



Kostky v DOCKu

Rozhovor
s Janem Růžičkou
ze společnosti LEGO



Šárka

Nastal čas žít v náručí přírody.



by **CRESTYL**

sarkabycrestyl.cz

Jana Gerhátová

Community Manager DOCK

Nedávno jsem četla knihu, která začínala citátem Huga Girarda, nejsilnějšího muže světa roku 2002: „Není důležitá váha kamene, ale důležitý je důvod, proč ho zvedáte.“

Přichází podzim – barevné období, které může pro mnoho z nás, po parném létě plném zážitků, dobrodružství a cestování, znamenat čas zklidnění a otevírání nových osobních nebo pracovních kapitol. A právě tyto kapitoly mohou být pomyslným kamenem, který máme před sebou.

Na stránkách nového, již osmého vydání tohoto komunitního magazínu se můžete začíst do příběhů „siláků“, jimž každý zvednutý imaginární kámen přinesl jen to dobré.

Jan Růžička ze společnosti LEGO ví, že jednou ranou strom nepadá, a jeho cesta za kariérami úspěchy nebyla jen souhrou šťastných náhod, ale především tvrdé práce. Společnost Henkel ČR, která se do DOCKu stěhovala v době covidové, může díky této zkušenosti potvrdit známou pravdu o tom, že každá krize je současně příležitostí. V tomto případě ke zjednodušení a zrychlení procesů, které by možná za normálních okolností trvaly déle. Nesmím zapomenout na další kameny ze země doslova zvednuté rukami vinařů z Hané, kterým se na místě pro pěstování vinné révy ne úplně obvyklém daří nejenom sklízet skvělé hrozny, ale také vyrábět chutné víno. A to není samozřejmě vše. Listujte magazínem dál!

Přeji vám, ať jsou i pro vás všechny podzimní výzvy úspěšné.

Těšíme se na vás já i celá redakce u dalšího čísla našeho magazínu, které vyjde v prosinci.



VÝZVA PRO VÁS

Chcete nám něco vzkázat, měli byste nápad na novou rubriku či téma, které vás zajímá, nebo byste se dokonce rádi stali součástí magazínu DOCK prostřednictvím článku či rozhovoru?

OZVĚTE SE NÁM!

Vaše zprávy, pochvaly či podněty ke zlepšení si rádi přečteme na e-mailu

jana.gerhatova@crestyl.com

DOCK

KOMUNITNÍ
MAGAZÍN

Vydavatel CRESTYL real estate, s.r.o., www.crestyl.com

Šéfredaktor Jana Gerhátová, jana.gerhatova@crestyl.com

Redakce Kateřina Hábová, Petra Zitková – MIUZA s.r.o.

Grafický design Monika Tkáčová – MIUZA s.r.o.

Zlom Lucie Penxa – MIUZA s.r.o.

Obálka Edit Lachnitová – MIUZA s.r.o.

Tisk HART PRESS spol. s r.o.

Datum vydání: 30. 8. 2023

Náklad: 700 ks

Ceny uvedené u produktů jsou platné k datu uzavěrky magazínu, tedy ke 14. 8. 2023.

DOCK by **CRESTYL**

Někdy s hlavou v oblacích, jindy s nohama ve vodě, ale vždy myslíme na Zemi ♥
Magazín DOCK tiskneme na 100% recyklovaný papír s ekocertifikáty EcoLabel, Der Blaue Engel a FSC® vyrobený v české Papírně Aloisov.

Když práce baví

Rozhovor: Jana Gerhátová, Petra Zítková
Foto: archiv LEGO

Legendární dánská společnost LEGO® provází volný čas milionů dětí po celém světě už od 30. let minulého století. Od roku 2000 má svůj podíl na výrobě populární hračky pro malé i velké také Česká republika – v Kladně se otevřela továrna zpracovávající část světové produkce LEGO a balící velkou skupinu výrobků do krabic, ve kterých je můžete vidět na pultech obchodů. Nejspíš vás překvapí, že ne vše se řídí z dalekého severu, ale také od nás z Libně. O tom, jaké to je pracovat pro společnost LEGO, čím se pyšní její moderní kanceláře v **DOCK IN THREE** i jak velkou roli hraje v úspěchu náhoda jsme si povídali s **Janem Růžičkou, Head of Commercial Analytics & Insights REEMEA** ve společnosti LEGO Group.

Většinu lidí se při slově LEGO vybaví hra. Dá se říct, že pro Vás je práce hrou?

Myslím, že ano, pořád se učím něco nového a pořád mě to baví. Pro mě je velice důležité, že věřím v to, co děláme, a že naše výrobky a hračky jsou nejen zábavou, ale mají i přínos pro rozvoj dětí. To mi na práci ve společnosti LEGO dělá radost, zároveň se mi velice líbí i to, jakým způsobem děláme byznys.

Ve společnosti LEGO pracujete už 11 let. Jaká je nyní Vaše mise – co tvoříte, připravujete, děláte?

Pracuji v regionálním týmu – možná ne každý ví, že kromě továrny máme v České republice i kancelář s regionálním ředitelstvím pro více než 100 zemí ve střední a východní Evropě, na Blízkém východě a v Africe. Já konkrétně mám na starosti byznysový analytický tým, kdy část kolegů je tady u nás v pražské kanceláři a část týmu je v jednotlivých trzích.

Je pro Vás výzvou pracovat v tak velkém regionu?

Je to pro mě zábava. Přináší to samozřejmě i některá úskalí, ale je o to zajímavější pracovat s lidmi z různých zemí a kultur.

Manažerská pozice s tak velkým rozsahem, kulturní rozdíly mezi lidmi z nejrůznějších částí světa a různorodostí projektů, je určitě velmi náročná. Co Vám to dává, a co Vám to bere?

Přináší mi uspokojení, když má naše práce výsledky a dokážeme dodávat to, co si na začátku řekneme, že dodáme. Baví mě

přispívat k tomu, že se firmě velice dobře daří, a asi nejvíce mi dává energii, když vidím členy svého týmu profesně se rozvíjet. Naopak mi to bere čas. (smích)

Musel jste ujit dlouhou cestu, abyste se dostal tam, kde jste dnes. Řekl byste, že Vás potkalo hodně šťastných příležitostí, nebo jste úspěchu musel jít naopak hodně naproti?

Spadlo mi to do náruče a nic jsem pro to nemusel udělat. (smích) Tak to úplně nebylo. Mám za to, že člověk se musí snažit jít svému štěstí naproti a tvrdě pracovat, aby se věci ubíraly žádoucím směrem. Element náhody hraje určitě také svou roli, ale to jen v nějakých zlomových okamžicích, jinak je to vždy o snaze. Každopádně něčeho na své cestě k dnešnímu dni nelituji.

Jaká je Vaše pracovní filozofie?

Řeknu vám, co je pro mě v práci důležité a zároveň co také odráží základní hodnoty LEGO Group – kreativitu, učení, kvalitu, péči a zábavu. Je to úspěšně a harmonicky vést tým lidí, dosahovat výsledků, překonávat překážky, zároveň nás práce musí bavit.

Je ve společnosti LEGO snadné tuto filozofii převádět do praxe? Dokáže firma vytvořit takové podmínky a poskytnout nástroje, aby to nebylo obtížné?

Máme velice otevřenou a nehierarchickou firemní kulturu – ve smyslu týmově orientované společnosti, která nám napomáhá spolu mluvit otevřeně, celkově komunikovat a dosahovat cílů jako takových. Určitě tedy přispívá k tomu, abychom spolu mohli lépe spolupracovat.





O tom mi řekněte víc.

Důležitý je konsenzus, tak abychom se všichni ve firmě cítili dobře. To samozřejmě platí i o naší kanceláři, kde pracuje 110 lidí, asi 15 národností, lidé s různým zázemím, kulturním i jazykovým původem. Velice důležitý je respekt ke všem bez rozdílu. Diverzita nám pomáhá firmu dostat dál. Zároveň je naše pracovní prostředí velice inkluzivní, každý může být sám sebou, a díky tomu se naši zaměstnanci cítí v práci dobře.

Zmínili jste, že hierarchie pro firmu není příliš důležitá a dokážete fungovat bez toho, abyste mezi lidmi stavěli stupínky. Přesto je však pro společnost LEGO určitě důležité mít mezi sebou schopné lidi?

Je naprosto běžné, že klíčové debaty na byznysové téma mají mezi sebou lidé, jejichž seniorita je rozdílná. Ale ano, mít lídra je potřeba. Je to člověk, který určuje směr, táhne tým, dokáže inspirovat, motivovat, rozvíjet a být oporou. Nemusí to být nutně spojeno s tím, že firma je hierarchická, institut lídra je podle mě naprosto zásadní kdekoliv.

Jaký typ lídra jste Vy?

Náročný, zároveň dávám velkou volnost ve způsobu dosahování výsledků. Snažím se s týmem k návrhu řešení určitých problémů dojít společně, abychom způsob, jakým kterou věc uděláme, vymysleli dohromady. Zároveň mi leží na srdci osobní rozvoj každé individuality.

