

BB CENTRUM



Jaro
Léto
2018

20 let
BB Centra

review

www.bbcentrum.cz | zdarma
Oceněno v soutěži Zlatý středník

Tomáš
Vlček:
Software
pro moderní
letectví
se vyvíjí
v BB Centru

Barvy
ovlivňují
pocity
a myšlení

OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU



BB CENTRUM

Where Business
Comes to Life

RESTAURACE

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

OBCHODY

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

KAVÁRNY

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

SLUŽBY

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

BANKOVNICTVÍ

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

BANKOMAT

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

SPORT A RELAXACE

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

ZDRAVOTNICTVÍ

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

VZDĚLÁVÁNÍ

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

DOBÍJECÍ STANICE PRO ELEKTROMOBILY

Budova FILADELFIE (veřejný parking)
Budova DELTA (veřejný parking)
Budova Brumlovka (veřejný parking)





Milí čtenáři,

jarně-letní vydání areálového magazínu BB Centrum Review přináší novinky a zajímavosti o tom, co se zde připravuje a jaké obchody či služby zde přibýly a brzy přibudou. Nechybí ani pravidelné rubriky, jako například „O čem se mluví“, či rozhovory se zajímavými lidmi z firem, které u nás v areálu sídlí.

V létě otevíráme nové náměstí Brumlovka a v souvislosti s tím plánujeme organizovat více společenských, kulturních i sportovních akcí.

Ve čtvrtek 31. května 2018 nezapomeňte přivést své děti do parku Brumlovka a Baarova parku, kde se bude od 13 do 18 hodin konat dětský den. Nejlepší bude, když si poznameneáte i datum 14. června 2018. Zveme vás na oslavy 20 let BB Centra, které začnou ráno v okolí náměstí. Kolem 16. hodiny zde bude ochutnávka hudebního vystoupení a od 19 do 22 hodin jste srdečně zváni na tradiční letní koncert v Baarově parku. Vystoupí Tomáš Klus s kapelou a Ewa Farna. Občerstvení i doprovodný program jsou samozřejmostí. V srpnu jste také zváni do letního kina: Kinobus bude od 6. do 9. srpna 2018 promítat na náměstí Brumlovka. A to je jen zlomek toho, co se již plánuje. Během července a srpna budeme prezentovat další akce.

Víte o zajímavém sportovním nebo zábavním programu, který by stálo za to zorganizovat i v BB Centru? Jste hudebníci, máte svou kapelu (i firemní) nebo třeba hraje v divadle? Nebo někoho takového znáte a rádi byste ho doporučili? Dejte mi vědět na kristyna.samkova@passerinvest.cz. Každý nápad se počítá a byla by škoda to nezkusit!

Kristýna Samková
Passerinvest Group

 www.bbcentrum.cz

 BB Centrum

4



24



9



22



16

Obsah

| | | | |
|----|-----------------------------------|----|---|
| 4 | Co se děje v BB Centru | 20 | Sport a zábava: Počasí láká ven |
| 8 | Maranatha | 22 | Balance Club Brumlovka |
| 9 | Pracují mezi námi | 24 | Zdraví: Osladte si život |
| 13 | Představujeme | 29 | O čem se mluví: Barvy ovlivňují pocity a myšlenky |
| 16 | Rostliny v kanceláři nám pomáhají | 32 | Kultura |
| 18 | BB Centrum slaví dvacet let | | |

Talk show v BB Centru přivítalo prvního hosta



Ve čtvrtek 22. února proběhla první z pravidelných veřejných talk show, ve kterých chceme představovat zaměstnance BB Centra se zajímavými profesemi či podnikatelskými příběhy. Sérii jsme zahájili vyprávěním o cestě „od paragrafů k salátům“.

Jako první usedl do křesla vedle moderátorky Hanky Koutné majitel sítě salátových barů Puzzle-Salads Stanislav Štrobl. A kde jinde se talk show mohla odehrát než v jedné z restaurací PuzzlePasta v BB Centru? Diváci se dozvěděli, jak se zrodil nápad na vybudování sítě restaurací PuzzleSalads, kterých dnes funguje po Praze celkem pět. Stanislav Štrobl prozradil, jaké byly jeho podnikatelské začátky, kde našel odvahu na radikální životní řez, jaké překážky musel překonávat a co plánuje do budoucna. Na závěr nechyběla ani ochutnávka salátových novinek z kuchyně PuzzleSalads. ∞

Talk Show v BB Centru jsou otevřená i vašim otázkám

Na pravidelných volně přístupných talk show se postupně seznámíte s konkrétními příběhy drobných podnikatelů, ale i vysoce postavených manažerů. V jakém oboru pracují? Jaká je jejich motivace? Existuje nějaký recept na úspěch? Čemu se věnují ve svém volném čase? Na tyto a další otázky odpoví i vám hosté talk show.

BB Centrum se zbavilo paneláků. Vyroste zde nový bytový dům



Mezi moderními administrativními a rezidenčními budovami BB Centra se ještě donedávna tyčily čtyři nevzhledné paneláky, které sloužily v sedmdesátých letech minulého století jako ubytovny pro stavební dělníky budující sídliště Jižní Město. Dva z nich již nestojí. Během deseti dnů byly strženy, aby uvolnily místo novému bytovému domu.

Demolice za plného provozu

Úspěšná demolice starých panelových domů byla zahájena v březnu 2018 a probíhala formou postupného rozebírání za plného provozu v okolních bytových i administrativních budovách i na komunikacích. Developer projektu, společnost PASSERINVEST GROUP, provedl demolici v co nejkratším čase a s co nejmenším narušením práce a provozu v areálu BB Centrum.

Nová stavba bude ctít typologii místa

Na místě starých domů se začne na přelomu let 2018/2019 se stavbou nového bytového domu s nájemními byty podle návrhu architektonické kanceláře Aulík Fišer architekti. Prioritou při tom bude zachování

typologie místa. „Chceme, aby BB Centrum bylo plnohodnotnou městskou částí, kde se bydlí, pracuje, a kde se především žije. Proto nenecháme stát dnes již nevyhovující panelák, na kterém bychom mohli provést pouze nejnútnejší úpravy a rychle ho nabídnout na trh, ale chceme, aby zde stál moderní špičkový bytový dům s komfortem odpovídajícím aktuálním požadavkům na bydlení,“ vysvětluje Radim Passer, předseda představenstva PASSERINVEST GROUP, a.s.

Byty, parkování i obchody

Na pozemku necelých 6 000 m² vyrosté bytový dům s retailem v přízemní části. Část bytového domu bude tvořit aparthotel se 78 byty pro krátkodobé pronájmy, například pro manažery a zaměstnance firem sídlících v areálu či pro návštěvníky Prahy. Ve druhé části se bude nacházet 94 bytů pro dlouhodobé pronájmy, tedy byty, kterých je v Praze stále nedostatek. Budova bude mít čtyři podzemní podlaží s 210 parkovacími místy. V celém přízemí vznikne prostor pro obchodní jednotky a služby pro veřejnost. Objekt by měl začít sloužit svému účelu do konce roku 2020. ∞

BB Centrum se znovu zapojilo do festivalu Open House Praha

○ V květnu se BB Centrum zapojilo již počtvrté do festivalu Open House Praha. V rámci tohoto festivalu se pro veřejnost zdarma otevřely jinak běžně nepřístupné budovy a prostory. Zájem o prostory BB Centra byl opět velký.

Již čtvrtý ročník festivalu, který se uskutečnil od 19. do 20. května 2018, zpřístupnil více než 60 budov a prostorů. Opět se zapojilo i BB Centrum a nechalo desítky zájemců nahlédnout do budov FILADELFIE a DELTA a do Společenského centra BETHANY. Návštěvníci obdivovali krásné terasy budov a jedinečný výhled na celý areál.

Open House Praha patří do mezinárodní sítě festivalů, které pod značkou Open House založila v Londýně teoretička architektury Victoria Thornton, držitelka Řádu britského impéria za architekturu. V rámci jednoho květnového víkendu se desítky tisíc lidí vydávají s katalogem Open House Praha na prohlídku skrytých nebo běžně nedostupných architektonických pokladů Prahy. ○○



Modré zóny v Praze 4

○ Od 1. července 2018 budou dle informací z MČ Praha 4 na některých místech městské části zavedeny parkovací zóny, které by měly usnadnit život především rezidentům. Více informací týkajících se zřízení modrých zón sledujte na webových stránkách www.praha4.cz.

BB Centrum nabízí šest parkovišť

Návštěvníci areálu BB Centra mají k dispozici hned šest veřejných parkovišť, která slouží pro nonstop parkování, z toho čtyři podzemní a dvě venkovní. V běžných pracovních dnech zaplatíte za hodinu parkování 50 Kč, během noci a o víkendu stojí parkování v podzemních garážích pouhých 10 Kč za hodinu. Pokud budete chtít využít víkendové parkování déle než 15 hodin (od pátku 16.00 hod. do pondělí 7.00 hod.), přijde vás celková sazba na 150 Kč (platí pro jednorázové parkování trvajícím více než 15 hod.). ○○



BB Centrum bude mít nové náměstí Brumlovka



○ I letos přinášíme další projekty, které rozvíjejí a kultivují veřejný prostor BB Centra. Jedním z nich je vybudování nového náměstí před budovou BRUMLOVKA.

Návštěvníci a nájemci BB Centra se mohou těšit na nové centrální náměstí Brumlovka, které nabídne místo k posezení, sezonní a tematické trhy a prostor pro kulturní program. Ve stejném duchu bude upraveno i prostranství mezi budovou BRUMLOVKA a budovami ALPHA a BETA. ○○

Kde mám parkovat?

Namísto zrušeného parkoviště před budovou BRUMLOVKA, které uvolní místo novému náměstí, můžete využít zrekonstruovaná veřejná parkovací místa v podzemních garážích v budově BRUMLOVKA a na dalších veřejných parkovištích BB Centra.



PĚT OTÁZEK PRO: ING. MARTIN UNGER

Chief Technical Officer v PASSERINVEST GROUP, a.s.

Přinášíme vám novou rubriku s názvem „Pět otázek pro:“, ve které budeme pravidelně zpovídat zajímavé lidi pracující v BB Centru. Jako první přišel na řadu Ing. Martin Unger, Chief Technical Officer ve společnosti PASSERINVEST GROUP, a.s.

Čím jste chtěl být jako dítě?

Moje soudičky neměly moc na výběr. V naší rodině bývala cihelna, děda stavěl přehradu, strejda vymýšlel pro kolegy zednické zlepšováky. O každých prázdninách jsem něco opravoval s dědou, prohazoval písek a míchal maltu. Od té doby také miluji vůni čerstvé omítky. Jako dítě jsem nemluvil o ničem jiném, než že budu stavět baráky. A to mi vydrželo dodnes.

Ve které historické době byste chtěl žít a proč?

Kdybych si mohl vybrat, byl by to přelom 19. a 20. století. Byla to mimořádná doba plná energie, víry v budoucnost, nadšení, vynálezů a bouřlivého rozvoje měst. V této epoše bychom mohli najít spoustu inspirace a příkladů pro současnost.

Vaše oblíbená hudba nebo kapela?

Poslouchám hlavně grunge, kapely jako Nirvana nebo Pearl Jam. Je to sice drsnější muzika, ale je v ní obsaženo všechno. Opravdovost, energie, emoce, nadsázka. Zkrátka život.

Kdy jste naposledy napsal něco rukou?

Občas něco napíšu. Třeba před chvílí poznámku na post-it. Samozřejmě tiskacím písmem, abych to po sobě vůbec přečetl. To jsem mimochodem musel zavést už na průmyslovce. Na druhé straně ale dokážu psát krasopísem z první třídy. V rodině pak nadepisuji jmenovky, píšu přání apod. Ovládám také kurent (obdobu novogotické kurzívy), ale není to moc praktické.

