

city

Rozhovor

Aleš Kučera, NEWPS.CZ: Na home office nevěřím

CO SE AKTUÁLNĚ DĚJE
V BB CENTRUMU
Želetavská
v novém

Fenomén
Shinrin-Yoku:
Les je nejlepší
terapeut

OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU



BB CENTRUM

RESTAURACE

- Ristorante Pizzeria Grosseto
- Roast & Grill Bistro
- Baifu – sushi bar
- Maranatha – vegetariánská restaurace
- Mango – čínská restaurace
- Asian Street Food by Kiin – thajská restaurace
- Dhaba Beas – indická restaurace
- PuzzleSalads
- PuzzlePasta
- Vyskočilka – česká restaurace
- Ugo – fresh & salad bar
- GTH – jídelna
- Office Food – jídelna
- Momento – jídelna
- Momento – jídelna
- Perfect Canteen – jídelna
- SushiTime
- Dian – moderní vietnamská restaurace

OBCHODY

- dm drogerie
- Albert – supermarket
- JK Jitka Kudlackova Jewels
- Sommellerie – víno, káva, delikatesy
- Maranatha – zdravá výživa
- Don Pealo – trafika
- arena – sportovní oblečení
- Bianco & Rosso – italské delikatesy
- Květiny Romantika
- Novus Optik

KAVÁRNY

- O2 HUB Kavárna
- Coffee Perk
- Costa Coffee
- Cukrárna Hájek & Hájková
- Tlap's Coffee

SLUŽBY

- Česká pošta/Czech POINT
- Automyčka Collection
- Bomton – vlasové a kosmetické centrum
- We Hate Ironing – čistírna
- Radka Chvalova Nail Studio
- Adams Barbershop
- Cebia – prověřování vozů
- BB Centroom
- Showroom Rezidenčního projektu Oliva

BANKOVNICTVÍ

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

BANKOMAT

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

KULTURA, SPORT A RELAXACE

- Náměstí Brumlovka
- Náměstí Ellen G. Whiteové
- Balance Club Brumlovka
- Baarův park
- Dětské hřiště
- Víceúčelové hřiště
- Tenisové kurty
- Park Brumlovka
- Dětské hřiště
- Atletický stadion
- Body Express

ZDRAVOTNICTVÍ

- Urosanté – urologické a andrologické centrum
- Lékárna BB Centrum – Magistra
- MUDr. Denis Krupka – zubní lékař, dentální hygiena
- LK Clinic – estetická medicína

VZDĚLÁVÁNÍ

- Křesťanská mateřská škola Eliáš
- Křesťanská střední a základní škola Eliáš
- Biblické hodiny a ranní zamyšlení
- Společenské centrum Bethany

DOBÍJECÍ STANICE PRO ELEKTROMOBILY

Budova Filadelfie (veřejný parking)
Budova Delta (veřejný parking)
Budova Brumlovka (veřejný parking)



Milí čtenáři,



BB Centrum
je plné
novinek

přinášíme vám zimně-jarní vydání časopisu City pro všechny, kteří jsou spjati s BB Centrem, ať už zde žijí, pracují, nebo si jednoduše užívají toho, co nabízí.

Jsmo rádi, že se s vámi můžeme podělit o několik zajímavých novinek. Otevírá se restaurace Dian v budově Beta, která potěší všechny, kteří mají zálibu v moderně pojaté vietnamské kuchyni. Zakladatelé a hlavně duše restaurace bratři Khanh Ta a Giang Ta již provozují dva zavedené pražské podniky, a věříme, že na seznam jejich úspěchů přibude i Brumlovka. Dalším zajímavým místem k zastavení je kávové bistro Tlap's Coffee v budově Filadelfie. Jeho majitelka Marie Tlapáková, která si potrpí na špičkovou úroveň kávy, pozorně naslouchá svým zákazníkům a po nocích pro ně vlastnoručně připravuje domácí zákusky. Novinkami se může pochlubit již zavedené bistro PuzzlePasta sídlící v budově Alpha, které od podzimu zavedlo na menu pokrmy z woku a vylepšené snídaně.

Dobré jídlo bychom měli vyrovnat pohybem. Skvělé a jedinečné prostředí ke sportovnímu vyžití nabízí Balance Club Brumlovka. Záleží na vás, jestli si přijdete dát pořádně do těla ve fitness nebo si naordinujete odpočinek ve wellness a aqua zóně. Ideální je užít si obojí a strávit v klubu klidně celý den. Pro ty, kdo nemají tolik času, ale potřebují se rychle dostat do formy, je tady studio Body Express v budově Filadelfie. S převratnou technikou elektro-myo-stimulace, na kterou se zde specializují, to půjde doslova „expresně“.

K návštěvě a posezení pak zve nové Náměstí Ellen G. Whiteové se zajímavě nasvícenou fontánou nebo revitalizovaná Želetavská ulice s ostrůvky s pobytoвыми schody. Za prohlídku stojí také nová vstupní recepce budovy Filadelfie, která se kromě vylepšeného interiéru pyšní i živou vertikální zahradou. A ti, kteří by chtěli v BB Centru zakotvit natrvalo, by si měli projít nabídku bytů k prodeji v nové budované Rezidenci Oliva u Parku Brumlovka.

Děkujeme vám za přízeň,

Kristýna Samková
Passerinvest Group

Kde nás najdete

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



www.bbcentrum.cz



BB Centrum



BB Centrum



Budova Filadelfie

obsah

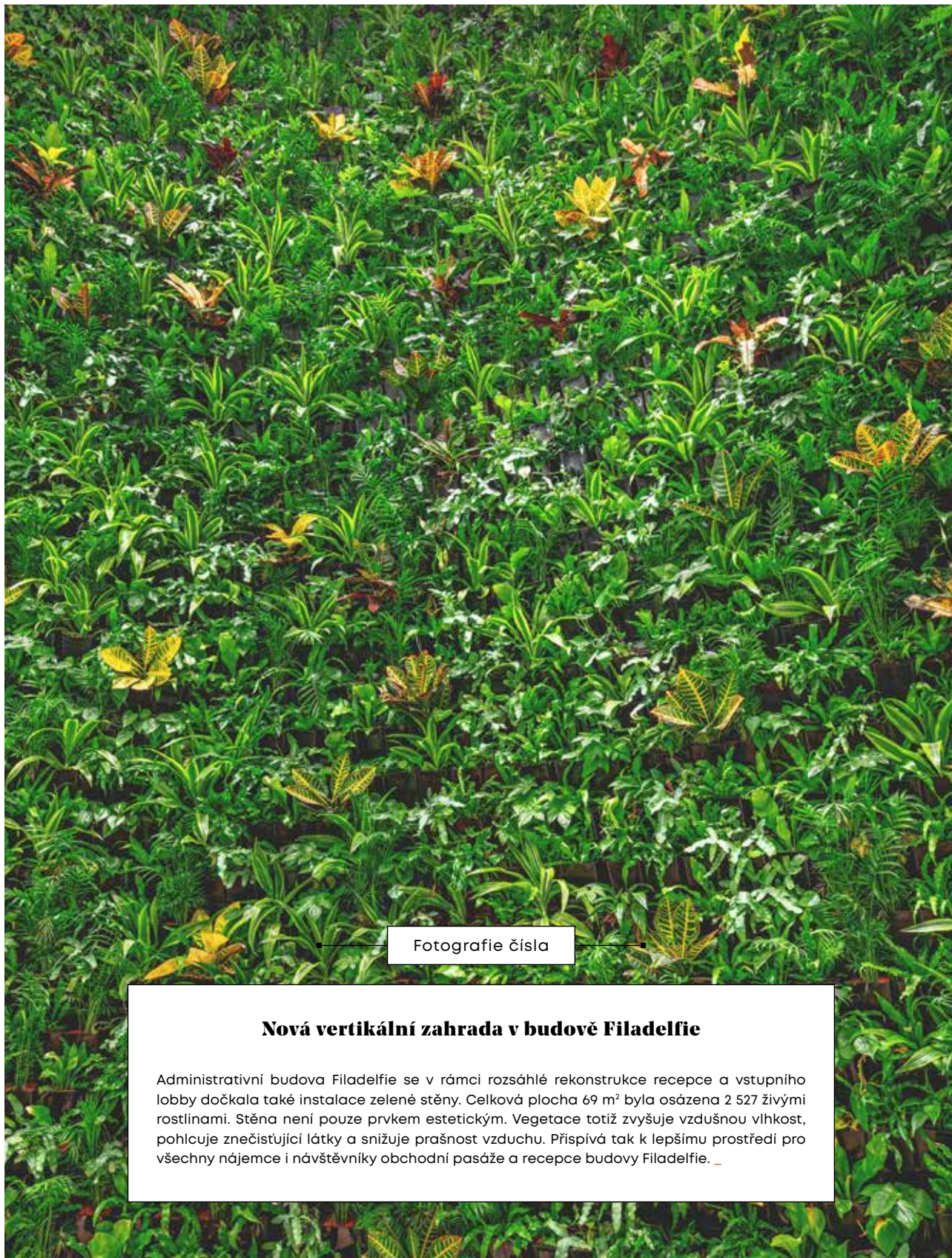
□ Zkuste lesní terapii. Více na straně 30



- 5 **Fotografie čísla**
- 6 **Co se děje v BB Centru**
- 10 **Představujeme:** Tlap's Coffee, Body Express, PuzzlePasta, Dian
- 14 **Pracují mezi námi:** Na home office nevěřím, říká majitel NEWPS.CZ Aleš Kučera
- 17 **Maranatha:** Otázka původu – stvoření, nebo evoluce?
- 18 **O čem se mluví:** Co potřebuje vaše pleť a vlasy v zimě? Kvalitní produkty a méně stresu
- 22 **Rezidence Oliva:** Tvoříme místo pro váš domov
- 24 **Aktuálně:** Pracovní trh a hospodářská politika
- 28 **Balance Club Brumlovka:** Nový rok v novém kabátě
- 30 **Sport a zábava:** Fenomén Shinrin-Yoku: Les je nejlepší terapeut
- 34 **Zdraví:** Důležité je mít alespoň jeden dobrý vztah, říká psycholožka Jana Kučerová
- 37 **Kulturní tipy**

BB Centrum City Zima/Jaro 2021 | Vychází: 31. 12. 2020 | Periodicita: 2× ročně | Vydavatel: Corporate Publishing s.r.o., U Golfu 565, 109 00 Praha 10, www.copu.cz | Šéfredaktorka: Kristýna Samková | Redakce: Klára Kolinová, Dagmar Nášelová, Alice Škočová | Překlad anglické verze: Mia translate | Jazyková korektura: Proofreading.cz | Client Service Manager: Martina Krtoušová | Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614 | Foto: Vojtěch Vlk, archiv, Shutterstock, archiv Jany Kučerové, archiv Aleše Pokorného, archiv NEWPS.CZ | Tisk: TNM PRINT s.r.o. | Registrace: MK ČR E 15246 | Přeš pečlivě zpracování neručíme za případné chyby.





Fotografie čísla

Nová vertikální zahrada v budově Filadelfie

Administrativní budova Filadelfie se v rámci rozsáhlé rekonstrukce recepcce a vstupního lobby dočkala také instalace zelené stěny. Celková plocha 69 m² byla osázena 2 527 živými rostlinami. Stěna není pouze prvkem estetickým. Vegetace totiž zvyšuje vzdušnou vlhkost, pohlcuje znečišťující látky a snižuje prašnost vzduchu. Přispívá tak k lepšímu prostředí pro všechny nájemce i návštěvníky obchodní pasáže a recepcce budovy Filadelfie. _



Budova Filadelfie představila novou recepci a lobby

Každý, kdo nyní vstoupí do budovy Filadelfie, ihned zaznamená, jak výraznou proměnou recepcce prošla. Počínaje funkčním a nápaditým vyřešením prostoru a kvalitním provedením a komfortem konče. Rekonstrukce probíhala v druhé polovině loňského roku, a to za plného provozu. Proto bychom rádi poděkovali za vstřícnost a trpělivost všem, ať už nájemcům, návštěvám nebo pracovníkům budovy.

Sedmnáctipodlažní budova Filadelfie, která je sídlem a chloubou BB Centra, vyrostla v roce 2010. Vznikla v odlišném kontextu, a proto některá řešení již volala po změně. „Původní koncept lobby a obchodní pasáže byl ovlivněn tehdejšími nároky na zvýšenou bezpečnost kancelářských budov. Lobby kancelářské části budovy bylo proto odděleno od vstupů do obchodní pasáže. Až v následujících letech došlo k vybudování lávky a lepšímu propojení kanceláří a obchodů. Současná modernizace lobby ještě vylepšila toto spojení, lobby více otevřela směrem k obchodní pasáži a zároveň zachovala vysokou bezpečnost,“ uvádí k rekonstrukci

Tomáš Karč, Project Manager v Passerinvest Group. Nového rozmístění se dočkaly i vstupy do budovy.

Změny ocenění návštěvníci i pracovníci lobby

Díky rekonstrukci se naplnil pravý význam pojmu recepcce. Ta se stala prostorem, který zpříjemní vstup do budovy a případnou chvilku čekání. Vznikly zde dvě velkoplošné zelené stěny s živými rostlinami a vylepšené odpočinkové zóny a navýšil se počet turniketů, což usnadňuje a zrychluje přístup místním zaměstnancům. Ke slovu zde přišly nadčasové materiály, jako je dřevo, nerezová ocel, kvalitní keramické velkorozměrové obklady a dlažba nebo umělý kámen

corian na novém recepčním pultu. Stěny recepcce jsou obloženy velkoformátovým keramickým obkladem, které je nejen vysoce estetickým prvkem, ale slouží také jako projekční plocha pro mapping a nadčasovou prezentaci či jako doplnění designu celého interiéru. Rekonstrukci ocenili i zaměstnanci recepcce a ostraha, vzniklo pro ně totiž zcela nové zázemí.

Kdo za tím stojí a kolik to stálo?

Rekonstrukce se kvůli nepřerušnému provozu rozdělila do 3 etap, aby se zachoval průchod do budovy a recepcce mohla nerušeně fungovat dál. Hlučné práce probíhaly s ohledem na zaměstnance a návštěvníky budovy v noci či o víkendech. Rekonstrukce v budově Filadelfie inicioval její největší nájemce, společnost UniCredit Bank, která změnu spolufinancovala společně s investiční a developerskou firmou Passerinvest Group. Celkové náklady na revitalizaci se pohybují ve výši 23 mil. Kč. Architektonickou studii nového prostoru zajistil ateliér DAM architekti a realizovala ji společnost Capexus. _

Ulice Želetavská se převléká do nového

Ulice Želetavská, jedna z hlavních os BB Centra, prochází od května roku 2020 rozsáhlou rekonstrukcí, jejímž cílem je vytvoření příjemného místa pro rezidenty, zaměstnance i návštěvníky areálu. Investorem této změny je společnost Passerinvest Group.