Značka LEGO je pro většinu z nás hračkářská ikona, známe ji z dětství i dospělosti. Jaké to je pracovat ve společnosti, která loni oslavila 90 let?

Práce ve společnosti LEGO je můj dream job. Pro mě je zásadní smysl toho, proč tady jsme. Zábava, rozvoj dětí, kreativity, fantazie – a tedy výrobky, které děláme, ale i způsob, jakým to děláme. Ten má v sobě hodně respektu, ať už je to k zaměstnancům, obchodním partnerům nebo i k planetě.

Tým je pro Vás velmi důležitý. Jakým způsobem vybíráte nové kolegy? Jak moc jsou pro Vás zásadní jednotlivé individuality, které přichází do společnosti LEGO?

Rekrutujeme samozřejmě pokud možno ty nejlepší odborníky ve své oblasti, u kterých vidíme potenciál, ale každý lídr si navíc vybírá tak, aby kolegové sdělili lidsky do týmu a vyznávali hodnoty společnosti LEGO. Za sebe se snažím mít tým co nejvíce diverzifikovaný, ať už se to týká mužů a žen, národností či dalších atributů. Zásadní jsou pro mě obě stránky osobnosti – „what“ i „how“. Nevezmu si do týmu experta, u kterého mám důvodné podezření, že nebude umět s ostatními spolupracovat. Zároveň dáváme příležitost i studentům, kteří u nás pracují ještě během svého studia a někteří z nich poté i zůstanou, a i lidem, kteří jsou ve svých oblastech na počátku cesty.

Věřím, že stavebnice LEGO byla pro spoustu lidí oblíbená hračka, dodnes ji máme schovanou nebo předáváme dětem, dokupujeme nově... Umí si s ní zkrátka hrát široká škála lidí. Kdo je pro Vás primární cílová skupina?

Primární cílovou skupinou jsou děti, zároveň samozřejmě víme, že i dospělí si rádi hrají, a máme celé produktové řady, které jsou na ně zaměřené – vidíme v nich velký potenciál. Každý z nás má nějakou vášeň nebo ho zajímá určitá oblast, ať už jsou to auta, filmy, architektura či květiny. Věříme, že pro každého máme něco v našem portfoliu – třeba stavebnice inspirované filmy Krotitelé duchů, Star Wars, seriály Přátelé nebo Kancl, sety věnované architektuře, například Tádž Mahal, pyramidu v Gíze či panoramata měst jako New York, Singapur, Londýn... Z kostek LEGO si můžete poskládat dokonce designové kousky do bytu v podobě květin a obrazů.

Vy sám jako malý jste si asi s kostkami LEGO hrával, a osud Vás potom odvál s nimi i pracovat...

Ano, hrával, a když jsem byl malý, bylo LEGO těžko dostupné, takže jsem byl velice rád, že mi ho rodiče sehnali, chránil jsem ho jako oko v hlavě a stavěl jsem si s ním do úmoru.

Kdybyste se měl zamyslet nad tím, co Vás stavebnice LEGO v dětství naučily nebo co mohou naučit naše čtenáře a jejich děti, co by to bylo?

Zlepšení motorických schopností, rozvoj prostorových dovedností, vytrvalost a trpělivost, řešení problémů, plánování a týmovou práci při hře s ostatními. Navíc hra napomáhá k rozvoji kreativity a může být i skvělým prostředkem pro dialogy v rámci rodiny. Na hře LEGO se mi líbí, že si můžete stavět sami, ale i s někým jiným, dá se sdílet.

Jakým způsobem vznikl návrh Vašich dnešních kanceláří na ploše 1600 m² v DOCK IN THREE, za kterým jste stál především Vy?

Měli jsme několik priorit. Jedna z nich byla, abychom byli všichni na jednom patře, a tím pádem přirozeně odbourali bariéry spolupráce. Snažili jsme se mít co nejvíce místa na schůzky, ať už formální nebo neformální, a investovali jsme do co nejpříjemnějších prostor společného setkávání – společenské místnosti, kuchyňky, kantýny... Co se týká designu, snažili jsme se nejen, aby byl v duchu a stylu LEGO, ale také abychom tady měli co nejvíce zeleně, pokud možno pracovali s přírodními materiály a při výběru dodavatelů jsme kladli absolutní důraz na české firmy.

A podařilo se?

Podařilo, designový návrh je od jednoho londýnského architektonického studia, ale drtivá většina zařizovacích předmětů včetně fit-outu jako takového jsou od českých dodavatelů, které jsme vybírali a „testovali“ spolu s kolegy. Drželi jsme v ruce každý kus látky, osedli každou židli, zkoušeli jsme hlukové těsnění příček, telefonní budky, prostě všechno.

Jak jste zkoušeli to odhlučnění? (smích)

Hlasitě telefonovali a pouštěli hlasitou hudbu, nakonec jsme u telefonních budek skončili u těch nejdražších, které se ukázaly být i nejlepší. A například příčky jsme testovali na ČVUT na každý decibel, který prošel skrz. (smích)

Dovedu si představit, že díky tomu máte k prostoru hodně osobní vazbu...

Určitě, je to moje „bejby“.



Kdybyste měl vyjmenovat tři věci, které jsou nejlepší, lidé si je chválí a opravdu se Vám povedly, které by to byly?

Myslím, že je to komfort společné kuchyně, vychytávky typu sprchy, protože spousta z nás jsou sportovci, a celkově kvalitní materiály. A samozřejmě lokace jako taková. Vybírali jsme z velké škály, ze které zůstali dva hlavní favorité, a drtivou většinou jsme se pak shodli na DOCKU. To místo je opravdu skvělé, ať už se to týká dopravní dostupnosti – před 14 dny třeba přijel kolega do práce lodí... (smích), ale spousta kolegů začala také chodit po obědě na procházky, je tady spousta možností se najít, chodíme cvičit do posilovny, kde máme soukromé lekce... To jsou všechno věci, co nás tady baví.

Bylo pro Vás propojení kanceláří s přírodou, které DOCK poskytuje, důležitým kritériem při volbě lokace?

Bylo to naprosto zásadní, jedno z hlavních kritérií.

Jakým způsobem kompenzujete své určité vysoké pracovní nasazení? Zvládáte work-life balance? Jak relaxujete?

Pracuji víc, než bych chtěl, ale zároveň dělám maximum, abych trávil čas s rodinou, což mě extrémně baví. Máme dvě malé holky, se kterými je velká zábava,

hodně sportuji, celá rodina cestujeme. To mě dobíjí.

Takže za odpočinkem „utikáte“?

Nenazval bych to útekem, protože mám osobní program naplánovaný hodně dopředu. Cestovní a sportovní harmonogram mám rozplánovaný na každý víkend pět měsíců dopředu. S tím je samozřejmě spojena menší flexibilita, ale zároveň dopředu vím, že nás čeká spousta skvělých zážitků, na které se můžeme těšit.

Nedivím se, že jste úspěšný... (smích) Uměl byste charakterizovat to, v čem spočívá Vaše osobní odolnost, kterou jistě musíte mít pro to, abyste dokázal pracovat na své pozici?

Pro mě je zdrojem odolnosti jistota, kterou potřebuji mít, moje rodina – když se těším domů na čas strávený spolu.

Stavebnice LEGO je produkt, který inspiroje děti po celém světě bez rozdílu. Co inspiroje Vás?

Inspirojím mě chytrí a zajímavé lidé, jsem rád v jejich společnosti, a nemusí jít jen o byznys, ale třeba i umění a podobně. Pozitivně mě ovlivňuje určitě i cestování.

Kdybyste mohl strávit 24 hodin v jiné

práci, co by to bylo, co byste si chtěl vyzkoušet?

Mám přirozenou tendenci myslet na něco, co bych si pořádně užil, chtěl bych asi zkusit něco, co jsem nikdy nezkusil. Lákal by mě například jeden den organizovat americký festival Burning Man.

A poslední otázka: Doporučil byste mi nějakou knihu, kterou jste v poslední době četl a líbila se Vám nebo Vás ovlivnila?

Poslední knihou, která mě opravdu zaujala, byla Moc geografie v 21. století od Tima Marshalla. Jde o zajímavý a velmi čtivou formou podaný pohled na regiony, které budou v nadcházející éře formovat světovou geopolitiku. Vše je popsáno v historickém, a hlavně geografickém kontextu. Mohu jen doporučit.

Děkujeme za rozhovor.



V září opět DOCKina!

6. září
17.00

6. 9. 2023, 17.00

Park DOCK

Již tradičně se můžete těšit na promítání filmu a příjemné posezení pod širým nebem v parku DOCK, a to ve středu 6. 9. od 17 h. Na plátně uvidíte akční podívanou Top Gun: Maverick, k večeru zároveň zajistí hudební doprovod trio The Brownies, budete si moci vyzkoušet líčení podle moderních trendů od Mary Kay a nebude chybět ani výborný catering zajištěný partnery akce.

