

Brumlovka.

Magazín 1/2023

CO SE AKTUÁLNĚ DEJE
Nové služby
na Brumlovce
CO SE DEJE NA BRUMLOVCE

Stillness,
to je čistá
hlava
a život

Aktuální téma

Passerinvest a ESG

OBCHODY A SLUŽBY

RESTAURACE

- Ristorante Pizzeria Grosseto
- Maranatha – vegetariánská restaurace
- Baifu – sushi bar
- Dian – moderní vietnamská restaurace
- Dhaba Beas – vegetariánská indická restaurace
- Ugo – fresh & salad bar
- Lunchbox.cz – kantýna Delta
- Turnovská pivnice – moderní česká restaurace
- Perfect Canteen Moneta Money Bank – kantýna
- Mango – čínská restaurace
- Puzzle Salads
- Sushi Time
- Roast & Grill Bistro
- La Fresca – kantýna
- Puzzle Pasta
- Lunchbox.cz – kantýna Alpha

OBCHODY

- Albert – supermarket
- dm drogerie
- Sommellerie – víno, káva, delikatesy
- JK Jitka Kudlackova Jewels
- Květiny Romantika
- Meera Design – dámské oděvy
- KITSTORE – stavebnice LEGO®
- Anthony's – pánské oděvy
- bikero
- Papýrek – papírnictví
- Maranatha – zdravá výživa
- Bianco & Rosso – italské delikatesy
- Don Pealo – trafika
- Lens Optik
- arena – plavecké a sportovní potřeby
- Mandala Montessori – kreativní hračky
- Asko – domácí spotřebiče
- Aluprof – okenní a dveřní systémy

KAVÁRNY

- Tlap's Coffee
- Zrno Zrnko
- Costa Coffee
- Coffee Perk
- O2 HUB Kávárna
- Parkofka

SLUŽBY

- FLEKSI Filadelfie – coworking a sdílené kanceláře
- We Hate Ironing – čistírna
- Radka Chvalova Beauty Studio
- FLEKSI Budova B – coworking a sdílené kanceláře
- FLEKSI Beta – coworking a sdílené kanceláře
- Lady Li – kadeřnictví a kosmetické služby
- Automyčka Collection
- Brumlovka Centroom
- Cebia – prověřování vozů

BANKOVNICTVÍ

- UniCredit Bank
- MONETA Money Bank
- OK POINT/mBank

BANKOMATY

UniCredit Bank (budova Filadelfie)
 MONETA Money Bank (Budova A)
 OK POINT/mBank (budova Brumlovka)
 Česká spořitelna (budova Brumlovka)
 Komerční banka (Duhová 2)

VÝDEJNÍ MÍSTA

- Blocks (vstup ke kancelářím z ul. Želetavská)
- Z-BOX – Zásilkovna (Baarova 18)
- Z-BOX – Zásilkovna (ul. Václava Sedláčka)
- AlzaBox (ul. Václava Sedláčka)
- OX Point (Za Brumlovkou, veřejný parking)

KULTURA, SPORT A RELAXACE

- Náměstí Brumlovka
- Balance Club Brumlovka
- Park Brumlovka
- Dětské hřiště
- Psí louka s herními prvky
- Tenisové kurty
- Relax zóna a dětské hřiště
- Baarův park
- Atletický stadion
- Dětské hřiště
- Víceúčelové hřiště
- Body Express
- Relax zóna
- Náměstí Ellen G. Whiteové
- Brouk – pohyblivá instalace
- Multifunkční hřiště Na Křivíně

ZDRAVOTNICTVÍ

- Lékárna Lemon
- Urosanté – urologické a andrologické centrum
- MUDr. Denis Krupka – zubní lékař, dentální hygiena
- Urosanté – Androfuture urologické centrum
- Lékárna Oliva
- Dentique – zubní lékař, dentální hygiena

VZDĚLÁVÁNÍ

- Křesťanská střední a základní škola Elijáš
- Křesťanská mateřská škola Elijáš
- Biblické hodiny a ranní zamyšlení
- Společenské centrum Bethany
- GENIUS Kindergarten – bilingvní školka

DOBĚJECÍ STANICE PRO ELEKTROMOBILY

Budova Filadelfie (podzemní veřejný parking)
 Budova Delta (podzemní veřejný parking)
 Budova Brumlovka (povrchový veřejný parking)
 Budova ČEZ (Duhová 1)
 Budova ČEZ (Duhová/U Pomníku)



Milí čtenáři,



do rukou se vám dostává letní číslo časopisu Brumlovka, ve kterém vám přinášíme spoustu nových informací z naší lokality, představujeme služby, které u nás najdete, a také zajímavé osobnosti, které tu můžete potkat.

Jeden z prvních článků popisuje dokončené projekty Rezidence Oliva a také multifunkční objekt Olivka, které se nacházejí v blízkosti Parku Brumlovka. Dále vám představujeme další služby pro širokou veřejnost, jako je například zubní ordinace Dentique, rozšíření služeb urologické kliniky Urosanté nebo v dnešní uspěchané době tolik potřebná fyzioterapie v Balance Clubu (obzvláště pro ty z nás, kdo mají sedavé zaměstnání). Mimo zdravotnická témata jsme k představení vybrali rodinnou kavárnu Parkofka či papírnickví Papýrek. Za přečtení pak stojí rozhovor s Patrikem Nehybou, mladým kaplanem, který nově slouží na Brumlovce a jehož podpory může využít každý z vás.

Na stránkách tohoto vydání se věnujeme také ESG strategii skupiny Passerinvest. Přestože je zkratka ESG relativně novým pojmem, společenská odpovědnost je hluboce zakořeněna v našem podnikání a více než 30leté historii naší společnosti. V rámci naší společenské odpovědnosti a podpory biodiverzity si můžete přečíst také o včelích úlech, které jsme umístili na střechu budovy Delta.

Za téma čísla, které vás jistě zaujme, jsme tentokrát zvolili wakeboarding. Necháme vás nahlédnout do světa Čestmíra Řandy, který je vyznavačem tohoto sportu. Rozhovor s ním vás možná přiměje si tuto vodní zábavu během letních dní také vyzkoušet. A pokud potřebujete uklidnit svou mysl a takzvaně si pročistit hlavu, nabízíme vám článek na téma stillness. V létě si totiž potřebujeme odpočinout všichni.

Děkujeme vám za přízeň a krásné léto!

Kristýna Samková
Passerinvest Group

Kde nás najdete

Pokud vás zajímá, co se u nás děje, navštivte stránky brumlovka.cz nebo se podívejte na náš Facebook Brumlovka.



www.brumlovka.cz



Brumlovka

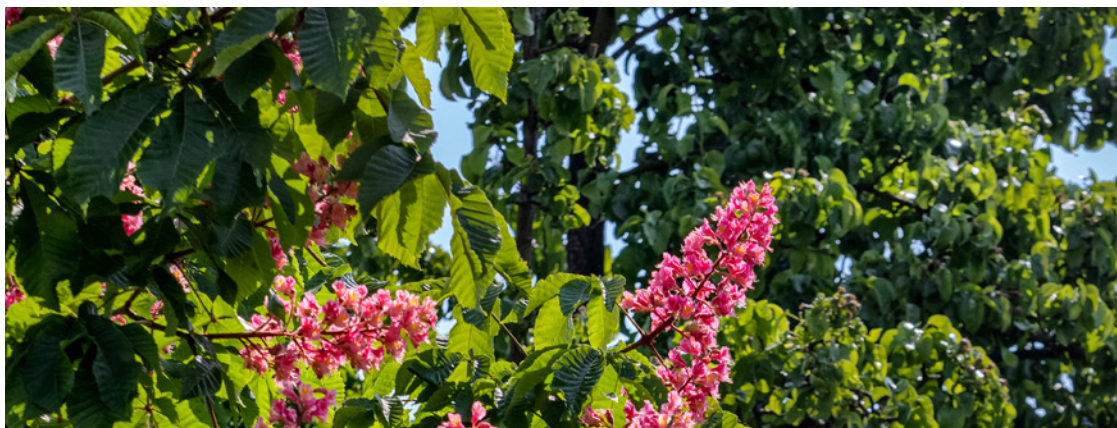


Brumlovka



Budova Filadelfie

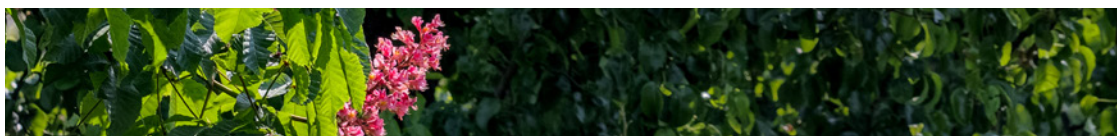
Obsah

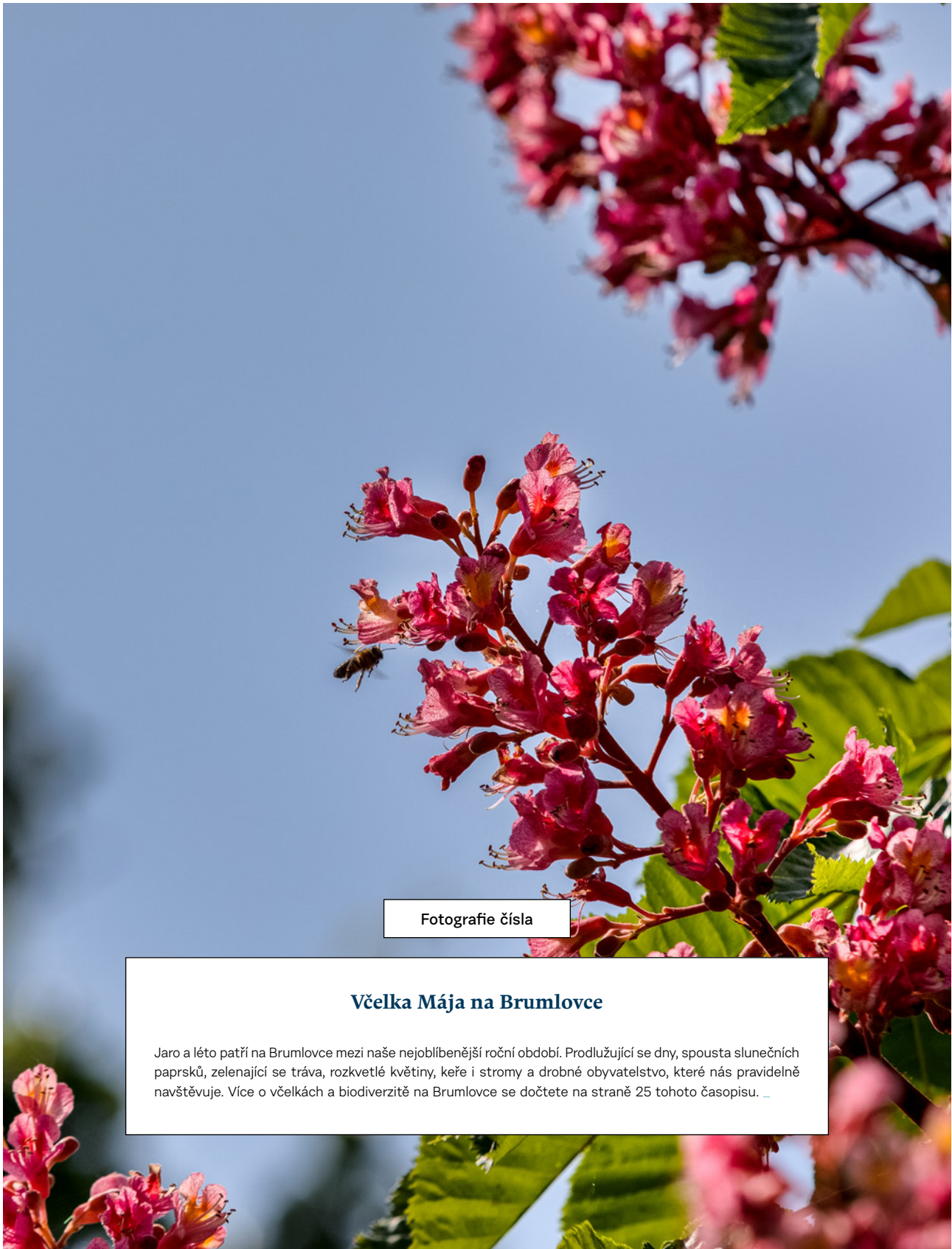


- 5 **Fotografie čísla**
- 6 **Co je nového na Brumlovce**
- 13 **Představujeme: Klinika Urosanté, Café Parkofka, Dentique, Papýrek**
- 16 **Maranatha: Otázka původu – stvoření, nebo evoluce?**
- 18 **Aktuálně: ESG a Passerinvest**
- 22 **Rozhovor: Patrik Nehyba: Mou úlohou je poskytnout duchovní podporu a povzbuzení**
- 25 **Biodiverzita: Včelí úly na střeše Deltý**
- 26 **Balance Club Brumlovka: Fyzioterapie jako lék na bolest**
- 28 **Zdraví: Stillness, to je čistá hlava a život**
- 32 **Sport a zábava: Wakeboarding – adrenalin čtyři metry nad vodou**
- 36 **Kulturní tipy**



Brumlovka. 1/2023 | Vychází: 20. 7. 2023 | Periodicita: 2× ročně | Vydavatel: Corporate Publishing s.r.o., U Golfu 565, 109 00 Praha 10, www.copu.cz | Šéfredaktorka: Kristýna Samková | Redakce: Dagmar Barry, Petra Škeříková, Pavel Novotný, Pavel Vejvoda | Překlad anglické verze: Mia translate | Jazyková korektura: Proofreading.cz | Client Service Manager: Martina Krtoušová | Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614 | Foto: Kateřina Habrunová, archiv, Shutterstock, archiv Šimona Cipry | Tisk: Akontext s.r.o. | Registrace: MK ČR E 15246 | Přes pečlivé zpracování neručíme za případné chyby.





Fotografie čísla

Včelka Mája na Brumlovce

Jaro a léto patří na Brumlovce mezi naše nejoblíbenější roční období. Prodlužující se dny, spousta slunečních paprsků, zelenající se tráva, rozkvetlé květiny, keře i stromy a drobné obyvatelstvo, které nás pravidelně navštěvuje. Více o včelkách a biodiverzitě na Brumlovce se dočtete na straně 25 tohoto časopisu. _

Do Rezidence Oliva se už stěhují první obyvatelé



Nadčasový design a vysoký standard

Rezidence Oliva svým tvarem připomíná olivu, a je tak na první pohled zřejmé, že se jedná o architektonicky neobyčejný projekt, který citlivě zapadá do okolního prostředí, zdejších parků a zeleně. Velká francouzská okna zajišťují potřebnou svěžest a vzdušnost jednotlivých prostor. Uprostřed interiéru bytového domu se nachází zcela neobvykle zpracované úchvatné atrium se zelení, prosklenou střešou a panoramatickými výtahy. Je to místo, které přirozeně tvoří prostor pro setkávání obyvatel domu, a stává se tak pomyslným srdcem budovy. Celý objekt byl vytvořen ve vysokém standardu a využívá centrálně řízenou rekuperaci vzduchu. Použití kvalitních materiálů a moderních technologií zajišťuje maximální komfort pro majitele bytových jednotek. Zájem o takto výjimečné prostory byl hned od počátku veliký. Všechny byty společně s obchodními jednotkami v přízemí byly vyprodány ve velmi krátkém čase od zahájení prodeje. Pro společnost Passerinvest se jedná o již třetí rezidenční projekt v lokalitě Brumlovka. Další možnosti bydlení se v lokalitě plánují v rámci připravovaných objektů. _

Společnost Passerinvest Group v prosinci 2022 po dvou letech výstavby zkolaudovala bytový objekt Rezidence Oliva. Tento unikátní rezidenční dům se 72 byty z dílny ateliéru A69 – architekti připomíná tvar plodu olivovníku a svým majitelům nabízí moderní bydlení ve slunných, vzdušných interiérech s dostatkem soukromí. Rezidence Oliva se nachází u Parku Brumlovka v rezidenční části Praha 4 – Michle, mezi ulicemi Hodonínská, Michelská

a Pod Dálnicí. V přízemní části budovy se nachází také šest obchodních jednotek. Najdete zde například lékárnu, zubní a urologickou kliniku nebo samoobslužnou prádelnu. V sousedním menším multifunkčním objektu Olivka pak například bilingvní školku či kavárnu.

