita.

Založil jste iniciativu Spolu silnějším, jak a proč to začalo?

Iniciativu jsem založil na jaře letošního roku v reakci na první vlnu koronaviru. Tehdy jsme spustili sbírku, která pomáhala těm, kdo sami pomáhali v první linii, třeba šili roušky, rozvázeli jídlo, vyráběli ochranné pomůcky, podporovali seniory. Podařilo se vybrat přes 1,5 milionu korun a podpořili jsme přes 50 projektů. Sběrka stále běží. V létě jsem pak dal dohromady odborníky a projeli jsme Česko, abychom se podívali na to, co se během první vlny na úrovni státu,

samospráv ale i třeba byznysu, zdravotnictví nebo školství podařilo, a co ne. A dali jsme na stůl konkrétní doporučení, jak se připravit na příští krizi a zvládnout ji – lépe, soběstačněji, s menšími dopady na životy lidí. Tato doporučení jsme pak představili odborníkům i veřejnosti. Upozorňovali jsme zejména na nutnost zlepšení komunikace, revize krizových plánů, využívání dobrovolníků nebo zapojení domácího byznysu.

A co děláte teď, když se – snad – blížíme ke konci druhé vlny?

Aktivně se zapojuji hlavně do dobrovolnických projektů. Zejména v oblasti podpory zdravotnickým a sociálním zařízením, pomoci seniorů nebo distanční výuce. Když jde do tuhého, všichni musí pomoci. V tuto chvíli je třeba odložit to, co nás rozděluje, a zaměřit se na konkrétní kroky a cestu z krize. Pracuji také na dalším příspěvku ke komplexnímu vyhodnocení toho, co se nám podařilo a co šlo dělat lépe během dosavadního průběhu epidemie koronaviru, abychom byli lépe připraveni na další krize v budoucnu. Chtěl bych tím navázat na doporučení, která jsme představili na konci léta.

Jak, kde, s kým budete trávit letošní vánoční svátky?

Mnoho svátků jsem nemohl prožít s rodinou, proto vidina klidného času, vánoční atmosféry v domácím prostředí a s těmi, které mám rád kolem sebe, je pro mě víc než atraktivní.

Co si přejete k Vánocům?

Měl jsem v životě dost příležitostí poznat, že věci nedělají člověka šťastnějším. Proto si ze všeho nejvíc přeji vidět své blízké zdravé, spokojené a v pohodě.

Co byste popřál našim čtenářům?

Přeji všem především klidné vánoční svátky, hodně zdraví a pozitivní mysl. A pokud by Vás někdy přepadl smutek nebo trudnomyslnost, tak na zlepšení nálady pěknou procházku nebo knížku pod stromečkem.

JAK BUDEME VZPOMÍNAT NA ROK 2020?



Ing. Dana Hrabáková
majitelka Chalk spol.s r.o. Suchodol

Leden

Na Nový rok 1.1.2020 bylo docela pěkné počasí a kolem oběda nádherně svítilo sluníčko. Základní předpoklad našich babiček, že bude celý začínající rok DOBRÝ, byl tedy splněn. Avšak během několika dní a týdnů se začaly objevovat zprávy o vážném onemocnění, které se rychle šíří v Číně. Pro Evropu to bylo daleko a nikdo si nedovedl představit, že by se nás to také mohlo týkat.

Únor

Na přelom února a března jsem měla naplánovanou cestu na Galapágy. Návštěvu těchto ostrovů, vzdálených 1000 km od Jižní Ameriky, jsem si nedovedla představit ani ve snu. Počet turistů přijíždějících na Galapágy je přísně sledovaný a limitovaný. Každý z ostrovů je jiný a žijí na něm odlišní živočichové a i rostliny jsou vesměs endemické. Ze školy jsem si pamatovala pouze želvu ob-



rovskou, Darwinovu evoluční biologickou teorii a Equádor jako vytyčené teritorium na těžbu hlubokomořských konkrací pro Československo.

Už samotný pohled z letadla byl úchvatný a osm dní na ostrovech, mezi volně žijícími

zvířaty, která se vůbec nebojí lidí, se téměř nedá slovy vyjádřit. Těm zvířatům totiž nikdo nikdy neublížil a jim proto naprosto nevádí focení. Mnohdy by se snad nechala i pohladit, což je pochopitelně zakázané. Již na letišti jsme byli poučeni o chování a přístupu k nim, především o nutnosti dodržovat 2 m odstup! Kolem nás byli všude především lachtani, na každém ostrově pokaždé jiní leguáni – suchozemští i mořští a hlavně neuvěřitelné množství ptáků, např. terejů, dokonce i druhu červenonohých a nasca. Na každém ostrově sídlí i druhově rozdílné želvy a především pěnkavy, které zde právě Charles Darwin sledoval. Při koupání v Tichém oceánu nás doprovázeli lachtani, vodní želvy a spousta dalších živočichů a milovníci šnorchlování si užívali i nádherný podmořský život.

Cestuji opravdu ráda a mám štěstí, že už jsem toho z celého světa dost viděla. Zážitky z této cesty na Galapágy řadím na třetí místo



v oblíbenosti, hned za návštěvu Nepálu s himalájskými štíty, včetně treku kolem Annapurny a za putování po klášterech v Tibetu i se sídlem duchovního vůdce dalajlámy.

Březen

Domů jsme se vraceli 6. března a mezipřistání v Guayaquilu a Amsterdamu už signalizovala, že není všechno jako obvykle. A během následujícího týdne byla z důvodu nástupu pandemie koronaviru uzavřena naše republika. Nikdo z nás nevěděl, co se děje, neměli jsme k dispozici nic – testy, ochranné pomůcky.. a nemocní lidé po celém světě přibývali.

Všichni si ten šok pamatujeme a každý ho prožíval po svém. Kromě osobního života jsme byli omezeni ve svých firmách a na pracovištích.

Duben–červenec

U nás v Chalku došlo během dubna k propadu tržeb o 55 %, v květnu o 45 %, ale zdraví lidí bylo pochopitelně přednější. Postupně jsme se ale opět vraceli do normálu. Během prázdnin se některá omezení uvolnila, přesto si nikdo nebyl jist, že je vše v pořádku. Naše firma dosáhla v letošním roce plnoletosti. Již 18 let prodává Chalk, spol. s r.o. Suchodol magnesium do celého světa. Na naši obvyklou zahradní party (besídku) jsme letos kromě zaměstnanců pozvali i naše obchodní partnery, protože jsme se nemohli setkat na žádném veletrhu a už jsme si chyběli. Toto neformální setkání přispělo opět k utužení vzájemných vztahů a bylo velmi příjemné.

Srpen

Na konci srpna jsem stihla, spolu s ostatnímu podnikatelkami, sázení lípy v zámeckém parku Loučeň, v rámci platformy Helas, pod heslem „Budujeme hrdé Česko“. V tomto společenství lidí je mi opravdu dobře, protože sdílíme podobné zkušenosti z budování našich firem. Na začátku jsme měli všichni pouze nápad a spoustu elánu, byli jsme bez kapitálu, neměli žádné obchodní zkušenosti, start-upy neexistovaly a podpora podnikání? – lépe nekomentovat. Naše cesty budování byly dlouhé, plné odříkání a mnozí jsme chtěli skončit. O to více se dnes radujeme z výsledků a současného stavu našich firem.