* Změna programu vyhrazena

Promítání pro vás zajistí www.cooltourbus.cz

DOCK by CRESTYL

KOLKOVNA
RESTAURANTS

MARY KAY

CRESTYL

OMG!

THE BROWNIES

banh—mi—ba
vietnamese street food



První ročník DOCKonalého jarmarku máme úspěšně za sebou

V červnu se na jeden den proměnil park areálu DOCK na charitativní tržičku plně dobrot a dáreků pro radost. Na pulty svých stánků vložilo své produkty celkem 12 sociální podniků, které se věnují podpoře sociálně znevýhodněných skupin. Návštěvníci jarmarku se během tohoto krásného jarního slunečného dne také mohli seznámit s činností Nadačního fondu Mathilda a jejich svěřenci, čtyřnohými asistenčními kamarády. Příjemnou atmosféru navíc podpořila živá hudba od The Brownies. Všem, kteří se zastavili a vybrali si něco na památku nebo chuť mnohokrát děkujeme. Svými nákupy jste podpořili mnoho zajímavých projektů a zejména lidí, kteří pomoc potřebují. Už teď se na vás těšíme u druhého ročníku.

Kolumbie, nespoutaná země

Text Michal Štěpán
Foto Květoslav Popelka, Michal Štěpán

V době, kdy je v Evropě ještě relativní klid a v Čechách jeden vakcinolog na sto tisíc obyvatel, se vydáváme na cestu do Jižní Ameriky – do státu s reputací, o kterou se postaral Pablo Escobar, do Kolumbie. Rozhodnu se zapisovat si všechny naše – nakonec vpravdě neortodoxní – zážitky, protože tuším, že by jednou mohly zlepšit den nejednomu čtenáři oplývajícímu nadhledem a otevřenou myslí.

Z Paříže jsme v Bogotě za jeden maraton Pána prstenů a vítají nás masivní muraly s indiánskou tematikou, vojáci na náměstí a vířivka uprostřed hotelového pokoje. S jet lagem se vypořádáváme za pochodu v mlžném oparu na horu Monserrate tyčící se nad metropolí v 3 152 m n. m. Celé město je posazené do pohoří And v nadmořské výšce 2 600 m, což z něj dělá jedno z nejvýše položených hlavních měst na světě. Moc se tady ale nezdržíme a záhy se vydáváme vnitrostátním přeletem do Cartageny za zcela jiným klimatem a teplým Karibským mořem.

Prodejci kokainu je tady jako večerek a kebabů v Praze dohromady. Díky několika dredům s přehledem vyhrávám soutěž o nejvíce oslovovaného cizince. Celková atmosféra tady působí uvolněněji a barevněji, místní zábavy a tance lokálního původu jsou romantičtější než hlasité diskotéky v Bogotě. Volání divočiny je však silné, a tak sedáme na autobus a vydáváme se do malého městečka Santiago de Tolú. Potkáváme partu náhodných známých, která – jak jinak – končí bujarou oslavou za přítomnosti místních.

Po probuzení na pláži se ranní procházka do 10 km vzdáleného hotelu na první pohled jeví jako krásná idylka. Cestou potkáváme mnoho místních, kteří do jednoho, včetně žen, asi kopou kanalizaci. Ne všechny pohledy na gringa procházejícího se jen tak z rozmaru jsou ale doprovázené úsměvem, a tak se neodvažuju vytáhnout GoPro. V malíčkém stánku uprostřed níčeho stojím ve frontě na kolu, zákaznice přede mnou však kupují malé bílé balíčky. Mně bude stačit bílý jed obsažený v sodovce.

Jsem rád, že narážím na oficiální asfaltovou cestu do města. Po návratu se dohodneme, že je načase ukončit welcome party, a vydáváme se do Národního parku Tayrona. Začínáme dvoudenním trekem džunglí, jehož cílem jsou nádherné pláže včetně Playa del Cabo San Juan del Guía. Na mnoha místech to ke koupání vysloveně svádí, to je zde však důrazně zakázané kvůli velmi silným mořským proudům.

S padajícím sluncem potkáváme místní pár, který umí anglicky – to se moc nevidí. Nepodaří se nám uniknout jejich pohostinnosti, a tak se polovina výpravy, již jsem členem, vrací nazpět až v noci, a ztratí se v džungli, když to bereme zkratkou. Hmm, tuhle řeku si nepamatujeme a tahle indiánská stáj tady před tím taky nebyla... Vyhodnotíme, že nejlepší bude vrátit se a zkusit to jinudy. Inu, nová zkušenost, která se nám může někdy hodit.

Nastává zlatý hřeb naší cesty, čtyřdenní pouť ke ztracenému městu. V malém přístavním městečku Santa Marta, které bylo kdysi centrem obchodu s drogami a mezi top deseti nejnebezpečnějšími městy světa, zjišťujeme, jak se věci mají. Úsměvy nám poněkud ztuhnou, když se jednoho z nás pokusí přepadnout puberták s nožem. Vybral si však nepravého, a trénink bojového umění WingTsun kamaráda Marcela se nám všem najednou jeví jako dobře strávený čas na zíněnce. Útočník se naštěstí dává na útěk a Marcel si konečně v klidu dokuřuje cigaretu, která mu přve v zápalu boje upadla.

Ráno si najímáme dva průvodce z malé outdoor cestovky. Má se k nám připojit ještě pár dalších lidí a naše představa, že to bude to samé, jako jít na Sněžku, akorát místo Poláků budeme potkávat Brazilce, bere rychle za své. Netrvá dlouho a se smíchem zjišťujeme, že avizovaní spoludobrodruzi jsou z Polska. Průvodci Sergio a Sergio nás pojmenují Poker Team a neustále častují slovy „vamos vamos“ (jinak taky „pohněte s sebou“).

Během náročné pouti v úporném vedru, znatelně namáhavější než výstup na Sněžku, nám vyprávějí o původu místa, jenž bylo a stále je pěstírnou koky. Starší Sergio, jehož rodina podnikala s touto komoditou, je rád za turisty. Díky nim místní mají na obživu a nemusejí spoléhat na pěstování známé rostliny. Cestu jsme podnikli na podzim roku 2019 a s odstupem času si nedokážu představit, co s oblastí udělal covid.

Míjíme několik vojenských stanovišť. Na vysvětlenou se nám dostává, že místa byla v minulosti navštěvovaná únosci turistů s vidinou výkupného a také vykradači hrobů. Džungle nám však nabízí nesmírné okouzující výhledy na hory, opuštěné vodopády, které jsou našimi osvěžovači, a v neposlední řadě možnost setkat se s místními Indiány, kteří si nás plaše, ale s úsměvem prohlíží. Třetí den se dostáváme k úpatí hory, na jejímž vrcholku jsou pozůstatky „Ztraceného města“ Ciudad Perdida. Casný budiček v pět ráno, přebrodění divoké řeky a úmorný výšlap do (prý) 1200 schodů. „Vamos vamos“ nás žene kupředu, a s probouzejícím se sluncem se nám dostává úchvatné veduty.

Komplex města je tvořený více než stovkou vzájemně propojených kamenných teras, na kterých kdysi žily tisíce lidí. Starší Sergio se zná s místním šamanem, a už mu klepe na chatrč. Šaman nás vítá s úsměvem, od božího rána žvýká koku a uvazuje nám „posvátné“ provázky kolem zápěstí. Jeden se ani nenaděje, a už klesáme zpět do civilizace. Zpátky jdeme stejnou cestou, neboť stezky dál vedou do Sierra Nevada de

Santa Marta a jsou domovem Indiánů, kteří si své teritorium hlídají. Zpět ve městě si dopřejeme malý relax na plážích a zanedlouho přelétáme do Medellínu. Tam to kdysi rozžáčil slavný don Pablo a také se tady naposledy nadechl. Město působí příjemným evropským dojmem a o kulturní vložku se nám postará místní slavný umělec Fernando Botero, jehož obraz Death of Pablo Escobar a mnoho dalších jsou k vidění v galerii Antioquia.

Zážitkem je i cestování hromadnou dopravou zachovávající si typický latinskoamerický svéráz. Za zmínku stojí lanovky na konečných stanicích metra, jež vedou na vyvýšená místa nad hlavami tisíců obyvatel tamní slumů, kterým tak vidíte „až do kuchyně“. Po celém městě potkáváme velké množství utečenců ze sousední Venezuely, kde inflace dosáhla obudných rozměrů a 94 % lidí žije v chudobě. Zebrající ženy s malými dětmi hledají obživu výrobou korálků. Chystající se stávka uzavírá většinu přístupových cest a na poslední chvíli odjíždíme na letiště, odlétáme zpátky do Bogoty a odtud domů na starý kontinent. Kolumbie zůstane zážitkem na celý život.

← Šaman ve Ztraceném městě
→ Na vrcholu hory Monserrate nad Bogotou



← Socha Fernanda Botera na náměstí
Fernanda Botera v Medellínu

↓ Stávkující v Medellínu



↑ Polední pauza v Cartageně
← Prodáváč proutěných obalů v Cartageně se vrací domů

Umělá inteligence: Ano, nebo ne?