Obyvatelé Olivy jsou s bydlením spokojeni

V roce 2013 jsme se přestěhovali do Rezidence Baarova a dodnes oceňujeme úžasný koncept tohoto projektu, který nastavila a realizovala společnost Passerinvest. Tato skutečnost byla důvodem, proč jsme se začali zajímat o nový projekt Oliva, když jsme před pár lety chtěli zajistit bydlení pro svoji dceru. Očekávali jsme nadčasové architektonické řešení, profesionální a seriózní přístup developera Passerinvest a kvalitní realizaci vybraným dodavatelem. V současné době jsme svůj byt již převzali a jsme nadmíru spokojeni. Příjemně nás překvapil luxusní koncept pavlačového atriového domu i detaily provedení a vše proběhlo dle časového harmonogramu, bez ohledu na současné nestandardní dodavatelské vztahy.

Jsme velice rádi a vážíme si možnosti, že jsme si mohli koupit byt od společnosti Passerinvest, která je pro nás zárukou a garancí kvalitního díla, ve kterém se uživatelé cítí příjemně a spokojeně.

Ing. Artur Ambler



Společnost O2 se rozhodla pro setrvání na Brumlovce, která zvítězila nad dalšími pražskými lokalitami

Passerinvest Group a O2 Czech Republic prodloužily nájemní smlouvu až do roku 2032. Jedná se o největší nájemní transakci roku 2022 nejen na Brumlovce, ale i v rámci celé České republiky. O2 své rozhodnutí učinila po detailní analýze trhu komerčních nemovitostí a pro Brumlovku se rozhodla především pro její strategickou polohu, občanskou vybavenost a potenciál pro další modernizaci stávající budovy. „Společnost O2 zde díky někdejší značce Eurotel sídlí již od roku 2002. Velmi si vážíme loajálnosti a dobrých vztahů, které přetrvaly i v době, kdy budovu vlastnil jiný subjekt. Prodloužení nájemní smlouvy také chápeme jako pozitivní zpětnou vazbu k našim službám a individuálnímu přístupu, který nájemcům poskytujeme. Věříme, že i v následujících letech si budou moci všichni zaměstnanci společnosti O2 užívat inspirativního prostředí areálu Brumlovka, který se snažíme neustále rozvíjet a vylepšovat,“ řekl Radim Passer, CEO a zakladatel Passerinvest Group, a.s. _



Passerinvest dokončil další akvizici na Brumlovce. V roce 2022 se znovu stal majitelem budovy Gamma

Společnost Passerinvest v souladu se svou strategií odkoupila zpět do svého portfolia již sedmou administrativní budovu na Brumlovce. V roce 2014 to byla budova Alpha, následovala budova Beta v roce 2015, v roce 2016 objekty Budova A a Budova B, v roce 2017 objekt Budova D, v roce 2018 budova Villas a v druhé polovině roku 2022 i budova Gamma. Včetně budovy Filadelfie, Budovy G a Delta tak v současné době Passerinvest vlastní na Brumlovce 10 administrativních objektů.

Administrativní budova Gamma z roku 2006 je dílem architektonického studia Aulík Fišer architekti a řadí se k nejpůsobivějším moderním administrativním budovám. Disponuje celkem 30 000 m² pronajimatelných ploch v 10 nadzemních podlažích. Společnost Passerinvest počítá s modernizací některých technologií podle nejnovějších trendů i s vnitřním a vnějším faceliftem budovy pro udržení nejvyšší kvality administrativních prostor. Zpětný odkup do budoucna přispěje k dalšímu rozvoji jižní části Brumlovky. _



Moderní, inspirativní a reprezentativní servisované pracovní prostory bez starostí, to jsou business centra FLEKSI

Koncept FLEKSI společnosti Passerinvest Group využil příležitosti na pražském kancelářském trhu a nyní na Brumlovce nabízí více než 10 000 m² nadstandardních flexibilních kanceláří, coworkingových a eventových prostor. V roce 2021 byla otevřena první pobočka v Budově B, letos v lednu se pro velký zájem otevřela pobočka v budově Beta a počátkem léta i designové prostory v ikonické budově Filadelfie.

FLEKSI koncept poskytuje firmám i jednotlivcům pronájem servisovaných kanceláří i jednotlivých pracovních míst, zasedacích místností i eventových prostor. FLEKSI je proto určen pro všechny, kteří nechtějí mít žádnou starost se zařízením a provozem kanceláří nebo mají nedostatek zasedacích místností. Všechny prostory splňují ty nejnáročnější požadavky na kvalitu, funkčnost, estetiku i celkový uživatelský komfort. Za architektonickým řešením stojí společnost Linstram, která jednotlivé pobočky odlišila různými barevnými spektry. FLEKSI Budova B, Beta či Filadelfie shodně nabízí možnost krátkodobého či dlouhodobého pronájmu uzavřených kanceláří, míst v coworku i zasedacích místností. Zajímavostí FLEKSI Beta je prostorný plně ozvučený multifunkční sál s mediální stěnou a kaskádovitě řešeným sezením. Firemní setkání, konference, semináře a mnoho dalších typů akcí lze v rámci konceptu FLEKSI uspořádat přímo na míru dle požadavků a přání klienta. _

FLEKSI

FLEKSI
info@fleksi.cz
+420 720 730 000

Mlhoviště i stavebnice zpříjemňují pobyt dětem a jejich rodičům

V horkých letních dnech se jistě každý rád svaží trochou vody. Větší vodní plochy ve formě tryskových fontán naleznete na centrálních náměstích. Ty jsou však daleko od dětských hřišť, a proto se společnost Passerinvest rozhodla dodatečně instalovat pítko s pitnou vodou v obou parcích a mlhoviště v blízkosti velkého hřiště v Parku Brumlovka. Věříme však, že chladivá mlha zpříjemní pobyt všem uživatelům parku. Nejen dětem.

Kostky kostičky, kam se podíváš

V rámci revitalizace průchodu mezi budovami D a Villas vznikl velmi příjemný prostor k relaxaci. Součástí této relaxační zóny je i dětská hernička, která je vybavena měkkým tartanovým povrchem a velkou truhlou skrývající poklad v podobě velkých stavebních kostek. Přijďte si se svými dětmi postavit třeba pevnost, auto či panáka. Fantazii se meze nekladou. _



Ionizace

Dneska „čistej vzduch“? Na Brumlovce 24/7 aneb další investice do kvality pracovního prostředí. Do naprosté většiny svých budov nechala společnost Passerinvest koncem roku 2022 nainstalovat ionizátory, které výrazně zlepšují pracovní prostředí. Kvalitu vnitřního ovzduší ovlivňují mimo jiné všudypřítomné elektronické přístroje, které způsobují úbytek záporně nabitých iontů. Takové prostředí způsobuje únavu, pocit „vydýchaného“ vzduchu, u citlivých jedinců může také vést k bolestem hlavy, úzkostem, potížím se spánkem a celkovému oslabení imunitního systému. Ionizace obohacuje vzduch o ionty záporné, eliminuje koncentraci virů, bakterií, nečistot a pachů. Díky tomu vnitřní prostředí odpovídá hodnotám kvality ovzduší v pří-

mořských a horských oblastech. Uspodňuje tak dýchání, zvyšuje výkonnost, soustředěnost, a tím i celkovou duševní i fyzickou pohodu.

Iniciátorem pro tuto dodatečnou změnu ve prospěch vnitřního prostředí budov byl sám stavitel Radim Passer, který je dlouholetým zastáncem zdravého životního stylu. Přestože jsou budovy společnosti Passerinvest známy nadstandardním přístupem k zajištění dostatku kvalitního vzduchu, v re-

akci na pandemickou situaci s úkolem zajistit co nejvyšší míru ochrany a komfortu došlo k instalaci ionizačních jednotek. Jejich testování a samotné spuštění na 9 objektech proběhlo v řádu několika málo měsíců. Nad rámec zadání zvýšené ochrany uživatelů budov bylo vybráno řešení, které zároveň naplňuje požadavek na další zlepšení uživatelského komfortu při pobytu v kancelářích a společných prostorech, konkrétně na úroveň kvality ovzduší v přímořských či horských oblastech.

Objekty po instalaci ionizátorů prošly kontrolou a měřením Státního zdravotního ústavu, který výborné výsledky potvrdil. Objekty společnosti Passerinvest tak nově poskytují ještě o kousek zdravější a příjemnější pracovní prostředí. _

Brumlovka



DNESKA „ČISTEJ VZDUCH“? Na Brumlovce 24/7!
Ionizace vzduchu výrazně zlepšuje kvalitu a komfort vašeho pracovního prostředí.

Passerinvest

Brumlovka



NÁŠ ČISTÝ VZDUCH KAŽDÉMU NEVONÍ
Ionizace vzduchu likviduje viry, bakterie, nečistoty i pachy.

Passerinvest

Brumlovka



MOŘE VZDUCHU V KANCELÁŘI? IO!
Hodnoty ionizovaného vzduchu odpovídají hodnotám kvality ovzduší v přímořských oblastech.

Passerinvest

Brumlovka



BRUMLOVKA MĚNÍ NADMOŘSKOU VÝŠKU
Hodnoty ionizovaného vzduchu odpovídají hodnotám kvality ovzduší v horských oblastech.

Passerinvest

Czech Top 100



Sdružení CZECH TOP 100 v dubnu zveřejnilo žebříček 100 nejobdivovanějších firem České republiky. Mezi prvních deset firem se dostala společnost Passerinvest Group, a.s., která je v první desítce jedinou firmou z oblasti developmentu. Kromě tohoto úspěchu získala Passerinvest také první místo v oborové kategorii „Činnosti v oblasti nemovitostí, služby pro podniky“, a do třetice dokonce zvláštní ocenění Management Excellence Award za úspěšnou realizaci rezidenčního projektu Residence Oliva.

Žebříček CZECH TOP 100 Nejvýznamnějších firem České republiky je prvním a současně nejdéle trvajícím projektem v oblasti vyhodnocování a udělování cen zejména z oblasti ekonomiky. Cílem projektu je každoročně poskytovat odborný a dostatečně reprezentativní přehled o klíčových subjektech české ekonomiky. V letošním ročníku hodnotila porota z řad odborné ekonomické veřejnosti téměř 800 firem. Posuzovala se například kvalita managementu, inovace, vztah ke společnosti a životnímu prostředí, kvalita produktů, ale i finanční spolehlivost jednotlivých firem. _

Tennis

Nové kurty už rostou

Třetí působiště ve své bezmála stoleté historii vyhlíží Tenisový klub LTC 1927 Praha-Michle. Díky pomoci společnosti Passerinvest najde tradiční sportovní oddíl, původně působící na Pankráci, nový domov na dohled od toho starého na rušné křižovatce ulic Michelská a Vyskočilova, který již nenaplnuje odpovídající parametry pro moderní sportoviště. O novém areálu jsme si popovídali s panem Milanem Novákem, předsedou TK LTC Praha Michle, z. s.

P roč stávající tenisový areál nevyhovuje?

Současný areál LTC 1927 sice poskytuje příjemné prostředí pro klubový život, ale kaskádovitá struktura dvorců neumožňuje využití techniky pro jejich úpravu po zimě. Určité omezení se také týká velice komplikovaného, téměř nemožného zajištění haly přes zimní sezonu. „Z tohoto důvodu je současný tenisový areál využitelný jen přes letní sezonu a tato skutečnost je poměrně omezující svým dopadem na rozvoj závodního tenisu, jehož základem je mládežnický rozvoj a s ním i nezbytné zajištění tréninkových možností přes zimní období.

Zvýšený automobilový provoz na křižovatce ulic Michelská a Vyskočilova představuje nepříjemnou zátěž, především hlučnost, která zejména v letních měsících negativně ovlivňuje provoz a užívání současného otevřeného areálu,“ vysvětluje předseda oddílu Milan Novák.

Jak vznikla spolupráce se společností Passerinvest?

Vedení klubu o výstavbě nového areálu v minulosti neuvažovalo,

protože taková záležitost není jen otázkou nápadu, ale především finančních prostředků a zejména pozemků. Navíc při přesunu klubu, byť jen o pár kilometrů od jeho stávajícího místa, zpravidla dojde k rozpadu původní členské základny. Se společností Passerinvest Group byl michelský LTC v kontaktu zhruba od roku 2000, kdy byl areál klubu sousedícím objektem, jehož se přímo dotýkala výstavba nové Brumlovky, a byl tak v některých případech přímým účastníkem stavebního řízení. „Vztahy našeho tenisového klubu se společností Passerinvest byly vždy založeny na oboustranném chápání potřeb druhé strany, respektování, důvěře a vždy férovém jednání,“ popisuje Novák.

Překvapivá nabídka

V prosinci roku 2015 pak přišla vedení klubu pozvánka na osobní schůzku přímo od Radima Passera. „Dopředu jsme netušili, co bude předmětem jednání. A k našemu překvapení jsme dostali nabídku na možnost výstavby nového tenisového areálu v ulici Pekárenská, na pozemcích ve vlastnictví společnosti Passerinvest. Rozloha plochy by přitom odpovídala rozloze dosavadního tenisového areálu, a vlastně by tak zůstala zachována i podstata toho, co dělá tenis teniselem, tedy stejný počet dvorců s novou klubovnou a zázemím pro členy a návštěvníky klubu. Samozřejmě vyvstala i další pozitiva s ohledem na budoucí koncepci a rozvoj tenisového klubu – nové tenisové dvorce, možnost provozu i v zimním období a zejména podstatně klidnější prostředí s čistším ovzduším oprostěné od přece jen vysoké hlučnosti v původním areálu. Za to patří panu Passerovi a jeho spolupracovníkům obrovský dík,“ líčí předseda klubu.

Nový areál se již staví

Dokončení nového tenisového areálu je naplánované na rok 2024, na místě už jsou ale patrné první sta-





Členové klubu i veřejnost

Stejně jako ve stávajícím areálu michelského LTC i nové dvorce budou sloužit jak členům klubu, tak široké veřejnosti. „Je však třeba si uvědomit, že tenisový klub není veřejné hřiště bez jakýchkoli pravidel. Stejně jako vás nepustí na golfový green bez zelené karty, tedy zkoušky, při níž prokážete znalost toho, jak se na greenu chovat, jaké je vhodné obutí či jaká základní pravidla je nezbytné dodržovat při hře. To sice u tenisu není, ale někdy musíme některé návštěvníky z řad veřejnosti vrátit pro tenisovou obuv, protože tou, ve které chtějí hrát, by antukový kurt akorát zničili a zlikvidovali několikadenní práci těch, kdo po zimě dávají dvorce kompletně dohromady. Někteří z návštěvníků – nečlenů klubu – si také někdy areál pletou s party prostorem. K tomu tenisový klub určitě neslouží. Areál bude otevřen veřejnosti, ale za podmínky respektování určitých pravidel chování specifických pro tenisový klub,“ upozorňuje Novák.

Obrátí se trend?

