

# city

CO SE AKTUÁLNĚ DĚJE  
V BB CENTRU  
Flexibilní  
ve FLEKSI

Rozhovor

**Běhejte se psem  
o závod. Canicross  
upevní fyzičku  
i vztah se zvířetem**

**Radek Mráz, G4S:  
Rád se obklopuji  
pozitivními lidmi.  
Křik u nás  
nefunguje**

# OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU



BB CENTRUM

## RESTAURACE

- Ristorante Pizzeria Grosseto
- Maranatha – vegetariánská restaurace
- Baifu – sushi bar
- Dian – moderní vietnamská restaurace
- Dhaba Beas – vegetariánská indická restaurace
- Ugo – fresh & salad bar
- GTH – jídelna
- Vyskočilka – česká restaurace
- Perfect Canteen Moneta Money Bank – jídelna
- Mango – čínská restaurace
- Puzzle Salads
- Sushi Time
- Roast & Grill Bistro
- Office food – jídelna
- Puzzle Pasta

## OBCHODY

- Albert – supermarket
- dm drogerie
- Sommellerie – víno, káva, delikatesy
- JK Jitka Kudláčková Jewels
- Květiny Romantika
- Anthony´s – pánské oděvy
- bikero
- Maranatha – zdravá výživa
- Bianco & Rosso – italské delikatesy
- Don Pealo – trafika
- Novus Optik
- arena – sportovní oblečení
- Asko – showroom

## KAVÁRNY

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

## SLUŽBY

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

## 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
- Balance Club Brumlovka
- Park Brumlovka
- Dětské hřiště
- Psí louka s herními prvky
- Tenisové kurty
- Baarův park
- Atletický stadion
- Dětské hřiště
- Víceúčelové hřiště
- Body Express
- Náměstí Ellen G. Whiteové
- Brouk – pohyblivá instalace

## ZDRAVOTNICTVÍ

- Magistra – lékárna
- Urosanté – urologické a andrologické centrum
- Roseta – Centrum komplexní péče
- MUDr. Denis Krupka – zubní lékař, dentální hygiena

## VZDĚLÁVÁNÍ

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

## DOBÍJECÍ STANICE PRO ELEKTROMOBILY

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

## VÝDEJNÍ MÍSTA

PPL (Budova Filadelfie, Sommellerie)  
Blocks (Budova Filadelfie, vstup ke kancelářím z ul. Želetavská)  
Z-BOX – Zásilkovna (Baarova 18)  
Z-BOX – Zásilkovna (ul. Václava Sedláčka)  
AlzaBox (Budova Beta, veřejný parking)



# Milí čtenáři,



Vítejte  
v novém  
BB Centru

Jsm rádi, že vám čtenářům můžeme přinést další zajímavosti a novinky z BB Centra. Za poslední rok a půl jsme zde intenzivně pracovali na další příjemné proměně této lokality, aby se zde ještě lépe pracovalo, sportovalo, relaxovalo, zkrátka žilo.

Velká část tohoto vydání časopisu City je věnována právě renovacím veřejného prostoru, do kterého společnost Passerinvest Group investovala více než čtvrt miliardy korun z vlastních zdrojů. Jsme velmi rádi, že vám můžeme obrazovou, ale i audiovizuální formou přiblížit proměnu BB Centra v posledním roce. Podíváme se do zrevitalizované Želetavské ulice, na nově vybudované Náměstí Ellen G. Whiteové, instalaci pohyblivé plastiky „Brouk“ či do „nového“ Balance Clubu Brumlovka, neb prošel největší svojí proměnou.

O tom, že je BB Centrum atraktivní lokalitou, svědčí i plnící se zrekonstruovaná Budova B. Od listopadu letošního roku zde nabídneme služby flexibilních kanceláří a coworkingového prostoru s názvem FLEKSI. Otevřené jsou zde již první dvě maloobchodní jednotky, a to bikero, česká jednička na trhu s cyklistickým zbožím, a pánský butik Anthony's, který dokáže obléknout od hlavy až k patě každého muže. Vyzpovídali jsme také pana Mráze, generálního manažera bezpečnostní agentury G4S, jež je dalším velkým nájemcem této budovy. Prozradil nám například, jak ve společnosti navzdory trvající pandemii dosáhli růstu nebo co má na BB Centru rád.

Děkujeme vám za přízeň.

**Kristýna Samková**  
Passerinvest Group

Kde nás najdete

Pokud vás zajímá, co se u nás děje, navštivte stránky [bbcentrum.cz](http://bbcentrum.cz) nebo se podívejte na náš Facebook.

[www.bbcentrum.cz](http://www.bbcentrum.cz)

 Brumlovka

 Brumlovka

 Budova Filadelfie

# Obsah

□ Proměny BB Centra. Více na str. 6



- 5 **Fotografie čísla**
- 6 **Co se děje v BB Centru**
- 14 **Představujeme:** Anthony's, ASKO, We hate ironing, bikero
- 18 **Pracují mezi námi:** Radek Mráz, G4S: Rád se obklopuji pozitivními lidmi. Křik u nás nefunguje.
- 24 **O čem se mluví:** Když staví váš soused, bohatnete také
- 28 **Balance Club Brumlovka:** Nevšední zážitek všedních dní
- 31 **Maranatha:** Otázka původu – stvoření, nebo evoluce?
- 32 **Sport a zábava:** Běhejte se psem o závod. Canicross upevní fyzičku i vztah se zvířetem
- 36 **Zdraví:** Jak předejít syndromu počítačového vidění
- 40 **Kulturní tipy**



Fotografie čísla

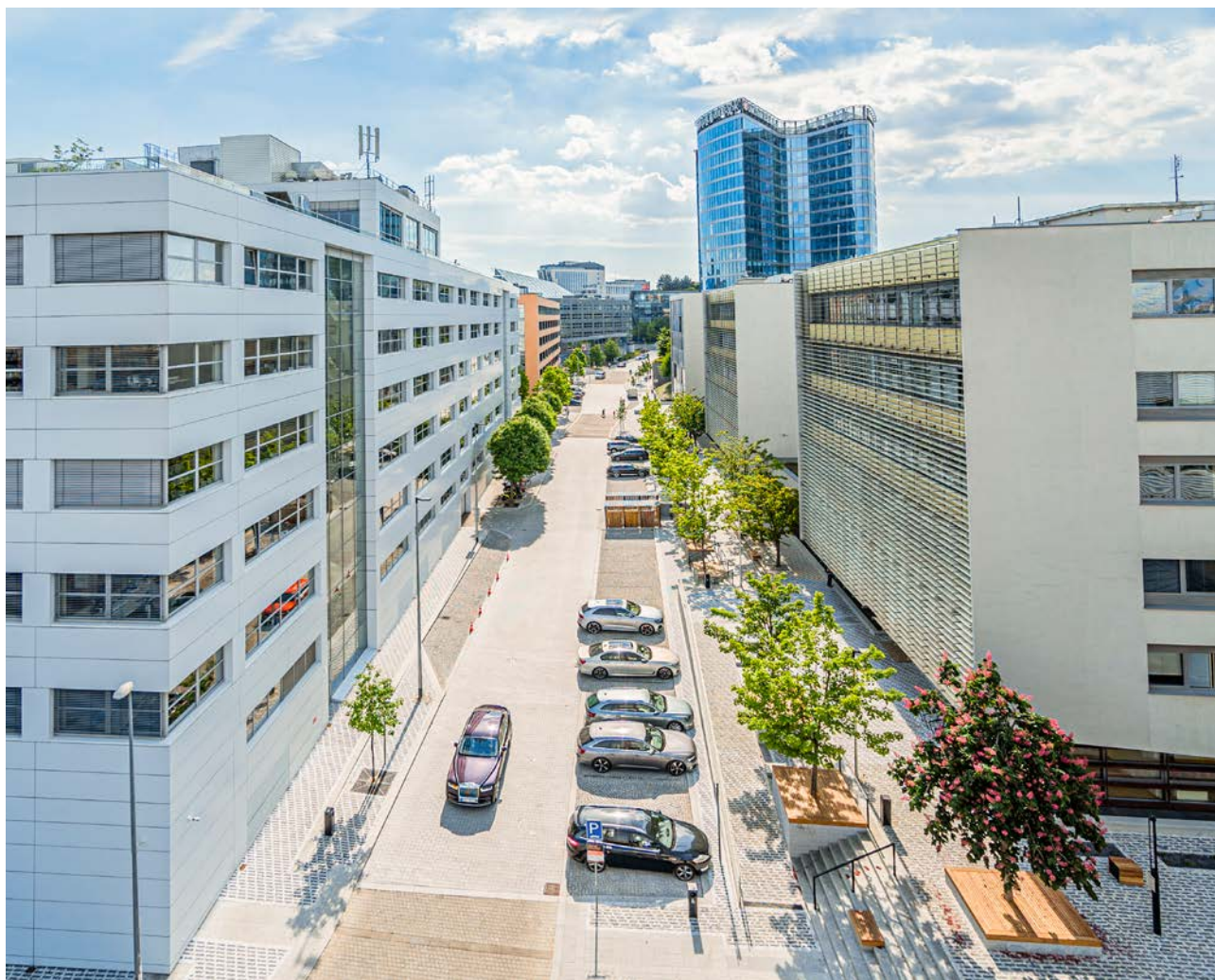
### **Vnitroblok s vodním prvkem a zelení u Budovy B**

Otevřený vnitroblok administrativní Budovy B je pravým relaxačním zálivem, místem otevřeným pro širokou veřejnost, kde si v klidu vychutnáte obědovou pauzu, utřídíte myšlenky nebo jen dáte odpočinout očím od počítačového záření. Najdete zde kromě zeleně i vodní prvek, který působí táááák relaxačně. Už jste navštívili? \_

# Proměny BB Centra

---

Máte-li chuť, pojdte si s námi prohlédnout, co je na Brumlovce nového, tedy jak se za poslední rok lokalita proměnila. Společnost Passerinvest Group investovala v roce 2020 a první polovině roku 2021 nemalý obnos do stavebních úprav a budování veřejného prostoru BB Centra. A je to znát. Částka 275 milionů Kč, která nezahrnuje žádné státní či jiné dotace, byla využita k úpravám například ulice Želetavské, budování nových odpočinkových zón nebo rekonstrukci Balance Clubu Brumlovka. Jde o ucelený soubor změn, které mnohdy na první pohled nemusí být patrné, přesto utvářejí obraz svěží lokality Brumlovka. Dovolte nám proto přiblížit jednotlivé střípky mozaiky a poskládat tak ucelený obrázek ještě lepšího BB Centra, než bylo před rokem.





### Modernější a klidnější ulice Želetavská

Ulice Želetavská prošla kompletní revitalizací a svou funkcí se přiblížila pěší zóně. Původní asfalt na chodnících nahradila pražská mozaika, na ulici byla položena kamenná dlažba, která umožňuje zasakování dešťové vody do spodních půdních vrstev, v letních měsících neakumuluje teplo a zároveň působí estetičtěji. Vše se upravilo tak, aby ve smíšené zóně (s maximální povolenou rychlostí 30 km/h) došlo k celkovému zklidnění provozu a zvýšení pohodlí a bezpečnosti pohybu chodců.

Stejně jako se to dělalo v minulosti, nechali jsme se i my při plánování změn inspirovat životem a tak, namísto vyšlapaných cestíček a udusaných míst ve svahu u Budovy D, Villas a Rezidence, byly instalovány nové relaxační a pobytové prvky – dřevěné lavice v pochozí části ulice. Nově upravené stromořadí poskytuje v letních měsících příjemný stín. Stromy mají dostatek místa pro rozvoj kořenového balu a pravidelnou zvláhu z automatického systému. Udržované prostory v palubách jim umožňují zdravý růst. ▶





### K odpočinku zvou nové relaxační zóny

Nejvýraznější proměnou prošel prostor v okolí nově zrekonstruované Budovy B. Před hlavním vchodem se rozkládá Náměstí Ellen G. Whiteové s lavičkami, vzrostlými stromy a tryskovou fontánou. Součástí rekonstrukce bylo rovněž založení nového, a navíc veřejnosti přístupného atria doplněného o parkový mobiliář určený jak k relaxaci, tak i práci mimo kancelář. Vedle dřevěných ploch určených k posezení je součástí vnitrobloku také vodní prvek a bohatá zeleň zcela naplňující strategii Brumlovky být příjemným místem pro život i práci.

Další zcela nový odpočinkový prostor pro veřejnost vyrostl mezi Budovou D a Villas. Ten přirozeně navazuje na Baarův park a skýtá příjemná zákoutí. Zejména v létě ocení návštěvníci otevřený altán s lehátky a posezením z přírodních materiálů.

