

BB CENTRUM



02
2017

review

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

Léčivé houby
hledejte na
stromech

Ctirad Lolek:
Zaměstnanci
společnosti O2
jsou v BB Centru
spokojeni

Diskuse
je umění



Jak být
v kanceláři fit

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 Brumlovka
- 3 Bomton – vlasové a kosmetické centrum
- 4 We Hate Ironing – čistírna
- 5 Radka Chvalova Nail Studio
- 6 Moje bublinky – dětský koutek
- 7 Adams Barbershop
- 8 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)





Vážení čtenáři,

dostalo se vám do ruky další vydání časopisu BB Centrum Review.

V letošním roce slaví společnost PASSERINVEST GROUP 25 let od svého založení, a proto se k této události vracíme ještě jednou i na stránkách areálového časopisu. Na naši oslavu, která proběhla nejdelšího dne roku, jste dorazili v hojném počtu. Děkujeme, že jste slavili s námi. Doufáme, že jste se dobře bavili a vydrželi až do konce na taneční vystoupení na fasádě budovy FILADELFIE a viděli jste také provazochodecké umění s dramatickou bouřkovou tečkou.

Jedno čtvrtstoletí uplynulo a my doufáme, že i v tom dalším všichni zůstaneme přinejmenším stejně fit. V Balance Clubu Brumlovka jsou všichni rozhodně připraveni vám v tom pomoci. Přečtěte si podrobnosti o rozsáhlé letní renovaci klubu a přijďte vyzkoušet nové kardia a silové stroje propojené s tou nejmodernější technologií, která se mimochodem řadí ke světové špičce. V Balance Clubu najdete také rozsáhlou funkční zónu s konstrukcí pro cvičení s vlastní vahou nebo nová kola pro group cycling. Pokud zrovna nemáte čas, přinášíme tipy na cviky, které můžete zkusit i v kanceláři. Podívali jsme se trochu podrobněji také na ostatní kancelářské trendy.

To vše a spoustu dalších zajímavostí a praktických informací, co nového v BB Centru přibýlo nebo co se chystá, najdete v našem novém čísle BB Centrum Review. Přejeme vám příjemné a inspirativní čtení.

Kristýna Samková

šéfredaktorka

kristyna.samkova@passerinvest.cz



Podívejte se
na Facebook
BB Centra

4



28

13



21



30

Obsah

- | | |
|---|---|
| <p>4 Stalo se v BB Centru / BB Centrum slavilo zábavou, napětím i duchovním slovem</p> <p>6 Představujeme</p> <p>11 Maranatha / Maranatha je na své cestě už 15 let</p> <p>12 Vegetariánská restaurace Maranatha oslavila desetileté výročí</p> <p>13 Pracují mezi námi / Ctirad Lolek: Zaměstnanci společnosti O2 jsou v BB Centru spokojeni</p> | <p>21 Sport a zábava / Jak být v kanceláři fit</p> <p>24 Balance Club Brumlovka</p> <p>26 Zdraví / Léčivé houby hledejte na stromech</p> <p>28 Zdraví / Kam na houby v BB Centru</p> <p>30 O čem se mluví / Diskuse je umění. Osvojte si osm zásad pohotového rozhovoru</p> <p>34 Kulturní tipy</p> |
|---|---|

BB Centrum slavilo zábavou, napětím i duchovním slovem

Developerská a investiční společnost PASSERINVEST GROUP, a. s., oslavila 25 let od svého založení opravdu velkolepě. Pro své spolupracovníky, přátele, nájemce i rezidenty BB Centra připravila program, na který budou všichni dlouho vzpomínat. To, že se společnost PASSERINVEST GROUP nebojí příštích výzev, potvrdilo symbolicky i závěrečné dramatické vystoupení ve výšce sedmdesáti metrů.



▷ Na pódiu
vystoupili Děda
Mládek Illegal
Band, Hana
Zagorová, Boom
Band Jiřího
Dvořáka
a No Name

Pro oslavy zvolila společnost Radima Passera nejdelší den v roce, který připadl na 22. 6. V Baarově parku vyrostlo v tento den velké pódium, které postupně přivítalo hvězdy hudebního nebe - Hanu Zagorovou, Boom Band Jiřího Dvořáka, kapelu Děda Mládek Illegal Band a slovenské No Name. Program dne provázela řada aktivit pro děti i dospělé, jako malování na obličeje, soutěže nebo skákací nafukovací hrad. Nechyběly ani stánky s vegetariánským, exotickým, ale i tradičním občerstvením z lokálních restaurací. Vzpomínku na tento den si mohli návštěvníci odnést v podobě fotografie z retro fotokoutku ve stylu devadesátek.

Na akci se dostavilo kolem tří tisíc návštěvníků. Na ty, kteří se bavili až do pozdních večerních hodin, čekalo strhující překvapení. Nad jejich hlavami se ve výšce 70 metrů prošel provazochodec a na budově FILADELFIE ve výšce přes 50 metrů vystoupili akrobaté, kteří předvedli vertikální tanec.