Rozhovor Jana Gerhátová, Petra Zítková
Foto Petr Hanák, Marek Šottl

Stále častěji kolem sebe slýcháme termín umělá inteligence neboli AI (Artificial Intelligence). Co pro nás tato dvě slova ve skutečnosti znamenají? Máme se jich bát? Jak AI efektivně využívat? Na to jsme se zeptali odborníků ze světa IT v DOCKu.

12

1. AI patří mezi jednu z nejdiskutovanějších technologií, která má potenciál zlepšit kvalitu našeho života i práce. Nebo nám také práci vzít, a náš život navždy změnit – možná ne k lepšímu. Ta polarita je obrovská. Jak se na AI díváte vy?
2. Umělá inteligence zažívá v posledních měsících obrovský boom. Dokáže malovat, skládat hudbu, tvořit počítačové kódy a také psát texty. Ale i přes její rostoucí popularitu mají značky i reklamní agentury, které ji dnes nejčastěji využívají, stále jisté obavy. Čeho se u umělé inteligence nejvíce bojíte, a máme se jí bát všichni?
3. Průzkumy ukazují, že až 92 % značek a tvůrců má o používání AI zájem, ale opravdu s ní pracuje jen 62 % z nich. Myslíte si, že tento trend ještě poroste?
4. Asi není pochyb o tom, že umělá inteligence zcela změní velkou část profesí a firemních procesů. Jak z této automatizace vytěžit maximum a využít AI prakticky?
5. Co myslíte, ušetří AI spíše peníze, nebo čas?
6. Pro který obor může být AI největším přínosem?



DOCK IN THREE

Petr Hanák

Solutions Architect, Valatron

1. AI tady je a bude, s tím se už nedá nic dělat. Můžeme se maximálně snažit technologii regulovat, ale zakázat ji nelze. U parního stroje také měli lidé strach, ale šlo o cestu kupředu, k lepšímu. Je velmi pravděpodobné, že nám AI vezme život, jak ho známe doposud. Na oplátku ale dostaneme nový, ve kterém nám AI vyřeší spoustu potíží. Zároveň však díky tomu vzniknou nové problémy, jako třeba s ochranou soukromí, zabezpečením dat či etickými dilematy.

2. Na rozdíl od počítačů AI není přesné. Je to takový „black box“ – i když umí úžasné věci, nemůžeme se na něj stoprocentně spolehnout a už vůbec si nemůžeme být jisti, že bude fungovat ve všech případech. Například u nástrojů pro generování obrázků jsou ruce často nesmyslně zkroucené i přesto, že je zbytek obrázku dokonalý. Samoodřídící auta si jednoduše spletou Měsíc za oranžové světlo na semaforu. U chatovacích nástrojů již došlo k případům, kdy zaměstnancům zkopirovaly citlivé údaje, které tak unikly. Zatím jsme viděli hlavně to pozitivní, co AI umí, ale nesmíme zapomínat na nedostatky a nepřesnosti. Zásadní negativní zkušenosti s AI nás ale teprve čekají.

3. AI je tady dlouho, ale teprve v poslední době se začíná těšit mainstreamové oblíbenosti. Pro masové použití existuje AI jen krátce. Myslím, že se teprve hledají konkrétní trendy, pro které by AI našla využití.

4. Automatizace s využitím počítačů vyžaduje ze své podstaty strukturovaná data, a program nám dokáže vrátit jasný výstup. U AI si můžeme dovolit i lehce nepřesná data za předpokladu, že nevyžadujeme přesný výstup. Spousta situací, ve kterých dosavadní automatizace zaostávala, má druhou možnost s AI. Možná bychom se neměli dívat na AI jako náhradu veškeré práce, ale jako na jednoduchého pomocníka. Tam, kde by práci zvládnul junior s dozorem, bude dost možné, že by ji zvládnula i AI.

5. AI nám stejně jako počítače ušetří čas... A čas jsou peníze.

6. Řekl bych, že pro všechny práce, které jsou ze své podstaty jednoduché, ale není možné jasně popsat jejich proces a je u nich nutná určitá míra improvizace. Call centrum je krásný příklad, kdy většinu jednoduchých požadavků zvládne vyřešit AI robot, a těch pár, které nejsou tak časté, nebo si jimi není jistý, předá na operátora.

13



DOCK IN FIVE

Marek Šottl

Principal Product Security Engineer, Tricentis

1. Hodně slýchám, že se lidé bojí o práci, případně i katastrofické scénáře ve stylu Terminátora. Myslím, že je samozřejmě potřeba vytvářet tzv. policy engines (restriktivní pravidla) pro modely, jako je Generative Pre-trained Transformer 4 (obecně známý jako GPT).

Je pravda, že některé low-profile pozice mohou zaniknout, ale vznikají také mnohé nové příležitosti. Společnosti zabývající se technologií cloudu, softwarovým testováním či úpravou grafiky se hodně dívají po možnostech využití tzv. generativních modelů. Typickým příkladem je třeba Adobe Photoshop a jejich generativní výplň pozadí. S příchodem GPT verze 3 se na trhu začala objevovat také pozice „prompt engineer“. Ten má za úkol budovat správný kontext a zajišťovat tzv. výzvy (prompts) či zadání pro tyto modely. Každý model má jiné možnosti držení, „zapamatování“ kontextu a práce s určitým počtem parametrů, od toho se pak odvíjí náročnost na infrastrukturu.

2. Osobně jsem v této oblasti spíše experimentátor a optimista. Každopádně kvalita výstupu LLM (Large Language Model) a generativních modelů je závislá na kvalitě vstupu a datech, která AI zpracovávala. Pokud například využíváte asi nejnámější platformu ChatGPT, je třeba počítat s tím, že informace zde mohou být zastaralé, a tedy nepřesné, a je potřeba je ověřovat.

3. Je jasné, že trend poroste s novými jazykovými modely (LLM) a s množstvím využitých dat pro trénování umělé inteligence. Aktuálně není komerční využití tak silné hlavně kvůli tomu, že dostupnost privátních modelů je omezená a společnosti mají obavy z úniku obchodních tajemství či citlivých informací. Mnoho firem se pak uchyluje ke cloudovým řešením, jako je Azure OpenAI Service.

4. Pro vytváření psaného testu jsou generativní modely vynikající, stejně tak pro tvorbu grafiky, bohužel tam ale může dojít ke střetu v oblasti autorského zákona. AI může mít praktické využití

potřeba v hledání kontextu v DNA, pokud máte dostatek dat, nebo může pomoci u testovacího softwaru. Nejvíce rozšířené je nyní využívání LLM jako „advanced Stack Overflow“ v systémech, jako jsou Amazon CodeWhisperer nebo GitHub Copilot, kde asistuje vývojářům pomocí napovídání kódu.

5. AI rozhodně ušetří čas a pomůže ve vytvoření prostoru pro kreativní lidskou činnost. Asi v nejbližší době nenahradí hromadu profesí, ale pomůže jim významně vyrůst. Pokud AI nezačnete brzy používat, předběhnou vás ti, kdo s AI modely budou umět nebo už umí pracovat. Běžný model můžete například nechat běžet i na vašem PC s lepší grafikou.

6. Největším přínosem bude v rozvoji softwaru jako takového, v medicíně, v oblasti chytrých asistentů a také cyber security, ale jistě toho bude mnohem více.

Za lepší život Na návštěvě u Henkel

Rozhovor Jana Gerhátová, Petra Zítková
Foto archiv Henkel ČR

Značky, které patří do portfolia společnosti Henkel ČR, není třeba představovat: každý jsme se někdy setkali či dokonce pravidelně používáme produkty Clin, Fa, Persil nebo třeba Schwarzkopf. Od péče o vlasy až po prací prostředky – mottem značky Henkel je měnit a zlepšovat život každý den. Stejně přistupuje i k péči o své zaměstnance v moderních kancelářích v **DOCK IN FOUR**, kam jsme se vydali navštívit a vyzpovídat **Romana Kýra (President of Henkel ČR a General Manager Henkel Consumer Brands CZ/SK)** a **Petra Freiberga (Country Manager Henkel Consumer Brands Professional CZ/SK)**. Kromě administrativního zázemí provozuje Henkel v DOCKu i ASK AKADEMII PRAHA, která se věnuje vzdělávání kadeřníků.

Do DOCKu jste se stěhovali v době největší covidové krize, což určitě přineslo nějaké komplikace. Co jste museli řešit a jak jste se s celou situací vyrovnali?

Přesun do nového jsme plánovali asi rok a půl předem a důležitá věc kromě změny lokality byla i plánovaná změna firemní kultury. Chtěli jsme firmu modernizovat, zavést všechny aktuální výdobytky života v kancelářích, jako třeba clean desk policy, sdílené stoly namísto vlastního místa v kanceláři a podobně, a bez ohledu na covid jsme byli smíření s tím, že ne každý to přijme dobře. S tím nám nakonec nečekaně pomohl právě covid – v době lockdownu se práce na dálku a následná restrukturalizace tradičního využívání firemních prostor staly běžnou věcí, a nám to velmi pomohlo vysvětlit zaměstnancům celou situaci.