Předseda michelského LTC věří, že zbrusu nový areál pomůže zvrátit negativní trend klesající členské základny. Ta se za posledních dvacet let snížila na třetinu, z 216 na 74 členů. „Tento trend je ovlivněn mnoha příležitostmi trávení volného času, které třeba ještě před rokem 2000 nebyly tak dostupné, a současně prokazatelným poklesem fyzické aktivity mládeže i velkým pracovním vytížením rodičů či jejich neochotou intenzivně se podílet na sportovní výchově dětí. Tenis v tomto ohledu patří mezi nejtěžší sporty, jeho zvládnutí vyžaduje nejen talent, ale také trpělivost s drilem v podobě téměř každodenních tréninků,“ doplňuje Novák s vírou, že nový areál přiláká i nové milovníky tradičního bílého sportu. _

Pět kurtů bude antukových a dva s umělým povrchem s možností celoročního využití v nafukovací hale. Součástí areálu bude rovněž parkoviště s cca 12 místy.

vební úpravy. „Jsou hotové inženýrské sítě, oplocení pozemku, základová deska pro výstavbu budovy klubu, základní povrchové úpravy a retenční nádrž na využití dešťové vody k údržbě areálu, zejména ke kropení dvorců. Veškeré základní předpoklady pro stavební práce byly vyřešeny,“ říká spokojeně Novák.

Co tenisté v areálu najdou?

Nový areál bude disponovat sedmi tenisovými dvorci s parametry ITF (International Tennis Federation) a jedním tréninkovým dvorcem pro mládež. Pět kurtů bude antukových a dva s umělým povrchem s možností celoročního využití v nafukovací hale. V nové, podstatně méně energeticky náročné moderní budově bude klubovna, sociální zázemí pro členy a návštěvníky klubu a byt správce. Součástí areálu bude rovněž parkoviště s přibližně 12 místy. „Oproti stávající klubovně bude budova klubu patrová s možností sledovat např. průběh mistrovských zápasů z terasy v 1. patře,“ nastiňuje Novák.





Rezidence Oliva

Urosanté – Androfuture

Naším cílem jsou nejen
nestárnoucí muži

Urosanté – Androfuture je soukromá zdravotnická klinika poskytující nadstandardní služby v oboru urologie, andrologie a uroonkologie. Tuto komplexní a navzájem se doplňující péči poskytují svým klientům odborní a zkušení lékaři s dlouholetou praxí ve svých oborech.

K

linika Urosanté působí na Brumlovce v ulici Želetavská již 15 let a řada z vás patří mezi její klienty či klientky. Své služby poskytuje nejen mužům a ženám, ale i dětem, neboť ve svém

týmu má také dětského specialistu.

V říjnu 2023 pro vás otevírá svou další pobočku Androfuture, kterou naleznete v budově Oliva v Hodonínské ulici. Jejím posláním bude především anti-aging péče o muže. Řečeno s trochou nadsázky je jejím cílem tzv. nestárnoucí muž.

„Když se řekne nestárnoucí muž, máme na mysli toho, který i když zdaleka nemá (ale už může mít) své roky, stárnutí bere přirozeně a uvědomuje si jeho postupný příchod i nevyhnutelnost. Zároveň se ale aktivně zajímá o své fyzické a psychické zdraví, přistupuje k oběma odpovědně a pečuje o sebe. Ať je ve svém, možná velmi náročném povolání zaneprázdňený jakkoli, dokáže si svůj život dobře zorganizovat a užít, je v dobré kondici a rozpoložen, cítí se fit, má vše-

obecnou radost ze života, je aktivní a společenský, má čas věnovat se své rodině a zajímá se o své okolí. V případě, že má v kterékoli oblasti svého zdraví pochybnost, nebojí se obrátit na odborníky, kteří využívají nejnovějších poznatků i technologií z relevantních medicínských oborů,“ říká zakladatel kliniky MUDr. Martin Lukeš.

„I když bude tato pobočka určena primárně mužům, neznamená to, že vstup ženám není povolen,“ dodává k tomu s úsměvem MUDr. Tomáš Novotný, spoluzakladatel kliniky. „Mezi služby, které bude klinika mimo jiné také poskytovat, totiž patří i speciální křeslo proti inkontinenci Emsella, které ocení především dámy,“ upřesňuje.

Náš tip: Revoluční léčba inkontinence – křeslo BTL EMSELLA™



Křeslo BTL EMSELLA™ využívá technologii vysokovýkonného fokusovaného elektromagnetického pole ke stimulaci hlubokých svalů pánevního dna.



MUDr. Martin Lukeš a MUDr. Tomáš Novotný

„Výbornou zprávou je i naše pokračující spolupráce se zkušenou psycholožkou a sexuoložkou doc. Laurou Janáčkovou,“ informuje MUDr. Novotný.

V pobočce Androfuture bude tým lékařů a sester poskytovat především služby, které zdravotní pojištění nepokrývá. Jedná se zejména o rázovou vlnu, testosteronovou léčbu, léčbu horkou parou, léčbu echolaserem, zavádění bariérového gelu SpaceOar před onkologickou léčbou a další. V prostorách kliniky se nachází i zákrovový sálek, kde budou lékaři provádět drobné chirurgické zákroky. _



Andro
Future

Androfuture
Rezidence Oliva
urosante.cz/androfuture

Café Parkofka

Lahodné domácí zákusky a výborná káva
na Brumlovce i o víkendu

→ Olivka

Hledáte ve svém okolí kavárnu, kde si odpočinete a vychutnáte šálek kávy i o víkendu? Právě pro vás je tu nově otevřená Parkofka. Najdete ji v budově Olivka, přímo u Parku Brumlovka.

Pokud vám název Café Parkofka přijde povědomý, tušíte správně. Pro její majitele je to již druhá kavárna. Zákazníci té první, v pražských Modřanech, nedají dopustit na výbornou kávu, domácí dezerty nebo domácí točenou zmrzlinu. Zavítejte i do druhé pobočky – právě na Brumlovce – a přesvědčte se o těchto zvěstech na vlastní jazyček.

Pokud máte čas a nikam nespěcháte, vyzkoušejte venkovní posezení v příjemném prostředí s pohledem do zeleně, dobijte energii na sluníčku a dopřejte si kávu z pražírny doubleshot dle svých preferencí – od espressa po flat white, bezkofeinovou či s alternativním mlékem. A pokud spěcháte za dětmi na hřiště, vezměte si kávu s sebou. Dozajista vás postaví na nohy a zapne vám raketový pohon.

Po práci legraci? Parkofka je první kavárna na Brumlovce, která je otevřená i v pozdních odpoledních hodinách a o víkendu. Zastavte se na něco dobrého i po práci, vaši blízcí nebo kamarádky už tu na vás mohou čekat a společně si užijete odpoledne nebo podvečer u domácí limonády, míchaného letního drinku či

Zastavte se v Café Parkofka a dejte si výtečný cheesecake Olivka, pojmenovaný podle budovy, ve které Parkofka sídlí.



sklenky prosecca. Spolehněte se, že v Parkofce se o vás vždy dobře postarají.

Kreativní mlsání

Skutečně dobrá kavárna vás už neohromí jen tradičními rakvičkami nebo indiánky, a proto i Parkofka umí potěšit mlsouny s nejrůznější-

mi nároky. V nabídce mají domácí dezerty v raw i vegan variantách, pochutnají si tu vyznavači low carb stylu a na bezlepkových a bezlaktózových dobrotách i alergiici. Mnoho hostů se sem pravidelně vrací na cheesecake Olivka, pojmenovaný podle budovy, ve které kavárna sídlí. Nebojte se, zákusek není s příchutí oliv, ale zelených pistácií.

Ideální místo, kde si děti užijí a vy budete relaxovat

Kavárna je také skvělým cílem při vycházkách s dětmi. Leží totiž přímo u Parku Brumlovka s dětskými hřišti. Děti si spolu hrají, vy odpočíváte a užíváte si slunný den s oblíbeným nápojem v ruce.

Jednu vanilkovou

Parkofka je vyhlášená svou domácí točenou zmrzlinou, kterou nabízí v široké škále příchutí. Pro milovníky klasiky je k dispozici krémová bezlepková varianta a ti, kdo dávají přednost čerstvému ovoci, si mohou pochutnat na ovocném sorbetu, který je raw, vegan, bezlepkový a bezlaktózový.

Zastavte se a dejte si něco na zub! _



Café Parkofka

Olivka

[f](#) Café Parkofka

[@](#) Café Parkofka

→ Rezidence Oliva

Dentique

Abyste se mohli smát celý život

V červnu se otevřelo nové stomatologické centrum Dentique. Nachází se v Rezidenci Oliva na rohu Michelské a Hodonínské ulice. Vedoucí lékařkou centra je MUDr. Kristýna Krejsová, která by zde ráda zúročila 20 let zkušeností z péče o klienty na předních pražských stomatologických pracovištích, jako jsou Schill Dental Clinic nebo Zubní centrum Ořechovka.

Kdedko se dnes chlubit používáním moderních technologií a prvotřídních materiálů. To by však měla být samozřejmost, samo o sobě je to málo. Čím se tedy liší špičkové stomatologické centrum od běžného? MUDr. Krejsová odpovídá: „Pro precizní výsledek jsou klíčoví lidé. Stomatologové s kvalitním vzděláním, praxí a empatickým přístupem.“ A co podle ní skutečně odlišuje ty nejlepší zubaře od průměrných? „Je to řemeslná zručnost a pečlivost. Já jsem se na profesi stomatologa začala trochu neplánovaně připravovat už v dětství v dědečkově dílně. Trávila jsem tam dlouhé hodiny vyráběním dřevěných hraček, od skládacího psa až po boty na podpatku.“

Moderní stomatologie už dávno není doménou individualistů. Je to týmová práce, která vyžaduje perfektní souhru lékaře a sestry. Často se na výsledku podílí dokonce celý „orchestr“ expertů: dentální hygienistka, laborant či lékaři-specialisté jako stomatochirurg, ortodontista nebo anesteziolog. Z koncertu pro čtyři ruce nad křeslem se tak stává doslova symfonie. K dokonalému výsledku ale potřebujete, aby profesionální výkon podal úplně každý. MUDr. Krejsová to ilustruje na příkladu: „Můžete být sebelepší zubař, ale pokud implantolog odvede špatnou práci, výsledek

nezachráníte. Špičkové stomatologické centrum tak tvoří hlavně špičkový tým, kterému pro jeho práci vytvoříte skvělé podmínky.“

Jak se v posledních letech změnila práce stomatologa?

Za uplynulých 30 let se na práci stomatologa změnilo úplně všechno. Technologie, materiály, pracovní postupy. Dříve nebyly k dispozici lupové brýle, mikroskopy, počítačová 3D modelace CEREC, ochranná blána kofferdam nebo implantáty. Seběmenší problém se často řešil tak, že se zub rovnou vytrhnul. Před revolucí tak podle celostátního šetření asi 40 % žen a 30 % mužů zůstalo ve věku 64+ úplně bez zubů a každému v této věkové katego-

rii průměrně chybělo 25 zubů. Dnes je to naštěstí přesně naopak.

MUDr. Krejsová shrnuje, co je cílem stomatologického centra Dentique: „V našem centru se zaměřujeme hlavně na zachovnou stomatologii a jsme bez nadsázky takovými zubními záchranáři. Je rozhodně skvělé, že pokud dnes o zub přijdete, můžete místo něj mít implantát. Ale ještě mnohem lepší je mít i v seniorním věku zuby vlastní. Abyste se mohli smát celý život.“

Pokud se i vy chcete smát celý život, svěřte se do péče profesionálního a sešnaného týmu centra DENTIQUE. Stačí se objednat na vstupní prohlídku prostřednictvím rezervačního formuláře na webu dentique.online nebo e-mailu recepc@dentique.online. _



Dentique
Rezidence Oliva
dentique.online

Papýrek

Tak trochu jiné papírnictví

→ Budova Alpha

Kreativita nezná hranic, obzvlášť ne ta dětská. S takovou myšlenkou provozuje Filip Malý svá tři pražská papírnictví „Papýrek“. Jedno z nich najdete i u nás na Brumlovce v budově Alpha.

Na prodejní ploše téměř 100 m² to hýří všemi barvami školního i kancelářského sortimentu. Pořídíte zde vše, na co si vzpomenete – od psacích potřeb přes veškeré školní, výtvarné a kancelářské potřeby až po edukativní pomůcky a hry. Nechybí ani „párty sekce“ s bohatou výbavou pro dokonalou oslavu – dárkové papíry, tašky, přání nebo slavnostní výzdoba. Mimo to si mohou zákazníci na prodejně vytisknout fotografie ze svých chytrých telefonů nebo si tu vyzvednout objednané foto výrobky z aplikace Cewe. A nově lze také využít služeb Zásilkovny.

Kouzelný svět dětské kreativity

V Papýrku se soustředí především na dětské zákazníky s cílem podporovat jejich kreativitu a fantazii. Proto je tu umístěn kreativní koutek, kde mohou děti společně



Edukativní. Zábavné. Kreativní. Takové je papírnictví Papýrek, o kterém majitel mluví jako o „KREATIVNICTVÍ“.



s rodiči výtvarné a psací potřeby rovnou vyzkoušet. „Kreativitu je totiž třeba rozvíjet už od útlého věku,“ vysvětluje majitel a dodává, že právě proto svůj podnik nazývá „kreativnictví“. Ve výtvarném koutku si děti mohou také kreslit nebo tvořit, zatímco si jejich rodiče vybírají a nakupují své potřeby. Moderně pojaté papírnictví pak ZDARMA pořádá pravidelné tematické dětské dílničky, v jejichž rámci si malí umělci vytvoří svá vlastní originální díla.

Ať už máte doma předškoláka nadšeného do tvoření, kreativního školáka či teenagera nastupujícího na novou školu nebo sami potřebujete dovybavit svou kancelář, zamířte do budovy Alpha a nechte se okouzlit kreativním světem Papýrku. _

Náš tip: Stavte se tu pro dárek

V Papýrku pochodíte, i pokud se sem vydáte pro dárek pro své kolegy nebo blízké. V prodejně je umístěna vitrina s psacími potřebami Parker, v nabídce jsou různé elegantní bloky, a to i v retro kolekci, originální hrnečky, různé hry a mnoho dalšího. S výběrem vhodného dárku vám tu ochotně poradí. Hned k němu můžete pořídit dárkovou taštičku či přáníčko.

Papýrek

Papýrek
Budova Alpha
papyrek.cz

Seriál

Otázka původu – stvoření, nebo evoluce?

Domníváte se, že máte zcela jasno v otázce vzniku našeho světa i nás samotných?

A jak si stojí sto šedesát čtyři let stará Darwinova evoluční teorie ve světle soudobých vědeckých poznatků?

Podařilo se ji nepopíratelně potvrdit, nebo se nedožije svých 165. narozenin?

V této minisérii vám přinášíme zamyšlení Mgr. Libora Votočka, absolventa Matematicko-fyzikální fakulty Univerzity Karlovy a bývalého pracovníka Fyzikálního ústavu Akademie věd ČR, nad vznikem a fungováním světa z pohledu dvou konkurenčních modelů – stvořitelského a evolučního.

Sedmý díl: Potvrdilo pozorování vesmíru miliardové stáří světa?

