

city

Brownfields:
Správné řešení
pro rozvoj
města

CO SE AKTUÁLNĚ DĚJE
V BB CENTRU
Běhání
se můžete
věnovat
i v zimě

Radim
Štantejský,
Broker
Consulting:
**Jsem rád,
že mohu
být součástí
příběhu
BB Centra**

Velké téma

**Pracovat
z domova,
nebo
v kanceláři?**

OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU



BB CENTRUM

RESTAURACE

- 1 Ristorante Pizzeria Grosseto
- 2 Express Grill
- 3 Baifu – sushi bar
- 4 Maranatha – vegetariánská restaurace
- 5 Mango – čínská restaurace
- 6 Asian Street Food by Kiin – thajská restaurace
- 7 Dhaba Beas – indická restaurace
- 8 PuzzleSalads
- 9 PuzzlePasta
- 10 Vyskočilka – česká restaurace
- 11 Ugo – fresh & salad bar
- 12 GTH – jídelna
- 13 Office Food – jídelna
- 14 Kobe – steak, grill, sushi
- 15 Memento – jídelna
- 16 Memento – jídelna
- 17 Perfect Canteen – jídelna
- 18 SushiTime

OBCHODY

- 1 dm drogerie
- 2 Albert – supermarket
- 3 JK Jitka Kudlackova Jewels
- 4 Somellerie – víno, káva, delikatesy
- 5 Maranatha – zdravá výživa
- 6 Don Pealo – trafika
- 7 arena – sportovní oblečení
- 8 Bianco & Rosso – italské delikatesy
- 9 Květiny Romantika
- 10 Květiny Romantika
- 11 Novus Optik
- 12 Teta drogerie

KAVÁRNY

- 1 O2 HUB Kavárna
- 2 Coffee Perk
- 3 Costa Coffee
- 4 Cukrárna Hájek & Hájková
- 5 Kafe kafe kafe

SLUŽBY

- 1 Česká pošta/Czech POINT
- 2 Automyčka Collection
- 3 Bomton – vlasové a kosmetické centrum
- 4 We Hate Ironing – čistírna
- 5 Radka Chvalova Nail Studio
- 6 Adams Barbershop
- 7 Cebia – prověřování vozů

BANKOVNICTVÍ

- 1 UniCredit Bank
- 2 MONETA Money Bank
- 3 OK POINT/mBank

BANKOMAT

UniCredit Bank (Budova FILADELFIE)
MONETA Money Bank (Budova A)
OK POINT/mBank (Budova BRUMLOVKA)
Česká spořitelna (Budova BRUMLOVKA)
Komerční banka (Budova E)

SPORT A RELAXACE

- 1 Balance Club Brumlovka
- 2 Baarův park
- 3 Dětské hřiště
- 4 Víceúčelové hřiště
- 5 Tenisové kurty
- 6 Park Brumlovka
- 7 Dětské hřiště
- 8 Atletický stadion

ZDRAVOTNICTVÍ

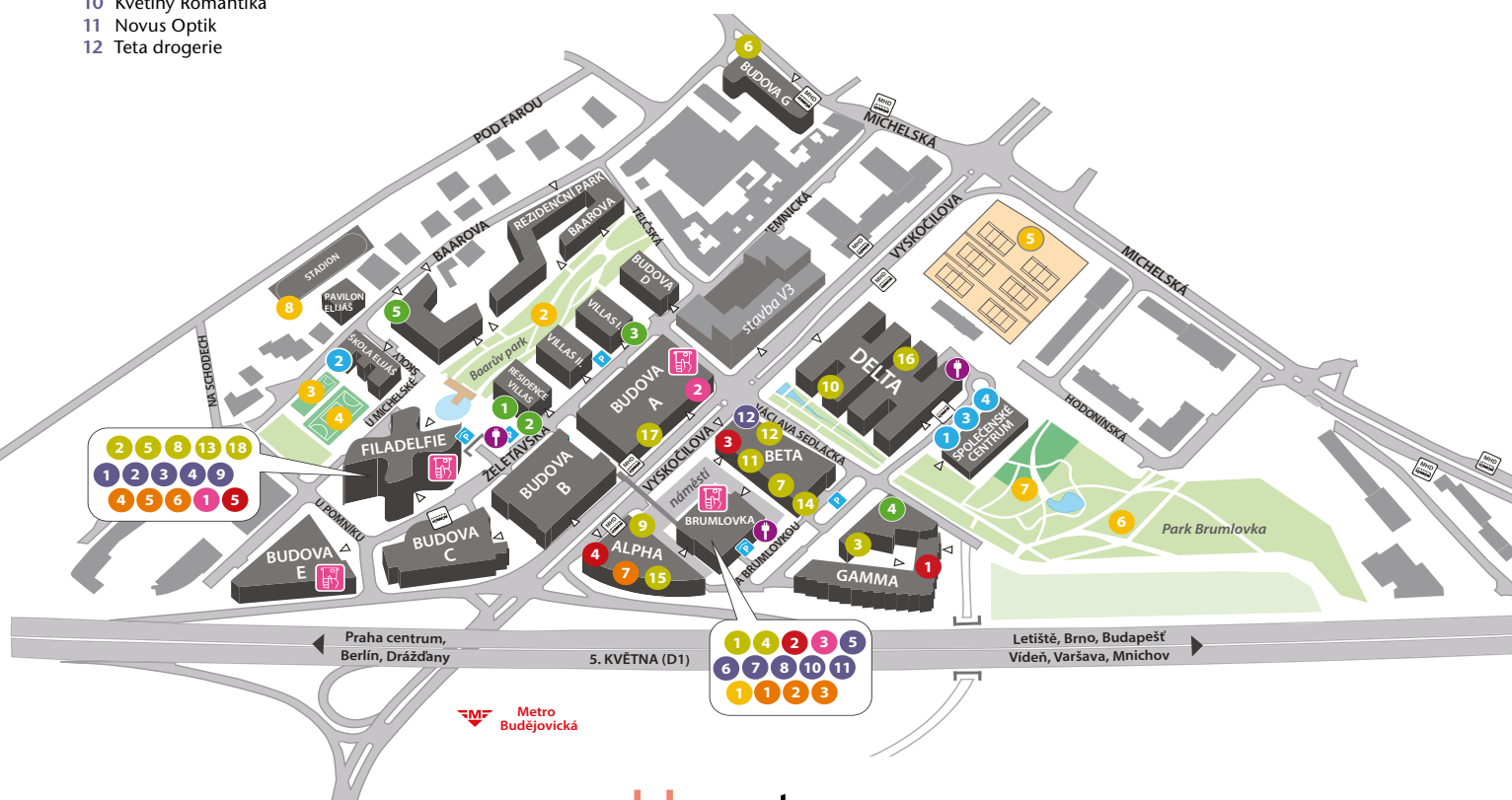
- 1 Urosanté – urologické a andrologické centrum
- 2 Lékárna BB Centrum
- 3 TeamPrevent-Santé – soukr. zdravotnická síť
- 4 MUDr. Denis Krupka – zubní lékař, dentální hygiena
- 5 LK Clinic – estetická medicína

VZDĚLÁVÁNÍ

- 1 Křesťanská mateřská škola Elijáš
- 2 Křesťanská střední a základní škola Elijáš
- 3 Biblické hodiny a ranní zamyšlení
- 4 Společenské centrum Bethany

DOBÍJECÍ STANICE PRO ELEKTROMOBILY

Budova FILADELFIE (veřejný parking)
Budova DELTA (veřejný parking)
Budova BRUMLOVKA (veřejný parking)



Vážení čtenáři,



jak to vypadá za okny právě v tuto chvíli, kdy se vám do rukou dostává zimní vydání časopisu BB Centrum City? Pokud se předpovědi dramaticky nemýlily, závěje se nejspíš nekonají. Je pravda, že sněhu si v Praze již po několik let moc neužíváme, k velkému smutku především dětí. A proto se nám v redakci zalíbil nápad ukázat náš Baarův park v netradičních kulisách. Zářivě bílý, zasněžený, zajímavě zachycený ze střešní terasy budovy FILADELFIE. Kéž bychom mohli v letošní zimě pořídít další snímky v podobném duchu.

A co vás čeká uvnitř čísla? Na dalších stránkách tohoto vydání narazíte na zajímavý rozhovor s Radimem Štantejským, obchodním ředitelem ve společnosti Broker Consulting, která otevřela jeden ze svých OK POINTŮ právě u nás v BB Centru. Ti z vás, kteří se s novým rokem 2020 rozhodli pro aktivní životní styl, jistě ocení tipy na sezonní cvičení uvnitř i venku. Svými bohatými zkušenostmi a užitečnými postřehy přispěl i osobní trenér a instruktor fitness Antonín Mocik. Dalším zajímavým tématem jsou výhody a stinné stránky práce v kanceláři v porovnání s prací v prostředí domova, tedy home office. Dočtete se, jaké varianty nabízejí někteří zaměstnavatelé. Přinášíme také články na témata, která rezonují napříč celou společností, jako je nedostatek bytů a využití zanedbaných a nevyužívaných pozemků, takzvaných brownfieldů, v Praze. A je toho mnohem víc!

Věřím, že si z nabídky City vyberete. Buďte s námi v kontaktu a sledujte aktuální akce a nabídky BB Centra na našem Facebooku a Instagramu.

Za celou redakci přejeme příjemné čtení a klidné zimní dny, ať už bílé nebo bez sněhu.

Kristýna Samková
PASSERINVEST GROUP

Kde nás najdete

Pokud vás zajímá, co se u nás děje, navštivte stránky bbcentrum.cz nebo se podívejte na náš Facebook BB Centrum.

www

www.bbcentrum.cz

f

BB Centrum

@

BB Centrum

#

Budova FILADELFIE

BB Centrum
je plné
novinek

obsah

□ Více o divadelním představení Stát jsem já najdete na straně 37

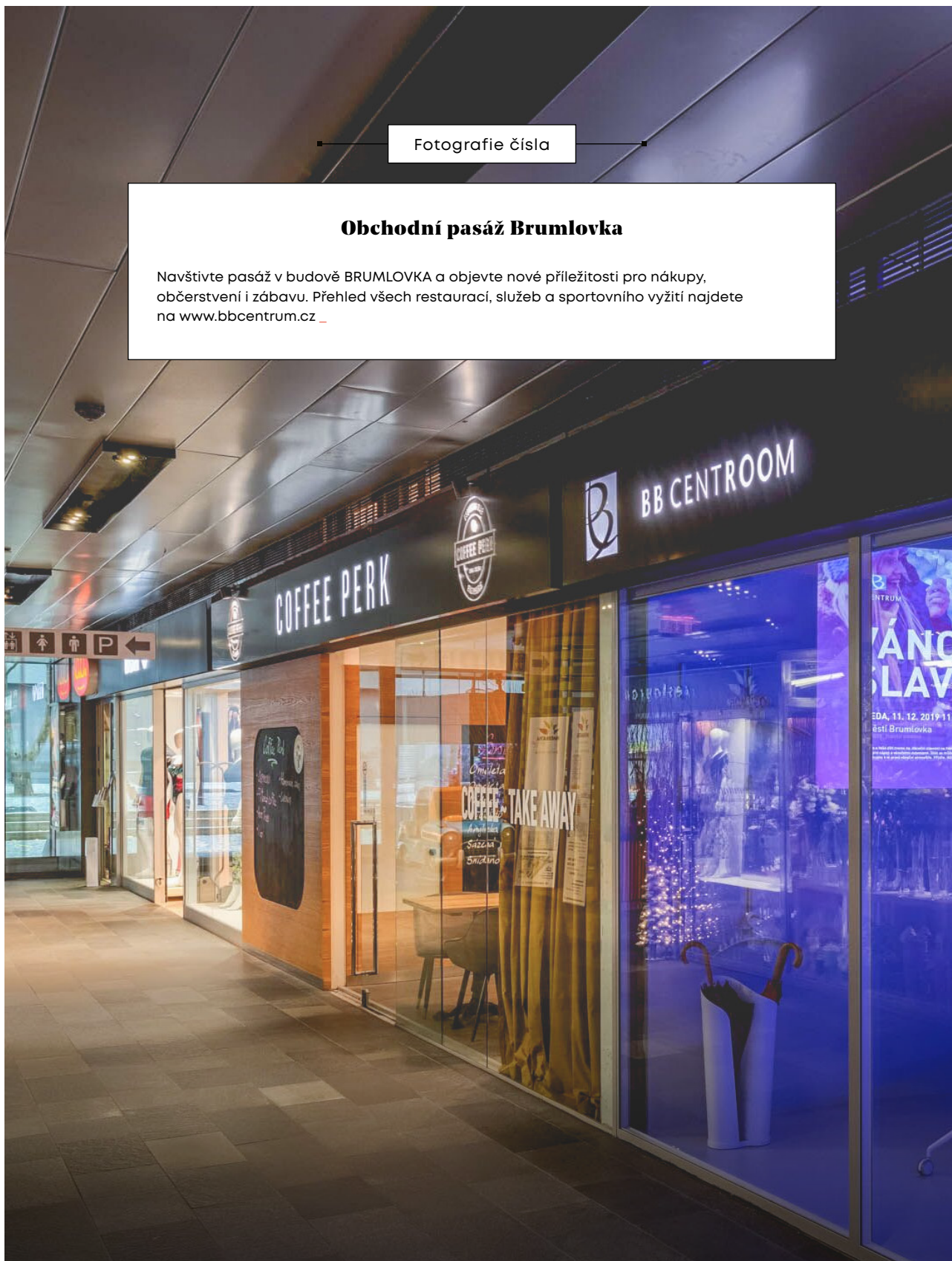


- 5
- Fotografie čísla**
- 6
- Co se děje v BB Centru**
- 10
- Maranatha: Misie v Bangladéši**
- 12
- Představujeme: s.Oliver a Coffee Perk**
- 14
- Pracují mezi námi: Jsem rád, že mohu být součástí příběhu BB Centra, říká Radim Štantejský**
- 17
- O čem se mluví: Využití brownfieldů je správné řešení pro rozvoj města**
- 20
- Za hranice BB Centra: Ostravský projekt Nová Karolina Park**
- 22
- Balance Club Brumlovka: Balance Club Brumlovka ekologičtěji**
- 24
- Sport a zábava: Běhání se můžete věnovat i v zimě**
- 29
- Zdraví: Proč je důležité se vyspat?**
- 32
- Trend: Pracovat z domova, nebo v kanceláři?**
- 36
- Kulturní tipy**

Fotografie čísla

Obchodní pasáž Brumlovka

Navštivte pasáž v budově BRUMLOVKA a objevte nové příležitosti pro nákupy, občerstvení i zábavu. Přehled všech restaurací, služeb a sportovního vyžití najdete na www.bbcentrum.cz



Nájemci BB Centra opět společně posnídali

Už potřetí se v rámci neformálního přátelského setkání Link and Breakfast, organizovaného společností PASSERINVEST GROUP, setkali zástupci firem sídlících v BB Centru. Pozvaní specialisté na HR a interní komunikaci si ono středeční dopoledne pochutnali na snídani, poznali své kolegy z jiných firem a seznámili se s aktuální tematikou změn v oboru pracovního prostředí a zdravotní péče.