Naopak jsme museli řešit, jak se opravdu fyzicky odstěhovat, aby si lidé mohli odnést své věci při dodržení všech aktu-

álních opatření, také jsme zaměstnance nemohli vůbec zapojit do příprav nových prostor – chtěli jsme například, aby měli možnost vybrat si do nových kanceláří židle... Slavnostní otevření samozřejmě nepřipadalo v úvahu, takže nakonec jsme zvali zaměstnance na první prohlídku po různých skupinách od prosince 2020, a než se všichni vystřídali, bylo léto.

Každopádně na stěhování vzhledem k okolnostem asi jen tak nezapomenete...

Všechno zlé je k něčemu dobré. Covid nám pomohl v tom, že to bylo celé podstatně rychlejší a jednodušší a lidé byli vstřícnější k novým interním opatřením.

Proč se pro Vás stal domovskou stanicí právě DOCK?

Nechtěli jsme úplně měnit lokalitu, protože spousta zaměstnanců na ni byla dlouhá léta zvyklá, a samozřejmě jsme měli na stole několik developerských

projektů, ze kterých jsme vybírali. Velký dopad na konečný výběr DOCKu mělo to, že jde o udržitelný a ekologický projekt, což koresponduje s naší firemní strategií. A taky se nám tady líbilo – když se podíváte z okna, na řeku... To vás přesvědčí, že tady chcete trávit čas.

Prezentujete možnost pracovat v prostředí DOCKu, v blízkosti přírody a vody, jako jeden z firemních benefitů?

Určitě ano. Na stěhování jsme se těšili obecně, protože s tím souvisela modernizace a digitalizace firmy jako takové, ale DOCK tomu dodal úplně jinou úroveň.

Jakým způsobem jste přistupovali k tvorbě uspořádání vnitřních prostor?

Na začátku jsme v celkovém layoutu tvořili „hnízda“. I když jsme do nové firemní kultury vnesli filozofii sdílených pracovních míst, vytipovali jsme rovnou oblasti

podle typu práce jednotlivých týmů, aby kolegové mohli co nejlépe spolupracovat. Nakonec se ukázalo, že všichni mají stejně nejraději kuchyňku. (smích)

Jak vypadá Vaše interní komunikace, případně motivace zaměstnanců, aby chodili do kanceláři co nejraději?

Naše interní komunikace s českým, resp. česko-slovenským týmem je spíše uvolněná, otevíráme hodně globálních témat jako udržitelnost, diverzita, sociální kontext úspěchu – tedy to, že také vrátíme zpět těm, kdo to potřebují... Pro zaměstnance v průběhu roku pořádáme různé akce, třeba měsíc zdraví nebo různé sportovní výzvy, do kterých se má každý možnost dobrovolně zapojit, nikoho nenutíme. Ale je fajn vidět, že spousta lidí to opravdu baví. Přes léto taky míváme v kuchyňce plný mrazák nanuků k volnému odběru. (smích)

Když už jsme u toho sportu, všimáte si, jestli lidé využívají sportovní prvky přímo v DOCKu nebo okolí?

Ano, dokonce to občas trochu vypadá, jako bychom tady všichni byli spíš na dovolené než v práci. (smích) Trochu to nabourává

pracovní morálku... Ve vši vážnosti jsme rádi, že i toto motivuje lidi chtít chodit do kanceláři, protože třeba pro mladší ročníky je už home office standard a někdy necítí potřebu sedět u stolu jinde než doma, kde si svoji práci bez problému splní, a nemusí jezdit hodinu tam a hodinu zpět. Na druhou stranu, když přijdou sem, tak se socializují, dochází k přirozenému sdílení informací a tak dále.

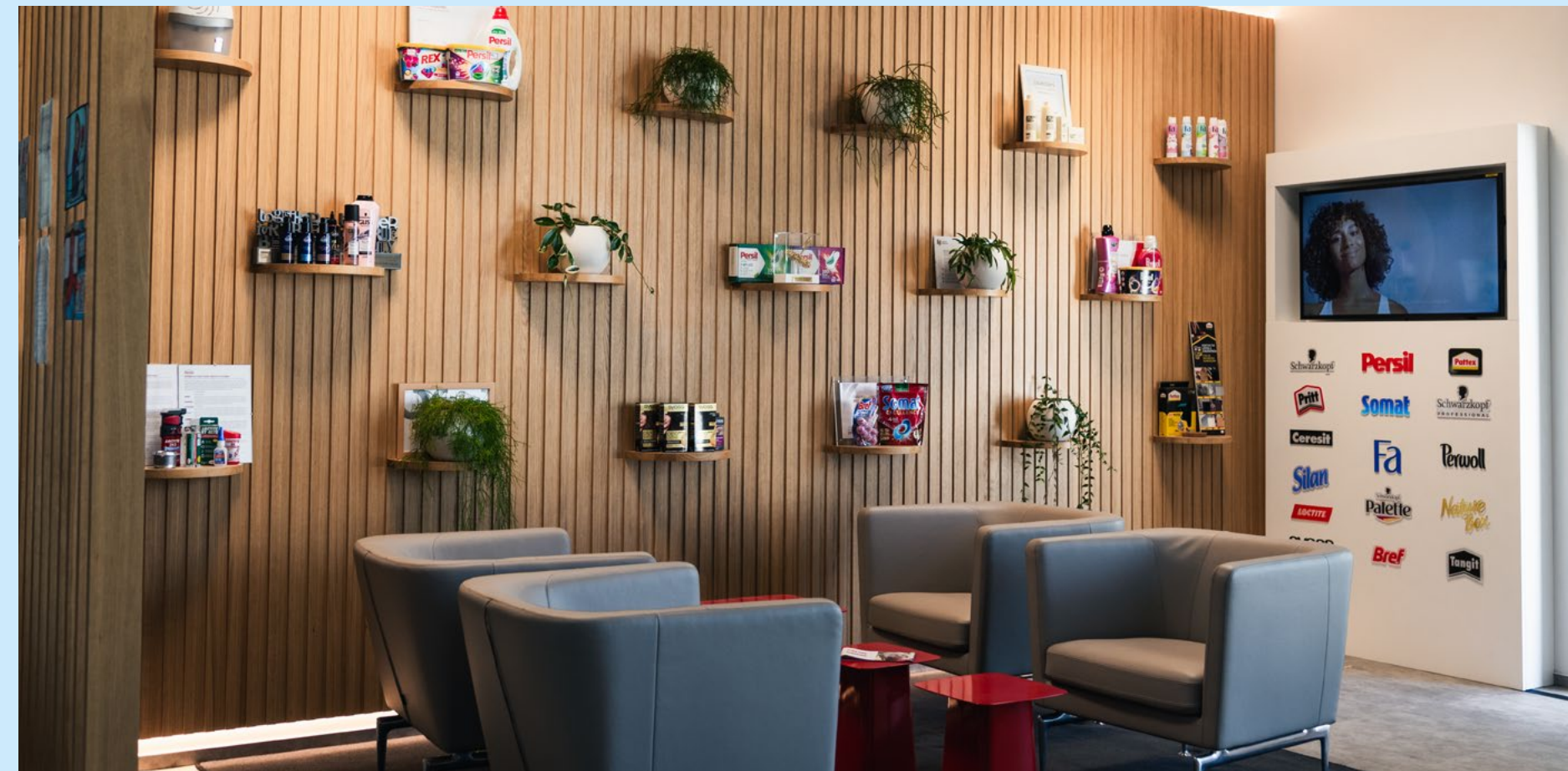
A trváte jako firma na tom, aby lidé v kanceláři trávili alespoň část pracovní doby?

Jako ideální vidíme to, když jsou zaměstnanci ve firmě alespoň tři dny v týdnu. Bez fyzické přítomnosti na pracovišti tam nějaká komunikační bariéra prostě vždycky bude. Na druhou stranu, náš tým je hodně rozvětvený do několika divizí a část kolegů je také na Slovensku, takže se nevyhneme tomu, že nikdy nebude na jednom místě celý tým. Spousta zaměstnanců také pracuje v globálních týmech, a u nich je tak zbytečné trvat na tom, aby seděli u stolu v Praze, když mají kolegy v jiných zemích a fungují stejně prakticky jen online – tak je tomu třeba v oddělení Adhesives. Naproti tomu třeba tým Marketing & Sales si potřebuje neustále živě předávat informace a dává smysl, že

sedí blízko u sebe a tok informací je tak přímočařejší. Stejně tak u juniornějších pozic očekáváme, že budou lidé více „na place“, aby se co nejlépe učili firemní kultuře, bavili se s kolegy, nabírali zkušenosti a věděli, že tady dostanou tu nejlepší možnou podporu.

Chce se zaměstnancům zpátky do kanceláři?

