

city

CO SE AKTUÁLNĚ DĚJE
Dokončení
Budovy B
V BB CENTRU

**Víte, jaká jsou
nejčastější
nádorová
onemocnění,
jejich rizika
a prevence?**



Velké téma

**Josef Fuksa:
Restaurace
Maranatha
nechce jen vařit,
ale i vzdělávat**

**Severská chuze
vás dostane
do skvělé kondice**

OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU



BB CENTRUM

RESTAURACE

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

KAVÁRNY

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

SLUŽBY

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

BANKOVNICTVÍ

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

BANKOMAT

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

SPORT A RELAXACE

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

ZDRAVOTNICTVÍ

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

VZDĚLÁVÁNÍ

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

DOBÍJECÍ STANICE PRO ELEKTROMOBILY

Budova FILADELFIIE (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 arena – sportovní oblečení
- 8 Bianco & Rosso – italské delikatesy
- 9 Květiny Romantika
- 10 Květiny Romantika
- 11 Novus Optik



Milí čtenáři,



jsme rádi, že vám můžeme prostřednictvím našeho časopisu představit, co vše se v tomto roce podařilo v BB Centru dokončit. Pro mnohé z vás to mohou být i novinky a věříme, že i články či rozhovory budou pro vás zajímavé a inspirativní.

Začneme u Brouka. Pokud jste ho ještě neviděli na živo, tak se během cesty do práce nebo jen tak na procházce zastavte u budovy ALPHA, kde je Brouk v podobě modelu Porsche 911 nabodnutý na obrovském špendlíku. Tento model se stal jedinečným uměleckým prvkem této lokality. Hned vedle přes Vyskočilovu ulici jsme v polovině roku otevřeli zcela nové Náměstí Ellen G. Whiteové, které nabízí posezení pod vzrostlými stromy u vodní fontány. Naopak na Náměstí Brumlovka jsme doplnili stálé sezení, lehátka a nově přibýly také dvě houpačky, které si oblíbili dospělí i děti. Ti z vás, kteří upřednostňujete klidnější místo pro posezení v zeleni s vodou, se můžete zajít podívat do nově vzniklého atria v Budově B, do kterého se pohodlně dostanete lávkou přes Vyskočilovu ulici. Lávka je nově doplněna velkorysími schody, které vedou přímo ke vstupu do atria. Z dalších témat, kterým se v tomto čísle věnujeme, je představení obchodů a služeb. Přinášíme také tipy na zdravý životní styl. Jde především o sport pro všechny – nordic walking. V tomto vydání BB Centrum City najdete navíc informace o tom, kde si v BB Centru zaspportovat nebo kam vyrazit za zdravou výživou.

Děkujeme za vaši přízeň.

Kristýna Samková
PASSERINVEST GROUP

BB Centrum
je plné
novinek

Kde nás najdete

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



www.bbcentrum.cz



BB Centrum



BB Centrum



Budova FILADELFIE

obsah

□ Atletický stadion v areálu BB Centra



5	Fotografie čísla
6	Co se děje v BB Centru
10	Představujeme: Arena a Květiny Romantika
12	Maranatha: Otázka původu – stvoření, nebo evoluce?
13	Pracují mezi námi: Restaurace Maranatha nechce jen vařit, ale i vzdělávat, říká její manažer Josef Fuksa
17	O čem se mluví: Jak využít domov naplno?
20	Aktuálně: 7 faktů a mnohá zásadní čísla aneb o čem bychom měli diskutovat
26	Balance Club Brumlovka: Oblékli jsme Balance Club Brumlovka do nového
28	Sport a zábava: Severská chůze vás dostane do skvělé kondice
32	Zdraví: Víte, jaká jsou nejčastější nádorová onemocnění, jejich rizika a prevence?
36	Trend: Kdy je ten správný čas myslet na své zdraví? Právě teď, říká tým Loono
40	Kulturní tipy



Fotografie čísla

Rekonstrukce Budovy B je dokončena

Administrativní Budova B, která prošla kompletní rekonstrukcí, byla zkolaudována. Nejvýraznější změnou je průchozí atrium s vodním prvkem, zelení a lavičkami propojené s novým veřejným prostorem, Náměstím Ellen G. Whiteové. _

Budova A bodovala v soutěži HOF Awards



Jsme pyšní, že naše Budova A, která prošla v roce 2018 celkovou rekonstrukcí, získala první místo v soutěži HOF Awards (Hall of Fame – Best of the Best) v kategorii Nejlepší rekonstruované komerční projekty.

Odměna za dobrou práci

Rekonstrukce budovy o celkové pronajimatelné ploše 21 600 m² probíhala ve spolupráci s výhradním nájemcem, přední českou bankou MONETA Money Bank, jejíž centrála zde sídlí. „Ocenění v soutěži je pro nás potvrzením, že odvádíme kvalitní a dobrou práci. Děkuji kolegům a všem, kteří se na této citlivé a účelné rekonstrukci podíleli a udržují BB Centrum stále atraktivní a vyhledávané.“ doplnil Radim Passer, zakladatel a CEO PASSERINVEST GROUP, která neustále rozvíjí areál BB Centra a modernizuje stávající objekty. V soutěži, která ocenila nejlepší projekty, společnosti a osobnosti z oblasti realitního trhu napříč celým regionem CEE, se Budova A prosadila v konkurenci projektů z České republiky, Maďarska, Polska, Rumunska, Srbska a Slovenska. _

HOF Awards

Soutěž HOF AWARDS BEST OF THE BEST oceňuje již čtvrtým rokem projekty roku z oblasti kancelářských, maloobchodních, rezidenčních a logistických nemovitostí, ale také společnosti působící na realitním trhu (realitní agentury, stavební firmy), stejně jako banky a projektové manažery.

Showroom BB Centroom dvakrát na stupních vítězů



Multimediální místnost „BB Centroom“ v budově BRUMLOVKA, sloužící pro prezentaci historie, současnosti a budoucnosti rozvoje BB Centra, uspěla v 7. ročníku soutěže Fénix content marketing. Showroom obsadil 3. místo v kategorii Nejlepší distribuce firemního obsahu a 1. místo v kategorii Best in Real Estate. Součástí multimediální místnosti je netradiční prohnutá promítací stěna s imerzivní projekcí (180 stupňů) na plochu 14,3 m², která dodává návštěvníkům pocit, že jsou její součástí. Intenzitu zážitku umocňuje reálný 3D plastický model BB Centra vyrobený v měřítku cca 1 : 450. Showroom bude přístupný široké veřejnosti do konce roku během dní otevřených dveří v BB Centroomu. Termíny najdete na sociálních sítích BB Centra a společnosti PASSERINVEST GROUP.

Kam ve volném čase? BB Centrum láká k procházkám, hraní i ke sportování

Nechce se vám sedět doma? V BB Centru najdete spoustu příležitostí pro venkovní vyžití, ať už holdujete klidným procházkám, nebo si dáte raději pěkně do těla. Čekají tu na vás dva velké parky, společné lekce běhu a jógy, atletický stadion a další místa pro aktivní i pasivní odpočinek.

Piknik v trávě nebo pétanque

K procházkám je ideální Baarův park a park Brumlovka, kde se můžete kochat rozkvetlými květinami a dopřát si třeba piknik. Na recepci budovy FILADELFIE vám ochotně a zdarma zapůjčí deky na posezení v trávě nebo koule na tradiční francouzský pétanque, který si v Baarově parku můžete zahrát na speciálním hřišti. V parku Brumlovka se nachází pěkně vybavené velké hřiště pro děti a také psí louka, kde se vaši čtyřnozí přátelé mohou do sytosti vydovádět.

Atletika, jóga, běh... pro každého něco

Pokud vyhledáváte spíše aktivní odpočinek, můžete využít atletický stadion s běžeckým oválem, sprinterskými rovinami, doskočišti pro skok daleký a vysoký či workoutovým hřištěm. Své vyžití zde najdou i hráči florbalu a badmintonu; branky i síť jsou k dispozici na menším vnitřním hřišti. Na velkém víceúčelovém hřišti za budovou FILADELFIE se zase hraje kopaná či basketbal. Investor a správce lokality BB Centrum, společnost PASSERINVEST GROUP, navíc zdarma pořádá spoustu za-

jímavých sportovních akcí. Na krátký jogging vás po okolí BB Centra doprovodí zkušený instruktoři z běžeckého dua Running2. Běžci se scházejí každé úterý v 17.20 na recepci budovy BETA. Každý čtvrtek je pro vás připravena ranní jóga v parku Brumlovka, ve středu pak na stejném místě probíhají lekce jógy přizpůsobené seniorům. V případě špatného počasí se lekce nekonají, proto sledujte aktuální informace k jednotlivým lekcím na facebookovém profilu BB Centra.

Náměstí Brumlovka žije

Jsme také rádi, že jsme mohli obnovit oblíbené pravidelné akce pořádané na Náměstí Brumlovka. Čekají vás nejružnější kulturní akce, odpočinek nabízí zahrádky restaurací a kaváren nebo nově instalované designové houpačky. Aktuální program akcí v BB Centru naleznete na webových stránkách BB Centra v sekci Aktuality a akce. _

Nenechte si ujít! Prohlídka BB Centra a dětský den

Ve středu 2. září proběhnou dvě komentované prohlídky BB Centra, a to od 10.00 a od 18.00 hodin. Zájemce o exkurzi vyzvednou zástupci společnosti PASSERINVEST GROUP na recepci budovy FILADELFIE a během necelých dvou hodin je provedou po budovách a střešních terasách BB Centra, ukážou jim multimediální showroom BB Centra a sportoviště, která se nacházejí v areálu. Procházka je určená nejen pro nájemce a obyvatele BB Centra, ale i pro širokou veřejnost včetně dětí, pro které společnost PASSERINVEST GROUP pořádá v tentýž den zábavné odpoledne plné soutěží o ceny. Program pro nejmenší bude probíhat od 13.00 do 19.00 hodin současně v Baarově parku a v parku Brumlovka.

Za hranice BB Centra Park Nové Roztyly získal novou běžeckou trať

Společnost PASSERINVEST GROUP vybudovala na území bývalého areálu Interlov nedaleko stanice metra Roztyly další veřejné sportoviště, a to nový venkovní běžecký okruh. Je ideální pro trénink kondice a měření časových intervalů. Nový projekt je součástí dlouhodobého záměru revitalizace pozemků ve vlastnictví společnosti, která všechna sportoviště rovněž spravuje, takže je široká veřejnost může zdarma celoročně využívat.

Pro bezpečný běh

Nová běžecká trasa o celkové délce 650 metrů je vybavena informačními

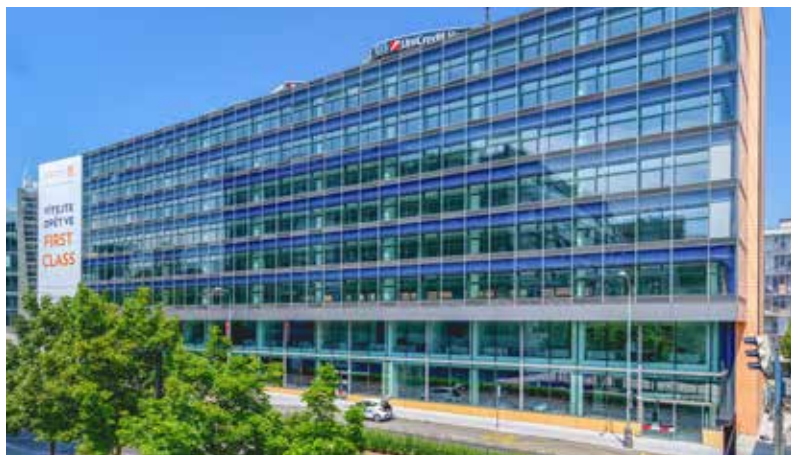
značkami, které na rovině vymezují start a dva běžecké úseky po padesáti metrech. V blízkosti okruhu je k dispozici šest lavic, na kterých si mohou běžci odpočinout nebo se protáhnout. Trasa je snadno dostupná ze stanice metra Roztyly i z přilehlého Krčského lesa. Stometrová rovinka následující za startovní plochou je rovnoběžná se žlutou turistickou trasou a cyklostezkou A222, která odděluje Krčský les od parku Nové Roztyly.

A co dospělí? Mají si kde hrát!

Běžecká trať není v parku Nové Roztyly jediným místem vhodným

ke sportování. Na pozemcích společnosti PASSERINVEST GROUP přibýlo v posledních letech několik dalších veřejných hřišť. Vzniklo zde například discgolfové nebo workoutové hřiště, které nabízí soustavu cvičebních strojů vhodných k posilování vahou vlastního těla. V sousedství bylo v témže roce zpřístupněno také outdoorové fitness neboli venkovní posilovna pro všechny generace, zejména však pro seniory. Na strojích si může každý zvolit vhodnou aktivitu odpovídající jeho kondici, ať už se jedná o lehké protahování, zpevňování těla, nebo náročnější posilování.

Zkolaudováno! Kompletní rekonstrukce Budovy B je u konce



Administrativní Budova B prošla kompletní rekonstrukcí a dočkala se závěrečné kolaudace. Věříme, že všem nájemcům poskytne přátelský prostor k práci i relaxaci.

Změny viditelné i neviditelné

Nejvýraznější změnou je průchozí atrium s vodním prvkem, zelení a lavičkami, které je propojené s novým veřejným prostorem, Náměstím Ellen G. Whiteové. Na první pohled je také vidět, že objekt dostal novou fasádu, a to v příjemných zemitých tónech. Změna, která není ihned patrná, ale o to je důležitější, se týká veškerých technologií zajišťujících kvalitní pracovní prostředí. Budova díky jejich modernizaci nyní splňuje současné standardy garantující úspěšný a efektivní provoz.

Nové Náměstí Ellen G. Whiteové

Součástí rekonstrukce byla také kultivace veřejného prostoru. V prostoru mezi Budovou B a vedlejší Budovou C vzniklo zmíněné nové Náměstí Ellen G. Whiteové, které nabízí lavičky, bezpečné stojany na kola, nově vysázené vzrostlé stromy, designové osvětlení i velkorosé schodiště do ulice Želetavská. V pochozí ploše náměstí je zabudována zajímavě nasvícená trysková

fontána skládající se z 21 trysek. Nový prostor bezpochyby prospívá i okolním administrativním budovám, které jsou ve vlastnictví a správě různých vlastníků. Koncern PASSERINVEST byl nicméně i tak jediným investorem, který byl ochotný podílet se na jeho vybudování investicí ve výši 27 milionů korun.