Terej modronohý

Září

Asi nikdo z nás nečekal, že máme před sebou hodně drsný podzim. Nemocných koronavirem začalo v Čechách raketově přibývat a karanténa a pozitivní testy se tentokrát nevyhnuly ani naší firmě. Přes všechny problémy Chalk prožívá nejúspěšnější rok v historii. Je to ale náročné, neboť každý zavedená opatření, zákazy a omezení vnímáme jinak. Lidé jsou vyplašení, obávají se o své blízké, druzí zase situaci bagatelizují a téměř se opatrným vysmívají. Několik zaměstnanců u nás onemocnělo, část zůstala doma s dětmi, když byly zavřené školy a karanténa, ostatní pracovali přesčas a o víkendech, abychom stihli dodací termíny. Za to musím všem svým kolegům poděkovat.

Prosinec

A nyní očekáváme Vánoce, nejkrásnější svátky roku. Letos budou určitě jiné, než na jaké jsme byli doposud zvyklí. Doba je divná... Po letech blahobytu si mnozí lidé začínali myslet, že se budeme mít všichni stále lépe a lépe a už

se ani nebudeme muset o nic snažit. Část z nich začala neoprávněně využívat různých státních dávek, podpor, úlevy a jejich smyslem života se stávalo jen užívání si! A najednou...je všechno úplně jinak. Téměř se nesmíme pohybovat, mnozí řeší existenční problémy, vyostřují se vztahy mezi lidmi ...tím vším budou letošní Vánoce poznamenány.

Vezmeme si z této situace ponaučení? Myslíme, že máme obrovskou příležitost! Věřím, že alespoň část lidí se zamyslí, zda žila správně a hlavně si ujasnila, co je pro ně vlastně nejdůležitější. Uvidíme, co nám Nový rok 2021 přinese. U nás v Chalku jsme optimističtí. Věříme, že naše produkty budou i nadále přispívat k tolik potřebné tělesné aktivitě a sportu nejen mladých lidí, ale celé populace a těšíme se na setkávání a nové cesty. Musíme doufat, že se co nejdříve vrátíme do normálu a využijeme šanci posunout se kupředu.

Navíc nás všechny může provázet VÍRA, LÁSKA a NADĚJE – to přece není málo!

VÁNOČNÍ RADY OD MGR. JARMILY PODHORNÉ

Viry a bakterie pod palbou bylinek

FOTO: MARIE VOTAVOVÁ



Mgr. Jarmila Podhorná založila firmu v roce 1999 za účelem výroby bylinných tinktur a jako první v republice začala vyrábět gemmoterapeutika – výtažky z pupenů rostlin. Za dobu svého působení vybudovala světový unikát – zahrady pro pupeny a bylinkové zahrady, jejichž sazenice dováží z celého světa. Zabývá se přednáškovou činností a navštívila mnoho světových kongresů. V roce 2010 získala titul Živnostník roku Olomouckého kraje, 2. místo v republice, v roce 2013 titul Marketér roku a cenu Malý delfin. V roce 2018 obdržela u příležitosti 450. výročí založení – pamětní medaili Univerzity Palackého v Olomouci za reprezentaci v ČR a zahraničí a v 9. ročníku projektu Ocenění Českých Podnikatelek získala hlavní cenu v kategorii Inovativní řešení.

Vzduchem přenosné podzimní a zimní infekce

se přenášejí mezi lidmi prostřednictvím dýchacích cest. Dýchací cesty jsou vstupní i výstupní branou nákazy. Přímý přenos je zprostředkován kapénkovou nákazou, kdy je virus šířen do okolí při mluvení, kašlání či kýchání. Takto získaná nákaza je nejvíce sdělná, protože jsou viry či bakterie živé. Virová nákaza se přenáší vzduchem drobnými kapénkami, a tak snadno dochází k onemocnění těch, kteří byli v nejbližším okolí kašlajících a smrkajících.

Nákaza se šíří nepřímým způsobem prostřednictvím znečištěného vzduchu nebo znečištěných předmětů. Chřipka i nachlazení jsou nejčastější v zimě, když topení v bytech snižuje vlhkost vzduchu. Nedostatek vlhkého vzduchu

vysušuje nosní sliznice a vytváří tak dokonalou základnu k množení virů a následnému onemocnění chřipkou nebo nachlazením.

Inkubační doba bývá několik dnů. Původci nemoci z nachlazení jsou Rhinoviry 30 – 50 %, Corona viry až 30 %, Adenoviry 5 %, Coxsackie A 5 % a neznámé viry až 20 %.

Horečka, která je u dětí obvyklá, bývá u dospělých přítomná zřídka. Mezi projevy respiračních virových nákaz se řadí chrapot, bolest hlavy, malátnost a apatie. Bolesti svalů jsou častější a typické u chřipky.

Také v bylinné oblasti je celá řada prostředků, které nám mohou pomoci. Především je třeba zvýšit a udržet imunitu organismu. Zde je celá řada prostředků, které nám mohou pomoci, ať již známá echinacea nebo třezalka, maralí kořen či rakytník řešetlák. Dále je velice důležité očistit tělo od virů a bakterií, zvláště v období viróz a při snížené imunitě.

Bylinky, které nám pomohou v boji proti virům: eleuterokok, grapefruit, žampion, šitake či vrba. Bylinky působící antibakteriálně jsou pak lichořeřišnice, česnek, lékořice či bazalka posvátná.

Eleuterokok

Čertův kořen neboli "sibiřský ženšen" je asi dvoumetrový keřík s hustě trnitými větvemi a složenými, pětičetnými, dlouze řapíkatými listy. Drobné květy vytváří kulovitá květenství s fialovými (prášnicové) a žlutými (pestíkové) květními plátky. Plodem je kulovitá peckovička o průměru kolem 8 mm, obsahující 2 až 7 pecek. Kvete na přelomu června a července a plody dozrávají na přelomu srpna a září.

Čertův kořen nemá příliš vyhraněné nároky na půdu, je náročnější na vodu a světlo. V našich klimatických podmínkách snáší zimní teploty bez problémů, rašící rostliny však mohou poškodit pozdní jarní mrazíky. Lze jej velmi dobře množit vegetativně. Jednou z možností

jsou řízků, a to dřevité, které řežeme na samém počátku vegetace, nebo bylinné, získávané koncem června. Lze také využít kořenových odkopků. Domovem Čertova kořene je Dálný východ, hlavně Přímořský a Chabarovský kraj a Amurská oblast Ruska, dále Korea, Japonsko a Čína. V našich klimatických podmínkách je možno jej pěstovat, nikdy však nezplaňuje.