Na Náměstí Brumlovka lze využít houpačky, stoly s vysokými stoličkami nebo lehátka u tryskové fontány. Vznikl tak mimořádně hodnotný odpočinkový prostor, který si oblíbili zdejší zaměstnanci i maminky s dětmi, které se rády osvěží v proudech vody v horkých letních dnech.



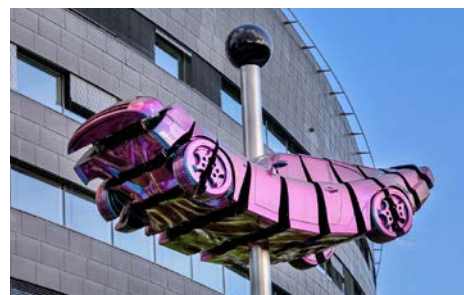
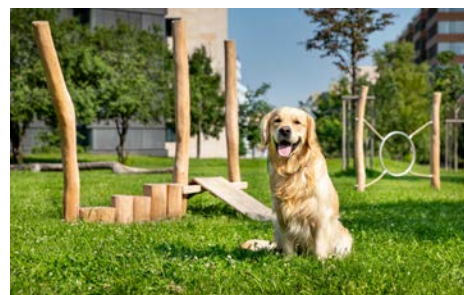
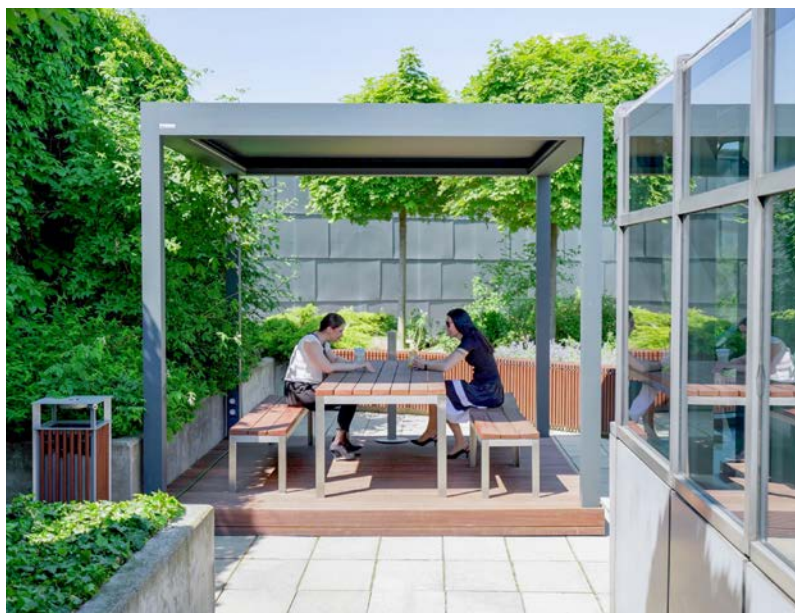




Na střešních terasách budov Alpha a Budova B došlo k instalaci stínících pergol a doplnění zeleně, což přináší nejen pozitivní efekt pro jejich uživatele, ale i ekologii.

S průběžnou revitalizací se nezapomíná ani na zelené plochy a parky. V Baarově parku nahradila původní dřevo-plastová prkna estetičtější pražská mozaika s tropickým dřevem, u dětské zóny v Parku Brumlovka přibylo mlhoviště a vylepšení se dočkal i venkovní atletický stadion. Dokonce ani čtyřnozí kamarádi nepřišli zkrátka, protože psí louka v Parku Brumlovka byla doplněna o nové agility herní prvky.

Všechny návštěvníky BB Centra vítá originální pohyblivá instalace Davida Černého s názvem Brouk, která svým vzhledem připomíná legendární Porsche 911. Určitě ji nepřehlédnete. Je umístěna před budovou Alpha při sjezdu z pražské magistrály. ▶



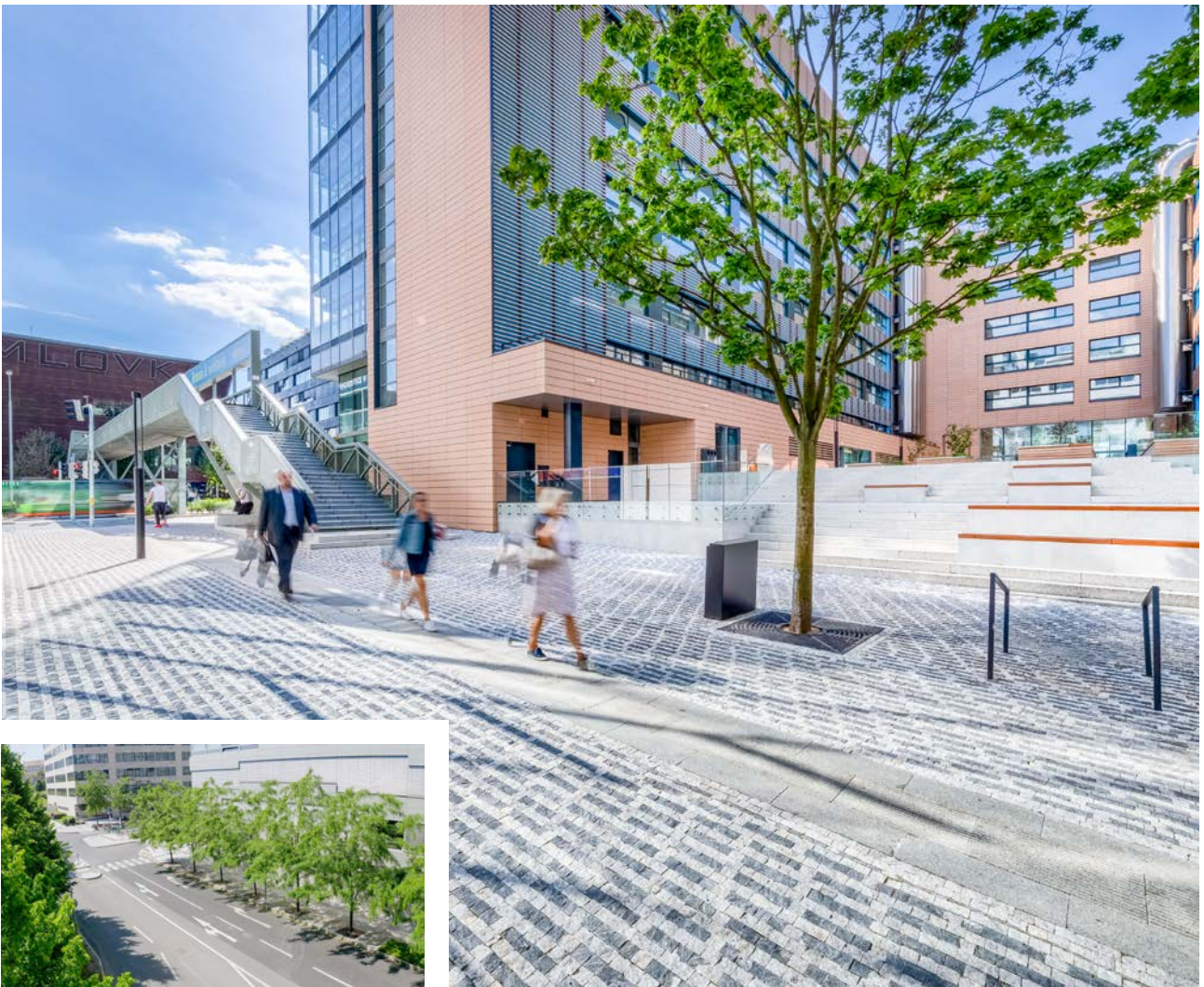


### **Dbáme na vaše pohodlí a bezpečí**

V rámci opatření pro zvýšení plynulosti automobilové dopravy, což má za následek snížení emisí, zlepšení komfortu řidičů, ale též zvýšení bezpečnosti chodců, byl vybudován nový odbočovací pruh v ulici Václava Sedláčka.

Na ochranu chodců bylo myšleno i v okolí Vyskočilovy ulice. Kromě ochranných sloupků na chodnicích přibýlo i nové velkorysé a bezpečné schodiště na lávku. Schodiště slouží zároveň jako zastřešení laviček, a tak chrání čekající na autobus před deštěm či prudkým sluncem. Novinkou je i vypouklé zrcadlo, které ukazuje přichozím na zastávku z ulice Želetavské, zdali se autobus blíží, a zdali je tedy nutno popoběhnout, nebo je klid na zastávku dojit bez poklusu.

Modernizace se dočkala také autobusová zastávka Filadelfie, která je nově zastřešená. Je krásnou ukázkou moderní, funkční a zároveň pěkné zastávky pro městskou hromadnou dopravu. ▶





### **Budovy získaly nové reprezentativní prostory**

Změny na Brumlovce se samozřejmě neodehrávaly jen venku, došlo i k několika významným úpravám společných prostor budov. Například kompletní facelift vstupního lobby a recepce budovy Filadelfie, které se díky vertikální zahradě příjemně propojily s obchodní pasáží. Vertikální zahrady zde vznikly dokonce dvě. Naproti nové recepci s pocitovým a informačním videomappingem byl nově též otevřen oddělený prostor pro neformální setkání.

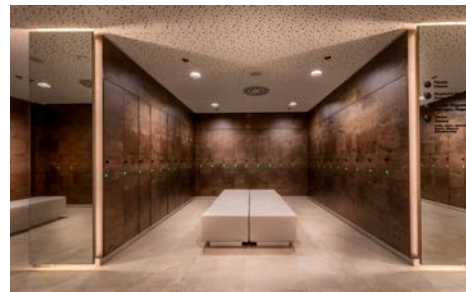
V budově Beta vzniklo nové vnitřní schodiště usnadňující pohyb mezi přízemím a prvním patrem, jež má za důsledek i snížení potřeby užívání výtahů, potažmo spotřeby el. energie a tím snížení dopadů budovy na životní prostředí. Navíc v atriu přibyla i zeleň, aby se i budova Beta nejen ekologicky, ale i esteticky z zelenala. \_





### Absolutní zážitek z relaxace je nyní na dosah

Zde bychom se mohli rozepsat na celý článek a pořád by to nebylo dost. Fitness a wellness centrum Balance Club Brumlovka dokončilo zdárně misi kompletní renovace prostor. Návštěvníci zde již využívají nový nerezový 25m bazén a vířivku, zcela novou saunovou zónu, zrekonstruované šatny včetně sociálního zařízení, novou recepci a tak dál a tak dál. Více vám opravdu raději představíme v samostatném článku o novém Balance Clubu na straně 28.



### Videoprohlídka BB Centra

Na stránkách časopisu žel není prostor pro vše, o co bychom se chtěli s vámi podělit. Připravili jsme proto i video, které vám během tří minut přiblíží atmosféru nové Brumlovky. Přehrát si jej můžete zde.



## **4 otázky pro: Marii Tlapákovou Majitelku Tlap's Coffee v budově Filadelfie**

Sympatická majitelka kávového bistra v přízemí budovy Filadelfie těší už druhým rokem zaměstnance i návštěvníky BB Centra výběrovou kávou a skvělými domácími zákusky. O čem jiném jsme si s ní mohli povídat než o kávě?

### **Dokážete odhadnout podle typu zákazníka, jakou kávu si objedná?**

Řekla bych, že ještě 5 let zpátky to bývalo jednoznačnější, ale dnes je u nás mezi nejoblíbenějšími nápoji třeba flat white a batch brew (filtrovaná káva), které pijí snad všichni bez rozdílu pohlaví či věku.

### **Co je na vedení vlastní kavárny nejsložitější? A co je naopak největší radostí?**

Nejsložitější je časová náročnost. Provoz kavárny není práce jen v otevírací době. Kvůli kvalitě si sami pečeme a připravujeme veškeré jídlo, což často zabere ještě víc času, než trávíme za kávovarem. Nejkrásnější pak je, když někdo naši tvrdou práci ocení a vidíme, že jsme mu udělali radost dobrou kávou nebo dezertem.

### **Sledujete kávové trendy? Co je nebo bude kávovým hitem v nejbližší budoucnosti?**

Provozovat kavárnu na úrovni, o kterou se snažíme, bez sledování trendů nelze. Osobně mě teď hodně baví experimenty se zpracováním káv. Už to není jen promytá, suchá a honey metoda jako dříve. Je naprosto úžasné, jakou chuť dá zrnkům třeba různě dlouhá fermentace.

### **Co si myslíte o přidávání mléka a cukru do kávy?**

Myslím si, že si výběrová káva zaslouží být ochutnána ve své čisté podobě. Na druhou stranu si musí baristé uvědomit, že pro spoustu lidí je káva „jen“ horký nápoj, zdroj kofeinu nebo možná jedna z mála radostí dne. Pokud zákazníkovi vykouzlí úsměv na tváři velké latté s oříškovou příchutí, tak mu ho mile ráda připravím.