Příjemné místo pro práci i relaxaci

Koncern PASSERINVEST dále na své náklady (investicí ve výši 2 milionů korun)

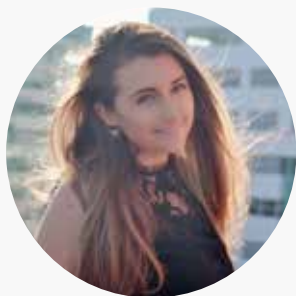


nahradil asfaltový chodník podél Budovy B v ulici Vyskočilova takzvanou pražskou mozaikou, která napomáhá průsaku a zadržování dešťové vody a dotváří příjemnější prostředí. Nově otevřené atrium Budovy B, volně přístupné veřejnosti přímo od Budovy A, poskytuje posezení v zeleni a zejména v létě je příjemným místem k relaxaci nebo pracovnímu setkání. Koncern PASSERINVEST zde také vybudoval za 4,5 milionu korun pohodlné schodiště na lávku přes Vyskočilovu ulici, které zajišťuje přímou cestu do 2. nadzemního podlaží budovy BRUMLOVKA.

První nájemci se stěhují

„Už v létě přivítala Budova B svého prvního kancelářského nájemce, společnost NEWPS.CZ. Stěhování druhého nájemce, společnosti Alcon Pharmaceuticals, je naplánováno na listopad letošního roku, společně s nájemci obchodních jednotek v přízemí, které se postupně obsazují. Počítáme s tím, že v průběhu následujícího roku budou přibývat další. Aktuálně máme v Budově B v nabídce ještě 5 500 m² administrativních a 400 m² retailových ploch,“ uvádí Lenka Preslová, vedoucí obchodního oddělení společnosti PASSERINVEST GROUP, a.s.

Ellen Whiteová byla jednou ze zásadních postav, které stály u vzniku Církve adventistů sedmého dne v 19. století; ovlivnila ji především svými prorockými vizemi. Velký důraz kladla na harmonický životní styl a zdravou životosprávu. Během svého života žila a pracovala v Americe, Evropě a Austrálii, kde organizovala novou práci, kázala a publikovala.



**5 otázek pro:
Gabriela Moskalová
Assistant to CEO
PASSERINVEST GROUP, a.s.**

Čím jsem chtěl/a být jako dítě?

Jako dítě jsem chtěla být zubařem, jako je můj táta. Pak jsme se ale přestěhovali do Asie a zažila jsem život v rozvojové zemi. Viděla jsem, že je potřeba pomáhat i v jiných oblastech, například v oblasti vzdělání dětí a žen. Na ulicích bylo hodně dětí, které buď skončily v raném věku v továrnách u strojů, nebo pracovaly na polích, aby alespoň částečně vypomohly rodině s přivýdělkem na živobytí. Jsem moc vděčná, že jsem měla možnost studovat, protože hodně dětí po celém světě tuto možnost nemá.

Byznysmen, kterého si nejvíce vážím?

Tohle je velmi jednoduchá otázka. Nejvíce si vážím Radima Passera, skvěle vede firmu PASSERINVEST GROUP a má pro ni stále nové vize. Navíc je ochoten pomáhat při realizaci různých dobročinných projektů v České republice, ale také v zahraničí. Jsem moc vděčná, že pro něho můžu pracovat.

Moje nejoblíbenější jídlo?

To je hodně těžká otázka. Jídlo miluji! Od kuchyně indické, čínské, japonské, vietnamské nebo korejské až po kuchyni italskou, mexickou nebo americké burgery a hranolky. Ve výčtu nemohu zapomenout ani na babiččiny koláčky, ty jsou prostě nejlepší. Pokud ale sama vařím, tak inklinuji k indickému koření a tomuto typu kuchyně, k tomu mám nejbliže.

Kdy jste naposledy napsal/a něco rukou?

Píšu rukou každý den, v tomto směru jsem hodně „old school“. Preferuji ruční zápis poznámek před tím elektronickým. Také mě vždy potěší, když mi přijde ručně napsaný dopis nebo pohled od kamarádů z různých cest a výletů. Přijde mi to velice osobní a milé.

Se kterou historickou nebo současnou osobností bych se chtěl/a potkat?

S britskou královnou Alžbětou II. Je to osobnost, která zažila mnoho historických událostí, prožila války, mnoho složitých politických situací a sociálních změn. Má hodně znalostí a určitě také plno zajímavých příběhů, které bych si ráda poslechla.

KRAJINOU SKUPINY ČEZ

ZVEME VÁS K PROHLÍDCE NAŠICH INFOCENTER A ELEKTRÁREN



#byl jsem ve elektrárně
#pomahejpohybem
#letoscez



www.letoscez.cz

Arena

Se značkou Arena
doplavete dál



Budova
BRUMLOVKA

V souvislosti se značkou Arena se většinou milovníků plavání okamžitě vybaví bazén. Arena totiž nabízí vše, co můžete potřebovat do vody i k vodě. Ale je toho ještě mnohem víc. Přijďte se sami přesvědčit do „sportovní“ budovy BRUMLOVKA, kde se nachází její prodejna.

N

Nejen pro vodní vyžití

V prodejně najdete vše potřebné k plavání i na dovolenou k vodě, od plavek, koupacích šortek, plaveckých brýlí a sandálů až po dětské nafukovací rukávky. Sortiment zahrnuje vybavení pro začátečníky i výbavu pro profíky. Plavky si zde mohou vybrat ti, kdo se sotva naučili pár temp, ale i ti, kdo potřebují ty nejlepší závodní plavky na dlouhé tratě. Arena je ve světě považována nejen za lídra v segmentu sportovního a závodního plavání, ale platí rovněž za prestižního výrobce sportovního a fitness oblečení. Díky špičkovému designu, pokročilým funkčním materiálům a moderním střihům může směle konkurovat vedoucím značkám v tomto odvětví.

Značka legendy českého plavání

Není náhoda, že společnost ARENA PRAHA s.r.o. je oficiálním sponzorem Českého svazu plaveckých sportů a všichni čeští plavečtí reprezentanti závodí v plavkách této značky. Jejím zakladatelem, majitelem a jednatelem je totiž Daniel Machek, legenda českého plavání, pátý z olympiády v Moskvě, jehož národní rekord na 1 500 metrů kraul vydržel neuvěřitelných 34 let. Tento šedesátinásobný mi-

str ČR, osminásobný mistr světa a patnáctinásobný mistr Evropy v plavání v kategorii Masters se kromě své značky i nadále věnuje sportu, a to nejen ve vodě. Vloni se například již podruhé účastnil závodu Ironman, mistrovství světa v kategorii „železný muž“, na Havaji, který obnáší 3,8 km plavání, 180 km jízdy na kole a 42,195 km běhu.

Prověřená tradice, která neusíná na vavřínech

Během 45 let své existence si Arena vybudovala pozici nejlepší a nejsilnější sportovní značky v plavecké kategorii „Waterwear“. V letech 1987 až 2018 byla několikrát výhradním a oficiálním sponzorem mistrovství Evropy a mistrovství světa. „Značka stále usiluje o to, aby si svou pozici jedničky na trhu udržela, a díky neúnavné spolupráci návrhářů, samotných sportovců a odborníků dosahuje technologicky dokonalé plavecké výstroje. V roce 1980 Arena uvedla na trh v té době „high-tech“ textilii s názvem Flybacky; v současnosti je jejím nejnovějším patentovaným revolučním materiálem Powerskin Carbon, což je lehký nenasákový materiál s fakticky nulovým třením, různě pevnými karbonovými vlákny a chytrými lepenými švy.“



Prodejna Arena

Zbrusu nová prodejna Arena se nachází v téže budově jako plavecký bazén a fitness studio Balance Club Brumlovka, kde můžete zakoupené zboží rovnou prověřit. Arena je pro vás otevřena od pondělí do pátku od 10 do 19 hodin, v sobotu od 10 do 16 hodin. Prodejna v budově BRUMLOVKA v areálu BB Centra je kromě „outletu“ v Praze-Vestci jedinou specializovanou prodejnou zboží značky Arena v České republice.

říká majitel obchodu Daniel Machek. „V plaveckých kombinézách a plavkách z něj ušitých dosáhlo na nejvyšší příčky mnoho světových závodníků v celé řadě významných světových soutěží, včetně posledních olympijských her,“ dodává.



ARENA SHOP
Budova BRUMLOVKA
www.arenashop.cz

Květiny Romantika

Obchod Květiny Romantika je tu proto, aby přinášel radost

→ Budova
FILADELFIE

Obchod Romantika zdobí již několik let prostory budovy FILADELFIE a přináší radost zaměstnancům i návštěvníkům areálu. Můžete zde koupit kytici, ale také objednat kompletní výzdobu do své provozovny nebo na workshop pro zaměstnance. A pokud si potrpíte na čerstvé květiny, můžete si domluvit donášku až do domu.

V

íme, pro koho pracujeme

„V BB Centru fungujeme již osm let. Pracuje se nám tady skvěle, a to díky tomu, že je to takové „malé městečko“, ve kterém se lidé mezi sebou znají. Často proto víme, pro koho květinu připravujeme. Víme, co obdarovanému udělá radost, a to je velká výhoda,“ usmívá se majitelka provozovny Judita Waissi. „Květiny jsou luxusní zboží, které k životu nutně nepotřebujeme. Přesto mají své nezastupitelné místo při událostech, jako jsou svatby, pohřby, narozeniny, odchod do důchodu či na mateřskou dovolenou. Pro všechny tyto příležitosti jsme připraveni vybavit vás krásnou květinovou dekorací,“ říká paní Judita. „Obecně se prodá nejvíce řezaných květin, těch je drtivá většina veškeré tržby,“ pokračuje. V poslední době ale roste zájem i o stále zelené pokojovky. „Lidé sledují trendy a častěji si u nás objednávají rostliny typu monstera nebo pilea,“ pokračuje paní Judita.

Vkusné dárky na míru

Obchod kromě toho připravuje výzdobu recepce a terasy v Balance Clubu a dále nabízí roznášku květin v areálu a přilehlém okolí a přípravu dáreků na objednávku. V květinářství si můžete objednat rovněž sezonní dekorace, jako jsou vánoční věnce nebo velikonoční výzdoba, a originální dárky k různým příležitostem. Hledáte hezký dárek? Vkusné kompozice vznikají ve spolupráci s vinotékou Sommellerie, která sídlí v budově FILADELFIE. Oblíbenou pozorností je lahev dobrého vína a delikatesy z vinotéky doplněné květinovou dekorací. „Kromě toho máme v nabídce i bytové dekorace, vůně a drobný dárkový sortiment. Snažíme se, aby sortiment dekorací nebyl příliš okoukaný, aby byl trochu jiný, než co je k dostání v ostatních podobných obchodech,“ říká majitelka obchodu.



Workshop jako poděkování zaměstnancům

Květiny Romantika pořádají také oblíbené vánoční či velikonoční workshopy, které se osvědčily jako neotřelý dárek pro zaměstnance firem v BB

Centru nebo pro obchodní partnery. Ti nejvíce oceňují, že na workshopech mohou na chvíli uniknout do jiného světa a odpočinout si od počítače a každodenního stresu.

Vadné vám zeleň? Nechte to na nás!

„Rádi bychom se dostali i do povědomí nejen nájemců kanceláří a provozoven v areálu BB Centra, ale i obyvatel Rezidenčního parku Baarova. Umíme se postarat o zeleň v kanceláři, v bytě, na balkoně i na terase a můžeme vás pravidelně zásobovat čerstvými květinami,“ plánuje paní Judita. Nedávná pandemie byla důvodem k obavám, zda se budou květiny ještě prodávat, ale zdá se, že byla zbytečná. „Květiny jdou stále na odbyt. A je to hezká práce,“ dodává paní Judita. „Lidé, kteří k nám chodí, se většinou nemračí. Když kupujete kytičku, je to se záměrem někoho potěšit. Ta radost se pak přenáší i na nás,“ uzavírá. _

Objednávky na Vánoce

Koncem srpna odstartují objednávky na firemní vánoční dárky pro zaměstnance a klienty. Sledujte Květiny Romantika na Facebooku a Instagramu, ať vám nic neunikne!



Květiny Romantika
Budova FILADELFIE
www.romantika-dekorace.cz

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 let stará Darwinova evoluční teorie ve světle soudobých vědeckých poznatků?

Podařilo se ji nepopíratelně potvrdit, nebo se nedožije svých 161. narozenin?

V následující 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. Seznámíte se nejen s mnohými závažně opomíjenými fakty, ale i s některými odlišnými výklady běžně známých skutečností a jejich dopadem na život jednotlivce i celé společnosti.

Díl Druhý: Moderní genetika versus Darwinova evoluční teorie

Darwin o genetice sice nic nevěděl, ale...

Charles Darwin o genech a obecně o organických kódech nevěděl prakticky nic. V jeho době měly tyto informace v nejlepším případě podobu jen jakéhosi tušení či hádání. Darwin tušil, že musí existovat nějaký vnitřní mechanismus v těle každého živého organismu, který umožňuje dědit vlastnosti (změny vlastností) získané během života, jinak by evoluce, jak si ji on představoval, nebyla vůbec myslitelná. Genetikové však až o mnoho let později zjistili, že genom prakticky jakéhokoliv živého organismu je ultra sofistikovaná informační, jazyková a komunikační síť, kterou bychom s dnešními znalostmi v oblasti informačních technologií mohli připodobnit k počítačové síti nejmodernějšího výpočetního centra.

Dědičnost a stabilita druhů

Víme, že každý jedinec každého druhu je naprosto jedinečný, přesto vykazuje v čase stabilní sadu vlastností a schopností, které přísluší k určité konkrétní druhové kategorii. Například dáme-li vedle sebe všechna psí plemena, zjistíme, že jsou mezi nimi na první pohled značné rozdíly, například v barvě a délce srsti, velikosti těla, délce končetin, uší nebo čumáku. Přesto mají všichni společnou sadu charakteristických vlastností, které dělají psa psem, a mohou se tedy v principu navzájem křížit. Darwin však zřejmě udělal chybu v tom, že si jedinečné variace charakteristických znaků u každého jedince daného druhu vyložil

jako důkaz určitého globálního vývojového trendu, který nemá v principu žádné hranice.

