

Madam[®] BUSINESS

PROSPERITA

květen 2020

Soňa
Peková

Vůně laboratoře
je pro mne Chanel No. 5
rozhovor na stranách 10–11

Kolik věcí

Eva Brixi

Kolik věcí padá mi teď do náruče
Kolik věcí do klína
Srdce mi jen hlasitěji tluč
Když večer se sny usíná
Jsou chvíle
Na které se ale ráno
Víc než pěkně vzpomíná
Co všechno v hlavě utkví
Kolik napadaných větví
Moje cesty mlčky v parku protíná
Kolik křivek prošlapaných
Do kruhu se zavírá
Pohádky jsou krásné
A každá generace žasne
Nad dobrým koncem
Je to přeci jasné
Já chtěla bych tu být
Mezi světy
Nekonečně dlouho
A laskavě ti sloužit vesmíře
Dokud neuklidíš všechny křivdy
A ptáci znova nezašustí svými křídly
Do tichých nebes
A dokud píseň nerozezní
Píšťalkami svítání

INZERCE

VYBER SI
SVŮJ SÁČEK
PODLE
NÁLADY
A CHUTI!



Připadala jsem si jako tygr v kleci

Mgr. Simona Fleková je inspirativní žena, z níž vždy sálá obrovská energie. Je to její schopnost, možná nevědomá, jak ostatním změnit den k lepšímu v rámci jejího kosmetického salonu Studio S+F, které v roce 2012 založila v jihomoravské metropoli, v Brně. I ona se v podnikání musela přizpůsobit nenadálým změnám pod taktovkou koronaviru. Tím nejdůležitějším však je, že kolem sebe vytvořila věrnou klientelu, která se těší, že se brány kosmetického studia opět otevrou 11. května. Právě Simoně Flekové patří následující otázky:



Mgr. Simona Fleková

Jak dlouho se již pohybujete v kosmetickém oboru? Co vás k této profesi přivedlo?

Po dokončení vysokoškolských studií jsem nastoupila do společnosti, která měla ke světu krásy velmi blízko. Zaměřovala se na výrobu obalů pro kosmetické přípravky. Zde jsem se také stala šéfkou prodeje pro Českou republiku. Toto prostředí mne nesmírně oslovilo. Před zhruba deseti lety, když jsem se chtěla posunout dále, rozhodla jsem se podívat více do hloubky a stala jsem se kosmetičkou naplno. Kosmetika je prostředí krásy, relaxace, moc se mi líbilo jako klientce a přitahovalo mne. Je to velmi specifická oblast, která ukrývá mnoho pozitivních emocí. Líbí se mi, že tato profese skýtá možnost být v kontaktu s klienty denně. To pro mne byla největší motivace ke změně.

Spolupracovala jste se značkou GERnétic od počátku?

Firmu jsem znala nejprve jako spokojená zákaznice. Když jsem se rozhodovala, se kterou

značkou půjdu společnou cestou v rámci svého salonu, tak jsem zástupce GERnétic kontaktovala, domluvili jsme se, prošla jsem jejich vzdělávacím programem, a od té doby se věnuji GERnétic na sto procent.

Čím vás tento vztah obohatil?

Vážím si toho, že jsem byla do rodiny Gerneficienne přijata, je to závazek, který mne těší. Cením si přístupu, jaký ke kosmetičkám zastoupení chová, jak se o nás stará, pomáhá nám, vzdělává nás. Je to podpora podnikání, která zdaleka není samozřejmostí. Velkým a nezapomenutelným zážitkem pro mne byla cesta do Francie, při níž jsme navštívili místo zrodu značky i centrálu vývoje a výroby. GERnétic dává kosmetičkám v rámci svých aktivit možnost setkávat se s kolegyněmi, předávat si know-how. Je to vlastně efektivní benchlearning v praxi, který se děje jakoby mimochodem, ale velmi nás inspiruje. Ani v této koronavirové době, kdy musí zůstat salony zavřené a jejich opětovné otevření je podle vlády plánováno až na 11. května, nás zastoupení nenechává na holičkách. Prakticky

denně pro nás pořádá online workshopy, přednášky, diskuze a další aktivity. Vždy se na to těším, je to pro mne povzbuzení. Umožňuje mi rozvíjet se a zůstat v kontaktu s lidmi, jichž si vážím.

Vést kosmetický salon je stejná manažerská disciplína jako řízení jakékoli jiné firmy. V čem má manažerka – kosmetička výhodu v porovnání například s manažerkou, která řídí výrobu lahůdek...

Základ je všude stejný. Snažíme se zákazníkovi nabídnout svoji službu, svůj produkt, v našem případě ošetření nejen pro krásu, pěstění vzhled, ale také pro dobrý pocit a relaxaci. A to takovým způsobem, aby se chtěl opětovně vracet. Kosmetický segment je ale zároveň odlišný. Vyžaduje, aby poskytovatel zapojil velkou měrou empatii, pochopení, naslouchal, dokázal porozumět. Důležitou součástí celého zážitku je také prostředí, esteticky příjemné, umožňující uvolnit se a cítit se bezpečně. Kosmetička se musí naladit tak, aby klientce poskytla prostor pro relaxaci. Srdcem úspěchu je schopnost budovat mezi mnou a klientkou velmi osobní vztah. To je někdy náročné, vyžaduje to cit, takt, určitou pokoru, ale takový vztah se odmění trvalostí, protože je založen na spokojenosti a na přidané hodnotě, která se liší člověk od člověka. Jde de facto o předpoklad efektivní profesionální kosmetické péče, která pleti dodá vše, co potřebuje, umožní krásu a zdraví vystoupit.

Neméně důležitá je prezentace. Svou roli hraje nejen vzhled klientů a jejich spokojenost, ale také jde o to kolem. Je to výstavní skříň mé práce, produktů, značky GERnétic jako celku.

Mým cílem není jen klasické poskytování kosmetického ošetření, ale právě zprostředkování výsostně relaxačního zážitku. Ten není ničím univerzálním, vždy jde o to se do klienta vcítit a jemu se přizpůsobit. Například poslechem hudby při ošetření, někdo preferuje relaxační tóny přírody, jiný si užívá jazz.

Co mají úspěšné manažerky společného?

Erudovanost ve svých oborech, orientaci v prostředí, ochotu učit se a obchodního ducha i zkušenosti. Řekla bych, že to mi zpočátku také velmi pomohlo salon nastartovat. Jako v každém jiném odvětví je nejnáročnější vybudovat si věrnou klientelu a dále ji rozvíjet. Aby k tomu mohlo ale dojít, je třeba vždy napoprvé vytvořit dobrý dojem. K tomu patří také schopnost komunikovat, vysvětlovat, provést klienta vším tím, co se bude dít verbálně i názorně. První dojem se pokaždé utváří tak trochu znovu, a proto se vždy snažím, aby měli klienti pocit, že v rámci společné hodiny a půl jsem tam jen a jen pro ně.

Žijeme v době digitální, která umožňuje rychlé šíření i zavádějících informací. Setkáváte se často s ženami, které o sebe chtějí pečovat, ale právě vlivem těchto dezinformací se jim to nedaří?

Informovanost klientů, a zejména klientek je značná, přichází za mnou s mnoha dotazy. Pomyslně je lze rozdělit do dvou skupin. První má díky médiím chuť vyzkoušet vše, střídají přípravky, kombinují značky, což pleti mnoho dobroty nedělá. A pak je tu druhá skupina, jejíž nešvarem bývá podceňování čištění pleti. Moje klientky ale vědí, že se na mne mohou obrátit s jakýmkoli dotazem, obvykle si mou radu rády vyslechnou, předpokládají, že jim poskytnu erudované informace a dbají na to, aby se doporučením řídily.

Pro filozofii GERnétic je důležitý komplexní přístup. Zakládá si na vyváženém životním stylu, kam patří nejen pravidelné salónní návštěvy, ale také domácí ošetření. Některé velmi vytížené ženy mohou mít obavu z toho, že jim používání vaší značkové kosmetiky zabere až příliš mnoho času. Jde především o podnikatelky a manažerky. Co byste jim poradila?

Ženy, které se pohybují v prostředí businessu, vědí, co chtějí, a obvykle mají představu o tom, co od kosmetické péče očekávat. Obvykle jsou sebevědomé, potřebují pěkně vypadat, dobře se ve své roli prezentovat, cítit se v pohodě. V tom dokáže pomoci salónní ošetření, ale je o to efektivnější, pokud je ženy podpoří ještě následnou domácí péčí. A to nemusí být vůbec složité ani časově náročné. Mnohdy začínáme se základními přípravky na čištění, výživu a ochranu pleti. Navíc jsou ženy motivovány tím, jak pěstěně pokožka vypadá. Zjišťují, že ten čas se jim zúročí a stojí za to. Denně si pleť vyžádá přibližně dvacet minut, po deseti ráno i večer. Čím více se jim postupy stanou samozřejmé, tím je proces rychlejší.



Vítězství v soutěži Hvězda GERnétic Česko 2019 víc než potěšilo

Dopřáváte si vy sama dostatečný prostor na relaxaci a odpočinek?