### **Jakou kávu máte vy sama nejraději?**

Nejraději mám buď filtrovanou kávu, nebo flat white. Na filtrované kávě mám ráda slabší intenzitu chuti, která dává prostor vyniknout jednotlivým tónům, které jsou specifické pro výběrovou kávu.

# Rádi o vás pečujeme

V ČEZ děláme našim zákazníkům život jednodušší. Vždy se snažíme pomáhat, jako bychom to dělali pro své blízké.



[www.cez.cz](http://www.cez.cz)

JSME S VÁMI. SKUPINA ČEZ



→ Budova B

# Anthony's

Nedělejte kompromisy mezi  
pohodlím a dokonalým vzhledem

V konfekci si většinou nevyberete, ale nechce se vám čekat na zakázkové šití? V butiku Anthony's našli recept na dokonale padnoucí konfekční košile. Tajemstvím úspěchu je široký výběr velikostních a stříhových kombinací a individuální přístup ke každému zákazníkovi. Z Anthony's se neodchází s prázdnou.

**B**ritská značka Anthony's se specializuje na společenské a „smart casual“ oblečení výhradně pro muže. Kromě košil najdete v butiku v Budově B kompletní sortiment, tedy obleky, košile, trička, volnočasové kalhoty a saka. Košile bývají pro muže největším oříškem, proto se na ně v Anthony's zaměřili a vyladili nabídku a přístup k zákazníkovi do nejmenších detailů.

### Střih je alfou a omegou padnoucí košile

„Vše začíná střihem,“ vysvětluje majitel prodejny Jiří Vlček. „Máme k dispozici čtyři stříhové varianty, abychom uspokojili jak zákazníky, kteří preferují více pohodlí, tak ty, kterým vyhovují košile na tělo,“ pokračuje. Velikost košile jde ruku v ruce s obvodem límečku. Výběr v Anthony's začíná na velikosti 37, která padne dospívajícím zákazníkům, na druhé straně velikostní škály je pak číslo 51. „Těchto košil prodáme jenom několik kusů ročně. Odcházejí s nimi zákazníci, kteří by si pravděpodobně konfekční košili jinak nekoupili a museli by si ji nechat ušít na míru,“ říká Jiří Vlček. Snad nejdůležitějším aspektem je délka těla a rukávů košile. Češi patří k deseti nejvyšším národům světa. Běžné konfekční košile jsou obvykle designované v zemích s menšími muži, a proto nemají pro českého zákazníka dostatečně dlouhé rukávy. „V Anthony's nabízíme čtyři délky rukávů a těla košile, takže se u nás obléknou i ti nejvyšší muži. Z našich běžných zásob košil na prodejně jsme dokonce oblékli celý basketbalový tým Nymburka,“ vypráví s úsměvem majitel.

### Změřeno za pět minut

Muži neradi dlouho nakupují a v Anthony's se s tím počítá. Nejdříve se vás ujme profesionální obsluha, jejímž úkolem je vybrat správnou velikostní kombinaci. Zjistí správné míry a nechá



vás obléknout zkušební košili. Měření je do pěti minut hotové a stačí ho absolvovat jen jednou. Když košile padne, je další postup jednoduchý. Dostanete na výběr ze čtyřiceti různých barev a vzorů. V nabídce jsou košile na běžné zapínání i na manžetové knoflíčky. Vaše míry se následně uloží do databáze. Kdykoliv si tedy přijdete pro novou košili, jen sdělíte obsluze své jméno nebo e-mail a můžete nakupovat. Stejně tak může košili pořídit třeba vaše manželka, protože velikostní řada a proporce košil se nemění.

### Oblek jako ulitý

Velký výběr se týká také obleků: Tři varianty střihů, tři varianty délek a dvanáct různých

velikostí. Navíc je možné jakkoliv kombinovat velikosti saka a kalhot. „Tím se řeší nejčastější problém mužů při výběru obleku, tedy že sako relativně dobře padne v ramenou, ale je moc dlouhé nebo krátké. A když padne náhodou i délka, tak k němu zase nesedí velikost kalhot. Délku kalhot zákazníkovi vždy zkrátíme na míru, a to zdarma a na počkání v naší prodejně,“ popisuje postup Jiří Vlček. Kromě košil a obleků naleznete v prodejně Anthony's také kvalitní obuv, mimo jiné značky Barker Shoes.

**TIP Anthony's:** „Zákazníkům doporučujeme koupit si k saku druhé kalhoty. Je to chytrý krok, protože kalhoty se opotřebují mnohem rychleji než sako. Pokud si pořídíte dvoje, životnost celého obleku znásobíte,“ radí Jiří Vlček.

ANTHONY'S  
LONDON

**Anthony's**  
Budova B  
[www.anthonys.cz](http://www.anthonys.cz)

# bikero.cz

Kvalitní cyklistika pro všechny teď  
komfortně i v BB Centru

→ Budova B

Pokud si chcete vybrat kolo nebo cyklistické doplňky bez čekání a front, můžete to nyní udělat snadno i v BB Centru. V Budově B se otevřela prodejna bikero.

Cyklistika zažívá v době pandemie velký boom. Prodeje kol vzrostly v porovnání s předchozí dobou až trojnásobně. Říkáte si, že to zní jako pěkná tlačenička? Žádný strach. Pokud uvažujete, že začnete jezdit na kole, nebo byste si rádi pořídili nový model a vybavení, žádné fronty vás v bikero nečekají.

### Komfortní kamenná prodejna

Zapomeňte na úzké uličky, nepřehledné řady kol, stísněné prostory klasických kamenných cykloprodejen. Vyzkoušejte novou prodejnu na Brumlovce.

Kolo a doplňky si nejdřív vyberte v pohodlí domova online a profesionálové z bikera vám vše obratem připraví v prodejně, kde si to pak v klidu vyzkoušíte. Když budete spokojeni, zboží si rovnou odvezete domů. Anebo vám v prodejně poradí, co vám sedne lépe.

Pokud se přijdete do bikera podívat osobně, nezapomeňte si také vyzkoušet trenážer na testování revolučního sedla All-Wings.

### Kurýrní služba online

Nemáte čas? Nebo se na návštěvu kamenné prodejny ještě necítíte? Vyzkoušejte službu bikero kurýr. Kurýr vám doveze smontované a seřízené kolo až domů! Samotná montáž a seřízení jsou totiž pro bikero velmi důležité, takže služby srovnatelné s těmi z běžné kamenné prodejny poskytují i takto na dálku.

Firmu bikero založila v roce 2015 parta sportovních nadšenců v Hradci Králové. Už



od samého vzniku společnosti je jejím cílem dostat kvalitní cyklistiku víc mezi lidi. Myšlenka slaví úspěch – pobočka v BB Centru je už třetí v pořadí a síť prodejen se brzy rozroste o další dvě.

Nová prodejna v BB Centru odráží nový koncept bikera „Bike-Air Connect“, který unikátně propojuje kamenné prodejny a e-shop. Má vzdušný a světlý design a funkční vychytávky, které zvyšují komfort zákazníka při nakupování a šetří jeho čas. Zakladatel bikera Jan Coufal říká: „Bike-Air Connect vystihuje svět bikerů, který je vzdušný, svižný, poskytuje prostor, neomezuje a dává volnost. Zároveň je to smart koncept, který v postcovidové éře nakupování přebírá z oblasti online a retailu to nejlepší a spojuje to v jedno chytré řešení.“

**bikero**

**bikero**  
Budova B  
www.bikero.cz



Budova  
Beta

Lidé při nákupu domácích spotřebičů vybírali vždy hlavně dle spotřeby energií a vody. Pandemie ale změnila náš pohled na domov a s tím také nároky na jeho vybavení. Tím pravým pro náročné jsou spotřebiče ASKO, které spojují funkci a nadčasovou krásu. Od června najdete jejich showroom v budově Beta.

A

SKO jsou praktické a designové spotřebiče do kuchyně a koupelny. Jedná se o spotřebiče pro vaření, uchovávání potravin i vína nebo péči o prádlo. Vždy obsahují nejnovější technologii a funkce, které otestovali šéfkuchaři a profesionální provozové. Spotřebiče jsou úsporné, mají nízkou spotřebu vody i energie, ale pozadu nezůstává ani jejich odolnost, a tím pádem dlouhá životnost.

### Skandinávský styl – i pračka nebo trouba mohou dobře vypadat

Nejsilnějším trendem současnosti je absolutně čistý design spotřebičů, který dokonale splývá s interiérem. Spotřebiče ASKO vynikají kromě svých inovativních funkcí, úspornosti a odolnosti právě svým vzhledem.

Jejich skandinávský styl, to je svébytná estetika v podobě moderního, ale nadčasového minimalistického designu oprostěného od všech zbytečnosti.

### Krásu není pouze vzhled

Styl značky ASKO formuje také účelnost a ohleduplnost, kterým Skandinávce naučilo drsné klima a omezené zdroje. V ASKO věří, že pečlivě navržené produkty by neměly jen dobře vypadat. Měly by také zvýšit kvalitu života. Proto své spotřebiče vyrábí z kvalitních a odolných materiálů, které jsou mistrovsky zpracované a dokonale funkční.

Jak říká Daniel Ragin, Brand Ambassador značky ASKO: „Základem značky je nadčasový a prémiový design, kvalitní řemeslné zpracování a ohleduplnost ke zdrojům a životnímu prostředí.“

### Jeden příklad za všechny: Nejnovější vinotéka na 190 lahví vína

Vinotéka s prestižní IF GOLD AWARD dokáže daleko víc než jen hlídat temnotu prostoru, konstant-

ní teplotu, správnou cirkulaci vzduchu a vlhkost. Špičkově uskladní až 190 lahví vína, které bude zrát tak, jak má.

Postará se o sbírku všech vašich vín. Má totiž tři individuálně regulovatelné a spolehlivě oddělené teplotní zóny, čistý filtrovaný vzduch, kompresory bez vibrací, zpracovaný regálový systém uspořádání vín, a dokonce speciální prostor pro přípravu vína i skla před podáváním. Mobilní aplikace Vivino navíc zpřístupňuje řadu praktických funkcí a tipů.

### První český showroom je v BB Centru

První showroom v České republice najdete od června 2021



v budově Beta. Architektonický návrh vychází z konceptu ASKO, který byl k vidění například na prestižním mezinárodním veletrhu elektroniky a domácích spotřebičů IFA v Berlíně nebo v dalších zemích, kde jsou spotřebiče ASKO v nabídce. Autorkami projektu jsou architektky Maša Kresnik a Saša Hribernik.

„Multifunkční BB Centrum je pro nový showroom luxusních spotřebičů ASKO, určených pro kuchyně a prádelny, naprosto ideální. Sídlí zde mnoho prestižních tuzemských i zahraničních společností, je zde rozsáhlá rezidenční oblast a skvělá dopravní dostupnost i parkovací možnosti. Naše spotřebiče jsou technickou i designovou špičkou, která přináší radost z každé činnosti,“ uvádí Regina Netolická, Head of Marketing CZ/SK. \_



ASKO  
Budova Beta  
cz.asko.com



→ Budova  
Filadelfie

# We Hate Ironing

Díky We Hate Ironing si žehlení  
zamiluje každý!

Spočítali jste někdy, kolik času týdně strávíte praním, skládáním a žehlením prádla? Možná ne. Ale určitě jste se už někdy zasnili nad tím, jaké by to bylo, proměnit mávnutím proutku horu špinavého prádla ve voňavé poskládané komínky. S We Hate Ironing, první online čistírnou v České republice, to není sen, ale realita. Během dvaceti čtyř hodin máte hotovo, aniž byste museli hnout prstem.

**H**odit cestou do práce oblek do čistírny a cestou domů si ho vyzvednout. Nic neobvyklého. Ale co když pracujete z domu nebo cestou do práce žádnou čistírnu nemáte? Podobné otázky si kladl jeden z majitelů We Hate Ironing Jan Kmoch, který se v oboru praní a čištění prádla úspěšně pohybuje již několik let. Tak se před sedmi lety zrodil nápad rozšířit dvě kamenné pobočky – v pražském Florentinu a na Brumlovce – o službu, se kterou si můžete v rámci Prahy objednat praní a žehlení online. Kurýr oblečení vyzvedne a do druhého dne vám jej vrátí čisté a voňavé zpět. Přidanou hodnotou

je ochota kurýrů, kteří neváhají vyběhnout s taškou čistého prádla třeba do pátého patra.

