

city

CO SE AKTUÁLNĚ DĚJE
Investujeme
do veřejného
prostoru
V BB CENTRU

Budoucnost podle Microsoftu:
**Umělá inteligence změní
všechna odvětví**



Velké téma

**Probudte
svou
kreativitu**

OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU



BBCENTRUM

Where Business
Comes to Life

Jaro 2019

Editorial

3

RESTAURACE

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

KAVÁRNY

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

SLUŽBY

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

BANKOVNICTVÍ

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

BANKOMAT

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

SPORT A RELAXACE

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

ZDRAVOTNICTVÍ

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

VZDĚLÁVÁNÍ

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

DOBÍJECÍ STANICE PRO ELEKTROMOBILI

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

OBCHODY

- 1 dm drogerie
- 2 Albert – supermarket
- 3 JK Jitka Kudlackova Jewels
- 4 Sommellerie – víno, káva, delikatesy
- 5 Maranatha – zdravá výživa
- 6 Don Pealo – trafika
- 7 Nivosport – sportovní oblečení
- 8 Bianco & Rosso – italské delikatesy
- 9 GolfProfi Store Praha – golfové potřeby
- 10 Květiny Romantika
- 11 Květiny Romantika
- 12 Novus Optik
- 13 Teta drogerie
- 14 TR GRES – Showroom



www.bbcentrum.cz



Milí čtenáři,

britský vědec Stephen Hawking řekl, že inteligence je schopnost přizpůsobit se změně. Ať už se totiž věci mění k lepšímu, nebo k horšímu, vždy to od nás vyžaduje změnu postoje. Doufáme, že naše novinky přijdou s potěšením a rychle si na ně zvyknete.

Na první pohled je patrné, že náš časopis dostal nový grafický kabát a nový název – City. A změnu, řekněme vylepšení, si zasloužil i obsah. BB Centrum City letos vyjde hned třikrát a v dostatečném nákladu, aby se dostal do rukou všem čtenářům nejen v BB Centru, ale i v jeho blízkém okolí.

Co jsme pro vás připravili v tomto čísle? Některé věci se nemění a jednou z nich je snaha rozlučit se po zimě s kily navíc a žít zdravěji. Jistě se vám proto bude hodit článek připravený ve spolupráci s Balance Clubem Brumlovka. Do vyváženého jídelníčku patří také med a včelí produkty, o kterých se dočtete v rubrice „O čem se mluví“. Pokud se chcete dostat také do mentální kondice, podívejte se, jak rozvíjet kreativitu, a zkuste si vytvořit myšlenkovou mapu. I v tomto vydání na vás čekají zprávy, aktuality a rozhovory týkající se dění v BB Centru, sportovních a společenských akcí i nabídky místních obchodů a služeb. Tentokrát představíme našeho váženého nájemce, společnost Microsoft, tým z oblíbeného PuzzleSalads a nováčka BB Centra – českou společnost TR GRES. Nezapomeneme ani na oslavence. Tím je Křesťanská střední, základní a mateřská škola Elijáš, která oslavila desetileté výročí.

Pro všechny, kdo se nemohou dočkat, až na jaře vyrazí za sportem ven, jsme připravili článek o koloběžkách. My ostatní se podívejme, jakými vzory a barvami přivítat jaro v kanceláři. A jaro, to je – alespoň za mě – jedna z nejlepších změn!

Na viděnou v BB Centru!

Kristýna Samková
PASSERINVEST GROUP

Kde nás najdete

www.bbcentrum.cz

BB Centrum

BB Centrum

Budova FILADELFIE

BB Centrum
je plné
novinek

obsah

□ Více o divadelním představení *Stručné dějiny hnutí* najdete na straně 36

5	Fotografie čísla
6	Co se děje v BB Centru
11	Maranatha: Seznamte se s Achillovými patami evoluce
12	Pracují mezi námi: Budoucnost podle Microsoftu
15	Představujeme: TR GRES a Puzzle Salads
17	Trend v kanceláři: Hrajte si, ale neztrácejte gráci
20	Život v BB Centru: Náměstí Brumlovka žije ve všech ročních obdobích
22	Balance Club Brumlovka: Zbavte se zimních kil a změňte jídelníček natrvalo
24	Sport a zábava: Koloběžky: Pro zdraví, zábavu i adrenalin
28	Zdraví: Med a včelí produkty
33	O čem se mluví: Vystupte ze zajetých kolejí a probudte svou kreativitu
36	Kulturní tipy

BB Centrum City 1/2019 | Vychází: 27. 3. 2019 | Periodicita: 3× ročně | Vydavatel: Corporate Publishing s.r.o., U Golfu 565, 109 00 Praha 10, www.copu.cz | Číslo vydání: 1/2019 | Šéfredaktorka: Kristýna Samková | Redakce: Klára Kolínová, Alice Škořochová, Veronika Dlouhá, Martin Kavka | Překlad anglické verze: Mía translate | Jazyková korektura: Proofreading.cz | Client Service Manager: Martina Krtoušová | Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614 | Foto: Vojtěch Vlk, archiv, Shutterstock | Tisk: TNM PRINT s.r.o. | Registrace: MK ČR E 15246 | Přes pečlivé zpracování neručíme za případné chyby.

Fotografie čísla

Rekonstrukce budovy A získala stříbro v soutěži Nejlepší z realit

Na slavnostním vyhlášení výsledků soutěže Nejlepší z realit 2018 jsme převzali cenu za druhou nejlepší zrekonstruovanou kancelářskou budovu v České republice. Stala se jí budova A, ve které sídlí jedna z předních bank na českém trhu MONETA Money Bank.



□ Nově zrekonstruovaná budova A v BB Centru

Budova ALPHA hlásí plný stav

Společnost Frequentis expandovala a v budově ALPHA tak zaplnila poslední volné metry.

Kromě rakouské technologické společnosti Frequentis patří mezi stálé nájemce budovy ALPHA i další významné firmy, jako jsou ČEZ, Xerox či Gorenje. Budova ALPHA nabízí svým nájemcům celkem 11 000 m² administrativních ploch v 8 nadzemních podlažích a 400 m² retailových ploch v přízemí budovy, kde se nabízí také možnost občerstvení v kantýně, restauraci PuzzlePasta nebo cukrárně Hájek & Hájková.

Budova ALPHA vyrostla v roce 2003 dle návrhu architektonické kanceláře Aulík Fišer architekti. V roce 2016 prošla náročnou rekonstrukcí, která se týkala zejména vnitřních prostor a střešní terasy. Výraznou proměnou prošlo především vstupní lobby, kde se nyní konají zajímavé kulturní akce. Kompletní renovaci se nevyhnuly ani podlahy a stěny, prostor doplnil zajímavý mobiliář a čtyři plazmové TV tvořící jednu velkou obrazovku. V netradičním proskleném atriu s negativním vertikálním sklonem přes všechna podlaží byla spuštěna fasáda až k zemi a vznikl „zákryt“ poskytl útočiště příjemnému café koutku. Novou podobu dostala jídelna, ochozy, schodiště a střešní zahrada s množstvím rostlin. Výrazné renovace se dočkaly i podzemní garáže s celkem 230 parkovacími stáními.

BB Centrum aktuálně nabízí poslední menší kancelářské plochy v Budově D a budovách BETA a FILADELFIE. V prvním čtvrtletí roku 2020 dokončíme rekonstrukci budovy B a nabídneme dalších 14 500 m² kancelářských ploch. Reagujeme tak na zájem o lokalitu BB Centra, která dlouhodobě patří k nejvyhledávanějším lokalitám nejen mezi českými a zahraničními společnostmi, ale také mezi obyvateli Prahy. _



MONETA Money Bank přesídlila do zrekonstruované budovy A

MONETA Money Bank se na konci roku 2018 přestěhovala do nové zrekonstruované budovy A a získala tak nové, moderní a větší prostory pro svůj další rozvoj.

MONETA Money Bank, jedna z nejsilnějších bank na českém trhu, se rozhodla zůstat v multifunkčním areálu BB Centrum na Praze 4 a přesídlila z budovy B na Vyskočilově ulici do nové zrekonstruované budovy A. MONETA Money Bank je jediným nájemcem celé kancelářské části budovy i jejích retailových ploch. „Hledali jsme nové sídlo, které nám umožní další růst a realizaci naší strategie přeměny banky na digitálního šampiona, u níž je právě moderní a inspirativní pracovní prostředí jedním ze stavebních kamenů,“ vysvětlil změnu sídla Tomáš Spurný, generální ředitel a předseda představenstva MONETA Money Bank.

Revitalizace vnějších i vnitřních částí budovy probíhala ve spolupráci s budoucím nájemcem, aby co nejvíce vyhovovala požadavkům na příjemné pracovní prostředí a dostatečný prostor pro relaxaci a odpočinek. „Jedná se o ojedinělý obchod na českém trhu, kdy se klient stěhuje do zrekonstruované budovy, a nikoliv do nových prostor. Pro nás je to důkazem, že naše strategie opravdu důkladné rekonstrukce je správná. Tím dlouhodobě udržujeme a zvyšujeme vysoký standard, který vyhovuje neustále rostoucím požadavkům nejen nadnárodních společností,“ říká Vladimír Klouda, výkonný ředitel PASSERINVEST GROUP.



Rekonstrukce budovy A získala stříbro v soutěži Nejlepší z realit

Soutěž „Nejlepší z realit – Best of Realty“ u nás platí za nejprestižnější ve svém oboru. O vítězích jubilejního 20. ročníku rozhodla sedmičlenná odborná porota v čele s Ing. Pavlem Kühnem (Česká spořitelna – Korporátní bankovníctví). Členy jury byli zástupci Asociace pro rozvoj trhu nemovitostí (ARTN) a dalších profesních sdružení, agentur pro výzkum trhu, bankéřů, realitních makléřů a poradenských společností.

O nominaci na titul „Nejlepší z realit 2018“ se mohly ucházet stavby dokončené na území České republiky po 1. lednu 2017, a to v kategoriích Rezidenční projekty, Nová administrativní centra, Rekonstruované kanceláře, Obchodní centra, Hotely a Skladové a průmyslové areály. Rozhodujícími kritérii při posuzování kvality nominovaných projektů byly lokalita, urbanistické a architektonické řešení včetně vnitřních dispozic, kvalita realizace a v neposlední řadě také úspěšnost na realitním trhu.

Druhé místo v obnovené kategorii Rekonstruované kanceláře získala naše Budova A. Porotu přesvědčila citlivá a účelná renovace, použité moderní materiály a technologie i celková kompozice. Autorem původního návrhu i loňské rekonstrukce je Atelier 8000. Na první pohled prošla nejvýraznější změnou fasáda tvořená hladkými bílými plechovými kazetami. Čelní strana do ulice Vyskočilova je předložena skleněnou fasádou se zdůrazněnými nosnými ocelovými konstrukcemi v tyrkysové barvě. Na hlavní ulici je přístup z proskleného výtahu, který slouží také cyklistům pro dopravu kol do kolárny v prvním podzemním podlaží. Odstraněním rampy pro bezbariérový přístup vzniklo větší prostranství mezi budovou a novým zálivem autobusové zastávky Brumlovka. Díky rekonstrukci získala devítipodlažní budova nové střešní a atriové terasy a moderní technologii chlazení. Součástí budovy je i kantýna otevřená pro veřejnost, což je koncept, který je velkou přidanou hodnotou BB Centra. Díky citlivě provedené rekonstrukci může budova A důstojně reprezentovat centrálu MONETA Money Bank, která zde sídlí od konce loňského roku. _



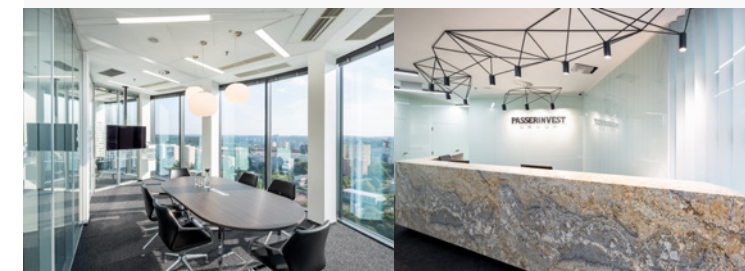
PASSERINVEST GROUP představila novou podobu svých kancelářů

Kancelářské prostory české developerské a investiční společnosti PASSERINVEST GROUP se v loňském roce dočkaly podstatného rozšíření a kompletní rekonstrukce. Autorem návrhu je architektonické studio monom works s.r.o.

Společnost PASSERINVEST GROUP sídlí v 17. patře ikonické budovy FILADELFIE. Nové řešení pracovních prostor se inspirovalo tvarem budovy, jejíž obvodový plášť je plně prosklený a z každého bodu tak umožňuje panoramatický výhled do okolí. Exkluzivní výhled, otevřenost a vzdušnost prostoru se staly nosnými body celého architektonického návrhu.

Hlavním tématem rekonstrukce bylo zjednodušení komunikace a vytvoření příjemného prostředí pro práci i odpočinek. Zasedací místnosti jsou vybavené technologiemi ve stylu „future office“. Díky tomu lze pomocí mobilní aplikace snadno ovládat veškeré technologie v zasedací místnosti a komunikovat prostřednictvím interkomu s recepcí. Rezervační systém pro interní i externí schůzky přitom plně spolupracuje také s on-line kalendáři a e-mailů pracovníků.