V rámci profese potřebuji protáhnout namožená záda, ráda si zajdu do fitness centra, ale největší relaxace je pro mne pobyt v přírodě, ať už je to procházka, projížďka na kole, v zimě lyže. To vše mi pomáhá si odpočinout a nabrat nový dech. A úžasný relax je také pro mne hudba, dlouho jsem hrála na piano, to několik let zahálelo, ale díky určitým změnám v životě se opět těším, že jej zanedlouho naladím a rozeznám oblíbené melodie.

Váš obor značně zasáhla opatření spojená s nařízením vlády, jež měla zabránit dalšímu šíření koronaviru. Jak tuto situaci vnímáte?

Bylo to velmi tvrdé. Ze dne na den se život v salonu zastavil a já si připadala jako tygr v kleci, protože to převrátilo můj každodenní rytmus zcela na ruby. Pracovní stereotyp mi

velmi schází. Musela jsem si svůj čas znovu přeorganizovat a dát mu smysluplnou náplň. Chybí mi však každodenní kontakt s lidmi, s přípravky, ta běžná rutina, kterou mám ráda. Když jsem se dozvěděla, že 11. května budeme otevírat, vlilo mi to optimizmus do žil. Zaregistrovali to i klienti. A všechny nás to potěšilo.

Bude vypadat péče v salonu jinak než v době před jeho uzavřením?

Každodenní dezinfekce prostředí a prostor je samozřejmost a patří to k dobré praxi jakéhokoli podobného zařízení. Určitě počítám s rouškou. Rukavice však nezvažuji, protože právě na dotecích je kosmetická péče založena. Jsem také ráda, že klienti jsou zvyklí se omluvit a přebjedenat, pokud se necítí dobře. Ale je jasné, že hygienický standard ještě zvýšíme.

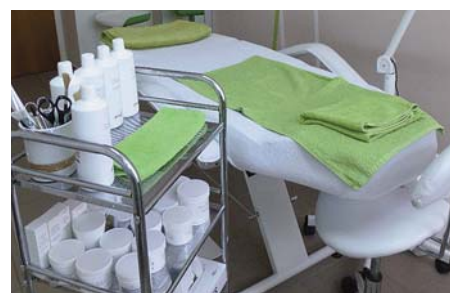
Budete přijímat nové zákazníky?

Před uzavřením jsem měla objednané tři nové dámy, které se mi opětovně nahlásily. Věřím tomu, že příjem nových klientů bude opět bezproblémový, a to právě z toho titulu, že velká část nových příchozích mne vyhledává na základě doporučení od stávajících klientů. Jsou to lidé podobného založení, věřím, že to bude fungovat.

Předala byste našim čtenářům několik tipů, jak si během pár momentů ulevit od návalu stresu?

Nejsem si jistá, zda je to na mne ta správná otázka, jsem založením životní optimista. Ale samozřejmě i mne černé myšlenky přepadaly, když nikdo netušil, co a jak bude. Pro mne je tím nejlepším lékem, který pomůže od akutního psychického nepohodlí, už zmiňovaná příroda, udržovat kontakt s přáteli, rodinou, známými.

za rozhovor poděkovala Kateřina Šimková





Start z optimizmu

V uplynulých týdnech se mnozí z nás snažili navodit dobrou náladu i přes řádění koronaviru. Racionálně vynakládali čas na to, co bylo třeba udělat. Vyřizovali resy, šili roušky, s chutí připravovali firmy na plnohodnotný chod, který opět dodá naději jejich businessu.

Mnozí z nás objevili nové technologie výroby nebo přišli na obdivuhodná řešení. Někteří se spontánně naučili dalším profesím, a ne jeden začal o smyslu života přemýšlet v odlišných dimenzích. Každý z nás zažil aspoň na chvíli strach z viru. Ale zachovali jsme si i dávku českého optimizmu a kreativity. Ty nás totiž opět navedou na startovací dráhu dalších snů, vizí a cílů.

Eva Brixí, šéfredaktorka



Tip Grady

Empatická a asertivní komunikace Jak zvládat obtížné komunikační situace

Olga Lošťáková



Máte pocit, že váš postoj k určité situaci ji ještě zhoršil? Kniha pomáhá s rozvojem emoční inteligence, efektivní komunikace a prezentace. Na spoustě praktických příkladů vám ukáže, jak někoho umět odmítnout, a jak se naopak zachovat, když nás odmítne druhý.

partneři www.madambusiness.cz

hlavní
partneři:



partneři:



Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 14, květen 2020
Vydává RIX, s. r. o., Ocelářská 2274/1, 190 00 Praha 9

Šéfredaktorka:

PhDr. Eva Brixí-Šimková, 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 Šimkové.

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



Využíváte ve své praxi služeb blogerek a blogerů?

Martina Pupszciková
Rapeto a.s.
marketing

Využíváme influencery a ambasadory na sociálních sítích Facebook a Instagram,

a nově i youtubery. Jde většinou o fotky osob, které pangamin užívají, a dělí se tak se svými fanoušky o různé informace, co mají k snídani, co jim pomáhá v tréninku... Blog textový je méně zastoupen než fotky a videa. Zaměřujeme se při spolupráci na osoby ze speciálních cílových skupin (sportovci, pejskaři, vegani, cestovatelé, mladí lidé), a to tak, že je neomezujeme v tom, co budou publikovat, je na nich, jaké závěry ze své spotřeby produktů uveřejní. Záleží nám na autenticitě jejich vstupů. Většinou ke komunikaci dojde tak, že někdo má pangamin rád sám od sebe a nevědomky ho „propaguje“ i bez našeho vědomí. A my mu pak jen dodatečně nabídneme zásobování jeho oblíbeným produktem, případně pangamin víc reprezentovat (třeba logem na dresu). Naši influenceři jsou tedy srdcaři, kteří mají pangamin rádi ať už ve spolupráci s námi, nebo bez nás.



Co děláte pro udržitelnost života na zemi, na pracovišti či v osobním životě?

Ing. Jan Vašák
Zoologická zahrada Jihlava, p. o.
ředitel

Pravdou je, že aktuální globálně nastavená ekonomika vede k nadužívání a spotřebě energie a zdrojů, a ty se musí odněkud vzít. I svět reklamy v nás vyvolává pocit, že nemůžeme žít bez věcí, které jsou pro náš život zcela zbytečné, a tak potom lidé příliš mnoho spotřebují, a co je ještě problém – mnoho se také vyplývá. Sám se proto snažím žít v rámci možností skromně, do té míry, abych nepůsobil jako úplný podivín. Snažím se k tomu ostatně vést i své děti, jakkoli je těžké jim vysvětlit, že je nesmysl pořízovat další a další předměty, které jim podle tlaku společnosti mají dodat více štěstí. Nedodají. A na pracovišti je to vlastně stejné – tam lze udržitelnost z mého pohledu chápat i jako pevnost vnitřního prostředí, a tak se například snažím udržovat přátelskou atmosféru. Současně vnímám, že se také navyšuje množství složité techniky, kterou jsme dříve nepotřebovali – zkrátka mnoho věcí děláme prostě proto, že to jde. Když to shrnu, domnívám se, že pokud chceme skutečně dlouhodobě jako lidstvo fungovat, musíme se uskrovnit – Země se točí s námi a bude se dál točit i bez nás...



Informace do kabelky

Kefírová stopa

Mlékárna Valašské Meziříčí patří k předním výrobcům kysaných nápojů. Produkuje jak kefírová, tak acidofilní mléka. Kefírová mléka nízkotučná se skvěle hodí do dietního jídelníčku, ať už jako zdravá svačinka, nebo jako přísada do večerního salátu. Obsahují probiotické kultury – Lactobacillus Acidophilus, Bifidobacteria, Streptococcus Thermophilus. Jsou vhodná pro všechny věkové kategorie. Kefírové mléko nízkotučné se dobře hodí po celý rok nejen k osvěžení, ale také do studené kuchyně. Mnozí milují ochucenou verzi jahodovou, višňovou či meruňkovou s obsahem tuku 0,8 % nebo přírodní, která obsahuje 1,1 % tuku. (tz)

ROSSMANN startuje nový charitativní projekt

Síť drogerií ROSSMANN spouští vlastní nový charitativní projekt s názvem KDE SRDCE POMÁHÁ, díky němuž podá pomocnou ruku lidem v aktuální nelehké situaci. Zaměří se mimo jiné na seniory, lidi v nouzi či hendikepované děti. ROSSMANN tak představuje zcela nový koncept společenské odpovědnosti, ve kterém plynule naváže na charitativní kampaň Dejme úsměv dětem, ve které bylo od roku 2009 přerozděleno ohroženým dětem více než 57 milionů korun. První vlna projektu začala 15. dubna a bude trvat do 15. června 2020. Oč přesně půjde, na to jsem se zeptala Mgr. Olgy Stanley, manažerky komunikace ROSSMANN, spol. s r.o.:

Všechny vaše dosavadní projekty byly tvořeny vždy s velkým emocionálním podtextem. Půjдете ve stejných šlápěcích i tentokrát?

Určitě ano. Naše společnost se angažuje v prospěšných aktivitách dlouhodobě. Nyní jsme se rozhodli, že uzrál čas na to, abychom naši činnost posunuli dále. Vše, co děláme, děláme opravdu srdcem – vždy s ohledem na společnost a prostředí, ve kterém žijeme. V rámci charitativního projektu KDE SRDCE POMÁHÁ tak budeme pravidelně pomáhat nejen dětem, ale i těm, kteří se ocitli v sociální nebo materiální nouzi, ať už jde o rodiče samoživitele, seniory, či hendikepované.