## Stačí naházet špinavé prádlo do tašky

„Nejčastěji čistíme klasiku, jako jsou košile, obleky, šaty, ale nezalekneme se ani zimního oblečení, ložního prádla nebo potahů. V nabídce máme i ‚sensitive program‘, který je určený pro citlivou pokožku nejmenších zákazníků,“ vypočítá

## Chcete skoncovat se žehlením? Jak na to?

Stačí na webu [www.wehateironing.cz](http://www.wehateironing.cz) vyplnit jednoduchý online formulář, který vás krok za krokem provede objednávkou. Jednoduše si vyberete hodinový interval, kdy si má kurýr prádlo vyzvednout a kdy přivést zpět.



tavá služby Jan Kmoch. „Když nemáte čas nebo chuť prádlo před příjezdem kurýra roztřídit, nic se neděje. Stačí ho naházet do tašky a my se o vše postaráme. E-mailem vám sdělíme přesný počet kusů a výslednou cenu k zaplacení. Pomůžeme vám i v případě, že chcete prádlo jen vyžehlit,“ pokračuje Jan Kmoch. Kromě chemického čištění, praní a žehlení nabízí We Hate Ironing také čištění bot.

## Žehli si to i u přírody

Ve We Hate Ironing nemyslí jen na žehlení, ale i na životní prostředí. Používají se zde recyklovatelné plasty z technického recyklátu a od zákazníků se vybírají zpět kovová ramínka, pokud si to přejí. Ročně se tak ušetří několik tisíc ramínek, která by jinak skončila v koši. Společnost navíc každý měsíc nechává vysadit osmdesát stromů v lesích u Jiloviště u Prahy. \_

WE HATE IRONING

**We Hate Ironing**  
Budova Filadelfie  
[www.wehateironing.cz](http://www.wehateironing.cz)

G4S

# Radek Mráz, G4S: Rád se obklopuji pozitivními lidmi. Křik u nás nefunguje

S Radkem Mrázem, generálním ředitelem a předsedou představenstva bezpečnostní agentury G4S, jsme si povídali právě v době, kdy v jeho firmě vrcholily přípravy na stěhování do BB Centra. Rozhovor se točil okolo jeho očekávání, otevřeného způsobu vedení lidí i okolo toho, co s člověkem udělá cesta kolem světa.

## Proč se vlastně vaše společnost G4S rozhodla stěhovat do BB Centra?

V loňském roce jsme prodali divizi svozu a zpracování hotovosti a stali jsme se spíš bezpečnostně technologickou firmou, čemuž už naše kanceláře v Libni nevyhovovaly. Kromě toho jsme jako technologická firma chtěli sídlit mezi těmi nejlepšími v oboru a jako poskytovatel bezpečnostních služeb jsme také potřebovali být blízko našim klientům. Některé z nich, jako třeba Moneta Money Bank nebo Passerinvest, tu máme doslova za rohem.

## Co všechno si pod poskytováním bezpečnostních služeb lze představit?

G4S je globální firma, patřící do skupiny Allied Universal, která má celosvětově přes 800 000 zaměstnanců a působí ve více než 80 zemích světa. Jsme největším poskytovatelem bezpečnostních

služeb na světě. Máme dvě základní divize. Fyzickou ostrahu, což jsou recepční služby, strážní služby apod., a pak druhou divizi bezpečnostních technologií / systémů, tj. zabezpečovací zařízení, kamerové a přístupové systémy, požární systémy atd. Středobodem je náš pult centralizované ochrany, jeden z mála certifikovaných v ČR. Již nějakou dobu probíhá proces propojení těchto dvou divizí, protože fyzická ostraha dnes vypadá úplně jinak než dříve. Trh se vyvíjí a dává smysl právě fyzickou ostrahu kombinovat s technologiemi, abychom zákazníkům poskytovali moderní služby 21. století.

## Jsou nějaké konkrétní produkty, které by podle vás stály za zmínku?

V každé zemi jsou produkty jiné – např. v zahraničí se začínají ve velké míře užívat drony a my tak můžeme těžit z globálního pokrytí G4S a inspirovat se. Společnost G4S je také největší poskytovatel věžeňských náramků na světě mimo USA. Věžeňské náramky, tento dohled nad alternativní formou trestu, ještě v České re-

publice moc nefungují. Ale bude se konat veřejný tendr, kterého bychom se rádi zúčastnili. Naše portfolio zkrátka není jen o strážných nebo o napojení budov na pult centralizované ochrany, ale poskytujeme také celou škálu jiných produktů.

## Jak velkou máte v České republice konkurenci?

V ČR jsou desítky, možná stovky konkurentů v oboru ostrahy, ale velkých mezinárodních firem tu moc není. V rozsahu služeb, který nabízíme, tu na trhu operují jenom další dvě nebo tři podobné firmy.

Od lokální konkurence se také lišíme přísným etickým kodexem, který nás možná trochu v místních podmínkách limituje, ale je pro nás důležité jít opravdu etickou cestou. Vedeme zaměstnance k tomu, aby etický kodex dodržovali nejen v práci ale i v osobním životě. Naši klienti si ostatně často ani nemůžou dovolit spolupracovat s někým, kdo má reputační riziko. Striktní etický kodex je z tohoto hlediska naše velká výhoda.

## Co s vaší společností udělala pandemie?

Byznysově nás pandemie velmi zasáhla. Mezi naše klienty patří například Národní galerie nebo O2 arena, takže propad byl při uzavření těchto institucí značný. Jen pro ilustraci – když je koncert v O2 areně, zajišťuje ostrahu zhruba 200 lidí.

Za loňský rok jsme ale nakonec i po covidových výpadech obrátově rostli o zhruba 10 %, což považuji za velký úspěch.

## Jak si to vysvětlujete?

Má to dva důvody. Jednak se nám i během covidu podařilo získat spoustu nových zakázek ▶



Bezpečnostní agentura G4S je světovou jedničkou v poskytování komplexních bezpečnostních

řešení. Na českém trhu má 30leté zkušenosti. V současné době tu má téměř 1 300 zaměstnanců. Mezi služby, které poskytuje v Česku více než čtyřem stovkám klientů, patří bezpečnostní poradenství, fyzická ostraha a bezpečnostní systémy.





## Svým zákazníkům poskytujeme moderní služby 21. století.



a jednak jsme se snažili adaptovat naše portfolio služeb. Služby jsme rozšířili například o měření teploty zaměstnanců našich klientů, mezi hardwarem produkty jsme začali nabízet automatické termokamery na měření teploty, automatické detekce nošení roušek apod. Pro některé retailové řetězce jsme například instalovali systémy, které počítají množství lidí v prodejně tak, aby byl dodržen limit jednoho člověka na 15 m<sup>2</sup>.

Dopředu šla i digitalizace. Proces tu už sice běžel dříve, ale covid vše urychlil. Snažili jsme se tímto způsobem snížit riziko přenosu viru na minimum.

### **Ve funkci generálního ředitele působíte v G4S už víc než rok. Jaký styl vedení je vám blízký? Co vám funguje?**

Snažím se na management aplikovat prozaměstnanecký přístup. Žádný křik u nás nefunguje. Vybral jsem si do týmu lidi, kteří aplikují politiku otevřených dveří a kteří razí přístup „Ano a jak“

místo „Ne a proč“. S toxickými osobami se vždy velmi rychle rozloučíme. Rád se obklopuji pozitivními lidmi.

### **Kolik zaměstnanců vlastně v České republice máte?**

V České republice máme téměř 1 300 zaměstnanců, v Praze je centrála asi o 50–60 lidech, pobočku máme ještě v Brně a jinak se naši lidé pohybují v objektech klientů po celé České republice.

Stěhování do BB Centra odpovídá i naší zaměstnanecké politice, v rámci které se snažíme zaměstnancům zajišťovat to nejlepší pracovní prostředí. BB Centrum je úžasnou lokalitou, která se pyšní

krásným prostředím, spoustou restaurací a zelených ploch. V Budově B, kde sídlíme od července, máme také k dispozici terasu.

Například mně osobně se tu velmi líbí Balance Club. Myslím ale, že se naši zaměstnanci budou v celém BB Centru cítit dobře. Pro nás je to výhoda i z hlediska nábory, protože lokalita je lákavá. Nachází se blízko centra a má vynikající dopravní obslužnost.

### **Život ale není jen o práci – čím si dobijete baterky?**

Mám rád cestování, navštívil jsem kolem 100 zemí. Když jsem před 12 lety s manželkou vyrazil s batohem na cestu kolem světa, která trvala přesně 365 dnů, projeli jsme jich téměř 30. Cestovali jsme tak dlouho, dokud nám nedošly peníze. Z našich zážitků vlastně žiju dodneška. Takovou cestu doporučuji všem. Řekl bych, že kromě narození dětí je to to nejlepší, co jsem v životě udělal. Když jsme se vrátili, všechno v našem životě začalo běžet tím správným směrem.

### **To zní až ezotericky...**

Opravdu, tato investice se mi mnohonásobně vrátila. Je to asi tím, že se mi doslova otevřely oči. Na základě toho, co jsem všechno na naší cestě viděl a zažil, jsem si srovnal v hlavě priority. Pomohlo mi to získat potřebný náhled a pochopit, co je v životě důležité a co nikoliv. A právě tento náhled mi umožňuje dělat náročná manažerská rozhodnutí, ve kterých zohledňuji celý kontext, nejen peníze a ekonomickou výhodnost.

Jak říká můj šéf: No risk, no fun. Občas člověk musí zriskovat. Kdybych nejel, nebyl bych dneska tam, kde jsem. \_



### **Radek Mráz**

Současný generální ředitel a předseda představenstva získal inženýrský titul na Mendelově univerzitě v Brně. Přes 8 let působil ve společnosti UPS, kde vybrousil své manažerské a obchodní dovednosti až na pozici obchodního ředitele pro ČR, SR a Maďarsko.

V bezpečnostní agentuře G4S pracuje od roku 2018, od dubna 2020 pak jako generální ředitel.

V životě ho kromě narození dětí nejvíce inspirovala a ovlivnila cesta kolem světa. Se svou manželkou na ní projel celkem 30 států na 4 kontinentech a trvala přesně 365 dní.

Bud,  
anebo

### **Káva, nebo čaj?**

Čaj

### **Na hory, nebo k moři?**

Na hory

### **Knížka, nebo film?**

Film

### **Sport, nebo galerie?**

Sport

### **Dům, nebo byt?**

Dům

### **Kočka, nebo pes?**

Pes

### **Ranní ptáče, nebo sova?**

Zlatý střed

Flexibilní ve FLEKSI

# FLEKSI posune vaše podnikání dál

Pracovat, setkávat se a poznávat se. Tyto tři pojmy jsou hlavním mottem reprezentujícím FLEKSI prostor, kde si každý najde svůj „FLEK“ a přitom může zůstat „fleksibilní“. FLEKSI, nový projekt koncernu Passerinvest, nabídne od podzimu tohoto roku v Budově B nejen uzavřené kanceláře a místo pro coworking, ale také zasedací místnosti a prostory pro uspořádání workshopu nebo firemního večírku.

## Seznamte se s FLEKSI

Coworking je relativně novým stylem práce, která přivádí na jedno místo profesionály z různých oborů s různými podnikatelskými záměry. Sdílená pracoviště, která poskytují prostor pro vzájemnou inspiraci a získávání cenných poznětů, tak často fungují jako kreativní prostředí pro zcela nové projekty. Ne každému však otevřené pracovní místo vyhovuje, proto jsou sou-

částí FLEKSI konceptu i klidná, dedikovaná pracovní místa a uzavřené kanceláře, které poskytují dostatek soukromí. Je zde také možné jednorázově či dlouhodobě využívat zasedací místnosti, ať už pro schůzky s obchodními partnery či klienty nebo v rámci firmy. ▶

**Naším přáním je poskytnout klientům příjemný prostor pro práci a zajistit jim veškerý provozní servis.**



Designové prostory přímo vybízejí k uspořádání firemního večírku, oslavy, konference, workshopu, uvedení produktu na trh, networkingového setkání a podobné akce. S ničím si přitom nemusíte dělat starosti. Po předchozí domluvě můžete využít servisu týmu FLEKSI při přípravě celé akce, včetně zajištění technického vybavení, cateringu a dalších služeb.

Na ploše 3 000 m<sup>2</sup> ve třech nadzemních podlažích najdete kromě pracovišť a prostor pro akce recepci, tři coworkingové lounge, jedenáct zasedacích místností a plně vybavené kuchyňky. V útulném, a přitom moderním interiéru hrají hlavní roli kvalitní přírodní materiály, jako dřevo a kov, doplněné o zeleň. V prostoru dominují neutrální tóny podtržené modrou a zelenou barvou. Kromě prostor FLEKSI můžete využít i vnitřní atrium a střešní terasu, která získala první místo v soutěži Zelená střecha roku 2021.

#### Soustředte se na to důležité

Ve FLEKSI se postarají o veškeré vaše pohodlí a provozní servis. Pro každou společnost či jednotlivce bude nastaveno optimální řešení provozu z hlediska času, prostoru a dalších služeb podle aktuální potřeby. Klienti budou mít k dispozici aplikaci FLEKSI, která zajišťuje organizaci každodenního života členů a která zajišťuje formou digitálního klíče přístup do prostor. Vysokorychlostní internet je samozřejmostí.