Mezi další významné inovace patří ovládání osvětlení, teploty vzduchu, projekční techniky či rezervačního systému přes mobilní aplikace. Přibyly prostory pro neformální schůzky, kuchyňka a odpočinkové zóny i kompletně nový ergonomický nábytek v kancelářské části objektu. Pro nerušené vyřízení telefonátů slouží odhlučňené budky v kancelářských prostorách. Výraznou proměnou prošla také recepce, jejíž pult je zhotovený z přírodního kamene. Stěny recepce jsou obloženy lakovaným sklem, které je nejen vysoce estetickým prvkem, ale slouží také jako projekční plocha pro „interní mapping“.



Investujeme do veřejného prostoru. Vloni to bylo 170 milionů korun!

Celých 170 milionů korun. To je částka, kterou společnost PASSERINVEST GROUP použila v loňském roce na zvelebení veřejného prostoru v Praze 4. Vzniklo tak například náměstí s vodními prvky u budovy BRUMLOVKA, veřejný atletický stadion nebo pavilon pro střední a základní školu.

Neudržovaný brownfield Brumlovka se za dvě desetiletí proměnil v multifunkční areál BB Centrum, který poskytuje obyvatelům Prahy pracovní příležitosti, bydlení, služby, ale i kulturní, sportovní a společenské využití. To vše zásluhou developerské a investiční společnosti PASSERINVEST GROUP, která investuje prostředky do neziskových projektů sloužících veřejnosti, a to bez jakýchkoliv dotací či příspěvků od státu.

Do jakých projektů zainvestovala společnost PASSERINVEST GROUP v loňském roce? Jedním z největších projektů bylo nové náměstí před budovou BRUMLOVKA, které nabízí místo k posezení u více než 70 stolků, prostor pro sezonní a tematické trhy i pro kulturní program. V parném létě se mohou návštěvníci parku skrýt ve stínu vzrostlých platanů nebo se ochladit u dvou vodotrysků. Zajímavým prvkem je mozaika z kamene dovezeného z Portugalska pokrývající téměř

polovinu ze 4 500 m² plochy náměstí. Náklady na výstavbu nového náměstí, které vzniklo na místě zrušeného parkoviště, přesáhly 65 milionů korun.

Dalších 63 milionů korun putovalo do výstavby školního pavilonu se zahradou pro Křesťanskou střední, základní a mateřskou školu Elijáš. Žáci tak získali prostory pro mimoškolní aktivity a novou jídelnu. V původní školní družině a jídelně vznikly nové třídy. „Pavilon jsme propojili s novým veřejným atletickým stadionem, a i díky tomu se základní škola Elijáš mohla nově rozšířit o lyceum,“ upřesňuje Radim Passer, předseda představenstva PASSERINVEST GROUP. Nové atletické hřiště vybudované za 18 milionů korun vzniklo na místě zanedbané škvárové plochy. Stadion poskytuje prostor pro nejrůznější sportovní aktivity. Tvoří ho 150 m dlouhý tartanový ovál, 100metrová rovinka, sektory pro skok do dálky a do výšky, plocha pro badminton, florbal anebo workoutová cvičení pro

všechny věkové generace. Sportoviště využívá nejen místní škola, ale za symbolický poplatek je celoročně přístupné i pro veřejnost.

Společnost PASSERINVEST GROUP klade velký důraz také na bezpečnost lidí, kteří se pohybují v rámci areálu BB Centra. V loňském roce se proto pustila do rekonstrukce pěšího podchodu pod magistrálou. Chodci si pochvalují nové osvětlení, nátěr podchodu a také autorskou mozaiku výtvarníka Jana Lukeše, která proměnila původně tmavý, nebezpečný podchod v zajímavou komunikaci. Nesmíme zapomenout ani na světelně řízený přechod pro chodce na Vyskočilově ulici, rozšíření chodníku a autobusového zálivu pro zastávky autobusů MHD a areálovou kyvadlovou dopravu. Další investice směřovaly do úpravy chodníku a menšího náměstí před budovou FILADELFIE, které skýtá místo pro odpočinek pod nově vysázenými stromy. _



□ Náměstí Brumlovka



□ Pavilon



□ Podchod s mozaikou



Krčský les – skvělý relax nedaleko BB Centra

Krčák, jak jej Pražané láskyplně nazývají, je pro běhání i procházky ideální. Téměř každý týden se tu koná nějaká běžecká či sportovní akce. Kunraticko-michelský les je oblíbeným výletním místem, ročně ho navštíví na 700 000 lidí.

V Praze se lesy rozkládají na ploše přibližně 5 200 hektarů, což je 10 % z celkové rozlohy. Krčský les zabírá plochu asi 300 hektarů, což jej činí jednou z největších zelených ploch v Praze. Na rozdíl od Prokopského údolí nebo přírodního parku Šárka se jedná o souvisle zalesněnou plochu. Až na pár luk, mýtin a hřišť jde o obrovský les, ve kterém občas ani nepoznáte, že jste stále v Praze.

Víte, kolik kilometrů cest a stezek se v něm nachází a jak dlouho by vám trvalo všechny je projít? Kromě žluté turistické stezky, která vede Údolím Kunratického potoka, modré značky, která lemuje východní okraj lesa, a zelené stezky, která prochází les křížem krážem, naleznete v Krčáku spoustu dalších cest a pěšin. Do lesa mohou také vozičkaři. Všechny známé zmapované trasy najdete v naší interaktivní mapě. V ní se můžete podívat také na umístění dětských hřišť, studánek, restaurací, sportovišť nebo vzácných stromů. Kdybychom sečetli délku všech cest v Krčském lese, získáme vzdálenost přibližně 58 kilometrů. To je jako z Krčáku do Kolína nebo Kutné Hory. _

Tipy na výlety a zajímavá místa v Krčáku najdete na www.krcazije.cz



Provázíme děti od prvních školních krůčků až k maturitě



Křesťanská střední, základní a mateřská škola Elijáš je unikátem mezi moderními budovami BB Centra. Starobylá stavba stojí v blízkosti FILADELFIE, odráží se v její skleněné fasádě a vytváří kontrast dvou různých světů. Hektická realita se tu potkává se světem dětské fantazie, kde děti teprve sní o tom, kým se stanou. Elijáš vyrostl díky pomoci Radima Passera. „Dostali jsme k dispozici budovy, ve kterých sídlíme. Velmi si ceníme i finanční

pomocí pana Passera, zvláště na začátku rozvoje školy. Nyní už jsme ekonomicky soběstační, přestože naše školné není v kontextu Prahy nijak zvlášť vysoké,“ říká ředitelka školy Hana Loderová.

Elijáš existuje už 10 let. Jak byste ty roky zhodnotila?

Vždy když budete něco nového na zelené louce, je to náročné. Navíc jsme nevytvářeli novou věc – školy jsou přece všude kolem. Lidé se ptali, proč stavíme další školu a proč zrovna křesťanskou. Zprvu jsme se setkávali s nedůvěrou, ale během 10 let, což ve školství není dlouhá doba, se nám podařilo vybudovat středně velkou školu. Když jsme začínali, chodilo k nám šest dětí, zato dnes máme 200 studentů. Růst počtu studentů úzce souvisí s kvalitou vzdělávání, na kterém jsme si od počátku zakládali, a s přátelským prostředím, které dětem poskytuje jistotu a bezpečí. Nyní patříme mezi 10 % nejlepších základních škol.

Jste křesťanská škola. Co to v praxi znamená?

Učíme děti etickým a morálním zásadám, tedy tomu, co ve společnosti podle nás chybí. A možná nejvíce chybí víra v existenci Boha, protože nás vede k respektu a úctě a činí nás pokornějšími. I když v poslední době se rodiče přivlastku „křesťanská“ již neobávají, přesto je vždy nejdříve varují, než k nám své dítě dají. Chci, aby si uvědomili, že ho povedeme ke křesťanským principům – k Pánu Bohu, Bibli a modlitbě. Pokud jsou to lidé vyložené ateisticky založení, nemuseli by se kvůli tomu cítit dobře, což by byla škoda i pro jejich dítě.

Jaké máte plány do budoucna?

Naše kapacita je zcela naplněná a mateřskou a základní školu rozšiřovat nechceme. Třídy jsou u nás naplněny maximálně 18 žáky. Navíc počet narozených dětí klesá, takže nemá smysl stavět nové budovy, které by v budoucnu zely prázdnou. Místo školy s větším počtem žáků vytváříme školu o více součástech.

K mateřské a základní jste tedy přidali i střední školu?

Ano, chceme provázet děti až k maturitě. Letos jsme otevřeli kombinované lyceum, zaměřené na všeobecné vzdělání. Držíme se v něm „metody opožděného startu“. Děti v 15 letech totiž často nevědí, zda jít přírodovědnou, nebo humanitní cestou. Naše lyceum stojí mezi gymnáziem a odbornou školou, děti v něm mají čas dozrát a seznámit se s tím, co na trhu vzdělávání existuje. Pomáháme jim tak lépe nasměrovat kariéru. U nás si vyberou až ve třetím ročníku, zda více tihnou k přírodním, nebo humanitním vědám. Velkou výhodou lycea je i to, že se dítě může od 3 let až do maturity rozvíjet v klidném a bezpečném prostředí, které důvěrně zná a cítí se v něm dobře.

Nový Microsoft Coworking Space

Microsoft otvírá nové coworkingové prostory ve svých kancelářích v budově DELTA. Od 6. března 2019 bude možné si zdarma zarezervovat jedno ze šesti pracovních míst v Microsoft zákaznické zóně.

Pracujete v dynamickém start-upu, který má více nápadů než prostoru? Hledáte místo, kde je možné se potkat s obchodními i technickými experty, kteří vás posunou dál? Máte zájem o mentoring? Zarezervujte si svůj pracovní stůl na adrese aka.ms/coworkingbooking a přijďte využít všechny možnosti, které vám nový Microsoft Coworking Space v BB Centru nabízí.

Microsoft startupy podporuje a chce tak pomoci začínajícím firmám z Česka uspět a dobýt celý svět! _



5 otázek pro: Mgr. Daniela Žižková Majitelka lékárny v BB Centru

Čím jsem chtěla být jako dítě?

Sice jsem prý jednou známé, která přišla na návštěvu, řekla, že chce být striptérka, ale co si pamatuji, chtěla jsem se stát doktorkou jako rodiče, prarodiče a další příbuzní. Táta mi to na konci gymnázia vymluvil se slovy: „Jdi na farmacii. Pak půjdeš k firmě, kde budeš mít spoustu peněz a lehkou práci.“ To, co mi řekl táta, se vyplnilo, ale mě kancélařská práce ubíjela, takže jsem nakonec skončila v lékárně, kde můžu využít jak svoje organizační, tak komunikační schopnosti a práce je to mnohem zajímavější.

Moje nejoblíbenější jídlo?

To je těžká otázka, protože jídlo mám opravdu ráda a jsem ten typ, který si pochutná na všem. Navíc moc ráda vařím. Přes týden se s dětmi a manželem sejdeme až večer, tak si dávám na večerech záležet, abychom spolu chvíli poseděli a probrali, co kdo ten den dělal. Kdybych si ale měla vybrat, co mám opravdu nejradši, byly by to sladké i slané pečené věci. Na buchtách, koláčích, bagetách a chlebu bych mohla být živá. Hlavně když jsou čerstvé a křupavé.

Kdy jste naposledy napsala něco rukou?

Rukou píšu pořádky. I přes digitalizaci receptu je třeba pacientům každou krabičku řádně popsat, aby věděli, jak lék užívat. Mladší dceru mám ve druhé třídě, takže s ní cvičím písanku, a taky si rukou píšu seznamy na nákup.

Co si objednáte v restauraci/kavárně, když si chcete opravdu dopřát?

Biftek s lanýžem a dobrým italským červeným nebo foie gras, nebo mořskou rybu, nebo tatarák, nebo husu, pastu... Spíš mi záleží na kvalitě a zpracování než na tom, co mám na talíři. Jak jsem už psala, pochutnám si na všem. Sama dobře vařím, takže od restaurace očekávám, že to uvaří lépe než já, což se ne vždy stane a já jsem pak zklamaná. Taky mi požitek z jídla umí úplně zkatit špatná obsluha.

Který předmět vás ve škole nejvíc bavil?

Nejvíce mě bavila biologie. Příroda mě vždy fascinovala. Hlavně mě zajímala mikrobiologie a rostliny. Alespoň těm jsem se na farmaceutické fakultě mohla věnovat. Dodnes si pamatuji latinské názvy desítek léčivých bylin a jaké léčivé látky obsahují. Bohužel dnes je farmacie mnohem více o chemii a technologii než o bylinkách a ty mě nikdy zdaleka tolik nebavily.

Maranatha

Seznamte se s Achillovými patami evoluce



- Film, kniha i studijní brožurka budou dostupné v e-shopu společnosti Maranatha v průběhu března 2019. Využijte této nabídky a předobjednejte si tuto skvělou učební pomůcku

Přemýšleli jste už někdy o tom, kde jsme se tu vzali a jak začal svět? Jsme dílem moudrého Stvořitele, nebo je naší matkou evoluce, pouhá náhoda? Na tyto otázky můžete najít odpověď i díky unikátnímu vzdělávacímu projektu Achillovy paty evoluce.