Věda je něco úplně jiného, než si většina lidí myslí

V minulých dílech jsme si vysvětlili, že lidské úsilí pochopit svět nelze omezit jen na laboratorní vědu, jak je dnes, žel, zvykem, a pak vše ostatní prohlášovat za nevědecké ve smyslu nedůvěryhodné. Podobné postavení bezvýhradné autority bohužel získala v posledních letech i média, takže co neřeknou nebo nepotvrdí média, je v očích mnohých rovněž nedůvěryhodné. Nutno říci, že lze správně, a dokonce lépe pochopit svět i jinak, než jak nabízí v omezeném smyslu laboratorní věda či média, ale na to jako by lidé, opojení technologickými výdobytky moderní doby, už zapomněli. Umění, moudrost předků, Boží zjevení, poezie, služba nemocným a starým, poctivý manželský a rodinný život, pozorné a vděčné pozorování přírody a vesmíru – to jsou dnes již téměř neznámé způsoby poznávání světa i sebe sama. Dnešní společnosti se totiž podařilo namluvit, že to vše je třeba odsunout do říše pohádek nebo rovnou zrušit s tím, že ten nejlepší přístup k všemohámu je laboratorní věda a zážitky okořeněné konzumem. Toto chybné chápání vědy a jejích kompetencí je jakýmsi beranidlem, kterým se mnozí lháři a manipulátoři snaží vloupat do lidských myslí a srdcí. Dnes opravdu většině lidí stačí, když jim někdo řekne, že to či ono je vědecky dokázané nebo že to říkali v televizi (novinách). Tenhle trik nepoužíval jen Darwin, ale i všichni současní šifřitelé evolučního světónázoru. Věda je však něčím mnohem hlubším a širším, než se nám materialisté snaží namluvit.

Astronomie a astrofyzika – věda bez experimentů

Astronomie, jakožto observační věda, je paradoxně jednou z nejstarších věd. Dominovala v dobách, kdy laboratorní věda byla ještě v plenkách. Podstatné přitom je, že astronom skutečně za celý život neudělal jediný experiment, přesto jeho hlavním cílem a zároveň největším úspěchem je zachytit a popsat řád nebes. A je to pochopitelné, protože hvězdu, planetu, sluneční soustavu ani galaxii si do laboratoře vzít nemůžeme, můžeme ale pozorovat změny jejich struktury v čase a hledat pravidelnosti ve vztazích. Astronomové samozřejmě mohou, a také to často dělají, kromě pozorování vesmír i teoreticky modelovat, zkoumat chování svých modelů na počítači a následně je srovnávat s reálnými pozorováními. Problém s tímto přístupem je několik, např. i chybný model může dát výsledek, který se kryje s nějakým dílčím pozorováním. Když to řeknu zjednodušeně, tak i dobrý pozorovatel může ze svých pozorování správnou logikou vyvodit zcela nesprávné závěry, pokud přitom vychází z chybných předpokladů, což je podstatou sporu mezi evolucí a stvořením. Kromě toho je na první pohled zřejmé, že původ a historii vesmíru astronom dalekohledem nevykouká, tedy pokud zrovna nevěří tomu, že čím dále dohlédne ve smyslu vzdálenosti, tím dále dohlédne ve smyslu času

(historie). To je mimochodem jeden z hlavních bodů sporu mezi evolučním a stvořitelským viděním vesmíru. Evoluční astronomové, kterých je většina, totiž věří obecně ve velký třesk a velmi starý vesmír v řádu miliard let, dále v postupné shlukování kosmického prachu a plynů do hvězd a planet, spontánní vznik života ze základních chemikálií atd.

Kreační astronomové však věří ve „velký proslov“, tedy úmyslné a rychlé stvoření plně zorganizovaného a funkčního vesmíru, z pohledu Země v řádu dnů, a to nikoliv procesy fyzikálně-materiálními, ale informačně-nadmateriálními, které hmotu vytvářely současně ve všech částech vesmíru a zároveň ji organizovaly do hvězd, planet, planetárních systémů, hvězdokup a galaxií. Bůh řekl a stalo se, jak čteme v biblické knize Genesis! Kromě toho astronomové objevili globální koncentrickou strukturu vesmíru a homogenitu a anizotropii reliktního záření, které jsou s představou velkého třesku a miliardy let starého vesmíru neslučitelné a naopak potvrzují biblický scénář rychlého a nedávného stvoření.

Bible má zase pravdu

Zajímavé je, že Bible hovoří o Bohu, který stvořil Slunce, Měsíc a hvězdy pro rozpoznávání časů, dnů, měsíců a let, tzn. sestavil nebeská tělesa do struktur, které se z pohledu pozemského pozorovatele kryjí s významnými historickými událostmi zde na Zemi a umožňují i spolehlivou zeměpisnou orientaci v noci! Jako by Bůh při stvoření předzvěděl, jaké události a kdy se budou v dějinách lidstva odehrávat, a poskytl lidem astronomické vodítko a nebeskou pomoc v rozlišování časů. „Pokrokový člověk“ samozřejmě hned vymyslel hodinky a mobilní telefony, na kterých lidem běhá ručička po ciferníku nebo naskakují čísla na displeji. Pokud se takový člověk vůbec někdy podívá na noční oblohu, což je ve městech problematické, tak se ale dle řádu nebes orientovat už neumí, podobně jako se už neumí orientovat ve svém srdci a vztazích podle morálního řádu v Božím Desateru. O tom ale až příště. _

Pokračování příště



ČISTÁ
ENERGIE
ZÍTŘKA

Nakročte s námi do budoucnosti

Bud'te u toho a tvořte
čistou energii zítřka.



5 otázek pro: Ivonu Hronovou, General Manager FLEKSI

Servisované kanceláře, místa pro coworking nebo eventy – to vše je zájemcům k dispozici zde na Brumlovce. Svůj „Flek“ nabízí FLEKSI v Budově B, budově Beta a další prostory se právě otevřely v budově Filadelfie. Ivoně Hronové, která má tyto moderní hybridní prostory na starosti, jsme položili pět otázek.

V čem spatřujete hlavní výhodu konceptu FLEKSI?

Naše business centra jsou přidávanou hodnotou celé lokality Brumlovka. Kanceláře bez starostí u nás najdou nejen firmy hledající přechodné prostory, např. během rekonstrukce svých vlastních kanceláří, ale i společnosti, které hledají menší prostory, nicméně s možností rozšíření dle potřeby v budoucnu. Vzhledem k tomu, že veškeré provozní záležitosti zajišťujeme my, klientům FLEKSI odpadá starost nejen s pořízováním svého vlastního nábytku. Především ušetří čas za vyjednávání smluv na dodávku energií, internetového připojení, úklidu a stejně tak ušetří finance za svou vlastní recepci či office managera.

Jedná se o klasické kancelářské prostory vhodné pro každodenní práci, nebo nabízíte i jiné možnosti?

Možností, které nabízíme, je celá škála. Od uzavřených kanceláří, které jsou dedikované dané společnosti, přes rezervované pracovní místo v open space až po tzv. hot desk v rámci coworkingových prostor. Dokážeme tak uspokojit požadavky jak celých firem, tak i jednotlivců.

Poskytujete k těmto možnostem také nějaké další služby?

Ve všech našich business centrech jsou k dispozici reprezentativní zasedací místnosti a konferenční prostory k pronájmu již od jedné hodiny. Pro naše klienty umíme uspořádat různé typy akcí na míru včetně výborného cateringu.

Co si vaši zákazníci nejvíce oblíbili?

Ve velkém oblíbě je pronájem plně ozvučeného multifunkčního sálu s Full HD LED stěnou a kaskádovitě řešeným sezením s kapacitou až 60 míst.

Právě jste dokončili nové FLEKSI v budově Filadelfie. Čím jsou tyto prostory výjimečné?

Filadelfie je ikonická budova, velmi exkluzivní a elegantně zařízené kancelářské prostory pro coworking skýtají atraktivní výhledy do zeleně a korun stromů, které budovu obklopují. Je těžké tuto naši nejnovější lokalitu popsat v pár větách... Přijďte se k nám podívat a uvidíte sami!



kde.jinde.cz

KARIÉRNÍ PORTÁL SKUPINY ČEZ



O čem se mluví

ESG a Passerinvest

Zkratka ESG se v poslední době skloňuje stále častěji. Co to znamená, jak tuto problematiku tzv. společenské odpovědnosti společnost Passerinvest uchopila, jak ji implementuje ve své praxi a jak tento český stavitel a investor naplňuje principy udržitelného rozvoje, se pokusíme nastínit na následujících řádcích. Jedná se pouze o koncepci, která bude v ucelené podobě zveřejněna a prezentována v následujících měsících.

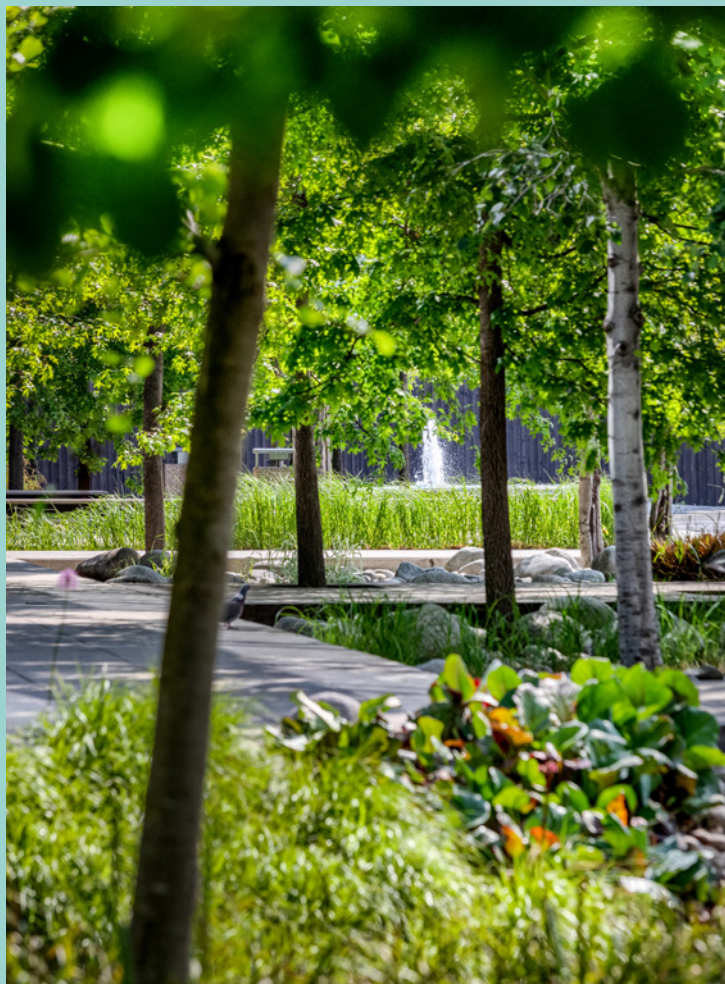
Passerinvest Group, český stavitel a investor, vnímá společenskou odpovědnost jako přirozený aspekt svého podnikání a prakticky od počátku svého působení její jednotlivé oblasti automaticky implementuje v rámci svých klíčových projektů na Brumlovce v Praze 4 a Nových Roztylech v Praze 11.

K firemní DNA společnosti Passerinvest neodmyslitelně patří transparentní a zodpovědné podnikání, udržitelné řízení dodavatelského řetězce a dodržování morálních, etických hodnot zakotvených v biblickém Desateru. Passerinvest ctí tyto hodnoty ve vztahu jak ke svým zaměstnancům, tak i obchodním partnerům.

Na podzim roku 2015 přijalo Valné shromáždění Organizace spojených národů agendu, která stanovila 17 cílů udržitelného rozvoje (SDGs) jako celosvětovou výzvu ke zlepšení podmínek a kvality života všech lidí na světě. Přestože cíle udržitelného rozvoje jsou primárně zaměřeny na státy a vlády, přípravou a plněním této politiky Passerinvest aktivně podporuje snahu o naplňování těchto cílů.

V kontextu současného společenského vývoje a evropské legislativy začal Passerinvest v roce 2022 intenzivně pracovat a vytvářet komplexní ESG strategii, která v návaznosti na podnikatelskou činnost koncernu podrobně popisuje firemní politiku oblasti CSR aktivit a nastavení cílů společnosti na poli společenské odpovědnosti.

K firemní DNA společnosti Passerinvest neodmyslitelně patří transparentní a zodpovědné podnikání, udržitelné řízení dodavatelského řetězce a dodržování morálních, etických hodnot zakotvených v biblickém Desateru.



ESG strategie je postavena na třech základních pilířích: E Environmental (environmentální), S Social (sociální), G Governance (řízení rizik).

V rámci těchto pilířů se Passerinvest zaměřil na konkrétní oblasti, které byly jak vedením společnosti, tak i jejími partnery vyhodnoceny jako klíčové při vnímání vlivů a dopadů společnosti s ohledem na udržitelnost. Tyto pilíře a jednotlivé vybrané oblasti týkající se činnosti společnosti se vám nyní pokusíme trochu přiblížit. _

E

Environmental (environmentální pilíř)



Passerinvest aktivně podporuje snahu o naplňování udržitelného rozvoje tím, že usiluje o maximalizaci efektivního využívání zdrojů, snížení energetické náročnosti a produkce emisí, podporu zásad oběhového hospodářství při využívání materiálů, energie, vody, odpadů nebo půdy a podporu zdravých přírodních podmínek pro udržitelný stav biodiverzity životního prostředí. Dodržování předpisů a norem v oblasti životního prostředí, stejně jako našich vlastních dobrovolných závazků, je proto základním předpokladem pro všechny činnosti společnosti.

Efektivní využití energií a snižování emisí

Téma efektivního využívání energií a zdrojů a snižování emisí vnímáme ve společnosti Passerinvest jako klíčový prvek ve struktuře opatření environmentálního pilíře firemní ESG politiky. Aktivně a dlouhodobě uplatňujeme zásady udržitelné výstavby, investujeme do nových, moderních a energeticky efektivních materiálů a technologií a usilujeme o maximalizaci efektivity provozu našich objektů i celé lokality Brumlovka.

V praxi to znamená systémový přístup od úrovně přípravy nových projektů (spočívající ve správné volbě dlouhodobě trvanlivých materiálů a nejmodernějších energeticky efektivních technologií) přes citlivé rekonstrukce objektů s důrazem na maximální využitelnost stávajících konstrukcí a technologických celků až po kontinuálně optimalizovaný provoz námi spravovaných objektů. Naše kroky tak přímo směřují k výstavbě budov s nulovými emisemi skleníkových plynů, zajištění udržitelného dodavatelského řetězce, redukci emisí skleníkových plynů skrze dodávku elektrické energie z obnovitelných zdrojů a intenzivní práci na energetické optimalizaci provozu objektů jak z hlediska technologických postupů a inovací, tak i z hlediska environmentální edukace uživatelů našich budov. Věříme, že veškeré zde popsané kroky povedou k dalšímu zlepšení pracovního a životního prostředí lokalit spojených se společností Passerinvest a přispějí ke snížení závislosti na volatilitě energetického trhu v Evropě.

Šetrné vodní a odpadové hospodářství

Další z oblastí v rámci environmentálního pilíře, kde společnost Passerinvest spatřuje nejvyšší vliv svých snah o udržitelný a zodpovědný přístup tak, aby byla zajištěna ochrana životního prostředí a přírodních zdrojů, je vodní a odpadové hospodářství.

Dostupnost a dostatek vody je nezbytným předpokladem života a přirozeného a zdravého životního prostředí. Zachování čistých přírodních zdrojů budoucím generacím je přímo závislé na našem rozumném čerpání přírodních zdrojů, které nepřesahuje možnosti jejich přirozené obnovy a náhrady. Jako zaměstnanci společnosti Passerinvest Group, a.s., jsme si vědomi důležitosti ochrany a zachování zdravého a prosperujícího životního prostředí. Tato problematika je zcela zásadní i proto, že má dopad na biodiverzitu přírodního prostoru, další z našich klíčových témat. Hlavními cíli pro implementaci udržitelného vodního hospodářství jsou z hlediska Passerinvestu šíření a aplikování opatření pro retenci a opětovné využívání dešťové vody, eliminace havarijních i jiných úniků vody, snižování spotřeby skrze jednotlivá odběrná místa v rámci projektů a edukace zaměstnanců společnosti i obyvatel a uživatelů lokality. Rozvíjení výše uvedených témat a opatření (v souladu s platnou legislativou) nám bude pomáhat dále posilovat odpovědný přístup k životnímu prostředí a udržitelnému designu budov.