Rekonstrukce je dalším kamínkem v mozaice nové tváře BB Centra. Velkokorýs schodiště propojuje Želetavskou ulici s nedávno dobudovaným Náměstím Ellen G. Whiteové, které nabízí lavičky, stojany na kola, nově vysázené vzrostlé stromy a designové osvětlení. Cílem revitalizace této ulice je především zklidnění automobilové dopravy, které s sebou přinese otevření většího, příjemnějšího a v neposlední řadě i bezpečnějšího prostoru pro pěší.

Původní asfaltové chodníky v okolí byly nahrazeny pražskou mozaikou a dokonce i silnice je nově předlážděna řezanou kamennou dlažbou. Oba tyto povrchy umožňují zasakování dešťové vody, použitý materiál odráží sluneční paprsky a neakumuluje teplo. Jedná se o jednu z klíčových forem, jak eliminovat tepelné ostrovy ve městech. Výraznou výslednou změnu Želetavské ulice pak dotváří i upravené stromořadí. Vzrostlé stromy jsou zasazeny v rostlém terénu s dostatkem prostoru pro rozvoj kořenového balu. Nově přibily i dřevěné paluby u stromů,

kteří jsou určeny k posezení. Ty mohly vzniknout díky rozšíření původních pochozích částí. V jarních měsících je ještě doplní pohodlné sedáky a lavičky.

Místo pro setkávání a odpočinek

Rekonstrukce přilehlého veřejného prostranství vzájemně propojila přízemní části budov v ulici, zjednodušila se tak průchodnost místem, takže chodci jimi mohou nyní plynule procházet. Dalším vylepšením je úprava pěších koridorů, které logicky navazují na odstavná stání pro automobily. Díky tomu mají řidiči přímý přístup k chodníku.

Věříme, že díky promyšleným úpravám, za kterými stojí společnost Passerinvest Group, se tato lokalita stane oblíbeným místem pro setkávání při kávě nebo zastavení v rámci procházky Prahou. _

„Zrcadlo, zrcadlo...
nejede mi autobus?“

Až pojedete elektrobusem BB Centra nebo MHD směrem na Budějovickou a k zastávce budete přicházet směrem od ulice Želetavská (Baarova parku, budovy Filadelfie, ZŠ Eliáš apod.), již z dálky uvidíte přibližovací parabolické zrcadlo. To vám napoví, jestli se opravdu rozběhnout, aby vám autobus neodjel přímo před nose. S nápadem, jak předejít „srážce“ na rohu, přišla společnost Passerinvest Group.



Za hranice BB Centra Společenské centrum Sedlčany se stalo Stavbou roku

Společenské centrum Sedlčany se s dalšími sedmi projekty podělilo o prestižní titul Stavba roku 2020 v rámci 28. ročníku této soutěže, a odnáší si tak křišťálové ocenění ve tvaru razítka. Je pro nás ctí, že jsme součástí jedné z nejvýznamnějších událostí roku v oblasti stavitelství a architektury.

Společenské centrum s modlitebnou zainvestované křesťanskou orientovanou organizací Maranatha, neziskovou činností Radima Passera, bylo vybudováno zejména pro duchovní, kulturní, vzdělávací a jiné společenské akce. Slouží jak k duchovnímu rozvoji, tak pro volnočasové aktivity rodin.

„Jsme nesmírně poctěni, že tento klidný záliv v centru města slouží k účelu, který jsme tu zamýšleli. Nejen rodiny s dětmi si společenské centrum oblíbily pro jeho designovou unikátnost



a odvážnost a rády zde navštěvují různé společenské aktivity a scházejí se na bohoslužby,“ uvedl zakladatel organizace Maranatha Radim Passer při přebírání ocenění. „Jsem vděčný, že jsme se mohli podílet na tak nevšedním

a zajímavém projektu, který pro nás byl nejen designovou, ale i tematickou výzvou,“ doplnil Martin Krupauer, spoluautor projektu a zakladatel architektonické kanceláře A8000, která se ujala návrhu.

Desátým rokem s UniCredit Bank

Passerinvest Group a UniCredit Bank prodloužili nájemní smlouvu až do roku 2033. Největší nájemní transakce roku 2020 na celých 23 700 m² proběhla k oboustranné spokojenosti. S UniCredit Bank tak společnost Passerinvest Group vstupuje již do desátého společného roku.

Banka v loňském roce vyvinula koncept moderních prostor – Smart Office, který jí umožňuje optimalizovat pronajaté prostory v souladu s aktuálními i budoucími trendy. „Naším cílem

v rámci prodloužení spolupráce bylo také zavést Smart Office, koncept moderních prostor, který jsme ve Filadelfii odstartovali v tomto roce. Významně nám pomáhá nejen změnit celý pracovní model, ale také flexibilně optimalizovat prostory dle aktuálních a budoucích potřeb. Posouváme se směrem, který je přizpůsoben sociálnímu, technologickému a ekonomickému trendu 21. století,“ uvedl Jakub Dusílek, předseda představenstva UniCredit Bank.



Filadelfie je dominantou BB Centra

Vzhledem k unikátnímu architektonickému pojetí, strategické poloze i jedinečným výhledům do všech světových stran patří budova Filadelfie ke špičkovým kancelářským projektům u nás a se svou výškou 70 m tvoří dominantu celé lokality BB Centra v Praze 4. Mezi její další významné nájemce patří ŠKODA AUTO nebo investiční a developerská společnost Passerinvest Group, která stojí za celým projektem BB Centra. Budovu Filadelfie, zkolaudovanou v roce 2010, tvoří 17 nadzemních podlaží s celkem 30 500 m² kanceláří a 3 500 m² retailových ploch. V 6 podzemních podlažích je k dispozici 940 parkovacích stání. Interiér Filadelfie působí díky skleněnému plášti vzdušně; proniká do něj velké množství světla a uživatelům nabízí panoramatické výhledy z jakéhokoliv místa. Součástí budovy jsou dvě střešní terasy s bohatou zelení a relaxačními místy, kantine, několik restaurací a obchodní pasáž v přízemí.

Naše elektrobuses jako příspěvek k udržitelnému městu



Kývadlovou dopravu mezi stanicí metra Budějovická a BB Centrem zajišťují za běžných okolností již přes čtyři roky dvě linky, BB1 a BB2. Z důvodu pandemie koronaviru však došlo v posledních měsících na této trase k dočasnému omezení a v provozu jsou od května loňského roku 2 elektrobuses. Vnímáme je jako jeden z kroků k udržitelnějšímu městu.

Nasazení elektrických autobusů do provozu pražské hromadné dopravy je společným projektem developerské a investiční společnosti Passerinvest Group, Skupiny ČEZ a dopravní společnosti ARRIVA, kterým chtějí přispět ke zlepšení životního prostředí a snížení dopravního hluku v BB Centru a okolí. Elektrobuses na trase Budějovická – BB

Centrum svezly první pasažéry v únoru 2016 a od té doby se nezastavily. Jejich nespornou výhodou je snížení emisí z dopravy a tichý chod, cestující ocení také připojení na síť Wi-Fi zdarma.

Víte že...

- Jeden elektrobuses ujede denně v průměru 100 km a během 50 jízd přepraví na 1 800 cestujících?
- Aku baterie s 180 lithium-iontovými články mají celkovou kapacitu 172 kWh, což odpovídá průměrné denní spotřebě 25 českých domácností?
- Energii pro nabití plné kapacity baterií jednoho elektrobuse dokáže vyrobit jaderná elektrárna Temelín za necelou půl vteřinu?
- Po celodenním provozu na trase Budějovická – BB Centrum se baterie elektrobuse opět nabije na 100 % za 6 hodin (při nabíjení 3 × 400 V/32 A)?



4 otázky pro: Klára Kolínová Marketing Specialist Passerinvest Group

Kolik času trávíte na sociálních sítích a čím nejčastěji?

Nemohu říci přesný údaj, protože monitorování času na sociálních sítích jsem si raději už dávno vypnula. Vzhledem k tomu, že se sociálním sítím věnuji i pracovně, tak bych řekla, že z celkového času, který na sítích strávím, je to přibližně tak 50 %, kdy se věnuji sítím z hlediska pracovního, ze 40 % se jim věnuji pro zábavu, inspiraci, vzdělávání a z 10 % jako mentální relax v podobě videí s kofátky – ty samozřejmě doporučuji všem.

Jaká je Vaše nejoblíbenější knížka z dětství, kterou se chystáte číst i svým potomkům?

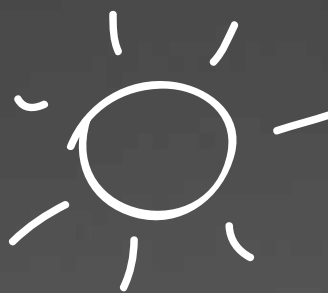
Lasse, Bosse, Lisa, Olle, Anna, Britta... jména z přebalu knihy jsem uměla nazpaměť snad hned potom, co jsem se naučila mluvit. Tedy jsou to Děti z Bullerbynu. Vyprávění o dětech, které musí chodit pěšky do školy, posílají si dopisy v krabici od bot po provázku zavěšeném mezi okny a prožívají šťastné dětství se spoustou zábavy a zážitků ve venkovském prostředí, se hodně přibližuje dětství, které jsem zažila já. Možná proto se k ní tak ráda vracím i po letech a ráda bych ji četla i svým dětem. Snad pro ně kniha, jejíž první část Astrid Lindgrenová napsala už v roce 1946, bude stále pochopitelná a chytnete je za srdce stejně jako dvě generace jejich předků.

Zkuste si představit ideální časopis vytvořený Vám na míru. Jaké rubriky by tam nesměly chybět?

V pubertě už jsem si jeden takový vytvořila, jmenoval se Kláry Láry Fáry. Cílová skupina byla úzká, skupina čtenářů ještě užší. Ale s jeho složením se teď už moc neztotožňuji. Osmisměrky asi už vyšly z módy, že? Teď bych volila asi pelmel z různých oblastí, které mě zajímají a baví. Navíc bych možná pro sebe „na míru“ zvolila asi formát typu podcast, ve volném čase už totiž více poslouchám, než čtu. Ale pokud by se mělo jednat o podobu tištěnou, zařadila bych na závěr určitě aspoň křížovku. Ale nějakou lehkou, žádný „fermez na šest“!

Bude se Vám na mateřské stýskat po BB Centru? Po čem nejvíce?

Říkám třikrát ANO! A nejvíc samozřejmě po lidech, po mých skvělých koležích a úžasných kolegyních. Je jich celkem přes 70, můžu jmenovat?



Spolehlivost
Úspora
Inovativnost
Přístup

Chytrá řešení pro firmy, města a obce

ČEZ ESCO poskytuje komplexní a inovativní energetická řešení.

Našim zákazníkům umíme poskytnout ucelené portfolio produktů a služeb **od energetického poradenství a managementu, výstavby a provozování energetických zařízení, až k jejich servisu a údržbě.**

Dále nabízíme instalaci **firemního a veřejného osvětlení** a zajištění **energetických úspor se zárukou (EPC)**. V rámci **elektromobility** poskytujeme služby od **odrávky elektromobilů** po **správu a výstavbu dobíjecích stanic.**

www.cezesco.cz



ČEZ ESCO

**ENERGY
SERVICE
COMPANY**

Tlap's Coffee

Chceme zvítězit nad kancelářským kávovarem

→ Budova Filadelfie

Na vývěsním štítu nového kávového bistra v budově Filadelfie je otisknuta zvířecí packa v kombinaci s kávovým zrnkem. Kočičí kavárnu ale nečekejte. Majitelka kavárny Marie Tlapáková odvodila název i logo provozovny od svého příjmení. Její Tlap's Coffee, které od září 2020 nabízí výběrovou kávu a skvělé domácí zákusky, se těší přízní zákazníků nejen z řad zaměstnanců BB Centra.

K

ávové bistro v přízemí budovy Filadelfie zná Marie Tlapáková moc dobře. Před čtyřmi lety tu totiž pracovala v původním espresso baru kafe-kafe-kafe. „Po nějaké době jsem se rozhodla, že udělám ‚rádoby‘ kariéru v marketingu. Pracovala jsem v digitální agentuře, u toho jsem vystudovala vysokou školu, ale pak jsem zjistila, že mě to stejně táhne zpátky ke kávě. Po státnicích jsem koupila bistro od předchozího majitele a rozjela jsem vlastní podnik,“ říká Marie Tlapáková a s nadsázkou dodává, že do reklamy šla stejně jen proto, aby si vydělala na vysněnou kavárnu.

Jen 100% výběrová arabika

„Koncept původního espresso baru se mi líbil. Zůstala jsem u českých pražičen, jejichž úroveň je dnes už velmi vysoká. Začala jsem s pražskou pražírnu Respekt Coffee a pokračuji s ostravskou Father's Coffee Roastery. Do budoucna se určitě budu k Respekt Coffee ráda vracet a k tomu budu zkoušet další české pražírny. Veškerá káva je samozřejmě pouze výběrová 100% arabika, u které mám jistotu, že obchod proběhl férově a farmáři dostávají zapláceno za kávu tak, jak mají,“ říká Marie Tlapáková. Jaké druhy patří u zákazníků k nejoblíbenějším? „Nejvíce jde na odbyt cappuccino a flat white, ale lidé se pomalu učí pít i moji oblíbenou filtrovanou kávu,“ pokračuje a dodává, že se v oblasti kávy neustále vzdělává a uvažuje i o tom, že se zúčastní baristické soutěže.

Důležité jsou chutě zákazníků

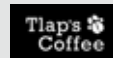
Tlap's Coffee nabízí espresso a základní kávové nápoje, snaží se ale vyjít zákazníkům vstříc a splnit jim všechna přání nad rámec hlavní nabídky, ať už je to více druhů mléka, nebo různé příchutě do kávy. „Není důležité, co si myslím já. Důležité

je, aby lidem chutnalo. Můžeme diskutovat o tom, proč je škoda dávat do naší kávy cukr nebo sirupy, ale zakazovat jim to nebude,“ směje se Marie Tlapáková. „Už mám svoje stálé zákazníky, hodně toho o nich vím a někteří u mě mají otevřený účet. Přeju si, aby si ke mně chodili odpočinout a načerpat síly. Doufám, že je nepřestanu po čase bavit a zvítězím nad kapslovými kávovary v kancelářích,“ pokračuje Marie.