Čertův kořen působí jako adaptogen a harmonizátor, což znamená, že nespécifickým způsobem zvyšuje obranyschopnost organismu proti účinkům stresu. Snižuje i odbourává krevní cholesterol a zpomaluje sklerotizaci cév. Má příznivý vliv na tvorbu enzymů a snižuje mírně hladinu krevního cukru. Podávání brání rozvoji nádorových metastáz, stimuluje protinádorovou aktivitu bílých krvinek, zmírňuje vnější projevy následků ozařování i celkově zlepšuje subjektivní i objektivní stav pacientů s onkologickým onemocněním. Snižuje toxicitu celé řady léků, zvyšuje odolnost organismu při protirakovinových léčebných postupech a má přímý vliv imunostimulační. Pozitivně působí na růst Ehrlichova karcinomu. Zlepšuje také prokrvení srdečního svalu, ale i mozku, takže vlastně slouží jako prevence proti ischemii myokardu a proti náhlým mozkovým příhodám. Ovlivňuje i projevy neurasténie, vedení vzruchu nervovými vlákny i ostrost vidění. Používá se při stavech slabosti, na doléčování infekčních chorob různého původu, na léčbu proti virům, při přepracovanosti, vyčerpání, v rekonvalescenci po operacích a po jiných těžkých chorobách.

Grapefruit

Grapefruit, někdy zkráceně grep, je subtropická dřevina pěstovaná pro své citrusové plody stejného názvu. Grapefruit byl poprvé objeven na ostrově Barbados v Karibském moři, odkud byl odvezen do Ameriky. Grep se pak pěstoval jako okrasná rostlina, jako ovoce je však populární až od 19. století. Dnes známe čtyři barevné formy: bílý, žlutý, růžový a červený. Grapefruity obvykle rostou do výšky 5 až 6 m, vzácně až 13 až 15 m. Listy jsou tmavě zelené, dlouhé až 150 mm, úzké a neopadávají. Květy mají 5 okvětních lístků a jsou velké asi 5 cm. Plod – grapefruit – má žlutou slupku a v průměru má 10 až 15 cm. Vnitřní dužina je dělená na oddíly, její barva

je proměnlivá, od bílé a růžové až k červené. Liší se i sladkostí. Grapefruitový strom ročně rodí až 700 kusů grepu. Pěstuje se v Brazílii, Izraeli, Texasu, Kalifornii, na Floridě nebo i v Turecku a ve Španělsku.

Lihový extrakt ze semen grepu působí až proti osmi stovkám kmenů bakterií a virů, proti stovce kmenů plísní a také proti jednobuněčným parazitům. Samotné bioflavonoidy navíc ulehčují trávení, čistí organismus a posilují imunitu, čímž napomáhají v prevenci proti nachlazení, infekcím a zápalům. Mají též antioxidační účinky spočívající v zachytávání volných kyslíkových radikálů. V malém semínku se tak koncentruje schopnost problém řešit (ničení bakterií, virů a plísní) a zároveň posilovat organismus a problémům předcházet. Díky mnohostrannému účinku grepových kapek můžeme říct, že je to především kandidát na čestné místo v lékárnice každé domácnosti. Ale nejen to, užívání gre-



pových tinktur umí pomáhat v zdravotní prevenci a posilovat organismus pro boj s mnoha problémy. Kdy můžeme grepové semínko užívat při akutních problémech a zevně? Na zevní užití je vhodný olej z grepových semínek. Olejem potíráme postižená místa, můžeme ho použít i jako kloktadlo. Blahodárně působí především při zánětech pochvy, u poševních mykóz a u parazitálních onemocněních po-

BIOPTRON



Tento jedinečný a optimalizovaný přístroj, kombinuje vlastnosti viditelného a i nфраčerveného světla. Patentovaná kombinace světél stimuluje růst buněk a urychluje proces hojení. Světlo proniká hluboko do tkání pomáhá k pozitivním změnám na buněčné úrovni. BIOPTRON cílí nejen na ošetřované oblasti zvenčí, ale také na orgány a buňky,

Objednání termínu terapie na emailu: jarmila.mikesova@nadeje-byliny.eu



chvy (např. chlamydie). Dobré zkušenosti jsou s obklady bércových vředů. Potlačuje infekce dutin, nosohltanu, průdušek, uší, ale i močových cest. Působí na záněty v ústní dutině – afty, záněty dásní, zubní kazy. Potlačuje plísňe a problémy vyskytující se na kůži, na nehtech i na sliznicích – opary, akné, ekzémy, kopřivky, mykózy, dermatitidy, lupénka, pásový opar. Při problémech vlasů a pokožky ve vlasech i u lupů pomáhá oplach roztokem grepů. Při velké trpělivosti pomůže i u likvidace bradavic. Je vhodný i při pocení nohou. Jaké možnosti má grepové semínko při vnitřním užití? Prostřednictvím účinných látek v jádru grapefruitu nám příroda dává mocný prostředek, jak posílit imunitní systém. Díky tomu můžeme dosáhnout zlepšení u akutních i chronických zánětů. K vnitřnímu užití jsou vhodné především tinktury, které se užívají nakapáním do tekutiny. Účinek je pomalejší a dlouhodobější. Je vhodný jako podpůrný prostředek pro astmatiky. Blahodárně působí u alergií, především potravinových. Přispívá ke zklidnění žaludečních a střevních potíží – ať už jde o nadýmání nebo průjem či zácpu – působí i na záněty ve střevech, je vhodný při různých formách kolitidy nebo Crohnově nemoci. Působí jako přírodní antibiotikum, takže pomáhá při všech případech akutních virových a bakteriálních infekcí. Pomáhá i zdravému organismu bojovat s běžnými nepřátelskými viry, bakteriemi, plísněmi a parazity, které na něj denně útočí, posiluje odolnost organismu. Blahodárně působí při gynekologických problémech, zejména u zánětů a výtoků, které způsobuje *Candida albicans*. Je jedním z prostředků, který likviduje *Helicobacter pylori*, který je častou příčinou různých žaludečních potíží, pálení žáhy, dvanácterníkových vředů či dyspepsie.

Žampion

Žampion polní je stopkovýtrusná houba vyskytující se na polích, lukách a pastvinách, a to zejména tam, kde je půda dobře prohnána pasoucím se dobyt看em. Objevuje se zpravidla ve skupinách nebo kruzích. Klobouk žampionu je nejdříve polokulovitý, posléze téměř plochý a dosahuje šířky až 10 cm. Barva žampionu je bílá, s občasnými hnědavými šupinkami. Lupeny jsou v mládí



starorůžové, později charakteristicky čokoládové barvy, což je důležitý znak, který bezpečně houbu odliší od smrtelně jedovaté muchomůrky jízlivé. Pěstované žampiony jsou vlastně odrudou polního žampionu. Ve starší literatuře se žampion označuje jako pečárka.

Od počátku léta až do podzimu je možné sbírat zralé plodnice.

Žampiony obsahují spoustu látek, které jsou pro lidské tělo velice prospěšné. Díky těmto látkám žampionu přičítáme účinky antibiotické, protinádorové, baktericidní či protialergické. Obsah účinných látek klesá konzervací a skladováním, proto je vhodné volit výhradně formu tinktury, která se připravuje z čerstvých plodnic.