Který předmět vás ve škole nejvíc bavil?

Deskriptivní geometrie, jak jinak. Bezvadný předmět. Člověk se nemusel nic šprtát, stačilo trochu přemýšlet a odvozovat, a ještě to ve výsledku hezky vypadalo.

Společnost PASSERINVEST GROUP získala zpět VILLAS



Společnost PASSERINVEST GROUP odkoupila v lednu 2018 od společnosti Revetas Capital Fund II dvě budovy BBC – Vila Domy, známé jako VILLAS. PASSERINVEST GROUP tak úspěšně pokračuje ve své strategii dlouhodobého vlastnictví a správy dříve prodaných administrativních budov v pražském BB Centru.

Budovy VILLAS pocházejí z architektonické dílny Aulík Fišer architekti. Tvoří je soubor dvou administrativních budov o celkové rozloze 8 000 m² v šesti nadzemních podlažích, z toho 405 m² obchodních ploch v přízemí a 220 parkovacích míst v podzemním podlaží. V těchto budovách sídlí dlouhodobě nájemníci jako například Tchibo, GEMALTO či Audatex. „Letošní rok jsme začali dalším krůčkem v našem plánu zpětného odkupu administrativních budov BB Centra, které chceme dlouhodobě udržet na nejvyšší úrovni,“ uvedl Radim Passer, zakladatel a generální ředitel PASSERINVEST GROUP. Společnost PASSERINVEST GROUP odkoupila zpětně první budovu v roce 2014, a to budovu ALPHA. Postupně získala do svého opětovného vlastnictví i budovy BETA, A, B a D. ∞



ČEZ ESCO

**Chytrá řešení
pro firmy,
města a obce**

*Spolehlivost
Úspora
Inovativnost
Přístup*

Kam sahá působení Maranathy? To ví jen Bůh

Posláním křesťansky orientované organizace Maranatha je pomáhat lidem na cestě k Bohu a věčnému životu. Rozsah aktivit a projektů Maranathy je tak široký, že ho lze těžko shrnout do několika odstavců. Proto lze představit jen střípky z mozaiky aktivit organizace, jejíž název v překladu zní „Pán přichází“.



Mladí pro Ježíše šíří dobrou zprávu

„Jsem vděčný za to, že ani nemáme ucelený přehled o rozsahu naší činnosti a o tom, koho jsme oslovili. To ví jen Bůh,“ shrnuje působení organizace Maranatha Radim Passer, její zakladatel a předseda. Jedním z klíčových projektů je například iniciativa Youth for Jesus (Mladí pro Ježíše). V rámci této iniciativy šíří mladí dobrovolníci dobrou zprávu – evangelium – mezi lidmi v České a Slovenské republice. Youth for Jesus funguje na základě evangelizačního programu nazvaného Dotkni se nebe organizovaného jednotlivými sbory, které se do programu zapojují. Letos v červenci proběhne v Praze a na Kladně již desátý ročník.

TIP: Pokud vás zajímají témata z oblasti společnosti, psychologie, kultury, médií, vědy, životního stylu a humanitární činnosti, nenechte si ujít časopis Za Obzorem, který je pod-

porovaný organizací MARANATHA z.s. v rámci projektu Dotkni se nebe.

Dny zdraví pomáhají chránit dar od Boha

Jednou z oblastí, ve které Maranatha působí, je zdravý životní styl. Věřit v Boha znamená také vážit si svého zdraví a chránit život, který jsme od něj dostali. Maranatha naplňuje toto poselství nejen prakticky, například provozováním stejnojmenné vegetariánské jídelny a prodejny zdravé výživy v prostorách pražského BB Centra, ale i teoretickou osvětou. Organizace pořádá sérii přednášek provázenou měřením tělesných parametrů, kurzy a ochutnávkami v rámci Dnů zdraví, které se budou konat i letos. Více informací o termínech a místech konání najdete na stránkách SC BETHANY.

Cyklus přednášek Otazníky života

Pro ty, kdo hledají odpovědi na zásadní životní otázky, je určen soubor přednášek nazvaný Otazníky života, které si kladou za cíl seznámit posluchače s otázkami víry v Boha v dnešní době a nabídnout prostor k diskuzi. Zamyšlení

MARANATHA

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

na téma, proč dopouští Bůh utrpení, co se děje po smrti nebo kdy přijde znovu Ježíš Kristus přinese cyklus 15 přednášek ve Společenském Centru BETHANY ve dnech 9. až 27. července 2018.

Manželství a rodina v popředí zájmu

Podpora manželství a rodiny je klíčová, a proto mnoho aktivit organizace Maranatha míří tímto směrem. Organizace je mimo jiné partnerem Národního týdne manželství, jehož již dvanáctý ročník, který proběhl v únoru 2018, se nesl v duchu motto Manželství bez mýtů. Zamyšlení, ale především rodinné aktivní vyžití pak nabízí park Drama věků s přílehlým dopravním hřištěm ve Štětkovických nedaleko Sedlčan. Relaxačně poznávací zóna zřízená organizací Maranatha je skvělým tipem pro jarní víkendové dny. ☺



MARANATHA z.s.
Jemnická 887/4, Praha 4
Tel.: +420 224 210 571
www.maranatha.cz

Software pro moderní letectví se vyvíjí v BB Centru

Úspěšně podnikal, a když svou společnost prodal, začal Tomáš Vlček spolupracovat s jedním ze svých původních klientů, rakouskou společností Frequentis. Po založení pobočky v Praze převzal její řízení. Dnes zde pracuje na vývoji softwaru pro leteckou dopravu i pobřežní službu, používaném po celém světě, více než dvacítka zaměstnanců.

○ Frequentis má značný rozsah aktivit. Co tvoří největší podíl jeho činnosti?

Divize Air Traffic Management, která se věnuje řízení letového provozu. Pokrývá vše, co se odehrává na řídicích věžích na letištích, od komunikace mezi věží a piloty až po organizaci přiletů a řízení letadel. Možná jste ve starých filmech viděli práci letových dispečerů, kteří sledovali obrovské radarové obrazovky a vedle nich měli poličky, na které si skládali destičky s označením jednotlivých letadel. Tak se řadila letadla na přistání kdysi dávno. Dnes se vše řeší pomocí softwaru. V Praze převažují projekty divize Aeronautical Information Management, která se zase zabývá zpracováváním leteckých informací.

Co si pod tím můžeme představit?

Veškeré údaje potřebné pro samotné létání. Patří sem speciální letecké mapy, ať už ty pro VFR lety, kdy se pilot orientuje vizuálně, tak i ty pro instrumentální lety, kdy

pilot letí na základě přístrojů. Nejde ale jen o samotné letové trasy, spadají sem i mapy pro přiblížení na ranvej na určitém letišti, které zobrazují profil, kudy se přilétá, v jakou chvíli a v jaké vzdálenosti je nutné klesat, je na nich třeba i bod znázorňující poslední okamžik, kdy je možné přistání bezpečně přerušit. To vše jsou přitom parametry, které závisí na typu letadla, jeho kategorii, hmotnosti apod. Všechny takové mapy obsahují velké množství informací a potřebná data spravují národní autority. Aby se mapy daly z těchto dat automaticky generovat, potřebujete specializovaný software. A právě ten se dělá v Praze.

Umělá inteligence se dnes uplatňuje v celé řadě odvětví. V posledních dvaceti letech probíhá intenzivní výzkum v oblasti autonomních systémů, které dokážou vzájemně komunikovat a přizpůsobovat své chování jeden druhému. V tom vidím budoucnost létání.



Co dalšího v Praze vyvíjíte?

Dodáváme třeba systémy pro tzv. self-briefing pilotů, tedy letovou přípravu. Každý pilot má odpovědnost za letový plán a při jeho přípravě si plánuje konkrétní trať. K tomu potřebuje aktuální informace, takže si vyžádá předletový bulletin s informacemi o počasí na dané trati či o různých specifických úpravách (například že na letišti je dočasně zavřená nějaká ranvej nebo že tam probíhají nějaké práce apod.) a tomu přizpůsobí plán letu. Není to ale tak, že by si pilot vytvořil jakýkoli plán a vyrazil. Všechny plány totiž podléhají schválení. V Evropě to hlídá Eurocontrol, což je evropská organizace pro bezpečnost letového provozu, která konsoliduje letové plány - jednak je formálně technicky schválné a jednak koordinuje a rezervuje pro konkrétní let kapacitu letových tratí. K tomu slouží software, jehož prostřednictvím dodávají piloti informace do centrálních systémů. To se u nás vyvíjí také - není to přitom jen software přes webové rozhraní, děláme i mobilní aplikace pro smartphony a tablety s operačními systémy iOS a Android.

Takže piloti už nemají v kuffíku papírové mapy, ale tablety?

Papírové mapy a letecké příručky pro daný let mají piloti stále. Ale kromě toho je mají také v elektronické podobě.



Některé aerolinky, třeba americké, vybavují piloty tablety, ve kterých mají aplikace s mapami a dalšími podklady. A navíc je vše potřebné nahrané i v palubním systému letadla. Nicméně jako poslední jistota stále zůstává papírová mapa.

V Praze se staráte také o software pro pobřežní služby v rámci divize Maritime. To je přece úplně jiný obor než letectví...

Problémy, které řešíme, jsou kupodivu velmi podobné. Velká letiště i velké přístavy potřebují komunikovat, sledují provoz pomocí radarových systémů, a navíc dnes už každá loď i každé letadlo vydává nějaké datové informace. Lodě sice plují relativně pomalu, ale zase jen obtížně zastavují, letadla jsou na druhou stranu rychlejší, mají však lepší manévrovací schopnosti. Z technického pohledu tedy mají hodně společného, a právě to je důvod, proč pokrýváme dva tak odlišné živly - vzduch a vodu.

Jak velká je vůbec pražská pobočka?

Pracuje u nás okolo dvaceti lidí, což je jen zlomek ze zhruba 1 700 zaměstnanců společnosti Frequentis po celém světě. Zaměřujeme se jen na vývoj, nemáme tu klasické obchodní oddělení. Podobné vývojové pobočky jsou i v dalších zemích, například v Německu, na Slovensku, v Rumunsku, ale třeba i v americké Kalifornii, se kterou úzce spolupracujeme. A pak jsou samozřejmě po celém světě obchodní pobočky a zastoupení.

Plánujete do budoucna růst?

Rádi bychom nabrali zhruba deset lidí. Věřím, že nabízáme práci v atraktivní oblasti a že vývojáře bude letectví lákat víc než třeba software na správu daní. (*smích*) Navíc se podílíme i na implementacích našich produktů u zákazníků a často jezdíme i do atraktivních lokalit, jako jsou např. Hongkong, Amerika, Kanada, Myanmar nebo Nový Zéland.

Budete tedy rozšiřovat i své kanceláře v BB Centru?

Ano, líbí se nám tady. Kanceláře jsou v dostupné vzdálenosti k centru města a rád bych ocenil fungující infrastrukturu celého komplexu. Využíváme kantýny a restaurace pro stravování našich zaměstnanců. Rád si během týdne zaplavu a zacvičím v Balance Clubu Brumlovka, zajdu na chutnou kávu do Costy. Spolupráce s PASSERINVEST GROUP nám vyhovuje, funguje bez problémů.

Jsou mezi vašimi zaměstnanci také piloti?

Máme v týmu čtyři piloty. Mají licence na menší letadla od ultralightů až po několikamístné cessny. Jedna kolegyně je mistryní Evropy v navigaci ultralehkých letadel. Nepracují u nás jako softwaroví developéři, ale jsou to kupříkladu specialisté na letecké mapy a data.