Proč Achillova pata?

Lidé dnes v drtivé většině případů věří v evoluci. A není divu, když dosud nikdy neslyšeli solidní

vědeckou kritiku evolučního světonázoru. Evoluční pohled na svět si vydobyl, navzdory své vědecké neobhajitelnosti, status „nezpochybnitelné pravdy“. Poctivá věda však hledá pravdu o fungování tohoto světa. Jestliže moderní věda nalézá ve stvoření stopy Božího génia hovoří jed-

Maranatha

Křesťansky orientovanou organizaci Maranatha založil v roce 2002 český developer Radim Passer. Slovo „Maranatha“ znamená „Pán přichází“. Posláním Maranatha z.s. je sdílet naději pramenící z víry v Ježíše Krista a přiblížit pohledy na mnohé klíčové otázky. Odpovědi pocházejí z informací napsaných v Bibli, o které křesťané věří, že je Božím dopisem lidstvu.

noznačně proti spontánnímu, neplánovanému evolučnímu původu věcí, měli by o tom lidé mít možnost diskutovat. Proto vznikl rozsáhlý vzdělávací projekt Achillovy paty evoluce, jehož cílem je otevřít široký mezioborový dialog mezi vědci a zároveň zpřístupnit důležité vědecké pravdy široké veřejnosti. Proč Achillovy paty? Achillova pata je metafora, která přirozeně, a přitom velmi působivě vystihuje nečekanou, v každém případě však vážnou slabinu tváří v tvář zdánlivě neporazitelnosti.

O čem to celé je

Vzdělávací projekt Achillovy paty evoluce – zkráceně APE – sestává ze tří samostatných částí, které se vzájemně doplňují a umocňují a které je možné používat i odděleně. Jedná se o celovečerní dokumentární film, více než 300stránkovou odbornou publikaci a unikátní studijní brožurku pro první seznámení se s tématem. Cílem tohoto projektu je představit poctivou a vyváženou argumentaci postavenou na pevných základech a namířenou proti tomu, co dnes mnozí vnímají jako nepřemožitelnou myšlenkovou pevnost všech evolučních myslitelů dnešní doby. Představíme vám postupně osm oblastí, rozdělených do jednotlivých kapitol, jejichž autory jsou profesionální vědci ve svém oboru: 1. Přirozený výběr, 2. Genetika a DNA, 3. Původ života, 4. Fossilní záznam, 5. Geologický záznam, 6. Radiometrické datování, 7. Kosmologie a velký třesk, 8. Etické důsledky. _



Maranatha z.s.
www.marathacz

Budoucnost podle Microsoftu

Umělá inteligence změní všechna odvětví

V kancelářích pražského Microsoft Development Centra zní téměř výhradně angličtina. Zdejší vývoj setotíž nesoustřeďuje jen na český trh, vznikají tady produkty pro celý svět.

Praha si přitom v rámci Microsoftu vybuodovala skvělou reputaci díky vývoji Skypu. Nyní kromě něj pracuje i na Microsoft Teams, platformě pro týmovou komunikaci, nebo aplikaci na řízení vztahů se zákazníky Dynamics CRM. O úspěchu pražské pobočky i nejnovějších trendech v technologiích jsme si povídali s Martinem Košťálem a Martinem Cízlerem, kteří Microsoft Development Center Prague vedou.

Jak významná je pražská pobočka pro celý Microsoft?

Martin Cízler: Máme silnou pozici. Centrála Microsoftu věří, že když se v Praze pustíme do vývoje produktu, tak ho také spolehlivě dokončíme. Během jedenácti let jsme díky tomu výrazně vyrostli – v roce 2007 tu byl jediný člověk, který zakládal pobočku Skypu. Nyní máme téměř 400 inženýrů z 38 různých zemí. Šedesát procent lidí je ze zahraničí, nejčastěji z Evropy, ale také z USA, Indie, Bangladéše apod.

Bylo náročné skloubit různé kultury na jednom místě?

Martin Košťál: Kód je univerzální jazyk. Navíc naše firemní kultura je postavena na rovném přístupu – snažíme se, aby nikdo nebyl stranou. Proto nezažíváme žádné podstatné problémy.

Martin Cízler: Zpočátku jsme měli obavu, co se stane, třeba když spolu budou pracovat lidé, jejichž rodné země mezi sebou mají nějaký konflikt. Ale ukázalo se, že se do práce nic z toho nepřenášá a vše funguje výborně. Je skvělé mít tým složený z tolika různých národností, protože vyvíjíme globální software. Využíváme toho, že naši lidé pocházejí z různých kultur a pocházejí z odlišného sociálního prostředí. Díky tomu je pro nás

jednodušší přinášet produkty, které rezonují v různých částech světa.

Vývoj v Praze začal Skypem. Ale co dalšího vám vzniká pod rukama?

Martin Košťál: Vedu divizi firemních aplikací, v níž vyvíjíme produkty, které pomáhají firmám v celé šíři jejich podnikání. Máme aplikace např. pro marketing, HR, obchod a spoustu dalších interních i externích procesů, které řeší každý podnik. Všechny naše aplikace fungují v cloudu, takže na rozdíl od dřívějších, kdy jsme posílali cédéčka, která pak musel administrátor nainstalovat, dnes vše sami zprovozníme a firmy mohou aplikace začít používat on-line.

Martin Cízler: Já mám na starosti komunikaci v reálném čase. To už není jen Skype, nyní pracujeme taky na Microsoft Teams, což je komunikační nástroj určený primárně firmám nebo pracovním skupinám, který umožňuje lidem, aby si spolu povídali, volali, sdíleli poznámky, soubory, úkoly či svolávali schůzky. Zároveň vyvíjíme a provozujeme cloudovou infrastrukturu, aby se zprávy

a data přenášely po celém světě co nejrychleji a nejspolehlivěji.

Už byla řeč o cloudu, který je jedním z největších trendů. Jaké jsou ty další?

Martin Košťál: Cloud se skutečně stal hlavním zdrojem růstu společnosti. Dalším velkým trendem je mobilita – každý chce obsluhovat aplikace odkudkoliv a kdykoliv. Třetí nesmírně dynamickou oblastí jsou data. Díky technologiím pro big data jsme schopni zpracovávat obrovské množství dat a posouvat firmy na novou úroveň. V současnosti se zpracovávají data i v produktech, kde byste to nejspíš nečekali, třeba v autech. To mění postupy firem ve vztahu k zákazníkům – když se někomu porouchá Tesla, v tu chvíli už mu z firmy volají, že o poruše vědí, omluví se a rovnou pošlou náhradní vůz. Porouchaný si odvezou, opraví a druhý den zákazníkovi znovu přivezou. A čtvrtým velkým trendem je umělá inteligence, která je schopná s daty pracovat. Zákazníci očekávají, že marketingová aplikace bude sama navrhovat strategie, přijde s tím, co komu poslat, v jakém čase apod. Tato vize se stává skutečností.

Ruku v ruce s tím nejspíš některé pozice ve firmách zaniknou. Nemýlím se?

Martin Košťál: Některé profese opravdu zmizí, na druhou stranu vzniknou nové. Nebude nutné manuálně zadávat data do systémů, ale místo toho budou potřeba lidé, kteří budou umět se získanými daty pracovat. Jednou z nových rolí spjatých s umělou inteligencí tak bude například data scientist, který dokáže analyzovat data, vyvozovat z nich trendy, vytvářet modely a integrovat je do softwaru. Naší ambicí ►

□ Martin Košťál (vlevo) má na starosti vývoj firemních aplikací, pod vedením Martina Cízlera se rodí aplikace pro komunikaci jako například Skype



► v Microsoftu je demokratizovat umělou inteligenci natolik, aby byla běžnou součástí softwaru a zvládli s ní pracovat i lidé, kteří neumí nijak zvlášť dobře programovat.

Martin Cizler: Dříve musel mít člověk doktorát, aby zvládl obsluhovat umělou inteligenci. To do budoucna nebude platit. Slibujeme si od ní, že postupně změní všechna odvětví. Už nyní se Microsoft podílí na řešení třeba v zemědělství – s pomocí umělé inteligence se sledují obrovské lány polí a vyhodnocuje se, jaká bude úroda nebo jak co nejefektivněji hnojit. Díky tomu lze maximalizovat úrodu, což pomáhá řešit globální problémy jako hlad, neefektivní využití půdy apod. Také už existuje aplikace, která na základě zvuku pil v továrně identifikuje tu, která potřebuje údržbu. Jeden český start-up řeší třeba to, že nahraje zvuk jakéhokoliv stroje a z analýzy zvuku určí, co přesně je rozbité – např. převodovka. Umělá inteligence rozpozná odchylky tak, jak by to člověk nikdy nedokázal.

Umělá inteligence tedy postupně pronikne do našich životů. Jak ale zajistit, aby se nevymlkla kontrola?

Martin Cizler: V Microsoftu si zakládáme na tom, že stavíme etickou umělou inteligenci. A abychom si to jako lidstvo ohlíželi, vzniknou podle mého i kontroloři nebo korektoři rozhodnutí umělé inteligence. To budou lidé, kteří posoudí, zda rozhodnutí umělé inteligence odpovídají lidským měřítkům. Například v automobilismu se totiž hovoří o samořiditelných vozech, což ale není triviální problematika. Takové auto musí jezdit nejen podle dopravních předpisů, ale zároveň musí bleskově řešit i etická dilemata – když to přeženu, zda vystaví riziku řidiče, nebo chodce. Umělá inteligence nemá emoce, takže se může rozhodnout úplně jinak, než lidé očekávají. I proto už samotný návrh AI musí vzniknout eticky a společností, jež tyto technologie vyvíjejí, musejí převzít zodpovědnost za etické aspekty a při řešení těch nejnáročnějších výzev navzájem spolupracovat.

A co virtuální realita?

Martin Košťál: To je další ze zajímavých trendů, má velký potenciál pro komerční využití a už dnes ho naši zákazníci využívají. V Microsoftu hovoříme spíše o smíšené realitě – zatímco virtuální realita vás úplně pohltí, do té smíšené se prolíná i reálný svět. Díky smíšené realitě bude možné třeba na dálku opravit nějakou věc. Vezměte si takovou ropnou plošinu – v případě potíží je extrémně drahé dopravit na ni technika. Když ale na místě budete mít aspoň částečně vytrénovaného člověka, který bude mít helmu nebo brýle se smíšenou realitou, můžete ho instruovat na dálku. Náklady pak samozřejmě výrazně klesají. Mezi nejčastější scénáře použití dnes patří školení zaměstnanců ve výrobě, servisní služby, vzdálená pomoc a údržba. Dále sem patří vizualizace 3D objektů v medicíně a ve stavebnictví a v průmyslu obecně.



Martina Košťála

Hory, nebo moře. Moře. Dokonce uvažuji, že bych se na důchod přestěhoval někam do tepla.

Kočka, nebo pes. Kočka, protože je s ní méně starostí.

Kniha, nebo film. Určitě sáhnu po knize. Vždy jsem hodně četl, ale teď mám méně času, takže si více vybírám.

Android, nebo iOS.

Android, který mi vyhovuje jako otevřená platforma, což je i dědictví Microsoftu. Ale musím říci, že jsem velký fanoušek Steva Jobse.

Osobní vzor. Elon Musk mě fascinuje a inspiruje tím, že chce zanechat ve světě stopu na příštích 50 let.

Lidru s tak silnou vizí je málo. Dokázal změnit hned několik odvětví, i když se mu zpočátku smáli.

Martin Cizler: Virtuální realita může posloužit i ve školství, kdy se budou medicí učít, jak provést operaci. Už existují nemocnice, kde se virtuální realita testuje a tým chirurgů si díky ní vizualizuje orgán, který je potřeba operovat. Teprve pak jdou na samotnou operaci.

Masové využití je ale nejspíš ještě daleko, ne?

Martin Košťál: Ještě to chvíli potrvá, ale bude to mít stejný vývoj jako jiné technologie, které jsou dnes naprosto samozřejmé. Helma nebo brýle pro virtuální realitu už nestojí statisíce, ale desetitisíce. A jejich cena půjde dolů, jak se postupně stanou konzumním

Bud', anebo



Martina Cizlera

Hory, nebo moře. Hory, ale v létě. Nemám rád zimu, zato mám rád hory.

Kočka, nebo pes. Máme dva psy, přičemž jednoho jsem do manželství přivedl já, druhého manželka. Vděčíme jim za naše seznámení, potkali jsme se totiž při venčení.

Kniha, nebo film. Radši knihu. Jednou do roka si vezmu týden volno, kdy jsem offline a sám. Odjedu na chatu, s sebou si beru několik knih a láhev koňaku, to je můj relax. Mám rád science-fiction, učaroval mi i Haruki Murakami.

Android, nebo iOS.

Doma máme vše od Applu, ale používám na svých zařízeních téměř výhradně software od Microsoftu.

Osobní vzor. Nemám jeden vzor. Čtu spoustu myšlenek a hledám v nich něco, co mi bude vlastní.

produktem. Zatím slouží hlavně k profesionálnímu využití. Příkladem může být lékařská fakulta Varšavské univerzity, která využívá HoloLens při operacích.