Česká buchta vede

Novinkou oproti sortimentu původní kavárny jsou domácí zákusky a dezerty. „Představovala jsem si, jak si vy-

hrajou při pečení cheesecaků, ale nakonec se ukázalo, že u zákazníků vítězí obyčejná česká buchta, kterou si mohou vzít do ruky a jít. To je logické i vzhledem k situaci, která vysedávání v kavárnách moc nepřije,“ uvažuje Marie Tlapáková, která po večerech peče kromě buchet i kokosky, brownies nebo banánové chlebičky. Je to náročné, brigádník v kavárně by Marii pomohl, ale není to snadné rozhodnutí. „Kavárnu utváří barista, proto je výběr člověka za barem klíčový. Chodí k nám hodně lidí z kanceláří, pro které je někdy šálek dobré kávy a popovídání s baristou jediný ventil. A já nechci zákazníky zklamat, ani nabídkou, ani přístupem,“ uzavírá Marie Tlapáková. —



TLAP'S COFFEE
Budova Filadelfie
tlap-s-coffee.business.site

Body Express

Efektivní trénink za 20 minut týdně?
S účinnou metodou EMS je to možné!



Budova
Filadelfie

Posílit kompletně celé tělo za dvacet minut týdně? Díky metodě EMS, na kterou se specializuje studio Body Express v budově Filadelfie, je to reálné. Je to cesta k lepší kondici a zpevněné postavě i pro toho, kdo nemá čas na klasický fitness trénink.



o je to EMS?

Pojem elektro-myo-stimulace, tedy elektrická stimulace svalů, je v oblasti rehabilitace a rekonvalescence známý již několik desetiletí. Svaly se aktivují pomocí slabých, ale velmi častých elektrických impulzů, podobně jako je přirozeně aktivuje tělo. Jen se to děje mnohem častěji, než jsme schopni docílit vůlí. Touto aktivací dochází buď k uvolnění zatuhlých svalů, nebo k jejich posílení. Při elektroléčbě se svaly stimulují lokálně, většinou po jednom. Aktivace celého těla by tak trvala několik hodin. Komplexní EMS metoda najednou zapojí celé svalové skupiny, části těla, případně celé tělo. Tato metoda se začala využívat nejprve v kosmonautice, kde pomáhala předcházet atrofii svalů při dlouhodobém stavu beztlíže. Odtud byl



už jen krůček k širšímu využití pro všechny, od vrcholových sportovců po „obyčejné smrtelníky“.

Dvacet minut týdně stačí

Efektivita metody EMS nespočívá jen v současném zapojení svalů celého těla, ale i ve frekvenci svalových stahů, zpevnění a uvolnění. „Vůlí dokážeme zpevnit sval přibližně jednou za sekundu. S pomocí EMS to zvládneme ve stejném časovém úseku 85krát za sekundu. Tímto způsobem procvičíme svaly velice rychle a efektivně a zároveň dostatečně intenzivně,“ říká Tomáš Krmiček, zakladatel sítě EMS studií Body Express. I když to není na první pohled patrné, tělo je zatíženo tak, jako kdyby najednou odcvičilo všechny tréninky za celý týden (zhruba 5 x 2 hodiny) klasickými metodami.

Bez zbytečných pohybů

„V Body Express využíváme čistou metodu EMS, bez zby-

Mezi nejpatrnější výsledky EMS patří:

- Štíhlejší postava
- Vyvážené tělesné křivky
- Pevnější držení těla
- Odstranění bolestí zad
- Redukce celulitidy
- Zlepšení kondice celého těla

tečných pohybů, které snižují účinnost. Elektrická stimulace svalů je zatím velmi málo známá, častější je spíše zkušenost s fitness tréninkem s podporou EMS než s ryzím EMS tréninkem,“ vysvětluje Tomáš Krmiček. K celkové regeneraci organismu po tréninku dojde až po zhruba týdnu. Tělo do té doby funguje ve zvýšeném energetickém režimu. Po týdnu můžeme zařadit další dvacetiminutový trénink a celý proces se opakuje.

S EMS ke štíhlejší postavě

Pokud chceme hubnout, musí být energetický výdej větší než příjem. Přibližně tři čtvrtiny výdeje energie má na svědomí bazální metabolismus, z toho větší část tvoří klidová spotřeba svalů. Jinými slovy, čím víc aktivních svalů máme, tím víc spálíme energie, a to i v klidovém režimu. Díky metodě EMS budeme pálit zásoby tuku, tedy hubnout, 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. _



BODY EXPRESS

BODY EXPRESS
Budova Filadelfie
www.bodyexpress.cz

→ Budova Beta

Dian

Vietnamská restaurace Dian sází na čerstvost, nápaditost a poctivost

Otevření nové restaurace Dian, kterou naleznete v budově Beta, je dobrou zprávou pro všechny příznivce kvalitní asijské kuchyně. Za jejím vznikem stojí bratři Khanh a Giang Ta, kteří mají na svém gastronomickém kontě již několik výrazných úspěchů.

Vietnamská restaurace Dian je nemladší z tříčlenné rodiny Taro Group. Nejstarší podnik Gao Den v pražských Stodůlkách si i přes nepříliš atraktivní lokalitu rychle získal skvělou pověst, což potvrzují nejen četná ocenění, mezi nimi například umístění v Mauerově výběru, ale především stále obsazené stoly. Prostřední ze skupiny je smíchovská restaurace Taro otevřená v roce 2017, která rovněž patří mezi nejvyhledávanější podniky v Praze. Ta v roce 2018 zabodovala prvním místem v ročence TOP restaurace 2018 jako objev roku.

Dva bratři, tři podniky

Za vším stojí dva bratři vietnamského původu, Khanh Ta a Giang Ta, kteří mají své role spravedlivě rozdělené. Giang má jako generální manažer provozu na starosti ekonomickou, marke-



tingovou a personální stránku, executive chef Khanh stojí za recepty, výběrem dodavatelů a komunikací šéfkuchařů jednotlivých provozů. Zkušenosti sbíral především v kuchař-

ském institutu v Saigonu, na praxích v podnicích po celém Vietnamu a také na stáži v restauraci Entrée Přemka Forejta. Výsledkem je důraz na čerstvost, poctivost, kreativitu a konzistenci, který bude provázet i kuchyni v novém podniku v BB Centru.

Proč padla volba na BB Centrum?

„Podstatnou část mládí jsme s bratrem strávili právě na Praze 4 a věříme, že lidé zde určitě ocení místo, kde se budou moci setkávat se svými blízkými u dobrého jídla. BB Centrum jsme si vybrali především kvůli modernímu zázemí, které nabízí. V neposlední řadě bylo důvodem také velmi vlídné jednání s vedením společnosti, kterému se náš koncept zalíbil,“ vysvětluje volbu lokality mladší bratr Giang. „Doufáme, že kombinací skvělého jídla, koktejlů a vína, nápaditého interiéru a konceptu otevřené kuchyně se nám podaří vytvořit místo, kam se se svými nejbližšími budete chtít neustále vracet,“ dodává.

Společné jídlo, společná radost

Restaurace Dian nabídne vietnamská jídla s moderním twistem, hravé stolování, otevřenou kuchyň a živou atmosféru. Přes den bude pro zaměstnance BB Centra představovat ideální místo pro oběd s kolegy i pro obchodní schůzku. „Večerní menu pak budou tvořit především pokrmy servírované doprostřed stolu, což je typický způsob stolování ve Vietnamu. Souvisí to s tím, že jídlo má u nás důležitou společenskou úlohu. Je středobodem všech rodinných oslav a setkání,“ říká Khanh Ta. Věříme, že se stejnou radostí se u něj budou setkávat i návštěvníci Dian. —



DIAN
Budova Beta
www.dianrestaurant.cz

→ Budova Alpha

PuzzlePasta

Přichází s wokem
a vylepšenými snídaněmi

Bistro PuzzlePasta sídlící v budově Alpha v BB Centru má už svou pevnou zákaznickou základnu, kterou neotřese ani nouzový stav. Lidé, kteří přicházejí za rychlým, kvalitním a hlavně čerstvým jídlem, už jsou zvyklí, že „Puzzle“ jídlo je nápadité a mění se podle ročního období a počasí. Tuto sezonu si pro vás připravili skutečné pecky: koncept asijského woku a královské snídaně.

Sesterská pobočka PuzzleSalads, která kromě salátů vsadila i na čerstvé těstoviny a snídaně, zařadila v polovině září do nabídky asijské pokrmy připravované ve woku. „Vnímáme velkou oblibenost asijské kuchyně, a proto jsme se rozhodli v PuzzlePasta upravit koncept a přinést ‚Asii‘ i našim zákazníkům,“ říká Michal Žitek. „Těstovinové menu jsme upravili tak, že jsme zachovali šest nejoblíbenějších položek a zbytek ustoupil stejnému počtu wok pokrmů. Každý týden zařazujeme pro zpestření navíc jednu specialitu, která se bude pravidelně obměňovat,“ pokračuje. „Zatím nelze říci, zda je větší zájem o wok, nebo o pastu. Střídá se to po vlnách,“ dodává Michal Žitek.

Kuchařský tým posílil specialista na wok

Pokrmů připravované ve woku skvěle zapadají do konceptu PuzzlePasta, vzhledem k tomu, že se připravují rychle a hlavně z čerstvých surovin. Pro dosažení co největší autenticity pokrmů doplnila tým kuchařů nová posila, specialista Kamil, který asijská jídla pro PuzzlePasta vymyslel a také je přímo na místě připravuje. Kamil má bohaté zkušenosti z top pražských podniků zaměřených na asijskou kuchyň. Nesmí chybět nudle Pad thai,

oblíbené udon nebo pohan-kové soba nudle. Jako další se na menu zařadí japonská nudlová polévka ramen. „Postupně zjišťujeme, co zákazníci chtějí, i když současná situace nám to více než komplikuje. Podle toho budeme naši wok nabídku obměňovat,“ vysvětluje Michal. Suroviny na wok odebírá PuzzlePasta u prověřených dodavatelů, ale některé speciality nakupuje i ve vietnamské tržnici Sapa. „Sám jsem fanoušek asijské kuchyně, takže mám Sapu dokonale pro-šmejděnou,“ směje se Michal Žitek.

Vylepšené snídaně pro každého

Druhou zásadní novinkou v PuzzlePasta je zbrusu nové snídaně menu, na kterém si mohou zákazníci pochutnat každý všední den od 8 do 10 hodin. Kromě klasické anglické snídaně přibýly různé podoby avokáda a další druhy pečiva, jako jsou briošky nebo cibulový chléb. Velmi oblíbená jsou vejce Benedikt, ze sladké varianty vede banana bread s nutellou, který si v PuzzlePasta sami pečou. Na své si přijdou ale i příznivci lehčích snídaní a vegani. Ti najdou v nabídce čerstvé ovoce, čerstvé džusy nebo ovocná smoothie. Také na kávé si tady dají záležet.



Káva se připravuje z čerstvých kvalitních zrn na špičkových strojích a každý z obsluhy projde základním výcvikem baristy.

Nyní wok s 20% slevou

V nabídce PuzzlePasta najdete pokrmy, které si můžete sestavit podle momentální chuti. Jídlo si lze vzít s sebou, nebo si ho nechat přivést až do domu. Během zimní sezony na vás čeká příjemná 20% sleva na novou wok nabídku.

[puzzlepasta](https://www.puzzlepasta.cz)

PUZZLEPASTA
Budova Alpha
www.puzzlesalads.cz

[puzzle salads](https://www.puzzlesalads.cz)

PUZZLESALADS
Budova Filadelfie
www.puzzlesalads.cz

NEWPS.CZ

Na home office nevěřím, říká majitel NEWPS.CZ Aleš Kučera

Společnost NEWPS.CZ, specialista na oblast IT procesů, digitalizace a zabezpečených přístupů, se přestěhovala do zrekonstruované Budovy B v červenci roku 2020.

Zaměstnanci si ovšem zbrusu nových, na míru upravených prostor moc dlouho neužili a rozprchli se pracovat do svých domovů. I když povaha jejich činnosti práci z domova přímo nahrává, všichni doufají, že se brzy sejdou naživo ve svém novém působišti.

Přeje si to i majitel společnosti Aleš Kučera, se kterým jsme si povídali mimo jiné i o tom, jak je firma v areálu BB Centra spokojená.

Než jste se s firmou přesunuli do naší Budovy B, museli jste si chvíli počkat. Rekonstrukce budovy byla totiž tak důkladná, že musela projít kolaudací. Vyplatilo se vám to čekání?

Firma NEWPS.CZ původně sídlila na pražské Palmovce, kam „utekla“ po povodních v roce 2002. To mělo četné nevýhody. Tou hlavní byla velká vzdálenost k většině zákazníků. Po nějaké době se ukázalo, že je nutné zvýšit bezpečnost objektu. Majitel se sice snažil, ale všechno skončilo na požárních předpisech. Takže následovalo další stěhování, tentokrát na Floru do objektu Luxembourg Plaza. Tady nám po pěti letech nechtěli prodloužit smlouvu, a tak jsme opět začali hledat nové prostory. A nebylo to jednoduché. Měli jsme několik požadavků, především co se týče dopravní dostupnosti. Potřebujeme, aby se do práce dostali pohodlně i ti, kdo dojíždějí MHD nebo na kole. Nakonec padla volba na BB Centrum. Jiné možnosti totiž zdaleka nesplňovaly naše nároky. Důležitou roli sehrálo i to, že za řadou obchodních partnerů jen vyběhneme do vedlejších budov nebo kousek popojedeme po Praze 4. Navíc přístup nájemce byl od začátku tak vstřícný, že nebylo o čem dál uvažovat. Když se vyskytne nějaký problém, má snahu ho okamžitě řešit. A nejen to. Nájemce se aktivně zajímá o to, jak se nám tu daří, což je pro mě úplně nová skutečnost. Do Budovy B jsme se nastěhovali v červenci 2020, kdy to ještě vypadalo, že život pojedeme zase v normálních kolejích.

Namísto toho se většina vašich kolegů přesunula na podzim na home office. Není nakonec práce z domu ve vašem oboru jedním z těch budoucích trendů, které nám přinesly události uplynulého roku?