Tématem byl rozvoj lokality i zdraví

Setkání zahájil Radim Passer, zakladatel a CEO společnosti PASSERINVEST GROUP, který ve svém úvodním projevu zdůraznil téma celého setkání. Tím bylo pracovní prostředí a rozvoj naší lokality. Jako další předstoupila před hosty Martina Draper, Customer Relationship Manager, PASSERINVEST GROUP, která pohovořila o průzkumu mezi nájemci BB Centra plánovaném na letošní rok. Pro naši společnost je podstatný, protože jeho výsledky ovlivní další změny a úpravy v rámci lokality. V závěrečném bloku promluvil MUDr. Oldřich Šubrt, provozní ředitel společnosti Program H Plus, s.r.o., mimo jiné o současných firemních trendech pro zdraví a well-being či o zdravotnickém risk managementu v případě epidemických infekčních onemocnění.

Nové kontakty, neformální atmosféra

Snídaně se zúčastnili odborníci na HR ze 40 firem sídlících v BB Centru, mezi nimi například zástupci společnosti MONETA Money Bank, O2, ČEZ či UniCredit Bank. Celé setkání i diskuze se nesly v příjemném neformálním duchu; zaměstnanci PASSERINVEST GROUP se jako domácí ujali seznamování hostů. Pozvaní také s radostí využili možnosti nahlédnout do nového showroomu BB Centroom a blíže se seznámit s koncepcí celého areálu. _



Budova BETA pronajala poslední volné metry

Administrativní i retailové plochy v budově BETA jsou plně obsazeny. Poslední volné metry čtvereční kancelářských prostor si pronajala poradenská společnost ANODIUS, která poskytuje podniková řešení.

Lokalita BB Centra žije

„Budova BETA je další 100% obsazená administrativní budova v BB Centru. Lokalitu BB Centra neustále budujeme a zdokonalujeme tak, aby byla trvale atraktivní a poskytovala veškerý komfort živé městské čtvrti. Řada společností zde sídlí již několik let a nové přicházejí. To je pro nás důkazem, že naše práce a snaha má smysl,“ uvádí Lenka Preslová, vedoucí obchodního oddělení PASSERINVEST GROUP. Mezi další nájemce budovy patří například společnosti SAP ČR, Savencia, DAS, Puma, Webhelp, O2 či UPS. V loňském roce v administrativní části významně expandovali stávající nájemci Unipro a Webhelp Enterprise Sales Solutions, nově se nastěhovala společnost Intens Corporation, jež poskytuje služby v oblasti dopravní telematiky.

Budova BETA je místem pro práci i relaxaci

Celková pronajimatelná plocha budovy BETA čítá 19 000 m² v 9 nadzemních a 3 podzemních podlažích, k dispozici je 330 parkovacích stání. Budova se nachází v centrální části BB Centra u nového Náměstí Brumlovka. Nájemci oceňují přívětivý interiér tvořený převážně přírodními materiály, jako je kámen a sklo, a kromě dalšího také střešní terasu s relaxačními místy, která poskytuje možnost nerušeného odpočinku. V přízemí se mohou občerstvit ve veřejné kantine, v kavárně Costa Coffee, freshbaru Ugo, indické restauraci Dhaba Beas nebo ve fusion asijské restauraci Kobe. Autorem budovy BETA je architektonická kancelář Aulík Fišer architekti. _

Jitka Kudláčková o pomoci Venezuele a o tom, že náhody neexistují

„Čím jsem starší, tím víc jsem přesvědčená o tom, že náhoda neexistuje,“ říká Jitka Mlynářik Kudláčková, kreativní ředitelka a spolujitelka společnosti JK Jitka Kudlackova Jewels, jejíž reprezentativní prodejna sídlí v budově FILADELFIE. Sbirka pro Venezuelu vznikla poté, co jí plačící kamarádka vyprávěla, co se v zemi dnes děje. „Kdybych ji nepotkala, nic nevím,“ dodává známá šperkařka.

Hlad vyhání Venezuelany z vlasti

Venezuelané nemají co jíst a situace je tak zoufalá, že každý den rodnou zemi opouští až pět tisíc lidí. Pěšky s kufrem v ruce. „Sama jsem v té zemi krátce po svém vyučení více než rok žila a už tenkrát jsem viděla obrovské sociální rozdíly a děti bez domova. Proto mě nyní napadlo uspořádat sbírku. Spojila jsem se s organizací ADRA, protože jí plně důvěřuji, navíc měla již založené konto pro pomoc Venezuelanům,“ popisuje Jitka Kudláčková svoje pohnutky. V reprezentativní prodejně JK Jitka Kudláčková v budově FILADELFIE pak uspořádala akci k představení této problematiky, kterou podpořila celá řada známých tváří v čele s Leonou Machálkovou či Terezou Mátlou.

Setkání v letadle a další nápomocné ruce

O tom, že se nic neděje náhodou, svědčí i další příhoda, která se Jitce Kudláčkové stala v souvislosti s pořádáním sbírky pro Venezuelu. Členky Českomoravské asociace podnikatelek a manažerek nadchly Jitku pro návštěvu Arménie. Na



□ Jitka Kudláčková s předměty, které se dražily v aukci na podporu Venezuely

pražském letišti nastoupila do malého letadla směr Varšava a přisedl si k ní neznámý mladík. „Celou cestu jsme si povídali, mimo jiné i o jeho nové práci. Na závěr jsme si vyměnili telefonní čísla. Když jsem doletěla do Jerevanu, přišla mi SMS s pozváním na koncert mladíkovy kapely s nabídkou, že mohu před koncertem zpropagovat sbírku pro Venezuelu a přímo na místě vybrat i nějaké peníze,“ vzpomíná Jitka Kudláčková. „Obcházet s kasičkou lidí, kteří přišli hlavně na koncert, to byla tedy velká výzva,“ pokračuje. „Příběh tím ale nekončí. Za pár dní mi mladík volá, to už jsem věděla, že se jmenuje Fanda, a říká: ‚Ahoj Jitko, stojím u tebe v obchodě! Vyšlo najevo, že společnost, pro kterou nově pracuji, sídlí v bu-

dově BETA v BB Centru. A protože se mu líbilo, co u nás v JK děláme, přišel si k nám vybrat zásrubní prsten pro svoji dívku,“ uzavírá Jitka téměř neuvěřitelný příběh.

Odměna pro dárcce

„Zatím se nám podařilo vybrat 102 000 korun. Peníze budou použity na nákup kukuřičné mouky. Tato mouka je ve Venezuele základní potravinou. Pokud budete chtít přispět na konto společnosti ADRA i vy, číslo účtu je 66888866/0300, variabilní symbol 397. Předem vám děkuji, a když na sebe necháte spojení, čeká vás dárek. Moji životní filozofii a motivací je spojovat příjemné s užitečným. Proto připravujeme další benefiční večer s Jaroslavem Duškem. Večer bude věnován tématu křehkosti dětské duše. Celý výtěžek benefičního večera věnujeme talentovaným autistům. Akce se bude konat 23. února 2020. Vstupenky a více informací získáte na e-mailu jitka@jk.cz,“ říká Jitka Kudláčková. _

Elektrobuses v BB Centru už svezly dva miliony pasažérů



Cestující na trase mezi BB Centrem a stanicí metra C Budějovická mohou již přes tři roky využívat dvě bezplatné autobusové linky, jejichž předností je ekologický čistý provoz. Věděli jste, že se jedná o úplně první stále elektrobusesy v pražské hromadné dopravě?

Pravidelná kyvadlová doprava na linkách BBC 1 a BBC 2 má k listopadu 2019 na svém kontě dva miliony přepravených pasažérů a 150 000 naježděných kilometrů. To je, pro lepší představu, jako kdyby čtyřikrát objel zeměkouli

anebo 750krát absolvovaly cestu z Prahy do Brna. Naše autobusy ujedou každý den zhruba 115 km, přičemž na to spotřebují přibližně 80 % celkové kapacity baterie. Dobíjení probíhá pravidelně v nočních hodinách, kdy jsou elektrobusesy odstaveny v depu, a nedochází proto k narušení plynulosti jejich provozu. Jedno nabití pak vystačí až na 150 km. Elektrobusesy jsou společným projektem developerské a investiční společnosti PASSERINVEST GROUP, Skupiny ČEZ a dopravní společnosti ARRIVA.



Pojďme nakrmit KnihoBudky v BB Centru!

„Dones knihu a vyměň za jinou.“ To je slogan, který vystihuje podstatu projektu KnihoBudky. Projektu, který v Česku funguje již pátým rokem. Dvě z těchto veřejných bezplatných knihovniček najdete i v BB Centru, a to v parku Brumlovka a Baarově parku. Pojďme je společně doplnit!

Schránky na knížky vznikají často z bývalých telefonních budek, z nevyužívaných skříní nebo vitrín, nebo se stavějí zbrusu nové. A to je případ zářivě oranžových KnihoBudek v BB Centru. I zde si můžete půjčit, darovat, vyměnit nebo si jen tak vzít nejen knihy, ale i magazíny, časopisy, slovníky všech žánrů a další tiskoviny, a to každý den od osmi ráno do čtyř odpoledne v zimním čase a do osmi večer v letním čase. Aby mohl projekt běžet dál, je třeba KnihoBudky pravidelně doplňovat. Pokud tedy máte doma knihu, kterou jste již přečetli nebo ji nikdy čist nehodláte, darujte ji do jedné z našich KnihoBudek. Každý kus se počítá! _



5 otázek pro: Petra Tyrpeková General Manager Balance Club Brumlovka

Ve které historické době bych chtěla žít a proč?

Jsem vděčná za to, že žiju tady a teď. Děkuju za možnost plnit si své rodinné a kariérní sny v klidu a míru v krásné zemi v srdci Evropy. Mám možnost svobodné volby u většiny věcí ve svém životě. Díky tomu logicky nesu plnou zodpovědnost za svá rozhodnutí. V historii byla spousta mně sympatických období, nicméně převažující poměr benefitů nad negativy vidím právě v současnosti.

Nejdražší věc, kterou jsem si kdy koupila?

Mojí určitě nejdražší investicí byl byt v Praze, všechno další jsou už jen „drobnosti“. Nebaví mě trávit čas ani v kamenných obchodech, ani na e-shopech – mám to tak celý život. Když nepočítám zajištění bydlení, dělám vcelku úspěšně vše pro to, abych nakupovala minimálně.

Můj oblíbený literární žánr, autor nebo poslední kniha, kterou jsem přečetla?

Čas strávený v klidu a s knihou v ruce je pro mě v poslední době velkou vzácností. Nicméně ráda čtu večer před spaním spíše „komplikovanější témata“, která mě donutí opravdu vypnout, odpojit se od každodenní reality. V nedávné době jsem přečetla všech 14 válečných knih dánského spisovatele Svena Hassela a dočítám román s židovskou tematikou Člověk bez osudu od Imreho Kertésze.

Moje nejoblíbenější jídlo?

Kromě sushi určitě květákové placičky od mé babičky. A protože vaření nikdy nepatřilo k mým velkým zálibám, jsem obecně velmi vděčný strážník.

Kdy jste naposledy napsala něco rukou?

Jelikož krasopis byl u mě vždy spíše škrabopis, nepřestávám trénovat. I dnes si ráda na jednání vezmu papír a tužku místo počítače. A přestože používám sdílené kalendáře, na svůj psací diář nedám dopustit. Takže papír s tužkou jsou a ještě dlouho budou můj „denní chleba“.



Dvě nová hřiště v parku Nové Roztyly

Společnost PASSERINVEST GROUP připravuje výstavbu na Roztylech a v souvislosti s tím i nadále kultivuje park na okraji Krčského lesa nedaleko zastávky metra Roztyly. Nejnovějším počinem na území takzvaných Nových Roztyl je vybudování dvou hřišť určených široké veřejnosti, která je může využívat celoročně a zdarma.

Nově zde bylo otevřeno venkovní fitness hřiště vybavené soustavou posilovacích strojů, které jsou vhodné pro všechny věkové skupiny. Venkovní posilovna je v poslední době stále oblíbenější a vyhledávanější aktivitou pro všechny generace, zejména pak pro seniory. Na strojích si každý může zvolit vhodné zatížení odpovídající jeho kondici, ať už se jedná o lehké protahování, zpevnování těla, nebo náročnější posilování. Začátkem léta pak přibýlo nové workoutové hřiště, kde lze posilovat tělo vlastní vahou a zlepšovat si tak fyzickou kondici a motoriku.

„Naším cílem je vytvořit příjemný funkční a vyvážený městský celek, což považujeme za jedinou správnou cestu pro uživatelsky přívětivé a přitom moderní a udržitelné město,“ uvádí Martin Unger, technický ředitel společnosti PASSERINVEST GROUP, která vybudovala obě hřiště v rámci širšího projektu revitalizace areálu bývalého Interlovu. „Návštěvníci revitalizovaného parku se mohou těšit i na pěší, běžecké a cyklistické cesty, květinovou louku nebo vodní plochy vytvořené vyvedením zatrubněných vodních toků zpět na povrch,“ prozrazuje další plány do budoucna. „Město je živoucí organismus, který se neustále rozvíjí a přizpůsobuje požadavkům svých obyvatel. Jsem velmi rád, že se nám daří v oblasti Roztyl budovat moderní zázemí pro trávení volného času,“ doplňuje starosta MČ Praha 11 Jiří Dohnal.