To je asi osobní záležitost. Někdo do práce jezdí hodinu, takže přirozeně řeší, jestli se mu to vyplatí, nebo jestli nebude mít práci hotovou o to rychleji doma. Na druhou stranu, tam prostě chybí ta možnost říct si u kávovaru vše potřebné za velmi krátkou dobu. Všeho moc škodí. Někteří doma cítí, že jim chybí informace, někdo na home office ani nemůže být, protože má malé děti nebo byt. Hlavně to musí dávat smysl – aby se díky home office práce zrychlila, zjednodušila a zefektivnila.



ASK Akademie Praha

ASK AKADEMIE PRAHA, jinak taky „akademie Schwarzkopf“, je v DOCKu od roku 2021. Splňují zdejší prostory nároky i tak speciálního konceptu?

Jak pro účely samotné akademie, tak z hlediska propojení akademie a Henkel nám DOCK maximálně vyhovuje. Dříve byly naše kanceláře od akademie oddělené, protože pro návštěvníky a klienty akademie byla důležitá i její adresa, atraktivita lokality, do které jezdili. To můžeme dnes nabídnout i tady, kadeřníci navíc oceňují, že se sem bez problémů dostanou, pokud potřebují, tak i zaparkují, protože školení se obvykle odehrávají o víkend... Důležité bylo také to, že jsme přestěhováním jaksí pozvedli morální úroveň akademie, která už trochu zastarávala. Navíc nyní můžeme fungovat synergicky a například si od ní zapůjčit výjimečné prostory pro různé akce, které jako Henkel pořádáme, takže jsme s tímto uspořádáním zcela spokojeni.

Jak vlastně akademie funguje?

Našimi primárními zákazníky jsou kadeřníci-profesionálové. V tomto oboru je kontinuální vzdělávání základním pilířem úspěchu – mění se trendy, technologie... A abychom jim mohli nabídnout profesionální vzdělání, potřebujeme prostor, kde se mohou školení a kurzy odehrávat i praktickou formou: střihání, česání, barvení... Jsme tedy takové školící středisko.

Akademie vám určitě pomáhá s podporou loajality kadeřníků, kteří následně tvoří značce Schwarzkopf důležitou součást image...

Určitě. Díky zpětné vazbě víme, že naše akademie v DOCKu patří bezpochyby k tomu nejlepšímu v branži.

Fungují akademie i jinde ve světě?

Ano, v každé zemi, kde působíme, a jejich konečná podoba závisí na potřebách dané země. Schwarzkopf Professional jim pak dohromady dává stejnou architektonickou koncepci, na což dohlíží architektonické studio z Londýna.

Můžou se kadeřníci na některém z Vašich školení setkat třeba i s nějakou světovou kadeřnickou hvězdou?

Ano, můžeme si pozvat prakticky kohokoliv. (smích) Záleží to hodně na požadavcích zákazníků, koho by chtěli vidět a čím se chtějí inspirovat.



Vína s duchem pravěku

Text redakce
Foto archiv Vinum Predmostensis

Tak popisují své výtvary vinaři Marek Tápal a Jiří Kolář, kteří se rozhodli pokračovat v kdysi tradičním, v moderním novověku však zapomenutém, pěstování révy vinné na Hané. Konkrétně v Přerově-Předmostí, které patří mezi nejvýznamnější archeologické naleziště u nás. Ano, tam, kde aktuálně roste vinná réva, se před 27 tisíci lety proháněli mamuti, jejichž kosti si spolu s dalšími paleolitickými artefakty můžete prohlédnout v Muzeu Komenského v Přerově. Dnes tady nevládnou lovci mamutů, nýbrž Vinum Predmostensis se svou druhou největší registrovanou vinicí v Olomouckém kraji. A protože přichází roční období nejbarevnější, vínu zaslíbené, může se malý tip na to, co letos ochutnat, hodit.

www.vinumpredmostensis.cz

Ačkoliv by vás rozložitá Haná v centru Moravy asi nenapadla jako první, kdyby se vás někdo zeptal na oblast vhodnou k vinaření – tuto příčku si jistě po právu nárokuje jih v okolí Znojma, Mikulova či Valtic – ukazuje se, že i tady se dají bez problémů vypěstovat hrozny v potřebné zralosti, ze kterých se následně vyrábí vynikající nápoje. Stačí k tomu slunečný jižní svah, odzkoušená lokalita a bezpochyby také píle a vytrvalost.

Odrůdy pro každého

Největší výzvou pro každého vinaře a zároveň velmi pravděpodobně odrůdou, kterou byly přerovské svahy osázené ve středověku, je Pinot Noir. Aby bylo víno z něj kvalitní, je nutné sklídit bezvadný hrozen, čehož vinaři dosahují jen při nízkých výnosech. Vinum Predmostensis neopomíjí ani

světově nejoblíbenější odrůdu Chardonnay, u které po sklizni dochází ke spontánnímu kvašení, jablečno-mléčné fermentaci a následnému 8měsíčnímu ležení na kvasnicích. Kromě toho v repertoáru Marka a Jirky najdete také Tramín červený, Hibernal a Kerner.

Vína s nápadem

V Předmostí nezůstává u prostého lahvování jednotlivých odrůd – originalita pramenící zřejmě z genia loci této pravěké lokality se propisuje i do názvů a etiket několika moderních řad vín inspirovaných dávnými dobami. Vám bude stačit si vybrat, jestli máte chuť na Neolit, Mezolit či Paleolit (stylově s vyobrazeným mamutem) nebo speciality z linie Epes Rades, místní slámovku či třeba příznačnou Dobu ledovou.



Ve zdravém těle zdravý duch

Pohybová klinika Prague Body Clinic

Rozhovor Jana Gerhátová, Petra Zítková
Foto archiv Prague Body Clinic

Jistě souhlasíte, že péče o vlastní zdraví by měla patřit k prioritám každého z nás. K tomu neodmyslitelně patří pohyb – přináší nám silné tělo, endorfiny, čistou hlavu a opálené tváře. Když ale něco není, jak má být, a naše fyzická schránka si řekne o pomoc, je dobré vědět, na koho se obrátit. V DOCKu to od letošního září naštěstí nebudete mít daleko – v **DOCK IN FIVE** vznikla nová pohybová klinika **MUDr. Petra Čechala, specialisty v oborech ortopedie a traumatologie**, který se zaměřuje na to, aby vám pohyb zase mohl dělat radost.



Rozhodl jste se založit novou kliniku pro sportovce – profesionály i pohybové nadšence, kteří potřebují pomoc odborníka kvůli úrazu nebo jiné zdravotní indispozici. Co je na Vašem pracovišti unikátní?

Od začátku jsme věděli, že chceme hlavně spojit více odborností pod jednu střechu. Může k nám zároveň přijít profesionální sportovec i aktivní amatér, který se o sebe chce dobře starat. Mým mottem je „Pohyb je život a život je pohyb,“ a to se propisuje celou myšlenkou kliniky. Mým vlastním oborem je ortopedie, potažmo traumatologie, ale chtěl jsem, aby u nás byla možnost řešit tělo komplexně, tedy i s pomocí kolegů z jiných oborů. Kromě toho DOCK sám o sobě přispívá k atraktivitě kliniky svým sportovním zázemím, cyklostezkou, možnostmi, jak mezi prací zvolnit a vydýchat se, což opět

koresponduje s naší filozofií. To, že bude tato lokalita ideální, jsem věděl v první chvíli, kdy jsem ji uviděl.

Snažím se dělat věci správně a být praktický, což v rámci zdravotní péče státního systému někdy nelze dodržet. Během posledních 10 let exponenciálně narostl počet úrazů, zároveň jsou lidé lépe informováni a chtějí se o své tělo dobře starat třeba i preventivně, a státní aparát toto množství pacientů není schopný pojmout. Zároveň mu chybí takzvané celostní přístupy k věci, například příliš neřeší psychickou část léčby, a možnost individualizace – pacienti mají často pocit, že na ně lékař nemá dost času, nevědí, na koho se obrátit v rámci následných konzultací nebo dovyšetření... To u nás nehrozí. Chtěl jsem „si“ vytvořit zařízení, kde budu mít na každého dostatek času, budu se mu věnovat podle jeho individuálních potřeb, budu přesně vědět,

za kým ho posílám např. na neurologickou konzultaci, a budu pacientovi moci říct, že to má jen přes chodbu – nemusí nic zjišťovat, nikam volat ani jezdit. Čas je dnes pro všechny velmi vzácná komodita.

Proč jste se v širokém lékařském světě specializací a odborností rozhodl zaměřit právě na pohybový aparát, potažmo sportovce?

Všeobecně mám pohyb rád myslím si, že kdo chce dobře žít, tak se musí hýbat. Zároveň rád pomáhám lidem, kteří tu cestu neznají nebo potřebují pomoci s tím, aby lépe fungovali. Kolikrát bych rád smeknul klobouk, kdybych nějaký měl, když třeba po roce vidím pokrok pacienta, který je třeba i v pokročilém věku, ale má chuť a odhodlání se sebou něco udělat, namísto aby si „zjednodušil cestu“ například invazivním zákrokem.