**Investor: Koncern Passerinvest**  
**Architekt: Linstram**  
**Generální dodavatel: GEMO Olomouc**

### **Nabídka pro společnosti sídlicí v BB Centru**

Řešíte jednorázově či dlouhodobě umístění svých zaměstnanců v blízkosti svého sídla, a to bez dlouhodobých nájemních kontraktů a nutnosti vybavení prostor?

Pokud patříte k nájemcům BB Centra, rádi vám nabídneme speciální zvýhodněné podmínky. \_

„FLEKSI v Budově B je jediným konceptem coworkingu a flexibilních kanceláří na Brumlovce. Snažíme se tak vyjít vstříc nejen velkým korporátním klientům, ale i poptávce ze strany menších firem a jednotlivců, kterým bychom rádi poskytli po jakoukoliv dobu minimálně stejný komfort a zázemí, které u nás oceňují naši dlouhodobí nájemci. Členové FLEKSI budou mít jedinečnou příležitost poznávat zajímavé lidi, sdílet s nimi své zkušenosti a sbírat cenné podněty, stanou se tak součástí komunity nejen projektu FLEKSI, ale i komunity celého BB Centra,“ uvádí Lenka Preslová, vedoucí obchodního oddělení společnosti Passerinvest Group.

#### **Zaostřeno na „Běčko“**

FLEKSI se nachází v Budově B na hlavní Vyskočilově ulici přímo v samotném srdci Brumlovky. Budova prošla v minulém roce kompletní revitalizací a byla vybavena technologiemi, které zajišťují kvalitní pracovní prostředí. Díky modernizaci nyní splňuje současné standardy garantující úspěšný a efektivní provoz.

Budova B nabízí svým nájemcům kromě vyřizovaného interiéru také krásnou střešní zahradu a unikátní vnitroblok s vodními prvky i zelení pro práci a relaxaci. Průchozí atrium je propojené s novým Náměstím Ellen G. Whiteové, na kterém se nachází lavičky, bezpečné stojany na kola, nově vysázené vzrostlé stromy, designové osvětlení i velkorysá schodiště do ulice Želetavská. \_

**V případě zájmu o „FLEK“ kontaktujte:**

**Lucie Stančíková**  
**info@fleksi.cz**  
**+420 724 607 291**

**FLEKSI**

**FLEKSI prostor, a.s.**  
 Budova B  
 www.fleksi.cz



## Vážený nájemci a návštěvníci BB Centra, vážený Pražané, vážený sousedé,

pravidelně se na těchto stránkách našeho časopisu City věnuji celospolečenským tématům, která mají dopad na každého z nás. Tentokrát je zvolené téma a jeho načasování důležitější než kdykoliv dříve. Deficit České republiky kvůli nečekané situaci skokově roste a hledání zdrojů v době popandemické bude nelehké. Jsem Pánu Bohu nesmírně vděčný, že žiji v této zemi, a budu velmi rád, pokud tu budou chtít pracovat a žít i moje děti. A tak cítím jako svou osobní odpovědnost pro to něco udělat. Výstavba budov byla a je významným zdrojem bohatnutí naší společnosti. Žel, je celospolečensky nastaveno, že „stavět“ znamená zlo. S kolegy si však uvědomujeme nebezpečí, že s touto rétorikou směřuje naše země přinejlepším mezi druhořadé evropské státy. Hledali jsme proto cesty, jak seznámit veřejnost též s realitou přínosu výstavby pro celou společnost, a tudíž reálnou nutností rozvoje staveb. Oslovili jsme ke spolupráci renomované mezinárodní poradenské firmy, oborové autority, díky nimž vznikly dvě rozsáhlé nezávislé studie. Po jejich dokončení nás samotné překvapilo, jak výrazné jsou výsledky ve prospěch společnosti a jak hrozně moc chudneme jako celý národ, když výstavbě z aktivistických důvodů bráníme. Na základě těchto studií jsme vypracovali iniciaci Rozvoj staveb pro republiku bohatší, kterou vám na následujících stránkách představíme. Věřím, že se nám tak podaří zvýšit povědomí o stavbách jako o požehnání pro celou společnost, neb jsou v podstatě takovým pomyslným perpetuem mobile ekonomiky, a tudíž prosperity nás všech.

S úctou

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

Diskuze

# Když staví váš souseď, bohatnete také

Představujeme vám iniciaci Rozvoj staveb pro republiku bohatší, jejímž cílem je vyvolat potřebnou změnu myšlení společnosti vedoucí k budoucímu rozvoji celé České republiky a blahobytu jejích občanů.

Věříme, že nás a naši zemi nový pohled může posunout dál. Přinášíme téma, které je zcela klíčové, pokud nechceme dál žít na dluh, jež budou splácet naše děti. Téma, které by mělo ve společnosti hlasitě rezonovat.

## Každá stavba významnou měrou přispívá do státního rozpočtu a napomáhá tak posilování ekonomiky.

Z každé koruny investované do výstavby budov administrativních i bytových totiž díky multiplikaci doputuje bezmála 76 % do státního rozpočtu. Tedy z každé tisícikoruny investované do výstavby budov státní rozpočet „zbohatne“ o 760 Kč.

Jak je to možné?

### Multiplikace = znásobení

Investice do výstavby vede k zapojení stavebních firem a jejich zaměstnanců, čímž se pozitivní dopad ekonomiky násobí. Je to řetězová reakce, která do ekonomiky přináší více než trojnásobek investice. Stavební firmy totiž v průběhu výstavby pořizují materiál a služby od dalších firem. Zaměstnanci těchto firem spotřebují svůj plat a firmy svůj zisk, což má další pozitivní dopad na zvýšení HDP a následně díky tomu na celkové příjmy do státního rozpočtu, tedy zdroje pro financování chodu celé naší země.



## Celkové ekonomické přínosy stavebnictví

Efekt		Budovy a jejich výstavba
Přímý	Nepřímý	2,40×
Indukovaný		0,68
Efekt přelévání		Nekvantifikovatelné
Celkový dopad		>3,09×

Přímý efekt	pozitivní dopad odvětví na HDP
Nepřímý efekt	dopad na jiná odvětví
Indukovaný	zvýšené příjmy domácností

## Indikativní propočet dopadu investic v sektoru stavebnictví na státní příjmy

**1 mld. × 3,09\***

investice multiplikátor

**3,09 × 25,3 %\***

dopad na HDP průměr příjmu SR z HDP

**0,76 mld.\***

příjem SR

\* zaokrouhlené hodnoty

### Příjem státu: Výstavba

**76 %**

z každé investované 1 Kč

doputuje do státního rozpočtu

### Nová pracovní místa

**42**

nových míst při výstavbě na každých 1 000 m<sup>2</sup>

**39**

nových míst trvale po kolaudaci kanceláří na každých 1 000 m<sup>2</sup>

### Příjem státu: Provoz

**až 4×**

nájmu vybraného investorem za kanceláře

doputuje do státního rozpočtu



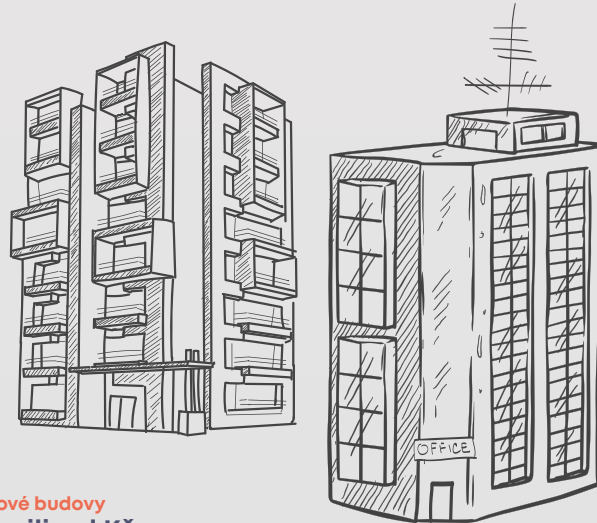
### Stavba = lepší podmínky pro život

Jen výstavbou bytových domů schválených v roce 2020 státní rozpočet získá 98 miliard Kč, nebytové prostory přispějí dalších 93 miliard. Díky tomu může stát pouze ze stavby těchto nových projektů zaplatit roční plat všech státních zaměstnanců a investovat zbývajících 45 miliard do výstavby školek či škol, tj. pro potřebu 90 000 předškoláček, respektive 65 000 studentů.

**„Stavby jsou v podstatě takovým pomyslným perpetuem mobile ekonomiky, a tudíž prosperity nás všech.“**

## Příjem státního rozpočtu

**Tolik zbohatne společnost jen z výstavby budov schválených v roce 2020**



**Bytové budovy  
98 miliard Kč**

**Nebytové budovy  
93 miliard Kč**

### Vydělává každá stavba

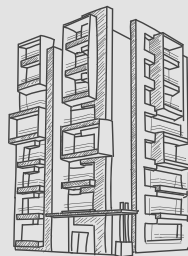
Díky stavbě rodinného domku o ploše 150 m<sup>2</sup> získá státní rozpočet finance představující roční plat sedmi hasičů, jeden bytový dům s 87 byty představuje roční plat 395 policistů a výstavba jedné velké (20 000 m<sup>2</sup>) administrativní budovy zabezpečí finance na roční důchod 5 848 lidem.

**Rodinný dům  
150 m<sup>2</sup>**



**4 miliony Kč  
= 7 hasičů za rok**

**Bytový dům  
4 500 m<sup>2</sup> = 87 bytů**



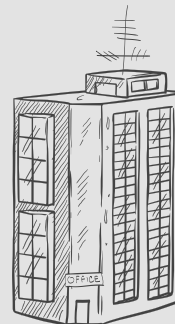
**215 milionů Kč  
= 395 policistů za rok**

**Malé kanceláře  
2 500 m<sup>2</sup>**



**114 milionů Kč  
= 180 zdravotních  
sester za rok**

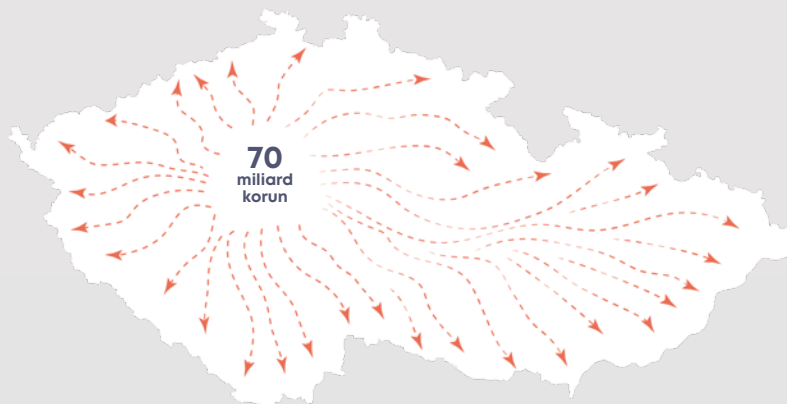
**Velké kanceláře  
20 000 m<sup>2</sup>**



**1,1 miliardy Kč  
= 5 848 důchodců za rok**

## Výstavba generuje bohatství i po svém dokončení

Například po uvedení kancelářské budovy do chodu stát získává ročně do státního rozpočtu bezmála čtyřnásobek prostředků, které vybere pronajímatel na nájmu. Státu tak každoročně putuje bezmála 20 000 Kč z každého m<sup>2</sup> moderní kancelářské budovy v Praze. Pro představu, jen moderní kancelářské budovy na území Prahy vyprodukují tímto algoritmem každý rok bezmála 70 mld. Kč do státního rozpočtu.



## Jak se podílí kancelářské budovy na příjmu do státního rozpočtu?

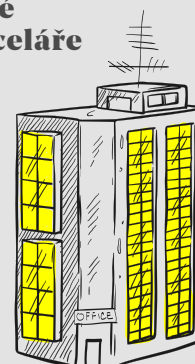
Když se zaměříme na přepočty konkrétních případů, malá kancelářská budova o velikosti 2 500 m<sup>2</sup> vytvoří během výstavby 104 plných pracovních úvazků a po jejím dokončení přibude napříč trhem trvale 97 nových pracovních úvazků. Takováto budova ročně „vygeneruje“ díky multiplikaci až 47 mil. Kč do státního rozpočtu, což pokryje například měsíční plat 767 zdravotních sester. Velká kancelářská budova o velikosti 20 000 m<sup>2</sup> přinese do rozpočtu přirozeně víc. Díky ní doputují každý rok do státního rozpočtu prostředky schopné pokrýt měsíční plat 8 227 učitelů na základních školách. \_

### Malé kanceláře



**Po kolaudaci:**  
47 milionů Kč/rok  
= 767 zdravotních sester se specializací

### Velké kanceláře



**Po kolaudaci:**  
373 milionů Kč/rok  
= 8 227 učitelů základní školy

„Jde nám především o to, aby naše země prosperovala a naše děti v ní chtěly žít.“

Iniciace Rozvoj staveb pro republiku bohatší byla postavena na dvou nezávislých studiích zpracovaných poradenskými společnostmi Ernst & Young, s.r.o. (EY), a PricewaterhouseCoopers (PwC).