Bavili jsme se o trendech, které přicházejí a mění svět okolo nás postupně. Můžeme ale v oblasti IT očekávat i nějakou výraznou revoluci?

Martin Cizler: Mohly by ji způsobit kvantové počítače, které by úplně proměnily to, jak počítače fungují dnes. Kvantový počítač totiž na rozdíl od běžného dokáže zpracovávat určité typy úloh výrazně rychleji. Problém, který se nyní řeší týdny, bychom na kvantových počítačích mohli vyřešit během několika vteřin. To by byl ohromný přínos. Ale ruku v ruce s tím jdou i rizika, třeba v oblasti kryptografie, a proto už dnes, i když smysluplně funkční kvantový počítač zatím neexistuje, vytvářejí vědci algoritmy pro kryptografii, které v případě nástupu kvantových počítačů zajistí bezpečné šifrování dat. _

→ Budova G

TR GRES

Inspirace pro bydlení

Vlastní showroom má od června 2018 v budově G česká společnost TR GRES. Její doménou je dodávka obkladů, dlažeb a mozaik od vyhlášených španělských producentů, ale také přírodního kamene, sanity a zařizovacích předmětů. TR GRES je také specialistou v oblasti bazénových systémů.

Bazénový systém Rosa Gres splní všechna očekávání, která do venkovního i vnitřního bazénu vkládáte, především díky komplexnosti celého systému a velmi bohaté nabídce dekorů. „Systém Rosa Gres dodáváme na klíč včetně kompletní realizace nejen do domácností, ale i do hotelů. Zakládáme si na velmi individuálním přístupu. Vždy se snažíme vymyslet řešení, které je pro zákazníka nejlepší možnou variantou. To platí konečně i pro všechny naše produkty;“ vysvětluje firemní strategii Tomáš Řiha, ředitel TR GRES.

A proč se společnost rozhodla umístit showroom právě v BB Centru? „Ceníme si dobré

dopravní dostupnosti a prestižní adresy;“ odpovídá bez rozmýšlení. Ve velkoryse pojatém showroomu se tak můžete nechat inspirovat pestrobarevnými, ale i minimalistickými obklady, dlažbou a mozaikami předních španělských výrobců. Jejich nespornou výhodou je především vysoká kvalita zpracování za příznivou cenu. A jestliže máte v hlavě nápad na vizualizaci vlastní mozaiky, sem s ním. TR GRES totiž nabízí systém joint-point, kde si můžete vytvořit vlastní návrh dekoru, který vám následně ve Španělsku vyrobí.

Své místo v showroomu a nabídce TR GRES mají i vysoce ceněné ručně vyráběné inteligentní vodovodní baterie a ventily od americké společnosti Watermark. Unikátní design společně s vysokou kvalitou výsledného produktu uspokojí i toho nejnáročnějšího uživatele. A jaké plány má TR GRES pro nejbližší období? „Naším cílem je růst. Věříme, že nám v tom pomůže naše strategie, která je založena na individuálním přístupu. Plánujeme také rozšíření nabídky o nové série, se kterými se budou moci zákazníci seznámit v našem showroomu v letošním roce;“ uzavírá Tomáš Řiha. _



□ Bazénový systém Rosa Gres nabízí bohatou škálu dekorů

GRES

TR GRES, a.s.
Budova G
www.trgres.cz



→ Budova ALPHA

→ Budova FILADELFIE

Tým z PuzzleSalads už víc než čtyři roky boří mýty o tom, že čerstvé a zdravé jídlo není chutné a že se jím nenajíte. Sami se o tom můžete přesvědčit hned ve dvou pobočkách PuzzleSalads v BB Centru. První najdete v budově FILADELFIE a druhou, PuzzlePasta and PuzzleSalads, v budově ALPHA.

Když Stanislav Štrobl v roce 2014 zakládal první pobočku PuzzleSalads v pražských Holešovicích, měl jasnou ideu. Chtěl lidem dokázat, že i salát může chutnat skvěle. To se mu podařilo. Dnes PuzzleSalads najdete na sedmi místech v Praze. V nabídce nejsou jen saláty, jejichž ingredience si můžete namíchat sami, ale najdete zde i kompletní menu od polévek a hlavních jídel až po dezerty. A protože pobočka PuzzleSalads v budově FILADELFIE byla od samého začátku plná zákazníků a tak trochu přetížená, rozhodl se Stanislav Štrobl otevřít další provozovnu v budově ALPHA. Zde mohl realizovat i svůj dlouhodobý sen o nabízení pokrmů s těstovinami. Letos mohli hosté ochutnat třeba pokrmy z různých italských regionů a také tradiční lokální suroviny Apeninského poloostrova.

A co se vlastně skrývá za úspěchem PuzzleSalads? „Snažíme se dělat naši práci poctivě,



jít s dobou a sledovat trendy. Osobně se snažím pracovat, jak nejlépe umím, a neustále sebe a celý tým gastronomicky posouvat dál a připravovat lepší a lepší produkty. Co jde, to si radši vyrobíme sami, abychom to měli pod kontrolou. V rámci segmentu nabízíme nejvíce ingrediencí a variací. Rovněž se neprofilujeme jen jako salátový bar, ale máme natolik široký sortiment, že dokážeme vyjít vstříc skoro všem hostům a naše nabídka je plnohodnotná. Tento rok navíc fungujeme v systému sezonní nabídky, kdy kopírujeme čtyři roční období a také přidáváme víc teplých ingrediencí,“ popisuje pan Štrobl gastronomický koncept PuzzleSalads. Platí zde i to, že nic z toho, co můžete v PuzzleSalads ochutnat, není polotovár od anonymního prodejce. „Marinuje-

me si olivy, pečeme řepu, děláme si krometky. Je to vše naše produkce – nic nepřekupujeme nebo jen tupě nevyklepáváme z plechovek, ale projde nám to rukama,“ doplňuje.

V PuzzleSalads ale nemyslí jenom na jídlo. „V současné době se snažíme zrychlit systém výdeje, a z toho důvodu pracujeme na několika technologických vymoženostech, které se nám snad podaří v brzké době implementovat a spustit. Budeme také spouštět aplikaci a věrnostní program pro naše stálé hosty.“ Velký potenciál vidí Stanislav Štrobl také v tzv. bowls, které v PuzzleSalads servírují. Čerstvé a povětšinou sezonní suroviny se naaranžují do misek a vznikne barevný pokrm, který nejen pohládá duši, ale také potěší oko. —



puzzle salads

PuzzleSalads
Budova FILADELFIE
Budova ALPHA
www.puzzlesalads.cz



Co na sebe do kanceláře?

Hrajte si, ale neztrácejte grácii

Kancelářská móda nemusí znamenat nudu a šed. Sledujte trendy, inspirujte se, hrajte si! Ale mějte stále na paměti, že se pohybujete v prostředí, které vyžaduje jistou míru formálnosti. Oživte nadčasovou klasiku aktuálními doplňky a vybudujte si business šatník, který je zábavný a přitom elegantní.

Osmdesátky jsou zpátky!

Letošní sezona čerpá především z osmdesátých let, které se promítají zvláště do dámské módy. Vracení se široká ramena, balonové rukávy, volánky, důmyslná řasení i výrazné až excentrické doplňky, třeba nápadné náušnice s kamínky, barevné brože a pásky nebo pestré šátky. Nebojte se vpustit „osmdesátky“ do kancelářské módy, ale držte se osvědčeného úsloví „všeho s mírou“.

Šatník zalitý sluncem

Jarní a letní šatník ovládá žlutá barva. Hlavní slovo má odstín luxusní žluté s nádechem do zlatého až oranžového odstínu, který se ctí obtočí i ve formálním prostředí kanceláře. Skvěle se uplatní jako hlavní barva, například na sukni, šatech nebo saku, decentněji pak na doplňcích. Šály, šátky, kabelky nebo boty v sytější žluté zaručeně rozžárí každý barevně vyvážený outfit.

NÁŠ TIP: Klasické černé pouzdrové šaty či kalhotový kostým doplňte barevným páskem. Výsledný model bude působit žensky, elegantně a zároveň svěže.

Tón v tónu béžové

Další barvou letošní sezony je béžová ve všech svých podobách, od krémové přes pískovou, velbloudí až po lehce khaki. Zvolte ji jako dominantní barvu nebo si pořiďte jednobarevné kousky v jednotlivých odstínech a propojte je jako tón v tónu.

Kostky jsou opět vrženy

Stejně jako v minulé sezoně i letos se nosí kostka, ať už klasická, skotská, nebo pepita. Najdeme ji nejen na sukni, šatech a kalhotách, ale i na čepicích nebo kabelkách.

Buďte romantická, buďte zvíře, buďte... puntík!

Nevyhovuje vám kostka? Pak pro vás máme dobrou zprávu. Mezi trendy se stále drží puntíky a romantické květiny, a to na šatech, halenkách i na sukni. Nebojte se sáhnout po vzorech imitujících zvířecí kůži. Krásná kobra, leopard nebo zebra příjemně osvěží občas upjaté business prostředí.

Sukně a šaty dělají ženu

Sukně a šaty jsou výrazem ryzi ženskosti, ať už mají letos jednoduchý pouzdrový, nebo áčkový střih. Kromě zmíněných kostek a dalších vzorů jsou letos v kurzu i jednobarevné kousky, například v nesmrtelné černobílé kombinaci, aktuální žlutozlaté nebo béžové. Dejte přednost klasickému

střihu šatů a sukni se zajímavým detailem, případně je doplňte kontrastním páskem, nejlépe s ozdobkami či s výraznou přezkou ve stylu divokých osmdesátek.

Dámský pánský oblek

I letošní dámská móda si hraje s pánskými prvky. Platí to zejména o klasickém obleku. Sáhnete po dámské variantě obleku s úzkými i širokými kalhotami a buď klasickým, nebo prodlouženým až oversize sakem s výraznými rameny ve stylu 80. let.

Kalhoty na mnoho způsobů

Kalhoty se nosí v délkách na paty i do půli lýtek, mohou být volné i těsné, doplněné manžetou a puky. Kromě módních barevných odstínů volte ke slovu přicházející bílou nebo nestárnoucí černou klasiku. Štíhlé nohy si mohou dovolit módní „kratasový“ trend, klidně i jako součást kalhotového kostýmu.

Pánové, na nákupy!

Alespoň jednou za rok...

Také pánové by si měli alespoň jednou za sezonu doplnit šatník aktuálními kousky. Vždyť i osvědčená klasika se proměňuje z hlediska kontur a materiálů. Klasický dobře padnoucí oblek je základ šatníku. A co dál?

Pánská kostka je střízlivá

Rovněž v pánské módě se letos prosazuje kostka, a to ve všech možných podobách, byť je ▶

o něco střízlivější než dámská verze a drží se spíše osvědčené černé, šedé nebo hnědé. Klasikou je kostkované sako, které lze doplnit bílou nebo decentně barevnou košilí. Kostka se ovšem objevuje i samostatně na kalhotách nebo rovnou na celých oblecích.

Řekněte decentním barvám ano!

V pánské „kancelářské“ módě letos uspějete spíše s decentními barvami: hnědou a béžovou, stejně jako modrou, která se nosí ve všech odstínech. Také pánové letos zaznamenají trend „tón v tónu“, tedy jednotlivé kusky v různých odstínech téže barvy. Příklad? Světle modrá košile a tmavší modré kalhoty. V kurzu je i šedá,

pro odvážnější pak švestková, levandulová nebo hořčicová. Barevné kalhoty doplňte bílou košilí nebo elegantním bílým tričkem a budete zaručeně in.

I na doplňcích záleží

Nezapomeňte obměnit doplňky, jako jsou kravaty nebo boty, a nevynechtejete ani košile. S bílou košilí nešlápnete vedle, nemusíte se ovšem bát ani decentních odstínů a vzorů. V případě volnějšího dress codu si můžete dovolit pestřej-

ší košili. Tu pak kombinujte s uvolněnějším typem kalhot.

TIP: Chystáte se na nákup bot? Směle do toho! Letos je trendy především semišová obuv.

Pro pány i dámy platí: Džíny ano, ale...

Celá řada společností již toleruje džíny nebo kalhoty džínového střihu jako součást business dress codu, a to u pánů i dam. Doporučujeme však decentnější varianty, tedy tmavší barvu a jednoduchý střih bez výstřelků, jako jsou třeba díry na kolenou. Kalhoty stačí doplnit košilí nebo sakem v módních barvách a na světě je sportovně elegantní model, který je ideální třeba na volnější pátku. _



Klasika a módní trendy

jdou rozhodně skvěle dohromady.



□

1 Trendy kousek stačí sladit s neutrálními barvami. 2 Kostkované sako nebo prodloužené sako jsou teď velmi v kurzu. 3 Modrá a hnědá jsou letos oblíbené pánské barvy. Ideálně v kostce. 4 Kalhoty se letos nosí v délkách na paty i do půlky lýtek, volně i těsně. 5 Pokud nejste na módní výstřelky, touhle klasikou nic nezkažíte



□

1 Žlutá letos vládne, stačí si ke klasice pořídit doplňky v trendy barvě. 2 Výrazné retro náušnice v decentní bílé ladi i k formálnímu outfitu. 3 Černá a bílá, kostka a navíc oversize – s tímhle sakem zabodujete. 4 Tmavé pouzdrové šaty skvěle ožijí pásek s módním zvířecím vzorem. 5 Bílé lodičky s nízkým podpatkem à la 80. léta se hodí k džínám i sukni Kabelka, sako a boty: Marks & Spencer, náušnice: Debenhams, šaty: Orsay

Co nechat za dveřmi kanceláře?