Jenže evoluce druhů v tom smyslu, že by v průběhu času docházelo ke vzniku zcela nových vlastností a orgánů tak, že by se například nelétající organismus postupně naučil létat a pouhým snažením by mu narůstala křídla, plicní vaky a „řídly“ kosti (včetně příslušných změn v genech), je evidentně zcela nevědeckou představou. Naopak moderní genetika potvrzuje stabilitu základních druhů přibližně na úrovni čeledí, o které hovořil Mojžíš v knize Genesis již v 16. století před Kristem.

Nezjednodužitelná složitost zcela popírá myšlenku evoluce

Z genetiky je známo, že pokud nějaký organismus nemá plně funkční všechny základní tělesné systémy umožňující dýchání, hledání, příjem a zpracování

potravy z okolí, regulaci vlastních metabolických pochodů a jejich kontrolu a opravu, orientaci a pohyb v neznámém prostředí, paměť, komunikování s ostatními jedinci svého druhu i s jinými druhy organismů, zplodění potomstva a u některých druhů organismů ještě některé další vlastnosti, potom je zcela nemožné, aby si jakoukoliv z těchto základních životních funkcí vyvinul sám od sebe v průběhu času a je úplně jedno, kolik času by bylo k dispozici. Časové hledisko je v otázce evoluce nejen naprosto irelevantní, ale především je to jednoznačně negativní faktor. Čím více času, tím více opotřebením, tím více škodlivých mutací a degenerace.

Fungování přírody je totiž založeno na informacích, které jsou vysoce organizované a chráněné, a pokud dojde nějakým způsobem k jejich poškození či ztrátě, je prakticky nemožné je nahradit či doplnit. Živé organismy totiž vykazují něco, čemu říkáme nezjednodužitelná složitost. To znamená, že všechny základní funkční součásti těla i genomu, které jsou nezbytné pro přežití daného druhu, musí být na svém místě již od samého začátku jejich existence.

Chcete-li například, aby včela fungovala jako včela, musí disponovat od samého začátku vším, co jí umožňuje létat, dále potřebuje mít plně funkční zrakovou soustavu složeného oka, správně fungující sací ústrojí i kompletní trávicí soustavu, jinak by zemřela hladu. Stejně tak kdyby včelí královna neměla perfektně fungující rozmnožovací soustavu, včely by už dávno vyhynuly, což by mělo naprosto katastrofální následky pro přírodu i celé lidstvo. Tyto základní životní funkce a schopnosti musely mít včely již od počátku své existence, kdy byly (kromě jiného) stvořeny první dospělé generace všech základních druhů hmyzu.

Tento akt stvoření musel proběhnout ne přirozenými (materiálními), nýbrž nadpřirozenými (nadmateriálními) informačními procesy, které byly natolik rychlé, že žádný organismus nezačal žít a vnímat sebe i okolní svět, dokud nebyl plně utvořen. _



MARANATHA

Restaurace Maranatha nechce jen vařit, ale i vzdělávat, říká její manažer Josef Fuksa

Když vám v restauraci Maranatha něco zachutná, můžete požádat o recept a jít si nakoupit suroviny do stejnojmenné prodejny jen pár kroků od restaurace. S manažerem obou provozoven Josefem Fuksou jsme se sešli krátce poté, co se restaurace znovu otevřela po vynucené přestávce, abychom si popovídali o minulosti, současnosti i plánech do budoucna.

Sedíme ve vegetariánské restauraci v budově BRUMLOVKA. Stál jste u zrodu nápadu na místo, kde se mohou lidé dobře najíst i bez masa?

V roce 2005 jsem nastoupil na místo manažera prodejny Maranatha, která tehdy již rok fungovala v areálu BB Centra, ovšem ve vedlejší budově ALPHA. Během následujícího roku se začaly spřádat plány na vegetariánskou restauraci a v roce 2007 jsme ji otevřeli. Takže ano, stál jsem u jejího zrodu, ovšem autorem této vize je pan Radim Passer. Původně sice přicházím z úplně jiného oboru, ale mou velkou výhodou je, že se rád učím novým věcem a jsem flexibilní, takže jsem to vzal jako výzvu a šel jsem do toho. Po celou dobu příprav a realizace a ještě první tři měsíce po otevření restaurace jsem měl po boku člověka, který se v gastronomii pohyboval již řadu let. A ten mě postupně uváděl do problematiky, takže jsem nebyl úplně „vhozen do vody“ bez výcviku.

Restaurace se otevřela současně s budovou BRUMLOVKA, která je svým zaměřením jiná než ostatní budovy v BB Centru.

Ano, hlavní myšlenkou bylo, aby BRUMLOVKA fungovala jako dům služeb pro lidi, kteří zde pracují, a také pro návštěvníky BB Centra. A nejen to. Svým zaměřením má být něco jako „zdravá budova“, ve které lidé najdou možnosti, jak se starat o své tělo, o zdraví. Kromě dvou restaurací, kadeřnictví, automyčky, pošty, kavárny a fi-

nančních služeb se zde nachází také Balance Club a nyní už i prodejna zdravé výživy, která se do Brumlovky přestěhovala v roce 2012. Vegetariánská restaurace tedy do tohoto konceptu skvěle zapadá.

Proč je Maranatha čistě vegetariánská? Přece jen tím přicházíte o klienty, kteří si oběd bez masa nedokážou představit.

Jedním z důvodů je jistě i to, že pan Passer je velký příznivec vegetariánství a přál si, aby lidé měli možnost najíst se kvalitně i bez masa. Podle našich průzkumů k nám chodí asi 30 % ▶



▷ vegetariánů a veganů, ostatní jsou (s promínutím) „všežravci“. Hodně návštěvníků si pochvaluje, že po obědě u nás nejsou tak unavení, jako když si dají jinde kus masa, a mají energii do další práce.

Pro některé odborníky je vegetariánství dost problematický výživový směr z hlediska komplexnosti živin. Co si o tom myslíte?

Na vegetariánský způsob stravování existuje spousta názorů i mezi odborníky na výživu; některé z nich jsou dost tendenční a některé vycházejí z poměrně zastaralých výživových doporučení a mýtů. Ale je prokázáno, že vegetariánsky se lze stravovat, aniž by v jídelníčku chyběly látky důležité pro správný vývoj a fungování těla. Traduje se, že maso je nutné pro tvorbu svalové hmoty. Ale i rostlinné zdroje obsahují mnoho bílkovin. Tělo si je rozloží a skládá si vlastní aminokyseliny, ze kterých si pak buduje svalovou hmotu. To, že bez masa to nejde, je jenom mýtus. Samozřejmě, že vegetariánský jídelníček je třeba sestavovat velmi pečlivě, aby tělo dostalo všechny živiny, které potřebuje. Nemůžete z chleba se salámem sundat salám a prohlásit se za vegetariána. Ale jde to. Jiná věc je veganství. U něj je asi největším problémem vitamin B12, který je obsažen jen v živočišných zdrojích. Naše restaurace je takzvaně lakto-ovo vegetariánská. Používáme mléko, řecké jogurty, kvalitní ovčí sýry a vejce. Co se týče náhražek masa, u nás v restauraci si můžete vybrat ze sójového masa, tofu, seitanu (čistá pšeničná bílkovina), šmakouna (vaječný bílek) a goody foody (kombinuje sójovou a vaječnou bílkovinu s lepkem). Umíme z nich připravit pestrou škálu pokrmů, dokonce i českou klasiku, jako je svičková. Za mě jednoznačně vede tofu, jak po stránce složení, tak způsobu výroby.

Jak vypadá vaše denní nabídka? Mohou si dát vaši hosté tolik oblíbená polední „menička“?

Polední menu máme, říkáme mu „zvýhodněná denní nabídka“. Obsahuje polévku a předem určené jídlo a k tomu vodu s citronem. Jídla servíruje na talíř náš kuchař, aby byla porce přiměřená, ale můžete se přesvědčit, že je opravdu slušná. Zaplatíte za ni 120 Kč, na váhu by to bylo 180 Kč. Pokud si hosté vybírají sami, mohou si sestavit svoje degustační menu. Prostě ochutnají od každého kousek. Každý den je na výběr ze čtyř až pěti teplých jídel, pěti až šesti salátů a celé řady chutůvek, jako je krájená zelenina, olivy, ajvar a další. Zkrátka nepřijdou ani milovníci dezertů. Zákusky se připravují z řeckých jogurtů v kombinaci s čerstvým ovocem a sladí se hlavně medem a přírodními sirupy.

Proč jste se rozhodli pro koncept bufetu, a nikoliv pro klasickou restauraci s obsluhou?

Zadní salonek, ve kterém teď sedíme, původně sloužil jako tradiční restaurace se systémem objednávání à la carte, ale byl velmi málo využitelný. Ve druhé části si časem naopak nebylo kam sednout. Kromě toho, že jsme zbytečně platili

číšníka, který zajišťoval obsluhu v restauraci, bylo to náročnější i na výběr kuchařů z hlediska přípravy jídla. Kuchaře, který by byl schopen vařit „netradiční minutky“ podle jídelního lístku, je třeba patřičně finančně ohodnotit, a to se nám s ohledem na vytiženost nevyplatilo. Pro naše klienty je naopak koncept bufetu velkou výhodou, protože se najedí rychleji než v klasické restauraci. I když tu stojí dlouhá fronta až ke vstupu do restaurace, během dvanácti minut sedíte u stolu s naloženým talířem, máte zapláceno a můžete se v klidu najíst. Dalším velkým plusem je to, že můžete vybírat



□ Josef Fuksa je v restauraci Maranatha od jejího počátku

Restaurace Maranatha odebírá suroviny u renomovaných dodavatelů biopotravín, jako jsou společnosti Country Life a PRO-BIO. Zeleninu, ovoce a bylinky pak odebírá od farmáře ze Sedlčanska.



očima i podle vůně. Dáváme si velmi záležet na prezentaci jídel, aby působila lákavě.

Kde nakupujete suroviny, ze kterých vaříte, a jak hlídáte jejich kvalitu?

Maranatha odebírá suroviny u renomovaných dodavatelů biopotravin, jako jsou společnosti Country Life a PRO-BIO. Velmi si ceníme také spolupráce s malým farmářem ze Sedlčanska, který nás v sezoně zásobuje čerstvými bylinkami, zeleninou a ovocem. Jsem přesvědčený, že naši hosté poznají rozdíl mezi chutí plodin, které vyrůstají v hlíně a dozrávají na sluníčku, a těch, které se vypěstovaly v kontejnerech a skladech. Naše suroviny nemusí být nutně v biokvalitě, těch využíváme asi 30 %, ale rozhodně v nich nenajdete umělá dochucovadla ani zvyrazňovače chuti, škodlivé konzervanty ani barviva. Vybíráme je podle našich přísných kritérií. Přídavné látky („éčka“) jsou rozdělené do pěti kategorií, od těch prospěšných

po vyložené škodlivé. U nás používáme výhradně potraviny s aditivy z prvních dvou kategorií, tedy vyložené prospěšné a neutrální. Cokoliv z dalších kategorií nemá v našich jídlech co dělat. Používáme jen jeden dva polotovary, ostatní děláme sami, takže máme vše pod kontrolou. Téměř všechny suroviny, ze kterých vaříme, kromě ovoce a zeleniny, si můžete pořídit v prodejně Maranatha kousek od restaurace. Recepty netajíme. Když hostovi něco chutná, klidně mu vytiskneme recept. Nebo si může pořídit naši kuchařku, kterou jsme vydali k desátému výročí otevření restaurace.

Co všechno si mohu v prodejně zakoupit?

Nabídka je opravdu široká – od ručně vyráběného čerstvého pečiva z malých pekáren, sušených plodů, oříšků, těstovin, různých druhů mouky, směsí mšlí, bylinek a dochucovadel přes zdravé nápoje, velký výběr čajů, medu od drobných včelařů a velkou nabídku „bezlepku“ až po přírodní kosmetiku a ekologické čisticí prostředky. Máme dvě chladicí vitríny s mléčnými výrobky, jogurty, paštikami pro vegetariány a vejci v kvalitě bio. Denně nám chodí nabídky na nové potraviny, ale jsme omezeni místem. Když zalistujeme novou věc, musíme současně něco vyřadit. Všechno posuzujeme podle již zmíněných přísných kritérií a zvažujeme, zda je daná potravina zdraví prospěšná. Ale musíme se samozřejmě přizpůsobit i poptávce. Já osobně nejsem například fanda tolik oblíbených proteinových „bomb“. Nevěřím tyčince, která obsahuje stejné množství energie jako ▶

Namísto kávy se u nás můžete občerstvit ovocnými a zeleninovými šťávami, bylinkovými a ovocnými čaji nebo náhražkami kávy.

► hovězí steak. Lidé je ale vyžadují, a tak je v určitém množství nabízíme.

V nabídce restaurace nevidím kávu, černý čaj ani alkohol. Proč? Většina lidí si dá po obědě s oblibou šálek kávy.

Je pravda, že z obchodního hlediska jsou alkohol a káva nejlukrativnější položky, ale hlavním posláním restaurace a obchodu není primárně generovat zisk, nýbrž edukovat a vést naše hosty a zákazníky ke zdravému životnímu stylu, k ohleduplnosti vůči zvířatům a životnímu prostředí a zodpovědnosti za své zdraví. Toto je nenásilně zasazeno do duchovního kontextu s posláním Církve adventistů sedmého dne, jejíž součástí jsem já i pan Passer. Tento duchovní přesah je patrný už ze samotného názvu společnosti. „Maranatha“ znamená v aramejštině „Pán přichází!“. Káva, černý čaj a hlavně alkohol totiž nejsou i podle celé řady odborníků na životosprávu příliš slučitelné se zdravým životním stylem, a proto je v nabídce naší restaurace nenajdete. Místo toho se u nás v restauraci můžete občerstvit ovocnými a zeleninovými šťávami, bylinkovými a ovocnými čaji anebo náhražkami kávy, jako je Caro či bio špaldová káva v různých příchutích. Klasickou kávu si ostatně můžete dát naproti v kavárně.