A co vy sám, létáte?

Je to můj sen. Ovšem postupně si své sny plním, takže se na to také chystám.

Dvacet lidí v Praze se tedy podílí na tom, jak se létá nad našimi hlavami?

Vzhledem k tomu, že jedním z klientů firmy Frequentis je evropská organizace pro bezpečnost letového provozu Eurocontrol nebo třeba Řízení letového provozu České repub-

FREQUENTIS

Technologická společnost založená v roce 1947 v poválečné Vídni. Nyní má přes 500 zákazníků ve více než 120 zemích po celém světě. Kromě systémů pro leteckou a námořní dopravu vyvíjí také software pro veřejnou dopravu, bezpečnostní složky a armádu. Zaměstnává zhruba 1 700 lidí ve více než 50 zemích. V Praze má vývojové centrum, další jsou v Německu, na Slovensku, v Rumunsku nebo v americké Kalifornii. Mezi její klienty patří například NASA, Eurocontrol, Deutsche Bahn, Deutsche Flugsicherung, londýnská Metropolitan Police, US Navy a mnoho dalších firem a institucí.

liky, tak se to tak dá říci. Ovšem provoz nad Českem je při srovnání s opravdu velkými světovými aglomeracemi nižší. Pro představu - náš roční provoz se za posledních 15 let zdvojnásobil na více než 800 000 leteckých pohybů za rok, což lze srovnat s ročním provozem obrovského leteckého uzlu, jakým je americká Atlanta. Takže i když se nebe zahušťuje, u nás provoz zatím tak dramatický není. Problémem je spíše relativně malá velikost uprostřed Evropy, což přináší velké množství klesání a stoupání letadel nejen z tuzemských, ale hlavně z podstatně větších letišť nedaleko našich hranic, jako je Vídeň a Mnichov.

A v Evropě?

To už je jiná. Evropa je hodně přetížena. I proto se přistupuje k tomu, že se nelétá jen podle pevně stanovených letových tras. I nad Českou republikou už se v noci může létat mimo předdefinované trasy, když to řízení letového provozu schválí. Cílem je, aby se zkrátila doba přeletu, zvýšila přepravní kapacita a vzdušný prostor byl využitý co nejefektivněji.

V souvislosti se zvyšováním kapacity letišť se mluvilo i o různých „sci-fi“ řešeních, jako byla kruhová ranvej. Je to reálné?

Startovat a přistávat do zatáčky není úplně optimální. Takových nápadů je



více, snaží se reagovat na fakt, že za letadly vznikají takzvané turbulence v úplavu, které omezují kapacitu vzdušného prostoru. I když je kapacita veliká, jako třeba v Dubaji, nemůžete posílat letadla do vzduchu rychleji, protože tam létá hodně velkých letadel a musí se čekat, než je bezpečné odstartovat. Jinak by se stroje mohly dostat do turbulencí, což by mohlo vyústit až v havárii. Výrobci se snaží turbulence redukovat, důležitou roli hraje zejména hmotnost letadla a parametry vzletu. Na letištích se zavádějí nové postupy, a protože turbulence jsou nemalou měrou ovlivněny i stavem atmosféry, začínají se také používat systémy pro měření stříhu větru pro účely měření turbulencí.

Velkým trendem současnosti jsou drony. Co si o nich myslíte?

Ačkoli nelétají tak vysoko jako letadla, plány na jejich využití jsou natolik smělé, že to vyžaduje poměrně zásadní změny v systému řízení letového provozu. A to bude velká výzva.

Opravdu je to s drony tak žhavé?

Myslím si, že ano, protože ve hře jsou i velcí hráči jako Amazon, který chce prostřednictvím dronů doručovat zásilky. Jen se podívejte na automobilový průmysl - dnes po silnicích opravdu jezdí samoříditelná auta. Proto představa, že nám budou nad hlavami létat samoříditelné drony se zbožím, nemusí být vůbec nereálná. A to je nutné řešit. Už dnes nemůžete v České republice létat s drony, které váží více než 25 kilogramů, bez licence pilota dronu. A platí i různá omezení, kde se nesmí létat - nejen kolem Pražského hradu a pražského orloje, ale ani kolem jiných památek, v bezprostřední blízkosti staveb, nad soukromými pozemky, v přírodních rezervacích apod. Omezení je hodně, problém je však s jejich dodržováním. Proto se zavádějí

systemy, jako je geofencing, což je umělé geolokační opatření, díky kterému se dron sám zastaví na hranici chráněného místa a dál už neleť. Dalším řešením, jak ochránit určité prostory, je systém pro ohlašování letu s dronem. Ale nepředstavujte si, že vás bude navigovat někdo z řídicí věže jako piloty letadel. Půjde jen o evidenci a schválení letu. I Frequentis už na nějakém řešení pro drony intenzivně pracuje.

Když se vrátíme od dronů k letadlům, jak vidíte budoucnost letového provozu?

Umělá inteligence se dnes uplatňuje v celé řadě odvětví a v posledních dvaceti letech probíhá intenzivní výzkum v oblasti autonomních systémů, které dokážou vzájemně komunikovat, přizpůsobovat své chování jeden druhému. V tom vidím budoucnost létání. Už dnes jsou letadla vybavena systémy pro nouzové vyhnutí a zabránění kolizi. Do budoucna přibudou systémy, které budou podobně jako adaptivní tempomat v automobilu hlídat vzdálenost letadel od sebe, korigovat je nebo alespoň poskytovat informace ke korekci, abychom jich dostali do vzduchu mnohem více. Vzniknou podobné vzdušné konvoje, které jsou k vidění už nyní na příletových tratích velkých letišť. Navíc se neobejdeme bez koncepčních změn, které umožní optimalizovat provoz bez omezení národními hranicemi vzdušných prostorů.

Můžeme očekávat i autonomně řízená dopravní letadla?

Není důvod, aby se technologie použité v dronech nerozvinula tak, že se dřív nebo později objeví i ve velkých letadlech. Jednou se to stane, ale ten okamžik je ještě hodně daleko. I když nabízejí větší bezpečí, problém je, že mohou selhat v situaci, kdy by člověk neselhal. A situací, kdy se technika neobejde bez lidského zásahu, je spousta. Řeší se

BUĎ, ANEBOTOMÁŠE VLČKA

Hory, nebo moře?

Moře. Mám rád Středozevní moře, léta jsem tam jezdil s dětmi a na ta místa jsem si zvykl. Ale líbí se mi i v Asii, třeba v Thajsku. Přestože upřednostňuji moře, v zimě si rád zajedu na hory zalyžovat.

Kočka, nebo pes?

Pes. Doma ho máme a z nějakého důvodu jsou mi psi mnohem sympatičtější než kočky. Lze si s nimi vytvořit vztah, což u kočky moc nejde.

Kniha, nebo kino?

Kniha. Těžko bych vybral jeden jediný titul. Čtení beru jako odreagování od práce, proto také střídám různé žánry. Mám rád třeba knihy Petera Maye, Agathy Christie a jejího Hercula Poirota, protože je to oddechově přemýšlivé, ale s chutí si přečtu třeba i životopis, naposledy životopis Madeleine Albrightové. A v dětství? To jsem miloval foglarovky.

Android, nebo iOS?

Jednoznačně iOS.

Máte nějaký vzor?

Neexistuje jediný člověk, ke kterému bych se chtěl za každou cenu přiblížit. Spíše je to tak, že pro každou oblast života mám trochu jiný vzor, protože nikdo není dokonalý.

také problémy na úrovni rozhodování, kdy si systém musí vybrat „menší zlo“. Často se uvádí příklad - budete mít zodpovědnost rozhodnout, zda auto narazí do skupiny pěti chodců a zabije je, nebo srazí jednu jedinou maminku s kočárkem. Systém si musí vybrat. Riziko škody způsobené velkým letadlem je přitom ještě neskonale větší než u aut. Tyto problémy ovšem leží mimo oblast techniky, jsou na etické a morální úrovni.

A zmizí v příštích letech z letišť třeba i řídicí věže?

V poslední době opravdu řada zemí přechází na model „remote tower“, tedy vzdálenou věž. Je to výhodné zejména tehdy, když jde o malé letiště, na kterém se nevyplatí mít plné osazení řízení letového provozu. Taková letiště se pak řídí vzdáleně z jednoho centra, které zároveň dokáže obsloužit více podobných letišť. V České republice mají i malá letiště jako Karlovy Vary vlastní řídicí věž, ale celkové řízení letového provozu nad republikou je v Jenči u Prahy. Věže u českých letišť slouží pro provozní řízení, přistávání, pohyb po letištní ploše a odlety. Ve chvíli, kdy letadlo opustí letiště, přebírají si ho v Jenči a doprovázejí ho až do chvíle, kdy vylétá z našeho vzdušného prostoru. oo

CHG-MERIDIAN: Efektivní modely financování a správa technologií

Co je to efektivní správa technologií? To by pro firmy mělo znamenat poradenství, snižování nákladů a zprostředkování inteligentního plánování a reportování se službami na jednom místě. Výsledkem jsou efektivní investice do technologií. V případě CHG-MERIDIAN je součástí balíčku ještě know-how technických znalostí a obchodní uvažování nezávislé na bankách, výrobcích a poskytovatelích služeb.



Lukáš Uhliarik,
obchodní ředitel pro
Českou a Slovenskou
republiku

CHG-MERIDIAN je německá společnost působící na trhu od roku 1979. Je to světový lídr v poskytování poradenství v oblasti financování formou operativního leasingu IT zařízení - od mobilních telefonů, průmyslových technologií až po zdravotnické přístroje. Mezi zákazníky společnosti patří významné firmy z různých segmentů trhu, např. automotive, retail, zdravotnictví atd. V současné době působí v 25 zemích světa.

„Naše společnost je hrdá na to, že je nezávislá na dodavatelích zařízení, bankách a jiných subjektech, které se snaží hýbat finančním světem. To nám umožňuje poskytovat nezávislé poradenství, mapovat efektivně vy-



užívání např. IT zařízení ve firmách a na základě poznatků nabízet flexibilní modely financování zařízení,“ říká Lukáš Uhliarik, obchodní ředitel pro Českou a Slovenskou republiku.

Společnost CHG-MERIDIAN má zároveň největší remarketingové centrum použitých zařízení v Evropě s pobočkami blízko německého Frankfurtu a ve městě Skien v Norsku. Má i vlastní nástroj na správu finančních dat a technologií, který slouží k přehlednému reportingu a sledování zařízení v průběhu jeho životního cyklu. Nabízí také vlastní doplňkové služby typu certifikovaného vymazání dat ze zařízení, pojištění atd.

A co CHG-MERIDIAN přivedlo do BB Centra? Příběh úspěchu a touha po změně odpovídající rostoucí prestiži společnosti. „Atraktivní business lokalita, kompletní občanská vybavenost a prvotřídní kanceláře byly pro nás rozhodujícím faktorem. Po téměř 10 letech působení v pražské části Bohdalec jsme se rozhodli pro významnou změnu a jsme rádi, že už i my jsme součástí BB Centra, které se právem pyšní označením „město ve městě,“ dodává Lukáš Uhliarik. ∞



CHG-MERIDIAN
Budova BETA
Vyskočilova 1481/4, 140 00 Praha 4
Telefon: +420 272 102 111
E-mail: czech@chg-meridian.com
www.chg-meridian.com

Pětihvězdičková péče o vaše auto: ruční automyčka Collection teď i v BB Centru

Necháváte si pravidelně mýt auto ručně nebo o této kvalitní péči pro své vozidlo uvažujete do budoucna? Nyní to už máte opravdu blízko. V podzemním parkovišti Brumlovky otevřela svůj provoz ruční automyčka Collection, takže profesionální ruční mytí a čištění interiérů máte na dosah.