Oranžové kolo



2 845 974 Kč

2019 27 akcí

47 organizací

V roce 2019 jste na Oranžových kolech Nadace ČEZ podpořili **27 akcí**. Společně jste na kolech vyšlapali **2 845 974 Kč**, které přispějí na dobročinné projekty **47 neziskových organizací**. Děkujeme

Misie v Bangladéši

Od rýže k více než tisíci dětem ve školách

Stomatolog Milan Moskala zatoužil být misionářem už jako desetiletý chlapec.

„Slyšel jsem na jedné bohoslužbě vyprávění misionáře a říkal si, že to chci jednou taky dělat. Bylo to malé semínko, které mi dal Pán Bůh do srdce, a to se mnou rostlo. Kdykoliv jsem se později rozhodoval, co budu dělat, vzpomněl jsem si na to. Každý další krok byl krokem k tomu, co jsem si vysnil,“ říká v rozhovoru pro BB Centrum City.

Co pro vás bylo dalším zlomovým momentem na cestě k misionářství?

Cesta na přijímací zkoušky na lékařskou fakultu do Olomouce. Bylo to za socialismu, takže jsem věděl, že nemám šanci na přijetí – nebyl jsem u pionýrů, v SSM, kandidátem ani členem strany, stejně jako nikdo další v rodině. A byl jsem tzv. zatížený náboženskými předsudky. Ve vlaku jsem se modlil: „Pane Ježíši, ty víš, že je zbytečné tam jet, jaký je tvůj plán s mým životem?“ Pak jsem otevřel Bibli a četl: „Já jsem Hospodin, tvůj Bůh, který tě vyučuje ku tvému prospěchu, který tě vodí cestou, po níž půjdeš.“ Jeho slova se do mě

zařezávala. Jel jsem na přijímačky, kde jsem neměl šanci, a někdo, kdo je nade všechny, jako by měl jasno. Jako by Pán Bůh byl se mnou a říkal: „I kdyby rektor, prorektor, všichni řekli ne, já říkám ano a otevírám ti cestu.“

Co se stalo pak?

Spadl ze mě balvan nejistoty a napětí. Objevil jsem vnitřní sílu a to, co se odehrávalo pak, bylo

krásné – navzdory mému původu mě přijali. Na škole jsem studoval s vědomím, že to je Boží cesta v mém životě. A to se pak úplně jinak studuje.

Kdy jste měl poprvé možnost pomáhat v zahradě?

V roce 1996 mi zavolali z ADRA, jestli bych nejel s pojezdovou zubní ambulancí do Bosny a Hercegoviny. Přivítal jsem to a rodina souhlasila. Strávili jsme tam dva a půl roku, a když misie skončila, naskytla se šance obsadit volné místo na zubní klinice v Bangladéši. Jedny dveře se zavíraly a druhé otevíraly. Dnes je to už jednadvacátý rok, co se tam vracím.

Co jste v Bangladéši prožil?

To je na knihu! Hned po příletu mě zasáhlo, kolik lidí v zemi žije a kolik jich umíralo hladu, hlavně děti a ženy. Ptal jsem se Pána Boha, co dělat, a cítil jsem, že jim musím dát najíst, ne jen opravovat zuby. Poradili jsme se doma, nakoupili několik kilo rýže, zeleninu a připravili sto porcí. Vyjeli jsme s jídlem ke slumu hned vedle kliniky, ale sotva jsme otevřeli dveře dodávky, shlukla se kolem nás spousta dětí. Rvaly nám porce z ruky. Těch, co nedostaly jídlo, bylo nakonec víc. Křičely na nás, že mají hlad. Myslel jsem, jaký to bude div nakrmit sto dětí, ale místo toho jsem byl rozčarován.

Přišel jste na řešení?

Uvědomil jsem si, že uvařit jednu várku nemá smysl. Doma jsme se poradili, kolik bychom mohli investovat z našeho rozpočtu, a začali připa-





□
Milan Moskala

Pomoci můžete i vy přispěním libovolné částky na Konto pro Bangladéš, 2600871992/2010. Děkujeme!



Milan Moskala

Působí jako zubní lékař a misionář. V devadesátých letech působil v pojízdné ordinaci v Bosně a Hercegovině, poté zamířil do jedné z nejchudších zemí světa – Bangladéše. V zemi, která trpí hladem, nejenže léčí zuby, ale také už více než dvacet let pomáhá všem potřebným. Stál například na počátku projektu BangBaby, což je adopce dětí na dálku, navíc pro děti z místních slumů zajišťuje lepší výživu i vzdělání.

vovat jídlo pravidelně. Zpočátku jsme objížděli slumy kolem kliniky, ale bylo jich tolik, že než jsme je všechny objeli, trvalo to čtrnáct dnů. Proto jsme se zaměřili jen na jeden, kde jsme mohli pomáhat každý den. Krmili jsme děti rýží se zeleninou, ale po určité době jsem zjistil, že děti pořád zvrací, mají průjem a jsou vyzáblé.

Proč?

Bílá rýže je málo hodnotné jídlo. Při jedné modlitební chvíli jako by mi Pán Bůh naznačil, abych jim dával banány – jsou plné vitaminů a jsou výživné. To byla spásná myšlenka, hned druhý den jsme nakoupili sto banánů a rozdávali je. Děti díky tomu přestaly být nemocné a zesílily.

Jak málo někdy stačí, že?

Jediný banán opravdu může u podvyživených dětí změnit vše. Tak začal náš banánový projekt, který dnes funguje už více než dvacet let.

Ale tím to neskončilo...

Ne, protože za námi do slumu přišli vedoucí ze školy a říkali, že jsou sice rádi, že dáváme dětem jídlo, ale že se neučí. Na to jsem čekal – chtěl jsem dětem dopřát vzdělání, aby měly šanci na lepší práci a v budoucnu si vydělaly na lepší jídlo. Proto jsme ve slumu otevřeli první školu – měl jsem tehdy na klinice dvě studentky a každá z nich učila vždy jeden týden dopoledne, odpoledne pak byly na klinice společně. Dnes máme v několika školách ve slumech i vesnicích 1 050 dětí.

To je úžasné. Nakolik se za uplynulých dvacet let změnil život obyčejných lidí v Bangladéši?

Ekonomika se zlepšila a s ní i život. Ustalo také období, kdy bylo hodně násilných nepokojů. Největší problém ale zůstává – přelidňenost. Bangladéš má rozlohu zhruba jako Česko a Slovensko dohromady, ale žije tam 180, možná už 200 milionů lidí. Z toho plyne hlad, nezaměstnanost, nemoci, nevzdělanost. Většina lidí je negramotných. Proto jsou školy tak důležité. Ostatně i samotné děti chtějí umět číst, psát a počítat. Stále se snažíme pomáhat co největšímu počtu dětí a na začátku letošního roku pro ně otevřeme další školu. _

→ VILLAS

s.Oliver v BB Centru

Kvalitní módní značka
na kvalitní adrese

Kvalita si s kvalitou dobře rozumí, proto od června 2019 funguje centrála s.Oliver CZ/SK v BB Centru v budově VILLAS. Tato německá značka módního oblečení, která si zakládá na bezchybném zpracování produktů, loni oslavila své kulaté, padesáté narozeniny jak na prodejních s.Oliver, tak i na nové adrese v BB Centru.

Končila éra hippies, ve Státech se konal přelomový hudební festival Woodstock, Beatles odehráli svůj poslední veřejný koncert, Američané přistáli na Měsíci a na trh s módou prorazila značka s.Oliver. Tehdy v roce 1969 začínala z malého butiku v německém městečku Würzburg, jmenovala se Sir Oliver a její první kolekce se nesla v károvaném duchu.

s.Oliver si zakládá na své rodinné tradici. Za celých padesát let se jeho vlastnická struktura nezměnila. Pokud máte rádi moderní a zároveň pohodlný styl a kvalitní módu, je to značka právě pro vás. Každý rok navíc do obchodů dorazí dvanáct nových kolek-



cí, což je naprosto unikátní, a vy tu tak najdete vždycky něco nového.

s.Oliver má v Česku a na Slovensku 17 prodejen. V Praze si nakoupíte v Centru Černý Most, v OC Letňany, v Metropoli Zličín, ve Fashion Areně Prague Outlet ve Štěrboholech a nově v OC Máj na Národní třídě.

„BB Centrum nás lákalo už delší dobu. Představuje pro nás atraktivní pracovní prostředí se skvělou dopravní dostupností jak pro zaměstnance, tak i pro velkoobchodní zákazníky. Překvapila nás také vysoká občanská vybavenost areálu. Prostředí je zkrátka velmi příjemné i pro čas, který chce člověk využít po pracovní době,“ komentuje výhody nové adresy Ing. Vladislav Hypš, Country manažer s.Oliver CZ/SK.

s.Oliver

s.Oliver
VILLAS
www.soliver.cz

Coffee Perk

Snídejte klidně celý den

→ Brumlovka

BB Centrum má od října novou kavárnu. Podává se tu káva z první české pražírny La Bohème, vlastní domácí dezerty připravované v letenském bistru Belcredi i domácí nápoje, jako například limonády či ledové čaje.

Ř

íká se, že snídaně je základ dne. Dát si třeba chuťově vyladěný avokádový toast, kávu, jejíž vůně vám příjemně omotá jazyk, křehký máslový croissant nebo jogurt

s ovocem a dívat se z pohodlného křesla na nastupující ranní shon za oknem, dopřát si klid na pročtení denních zpráv a newsletterů, ke kterým se během dne nedostanete... A snídat, snídat a snídat.

Zní to jako pohádka tisíce a jednoho rána pro šťastlivce, kteří stihnou snídaňové menu? Omyl! V Coffee Perk můžete nerušeně snídat celý den. Tady platí, že na dobrou kvalitní snídani není nikdy pozdě.

Kávu pro vás navíc vybírali odborníci z La Bohème, kteří si zakládají na pečlivém výběru toho nejlepšího od Etiopie až po země Střední a Jižní Ameriky, na své kávové expertize

i udržitelném chování odpovědném k okolnímu prostředí. Káva se připravuje klasicky v kávovaru, ale po celý den si můžete dát i kávu překapávanou, filtrovanou, v dripu (V60) či aeropressu.

Posnídat můžete také zdravě. V nabídce jsou obložené zdravé chleby, jogurt s ovocem, hummus, smoothies, fresh džusy a řada dalších laskomin. Anebo pojměte snídani stylově se sklenkou prosecca nebo šálkem hřejivé horké čokolády (v menu najdete bílou, mléčnou i hořkou). A pokud opravdu není čas a meeting máte svolaný hned na ráno, můžete si nechat snídani dodat přímo k vám do kanceláře v tzv. office boxu.

„Pokud máte rádi sladké, rád bych upozornil na naše dorty a cupcakes. Máme svoji vlastní cukrářku, která je opravdu mistryní ve svém oboru. Vše je vždy čerstvé, vláčné... Kdo jednou ochutná, příště už neodolá,“ dodává majitel kavárny Miroslav Matějka.

Sledujte kavárnu Coffee Perk také na Instagramu nebo Facebooku, ať vám neutečou zajímavé akce. Chystá se například cupping (ochutnávání různých druhů kávy), další degustace, business breakfast apod. _



Coffee Perk
Brumlovka
www.coffeeperk.cz

OK POINT

Jsem rád, že mohu být součástí příběhu BB Centra, říká Radim Štantejský

Důvodů, proč jsme se s obchodním ředitelem ve společnosti Broker Consulting Radimem Štantejským sešli v BB Centru, je hned několik. S michelským multifunkčním areálem je úzce spjat jeho pracovní a rodinný život i volný čas. Když odvede dceru do školy, často zamíří do OK POINTu v budově Brumlovka. Je totiž podnájemcem jednoho z těchto obchodních míst, u jejichž zrodu stál jako ideamaker a manažer projektu.

S jakou ideou jste vstupoval do projektu a proč vyrostl jeden z OK POINTŮ právě v BB Centru?

V Broker Consulting jsme chtěli pro klienty vytvořit alternativu ke standardním bankovním pobočkám. Ve spolupráci s mBank, naším strategickým partnerem, tak vznikly OK POINTY. Jedná se o obchodní místo, kde klient najde vysoce profesionální služby jak v oblasti finančních a bankovních produktů, tak i realit. Nabídneme mu zde optimální řešení na míru jeho potřebám. A proč je jedna z poboček v BB Centru? Od prvo počátku jsme chtěli mířit s našimi pobočkami na ta nejatraktivnější místa napříč celou ČR. Pokud vezmu samostatně Prahu, daří se nám toto předsevzetí beze zbytku naplňovat a BB Centrum bylo v tomto kontextu jasnou volbou.

V čem se OK POINT liší od klasické bankovní pobočky?

Ve standardní jednobarevné instituci zpracuje bankéř/poradce vždy jednu nabídku. A i když pracuje podle svého nejlepšího vědomí a svědomí, pracuje vždy podle toho, čím barvy aktuálně hájí. Naproti tomu náš finanční konzultant v rámci OK POINTu zpracuje klientovi individuální nabídku na míru. Naším produktem nejsou jednotlivé finanční produkty jako hypoteční úvěr, pojištění či investice, ale finanční plán s jasným respektem ke klientovým dlouhodobým cílům a potřebám. Nejsme prodejci produktů tak, jak je to obvyklé v běžných finančních institucích. Koncept OK POINTŮ je inspirován západními modely poskytování služeb z několika oblastí na jednom místě. Klient

tak neběhá tu do banky, tu do pojišťovny a jindy zas do realitky. Nevysvětluje to samé několika lidem, ale vše řeší s jedním konzultantem, který je mu vždy k dispozici, zná jeho finanční možnosti a šetří mu tak čas.

Speciální kategorií jsou pak realitní služby, v nichž rosteme dvouciferným tempem. Je to oblast, se kterou jsme nejen v rámci našich OK POINTŮ velmi úspěšní. Ohlas našich klientů na servis a služby v této oblasti a bezpečnost, s jakou je touto problematikou provázíme, jsou skutečně nadstandardní.

Na OK POINTech ovšem spolupracujete s mBank. Nejsou tedy její produkty první na řadě?