Pomoci tam, kde je to potřeba, může kdokoliv. Jak na to půjдете vy?

Každý zákazník bude moci přispět svými nevyužitými body z věrnostního programu ROSSMANN CLUB na příběh, který ho osloví nejvíce. Nakupující tak sami ovlivní, kolik a kam poputuje finančních prostředků. První vlna charitativního projektu se zaměřuje na aktuální problémy ve společnosti v souvislosti s pandemií COVID-19.

Chcete poskytnout drogistické zboží pro lidi v nouzi – není to pro vás příliš velká zátěž?

Jarní Sběrka potravin 2020, do které se ROSSMANN každoročně zapojuje, se sice z důvodu nouzového stavu nekoná, potřeba drogerie a potravin však narůstá, a pomoc je tudíž více než naléhavá. Ve spolupráci s Českou federací potravinových bank mohou zájemci podpořit pořízení drogistických produk-

tů právě pro lidi v nouzi. A jestli je to zátěž, nebo ne? Je to pro nás především jedna z cest, jak pomoci, a to je velmi motivační. Pomáhat potřebným je součástí naší firemní kultury.

Nabídli jste pomoc i seniorům. Co všechno si pod tím můžeme představit?

Jde o přístup zákazníků k této skupině obyvatel. Mohou této ohrožené skupině vyjít vstříc tak, že svými hlasy podpoří Centrum Elpida, které se soustředí nejen na vzdělání a odbornou psychosociální podporu, ale zajišťuje také bezplatnou telefonickou linku, která seniorům



Mgr. Olga Stanley

ulehčuje orientaci v krizové situaci a obstarává osobní dobrovolnickou pomoc.

Stranou vaší pozornosti nezůstaly ani sportovní aktivity...

Ve spolupráci s Nadačním fondem KlaPeto lze podpořit cestu za dětským snem. Filip je čtrnáctiletý nadšený parahaokejista, kterému museli lékaři v dětství amputovat obě nohy pod kolenem. Jeho velkým snem je být profesionálním sportovcem. K tomu však potřebuje sportovní protězy, jejichž pořízení stojí cca 250 000 Kč a nehradí je pojišťovna. I do této aktivity se mohou naši kupující zapojit.

Tím ale vaše úsilí nekončí...

První vlna hlasování probíhá, jak jsem již naznačila, od 15. dubna a potrvá do 15. června 2020. Projekt je však součástí dlouhodobé strategie, která propojuje charitativní činnost s dalšími aktivitami společnosti a je napojena na celkovou komunikaci značky ROSSMANN. A život je krásnější. Více informací je k dispozici na webu www.rossmann.cz/pomaha-me a na sociálních sítích ROSSMANN Česká republika.

Co byste si přála vy osobně, aby projekt přinesl?

Jednoznačně to, aby charitativní projekt KDE SRDCE POMÁHÁ byl úspěšným a mohli jsme společně s našimi zákazníky pomáhat tam, kde je to nejvíce třeba. A dalším přáním je i to, aby ti, kteří naši pomoc potřebují, dostali naději, že na zvládání složitých životních situací nejsou sami. A že na každý problém je možné hledat řešení.

za rozhovor poděkovala
Eva Brixl



Zapomeňte na pyžamo a notebook v posteli

Možná i vy jste se rozhodli, nebo vás okolnosti přiměly, zařídit si pracoviště doma. Takzvaný home office má řadu výhod, ale i pravidel, která je třeba dodržovat. Kromě ergonomicky zařízené místnosti je důležitá i disciplína, správné oblečení a čas na cvičební přestávky!

„Pro práci z domova je podle mých zkušeností nejdůležitější nastavit si s rodinou hned na začátku správný režim, a ten pak dodržovat. Například stanovit si přesně dobu, kdy se pracuje, kdy se připravuje oběd, kdy se jde s dětmi na společnou procházku. A co se týče doporučené ergonomie domácí kanceláře, tak ta je pro smysluplnou práci velmi důležitá. Mně osobně se osvědčil stůl s nastavitelnou pracovní deskou – jsem totiž zvyklá střídát při práci sezení se stáním. Několikrát denně si tak stůl posunu směrem vzhůru a během práce ve stoje se i trochu protáhnou a rozhýbu. Po každé půlhodině sezení si pak dopředu malou rozvíčku nebo se krátce projdu,“ řekla Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, která má s home office dlouhodobou zkušenost.

V bačkorách před kameru?

„Psychologové doporučují pro domácí kancelář jasně vymezený a zdravě vyřešený prostor v bytě a nutnost pracovat v oblečení, které bychom si oblékli na společné pracoviště. Mozek totiž vnímá i tyto detaily, a podle toho pak pracuje.

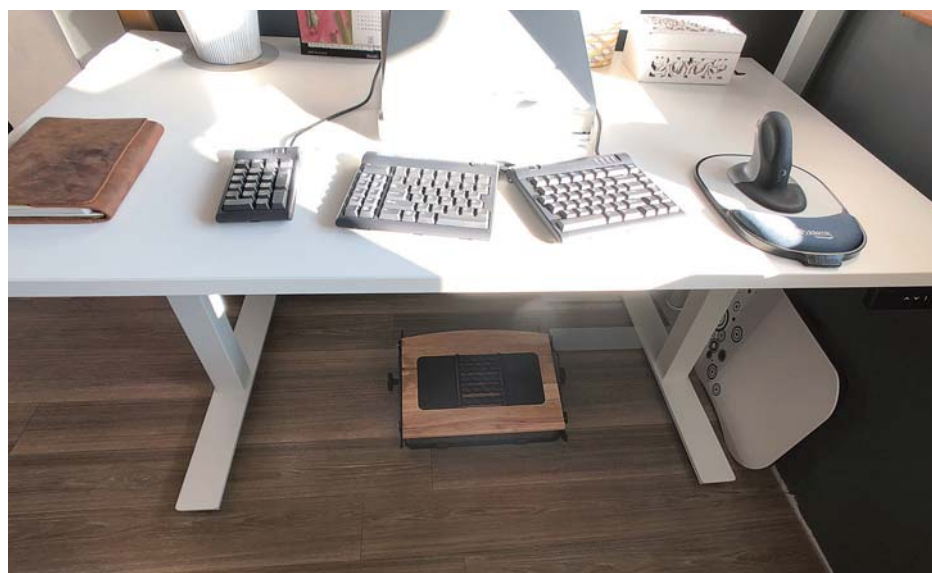


V zahraničních firmách zavedli při firemních videokonferencích zvyk, kdy všichni před kamerou představí celou postavu, aby nedocházelo ke kombinaci košile/sako a pyžamo/bačkory,“ upozornila architektka Šárka Daňková z ERGO Working Space, která se prý často se-

tkává s názorem, že pro práci na home office stačí notebook a kvalitní internetové připojení. „Chápu, že ve 20 letech můžete strávit několik hodin na pohovce s notebookem na klíně. Ale tento způsob práce už se začíná negativně odrážet i na mladších lidech. Trpí páteř, zápěstí, vnitřní orgány, svaly i srdce. Proto je třeba mít i doma ergonomickou kancelář a prokládat práci pohybem,“ informovala.

Přirozené světlo a klid

A který prostor je pro domácí kancelář nejvhodnější? „Ideální je samostatná, tichá a denním světlem dobře osvětlená místnost. Pracuje-li však někdo v malém bytě, kde bydlí sám, může umístit domácí pracoviště třeba i do ložnice,“ vysvětlila Šárka Daňková. „Pokud nelze pracovat v klidné části bytu, je třeba zajistit individuální řešení akustiky pomocí vhodných materiálů tlumících okolní rušivé vlivy.“ Stejně tak je nutné správně nasvítit pracovní plochu s ohledem na odlesky z monitoru. Podle architektky je ideálním řešením osvětlení, které automaticky reaguje na intenzitu denního osvětlení a mění i barvu světelného spektra. Tím pomáhá organizmu simulovat osvětlení blížící se přirozenému světlu a šetří energii.



Kuchyňský, nebo konferenční stůl?

„Lidé pracující doma často využívají jakýkoli stůl, který je k dispozici. Například jídelní stůl má ale standardně výšku 75 cm, což je o 3 cm výše než norma stolu v kanceláři. Pracujeme-li na konferenčním stole, má průměrnou výšku 50 cm. I laikovi musí být jasné, že takto není možné denně pracovat bez újmy na zdraví,“ podotkla Šárka Daňková a dodala, že běžné pracovní stoly se sice vyrábějí v normové výšce 72 cm, ale málokomu z nás vyhovuje průměrné řešení. Proto jsou ideální modely, u nichž se dá výška pracovní plochy snadno nastavovat.

Variabilní výška monitoru, externí klávesnice a ergonomická myš

Notebook je nutné doplnit ergonomickými pomůckami. Jde o externí monitor na nastavitelném držáku, který umožňuje jeho horizontální i vertikální přizpůsobení. „Horní hrana monitoru má být v úrovni obočí a vzdálena na délku natažené paže. Měníme-li výšku pracovní plochy, sed a stoj, je nastavení monitoru v obou polohách jiné. Kvalitní držák dovolí změnit výšku při změně polohy několikrát denně,“ sdělila Šárka Daňková a připomněla i podmínku ergonomické klávesnice, umožňující správnou polohu rukou při práci, což není na klávesnici notebooku možné. Důležitá je i ergonomická myš, která dobře padne do ruky.