Namísto shrbeného a depresivního pacienta přede mnou najednou stojí šťastný, pohyblivý a radostný člověk. Dává mi to neuvěřitelnou energii.

S jakými zdravotními problémy se ve své praxi setkáváte nejčastěji?

Dost častým problémem jsou bolesti nosných kloubů a chronické bolesti zad, tedy záležitosti osového skeletu, což souvisí s celkovou konstitucí člověka, s jeho vahou a aktivitou. Dále dnes spousta lidí tráví čas sezením a prací u počítače, takže se setkáváme se záněty úponů, šlach či svalů způsobené přetížením na mechanickém principu.

Spektrum Vašich klientů je tak velmi široké. Jsou to spíše sportovci, kteří se snaží své možnosti posunout dál a být efektivnější, nebo „obyčejní lidé“, kteří cítí nějaké problémy a potřebu s tím něco udělat?

Asi bych spíše podtrhl to, že kdo chce být aktivní a něco změnit, rád mu pomůžeme, nabídneme naše nejlepší služby a ukážeme cestu. Nejdůležitější je pro nás vzájemná důvěra.

A co sportovci – profesionálové, s čím se na Vás nejčastěji obracejí? Překvapuje Vás to?

Pohybuju se hodně ve fotbalovém prostředí, kde nám statistiky říkají, že převažují svalová zranění, a hlavně zranění opakovaná. Profesionálové se do procesu potřebují vrátit co nejrychleji, což je pochopitelné, ale je potřeba si uvědomit, že o jejich vyléčení máme samozřejmě zájem i my, lékaři, a podceňovat svůj stav nepovede k lepším výsledkům. Biologické hojení vyžaduje svůj čas, který můžeme lehce urychlit a podpořit, ale kromě toho je nutné počítat i s tím, že pokud je něco zhojené, neznamená to automaticky, že to dobře funguje. A jsme zpět u individualizace, která je neuvěřitelně důležitá. Kromě svalů je častou záležitostí i poranění kolene, a bohužel se stále častěji setkávám s mladšími pacienty.

Máte pocit, že se jako lidé možná odpoutáváme od své přirozenosti, a může to souviset s čím dál méně častými dětskými hrami venku, v pohybu, ve sportovních kroužcích a podobně?

Určitě. Stejně tak je ale potřeba říct, že ne každý sport je vhodný pro každého. Vysvětlit to člověku, který není konstitučně stavěný na tenis či na fotbal... Do určité míry se to naučíte, u někoho to trvá déle nebo méně, ale ve výsledku to může přinášet namísto radosti spíše zranění.



Uměli byste v rámci konzultace, pohybových testů nebo podobně poradit třeba mamince s menším dítětem, jakým sportovním směrem by se její ratolest mohla vydat, aby to pro ni ve výsledku byla radost, a ne starost?

Ano, dětské vyšetření u ortopeda, neurologa či fyzioterapeuta nám určitě jednak může dát informace, že jde o osobu stavěnou na ten který druh sportu, například individuální, týmový či kontaktní, ale také nám může ukázat různé ovlivnitelné vloh, na kterých se dá postupně pracovat, ale poskytneme nám pohled i na genetickou stránku věci – třeba hypermobilitu, osově vychýlení nosných kloubů, páteře či neurologické onemocnění... Čím více o těchto věcech budeme vědět, tím lépe na nich můžeme pracovat.

Co byste poradil lidem, kteří tráví celý den v kanceláři, aby pomohli svému tělu třeba i v rámci pracovní doby?

Určitě nemůžeme opomenout jednoduché protažení, pravidelné vstávání ze židle a alespoň malé procházky po chodbě, za různými úkoly či schůzkami – všechno je lepší než 4hodinové sezení před obědem a další po něm. Rád bych ale zdůraznil, že stejně důležité je to, co uděláme se svým tělem po práci – zvolit třeba chůzi z práce namísto jízdy autem, nebo odpolední projížďku na kole či aktivitu s rodinou. Nesmíme zapomínat ani na pravidelný přísun stravy a dostatek vody.

Jak dlouho by měl člověk trávit pohybem, aby to mělo pozitivní vliv na zdraví?

Ideální by byla hodina denně. V dnešním světě se to zdá jako idyla, ale už jenom to, že nás napadne chvíli věnovat protažení nebo si večer dáme 15 minut jakéhokoliv cvičení, se počítá.

Jste příznivcem toho, aby si člověk s pomocí různých aplikací počítal kalorie, počty kroků, kilometrů, tepové frekvence a podobně?

Může to být fajn pomůcka, ale cítím, že určitě existují lidé, které stresuje, že za den nesplnili ten svůj virtuální úkol. Jsem pro to, aby člověk sportoval pro radost z pohybu, ne aby mu nějaká aplikace způsobovala stres, že něco nedokázal.

Jak si jako Češi vedeme ve Vašem pohledu na to, jestli máme rádi sport, radost z pohybu a jestli se o sebe umíme nebo učíme starat?

Za posledních pár let se to určitě zlepšilo. Má na to asi vliv vývoj infrastruktury, výstavba cyklostezek nebo třeba trend elektrokol, které nabídl starší generaci možnost se hýbat, a je to vidět. U dětí by se mělo více dbát na to, aby nebyli jednostranně zaměřené na určitý sport – zřejmě je to způsobené touhou mít z nich co nejdříve profesionály – ale aby se věnovaly také doplňkovým, kompenzačním sportům, které posilují tělo zase z jiné strany, a nedocházelo poté k přetížení pouze určitých svalových skupin. Jejich pohyb by měl být co nejvíce komplexní, přirozený, a hlavně ve spojení s radostí a zábavou.

A nakonec s trochou nadsázky: kdo je lepší pacient – ženy, nebo muži?

Na základě filozofie naší kliniky bych rád uvedl, že je to vždy individuální. (smích) Kdo chce být aktivní, s tím je vždy lepší spolupráce.

Děkujeme za rozhovor.

ČTYŘI KROKY KE ZDRAVÍ

1. PREVENCE
2. PESTRÁ A PRAVIDELNÁ STRAVA
3. POHYB
4. MENTÁLNÍ POHODA



Staňte se členy klubu Prague Body Clinic a mějte jistotu, že se vám dostane jen té nejlepší péče. Více na www.praguebodyclinic.cz



Žena filmového kritika: Novinka oceňovaného autora Tomáše Dianišky v Divadle pod Palmovkou

Od 21. 9. 2023

Divadlo pod Palmovkou

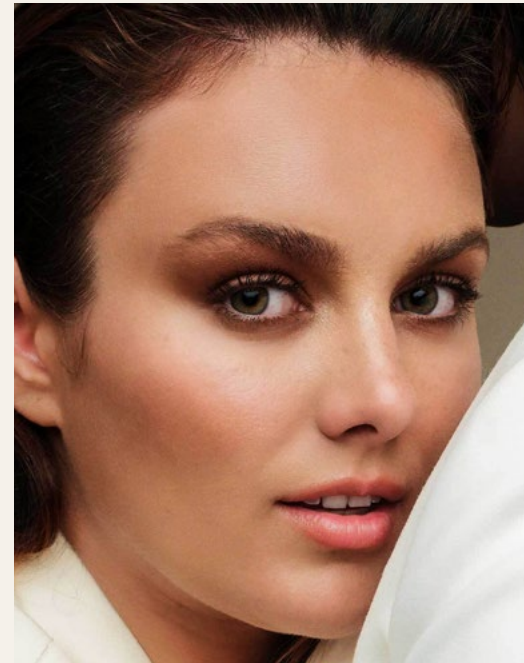
Libeňská scéna zve na *Ženu filmového kritika* – popkulturní grotesku o ženě a intelektuálovi, lásce, snech a průsvižích na pozadí aktuálního umění.

Být ženou, manželkou a matkou po třicítce je samo osobě dost náročné. A když jste ženou filmového kritika, můžete se představy normality, klidu a štěstí snadno posunout úplně jinak, než kde je mají jiní lidé... **Tomáš Dianiška** se spoluautorem **Petrem Cífkou** vycházejí z knižní verze populárního blogu anonymní autorky. Svou důvtipnou kousavostí i jemnou poetičností přesahuje rozměr běžných zápisků o ženě pod čepcem a za své dílo byla nominovaná na prestižní cenu Magnesia Litera.

V divadelní novince autoři sarkasticky i sebeironicky reflektují vztah mezi mužem a ženou, společenské stereotypy, existenciální nástrahy a situace, postřehy i glosy spojené s rolmi milující partnerky, matky i příčinnivé ženy obecně. V hlavních rolích se představí **Bára Kubátová** a **Jakub Albrecht**.