Iniciace Rozvoj staveb pro republiku bohatší byla poprvé představena na společné konferenci společnosti Passerinvest Group a Ministerstva pro místní rozvoj „Když soused staví, bohatneš i ty“, jejíž záznam naleznete na webových stránkách [republikabohatsi.cz](http://republikabohatsi.cz)

Funkčnost & design

# Nový Balance Club Brumlovka promění vaše všední dny ve výjimečný zážitek

Balance Club Brumlovka prošel ve dvou etapách důkladnou renovací za více než 100 milionů korun, díky které nabízí zcela nový pocit z odpočinku, ať už aktivního či pasivního. Zaměřena byla na špičkovou funkčnost zařízení a komfortu zázemí, ale i na provedení všech prostor klubu v nadčasovém designu.

Návštěvníci tak odcházejí nabití nejen fyzickou energií, ale i estetickým zážitkem.

První dojem je zásadní. Recepce je proto vybavena novým pultem z umělého bílého kamene a působivými pohledy s mechovými obrazy. Z praktického hlediska návštěvníci ocení větší zázemí pro trezory, velký informační panel u vstupu do šaten a také Balance Terminál, prostřednictvím kterého se snadno připojí ke kontu v Balance Clubu Brumlovka, dobijí si kredit, zaplatí klubové členství nebo zanechají pro management klubu důležitou zpětnou vazbu.

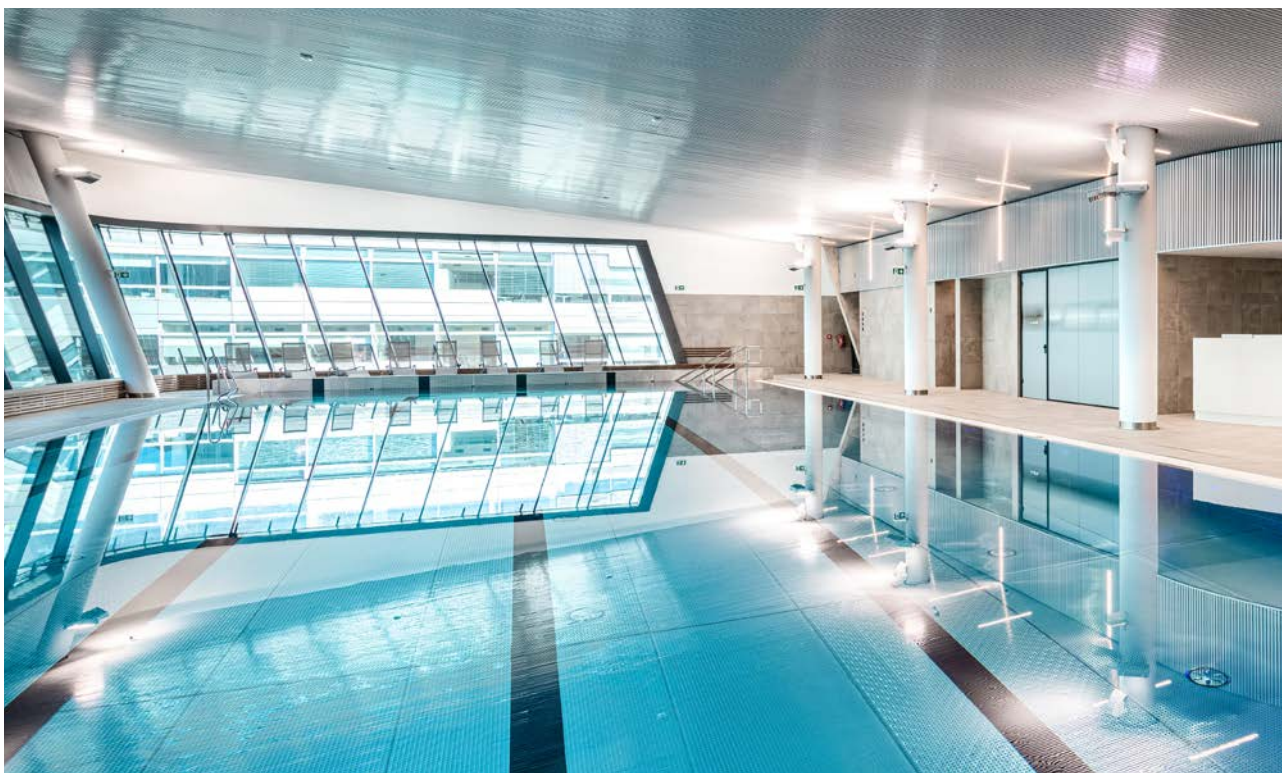
## Šatny s prostornějšími skříňkami

V šatnách je k dispozici více než 400 modernějších a prostornějších skříňek s elektronickými zámky, velká podsvícená zrcadla, několik luxusních spotřebičů na úpravu vlasů a napařovací žehlička pro pohodlné přežehlení oděvů. Klubové informace jsou sdělovány prostřednictvím designových obrazovek. ▶

**Zrenovovaný Balance Club Brumlovka: Slova nestačí, je třeba ho zažít na vlastní kůži.**







#### Více soukromí ve sprchách

Také prostory sprch jsou praktické a zároveň krásné. Na zemi je položena designová protiskluzová dlažba a mokré plavky je možné vysušit v odstředivce. Aby měli hosté více soukromí a pohodlí, byly některé ze sprch opatřeny vstupní zástěnou. Samozřejmostí jsou dávkovače s potřebnou kosmetikou, která je přírodní, pečlivě vybraná. Stejně jako na recepci i zde voní esenciální oleje s antibakteriálním účinkem, které fungují jako přírodní antivirotika.

#### Wellness pro ještě příjemnější relax

Samostatnou kapitolou tvoří Wellness s prostornou terasou. Milovníci vody si užijí novou Aqua zónu s nerezovým 25metrovým bazénem s pozvolným vstupem a vodou vyhřívanou na 28 °C a prostornější nerezovou vířivku. Zázemí najdou na nových toaletách s italskou dlažbou a obklady v přírodních barvách. Eleganci prostoru Relax s několika druhy různých saun a lázní podtrhuje

unikátní skleněný lustr inspirovaný kapkou vody.

#### Více možností relaxu

Jednou z nejpříjemnějších a nejoblíbenějších aktivit v Balance Clubu Brumlovka jsou pravidelné saunové ceremoniály. Speciálně pro ně je uzpůsobená nová prostorná Ceremoniální sauna s vysokými stropy, zabudovaným audio systémem a možností úpravy barevného tónu vnitřního nasvícení podle tématu ceremoniálu. Na své si přijdou všichni příznivci horkého vzduchu i v ostatních saunách. V méně vyhřívané Soft sauně, v Parní lázni nebo Infrasauně, která je v Balance Clubu novín-

## Bazén Balance Clubu Brumlovka má ideální teplotu pro osobní tréninky dospělých i vedenou výuku malých plaváčků.

kou. Speciální technologie LavaTech v Infrasauně umožňuje návštěvu i osobám s kardiovaskulárními či jinými obtížemi. Výhradně ženám zůstává k dispozici Ladies zóna se saunou, sprchami a odpočinkovou místností.

K citlivějšímu ochlazení po saunování slouží novinka Ledová fontána s ledovou tříští. Kneippova lázeň je nyní prostornější a je nově vybavena masážními oblázky, které přispívají k lepšímu prokrvení nohou během terapie. Spa nabízí nové prostory pro masáže a luxusní tělové rituály, které jsou oblíbené i díky španělské tělové kosmetice Alqvimia. \_



**Video-vizitka  
nového  
Balance Clubu  
Brumlovka**



**Balance Club Brumlovka**  
Budova Brumlovka  
[www.balanceclub.cz](http://www.balanceclub.cz)

Seriól

# 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.

## Čtvrtý díl: Dokazují fosilní nálezy evoluci od molekul k člověku?

### Záhada jménem fosilie

Zdůrazněme hned na začátku, že fosilie za běžných okolností nevznikají, přesněji řečeno nemohou vzniknout, protože všudypřítomné rozkladné vlivy (mrchožrouti, rozkladači – plísně, houby, bakterie, chemické látky – kyseliny, zásady či voda, vzduch, sluneční záření atd.) doslova zlikvidují každé uhynulé tělo rostliny či zvířete dříve, než by mohlo začít fosilizovat. Například je známo, že v mořích dnes na dno nedopadne ani kost, natož celé tělo jakéhokoliv tvora, protože je sežráno dříve, než by mohlo na mořské dno dopadnout, být přikryto sedimenty a začít fosilizovat. Podobně je tomu i na souši, kde jakákoliv mrtvola padne během několika okamžiků za potravu nejružnějším mrchožroutům, hmyzu, hlodavcům, plísním apod. a zbytek se pak rozpadne působením vody, kyslíku, slunečního záření a dalších faktorů. Příroda ve svém fungování zkrátka není ani trochu nakloněna tvorbě fosilií!

### Miliardy let evoluce, nebo náhlá globální povodeň?

Fosilie však existují a není jich zrovna málo. Dle odhadů některých předních světových geologů, jakým je např. profesor Marcus Ross, ředitel Centra pro kreační studia při Liberty University, bylo v sedimentárních vrstvách nalezeno již řádově několik bilionů fosilií. Celkový počet fosilií v zemských vrstvách je však pravděpodobně ještě nejméně o řád vyšší. Jak je ale možné, že jich existuje

tolik? A jakým způsobem vznikly, když v novodobé historii fosilie nikde nevznikají? Na tuto kardinální otázku se nabízejí dvě vzájemně si odporující vysvětlení, o kterých věděl již Charles Darwin. 1. Jedná se o výsledek dlouhodobé kumulace občasné vznikajících fosilií, které se postupně ukládaly v průběhu stovek milionů až miliard let evoluční historie, což jinými slovy znamená, že pořadí uložených fosilií představuje jakýsi zhutněný záznam toho, jak postupovala evoluce druhů od bakterie k člověku v průběhu mnoha set milionů let. 2. Jedná se o celosvětový masový hrob vzniklý během jediné globální vodní katastrofy – potopy za Noemových dnů, což jinými slovy znamená, že pořadí uložených fosilií představuje v hrubých rysech průběh a dynamiku potopy, která pohřbivala nejprve oceánské ekosystémy, poté přímořské, pak suchozemské nížinné a nakonec suchozemské horské, tzn. že drtivá většina fosilií vznikla najednou a ve velice krátkém čase (řádově měsíce a roky). Jak ale rozhodnout, které vysvětlení je pravdivé?

### O čem svědčí reálné nálezy?

Z vědeckého hlediska je odpověď nasnadě. Pravdivé je to vysvětlení, které lépe odpovídá reálným fosilním nálezům a také tomu, jakým způsobem v přírodě vznikají fosilie. Jak bylo výše vysvětleno, aby

mohla fosilie vzniknout, musí být nejprve splněny určité velmi specifické podmínky, které jsou za běžných okolností v přírodě nedosažitelné. Lze jich však krátkodobě dosáhnout při náhlých katastrofách, jako jsou výbuchy sopek, masivní sesuvy půdy, lokální povodně apod. Často však ani takové „novodobé“ katastrofy nestačí na to, aby se uhynulá těla proměnila ve zkameněliny, protože v mnoha případech prostě nedokážou zabránit jejich rychlému rozkladu v mělkých sedimentech nebo jsou mrtvá těla rovnou zničena žhavou lávou či horkými pyroklastickými proudy, popř. rozdracena prudkými pohyby vody, bahna a kamení. Tvorba fosilií je tedy i přes občasné lokální katastrofy vyloženě výjimečnou událostí. Proto se určitá skupina paleontologů zastávajících evoluční koncepci rozhodla uvěřit tomu, že Země je ve skutečnosti miliardy let stará a že po celou tu dobu trpělivě paběrkovala jen tu a tam výjimečně vznikající fosilie v pomalu se ukládajících sedimentech. Paleontologové zastávající biblický scénář však přišli s vysvětlením v podobě masivní globální povodně, která během jednoho roku vytvořila tak gigantické množství sedimentů, že pohřbila veškerou tehdy žijící flóru a faunu doslova z jedné vody načisto!