- Neodhalujte víc, než je nutné. Dámy by měly dobře zvážit hloubku výstřihu a délku sukně a pohlídat si prosvítající spodní prádlo.
- Pánové by se měli vyvarovat krátkých ponožek k obleku a průsvitných košilí.
- Šperky a doplňky vybírejte s ohledem na celkový outfit i na pravidla oblékání ve vaší společnosti. Pokud máte volnější ruku, můžete si dovolit něco výraznějšího. Měl by to však být vždy jen jeden kousek, například náušnice, pásek nebo náramek.
- Pánové by měli sladit s outfitem také hodinky a boty. A to nejen barevně, ale i stylem.
- Volnější dress code je příjemný, ale nedává zelenou barevným tričkům s obrázky, potřhaným džínům nebo sportovním bundám.



ČEZ ESCO

Chytrá řešení
pro firmy,
města a obce

Spolehlivost
Úspora
Inovativnost
Přístup

Chytrá budoucnost

Byli jste u toho?



Zimní akce se líbily i těm nejmenším návštěvníkům



Na akcích bylo vždy k dostání i něco dobrého na zub od drobných prodejců



Sbíhají se vám sliny? Nenechte si ujít další akce na Náměstí!



Kdo rád mlsá zdravě, přijde si taky na své...



Zimní akce na vás dýchly vánoční atmosférou



Na našich akcích najdete i pestrou nabídku doplňkového prodejního sortimentu



Grilované pochoutky jsou oblíbenou laskomnou





Zde to žije

Náměstí Brumlovka žije ve všech ročních obdobích

Vznikem nového náměstí získalo BB Centrum hezké místo, kam lze zajít na oběd při polední pauze, na odpolední kávu nebo večerní posezení s přáteli či kolegy. Konala se tu již řada zajímavých akcí, například hudební a divadelní představení, oslavy spojené s možností ochutnat různé dobroty atd.

Jsmo rádi, že se náměstí stalo místem setkávání při takových příležitostech, jako bylo třeba slavnostní rozsvícení vánočního stromu nebo oslavy asijského nového roku, stejně jako valentýnský Sladký život v BB Centru nebo tradiční české Masopustní veselí. I nadále pro vás připravujeme podobné akce a budeme rádi za vaši zpětnou vazbu, jaký typ událostí byste v areálu náměstí rádi uvítali. Na našem webu, Facebooku a Instagramu najdete vždy aktuální i plánovaný program.

Těšíme se na vás!

  BB Centrum



Radíme, jak na to

Zbavte se zimních kil a změňte natrvalo jídelníček

Pro věčné dietáře a jedince, kteří jsou v oblasti zdravého stravování noví a ještě se nenačili plně ovládat své chutě, mohou Vánoce a na ně navazující zimní období představovat řadu neodolatelných pokušení a často i záminku, proč svůj režim porušit.

Říkáte si, že dvě či tři kila navíc vám neublíží, protože i příroda nabírá na síle, schovává své „zásoby“ a šetří energii na jaro. Tímto způsobem se ale ocitnete v nekonečném kolotoči diet a jojo efektů a časem pravděpodobně i v depresi. Jak se z toho vymanit a změnit své návyky nejen na začátku nového roku, ale dlouhodobě, radí výživová poradkyně Balance Clubu Simona Štátná.

Ať už je vaším cílem redukce váhy, nabírání svalové hmoty, či udržování stávající váhy, je nezbytně nutné si uvědomit, že se jedná o běh na dlouhou trať. To znamená, že stravovací režim, který si nastavíte, vás pravděpodobně bude provázet už po celý život. Proto by se mělo jednat o takový způsob stravování, který vám bude příjemný a také vám bude chutnat.

Dnes existuje celá řada zaručených návodů, jak na to – můžete se řídit doporučením ketogenní diety, aplikovat dělenou stravu, nebo

dokonce pít pouze koktejly „plné živin“. Ale je tohle opravdu režim, který je dlouhodobě udržitelný a hlavně zdravý? Asi mi dáte za pravdu, když odpovím, že ne.

Takže co teď?

V první řadě si musíte správně „nastavit hlavu“. Nevydávejte se cestou zákazů a dopřejte si milované potraviny, jako je např. čokoládový dort, ale myslete na vyváženost. Vyvážený stravovací režim s sebou nese řadu povinností, mezi které patří:

- plánování** – udělejte si seznam potravin, které potřebujete koupit, abyste bezcílně nebloumali přeplněnými obchodními centry a nenakupovali potraviny, které by se ve vašem jídelníčku neměly objevit,
- nakupování** – nedílná součást vyvážené stravy,
- vaření** – nespolehejte se na restaurace a bufety, ale chystejte si jídlo doma, ať přesně víte, co jste do svých pokrmů dali a z čeho je připravili,
- pravidelnost** – je úžasné, že si dokážete naplánovat nákupy, obstarat potraviny a vše si uvařit, ale pokud nebudete jíst pravidelně, snaha bude mít zhruba poloviční efekt,
- dodržujte pitný režim** – nezapomínejte na pravidelný přísun dostatečného množství tekutin. Ne nadarmo se říká, že hlad je někdy pouze převlečenou žízní.

Lidské tělo si v případě energetické nouze začne vytvářet zásoby ve formě tuku.

Jak funguje metabolismus

A co tedy kila navíc, škodí? Abych mohla na tuto otázku odpovědět, budu muset trochu zabrousit do fyziologie člověka. Klíčový je bazální metabolismus (dále jen BMR). Ten totiž představuje minimum energie, které bychom měli sníst každý den, abychom zajistili funkci těla takového, jaké je ve stavu letargie, tedy činnost všech orgánů, látkovou výměnu, hormonální výměnu a udržení svalové hmoty, a také proto, abychom neukládali tuk do zásoby. Bohužel v dnešní době často nejsme schopni přijmout dostatek energie a v takovém případě se BMR snižuje na minimální hodnoty a člověk po nějaké době začne nabývat na váze.

Jak je to možné, říkáte si, vždyť přece čím méně jím, tím víc zhubnu, nebo ne? To je pravda jen do určité míry. Lidské tělo je velice



Doporučení Simony Štátné, výživové poradkyně Balance Clubu

Jezte menší porce 5x denně, ideálně po 3 hodinách

Naučte se jíst dostatečné množství zeleniny – doporučení se pohybují okolo 400 g denně

Nezapomínejte na ovoce, ale v omezeném množství, zhruba 200 g denně

Dodržujte dostatečný pitný režim, upřednostňujte zejména neochucenou neperlivou vodu pokojové teploty

Dbejte na pravidelnou fyzickou aktivitu – kombinujte aerobní a silovou činnost

Nevažte se, měřte se – váha totiž není směrodatná. Pokud nemáte dobře kalibrovanou „chytro“ váhu, nevíte, kolik kg tvoří svalová hmota, tuky či voda. Změny tělesných proporcí zjistíte měřením obvodu hrudníku, pasu, paží a stehen a také na oblečení

Nastavte si režim tak, aby to pro vás byla příjemná a udržitelná změna. Upravený režim by vás měl provázet po zbytek života

chytré a v případě energetické nouze si začne vytvářet vlastní zásoby ve formě tuku, a to ze všeho, co mu dáte (nejčastěji se ukládá v oblasti břicha). Jaký vliv na BMR pak asi má nadměrné množství jídla během Vánoc nebo jiných svátků? Představte si, že tělo 11 měsíců funguje v módu ukládání energie a pak nastane období Vánoc s přilivem kaloricky bohatých potravin. Tělo využije příležitost a veškerou přebytečnou energii uloží do tukových zásob – na horší časy. Jakmile se pak odhodláte k návratu k redukčnímu režimu, s hrůzou zjistíte, že přebytečná kila jde jen velmi obtížně shodit.

Řešením je celoročně vyvážený režim

Pokud ale máte celý rok vyvážený stravovací režim, díky němuž váš metabolismus pracuje správně,

dokážete si lépe poradit s nadbytkem jídla během svátků. Pomocníkem pro váš nový začátek může být příkladový jídelníček v rámečku (ale pozor – je sestaven na hodnotu 6 500 kJ, která odpovídá zhruba 168 cm vysoké ženě o váze 58 kg se sedavým zaměstnáním, neplatí tedy obecně).

Pokud se v záplavě různorodých a často protichůdných informací nedokážete úplně orientovat, oslovte nutričního poradce, aby vám alespoň na začátku vaší cesty za zdravým životním stylem

pomohl. Myslete na to, že vhodný stravovací režim je pro každého jiný a ve správném nastavení hraje roli nejenom dosavadní způsob stravování a fyzická aktivita, ale také zdravotní stav, genetické predispozice, pracovní vytížení, hladina stresu a mnohé další. Společně s nutričním poradcem pak budete lépe schopni najít optimální cestu, šitou na míru přesně vašim potřebám. _

balance
club
BRUMLOVKA

Balance Club Brumlovka
Budova BRUMLOVKA
www.balanceclub.cz

Koloběžky

Pro zdraví, zábavu i adrenalin

Zima za sebou definitivně přibouchla dveře, jaro je tady, tak hurá ven, na čerstvý vzduch, do přírody, hýbat se. Ale jak? Co si vybrat? Kolo? Nebo běh? A co takhle koloběh? Kdo by snad chvilku tápal, o co vlastně jde, máme rychlou nápovědu – jízda na koloběžce.

To už je nejspíš každý doma. A zrovna tak platí, že na koloběžce se pravděpodobně aspoň jednou v životě proháněl každý. Pravdou ale také je, že koloběžka zažívá v posledních letech doslova znovuzrození. Není divu. Na koloběžce si užijete zábavu i adrenalin, vylepšíte své zdraví i vytváříte postavu, můžete se na ni dopravovat do práce, na nákupy nebo poznávat nová místa doma i za hranicemi.

Pro ty, kdo by ještě pochybovali, má koloběžka v záloze pár dalších trumfů. V mnoha ohledech je totiž vůči lidskému tělu ohleduplnější a přívětivější než klasický běh nebo jízda na kole. A ani náhodou to není jen zábava pro děti. Ostatně stále větší počet „dospěláků“ prohánějících se na koloběžkách je toho důkazem. Nahrává tomu i fakt, že vybírat lze dnes z neobyčejně pestré škály nabízených typů a značek koloběžek. A nejspíš tím největším trumfem je to, že koloběžat, nebo chcete-li jezdit na koloběžce, lze od šesti až třeba do sta let...

Na koloběžce pro zdraví...

Jízdou na koloběžce rozhodně uděláte hodně pro vylepšení svého zdraví – vylepšíte svou fyzickou kondici, zapojíte do pohybu komplexně celé tělo, při jízdě posilujete rovnoměrně všechny svaly na nohou, rukou i střed těla. Ve srovnání s během je koloběžka mnohem šetrnější ke kloubům na nohou, oproti kolu se pořádně protáhnete a uvolníte i zádové svaly, které ve strnulé a ohnuté pozici při jízdě na kole dostávají tu a tam pořádně zabrat. A ještě jedno plus proti kolu – nehrozí otláčené pozadí od tvrdého sedla.

Nedejte na řeči různých rýpalů, kteří si neodpustí štiplavé a kritické poznámky, že při jízdě na koloběžce budou trpět vaše nohy a záda. Tak to není. Na rozdíl od kola, kde sedíte s ohnu-



tými zády, jedete na koloběžce ve vzpřímené poloze. Důležité je ale samozřejmě nastavení výšky řídítek a pravidelné střídání nohou vždy po několika odrazech.

V principu je jízda na koloběžce velice jednoduchá. Stačí uchopit řídítka, odrazit se nohou od země a jet. Většinou platí, že pravák se odráží zpočátku pravou nohou, levák levou, ale to jen pro začátek, protože zásadní pro jízdu na koloběžce je střídání odrazové

nohy, aby se předešlo jednostranné zátěži. Důležitý je vzpřímený a zároveň uvolněný postoj.

Pro nastavení výšky řídítek neexistuje sice žádné přesné pravidlo, ale obecně by měla být horní hrana řídítek na úrovni kyčlí na zemi stojícího jezdce nebo zhruba ve výši zatáté pěstě jezdce, který stojí na zemi s rukou podél těla. Pro začátečníky je vhodné si při prvních jízdách řídítka zhruba o dva až tři centimetry zvednout. Správná technika pohybu, především odražení, je důležitá, protože ušetří námahu a zefektivní jízdu.

Koloběžka je skvělou volbou i pro ty, kdo touží po tom vyrýsovat postavu a shodit nějaké to kilo. Při jízdě se zatěžují stehna, boky, hýždě, >

Jízda na koloběžce prospěje vašemu zdraví, do pohybu komplexně zapojíte celé tělo.