Jídelní židle jen k obědu

Pro práci v home office je velmi důležitá i kancelářská židle, která umožňuje aktivní sed – to znamená: nastavení výšky sedáku, područek, opěraku a synchronní mechanika, kdy se opěrák i sedák přizpůsobují poloze uživatele. To



jídelní židle nabídnout nemůže. „Naším cílem je vytvořit výškově nastavitelné pracoviště, které umožní při intenzivní práci měnit pozici, a tak vyloučit negativní dopady statické práce, jak zdravotní, tak výkonnostní. Výzkumy jasně prokázaly dopad dlouhodobé statické polohy na zdraví lidí, přičemž únava i bo-

lest významně snižují naši výkonnost téměř o 20 %,“ uzavřela Šárka Daňková. Firma, v níž působí, se specializuje na projekty ergonomických interiérů a jejich realizaci a ve firmách učí v rámci odborných seminářů měnit pracovní návyky a pracovat zdravě. (tz)

zdroj a foto: www.fisaf.cz

Panika mezi živnostníky opadla, počet přerušených živností ale stále roste

Ačkoliv v prvním dubnovém týdnu své podnikání kvůli koronavirové krizi přerušilo 3388 živnostníků, což je druhý nejvyšší týdenní počet od začátku března, v meziročním srovnání šlo jen o 10% nárůst. Nejvíce přerušených živností bylo v oboru stravování a zprostředkování velkoobchodu, přičemž v některých segmentech podnikání bylo zaznamenáno méně přerušení než v roce 2019. Data zveřejnila v dubnu poradenská společnost Bisnode.

V prvním dubnovém týdnu podnikání přerušilo 3388 živnostníků, což je o 11 % (332) více než ve stejném období roku 2019 a o 60 % (1265) více než v roce 2018. „Data naznačují, že březnové šílenství opadlo, a ve srovnání

s rokem 2019 se situace stabilizuje, nicméně počty přerušených živností je třeba sledovat v dlouhodobějším horizontu,“ uvedla analytička Bisnode Petra Štěpánová. Podle analýzy Bisnode bylo v prvním dubnovém týdnu nejvíce přerušených živností v segmentu stravování, kde došlo k 203 přerušením, což je meziročně o 13 % méně. Naopak

dramaticky vzrostl počet osob samostatně výdělečně činných, které přerušily podnikání ve zprostředkování velkoobchodu (o 1345 %) nebo v kompletačních a dokončovacích pracích (1189 %). Vysoké přírůstky o 19 %, resp. 78 % Bisnode evidoval u kadeřnických a kosmetických služeb nebo činností pro osobní a fyzickou pohodu. (tz)

Počty přerušených živností v březnu a dubnu 2020

období	2020	2019	2018	2019/2020
1. 3. 2020 – 7. 3. 2020	3736	2471	1781	51,19 %
8. 3. 2020 – 14. 3. 2020	1562	1221	1380	27,93 %
15. 3. 2020 – 21. 3. 2020	2412	1250	1044	92,96 %
22. 3. 2020 – 31. 3. 2020	2323	1868	1664	24,36 %
1. 4. 2020 – 7. 4. 2020	3388	3056	2123	10,86 %
celkem	13 421	9866	7992	36,03 %

zdroj: Bisnode

Příběh našeho nákupního života

Už víte, jak naložit s finančními prostředky, které neutratíte, ale rádi byste je postupně chtěli zhodnotit? Jakým směrem se vydáte, aniž byste později litovali? Těšíte se na investiční adrenalin, který vám přináší uspokojení? Nebo moudře rozmyšlíte, jak si zajistit veselé stáří plné odměn a optimizmu? Případně jste již vyzkoušeli úplně vše a na základě zkušeností koupíte pozemek a postavíte na něm pro všechna čtyři vnoučata rodinné domky? Uděláte správně? Nebylo by lepší zkusit diamanty? Nebo obrazy mistrů? Rozhodování ale nemusí být tak složité, jak si myslíte. Stačí zvážit pro a proti a vyslechnout si radu odborníka. Nicole Krajčovičová je předsedkyní představenstva a generální ředitelkou ČSOB Asset Management. Co by doporučila?



Nicole Krajčovičová

Má-li člověk přebytek hotovosti, přemýšlí, co s ní. Někdo pořízuje investiční byty, někdo nakupuje zlato, pozemky, jiný nechává peníze zhodnocovat na termínovaném vkladu nebo založí stavební spoření, penzijní připojištění... A stále více je těch, kteří vyhledávají fondy. Kam investujete vy?

Snažím se, aby moje investice byly co nejvíce diverzifikované a abych ve svém portfoliu měla zastoupené různé typy aktiv. Zároveň se snažím v maximální možné míře využít i daňová zvýhodnění, která jsou pro některé typy investic umožněna. V mém portfoliu byste mohli tedy najít jak stavební spoření a penzijní fondy, tak podílové fondy, investiční životní pojištění, termínové vklady, ale i nemovitosti. Dále již dlouhodobě investuji do svého vzdělání a do vzdělání svých dcer – myslím, že jsou to velmi dobře vynaložené prostředky. Jediné, co v mém portfoliu nenajdete, je investiční zlato – nějak pro něj asi nemám tu správnou slabost... A také považuji za správné si část financí vyčlenit pro své koníčky – je dobré, aby člověk

byl spokojený se svým životem a s tím, jak ho naplňuje. Pro někoho jsou to koníčky či záliby, pro někoho to může být něco jiného – záleží na tom, čemu dáváte přednost.

Co poradit těm, kteří zatím jen peníze vydělávají, ale z různých důvodů nestíhají investovat? Mohlo by se zdát, že právě v dnešních dnech je skvělá příležitost a že by bylo škoda ji propásnout.

Asi v tuto chvíli narážíte na poklesy na akciových trzích, kterých jsme mohli být svědky v posledních pár týdnech. Ano, je to krásné, když umíte časovat trh a máte čas nejen sledovat, co se na finančních trzích děje

v každém okamžiku, každé minutě, ale může se vám také stát, že se nerozhodnete správně a pak se budete trápit, že jste udělal nebo udělala něco špatně, určitý krok měl být realizován dříve nebo později. Já osobně časování trhu

nedoporučuji. Začít investovat je skvělá příležitost vždy, ale důležité je si uvědomit, že se při investování vyplatí napanikařit při krátko-

dobých či střednědobých poklesech, držet si dlouhodobý investiční horizont a rozkládat investice v čase, nejlépe formou pravidelného investování. Možná bych neměla opomenout i vaši otázku ohledně „nestíhání investovat“ – v dnešním světě online nákupů a různých online aplikací na cokoli je možné využívat i služeb elektronického bankovníctví a smart bankovních aplikací.

V ČSOB máme pro naše klienty Investiční portál dostupný 24 hodin denně, do něhož se můžete přihlásit a nakupovat investice ze svého počítače či mobilu, ať jste kdekoli. Nastavená pravidelná investice přesouvá prostředky přímo z vašeho běžného účtu, ve vámi zvolené frekvenci a její výši. Pokud si nejste jistí výběrem té správné investice, nebo se chcete jen poradit, využijte služeb poradenství svého bankéře, ten vám skrze tuto aplikaci zprostředkovane vytvoří návrh vašeho portfolia, stačí jen následně potvrdit a investujete. Jediné, co potřebujete, je být klientem ČSOB a využít přístupu do elektronického bankovníctví, prostřednictvím kterého máte všechny produkty skupiny ČSOB po ruce.

Kam namířit pozornost těchto lidí? Pokud vím, investiční nástroje ČSOB jsou dlouhodobě velmi zajímavé...

Jestli dokážete ustát krátkodobé kolísání a jste ochotni přijmout určité riziko, pak je

Z našich dat víme, že české ženy mají zájem o investování, a to nejen do známých značek. A tento zájem každoročně roste. V letošním roce jsme dokonce zaznamenali vyšší zájem u žen o investování do podílového fondu ČSOB Bohatství než u mužů.

dobré si pořídit smíšený podílový fond minimálně se 35–40 % akcií, jako je například náš fond ČSOB Bohatství. Když nepropadáte panice ani při větších tržních poklesech a jste ochotni akceptovat vyšší míru rizika, dává smysl si určitou část svých investic vyčlenit rovnou pro široce diverzifikovaný akciový fond, jako je ČSOB Akciový. Například pro velmi odvážné investory nabízíme velice zajímavý produkt, sociálně zodpovědnou investici ve formě podílového fondu ČSOB Akciový vodního bohatství, ten investuje do společností, které se zabývají hospodařením s vodou, inovují a zabezpečují vodohospodářský průmysl, doporučený investiční horizont je šest let a více.

Pokud hledáte start pro svou první investici, ideální možností je ČSOB Bohatství, do kterého zainvestovali naši klienti více než 18 miliard korun, řadí se tak mezi nejpobulárnější podílové fondy pro opatrné investory v naší nabídce.

A není to riskantnější než nakupovat fondy nebo chytré mozky do firmy?