O nutnosti pravidelného mytí auta jistě nikdo nepochybuje. A snad nikdo nepochybuje ani o tom, že má i jiné výhody než estetické. Usazená mastná špína na sebe totiž váže vodu a jiné škodlivé látky, jako je třeba agresivní posypová sůl. To zase dost výrazně přispívá ke vzniku koroze, ztrátě lesku apod. Proč ale uvažovat právě o ručním mytí a nezajet do mycího boxu u čerpací stanice?

Důvodů je hned několik

Pečlivost

Ruční mytí je zkrátka nesrovnatelně pečlivější než běžné mycí boxy. Ruce dosáhnou i tam, kam se kartáče nedostanou. A právě tyto „těžko přístupné“ části jsou nejnáchylnější například ke korozi.

Šetrnost

Kartáče mycích boxů často způsobují mikrotrhlínky a ořeziny v laku.

Lepší vzhled

Ruční mytí dokáže zajistit lepší estetický efekt.

Automyčka Collection nabízí kromě této detailní péče i služby navíc. Pracuje zásadně s kvalitní autokosmetikou a její prostory jsou monitorovány 24 hodin denně. Zákazník se tak může v době své nepřítomnosti podívat na průběh čištění a mytí vozidla přes kamerový systém.

Automyčka Collection je zkrátka expertem na kompletní čištění osobních vozidel, ruční mytí, voskování a renovaci laku karoserie autokosmetikou Sonax, Fraber a 3M, impregnaci a ošetření kůže nebo tepování interiéru. To vše navíc provádějí výhradně zaškolení pracovníci. Dokonale a perfektně vyčistí každý automobil, a to už za 60 minut.

Speciální nabídku tu dokážou sestavit i pro firmy. Kromě zajímavých množstevních slev připraví jedinečný program na míru, auta sami vyzvednou a přistaví umytá a vyčištěná. oo



**Automyčka®
Collection**
Profesionální ruční mytí a čištění

Automyčka Collection
Budova BRUMLOVKA
Vyskočilova 1100/2, 140 00 Praha 4 (podzemní parkoviště)
Po–pá 8.00–20.00
Tel.: 607 000 333, e-mail: brumlovka@rucnimycka.cz
www.rucnimycka.cz



BBCENTRUM

Otevíráme
nové náměstí

Slavíme koncertem
v Baarově parku



ČTVRTEK 14. ČERVNA 2018

PROGRAM NA NOVÉM NÁMĚSTÍ BRUMLOVKA

| | |
|-------------------|---|
| 11.00 hod. | DJ |
| 11.45 hod. | slavnostní otevření náměstí Brumlovka |
| 12.00 hod. | APRIL – revival band vás naladí světovými hity od 70. let po současnost |
| 16.30 hod. | kapela JOYBOX – nespoutaná energie, která vás strhne |
| 17.30 hod. | vystoupení souboru MARANATHA GOSPEL CHOIR |

Doprovodný program v průběhu programu: občerstvení, karikaturista, bavič

PROGRAM V BAAROVĚ PARKU

| | |
|---------------------------|---|
| 16.00 – 21.00 hod. | atrakce pro děti – nafukovací hrad, modelování balonků, malování na obličej |
| 17.00 – 22.00 hod. | grilování, fotokoutek, reprodukováná hudba |
| 19.00 | EWA FARNA |
| 20.30 | TOMÁŠ KLUS A JEHO CÍLOVÁ SKUPINA |

Rostliny v kanceláři nám pomáhají

Nejste přesvědčeni, že jsou rostliny v kanceláři nezbytné, a zelenou džungli považujete za zbytečnost? Tady je pár faktů. Rostliny čistí vzduch od CO₂ a zvyšují vlhkost prostředí, což je v prostorách moderních klimatizovaných budov, velmi důležité. Je ovšem také dokázáno, že určité rostliny jsou přeborníky v absorbování látek, které produkuje elektronika a zařízení kanceláří, a zrovna neprospívají našemu zdraví, jako jsou benzen, formaldehyd nebo trichlorethylen. Rostliny také přirozeně filtrují prach a v něm obsažené bakterie a alergeny. A když jsme u zdraví, pozitivní účinek zelené barvy na oči unavené obrazovkami počítačů je také dobře znám.

Je to i o pocitu

V kanceláři, kde je nějaká zeleň, se vám pracuje lépe. Rostliny ulevují od stresu a pomáhají nám s koncentrací, produktivitou práce i tvořivostí. Velmi důležitá, zvláště ve velkých kancelářích, je schopnost rostlin pohlcovat hluk a vyvářet přirozené bariéry v prostoru. Nezanedbatelné je také estetické hledisko. Kancelář nebo zasedačka s rostlinami působí útulněji, zabydleně a vytváří harmonickou atmosféru.

Jakou rostlinu tedy vybrat?



Dracéna
 Díky svému atraktivnímu vzhledu a nenáročnosti patří mezi nejoblíbenější rostliny do interiéru. Je naprosto neocenitelná při odbourávání škodlivých látek a roste před očima.

Břečtan
 Skvěle se hodí do tmavších a chladnějších míst a přežije i péči začátečníka. Roste poměrně rychle, takže pokud nechcete bohatý porost, musíte ho zastříhávat.



Kapradiny
 I kapradiny jsou velmi dobrým zvlhčovačem suchého kancelářského vzduchu, ale aby vydržely svěží, musíte je pravidelně zalévat a rosit. Bude se jim dařit ve studenějším prostředí bez přímého slunce.

Palma
 Máte-li dost prostoru, můžete zvolit palmu. Je skutečně velmi účinná, jde-li o odbourávání škodlivin a zvlhčování prostředí. Potřebuje jen světlé místo, vyšší teplotu (takže na terasu pouze v létě) a dostatek vláhy. Navíc evokuje exotické kraje a bude vám tak připomínat pohodu na dovolené.



Fikus
 Skvěle čistí vzduch a je velmi odolný. Jen nesnáší průvan. Oceníte velmi dekorativní vzhled a doslova tisíce druhů, takže je z čeho vybírat.



Existuje spousta studií o tom, jak našemu zdraví prospívá pobyt v přírodě. Jenže co když trávíme většinu dne v kanceláři, a do přírody se jen tak nedostaneme? Pak nezbyvá než přivést přírodu do kanceláře za námi. Jak? Stačí se zamyslet a vybrat pár vhodných hrnkových rostlin.

Dobře zvažte své možnosti

Ať už si potřebujete zazelenit vlastní kancelář, open-space, vstupní halu nebo zasedačku, měli byste mít na paměti, že výběr rostlin vhodných do kancelářských a společenských místností má několik jednoduchých pravidel.

Zvažte především to, jak náročná je rostlina na péči. Žádná rostlina není bezúdržbová - každá potřebuje pravidelnou zálivku, sem tam přihnojit a jednou za čas i přesadit. Pokud ale potřebuje zalévat denně, není to asi vhodná volba. O vaši dovolené se snad postarají kolegové, ale alespoň prodloužený víkend by rostlina měla zvládnout sama. Vybrané druhy by pak neměly být náchylné na škůdce nebo nemoci.

Zvažte také, kde máte na rostliny místo. Je-li to blízko okna, můžete si dovolit světlomilné druhy, máte-li místo vzadu v rohu u kopírky, sáhněte raději po druhu, který tolik světla nepotřebuje. Podobně je to i s otázkou tepla. Ne každé rostlině se bude dařit vedle topení.

Důležité jsou i rozměry. Do velké kanceláře si můžete dovolit třeba palmu, ale do menšího prostoru vyberte rostlinu, u níž nehrozí, že vám po dvou letech doslova přeroste přes hlavu. Rostliny nám mají pomáhat, ne nás obtěžovat. A když už jsme u toho, nezapomeňte se zeptat, jestli mezi kolegy není nějaký alergik. Pokud ano, vyberte takovou rostlinu, která nekvete nebo neprodukuje něco, co by mohlo kolegům způsobovat zdravotní obtíže. oo



Lopatkovec

Je neocenitelný, když potřebujete zvlhčit vzduch, a skvěle pohlcuje škodlivé látky. Velké lesklé listy a bílé květy, jež kvetou téměř celý rok, z něj dělají krásnou dekoraci. Navíc svěšenými listy si sám řekne o zálivku.



Orchidej

Pěstovat orchidej není tak těžké, jak by se mohlo zdát. Potřebují však hodně světla a zemi na nesmí nikdy vyschnout. Nádherné květy působí mimořádně esteticky a vznešeně.

Zamoculcas

V posledních letech velmi oblíbená rostlina, které se daří i v místech, kam slunce nedosáhne. Tmavě zelené listy jsou pastvou pro oko, a pokud jde o péči, je to nezmar. Čím méně se staráte, tím víc prospívá. Jen ji občas zalijte.



Kolopekka

Drobná rostlina je ideální na váš pracovní stůl. Není náročná na péči, dobře si poradí se suchým kancelářským vzduchem a bude vás dlouho těšit drobnými květy v nejrůznějších barvách.

Thlustice

Rostlina naprosto bez starostí. Dužnaté listy snesou nedostatek vláhy i suchý vzduch v kanceláři. Thlustice roste pomalu a vydrží téměř vše.



Ať už zvolíte jakkoli, přivíte-li do svého pracovního prostoru rostlinu, bude se vám pracovat lépe, snáze se vyrovnáte se stresem a vaše plíce a oči vám také poděkují. Námí doporučené rostliny mají spoustu různých druhů a variant, takže sáhněte po takové rostlině, která je vám sympatická. Koneckonců bude vašim kolegou každý den.





BBCENTRUM

Dvacet let pracujeme a rosteme pro vás

Od chvíle, kdy jsme slavnostně otevřeli první administrativní budovu v BB Centru, uplynulo již dvacet let. Během těchto dvou dekad se tvář celého areálu zcela změnila. Dnes již můžeme říci, že jsme vybudovali příjemné místo k životu. BB Centrum má dnes rozlohu 250 000 m², najdete tu 17 budov, dva parky, spoustu zeleně s vodními prvky a veškerou občanskou vybavenost. V současné době probíhá revitalizace budovy A a D, k rekonstrukci připravujeme budovu B a VILLAS, které jsme letos zpětně odkoupili. Na přelomu roku 2018–2019 pak začne výstavba typově zcela nové budovy – apartotelu s nájemními byty a nebytovými prostory ve východní části BB Centra. BB Centrum roste pro vás!



DEVELOPED BY
PASSERINVEST
GROUP

Počasií láká ven: Vyzkoušejte triky na slackline, létající talíř nebo retro

Jaro je tady. Konečně je možné vyrazit ven a uzavřené tělocvičny a posilovny vyměnit za běžecké a cyklistické stezky, tenisové kurty nebo třeba parky. Vybrali jsme pro vás pár tipů na zábavné sportování pod širým nebem, pro které jsou právě parky v BB Centru jako stvořené.

Frisbee

Létající talíř není žádnou žhavou novinkou posledních let. První frisbee létala vzduchem v zámoří už ve 40. letech minulého století, sériová výroba disků pak začala v roce 1955. Všechno tehdy odstartovali univerzitní studenti a samotný název je nejspíš odvozený od firmy Frisbie Pie Company of Bridgeport, jejíž obaly na koláče tehdy hráči používali. V Československu se létající talíře objevily už na spartakiádě v roce 1975, kdy si s nimi ve své skladbě pohrávali mladší žáci. Na další rozvoj se ale čekalo až do otevření hranic.