Od mBank nabízíme exkluzivně pouze transakční bankovníctví, tedy běžný účet. Nabídka ostatních produktů jde napříč celým finančním trhem, s klientem pak v rámci jeho finančního plánu pracujeme s jednotlivými nabídkami, z nichž „skládáme“ pro něj optimální řešení. Když k nám přijde klient

se záměrem sjednat pojištění, neptáme se, jaké pojištění chce, ale proč ho chce. Zjišťujeme důvody, ptáme se i na další okolnosti a snažíme se najít nejvhodnější řešení, které vyřeší jeho potřebu.

Koncept OK POINTŮ funguje na principu franšizy. V čem je to výhodné?

Výhodou je motivace franšizanta uspět. Přichází k nám hodně lidí z velkých korporací, často bank, vysoce postavení manažeři, které už přestal bavit korporátní svět a chtějí dosáhnout lepšího poměru cena/výkon. Tady většinou fungují velmi dobře, protože jsou zvyklí na systém. Je třeba si uvědomit, že franšizové podnikání není pro příliš kreativní lidi. Jsou jasně dané mantinely a pravidla, ve kterých je třeba se pohybovat. Pokud jsou ti lidé navíc velmi pracovití, chtějí se pohybovat ve světě financí a pomáhat klientům, pak je pro ně OK POINT to pravé. Nezáleží přitom na věku. Často k nám přicházejí lidé nastartovat takzvanou druhou kariéru, postavit se na svoje vlastní nohy. Důležitá je především osobní angažovanost. Jedná se cestu, jak najít vhodnou formu vlastního podnikání pod značkou leadera na trhu v oblasti financí a realit, to znamená celkově ve vysoce trendovém a expandujícím oboru.

Když mluvíte o přechodu z korporátu k franšize, popisujete tím trochu i svůj osobní příběh, ne?

Vlastně ano. Pracoval jsem na pozici vyššího managementu v UniCredit Bank, dosáhl jsem mety, kterou jsem si vytyčil, ale neuspokojovalo mě to, i když si na svého posledního zaměstnavatele ▶



□ Radim Štantejský, obchodní ředitel společnosti Broker Consulting

► nemůžu ani v nejmenším stěžovat. Chtěl jsem se spoléhat sám na sebe. V Broker Consulting jsem začal takzvaně od píky, prací s klienty, a hodně mně s tím v začátcích pomohla moje manželka, která byla jedním z hlavních hnacích článků pro uskutečnění mé změny v profesním životě. Stejně jako naši franšizanti i já jsem se musel odhodlat ke změně a pracovat sám na sobě. Pro někoho může být ztráta pevné půdy pod nohama destruktivní, pro jiného se to stává naopak velkou životní výzvou. Zpětně hodnotím i já toto rozhodnutí jako jedno z nejzásadnějších. Společnost Broker Consulting pro mě je nejen z hlediska mé profesní kariéry životní volbou a baví mě spolupracovat s lidmi, kteří to vnímají podobně.

Jak vnímaly tu změnu vaše děti?

Patnáctiletý syn se mě často ptá, co dělám, aby to mohl vysvětlit spolužákům. Říkám mu, že jsem finanční konzultant, že pomáhám lidem s financemi, pomáhám jim na cestě k jejich finanční svobodě a nezávislosti. Odjakživa vedeme se ženou obě děti k tomu, aby si uvědomily, že nic není zadarmo. A v tom nám podnikání pomáhá. Děti na našem přístupu k práci vidí, že vše je zapotřebí si zasloužit a vybojovat, nic nedostanou jen tak.

Když jsme zmínili rodinu, předjeme k tomu, že váš život je s BB Centrem spjatý i soukromě.

Do BB Centra jsem se stěhoval za prací ještě jako zaměstnanec UniCredit Bank a musím říct, že mě ta lokalita po všech stránkách doslova uchvátila. Je mi sympatický koncept BB Centra a líbí se mi, jak Radim Passer přistupuje k celé lokalitě, jakým způsobem o ní přemýšlí,

jaký způsob života jejím prostřednictvím nabízí a s jakou osobní vizí a hodnotami nejen k michelskému projektu přistupuje. Hodně jsem o celém komplexu předtím přečetl a celou naši rodinu fascinuje hloubka, s jakou je vše koncipováno. Když jsme tedy měli s rodinou možnost se sem přestěhovat, dlouho jsme nad touto adresou neváhali.

Co konkrétně v BB Centru využíváte?

Než jsme se přestěhovali, původním záměrem bylo, že budeme o víkendech vyjíždět za Prahu. Záhy jsme zjistili, že to skutečně není zapotřebí – máme zde vše, co rodina s dětmi potřebuje k životu. S manželkou navštěvujeme ve volném čase Balance Club, využíváme doprovodné programy, naše dcera tady chodí do školy. Servis a přístup lidí, kteří ho v rámci celého komplexu zajišťují, je vysoce nadstandardní.

A jak jste se školou spokojeni?

Dcera navštěvuje školu Eliáš. Když jsme se sem stěhovali, skutečně jsme o místo v Eliáši, nejen na základě referencí, pro naši dceru stáli. A po setkání s paní ředitelkou Loderovou jsme byli doslova nadšeni. Přístupem k dětem, jejich vedením i morálními hodnotami, které se dětem škola snaží zprostředkovat, což je pro nás zvlášť v současném světě mimořádně zásadní.

Pokud vám zbude nějaký volný čas, jak ho trávíte?

Žiju v takové trojčlence: práce – rodina – sport. Ale toho sportování už zas tolik není. Dřív jsem hodně běhal, dnes už jen tak třikrát do týdne v kombinaci se cvičením v Balance Clubu. Se synem si občas zajdu o víkendů zahrát golf. _



Radim Štantejský spojil své jméno s Broker Consulting v roce 2013 a pracuje na pozici obchodního ředitele a zároveň projektového manažera franšizového konceptu OK POINT. Svoji profesní dráhu začal již při studiu v roce 1998 v Českomoravské stavební spořitelně, kde vedl oddělení Kooperčních partnerů.

Postupně přešel do bankovního sektoru, kde od roku 2006 působil na pozici ředitele retailového bankovnínictví LBBW Bank se zodpovědností za řízení a rozvoj jak pobočkové sítě, tak ostatních distribučních kanálů banky. V roce 2010 nastoupil do UniCredit Bank, s klíčovou zodpovědností za implementaci projektu bankovních franšiz, a podílel se na vzniku a rozvoji tohoto strategického projektu. V rámci banky zastával pozici ředitele franšizové a alternativní distribuce, kde vedle franšizových obchodních míst zodpovídal za řízení externí distribuce banky. Radim Štantejský vystudoval obor bankovní management na Bankovním institutu. Je šťastně ženatý a má dvě děti. Je vášnivým sportovcem.

Bud,
anebo

Dům, nebo byt

Bydleli jsme v rodinném domě, ale v této životní fázi mi rozhodně víc vyhovuje byt.

Raní ptáče, nebo sova

Vstávám brzy, takže ranní ptáče.

Víno, nebo pivo

Ani jedno. Jsem abstinent.

Léto, nebo zima

Léto

Android, nebo iOS

iOS.

Koncept OK POINT – služby na jednom místě

Franšizová pobočka OK POINT je místem, ve kterém klienti dostanou veškeré finanční, bankovní a realitní služby na jednom místě, aniž by museli navštěvovat jednotlivé finanční instituce. Profesionální personál je připraven řešit jakékoli finanční požadavky napříč všemi klientskými segmenty a stejně tak zajistit následný dlouhodobý servis. Součástí OK POINTů je vkladomat s provozem 24 hodin sedm dní v týdnu.

Společnost Broker Consulting realizuje tento projekt ve spolupráci se strategickým partnerem mBank. Obchodní místa OK POINT jsou pro klienty dostupná ve vysoce frekventovaných lokalitách napříč celou ČR.

Využití brownfieldů je správné řešení pro rozvoj města

Řada z nás se ztotožní s tím, že trendem je města zahušťovat, nikoli je rozšiřovat zabíráním stále nové půdy v krajině. A proto je na čase začít se intenzivně zabývat revitalizací nevyužitých pozemků a objektů, kterými je Česká republika doslova protkaná.

Pokud správně využijeme potenciál brownfieldu, přinese to zcela jistě nový život do nevyužívané, často zanedbané, ale zároveň vhodně umístěné lokality. Mnoho příkladů z praxe dokazuje, že to je možné, ale vyžaduje to spoustu času, trpělivosti a mravenčí práce. U nás se v současné době bohužel pohybujeme v uzavřeném kruhu a pojem „brownfield“ se pomalu stává synonymem pro nepříjemnost. Přípravy těchto projektů jsou zdoluhavé a mnohdy vážně spolupráce veřejného sektoru, soukromých investorů a občanské společnosti.

Většina ostatních důležitých metropolí, byť se vyvíjí v jiných společenských, legislativních a ekonomických poměrech, mají jedno společné. Velmi dbají na rozvoj svých brownfieldů. Znamenají pro ně nejenom sociální, ale především ekonomické potenciály jejich rozvoje. Ani Praha by neměla promarnit svou příležitost a měla by se inspirovat tam, kde se zadařilo. Například v BB Centru, které beze sporu patří k příkladům dobře využitého území.



□ DŘÍVE stavební dvory, ploty, rozbořené haly



□ NYNÍ prosperující městská čtvrť



□ DŘÍVE pro lidi neprostopné a neutěšené území



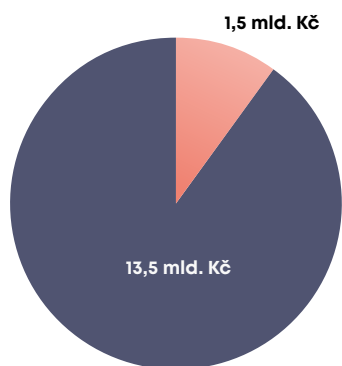
□ NYNÍ moderní a příjemný veřejný prostor



□ DŘÍVE neprostopné území, neudržovaný dvůr a objekty, černá skládka



□ NYNÍ park s dětským hřištěm pro veřejnost a bydlení



V BB Centru bylo doposud proinvestováno více než 15 mld. Kč, z toho přes **1,5 mld. Kč** do neziskových projektů.

BB Centrum – dříve brownfield, nyní místo pro život...

Mnoho pamětníků a obyvatel Prahy 4 má tuto lokalitu spojenou s názvem Brumlovka. Zajímavé je, že zde v minulosti vlastně kromě sportovní haly (nesoucí tento název), škvárového hřiště a dalších převážně zanedbaných území nic nebylo. Historie BB Centra se začala psát na konci roku 1992, kdy zvítězila urbanistická studie na proměnu a využití tohoto území dle architektů ze studia Aulík Fišer architekti. Z nevyužitého, nebezpečného a především neprostopného brownfieldu během více jak 20 let společnost PASSERINVEST GROUP vybudovala plnohodnotnou městskou čtvrť. Dnes zde můžete mimo jiné najít centrum služeb a sportu Brumlovka, supermarket v budově FILADELFIE, Společenské centrum Bethany s modlitebnou a mateřskou školkou, křesťanskou základní a střední školou Elijáš, sportovní hřiště s nafukovací halou, malý atletický stadion, nová dětská hřiště, zcela nové parky a střešní zahrady, mnohé vodní prvky, nová náměstí a veřejná prostranství, pro pěší zkulturněné podchody pod magistrálou, nová veřejná parkoviště a pro širokou veřejnost došlo k zprostitelnosti celého území důmyslnou sítí nových pěších cest. Krom toho se zde pravidelně pořádají trhy a kulturní a společenské akce pro všechny občany zcela zdarma. _



NÁZOR

Urbánní xenofobie v praxi aneb kde budou bydlet ti, kdo ještě nebydlí?

Jakožto urbanistický developer městského prostředí se dlouhodobě setkáváme s fenoménem automatického odporu jakékoli, byť sebepotřebnější výstavby těmi, kdo již „bydlí“. Urbánní xenofobie, jak se dnes absolutnímu odmítání potřeby ostatních bydlet přezdívá, přechází v přímý boj aktivistů skrývajících své sobecké zájmy za vyšší dobro společnosti. Přitom na práva a potřeby těch, kdo ještě nebydlí, nahlízejí, jako by vůbec neexistovala. Ti, kdo již bydlí, si zjednodušeně osobují právo na zákaz bydlení ostatních a být to zní tendenčně, v konečném důsledku je to právě tak.



□ Areál bývalého Interlovu bychom krásným místem nenazvali

vystavět zde byty a kanceláře, služby, školku a park s běžeckou tratí, místy pro odpočinek, discgolfovým a workoutovým hřištěm nebo cvičebními stroji pro seniory, zůstává otázkou, komu může takový projekt vadit.

Nejde ale jen o bývalý areál Interlovu, který je nám blízký. Hovoříme zde o celospolečenské otázce. Budou-li i nadále prostory zanedbaných brownfieldů aktivisty lživě a účelově nazývány lesem, památkami, krásnými místy atd., nikdy se z bytové krize nedostaneme. Pokud totiž neumíme nechat růst město ani v takto logických místech, co nastane, až budeme řešit místa mnohem diskutabilnější? A znovu pokládám otázku: Ti, kdo bydlení hledají, nemají právo bydlet? A neměli bychom bránit i právo města na jeho růst?

S nečestným a manipulativním chováním lze bojovat pouze fakty a pravdou, ale nemáme mlčet, jinak hlasitý ryk aktivistů a demagogů zajistí našim dětem budoucnost bez šance na důstojné bydlení i život.

Eduard Forejt, CRE – Business Development
Director PASSERINVEST GROUP

Nejedná se o lokální českou nebo pražskou záležitost, ve světě je takové nastavení rezidenčně saturované společnosti relativně časté, dnes označované jako NIMBY (Not In My Back Yard – ne za mým dvorkem). Konsenzus růstu města je samozřejmě extrémně citlivou záležitostí, protože hledání průsečíku mezi nároky a obavami těch, kdo již v dané lokalitě bydlí, a těch, kdo by bydlet chtěli, je obtížné. Nicméně dokud se vede racionální diskuze, často se nacházejí i řešení.