Já osobně se rozhodně přikláním k tomu investovat do podílových nebo penzijních fondů a svěřit své prostředky do rukou odborníkům. Tyto fondy jsou spravovány profesionálními správci a zároveň jsou diverzifikované, což snižuje riziko oproti investování do dluhopisů nebo akcií jednotlivých firem či značek.

Jistě v tom může kvalifikovaně pomoci vaše společnost...

Společnost, kterou řídím, tedy ČSOB Asset Management, je právě

takovým profesionálním správcem, který má na starosti správu podílových a penzijních fondů v rámci ČSOB/KBC skupiny. Máme tým s dlouhodobými zkušenostmi na finančních a kapitálových trzích, zázemí silné finanční skupiny a myslím si, že za naši dlouhou historii jsme prokázali, že svým klientům dokážeme přinést zajímavý, dlouhodobě udržitelný výnos. Kromě podílových a penzijních fondů spravujeme individuálně aktiva privátním i institucionálním investorům. Do námi spravovaných fondů můžete investovat prostřednictvím poboček ČSOB nebo již zmiňovaného Investičního portálu.

Čím se dnes investiční příležitosti vyznačují v porovnání s loňským rokem?

Loňský rok byl pro nás, investory, velmi úspěšným, většina aktiv vydělávala. Kdo měl zainvestováno, neprohloupil. Letos je situace trochu odlišná, ale tak už to v investicích chodí, některé roky jsou špatné, některé lepší a některé vynikající. Dlouhodobě jsou ale investoři za podstupované riziko na akciových trzích zpravidla dostatečně odměňováni. Jak jsem již říkala, letos jsou trhy volatilnější a celkově je ekonomická situace ovlivněná současným vývojem nemoci COVID-19, je patrná nejistota a nervozita na trzích, jak dlouho to bude všechno trvat a kdy se situace vrátí k normálu, se těžko předpovídá. Ale každá krize trvá nějakou dobu a jednou skončí, pak se zase celé lidstvo vrátí k tomu hlavnímu, co nás vždy popohánělo vpřed a díky čemu jsme my lidé přežili – rozvoj, pokrok, schopnost adaptovat se na nové a měnící se podmínky. A je třeba si také uvědomit, že my investoři pomáháme do ekonomiky dodat peníze, které firmy potřebují pro svůj rozvoj a pro své investování do zdrojů (ať už výrobních, nebo lidských). Je to prostě takový koloběh. Nezapomeňte také, že při investování je vždy důležité získat předem dostatečné informace o fondu, například na internetových stránkách fondu nebo již zmiňovaném Investičním portálu.

otázky připravila Eva Brixí

Jak se vyvíjí trend vkládání prostředků do známých značek? Kde hledat tyto možnosti a podle čeho se rozhodovat?

U našich fondů ČSOB Bohatství a ČSOB Akciový se setkáváme s velice pozitivními ohlasy investorů, zaměřují se totiž na investice do zavedených firem s vysokou tržní kapitalizací, jejichž známá jména nás oslovují skoro denně, tvoří jakýsi příběh našeho nákupního života. Ten jsme pro naše klienty představili formou videa na našich sociálních sítích Investice pro každého, najdete ho pod názvem těchto dvou fondů. Pokud hledáte start pro svou první investici, ideální možností je ČSOB Bohatství, do kterého zainvestovali naši klienti více než 18 miliard korun, řadí se tak mezi nejpobulárnější podílové fondy pro opatrné investory v naší nabídce.

Možná byste mohla inspirovat některé naše čtenářky, podnikatelky a manažerky. Jak začít? Nač si dát pozor? Mohou se spoléhat i na intuici?

Z našich dat víme, že české ženy mají zájem o investování, a to nejen do známých značek. A tento zájem každoročně roste. V letošním roce jsme dokonce zaznamenali vyšší zájem u žen o investování do podílového fondu ČSOB Bohatství než u mužů. V roce 2019 do fondu ČSOB Bohatství investovalo celkem 6112 žen, pro které to byla vůbec první investice, průměrně investovaly 56 615 Kč. Naše investorky mají většinou vysokoškolské vzdělání a jejich věk se pohybuje mezi 45 až 50 lety. V investování jsou spíše opatrné, a proto je pro ně fond ČSOB Bohatství první volbou, následují fondy ČSOB Vyvážený a ČSOB Premiéra. Výhodou a mým doporučením pro ty, kdo začínají s investicemi (ale i pro zkušené investory), je již zmiňovaný Investiční portál, ve kterém naši klienti přehledně vidí veškeré své investice a mohou s nimi dále pracovat.



Vůně laboratoře je pro mne Chanel No. 5

Když se Tilia Laboratories s.r.o., laboratoř molekulární diagnostiky, a jméno jednatelky MUDr. Soni Pekové, PhD., staly mediálně silně užívanými pojmy, začala jsem přemýšlet o tom, proč se lékařka stala podnikatelkou v tak speciálním oboru. Vzpomněla jsem si, jak mi kdysi jeden světově proslulý operní tenor a přítel v jednom řekl, že pokud budu chtít dál psát poezii, nesmím podnikat, a když zůstanu v businessu, přestanu jednou myslet ve verších. Odmítala jsem jeho pravdu, oponovala jsem mu s tvrdohlavostí sobě vlastní. Víím, že se obě přece jen snoubit může. Odpovědět jsem si nakonec dokázala i v případě laboratoře Tilia, když jsem se začetla do slov, která mi pomohla objevit zase kousek rovnice života. Vědecká a lékařská profese a touha nacházet se světem businessu společnou řeč jde. Záleží na pojetí. Soňa Peková ví, co má dělat. V čem může být užitečná ostatním. Je to výhra na celé čáře:



MUDr. Soňa Peková, PhD.

Proč jste založila vlastní laboratoř?

Neumím bez laboratoře prostě žít. Vůně laboratoře je pro mne Chanel No. 5, nebo prostě nějaká naprosto neodolatelná substance, za kterou jdu, jako octomilka za lákem od okurek. Nelze tomu prostě zabránit. Rovněž jsem zjistila, že mír je pouze na světě, pokud nemám nad sebou „šéfa“ – typického „šéfa“ totiž k ničemu nepotřebuji. Víím za ta léta celkem přesně, co mám dělat, v mém oboru (molekuly) ležím 25 hodin denně už 20 let, a tak v práci potřebuji spíše partáky – lidi, které to se mnou baví, obor je baví a mne to potom baví

s nimi. Tedy proto, po mnoha peripetiích, vznikla Tilia.

Základem vašeho zaměření je molekulární genetika a molekulární mikrobiologie, a především diagnostika tam, kde si člověk sám se sebou či se zvířetem neví rady... Chápu to správně?

Ano, staráme se především o pacienty, kde klasické laboratorní metody nepřinášejí uspokojivou odpověď – kromě molekulární syndromologie (vrozené geneticky podmíněné nemoci) se pohybujeme především v oblasti

rychlé a komplexní molekulárně mikrobiologické diagnostiky – tedy přímého průkazu infekčního agens u pacientů lidských i zvířecích – a nečiníme mezi nimi rozdíl; pokročilé technologie, které máme k dispozici, využívají pacienti jak z humánní medicíny, tak naši čtyřnozí miláčci. Co se našeho oboru týče, jsme totiž všichni z jednoho těsta, ať máme kůži, srst, nebo peří, a trpíme podobnými neduhy; idea laboratoře Tilia je tzv. One Health – jsme všichni součástí jednoho světomíra, nečiníme rozdíl mezi laboratorní medicínou humánní a veterinární. K této syntéze jsem dospěla po dvaceti letech v humánní medicíně a porozuměla jsem, že izolovat člověka, minimálně v oblasti molekulárních věd, z celého komplexu vědění, je bezbřehá chyba.

Tedy pomáháte rozluštit příčiny nemocí, zdravotních komplikací, virových zátěží, různých neznámých, které nacházíme v soužití člověka a zvířete?

Naše klientela, kde pomáháme, je opravdu široká. Někdo může mít představu, že VIP pacient je typicky politik z vysoce postavených kruhů nebo nějaký herec či zpěvák. No, ano, lidé často dlouhodobě kašlou nebo je někde svědí. VIP pacient je ale rovněž tygr Diego, který kašle, a my, díky molekulárně mikrobiologické diagnostice, zjistíme příčinu kašle a Diego dostane cílenou léčbu. Nebo je VIP klientem páv, který cestuje do Thajska do své nové domovské zoologické zahrady. Nebo je to vzácný had, zelená žába nebo vousatá agama. Psíky a kočičky, kozičky, kravičky, koníky a prasátka nevyjímáme. A proto, že s těmito tvory člověk sdílí svůj časoprostor, musí být rovněž připraven na to, že některé mikroby nejsou zrovna vybíravé a osidlují (nebo i infikují) jak majitele, tak jeho miláčka, a naopak. Prostě, mikrobiologie je velmi komplexní obor a je potřeba ji vnímat v celé její šíři.

Zajímá vás genetická informace a její význam pro odhalování zdravotních obtíží. Na co jste například přišla?