Týká se „nedoporučení“ i masa? Je to ten důvod, proč je restaurace vegetariánská?

Maso obecně přesvědčení naší církve nezakazuje, jen některé druhy. Řídíme

se Biblií, která rozděluje zvířata na čistá a nečistá, což najdete i v židovské a islámské věrouce. Čisté jsou například ovce, kozy, krávy, ryby s šupinami a ploutvemi, nečisté naopak třeba prasce, šelmy a mořské plody. Já sám maso jím, většinou tak jednou do týdne, a preferuji přitom drůbež a ryby. Ale nevylučuji, že se ho jednou vzdám úplně, jako jsem to udělal s kávou. Místo kávy si občas dám s oblibou kakao.

Jaké máte plány do budoucna? Zamíchalo nějak kartami nedávné státem nařízené uzavření restaurace?

Během karantény jsme se věnovali přípravě nových jídel, která se teď snažíme zapracovávat do jídelních lístků. Přemýšlíme také, jakým způsobem bychom mohli dodávat hotová jídla, která by si lidé brali s sebou do chladničky nebo k zamrazení. Nedávná situace se totiž může opakovat. Stále však platí, že lidé preferují možnost vybrat si na místě a sestavit si pokrm podle sebe. V době, kdy jsme měli jen výdej přes okénko, jsme si znovu ověřili, že hosté potřebují jídlo vidět a nakombinovat si podle své chuti.

A otázka na závěr. Jaké jídlo má ve vaší restauraci největší úspěch?

Bramborová kaše zapečená s lilkem, mozzarellou a rajčatovou omáčkou a pak hummus. Odebíráme ho u firmy I love Hummus, ale ještě si ho dochucujeme. A je opravdu skvělý! _

Bud,
anebo

Dům, nebo byt

Byt. Je levnější a snadnější na údržbu, kolem domu se stále něco musí dělat. A k tomu mám chatu. Ušetřený čas mohu věnovat svým zálibám.

Raní ptáče, nebo sova

Jsem ranní ptáče. Do práce jezdím na 8. hodinu, nejen kvůli dopravní špičce. I na dovolené vstávám mezi šestou a sedmou hodinou, kdy většina lidí ještě spí, a užívám si klid v lese nebo u vody.

Knihy, nebo film

Raději film. Jsem velkým fanouškem filmů o Vinnetouovi.

Léto, nebo zima

Miluju léto, vodu, lesy, táboráky se zpěvem...

Hory, nebo moře

Jednoznačně moře. S potápěčskými brýlemi, šnorchem a ploutvemi dokážu být ve vodě celý den.



Josef Fuksa je ženatý a má 3 dospělé syny. Vystudoval Vysokou školu chemicko-technologickou. Studium přírodních věd ho v roce 1986 přivedlo k otázce původu života, k víře v Boha a posléze do Církve adventistů sedmého dne. To pro něj bylo i impulzem ke změně životního stylu. Začal se zabývat tím, co je dobré nejen

pro jeho duši, ale i pro tělo. Rád jezdí na kole, běhá a pěstuje ovoce a zeleninu na své zahrádce. Téměř každý rok si s přáteli pronajme jachtu a vydá se do vod oblíbeného Chorvatska, kde nadšeně šnorchluje. Volný čas věnuje i hudbě, nejraději má country, folk a blues. Klarinet a saxofon, na které hrával v tanečním souboru, vyměnil za praktičtější foukací harmoniku.

Útulný domov

Jak využít domov naplno? Cvičte, učte se nebo jen tak odpočívejte

Jak trávíte čas doma? Domácí práce, gauč, televize...? Pryč se stereotypy! Prostor vymezený čtyřmi stěnami lze využít i k mnohem zajímavějším činnostem. Využijte svůj byt naplno a udělejte si z něj tělocvičnu, učebnu, džungli nebo dokonalou „zašívárnu“.



Doma jako ve vatičce... Jen se tak zašít a snít

I v malém bytě se dá vykouzlit soukromé území, na kterém si můžete v klidu číst, sledovat filmy nebo jen tak koukat do zdi. Využijte každý koutek, který se nabízí, a oddělte ho od domácího provozu. A nemusíte kvůli tomu bourat ani staveb zdi. Jak na to?

- Pokud to dispozice umožňuje, přepažte pokoj nábytkovou stěnou, která navíc poskytne další úložné prostory. V místnosti se dvěma okny si můžete dovolit plnou stěnu, místnost s jedním oknem přepažte vzdušnou stěnou, která neodřízne druhou část místnosti od světla.
- Příjemný koutek můžete vytvořit také pomocí japonské posuvné stěny, která působí velmi elegantně a nadčasově. Průsvitnost látky zvolte podle toho, jak potřebujete v prostoru pracovat se světlem.
- Látkový závěs představuje nejjednodušší a jedno z nejlevnějších řešení. Volte raději silnější materiály, které budou dobře sedět na místě i na větší ploše.
- Výhodou paravánu je, že ho můžete kdykoliv složit nebo přemístit do jiného pokoje. Na výběr máte z různých tvarů a materiálů. Paravány stojící rámem přímo na podlaze zajišťují plné optické oddělení prostoru.
- Vysoké stropy vám umožní expandovat i vertikálně. Další obytný prostor si můžete vybudovat na vestavěném patře. _



Doma jako v tělocvičně... Hlavní je dobrý plán

Cvičit doma je skvělý nápad. Nenaruší ho ani špatné počasí, porouchané auto nebo zavřená tělocvična. Navíc je to zadarmo a nepotřebujete k tomu téměř nic kromě nezbytného vybavení, jako je podložka, případně činky nebo cvičební guma. A samozřejmě dobré připojení k internetu. Bez dvou zásadních věcí se ale neobejdete. Bez dobrého plánu a pevné vůle! Jak nepodcenit přípravu?

- 1 Určete si cíl a podle toho si vyberte vhodné cvičební sestavy nebo on-line lekce. Čeho chcete dosáhnout? Potřebujete zpevnit některé partie, zhubnout nebo se prostě jen pravidelně protáhnout? Zvažte také případná zdravotní omezení.
- 2 Nemáte-li vlastní cvičební sestavu, projděte si nabídku na internetu. Některé lekce jsou placené, ale na YouTube najdete spoustu videí zdarma. K dispozici je i řada mobilních aplikací. Některé vám dokážou například spočítat i spálené kalorie.
- 3 Rozmyslete si, kolik času jste schopni nebo ochotni cvičení věnovat. Ideální je frekvence třikrát až čtyřikrát do týdne po dobu 30 minut. Zvažte také, v jakou denní dobu se vám nejlíp cvičí. Mějte na paměti, že klíčem k úspěchu je pravidelnost.
- 4 Vyberte si místo na cvičení, kde budete mít dost prostoru a klidu. I v malém bytě se dá najít místo alespoň na podložku, kterou si vymezíte domácí sportoviště.
- 5 Před cvičením si připravte vše potřebné včetně pití, abyste nemuseli odbíhat. I když cvičíte doma, převlékněte se do sportovního. Lépe se tím naladíte na sportovní vlnu. _

TIP: Domácí jóga na míru



Aplikace Daily Yoga nabízí lekce o délce od pěti až do pětáctýřiceti minut. Pokud nevíte, co si vybrat, zadejte do programu osobní údaje jako věk, hmotnost, obtížnost a cíl cvičení. Aplikace vám sama navrhne nejvhodnější variantu. Z jednotlivých cviků si můžete také sestavit vlastní lekci.

Doma jako ve škole...
Využijte internet
k seberozvoji



Také se vždycky divíte, když vám přijde zpráva o tom, kolik času jste zase strávili na síti? Využijte čas on-line užitečně a zapracujte na tom, v čem jste se vždycky chtěli posunout. Vybrali jsme pro vás tři typy na platformy, díky kterým se vám to může povést.

Khan Academy: Kvalitní vzdělání pro kohokoli a kdekoli

Absolvent MIT a Harvardu Salman Khan založil svou školu s vizí vzdělání dostupného všem po celém světě. Největší on-line škola na světě nabízí desetitisíce výukových videí ve 42 jazykových mutacích, včetně češtiny. Obsahem pokrývá základní obory lidského vědění, a to od malé násobilky až po makromolekulární chemii. **Více najdete na khanovaskola.cz.**

Coursera: Jako na světové univerzitě

Vždycky jste si přáli vystudovat Yale, ale nemáte na to dost peněz ani času? Nevadí. Zahraniční univerzity vypisují on-line kurzy pro zájemce z celého světa. Jednou z nejznámějších platform je Coursera, která vznikla v Silicon Valley a zaměřuje se především na obory jako IT, matematika, obchod nebo start-upy. Plusem je, že se zdokonalíte nejen v oboru, který vás zajímá, ale vypilujete si také angličtinu. Když si připlatíte, můžete získat certifikát o absolvování kurzu. **Více najdete na www.coursera.org.**

Naučmese: Komunita sobě

Ryze českým projektem je Naučmese. Vznikl jako alternativa amerického vzdělávacího projektu Skillshare. Funguje na principu komunity lidí, kteří chtějí sdílet své dovednosti a znalosti. Kromě off-line kurzů nabízí velké množství webinářů s pestrými nabídkami oborů. S nimi se naučíte třeba sestřihat video, upéct kváskový chléb, efektivně si uspořádat den nebo cestovat s minimálními náklady. **Více najdete na www.naucmese.cz.**

Doma jako v džungli... Pusťte si zeleň do bytu

Už ze základní školy víme, že rostliny mění oxid uhličitý na kyslík, takže se nám díky nim lépe dýchá. Jsou to krásné živé bytosti, které vyzařují pozitivní energii a mají schopnost vytvořit z našich příbytků doslova oázy klidu. Spolu s týmem Pokojovek vám přinášíme rady i pro naprosté začátečníky, jak udržovat zeleň co nejvíc zelenou.

Jak vybírat?

Při výběru je nejdůležitější zohlednit prostředí, které můžete rostlince nabídnout. Kolik máte doma světla a kolik místa? Kolik času jí můžete věnovat? Některé druhy stačí zalít jednou za několik dní, jiné naopak vyžadují každodenní rosení. To vše si předem rozmyslete.

Pozor, nepřelévat!

Možná vás překvapí, že drtivá většina rostlinek umírá na přelítí. „Lidé se drží stereotypu, že květiny je třeba neustále zalévat. Není to pravda. U většiny druhů je třeba nechat substrát mezi jednotlivými závlakami proschnout. Když je stále vlhký, nebo kořeny dokonce stojí stále ve vodě, dochází k jejich uhnívání. Rostlinka postupně zajde za přelítí,“ vysvětluje Zuz Gašparovičová z Pokojovek.

Světlo raději nepřímé

Rostliny potřebují dostatek světla, přímo dopadající sluneční paprsky ovšem nejsou ve většině případů žádoucí. „Když se nás lidé ptají, které rostlince vyhovuje stanoviště bez přímého slunce, vesele odpovídáme, že více méně všem,“ říká Zuz.

Přesazovat a hnojit

Podstatné je pravidelné přesazování vždy na jaře a také hnojení. „Mnoho lidí vůbec nehnojí, a to je chyba. Rostliny nemohou získat potřebné živiny jen z vody a ze vzduchu. Bez hnojiva dlouhodobě strádají,“ radí Zuz.

Kdo jsou Pokojovky?

Tři kamarádky Anet, Rozi a Zuz, které pro své zákaznice pečlivě vybírají zajímavé, zdravé a nenáročné rostliny a učí je, jak o ně pečovat. „Chceme, aby se z pokojovek mohl radovat opravdu každý a abyste si jejich pěstování zamilovali stejně jako my,“ říkají.

Více na www.pokojovky.co



TIP pro vás: Tři držáci pro pěstitele začátečníky

Jsou nenáročné, netrpí skoro žádnými chorobami ani škůdci, stačí je jen občas trochu zalít. I když na ně někdy zapomenete nebo je přelejete, ustojí to. Které to jsou?



Tchynin jazyk

Špičaté dlouhé listy mají schopnost zbavovat vzduch škodlivých látek, a proto se osvědčují zvláště v bytech, které trápí městský prach a smog.



Zamiokulkas

Lesklé, svěže zelené exotické listy patří rostlině, která zvládne i delší období sucha. Značka ideál pro začínající pěstitele.



Šplhavnice

Převíslou, případně popínavou rostlinou si šplhnete u těch, kteří si chtějí vytvořit domácí džungli. Pokojovka se zelenými „mramorovanými“ listy ve tvaru srdce totiž roste jako z vody.



Vážení nájemci a návštěvníci BB Centra, vážení Pražané, vážení sousedé,

dovoluji si Vás oslovit touto formou ve snaze otevřít určitá témata, u kterých vnímám významný deficit ve společenské debatě. I když se jedná o témata celospolečenská a makroekonomická, rád bych Vám je představil a okomentoval s vědomím elementární odpovědnosti jako občan, rodič, podnikatel a obyvatel Prahy 4 a pokusil se vysvětlit zásadní přesahy i do naší lokální úrovně.

Postupně v následujících vydáních našeho časopisu BB Centrum City vyjádřím já i moji kolegové náš pohled na několik klíčových témat, která jsou uvedena níže včetně jejich základní charakteristiky. Očekávám a budu rád, pokud jejich zveřejněním dojde k veřejné diskuzi. Jsem připraven se do ní také aktivně zapojit. Prvním vybraným celospolečenským tématem, jež se dotýká nás všech, je současný důchodový systém, který je naneštěstí z dlouhodobého hlediska neudržitelný, lépe řečeno neufinancovatelný.

Znáte mne zejména jako podnikatele a investora, avšak se stejnou intenzitou se v duchu svých křesťanských zásad věnuji také dalším aktivitám, které se týkají duchovního rozvoje společnosti, zdravého životního stylu a v neposlední řadě společenské odpovědnosti za fungující a prosperující Českou republiku a hlavní město Prahu. To všechno jsou důvody a motivace, proč k této diskuzi vyvstávám.