Společnost Passerinvest si uvědomuje stále rostoucí význam správného nakládání s odpady jako prostředku ochrany životního prostředí jak z úhlu omezování jeho znečištění, tak i z hlediska nutnosti cirkulárního využívání odpadu jako zdroje materiálů. Passerinvest disponuje Metodickým postupem pro nakládání s odpady a nebezpečnými odpady, zpracovaným na podkladu národního předpisu. Jeho účelem je zajistit vysokou úroveň ochra-

Ze stávajícího prostředí musí vzniknout vždy prostředí kvalitnější a vhodnější pro život všech.

ny životního prostředí a zdraví lidí a trvale udržitelné využívání přírodních zdrojů. Předmětná ustanovení obsahují pokyny pro předcházení vzniku odpadů tak, že se s nimi nakládá v souladu s hierarchií odpadového hospodářství. Dalším cílem odpadové politiky je edukace zaměstnanců společnosti i uživatelů lokality usilující o zvýšení povědomí o možnostech preventivní eliminace odpadu, recyklaci i cirkulárním odpadovém hospodářství.

Biodiverzita

Biodiverzita je dalším důležitým parametrem, který Passerinvest ve svých podnikatelských aktivitách a v kontextu městského prostoru, kde působí, akcentuje a snaží se ho výrazně rozvíjet a podporovat. V praxi to znamená systémový přístup jak na úrovni přípravy (problematika biologické diversity je implementována do projektů jednotlivých staveb, včetně veřejného prostoru, který je součástí stavebních záležitostí), tak i na úrovni následné správy a údržby jednotlivých budov a celé Brumlovky, resp. Nových Rožtýl.

Politika koncernu vychází z podstaty, že ze stávajícího prostředí musí vzniknout vždy prostředí kvalitnější a vhodnější pro život všech. Tato vize je postupně naplňována jak v rámci Brumlovky na Praze 4 na ploše o rozloze cca 25 ha, která byla původně brownfieldem po rozlehlém areálu zařízení staveniště Pražské stavební obnovy, tak v brownfieldu bývalého areálu Interlov o rozloze cca 11 ha na Rožtylech v Praze 11. _

S

Social (sociální pilíř)



V rámci této udržitelné strategie si Passerinvest klade za cíl vytvářet a zajišťovat provoz kvalitního a bezpečného pracovního prostředí pro nájemce tak, aby byla zajištěna jejich maximální spokojenost. Dále je cílem podporovat zdravý životní styl, rozvoj občanské vybavenosti a společenského i kulturního života a neustále zvyšovat spokojenost a přispívat k rozvoji zaměstnanců koncernu Passerinvest. V neposlední řadě je klíčovým cílem vytváření vzájemného respektu, podpory a sousedské spolupráce a pospolitosti v rámci vztahů s místními komunitami.

Spokojenost a rozvoj zaměstnanců

Jedním z velmi důležitých témat sociálního pilíře je spokojenost a rozvoj zaměstnanců. Společnost Passerinvest vnímá, že tato oblast je velmi klíčová a že přístup firmy k jejím zaměstnancům má i návaznost na to, jak se chová k celému svému sociálnímu okolí. Rozvoj lidského kapitálu, odborné vzdělávání a spokojenost zaměstnanců jsou stěžejní pro každou rostoucí společnost. Společnost si je vědoma toho, že organizace, která věnuje pozornost svým zaměstnancům, má na trhu práce i jistou konkurenční výhodu a tato oblast bude mít stále větší vliv i na rozhodování potenciálních uchazečů o práci.

Utváření bezpečného a zdravého prostředí

Péče o zdraví zaměstnanců, nájemců i místních komunit, stejně jako úsilí o maximálně bezpečné prostředí je v pojetí společnosti Passerinvest nekončící mnohostranný a vnitřně velmi provázaný proces.

Tématem zdraví a zdravé prostředí rozumíme jak respektování a neustálé zlepšování praxe a aplikace doporučení v oblasti bezpečnosti práce a ochrany zdraví na pracovišti, tak i širokou paletu akcí na podporu zdraví a zdravého životního stylu, spolu s neustálou snahou o dosažení co možná nejvyššího vnitřního prostředí budov a jejich okolního prostředí. Ty vychází z celé řady vědeckých studií o vlivu zdravého a bezpečného prostředí na jeho uživatele. Konkrétně se jedná například o instalaci ionizátorů do vzduchotechniky, nadstandardní objem dodávaného vzduchu, 100% bezbariérovost a aplikovaný biofilní design.

Zdraví uživatelů lokality Brumlovka je ze strany společnosti Passerinvest akcentováno budováním sportovišť a dalších prvků pro aktivní trávení volného času (např. relaxační přírodní prostory s vodními prvky, pěší procházkové trasy, hřiště na pétanque apod.), or-

ganizací edukativních i sportovně-relaxačních akcí pro zaměstnance i nájemce, jako jsou např. sportovní turnaje, lekce jógy nebo workshopy zaměřené na zdravý životní styl a zdravotní prevenci. Zaměstnanci jsou motivováni k péči o své zdraví např. výhodným programem členství ve fitness a wellness Balance Clubu Brumlovka, pravidelnou organizací Dnů zdraví apod.

Nedílnou součástí našeho vnímání podpory zdraví je velký důraz na kvalitu stravy a dostupnost široké palety možností zdravé výživy. Cílem společnosti je nabízet místním uživatelům dostatečný výběr ověřených a kvalitních možností zdravého stravování.

Respekt, podpora, spolupráce a sousedská pospolitost

Téma respektu, podpory, spolupráce a sousedské pospolitosti vnímá společnost Passerinvest jako klíčové ve struktuře opatření sociálního pilíře firemní ESG politiky.

Aktivně a dlouhodobě uplatňuje zásady posílení soudržnosti a vytváření silných vztahů. Snaží se podporovat místní komunity a navazovat dlouhodobou spolupráci s lidmi, sousedy, neziskovými organizacemi či charitativními iniciativami v rámci lokality, a to s cílem vytvářet a budovat silné sociální vazby a soudržnost. Věříme, že touto podporou a kooperací můžeme pozitivně přispět ke kvalitě života a vyvolat tak pocit sounáležitosti.

Aktivně se snažíme podporovat rozvoj lokální ekonomiky a místních komunit, což může vést ke vzniku nových místních podniků a obchodů. _



G

Governance (pilíř řízení rizik)



V rámci tohoto pilíře Passerinvest aktivně podporuje snahu o naplňování cílů udržitelného rozvoje a ochranu životního prostředí a zdrojů zaváděním efektivních způsobů udržitelného a šetrného řízení a postupů při výstavbě, rekonstrukcích a provozu budov, řízením rizik plynoucích z těchto procesů a vyhledáváním možností snížení negativního dopadu svých aktivit na životní prostředí.

Řízení rizik

Dle dat Poradního sboru Evropských akademií věd (European Academies Science Advisory Council – EASAC) spotřebovávají budovy v Evropě zhruba 40 % všech vyprodukovaných energií a jsou zodpovědné za přibližně 25 % evropských emisí skleníkových plynů. V souladu s legislativně stanovenými cíli Evropské unie a literou zákona č. 406/2000 Sb., o hospodaření s energií, ve znění pozdějších předpisů, a zejména zákona č. 3/2020 Sb. budeme usilovat o snižování

energetické náročnosti budov a výrazné omezení emisí skleníkových plynů a efektivním využíváním energií budeme směřovat ke stanovenému cíli redukce emisí skleníkových plynů – tj. snížit emise CO₂ produkované provozem budov tak, aby bylo do roku 2050 dosaženo úplné klimatické neutrality.

Jasně definovaná rizika a cíle jsou základním předpokladem pro správné řízení společnosti, v tomto případě rizik. Společnost si s ohledem na definovaná kritéria udržitelného rozvoje při současném zvládnutí všech rizik vypracovala postupy a pravidla, která jí umožní je zvládnout jak ve vztahu k firemním zaměstnancům,

tak i vůči dodavatelům, nájemcům, obchodním partnerům a institucím.

Etika řízení společnosti

Společnost Passerinvest má nastavena a je připravena dodržovat a nadále rozvíjet své vysoké standardy směřující k tomu, aby podnikala morálně, eticky, udržitelným způsobem a v souladu se všemi obecně závaznými právními předpisy a interní politikou společnosti, zejména s jejím Etickým kodexem.

Dodavatelský řetězec

Společnost Passerinvest má nastavena kritéria a zavedené mechanismy pro naplňování podmínek v rámci svých dodavatelských řetězců, které vyplývají z definovaných principů udržitelnosti a ochrany životního prostředí a přírodních zdrojů. Jedním z klíčových podkladů, které umožňují naplňování těchto zásad a řízení rizik, je Dodavatelský kodex společnosti Passerinvest. _

Duchovní služba

Patrik Nehyba: Mou úlohou je poskytnout duchovní podporu a povzbuzení

Na Brumlovce je vám nově k dispozici duchovní služba, kterou zastává mladý kaplan Patrik Nehyba. Obrátit se na něj mohou všichni věřící i nevěřící, kteří hledají někoho, kdo vyslechne jejich starosti a poskytne jim porozumění a podporu.

Co si pod službou kaplana můžeme představit?

Představte si kaplana jako duchovního průvodce pro všechny, kdo potřebují vyslechnout nebo si popovídat o svých problémech a obavách s někým, kdo nesoudí a netlačí. Kaplan je podobný pastorem, kazateli, ale působí mimo kostel – v mém případě tady na Brumlovce. Mou úlohou je poskytnout duchovní podporu a povzbuzení těm, kdo je potřebují, bez ohledu na jejich vyznání, postavení a podobně.

Jak můžete být lidem na Brumlovce nápomocný?

Lidé se na mě mohou obrátit s jakýmkoli problémem, ať už se jedná o stres v práci, problémy v osobním životě, nebo o duševní trápení. Věřím, že právě v tomhle světě má „práce“ kaplana své místo. Všichni tak trochu hledáme cesty ven z obtíží, kterým v životě čelíme, a ne vždy máme někoho, komu se můžeme svěřit, aniž bychom se báli, co tomu řekne. Firmy v dnešní době poskytují svým zaměstnancům různé benefity, které podporují jejich zdraví, jako je wellness, strava, jóga, stravenky, palivo do auta apod. Ale je tu otázka: Co duševní a duchovní palivo? Kam si pro něj jít? Navíc ve světě, kde se existenční a existenční otázky rády berou jako slabost. Jsem si jistý, že dneska, jako kdykoli předtím, je to i o duchovní složce, kterou jednoduše nemůžeme oddělit od člověka jako celku. Proto jsem rád, že po letech pastorování pro společenství sboru tu mohu být pro všechny na Brumlovce, tedy vlastně pro kohokoli.

Dá se tedy vaše služba přirovnat k „psychologické pomoci“?

Kdybychom to chtěli hodně zjednodušit, tak můžeme říct, že je to podobné psychologické pomoci, ale s du-

chovním rozměrem. Je ale fér zdůraznit, že odborná psychologická pomoc vyžaduje kvalifikovanost, já ale studoval teologii (*směje se*) Moje poslání tak není nahrazovat tuto odbornou pomoc, ale poskytovat podporu a pomoc s ohledem na duchovní aspekty a hodnoty, které nepochybně vedou k lepšímu životu.

Nejde ale jen o pomoc s problémy, rád také pomáhám lidem hledat jejich vnitřní obdarování. Osobně mě fascinují životní příběhy lidí, kteří se rozhodli svým obdarováním sloužit. Vysvětlím to na myšlence, která mně osobně moc pomohla. Součástí židovské víry je tzv. „tikkum olam“, což se překládá jako „oprava světa“. Je to koncepce a etický princip, který zdůrazňuje odpovědnost a aktivní účast každého člověka na zlepšování světa kolem sebe. Není to ale o tom, abychom všichni teď vymysleli lék na rakovinu, vyřešili hladomor nebo udělali revoluci. Bible popisuje, že člověk je obdarován talenty, dary, a já věřím, že je máme využívat právě k tomu, abychom „opravili“ svět kolem sebe. Každý jednotlivec tam, kde má dosah: v práci, v rodině, mezi přáteli. Hledání smyslu na životní cestě je mé oblíbené téma, které vnímám

jako důležité. Je to jedna z oblastí, které s lidmi otvírá. Mrzí mě to, ale přicházejí lidé, kteří mají duševní trápení, vnitřní tlak z práce. Mrzí mě to častokrát za ně, protože věřím, že život je dar plný krás. Pozitivnější je, když mám možnost se bavit s lidmi a společně hledat odpovědi na otázky spojené s Biblií.

S jakými starostmi a myšlenkami se na vás lidé v poslední době nejčastěji obracejí? Co současné generace trápí?

Myslím si, že bez rozdílu věku trápí všechny generace vztahy. Mám pocit, že jsou to právě vztahy, které aktuálně dostávají nejvíce zabrat. Dnešní doba charakterizovaná rychlostí a časovými pracovními nároky jim zrovna nepomáhá. Instantní doba nám dává pocit, že co nefunguje, můžeme prostě vyhodit. Aplikujeme to na věci, ale podvědomě se tak chováme i k vztahům a lidem kolem nás. Ale to přece nejde. Člověk takto nefunguje a nebude to fungovat ani na pracovišti, ani v rodině.

Již jste zmínil, že lidi a jejich starosti nesoudíte. Drží kaplan také něco jako „lékařské tajemství“?

Jistotu by měla přinést má víra a to, že mi Bible jasně říká: „Nesudte!“ Mně souzení lidí není vlastní, je to určitě dar od Pána Boha, opravdu není na mně, abych soudil. Naopak, jako kaplan se snažím vytvářet bezpečné prostředí, ve kterém se nikdo nemusí bát ani soudu, ani zklamání důvěry. Víte, důležitým prvkem kaplanské služby je dodržování zásad mlčenlivosti a uchování tajemství, ale chrání to také mě, aby nikdo nevyzvídal informace. Prostě řeknu, že jsem vázán mlčenlivostí, a je to. Myslím, že bez této zásady by moje „práce“ úplně postrádala smysl, vdyť je to právě důvěra, která je ve vztazích nezbytná. ▶





Víra poskytuje člověku hlubší smysl, naději a sílu na cestě životem. Ukazuje nám směr a hodnoty, které nám pomáhají překonávat překážky a hledat vnitřní klid a harmonii.



Kde je vaše působiště? Kde vás zájemci o tuto službu najdou?

Pracuji v Maranathě, která sídlí na Jemnické ulici, ale pohybuji se v celé lokalitě Brumlovky, takže jsem opravdu nadosah. Ale to neznamena, že se vždy musíme potkat. Pro někoho může být osobní setkání stresující, a tak mě lidé mohou kontaktovat prostřednictvím telefonního čísla nebo webových stránek. Pak záleží jen a jen na daném člověku, jestli se chce potkat někde v kavárně, v parku, v kanceláři, někde víc v soukromí, anebo začít jen rozhovorem po telefonu.

Jak se na svou práci připravujete? Co všechno to obnáší?

I pro mě je to nové, ale myslím, že se příprava nebude rámcově lišit od příprav jiných služebností, které jsou založené na kontaktu s lidmi. Studium v různých oblastech je základní kámen, stejně jako příprava, vlastní duševní hygiena atd. Myslím si, že každý člověk se musí udržovat ve všech oblastech života: duševně, duchovně i fyzicky. Zastávám názor, že každou chvíli si vybíráme mezi růstem a pravým opakem – nic mezi

tím. A vidíte, už dělám kaplana sám sobě. *(směje se)*

Jak se mladý muž jako vy, s běžnými zájmy jako fitness nebo hraní videoher, dostane k teologii? Co vás vedlo k tomu, věnovat se aktivně službě Bohu?