Při dýchacích alergiích je žampion účinným prostředkem a zároveň by se dal nazvat speciálním antibiotikem na horní cesty dýchací. Podporuje zdravou funkci průdušek. Příznivě také ovlivňuje krevní tlak. Posiluje obranný systém organismu a omezuje množení nežádoucích bakterií.

Šiitake

Houževnatec jedlý, známý u nás spíše jako houba šii-take, je lupenatá dřevokazná houba s kloboukem o průměru 50 až 70 mm. Nejčastěji se tato houba pěstuje v Japonsku, a to na kmínkách stromů rodu *Parasitax* z čeledi bukovitých. Jsou to stromy, podobné malým doubkům.

Šiitake vykazuje výraznou protivirovou a protinádorovou aktivitou. Stimuluje imunitní systém organismu a tím zvyšuje jeho celkovou odolnost. Rovněž snižuje hladinu cholesterolu v krvi a zlepšuje využití a metabolismus tuků, což se projevuje ve značné protisklerotické aktivitě. S úspěchem lze využít také k tzv. čištění krve, tedy detoxikaci organismu, a zlepšení látkové výměny. Při mnoha



chorobách stavech nastupuje po aplikaci pocit zlepšení, které předchází léčivému účinku. Z dalších účinků je třeba jmenovat působení protihistaminové, které se projevuje poměrně výrazným útlumem nejrůznějších alergií.

Vrba

Je to poměrně vysoký strom s nelámavými ohebnými větvemi. Hlavním odedávna využívaným prostředkem je kůra, která především obsahuje fenolový glykosid, salicin, dále flavonoidy, třísloviny a další cenné látky.

Nejsilnější působení je ovšem v pupenech rostliny, kde je soustředěno nejvíce účinných látek.

Zhotovené tinktury můžeme využívat jako analgetikum, antipyretikum, tedy při chorobách z nachlazení, je výrazně protivirový prostředek a také je účinné antipyretikum.

Známé je také použití při různých neuralgiích např. trojklanného nervu. Jako jeden z mála bylinných prostředků je vhodná při snižování dráždivosti nervové soustavy, u neurastenie a lehčích psychických rozladění.

Zevně je vhodné použít odvar při hnisavých defektech a vyrážkách.

Výtažky z pupenů – gemmoterapeutika jsou výborná léčiva při chřipce a jiných virozách, také jsou účinné při léčbě neuralgií, revmatismu. Využívá se jich také ke snižování dráždivosti nervové soustavy – potlačování bolesti.

Lichořeřišnice

Lichořeřišnice větší je letnička, ale některé odrůdy jsou vytrvalé. Lodyhy jsou poléhavé, u některých odrůd pnoucí. Listy mají dlouhý řapík a členitě deseti dílnou čepel. Květy jsou dlouze stopkaté, ohnivě červené, u některých odrůd oranžové nebo špinavě žluté. Plodem

je ledvinovitá, trojpouzdrá tobolek. Květe od června do září. Lichořeřišnice je původní jihoamerický druh, u nás hojně pěstovaný, často oproti původnímu už hodně změněný.

Lichořeřišnice větší je letnička, která na zahrádce bývá spíše pro okrasu. Léčivé účinky má celá rostlina, nejvíce účinných látek je však v semenech a klíčcích a pupenech květů. Hlavní její působení je v oblasti urogenitální, kde tento prostředek působí výrazně antibioticky se širokým spektrem účinku – likviduje streptokoky, stafylokoky, proteus vulgaris, escherichia coli, salmonely a další druhy bakterií.

Kromě močových problémů také pomáhá i v oblasti dýchacích cest.

Přes tyto účinky byla zatím tato bylina málo využívána, v poslední době je velký zájem o lihovodný roztok.

Kromě antibakteriálního působení je známo také působení lichořeřišnice na vyvádění vlasů a podporu jejich růstu.

V tomto směru je nutno využívat lichořeřišnici vnitřně v podobě tinktury a zároveň vmasírovat tinkturu do vlasů nejlépe s extraktem z lopuchu a kořene kopřivy. Pomáhá také řešit kožní problémy ve vlasech – lupy, ekzémy, lupenku.

Česnek

Známé a používané jsou dva druhy česneku – česnek setý a česnek medvědí.

Česnek setý je odedávna využíván pro své fytoncidní působení antibakteriální a protiplísňové. Jednak je cibule využívána v dochucování jídel, ale odedávna je česnek ceněný právě pro tyto léčivé účinky. Již v dávné minulosti je známo, že v historii Egypta byl podáván stavitelům pyramid, aby se nešířily

infekční onemocnění. Významná je skutečnost, že z 560 kmenů zlatého stafylokoka jich česnek 500 ničí. Také pomáhá při likvidaci plísňové Candidy, která může být podhoubím nádorů a dalších vážných onemocnění.

Další funkcí česneku je ozdravné působení na střevní flóru, léčí střevní průjemy, rozšiřuje cévy a snižuje krevní tlak. Také očištné působení na cévy není zanedbatelné, protože tím se předchází konečným cévním problémům – infarktům a mrtvicím.

Podobné působení jako česnek setý má česnek medvědí. Je to působení antibakteriální, protihnilobné, očišťující cévy a také je to prostředek na snižování krevního tlaku. Na rozdíl od česneku setého, kdy je využita cibulka, jsou z česneku medvědího využívány listy.

Lékořice

Lékořice lysá je trvalka s dřevnatým, dlouze výběžkatým, lysým oddenkem. Dorůstá přibližně metrové výšky. Listy jsou lichozpeřené, složené z kopinatých, zespoda lehce ochlupených lístků. Květy má modrofialové a jsou umístěny ve stopkatých, úžlabních hroznech. Plodem je lusk, dlouhý kolem 30 mm. Lékořice je pro léčivé účely pěstována. Má ráda půdu suchou, hlubokou, výživnou a dobře propustnou, podnebí teplé a suché, polohu slunečnou. Velmi dobře se pěstuje zejména po okopaninách.

Lékořice má velmi široké pole využití. Působí především jako prostředek podporující vykašlávání u nemocí plic a průdušek. Současně mírně zvyšuje tvorbu moči a je též lehce projímavá. Působí taky bakteriostaticky a antivirově a má rovněž spasmolytické působení, pro které je využívána v léčbě žaludečních a dvanácterníkových vředů. Tlumí rovněž tvorbu žaludečních kyselin, uvolňování gastrinu a tvorbu histaminu, odpovědného za vznik většiny alergií. Hormonální složka drogy z ní činí protizánětlivý prostředek, využívaný například v revmatologii, a také důležité gynekologikum. Může se podávat také při Addisonově chorobě, tedy při snížené funkci kůry nadledvinek.

Bazalka

Bazalka, nazývaná též Tulsí, je letničkou s přímou, většinou lysou lodyhou. Dorůstá výšky



kolem 30 cm. Lodyha je přímo větvená, se stopkatými, vstřícnými listy, vejčitými až podlouhlými, na bázi celokrajnými, ve vyšších partiích zastríhaně zubatými. Horní listy přecházejí v malé, červenavé listeny. Květ je bělorůžově fialový, typický pro čeleď chlučkovitých. Plody jsou černohnědé tvrdky. Rostlina je velmi aromatická.