S úctou

**Radim Passer, zakladatel a CEO
PASSERINVEST GROUP**

Diskuze

7 faktů a mnohá zásadní čísla aneb o čem bychom měli diskutovat



Důchodová reforma

V roce 2020 připadá 2,5 pracujícího člověka na 1 důchodce, v roce 2050 se předpokládá poměr 1,5. Z toho vyplývá, že se jedná o ekonomicky neudržitelný systém, jehož fungování se po roce 2030 významně zhorší a po roce 2050 již nebude schopen generovat prostředky na vyplácení důchodů.



Financování státu

Soukromý sektor ČR čítá 3,8 milionu ekonomicky aktivních občanů, kteří svými daňovými odvody musí financovat veškeré fungování státu, včetně všech jeho zaměstnanců a jejich daňových odvodů, a výdajů hrazených z veřejných prostředků (školství, zdravotnictví, policii, soudnictví, veřejnoprávní média, všechny komunální a republikové politiky a úředníky apod.). Zejména díky činnosti soukromého sektoru Česká republika 30 let po revoluci doposud nezkrachovala.



Ekonomické prostředí

Všichni k tomu kompetentní státní a komunální politici a úředníci mají z ekonomického hlediska svoji zásadní odpovědnost vůči soukromému sektoru, protože pouze díky jeho ekonomické činnosti mohou zajišťovat funkčnost všech veřejně potřebných služeb a zajišťovat, díky finančním prostředkům soukromého sektoru, také sociální smír ve společnosti.



Pracovní trh a hospodářská politika

Pracovní trh ČR trpí naprostým nedostatkem pracovní síly. Fatální situace panuje především v řemeslných oborech napříč celým hospodářstvím. Po revoluci došlo k rozkladu učňovského školství, nezodpovědnému snížení společenského kreditu řemeslníků a také k naprosto nedostatečné podpoře příchodu celých rodin z kulturně spřízněného prostředí (např. v ČR pracuje pouze cca 100 000 pracovníků z Ukrajiny, ale v Polsku 1 300 000!), které by na pracovním trhu zacelovaly mezery v profesích, které Češi nechtějí vykonávat a které jsou přítom pro funkčnost soukromého sektoru a celé republiky naprosto klíčové (statisticky je dnešní situace logickým vyústěním celé porevoluční politiky a odpovídá úvahám jednoduché matematiky).



Dopravní infrastruktura

Chybí dlouhodobá koncepce rozvoje dálniční a železniční sítě na úrovni České republiky a metra v Praze. Vychází se z koncepcí, které byly vypracovány v 70. letech minulého století, přičemž je nutné předložit novou vizi (resp. pracovat na ní) v kontextu očekávaných výzev a společenské poptávky pro následující dekády.



Bytová politika a ceny za bydlení

Podle studie Magistrátu hlavního města Prahy by se v Praze mělo stavět alespoň 13 000 bytů ročně, aby se v časovém horizontu 20 let mohla srovnat poptávka a nabídka bytů na pražském trhu. V uplynulých 5 letech se v Praze stavělo v průměru jen 3 500 bytů ročně, a přesto nejsou stavební kapacity dostupné v dostatečné míře. Kdo by ale nové byty stavěl, pokud by se stavělo tolik, kolik bytů je potřeba? Nedostatek pracovníků je jedním z klíčových důvodů pro zdražování stavebních prací, a tedy i bytů.



Rozvoj města a přidaná hodnota

Administrativní budovy přinášejí svoji soudobou architekturou a v nich nabízenými pracovními příležitostmi úžasný prospěch moderně se rozvíjícím metropolím. Jenom v Praze je 3,5 milionu m² kvalitních kancelářských ploch. V nich jsou pracovní příležitosti pro nejméně 250 000 lidí ze soukromého sektoru. Jejich komplexní mzdové odvody přinášejí do státního rozpočtu, a tedy i do městských rozpočtů, celkovou částku přes 80 miliard korun ročně, což je více než roční rozpočet celé Prahy včetně investic. _



Důchodová reforma

Důchodová reforma aneb kde se vezmou peníze na důchody?

V roce 2020 připadá 2,5 pracujícího člověka na 1 důchodce, v roce 2050 se předpokládá poměr 1,5. Z toho vyplývá, že se jedná o ekonomicky neudržitelný systém, jehož fungování se po roce 2030 významně zhorší a po roce 2050 již nebude schopen generovat prostředky na vyplácení důchodů.

Kde bere stát peníze na důchody?

V České republice funguje takzvaný průběžný důchodový systém, což zjednodušeně znamená, že pracující lidé ze svých odvodů ze mzdy přispívají částí na důchodové pojištění. Tyto vybrané peníze stát dále přerozděluje právě na vyplácení

důchodů. Problém ovšem nastává v čase, kdy důchodců přibývá, a tím pádem se na důchody v podstatě nevybírá, resp. nebude vybírat dostatek peněz. Uvažte, že již dnes

pouhých 3,8 milionu občanů v soukromém sektoru musí svými příjmy, resp. daněmi a odvody vydělat na chod celé ČR, tj. nejen důchodců, ale i úředníků, zdravotníků, policistů atd. Pro příklad jen zaměstnanci v kancelářích v BB Centru svými kompletními daňovými odvody pokrývají



Ti, které důchod teprve čeká, by měli začít urychleně kalkulovat s pasivními příjmy.

důchody bezmála 23 000 důchodců s průměrným důchodem 14 408 Kč za měsíc. Tento poměr se ovšem se stárnutím společnosti dramaticky mění a na důchody nebude dostatek peněz. Česká republika se tak jako mnoho ostatních států potýká s fenoménem stárnoucí populace, která se dožívá vyššího věku. Možnosti státu, jak důstojně stáří financovat, jsou ovšem velice omezené. Nebude-li nás chtít stát zadlužovat na úkor dalších generací „tisknutím peněz na důchody“, nezbyvá mu příliš možností, jak starobní důchody do budoucna ufinancovat. Musí buď vybrat více peněz od pracujících, či odložit dobu nástupu do důchodu, nebo jednoduše dávat méně a přenechat alespoň část odpovědnosti za stáří na občanech. Dnes musíme mít odpracováno alespoň 35 let, abychom v 65 letech mohli požádat o důchod. Nicméně přihlédneme-li k naší demografické situaci, je zřejmé, že dnešní čtyřicátníci budou spíše směřovat k důchodu v 70 letech

a dále než v současných 65 letech. Štěstím samozřejmě je, že se dožíváme vyššího věku a jsme v lepší kondici. Přesto je třeba myslet na to, že početná starší generace nejspíše nebude schopna náročné fyzické práce, a stát by proto měl směřovat svou politiku k podpoře méně namáhavých profesí, tedy především těch administrativních. Jak včasná rekvalifikace stárnoucích ročníků na méně fyzicky namáhavé profese, tak podpora vzniku odpovídajících administrativních pracovních míst i dostatek prostoru jsou pro takovou změnu nezbytné, a to nejen v Praze.

Osobní odpovědnost a rodina

Jak jsem naznačil výše, odpovědnost za důchody prakticky nenese stát, ale my sami. A to jak svým přístupem k práci, tak zvyšováním počtu obyvatel naší země, potažmo měst. Vyšší výběr peněz na důchody je proto buď otázkou zvýšení daní, nebo lépe podpory zvyšování počtu obyvatel. Každý další milion obyvatel navíc v naší zemi totiž přinese dalších 250 miliard korun do státního rozpočtu ročně, což pokrývá 1,5 milionu průměrných důchodů na celý rok. Ať už tedy stát podpoří porodnost, rodinu nebo přistěhování celých rodin v produktivním věku (pracujících) z kulturně spřízněných zemí z východní i západní Evropy, bude to pro nás znamenat dřívější odchod do důchodu než v 70 letech. Samotná porodnost nás naneštěstí „nespasí“. Demografové totiž spočetli, že bychom museli mít v každé rodině průměrně více jak 2,1 dítěte, aby nás Čechů neubývalo. Chceme-li tedy zajistit našim starším důstojné stáří, a přitom neplatit více daní, než uneseme, je třeba odpovědně připustit i růst země přes chtěné a řízené stěhování pracujících rodin do naší země. Rodina však i nadále bude mít svou neoddiskutovatelnou roli v těch případech, kde důchod jednoduše nevystačí na pokrytí životních nákladů, především těch, kdo si již nestihnou vytvořit „pojistku“ pasivního příjmu, jak popisují dále.

Pasivní příjmy

Pasivním příjmem se rozumí příjem, pro který nemusíme v čase, kdy jej získáváme, příliš udělat, tedy k důchodu pobíráme peníze, aniž bychom museli pracovat. V zemích, kde se na důchody nedá zcela spolehnout, je častou alternativou pasivního příjmu buď průběžné spoření (často celoživotní) nebo například investice do koupě bytu, kdy si k důchodu přilepšíme nájmem z něj. Dnešní důchodci již mnoho možností nemají, zde se bude muset, a správně by i měla, postarat rodina. Ovšem ti, které důchod teprve čeká, by měli s pasivními příjmy začít urychleně kalkulovat, aby nezůstali na státu, resp. na ostatních zcela závislí. Z hlediska spoření je situace v ČR relativně uspokojivá, nicméně z hlediska možností pořízení investičního bytu na důchod je situace zcela odlišná. A to kvůli ceně bytů, která je neúměrně vysoká vzhledem ke zdoluhavé legislativě, odporu aktivistů k jakýmkoli, byť sebestřednějším změnám, stejně jako k zoufalé situaci s nedostatkem pracovní síly, kterou si přes hranice nepustíme. A to vše vede k předražování jak procesu plánování, tak samotné výstavby i finální ceny bytů. Přitom dle světových prognóz bude ve městech v roce 2050 bydlet 68 % a v roce 2100 to bude 85 % světové populace, nicméně v samotné Evropě bude 84 % populace žít ve městech již v roce 2050. Růstu měst se proto do budoucna nevyhneme. Chceme-li tedy prožít důstojné stáří, musíme připustit jak výstavbu, tak příliv pracujících rodin do naší země, samozřejmě v kombinaci s co možná nejvyšší porodností v ČR. _



BB CENTRUM

PODPOŘ LOKÁLNÍ RESTAURACE A KAVÁRNY POTŘEBUJÍ TĚ

Doba během COVID-u byla zlá a dlouhá. Právě gastronomické provozy nyní potřebují i Tvou pomoc. V celém areálu je více než dvacet možností, kam zajít na dobrou snídani, oběd a večeři. **Tak neváhej a ochutnávej.**

NAVÍC SE MŮŽEŠ TĚŠIT NA HUDEBNÍ ÚTERKY
NA NÁMĚSTÍ BRUMLOVKA 11.30—13.00 HODIN.

Asian Street Food
by Kiin

Sushi Time

Express Grill

Mango
čínská restaurace

Pizzeria
Grosseto

Puzzle Pasta
Puzzle Salads

Vegetariánská
restaurace Maranatha

Baifu
sushi bar

UGO
fresh and salad bar

Vyskočilka

Dhaba Beas

Kafe Kafe Kafe

Coffee Perk

Costa Coffee

Cukrárna
Hájek a Hájková

Přijď, bav se a poslouchej.

Více informací o dalších akcích naleznete zde: [bbcentrum.cz](https://www.bbcentrum.cz) 



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language.

English version of all BB Centrum activities are to be found also at
<https://www.bbcentrum.cz/en/about-us/photos-publications/cultural-and-sport-events>

DEVELOPED BY

PASSERINVEST
GROUP



BBCENTRUM

Co se děje v BB Centru?

Kam zajít na oběd?

Akce na živo či online?

Trhy na Náměstí Bruulovka?

Sledujte info kanály **BB Centra**,
kde se vždy dozvíte aktuální informace.

www.bbcentrum.cz



DEVELOPED BY

PASSERINVEST
GROUP



Můžete se těšit

Obléklí jsme Balance Club Brumlovka do nového

V polovině letošního března se prostory Balance Clubu Brumlovka z důvodu pandemie na několik dlouhých týdnů vylidnily. Využili jsme situace a rozhodli jsme se, že členy klubu přivítáme po znovuotevření v novém, krásnějším prostředí. Věříme, že se vám v novém klubu bude dobře sportovat i odpočívat.

Domů se suchými plavkami

S rekonstrukcí jsme začali v polovině dubna, abychom první návštěvníky opět přivítali v polovině srpna. Během čtyř měsíců jsme toho stihli opravdu hodně. Vybudovali jsme moderní recepci s nevšedními prvky – jedním z nich jsou například mechové obrazy v podhledech – a vylepšili jsme zázemí šaten, kde vás čekají prostornější skříňky, pohodlnější sezení, nové sprchy a také splněné přání našich klientů – su-

šička na plavky a žehlička na prádlo. V mezisálí pak vznikly krásné pohledy a nové sociální zařízení.

Nové třetí patro

Na podzim se můžete těšit na otevření dalších zrekonstruovaných částí klubu, především třetího patra s novým

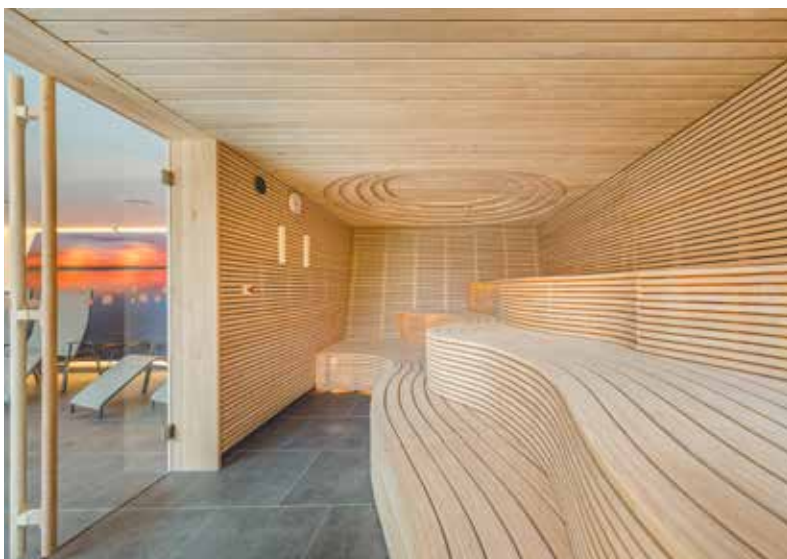
bazénem s nerezovou vanou a nerezovým whirlpoolem. Kompletní proměny se dočkaly i sauny, které vybavíme výrobníkem ledové tříště, a také se můžete těšit na nový spa prostor, a to nejen ten určený pro masážní rituály.