Něco extra: Elektrokoloběžky

Elektrokoloběžky jsou hitem posledních let. Skvělá varianta pro rychlý přesun do práce, ale i na výlety, ve městě i na venkově. Navíc se většinou dají rychle a snadno složit a díky nízké hmotnosti a skladnosti vzít s sebou do auta, vlaku, autobusu či do metra. Mají v sobě zabudovaný elektromotor a dobíjecí akumulátor. Na jedno nabití zvládne koloběžka až 150 kilometrů a uháníte rychlostí kolem 20 km/h. A nijak se přitom nezapotíte. Na léto a přesuny do práce ideální volba. V Praze je dokonce možnost elektrokoloběžky i sdílet...

Typy koloběžek

Koloběžky do města

Jsou většinou malé, skládací s 12palcovými koly, brzdou (většinou nášlapnou na zadním kole) a kvalitními pneumatikami pro lepší jízdu třeba na kostkách.

Koloběžky silniční

Oproti městským mají nafukovací a větší kola, jejichž velikost se liší podle toho, zda se na nich jezdí na delší či kratší trasy. Na delší výlety jsou vhodné přední kola velikosti min. 20 palců, pro zadní 16 palců. Bezpečnost zvyšuje dvojice brzd na řídítkách. Charakteristický je delší rám, zajišťující lepší stabilitu a důležitá je co nejnižší výška nášlapu, což šetří síly a energii při jízdě.

Koloběžky terénní

V mnoha ohledech jsou podobné těm silničním, ale nutný je vyšší nášlap, aby nedrhl při jízdě o zem. Komfort jízdy zvyšuje odpružená vidlice a bezpečnost je zajištěna kvalitními kotoučovými brzdami.

Koloběžky speciální

Do této kategorie se řadí koloběžky pro soutěže, které jsou extrémně lehké, například z karbonu, freestyleové pro skoky a jiné triky, které jsou patřičně zpevněné a odolné, nebo také koloběžky pro seniory v úpravě se čtyřmi kolečky.

Koloběžky dětské

Jsou samostatnou kategorií pro děti od těch nejmenších, které mohou být i z plastu, až po skládací s gumovými kolečky. Na trhu jsou také ocelové modely s nafukovacími pneumatikami, které mohou používat i dospělí.

Koloběžka je jednostopé vozidlo a platí pro ni stejná pravidla pro pohyb po silnicích jako třeba pro kolo.



► zpevňují se zádové svaly, což je pro formování postavy ideální. Při intenzivním pohybu, který trvá déle než dvacet minut, začíná tělo spalovat kalorie. Během hodinové jízdy na koloběžce tak můžete spálit až 500 kalorií (v závislosti na tom, zda jedete z kopce, po rovině, do kopce či proti větru) a vydáte tolik energie jako třeba při hodině aerobiku nebo svižného běhu. Koloběžka se navíc nezřídka doporučuje jako doplněk k rehabilitaci nebo jako prevence proti bolesti krční a bederní páteře.

Jak vybírat koloběžku...

Nejdříve si ujasněte, kdo a jak často bude na koloběžce jezdit a také kde. Na koloběžkách totiž můžete jezdit po městě do práce nebo na nákupy, stejně jako na kratší či delší výlety, po silnici i v terénu, nebo na nich řádit na všemožných freestyleových překážkách.

Když už máte jasno, po jakém typu koloběžky sáhnete, vybírejte podle dalších kritérií – podle nosnosti, rozměrů nášlapu, jeho světlé výšky, řídítek a možnosti jejich nastavení, podle typu brzd, kterou jsou zadní nášlapné, čelistové a nejkvalitnější, ale i nejdražší kotoučové, a také podle kol.

Nejen podle jejich velikosti, ale také podle obutí, tedy pneumatik – nafukovacích či gumových o různé tvrdosti. A roli hraje jistě i design...

Samozřejmě podstatným kritériem je také cena. Na trhu je neobyčejně pestrá nabídka různých modelů – od koloběžek dětských za pětistovku až po špičkové modely pro nejnáročnější jezdce, jejichž cena se pohybuje až kolem 25 000 korun. Rozhodně se vyplatí vybírat si z modelů osvědčených koloběžkových značek, například Yedoo, Crussis, Spartan, Spokej, Wilcox, Olpran a dalších.

Zážitek jménem koloběžka

Pamatujte, že i na koloběžce platí, že bezpečnost je na prvním místě. Proto do základní výbavy patří i cyklistická helma a rukavice. Stejně jako další vybavení a oblečení. A pozor, koloběžka je jednostopé vozidlo a platí pro něj veškerá pravidla pro pohyb po silnicích jako třeba pro kolo. Pravda, na koloběžce jste přece jen o něco volnější, protože ani při opatrné jízdě na chodníku nezbudíte nejspíš žádné pohoršení.

Na druhou stranu ale zkušený a trénovaný jezdec dokáže na koloběžce po rovině uhánět rychlostí 25 km/h, ti méně trénovaní zvládnou jet patnáctikilometrovou rychlostí. A jen pro zajímavost, závodníci ve sjezdech letí i rychlostí 90 km/h!

Na koloběžce, jak už bylo řečeno, můžete vyrazit prakticky kamkoliv – do práce v obleku, šatech nebo sukni, nebo i po trase slavné cyklistické Tour de France i s výjezdy na slavné alpské vrcholy ve výšce kolem dvou tisíc metrů. Pravda, to už ale vyžaduje hodně tréninku a „nakoloběhaných“ kilometrů. Ideálními místy pro koloběžkáře jsou cyklostezky a parky. Najdete je i v Praze. Stačí jen vyrazit! _

Parky a hřiště v BB Centru: Místa pro sport, pohyb a odpočinek



Hledáte místo, kde si můžete zapsportovat, ale také relaxovat, udělat si s přáteli piknik nebo si vychutnat v pracovním týdnu oběd a být obklopeni krásnou přírodou a odpočívat? Přesně to nabízejí veřejné parky BB Centra. Jedná se o Baarův park v severní části BB Centra a park Brumlovka. Můžete si tady zaběhat nebo si venku zacvičit. Pro děti jsou připravena hřiště s množstvím atrakcí a herních prvků.

Baarův park v těsném sousedství budovy FILADELFIE je neobyčejně příjemným místem pro odpočinek a relax. Chcete si zahrát pétanque nebo udělat piknik? Dobrotu si můžete donést z některé z nedalekých restaurací či kaváren, deku a hrací koule na pétanque vám zdarma zase ochotně zapůjčí na recepci budovy FILADELFIE. Co třeba si přečíst nebo vypůjčit knihu z místní Knihobudky? Na oplátku do ní můžete vložit a poslat do světa knihu svou, kterou už máte přečtenou. Nebo si vyzkoušet rotující houpačku či netradiční tichou poštu. Budete překvapeni tím, jak funguje – lze se skrze ni dorozumět i na vzdálenost 50 metrů, a přitom ani nemusíte zvýšit hlas. Platí to pro děti i pro dospělé. Ke klidnému rozjímání vybízejí lavičky u vodního jezírka s fontánou v parku s množstvím stromů, zeleně a nově osázených záhonů s jarními květinami, kam nemají přístup psi.



a kolotoč. Díky pestrosti a rozmanitosti se toto hřiště jen tak neomrzí. Součástí parku Brumlovka je i vyhrazená louka pro venčení psů.

V obou parcích najdete free Wi-Fi (pod názvem BBCENTRUM free).

Jen několik kroků od parků se nachází **atletický stadion** pro veřejnost s běžeckým oválem se dvěma drahami dlouhými 150 metrů, třemi sprinterskými drahami na 100 metrů a do-skočišti pro skok do dálky i do výšky. K dispozici je i hřiště pro florbal a badminton a workoutové hřiště. Atletický stadion je otevřen veřejnosti a vstup na něj je možný se vstupní kartou. Více informací o vstupu a přihlášení získáte na e-mailu stadion@bbcentrum.cz nebo na telefonu 221 582 111.

Za sportem, pohybem i odpočinkem můžete ale vyrazit třeba i do Krčáku, nebo chcete-li do **Krčského lesa**. Na kole, koloběžce, pěšky, jak je ctěná libost. Objevovat můžete i leckteré dosud nepoznané stezky nebo si užít zábavu na hřišti pro DiscGolf nedaleko bývalého areálu Interlovu, což je zhruba 500 metrů chůze od stanice metra Roztyly (vedle restaurace Za Větrem). Najdete tu dva koše a čtyři výhoziště i návod, jak hrát. Takže stačí už jen vzít si s sebou „létající talíř“.

Med a včelí produkty

Neměly by chybět ve vaší kuchyni ani v lékárnice

Velké
téma

Med sto nemocí léčí a tisíce předchází, říká čínské přísloví. Ne nadarmo považuje nejen lidové léčitelství med a včelí produkty za mocné zbraně proti neduhům všeho druhu a také za prostředek k uchování vitality a přirozené krásy. Co všechno je výsledkem neúnavné práce včel?

Kde se bere med?

Věděli jste, že jedna včela se za svůj život zaslouží o necelou kávovou lžičku medu? Jedno včelstvo jako celek je však schopné vyprodukovat za sezonu desítky kilogramů tohoto sladkého zázraku. Jak to včely dělají? Včelka dělnice nasaje do svého medového vaku nektar nebo medovicí z rostlin a v úle ji potom předá sosákem mladší včele. Sladina tak projde několikrát trávicím ústrojím včel, což ji obohatí o enzymy a aminokyseliny ze včelích žláz. Zároveň se tím ze směsi postupně odpařuje voda. Včely uloží zahuštěný základ medu do šestihhranné buňky. Když se z medu odpaří většina vody, včely buňky zavíčkují. Ukládají si tak zásoby na zimu.

Jaké máme druhy medu?

Jiný med než včelí neexistuje. Může mít přívlastek květový, medovicový nebo smíšený. Na medy květové sbírají včely nektar z květů bylin, keřů a stromů. Podle druhu rostliny, ze které nektar pochází, se může jednat o jednodruhové medy, jako je řepkový, akátový, lipový, slunečnicový, pohankový, malinový a další. Základem tmavších medovicových medů, někdy nesprávně označovaných jako lesní, je sladká šťáva medovice, kterou produkují mšice, červci nebo mery. Na medy smíšené sbírají včely současně nektar i medovicí a ukládají je do týchž buněk. V obchodě najdete také med označený jako květový pastový, který se získává mechanickým promícháváním květového medu. Jeho výhodou je, že nemění časem konzistenci a dá se dobře roztírat.

Proč je med zdravý?

Většinu obsahu tvoří jednoduché cukry, jinak je med ale doslova nabitý prospěšnými látkami, jako jsou vitaminy skupiny B, dále vitaminy C, D, E, K, provitamin A, minerální látky, enzymy, antioxidanty a další. Díky tomu lze medu připisovat antimikrobiální účinky, které zastavují růst a činnost škodlivých bakterií, kvasinek a plísní. Med dále podporuje trávení a podněcuje činnost imunitního systému, působí protizánětlivě, zlepšuje a prohlubuje spánek, povzbuzuje centrální nervový systém, zvyšuje detoxikační schopnost organismu a celkovou výkonnost.

Čím tmavší, tím zdravější?

Tmavý medovicový med se někdy mylně považuje za zdravější než med světlý. Není to ale úplně pravda. Květové medy jsou účinnější při nachlazení, protože obsahují více látek z bylin. Medy medovicové mají zase vyšší obsah minerálních látek, a jsou proto vhodnější na léčbu popálenin, řezných ran, proleženin nebo bérco-vých vředů.

Správně uskladněný vydrží roky

Doma přechovávejte med v menších obalech. Je to praktičtější vzhledem k jeho přirozené krystalizaci. Opakované rozechřívání totiž medu škodí. Med skladujte v těsně uzavřeném obalu, aby do něj nemohla pronikat vzdušná vlhkost. Mohl by pak začít kvasit. Med nevystavujte světlu, a už vůbec ne přímému slunečnímu záření. Důležitá je vhodná teplota skladovacích prostor. Čím nižší je teplota, tím déle med vydrží. Při teplotě pod 12 °C se kvalita medu nezmění ani za několik let. Medu neškodí dokonce ani teploty pod bodem mrazu, naopak zpomalí jeho krystalizaci.

Je v pořádku, když med zkrystalizuje? A co s tím?

Zkrystalizovaný med není zkažený. Všechny medy, kromě akátového, časem lidově řečeno „zucernatí“. Pokud k tomu nedojde, není med v pořádku. Zpět do tekutého stavu ho přivedete zahříváním. Přitom je třeba pohlídat si délku a teplotu ohřevu a také jeho rovnoměrnost. Nezahřívajte med příliš dlouho a nepřekračujte přitom teplotu 50 °C. Použijte buď vodní lázeň, nebo jednoduše sklenici medu postavte na radiátor. V žádném případě nezahřívajte med v mikrovlnné troubě. _



Costa Coffee: Proč si neosládit kávu medem?

Zákazníci Costa Coffee jsou zvyklí, že baristé nabízí k oslazení čaje med, a to kvalitní květový od českého výrobce. V některých kavárnách je med k dispozici volně u výdeje objednávek. Proč si ale neosládit medem také kávu? Zkuste lžičku včelího zázraku do Caffè latte, ale klidně i do espressa nebo jiné oblíbené kávy. Čeká vás opravdová dobrota. Bonusem k lahodné chuti jsou blahodárné látky obsažené v medu. I v případě kávy totiž platí, že působením tepla se kvalita medu nemění.