Dnes se s frisbee hraje řada různých sportů. Populární je ultimate frisbee, které zahrnuje prvky amerického fotbalu, basketbalu i fotbalu, dále existuje ufobal neboli talířová, což je další týmová hra, připomínající tentokrát házenou (používají se při ní měkčí disky, aby se hráči nezranili), a třeba dogfrisbee si zase můžete zahrát se svým psem, jehož úkolem skákat pro disk tak, aby nespadol na zem. Zábavný je také discgolf, o kterém píšeme níže.

Ale samozřejmě si můžete vyjít s létajícím talířem na jakýkoli volný plácek a jen tak si zaházet ve dvou. Je to nenáročná zábava, fyzicky, i co se týká vybavení – dítě při ní ale uplatní všechny dovednosti, které musí umět v tělocvičce na základní škole. Je to proto dobrá příprava prakticky pro každý sport.

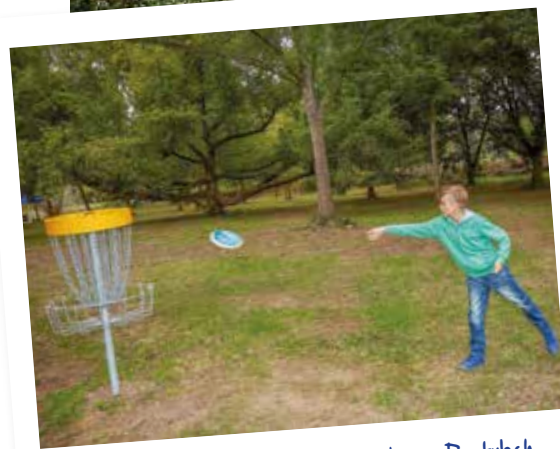
Při házení frisbee je nejdůležitější fází svých zápěstím – právě ten disk dává správnou rychlost, směr a rotaci. S trajektorií letu si můžete hrát náklonem disku na jednu nebo druhou stranu, protože talíř zatáčí vždy na tu stranu, na kterou je nakloněn. Aby létal rovně, musíte ho vypustit z ruky vodorovně.

Při házení frisbee je nejdůležitější fází svých zápěstím – právě ten disk dává správnou rychlost, směr a rotaci. S trajektorií letu si můžete hrát náklonem disku na jednu nebo druhou stranu, protože talíř zatáčí vždy na tu stranu, na kterou je nakloněn. Aby létal rovně, musíte ho vypustit z ruky vodorovně.

Discgolf

Zní to bláznivě, ale i s létajícím talířem se dá hrát golf. Discgolf vymysleli v 70. letech ve Spojených státech, a první hřiště pro něj vzniklo už v roce 1976 v Kalifornii. Tuto jednoduchou hru, u které se skvěle pobavíte, si ale můžete zahrát i u nás. Těeba v parku u bývalého areálu Interlov v pražských Roztylech (zhruba 500 metrů od stejnojmenné stanice metra C) vytvořila společnost PASSERINVEST GROUP relaxační zónu s hřištěm na discgolf, kde jsou připraveny dva koše a čtyři výhoziště. Discgolfové hřiště je volně přístupné veřejnosti.

Na rozdíl od golfu nepotřebujete bag s holemi, ale vystačíte si s jedi-



Discgolf si můžete zahrát třeba v parku na Roztylech



Hrát se může s disky různých velikostí a hmotností

Společnost
PASSERINVEST
pro sportovní vyžití
připravila hned tři
parky:
Baarův park
Park Brumlovka
Park na Roztylech

ným frisbee. Cílem přitom je stejně jako v golfu dostat talíř co nejmenším počtem hodů do „jamky“ – v tomto případě speciálního discgolfového koše. V Roztylech je celková vzdálenost jamek 213 metrů a par hřiště, tedy počet hodů, na které se má zvládnout, je 12. Hřiště navrhli tvůrci podle svých slov tak, aby vyhovovalo jak začátečníkům, tak i zkušenějším hráčům.

U discgolfu můžete strávit celé odpoledne s rodinou nebo přáteli, ale můžete si také cvičně zaházet jen pár košů třeba během polední pauzy. A když vás discgolf chytne, můžete začít experimentovat s disky různých velikostí a hmotností. Podle jejich parametrů se totiž mění i letové vlastnosti – existují driversy, což jsou talíře

používané většinou pro první hody na každé jamce, middle jsou zase disky určené na střední vzdálenosti a přesnější přihrávky ke košům, a konečně putter je frisbee pro snadné zasažení koše a dokončení „jamky“.

Slackline

Obdivovali jste jako děti provazochodce v cirkusu? Zatoužili jste se jím tehdy také stát? Pokud jste to nestihli tehdy, určitě to zvládnete nyní. Takzvanou slackline si vymysleli v 70. letech minulého století dva američtí horolezci pro ukrácení dlouhé chvíle a jejich legráčka postupně dobyla celý svět – moderní provazochodectví už totiž není jen akrobatickou kratochvílí, ale je to plnohodnotná

zábava, sport i způsob, jak se odřadovat od každodenního stresu. Jen si to zkuste. Stačí mezi dvěma stromy napnout tzv. lajnu a zkusit pokořit nemilosrdnou gravitaci.

Nemusíte se přitom bát pádu do propasti, protože lajnu lze natáhnout třeba jen pár centimetrů nad louku v kterémkoliv parku. I tak to pro vás stále bude pořádný adrenalin. Slackline se provozuje na 2,5 nebo 5 centimetrů širokém popruhu. Ten širší sice podle expertů ze Slack.cz nabízí větší plochu pro došlap, ale zase má tendenci se vytáčet do strany a vyvracet nohy. Užší popruh nohy nevyvrací, ovšem začátečníci ho mohou roztrásenou nohou minout a spadnout z lajny.

Budte retro!

Skákání gumy

Pamatujete na sídlištní zábavu z 80. let, kdy především holky skákaly na každém volném pláčku gumy? Tak tohle retro je zase in – po téměř čtyřiceti letech se guma vrací do módy. Místo bílé teplákovky dnes sice frčí zářivé pruženky, ale základní principy zůstávají. Jen s tím rozdílem, že dnes už neskáčou jen holky, ale ve velké míře i kluci. Pokud si nevybavíte, jak se vlastně guma skáče, jsou k mání i pruženky s kompletním návodem.

Kuličky

Cvrnkání kuliček je jednou z vůbec nejstarších her na světě – před 5 000 lety je hráli už staří Egypťané. Je to skvělá venkovní zábava, která dokonale procvičí souhru oka a ruky. Navíc k ní stačí jen pár kuliček, pláček udusané hlíny a patou vyrobený důlek. Ale hrát se dá i bez důlku – třeba na branku vyznačenou větvičkami, do skleničky nebo do namalovaného kruhu. Možností, jak hrát, je opravdu nepočítaně. A opět vám bude stačit jen pár metrů v parku.



Ať už si vyberete jakoukoli šířku, zpočátku stačí jen pěti- až desetimetrový popruh. Taková lajna se dá napnout jako struna, což je pro začátečníky vhodnější. Odborníci doporučují napnout popruh maximálně 50 centimetrů nad zemí a pro větší bezpečnost pod něj rozložit zíněnky. Ke snadnému upínání slouží tzv. ráčna, volte proto slackline set, který už ji zahrnuje.

A jak po lajně chodit? Můžete v botách i naboso, to záleží na vás. Vždy ale našlapujte souběžně s popruhem, nechoďte bokem. Zprvu si nechte pomoci od přátel či rodiny, pomocná ruka se rozhodně hodí. Nejdůležitější je přitom naučit se na lajně balancovat, na chůzi a další triky je času dost. A až to všechno zvládnete, můžete se vydat o úroveň výš – na highliny (bývají desítky až stovky metrů nad zemí), waterliny (vedou nad vodou) nebo longliny (jsou extrémně dlouhé). ∞

Balance Club Brumlovka čeká nová terasa s výhledem

Po sportování v BB Centru si vyhradte čas také na relax. Jen kousek od vaší kanceláře roste nová oáza pro načerpání energie a regeneraci těla. Balance Club Brumlovka má nový prostor k příjemnému, estetickému a efektivnímu využití.

Ze stávající japonské sauny bude po kompletní re-
novaci krásný výhled na terasu. Hlavní novinkou
ovšem bude nová sauna finského typu, která bude mít
v souladu se světovými trendy výhled do zeleně a zá-
roveň dostatek prostoru pro konání saunových rituálů.
Večery v těchto prostorách díky výhledům nabídnou ná-
vštěvníkům unikátní atmosféru. Nově zde také přibude
odpočívárna, ochlazovací bazének a ochlazovací sprcha.
Třešničkou na dortu je chystaná nerezová vířivka pro ce-
loroční provoz. ∞



Balance Club Brumlovka
Budova BRUMLOVKA
Otevírací doba: po–pá 6.30–23.00,
so, ne (svátky): 8.00–22.00
www.balanceclub.cz



BALANCE CLUB BRUMLOVKA



Bílého cukru máme v jídelníčku víc než dost, i když zrovna nesaháme po cukřence. Rafinovaný cukr zbařený během výroby všech živin se totiž přidává do celé řady potravin, dokonce i tam, kde bychom ho nečekali. Když se proto rozhodujete, čím přisladit čaj nebo těsto na koláč, sáhněte raději po o něco zdravějších sladidlech, která jsou chuťově zajímavější a obsahují prospěšné látky, byť v malém množství. Mějte na paměti, že i sirupy nebo třtinovým cukrem je třeba šetřit. Sladte s rozmyslem a druhy sladidel často střídejte.

Velké
téma

*Osladte
si život
zdravěji*

Javorový sirup

Z ČEHO SE VYRÁBÍ?

Javorový sirup pochází z mízy cukrového javoru. Většinu produkce této šťávy obstarává Kanada, která má ve výrobě sirupu dlouholetou tradici. Čím je barva sirupu světlejší, tím intenzivnější a jemnější je jeho chuť a tím vyšší je také jeho cena.

VYUŽITÍ V KUCHYNI?

Kvalitnější druhy sirupů se hodí především k přímému slazení a dochucování, například palačinek, lívanců nebo kaší. Tmavší, méně kvalitnější třídy sirupu jsou vhodné při pečení a vaření.

CO OBSAHUJE?

Sirup obsahuje vitamin skupiny B, vápník, železo a další stopové prvky důležité pro lidský organismus, za zmínku stojí především mangan, zinek a některé antioxidanty.



Melasa

Z ČEHO SE VYRÁBÍ?

Melasa je hustý, tmavě hnědý až černý sirup, který vzniká jako vedlejší produkt při výrobě cukru z cukrové třtiny či řepy. Sladká šťáva se vařením koncentruje, zatímco rafinovaný cukr se postupně krystalizuje a odstraňuje se odstředováním. Tím se snižuje podíl cukru ve zbylém sirupu, ovšem všechny cenné látky v něm zůstávají zachovány.

VYUŽITÍ V KUCHYNI?

Melasu lze přidávat do nejrůznějších pokrmů – dezertů, pečiva, krémů nebo marinád na maso. Díky vysokému obsahu prospěšných látek lze melasu užívat také samostatně, například na podporu trávení nebo při nespavosti, a to buď koncentrovanou (1–3 lžičky denně), nebo rozpuštěnou v teplé vodě.

CO OBSAHUJE?

Oproti ostatním sladidlům obsahuje melasa méně kalorií, jen dvě třetiny v porovnání s medem a pouhou polovinu kalorií obsažených v cukru. V melase najdete bílkoviny, minerální látky, vitaminy, především skupiny B, nenasycené mastné kyseliny a stopové prvky, především vysoký podíl železa.