Já na home office nevěřím. Naši lidé jsou na práci na dálku vybaveni technicky i mentálně. Podle mých zkušeností ale kvalitní práce z domova z dlouho-

dobého hlediska klesá. To, že pracujete v nějaké firmě, s sebou nese celou řadu věcí. Neznamená to jen to, že za práci dostáváte peníze. Mě jako zaměstnavatele zajímá, zda projekty, na kterých pracujete, jsou pro vás osobní výzvou. Zaměstnanci zase zajímá, zda má jejich firma pozitivní reputaci na trhu. A to z domova nezjistíte. Co máte z toho, že pracujete pro firmu se zvučným jménem, když měsíce sedíte doma? Vždyť setkávání s jinými lidmi a konfrontace s jiným prostředím je pro zaměstnance obohacením, o které přicházejí. Například taková konference online. ▶

Jak se žije v Budově B?

Administrativní Budova B na hlavní třídě Vyskočilova v centrální části multifunkčního areálu BB Centrum prošla nedávno kompletní rekonstrukcí, během které získala moderní fasádu, velkorysou recepci, novou gastro zónu, zahradu pro veřejnost v otevřeném atriu a zelenou relaxační střešní terasu. Hlavní vstup se přesunul z Vyskočilovy ulice na západní stranu budovy, kde vzniklo malé náměstí, tzv. piazzetta, se vzrostlými stromy, posezením a vodním prvkem. Kancelářské prostory o rozloze 1 000 m² ve druhém nadzemním podlaží, které má k dispozici společnost NEWPS.CZ, prošly úpravou tak, aby zcela vyhovovaly jejím potřebám. Praktické a útulné kanceláře v příjemném barevném provedení v kombinaci se dřevem a sklem doplňuje relaxační zóna s přímým vstupem na soukromou terasu.



► Jde to. Ale kromě toho, co se odehrává přes web kameru, je důležité také to, co se děje mimo ni. Třeba i to, že se jde večer společně do hospody. Doma se pro vás svět scvrkne jen na obrazovku. Zůstáváte od rána do večera v teplotkách a postupně se odnaučíte pracovat. Vidím to na naší firmě. Vývojáři jsou frustrováni z toho, že vyvíjejí jen do šuplíku, obchodáci zase z toho, že všechna rozhodnutí se odkládají na neurčito. A kromě jiného se na dálku dost špatně uplatňují zásady firemní kultury. Já už se prostě těším na to, až budou u nás v kantýně zase fronty!

Co všechno si máme představit pod zmiňovaným pojmem firemní kultura?

Firemní kultura – to, čemu lidé ve firmě věří a jak se chovají k sobě navzájem i navenek – se projevuje v drobnostech. Ale jsou to velmi podstatné detaily. Společnost svým zaměstnancům vštěpuje základní morální principy, dává jim vzorce toho, jak se k sobě mají chovat. A z druhé strany k nim i ona přistupuje určitým způsobem. Uplatňujeme některé zásady, které zaměstnanci velmi oceňují. Například když se někomu narodí dítě, dostane od firmy porodné, ať je to máma nebo táta. Nebo když je někdo nemocný déle než deset dní, začneme mu doplácet do plného platu. Osvědčilo se nám to. Lidé se díky tomu snáze identifikují s firmou.

Se službami vaší firmy se asi většina z nás už setkala. Můžete nám přiblížit, čím vším se zabýváte?

Už šestnáct let se zabýváme vším, co souvisí s identitou uživatelů v informačních systémech, se zřizováním přístupů, jejich autorizací, autentizací a zabezpečením. Převážná část našich zakázek je z okruhu projektů financovaných z veřejných rozpočtů. Naše společnost patří k dodavatelům řešení eGovernmentu. Podíleli jsme se

na vybudování systému Czech POINT a Informačního systému datových schránek (ISDS). Vybuďovali jsme lokální jednotný identitní prostor pro Český telekomunikační úřad. To všechno zefektivnilo výkon veřejné správy. Tento posun možná není všeobecně patrný. Ovšem kdyby tyto služby přestaly fun-

govat, bylo by to hned poznat, například v případě datových schránek. Kromě toho, že tyto služby musí fungovat, měly by přinést určitý uživatelský zážitek. A v tom spočívá náš „komentář“, který k dané službě jako firma přidáváme. Kromě toho máme za sebou také zajímavé implementace na krajích a v obcích s rozšířenou působností a také v oblasti regulovaného průmyslu. Snažíme se stále posouvat dál. Nyní například pracujeme na projektech, které souvisí s tím, že spousta z nás pracuje z domova. V mnoha firmách vůbec nevědí, kde se „povallují“ jejich zákaznická data, a mají slabé nebo vůbec žádné zabezpečení. Počítám, že poptávka po zabezpečení časem poroste.

Vyvíjíte mechanismy, jak se bránit proti hackerům?

Ve skutečnosti nejsou největším nebezpečím hackeri, kteří dokážou znemožnit chod celých institucí, například nemocnic nebo letišť, ale samotní zaměstnanci společnosti. Jsou to vlastní uživatelé, kteří se buď záměrně, ale většinou nezáměrně nechovají v souladu s pravidly počítačové bezpečnosti. Povědomí o IT bezpečnosti bychom měli budovat už od útlého věku. Když se svých studentů na CEVRO Institutu zeptám, kolik z nich má pravý profil na Facebooku, většina z nich se na mě kouká divně. Nechápu, proč by neměli mít jiný než pravý profil. Pak se nemůžeme divit, že firmy využívají neplacené nástroje na vedení videokonferencí a vůbec jim nedochází, jaká nebezpečí jim hrozí. Kolik procent z nich si asi přečetlo licenční ujednání a ví, kde všude jsou volně k dispozici jejich data? _



Bezpečnost informačních systémů ve veřejné i soukromé sféře je hluboce podinvestovaná.



Aleš Kučera působí na pozici předsedy představenstva evropské společnosti NEWPS Holding SE, která je stoprocentním vlastníkem české společnosti NEWPS.CZ. Zároveň je jednatelem společnosti NEWPS MARKETING. Většinu své dosavadní profesní dráhy strávil v oblasti informačních a komunikačních technologií. Inženýrský titul získal na Fakultě elektrotechnické ČVUT v Praze. Začínal ve společnosti ČEZ Energotechnika. Sedmáct let působil na manažerských postech ve společnosti Novell, do níž nastoupil v roce 1997. Současně se od roku 2004 věnuje práci ve společnostech poskytujících profesionální IT služby – Novell Professional Services ČR a Novell Professional Services Slovensko, později známých jako NEWPS.CZ a NEWPS.SK. Pod jeho vedením začaly společnosti rychle růst. Nyní zaměstnávají mezi čtyřiceti až padesáti zaměstnanci.

Aleš Kučera byl jedním ze zakládajících členů prvního profesního sdružení IT firem Sdružení pro informační společnost (dnes ICT Unie). V tomto nástupnickém sdružení je členem Řídícího výboru pro informační společnost. V roce 2019 získal bronzovou Merkurovu medaili za podporu podnikání a činnosti Hospodářské komory ČR. S nadsázkou o sobě říká, že je nezaměstnatelný, protože mezi ním a zaměstnavatelem by pravděpodobně došlo ke konfliktu během prvních dvaceti minut. Ve volném čase hraje na kytaru, nově i na elektrickou, chodí na ryby a hraje golf.

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 této minisérii vám přinášíme zamyšlení Mgr. Libora Votočka, absolventa Matematicko-fyzikální fakulty Univerzity Karlovy a bývalého pracovníka Fyzikálního ústavu Akademie věd ČR, nad vznikem a fungováním světa z pohledu dvou konkurenčních modelů – stvořitelského a evolučního. Seznámíte se nejen s mnohými záměrně opomíjenými fakty, ale i s některými odlišnými výklady běžně známých skutečností a jejich dopadem na život jednotlivce i celé společnosti.

Díl třetí: Život – náhoda, nebo záměr?

Hmota ani tělo samo neožije...

V biblických textech, které jsou dodnes mnohými zatracovány jako pavědecké bláboly, nalézáme explicitní vyjádření na adresu původu života, která na rozdíl od předpovědi materialistické, evoluční vědy dokonale korespondují s objevy moderní informační vědy, genetiky a mikrobiologie. Stojí v nich, že veškerý život byl na počátku existence světa úmyslně a velmi rychle (v řádu dnů) vytvořen moudrým Stvořitelem, který je původcem nejen hrubého stavebního materiálu těl všech živých organismů, tedy hmoty a energie, ale také veškeré konstrukční, řídicí a regulační informace zakódované v organických kódech (DNA, mtDNA, tRNA a dalších), která prostřednictvím přesně řízených chemických a fyzikálních procesů staví, třídí, kontroluje, reguluje a odbourává veškeré molekulární systémy a subsystémy v tělech všech živých organismů. Možná namítnete, že myšlenka Stvořitele je vědecky neobhajitelná, nadbytečná a zavádějící, ale pokud se podíváte na některé důležité detaily fungování jakékoliv živé buňky, zjistíte, že samotná hmota není schopna, a to v principu, vytvořit jakýkoliv jazykově kódovaný software života bez ohledu na čas, který by byl k dispozici. Instruktivní jazykově kódované informace života totiž není možné generovat z jejich nosiče, což jsou chemické látky jako např. DNA, podobně jako rozhovor dvou lidí není možné generovat z nosiče zvukového záznamu, ať už je jakýkoliv. Jinými slovy, informace může být do hmoty

zapsána nebo hmotou přenesena, rozhodně však hmota nedokáže informaci vytvářet ani jakkoliv vylepšovat, což je ale základní předpoklad evoluční teorie. Informace je tedy z hmoty nevyvinutelná a hmotou nevylepšitelná. Za zmínku stojí také to, že pouze Bible zdůrazňuje skutečnost, že: „Na počátku bylo Slovo a to Slovo bylo u Boha a to Slovo bylo Bůh. To bylo na počátku u Boha. Všechno vzniklo skrze ně a bez něho nevzniklo vůbec nic, co je. V něm byl život a ten život byl světlo lidí. A to světlo ve tmě svítí a tma je nepohltila. ... A Slovo se stalo tělem a přebývalo mezi námi...“

Abiogeneze nemá s reálnou vědou nic společného

Z čistě technologického hlediska nevíme přesně, jak probíhalo stvoření světa a života, protože věda nezná procesy, kterými by bylo možné vytvořit novou hmotu a energii nebo živé z neživého. Věda zná pouze přeměny hmoty a energie a ohledně života ví, že živé je pouze ze živého, a to ještě v rámci svého druhu. Tzv. teorie abiogeneze, což je představa, že živé povstalo spontánně z neživých jednoduchých chemikálií během nesmírně dlouhého času, nemá s reálnou vědou nic společného. I když je tato spekulace zřejmě nejčastějším pokusem o vysvětlení

původu života „na vědeckém základě“, který „zdobí“ učebnice již desítky let, nelze jej z čistě vědeckého hlediska vůbec považovat za reálný. Proč? Předně, žádné chemické sloučeniny spolu nereagují spontánně tak, že by výsledkem byly přesné, funkční molekuly. Ve skutečnosti reálná chemie hovoří jednoznačně proti spontánnímu vzniku života ze směsi chemických sloučenin, jako je voda, oxid uhličitý, metan, čpavek, kyanovodík, formamid či jakékoliv jiné chemikálie. Chemické sloučeniny spolu prostě takto nereagují a ani nejpokročilejší syntetičtí organičtí chemikové světa nemají dostatečné znalosti na to, aby dokázali z těchto sloučenin vyrobit byť i jen malinký kousek funkční plazmatické membrány buňky, natožpak její obsah, jak prohlásil prof. Dr. Ing. James Tour z Nanokarbonového centra v Houstonu. Náhoda zkrátka nemůže konkurovat inteligenci při vysvětlování původu života, protože náhodný přístup nedokáže vyprodukovat nic funkčního a smysluplného, a už vůbec ne rychle a ve správném pořadí. Každý chemik ví, že chemické reakce je potřeba řídit, přesně načasovat a komplexně provázet, má-li být výsledek vůbec nějak použitelný. Meziproducty takových reakcí je pak nezbytné vyčistit až na úroveň jedné molekuly (což v laboratoři neumíme), zabránit jejich rozkladu, dokud nebudou přesunuty v přesném čase na přesné místo atd. Přitom reakce musí být voleny tak, aby nedocházelo k parazitním křížovým reakcím ani k degradaci jejich meziproductů či tvorbě nechtěných sloučenin, které mívají nežádoucí vlastnosti. V jediné buňce našeho těla je takových reakcí více než 100 000 a rychlost některých z nich je díky přesným enzymovým katalyzátorům v řádu zlomku sekundy. Takto precizní výpočetní, informační a chemický systém není možné vyprodukovat bez mohutného zásahu mimořádné, cílevědomé inteligence, což je přesně to, o čem se dočítáme na začátku Bible v knize Genesis a k čemu dospěla i moderní věda. ...

Pokračování příště

Péče

Velké
téma

Co potřebuje vaše pleť a vlasy v zimě? Kvalitní produkty a méně stresu

Zima je náročná pro tělo i pro duši. Méně slunce, chlad, střídání teplot a v poslední době i delší pobyt doma neprospívá ani jednomu. Protože jsou to spojené nádoby, promítá se psychická kondice do stavu pokožky i vlasů. Ve spolupráci se studiem Bomton vám přinášíme několik rad, jak o vlasy a pleť pečovat pomocí různých produktů a ingrediencí z domácí spíže.

Péče o pleť: Vyživte ji zvenčí i zevnitř

„Naše pokožka v zimě trpí hlavně kvůli střídání teplot při pobytu venku a uvnitř. Kvůli tomu je pleť napnutá, může pálit a také se na ní mohou objevit šupinky. Proto je nutné věnovat jí teď více pozornosti než třeba v letních měsících,” říká kosmetička studia Bomton Monika Valtová.

Základem je čištění

V zimě potřebuje pokožka více výživy. V důsledku střídání prostředí může ovšem trpět i vysušením, a proto je důležité nezapomínat na pravidelnou hydrataci. Každá domácí péče by měla začínat odličením a vyčištěním pleti za použití kvalitních produktů. Další postup se pak odvíjí od individuálního typu a potřeb pokožky. Suché pleti prospějí výživnější produkty s obsahem kyseliny hyaluronové. Pro mastnou pleť je důležitá kontrola mazotoku a pórů; vyzkoušejte přípravky z propolisu. Pro citlivou pleť jsou vhodné biomimetické produkty, tedy produkty s příměsí látek, které jsou tělu vlastní, a dále přípravky s podílem vitamínu E.