Costa Coffee
Budova BETA
www.costa-coffee.cz



Med podporuje obranyschopnost, prospívá trávení a uklidňuje mysl. Zkrátka je zdravý.

Med do horkého čaje?

Pokusy Výzkumného ústavu včelařského v Dole ukázaly, že se med přidáním do horkého čaje nijak zásadně nepoškodí. Čaj totiž vychladne dřív, než by se kvalita medu působením tepla změnila.

Med nejen do kuchyně

Sklenička medu by neměla chybět v kuchyni, v lékárnice ani v koupelně. Má blahodárné účinky na pokožku i na vlasy, a proto je součástí pleťových krémů, balzámů na vlasy, šamponů, regeneračních zábalů na obličej a tělových mlék.

A nemusíte si kupovat drahé preparáty. Stačí si jednoduše udělat z medu masku na obličej.

Med rozjasňuje pleť a oživuje vlasy.

Může se med zkazit?

Med obsahuje určitý podíl vody. Čím méně jí je, tím je med kvalitnější. Při nákupu to lze zjistit jednoduchým otočením sklenice. Bublina vzduchu v hustém medu stoupá velmi pomalu. Teče-li med jako voda, není kvalitní a pravděpodobně vykvasí. Kvalitní med se nezkazí.

Včelí produkty



pro zdraví a krásu

Pilné včely nepracují jen na medu, ale zanechávají za sebou spoustu dalších produktů, které by neměly ujít vaší pozornosti.

Včelí vosk

Včelí vosk tvoří malé voskové šupinky, které včely dělnice doslova vypotí ze žláz umístěných na zadečku. Z vosku si včely staví plásty, které jsou nezbytnou součástí včelstva. Jednotlivé buňky plástů plní funkci dětských pokojíčků, ve kterých probíhá celý vývoj včely, zároveň jsou také spížemi, ve kterých včely uskladňují donesený nektar a pyl. Včelí vosk se používá například na výrobu svíček, které jsou kvalitnější než parafínové, dále v potravinářství, kosmetickém průmyslu nebo medicíně.

TIP: Žvýkání víček z medového plástu je velmi účinné proti nachlazení a také působí příznivě proti paradentóze zubů a zánětů dásní.

Pyl

Pyl je potravou pro celé včelí společenstvo, proto se mu přezdívá včelí chléb. Bez pylu by se včelám netvořila v hltanových žlázách mateří kašička, kterou se krmí larvy a královna. Také na lidský organismus má kombinace bílkovin, tuků, enzymů a minerálních látek v pylu blahodárné účinky. Podporuje látkovou výměnu, povzbuzuje organismus a má omlazující účinky na buňky lidského těla. Můžeme se setkat se dvěma typy pylu. Rouskový pyl nedokáže náš trávicí systém využít, protože obal zrn je velmi pevný. Proto je třeba nechat rousek nakvasit ve směsi vody a medu. Stravitelnější je pyl perga uložený v plástech, jehož zrna jsou již narušena fermentací. Pergu lze užívat po lžičkách bez jakékoliv úpravy.

Propolis

Z pupenů stromů a keřů získávají včely látku, kterou přenášejí do úlu podobně jako pyl. Včelí žlázy tuto látku přemění na propolis, který má dezinfekční účinky. Včely jím natírají stěny a jiné části úlu, aby se ochránily před viry a bakteriemi, a také jím zatmelují trhliny a otvory ve stěnách úlu. Propolis se proto přezdívá včelí tmel. Protizánětlivé a anestetické účinky propolisu mají široké využití v lékařství a v kosmetice. Propolisové tinktury jsou skvělé k ošetření ran, ekzémů, vředů, mykóz neb aft v dutině ústní. Propolis je účinný již v malých dávkách a nízkých koncentracích a jeho aplikace je velmi snadná. Propolisovou tinkturu stačí nakapat do vody.

TIP: Ověřte si, zda nejste na propolis alergičtí. Vetřete tinkturu kouskem vaty do kůže na vnitřní straně zápěstí nebo lokte a nechte zaschnout. Pokud místo do 24 hodin nezčervená, můžete propolis bez obav používat.

Mateří kašička

Mateří kašičku produkují včely hltanovými žlázami umístěnými na hlavě. Včely dělnice krmí touto směsí všechny larvy během jejich vývoje v dospělém jedinci a matku po celý její život. Matka se proto dožívá až dvacetkrát vyššího věku než obyčejné dělnice. Mateří kašička je bohatá na celou řadu prospěšných látek. Obsahuje mastné kyseliny, minerální látky, vitaminy, hormony, puriny, aminokyseliny a další cenné, dosud neznámé látky. Mateří kašičku najdete v celé řadě kosmetických přípravků, ale lze ji užívat i vnitřně v ampulích. Používá se jako doplněk stravy, který pravděpodobně přispívá k celkové stimulaci organismu, jeho odolnosti a správnému fungování.



TIP: Včelím jedem se nesmějí léčit lidé, kteří jsou na něj alergičtí.

Včelí jed

Včelí jed, sekret jedových žláz včel dělnic, je bezbarvá kapalina příjemné vůně, která obsahuje až 70 procent vody, dále bílkoviny, aminokyseliny, cukry, enzymy a těkavé látky. V suchém stavu vydrží toxický i několik let. Využívá se v lékařství při zánětlivých revmatických procesech, zánětech kloubů, svalů, šlach, při chronických bolestech zad, poruchách pohybového aparátu, ale také v kosmetice. Zvláště je a oživuje unavenou pleť a díky protizánětlivému účinku se osvědčuje při péči o problematickou pleť.





Nejste v kondici? Vsadte na přípravky s včelími produkty z lékárny BB Centrum

Bolest v krku nás většinou nezažene až do postele, i tak ale dokáže pěkně potrápít. Mějte po ruce přípravky s včelími produkty, které zmírní nepříjemné projevy zánětu. Vyzkoušejte pastilky Tantum Verde Orange and Honey, Tantum natura citron a med s propolisem, Strepfen med a citron, Celaskon s propolisem a vitamínem C nebo Celaskon s propolisem, aloe vera a zázvorem. Při nachlazení vám uleví horký ovocný čaj Zázvor a med nebo rozpustný Coldrex horký nápoj citron s medem, naporcovaný v praktických sáčcích. Sprej PM propolis echinacea extra 3 % má nejen blahodárné účinky na podrážděnou ústní dutinu, ale i v malých dávkách navíc dokáže zvyšovat tělesnou odolnost organismu. Víry a bakterie potírá také přípravek PM propolis extra 5 % ve formě kapek, který pomáhá také při drobných poraněních pokožky, zánětech dásní nebo při bodnutí hmyzem. Dámy v období klimakteria ocení přípravek Sarapis soja s mateří kašičkou. Pokrm včelích královen – mateří kašička – obsahuje kromě dalších cenných prvků také látky podobné ženským hormonům, které přispívají k stabilizaci hladiny estrogenu. Sarapis soja pomáhá ženám v citlivém období života se zvýšenou potivostí, poruchami spánku, výkyvy nálad, nesoustředěností, nervozitou, nadměrnou podrážděností a také inkontinencí.



Lékárna BB Centrum
Residence BB Centrum
www.lekarna-bbcz

Zajděte si na medové nákupy do prodejny Maranatha



Na pultech prodejny Maranatha najdete český med vykupovaný od drobných včelařů z oblasti Železných hor, na který včelky sbírají pyl na lukách a v sadech. Mezi méně známé, ale zdraví velmi prospěšné včelí produkty patří včelí pyl, který je vzhledem k obsahu mimořádného množství živin považovaný za téměř dokonalou potravinu. Užívání včelího pylu rouskovaného vám prospěje, zvláště pokud bojujete se zvýšenou hladinou „škodlivého“ LDL cholesterolu. Při výrobě kosmetiky se hojně využívá propolis, který má dezinfekční a anestetické účinky. Vyzkoušejte balzám na rty obsahující kromě propolisu také aloe vera, olej z čajovníku a vitamín E. Jedinečná kombinace přírodních složek změkčuje, vyhlazuje a chrání citlivou pokožku rtů proti nepříznivým vlivům vnějšího prostředí.



Prodejna Maranatha
Budova BRUMLOVKA
www.obchodmaranatha.cz



Medové pohlázení z drogerie dm

Pokud máte rádi med, a to nejen v čaji, v drogerii dm si přijďte na své. Kromě kvalitního květového medu si zde můžete zakoupit i medovou svačinku k odpolední kávě, třeba vafle plněné medem nebo řezy s mandlemi a medem. Od bolesti v krku uleví pastilky proti kašli s manukovým medem, který je výsledkem práce včel na květech novozélandského keře zvaného manuka. Manukový med se díky svým skvělým vlastnostem používá k léčení různých neduhů. Jeho antioxidační a protizánětlivé účinky oceníte při suchém dráždivém kašli, bolesti v krku a chrapotu. Med vám pomůže i ke krásě. V drogerii dm si můžete vybrat z celé řady medových produktů, která zahrnuje pleťové přípravky, šampony nebo sprchové gely a mýdla.



dm drogerie markt
Budova FILADELFIE
www.dm-drogeriemarkt.cz

Vystupte ze zajetých kolejí a probudte svou kreativitu!

S myšlenkovými mapami v džungli nápadů nezabloudíte

Využijete je při plánování úkolů i při učení

Myslitelé, vědci a umělci používali grafická schémata ke znázornění svých myšlenkových pochodů již dávno před námi. Mezi nimi například Leonardo da Vinci, Galileo Galilei nebo Albert Einstein. Oficiálně uznávaný vynálezce moderních myšlenkových map Tony Buzan přirovnával „mind maps“ k plánu města. Z centra vedou hlavní větve s klíčovými myšlenkami, které se podobají hlavním třídám ústicím do větších a menších městských uliček. Myšlenková mapa by se dala přirovnat také k pavoukovi, jehož tělo tvoří hlavní slovo nebo fráze. To je záchytným bodem, okolo kterého se všechno točí. K čemu vlastně takový plán nebo pavouk slouží? Pomocí myšlenkových map můžete zachytit myšlenkové toky různého druhu – plánovat projekty, dlouhodobé i krátkodobé úkoly, psát příběhy, učit se nebo si prostě jen uspořádat myšlenky.

Stačí vám tužka a papír

K vytvoření myšlenkové mapy potřebujete prakticky jenom tužku a čistý arch papíru. Někdo používá specializované počítačové programy nebo on-line aplikace (stačí zadat do vyhledávače oficiální název myšlenkových map „mind maps“). První krok je velmi jednoduchý. Doprostřed papíru napište hlavní slovo nebo frázi, tedy téma celé myšlenkové mapy, a pořádně si ho zakroužkujte, ať je dobře viditelné. Například: Co chci změnit v roce 2019? Okolo ústřední myšlenky začněte zapisovat nebo zakreslovat myšlenky, které vás napadají jako první, a kolem nich další nápady, které na ně navazují. Průběžně je propojujte pavoučímí nožkami podle toho, jak spolu souvisejí. Možná vám přitom pomůže, když použijete barevné pastelky nebo fixy. ▶

Dostali jste se do životní fáze, ve které dáváte přednost pohodlné jistotě před neprošlapanými cestami? Potřebovali byste promazat mozkové závitky novými pohledy na věci, lidi a události kolem sebe? Vyzkoušejte naše tipy na rozvoj kreativity a staňte se spisovatelem nebo myšlenkovými kartografy. Nebo si prostě jenom tak hrajte.

Nejkreativnější období života je dětství. Děti totiž tvoří přirozeně a nebojí se přitom chybovat. Inspirujte se jimi a dovoďte si být v tvorbě nedokonalí.



Nevzdávejte to. Nápady přicházejí ve vlnách

Připravte se na to, že po prvotním přívalu nápadů může přijít útlum. Nevzdávejte to, myšlenky se dostávají ve vlnách. Mapu klidně na čas odložte a pak se k ní zase vraťte. Obtahujte, přepisujte, překreslujte. Hotovou myšlenkovou mapu si vystavte tak, abyste ji měli stále na očích. Myšlenkové mapy si archivujte. Nikdy nevíte, kdy se vám budou hodit.

TIP: „Mind maps“ se dají použít i jako učební pomůcka. Látky ze sešitu bude snáze pochopitelná, když si ji z lineárních poznámek přenesete do myšlenkové mapy. Funguje to! _

Každý může psát příběhy

„Kreativita je něco jako myšlenkový sval, který se dá cvičit,“ říká ten nejpopulárnější, na koho se lze v otázce tvůrčího psaní obrátit, lektor tvůrčího psaní René Nekuda. Zkuste ji posílit tvůrčím psaním, ať už organizovaně ve skupince, nebo individuálně, třeba potají s baterkou pod peřinou. A nebojte se, psát může opravdu každý.

Nejsem spisovatel. Neumím psát. Můžu to zkusit i já?

Ano. Každý může psát příběhy, protože každý s nimi pracuje od rána do večera. „Ohrádka“ nazvaná „umění“ nebo „literatura“ je jen malinkatá část práce s příběhem. I ti, kdo nikdy napsali povídku, vypráví historky o tom, co zajímavého se jim stalo o víkendy na chatě nebo co netradičního zažili na dovolené. Náš mozek strukturuje vzpomínky ve formě příběhu a naše mysl je natolik závislá na příběhu, že sama sobě vypráví snové příběhy v době, kdy se tělo regeneruje a odpočívá.