Bazalka je pěstovaná teplomilná rostlina.

Využívá se kvetoucí nať. Nejvyšší kvalitu má červený sběr.

Pro vnitřní užívání je nejvhodnější lihová tinktura. Bazalka je mimořádně univerzální bylina, tlumí křečové bolesti, zlepšuje trávení, harmonizuje peristaltiku, působí proti nadýmání, protizánětlivě i mírně antibioticky. Podporuje vykašlávání i práci srdečního svalu, mírně uklidňuje a vyživuje nervy. Je vhodná při nespavosti a migréně, při psychogenně podmíněných závratích. Je vhodná proti průduškovému astmatu. Tlumí bílý výtok a podporuje jaterní činnost, řeší katary. Zevně je vhodná proti kožním zánětům, zejména v ústní dutině, třeba při paradentóze.

Bazalku samotnou podáváme práškovou jako koření nebo pro aromatické koupele či inhalace. Při podávání ve formě čaje ji zpravidla kombinujeme s dobromyslí, meduňkou, puškvorcem, řebříčkem, heřmánkem, benediktem, tymiánem, kořenem lopuchu nebo s řepíkem.

Zlatice

K nejvýznamnějším bylinám v tradičním čínském léčitelství patří zlatice. Její hlavní léčivé účinky jsou antiseptické a protizánětlivé. Každá tato rostlina působí likvidačně na určitý druh virů a proto je nejlépe zhotovit směs z těch nejúčinnějších.



ŽENA JE DAR ANEB MALÉ VÁNOČNÍ ZAMYŠLENÍ

Anna Šperlová, majitelka Excellent Plzeň s.r.o.

My, ženy, jsme stvořené k tomu, abychom předávaly krásu a pohodu. Jsem ráda, že moje cesta jde tímto směrem, protože vidět spokojené lidi, kteří mi děkují za zážitky, je to nejlepší co mě povzbuzuje.

Ženou je možné být za všech okolností a ve všech situacích. Žena, která se dokáže projevit ve své ženské síle a umí ji využívat nejen doma, ale i v práci, je přitažlivá, šťastná, spokojená, inspirující, úspěšná a vzorem pro ostatní. Buďme pyšné na to, že jsme se narodily jako ženy. A vážme si skutečnosti, že jsme se narodily do moderního světa. Dbejme o sebe na všech úrovních. Tě vnější (o své tělo, oblečení, chování) i té vnitřní (o své pocity, emoce, myšlenky, vědomosti).

Mnoho žen se trápí svým věkem, bojí se ubíhajícího času. Buďme spokojené se svým věkem. Vždy! Každý věk má své výhody i nevýhody. Stejně jako není dobré neustále někam spěchat, není ani dobré neustále se vracet do minulosti. Nezoufejme nad věcmi, na které je „příliš pozdě“ nebo „příliš brzy“. Dělejme věci, na které je ten správný čas! Pokud svou příležitost promeškáme jen kvůli negativním myšlenkám typu „na to jsem už moc stará“, budeme později litovat. Jistě, nejsem ta samá žena, kterou jsem byla před deseti lety, ani žena, kterou za dalších deset let budu. Buďme si vždy vědomy svého osobního kouzla, své krásy a hlavně neztrácejme sebedůvěru!

Často se mě ženy ptají, co jsem vše musela udělat pro svůj úspěch, co jsem musela obětovat pro své podnikání. Úspěch je věc rozhodnutí. A nejtěžší na světě je rozhodnout se. Nikdy jsem nebyla moc váhavá, často jsem šla do všeho po hlavě. Život se se mnou nemazlil, zažila jsem pády i euforii z úspěchu. Ale po svých rodičích jsem zdědila pracovitost a vůli vše dotáhnout do konce, nevzdávat se. V tomto duchu jsem vychovávala děti, toto vštěpuji svým vnoučatům. Vše začíná a končí u mě.

Milé dámy,
vytvořte si život,
od kterého si
nepotřebujete
odpočinout



Nyní neprožíváme moc příjemnou dobu, ani já nemohu dělat svoji práci, ale poprvé v životě mám čas. Čas na sebe, na rodinu, na knížky, sebevzdělávání. Není to krása? Na všem se dá najít něco pozitivního. A jestli se dá na něco v životě spolehnout, pak na určitou rovnováhu. Po smutku přijde úleva, potom zase radost...

Mysleme na to právě teď, v období adventu a vánočních svátků. Vánoce jsou hlavně o na-

ději, ne o tom, že bude líp. A také o tom, že život má smysl.

Těším se, že budu s vnoučátky péct cukroví, krájet jablka a hledat hvězdičku, pouštět skořápky ořechů po vodě. Dodržujeme všechny tradice, hodně si vyprávíme a věřte nevěřte – ani si na mobil nevzpomenou.

Přeji vám klidné vánoční svátky a nezapomeňte milé dámy – vše začíná a končí u ženy.

Když je žena šťastná, je šťastná celá rodina. Hezké svátky!

Anna Šperlová majitelka společnosti Excellent Plzeň s.r.o. pořádá konferenci EXCELLENTNÍ ŽENA®
www.excellentnizena.cz

Excellentní
ŽENA®





Vzpomínám na mého dědečka,
zakladatele firmy v roce 1912 a jeho rčení:

„KDYŽ MÁŠ MAJETEK, MUSÍŠ NA NĚM DOBŘE HOSPODAŘIT A BUDE SE NÁM DAŘIT“

Hana Portová vnučka zakladatele a majitelka
slévárny ALFE Brno

FOTO: JADRAN ŠETLÍK



Hana Portová řídí slévárnu s 35 zaměstnanci, kteří ručně vyrábějí průmyslové odlitky z šedé a tvárné litiny a hliníku, zahradní, mobiliární a sakrální litinu včetně uměleckých replik. Významně se zasloužila o navrácení slévárny zpět do rodinných rukou a je jedinou ženou v ČR, která slévárnu řídí a vlastní. Mnoho let věnovala nemalé úsilí tomu, aby splnila povinnost vůči svým předkům, na jejichž práci je velmi hrdá a vrátila slévárně zašlou slávu. Za svoji snahu byla odměněna Parlamentem České republiky, od kterého obdržela pamětní list s poděkováním za přínos k rozvoji českého podnikatelského prostředí a v roce 2015 dostala cenu za činnost a šíření dobrého jména Jihomoravského kraje. Hana Portová se věnuje charitativní činnosti a podporuje zdravotně postižené osoby.

Jak se letos daří Vaší slévárně?

V dnešní době pandemie koronaviru se firma drží mírně nad vodou. Zakázky se snížily více jak na polovinu, takže jsme tomu museli přizpůsobit celý chod firmy. Zaměstnance jsme nepropouštěli, ale průměrné mzdy se snížily. I přes tyto potíže jsme zahájili modernizaci haly na zřízení pískového hospodářství cca za 5,5 mil. Kč, které bude dokončeno v 1. polovině 2021, což ulehčí práci formířům i vytlačkačům. Co se týká ochrany zaměstnanců proti koronaviru, nechali jsme našit ihned v březnu 2020 pro každého zaměstnance 4 roušky, vydali zákaz vstupu do hal cizím osobám, řidiči i zahraniční při odběru zboží nevystupovali, vše bylo vyřizeno přímo z auta. Zaměstnanci, kteří čerpali dovolenou, mi hlásili kde a pokud byli v zahraničí, museli při návratu předložit negativní výsledek vyšetření.