Podle mě se lidské radosti, zájmy a víra vzájemně nevylučují, ale sám jsem to pochopil až v těžké životní situaci, ve které jsem se ocitl. Člověk si začne v určitém bodě klást otázky, a pokud je upřímný sám k sobě, dochází k závěrům, které ale mohou obnášet i radikálnější životní změny. Můj osobní příběh by byl na delší povídání, na což teď není prostor. Jen se musím zmínit, že při hledání jsem našel něco, co mi dalo smysl i poslání – víru. Teď jsem rád, že mohu spojit své zájmy

a víru v jedno. K tomu mě vedlo hledání hlubšího smyslu života a touha po službě druhým lidem. Musím přiznat, že na hraní počítačových her už není tolik času. U pohybu ale zůstávám. Je to pro mě forma odpočinku, relaxace a duševní hygieny.

Říkáte, že velkou oporou vám je v životě vaše manželka. Je podle vás důležité sdílet své strasti a myšlenky se svým partnerem?

Přesně jak říkáte, je to součást mého života. Neumím si představit být tady pro druhé bez toho, že bych měl doma skutečné pozhénnání v rodině. Manželství vnímám jako jeden z největších darů, jaké mám. Proto je to jedno z témat, o kterém si rád povídám, přečtu si dobrou knihu anebo poslechnu podcast. Je to pro mne inspirace a stále velká neznámá, kterou se snažím objevovat a stále se v ní zdokonalovat. S manželkou máme nadstandardní vztah a jsme k sobě maximálně otevření a upřímní. Neumím si představit, že bych ji neměl. Jsou ale věci, které s manželkou probírat nemohu, právě ty, které se důvěrně dozvím od lidí při službě. Na to tu mám Pána Boha, ten ostatně všechno dávno ví, takže mlčenlivost neporušuji.

Mohou lidé z Brumlovky přijít také na vaši bohoslužbu?

Občasně kážu ve Společenském centru Bethany, to je ten menší dům za budovou Delta, někdo to místo zná spíše díky křesťanské školce Elijáš. Některá kázání i z jiných bohoslužeb najdou lidé na YouTube. Pokud by ale někdo měl zájem, může si pustit můj podcast „Kto si?“. Ten název není chyba, je to slovensky. *(směje se)* Ten najdete skoro na všech platformách jako Spotify, Google podcast atd. Na nich asi člověk nejvíc pozná můj přístup k duchovním tématům, která považuji za neoddelitelně spjatá s praktickým životem. Budu rád, když se i takto trochu poznáme a člověk se nebude při případném setkání cítit jak na „rande naslepo“.

Na závěr nejednoduchá otázka: V čem může na cestě životem pomoci víra?

Chtělo by se mi říci: „Ve všem!“ A byla by to veliká pravda. Ale abych poslední otázku „neodbyl“, tak vám řeknu, že víra poskytuje člověku hlubší smysl, naději a sílu na cestě životem. Jak řekl Martin Luther King Jr.: „Víra je vzorem neviditelného, touhou po neznámém a povzbuzením v našem úsilí, aby naše srdce přemohlo největší výzvy.“ Mnohokrát se setkávám s tvrzením, že víra je berlička. Z vlastní zkušenosti však vím, že tohle tvrzení spíše vychází z nevědomosti. Věřit vyžaduje obrovskou odvahu přenechat věci Pánu Bohu a to není pro ego člověka jednoduché. Přitom víra poskytuje směr a hodnoty, které nám pomáhají překonávat překážky a hledat vnitřní klid a harmonii. Je to cesta, která pomáhá nalézt odpovědi na naše otázky, dává sílu v těžkých chvílích a ukazuje nám, jak milovat a podporovat druhé lidi. Takže nakonec vidíte sami, víra pomáhá úplně ve všem. _

**Patrik
Nehyba**

Kaplanbrumlovka.cz
+420 734 524 999
kaplan@brumlovka.cz

Biodiverzita

Včelí úly na střeše Delty

Na Brumlovce neustále pracujeme na rozšiřování zeleně a přírodních prvků. Nedílnou součástí našich staveb jsou dnes velkorysé střešní zahrady, kde lidé mohou trávit čas. Zároveň tu od října našly domov nové „obyvatelky“ – včely kraňské.

Umístění dvou včelích úlů na střeše budovy je v souladu nejen s naší společenskou odpovědností, ale také s naším cílem podporovat biodiverzitu. Protože je na Brumlovce a v blízkém okolí dostatek parků a zahrad včetně Krčského lesa, a tudíž i dostatek potravy pro včely, umístili jsme po konzultaci s odborníky dva včelí úly na technickou část terasy administrativní budovy Delta. Bezpečnost nájemců i samotných včel je zajištěna umístěním v dostatečné vzdálenosti od pobytové terasy.

S žihadly včely kraňské šetří

V každém ze dvou úlů sídlí kolem 60 000 včel kraňských, což je geneticky šlechtěný druh oblíbený mezi českými chovateli. Každé včelstvo má svou matku, lidově řečeno královnu. „Jedná se o plemeno krotké, klidné a při manipulaci mírné,“ říká včelařka Jindřiška Hinge, která má společně s kolegou RNDr. Pavlem Machem péči o včelstvo na starost. Včelí úly jsou součástí projektu „Včely na střeších“, jehož cílem je monitorovat vitalitu včelstev ve městech a nasbíraná data analyzovat. „Ve včelích úlech máme kromě váhy, teploměrů a GPS trackerů umístěny také akustické senzory, pomocí nichž rozpoznáváme stavy v úlu, jako dostatek prostoru, stres, zmatečnost, stěsnanost, rozvoj včelstva, tedy kladení, a další pro včelaře důležité parametry. Na základě nasbíraných dat porovnááme pomocí umělé inteligence kvalitu života tohoto důležitého živočišného druhu,“ vysvětluje Jindřiška Hinge.

Brumlovka včelám svědčí

Včely mají za sebou první zimu, kterou zvládly bez útrap. „Už koncem února jsme v chumáči – což je včelí shluk, ve kterém si včelky přes zimu udržují stálou teplotu – naměřili teplotu 30 °C. V současnosti jsme včelám navýšili úl o další patro, abychom podpořili jejich jarní rozvoj,“ dodává odbornice. Včelám se ve městech daří velmi dobře, o čemž svědčí mimo jiné kvalita získaného medu. „Ve městech má včela medonosná mnohem pestřejší potravu než v zemědělsky zatížených oblastech, kde bývá jednodruhá – většinou z řepky. Praha spravuje přes 160 hektarů ovocných sadů. Ve městě mají včely pastvu od března do konce října,“ vysvětluje Jindřiška Hinge.



Pokud bude počasí jako v loňském roce, včelaři očekávají z obou úlů výnosnost kolem 40 kg. Část medu věnujeme místnímu spolku seniorů Letokruh, část získají nájemci Brumlovky a část necháme včelám před podzimní přípravou na zazimování, protože právě med samotný je nejuživnější formou krmení s dostatečným přísunem minerálů. _

Sledujte včely online

Před úly a také v jednom z úlů jsou umístěny kamery. Pohyb včelek tak můžete sledovat online na našem webu brumlovka.cz/včely.

Fyzioterapie

Fyzioterapie jako lék na bolest

Bolest zad či krční páteře, způsobenou dlouhodobým sezením u počítače nebo jednostrannou zátěží, nevyřeší masáž jednou za měsíc. Je třeba jí předcházet správnými pohybovými návyky a řešit ji komplexně.

S tím vám pomohou fyzioterapeuti v Balance Clubu Brumlovka.

Fyzioterapie je obor, který se zaměřuje nejen na diagnostiku a terapii, tedy léčbu poruch funkce pohybového aparátu, ale rovněž na prevenci, tedy předcházení těmto stavům. Jinými slovy, fyzioterapie dokáže odhalit příčinu, proč vás dlouhodobě bolí záda, máte zablokovaný krk nebo při spánku a dalších činnostech preferujete pouze jednu stranu. Může to být zdánlivá maličkost, které nevěnujete pozornost, třeba stálé nošení tašky na jednom rameni, špatné nastavení kancelářské židle, nevhodné umístění monitoru počítače na pracovní desce, večerní sezení u televize bokem apod. Fyzioterapeut dokáže příčinu těchto potíží odhalit a zároveň je léčit, ulevit od bolestí hlavy, zmírnit obtíže spojené s psychickým vypětím a stresem apod.

V Balance Clubu Brumlovka vám je v příjemném prostředí k dispozici zkušený tým fyzioterapeutů a masérů. Neváhejte se zde zastavit a nechat si poradit.

S čím vám může fyzioterapeut pomoci

- Bolesti pohybového aparátu v celém rozsahu – akutní i chronické
- Bolesti hlavy a migrény, bolesti spojené s psychickým vypětím
- Poúrazové a pooperační stavy (svaly, klouby, šlachy, vazy...)
- Péče o měkké tkáně a jizvy (včetně péče po porodu císařským řezem)
- Bolestivé stavy způsobené sportovní aktivitou (tenisový/golfový loket, Achillova šlacha, patní ostruha a další)
- Profesní bolesti (např. syndrom karpálního tunelu)
- Vadné držení těla, skolióza, plochonožie (včetně poradenství správného obouvání) a další svalové dysbalance
- Poruchy se zažíváním (reflux) a dýcháním



Vše začíná rozhovorem

Při návštěvě fyzioterapeuta hraje významnou roli komunikace. Zdejší fyzioterapeuti se tak budou ptát na vaši anamnézu – aktuální zdravotní stav, prodělané úrazy, na pracovní pozici a náplň práce s ohledem na stereotypní pohyby, sezení a stání, na vaši kondici a pohybové aktivity apod. Subjektivní i objektivní obtíže tak posoudí s ohledem na váš celkový životní styl.

Samotné vyšetření probíhá pohledem i pohmatem (tzv. palpací) anebo s využitím speci-

fických testů. Pokud fyzioterapeuta navštívíte s bolavým krkem, může vás překvapit, že vás požádáte, abyste se svlékli do spodního prádla. To je však zcela v pořádku – terapeut potřebuje získat pohled na celé tělo, nejen na oblast, která klienta trápí, ale i na trup, ramena nebo kyčle.

Terapie není jen o cvičení

Následně vám fyzioterapeut navrhne léčbu vašich obtíží – terapeutický plán. Terapie zahrnuje různé uvolňovací, protahovací a mobilizační cviky (podle nejnovějších muskuloskeletálních technik a speciální metodiky), které v počáteční fázi pomáhají při odstranění bolesti, úpravě svalového napětí, uvolnění kloubních bloků a odstranění dalších příčin, a také podpůrné techniky, jako je například kinesiotaping.



Součástí vyšetření je kompenzační doporučení, co se týče ergonomie pracovního prostředí a pohybového chování v běžných denních aktivitách. Pokud vaše pracovní pozice vyžaduje celodenní sezení u počítače, výrazně pomůže správný sed u stolu – výška pracovní desky i křesla, pozice kolen a loktů, ergonomická opěrka zad i předloktí, výška monitoru a další. Aktuálním trendem, který doporučují fyzioterapeuti a ortopedi, je ergonomická vertikální myš, jež nejen zvyšuje komfort při práci, ale zároveň pomáhá předcházet nemocem z povolání, jako je syndrom karpálního tunelu.

Pokud v práci celodenně stojíte nebo chodíte, zcela zásadní je správná zdravotní obuv. Může se to zdát málo pravděpodobné, ale špatná obuv může způsobovat i bolesti hlavy.

Důležitá je kvalita prováděných pohybů

V další fázi se společně s fyzioterapeutem zaměříte na dlouhodobější odstranění obtíží v pohybovém systému, na schopnost vnímání těla, kontroly kvality prováděných pohybů a držení těla tak, aby byla zajištěna efektivní práce jednotlivých svalových skupin v běžných denních činnostech nebo při sportovním výkonu. Poradí vám také s vhodnou pohybovou aktivitou. Služby fyzioterapeuta často vyhledávají aktivní amatérští sportovci, kteří mají špatné herní návyky například při golfu nebo tenisu. Zde je pak namístě využití osobního trenéra daného sportu, který upraví držení hole nebo rakety a naučí vás správné pohyby.

Sportovci jsou u nás vítáni

K fyzioterapeutovi vás tak nemusí přivést pouze bolest. Fyzioterapie je komplexní obor, který pomáhá odstraňovat obtíže, ale také jim předcházet, snižovat přetížení a opotřebení pohybového aparátu, zvyšovat sportovní výkon a zároveň urychlovat regeneraci. Pravidelné návštěvy přinášejí efekt téměř sto procentně.

Zlepšete si své pracovní podmínky

Abyste ve svém zaměstnání předcházeli bolesti a přetížení pohybového aparátu, zamyslete se nad tím, jak vaše tělo při práci funguje. Nejste u počítače shrbení? Nesedíte celé dny s nohou přes nohu? Nestlačujete své předloktí či zápěstí o pracovní desku? Nedržíte krk a ramena za volantem ve strnulé poloze? Naučte se vnímat své tělo a uvolnit se, pokud cítíte napětí. Dělejte si při práci častější krátké přestávky, kdy uvolníte tělo jednoduchými rychlými cviky, například protažením zad, rotací zápěstí, úklonem hlavy ze strany na stranu apod.

Naučte se vnímat své tělo a uvolnit se, pokud cítíte napětí.

V Balance Clubu Brumlovka vám pomohou najít každodenní rovnováhu, aby vás nejen v práci neomezovala bolest. Pod jednou střechou zde najdete fyzioterapii a masáže, ale také fitness, skupinová cvičení jako pilates nebo jógu, wellness a spa. Staňte se členem klubu, přijďte si pro radu, uvolňující masáž, zacvičit si nebo se zrelaxovat. Bezpochyby si to zasloužíte. _



Balance Club Brumlovka
Budova Brumlovka
balanceclub.cz

Životní styl

Stillness, to je čistá hlava a život

Pojmy fitness a wellness vám jistě nejsou neznámé. Pokud se cíleně snažíte dělat něco pro své zdraví, nejspíš jsou i součástí vašeho života. Až zjistíte, co znamená stillness, nejspíš si řeknete, že přesně tohle vám chybí, abyste byli kompletně vyladěni nejen po tělesné, ale i po psychické stránce.

Co se skrývá pod povědomě znějícím pojmem stillness? Pokud ve vás evokuje něco zdraví prospěšného, je to přesně ono. Nejedná se však o žádnou módní záležitost, specializaci, která se „odštěpila“ od fitness a wellness. S takovou specializací někdy bývá problém, že poněkud ředí původní přínos. Se stillness je to právě naopak. Jeho cílem je rozšířit a posílit schopnosti a dovednosti, díky kterým můžeme vést plnohodnotný, ideálně vybalancovaný život. Stillness můžeme směle nadřadit jako zastřešující životní styl, či chcete-li, způsob péče o sebe samé. Pojem stillness představuje nový, uznávaný mezinárodní výraz pro klid a aktivity směřující k optimalizaci myšlenek, vnitřního dialogu a činnosti autonomní nervové soustavy.

Žijeme ve společnosti, kde je kladen velký důraz na fyzický i psychický výkon jednotlivce. Čelit tomuto tlaku, který je velmi komplexní, není jednoduché. Stillness umožňuje dosáhnout potřebného klidu pomocí specializovaných vědecky ověřených postupů. Uplatňované postupy pomáhají při zvládnutí stresu, získání klidu a přispívají k lepší regeneraci organismu. Stillness znamená čistou hlavu, klid myslí a metodiku směřující k tomu, aby člověk pomocí jednoduchých technik dokázal ve zdraví přežít tlak dnešní doby a neklidné situace i ustát životní krize.