Jedním z příkladů takového chování může být situace na pražských Roztylech. Tam se s představením územní studie, která nastínila možný rozvoj v oblasti metra Roztyly, strhla rozvášněná diskuze nad její podobou. Některé aktivistické spolky navíc účelově a lživě manipulují informacemi tak, aby dosáhly svých cílů, tedy totálního zamezení jakékoli, byť sebestopřebnější výstavby. Demagogie, polopravdy a zneužívání neznalosti občanů má často za následek jejich odpor k výstavbě i v místech, kam logicky patří. Celé město upírá zrak na bývalé brownfieldy jako na hlavní zdroj řešení bytové krize. Takový je i bývalý areál jatek Interlovu, kde má vzniknout na 600 bytů, z toho 200 nájemních, a také

kancelářská budova, která bude tvořit bariéru proti hluku pronikajícího do celého území. Když aktivistům docházejí argumenty, hlasitě vykřikují lži, a to že si celou studii objednal PASSERINVEST a že chce betonovat les. Jakoby nevěděli, že společnost PASSERINVEST vlastní jen část území a že financuje čtyřhektarový park v okolí plánované výstavby. Ani samotný fakt, že se bude stavět na bývalých jatkách, pro ně není důležitý. Nabízí se tak otázka, zda bychom neměli bránit svá práva. Nebo my, kdo bydlení hledáme, právo bydlet nemáme?

Pokud se pohybuje na území bývalého areálu Interlovu, tedy jednoho z hezkých příkladů brownfieldu v Praze, navíc s opakovaně deklarovaným záměrem

Budou-li i nadále prostory zanedbaných brownfieldů aktivisty nazývány lesem, památkami a krásnými místy, nikdy se z bytové krize nedostaneme.

Ostravský projekt

Zimní akce se líbily i těm nejmenším návštěvníkům





Za hranice BB Centra

Nová Karolina Park

Součástí PASSERINVEST GROUP je kromě pražského BB Centra i ostravský projekt Nová Karolina Park. Ten vyrostl v roce 2012 jako administrativní část nově urbanizovaného centra Ostravy na hlavní ostravské třídě 28. října, v blízkosti Masarykova náměstí. Tvoří tak hlavní vstupní bránu do nové moderní části lokality Karolina ze směru od historického centra města. Tento architektonicky výjimečný projekt s pronajimatelnou plochou 29 800 m² v 6 nadzemních podlažích nabízí prvotřídní kancelářské a obchodní prostory, jejichž nadčasovost a variabilita odpovídá široké škále potřeb nájemců. Zaručuje jim vytvoření pracovního prostředí, které plně odpovídá know-how jejich společnosti. Mezi nájemce využívající kancelářské plochy patří významné společnosti jako např. Česká spořitelna, ABB, Stora Enso, UniCredit Bank, AXA Assistance, NESS Technologies, Y Soft či společnost Verizon. Přizemí budovy pak doplňují obchodní prostory, kde se nachází restaurace, kavárna, pobočky bank a pojišťoven, lékárna či výdejny e-shopů.

 www.facebook.com/PasserinvestGroup/





Myslíme na přírodu

Balance Club Brumlovka ekologičtěji

To, že Balance Club v budově Brumlovka dlouhodobě prezentuje nejnovější směry v přístupu ke zdraví a sportovně orientovanému životnímu stylu, snad ani není třeba zmiňovat. Nyní se zaměřil i na zlepšení v oblasti ekologie a vyzývá své návštěvníky: Pojďte s námi do toho! Proč je to důležité?

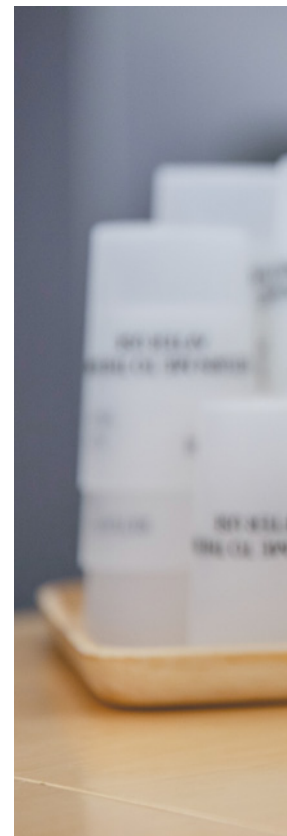
Co prozradila čísla?

Balance Club Brumlovka, fitness a wellness centrum zadal agentuře Envirostyl vypracování zprávy o své činnosti a spotřebě. Vyplývá z ní, že se zde ročně spotřebuje 84 300 jednorázových plastových kelímků, přes milion nerecyklovatelných papírových ručníků a skoro 200 000 nerecyklovatelných plastových tašek. A to jsou dost vysoká čísla, se kterými bychom měli něco udělat.

Co se pro vás tedy v Balance Clubu Brumlovka mění?

Při poskytování našich služeb se produkci odpadu úplně nevyhne, ale budeme omezovat jeho množství a zároveň ještě lépe a efektivněji třídít ten, který při běžném provozu vzniká.

Minimalizujeme proto používání jednorázových produktů (brčka, tašky, papírové ručníky apod.), budeme usilovat o preciznější třídění odpadu a snažit se v tomto ohledu pozitivně ovlivňovat své členy, jejich domácnosti a firmy i další sportovní centra.





Na zlepšování životního prostředí se můžete s Balance Clubem Brumlovka. podílet i vy!

Jak se vás naše opatření dotknou?

- Pro konzumaci v prostorách baru ve fitness budeme používat pouze porcelán a sklo.
- K dispozici budou kelímky na opakované použití místo jednorázových plastových kelímků.
- Plastová brčka dostanete pouze na vyžádání.
- Nápoje si budete moci koupit do vlastního obalu (láhve, termohrnku apod.).
- V klubu bude možné zakoupit láhve nebo kelímek na opakované použití.
- Každý člen dostane láhev jako dárek k narozeninám.
- Postupně odstraníme jednorázově balené věci, jako je např. cukr.
- Místo plastových tašek začneme používat tašky vyrobené z recyklovaného plastu a jejich spotřebu dále omezíme.
- Snižíme spotřebu papírových utěrek.
- Třídící místa lépe rozmístíme, odpadkové koše přehledně označíme, přibudou koše na bioodpad.
- V oblasti správného třídění odpadů se budeme snažit vzdělávat ostatní.
- Problematiku třídění a dopadů produkování odpadů na životní prostředí zařadíme i do pravidelného školení zaměstnanců.

Není třeba se něčeho bát. Jedná se o přirozený vývoj, který jde ruku v ruce s naším závazkem určovat směr zdravého životního stylu. A k tomu ekologie a odpovědnost k okolí zkrátka patří čím dál víc. _

Sportování venku

Běhání se můžete věnovat i v zimě. Je to základ, říká osobní trenér Antonín Mocik

Jak být fit? Věnujte se pravidelně pohybu a neustávejte ani v chladnějším ročních obdobích. Osobní trenér a instruktor fitness Antonín Mocik doporučuje hlavně sportování venku, v zimě pak především běh. Jak začít, s čím běhání zkombinovat a jak se nenechat odradit hned na začátku? Rozhovor plný užitečných tipů vás zavede i do našeho oblíbeného Krčského lesa, do kterého je to z BB Centra coby kamenem dohodil.

Sportujete raději venku, nebo uvnitř?

Upřednostňuji sportování venku. Samozřejmě pokud je venku velká zima, uchýlíte se raději pod střechu. Když ale máte ve svém okolí hřiště nebo třeba cyklostezku, doporučuji využít je především k běhání kvůli obecné vytrvalosti.

V čem je běhání podle vás tak důležité?

Je to přirozený pohyb, který je vhodný v jakémkoliv intenzitě. V rámci zdravého, aktivního životního stylu považují běhání za základ. K tomu je vhodné přidat například posilování nebo lehké cvičení. Záleží na vás, čeho chcete docílit. Někdo chce nabírat svalovou hmotu, někdo zase redukovat

a někdo chce jen vypadat dobře. Ve všech případech má ale smysl kombinovat cvičení s během a sportovat hlavně venku. S kvalitním zimním vybavením lze běhat celoročně. U cvičení je to trochu složitější, takže je v zimě lepší využívat fitness klub nebo indoorové sportoviště.

Co když se někdo nechce obracet na odborníka a chce začít aktivně sportovat sám?

U běhání je to jednodušší, hlavně co se týče techniky. Ta je samozřejmě také důležitá, ale její zvládnutí není tak složité jako u cvičení. U toho je třeba mít ze začátku dohled nebo alespoň zkušenosti, například z nějakého sportovního kroužku. Jinak hrozí, že si ublížíte.

Jak často bychom se měli sportu věnovat?

Pokud chcete udržovat kondici, pak alespoň dvakrát nebo ideálně třikrát týdně. Například jednou týdně běh a dvakrát cvičení nebo dvakrát běh vykompenzovaný jednou nebo i dvakrát týdně lehkým cvičením.

Může se stát, že se někdo pustí do cvičení s až moc velkou vervou a přezene to?

První odcvičené dny určitě pocítíte. Když si zvolíte frekvenci třikrát týdně, je ideální jeden den cvičit nebo běhat a následující den si dát pauzu. A na konci týdne pak můžete mít dva dny odpočinkové. Když si na poslední den necháte nejtěžší cvičení, tak je vhodné dát si pak dva dny pauzu. Uvedu příklad: V pondělí si zacvičíte, ve středu si půjdete zaběhat a v pátek si zacvičíte něco těžšího nebo spojíte cvičení s během. A pak si dva dny odpočínáte. Když to na začátku přepálíte, cvičení si znechutíte. To vás může snadno odradit. A pokud někdo začíná úplně od nuly, jak já říkám „z gauče“, tak je ještě důležitější jít na to pomalu. Mějte na paměti, že lehká půlhodinová aktivita má vždy větší efekt než velká zátěž, která trvá jen deset minut. ▶





□
Osobní trenér a instruktor
fitness Antonín Mocík



TIP Antonína Mocika

Určete si malé cíle. Pokud si nastavíte latku příliš vysoko, hrozí, že brzy ztratíte motivaci. Cvičte především pro radost. Uvidíte, že pokud vydržíte, výsledky se brzy dostaví.

► Pokud spojíme běh se cvičením, jaké pořadí byste doporučil?

Podle mě je optimální zacvičit si vždycky na začátku a teprve pak si jít zaběhat. Třeba si před během odcvičit jen něco, pak doběhnout kousek, opět si trochu zacvičit a potom si dát delší běh. Ten by měl být pokaždé až na konci. I ve fitku se zařazuje kardio část až na konec tréninku. Stále však nesmíme zapomenout na alespoň denní pauzu. Na to si ale každý po čase přijde sám.

Kolik času denně by měl začátečník cvičení věnovat?

Aby to mělo vůbec nějaký účinek, je třeba věnovat cvičení alespoň půlhodinku, později samozřejmě více. Základní model pro začátečníka, který chce spojit běh se cvičením, může vypadat následovně: Na začátku se před během trochu rozhýbete. Pak se během pěti až deseti minut přesunete chůzí nebo lehkým během na hřiště, kde se nejprve trochu protáhnete, lehce zmobilizujete klouby a provedete základní strečink. Následně si zacvičíte, řekněme patnáct minut, a zase doběhnete zpátky. A hned z toho máte 30 minut, což je pro začátečníka ideální. Když to absolvujete po šesté posedmé, sami si uvědomíte, že vám půlhodinka nic neudělala, a začnete to prodlužovat.

Jak se díváte na rychlou chůzi?

To je skvělý pohyb, který je ještě o něco přirozenější než samotný běh. Rychlou chůzi doporučuji hlavně lidem, kteří dlouhodobě trpí nadváhou. Běháním by si hned ze začátku mohli zničit kolena; je rizikové pro všechny klouby, kotníky nebo kyčle. Navíc při nadváze trpí i kardiovaskulární systém, takže je cvičení fyzicky mnohem nároč-

nější. Nezapomínejte, že u každého sportu je důležitá určitá výše tepové frekvence. Abyste podpořili spalování tuků a nastartovali metabolismus, měla by se tepovka držet někde mezi 70–80 % vašeho maxima. Nepotřebujete hned sporttester – dá se to poznat i velmi jednoduše. Například při rychlejší chůzi byste neměli být schopni dát dohromady delší souvětí bez nadechnutí. Je to znamení, že vaše tepovka je na úrovni, která je ideální pro vytrvalost. Jakmile nejste schopni cokoliv souvisle vyslovit, už je naopak příliš vysoko a je třeba zpomalit. Je to nejlepší zpětná vazba, jak u běhu, tak u chůze.

Co běžecké vybavení? Má smysl hned na začátku investovat, nebo můžeme začít běhat v tom, co máme doma?

Běžecké oblečení musí být především pohodlné, mnohem důležitější je výběr bot. Zajděte do prodejny, která se na běžecké boty specializuje. Máte na výběr ze dvou hlavních typů – s neutrálním došlapem a pronačním došlapem. Hodně lidí trpí tím, že se jim při chůzi propadají kotníky do vnitřní strany, a tím pádem mají zbořenou

klenbu a pronační došlap. Říká se jim také plochonozi. Pokud byste se zbořenou klenbou dlouhodobě běhali v neutrálních botách, začne vás po nějaké době bolet kotník, v horším případě koleno, jejichž léčba je velmi komplikovaná. Na začátku si tedy ujasněte, jaký máte došlap. Pomůžou vám s tím v kterékoliv specializované prodejně.

Pojďme se podívat na volbu běžeckého povrchu. Jaké jsou možnosti a co doporučujete?

Převládá názor, že měkčí povrch je lepší. Praha ale v tomto ohledu moc možností nenabízí. Hodně lidí chodí běhat na cyklostezky, které mají tvrdý povrch. Nováčci často chybují v tom, že se přihlásí do závodu a trénují na něj na měkkém povrchu, v lese nebo na štěrkové cestě. V Praze se ale skoro všechny větší závody odehrávají na betonu. Výjimek je málo, například Velká kunratická. Může se pak stát, že nováčků ani nedoběhne, protože není na tvrdý povrch zvyklý. Podle mě je dobré kombinovat tvrdý a měkký povrch. Je dobré občas si zajít i na dráhu, kde si můžete dělat intervaly.

Když už jsme zmínili Velkou kunratickou, jak často chodíte běhat do Krčského lesa?