Práce, která nikdy nekončí

Zvelebování BB Centra a jeho okolí patří k dlouhodobé strategii společnosti PASSERINVEST GROUP. „V této době, kdy podobné podniky zva-



S radostí podpoříme také již tradiční plavbu kolem Střeleckého ostrova, kterou pořádá nadace ALSA, z. s. , dne 12. 9. 2020 v rámci akce nazvané Prague City Swim. Naši osobní trenéři připraví pro plavce všech kategorií rozcvičku na zahřátí před soutěžním výkonem.



Pomáháme sportem

Během výjimečného stavu, kdy nebylo možné trénovat uvnitř klubu, se osobní tréninky odehrávaly na atletickém stadionu, kam se přemístily funkční pomůcky ze sálu a fitness. Zástupci Balance Clubu Brumlovka se v této době rozhodli pomoci pohybem těm, které nemoc omezovala. Z každého osobního tréninku na stadionu posíláme 100 Kč nadaci ALSA, z. s., která zajišťuje pomoc pacientům se zákeřnou, vsoučasností nevyčísitelnou amyotrofičkou laterální sklerózou. Máme radost, že můžeme tímto způsobem pomoci našemu bývalému oblíbenému instruktorovi jógy Vláďovi Mikulášovi, který mezi ně bohužel patří. Poznovuotevření klubu předáme společně snažimi osobními trenéry nadací dárkový šek.

Žuji ukončení činnosti, výrazně šetří, škrtají investice a propouštějí své zaměstnance, jsme se naopak rozhodli do klubu vložit další významné finanční prostředky, abychom zásadním způsobem ještě o něco pozvedli jeho úroveň. Celkové náklady spojené s rekonstrukcí Balance Clubu budou dosahovat částky 100 mil. Kč. Věřím, že je to krok správným směrem, který nám potvrdí spokojenost členů klubu,“ uvedl k rekonstrukci klubu Radim Passer, zakladatel a CEO společnosti PASSERINVEST GROUP. _



Balance Club Brumlovka
Budova BRUMLOVKA
www.balanceclub.cz

Nordic walking

Severská chůze vás dostane do skvělé kondice

Nezáleží na tom, kolik je vám let ani jestli jste trénovaní. Je jedno, jaké je roční období. S holemi můžete vyrazit do terénu za všech okolností. Nordic walking neboli severská chůze je ideální pro všechny, kdo se chtějí dostat do kondice.

Proč je chůze s holemi tak zdravá?

Věděli jste, že nordic walking je dokonce zdravější a efektivnější než prostá chůze? Čím to je? Při té „severské“ se zapojuje celé tělo. Speciálně navržené hole rozpohybují nejen horní končetiny, ale i celou horní polovinu těla. Při správné technice se snižuje svalové napětí v oblasti krku i ramen a významně se zlepšuje postranní ohebnost bederní, hrudní i krční páteře. Kdo pravidelně provozuje nordic walking, ten předchází potíží s páteří, bolestmi zad, cévami v dolních končetinách a kyčelními i kolenními klouby. Také spalování kalorií je mnohem efektivnější. Během vycházky s holemi se zbavíte až o 30 % více kalorií než při běžné chůzi.

Pro seniory i vrcholové sportovce

Občas zazní názor, že severská chůze je vhodná především pro starší anebo obézní lidi, kteří mají potíže s během a hole potřebují k udržení stability. „To není zdaleka všechno,“ říká Jana Stejskalová, předsedkyně Českomoravské federace Nordic Walking. „Severskou chůzi využívají k tréninku i vrcholoví sportovci, například lyžaři běžci nebo hokejisté. Zvláště účinná je pak jako součást rehabilitace při rekonvalescenci pacientů po ortopedických, chirurgických nebo neurologických zákrocích, při léčbě diabetu 2. typu, srdečné cévních onemocnění apod. A vhodná je samozřejmě pro všechny, kdo se chtějí udržet v celkové kondici,“ dodává.

Začínáme. Jak na to?

Nestačí jen vzít hole a jít. Správná technika je alfou a omegou severské chůze. Aby byla prospěšná, je třeba dodržovat několik základních pravidel týkajících se manipulace s holemi, prá-

ce nohou, koordinace rukou a nohou a držení těla. Pro nácvik nordic walking je ideální chůze do mírného kopce, při které se zvýrazní všechny důležité atributy pohybu. Pokud by vám k natrénování nestačila instruktážní videa na internetu, запиšte se do „živých“ lekcí. To má mnoho výhod. Instruktor vám buď „ušije“ kurz přímo na míru, nebo se můžete přihlásit do skupinového kurzu. Takové kurzy instruktoři Nordic Walking organizují po celé ČR.

Nordic walking není trekking

„Trekking je zcela jiná disciplína než nordic walking,“ upozorňuje Jana Stejskalová, „i když obojí se provozuje s holemi.“ Jako trekking se většinou označuje pochod se zátěží v náročném terénu, nejčastěji v horách. Technika chůze je zcela jiná a odlišné jsou i typy holí, které se používají.

Jak vybrat správné hole na nordic walking?

Správná hůl pro severskou chůzi by měla být lehká, pevná, a přitom dostatečně pružná. Vyrábí se proto z odolného a lehkého materiálu, který absorbuje nárazy hole na zem. Na

Jak na to

10 nejčastějších chyb

1. Vykračování stejnou rukou a stejnou nohou. Říká se tomu „mimochoďník“ („pasgang“)
2. Nášlap bez mírně pokrčeného kolene
3. Příliš krátký nebo příliš dlouhý krok
4. Pokrčené ruce v loktech (práce paží nevychází z ramen)
5. Široký úchop holí, kdy paže s holemi prochází příliš daleko od těla
6. Předhazování holí před tělo
7. Zapichování holí za tělem
8. Strnulý, křečovitý pohyb
9. Křečovitě držení holí, kdy se neuvolňují dlaně za tělem
10. Zdvížená ramena

**Sportovní
téma****Nordic walking
přišel z Finska**

Nordic walking se zrodil na začátku 90. let ve Finsku, kde se postupně staly populárními tréninkové metody lyžařů běžců, používané již od roku 1930. Při těch se v letních měsících trénuje s holemi, díky nimž lze napodobovat lyžařské pohyby ve formě náročnější lyžařské chůze či skoků v různých modifikacích.



Více o severské chůzi se dozvíte na stránkách Českomoravské federace Nordic Walking, kde najdete i přehled kurzů pod vedením zkušených instruktorů. www.cmfnw.cz

dolním konci je zakončená hrotem z tvrzené oceli, na který se pro chůzi na tvrdém povrchu nasazuje pryžová násada, tzv. „botička“. Hůl je na horním konci opatřena ergonomickou rukojetí s poutkem připomínajícím rukavičku. Toto speciální poutko nám pomůže při pohybu správně provést práci paží včetně uvolnění dlaně za tělem. Hole jsou buď teleskopické (skladatelné), nebo mají konstantní délku v rozmezí 100 až 145 cm.

Správná délka holí? Máme na to vzoreček

Délka holí je velmi důležitá. Stačí vynásobit svou tělesnou výšku konstantou 0,68 a vyjde vám optimální délka hole. Příklad: Pokud měříte 170 cm, měli byste používat hůl dlouhou asi 115 cm. Vhodnější je hůl vybírat fyzicky, tedy chytit ji za rukojeť a postavit ji do svislé polohy. V takovém případě by měl úhel loketního kloubu svírat úhel maximálně 90 stupňů. U začátečníků, jedinců méně fyzicky zdatných, starších jedinců apod. volíme hole o něco kratší (o 1 až 3 cm).

Boty klidně o číslo větší

Hole, boty a vhodné oblečení – nic víc při severské chůzi nepotřebujete. Proto nemusíte na vybavení příliš šetřit. Pro nordic walking je vhodná nízká obuv, která je lehká, ale přitom pevná a prodyšná. Bota by měla být zároveň pružná, aby vám na noze dobře seděla při každém kroku a nikde netlačila. Aby nedošlo ke zranění, je přední část boty často vyztužená. Velikost? Klidně sáhněte v obchodě po botách, které jsou o půl nebo i o velikost větší než vaše běžné boty, protože chodidla mají přirozenou tendenci se během chůze zvětšovat. Myslete také na odpružení. Čím lepší odpružení, tím menší bude tlak na klouby při dopadu paty na zem. Důležitá je přilnavost podrážky. Při jejím výběru záleží na terénu. Pokud chodíte převážně na cestách,

stezkách nebo v parcích, zvolte nižší podrážku, u ostatních typů terénu oceníte podrážku vyšší.

Nechodte „blbě“

Chodíte, chodíte, ale máte pocit, že vám nordic walking nic

nepřináší? Kromě nevhodných holí nebo špatné techniky to může být i nesprávně nastavenou zátěží a srdeční frekvencí. „Když budete trénovat s vyšší intenzitou a ve vyšší srdeční frekvenci, spálíte v kratším časovém úseku více kalorií, než když budete chodit hodinu a půl takzvané na pohodu,“ říká Jana Stejskalová. „Jak poznáte ideální zátěž? Tak, že se vám při chůzi již obtížněji



Vybavte se v dm drogerii na túru i k vodě

Balea antibakteriální hygienické ubrousky

Balea hygienické ubrousky s obsahem aloe vera mají ideální rozměr na cesty. Působí efektivně proti bakteriím, a mohou tak sloužit jako rychlá dezinfekce rukou či povrchů. Nespornou výhodou oproti podobným výrobkům je jejich složení: neobsahují barviva, hliníkové soli, nanočástice, oleje či tuky, parabeny, parafíny či minerální oleje, jsou bez parfemace a pHneutrální.

Sportness proteinová tyčinka

Tyčinka Sportness obsahuje vysoký podíl bílkovin. Díky tomu přispívá k růstu, udržení svalové hmoty a normálního stavu kostí, a je tak vhodnou příležitou pochoutkou především pro sportovce, kteří dbají na vyváženou a pestrou stravu. Tyčinka je k dostání s několika příchutěmi, vždy s nízkým obsahem cukru a sacharidů.

Mivolis náplast na odřeniny, 8 ks

Přibalte si na cesty náplasti, které umí přeměnit tekutinu z rány na gel, a tím zajistí optimální podmínky k rychlému zhojení bez zjizvení. Příjemný je tlumící účinek s okamžitou úlevou od bolesti.

Balea osvěžující voda ve spreji, 150 ml

Sprej na obličej a tělo s obsahem aloe vera nejen osvěží, ale i dokonale hydratuje pokožku. Dámy jistě ocení, že také dokáže zafixovat make-up.

S-quitofree sprej proti hmyzu, 50 ml

Sprej proti hmyzu vhodný pro děti od jednoho roku chrání okamžitě a dlouhodobě před hmyzem a klíšťaty. Obsahuje látku na bázi oleje citrovného eukalyptu, která stojí za jeho obzvlášť jemnou vůni a chladivým efektem. Ve spreji nenajdete syntetické parfémové ani barviva.



dm drogerie markt
Budova FILADELFIE
www.dm.cz



mluví, jste schopni říci pouze krátkou souvislou větu, kterou nerozvinete v souvětí. Ovšem nesmíte se dostat do fáze, kdy nemůžete vyslovit souvisle jediné slovo. To už je špatně. Je prostě lepší třeba 45minutový trénink, kdy si po rozcvičení a pozvolném rozejití dáte 25 minut takzvaně „v tepech“ a následně zátěž opět v mírnějším tempu „vychodíte“, než když půjdete přes dvě hodiny monotónně bez zadýchání. To je sice pěkná procházka, která pomůže vaší psychice, avšak ze zdravotního hlediska příliš nepřinese,“ upozorňuje Jana Stejskalová.

Zkuste i severský běh

Je na vás chůze moc pomalá? Vyzkoušejte nordic running. Běh s holemi, tedy běh podpo-

rovaný střídavým odpichem holí, se již dlouho používá při tréninku lyžařských běžců ve světě i u nás. V dnešní době se můžete setkat i se speciálními holemi na nordic running. Vypadají podobně jako hole pro běh na lyžích, ale jsou kratší. Správnou délku holí získáte, když výšku své postavy vynásobíte číslem 0,78. Orientačně sahá správná hůl pro nordic running po střed hrudniku, ovšem pro začátečníky a starší běžce je třeba volit kratší hole. _

S UniCredit Bank si můžete vychutnat výlet bez starostí



Vydejte se na cesty bez obav o bezpečí svých financí. Nové VISA karty UniCredit Bank v České republice a na Slovensku budou od srpna vybavené novými bezpečnostními prvky a projdou také výraznou proměnou designu. V obou zemích se budou dále vydávat nové debetní osobní a firemní karty a na Slovensku také předplacené osobní a firemní karty. Nová nabídka nahradí dosavadní produkty debetních a předplacených karet od společnosti Mastercard a Visa. Klienty

UniCredit Bank čeká také vylepšená verze mobilního bankovníctví Smart Banking, do které se můžete pohodlně přihlásit prostřednictvím funkce Touch ID či Face ID. Díky mobilní aplikaci máte svůj bankovní účet pod trvalou kontrolou.



UniCredit Bank
Budova FILADELFIE
www.unicreditbank.cz

Zastavte se v prodejně Maranatha pro pár věcí na cesty



Čisticí sprej na ruce Dersanit

Přírodní bezoplachový čisticí sprej okamžitě a šetrně očistí ruce, ať už jste kdekoliv. Základ tvoří 70 % alkoholu s antimikrobiálním účinkem a zvlhčující glycerin, který chrání pokožku proti vysušování. Sprej se snadno a rychle aplikuje a kůži zanechává dokonale čistou

bez lepkavého pocitu. Společně s čistě přírodním éterickým olejem z vavřínu kubébového zanechá na pokožce příjemnou, povzbuzující citrusovou vůni. Praktické balení můžete mít neustále s sebou i na cestách.