Cesta k tajemství stillness

Zatímco v okolních zemích už se stillness etablovalo, v České republice zatím není tak samozřejmé narazit na

místo, kde byste se mohli tréninku a osvojování potřebných technik věnovat. Jednou z prvních vlaštovek je aktivita Stillness Institutu, projekt Cesta k tajemství Stillness – 24/7 Stillness Protokol. Za ní stojí Kamil Polák, který se dlouhodobě věnuje psychologii zátěže a stresu a kognitivnímu managementu a vypracoval speciální metodiku výuky stillness ve spolupráci s Newton University. Zeptali jsme se, jak to všechno začalo.

„V současné době jsem mentálním koučem některých našich olympioniků, pracuji jako vedoucí oddělení specializované metodiky v resortu Ministerstva vnitra ČR, kde máme na starosti výcvik příslušníků a zaměstnanců bezpečnostních sborů ČR, manažerů resortu vnitra a právě i sportovců, kteří jsou zařazeni v resortním sportovním centru OLYMP. Učím také na vysoké škole psychologii zátěže a stresu, kognitivní management a mentální trénink pro sportovce a manažery. A tito sportovci, manažeři a studenti za mnou přišli, že nedokážou mít čistou hlavu, nedokážou zastavit či

usměrnit negativní vnitřní dialog, který jim brání lépe hrát, dosahovat výkonů, dobře spát nebo prostě žít kvalitnější život. Chtějí být tzv. ve flow/zóně, uvolnění ve své práci, nemít napětí v těle, nemít zvýšené mozkové frekvence související s intenzivním vnitřním dialogem. To byl jeden z podnětů, abych vypracoval metodiku, kterou jsem nazval Cesta k tajemství Stillness. Jedná se o techniky, které používám během dne ve 24/7 stillness protokolu. Ráno po probuzení, při jídle, při chůzi, při běhu, při protahování, při meditaci, při komunikaci a při všech denních činnostech – abych se víc a víc ladil na flow a víc se dostával do pohody. A pak, až přijde krizový okamžik, je daleko větší pravděpodobnost, že s tím dokážu pracovat, právě díky tréninku a zácviku, který už mám za sebou. Je to jednodušší pro tělo. Tělo už to cítí, zná to a ví, jak se má chovat. Jednoduché techniky nám slouží k tomu, abychom se s tím naučili pracovat. Je to stejné, jako když jdete do fitka a chcete zvednout sto kilo nebo když se chystáte uběhnout maraton. Musíte trénovat. Nestačí si říct: Budu mít čistou hlavu. Chcete-li dosáhnout stavu, že v krizové situaci budete schopni zachovat čistou, klidnou hlavu, tak na to také musíte trénovat. Často si vytváříme domněnky a různé strachy a stresy, které je obtížné v krizové situaci zastavit. Protože těžké životní situace, jako je rozvod, či období, kdy nemám finance nebo se mi nedaří v práci, jsou tak složitým problémem pro hlavu, že v té chvíli v podstatě nedokážete bez tréninku zastavit napětí nebo ten negativní vnitřní dialog. Proto nás metodika provází na cestě hledání klidu.“ >

Mentální trénink



Tři základní oblasti:

- 1** FLOW/ZÓNA – pracujeme s pochopením témat, jak využít stavu flow při práci a tvůrčí činnosti, kdy vysvětluji, jak v tomto stavu skládám hudbu a básně. Dále vysvětluji, jak se dostat do Zóny ve sportu a jak sestavit 24/7 Stillness protokol.
- 2** Měření biologických a neurobiologických signálů pro hodnocení úrovně celkové zátěže organismu a úrovně relaxace a soustředění. Neurovizuální a kognitivní trénink.
- 3** Stillness techniky pro trénink koncentrace, relaxace a zvládnání stresu – zenová meditace, zastavení negativního vnitřního dialogu, techniky všímavosti při jídle, chůzi, běhu, snižování napětí svalů, floating, předspánkový NREM protokol...



Stillness pomáhá čelit tlaku, který společnost klade na fyzický i psychický výkon jednotlivce.

Měření srdce a mozku

Trénink technik probíhá ruku v ruce s vědecky ověřenými postupy. Zájemce o nastoupení Cesty k tajemství Stillness čeká mimo jiné měření důležitých ukazatelů stavu jejich těla a mysli. Kamil Polák upřesňuje, o co se jedná a co všechno je pro klienty přichystáno.

„Na počátku je vždy představení a vysvětlení jednotlivých kroků a vědeckých metod. Klient se seznámí s případovými studii absolventů lekcí, aby měl větší vhled. Pak se provede vstupní měření, kde se měří fyzický a mentální stres, variabilita srdeční frekvence, poměr sympatické a parasympatické nervové soustavy, predikce kondice cév, měří se mozkové vlny atd. Tato sofistikovaná měření provádíme, abychom určili základní stav, ve kterém klient přijde. A pak začíná výuka jednotlivých lekcí, kterých je deset. Každá lekce je zaměřená na jednu oblast, kterou během dne klient celý týden opakovaně opakovaně prochází. Každá lekce, tedy vysvětlení a trénink techniky, trvá minimálně hodinu. Klient dostává metodické listy, aby se mohl věnovat hodině, tréninku a nemusel si nic zapisovat. Během týdne to pak podle metodického listu zpracovává. Přemýšlí, trénuje a plní úkoly.“

Techniky na míru

Metodika je výjimečná, protože používá speciální měření, aby klient poznal, co se děje uvnitř jeho těla, ve stresu, při napadení nebo při relaxaci či meditaci. Kamil Polák dodává: „Měříme variabilitu srdeční frekvence a mozkové vlny, aby klienti navnímalí, pochopili svůj stav, například když jsou v napětí nebo když použijí nějakou dechovou a mentální techniku. Chceme vidět, jestli a jak moc jim to funguje. Protože dechových technik je velké množství. Dá se to přirovnat k návštěvě výživového poradce – také vám dá jídelníček na míru. Od nás dostáváte na míru dechové a mentální techniky, které jsou vhodné přímo pro vás, které s vámi souzní. Smyslem je, aby byl klient motivován pro poznávání tajemství vědeckého oboru kinantropologie, což je nauka o pohybu člověka.“

Jedno hlavní měření mozkových vln a variability srdeční frekvence se provádí na začátku a další pak na konci. A jsou i průběžná měření při jednotlivých lekcích.“

Pro koho je stillness

Stillness je pro ty, kdo se zajímají o zdravý životní styl, mají psychicky či fyzicky náročnou profesi a chtějí optimalizovat výkon svého těla, ať už to jsou sportovci, manažeři, či prostě aktivní lidé. Lekce jsou připravené i pro jednotlivce z řad zaměstnanců v rámci spolupráce s firmami, které zajímá psychický i fyzický stav jejich zaměstnanců a jsou otevřené novým metodám, které jim pomáhají. Začátkem tohoto roku například proběhl seminář, kterého se zúčastnili manažeři, trenéři a členové Balance Clubu Brumlovka, kde si po představení všech deseti lekcí vyzkoušeli některé z technik, například optimalizaci myšlenkového procesu s vhladem do zenové meditace či trénink na základě srdeční koherence. Ukázali si, jak trénovat techniky ke zvládnutí stresu, zvyšovat odolnost fyzickou i mentální a tím také přispět k menší úrazovosti a nižší nemocnosti v rámci profese.

Ti, kdo se zajímají o stillness, se s ním mohou seznámit právě na takovém semináři nebo prostřednictvím projektu Kamila Poláka Cesta k tajemství Stillness. Trénink probíhá individuálně nebo ve skupinách ve specifických prostředích s takřka zenovou jednoduchostí. Nepotřebujete k tomu nic a většina technik je inspirována základní desetisekundovou technikou srdeční koherence a minutovými ne-meditacemi. Například tematika všímavé stravy, tedy toho, co jíst, jak to jíst a co dělat po jídle, je přímo vědecky rozpracována v rámci akce Prostředí. Dechové a mentální techniky se učí v bambusáriu, ve skleníku Fata Morgana v Botanické zahradě Praha nebo ve skalách v Prokopském údolí, zvládnutí strachu a sebeochrana pak zase v podzemí. Každý rok organizujeme také týdenní výcvikový pobyt u moře. Zážitek spojený s energií prostředí je pro většinu klientů nezapomenutelný... _



Kdo je PhDr. Kamil Polák

Je vedoucím oddělení specializované metodiky (OME) Zařízení služeb pro Ministerstvo vnitra. Provádí metodickou, lektorskou a výcvikovou činnost v oblasti zdraví, kondice a psychické odolnosti pro bezpečnostní sbory České republiky, resort Ministerstva vnitra a sportovce OLYMPU CS MV. Se svým týmem získal celkem pět národních a evropských ocenění od Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci EU-OSHA. Projekt OPTIMA byl vyhodnocen jako doporučený projekt a projekt DETOXIKON jako vítězný evropský projekt. www.optimazsmv.cz

V soukromé praxi se specializuje na psychofyzický a mentální trénink pro zájemce z řad veřejnosti formou zážitkové pedagogiky.

Jako vysokoškolský pedagog vyučuje psychologii zátěže a stresu a kognitivní management a mentální koučink pro sportovce a manažery.

Vytváří tým na rozvoj metodiky stillness, jehož součástí se můžete stát i vy, napište na e-mail Kamil.polak@newton.university

Rozmazlete tělo i mysl s produkty z obchodu Maranatha

Relaxační koupel a jemná vůně je po náročném dni přesně to, co potřebujete. Zavítejte do obchodu Maranatha a vyberte si z široké nabídky.

Himálajská sůl s růží nebo levandulí

Himálajská sůl ošetřuje a vyživuje pokožku, obsahuje řadu minerálních látek a stopových prvků. Přidané bylinky pak doplňují její účinky. Růže čistí a ošetřuje pokožku, vyhlazuje vrásky, je vhodná i pro suchou a unavenou pokožku při podráždění kůže. Vůně levandulové koupele je ideální pro klidný spánek a relaxaci, uklidňuje pokožku a celkově oživuje organismus u dospělých i dětí.

Tělový masážní krém se solí z Mrtvého moře

Sametový krém s jemnou vůní se okamžitě vstřebává a zaplaví pokožku vláhou, dodá jí hebkost a pružnost. Obsahuje vybrané vitamíny, komplex bylin a minerály z Mrtvého moře, které ovlivňují zdravý tón pokožky a zanechávají pocit uvolnění, odpočinku a blaha.

Éterické oleje

Éterické oleje do aromalamp a difuzérů vám provoní domov a uklidní rozbouřenou mysl. Vyberte si třeba směs éterických olejů „Radost ze života“, která pohladí vaše nervy, nebo „Harmonie“, nastolující rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem.



Prodejna Maranatha
Budova Brumlovka
obchodmaranatha.cz



Klid a uvolnění z drogerie dm

Šálek čaje nebo voňavá koupel? V drogerii dm najdete vše pro dokonalý odpočinek.

Mivolis bylinný čaj Klid a uvolnění

Tento čaj s příchutí meduňky, rooibosu, mučenky a máty je skvělou volbou pro uvolnění mysli i těla. Doporučujeme ho pít před spaním, aby vám pomohl se uklidnit a relaxovat. Navíc je 100% veganský a bez metalické svorky.

Balea bylinná eukalyptová koupel

Tato koupel obsahuje blahodárny eukalyptový olej, který pomáhá uvolnit tělo a zároveň poskytuje novou energii. Ponořte se do osvěžující vůně a zapomeňte na starosti.

Balea koupelová koule chrpa a pomerančový květ

Tato koupelová koule je ideální pro příjemné chvíle plné relaxace. Nechte se unášet příjemnou vůní a zapomeňte na všechny starosti.

Balea koupelová sůl granátové jablko a pomeranč

Smyslná vůně granátového jablka a pomeranče se postará o jedinečný zážitek z koupele. Obsahuje přírodní mořskou sůl, která zvyšuje imunitu pokožky, působí protizánětlivě a obnovuje rovnováhu přirozeného pH vaší pokožky.



dm drogerie markt
Budova Filadelfie
dm.cz

Wakeboarding

Adrenalin čtyři metry nad vodou

Téma
číslo

Tažné lano zabírá a jezdec připoutaný vázáním k prknu skokem míří k vodní hladině. Tělo napnuté jako struna vytváří vůči vodě velký odpor, rychlost se prudce zvyšuje a pozorovatelé na břehu jezera se zatajeným dechem očekávají příjezd k první překážce. Vítejte u wakeboardingu, ve světě Čestmíra Řandy.

Wakeboarding na první pohled evokuje příbuznost se surfingem, skateboardingem či snowboardingem. Však také podobně jako zmíněné příbuzné sporty vznikl v 80. letech ve Spojených státech. „Je to navzájem propojené, kluci, co jezdili na surfu či snowboardu, hledali další prostor pro jízdu na prkně,“ potvrzuje Čestmír Řanda.

Kde se dá wakeboarding provozovat?

Vše se odvíjí od toho, co jezdec po vodě táhne. První možností je loď, pak tzv. cable wakeboarding, kdy jezdcí dává dopřednou rychlost vlek postavený nad vodní plochou, a třetí možností je naviják, kterému se říká winch. Loď se používá na velkých jezerech, přehradách a řekách s vhodnou šířkou. Pro druhou možnost se staví přímo wakeboardingové parky, kde

stojí čtyř- až šestislooupový vlek a na vodě jsou podobně jako ve snowparku umístěné překážky – skoky, raily, funboxy apod. Nebo se dají skákat tzv. air triky, kdy využijete energie mezi prknem a hladinou, která vás dokáže vystřelit do vzduchu. Naviják je přenosný buben s motorem a třeba padesátimetrovým lanem, který se dá využít vlastně kdekoliv. „Ten se ale hodí prakticky jen k natáčení videí v prostředí, kde není možné využít loď,“ líčí Řanda.

Kiteboarding není wakeboarding

Možná jste zahlédli na vodní hladině jezdce s deskou na nohou, kterého táhl drak tlačенý větrem. Tento sport se jmenuje kiteboarding a padákové křídlo je při něm napevno upevněné k tělu, zatímco při wakeboardingu se držíte rukama hrazdičky jako na vodních lyžích. Rozdíly jsou i v samotných prknech a zásadní rozdíl je ve vázání. „Kitové prkno má něco jako pantofle, takže z něj můžete kdykoliv vyskočit. Při wakeboardingu máte nohy připoutané k prknu napevno,“ vysvětluje Řanda.

Na moře se wakeboard nehodí

Přestože se využití wakeboardu za lodí teoreticky nevylučuje ani na moři, dominantní pro toto prostředí jsou spíš surfing, windsurfing, kitesurfing a kiteboarding. Kouzlo wakeboardingu je právě v tom, že umožňuje využití vnitrozemských vodních ploch. „A to z něj činí velmi dostupný sport. Když budu chtít na kite, tak nejbližší vhodné místo najdu na Rujáně. Kdežto první wakepark u Prahy je v Brandýse nad Labem. Zaplatím tu 800 korun a jezdím celý den,“ přibližuje Řanda.