Jaký byl Váš rok 2020?

Pro mě osobně byl rok 2020 rokem, ve kterém jsem v dubnu podstoupila srdeční

operaci (nová chlopeč), srpnu a září byla v láních, 2x absolvovala testy na Covid – vždy negativní a doufám, že to tak zůstane i nadále.

Jaké bývaly Vaše Vánoce v dětství?

Vždycky jsem se na ně, jako každé dítě, velmi těšila, protože jsme chodili na návštěvy a koledy k příbuzným, kterých bylo hodně. A jako děti jsme hodnotily, jaký mají stromeček.

Co byste ostatním popřála do Nového roku?

Přála bych sobě i firmě, aby naši zákazníci (odběratelé) nezažadovali zakázky do zahraničí, ale dali práci českým lidem, kteří ji umí udělat stejně dobře, ne-li lépe! A všem podnikatelům a podnikatelkám přeji do roku 2021 hodně zdraví, štěstí a práce! Pak se nám všem bude dařit dobře.

www.alfecz



slévárna před rekonstrukcí



slévárna po rekonstrukci

Hana Portová
Můj vánoční recept

1 dávka lineckého těsta (možno koupit hotové)

Těsto vyválet na plát cca 3 mm a dát péci
(vyjde to na polovinu plechu)

Po upečení a vychladnutí potřít silně švestkovými
povidly, na to hustě vložit vlašské ořechy posekané
nadrobno a zatlačit je do povidel.

Polít čokoládovou polevou,
nechat ztuhnout a krájet na malé čtverečky.

Dobrou chuť!



Vánoce Výjimečným ženám

19

ALFE BRNO, s.r.o.

SLÉVÁRNA ZALOŽENÁ ROKU 1912

Slévárna ALFE BRNO, s.r.o. vyrábí průmyslové odlitky z šedé tvárné litiny a hliníku, zahradní, mobilární, sakrální litinu včetně uměleckých replik.

Nabízí i množství dekorativních vzorů a zpracuje jakýkoliv váš návrh od modelu po odlitek, ať se jedná o upomínkový předmět, šperk, ozdobu či medaili.

ALFE BRNO, s.r.o. umí vyrobít z cínu i dokonalé křehké vánoční ozdoby.

Objednávky na ozdoby je nutno zasílat s dostatečným časovým předstihem.

Výrobky slévárny najdete po celém světě.

www.alfe.cz



ALFE BRNO, s.r.o.
Slévárna založená v roce 1912



BE NICE

české ekologické papírnictví představuje
svoji vánoční edici



Majitelka Be Nice, Mirka Poráčová (vlevo)
a Bára z Nikolajky



Pro všechny milovníky papíru a autorského designu letos připravilo ekologické papírnictví Be Nice, ve spolupráci s ilustrátorkou Bárou z Nikolajky, několik novinek. Je to například originální **Dopis Ježíškovi**, který potěší svým provedením i krásnými ilustracemi.

Mirko, jste majitelkou firmy a značky, která nabízí ekologické papírenské zboží. Jak vaše firma vznikla? Hraje v tom velkou roli fakt, že jste s manželem majitelkou tiskárny Garamond a jste oba velcí ochránci přírody?

Naše tiskárna vznikla před 25 lety a založil ji můj manžel. Já jsem se k němu připojila před cca 10 lety, firmu jsem mu pomáhala vést, nicméně mě samotnou to vedlo směrem k přírodě, kterou mám velice ráda. Před tím, než jsem začala pracovat v Garamondu jsem pracovala v marketingu a založení Be Nice tak bylo logickým vyústěním mého zájmu o pří-

rodu a zkušeností, které jsem v průběhu své dosavadní praxe nabyla. Vznikla tak značka ekologického papírnictví Be Nice.

Firem s papírenským sortimentem je na trhu velké množství. Asi bylo třeba vymyslet, čím se odlišit a zaujmout zákazníky. V čem se liší vaše firma od ostatních?



My jsme takto vůbec neuvažovali. Dilem náhody jsme se potkaly s Bárou z Nikolajky, mně se velmi líbily její ilustrace a Bára zase byla nadšená z možnosti spolupracovat na rozvoji nové značky. Domluvily jsme se rychle, pomohli i další kamarádi a vznikla značka, které my sami věříme. V podstatě nesledujeme konkurenci, prostě tvoříme to, co se nám samotným líbí. A máme štěstí v tom, že se to líbí i našim zákazníkům. Myslím, že lidé vycítí, když něco vzniká srdcem a dokáží to ocenit.

Jaké produkty klientům nabízíte a které máte Vy osobně nejraději?

Začali jsme vloni o Vánocích balicími papíry a doplňky na balení – to je stále základ naší nabídky, v průběhu roku jsme doplnili plakáty, balicí sadu Z lásky, sešity, bloky a pastelky. Letos o Vánocích jsme výrazně rozšířili nabídku autorských přání a zaměřili se také na vlastní tvorbu našich zákazníků – v na-

bídce máme přání pro začínající krasopisce, papír na tvorbu vlastních přáníček, razítka. Můj nejoblíbenější výrobek je ale Dopis pro Ježíška – ten jsem chtěla pro své děti a také si je všechny letos na Be Nice design již napsali.

Kdo vlastně toto zboží vymyslel?

S nápadem vyrábět ekologické balicí papíry jsem přišla já, Bára z Nikolajky navrhla krásný design – bylo to její přání již delší dobu a výroba probíhá u nás v tiskárně Garamond. Vše funguje ve vzájemném propojení, jinak by

to ani nebylo možné, technicky proveditelné a v předvánočním období zvládnutelné.

Firmu jste založila vloni – a již jste zaznamenali velký zájem o váš sortiment. Čím si to odůvodňujete?

Lidé mají často představu, že to, co je z recyklovaného papíru, není hezké. A my se mu snažíme dát krásný design. Na výběru materiálu si celkově dáváme záležet, chceme, aby se nám i našim zákazníkům do našich balících papírů dobře balilo. Proto například

balící papír potiskujeme i ze spodní strany velmi jemnou mřížkou – aby se zákazníkům dobře stříhal. Musí to vše nakonec dohromady dobře fungovat – a to se nám myslím opravdu daří. Velmi nás těší slova podpory, které od našich zákazníků slyšíme.

www.benice-shop.cz



Ekologické papírnictví



NADAČNÍ FOND ZDEŇKY HEYN EDLOVÉ

„Pomáhat tam, kde je to potřeba....“

FOTO: GABRIELA HOMOLOVÁ



Před 27 lety začala podnikat v oblasti speciálních průmyslových maziv a založila společnost LUBRICANT s.r.o.