Namíchejte si svou vlastní kosmetiku

Pokud chcete využít ingredience, které máte běžně doma, pak suché pleti připravte masku z tučného tvarohu a medu, pro mastnou pleť smíchejte citronovou šťávu s olivovým olejem a vejcem. Z čajové lžičky jablečného octa a 200 ml vody si můžete připravit tonikum, jehož úkolem je odstranit nečistoty rozpustné ve vodě, osvěžení, hydratace a vypnutí pleti. Citlivé pleti pak prospěje mandlový nebo levandulový olej jemně vmasírovaný speciálním kartáčkem. Zcukernatělý

med můžete využít jako peeling pro všechny typy pleti.

Dodávejte pleti energii i zevnitř

Stav pleti vylepšíte, když budete užívat vitamin E v kapslích nebo 100% rybí kolagen. Skvělou službu také prokážou různé nerafinované rostlinné oleje, jako je hroznový, mandlový, lněný, slunečnicový, makový nebo olivový. Doporučuje se každé ráno půl hodiny před snídaní zapít vodou jednu lžičku oleje. Kromě olejů prospívají nejen pleti, ale i vlasům a nehtům různé potraviny, jako jsou ořechy, tučné mořské ryby, luštěniny, listová zelenina, celozrnné obiloviny, obilné klíčky, mák, červená řepa, houba shiitake nebo mořské řasy. Dobrými pomocníky jsou i doplňky stravy ušité na míru přímo potřebám pleti. Osvědčují se přípravky s obsahem rakytníku, aloe vera, zinku a vitamínu C. Naopak nejen pleti celoročně škodí průmyslově vyráběné sladkosti, výrobky z mouky, velké množství uzenin či sladké limonády. Negativně se podepisuje i nevhodný ži-

Nezapomínejte sami na sebe a dopřejte si péči, kterou si zasloužíte. Zářivě čistá pleť, pevné vlasy a zdravé nehty jsou tou nejkrásnější ozdobou.

votní styl, málo pohybu a nadměrný stres. „Velmi důležité také je, abyste se snažili být co nejméně ve stresu. I když je to právě teď velmi těžké, myslíte na sebe, svou psychiku i své tělo. Meditujte, jezte zdravě, pijte hodně vody a nezapomínejte ani na pravidelný pohyb. A snažte se spát alespoň 7 hodin denně,” radí Monika Valtová.

Péče o vlasy: Hýčkejte je a chraňte

V zimě naše vlasy trpí snad nejvíce za celý rok. Mráz, déšť, sníh, a hlavně přechody z chladu do tepla jim škodí víc, než by se mohlo zdát. Péče profesionála je nenahraditelná, ale někdy si musíme vystačit jen s domácí péčí. Odborníci ze studia Bomton pro vás připravili tři rychlé tipy, jak dopřát vlasům v zimě co nejlepší péči.

Vsaďte na kvalitu

S nejlevnějšími produkty z drogerie zdravých vlasů nedocílíte, a proto se vyplatí investovat do kvalitních výrobků. Nemusí to být nijak závažné částky a rozdíl poznáte už během několika dní. Pořídte si kvalitní šampon, kondicionér, masku, olejíček a také stylingové produkty.

Chraňte se stylově

Vlasy chraňte také tím, že je před zimou jednoduše schováte, ať už pod čepici, kšiltovku, nebo kapuci. Vlasy nebudou zbytečně vystavené nepříznivým podmínkám, a následná péče proto nebude tak náročná. V mikíně s kapucí pod kabátem budete navíc vypadat trendy.

Dopřejte si noční vzpruhu

Pokud byste si měli na zimu pořídit jen jeden kvalitní produkt, pak by to měla být noční regenerační kúra, která pečuje o vaše vlasy během spánku, posiluje jejich elasticitu a dodává jim úžasný lesk. O výběru vhodného produktu se poraďte se svým kadeřníkem, ať nesáhnete vedle. ▶

Studio Bomton doporučuje

Ocean Mist Hair Cream jako na mořské pláži

S tímto vlasovým krémem budete mít pocit, jako byste strávili celý den na mořské pláži. Krém se snadno zapracuje do vlasů, které tím získají větší objem a texturu a lépe udrží tvar. Aplikujte ho buď před tím, než vlasy samy uschnou, nebo před použitím difuzéru pro vytvoření plážových vln. Je také ideální pro úpravu kratších vlasů.

Scalp Scrub pro dokonale čisté vlasy

Vlasový peeling jemně čistí vlasy a vlasovou pokožku. Obsahuje sacharózu, která pomáhá odstraňovat šupinky kůže z povrchu vlasové pokožky, uvolňovat z ní lupy a usazenou mastnotu a zároveň podporuje růst nových kožních buněk. Přípravek můžete použít také jako péči po barvení vlasů ke zmírnění pocitů štipání a svědění.

Hebké ruce s Exfoliant Hand Wash Fresh Lavender

Peelingové mýdlo na ruce s vůní levandule pokožku rukou omyje, vyhladí, zjemní a šetrně zbaví odumřelých kožních buněk. Ruce budou zcela čisté a osvěžené a na dotek hladké a hebké. Mýdlo je obohaceno o technologii Earth Silk, mandlový olej a olej z avokáda.



BOMTON.

BOMTON STUDIO
Budova Brumlovka
www.bomton.cz



Péče o ruce: Ven jen v rukavicích

Studený vítr, teploty pod nulou a teplotní rozdíly při přecházení ze zimy do tepla neprospívají ani našim rukám. V době pandemie navíc ruce zatěžujeme častou aplikací dezinfekčních gelů. Kůže se proto rychle vysušuje a vysušené ruce se zarudlými skvrnami a stroupky pak vypadají starší. Zásadní pravidlo zimní péče je jednoduché: pokaždé když půjete ven, vezměte si rukavice.

- Kůži na rukou pomůžete také tím, že ji nebudete zbytečně namáčet a budete ji chránit před vodou. Na mytí nádobí a úklid si vezměte ochranné rukavice a poté si ruce důkladně namažte hydratačním krémem.
- Nyní hojně používáme dezinfekční gely a spreje na ruce, které pokožku vysušují. Po smytí gelu mýdlem si ruce namažte kvalitním krémem na ruce.
- K mytí používejte mýdla s jemným složením, která neobsahují sulfáty. Naopak by měla obsahovat přírodní ingredience, jako je aloe vera, bambucké máslo nebo olivový olej.
- Pořídte si menší balení hydratačního krému, které se vám vejde i do kabelky, ať ho máte stále u sebe a můžete si mazat ruce podle potřeby.
- Občas si také udělejte jemný peeling, kterým se odstraní suchá kůže. Po peelingu si ruce namažte mastným krémem, navlékněte rukavice a nechte působit ideálně přes noc.
- Nezapomínejte na nehty a jednou za čas je důkladně promažte olivovým olejem. Také občas vynechte lak, aby si nehty odpočinuly. _



Rozmazlete své nehty a vlasy s produkty z dm drogerie

alverde krém na nehty meruňkový

Krém bohatý na přírodní přísady jako meruňkový a hroznový olej a bambucké máslo poskytuje intenzivní péči pro suché a křehké nehty a nehtovou kůžičku. Díky vysokému obsahu meruňkového oleje vyniká zvláčňujícími a vysoce regeneračními účinky.

alverde bio kokosové mléko

Hydratační vlasová kúra s bio kokosovým mlékem ošetřuje suché a poškozené vlasy a dodává jim intenzivní hydrataci. Kokosové mléko se slunečnicovým, kokosovým a babasovým olejem o vlasy pečuje a usnadňuje jejich rozčesávání.

alverde tuhý šampon mandle

Tuhý mandlový šampon se speciálním složením v kombinaci bambuckého a kakaového másla spolu s hroznovým olejem jemně pečuje o vlasy, aniž by je zatěžoval. Šampon perfektně vyživí zejména namáhané a lámavé vlasy. Je vyroben ze surovin z kontrolovaného ekologického zemědělství.

Kosmetika z Maranathy je fér k pokožce i k přírodě



Citlivá péče s bambuckým máslem Purity Vision

Purity Vision Bambucké máslo je v zimním období velmi vhodným výrobkem pro ošetření všech typů pleti, včetně citlivé pokožky miminek a dospělých. Má mimořádné hydratační vlastnosti, proto je vynikající na suchou pokožku kolen, loktů či rukou. Díky vysokému obsahu vitamínů A, D, E a F hloubkově vyživuje pokožku. Bambucké máslo pomáhá také aktivovat tvorbu kolagenu, a je tak neocenitelným pomocníkem v boji proti předčasnému stárnutí pleti. Výrobek je 100% přírodního původu.



Šampony Jason myslí i na zvířata

Americká společnost Jason se věnuje výrobě přírodní kosmetiky z kvalitních přírodních surovin již od roku 1959. Od začátku odmítá testování na zvířatech a pečlivě vybírá obalové materiály tak, aby její fungování mělo co nejmenší dopad na životní prostředí.



Prodejna Maranatha
Budova Brumlovka
www.obchodmaranatha.cz



dm drogerie markt
Budova Filadelfie
www.dm.cz



BBCENTRUM

Co se děje v BB Centru?

Kam zajít na oběd?

Akce na živo či online?

Trhy na Náměstí Bruunlovka?

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

www.bbcentrum.cz



DEVELOPED BY

PASSERINVEST
GROUP

U Parku
Brumlovka
roste Oliva



Velkorysé atrium domu se zelení, prosklenou střešou a panoramatickými výtahy tvoří inspirativní společný i společenský prostor



Útulný domov a pocit soukromí. Stačí jeden krok a užíváte si přímých slunečních paprsků na prostorné terase



Tvar domu připomíná plod olivy - svou neobvyklou architekturu nechává vyniknout svou jedinečností a přesto harmonicky souzní s okolím

Bytový projekt

OLIVA
REZIDENCE

**Tvoříme místo pro
váš domov**



Díky Olivce získá Park Brumlovka příjemné zázemí pro své návštěvníky a vy zde budete rádi trávit čas s celou svou rodinou

Společnost Passerinvest Group zahájila na začátku letošního roku výstavbu nového bytového projektu se 72 byty – Rezidence Oliva. Architektonicky výjimečný dům vyroste u Parku Brumlovka mezi ulicemi Michelská, Hodonínská a Pod dálnicí. Současně s tímto projektem vznikne v jeho sousedství i menší objekt Olivka, který doplní funkci bydlení v této lokalitě o mateřskou školu, kavárnu a trvalou výstavu unikátního modelu železnice.

rezidenceoliva.cz



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

i v rámci tohoto vydání bych se s vámi chtěl podělit o podněty a názory týkající se dalšího, dle mého názoru neméně zásadního, společenského tématu, kterým je kritická situace nedostatku pracovní síly v naší zemi. Přestože by se mohlo zdát, že je taková situace pozitivní, neboť většina občanů naší republiky má práci, a doufejme, že i po současné mimořádné situaci ji mít bude, jsou zde i zásadní negativní dopady do budoucna, viditelně destruuující naši krásnou republiku, tedy i každého z nás. Aktuální nedostatek pracovní síly přináší někdy plíživě, jindy naopak razantní zdražování, jak můžeme sledovat například na skokově rostoucí ceně staveb a potažmo bytů. Ani z daňových odvodů se tedy nemůžeme těšit, naopak jsou to prostředky, které pak chybí napříč státním servisem od financí přes opravu silnic, nemocnic nebo škol až po platy učitelů, lékařů, sestřiček, požárníků, policistů, ale i vědců atd. S kolegy Martinem Ungerem a Eduardem Forejtem jsme připravili následující text, abychom vás i zde podnítili k zamyšlení i diskuzi.

S úctou

**Radim Passer, zakladatel a CEO
Passerinvest Group**

Diskuze

Pracovní trh a hospodářská politika

Pracovní trh ČR, zaměstnanci ve stavebnictví – minus 97 000 lidí



Po revoluci v roce 1989 došlo jednak k rozkladu učňovského školství, nezodpovědnému snížení společenského kreditu řemeslníků, stejně jako k naprosto nedostatečné podpoře příchodu celých rodin z kulturně spřízněného prostředí. Ty by na pracovním trhu mohly zacelit mezery v profesích, které Češi nechtějí vykonávat a které jsou přitom pro funkčnost soukromého sektoru a celé republiky naprosto klíčové. Pracovní trh ČR proto trpí naprostým nedostatkem pracovní síly, a to nejen té kvalifikované. Je tomu tak i v oblasti stavebnictví, kde panuje kritická situace především v řemeslných oborech. Nemluví se o tom často, ale přestože mezi lety 2008 a 2018 v naší zemi přibýlo přes 27 000 zaměstnaných, tedy došlo ke snížení nezaměstnanosti, v samotném stavebnictví jich ubylo bezmála 97 000 a tyto „ruce“ jednoduše chybí.

Neobsazená pracovní místa by zajistila platy 237 000 učitelů



Taková situace s sebou nese jen zdražování bytů, kanceláří a skladů, ale obecné zdražování napříč celým průmyslem. Neobsazením 500 000 pracovních míst přišel stát v letech 2017 a 2018 o zhruba 200 miliard Kč na daních a odvodech. Stejná suma by přitom pokryla platy více než 237 000 učitelů.

Když dům nepostavíme, produkce ČR klesne o 3 domy



Důsledkem tohoto stavu je logicky velký tlak na mzdové náklady, tedy platy našich občanů, které se konečně začínají přibližovat těm západním. Na druhé straně čelíme neschopnosti vyrábět tolik, kolik bychom mohli, a tím pádem ztrácíme jako republika svou konkurenceschopnost. Kritický nedostatek pracovníků s sebou nese jen zdražování výstavby bytů, ale i jejich reálný nedostatek. Přitom z každé investované koruny do výstavby budov v ČR získává celá produkce ekonomiky díky multiplikačnímu efektu (navazující činnosti a výroba) 3,09 Kč. Zainvestujeme-li tedy 100 mil. Kč do výstavby budovy, produkce státu se napříč sektory zlepší o 309 mil. Kč. I z tohoto je patrné, že nedostatek pracovní síly zpomalující výstavbu nás nestojí jen více peněz za byty, ale způsobuje i významné chudnutí celé společnosti.

Řešení je na každém z nás, všichni máme za budoucnost odpovědnost



Často slyšíme, že by každý měl začít u sebe, ale jak to udělat v případě nedostatku pracovníků v ČR? My sami vnímáme několik možností, které se pohybují na úrovni státní

politiky, nicméně bez podpory obyvatel, tedy nás všech, se v době všudypřítomného populismu situace změní jen velice obtížně.