Světová premiéra proběhne 21. a 22. září ve Studiu PALM OFF a na další reprízy se můžete těšit celou podzimní sezónu až do Vánoc.

www.podpalmovkou.cz



Ewa Farna „30“

14. 10. 2023

O2 arena

Majitelka jednoho z nejznámějších ženských hlasů v Česku i v Polsku si na oslavu svých třicetin přichystala spektakulární představení, na kterém se objeví na podiu kromě kapely desítky tanečnicků a sboristů i zajímaví hosté. Půjde o doposud její největší koncert. Během tohoto mimořádného večera představí písně ze všech svých alb včetně posledního, kritiky vysoce oceňovaného UMAMI, chybět nebudou ani oblíbené Boží mlejny melou či zlidovělé Boky jako skriň.

www.o2arena.cz

„Život začíná vždycky znovu, když se na podzim ochladí.“

Francis Scott Fitzgerald

Na podzimu je opravdu něco zvláštního, co připomíná nové začátky. Snad je to čerstvým vzduchem, barevnou paletou padajícího listí nebo klidnějšími večery, které zvou ke zpomalení – ideálně s hrnkem teplého čaje a knihou v ruce. Tentokrát vám jako inspiraci nabízíme výběr z novinek Nakladatelství Slovart, ve kterém si to své najdou milovníci beletrie i populárně naučných témat.

www.slovart.cz



Do neznáma: Kulinární dobrodružství

Gordon Ramsay

Ve své nové knize Gordon Ramsay popisuje z kulinárního hlediska 21 míst celého světa, která navštívil v rámci natáčení pořadu Do neznáma pro National Geographic. Pozornost přitom věnuje tamním surovinám a kuchařským postupům, do nichž ho zasvěčují místní šéfkuchaři a odborníci. Cesty za poznáním jsou to vpravdě dobrodružné – Gordon se na vlastní kůži potápí pro mořské plody, připravuje jídlo v zemní peci, ochutnává červy nebo pálivé nakládané ovoce a zeleninu... Každá kapitola má pestrý fotografický doprovod a nechybějí ani předpisy na pokrmy související s jednotlivými destinacemi.



Před sebou neutečeš

John Boyne

Jednadvadesátiletá Gretel Fernsbyová dlouhá léta žije v jednom z pěti bytů v honosném domě v srdci Londýna. Vede pohodlný, klidný život, navzdory své temné a znepokojivé minulosti. Nikdy nemluví o tom, jak po válce utekla z Německa. Nemluví o poválečných letech, která strávila s matkou ve Francii. A především nemluví o svém otci, veliteli jednoho z děsivě proslulých nacistických koncentračních táborů. Volně pokračování mezinárodního bestselleru Chlapec v pruhovaném pyžamu přináší nádherný a dramatický příběh ženy, která se musí vyrovnat s hrůzami minulosti i hrozbou přítomnosti.



Přežít a závodit

Jeden rok šéfa stáje F1

Guenther Steiner

Guenther Steiner je jedna z nejvýraznějších postav motoristického sportu. V napínavém záznamu celé sezony 2022 zavádí čtenáře do zákulisí F1 a umožňuje jim nahlédnout doslova „pod kapotu“. Je to vůbec poprvé, kdy některá stáj dovolila svému aktivnímu šéfovi, aby nezakrytě informoval o zvratech, najímání i vyhazování závodníků, o financích, přípravách na sezonu, konstruování, prezentaci a testování vozu a samozřejmě o kalendáři závodů. O tom všem Steiner vypráví svým nenapodobitelným stylem – poutavě, přímočaře a upřímně.



Zelená planeta: Utajený svět rostlin

Simon Barnes

Anglický novinář a spisovatel Simon Barnes říká, že ve světě rostlin nic není takové, jak to vypadá. Rostliny mohou být stejně agresivní a soutěživé jako živočichové a jejich osudy bývají podobně dramatické. V knize objevíte takové, které nemilosrdně pohltí svého hostitele, i ty, které si vytvářejí hluboké a složité vztahy s jinými druhy organismů. Budete putovat z jednoho prostředí do druhého, seznámíte se se sezónními kontrasty a přesunete se i do vody, kde veškerý život začal, to vše díky nejnovějším technologickým a více než dvou desetiletím objevů. Publikace doprovází úspěšný dokumentární seriál televizní stanice BBC, na kterém spolupracoval Sir David Attenborough.



Konference Střed zájmu: Udržitelnost jako způsob existence

12.–13. 9. 2023

Studio Alta

Zajímá vás udržitelnost, a to jak v širším kontextu, tak i v každodenní praxi? Dvoudenní akce nabídne inspiraci, úspěšné modely i kreativní řešení, jak k udržitelnému způsobu kulturní praxe přistupovat. Očekávat můžete přednášky a diskuze domácích a zahraničních hostů, prezentace, workshopy, networking či architektonickou prohlídku bývalého Panského pivovaru v Libni.

www.altart.cz



Vinobraní sv. Kláry

16.–17. 9. 2023

Botanická zahrada Praha

Vinobraní k trojské botanické zahradě i babimu létu neodmyslitelně patří. I tentokrát se návštěvníci mohou těšit na jedinečnou atmosféru, možnost ochutnat skvělé moky z vinice sv. Kláry i lahodná vína od dalších českých a moravských vinařů, ale i ze zahraničí. Nebude chybět ani místní, bílý i červený, burčák, který se vyrábí ručně, šetrně a jeho výroba je časově velmi náročná. Rozhodně jde o speciální, kterou stojí za to přijít ochutnat.

www.botanicka.cz



Chilli Fest + ASIA FOOD Festival

7. 10. 2023

Výstaviště Praha

Přijďte ochutnat nejpálivější z nejpálivějších na 9. ročník festivalu chilli papriček, který spojí síly s tradiční přehlídkou toho nejlepšího z asijské kuchyně. Kromě populární soutěže v pojídání chilli papriček se můžete těšit také na největší přehlídku asijských bojových sportů v Česku, více než 50 stánků s tematickým občerstvením či pojídání chilli v kádích s ledem.

www.navystavisti.cz

Back to School pro dospělé

Taky vás to kolem 1. září začne neomylně táhnout do papírnictví a knihkupectví, i když už vaši školní docházce dávno odzvonilo? Nedá se nic dělat, nástup do lavic a začátek akademického roku v nás je pevně zakořeněný. Jediné, co pomáhá naše vnitřní napětí odstranit, je pořídit si nový designový zápisník, plnicí pero nebo plánovač. Zároveň tak uspokojíme touhu po možnosti začít určité časové období – jako tomu je v rámci školních ročníků běžné – s čistým štítem. Ehm, sešitem.



Ořezávkátka na tužky Kastor Alessi

1 450 Kč
www.kulina.cz

Nebojte se výrazných doplňků a hravých forem – práce ani škola nemusí být nuda!



Dřevěný zápisník Dědova dílna Minimalista ořech

1 290 Kč
www.dedovadilna.cz

Láhev na vodu Memobottle A6

659 Kč
www.mybottle.cz



Kreativní kovové školní pravítka s ornamenty

199 Kč
www.rivalenti.cz



Plnicí pera LAMY Safari

Od 555 Kč
www.bibelot.cz

Mysleli jste, že plnicím perům odzvonilo? Naopak! Díky nim se z každého psaní stane relaxační rituál.



Stojánek Razzo 2 ks

750 Kč
www.vemzu.cz

Sada Papelote Nový start

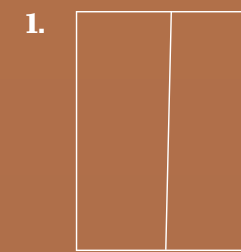
999 Kč
www.papelote.cz



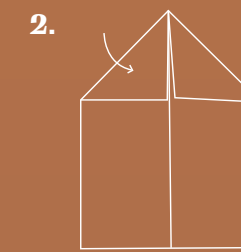
Podzim plný her

Pamatujete na podzimní výpravy na nejbližší louku s papírovým drakem v ruce, kdy jste netrpělivě očekávali závan větru, který by ho vynesl málem do oblak? A když nedovolil čas nebo počasí, ke štěstí stačila obyčejná vlaštovka. Pro návrat do dětských let si ve volné chvíli můžete poskládat tu naši, která vás zároveň tematicky zve na tradiční letní kino, tentokrát pod taktovkou Toma Cruise a jeho loňské novinky Top Gun: Maverick. Těšíme se 6. září!

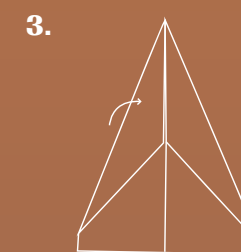
Toto je horní strana vlaštovky.



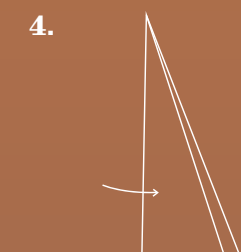
1. Papír před sebe položte na výšku a přeložte ho napůl. Pak ho znovu rozložte.



2. Horní rohy přeložte ke středové čáře.



3. Nový tvar po obou stranách ještě jednou přeložte doprostřed.



4. Složte strany po středové čáře k sobě.



5. Vlaštovce přihněte křídélka směrem ven.



6. Hurá!

DOCKina

DOCKina