To, na co člověk „přijde“ a je zajímavé, je dobré, když je publikováno v impaktovaném časopise – vědecký svět má svá daná pravidla pro akceptaci nových výsledků a objevů. Za ta léta, co obor dělám, jsem se svými kolegy narazila na řadu zajímavých detailů, které se nám díky rozsáhlé diagnostické činnosti dostaly tzv. „do hledáčku“ – řadu z nich jsme prozkoumali a vznikly nové objevy, vylepšili jsme technologii, vylepšili jsme diagnostiku pro naše paci-

enty. Náš molekulární obor je nesmírně široký a ramifikuje do nesčetného množství dalších oborů – tam, kam jsme doposud stačili intelektuálně a fyzicky, snažili jsme se vždy přispět novými vědomostmi. Věřím, že mi ještě nějaký produktivní čas zbývá, a ještě něco zajímavého a užitečného tomuto světu přinesu.

Vypracovala jste rovněž své vlastní metody, na jejichž základě lze získat unikátní informace například o virech. Jak to posunulo vaši činnost a co na základě toho můžete nabídnout odborné i laické veřejnosti?

Od roku 2006 se s maximální intenzitou věnuji oboru molekulární mikrobiologie, tedy oboru, který pro identifikaci infekčního agens nepotřebuje klasické kultivace v kultivační půdě (na Petriho misce), ale využívá unikátních DNA/RNA sekvencí daných mikroorganizmů pro jejich naprosto přesnou identifikaci. Toto je moje práce, výsledkem které jsou stovky testů pro kvantitativní detekci mikrobů jak humánní, tak veterinární sféry. To, po čem jdu, jsou ta místa genomu mikrobů, kde je jejich přesné určení – jinými slovy: To jsi ty a nikdo jiný. No, a když se objevil SARS-CoV-2, udělala jsem to samé – prozkoumala jsem genom toho viru, navzdory tomu, co CDC (Center for Disease Control, USA) řeklo. Design jejich testu se mi na první pohled nezdál. Nepoznala bych to ale, patrně, kdybych v tomto oboru přes 15 let nežila. Výsledkem je, že pro kvantitativní detekci SARS-CoV-2 jsem připravila a validovala nový postup, který je nesrovnatelně vhodnější (především jde o specifitu eseye) než původní, navrhovaný CDC a WHO (World Health Organization).

Výsledkem je, že pro kvantitativní detekci SARS-CoV-2 jsem připravila a validovala nový postup, který je nesrovnatelně vhodnější (především jde o specifitu eseye) než původní, navrhovaný CDC a WHO (World Health Organization).

Tilia se zapojila do testování občanů na koronavirus, ale bylo to vlastně provázeno potížemi, možná závisí, vždyť úspěch se neodpouští... Vyvinula jste vlastní jednoduchý test, poskytla jste dalším pracovištím protokol ke zjednodušenému testování, využívá se? Co z těchto peripetií vyplynulo?

Po 14 dnech směšných a nesmyslných tahanic s MZ ČR a SZÚ postupně vyplynulo, že se můžeme vrátit k rozdělané práci (díky precdensu CoronaTest Hackathon, který odstartovaly Ústavy Akademie Věd ČR), takže pracujeme den noc, pomáháme všem potřebným a průběžně monitorujeme a reportujeme COVID-19 epidemiologickou situaci v naší zemi. Nevím, co všechno ještě události přinesou, ale pro mne tento incident znamená pouze další srážku s politickou mašinérií a mocí, a doufám, že se tím už nebudu muset více zabývat.

Posunulo vás to dál?

Posunulo, vím, že všechna tato podkopávání kotníků jsou pouze hnidy, za kterými stojí někdo, koho něco dost dobře namíchlo. Možná by ten někdo chtěl, aby to byl i můj problém a bralo mi to spání. Nebude mi to ale brát spání; alergii už dávno vystřídala anergie.

Jaké nové obzory se před vámi otevřely na základě vašeho know-how?

V případě SARS-CoV-2, domnívám se, že díky mnoha létům práce v molekulární mikrobiologii, diagnostice a rovněž genovém inženýrství, které je mým domovským oborem, se



ukázalo, že tento virus velmi pravděpodobně prošel genetickou manipulací a naší laboratoří Tilia se podařilo tuto změnu odhalit. Využíváme ji samozřejmě diagnosticky, ale hlavním poselstvím je, že GMO (geneticky modifikované organizmy) jsou velkým tématem, a s rozvojem a naprostou dostupností genomeditačních nástrojů je nutné si uvědomit, že doba se změnila a nelze zabránit tomu, aby svět opět nebyl konfrontován s podobnou událostí, jakou zažíváme bohužel dnes. Je to silné, ale velmi citlivé téma, které potřebuje otevřenou diskuzi a jasná pravidla.

Máme mít z koronaviru opravdu velký strach? Názorů je tolik, že někoho, lidi z businessu nevyjímaje, informace děsí, někoho vedou naopak k neopatrnosti, značná panika málem zničila řadu vztahů, hodnot kolem nás, jiné naopak posílila... Jaký na věc máte názor?

SARS-CoV-2 je fenomén, který s největší pravděpodobností vznikl zásahem lidské ruky. Nevíme, jaký osud bude tento virus mít, jak jeho expanzi zvládnou státy a národy, jak to zvládne příroda. Osobně mám velký respekt, neb na základě „zdrojového kódu“ viru (jeho RNA) se lze domnívat, jaké asi nadání bude mít, a jeho projevy tomu prozatím odpovídají. Tak pouze hluboce věřím, že tak jako vždy, matka příroda nám pomůže a zachrání své neuhodné děti. Její trpělivost ale není nekonečná, budoucnost je v našich rukou.

Myslíte si, že pro zdraví každého z nás by bylo dobré více naslouchat přírodě a rozumět jí?

O tom jsem přesvědčená. Naslouchat přírodě, kvantové fyzice a kvantové biologii.

Jste lékařka a zároveň podnikatelka. Jak se tyto dvě profese snoubí a která vyhrává?

Tyto dvě profese se nesnoubí ani trochu. Mám štěstí, že tu „business“ část vždy převezme někdo místo mne a já se mohu věnovat čistě své odbornosti – medicíně a vědě, a ve volných chvílích hluboce kvantovým oborům, kam zařazuji hudbu a výtvarné umění – obojí nezměrně obdivuji.

za odpovědi poděkovala Eva Brixí



foto Kateřina Šimková

Snížení ceny certifikace Czech Specials

Projekt Czech Special podporuje restaurace, které dobře vaří českou kuchyni, a je zároveň certifikační značkou, jež stvrzuje, že jsou v takto označeném podniku poskytovány kvalitní služby. Nyní byl v rámci podpory české gastronomie snížen certifikační poplatek **na jednotných 750 Kč + DPH**, což potrvá až do 30. dubna 2021.

Je-li vaše restaurace vyhlášená specialitami české kuchyně v tradičním či moderním pojetí, neváhejte se do projektu zapojit!

Veškeré informace naleznete na www.czechspecials.cz/certification/podminky-pro-certifikat

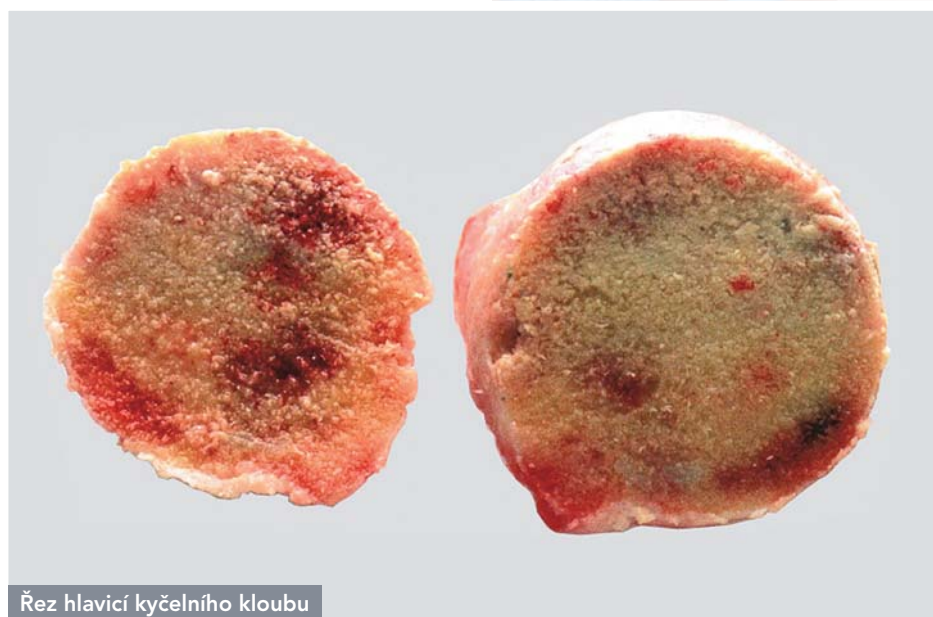


**ČESKÁ KUCHYNĚ
BYLA A BUDE
A URČITĚ SPOLU S NÁMI
PŘEŽIJE I KORONA VIR!**

Ochutnejte Česko!

Trápí vás klouby?

Vídáme to často. Na nejrůznějších konferencích, setkáních, veletrzích, na firemních oslavách. Přítomné ženy často netouží jen reprezentativně vypadat a zaujmout, ale také... Tušíte? Také po tom, až vymění vysoké podpatky za pohodlnější obuv, v níž budou nohy jako v bavlnce. Nejedna z nich tak těsně před odchodem z akce učiní. A není se čemu divit – když bolí nohy, bolí často i „celý člověk“. Zejména v pozdnějším věku lze dobře srovnávat. Vhodné obutí dělá divy i s onemocněním kolenních kloubů. Lodičky na jehlách určitě na zdraví nepřidají. Jak to udělat, abychom se cítily dobře? Třeba včasnou péčí, která se opírá o nové poznatky vědy i fungování lidského organismu.