Řízený import pracovníků a rodin – cesta proti dalšímu zdražování



Klíčovým řešením je připustit si potřebu importu pracovní síly, a především řízené imigrace. Přestože slovo imigrace se stalo kvůli poslední migrační krizi prakticky zaká-

zaným, je zcela na místě při nízké porodnosti v ČR i v Evropě hledat recept na nedostatek pracovníků. Vidíme jej právě v řízeném přísunu pracovníků z kulturně spřízněných zemí, tedy především těch západních. Nejde přitom jen o dočasné pracovníky, ale o získávání nových občanů ČR, nejlépe formou pozvání celých rodin, které nejenže pomohou zaplnit nedostatek pracovní síly, ale budou své mzdy utrácet v naší zemi, obohacovat spoluobčany o své zkušenosti a přispívat tak k ekonomické i sociální prosperitě státu. Vždyť s porodností v ČR si nevystačíme ani na udržení počtu obyvatelstva. Přestože nejsou dostupná přesná data, alarmující jsou i řády prezentovaných čísel, kdy v ČR pracovalo před pandemií pouze cca 120 000 pracovníků z Ukrajiny. Naproti tomu v Polsku je to 1,3 mil. pracovníků, což jen podtrhuje skutečnost, jak špatně a líně s našimi možnostmi zacházíme. Přitom každý nově pracující zaměstnanec reprezentuje jenom pro státní pokladnu přinejmenším 200 000 Kč ročně.

Minus 97 000 stavařů = cena bytu +48,3 %

Znalostní ekonomika – od montovny k chytrosti a prosperitě



V debatách často rezonuje téma, že Česká republika je pouze montovnou, energeticky velmi náročnou ekonomikou, navíc z hlediska budoucnosti velmi chabě konkurenceschopnou zemí. Budoucností zaměřenou na prosperitu je samozřejmě znalostní ekonomika založená na inovacích, kvalitních službách s velmi vysokou přidanou hodnotou. Ta nejenže není závislá na přírodních zdrojích a levné pracovní síle, ale navíc generuje prospěch nejen pro jednotlivého zaměstnance ve formě výrazně vyšších mezd, ale i pro celou společnost prostřednictvím odpovídajících

dání a odvodů. Rozdíly jsou například viditelné u zemí, které se touto cestou vydaly již před řadou let. S jejich schopností generovat dostatečné prostředky roste pochopitelně i schopnost společnosti/státu zajišťovat potřebné veřejné služby – např. zdravotnictví, školství, bezpečnost, sociální zabezpečení / důchody či ochranu životního prostředí na adekvátní úrovni.

Řešení není tak těžké, musíme však myslet na budoucnost již dnes



Klíčem k řešení je tedy ochota přiznat si, že máme problém. Naše republika se těší mnohým výhodám, ať už je to poloha uprostřed Evropy, nebo velice přátelské a bezpečné společenské prostředí (jen v BB Centru pracuje pospolu 70 národností). Měli bychom tedy umět myslet sami na sebe jako národ a cíleně hledat ty správné pracovníky a rodiny, ať už pro krátkodobou, či dlouhodobou saturaci potřeb pracovního trhu naší země, stejně jako systémově změnit zaměření naší země, ve které bychom měli učit a vychovávat další generace orientované na vysokou přidanou hodnotu, rozum i společenskou odpovědnost. Impulz však musí přijít od nás, naše děti jinak mohou řešit problémy již bankrotující země. _

Vize pro Prahu

Rozvoj města a přidaná hodnota

O rozvoji města se toho v posledních letech řekla a napsala spousta, nicméně debata, pokud se to tak dá vůbec nazvat, je nesmírně mělká, účelová, neodborná, politicky destruovaná a zní asi takto: „Nějaký developer tady zase chce něco postavit, aby si na tom namastil kapsu!“ Měli bychom si uvědomit elementární smysl a podstatu rozvoje, který je základním kamenem ekonomického a společenského fungování každého města či obce, Prahu nevyjímaje. Co si lze představit pod pojmem rozvoj? Proč je tak důležitý pro fungování města? Proč je nutné definovat dlouhodobou vizi v kontextu rozvoje města i státu?

Rozvoj města přináší:

Stabilitu – dostatečné kapacity pro naplnění základních funkcí města

- Byty k prodeji i pronájmu
- Prostory pro výkon pracovní činnosti
- Občanskou vybavenost – školy, školky, univerzitní kampusy, nemocnice, domovy pro seniory...
- Dopravní, inženýrskou a komunikační infrastrukturu
- Zázemí pro sport – hřiště, stadiony, sportovní haly
- Zázemí pro odpočinek a oddech – parky, muzea, kulturní zařízení, koncertní sály...

Příklad: Multiplikační efekt ve stavebnictví

Položka	Hodnota (zaokrouhlení)
Multiplikační efekt stavebnictví na zvýšení produkce ČR	3,09
Multiplikační efekt BB Centra na zvýšení produkce ČR (16 mld. Kč investic)	bezmála 50 mld. Kč
Multiplikační efekt moderní pražské kancelářské výstavby na zvýšení produkce ČR (3,7 mil. m ²)	zhruba 500 mld. Kč

Příklad: Mzdové odvody

Položka	Hodnota (zaokrouhlení)
Zaměstnanec/Praha/měsíc Komplexní odvod za 1 zaměstnance měsíčně	25 500 Kč
Zaměstnanec/Praha/rok Komplexní odvod za 1 zaměstnance ročně	bezmála 306 000 Kč
Zaměstnanec/BB Centrum/rok Komplexní odvody za zaměstnance v BB Centru ročně (12 000 zaměstnanců)	bezmála 3,7 mld. Kč
Počet průměrných ročních důchodů, které pokrývají komplexní odvody zaměstnanců BB Centra	23 000
Zaměstnanci/Praha/rok Komplexní odvod za zaměstnance moderních kanceláří v Praze ročně (3,7 mil. m ² / 14 m ² na osobu = 264 000 zaměstnanců)	bezmála 81 mld. Kč

Ekonomickou dynamiku

- Rozvojová investiční aktivita, jejíž multiplikační efekt ve stavebnictví (tj. působení stavebních zakázek na celkový rozvoj produkce domácí ekonomiky) je jeden z nejvyšších v rámci celé ekonomiky ČR a činí 3,09 Kč, přináší významné finanční prostředky. To znamená, že každá zde investovaná koruna přináší celkový efekt pro hospodářství napříč obory ve výši 3,09 Kč!

Kvalitní životní prostředí

- S novými projekty přichází výrazně vyšší kvalita městského prostředí. Standardy legislativní i společenské dynamicky posunuly nároky na kvalitu nejen vlastních staveb, ale stejně tak na jejich bezprostřední okolí, včetně velkého důrazu na veřejný prostor, který se stává integrální součástí každého nového projektu.

Přidanou hodnotu – prosperitu

- Rozvojová investice není jen stavbou, ale především se stává trvalou hodnotou, která vytváří pracovní příležitosti v nejrůznějších oborech s vysokou přidanou hodnotou generující dlouhodobé daňové a sociální odvody do veřejných rozpočtů. Jejich prostřednictvím a samozřejmě podle jejich výše může společnost naplňovat všechny své ambice ve školství, vědě, sociálním a důchodovém zabezpečení, zdravotnictví, obraně, kultuře, sportu.
- Prosperita společnosti je založena na objemu prostředků, které je tato společnost schopna vyprodukovat. _

S novými projekty přichází výrazně vyšší kvalita městského prostředí.

Co je vize a proč potřebujeme plánovat?

Proč je nutné plánovat? Protože chceme prosperující společnost! A co je prosperující společnost? To je právě vize, kterou si společnost musí definovat!

Jsou lidé, kteří mají určitý dar a jsou schopni vizi definovat intuitivně. Je také řada odborníků, kteří na základě empirických dat dokážou definovat vizi či zjednodušeně řečeno dlouhodobé cíle. Každopádně bez vize, ať ji s veškerou odpovědností připraví kdokoliv, a bez dlouhodobého strategického plánování, jak jí dosáhnout, budeme pouze přežívat, vyjídat podstatu a žít ze dne na den.

Kde skončíme při tomto uvažování, není těžké uhodnout. Přesto se současná společnost velmi často k tomuto chování uchyluje, protože má pocit, že už není nutné dál nic vytvářet, rozvíjet, vylepšovat, zdokonalovat, jako by se bála sebe sama i budoucnosti. Jen si užívat dosažených statků nestačí, podstata se rychle vyčerpá.

Přesně těchto chyb se Praha dopustila před lety. A co nám dnes chybí?

- **Byty**
- **Dopravní infrastruktura, záchytná parkoviště P+R**
- **Kapacitní MHD – nové linky metra / příměstská železnice a jejich přestupní vazby**
- **Občanská vybavenost – školky, nové nemocnice, domovy pro seniory**
- **Nabídka pracovních příležitostí v některých městských částech**

Zní to už jako klišé, ale musíme definovat novou Vizi pro Prahu. Pokusů v minulosti i v současnosti proběhlo a probíhá několik. Všechny ztroskotávají na přílišné komplikovanosti, nesrozumitelnosti, politikaření, a především na strachu najít odvahu podívat se zpříma do tváře reality, přiznat si ji a nebát se podívat do budoucnosti. Vyprchal elán a nadšení z porevolučních let, ale to neznamená, že schopnosti a vůle ve společnosti nejsou, jen si je musíme znovu uvědomit, podpořit a nechat projevit.

Ambicí tohoto článku není ve zkratce napsat Vizi pro Prahu, ale otevřít debatu o klíčových otázkách, které povedou ke společnému cíli – **k rozvoji města.**

Nový rok v novém

Balance Club Brumlovka v novém kabátě

Od jara loňského roku se usilovně pracuje na rekonstrukci Balance Clubu Brumlovka.

Loni byly do provozu uvedeny prostory recepce, šaten a sprch a nyní pokračuje renovace wellness a spa. Věříme, že si jeho návštěvníci budou brzy užívat klub v celé jeho kráse.

Rozsáhlá rekonstrukce wellness a fitness klubu probíhá ve dvou etapách. V první fázi prošlo proměnou návštěvnické zázemí včetně šaten a sociálních zařízení. Šatny jsou nyní vybaveny modernějšími a prostornějšími skříňkami s elektronickými zámky, velkými podsvícenými zrcadly a luxusními spotřebiči na úpravu vlasů. Kompletní renovace se dočkalo veškeré sociální zázemí, v němž se nyní nově nachází i praktické vychytávky, jako jsou odstředivky na plavky. V mezi-sálí a v prostorách fitness si mohou návštěvníci načepovat vodu do vlastní lahve z designových pítek s dávkovači.

Skvělý první dojem z recepce

Největší dojem vždy zanechají vstupní prostory, a proto se klubové recepce dostalo zvláštní pozornosti. Ihned při vstupu upoutají zraky přichozících pohledy s mechovými obrazy, které se vznášejí nad velkorysým podsvíceným pultem

z umělého bílého kamene, tzv. corianu. Další užitečnou novinkou bude Balance Terminál, pomocí kterého se klienti jednoduše připojí ke svému klubovému účtu a budou si tak moci například dobít kredit nebo zanechat klubu zpětnou vazbu. Rozšířilo se také zázemí, které není na první pohled vidět, ale je neméně důležité, a to prostory pro prádlo a trezory a nové zázemí pro personál.

Nový bazén, sauny i spa

Druhá etapa rekonstrukce se týká celého 3. nadzemního podlaží s bazénem, saunami a prostory spa. Návštěvníci se mohou těšit na nový nerezový

25metrový plavecký bazén a prostornější nerezovou vířivku, dále na kompletně nové sauny, speciální ledovou fontánu a také na luxusní spa určené pro masáže a tělové rituály.

Stále je co zlepšovat

Navzdory komplikovaným podmínkám rekonstrukční práce v klubu neustávají. „Rozhodnutí vložit další desítky milionů korun do pro nás neziskové podnikatelské činnosti není pochopitelně banální záležitost. V době, kdy podobné podniky zvažují ukončení činnosti, výrazně šetří, škrtají investice, propouštějí své zaměstnance, jsme se naopak rozhodli do klubu vložit další významné finanční prostředky, abychom zásadním způsobem ještě pozvedli jeho úroveň. Věřím, že je to krok správným směrem, který se nám potvrdí následnou ještě vyšší spokojeností členů klubu,“ vyjádřil se k rekonstrukci Balance Clubu Brumlovka Radim Passer, zakladatel a CEO Passerinvest Group. K jeho optimistické vizi se připojuje Jan Vítvar, manažer pro klíčové zákazníky stavební společnosti HSF System a.s., která má celou rekonstrukci na starosti: „Po úspěšné realizaci Společenského centra v Sedlčanech můžeme spolupracovat se společností Passerinvest Group na dalším zajímavém projektu. Je to pro nás další cenná zkušenost, i vzhledem k tomu, že rekonstrukce probíhá v rušné části hlavního města za běžného provozu navazujících komerčních prostor.“

Balance Club Brumlovka se převléká do nového, ale některé věci se nemění. Zaměstnanci společností sídlících v BB Centru a členové BB Centrum Klubu mají i nadále nárok na zvýhodněné podmínky členství. Více informací najdete na www.balanceclub.cz.



Balance Club Brumlovka
Budova Brumlovka
www.balanceclub.cz



Fenomén

Shinrin-Yoku: Les je nejlepší terapeut

Procházky v lese jsou pro většinu z nás příjemné. A nejen to. Mají dokonce léčivý efekt. Pokud byste chtěli zažít atmosféru lesa niterněji a intenzivněji než obvykle, můžete vyzkoušet japonské umění lesní terapie Shinrin-Yoku pod vedením vyškoleného průvodce. Nemusíte se přitom učit nic nového, stačí se jen „rozpomenout“ a jednoduše být jen tady a teď.

Kolébku lesní terapie je překvapivě Japonsko 80. let minulého století. V té době zde vrcholil ekonomický boom, což s sebou neslo obrovský tlak na Japonce pověstně svou pracovitostí a precizností. Spolu s hospodářstvím tak rostly i počty duševních nemocí a sebevražd. Vláda se rozhodla čelit tomu nejlepším možným způsobem. S nadsázkou by se dalo říci, že poslala lidi do lesa. Tehdejší ministr zemědělství, který zastával myšlenku, že lidé se mohou léčit z „technostresu“ pomocí přírody, přišel s konceptem přírodní terapie Shinrin-Yoku. A ukázalo se to jako výborný nápad.