Co mě může v psaní brzdit a jak se s tím poprat?

Tvůrčí nebo kreativní blok je poměrně častá věc. Dobrou zprávou je, že se s tím dá vždycky něco dělat. Zkrátka, zapomeňte na to, že první verze textu musí být dokonalá. To je nešvar, který si neseme ze základní školy, kdy jsme byli povinni odevzdávat slohové práce v konečném tvaru. V běžném životě to funguje jinak. První verze je jeden z dlouhé řady kroků, které vedou k dokončení textu. První verze je jen první nahození, kdy poprvé vidíme text jako celek. Je to hlavní okamžik, kdy se s ním také dá jako s celkem pracovat. To v průběhu psaní není nikdy možné. Když se budete dívat na psaní jako na sérii na sebe navazujících kroků, dostaví se nesmírně osvobozující pocit. _

Jak se vymanit ze stereotypů?

Zkuste volit nové cesty, a to doslova

Při ranním spěchu do práce se vám asi nebude chtít experimentovat. Můžete ale najít zajímavé trasy na místech, kam jezdíte pravidelně třeba na chalupu nebo za rodiči. Pokud jste zvyklí jezdit autem, nebojte se změny a vyrazte na víkend vlakem nebo autobusem. Poznate nová místa a lidi.

Hrajte si

Překonejte předpoklad, že hry jsou vyhrazené pouze malým dětem. Chcete si ověřit, že i vy umíte vyprávět příběhy? Zahrajte si hru Příběhy z kostek. Na každé straně hrací kostky jsou různé symboly podle zaměření sady. Házíte několika kostkami naráz a podle toho, co vám padne, spojíte obrázky do příběhů. Při hře scrabble si oprášíte slovní zásobu. A znáte karetní hru Dixit? Při popisování výjevů na kartičkách jede fantazie na plně obrátky!

Naslouchejte druhým

Neuzavírejte se ve své sociální bublině a pusťte se občas do řeči i s lidmi, kteří nejsou zrovna vaše „krevní skupina“. Možná vás názory té „trochu divné paní“ přimějí podívat se na svoje problémy z trochu jiného úhlu a životní příběhy pána z jiné sociální vrstvy vás inspirují k neobvyklým krokům a odvážným rozhodnutím.

Čtete

Zní to možná banálně, ale platí to pro děti i dospělé: Čtení rozvíjí fantazii. Zkuste si s partnerem nebo s kamarádem přečíst stejnou knihu a pak si vyprávějte, jak jste si představovali postavy a prostředí příběhu. _

10

10 tipů pro spisovatele začátečníky

1. Neexistuje pravý čas pro psaní, takže na něj zbytečně nečekejte.
2. Pořídte si zápisník a zaznamenávejte si do něj nápady, které potkáte na ulici, v práci či u doktora. Z 90 % totiž tento postřeh zapomenete, a to by byla velká škoda.
3. Spisovatelský blok může poukazovat na to, že se snažíte napsat něco, na co ještě nejste připraveni.
4. V první verzi příběhu nemusíte vědět úplně všechno. Použijte značky typu „X“ pro místa, která potřebují časem doplnit.
5. Úvod má čtenáře maximálně navnadit na další četbu.
6. Pečlivě vybírejte, co se stane součástí vašeho příběhu. Vězte, že tam skutečně nepotřebujete dostat vše.
7. Poznejte veškeré pozadí a minulost vaší postavy, i když do příběhu dostanete pouze zlomek z těchto informací.
8. Více nemusí nutně znamenat lépe. A platí to hlavně pro přídavná jména, počet postav a pompéznost děje.
9. Pozor na nadužívání přirovnání. Mohou začít čtenáře nudit.
10. Občas je dialog zajímavější v momentě, kdy ukazujete, co se neřeklo.

**Kdo je René Nekuda?**

MgA. René Nekuda vystudoval Literární akademii v Praze, několik let pracoval jako novinář, píše povídky a divadelní hry, cestuje po světě a o svých cestách také přednáší. Od roku 2011 profesionálně vyučuje tvůrčí psaní.

Více na www.renenekuda.cz.



Tip: Chcete zkusit psát, ale nevíte, jak na to?

Pořídte si Kreativní zápisník, najdete si na webu krátká cvičení tvůrčího psaní nebo se přihlaste do kurzu tvůrčího psaní.

Kultura



Film

Trabantem tam a zase zpátky

Premiéra 11. 4. 2019

Jeden z neznámějších českých cestovatelů současnosti Dan Přibáň uzavírá na plátnech kin svou jedenáctiletou cestu kolem světa. Poslední adrenalinová výprava žlutého cirkusu s názvem Trabantem tam a zase zpátky se napojuje na trasu první expedice, na cestě z Asie do Prahy domů ujede 17 237 kilometrů. Filmaři tentokrát zachycují divokou jízdu z jižní Indie přes Nepál, Himálaj, Pákistán, Čínu, Kyrgyzstán až do Uzbekistánu a odtud přes Rusko, Ukrajinu a Slovensko do Česka. Osmičlenný tým definitivně dokázal, že k projetí světa není potřeba drahých terénních vozů, ale stačí dva trabanty, polský Fiat alias maluch a stará česká motorka Jawa 250. _

Kniha

Amos Oz, Mezi svými

Vyšla 6. 2. 2019

Nejpřekládanější spisovatel v izraelské historii a zároveň politický aktivista, jenž dlouhá desetiletí hlásal usmíření mezi Židy a Araby, strávil přes třicet let v kibucu, kam odešel v 15 letech. Kibuc ho vyslal studovat filozofii a literaturu na Hebrejskou univerzitu v Jeruzalémě. Poté se do něj vrátil a napsal zde svůj první román. Kniha Mezi svými přináší obraz místa, kde žijí kromě jiných i osamělí lidé, kteří se s kolektivistickým duchem prostředí kibucu těžko vyrovnávají. Skutečné sny se střetávají s idealismem v příběhu otce, který se rozhodne postavit milenci své dcery, svému příteli a vrstevníkovi, v osudu starého zahradníka, který na svých bedrech nese celou tíži tohoto světa, nebo v líčení ženy, jež své sokyni píše mučivě zvrácené dopisy. _

Balet

Sergei Polunin's Satori

Forum Karlín, Praha 8
17.–21. 4. 2019

Světová baletní superstar Sergej Polunin uvede poprvé v Praze své představení Satori. Polunin byl zázračným dítětem a nejmladším prvním tanečníkem Královského baletu v Londýně, avšak po skandálních excesech baletní svět na čas opustil. K baletu se znovu vrátil až poté, co s ním fotograf a režisér David LaChapelle natočil klip na píseň Take Me To Church irského zpěváka Hoziera. První část večera v karlínském Foru nabídne průřez nejslavnějšími klasickými baletními díly i moderním scénickým baletem, druhá polovina představení bude patřit dílu Satori, jehož choreografii vytvořil Sergej Polunin. _

Divadlo

Stručné dějiny Hnutí

Divadlo Komedie, Praha 1
30. 3. 2019

Divadelní adaptace románu Petry Hůlové o převýchově mužů v nedaleké budoucnosti vznikla v koprodukcí s Činohrou Státního divadla Norimberk. V ne příliš vzdálené budoucnosti nastává období Hnutí a aktivistky u moci nastolují nový trend – ženy už nejsou sexuálními objekty, touha na základě tělesné přitažlivosti je zakázaná a nejdůležitější je duše. Kdo se nové ideologii nepřizpůsobí, bude převychován v Institutu. Ve Stručných dějinách Hnutí autorka satirickým a kontroverzním způsobem zpracovává aktuální debaty o sexismu a dovádí ad absurdum extremismus a tupý biologismus. Současně krouží kolem věčné otázky, jaké prostředky může posvětit záměr vytvořit lepší a spravedlivější svět. _



Foto: Archiv S. Haváčové

Výstava

Indiáni

Náprstkovo muzeum, Betlémské náměstí 1, Praha 1
8. 12. 2017 – 28. 4. 2019

Návštěvníci Náprstkova muzea se ocitnou na dobrodružné cestě fascinujícím světem původních obyvatel Severní a Jižní Ameriky, na které je doprovází originální sbírkové předměty získané českými badateli a cestovateli, velkoplošné fotografie, autentické filmové i fotografické dokumentace a zvukové nahrávky. Putování začne v Severní Americe návštěvou lovců bizonů z Velkých plání, řezbářů totemových sloupů Severozápadu, pueblanských keramiků a navažských tkalců, obyvatel dlouhých domů v severovýchodních lesích a Inuitů arktické oblasti. Návštěvníci se dále projdou tropickým deštivým pralesem, amazonskou pánví a údolím a náhorními plošinami And, kde poznají život současných horských indiánů. Na výstavě nechybí ani atraktivní předměty, jako jsou zmenšené trofejní hlavy ekvádorských Jívarů, péřová čelenka parikó brazilských Bororů nebo překrásná maska vlčí bytosti. _



Foto: Náprstkovo muzeum

Festival

Festival Spectaculare

Praha (různá místa; vice na spectaculare.eu)
14. 2. – 3. 4. 2019

Spectaculare, festival zaměřený na současnou elektronickou, experimentální jazzovou a vážnou hudbu, čeká v roce 2019 šestý ročník, který stejně jako ty předchozí nebude ochuzen o atraktivní umělce spadající do těchto žánrů. Jednou z hlavních hvězd bude německý producent Sasha Ring, vystupující pod pseudonymem Apparat, který s sebou do Prahy přiveze nové sólové album, propojující elektroniku s akustickými zvuky. Dalšími aktéry, na které se příznivci festivalu Spectaculare mohou těšit, je australský skladatel Luke Howard, britský klavírista a skladatel James Heather nebo experimentátor s vážnou hudbou Peter Gregson, v jehož režii se odehraje vlastní interpretace Bachova díla v moderním zpracování – zazní violoncellový kvintet, ale také syntezátory. _



E-MTB 29

Pro rok 2019 rozšiřujeme nabídku horských MTB elektrokol o modely **ENGINE 29** a **ENGINE**. Model **Engine 29** je vybaven systémem středového motoru **Bafang Max drive** s výkonem **250 W**, odpruženou vidlicí **RST Aerial**, komponenty **Shimano Deore** a obutím značky **Vittoria**, model **e-Barzo 2.25"**. Ovládání je přes multifunkční LCD displej, rozšířenou funkcí připojení Bluetooth a s dálkovým ovládáním. **Model Engine 29 má nový rám**, který vychází z našich sportovních kol. Nová je také vícekapacitní Li-Ion baterie Han-Win s parametry 36 V, 14 Ah s články Samsung SDI.

Více informací o nové kolekci Author 2019 naleznete na www.author.eu.



CENA 49 990 Kč



BBCENTRUM

PŘIJĎTE SI ZASPORTOVAT NA ATLETICKÝ STADION V BB CENTRU

Běžecské dráhy, sprinterské rovinky,
doskočiště pro skok do dálky i výšky, floorbalové,
badmintonové a workoutové hřiště jsou tu pro vás!

- Otevřeno pro veřejnost denně od 6 do 22 hod.
- Vstup z ulice Baarova či Na Schodech (v blízkosti budovy Filadelfie)
- Vstup možný pouze se vstupní kartou (poplatek 500 Kč/rok)
- O vstupní kartu můžete zažádat prostřednictvím kontaktu:
tel.: 221 582 111, e-mail: stadion@bbcentrum.cz



www.bbcentrum.cz



DEVELOPED BY

PASSERINVEST
GROUP

Veřejné parkování v BB Centru



BBCENTRUM

Podzemní veřejné parkoviště

Základní hodinová sazba:

PO–ČT 7.00–19.00, PÁ 7.00–16.00

Noční sazba pracovní dny: PO–ČT 19.00–7.00

Víkendová sazba: PÁ 16.00–PO 7.00

50 Kč/hod.

10 Kč/hod.

10 Kč/hod.,
max. 150 Kč*

Venkovní veřejné parkoviště

Základní hodinová sazba:

PO–ČT 8.00–19.00, PÁ 8.00–16.00

Noční sazba pracovní dny: PO–ČT 19.00–8.00

Víkendová sazba: PÁ 16.00–PO 8.00



50 Kč/hod.

ZDARMA




ZDARMA

*platí pro jednorázové parkování trvající déle než 15 hodin v rámci víkendové sazby

- 1**  Veřejné placené parkoviště (Budova BRUMLOVKA)
- 2**  Veřejné placené parkoviště (Budova FILADELFIE)
- 3**  Veřejné placené parkoviště (Budova G)
- 4**  Veřejné placené parkoviště (Budova DELTA)

- 5**  Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Za Brumlovkou)
- 6**  Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Želetavská)



-  VENKOVNÍ VEŘEJNÉ PARKOVIŠTĚ
-  PODZEMNÍ VEŘEJNÉ PARKOVIŠTĚ
-  DOBÍJECÍ STANICE PRO ELEKTROMOBILY

ZVÝHODNĚNÉ
NOČNÍ A VÍKENDOVÉ
SAZBY
V PODZEMNÍCH
GARÁŽÍCH
10 KČ/HOD.

NONSTOP
PARKOVÁNÍ

PRO
NAKLÁDKU
A VYKLÁDKU
15 MINUT
ZDARMA

www.bbcentrum.cz