Ovocné tyčinky Raw bio energy

Řada zdravých ovocných tyčinek z BIO surovin vzniká za použití minimálního množství surovin té nejvyšší kvality. Při výrobě neprochází tepelnou úpravou, takže si ingredience uchovávají své původní vlastnosti. Bombus BIO znamená rychlý příjem energie všem aktivním sportovcům a výletníkům, ale i těm, kdo mají určitá zdravotní omezení anebo jsou příznivci alternativního stravování. Tyčinky nezklamou jako správná svačina na cesty do jakéhokoliv počasí. Jsou vhodné pro vegany, vegetariány i celiaky, neobsahují přidaný cukr, konzervační látky, lepek ani laktózu. Vyberte si příchut, která vám sedne.



Prodejna Maranatha
Budova BRUMLOVKA
www.obchodmaranatha.cz

Prevence

Víte, jaká jsou nejčastější nádorová onemocnění, jejich rizika a prevence?

V posledních týdnech se ze všech stran hrnou informace o koronaviru. Ve stínu pandemie ovšem zůstávají jiné nemoci, které si zaslouží naši pozornost, a to především onkologické choroby.

Ty jsou u nás po kardiovaskulárních onemocněních druhou nejčastější příčinou úmrtí.

S internistkou a osobní lékařkou Programu Health Plus MUDr. Gabriele Kováčik jsme mluvili o způsobech, jak snížit riziko zhoubných karcinomů, které stojí v čele statistik.

Karcinom kůže:

Včasná diagnóza je klíčová

Za vznik kožních nádorů prokazatelně může část slunečního spektra označovaná jako UVB záření. Riziko zvyšují některé další faktory, například světlá barva kůže, vlasů a očí. Zvláště vysoké je pak u osob, které se obtížně opalují a snadno se spálí. Náchylnější jsou dále lidé s vícečetnými mateřskými znaménky či s imunosupresí (potlačená imunitní odpověď organismu). V prevenci proti kožním nádorům platí především to, že slunění se nemá přehánět a kůži je třeba chránit opalovacími prostředky. U kožních karcinomů je zásadní včasná diagnóza, která výrazně zvyšuje pravděpodobnost vyléčení. Klíčová je pravidelná kontrola pokožky celého těla a minimálně 1x ročně prohlídka u dermatologa. Pokud pozorujete změny velikosti, tvaru, barvy či povrchu kožních znamének, neodkládejte návštěvu kožního lékaře.

Karcinom tlustého střeva a konečníku: Životospráva v hlavní roli

S prevencí karcinomu tlustého střeva a konečníku je nejlepší začít již od útlého věku. Zásadní roli hraje správná životospráva a vyvážená strava s vysokým obsahem vlákniny. Riziko onemocnění naopak zvyšuje vysoký podíl nasycených tuků a alkoholu, zejména piva. Důle-



MUDr. Oldřich Šubrt, CSC., MBA



MUDr. Gabriele Kováčik

žitá je také rodinná anamnéza, resp. genetické předpoklady. Věnujte pozornost krvácení z konečníku, bolestem břicha a změně stereotypu stolice (zácpa či průjem). Od 50 let věku se doporučují preventivní vyšetření, jako je vyšetření stolice na záchyt skrytého krvácení a kolonoskopie.

Karcinom prsu:

Zásadní je rodinná anamnéza

Karcinom prsu představuje třetí nejčastější typ nádorů v populaci a nejčastější typ nádoru u žen; postihuje každou pátou. Výskyt onemocnění roste s věkem. Největší vzestup zaznamenáváme ve čtvrté dekádě života, tedy mezi 30. a 40. rokem života. K zásadním rizikovým faktorům patří výskyt nádoru v rodině, časný nástup menstruace a pozdní menopauza. Zkoumají se rovněž další potenciální faktory, například užívání hormonální antikoncepce, nadměrná konzumace tuků, alkoholu a podobně. K základním preventivním opatřením patří zdravá výživa, omezení konzumace alkoholu, pravidelné kontroly na gynekologii a samovyšetření prsů. Všechny ženy od 45. roku věku by měly absolvovat pravidelné mamografické vyšetření a ženy s pozitivní rodinnou anamnézou by měly podstupovat již v mladším věku ultrazvukové vyšetření prsů. ▶

**Velké
téma**



► Karcinom prostaty:

O potížích je třeba mluvit s lékaři

Prostata je žláza produkující sekret, který svým složením zvyšuje šanci na oplodnění (zlepšuje pohyblivost spermií, stimuluje svalovinu dělohy atd.). Karcinom prostaty představuje v zemích západního světa jeden z nejčastějších typů zhoubných nádorů. Jeho výskyt stoupá s rostoucím věkem. V 50 letech má karcinom prostaty asi 10 % mužů, v 80 letech je to již 70 %. Příčina vzniku karcinomu prostaty není známa. Epidemiologické studie ukazují na vliv prostředí a životního stylu a genetické dispozice (prokazatelně vyšší výskyt při pozitivní rodinné anamnéze). Diagnóza je stanovena na základě příznaků, vyšetření prostaty přes konečník a sonografického vyšetření, případně biopsie. Vyšetření krve na prostatický antigen představuje nejcitlivější laboratorní marker karcinomu prostaty.

Nejpozději od 50 let by měl každý muž absolvovat vyšetření u urologa. Jen takto lze odhalit časná stadia karcinomu, kdy jsou obtíže ještě méně znatelné. Naděje na vyléčení tím podstatně vzrůstá. Muži často své potíže ze studu zamlčují a zapominají, že pokud si nepospiší, lékař nemá šanci je zjistit. Jde o potíže při močení, jako je časté močení, retence, tj. zadržování moči, bolesti pánve či zad.

Karcinom varlat:

K odhalení přispívá samovyšetření

Varle je pohlavní žláza, ve které se vyvíjí spermie, a také produkuje pohlavní hormony, především testosteron. Zhoubné nádory varlat tvoří přibližně 1 % všech zhoubných nádorů u mužů, jsou ovšem nejčastějším nádorovým onemocněním u mužů mezi 20. a 40. rokem. Významnou roli hraje genetická predispozice. Pokud měl stejný karcinom někdo ze sourozenců nebo otec, je pravděpodobnost onemocnění až 6krát vyšší. Významným rizikem je také nesestouplé varle při narození chlapce, operované i neoperované, nebo Downův syndrom. U tohoto typu nádoru hraje roli barva kůže, věk a geografická poloha. Zhruba 90 % všech karcinomů varlat připadá na bělochy. Celkově se dá říci, že nejvyšší výskyt rakoviny varlat je v ekonomicky rozvinutých zemích, ve skupině 20- až 45letých bílých mužů. K včasné diagnostice přispívá pravidelné samovyšetření, nejméně jednou měsíčně, a to už od 15 let. Pokud muž zjistí pohmatem jakoukoli změnu, měl by ji urychleně konzultovat s urologem nebo s praktickým lékařem, který ho pak k urologovi odešle. Urolog pacienta vyšetří, provede ultrazvukové vyšetření, doplní i krevní testy a zváží další zobrazovací vyšetření (CT, magnetická rezonance).

Karcinom plic:

Základem je nekouřit

Karcinom plic je vlastně karcinom průdušek. Jednoznačně největším rizikovým faktorem je kouření tabáku, které stojí za zhruba 90 % plicních nádorů. Nejrizikovější je pak začátek kouření mezi 15. a 20. rokem života. Jedna krabička cigaret denně po dobu 30 let zvyšuje riziko rozvoje plicního karcinomu až 20krát. Pokud vás trápí přetrvávající kašel, chrapt, vykašlávání krve, dušnost a náhlý pokles váhy, je nutné urychleně vyhledat lékaře. Pro prevenci je důležitá také zdravá životospráva, strava bohatá na vlákninu, zeleninu a vitaminy, ovšem naprostým základem je nekouřit. Důležité je také omezovat pobyt v zakouřeném prostředí, vyhýbat se působení azbestu a znečištěnému ovzduší obecně. _



Program Health Plus: Poliklinika pro 21. století

Minulý rok oslavila deset let existence a za tu dobu přinesla do českého zdravotnictví několik zajímavých novinek v poskytování lékařské péče. Pražská poliklinika Program Health Plus se již od doby svého vzniku zaměřuje na rozvoj elektronického zdravotnictví (eHealth). Nedávno spustila mobilní aplikaci HealthPlus a nyní zprovoznila novou on-line chatovací službu, která výrazně usnadňuje řešení všech potřeb v oblasti péče o zdraví. Co to znamená pro klienty polikliniky?

Zdraví pod kontrolou s mobilní aplikací i na chatu

„Naše mobilní aplikace umožňuje zabezpečený přístup do elektronické zdravotní dokumentace, která obsahuje lékařské zprávy, seznam termínů vyšetření i přehled medikace včetně příbalových letáků. A nabízí také mnoho užitečných služeb,“ říká zakladatel a provozní ředitel kliniky MUDr. Oldřich Šubrt, CSc., MBA. „Je to taková poliklinika v kapse pro 21. století,“ dodává. Na konci dubna byla také spuštěna nová on-line chatovací služba. „Každý pracovní den od 7.30 do 15.30 hodin je pro klienty k dispozici tým lékařů, zdravotních sester a recepčních, který odpovídá na dotazy a řeší požadavky klientů,“ popisuje službu MUDr. Šubrt. Pracovníci chatovací služby jsou schopni předat kompletní informace včetně potřebných dokumentů, eReceptů či zdravotních potvrzení.

Moderní lékařské služby Programu Health Plus mohou využívat také firmy sídlící v BB Centru. Poliklinika v Budově D otevřela dvě ordinace, které se specializují na organizaci zdravotní péče pro firemní klienty.

VEŘEJNÁ PARKOVIŠTĚ V BB CENTRU



BB CENTRUM

PO-PÁ 7.00-19.00




50 Kč/hod.

Ostatní doba, svátky

10 Kč/hod.

PARKOVÁNÍ NONSTOP

15 MINUT ZDARMA pro nakládku a vykládku

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

- Budova BRUMLOVKA  
- Budova FILADELFIE  
- BUDOVA G  
- Budova DELTA  
- ul. ZA BRUMLOVKOU  
- ul. ŽELETAVSKÁ  



5. KVĚTNA (D1)

LETIŠTĚ, BRNO, BUDAPEŠT, VIDEŇ, VARSÁVA, MNICHOV

#prsakoule

Kdy je ten správný čas myslet na své zdraví? Právě teď, říká tým Loono

Kateřině Vackové bylo pouhých 22 let, když jí lékaři diagnostikovali zhoubný nádor. V té době sama studovala medicínu. Její příběh se naštěstí odvíjí dobře. Díky tomu, že naslouchala varovným signálům svého těla, se nemoc podchytila v časném stadiu. Kateřina se vyléčila a rozhodla se svým příběhem inspirovat okolí. A tak vzniklo Loono [čti luno], organizace, která pomáhá lidem, aby si uvědomili, že ten správný čas myslet na své zdraví je právě teď.

Prevence je základ

Loono tvoří tým mladých lékařů, studentů lékařských fakult a dalších profesionálů, který dnes působí již v pěti městech Česka – v Praze, Brně, Hradci Králové, Olomouci a Plzni. A chystá se expandovat do dalších měst. „Věnujeme se vzdělávání v oblasti prevence onkologických (#prsakoule) a kardiovaskulárních onemocnění (Žiješ srdcem) a v oblasti reprodukčního zdraví (Dole dobrý), neopomijíme ani prevenci rakoviny kůže, děložního čípku, prostaty či střeva,“ říká PR manažerka Loono Kateřina Svobodová. „Zjistili jsme, že lidé moc nevěří v prevenci, nepřipadá jim důležitá, a proto nechodí ani na preventivní prohlídky. My si naopak myslíme, že prevence nejrůznějších onemocnění je naprostý základ,“ popisuje hlavní ideu, která stála u založení společnosti. Záštitu nad projektem převzala 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, kde většina mediků a zdravotních sester z Loono studuje.

Práce, která má smysl

„V rámci všech tří kampaní, tedy #prsakoule, Žiješ srdcem a Dole dobrý, školíme ve školách, na festivalech a ve firmách. Pořádáme i veřejné workshopy a panelové diskuse na různá témata. S odborníky si povídáme například o moderním stravování nebo

o porodech. Letos nás čeká již čtvrtá festivalová roadshow po největších českých hudebních a kulturních festivalech. Dodáváme také edu-kační materiály do ordinací a nemocnic, aby mohli lékaři šířit osvětu prevence i ve svých ordinacích,“ uvádí Kateřina Svobodová. Loono má na svém kontě za dobu pětileté existence na osmdesát tisíc vyškolených lidí, z nichž prozatím 47 včas přišlo na život ohrožující onemocnění. „To je ta nejlepší odměna,“ pokračuje Kateřina. „Díky

Cílem Loono je, aby všichni věděli, jak se o své tělo správně starat.





TIP: Novinkou jsou webinarě, tedy on-line vzdělávací workshopy, které lze zhlédnout z pohodlí domova, kanceláře či kdekoli jinde. Přihlásit se může každý pod unikátním odkazem a klást dotazy přes chatovací okno.

tomu víme, že má naše práce skutečný smysl."

S osvětou je třeba začít co nejdřív

Cílem Loono je, aby všichni věděli, jak se o své tělo správně starat. Na stránce www.preventivniprohlidka.cz si každý může zjistit, co by pro své zdraví měl dělat a kam a kdy zajít na preventivní prohlídky nebo screening. Stačí zadat pohlaví a věk a vyfiltrují se informace na míru. Jedním z hlavních plánů, které má Loono do budoucna, je ukázat, že prevence je důležitá už v úplných základech. Začíná se proto již u mladistvých od 14 let, kteří se

teprve v péči o svoje tělo osamostatňují. Ti se na workshopech dozvědí mimo jiné o prevenci sexuálně přenosných onemocnění, hygieně i správné technice užívání bariérové a hormonální antikoncepce.

#prsakoule: Sahejte si na ně!

Rakovina prsu patří mezi nejčastější onemocnění žen ve věku od 20 do 54 let. Každý rok si tuto diagnózu vyslechne okolo sedmi tisíc žen. Pravidelné samovyšetření prohrmatáním je snadný způsob, jak toto závažné onemocnění odhalit. Věděli jste, že prsou se žena (nebo její partner) dotkne v průměru 167krát za měsíc, muži varlat dokonce 369krát? Pojďme tyto doteky využít k odhalení změn, které mohou signalizovat problém, vyzývá Loono. To se týká hlavně mladších žen, které nemají oproti ženám starším pětáctýřiceti let nárok na bezplatný mamografický screening jednou za dva roky.