### Bible má zase pravdu

Zní to možná neuvěřitelně, ale geologický model založený na biblickém popisu potopy světa dokáže jako jediný konzistentně vysvětlit existenci několik kilometrů silných, nezerodovaných multivrstev sedimentů táhnoucích se jako rovné sendvičové desky napříč celými kontinenty, jak vidíme např. v Grand Canyonu, plných fosilií žijících i vyhynulých tvorů! Biblický model dokáže také jako jediný vysvětlit obrovská naleziště uhlí, ropy a zemního plynu v trvale zamrzlých oblastech, existenci zachovalých mořských fosilií na horských štítech (např. Mount Everest), tzv. polystrátové fosilie nebo běžně nalézané nerozložené měkké tkáně v dinosauřích fosiliích atd. To vše jsou pro evoluční model nevysvětlitelné záhady. \_

*Pokračování příště*

Zábava pro šest nohou

Velké  
téma

# Běhejte se psem o závod. Canicross upevní fyzičku i vztah se zvířetem

Text připraven ve spolupráci s Løype

Každý běžec vám potvrdí, že tréninky s parťákem jsou velkou motivací. A nemusí to být nutně lidský sparing partner. Proč nezačít běhat se čtyřnohým kamarádem, který si na vás vždycky udělá čas? Běhání se psem oběma buduje fyzičku, psa příjemně unaví a zabaví, ale hlavně krásně posílí vztah. Při canicrossu běží tým!

Canicross je běh se psem, neznámá to však, že člověk a pes jen tak běží vedle sebe. Pes je oblečený ve speciálním, až ke kořeni ocasu sahajícím postroji, do kterého se může pořádně opřít. Člověk má běžecký opasek; mezi ním a psem je napnuté odpružené vodítko. Pes tedy běží před ním a táhne ho. Za zmínku také stojí, že v canicrossu se dá dosáhnout poměrně vysokých rychlostí,

mnohem větších než při klasickém běhu.

## Jak s canicrossem začít?

Je to jednoduché, chce to jen cvik a trpělivost. Psa je třeba zaučit postupně. Běh v tahu je pro něj totiž náročný nejen fy-

zicky, ale i psychicky. „Pes si musí zvyknout, že má makat, koukat před sebe a neočuchávat trávu nebo se nezdravit s chlupatými kamarády. Většina psů začne mít z tahu postupně radost, a jakmile uvidí postroj, budou se těšit na společný běh. A to pak vážně stojí za to,“ říká Šimon Cipro, zakladatel Løype, psí kavárny, obchodu a e-shopu specializovaného na potřeby čtyřnohých kamarádů.





Jdeme na to!

### Hodí se můj pes na canicross?

Pochybujete, zda je váš pes vhodný na canicross? Máme pro vás dobrou zprávu! Tahat se může naučit každý pes. Záleží jen na tom, jak s ním pracujete a jak ho namotivujete. Pro radost z pohybu a občasný adrenalin ze závodu není ani tak důležitá rasa, jako spíš správná motivace a týmová spolupráce. Na závodech jsou kromě klasických sportovnějších plemen typu ohař a borderka k vidění i biglové, yorkshirští teriéři nebo dogy. Pokud se však chystáte na vrcholovou dráhu, bude to chtít sportovce duší i tělem. V canicrossu vyniká speciální křížencec ohaře a chřta – evropský saňový pes.

### Kdy vyběhnout?

Není kam spěchat. Dopřejte štěněti dětství, socializujte ho, budujte společný vztah. Příliš mladí psi ještě nemají dovyvinutou kostru a mohli by si ublížit. Navíc je to pro ně zbytečný nápor na psychiku. Okolo 12 měsíců věku (u velkých plemen klidně i později) poříďte první postroj a začněte.

### Jaké vybavení je potřeba?

Postroj pro psa je nejdůležitější. „Na canicross doporučujeme dlouhý postroj, který sahá až ke kořeni ocasu, aby se tah správně rozložil. Náš oblíbený je Freemotion od značky Non-stop, protože se v něm psům zároveň dobře dýchá. Zkusit canicross samozřejmě můžete i s krátkým postrojem, který končí v půlce zad, ale nedoporučujeme ho na dlouhodobé užívání,“ radí Šimon Cipro. ▶

## 5 kroků, jak na první trénink

1

#### Pes potřebuje pít

Bez dostatečné hydratace to nejde. Zavodněný pes má více energie; bez dostatečného množství vody by si mohl dokonce přivodit úraz. Psa zavodněte asi dvě hodiny před aktivitou, a to přibližně 15 ml vody na kilogram psa. Abyste zajistili, že tekutinu vypije, ochutnejte ji rozdrčenými piškoty, rozmělněnou lžičkou paštiky nebo lososovým olejem. Pokud to nestihnete s dvouhodinovým odstupem, udělejte to alespoň hodinu předem, ovšem s polovičním množstvím tekutiny. Voda se tak dostatečně vstřebá do těla a pes nebude „žbluňkat“.

2

#### Vydejte se ven

Nejprve bez vybavení. Trénink začíná už v tomto momentě. Psa v klidu vyvenčete na obojku, dokud nevykoná obě potřeby. Pak psa i sebe zahřejte různými otočkami nebo rychlou chůzí, zkrátka rozproudíte krev v těle. Vynechte ovšem sprintování za míčkem, u kterého by si pes mohl ublížit. Poté si navlékněte opasek, psovi oblečte postroj a můžete vyrazit. Je důležité, aby si pes spojil, že když má na sobě postroj, tahá, a když mu postroj svléknete, trénink končí. Uvidíte, že z příprav na trénink se brzy stane rituál. Pes už bude vědět, co ho čeká, a bude se těšit.

3

#### Začněte zlehka

Napoprvé zkuste uběhnout jen pár desítek metrů. Pak zastavte, psa pořádně pochvalte (neodměňujeme ho pamlsky, jsou moc suché), radujte se spolu s ním a odstartujte další úsek. Během prvního tréninku doporučujeme zůstat u 500 metrů, nanejvýš jednoho kilometru.

4

#### V nejlepším skončete

Když skončíte úsek nebo celý trénink v momentě, když to psa nejvíce baví, bude motivovaný napříště. Kdyby pes naopak končil vyčerpaný a unuděný, nebylo by snadné přimět ho k dalšímu tréninku.

5

#### START a STOP

Do prvních tréninků už zařazujte povely START a STOP, aby se je pes postupně naučil chápat. Pokud se rozhodnete v canicrossu pokračovat, bude užitečné naučit psa i stranové povely (pravá, levá). Do závodů nacvičte i předbíhání soupeřů, aby se pes nerozptyloval ostatními psími běžci.



## Běžecská trasa v Praze

## Kam vyběhnout?

Bezpočet běžecských tras najdete v Krčském lese. Tou základní a nejoblíbenější je přibližně osmikilometrová okružní trasa, na kterou se můžete napojit z více míst, například u zastávky metra linky C – Roztyly, u restaurace U Labutě nebo u Dolnomlýnského rybníka. Výhodou této v Praze unikátní běžecské trasy je možnost na několika místech odbočit na další cesty směřující do nitra lesa. Trasu si také lze zkrátit a využít některou z přilehlých zastávek MHD.

► **Běžecský opasek** vypadá jako lehoučká verze horolezeckého sedáku. Je velmi důležitý, protože zajišťuje, aby tah vedl přes hýždě, nikoliv přes bedra. Navíc s opaskem máte volné ruce a využijete ho třeba i na výlety.

**Odpružené vodítko** – nebo také amortizační vodítko – zabrání nadměrnému škrubání v oblasti zad, a to u běžce i psa. Na canicross se používá standardní délka dva metry, která je schválena i pro závodění.

### Extra tip pro psy, kteří sami od sebe netahají

Nebojte, je to vcelku normální. Spousta psů začne tahat až po nějaké době. Pomůže například to, když s sebou vezmete někoho s dalším chlupatcem, který to už umí. Váš pes ho bude chtít dohnat a odkouká od něj další triky.



### Se psem na kolo, koloběžku i běžky

Když psa naučíte běhat v tahu, můžete se přesunout i k dalším disciplínám. Psa můžete zapřáhnout do koloběžky (scooterjoring) nebo ke kolu (bikejoring), v zimě se můžete vydat na běžky (skijoring). Vybavení je podobné jako ke běhu, jen odpružené vodítko by mělo být delší, abyste na psa nenajížděli. Pro bezpečnější jízdu na kole nebo koloběžce doporučujeme bike anténu, díky které se vodítko nezamotá do předního kola. „Scooterjoring je skvělá disciplína pro ty, kdo neradi běhají nebo mají zdravotní problémy, které jim běhat nedovolují. Koloběžka se psem může sloužit také jako zpestření tréninku nebo rychlý způsob, jak unavit psa v momentě, kdy nemáte čas nebo energii na delší pohybovou aktivitu,“ říká Šimon Cipro. „Běh je ovšem dobrou a potřebnou průpravou ke koloběžkování. Pes už totiž bude vědět, co se od něj očekává. Než začnete se scooterjoringem, zajděte si na canicrossový trénink nebo si najděte sparring partnera, který vás provede základy,“ upozorňuje Šimon Cipro.

### Vyrazte se psem k vodě!

Víte, že plavání se psem buduje kondičku? Jen je třeba udržet psa ve vodě. Běhání za míčkem z vody na souš a zpět se nepočítá. Jak na to? Nejdříve psa seznámte s vodou, aby měl pocit jistoty a klidného prostředí. Může vám v tom pomoci i psí kolega, který už umí plavat a bude vašeho psa motivovat. Skvělou pomůckou pro psy plavce jsou plovací vesty. Vesta psa nadlehčí a poskytne mu potřebnou podporu, například v případě, že by dostal křeč. Vyberte vestu, která ho nebude omezovat v pohybu. Po počátečním seznámení s novým prostředím postupně prodlužujte pobyt ve vodě; zpočátku bude stačit minuta, postupně prodlužte interval třeba na tři minuty. Během léta se můžete dostat i na desítky minut. Nezapomeňte pejska po plavání odměnit hračkou. \_

**Není třeba trhat rekordy. Při sportování se psem jde především o vzájemné sdílení a společnou radost sehrané dvojky.**



**Máte malého či staršího pejska, nebo běh není vaší oblíbenou aktivitou? Společně si nyní můžete se svým čtyřnohým kamarádem zasportovat i v Parku Brumlovka, kde byly instalovány agility překážky.**



#### Šimon Cipro a Løype

Løype [lojpe] je v norštině stopa. Stejnomený „psi“ projekt se stará o to, aby byl váš život s chlupáčem (ještě) lepší! V e-shopu nebo v kamenné prodejně na Vinohradech si můžete pořídit vybavení na canicross i další disciplíny. Løype také pořádá besedy, výcviky, například v canicrossu nebo dogfrisbee, ale i kurzy kynologické záchranářiny. Na [www.loype.cz](http://www.loype.cz) najdete web plný článků, tipů a podcastů z psiho světa. Kamenná prodejna provozuje psí kavárnu.

Šimon Cipro, zakladatel Løype, jeden ze zakladatelů Běhejsesem.cz a autor knížky Běhej se psem, jezdí a běhá se psy v záprahu více než 10 let. Úspěšně se účastní mezinárodních závodů, je mistrem České republiky a držitelem stříbra a bronzu z mistrovství Evropy v mushingu v kategorii štafeta a koloběžka v letech 2012 (Itálie) a 2013 (Německo). Je také průkopníkem nového psiho sportu „dog biatlonu“, který kloubí běh se psem a střelení z naprosto bezpečné laserové pušky.



### Odměňte psiho kamaráda pamlskem z dm drogerie

Pod značkou Dein Bestes najdete v dm široký výběr chutného jídla nejen pro své psí kamarády. Různé druhy pamlsků a žvýkacích kostí jsou vyvinuté ve spolupráci s experty na výživu zvířat. Pro menší plemena je ideální žvýkací uzlík z hovězí kůže zabalené v lahodném kuřecím mase, který pomáhá posílit žvýkací svaly a zároveň přispívá ke správné ústní hygieně. Za odměnu můžete dát svému pejskovi sušenky s vápníkem pro silné zuby a dobrou strukturu kostí. Jistě si oblíbí i mix minipáreček se salámem, šunkou a játry vyráběných bez přídavků aromat, cukru a obilovin. Vyzkousejte také hovězí a drůbeží plátky s omega-3 mastnými kyselinami a biotinem, který podporuje zdravou kůži a lesklou srst.

### Budte styloví i při canicrossu



Podtrhněte krásu pohybu stylovým oblečením značky arena, která je považována nejen za lídra v segmentu sportovního a závodního plavání, ale platí rovněž za prestižního výrobce sportovního a fitness oblečení. Díky špičkovému designu, pokročilým funkčním materiálům a moderním střihům

může směle konkurovat vedoucím značkám v tomto odvětví. Vyběhněte do přírody i do města v pohodlném oblečení ze stylové kolekce arena ICONS. Poznávacím znamením je ikonické modré logo arena a proužky s logy po stranách.