Japonsko je sice jednou z deseti nejlidnatějších zemí světa, ale patří také mezi ty nejzalesněnější. Lesy pokrývají plně dvě třetiny území. Japonští zaměstnanci léčbě pomocí Shinrin-Yoku naprosto propadli, dávno před tím, než její blahodárné účinky doložily vědecké výzkumy. Dnes se v Japonsku nachází na pět desítek akreditovaných lokalit se základnami pro lesní terapii. O její oblíbenosti svědčí to, že ji alespoň jednou za život vyzkoušela více než polovina Japonců v produktivním věku.

Odpojit se od reality

Do Česka se myšlenka Shinrin-Yoku dostala díky stejnojmenné knize experta na lesní medicínu Dr. Qing Liho. O lesní terapii si ovšem nemusíte jenom číst. Můžete si ji vyzkoušet v praxi pod vedením zkušených odborníků. Jedním z nich je Aleš Pokorný, první certifikovaný průvodce lesní terapie v České republice. „Proč jít do lesa s doprovodem? Lidé považují přírodu spíše za kulisu k procházce nebo projížďce na kole,“ říká Aleš Pokorný. I když vyrazíme do lesa sami, máme v kapse mobil a hlavou jsme u každodenních starostí. Vět-

šinou jdeme odněkud někam a přitom přemýšlíme, jestli nám neujede zpáteční autobus. To je důvod, proč má smysl vydat se do lesa s průvodcem, který člověku pomůže odtrhnout se od běžné reality. Průvodce není

terapeut. Terapeutem je les,“ pokračuje. „Mým cílem je, aby si zájemci lesní terapii vyzkoušeli, absolvovali se mnou několik procházek a pak už pokračovali sami. Ale je fér dodat, že někteří lidé jsou schopni plnohodnotné relaxace v lese sami od sebe a zcela běžně to dělají, aniž by k tomu někoho potřebovali,“ dodává Aleš Pokorný.

Kudy kam

I v Praze máme lesy

Možná vás překvapí, že když si chcete v Praze zajít do lesa, můžete si vybrat z téměř dvaceti míst. Tisícihektarový Klánovický les na hranici mezi územím hl. m. Prahy a Středočeským krajem je mezi nimi největší. Pomyslnou druhou příčku zabírá Kunraticko-michelský les nazývaný také Krčský les nebo Krčák, v jehož blízkosti se rozkládá zalesněná Modřanská rokle a Chuchelský háj na jihozápadní hranici Prahy. Na východ od Krčského lesa se nachází Hostivařský lesopark, který je na rozdíl od většiny lesů v Praze uměle vysazený; vznikl v šedesátých letech minulého století jako místo pro sport a odpočinek lidí z budovaného sídliště Jižní Město. Zčásti uměle zalesněna byla i oblíbená Divoká Šárka, součást přírodního parku Šárka-Lysolaje. Do lesa si můžete zajít rovněž do Prokopsko-dalejského údolí, které se pyšní úctyhodnou délkou pět kilometrů. Za návštěvu stojí i menší pražské lesy, mezi nimi Milíčovský les, Xaverovský háj, Bohnické a Drahaňské údolí, obora Hvězda, Bohdalecký les a Tyršův vrch, Cimický a Dáblický háj nebo lesy v Hodkovičkách.



„Shinrin“ znamená v japonštině les, „yoku“ má mnoho významů, z nichž v tomto kontextu nejlépe sedí „koupel“ ve smyslu ponoření se do atmosféry lesa a vnímání všemi smysly. „Shinrin-Yoku“ tak můžeme přeložit jako „koupel v atmosféře lesa“.

Jak probíhá lesní terapie?

Nejprve si povíme, co lesní terapie není. Není to pochodové cvičení, trénink, poznávačka ani soutěž o největší zážitek. Lesní terapie je velmi pomalá procházka v lesním nebo jiném přírodním prostředí, během níž průvodce nabízí takzvané pozvánky. První z nich mají za úkol probudit spící smysly, naladit se na zvuky, vůně a vzduch proudící kolem.

Po pozvánce vždy následuje chvílka sdílení s průvodcem, případně s ostatními účastníky, pokud se jedná o skupinovou terapii. Sdílení má jasně daná pravidla. Mluví vždy ten, kdo má v ruce „mluvící předmět“, což může být v prostředí lesa

třeba klacík nebo šiška. „Jde o to, vyjádřit svoje bezprostřední pocity, upřímně a otevřeně. Anebo jen mlčet, pokud to tak cítíte. Není to zkouška ani soutěž v řečnických dovednostech. Žádná odpověď není špatně. Proto se účastníci terapie cítí tak dobře a svobodně. Mohou být sami sebou a nikdo je nehodnotí,“ říká Aleš Pokorný. Když jsou smysly probuzeny, vydávají se účastníci terapie na velmi pomalou procházku lesem, při níž dostanou za „úkol“ zapojit svou pozornost a navázat tak mnohem bližší kontakt s okolní přírodou. Průvodce je například vyzve, aby se zaměřili na vše, co se pohybuje. I když je bezvětří a zdánlivě se v lese nic neděje, po chvílce zjistíte, co všechno se kolem odehrává. Proudění vzduchu si pohrává s větvíčkami a lístky na stromech, mezi nimiž poletují pavučinky. Další pozvánky prohlubují spojení s živým lesem, který poskytuje nespočet různých symbolů a obrazů, a napojení na vlastní prožívání. Může to být třeba hledání přírodnin v barvách, které nás oslovují, nebo napojení se na stromy. Celý program je zakončený čajovým obřadem spojeným

Kudy kam



Co všechno můžete zažít a užít si v Krčáku?

Na území Krčského lesa zvaného Krčák se propojuje Kunratický a Michelský les. Dohromady tvoří o plochu přibližně 300 hektarů, z níž polovina je součástí přírodní památky Údolí Kunratického potoka. Téměř celý Krčský les se nachází na historickém území, které je spojeno s postavou krále Václava IV., syna Karla IV. Ten koupil kunratické panství i s rozsáhlými lesy roku 1407, aby zde odpočíval a jezdil na lovy. Za tímto účelem si zde také nechal vybudovat hrad, kde ho však o několik let později postihl fatální infarkt, údajně poté, co se dozvěděl o řádění husitů v Praze. Zřícenina Nového hrádku je stále přístupná a je jedinou hradní zříceninou v celém hlavním městě. V roce 2013 prošla opravou, díky níž jsou si můžete prohlédnout středověké základy, k nimž vede padací most.

- Pokud vás zajímá flora, pak se běžte podívat do bývalé kunratické lesní školky na několik exemplářů sekvojovce obrovského, což je strom imponantních rozměrů. Opravdovou raritou je pak metasekvoj čínská, která roste nedaleko Uřešovy studánky. Je to jehličnatý opadavý strom, který je považován za žijící fosilii.
- V údolí žijí srny, zajáci, bažanti, ptáci strakapoud prostřední, žluna šedá či datel černý, poletuje zde několik stovek druhů motýlů. Jako v jediném pražském lese zde můžete pozorovat stáda volně se pohybujících muflonů, kteří byli v šedesátých letech minulého století vysazeni přímo v Kunraticích.
- Najdete tu hned tři rybníky nacházející se na toku Kunratického potoka. Dolnomlýnský (někdy nazývaný jako Mlejňák), Labuť a rybník v Thomayerově nemocnici, který se však nachází na uzavřeném pozemku.
- Napříč lesem vede řada cest a stezek. Jednou z nich je žlutá turistická trasa, která začíná u stanice metra Roztyly a postupně vede po severní části lesa k rybníku Labuť a k údolí s potokem.
- Odpočinek nabízí čtrnáct altánů, které jsou nedílnou součástí lesa již od dob první republiky. Za návštěvu stojí Velký altán ve východní části lesa u srubu Gizela, kolem kterého vede modrá turistická stezka. U srubu je také ohniště, dětské hřiště a krásné lesní fotbalové hřiště.
- V Krčském lese se nachází osm známých a veřejně přístupných studánek. Tou nejznámější je v roce 2012 opravená Uřešova studánka, někdy nazývaná Myslivecká nebo Lovecká.
- Krčák nabízí i místa vhodná pro venkovní posilování, ping-pong, jógu nebo třeba discgolf.



▷ s lehkým občerstvením a postupným návratem do běžné reality. „Lesní terapie nám dává možnost, kterou v běžném životě nezažíváme. Možnost pobýt nerušeně sami se sebou a zažít tak nefalšované „bezčasí“. To může přinést různé inspirace nebo osobní výzvy, se kterými každý pracuje podle svého,“ říká průvodce Aleš Pokorný.

Lesní antibiotika

Většinu svého života prožíváme uvnitř, mezi čtyřmi zdmi. „Odtřhli jsme se od přírody a ruku v ruce s tím přišly sociální nemoci, které mnozí z nás považují za normální. Když špatně spíme, automaticky si vezmeme tabletu na spaní. Právě lesní terapie je jednou z cest, jak najít ztracené pouťo k přírodě a navrátit si tak psychické a fyzické zdraví. Proto Japonci nemluví o lesní terapii, ale přímo o lesní medicíně,“ uvádí Aleš Pokorný. Už samotný pobyt v lese je pro lidský organismus přínosný. Stromy uvolňují na ochranu

před škodlivými mikroorganismy rostlinná antibiotika fytoncidy. Ta na člověka působí jako rostlinné léčivo podporující tvorbu obranných bílých krvinek, takzvaných „přirozených zabijáků“, kteří napadají a ničí buňky nakažené virem. Pozitivní vliv lesní terapie dokládají roky vědeckých výzkumů, jejichž výsledky shrnul japonský vědec Miyazaki Yoshifumi v knize Shinrin-yoku: Lesní terapie pro zdraví a relaxaci. Jednoduše řečeno, je prokázáno, že pobyt v lese přináší celkovou pohodu duše i těla. Mezi konkrétní benefity, které se dají přesně popsat a změřit, patří:

- úprava krevního tlaku, a to po pouhých 15 minutách terapie;
- zklidnění srdečního tepu;
- zlepšení kvality spánku;
- stabilizace hladiny glukózy v krvi;
- snížení hladiny stresového hormonu kortizolu;
- zlepšení pozornosti u dětí s ADHD;
- snadnější zotavování po operacích nebo nemoci;
- lepší průběh těhotenství a další.

Nový zážitek pro pracovní týmy

Lesní terapie je nabídkou pro jednotlivce, ale také alternativou ke klasickým teambuildingům pro pracovní týmy. Lidé spolu soupeří v práci, honí termíny a pak se předhánějí i na „stmelovacích“ akcích. „Je paradoxní, že zaměstnanci

Praktické informace k lesní terapii

- Lesní terapie trvá zpravidla 3 hodiny a účastníci během ní ujdou maximálně 2 km.
- Během lesní terapie se nepoužívají mobilní telefony ani jiná elektronická zařízení.
- Celá terapie se odehrává v přírodě, proto je třeba se obléci přiměřeně počasí.

firem využívají k odreagování zase adrenalinové aktivity. Ale je to vlastně logické. Spousta lidí to tak chce, protože jsou na přísunu adrenalinu fyzicky závislí. Ani si neuvědomují, že jejich tělo je samo nutí vyhledávat extrémní zážitky,“ říká Aleš Pokorný. Během lesní terapie se člověk odpojí od běžné reality a zároveň zapojí tu část nervové soustavy, která souvisí s modelem hluboké relaxace a odpočinku. A může si užít i spoustu zábavy, která je založena nejen na „zážitcích“, ale i „prožitcích“. Přejechod z kanceláře do klidného přírodního prostředí lesa otevírá také možnost dívat se na věci z jiného úhlu pohledu. Je to prostor pro nacházení nových cest v osobní i pracovní rovině a rozvíjení vzájemné interakce. „Moje heslo pro týmové akce je „Relax místo adrenalinu,“ uzavírá Aleš Pokorný. _



Svačinka do kapsy z Maranathy

Chystáte se do lesa? Vezměte si s sebou zdravou svačinku z prodejny Maranatha. S ovesnými a oříškovými tyčinkami plnými zdravé energie určitě nešlápnete vedle.



Aleš Pokorný

V roce 2015 vyměnil manažerskou pozici za práci konzultanta a kouče na volné noze. Zájem o vliv biofilie (vrozená potřeba člověka být v kontaktu s přírodou) na lidské zdraví a celkovou pohodu ho dovedl až k Shinrin-Yoku a také k organizaci Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs, kde absolvoval šestměsíční intenzivní výcvik se supervízi, a stal se tak prvním certifikovaným průvodcem lesní terapie v České republice. Nově se stal v téže organizaci trenérem a má na starosti výcvik průvodců lesní terapie z celého světa. Aleš Pokorný říká: „Snažím se o naplnění snu, že lidé změní poměr času, který tráví uvnitř a venku. A že budou přírodu vnímat jako partáčka, který jim pomáhá, a budou se o ni starat se stejnou láskou, jakou dává ona jim.“



Prodejna Maranatha
Budova Brumlovka
www.obchodmaranatha.cz

Péče o duši

Důležité je mít alespoň jeden dobrý vztah, říká psycholožka Jana Kučerová

V nesnadných životních etapách se projevuje křehkost lidské psychiky. Podle psycholožky a psychoterapeutky Jany Kučerové, s níž jsme si povídali na téma „péče o duši“, je rozumné snížit v krizi nároky na sebe i na ostatní a být k sobě laskavý. K sebezpřijetí může pomoci kvalitní psychoterapie, zásadní roli však sehrávají dobré vztahy s druhými, které nám dovolí klidné spočinutí.

„S péčí o duši je to podobné jako s tělem. Někteří mají bytostnou potřebu pohybu, přestože se cítí dobře. Jiní se začnou svému tělu věnovat teprve ve chvíli, kdy je k tomu dotlačí zdravotní stav. Rozbolí je záda nebo jim lékař doporučí, aby zhubli. Pro některé lidi je starost o jejich nitro přirozená; zamýšlí se nad sebou, meditují, modlí se nebo chodí na terapii. Jiní to takto cíleně neřeší a kompenzují psychické potíže nějakým zástupným způsobem. Buď pozitivně, například tím, že hodně sportují nebo se věnují fyzické práci, nebo naopak negativně, třeba nadměrným pitím. A někdo se nad sebou začne doopravdy zamýšlet až ve chvíli, kdy skončí na antidepresivech,“ říká Jana Kučerová.