Dobrého pomálu

Pokud byste chtěli získat z alternativních sladidel znatelné množství vitaminů, minerálů a dalších prospěšných látek, museli byste je konzumovat ve velkém množství, což není vzhledem k vysokým energetickým hodnotám žádoucí. I pro zdravější varianty sladidel tedy platí staré české přísloví „Dobrého pomálu“. Dospělá osoba by neměla přijmout denně více než 50 g cukrů, mezi které se počítá kromě řepného cukru i cukr ovocný, hroznový, sladový, třtinový a mléčný.

Sirup z agáve

Z ČEHO SE VYRÁBÍ?

Sirup z agáve je zahuštěná přírodní šťáva získaná z kaktusů agáve, které rostou ve středním Mexiku.

VYUŽITÍ V KUCHYNI?

Sirup z agáve má jemnou a neutrální chuť i barvu a stejně jako javorový sirup je velmi sladký, sladší než cukr i med. Možnosti použití jsou prakticky stejné jako u javorového sirupu. Agávový sirup je dobře rozpustitelný i ve studeném nápoji.

CO OBSAHUJE?

Vzhledem k tomu, že obsahuje vysoký podíl ovocného cukru (fruktózy), který má nižší glykemický index než sacharóza (řepný a třtinový cukr), je o něco vhodnějším sladidlem při redukčních dietách a u cukrovky druhého typu než bílý rafinovaný cukr.





*Sirup
z ječného sladu*

Z ČEHO SE VYRÁBÍ?

Sirup z ječného sladu patří mezi obilné sirupy, které se vyrábí štěpením složitých sacharidů na jednoduché pomocí přírodních enzymů. Kromě ječného sladu patří mezi obilné sirupy dále například sirup kukuřičný, pšeničný, špaldový nebo rýžový. Sirup z ječného sladu je ze všech obilných sirupů nejtmavší a nejméně sladký.

VYUŽITÍ V KUCHYNI?

Typická sladová chuť sirupu se hodí například do těsta na sušenky nebo na pernik, ale chutná skvěle také v marinádách a salátových zálivkách.

CO OBSAHUJE

Sirup z ječného sladu obsahuje především sladový cukr maltózu, takže má nižší glykemický index než klasický cukr. Proto je o něco vhodnějším sladidlem pro osoby trpící diabetem a při redukčních dietách než bílý cukr.

Hnědý versus třtinový cukr

Na trhu najdete tři druhy cukru: bílý rafinovaný cukr vyrobený z cukrové řepy, třtinový cukr vyrobený z cukrové třtiny a hnědý cukr. Hnědý cukr, který se označuje také jako přírodní cukr, se podobá na první pohled třtinovému cukru, jejich složení se ovšem zásadně liší. Hnědý cukr může být řepný cukr, který neprošel rafinací a zachoval si proto něco z prospěšných látek původní suroviny. Může to být ale také klasický bílý cukr dobarvený v lepším případě melasou, v horším případě karamelovým barvivem. Nespoléhejte proto při výběru cukru na první dojem a pozorně si v obchodě prostudujte etikety výrobků.

Třtinový cukr

Z ČEHO SE VYRÁBÍ?

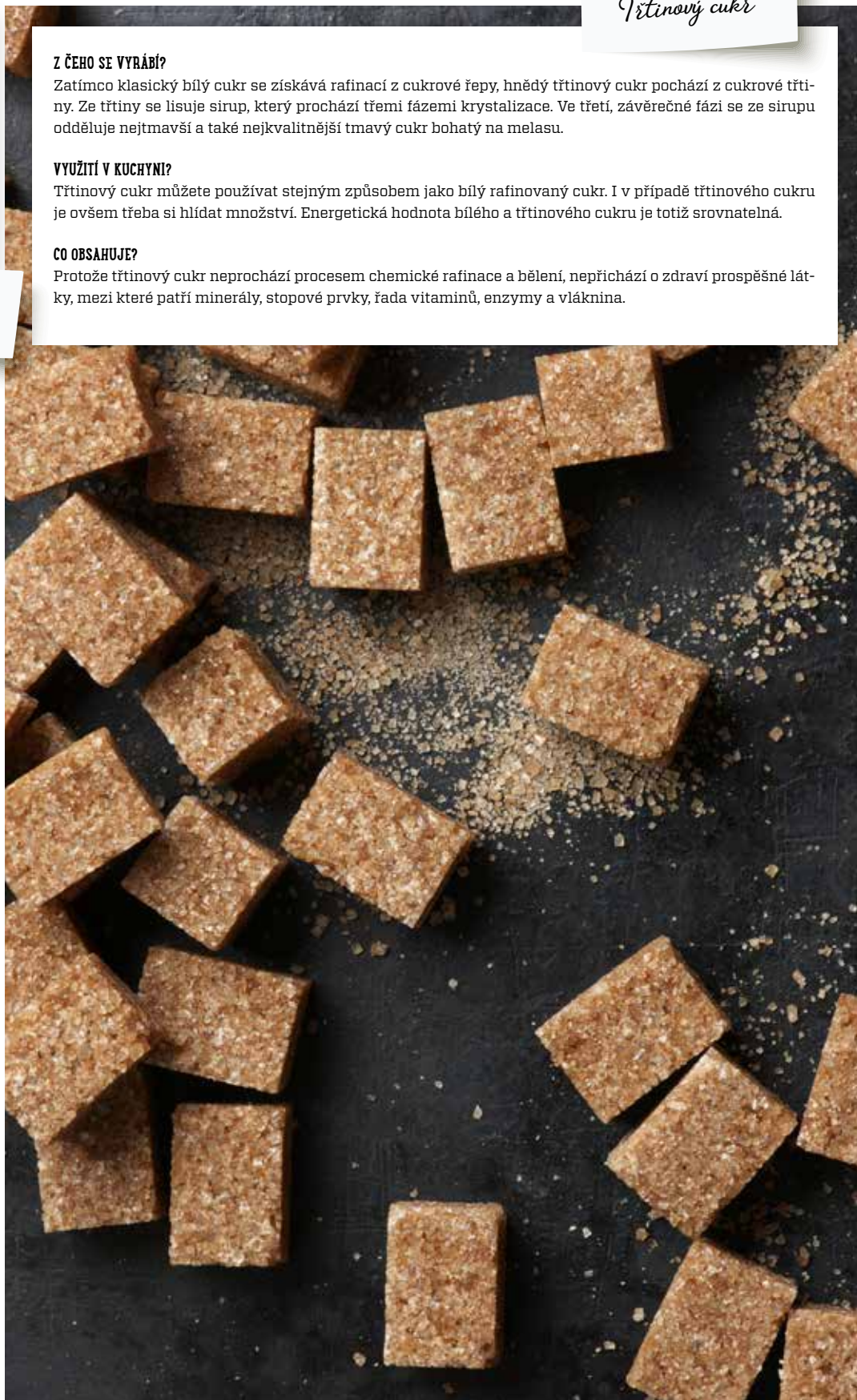
Zatímco klasický bílý cukr se získává rafinací z cukrové řepy, hnědý třtinový cukr pochází z cukrové třtiny. Ze třtiny se lisuje sirup, který prochází třemi fázemi krystalizace. Ve třetí, závěrečné fázi se ze sirupu odděluje nejtmaší a také nejkvalitnější tmavý cukr bohatý na melasu.

VYUŽITÍ V KUCHYNI?

Třtinový cukr můžete používat stejným způsobem jako bílý rafinovaný cukr. I v případě třtinového cukru je ovšem třeba si hlídat množství. Energetická hodnota bílého a třtinového cukru je totiž srovnatelná.

CO OBSAHUJE?

Protože třtinový cukr neprochází procesem chemické rafinace a bělení, nepřichází o zdraví prospěšné látky, mezi které patří minerály, stopové prvky, řada vitaminů, enzymy a vláknina.



Když vás honí mlsná v BB Centru

DEZERTY Z PIZZERIA RISTORANTE GROSSETO USPOKOJÍ VAŠE CHUŤOVÉ BUŇKY

Kdo nemá občas chuť zahřešit si sladkou tečkou na závěr menu? Pizzeria Ristorante Grosseto nabízí autentické italské dezerty připravené z těch nejlepších ingrediencí. Vyzkoušejte třeba Mela con crema di mascarpone e fragola, restovaná jablka s vanilkou, smetanovým krémem s marsalou a čerstvými jahodami, domácí smetanový dezert s karamellem Pannacotta caramelato nebo závin s pekanovými ořechy, brusinkami a vanilkovou zmrzlinou, který najdete v jídelním lístku pod názvem Torta con noci e mirtilli rossi. Chybu neuděláte ani s teplým čokoládovým dortíkem s vanilkovou zmrzlinou Sufle di cioccolato nebo s tradičním italským dezertem z mascarpone známým jako Tiramisu.



Pizzeria Ristorante Grosseto
Budova BRUMLOVKA
Otevírací doba: po–pá 11.00–23.00, so–ne 12.00–22.00
Tel.: +420 737 107 627
www.grosseto.cz



Med

Z ČEHO SE VYRÁBÍ?

Med vytvářejí včely sběrem a zahušťováním nektarů z květů (řepka, slunečnice, lípa, akát atd.) nebo zpracováním medovice, produktu hmyzu. Podle toho rozlišujeme světlý květový med a tmavší medovicový neboli lesní med, který je chuťově výraznější.

VYUŽITÍ V KUCHYNI?

Čaj s medem a citronem je klasika, využití medu v kuchyni je však daleko širší. Med můžete využít při pečení, do marinád na nakládání masa nebo při přípravě salátových dresinků.

CO OBSAHUJE?

Lidové léčitelství považuje med za lék. Kromě jednoduchých cukrů (fruktóza a glukóza) obsahuje vitamíny skupiny B, enzymy, minerály, stopové prvky a důležité aminokyseliny. Kvalita medu na trhu je velice různorodá, proto je lepší nakupovat produkty z ověřených zdrojů.

Sladké tipy

- Snažte se vybírat alternativní sladidla v co nejvyšší možné kvalitě.
- Také u zdravějších alternativ cukru je na místě střídmost. Mějte na paměti, že se jedná se o koncentrované potraviny, které není možné konzumovat bez omezení.
- Střídejte různé druhy sirupů s kvalitním třtinovým cukrem, občas zařaďte do jídelníčku i med.
- Vyzkoušejte slazení sušeným ovocem. Namočené a posléze rozmixované ho můžete přidat například do kaší nebo do jogurtů.

ZÁSObTE SE SIRUPY V PRODEJNĚ MARANATHA

Pokud hledáte zajímavější alternativy k bílému cukru, v prodejně Maranatha si přijdete na své. K nejoblíbenějším sladidlům patří datlový sirup, tradiční sladidlo na Středním východě. Při výrobě se smíchají sušené datle s vodou, které se posléze mixují a filtrují. Tmavý, poměrně hustý sirup s charakteristickou chutí dobře sladí a je velmi výrazný, proto stačí přidat do pokrmu jen malé množství. Najde uplatnění ve studené i teplé kuchyni. Datlový sirup nejlépe vynikne v neutrálních pokrmech, jako jsou tofu krém, bílý jogurt nebo tvaroh. Chutná skvěle také v ovesné nebo jiné snídaňové kaši, na palačinkách nebo v obilné kávě.