V „Krčáku“ jsem každou středu, kdy vedu pravidelné tréninky s klienty, se kterými běháme jak po měkkém, tak po tvrdém povrchu. Kolem rybníka Labuť je krásné kolečko s betonem o délce 450 metrů, takže se tam dají dobře dělat i intervaly. Nahoru do Krčáku už běžíme po měkkém.

Jaká je vaše nejoblíbenější běžecká trasa v Krčáku?

Mám tady dva oblíbené úseky, jeden z nich je zmiňovaný okruh kolem rybníka Labuť. Je to příjemná ►



SLADKÁ MISTROVSKÁ DÍLA Z EXKLUZIVNÍCH CUKROVINEK

můžete vidět POUZE v originálních obchodech Captain Candy v centru Prahy.



Adaptace obrazu *Výkřik*,
Edvard Munch

Adaptace obrazu *Mona Lisa*,
Leonardo da Vinci

Adaptace obrazu *Hvězdná noc*,
Vincent van Gogh

Originální DÁRKY pro vaše blízké z našich voňavých a čerstvých cukrovinek však mohou připlout **až NA VÁŠ STŮL.**



Dodáme vám originální dárky pro zaměstnance, obchodní partnery, rodinu a přátele. Možnost loga vaší společnosti na originálních truhličkách je samozřejmostí.
Captain Candy – k vašim službám!

captaincandy.cz

[#captaincandy](https://www.instagram.com/captaincandy)

info@captaincandy.cz

Hřiště v parku Nové Roztyly se mi moc líbí. Je na krásném místě a nabízí spoustu možností ke cvičení.

► trasa, povrch je krásně čistý, a když je slunečno, jste celou dobu ve stínu. Je to sice relativně blízko silnice, ale díky tomu, že je rybník obklopený stromy, auta skoro nevnímáte. A od Labutě pak zabouchujeme u altánu nahoru doleva do kopce, kde se nachází cesta s 200metrovou rovinou. Ta nabízí krásně měkkou půdu, ideální na dvoustovky.

A co cvičení a posilování? Najdou se na to v Krčáku vhodná místa?

Dříve jsem žádná taková místa moc nevyhledával, cvičil jsem jenom s vlastní vahou. K tomu je tady spousta krásných placů. Ale přibývají zde nová workoutová hřiště, jejichž výhodou je, že nezabírají moc místa, vypadají hezky a lidi baví je využívat. Jako například u Roztyl.

Zmíněné hřiště v parku Nové Roztyly společnost Passerinvest Group instalovala teprve loni v létě. Využíváte ho?

Hřiště se mi moc líbí. Je na krásném místě přímo u cyklostezky, takže se k němu dá jednoduše odbočit na kole. Nabízí spoustu možností ke cvičení, konkrétně hodně hrazd. Skvělý je i měkký povrch a dostatek místa kolem. Plusem je, že pojme větší počet osob najednou, takže si tu během tréninku může zacvičit i velká běžecká skupina. Na hřiště jsem už několikrát vzal i svoje klienty. _

Za svěžestí do dm drogerie markt



Dali jste si venku zase do těla? Tak rychle pod sprchu s Balea MEN sprchovým gelem, který čistí a pečuje o pokožku jemně, ale zároveň důkladně. Vůni, která vás nastartuje do dalších aktivit, podpořte Balea antiperspirantem před potem a tělesným pachem až po dobu 48 hodin a zanechává pocit svěžestí. Ten přináší také Balea MEN antiperspirant sprej bez obsahu alkoholu. Účinně a dlouhodobě reguluje tvorbu potu

a díky speciální technologii vonných kapslí poskytuje spolehlivou ochranu i při sportu. K příjemnému pocitu při práci, sportu i na cestách přispívá Osvěžující voda Balea, kterou lze použít k vitalizaci pokožky obličej i celého těla.



dm drogerie markt
Budova FILADELFIE
www.dm.cz



Po sportu zdravá svačinka z prodejny Maranatha

RAW tyčinky a flapjacks z pultů prodejny Maranatha jsou ideální svačinkou na cesty a sportování v přírodě, ale i zdravějším zákuskem ke kávě pro ty, kdo si hlídají linii. Tyčinky rychle zasytí a zazenou hlad na překvapivě dlouhou dobu. Kromě toho jsou plné vitamínů, minerálů, enzymů a antioxidantů. Nejrůznější kombinace chutí tvoří sušené ovoce, ořechy a další přírodní ingredience.

Flapjack, ovesná tyčinka plná energie a skvělé chuti, neobsahuje umělá barviva ani ochucovadla, jen oves té nejvyšší kvality a chuť šťavnatého ovoce nebo křupavých ořechů. Je vhodná i pro ty, kdo se vyhýbají mléčným produktům.

Lifebar raw & bio energetické tyčinky jsou ručně vyráběny z těch nejlepších bio surovin zpracovaných při teplotě do 42 °C, díky čemuž si uchovávají maximum přirozených výživných látek. Tyčinky jsou slazené výhradně sušeným ovocem, neobsahují rafinovaný cukr, umělá sladidla ani ztužené tuky či lepek.



Prodejna Maranatha
Budova BRUMLOVKA
www.obchodmaranatha.cz

Proč je důležité dobře se vyspat

Velké
téma

A je to zase tady. Stromy bez listí, příroda bez barev, tma – vítejte v zimě, která přímo vyzývá ke spánku.

Právě v tomto období, které tak útočí na naši imunitu, je kvalitní spánek důležitý. Ptáte se, kde na něj vzít čas? A kdo si v dnešní době vlastně může dopřát luxus ničím nerušeného a dostatečně dlouhého spánku?

Nespavostí trpí každý pátý

Naši předci to měli jednoduché. Jejich život se řídil východem a západem slunce. Tento přirozený rytmus narušil až vynález žárovky a průmyslová revoluce. Ovšem tu nejcitelnější ránu našemu nočnímu klidu zasadilo až posledních dvacet let: informační revoluce, blahobyt, stres, světelný smog... Nic z toho si naši předci vůbec nedokázali představit.

Důsledky jsou docela zničující a je to vlastně paradox. Na každém rohu spánkové studio s těmi nejkvalitnějšími postelemi, rošty a matracemi. Věda je blíž a blíž poznání, jak důležitý noční odpočinek vlastně je. A my přitom spíme čím dál hůř. Chronickou nespavostí trpí podle

MUDr. Martina Pretla, CSc., lékaře z pražské Spánkové poradny INSPAMED, přes dvacet procent populace, spánkovou apnoí dokonce čtvrtina všech mužů.

Něco je špatně

Špatný spánek je zkrátka civilizační choroba. Kde kdo považuje spánek za ztrátu času a rád by to zařídil tak, aby mohl spát co nejméně a zůstal mu čas na práci, rodinu, přátele, zábavu. Kromě podceňování důležitosti spánku stojí dále podle expertů za špatným spánkem práce na směny a nepravidelná pracovní doba, letní čas, stres nebo raketový boom informačních

technologií, které zahlcují naše smysly obrovským množstvím podnětů.

Nejčastější spánkovou poruchou je nespavost, za ní následuje obstrukční spánková apnoe. To je porucha, kterou trpí zvláště lidé s nadváhou. Projevuje se krátkodobými zástavami dechu v průběhu spánku, které postiženého budí, aniž by si to uvědomoval.

Kdo hůř spí, ten tloustne, a kdo tloustne, ten hůř spí

Vyspím se až v hrobě? Zapomeňte. Tahle klasická hláška může mít neblahé důsledky. Když pomíne pracovní úrazy nebo nehody z nepozornosti, může příliš krátký nebo nekvalitní spánek přispět k rozvoji kardiovaskulárních chorob a cukrovky a způsobovat i některé druhy rakoviny. Navíc urychluje stárnutí a oslabuje imunitu. Nevyspalý člověk má psychické problémy, je nesoustředěný a podrážděný, má sníženou schopnost učit se. ▶

► A to vše korunuje obezita, která roztáčí spirálu začarovaného kruhu, protože prostě: Kdo hůř spí, ten tloustne, a kdo tloustne, ten hůř spí.

Pokusy se spánkovou deprivací ukázaly, že už po dvaceti hodinách bdělosti se rychlost reakcí člověka snižuje na stejnou úroveň, jako by měl v krvi skoro promile alkoholu. O čtyři hodiny později prudce stoupá podrážděnost, agresivita, lhostejnost a špatný úsudek.

Proč vlastně spíme

Spánkový výzkum, který se rozvíjí už nějakých 70 let, přinesl mnoho fascinujících poznatků o dů-

ležitosti nočních fyziologických a mentálních procesů. Proč vlastně spíme, se ale zatím úplně neví.

V současné době se vědci domnívají, že noční odpočinek je důležitý hlavně pro mozek. Informace a vjemy, kterým jsme přes den vystaveni, se v průběhu spánku zpracují a rozřídí na podstatné a nepodstatné. Významnou roli hraje spánek také v regulaci

emocí. Ve spánku totiž zpracováváme vjemy, které nás během dne nějak emočně rozrušily. Nedávné výzkumy také dokázaly přímý účinek spánku na učení a posilování paměti.

Neurobiologové mají vysvětlení asi nejjednodušší. Mozek je zkrátka hodně náročný stroj, který spotřebuje celých dvacet procent naší energie. S množstvím aktivních neuronových spojů jeho informační hlad dál roste, takže na konci dne je třeba udělat jakousi inventuru a některé spoje oslabit. Jinak by se tento orgán stal energeticky příliš náročným a trvale neudržitelným. _



Vyspěte se do krásy s produkty z dm drogerie markt

Než zavřete oči a ponoříte se do hlubokého spánku, naneste si na obličej noční pleťový krém Beauty Effect, který podporuje přirozenou regeneraci pokožky a redukuje malé vrásky. Obsažená kyselina hyaluronová dodává pokožce vlhkost a pružnost zevnitř. Unaveným očím uleví maska na spaní s chladivým gelem Ebelin vhodná pro domácí použití i na cesty. Příjemný saténový materiál v kombinaci s froté podpoří klidný spánek, maska chrání oči před rušivým světlem a chladivý gel je osvěží. Ruší vás v noci zvuky z ulice nebo večírek u sousedů? Sáhněte po špuntech do uší Mivolis, které se perfektně přizpůsobí vnitřnímu prostoru ucha, a skvěle tak izolují. Probudte se krásní a odpočatí.



dm drogerie markt
Budova FILADELFIE
www.dm.cz

Z Lékárny BB Centrum rovnou do postele!

Nervozita ke klidnému spánku nepřispěje. Zbavte se jí pomocí homeopatického léčivého přípravku Sédatif PC, který se kromě léčby lehkých poruch spánku používá také k léčbě úzkosti a emočního napětí, podrážděnosti a poruch koncentrace. Pomoci může i doplněk stravy MELATONIN FORTE. Obsahuje „hormon spánku“ melatonin, který řídí biorytmy v těle a vytváří podmínky pro kvalitní spánek. Nedostatek tohoto hormonu může způsobit poruchy spánku a usínání. Ničím nerušenou noc přináší Čajová směs pro klidný spánek, která se doporučuje při stavech celkového neklidu a předrážděnosti a mírných poruchách zažívání spojených se stresem. Mezi tradiční bylinkové čaje na spaní pak patří Léčivý meduňkový čaj ulevující od mírných příznaků psychického vypětí. Ten navíc léčí i mírné zažívací obtíže projevující se nadýmáním, plynatostí a napětím v břiše. Skočte z lékárny rovnou do postele!



Lékárna BB Centrum
Residence BB Centrum
www.lekarna-bbc.cz

Čaje z Maranathy pro spánek jako v bavlnce



Napočítali jste již celé stádo oveček a stále nic? Zapomeňte na léky na spaní a vsaďte na přírodní prostředky. Ke kvalitnímu spánku vám pomohou čaje z Maranathy. Čepice plná spánku v bio kvalitě obsahuje řebríček, meduňku, listy ostružiny, levanduli, pomerančovou kůru a fenykl. Klidné sny se dostaví také s bio směsí Sleepy Me připravené z heřmánku, pupat levandule, listů chmelu, kozlíkového kořene a meduňky lékařské. Do říše snů vás uvede i Zdravý spánek s levandulí, v jehož složení najdete kromě květů levandule i meduňku, třezalku, dobromysl, řebríček a mučenku. Dobrou noc!



Prodejna Maranatha
Budova BRUMLOVKA
www.obchodmaranatha.cz

6

tipů, jak spánek
zkvalitnit**1 Přerušovaný spánek**

Podle některých vědců se kvalitní spánek nedá definovat jako něco, co by mělo pokud možno trvat nepřerušeně osm hodin. Naopak. Naši předci prý spali přerušovaně – spánek měli rozdělený do dvou bloků. Usínali dvě hodiny po setmění, pak se budili a hodinu či dvě trávili v bdělém stavu. Během této přestávky byli poměrně aktivní – vstali, četli, psali, často se modlili.

Tento rytmus je v nás prý stále hluboce zakořeněný, a pokud spíme nepřerušovaně, vlastně to neprospívá našemu zdraví.

2 Odpolední šlofik

Zdá se, že denní spánek naopak k původnímu životnímu stylu našich předků nepatřil. Jde spíš o reakci na únavu z náročného životního stylu. Řada vědeckých studií ale dokládá, že pokud si po obědě krátce zdřímnete, bude to mít pro váš život i pracovní nasazení blahodárné účinky. Krátký spánek zvyšuje bdělost a výkon, zlepšuje soustředění i motorické schopnosti. Ve firmách, jako jsou NASA, Google, Uber nebo Samsung, už dokonce najdete speciální místnosti vyhrazené právě odpolednímu schrupnutí.

Vědci ale doporučují zacházet se šlofikem přes den opatrně. Určitě není pro každého a doba odpočinku by neměla přesáhnout půl hodiny. Jinak by se člověk propadl do příliš hlubokého spánku a vzbudil by se naopak zpomalený a otupělý.