„Cesta to byla dlouhá, ne vždy jednoduchá, ale po ohlédnutí zpět, mám radost, že byla a je úspěšná,“ konstatuje. „Úspěch a prosperita pro mě byly vždy spojeny s pokorou a snahou pomoci tam, kde to bylo potřeba. Radost z úspěchu v podnikání přineslo i myšlenku, že se nám daří dobře, ale je spousta lidí a oblastí, kde tomu tak není.“

Proto jsem se rozhodla založit Nadační fond Zdeňky Heyn Edlové, který se bude zejména

zaměřovat na podporu v oblastech zdraví, zdravotní péče, péče o děti, seniory a zdravotně postižené. Vedle toho bude Nadační fond pořádat kulturní a sportovní projekty s charitativním podtextem.

Jsem přesvědčena, že v každém z nás je „kousek anděla“ který může pomoci a každý, kdo jakýmkoliv příspěvkem podpoří náš Nadační fond, pomůže naplnit naše poslání: „Pomáhat tam, kde je to potřeba....“

Nadační fond
Zdeňky Heyn Edlové



VAŠE VÁNOCE A OSLAVA BEZ PRÁCE!



Užijte si s Kuchaři do domu gurmánské menu a zábavu! Již 6 let zajišťujeme výjimečné kulinářské služby z portálu Kuchaři do domu.cz. 25 světových kuchyní poskytují osobní šéfkuchaři a certifikovaní lektori vaření. Ověření špičkoví šéfkuchaři z celé ČR jsou k vašim službám.

Potřebujete zajistit rodinnou oslavu, firemní akci, event, food festival, recepci pro VIP? Ob-

jednejte si zážitkové menu, fine dining, TOP catering, kurzy vaření, kuchařskou show! Vyberte si v seznamu www.KuchariDoDomu.cz svého osobního šéfkuchaře, VIP kuchaře, členy Národního týmu ČR, známé kuchaře z TV, lektory vaření nebo cateringové firmy na akce. Kompletně zajistí vaši akci. Šéfkuchaři vám zdarma pošlou nabídky menu a cenu. Vyberete si nejlepší nabídku a svého osobního kuchaře.

Plánujete večírek, přestože je vaše firma na home office? Máme novinu v době covidu! 4 online kurzy vaření světových kuchyní v přímém přenosu s šéfkuchařem! Online kulinářský teambuilding na míru. Užijte si zábavu se svými kolegy a vaření pod vedením šéfkuchaře, který vaří s vámi, radí, odpovídá na dotazy účastníků kurzu a vypráví zážitky ze své kulinářské praxe. Suroviny nakoupí a doveze k vám domů nebo do firmy.

Vánoční klid a pohodu vám přeje Kuchaři do domu!

Mgr. Ivana Bachtíková
Kuchaři do domu s.r.o.



KUCHAŘI DO DOMU.cz



**Osobní kuchaři a cateringové firmy
z celé ČR k objednání na akce:**

**Oslavy, narozeniny, jubilea, svatby,
firemní rauty, společenské akce**

- Čerstvé vaření přímo u Vás
- Kompletní catering
- Osobní kuchaři, VIP kuchaři, lektori vaření i odborníci zdravé výživy, gastroporadci
- Lekce vaření u Vás nebo ve studiu
- Zážitková gastronomie
- 25 světových kuchyní
- Dárkové poukazy



info@kucharidodomu.cz • +420 777 136 103
www.KuchariDoDomu.cz

Vánoční perníčky

Tento recept na perníčky je vychytaný z mnoha receptů a jeho přednost je nejen vynikající chuť a vůně, ale také okamžitá křehkost perníčků. Jsou měkké ihned a dlouho vydrží vláčné. Děti je milují.

Suroviny:

50 dkg hladká mouka
25 dkg cukr moučka
2 vejce
10 dkg másla
2 lžíce medu
2 lžíce rumu
perníkové koření (sáček)
½ lžičky jedlé sody

Postup:

Vypracujeme tuhé těsto, vyválíme a na mírně vymaštěný plech dáme péct vykrájené tvary potřené vlažnou vodou. Vložíme do rozpálené trouby na 180 °C na 10 minut. Raději hlídáme podle typu trouby. Perníčky v troubě trochu nabobtnají, vkládejte do trouby s mírným odstupem. Po upečení perníčky potřeme rozmíchaným vejcem v mléce a necháme na plechu vychladnout! Perníčky zdobíme podle libosti.

S Kuchaři do domu si užijete gurmánské menu a zábavu!

TIP pro vás

Čeká vás příprava rodinné oslavy, firemní akce, recepce, městské slavnosti nebo festival? Užijte si oslavu se svými hosty! Bez práce!

Nemáte čas? Hledejte osobního ověřeného šéfkuchaře, lektora vaření nebo TOP catering v seznamu Kucharidomu.cz! Kompletně se o akci postará! Mistr kuchař sestaví vaše oblíbené menu, nakoupí, přiveze inventář, navaří, naservíruje, uklidí kuchyň, pobaví hosty při cooking show a odjíždí.

Zajistíme také pěkné stylové prostory na vaše akce.

Zadejte poptávku a ověření šéfkuchaři vám zdarma pošlou nabídky menu a cenu. Vyberete si sami nejlepší nabídku a osobního kuchaře.

www.KuchariDoDomu.cz



UMĚNÍ UKLIDŇUJE

Jana Kleisner, zakladatelka Nadačního fondu Magis Artis

Chtěla bych vám, milé dámy, popřát do roku 2021 jistotu.

Budte si jisté, že to, pro co se rozhodnete, má smysl. Nenechte se ničím a nikým odradit, věřte v sebe, svým snům, plánům a jistotě, že vše nakonec dobře dopadne.



Je velkou milovnicí umění a před 2 lety založila Nadační fond Magis Artis. Latinský název napovídá, že jeho cílem je přinést „více umění“ do našich životů.

Jana Kleisner se nepovažuje za znalce a proto ke spolupráci přizvala historika umění Dušana Brozmana a kurátora a produkčního Jana Vincenece, s nimiž založila spolek, který od ledna 2020 provozuje československou MODERN ART GALLERY.

Jaký byl první rok ve Vaší galerii?

Byl těžký, ale radost z toho, že mám konečně krásné místo, o kterém jsem snila, mi pomohl překonat náročnou rekonstrukci i první vlnu pandemie Covid-19. Nyní, po necelém roce činnosti, mohu s radostí konstatovat, že se nám podařilo vytvořit kvalitní zázemí pro umělecké výstavy.

Kolik akcí jste letos uskutečnili?

I přes průběžné uzavírání galerií kvůli pandemii celkem 6 výstav a také jsme oživilí příležitou alej výtvarnými díly s kulturním programem. Po roce práce v galerii mám pocit, že její budoucnost je zajištěna. A to mě inspiruje k novému projektu, e-shopu s originálními

uměleckými díly, který ještě více naplní můj původní cíl Nadačního fondu Magis Artis – více umění do našich životů. Domnívám se totiž, že současný trh s uměním je často pro člověka, který nežije vernisážemi a pročitáním katalogů, odrazující svou nesrozumitelností. Teoretické řeči kurátorů, jako i mnoho děl současného umění, působí někdy až elitářsky a lidé mohou rezignovat. Raději než originální dílo si pak koupí kopii v obchodním řetězci s nábytkem. Ráda bych proto pomocí e-shopu vytvořila místo, kde si i laik, který má rád krásné věci a nemá čas studovat dějiny umění, může vybrat dílo podle svého vkusu, bez pocitu, že je poučován, co se mu má líbit a co už je kýč.