Ztraceni bez komunity

I když je život v mnoha ohledech snazší než dřív, psychických potíží přibývá. „Dřív byli lidé více spolu. Ženy se sdružovaly, draly peří, povídaly si, řešily svoje věci ‚po žensku‘. Chlapi spolu zase posekali louku nebo se poprali. Každá skupina má svoje specifické potřeby, které nevymizely ani dnes, jen už pro ně není v naší společnosti místo. Často jedeme jen na výkon a ve jménu rovnosti nemáme ani svou komunitu. Proto býváme ztraceni a hledáme pomoc u léčitelů nebo terapeutů. Všimněte si také toho, že v roli rádců bývali staří a zkušení, kteří mají dnes punc nepotřebnosti,“ vysvětluje Jana Kučerová.

Impulz ke změně

Jak poznáme, že bychom „se sebou“ měli něco dělat? Psychické potíže se mnohdy hlásí prostřednictvím těla, zdánlivě bez souvislosti. Když si zlomí-

te nohu, je to tělesná záležitost, ale stává se to zpravidla ve chvíli, když nestojíte pevně na nohou, protože máte hlavu plnou starostí. „Jakmile se objeví nějaký fyzický problém, stojí za to se zamyslet nad tím, jak je na tom naše duše a zda bychom neměli uvažovat o životních změnách. Pracuji se ženami, které si přejí miminko, ale nedaří se jim to. Nemůžu jim zaručit, že se jim to povede. Často se ale stane, že díky terapii udělají ve svých životech změny a jsou pak mnohem spokojenější. Například odejdou z práce, která jim bere energii. Není snadné přiznat si, že si za některé potíže do jisté míry můžeme sami.

Nemáme na to kapacitu, a tak necháváme věci tak, jak jsou. Říká se tomu disociace. Prostě se odpojíme od toho, co bychom cítili, kdybychom si všechno připustili naplno. To, co nejde změnit najednou, je ale zvládnutelné postupně. Když žijete například v nefunkčním vztahu a představíte si, co všechno je třeba udělat, abyste z něj mohli odejít, zdá se to nereálné. Někdy ale stačí podniknout první malý krůček a věci se rozpo pohybují,“ vysvětluje Jana Kučerová.

Dětství je základ

„Naprostý základ psychického zdraví tkví v dětství,“ říká Jana Kučerová. „Nikdo z nás nezažil bezpodmínečné přijetí ani jako dítě, protože i pečující jsou pořád jen lidé se svými starostmi a slabiny. U někoho jsou tyhle ‚díry‘ menší, u někoho větší. Je prokázáno, že mozek těch, kteří prodělali v dětství větší traumata nebo byli zanedbáváni, se vyvíjí odlišným způsobem než u lidí, kteří měli

„Věřím na léčivou sílu všímavosti, laskavosti a soucitu se sebou. Věřím, že se vždycky dá začít tady a teď a udělat něco dobrého a smysluplného.“



Řekněte si o pomoc



Pokud cítíte, že jste na hraně, nebo dokonce za hranou svých psychických možností, a potřebujete akutní pomoc, využijte krizovou intervenci. Je to specializovaná disciplína psychologické pomoci, která má za úkol řešit problém „tady a teď“ a nenahrazuje tedy systematickou péči. Seznam míst, kam se můžete v krizi obrátit, najdete například na stránkách neziskové organizace Nevypusť duši.

▷ pevné zázemí," pokračuje. Ti, kdo neměli v dětství dostatek hormonu oxytocinu, kterému se přezdívá „hormon lásky a důvěry“, se potácejí mezi stresem a dosahováním výkonu. Je pro ně typické, že se „sesypou“ z každé maličkosti nebo reagují neadekvátně, třeba se opijí nebo se sebepoškozují. To ale zafunguje jen na chvíli a pak je jim ještě hůř. Bez klidného spočinutí nemají možnost se zahojit nejen z velkých ran, ale ani z drobných nepřijemností, které vláčejí stále s sebou. „Někdy se člověk nezhroutí z toho, co aktuálně prožívá, ale z toho, z čeho neměl šanci se uzdravit. Vlastně se mu nic hrozného neděje, jen samé běžné starosti. Nic, co by se nedalo zvládnout... Tady je zase na místě paralela s tělem. Chodit s bolavým kotníkem není snadné, ale jde to. Když se však dostatečně nezahojí, a navíc vás někdo kopne do kolene, přestanete časem chodit úplně.“

Zakusit přijetí druhých

Lidé, kterým se nedostane v dětství dostatečného přijetí, nejsou schopní se s druhými lidmi opravdově potkávat, sdílet s nimi zážitky a jen tak v klidu spočinout. Tento hendikep se bohužel zapisuje do genů a je dědičný. Neznamená to však, že je všechno ztracené. Když nezažijeme bezpodmínečné přijetí od rodičů, může se nám ho dostat jinde. Dítě z patologické rodiny, kterému se podaří navázat kvalitní vztah, má dramaticky vyšší šanci na vyléčení. Není to nutně vztah s druhým člověkem, může to být i vztah spirituální. S někým, kdo miluje, a zároveň nesoudí a nehodnotí. Také dobrá terapie může člověka postupně naučit, jak najít svůj vnitřní klid. „Alespoň jeden dobrý vztah, ve kterém cítíme přijetí, je takzvaně nepodkročitelné minimum, bez kterého se nikdo neobejde. Nemusíme být s druhým často, ani nemusíme řešit nic zásadního, stačí jen o sobě vědět a občas si popovídat. Laskavý vztah bychom měli pěstovat i sami k sobě, ale nejde to bez toho, že bychom zakusili přijetí od druhých. Úzce to spolu souvisí. Když nezažijeme přijetí, neumíme přijmout sami sebe. A když to neumíme, ani k nám nedolehne, že o nás někdo stojí. Řekneme si: Kdo by mohl mít rád někoho tak strašného, jako jsem já!“ popisuje situaci Jana Kučerová.

Zdrojem vnitřního klidu může být i kontakt s živou přírodou, která nehodnotí, neposuzuje, nic od nás nechce. Zvířata jsou dokonalá v tom, že všechno prožívají tady a teď a dávají to ihned najevo. Naše prožívání provází spousta zábran. Slušný člověk se přece nerozčíluje a silné emoce projevuje jen hysterka. Být v kontaktu s autentickým zvířetem může být osvěžující a inspirativní. Pouhé pozorování přírody nám pomůže navodit potřebný vnitřní klid.

Trápení minulá i budoucí

Život nám komplikuje nejen to, co se právě odehrává, ale i naše minulost a obavy z budoucnosti. Jana Kučerová k tomu uvádí: „Mám ráda výroky

Miminko přijímá současně s mateřským mlékem oxytocin, kterému se přezdívá „hormon lásky a důvěry“. Díky němu se upevňuje pouto podobné zamilovanosti, které je základem pro všechny budoucí vztahy.

Marka Twaina, který to přesně popisuje: ‚V životě mě trápila spousta věcí, z nichž většina se nikdy nestala! Na jednu stranu je sepětí s minulostí důležité v tom, že sbíráme zkušenosti, které nám pomáhají se chránit proti nebezpečí. Například bereme vitamin C, abychom ne onemocněli, a pojistíme se proti krádeži. Na druhou stranu se permanentně sužujeme věcmi, které možná ani nenastanou, a i kdyby nastaly, nemáme na ně žádný vliv. To může vést k frustraci, depresím, a dokonce k sebevraždám. Pomůže, když se zaměříme na to, co můžeme reálně obsáhnout. A velmi pomáhá, když se věnujeme fyzické aktivitě, u které přemýšlíme jiným způsobem a rovnou vidíme výsledek.“

Snižit nároky na všech frontách

Během koronavirové pandemie prožívali obavy z budoucnosti a ztrátu pevné půdy pod nohama z různých důvodů téměř všichni z nás. Jak se s tím vyrovnat? „Nejlepší je připustit si, že nebudeme zvládnout ani

si dovolit všechno to, co je pro nás za normálních okolností běžné. Odložme očekávání a snižme laťku ve všech oblastech. Smířme se s tím, že se děti nenaučí všechno na sto procent a možná na sebe nebudeme doma tak milí jako jindy. Nakonec se v těžkých časech vytříbí to, co je opravdu důležité. Nejistota působí na potlačený strach ze smrti, což má mimo jiné za následek i to, že mnohem víc lpíme na životě a víc si ho užíváme. Když si to pustíme, je to na jednu stranu děsivé, na druhou stranu svým způsobem očistné. Najednou víme, co je a co není důležité. A může to posílit i vztahy s druhými lidmi. Třeba i proto, že kdykoliv se s nimi loučíme, chceme se rozloučit dobře.“



Mgr. Jana Kučerová

Psycholožka, psychoterapeutka a lektorka, která provozuje soukromou psychologickou a psychoterapeutickou

praxi POD KROVY. Poskytuje individuální psychologické poradenství, krizovou intervenci a psychoterapii a také provází v rozhodování o ukončení těhotenství. Pořádá otevřená relaxační setkání a ucelený kurz relaxací a mindfulness technik a vede workshop KPZ pro duši, ve kterém si klienti zmapují své osobní zdroje a jistoty. Kurz První psychické pomoci či workshop KPZ pro duši připravuje také na míru pracovním kolektivům a firmám.

Více na www.podkrovky.cz.

Kultura



Kino

Moje kino LIVE

www.mojekinolive.cz, [#spoludomavkine](https://twitter.com/spoludomavkine)

Projekt Moje kino LIVE vznikl na jaře v době uzavření kamenných kin. Iniciovala ho spřátelená kina Aero, Bio OKO, Světozor a nové butikové kino Přítomnost z Prahy, Bio Central z Hradce Králové a Univerzitní kino Scala z Brna. Projekce probíhají formou živého streamu. Stačí si vybrat film v programu na GoOut a koupit si e-vstupenku. Současně s ní vám přijde do e-mailu odkaz na stream. Organizátoři se snaží navodit atmosféru kinosálu se vším, co k němu patří. Čekají vás živé úvody tvůrců i kinařů, reakce diváků i další přidružené formáty jako zvuky z kinokavárny a skvělá hudba. Před projekcí si můžete povídat s ostatními diváky i kinaři prostřednictvím chatu a po skončení můžete ještě probrat dojmy a filmové zážitky. _

Kniha

Jaroslav Petr, Desatero myslů

Vychází 12. 1. 2021

Všechno o světě kolem nás se dozvídáme prostřednictvím smyslů. A zdaleka k tomu nevyužíváme jen známou pěticu tvořenou zrakem, sluchem, chutí, hmatem a čichem. Zvířatům ovšem nabízejí jejich smysly takové vnímání světa, jaké si jen stěží dokážeme představit. Některé ryby vedou rozhovory prostřednictvím elektrických výbojů, zpěvní ptáci slyší blížící se bouři s několikadenním předstihem, želvy doveudou hmatat i přes tvrdý krunýř a sépie registrují pestré barvy, i když jsou barvoslepe. Jaroslav Petr shromáždil neuvěřitelné množství různých anomálií, kuriozit a zvířecích přeborníků a jejich prostřednictvím nás zavádí do říše zvířecích smyslových vymožeností, nad kterými často zůstává rozum stát. Zároveň ale také upozorňuje na úskalí, která zvířatům, jejichž smysly se utvářely a evolučně cízelovaly po tisíciletí, způsobují násilné zásahy do přírody, ať již jde o světelné znečištění, ruch velkoměst či lodní doprava a sonary pročešávající mořské hlubiny, které ohlušují velryby. _



Film

Francouzská depeše

Česká premiéra 28. 1. 2021

Dlouho očekávaná novinka filmového mága Wese Andersona přenesse diváky do druhé poloviny minulého století, do poválečné Paříže. Snímek navracející poetiku Grandhotelu Budapešť je popisován jako milostný dopis žurnalistům zasazený do pobočky amerických novin sídlících právě v metropoli Francie. Sledujeme tři příběhové linie, v nichž se představí tradičně silné osazenstvo herců. Někteří z nich již své zkušenosti s režijní prací Wese Andersona mají, jsou to Bill Murray, Tilda Swinton, Frances McDormand (Tři billboardy kousek za Ebbingem) nebo Mathieu Amalric (Quantum of Solace, Grandhotel Budapešť), další jsou pod jeho vedením nováčci, mezi než patří například Benicio del Toro, Timothée Chalamet (Dej mi tvé jméno) nebo Jeffrey Wright (seriály Westworld, Boardwalk Empire). _



Kniha

Máirtín Ó Cadhain, Klíč

Vychází 31. 3. 2021



Říká se, že irský a český smysl pro humor k sobě mají blízko. Novela velikána irskojazyčné literatury Máirtína Ó Cadhaina to potvrzuje. Věčná škoda, že si ji nemohl přečíst Franz Kafka, najisto by se rozveselil. Klíč pojednává o malém dublinském úředníčkovi, jehož život je naplněn přesouváním šanonů, lepením štítků a vyplňováním formulářů. Když však jednoho dne odjede jeho nadřízený na dovolenou a zamkne jej v kanceláři, dojde k existenciálnímu zápasu. Takový úřední klíč, to není žádná legrace, o jeho výrobu je třeba zažádat na příslušném lejstru orazítovaném náležitými odbory. Vyvázne náš hrdina živ a zdrav? _

Výstavy

Online procházka po našich i světových galeriích

Když nemohou lidé do muzeí a galerií, přichází umění za nimi. Některé online prezentace jsou digitálními otisky reálné existujících expozic, jiné vznikají na míru internetovému prostředí. Virtuální prohlídky expozic a online přístup ke sbírkám nabízejí kromě jiných například British Museum v Londýně, Art Institute v Chicagu nebo Vatikánská muzea v Římě. Umělecké skvosty najdete také v online kolekci Národní galerie v Praze na webové adrese sbirky.ngprague.cz, aktuální i již ukončené výstavy si můžete prohlédnout ve virtuálním prostoru Národního muzea v sekci online výstav na www.nm.cz. Projekt 3D VIRTUAL TOUR, který je součástí kampaně #NoDdigital, se snaží poskytnout autentický prožitek z návštěvy galerie. V současné době si můžete na adrese nod.roxy.cz v sekci výstav užít expozici Kryštofa Strejce Sám sobě kadeřníkem, která byla uzavřena pouhé dva dny po vernisáži. _



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.





BBCENTRUM

POSUŇTE SVOU FIRMU NA VRCHOL

Výjimečná nabídka pronájmu kanceláří
v ikonické Filadelfii

 602 200 130

BBCENTRUM.CZ