3 Spěte dostatečně dlouho

Méně než 5 hodin spánku prostě nestačí, a to bez ohledu na to, jak to měli nebo mají Thomas Alva Edison, Margaret Thatcherová, Angela Merkelová nebo Andrej Babiš. Pokud si tedy nechcete záměrně zadělávat na zdravotní potíže. V části mozku nazývané hypotalamus máme každý individuální vnitřní hodiny, které přesně vědí, kdy a jak dlouho bychom měli v ideálním případě spát. Většina lidí potřebuje minimálně sedm (v průměru ale osm) hodin denně. Podle vědců je šťastlivců, kterým bez újmy stačí kratší spánek, naprosté minimum.

Jednorázové vychýlení z ideální doby spánku přitom nevadí. Zhoubná je dlouhodobá nepravidelnost. Světová zdravotnická organizace kvůli tomu dokonce zařadila na seznam potenciálních karcinogenů práci na směny!

1 Po „šláftručku“ se vám líp spát nebude

Alkohol vám možná pomůže usnout, ale zároveň také dramaticky zhorší kvalitu spánku. Narušuje hlavně spánkovou fázi REM (Rapid Eye Movement), která je důležitá pro paměť a učení. Alkohol má také močopudné účinky, takže budete kvůli plnému močovému měchýři muset pravděpodobně v noci vstávat.

5 Sledování televize v posteli vás neuvolní

Kromě stresu, který vám mohou způsobit noční zprávy, produkuje televizní obrazovka stejně jako telefon nebo tablet modré světlo, které může zpozdit produkci spánkového hormonu melatoninu v těle.

6 Nebuďte noční sova

Každý má ve svém těle vnitřní hodiny, jejichž rytmus se řídí východem a západem slunce. Proto spíme v noci. Některým se tyto hodiny ale zpoždují víc než ostatním. Ranní skřivani se budí brzy a nedokážou večer vydržet vzhůru. Noční sovy si rády ráno poleží a zůstávají aktivní dlouho do noci. Mají proto problémy zapadnout do běžného světa, kdy práce začíná v devět a končí v pět. Budík je budí celé hodiny před tím, než je jejich tělo připravené, což jim samozřejmě způsobuje také větší zdravotní problémy (kardiovaskulární choroby, rakovina, cukrovka).

Co máte ale dělat, když jste noční sova, a ne ranní skřivan? Spánkový rytmus se dá naštěstí změnit. Mezi efektivní techniky patří například chodit spát o 2–3 hodiny dřív než obvykle, omezit večer světlo a dopřát si dostatek světla ráno, jíst snídani co nejdřív, cvičit jenom ráno, dávat si oběd každý den ve stejný čas a po 19. hodině už nejíst, od 15. hodiny nepít kávu, každý den chodit spát a vstávat ve stejnou hodinu. To může nočním sovám pomoci přenastavit vnitřní hodiny a zlepšit celkové fyzické a duševní zdraví. _

Office, nebo home office?

Pracovat z domova, nebo v kanceláři? Dilema zaměstnanců i zaměstnavatelů

Psaním nejrůznějších textů a zpráv tráví údajně lidé na polovině klasických kancelářských pozic až 80 procent svého času. Otázkou tedy je, jestli je opravdu nutné být u toho v kanceláři. A jak to teprve musí být u tvůrčích profesí, kde je třeba něco vymýšlet a kreativně připravovat?

Práce z domova je prostě trend. Nebo ne?

Moderní technologie propojují svět, nezaměstnanost je v západních ekonomikách v průměru na historických minimech, do trhu práce začínají stále víc promlouvat mileniádové a jejich pověstný svobodný životní styl. Zdá se, že pokud dnes firmy chtějí získávat ty nejtalentovanější z nejtalentovanějších a také si je udržet, musí být práce z domova prvním benefitem, který jim nabídnou.

Americké průzkumy dokonce naznačují, že v USA bude do roku 2025 práce z domova tvořit stejný objem jako práce v kanceláři, ne-li větší. Práci mimo kancelář tu už dnes ostatně nabízí skoro dvě třetiny firem. V číslech to znamená, že v porovnání s rokem 2005 pracovalo v USA v roce 2018 z domova o 115 procent víc lidí.

Není všechno zlato, co se třpytí

Pochybnosti o tom, jestli se opravdu jedná o trend, odstartoval rok 2013. Gigant Yahoo, který se potýkal s řadou problémů, ohlásil, že všichni zaměstnanci budou od června téhož roku pracovat pouze v kancelářích a výhoda práce z domova se ruší. V roce 2014 ho následovala s podobným opatřením Bank of America, v roce 2016 Aetna a roku 2017 dokonce takový technologický obr, jako je IBM.

Firmy tento svůj kontroverzní krok vysvětlily nutností úzké spolupráce a komunikace

mezi členy jednotlivých týmů. Zlé jazyky tvrdí, že technologické giganty typu Yahoo nebo IBM už nedokázaly konkurovat rychle se měnícímu světu inovací. Veleúspěšné malé start-upy samozřejmě nesvazují žádná korporátní pravidla, nemusí řídit týmy o tisících lidech a s novými produkty a službami dokážou vyjít na světlo opravdu rychle.

Výhody a nevýhody aneb stará dobrá kancelář?

Je tedy otázkou, pro zaměstnance i firmy, jestli je práce z domova opravdu ideálním řešením. Obě varianty mají své nepopiratelné plusy i minusy.

Pracovní morálka a produktivita

Práce z domova je velmi náročná na morálku. Je třeba si stanovit pevný režim, oddělovat čas, kdy člověk pracuje a kdy „je doma“. Pokud někdo nemá disciplínu, z domova se

mu dobře pracovat nebude. A zaměstnavatel nebude s jeho výkonem spokojený. „Home office“ je totiž o zodpovědnosti, což je termín, který lidé hodně zaměňují s volností.

Lidé pracující doma se přitom často nevyhnou podezírání, že se jen tak „poflakuji“. Skutečnost je ale opačná. Efektivita pracovního výkonu bývá u lidí pracujících z domova až o polovinu vyšší než u jejich kolegů na pracovištích. Nic je totiž nevyrušuje ani nezdržuje. Potvrzuje to řada studií. Podle jedné, kterou zadala významná firma v německém Dortmundu, vykonali zdaleka nejméně práce lidé v tzv. open space, nejproduktivnější naopak byli ti, kdo mohli pracovat doma a které nikdo nekontroloval.

Stejně skončil i průzkum čínského cestovatelského portálu Ctrip. Lidé pracující doma byli produktivnější až o 13 procent, bylo u nich menší riziko, že z firmy odejdou, a navíc uváděli, že jsou šťastnější. Úskalím těchto průzkumů a varováním pro uchazeče o práci z domova je ale fakt, že vyšší produktivita home office může být způsobena tím, že lidé doma prostě pracují víc hodin.

Ne za každou cenu

Práce z domova zdaleka není pro každého. To musí o sobě vědět člověk sám, a také dobrý ▶

Efektivita pracovního výkonu bývá u lidí pracujících z domova až o polovinu vyšší než u jejich kolegů na pracovištích.

Na jaké termíny u práce z domova můžete narazit?

Home office

Práce z domova, zpravidla několik dní v měsíci, na které se spolu zaměstnanec a zaměstnavatel dohodnou.

Homeworking

Práce z domova, při které zaměstnanec pracuje pouze z domu a do práce nedochází.

Freelancing

Takzvaně práce na volné noze. Mezi firmou a pracovníkem není zaměstnanecký poměr.

Digitální nomád

Člověk, který dlouhodobě cestuje a žije ho práce on-line.

► zaměstnavatel nabízí práci z domova jen tomu, kdo se v ní podle něj osvědčí.

I když jsou dnes různé komunikační technologie na vysoké úrovni, stále můžete mít pocit izolace. O chybějícím týmovém duchu ani nemluvě. Lidé také chtějí mít svůj pocit jistoty. Většina lidí je paradoxně raději placena za čas, který věnují zaměstnavateli, než za svou práci.

Práce z domova se nehodí ani pro toho, kdo dělá rutinní práci. Ten podle zjištění z praxe potřebuje větší socializaci a svou práci lépe odvede v kanceláři. Pro práci na dálku je vhodnější spíš kreativnější náplň. Z praxe vyplývá, že domácí klid také víc vyhovuje lidem, kteří se potřebují soustředit na náročnější úkol.

Prostor, čas a kdo na tom ušetří

Aby byl člověk pracující doma opravdu výkonný, měl by k tomu mít podmínky. Měl by si vytvořit pracovní místo. Lépe se pak soustředí na práci. A především si musí vymezit na práci čas. Výhodou je, že si může stanovit takovou dobu, kdy je v práci nejvýkonnější. Záleží ovšem na domluvě se zaměstnavatelem. Firma může často požadovat, aby pracoval ve chvíli, kdy to potřebuje ona. Tím pak tato výhoda tak trochu padá. Zaměstnanec pracující doma ovšem ušetří čas a náklady na dopravu do zaměstnání. Pokud nemusí dojíždět denně do práce, ušetří nejen čas, ale zároveň sníží i objem emisí!

Pro firmy jsou úspory ještě daleko vyšší. V Americe dokonce existuje výzkum, že pokud zaměstnanec pracuje v režimu home office, může na tom zaměstnavatel ušetřit až 10 000 dolarů ročně na jednoho jediného zaměstnance. Uspoří totiž za energie, vodu, mycí prostředky, pracovní pomůcky či příspěvky na stravu. Zůstanou mu i prostředky za nábor a proškolení nových zaměstnanců, které by musel vynaložit, když by stávající zaměstnanci například z důvodu péče o malé dítě museli odejít.

Pro společnosti ve velkých městech s vysokými životními náklady představuje práce z domova navíc možnost získat za nižších nákladů nové talenty z jiných částí země nebo dokonce světa. Je to také šance, jak získat profesionály, kteří se odmítají za práci stěhovat.

Zdravotní výhody a stres

Někdo se při práci doma cítí šťastnější, někdo dokonce zaznamená zlepšení zdravotního stavu. Nedávný výzkum OSN ale tvrdí opak – zaměstnanci pracující na dálku čelí v porovnání s běžnými pracovníky vyšší hladině stresu a mají záchvaty nespavosti. Podle závěrů studie je to z důvodu, že práce na dálku představuje riziko „delší pracovní doby, větší intenzity vykonávané činnosti a narušení vztahu zaměstnání–domov“.

A jak je to v Čechách?

Ze zaměstnanců mohou podle průzkumů pracovat z domova jen necelá 4 procenta Čechů,



Z domova pracují jen 4 procenta Čechů, což je v porovnání se západní Evropou až 4krát méně.

což je v porovnání se západní Evropou v průměru až 4krát méně. Firmy v Čechách jsou při poskytování benefitů práce z domova spíš rezervované. Z hlediska povolování home office je na tom podle statistik Eurostatu Česko hůř než průměr celé Evropské unie. Podle loňského průzkumu společnosti LMC nabízela možnost práce z domova jenom čtvrtina českých firem.

Důvodů může být hned několik. Práce z domova není dostatečně upravena v zákoníku práce, což v praxi působí problémy například při zajištění bezpečnosti při práci. Zákonem neupravené záležitosti si musí tedy firma se zaměstnancem dohodnout vlastními ujednáními.

Ve firmách také panuje řada předsudků. Tím hlavním bývá nedostatečná kontrola nad pracovníkem. Takoví zaměstnavatelé nepripouští, že kvalita a objem vykonané práce jsou dostatečnou kontrolou samy o sobě. Mezi další uváděné důvody patří ty organizační, dále neschopnost skloubit práci z domova s prací ostatních na pracovišti a také závist kolegů.

Co čekat do budoucna

At už připustíme, že práce z domova je na vze-stupu, nebo ne, faktem zůstává, že korporátní Amerika takovou možnost spíš omezují.

Podle serveru remoters.net bude stále více společností podporovat spíš než práci z domova možnost „flexibility“. Firmy si totiž začínají uvědomovat, že ačkoliv řada lidí práci z domova před tou v kanceláři preferuje, důležitá je pro ně přitom hlavně možnost volby a flexibilita. Každý člověk je jiný a má jiné potřeby. Lidé nechtějí pořád jen cestovat, pracovat pouze doma nebo pracovat jen na konkrétním místě. Budoucnost přeje flexibilitě. _

#INTEGRATEDBATTERY

#ELEVATION

#ELEVATION



ELEVATION 29



ELEVATION 27.5



*ELEVATION
ASL 27.5*

Modely Elevation se středovým motorem SHIMANO STEPS DUE-7000 250W, 36V/14Ah Li-Ion/500Wh baterií, odpruženou dálkově uzamykatelnou vidlicí RST FIRST a komponenty SHIMANO DEORE s 10-ti rychlostmi. Cena: 79.990 Kč

Kultura

Kniha

Radim Passer: 3 a 1/2 roku aneb Boží láska vítězí

Vychází v únoru 2020

Radim Passer uzavírá čtvrtým dílem autobiografické tetralogie zpověď o svých životních bojích, které vyústily v to, že uvěřil radostné zprávě evangelíí, přijal Krista a rozhodl se dát se pokřtít v celosvětové Cirkvi adventistů sedmého dne.