Česko nabízí dostatek možností

Kde lze v Česku wakeboard vyzkoušet? Nejbliž Praze jsou zmíněná Proboštská jezera v Brandýse nad Labem. Co do kvality překážek i zázemí nejlepší wakepark u nás najdete u Hradce Králové. Další vleky jsou ve Stráži pod Ralskem, na Velkém otvíckém rybníku >

Ani lyže, ani surf

První firma, která se wakeboardingu začala v Americe věnovat, byla LiquidForce, jejíž vliv na rozvoj celého odvětví trvá dodnes. Založili ji Tony Finn a Jimmy Redmon, kteří zprvu každý sám hledali alternativu k surfingmu a vodnímu lyžování. Finn přišel s prvním prknem Skurfer, Redmon pro změnu jako první na svůj produkt Redline instaloval vázání. Finn byl zdatnější obchodník, Redmon zase úspěšnější designér a v roce 1991 se jejich cesty propojily. To byl počátek wakeboardingového boomu v USA, který se postupně rozšířil do celého světa.





u Chomutova, v Pasohlávkách u Brna, na Těrlické přehradě u Havířova či Hlučínském jezeře u Ostravy. „Hodně oblíbené je také jezdit do Německa. Pro nás je dobře dostupný park u Drážďan nebo ve Schwandorfu za Rozvadovem. A také na Slovensku v Bratislavě. Musím ale říct, že Hradec, Brno, Brandýs i Chomutov nabízí podmínky srovnatelné s areály v západní Evropě,“ chválí Řanda.

Velký vlek pro zkušené, malý pro začátečníky

Ve wakeparcích najdete dva základní typy vleků. Tzv. velký je natažený pomocí čtyř až šesti sloupů, kde lano jezdí po oválu pořád dokola. Malý vlek (nebo také „two point“) má jen dva sloupy a jedete na něm jen tam a zpátky. Ten je vhodný pro začátečníky, zkušenější jezdec hledá spíš velký vlek. Areály jen s malými vlekami najdete třeba v České Lípě, v Ejpovicích u Plzně nebo u Soběslavi. I ve výše zmíněných areálech s velkými vlekami ale bývají jeden či dva malé. „Vzhledem k tomu, že první zkušenost se škrubnutím lana při startu často končí komickými pády, je dobré začít na malém vlekku, kde může operátor přizpůsobit rychlost. Na velkém vlekku je konstantní rychlost kolem 30 km/h,“ upozorňuje Řanda.

Při nácviu techniky buďte trpěliví

Je technika jízdy na wakeboardu náročná? Kdo nemá zkušenosti třeba ze snowboardingu, může mít zprvu problémy s nezvyklou jízdou bokem. „Z vlastní zku-

Jak na to

Rady pro začátečníky

Jak začít s wakeboardingem?

Sbalte plavky a vyrazte do wakeparku. Veškeré další vybavení si půjčíte na místě – prkno, vestu, případně neopren, pokud je ještě chladnější počasí, a helmu, kterou potřebujete pro jízdu na překážkách. Při jízdě po hladké vodě se bez ní obejdete.

Je wakeboarding pro každého?

Pro kohokoliv se základní pohybovou dovedností. Stejně jako lyžování, cyklistika a jiné sporty.

Mohou wakeboarding vyzkoušet i děti?

Základním předpokladem je, aby dítě umělo dobře plavat. V parcích pak na malých vlecích potkáte i děti předškolního věku. Na velký vlek je už potřeba větší síla k udržení hrazdy, především při startu a v zatáčkách.

šenosti mi přijde, že třeba na snowboardu jsou začátky snazší a kopec nějak sjedete třeba hned první den. Na wakeboardu jsem první den strávil jen tréninkem startů a projetí zatáčky a ani po čtyřech dnech jsem neměl sto-procentní pocit. Znáám lidi, co základním nácviem strávili celé léto. Je důležité obrnit se trpělivostí a nenechat se odradit,“ radí Řanda, který je na prkně na sněhu i na vodě jako doma.

Positivní přínosy

Pokud se budete wakeboardingu věnovat, brzy oceníte, jak vaše tělo – především „core“ a ruce –

překonáváním odporu vody sílí. Po prvním dnu ale budete nejspíš cítit i svaly, o jejichž existenci jste neměli tušení.

Na začátek stačí vybavení z půjčovny

Jak finančně náročný sport wakeboarding je? Pokud si budete chtít pořídit skutečně top vybavení, připravte si 20 až 25 000 korun jen za prkno a vázání. Plus vesta, helma, neopren, a můžete být hravě na 30 000. „Obecně ale platí, že třeba první dvě sezony vám bohatě stačí vybavení z půjčovny přímo v parku. A ve wakeboardové komunitě funguje čilý bazarový prodej,“ nabízí alternativy Řanda.

Jak postupovat, když chci vlastní vybavení?

V první řadě si vyjasněte tři věci. Kolik chcete investovat, kolik chcete obětovat wakeboardingu času a jakému typu se chcete věnovat – jízde za lodí, nebo na



České wakeparky v Hradci Králové, Brně, Brandýse i Chomutově nabízí podmínky srovnatelné s areály v západní Evropě.

vleku v parcích? Prkna pro jízdu v parcích mají odolnější skluznici, ta pro jízdu za lodí zase ploutvičky, které umožňují důraznější zahranění při odrazu na vlně. Ta ale nemůžete vzít na umělé překážky v parcích. Stejně tak existují i dva typy vázání, jedno s otevřenou špičkou, druhé s uzavřenou. To je pevnější, lépe drží nohu a je určené pro zkušenější jezdce, kteří skáčou na překážkách. Druhá základní investice bude do vesty. Na začátku vám postačí základní vesta, ale můžete si pořídit i speciální odlehčenou, plněnou gelovými vložkami. Ta má navíc ochranný efekt a tlumí velké rány, které člověk od vody často schytá. „Je třeba si uvědomit, že díky odporu prkna vůči hladině můžete i na vleku nabrat rychlost třeba 45 km/h a skáчете do výšky tří čtyř metrů. A když se trik nepovede, tak to už je pěkně nepříjemný pád,“ odkrývá skryté nástrahy Řanda. Ve wakeparcích je také povinné nošení ochranné helmy.

Můžu si jít wakeboard prohlédnout do kamenného obchodu?

Wakeboarding je v tomto ohledu trochu omezený a kamenné prodejny wakeboardy standardně nenabízí. Výjimkou je třeba brněnský obchod Snowboard Zezula, který se specializuje na freestyle sporty a pořádá i testovací dny. Veškerý sortiment pak najdete prakticky jen v e-shopech, třeba na wakeguru.cz nebo wakeshop.cz.

Permanentky jako na horách

Ceny celodenního jízdového v českých wakeparcích dnes vycházejí zhruba podobně jako lyžařský skipas, kolem 1 000 korun. Zpravidla si však můžete koupit i zkrácenou časovou jízdenku, třeba jen na hodinu či dvě. Nebo naopak můžete pořídit celoroční permanentku, která se vám v případě, že to máte do parku blízko a jezdíte opravdu často, rozhodně vyplatí. „V parku ve Stráži pod Ralskem jsem jeden rok odjezdil plných 52 dnů. Mít permanentku pak stojí za to,“ dodává s úsměvem Řanda. _



Kdo je Čestmír Řanda

Sport postupuje celý jeho život a posledních patnáct let je jeho hlavní disciplínou ragby, které aktivně hraje za Tatru Smíchov. Současně ale miluje „jízdu bokem“ a po snowboardovém období našel cestu k wakeboardingu, kterému propadl.



Energie z prodejny Maranatha

Potřebujete doplnit energii během sportovní aktivity nebo po sportu? Sáhnete po energetických tyčinkách Bombus z prodejny Maranatha. Jsou vyrobeny z přírodních surovin bez přidaného cukru, bez lepku, bez laktózy a bez konzervantů a jsou vhodné i pro vegany. V nabídce je celá řada různých příchutí – zkuste třeba banánovou, arašídovou nebo tyčinku se slaným karamellem.



Prodejna Maranatha
Budova Brumlovka
obchodmaranatha.cz

Ochrana pokožky i regenerace po sportu? Vše najdete v drogerii dm



Pohyb na čerstvém vzduchu na nás působí blahodárně. Nepodceňujte ale ochranu před sluncem. Po sportování pak určitě oceníte sprchové gely s přírodními vůněmi.

SUNDANCE sprej na opalování Sport

Sprej na opalování s ochranným faktorem 30 je voděodolný, vaši pokožku spolehlivě ochrání i při aktivním pohybu a má chladivý efekt. Navíc obsahuje kvalitní technologii SymDeo®, která působí proti vzniku tělesného pachu.

Sprchový gel Balea MEN 3 v 1

Sprchový gel s vůní máty a mentolu vás zaručeně nabije energií. Je vhodný pro každodenní použití na tělo, tvář i vlasy a neobsahuje žádné mikroplasty.

Sprchový gel SEINZ. 3 v 1

Sprchový gel SEINZ. s vůní máty, koriandru, muškátu a cedrového dřeva určitě oceníte po náročné sportovní aktivitě. Revitalizuje pokožku, tvář i vlasy. Má z 95 % přírodní složení a neobsahuje mikroplasty.



dm drogerie markt
Budova Filadelfie
dm.cz

Kultura



Foto: Dan Materna

Výstava

David Černý: Stálá expozice vybraných děl

Galerie Musoleum, Praha-Smíchov

Sochař a výtvarník David Černý otevřel svůj nový výstavní prostor nazvaný Musoleum v historické budově bývalého smíchovského lihovaru. Moderní umění je zde prezentováno v pěti patrech, a to jak ve stálé expozici Černého, tak v podobě hostujících výstav. Do interiéru galerie jsou zakomponovány některé prvky a artefakty z někdejšího lihovarnického provozu, z velké části je však zaplněna vybranými díly známého výstředního umělce. Jedná se o průřez prací od jeho raných kreseb až po nejnovější tvorbu, součástí je i sekce designu a architektury, která dosud nebyla publiku představena. V objektu najdete kavárnu a vyhlídkové terasy, otevřeno je každý den. _

Knihy

Alena Mornštajnová: Les v domě

Host Brno, vyšlo v dubnu 2023



Autorka bestsellerů Hana, Tiché roky nebo Listopád vydala nečekaně mrazivý román o tom, že nic v životě není takové, jak to na první pohled vypadá, a že žádné tajemství není nikdy pohřbeno tak hluboko, aby se nedalo vykopat. Hlavní postavou dramatického příběhu je malá holčička, kterou autorka nazývá „cácora“, jejíž otec kamsi zmizel při povodních a matka utíká před odpovědností k milencům a alkoholu. O dívku se stará její nevráživá babička. Jenže všude kolem je les, ve kterém se skrývá cosi hrozného, a cácora jednoho dne začne mluvit... _

Celeste Ng: Naše ztracená srdce

Odeon, vyšlo v červnu 2023



Třetí román americké spisovatelky s hongkongskými kořeny se odehrává v Americe po ničivé ekonomické krizi. Během ní postupně zavládly protičínské nálady, které vedly až k zavedení zákonů na ochranu amerických hodnot. Na jejich základě jsou Američané čínského, ale i jiného asijského původu pod ostrým dozorem úřadů i veřejnosti. Pronásledování, trestání i likvidování jsou ale všichni, kdo proti diskriminačním zákonům jakkoli vystupují. Jedním z opatření proti těmto lidem je odebírání dětí... _

Koncert

Igor Orozovič & CO.: Je jedno místo

Letní scéna Vyšehrad, sobota 29. 7. 2023

Herec, zpěvák s charismatickým temným hlasem a autor osobitých písní Igor Orozovič přichází s novým šansonově laděným repertoárem. Pražskému publiku se představí na konci července na Letní scéně Vyšehrad. V autorských písních uslyšíte nejen poezii, ale i specifický styl humoru, sarkasmu a nadsázky, se kterými se dívá na svět. Společně se svými muzikanty okoření šansonově laděné písně prvky rocku, blues a soulu. _



Foto: Lenka Hatašová

Film

Dvě slova jako klíč

Premiéra v červenci 2023

Film natočený podle stejnojmenné knihy spisovatele Josefa Formánka je volným pokračováním úspěšných Úsměvů smutných mužů, v nichž hlavní roli alkoholika výtečně a zcela uvěřitelně ztvárnil herec David Švehlík. V režii Dana Svátka se v novém snímku odehrává příběh o hledání smyslu života, o vztahu rodičů a dětí, o osudu a o neznámých silách, které řídí naše kroky. Každý z hrdinů stojí před zásadní volbou a změnou ve svém životě. _

Divadlo

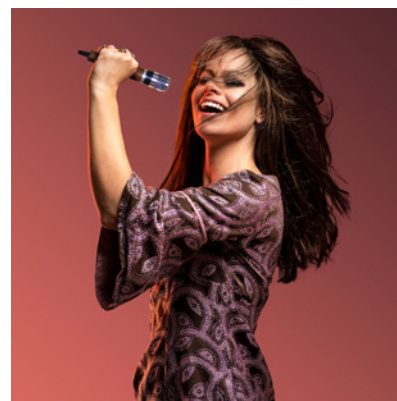


Foto: Eva Neuzilová, Letní scéna Musca Kampa

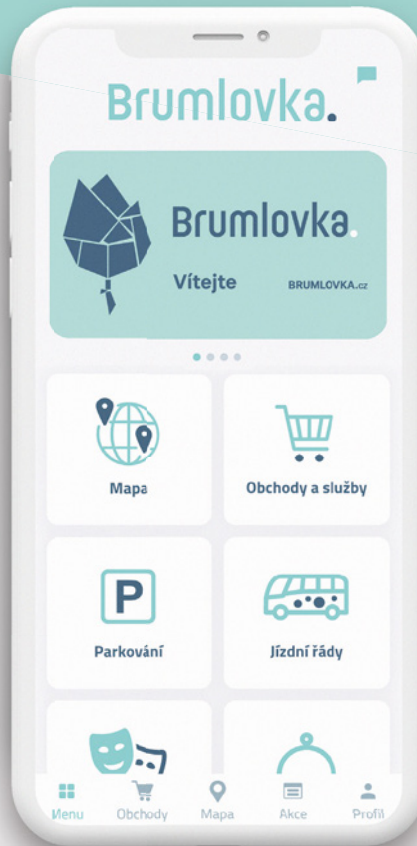
Divadelní recitál Marta

Letní scéna Musea Kampa,
červenec a srpen 2023

Letní scéna Musea Kampa v Praze už druhou sezonu uvádí úspěšný divadelní recitál Marta, který vznikl k loňskému životnímu jubileu Marty Kubišové. V hlavní roli exceluje herečka a zpěvačka Berenika Kohoutová v alternaci s Hanou Holišovou. Představení vzdává hold jedné z nejvýraznějších zpěvaček a osobností české hudební scény, přináší její životní příběh, je plné písní a živé hudby v podání Václava Kopty a dalších hudebníků a vzhledem k pozitivním recenzím kritiků potěší i náročného diváka. _



Brumlovka.



Aplikace Brumlovka

Objevte svět naší vlastní mobilní aplikace, kde naleznete aktuální novinky, přehled akcí, denní menu, mapu s navigací a další důležité informace, co vám přijdou vhod, ať už tady bydlíte, pracujete nebo toto místo navštěvujete.

Ke stažení ZDE:



App Store link



Google Play link

Passerinvest



Ein Hinweis: Bitte nicht rauchen!
Rauchen und Trinken
im Umkreis von 100 m
an der Landestelle
verboten!



#SIMPLEX



SIMPLEX

Rám dural 7005 skládací,
komponenty SHIMANO Altus/Revoshift (8),
brzdy TEKTRO V, váha 12,6 kg/M.

AUTHOR.EU



AUTHOR
BICYCLES

FLEK

SI



Kanceláře a jednací místnosti bez starostí ve FLEKSI!

Plně servisované a zařízené kancelářské prostory
s možností okamžitého nastěhování

Pracovní místa v rámci coworkingových zón

Zasedací a konferenční místnosti s kapacitou 2-60 osob
k pronájmu již od 1 hodiny

Kompletní vybavení a moderní AV technika v ceně

Tým FLEKSI se za vás postará o vše potřebné



+420 720 730 000

FLEKSI Beta
Vyskočilova 1481/4
Praha 4

www.fleksi.cz