Řez hlavicí kyčelního kloubu

foto archiv prof. Adama

„Pacient začne o své artróze vědět, když se kloubní pouzdro zanítí. Enzymy, které ze záníceného kloubního pouzdra přecházejí do kloubní tekutiny a odtud do kloubní chrupavky, působí na její odbourávání, čímž zhoršují možnosti výživy chrupavkových buněk a prohlubují artrotický proces. Ten vede k ubývání chrupavkové hmoty. V tomto stadiu však stále ještě není na ovlivnění artrózy pozdě,“ uváděl již před třiceti lety revmatolog prof. MUDr. Milan Adam.

Jak vypadá osteoartróza

Na okrajích kosti je dobře viditelné poškození kloubní chrupavky i kosti kloubní hlavic kyčelního kloubu vyňatého před instalací endoprotézy. Tmavá prokrvená místa jsou místem zánětu v kloubní kosti, který je příčinou jejího rozpadání a deformace. To způsobuje bolesti v kloubech a snižuje jejich pohyblivost. Osteoartróza postihuje nejenom chrupavku, ale i kosti a celý kloubní systém.

V tomto stadiu většinou zbývá jediné řešení, a to operační. Jenže v našem těle je více než sto kloubů a řadu z nich může artróza postihnout. Proto je vhodné včasné uplatnění komplexního přístupu v léčbě osteoartrózy, jak doporučuje Evropská liga proti revmatizmu. Jde zejména o široké uplatnění prostředků nefarmakologické léčby, např. režimových opatření, fyzikálních

procedur, tj. různé elektrolyčebné procedury, vodolčba, zahřívání či chlazení postiženého kloubu různými způsoby a také pohybová léčba v bazénu, či jízda na kole nebo rotopedu, kdy nosné klouby nejsou zatíženy a příslušné svalové skupiny jsou posilovány. Neměli bychom podceňovat ani použití různých opěrných, asistenčních a protetických pomůcek či intenzivní výživu kloubních tkání. Ostravský ortoped a předseda Ortopedicko-protetické společnosti MUDr. Petr Krawczyk k tomu říká: „Vždyť po sedmdesátce trpí artrózou téměř 100 % obyvatelstva. I v sedmdesáti letech je třeba být soběstačný a praceschopný, a tak je nutné podporovat výživu a ochranu chrupavkových buněk. A to včas, aby byla obnova chrupavky zajištěna co nejdéle. Zajímavý je například nový přípravek Geladrink Forte HYAL, který kromě osvědčených kolagenních

peptidů a dalších látek dodává kloubům i hyaluronovou kyselinu, která se dosud aplikovala 4–8krát do kloubu injekčně, ale tato možnost je vhodná i pro dlouhodobé užívání. Ortopedicko-protetická společnost České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně kloubní výživu Geladrink pacientům doporučuje.“

Geladrink přispívá ke zdraví

Na základě dlouholetého výzkumu prof. Adama byla vyvinuta kloubní výživa Geladrink, která obsahuje kolagenní bílkovinu ve formě bioaktivních kolagenních peptidů, které přispívají ke zdraví kostí a kloubů, a řadu dalších aktivních látek, jako jsou hyaluronan, chondroitin a glukosamin sulfáty, MSM, Boswellia serrata, vitamín C pro podporu tvorby kolagenu a řadu dalších vitamínů a antioxidantů. Geladrink je držitelem prestižních doporučení

odborných lékařských společností – České společnosti tělovýchovného lékařství, Společnosti pro pojivové tkáně a Ortopedicko-protetické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně. Doplněk stravy Geladrink je spolehlivou kloubní výživou s ověřenou účinností, která zlepšuje funkci a pohyblivost kloubů a přispívá ke zdraví kostí a kloubů.

(red) ■■■



www.orling.cz
bezplatná poradna
800 108 999

Karanténa mění i podobu vzdělávání dospělých

Koronavirová epidemie a s ní spojená opatření zásadně zasahují do fungování firem. V mnohých oborech nyní nelze plnohodnotně vykonávat práci vzdáleně, je proto ideální doba na zvyšování kvalifikace zaměstnanců. Dynamicky se přizpůsobuje podoba kurzů. Jaké trendy vnesla současná situace do vzdělávání dospělých?

Aktuální opatření neumožňují pořádání klasických školení a kurzů, lidé ale nejsou odkázáni pouze na e-learning. Interaktivitu a okamžitou zpětnou vazbu, díky které lidé upřednostňují klasické kurzy se živým lektorem, lze přenést i do online prostředí. Čerstvé zkušenosti největšího poskytovatele IT vzdělávání v České republice, Počítačové školy GOPAS, ukazují, jak lze s využitím moderních komunikačních technologií v současné době plnohodnotně zvyšovat odbornou kvalifikaci.

„Naše školení jsme adaptovali na aktuální podmínky a poskytujeme online kurzy, které plnohodnotně zastoupí klasická školení s lektorem. Někde bylo třeba modifikovat podobu kurzu nebo jeho délku. Například jsme zjistili, že při některých náročnějších kurzech je složitější udržet pozornost účastníků delší dobu, a proto jsme zkrátali jednotlivé bloky a přidali delší přestávky. Jinde se zmenšil počet účastníků tak, aby byla komunikace efektivní,“ řekl Jan Dvořák, výkonný ředitel Počítačové školy

GOPAS. „A protože kromě školení pořádáme i velké odborné konference, pracujeme i na řešení, které nám umožní pořádat je za současných podmínek.“

Jak kurzy v pozměněné podobě probíhají? Lektor je s frekventanty propojen přes platformu pro obousměrnou komunikaci, takže reaguje na jejich dotazy a vysvětluje vše potřebné. Při kurzu není třeba mít nainstalovanou



foto Shutterstock

žádnou speciální aplikaci, vše běží přes vzdálené připojení na počítače do učeben nebo ke vzdělávacímu cloudu. Je ale nutné používat více platformem kvůli přetížení, mít připravené záložní řešení. Účastníci by měli být také dobře vybavení, kromě stabilního připojení je vhodné mít u pokročilejších kurzů k dispozici ideálně dva monitory.

„Paradoxní je, že praxe nám ukázala, že důležitější než kamera, která zobrazuje lektora, je kvalitní přenos zvuku a bílá tabule, která přednášejícímu umožňuje kreslit a psát. Pro mnohé z lektorů je zase podstatné vybavení, které jim umožní chodit a volně se během kurzu pohybovat. Využíváme také různé komunikační platformy, které vyhovují konkrétnímu typu kurzu,“ uvedl aktuální zkušenosti Jan Dvořák. Současná nabídka kurzů GOPASu míří na IT specialisty – programátory, správce IT, odborníky zajišťující bezpečnost, ale i na běžné uživatele, kteří potřebují zlepšit své uživatelské znalosti. „Aktuálně máme v rámci Online kurzů Live zařazena i školení zaměřená na bezpečnost či efektivní spolupráci při home office a správné využití komunikačních nástrojů. Nechybějí ani manažerské kurzy a školení metod řízení a měkkých dovedností, například se zaměřením na manažerskou metodu Prince2. Kurzy jsou koncipované jako otevřené, tedy přístupné široké veřejnosti, nebo pro uzavřenou skupinu, například zaměstnance určité firmy,“ doplnil Jan Dvořák. (tz)



Fejeton

Strach má velké oči

Báli jsme se hodně, často a také rádi. Rádi, když jsme jako malí večer co večer usedali k rozhlasovému přijímači a poslouchali dramatický příběh Psa baskervillského. Každý díl klasické detektivky Arthura Conana Doylea začínal hrůzostrašných vytím a při něm jsme opravdu měli oči navrch hlavy. Od té doby sice uběhlo víc než půlstoletí, avšak vzpomínka a pocit z neznámého, blízkého se nebezpečí, zůstaly. Právě v těchto dnech jsem si uvědomil, že hrůzu nevyvolává vymyšlená krvelačná příšera, ale skutečný fantom, viditelný pod mikroskopem a zanechávající na svých obětech hmatatelné stopy. Má jasné pojmenování koronavirus. Obchází kolem nás, jeho obětí se stávají slabší jedinci, děsí celou společnost. Nikdo pořádně neví, co od něj může čekat, proto se podvědomě připravuje na to nejhorší. Vyvolává v nás tíseň, úzkost, a někdy i hysterii. Nepřítel se nás snaží dostat. Když se mu nedaří napadnout or-

ganizmus, ovládne alespoň naše myšlení. Ochromuje jednotlivce, ekonomiku, normální život všech.

Píšu úmyslně, že největšího účinku dosahuje COVID-19 na slabých, co se nemohou bránit. Dokáže zlomit právě ty, co jsou už předem ochromeni strachem z tajemného zabijáka. Ti mu propůjčují sílu. Ostatním nedokáže neublížit. Jak velká je první a druhá kategorie, se teprve uvidí, až pandemie skončí.

Proti smrtelným virům bojujeme rouškami a zákazem vycházení. Ačkoli víme, že tato opatření mají spíše symbolický účinek nebo se s ním mohou naprosto minout. Správný přístup však vidím v něčem jiném.