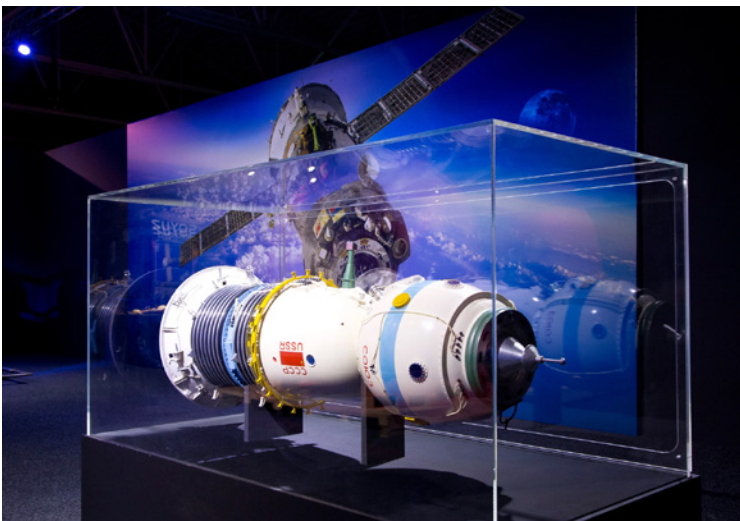
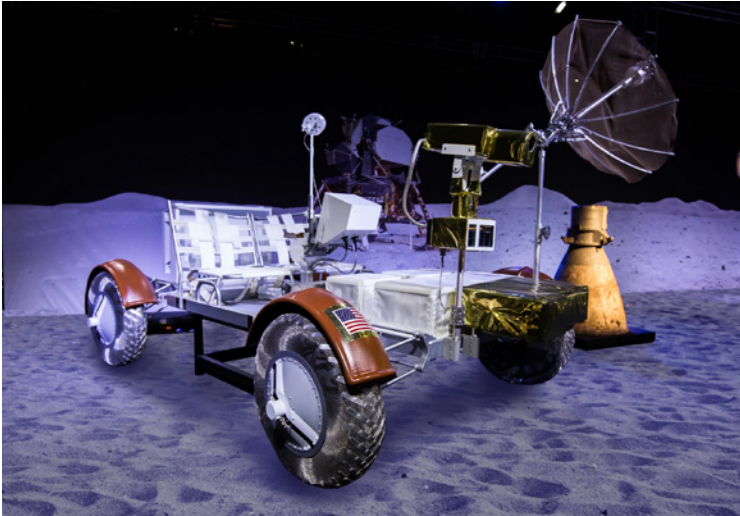
Radima Passera není třeba dlouze představovat. Úspěšný podnikatel a developer, milovník fotbalu, a především křesťan, který svůj život i majetek odevzdal Ježíši Kristu, zachycuje ve svých autobiografiích životní peripetie vedoucí k zásadnímu prozření. Poslední ze čtyřdílné série popisuje události z let 2010 až 2013. Toto období následovalo po etapě úspěšného podnikání poznamenané rodinnými bolestmi, kterou Radim Passer popsal v předchozím díle nazvaném Pády a vzestupy. Následující události pro něj patří k těm nejdůležitějším. Před Radimem Passerem stála totiž klíčová rozhodnutí, která zásadně změnila firemní směřování i jeho osobní život. Výsledkem byla nejen kompletní restrukturalizace firmy Passerinvest Group, ale také vyrovnání se s definitivní ztrátou rozvedeného manželství a hledání nového rodinného zázemí a opory pro syna.

Pozorný čtenář najde v knize odpovědi na mnoho otázek, které mu jistě vytanuly na mysl již během čtení předchozích dílů: Je možné čestně podnikat i v prostředí všudypřítomné korupce? Jak je to s provázaností byznysu a politiky? Lze odpustit lidem, kteří se na vás dopouštějí protizákonného jednání a usilují o váš život? A kde vzít sílu k odpuštění těm, kdo vás připravili o štěstí? Kniha Radima Passera je nejen zajímavým vhledem do života úspěšných a bohatých, ale především výpovědí o každodenním hledání Boží vůle a touze po tom, aby co nejvíce lidí otevřelo svá srdce Boží lásce a milosrdenství. _



Kniha 3 a 1/2 roku aneb Boží láska vítězí bude v distribuci a prodeji od února 2020, předobjednávky jsou možné na webu na <https://eshop.maranatha.cz/>.

Výstava



Cosmos Discovery

27. 12. 2019 – 30. 4. 2020

Velkolepá expozice, která vznikla ve spolupráci s americkou NASA, muzeem a vzdělávacím centrem Cosmosphere a českými odborníky, vás provede historií pilotovaných kosmických letů od jejich počátků až po současné a plánované mise. Výstava instalovaná v prostorách vybraných pavilonů Výstaviště Praha v Holešovicích obsahuje stovky originálních exponátů z USA i Ruska, které byly ve vesmíru, unikátní sbírku skafandrů a reálné modely kosmických lodí, raketoplánů a raket. Zvláštní galerie je věnována misím Apollo a dobývání Měsíce, včetně originální trysky motoru rakety Saturn V a lodi Apollo 11. Také sovětský program Sojuz je zastoupen nejen samotnou kosmickou lodí Sojuz, ale především průchozím modelem orbitální stanice MIR, kde zažijete pocity kosmonautů v mikrogravitaci. Celou výstavou návštěvníky provede zábavnou formou audio-guide, kterého dostanou lidé zdarma u vstupu. _

Divadlo



Foto: Daniela a Linda Dostálkové

Stát jsem já

České premiéry 12. a 13. 3. 2020

Činohra Stavovského divadla uvede v březnu českou premiéru provokativní inscenace francouzského autora Vincenta Macaigna Stát jsem já, jehož dějištěm je jisté království a postavami figury nápadně připomínající dnešní politiky. Hra vypráví mýtus o zrození národa a o zrození státu. Je to příběh království a zároveň rodinná sága. Děj se odehrává v neznámé zemi, v neznámém království, ale neustále se odkazuje na náš svět. Je to země vymyšlená, vzdálená, která však s námi nějak až příliš nebezpečně souvisí. Hra pracuje s reálnými proslovy Nicolase Sarkozyho, citacemi z her Thomase Bernharda, odkazy na Donalda Trumpa a zmiňuje snad všechny státy naší planety. Je to hra o společnosti, která se nedokáže přerodit a točí se v kruhu prokletí a vlastních selhání. Ve výsledku je to pohádka o jednom království, kde aby se všichni měli dobře, musí se nejdřív povraždit. _



□ Magdaléna Borová,
představitelka hlavní hrdinky

Foto: Jan Hromádka

Hudba

Koncert Jamese Blunta

6. 3. 2020

Britský zpěvák James Blunt, který byl pětkrát nominován na americkou cenu Grammy, vystoupí ve sportovní aréně na Výstavišti. Stane se tak ku příležitosti turné k novému albu *Once Upon a Mind*. Poté, co Blunt na poslední nahrávce koketoval s elektronikou, se na aktuálním albu *Once Upon a Mind* vrací zpět k tomu, co umí nejlépe. Píše klasické písně, co chytnou za srdce. Album tak představuje návrat k písničkářství a obsahuje klasické balady, popové skladby nebo lehký náznak country. Pětačtyřicetiletý zpěvák absolvoval prestižní školy, do hudebního světa přišel z armády, kde sloužil šest let. Koncem 90. let byl nasazen v bývalé Jugoslávii, patřil dokonce mezi první vojáky NATO, kteří po bombardování srbských jednotek vstoupili v roce 1999 do kosovského hlavního města Prištiny. Blunt, který před časem chodil s českou modelkou Petrou Němcovou, dosud prodal na 23 milionů desek. _



James Blunt bude v Praze koncertovat v rámci turné k novému albu *Once Upon a Mind*

Film

Volání divočiny

Premiéra 27. 2. 2020

Nejčtenější kniha Jacka Londona se dočkala dalšího přepisu. Režisérem snímku je Chris Sanders, který má na svém kontě tři animované hity – *Lilo & Stitch*, *Jak vycvičit draka* a *Croodsovi*. Pro svůj první hraný film si vybral adaptaci oblíbené knižní klasiky *Volání divočiny*, která vypráví příběh dobrosrdečného psa Bucka. Tomu se poklidný rodinný život rázem změní ve chvíli, kdy je ukraden a musí tahat saně hlubokým sněhem v době zlaté horečky na Klondiku v devadesátých letech devatenáctého století. Roli Johna Thorntona, který se ukradeného zvířete putujícího od majitele k majiteli nakonec láskyplně ujme, ztvárnil Harrison Ford. Díky němu Buck brzy zjistí, že mu vrozené instinkty umožní nejen přežít, ale že ve svobodném, volném a divokém životě může najít i zalíbení. V dalších titulních rolích snímku se představí Karen Gillan, Dan Stevens, Colin Woodell, Omar Sy, Terry Notary nebo Micah Fitzgerald. _



Kniha

Tomáš Šebek: Nebe nad Jemenem

Vyšla 17. 10. 2019

Známý chirurg působící jako „lékař bez hranic“ vydává svou další knihu, tentokrát popisující jeho nedávnou jemenskou misi. I přes každodenní hřmění střelby, všudypřítomnou hrozbu cholery, operace těžce postřelených dětí a nedostatek spánku se autor snaží pozorovat tamní běžný život, který je zastíněn válkou a humanitární katastrofou. Jak se žije muslimským lékařkám? Jaké lidské příběhy se ukrývají za tvářemi pacientů a co o nás prozrazují naše jména? To se dozvíme z jeho pera, přičemž Tomáš Šebek nezapomíná zapojit i svůj pověstný smysl pro humor a nadsázku. _

VEŘEJNÁ PARKOVIŠTĚ V BB CENTRU



BB CENTRUM

PO–PÁ 7.00—19.00

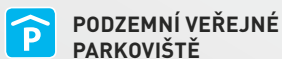
50 Kč/hod.

Ostatní doba, svátky

10 Kč/hod.

PARKOVÁNÍ NONSTOP

15 MINUT ZDARMA pro nakládku a vykládku



PODZEMNÍ VEŘEJNÉ
PARKOVIŠTĚ

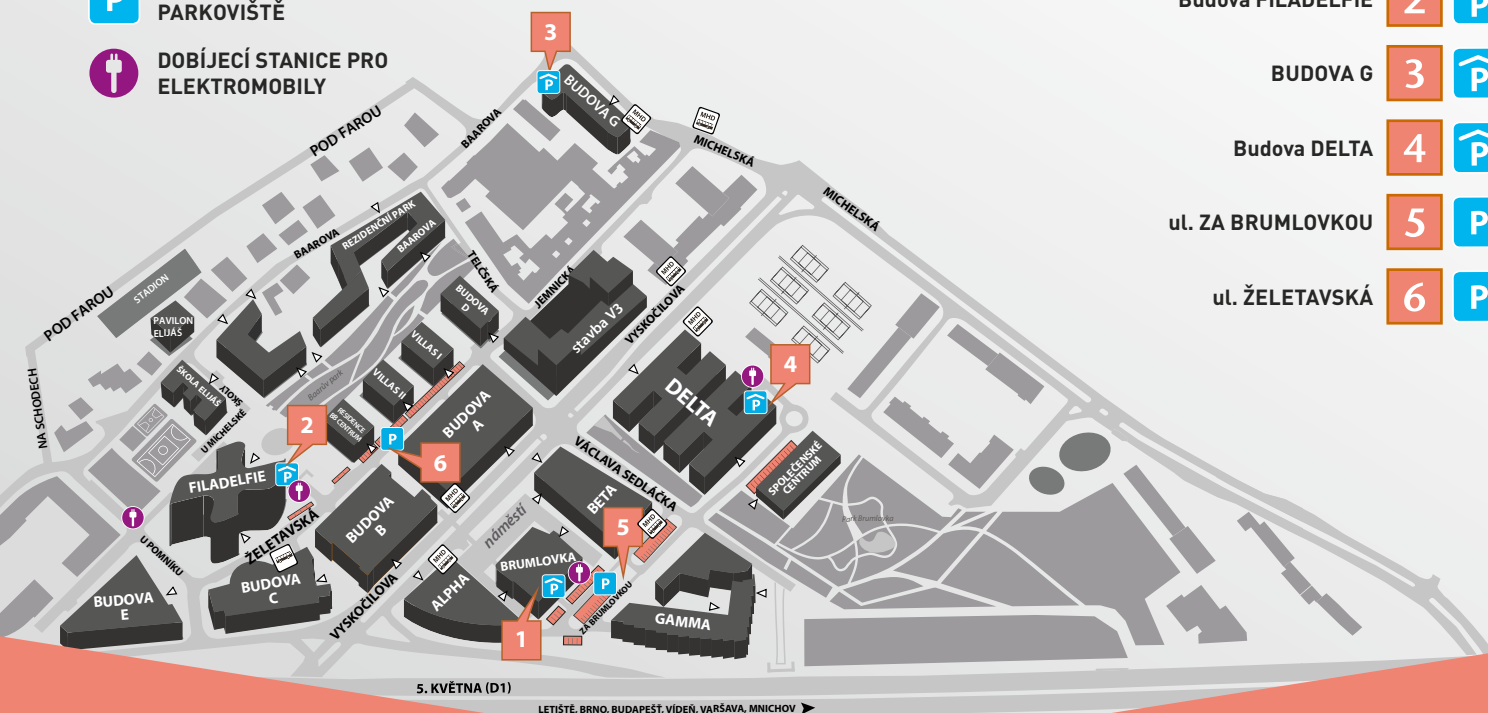


VENKOVNÍ VEŘEJNÉ
PARKOVIŠTĚ



DOBÍJECÍ STANICE PRO
ELEKTROMOBILY

Budova BRUMLOVKA	1	
Budova FILADELFIE	2	
BUDOVA G	3	
Budova DELTA	4	
ul. ZA BRUMLOVKOU	5	
ul. ŽELETAVSKÁ	6	



5. KVĚTNA (D1)

LETIŠTĚ, BRNO, BUDAPEŠT, VÍDEŇ, VARŠAVA, MNICHOV



VEŘEJNÉ JÍDELNY V BB CENTRU – DENNÍ MENU JIŽ OD 70 Kč

PERFECT CANTEEN

BUDOVA A



Vyskočilova 1442/1b, Praha 4
 PO – ČT 7.30 – 17.30 hod.
 PÁ 7.30 – 16.30 hod.
 Denní menu: www.perfectcanteen.cz/moneta

OFFICE FOOD

Budova FILADELFIE*



Želetavská 1525/1, Praha 4
 PO – ČT 7.30 – 16.00 hod.
 PÁ 7.30 – 15.30 hod.
 Denní menu: www.officefood.cz/filadelfie-praha/
 *vstup pouze s kartičkou vydanou na recepci budovy

MOMENTO DELTA

Budova DELTA



Za Brumlovkou 1559/5, Praha 4
 PO – ČT 7.30 – 17.00 hod.
 PÁ 7.30 – 16.00 hod.
 Denní menu: www.momentodelta.cz

MOMENTO ALPHA

Budova ALPHA*



Vyskočilova 1461/2a, Praha 4
 PO – PÁ 7.30 – 16.00 hod.
 Denní menu: www.momentoalpha.cz
 *vstup pouze s kartičkou vydanou na recepci budovy nebo v jídelně

GTH

Budova BETA



Vyskočilova 1481/4, Praha 4
 PO – PÁ 8.00 – 15.00 hod.
 Denní menu: www.gth.cz/provoz/bbc-beta/jidelni-listek



BB CENTRUM