Loono

Co všechno dělá Loono?

- Pořádá workshopy ve školách a firmách
- Organizuje panelové diskuze na lékařská témata
- Vzdělává veřejnost skrze web a sociální sítě
- Dodává edukační materiály do ordinací
- Natáčí vlastní podcast a provozuje blog
- Poskytuje on-line poradenství

Na workshopu skoro jako naživo

Součástí každého školení je praktická část s pomůckami, díky kterým si mohou účastníci vše vyzkoušet a lépe tak danou problematiku pochopit. Na workshopu #prsakoule se pomocí věrných modelů učí, jak správně a pravidelně vyšetřovat prsa a varlata a odhalit tak případný problém zavčas. Jsou to například pomůcky s ukrytými bulkami nebo resuscitační kostičky, které blikají, když je při nácviu první pomoci „masírujete“ správně. Modely jsou zhotovené ze speciální gumy, která věrně evokuje lidskou pokožku. _



Proč Loono?

Kde se vzal název organizace Loono [čti luno]? Dvě „o“ v názvu mají připomínat tvar prsou a současně i varlat; výslovnost „luno“ má pak odkazovat k intimní atmosféře a navozovat pocit bezpečí.

#prsakoule

Workshop #prsakoule v BB Centru přispěl k prevenci

Během workshopu #prsakoule v BB Centru se účastníci nejen dozvěděli, ale také si rovnou na gumových modelech vyzkoušeli, jak správně a pravidelně vyšetřovat prsa a varlata, a odhalit tak případnou rakovinu včas. Jsme rádi, že zájem o akci byl velký a že jsme svou troškou přispěli k důležité prevenci, a to zejména k pánskému tématu, o kterém se stále ještě dostatečně nemluví.



Účastníci workshopu v BB Centru se dozvěděli, jak správně a pravidelně vyšetřovat prsa a varlata.



Proč stavět s Haas Fertigbau?



01 Protože můžete bydlet do roka!

S námi se můžete
spolehnout na pevné ceny
i termíny dodávek.



02 Protože vám zajistíme financování!

Zprostředkujeme vám
velmi výhodný hypoteční
úvěr.



03 Protože ručíme za kvalitu!

Vysoká kvalita provedení,
prvotřídní materiály
a špičkové služby jsou u nás
standardem.



04 Protože kvalitní německé dřevostavby stavíme téměř 50 let

Přidejte se i vy k více než
50 000 spokojených rodin
v celé Evropě.



Kultura



Film

Bábovky

Česká premiéra 24. 9. 2020

Do kin míří již druhý snímek autorské dvojice Radka Třeštíková a Rudolf Havlík. Romantická komedie *Bábovky* vznikla na základě stejnojmenného knižního bestselleru Radky Třeštíkové. Propojuje příběhy žen, které se snaží udělat velká životní rozhodnutí, ale do jejich plánů vždy zasáhne osud. Z jednotlivých malých příběhů se na konci stane jeden velký. Všichni jsme totiž součástí té nejsložitější sítě, která je utkána z emocí, mezi nimiž nechybí humor, ironie, bolest, napětí a pochopitelně i láska a vášeň. Ústředních mužských a ženských rolí se chopili hvězdní herci, jako jsou Jana Plodková, Táňa Pauhofová, Lenka Vlasáková, Bára Poláková, Ondřej Vetchý, Jiří Langmajer, Marek Tačlik a Rostislav Novák. _

Výstava

František Muzika v kresbě a grafice

**Veletržní palác,
Dukelských hrdinů 47, Praha 7
Do 3. 1. 2021**

Kabinet v expozici moderního a současného umění ve Veletržním paláci představí Františka Muziku a jeho imaginativně citěné kresby a grafické listy ze sbírek Národní galerie Praha, které jsou jevištěm poetických metamorfóz plných enigmatických odkazů. Nedílnou součástí mnohostranné tvorby Františka Muziky vedle malby, kresby a grafiky byla také ilustrace, krásné písmo, karikatura a scénické návrhy pro divadlo. Muzika byl členem Devětsilu, Nové skupiny a SVU Mánes. Věnoval se výtvarné kritice a působil jako pedagog na Vysoké škole uměleckoprůmyslové. Výstava se koná u příležitosti 120. výročí narození malíře. _



□ František Muzika (1900–1974),
Klečící figura, 1932, tužka, akvarel,
papír, 310 × 240 mm,
Národní galerie Praha

Kniha



Jakuba Katalpa: Zuzanin dech

Vychází 31. 8. 2020

Současná česká spisovatelka Jakuba Katalpa, mimo jiné autorka úspěšného románu Němci nominovaného na cenu Magnesia Litera, přichází nyní s dramatickým příběhem, který se začíná odvíjet ve třicátých letech minulého století v rodině cukrovarníka Liebeskinda. V květnu roku 1937 uvede na trh nový výrobek, zavařovací cukr, a reklamu na něj přinesou všechny ženské magazíny. Jeho dcera Zuzana se začne připravovat na nástup do francouzského lycea na pražském Novém Městě. Opakuje si němčinu a francouzštinu a nutí otce, aby s ní po večerech tančil. Nadcházející časy dívky z židovské rodiny ale „sladký život“ rozhodně nechystají... _

**Jakuba Katalpa
debutovala v roce
2006 novelou
Je hlína k snědku?**

Projekce

Korálový útes 360

Planetárium Praha, Královská obora 233, Praha 7

V pražském planetáriu se můžete ponořit do oceánu a prozkoumat barevný svět korálových útesů, jeden z nejrozmanitějších a nejohroženějších ekosystémů na planetě Zemi. Dozvíte se, jak je tento podmořský svět propojen se životem lidí a proč bychom měli usilovat o jeho záchranu. Ponoření se pod hladinu prostřednictvím velké kopule vás určitě nadchne. Díky svému průměru 23,5 metru je to největší promítací plocha v České republice a pražské planetárium patří k největším planetáriím na světě. Film vznikl ve spolupráci s Kalifornskou akademií věd a je vhodný jak pro děti, tak pro dospělé. Pořad je doprovázen volně přístupnou tematickou výstavou s názvem Země, vzduch & voda před budovou planetária. _



Výstava

Kamenné poklady pražských zahrad

Trojský zámek, Praha 7
Do 1. 11. 2020

Nedílnou součástí pražských historických zahrad byla jejich umělecká výzdoba a drobná architektura. Tato desítky let vystavená umělecká díla buď nenávratně zničily rozmarné počasí, nebo byla nahrazena kopiemi. Zachráněné originální sochy i architektonické prvky našly bezpečné místo v depozitářích Galerie hlavního města Prahy. Na výstavě Kamenné poklady pražských zahrad si můžete prohlédnout například kamenné kašny s figurálními motivy nereidek a delfinů nalezené v 80. letech 20. století při rekonstrukci Trojského zámku a zahrad nebo sochařské originály z Vrtbovské zahrady, skupinu Čičanů z krajinného parku Cibulka či braunovské busty z letohrádku Portheimka. _

Umění

David Černý přišpendlil v BB Centru svého Brouka

Vyskočilova 1461/2a, Praha 4
(zastávka MHD Brumlovka)

Oči chodců procházejících Vyskočilovou ulicí poutá od dubna tohoto roku nová pohyblivá instalace Davida Černého, která představuje Porsche 911. Umělec „přišpendlil“ sochu legendárního automobilu do těsné blízkosti budovy ALPHA a dal jí příznačný název Brouk. Společnost PASSERINVEST GROUP, a.s., která stojí za rozvojem této lokality a která zde dlouhodobě investuje do neziskových projektů a rozvoje veřejného prostoru, tak nyní obohatila toto místo i o netradiční a zajímavou instalaci.

Deset tun v pohybu

Téměř sedmnáct metrů vysoká, osm metrů dlouhá a tři a půl metru široká socha ztvárňující legendární automobil Porsche 911 nabodnutý na velikém špendlíku skutečně připomíná brouka umístěného v entomologické sbírce. Deset tun kovu je rozloženo do jedenácti segmentů, které se pohybují pomocí hydrauliky.

Proč Brouk?

David Černý vyjádřil prostřednictvím Brouka svůj obdiv k designu kultovního modelu Porsche a zároveň svůj ambivalentní vztah k automobilismu. „Na jedné straně vnímám automobil jako společenský fetiš, na druhé straně mám od dětství těžkou závislost na ikonickém automobilu Porsche 911,“



□ Socha Davida Černého v BB Centru je složena z jedenácti segmentů pohybujících se pomocí hydrauliky

přibližuje umělec svou výchozí ideu a dále vysvětluje, proč dal pohyblivému modelu Porsche jméno Brouk: „Ferdinand Porsche, liberecký rodák, je duchovním otcem kultovního automobilu VW Beetle – Brouk. Ne tak známé je, že se k tomuto zásadnímu typu nechal volně inspirovat jiným konstruktérem, rakouským šéfem vývoje Tatry, Hansem Ledwinkou, který dlouhá léta pracoval a žil v Kopřivnici. Porsche 911, tento krásný kus automobilového designu, má samozřejmě základ v brouku. Takže je to taková českoněmecká automobilová přesmyčka.“

Uměním proti negaci

Společnost PASSERINVEST GROUP, a.s., která je investorem sochy, jejíž výroba trvala necelé dva roky, rozvíjí BB Centrum již více než dvacet let. Za tu dobu investovala téměř 1,6 mld. Kč do neziskových projektů, jako jsou parky, škola a školka, společenské centrum, sportoviště, dětská hřiště, náměstí,

Zajímá vás, kdy je „BROUK“ v pohybu?

Sekvence pohybu Brouka začíná vždy ve tři čtvrtě dané hodiny (6:45 hod, 7:45 hod. atd.) a probíhá vždy jednou za hodinu, a to každý den mezi 6:00 – 19:00 hod. Pohyb trvá 6 minut. Se zkrácením dnů na konci léta bude Brouk nasvícen a jeho provoz bude prodloužen až do 22:45 hod., kdy bude spuštěna poslední sekvence.

vodní prvky a další. „Myšlenka mít zde i netradiční umělecký prvek se zrodila již před několika lety. Přemýšleli jsme o různých možnostech. Nápad instalace s autem od pana Černého se nám nakonec líbil nejvíce, zejména tematicky s ohledem na zvolené místo,“ říká Radim Passer, zakladatel a CEO PASSERINVEST GROUP, a.s. „Jsem velmi rád, že se téměř po dvou letech od prvních návrhů sochu podařilo zrealizovat. Všichni si přejeme, aby se život co nejdříve vrátil do normálního stavu, a věřím, že i Brouk pana Černého pomůže trochu rozředit aktuálně spíše negativní záplavu informací. A až se zase život naplno rozproudí, stane se Brouk dalším zajímavým kulturním a turistickým bodem v Praze,“ doplňuje Radim Passer. _



David Černý

Jeden z nejznámějších českých umělců je znám především díky svým nadrozměrným sochám umístěným ve veřejném prostoru. V Praze je to například hlava France Kafky u vchodu do obchodního centra QUADRIO, Kůň v pasáži Lucerna a především černé laminátové sochy batolat, která lezou s krátkou přestávkou již dvacet let po žižkovském vyslači.

RADIM PASSER

**3 a 1/2
ROKU
IV**

*aneb
Boží láska
vítězí*

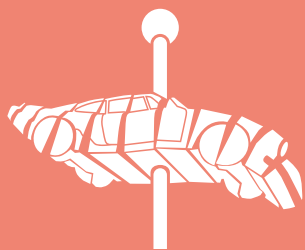
”

Velká většina celé české společnosti měla již plné zuby mnohých zkorumpovaných politiků, kteří na republikové i komunální úrovni dělali doslova ostudu Praze, České republice i demokracii vůbec.



**CELÝ PŘÍBĚH SI PŘEČTĚTE V NEJNOVĚJŠÍM DÍLU
SÉRIE KNIH RADIMA PASSERA 3 A 1/2 ROKU**

Kniha není vhodná pro čtenáře trpícího závistí, záští či samospravedlností. Naopak všichni ostatní mohou knihu zakoupit u všech dobrých knihkupců nebo objednat na www.radimpasser.cz.



POZDRAVY Z BB CENTRA



BBCENTRUM

Nevíte, kam vyrazit s dětmi či přáteli ve volném čase?
Možná budete překvapeni, kolik možností Vám BB Centrum nabízí.



DĚTSKÁ HRŠTĚ I MÍSTA PRO PÍKNIK
V PARKU BRUMLOVKA A BAAROVĚ PARKU



PODVEČERNÍ BĚHY SE SPORTOVNÍMI
LEKTORY ZDARMA (každé úterý)



RANNÍ LEKCE JÓGY (každý čtvrtek)
A DOPOLEDNÍ LEKCE JÓGY PRO SENIORY
(každou středu) V PARKU BRUMLOVKA
ZDARMA



ATLETICKÝ STADION PRO VEŘEJNOST
(150 m běžecký ovál, hřiště na florbal,
venkovní posilovna a doskočiště pro skok
vysoký i daleký - ul. Na Schodech)



RESTAURACE A KAVÁRNY S VENKOVNÍM
POSEZENÍM A LETNÍ OSVĚŽENÍ U VODNÍ
FONTÁNY NA NÁMĚSTÍ BRUMLOVKA



SRPNOVÉ LETNÍ KINO V BAAROVĚ PARKU
A INSPIRATIVNÍ PŘEDNÁŠKY NA TÉMA
ZDRAVÍ ČI CESTOVÁNÍ ZDARMA



KOMENTOVANÉ PROHLÍDKY PRO
VEŘEJNOST (střešní terasy, inovativní
technologie, architektura) - v případě zájmu
pište na e-mail: info@passerinvest.cz



LOUKA PRO PEJSKY V PARKU BRUMLOVKA

DOPRAVA A PARKOVÁNÍ: Autobusová zastávka „Brumlovka“ či veřejná parkoviště BB Centra
Aktuální a podrobnější informace k výše uvedeným i dalším aktivitám najdete:

DEVELOPED BY

PASSERINVEST
GROUP



www.bbcentrum.cz