Jaroslav Dušek, známý herec a guru alternativního přístupu k životu, hovoří o tom, že sami v sobě máme tu moc překonat veškeré nástrahy, s nimiž se setkáváme. Proto je nás na světě téměř osm miliard, i když nás po staletí kosily mor, tyfus, přírodní katastrofy a války.

Duchovním lidem dává sílu především vztah ke zdroji, k vesmíru, absolutnu, neboť si uvědomují, že jsou jejich nedílnou součástí. Smrtí nepohrdají, nevysmívají se jí, ale přijímají její existenci bez obav. Vědí, že nemůže nijak ohrozit jejich skutečnou podstatu, že se dotkne jen jejich pomíjivé formy. Díky tomu nepocitují strach z toho, že mohou navždy beze stopy zmizet v nenávratnu. Jak ale praví klasik

Jan Vodňanský: „Je dobré znát Archimédův zákon a umět jej tvůrčím způsobem uplatnit. Přesto se ale nauč plavat!“

I s vědomím, že jsou neznitelnou a věčnou součástí všehomíra, pečují duchovní lidé i o tělesnou schránku. Posilují imunitu nejen tím, že ji neničí strachem z neznáma, ale berou plnými hrstmi z toho, co nabízí příroda. Léčivé bylinky, které pro ně znamenají víc než lékárna plná medikamentů a očkovaní proti všem možným i nemožným nemocem. Pravidelné otužování, které povzbuzuje tělo a ducha, uvolňuje do krve endorfiny, vlastní přirozené látky dodávající dobrou náladu. Také správné a podporované dýchání, jež nám vhání kyslík do žil, posiluje a opravuje celý organismus a jeho funkce.

Chce to však překonat pohodlí konvenčního myšlení a chování. Nespoléhat se, že vše za nás vyřeší spolkutá tableta, jedna koňská injekce a obětavý zdravotnický personál. Vynaložená „námaha“ jít cestou, kterou nám radí vnitřní inteligence, nebo chcete-li intuice, se nescíslněkrát vrátí. Život získává novou kvalitu.

Když vyjdu na ulici, narazím po pár krocích na billboard se slovy mluvčího Charty 77, filozofa Jan Patočky: „Koho ovládá strach, ten ztrácí možnost být svobodným.“ Tento vzkaz mi připomíná, že infekce, která dnes hrozí, zdaleka nemusí být tím nejhorším, co nás může v životě potkat.

Pavel Kačer

Stresovaná pokožka pod rouškou trpí

Poslední dny, kdy čelíme neviditelnému, přesto však citelnému nebezpečí v podobě šíření koronavirové infekce, jsou velmi stresující. Normální život se téměř zastavil. Úroveň napětí organismu ale ovlivňuje nejen naši náladu, nýbrž také naši pokožku. Bez rozdílu věku, bez rozdílu pohlaví. Co tedy dělat, abychom ji udrželi v dobré kondici i v této vypjaté době?

Stres. Všudypřítomný. Nošení roušky se stalo symbolem i nezbytností. Je vzájemnou ochrannou, ale zároveň evokuje, že nás obklopuje jakési neviditelné, přesto dotěrně blízké nebezpečí. Všichni ji denně nasazujeme, abychom společně krizi spojenou s onemocněním COVID-19 překonali. Každodenní používání ochranných pomůcek ale pokožku zároveň značně zatěžuje. Ačkoli jde o prostředek prevence, pokožka se pod respirátorem či rouškou nadměrně potí, hůře dýchá a metabolické pochody i obnova buněk se zpomalují. „Abychom nástrahy této doby snáze a rychleji překonali, je třeba mít mysl otevřenou každé příležitosti pro radost. Více než kdy jindy je třeba nezapomínat na sebe navzájem. Být k sobě laskaví a ohleduplní. A k tomu patří také důsledná pravidelná kosmetická rutina v domácí péči, která udělá dobře tělu i duši a může se tak stát momentem, kde budeme nabírat energii pro každý den,“ připomíná Ing. Andrea Trčková, výkonná ředitelka LK SERVIS, generálního zastoupení kosmetiky GERnétic pro ČR a SR. Právě proto se tato jinak profesionální značka více zaměřuje na to, co může nabídnout svým klientkám a klientům v domácí péči.

Minerální látky v pokožce ubývají

Stres působí na tělo a mění charakter některých fyziologických pochodů. Pokožka rychle přichází o minerální látky a stopové prvky. To se projevuje ztrátou vitality a svěžesti kůže, která je povadlejší, sušší a obvykle také mdlější, ztrácí hutnost a pevnost. Rychleji se tvoří nové vrásky a ty stávající se výrazněji prohlubují. Pokožka nemá dostatečnou kapacitu eliminovat působení volných radikálů,

a tak podléhá snáze nepříznivým vlivům. V boji proti těmto jevům je zásadní rychlé dodání potřebných látek ve formě, z níž může pokožka těžit, tedy ideálně ve formě biotechnologicky získaných aktivních látek, které jsou schopné zacílit na buněčné úrovni přesně tam, kam je třeba. „Vybírejte takové přípravky, které jsou bohaté na minerální látky i stopové prvky. Jejich skvělým zdrojem je kosmetika s vysokým obsahem extraktů mořských řas. V případě značky GERnétic jde o krémovou masku Masque Marin, již doporučuji při zvýšené hladině stresu aplikovat dvakrát týdně po dobu 20 minut. Masku se vyznačuje oživujícími a vitalizačními vlastnostmi díky vysokému obsahu minerálů a stopových prvků získaných šetrnou cestou z mořských řas. Jde o biologicky kompatibilní elementy, jež pleť dokáže ihned zužitkovat, a proto uvidíte výsledky ihned,“ objasnila Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička a školitelka GERnétic.



Čištění pleti je ještě důležitější

Tvář schovaná pod rouškou se hodně potí, špatně dýchá, má nedostatek kyslíku a fyziologické pochody se tak zpomalují. Póry mají větší tendenci se ucpávat. Proto je důsledné čištění pleti ráno i večer velmi důležité. Pleť lze opět pomoci přípravkem s minerály – čistícím gelem Nettoyant Gommant Marin. Aplikuje se na navlhčenou pokožku krouživými masážními pohyby. Pro maximální účinek by měl na pokožce setrvat tři minuty. Po smytí musí následovat tonizace, jejímž prostřednictvím dochází k vyrovnání pH pleti, a tím pá-

dem je opět obnoveno prostředí pro zdravý kožní mikrobiom. GERnétic nabízí v tomto ohledu dvě řešení: zralá pleť bude více těžit z osvěžujících a stimulačních účinků přípravku Fibro. Ta podrážděná, problematická či citlivá naopak ocení zklidňující vlastnosti tonika Sebo Ger. Do denní péče je vhodné zařadit specifický přípravek, který bude pleť zpevňovat. Příkladem je krém Ger Lift. Rychle se vstřebává, komplex mořských minerálů a dalších látek získaných z mořských organismů proniká hluboko do pokožky pomocí peptidů, čímž udržuje její hutnost a objem. Posledním krokem, který ranní antistresovou rutinu péče o pleť uzavírá, je denní krém Base De Jour Marine. Zklidňuje, působí proti volným radikálům a lze na něj dobře aplikovat make-up. Večerní porce živin pro pleť by měla být vydatná. Předcházet jí musí ovšem opět důkladné vyčištění. Základem jsou kvalitní výživné krémy, které pracují ruku v ruce s přirozenými regeneračními pochody během spánku. Výtečnými pomocníky jsou krémy Synchron nebo Cytobi. Nabídnou příjemnou konzistenci, vůni a také výrazný komfort.

Salonní ošetření a domácí péče

S nařízením vlády a vyhlášením nouzového stavu se pojí i to, že se na nějakou dobu musíme vzdát příjemných chvil v kosmetickém salonu. O to důležitější roli však sehraje domácí péče, má-li pleť zůstat v dobrém stavu. Pokud si klientka či klient nebude vědět se svou kosmetickou rutinou rady, všechny kosmetičky GERnétic jsou připraveny dotazy a přání řešit. „Tenčí-li se zásoba kosmetiky pro domácí péči, scházející produkty zákazníkům dodáme. V případě, že si nebudete vědět rady, jak se o pokožku starat, kontaktujte telefonicky nebo e-mailem svoji kosmetičku,“ doporučila Ing. Andrea

Trčková. „Jistě vám ráda poradí optimální kombinaci produktů a případně potřebné přípravky zajistí (pokud je to možné, využíváme služeb kurýrních firem). Protože v současné době nemůžeme poskytovat kosmetickou péči v salonech, snažíme se přinášet rady a doporučení pro domácí péči na sociálních sítích a také na našich webových stránkách www.gernetic.cz. Máme k dispozici i bezplatnou online kosmetickou poradnu a dermatologickou poradnu lékařky. V současné době jsme zaznamenali zvýšený zájem,“ komentovala Andrea Trčková. (tz)



radost & energii ^{z hor}
z vody

★★★★
HOTEL HORIZONT
PEC POD SNĚŽKOU

+420 499 861 111
www.hotelhorizont.cz



★★★★
HOTEL PORT
MÁCHOVO JEZERO



+420 487 809 711
www.hotelport.cz