Prodejna Maranatha
Budova BRUMLOVKA
Otevírací doba: po–čt 7:30–19.00, pá 7:30–17.00
(v období říjen–březen pouze do 15.00 hodin)



ZAJDĚTE SI PRO INGREDIENCE DO DM DROGERIE MARKT

Přemýšlíte, čím doladit vaše oblíbené pokrmy? DmBio javorový sirup stupně A, který se vyznačuje jemně sladkou chutí a zlatavou barvou, je vhodný ke zjemnění sladkých a sladkokyselých pokrmů. DmBio javorový sirup stupně C – silně sladké chuti a tmavě jantarové barvy – můžete použít také do koláčů, marmelád, na wafle nebo na palačinky. Široké uplatnění v kuchyni má rovněž dmBio agávní sirup, který je díky své intenzivní ovocné sladkosti ideální k doslazování nápojů, müsli nebo dezertů. Pokud chcete dochutit salátové dresinky nebo wok pokrmy, použijte dmBio cukr z kokosových květů, který je tradiční základní složkou asijské kuchyně. Možná vás překvapí, že chutná po karamelu stejně jako dmBio třtinový přírodní cukr, jehož chuť vynikne zvláště v mléčné rýži, kávě nebo čaji. Na pultech dm drogerie markt najdete také sladidlo stevia připravené ze stejnojmenné rostliny původem z Jižní Ameriky, která je tradičně používána ke slazení nápojů a pokrmů.



dm drogerie markt
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po–pá 8.00–19.00, so 8.00–13.00
Tel.: +420 241 412 794
www.dm.cz



OSLAĎTE SI ŽIVOT PO SVĚM V COSTA COFFEE

Proč si občas neudělat malou sladkou radost? V kavárně Costa Coffee si můžete vybrat ze široké nabídky dezertů, od klasických dortků, koláčů a sladkého pečiva až po bezlepkové zákusky, které si mohou dopřát i ti, kdo vyrazují ze svého jídelníčku lepek. Pochutnáte si, ať už zvolíte skvělý jahodový cheesecake nebo sladké rozpečené pečivo v rámci ranní nabídky. Nezapomínáme ani na ty, kdo neholdují klasickému cukru v kávě. Nápoj si u nás můžete osladit umělým sladidlem. Některé sirupy, kterými doladíme kávové nápoje, jako jsou například vanilka a karamel, jsou v nabídce též bez cukru.

COSTA COFFEE

Costa Coffee
Budova BETA
Otevírací doba: po–pá 7:30–18.00, so–ne zavřeno

Barvy ovlivňují pocity a myšlenky

Náš život je plný barev. Někdy máme černé myšlenky, vidíme rudě nebo působíme jako šedé myšky. Jindy nasadíme růžové brýle a snesli bychom každému modré z nebe. A někdy musíme jít s barvou ven. O barvách přemýšlíme, když se ráno oblékáme, když pořizujeme vybavení do interiéru, sedíme u kadeřníka nebo na manikúře, ale i tehdy, když nakupujeme základní potraviny a necháme se vést designem obalů.

○ Barvy zásadně mění dojem z interiéru

Barvy v interiéru odrážejí vaši osobnost a zároveň ovlivňují náladu a myšlení, proto je třeba se nad barevností výmalby i dekorací důkladně zamyslet, zvláště pokud po-

užíváte barvu na velkých plochách. Barva dokáže změnit nejen dojem z velikosti místnosti, ale pocitově ovlivňuje také velikost a tvar nábytku. Světlé barvy prostor provzdušní a zvětší. Tmavé barvy místnost zahřejí a dodají jí na sofistikovanosti.

Barvy do jednotlivých místností vybírejte podle toho, co od konkrétního prostoru očekáváte.

Záleží i na odstínech

Barvy v interiéru působí třemi základními směry: aktivně, pasivně

a neutrálně. Každá barva má svou psychologickou hodnotu. Zatímco modrá uklidňuje, červená barva vás může rozrušit. Mějte na paměti, že velmi záleží na odstínech barev. Světle modrá může vzbudit pocit chladu, tmavě modrá pocit smutku.



Barvou roku 2018 je ultrafialová

Společnost Pantone vyhlásila barvou roku 2018 odstín ultrafialové (ultraviolet), která evokuje tajemství vesmíru a všech neprobádaných oblastí lidského života. Je to barva, která stimuluje koncentraci a touhu po poznání. Fialová jako kombinace klidné modré a vášnivé červené působí tajemně. Odstín ultrafialové má základ v modré barvě, a proto vzbuzuje určitou tajemnost.

„Pokud bych dostal zadání použít ultrafialovou v interiéru, volil bych ji u výrazného prvku, například křesla v obýváku nebo křesla pro hosta v uvítacím prostoru kanceláří. Určitě bych ji nevolil pro větší plochu, protože každá sytá barva prostor opticky zmenšuje,“ říká Jakub Sečí, architekt firmy CAPEXUS, která se zabývá návrhy kancelářských interiérů.

Nenechte se při výběru barvy svazovat trendy. Řiďte se hlavně svým citem a preferencemi.

Červená Nejintenzivnější barva, která zvyšuje hladinu adrenalinu a srdeční tep. Červená barva vnáší do prostoru energii. V obývacím pokoji a v jídelně sblíží a podněcuje ke konverzaci. Na stěnách předsíně vyvolá silný první dojem z celého bytu. V ložnici působí červená barva za denního světla stimulačně, za umělého osvětlení naopak tluměně a elegantně. Pokud nechcete podněcovat vášně, červenou v interiéru šetřete.

Žlutá Žlutá barva evokuje sluneční paprsky a vyzařuje radost. Působí povzbudivě, a proto je skvělou volbou do kuchyně, jídelny a koupelny. V předsíni a v malých prostorách vyvolává přívětivý dojem. Ačkoli je žlutá veselá barva, neměla by být v interiéru dominantní. Na větších plochách totiž může podněcovat ke vzteku a frustraci.

Modrá Modrá barva snižuje krevní tlak, zpomaluje dýchání a srdeční tep. Vnáší do interiéru klid a čistotu, proto se často doporučuje do ložnice nebo koupelny. Pastelově modrá barva vypadá velmi pěkně ve vzorníku barev, na stěnách však může vyzařovat nepřijemný chlad, zvláště v místnostech s nedostatkem denního světla. Pokud zvolíte jako hlavní barvu světle modrou, vyvažte ji teplými odstíny na nábytku a textiliích.

Modrá jako hlavní barva v interiéru působí uklidňujícím dojmem, sahněte však raději po jemnějších tónech. Tmavě modrá se jako hlavní barva nedoporučuje, protože vyvolává pocit smutku. Do odpočinkových místností, jako je obývací pokoj nebo obývací kuchyně, volte teplejší tóny modré, například harvinkově modrou nebo jasně modrou, například azurovou nebo tyrkysovou.

Zelená Zelená barva je oázou pro oči. V kombinaci s osvěžující modrou a radostnou žlutou se hodí do téměř každé místnosti. V kuchyni uklidňuje, v obývacím pokoji napomáhá relaxaci, je však dostatečně teplá, aby vyvolala pocit pohodlí a soudržnosti. Zelená jako hlavní barva dekorací snižuje napětí a podněcuje k odpočinku.

Fialová Fialová ve svých nejtmavějších odstínech (lilek) je barva dramatická a zároveň sofistikovaná. Asociuje luxus a kreati-



Tipy pro výběr barev v interiéru

- V množství barev buďte střídmí. Více než tři nebo čtyři barvy by mohly působit v interiéru rušivě a chaoticky.
- Při zařizování začněte výběrem barvy obkladů, textilií a koberců, jejichž barevná škála není tak široká jako spektrum malířských barev. Teprve pak se rozhodněte pro barevnost stěn.
- Výběr barev do interiéru je otázkou osobních preferencí. Proto vyberte barvy především podle vlastního vkusu. Obecná doporučení a trendy vám mohou při výběru pomoci, nejsou však rozhodující.
- Nenechte se při výběru barvy svazovat aktuálními trendy. Móda pomine, zatímco vy se budete dívat na barvy v interiéru každý den.

vitu. Pokud je použita jako akcent nebo jako doplňková barva, vnáší do prostoru hloubku. V ložnici působí světlejší odstíny fialové, jako je levandulová nebo šeříková, podobně uklidňujícím dojmem jako modrá, nevyvolává však pocit chladu.

Oranžová Barva energie, vzrušení a entuziasmu. Zatímco oranžová jako hlavní barva v obývacím pokoji nebo v ložnici příliš dobrou službu neudělá, skvěle se hodí do prostorů určených ke cvičení. Pomůže totiž vynést na povrch emoce, se kterými se můžete během cvičení vypořádat.

Karmínová Karmínová barva může některé lidi rozčilovat. Protože vzbuzuje pocity nepřátelství agresivity, neměla by být dominantní barvou v prostoru.



Neutrální barvy. Flexibilní a nadčasové neutrální barvy patří do základního vybavení dekoratéra. Černou používejte raději v malém množství, a to

pouze jako akcent. Podle některých odborníků potřebuje určitě množství černé barvy každý interiér, protože díky ní získá prostor na hloubce.

Černá přežije všechny trendy

„Černá barva rozhodně přežije aktuální trend minimalistických prostor, ve kterých se často používá. Jako neutrální barva se hodí do prostoru pro relaxaci nebo například poslech hudby. Určitě nedoporučuji aplikovat ji v menších prostorech, mělo by jít spíše o barvu použitou pouze na jedné stěně, dominantním místě nebo na popisovatelné tabuli,“ doporučuje architekt Jakub Sečí.

Musí být strop bílý?

Strop představuje šestinu místnosti, která nese nejčastěji bílou barvu. Platí obecné pravidlo, že strop, který je světlejší než stěny, je pocitově výš, zatímco tmavší strop působí dojmem, že je níže. Nižší strop však nemusí nutně vyvolávat stísněný dojem. Ve velkých místnostech s vysokými stropy například navodí tmavá barva na stropě dojem útulnosti. oo



VYHRAZENO PRO PÁNY: VYBARVĚTE SE!

Určitě budete souhlasit s tím, že barva vlasů zásadně ovlivňuje vzhled. Lidé se světlými vlasy působí křehce, tmavovlasí tajemně, zrzaví zase provokativně. Barvení však není jen doménou ženské části populace. S barvou vlasů si pohrávají i muži. A nejen proto, aby zakryli šediny.

Není důvod, aby se muži drželi od vlasových barev dál. Záleží na tom, jak jsou odvážní a co chtějí svým účesem vyjádřit. Jaké jsou barevné trendy pro pánské účesy v tomto roce?

Na vrcholu se stále drží světle platinová barva. Je možné, že se vašemu typu vlasů nepodaří dosáhnout požadované světlosti. Dojem však uděláte i v dokonale plavém přelivu. Žádaný je také odstín zlatě růžové / rose gold až světle růžové, barva generace mileniálů, která dokonale lichoťi pleti. Pokud jste zdrženlivější, můžete vsadit jen na světlejší melírování na konečcích vlasů.

Tmavší typy se budou dobře cítit v čokoládově hnědých s jemným melírováním v tónech zlatohnědých. Z palety hnědých vystupuje do popředí také odstín pražských mandlí, který dodává vlasům zlaté podtóny. Šedá nestárne a nikdy neomrzí. Ať už se rozhodnete pro střih typu undercut (strany pryč, vršek nechat), nebo účes ve stylu Ivy League, nebojte se stříbřitě šedé, která vám dodá na sofistikovanosti.

Kdo chce vystoupit z řady, může si vybrat z neonově zelené, metalicky modré, zářivě fialové nebo zrzavé či modrozelené, která vytváří krásný kontrast s tmavými vousy. Střídmější, ale přesto výraznou variantou je tlumená orchidejová, která se skvěle vyjímá na tmavých vlasech.



NEONOVÉ NEHTY POBAVÍ, „KLASIKA“ DODÁ SEBEVĚDOMÍ

Rudý, tělový nebo neonový lak? Stačí si vybrat, fantazii se meze nekladou. V každém případě jsou hlavní zdravé, pěkně upravené nehty, které jsou stejnou samozřejmostí jako čisté šaty nebo boty.