Jaké máte další plány s galerií?

Ráda bych v ní vytvořila i prostor pro obchod s autorskými knihami a zavedla do ní pravidelný program s diskuzemi a přednáškami.

Co Vám osobně přináší umění?

Uklidňuje moji nepokojnou mysl a přináší klid mé duši. Když se dívám na obraz nebo hladím sochu z hladkého mramoru, mé myšlenky se zklidní a rozjede se má představivost. Zmizí stres a starosti a je jen krásno. Umění uklidňuje, věřte mi!

www.modernartgallery.cz

MODERNARTGALLERY.CZ

Magis..
Art is.



POCTA LÉKAŘŮM A ZDRAVOTNÍM SESTRÁM



Vychází autentická knižní reportáž
z českých nemocnic „S lékaři v první linii“
s řadou jedinečných fotografií



Novinářky Lenka Klicperová a Markéta Kutilová přináší ojedinělé reportážní svědectví o tom, jak se od března 2020 proměnila s pandemií koronaviru síť českých nemocnic. Jaký stav panoval ve velkých pražských nemocnicích Bulovka a Motol, a jak fungovaly nemocnice regionální? Reportérky zkušené z válečných oblastí světa se zúčastnily operací, strávily mnoho času na odděleních s lékaři a sestrami, jezdily s týmem odběrové sanity... Kniha s autentickými dojmy i fotografiemi je poctou lékařům, sestrám i ostatním členům zdravotnických personálů.

Reportážní kniha vznikla v reakci na vyhlášení nouzového stavu v České republice 12. března 2020. Stejně jako mnoha jiným i válečným reportérkám Lenka Klicperová a Markéta Kutilové se ze dne na den zhroutily pracovní plány. „Ten den jsem měla odlétat do zahraničí. Následovat měla další reportážní cesta do Somálska. Vše bylo zrušeno. Můj pracovní život se ze dne na den zhroutil. Markéta byla tou do-

bou ještě mimo republiku, a tak jsem se musela dát do práce nejprve sama (...) Média chrlila jeden článek za druhým. Nikdo nemluvil o ničem jiném než o novém koronaviru, z českých covidových center však nebyla ani fotka, ani záběr. V nemocnicích, kde se odehrávalo to nejdůležitější, nebyl nikdo,“ popisuje v úvodu autorka Lenka Klicperová cestu k reportážní knize o celosvětově nejvýznamnější události roku 2020. Kniha zasazuje čtenáře přímo do centra dění a čtení jednotlivých pasáží je místy až strhující. Detailní popisy doplňují skvělé reportážní fotografie či rozhovory se zdravotníky.

O AUTORKÁCH

Lenka Klicperová (* 1976)

je novinářka a fotografka. Začínala jako zpravodajka, od roku 2004 do 2018 řídila časopis *Lidé a Země*. Pracovala v řadě afrických zemí, od Angoly přes Namibii, Nigérii, Tanzanii, Keňu, Etiopii, Mali, Burkinu Faso, Čad, Niger až po Demokratickou republiku Kongo.

Několikrát navštívila jako reportérka Afghánistán. Dostala se také do Somálska sužovaného několik dekad trvající válkou.

Markéta Kutilová (* 1978)

Novinářka a publicistka. Pochází z Poličky, kde také žije. Novinářskou dráhu zahájila v roce 2002 jako redaktorka *Lidových novin*. Poté šest let pracovala pro společnost Člověk v tísni jako projektová manažerka na misích v Íránu, na Srí Lance, v Demokratické republice Kongo a na Haiti. Poté se vrátila k novinářské práci. Jejími tématy se staly války, lidská práva, ekologie, ochrana zvířat a migrace. Poslední roky jezdí do Sýrie a Iráku a spolu s Lenkou Klicperovou dokumentuje válečné konflikty.

Obě dámy založily sbírku na pomoc lidem v syrském Kobani (www.soskobani.cz).

Kniha *S lékaři v první linii* vychází 30. 11. 2020 v nakladatelství Universum



RODINNÁ POHODA V ADVENTNÍ ČAS

s hračkami od Toypexu potěší Vás!



Ing. Alena Pexídřová

Stejně jako každý rok i letos se nezadržitelně blíží Vánoce. Kouzelný čas velmi oblíbený dětmi, které si píší seznam dávků, jež by rády našly pod stromčkem od Ježíška. Řadu dospělých při pomyslení na Vánoce však jímá mdlloba, když si představí předvánoční nákupní horečku či zdoluhavé brouzdání po internetu ve snaze

vyhledání nejvhodnějšího dárku. A právě dospělým přichází na pomoc v tomto náročném období rodinná firma Toypex, která se v roce 2013 začala zabývat velkoobchodem v oblasti prodeje hraček a sportovních potřeb. Toypex se specializuje na prodej edukativních a pohybových hraček převážně od evropských výrobců a do sortimentu vybírá kvalitní nové i tradiční české hračky. Hračky firmy Toypex naleznete ve školkách, školách, na specializovaných pracovištích. Přinášejí radost malým i velkým, potěší a pomohou dětem s handicapem.

Objevte pestrý sortiment edukativních her a hraček pro malé i velké děti, vše na jednom místě: www.toypex.cz.

Zakladatelka firmy Ing. Alena Pexídřová doporučuje Vaší pozornosti tyto produkty:

QUUT – bezpečné multifunkční hračky pro nejmenší děti, pro použití v každém ročním období, dovnitř i ven, do zahrady, do sněhu, do písku, do vody.

Lalaboom – unikátní designová stavebnice inspirovaná přírodou, se kterou dítě roste. S Lalaboom se děti přirozeně učí v průběhu jednotlivých etap svého vývoje. Díky Lala-

boom lze snadno spojovat díky jednoduchému systému, kombinovat rozmanité barvy a povrchy, šroubovat, navlékat. Lalaboom získalo prestižní ocenění Správná hračka 2020. **Moluk** – originální designové hračky pro dětskou fantazii. Podporují kreativní myšlení, rozvíjejí představivost, zlepšují jemnou motoriku.

Incastro – vzdělávací stavebnice umožňující stavět do všech směrů. Rozvíjí matematické a geometrické dovednosti, prostorovou představivost a soustředění.

Obludarium – netradiční bezpečná stavebnice, se kterou děti poznávají pomocí hry části obličeje a celého těla. Zábavné figurky o velikosti 20–30 cm pobaví nejen děti, ale i dospělé. Díky kreativnímu ohebnému materiálu příjemnému do ruky a jednoduchému mechanismu je Obludarium vhodné také pro malé děti.

Další inspiraci v podobě her a hraček naleznete na:

www.TOYPEX.cz

Autor: Bc. Lucie Vencláková





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