**ARENA-PRAHA**  
Budova Brumlovka  
[www.arenashop.cz](http://www.arenashop.cz)



**dm drogerie markt**  
Budova Filadelfie  
[www.dm.cz](http://www.dm.cz)

Zdravé oči

# Doba displejová nahrává syndromu počítačového vidění

Osvojte si 6 způsobů, jak mu předejít.

Poslední měsíce s sebou přinesly hodně změn a jedna z nich se týká i způsobu práce v mnoha oborech. Schůzky, konference a workshopy nahradila setkávání v online prostoru, což obnáší mnohdy každodenní několikahodinové sledování obrazovky počítače, tabletu nebo mobilu. Dlouhodobý pohled do jedné vzdálenosti může vést k rozvoji potíží se zrakem, které můžeme shrnout do pojmu syndrom počítačového vidění. Projevuje se zpravidla celkovou nebo oční únavou, zarudnutím očí, rozmazaným a dvojitým viděním, pocitem suchých očí, pálením či slzením očí nebo také bolestí hlavy.

Syndrom počítačového vidění je dočasný stav v důsledku namáhání očí, ale lze se také setkat s tím, že k odeznění příznaků dojít nemusí. „V tom případě může dojít ke zhoršení zrakové ostrosti, mohou se projevit i dříve skryté oční vady nebo se může rozvinout syndrom suchého oka.

Záleží na tom, jak jsou vaše oči citlivé na změny a jak jsou schopné akomodovat, jinak řečeno zaostřovat, tedy měnit zakřivení oční čočky a pozorovat blízké předměty,“ říká Kateřina Škachová (Professio-

nal Affairs Specialist, Alcon). „U dětí je potřeba si dávat ještě větší pozor, protože oko, které je stále ve vývoji, je mnohem citlivější na jakékoliv změny zrakových podmínek,“ dodává. Těmto potížím lze předejít dodržováním jednoduchých doporučení, což zvládnete nejen doma, ale i během práce v kanceláři. \_

## Alcon

Nejen na produkty k léčbě suchého oka, ale i na oční chirurgii a výrobu kontaktních čoček se zaměřuje společnost Alcon Pharmaceuticals (Czech Republic), která je součástí světového lídra v péči o zrak v těchto oblastech. Do jejího portfolia Vision Care patří rozsáhlá škála jednorázových denních kontaktních čoček, měsíčních kontaktních čoček na opakované použití a čoček zvýrazňujících barvu očí. Společnost Alcon Pharmaceuticals sídlí v administrativní Budově B, její produkty Vision Care můžete zakoupit v NOVUS OPTIK v budově Brumlovka, kde vám specialisté poradí s volbou kontaktních čoček dle životního stylu a korekce zraku a pomohou vám se s nimi sžít.



### Dokážete 15 sekund nemrkat?

Interaktivní test na [www.systane.cz](http://www.systane.cz) odhalí míru podezření na syndrom suchého oka. Na webu také naleznete informace o zvlhčujících očních kapkách SYSTANE™ COMPLETE s klinicky prokázanou úlevou po dobu 8 hodin.

## 6 způsobů, jak předejít syndromu počítačového vidění

1

### Dbejte správné vzdálenosti

Uzpůsobte si sezení tak, aby vzdálenost mezi vámi a monitorem byla minimálně na délku paže. Základní zásadou správného sezení u počítače je pravidlo 90 stupňů. Znamená to, že chodidla by měla spočívat celou plochou na podlaze, nohy by v kolenou měly být ohnuty do pravého úhlu a rovněž trup a stehenní kosti a předloktí s paží by měly svírat pravý úhel. Oči by pak měly být od počítače vzdáleny optimálně mezi 45 až 70 cm, horní hrana monitoru by přitom měla být ideálně v úrovni očí.

2

### Nezapomínejte mrkat!

Při práci u počítače méně mrkáme, což zvyšuje riziko syndromu suchého oka. Nepříspěvá k tomu ani klimatizace v otevřených kancelářích. Mrkání obnovuje slzný film a zlepšuje ostrost vidění, proto se doporučuje minimálně každých dvacet minut oči řádně promrkat. V případě, že přetrvává pocit suchých očí, je vhodné používat zvlhčující oční kapky.

3

### Procvičujte oči

Oči nejvíce unavuje nepřetržitý soustředěný pohled na obrazovku či monitor. Doporučuje se jednou za 20 minut zvednout oči a zadívat se alespoň po dobu 20 sekund

na jakýkoliv vzdálenější předmět, například z okna kanceláře. Procvičovat oči lze také střídáním pohledu na bližší a vzdálenější objekt. Oku prospívají i pohledy různými směry, nahoru či dolů a do stran, nebo také krouživé pohyby. Tím pomůžete uvolnit oční svaly a zmírnit tak únavu očí.

4

### Upravte osvětlení

Umělé osvětlení v pracovní místnosti by mělo být tlumené a nemělo by dopadat přímo na monitor. Světlo zvenčí by nemělo svítit přímo do očí, aby nás nenutilo více namáhat zrak ostřením, proto je vhodné ho regulovat pomocí žaluzií nebo rolet.

5

### Snižte odlesky

Odlesky ztěžují soustředěnost na obrazovku a přetěžují oči. Používejte při práci s počítačem antireflexní filtry nebo brýle s antireflexní úpravou.

6

### Navštěvujte pravidelně svého očního specialistu

Preventivní prohlídky zraku mohou pomoci předejít mnohdy závažnějším očním onemocněním. Pokud pracujete dlouhodobě s počítačem, měli byste alespoň jedenkrát za rok navštívit očního specialistu a nechat si přeměřit zrak.

Systane<sup>®</sup>  
COMPLETE

# MOJE OČI MĚ JIŽ NEOMEZÍ

8HODINOVÁ ÚLEVA pro všechny typy podrážděných, unavených, suchých očí!

8  
HODINOVÁ  
ÚLEVA<sup>®</sup>

DVĚ KAPKY A NIC VÁS NEZASTAVÍ



LAURA OLSSEN  
PILOTKA  
A FOTOGRAFKA

OTESTUJTE SVÉ OČI NA  
[www.systeme.cz](http://www.systeme.cz)

# OLIVA

R E Z I D E N C E

## PRÁVĚ JSTE NAŠLI SVŮJ DOMOV

- Atraktivní lokalita u Parku Brumlovka
- Byty 1+kk až 4+kk s lodžíí či terasou
- Plocha od 32 do 119 m<sup>2</sup>
- Ke každému bytu parkovací stání a prostorný sklep
- Výjimečná architektura
- Světlé a vzdušné interiéry s francouzskými okny
- Velkorysé atrium se zelení a panoramatickými výtahy
- Nadčasový design a vysoký standard provedení

rezidence**oliva**.cz





DEVELOPED BY

**PASSERINVEST**  
GROUP

# Kultura



foto: Václav Chocholík / @ Archiv B&M Chocholík

Film

## Jan Werich: Když už člověk jednou je

Česká premiéra 5. 8. 2021

Snímek Miloslava Šmidmajera a Martina Slunéčka mapuje klíčové okamžiky života Jana Wericha, vznik Osvobozeného divadla, boj proti fašismu, útěk před nacisty, působení ve Státech, rozčarování po návratu a střety s normalizačním režimem. Přináší i málo známá fakta o jeho útěku do Rakouska nebo o druhé emigraci do Ameriky. Film zavede diváky také do Werichova domu na Kampě, na jeho chalupu ve Velharticích nebo do divadel, kde působil. Portrétem provázejí Jiří Suchý, Zdeněk Svěrák, Jiřina Bohdalová, Werichova vnučka Fanča či kamarádka jeho dcery Eva Tůmová. \_

Kniha



## Ted Gioia Hudba: Podvratné dějiny

Nakladatelství Host  
Vychází 9. 9. 2021

Archeologické nálezy a historické zkoumání ukazují, že hudba člověka provází od počátku lidstva: Písně byly důležitou součástí lovu i duchovního života, šumění lučních trav znělo jako koncert. Proč se tedy z dějin hudby staly nudné zástupy úspěšných mužů? Hudební historik a kritik Ted Gioia ve své odvážné knize tvrdí, že společnost musela nejdříve potlačit rebely a až následně jejich inovace zpracovala do krotkého hudebního kánonu. Vyprávět dějiny hudby proto pro Gioia znamená vyprávět příběhy odpadlíků a podivínů, kteří hledali nové způsoby, jak, kde a pro koho vyluzovat zvuky či jen poslouchat. \_

**Písně byly  
důležitou  
součástí lovu  
i duchovního  
života.**



Kniha

## Lidmila Kábrtová Čekání na spoušť

**Nakladatelství Host**  
Vychází 15. 10. 2021

Zuzana jede k moři, aby vymazala děsivý sen. Josef se rozhodl vsadit všechno na jednu kartu. Jitka se stydí za faldy na břiše a nechce se s nikým srovnávat... Patří k sobě, přesto se mijejí. Povídkový román prostírající se na ploše sedmdesáti let v koncentrované podobě ohledává, jak zdánlivě nedůležitá rozhodnutí jedněch působí na životy druhých a jak se nenápadná událost může dotknout někoho, o kom to vůbec netušíme. Každá z hlavních postav vypráví z vlastní perspektivy, každá se snaží dodat svému příběhu smysl. A přestože nalézání jedněch je často ztrácením druhých, nikdy není pozdě na smíření a odpuštění. \_

## Arthur Japin Paní Degasová

**Nakladatelství Argo**  
Vychází 16. 9. 2021

U dveří pařížského domu stárnoucího malíře se jednoho dne objeví mladá žena, aby slepému Edgaru Degasovi pomohla uspořádat jeho sbírku písemností a uměleckých děl. Žena mluví přízvukem Francouzů z New Orleansu a svými neodbytnými dotazy otevře v zahořklém starém muži Pandořinu skříňku vzpomínek na dobu, kdy jeho život byl plný citů i světla. Arthur Japin v životopisném románu Paní Degasová strhujícím způsobem rekonstruuje umělecké tápání i zrání, životní vítězství i prohry slavného malíře. \_

Film

## Zbožňovaný

**Česká premiéra 23. 9. 2021**

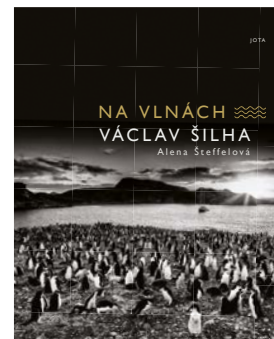
Uznávaný a všemi oblíbený pediatr Zdeněk (Jiří Bartoška) jde do důchodu a těší se na zasloužený odpočinek. Ještě víc se však těší jeho rodina – manželka Olga (Zuzana Kronerová), která se už nemůže dočkat, až o něj bude pečovat, stejně jako jeho dcera Zuzana (Petra Hřebíčková), již se nedávno rozpadlo manželství s Karlem (Jiří Langmajer). Nejvíc nadšená je však Zdeňkova vnučka Aneta (Martina Cyzová), která dědu považuje za svůj velký vzor a nyní o něm píše seminárku do školy. Jenže Zdeněk není tak dokonalý, jak se zdá, a tak na něj místo plánované pohody čekají perné chvíle. \_



Kniha

## Václav Šilha, Alena Šteffelová Na vlnách

**Nakladatelství JOTA**  
Vychází 8. 9. 2021



Cestopis českého fotografa Václava Šilhy zachycuje tři dobrodružné expedice z let 2010 až 2014, kdy se vydal s hrstkou odhodlaných přátel do mrazivých oblastí Jižní Georgie, Antarktidy a Sandwichových ostrovů. Na lodi světoznámého a svérázného kapitána Jeroma Ponceta objevují známější i civilizací zcela nedotčená místa. Bojují nejen s mořskou nemocí a nespoutanými živly, ale také s neústupnými lachtany, kteří si zuřivě střeží svá území. Fotografie dokumentující čistotu přírody, její rozmanitost i surovost, stejně jako momenty zachycující život na palubě jachty, jsou nedílnou součástí svědectví o cestách na jih. \_



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](http://www.bbcentrum.cz)



DEVELOPED BY

**PASSERINVEST**  
GROUP

VSTUP ZAKÁZAN

#INTEGRATEDBATTERY

#ELITE27.5



#ELITE27.5



## ELITE 27.5

Elite 27.5, modelový rok 2021 – uzamykatelná vidlice Fox Rhythm 34 Float, komponenty Shimano Deore 1 × 11 (38/11-51), motor Shimano Steps E-P800, 250 W, baterie Shimano E-8036 Li-Ion, 36 V/14 Ah/630 Wh, hmotnost: 24,3 kg/19".

AUTHOR.CZ



**AUTHOR**  
BICYCLES



Otevíráme  
v listopadu  
2021

**FLEK**

*zarezevuj* **SI**

nový výjimečný prostor na Brumlovce

[www.fleksi.cz](http://www.fleksi.cz)