Barevným lakům táhne na stovku

Nehty si barvili již staří Egypťané, kteří pomocí přírodní heny získávali odstíny od terakotové až po rubínově rudou. Ve starých kulturách byly pěstěné nehty měřítkem postavení. Delší barvené nehty totiž napovídaly o svém majiteli, že není nucený manuálně pracovat, a patří tedy do vyšší společenské vrstvy. Barevné laky podobné těm, které známe dnes, se začaly vyrábět ve třicátých letech devatenáctého století. Každá dekáda pak měla svoje hity v úpravě nehtů, od „půlměsíčové“ manikúry, která ponechávala ve spodní části nehtu nevybarvený prostor, až po zdobené nehtů ornamenty. Inspirací byly třeba filmové hvězdy. Například v devadesátých letech si ženy po vzoru hlavní představitelky filmu Pulp Fiction Úmy Thurmanové oblíbily lak v odstínu Rouge Noir na krátkce zastřížených nehtech.

Módní trendy nemají hranice

„V současné době jsou ve všech módních směrech trendové styly velmi variabilní. V případě manikúry to znamená, že můžete volit jakékoli barevné odstíny, laky lesklé i matné, výrazné i nenápadné,“ říká Radka Chvalová z Nail Studia sídlícího v budově FILADELFIE v BB Centru. Neonové barvy v odstínech žluté, zelené, oranžové, fialové, světle modré či růžové dokážou pobavit a dodají všednímu dni pozitivní náboj. „Dobře však bude vypadat jakékoli „klasické“ barevné provedení, ve kterém se budete cítit sebevědomě,“ dodává Radka Chvalová. Na nehtech u nohou jsou po celá léta módní oblíbené sytě rudé odstíny.

TIP: Pokud chcete vylepšit vzhled přírodních nehtů, sáhněte po světové novince, kterou je GELLAK (shellac). Ten zanechá přírodní nehty bez poškození a zároveň nabízí širokou škálu krásných barev s leskem a dlouhotrvajícím účinkem.



Adams Barbershop
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po–pá 10.00–18.00
Tel.: +420 777 008 561
www.adams-barbershop.cz

**Radka.
Chvalova.**
Nail
Studio.

Radka Chvalová Nail Studio
Budova FILADELFIE
Želetavská 1525/2
Otevírací doba: po–pá 9.00–18.00
Tel.: +420 603 155 922, e-mail: radu.chvalova@seznam.cz



PESTRÉ BARVY KVĚTIN

Bílá kala působí čistě a nevinně, rudá růže naopak vzbuzuje vášně. Když vybíráte květiny jako dárek, zaměřte se nejen na druh, ale také na barevnost kytice. Můžete tím obdarovanému leccos naznačit.

Obchody Romantika Judity Waissi v budovách FILADELFIE a BRUMLOVKA, ve kterých najdete kromě květin i vkusné dekorace, se specializují na romantické vazby v barvách růžové a starorůžové. Podle přání a preferencí zákazníka však floristka připraví kytice v celé škále dalších barev. Barevnost vazeb ovlivňuje i roční období. „Na jaře mají zákazníci chuť na pestřejší vazby, oblíbená je třeba kombinace bílé, fialové a žluté,“ říká Judita Waissi. „Obecně platí, že rudá barva se hodí spíše do soukromí, zatímco bílá barva je univerzální. Z bílých květin připravujeme například vazby ke smutečným příležitostem,“ dodává.

Rozehrajte barvy s minikarafiáty

Ideální květinou do vázy jsou minikarafiáty, se kterými se dobře pracuje a dlouho vydrží. Drob-

né květy navíc nabízejí celou škálu barevných odstínů, od bílé přes žlutou, růžovou, oranžovou, odstíny červené, lososovou až po temně fialovou. Zvláště zajímavé jsou světle zelené a květy v přírodním vzezření. Velmi efektně vypadají ve vazbě žíhané květy nebo květy s kontrastním lemem, které působí dojmem krajky.

Podle květomluvy má každá barva svůj význam



Žluté květy evokují radost a bezstarostnost, jsou ale také symbolem přátelství. Žluté květiny mohou převažovat ve vazbě určené kamarádovi.



Červená barva je barva vášně a vzrušení, tmavé odstíny červené naopak působí vážně a důstojně. Zářivě červená vazba vyjadřuje intimitu, tmavě červenou vazbu darujte vážené osobě.



Teplá oranžová barva vyzařuje energii a nadšení. Pokud někomu darujete oranžovou kytici, vyjadřujete tím důvěru, spokojenost a chuť do života.



Fialová je důstojná a hrdá, je barvou úspěchu. Fialovými květy vyjádříte obdiv.



Růžová patří k mládí, křehkosti a cudnosti. Růžová kytice se proto nejlépe hodí k velmi mladým dávkám.



Bílá je barvou nevinnosti, pokory a úcty. Jednoduché bílé vazby jsou elegantní a hodí se téměř ke všem příležitostem.



Modrá je barvou míru, klidu a otevřenosti. Kytici v odstínech modré můžete donést příteli jako dárek na usmířenou.



Květiny Romantika
Budova BRUMLOVKA
Otevírací doba: po–pá 9.00–19.00
www.romantika-dekorace.cz

Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po–pá 8.30–18.00



AUTHOR
BICYCLES



RONIN SL - gravel bike



více info na www.author.eu



- Crema di pomodoro 55,-
- Bruschetta pomodoro 45,-
- Salmon Tartare 189,-
- Hummus s Izalziky 45,-
- Enlrecoûle 249,-
- Tagliata di manzo corrucciola e grana 249,-

Kulturní tipy

Film



Co? Escobar

Kdy? Premiéra 31. 5. 2018

Novinářka Virginie Vallejo, která žije v současnosti v azylu v USA, napsala knihu *Loving Pablo, Hating Escobar*, která se stala předlohou k novému španělsko-bulharskému celovečernímu snímku. Ten vypráví o intimním vztahu novinářky ke kontroverznímu drogovému bossovi, který měl v rodné Kolumbii obrovskou popularitu především mezi nejchudšími obyvateli, protože černé peníze investoval například do vybudování obydlí nahrazujících ubohé slumy, rozdával peníze nebo sponzoroval malé fotbalové kluby. Režisérem snímku je Španěl Fernando León de Aranoa, jako Virginie Vallejo se představí Penélope Cruz a Pabla Escobara ztvárnil Javier Bardem.

Ve snímku *Escobar* ztvárnili hlavní role Penélope Cruz a Javier Bardem.

Koncert

Co? Koncert Lennyho Kravitze

Kde? O2 arena, Praha

Kdy? 2. 7. 2018

Na letním turné, které bude mít zastávku i v Praze, představí zpěvák a kytarista Lenny Kravitz nejen průřez svou dosavadní hudební tvorbou, ale také zbrusu nové album *Raise Vibration*. Lenny Kravitz, nejvýraznější rockový hudebník naší doby, který překračuje žánr, styl, rasu i třídu, se proslavil jako talentovaný skladatel, producent a multiinstrumentalista. Vydal prozatím deset studiových alb, kterých se po celém světě prodalo přes 38 milionů kusů. Získal čtyři po sobě jdoucí ceny Grammy a zároveň je držitelem rekordu jako nejčastěji oceňovaný umělec v kategorii Nejlepší mužský rockový pěvecký výkon.



Výstava

Co? MARIA LASSNIG 1919–2014

Kde? Veletržní palác, Praha

Kdy? 16. 2. – 17. 6. 2018



Národní galerie v Praze představuje první velkou výstavu věnovanou jedné z nejvýznamnějších umělkyní současnosti a její obdivuhodné tvorbě. Rakouská malířka a mediální umělkyně Maria Lassnig je považována za jednu z nejdůležitějších umělkyní dvacátého století. Stala se průkopnicí ženské emancipace v uměleckém světě s dominancí mužů. Výstava odhaluje dlouhodobý zájem Marie Lassnig o zkoumání těla a sebe prezentaci a pokrývá její více než sedm desetiletí trvající profesní působení. Její obrazy, na nichž je sama sobě modelem, upozorňují na křehkost těla, stárnutí a běh času.

Knihy

Co? Dědina

Autor? Petra Dvořáková

Kdy? Vyšla v dubnu 2018



Na pozadí lehce humorného vyprávění se před čtenářem odkrývá venkovské hemžení v nepříkrášené nahotě. Přirozená fyzická blízkost hrdinů, jejich společná práce a touha po lepším životě jsou zdrojem věčných svárů i svázanosti a také marné snahy vyléčit minulé rány. Svižné vyprávění formánovského stříhu však není cynické. Nikoho nesoudí, a hlavně nenudí. Jeho autorka vstoupila do povědomí čtenářů před více než deseti lety knihou rozhovorů o deziluzích náboženské víry *Proměněné sny*, za kterou obdržela cenu Magnesia Litera. Pozornost si získaly i její další tituly *Já jsem hlad – příběh o zápasu s mentální anorexií*, *hledání, cestě a návratu k ženské duši*, a *Sítě – příběhy (ne) sebevědomí*.



VEŘEJNÉ JÍDELNY V BB CENTRU

PERFECT CANTEEN



Budova B

Adresa: Vyskočilova 1422/1a, Praha 4
Provozní doba: PO – ČT 7.30 – 17.30 hod.
PÁ 7.30 – 16.00 hod.
Denní menu: <http://www.perfectcanteen.cz/nase-kantyny/moneta-money-bank>

GTH



Budova BETA

Adresa: Vyskočilova 1481/4, Praha 4
Provozní doba: PO – PÁ 8.00 – 15.00 hod.
Denní menu: <http://www.gth.cz/bbc-beta/jidelni-listek>

GTH



Budova FILADELFIE*

Adresa: Želetavská 1525/1, Praha 4
Provozní doba: PO – ČT 7.30 – 16.00 hod.
PÁ 7.30 – 15.30 hod.
Denní menu: <http://www.gth.cz/bbc-filadelfie/jidelni-listek>

*vstup pouze s kartičkou vydanou na recepci budovy

MOMENTO ALPHA



Budova ALPHA*

Adresa: Vyskočilova 1461/2a, Praha 4
Provozní doba: PO – PÁ 7.30 – 16.00 hod.
Denní menu: www.momentoalpha.cz

*vstup pouze s kartičkou vydanou na recepci budovy nebo v jídelně



BB CENTRUM

Where Business
Comes to Life

MOMENTO DELTA



Budova DELTA

Adresa: Za Brumlovkou 1559/5, Praha 4
Provozní doba: PO – ČT 7.30 – 17.00 hod.
PÁ 7.30 – 16.00 hod.
Denní menu: www.momentodelta.cz





BB CENTRUM

Tvoříme
Pracujeme

Rosteme
Stavíme



Žijeme
Sportujeme
Relaxujeme
Inspirujeme

Přehled akcí BB Centra JARO 2018

19. – 20. 5. OpenHouse

sobota i neděle od 10.00 do 17.00 hodin
(budova Filadelfie, budova Delta a Společenské centrum Bethany)

31. 5. Dětský den

od 13.00 do 18.00 hodin
(Baarův park a park Brumlovka)

1. 6. BBC Cup

od 8.00 do 15.00 hodin
(stadion FK Slavoj Vyšehrad)

9. – 10. 6. Víkend otevřených zahrad

sobota i neděle od 10.00 do 17.00 hodin
(střešní terasy budov Delta a Filadelfie)

14. 6. Slavnostní otevření náměstí Brumlovka

Velký červnový koncert v Baarově parku (Ewa Farna, Tomáš Klus)
od 11.00 do 22.00 hodin