Jedním z vrcholů slavnostního večera byl proslov zakladatele a předsedy představenstva společnosti PASSERINVEST GROUP. Radim Passer zhodnotil dosavadní historii společnosti, její úspěchy, ale i propady, které ji vždy paradoxně posunuly dál správným směrem. Radim Passer promluvil otevřeně i o svém osobním příběhu, který úzce souvisí s realizací jeho developerských plánů. „Cítím obrovskou vděčnost k Pánu Bohu za to, co se až do dneška podařilo,“ řekl Radim Passer během proslovu a nepamětlivě poděkovat ani své rodině, přátelům a všem spolupracovníkům, včetně nájemců BB Centra. ∞

Program na pódium provázela řada aktivit pro děti i dospělé, jako malování na obličeje či soutěže. Nechyběly ani stánky s občerstvením.



◀ Taneční vystoupení ve výšce 50 metrů bylo jedním z vrcholů oslav



◀ Počasí se opravdu vydařilo



◀ Diváci se zatajeným dechem sledují vystoupení provazochodce

V BB Centru proběhl tradiční souboj o pohár BB C CUP

V pátek 16. 6. 2016 proběhl již 17. ročník fotbalového turnaje mezi nájemci BB Centra o pohár BB C CUP. Utkání byla jako každý rok velmi napínavá a nechyběly v nich ani momenty překvapení.

Na tradičním turnaji se mezi sebou tentokrát utkaly týmy společností Mars, Microsoft, Moneta Money Bank, Balance Club Brumlovka, Passerinvest Group, DAS, Savencia Fromage & Dairy, Cebia a UniCredit Bank. A jak sportovní klání nájemců BB Centra dopadlo? První místo získala společnost MARS, na druhém stupni se umístila

společnost MICROSOFT a třetí příčku obsadil BALANCE CLUB BRUMLOVKA. Titul nejlepšího střelce si odnášel Marek Chrobák z BALANCE CLUBU BRUMLOVKA. Více fotografií a video z BB C CUPU naleznete na facebookových stránkách BB Centra. oo



◁ Vítězný tým společností MARS s pohárem a legendami fotbalu Karolem Dobiašem a Antonínem Panenkou



◁ Hrál se akční, opravdový a přátelský fotbal

Radim Passer získal prestižní evropskou cenu CEEQA 2017

BB Centrum má další důvod k oslavám. Radim Passer, zakladatel a předseda představenstva developerské a investiční společnosti PASSERINVEST GROUP, se stal držitelem jednoho z nejprestižnějších ocenění, jaké lze získat v regionu celé střední a východní Evropy. Převzal ho v rámci slavnostního večera, který proběhl 26. dubna ve Varšavě.

Soutěž Central & Eastern European Real Estate Quality Awards (CEEQA) každoročně organizuje CEE Insight Forum ve spolupráci s prestižním ekonomickým listem Financial Times a vybírá nejlepší osobnosti, společnosti a projekty napříč 18 zeměmi střední a východní Evropy. Cena CEEQA za celoživotní přínos Lifetime Achievement in Real Estate získává osobnost, která má transformační trvalý vliv a přínos pro nemovitostní sektor „nové“ Evropy. Držitelem ocenění se stává vždy jediná osobnost a jeho předání je vrcholem celého večera. Nezávislá odborná porota udělila Radimu Passerovi tento titul zejména za vybudování a další rozvoj multifunkčního areálu BB Centrum jako „města ve městě“. Porota, složená z bankéřů, konzultantů, investorů a dalších odborníků z oblasti Real Estate, označila zakladatele a generálního ředitele developerské a investiční společnosti PASSERINVEST GROUP za jednoho z nejaktivnějších průkopníků přestavby střední a východní Evropy po pádu komunismu. ∞∞



Platíte za plyn nad 11 000 Kč ročně?

**Vyzkoušejte
Plyn od ČEZ.
Bez závazků**

Ušetříte klidně i několik tisíc za rok.
Kvůli nízké ceně plynu se už nemusíte
upisovat na několik let.

Řekněte si o smlouvu bez závazků.

Spočítejte si úsporu
na www.cez.cz/plyn
nebo zavolejte
na 800 810 820



JSME S VÁMI. SKUPINA ČEZ

Kinobus přivezl do BB Centra porci letní zábavy

Ve druhém srpnovém týdnu zaparkoval v areálu BB Centra populární Kinobus s nabídkou zábavného programu pro všechny příznivce letního kina.

○ Vybrané filmy z české i zahraniční produkce sledovali diváci na stanovišti pojízdného kina v ulici U Michelské školy v těsné blízkosti Baarova parku. Po čtyři srpnové večery sledovali zdarma postupně animovaný film Zootropolis: Město zvířat, tuzemské filmy Všechno nebo nic a Špunti na vodě a francouzské drama Polina. Pro fanoušky filmového promítání pod večerní letní oblohou byly připraveny pohodlné lavičky a k dokonalému vychutnání filmového zážitku nechybělo ani klasické „filmové“ občerstvení. ∞



Děti se vyřádily na Dětském dni v BB Centru

○ Jako každý rok i letos přichystala společnost PASSERINVEST GROUP pestrý program u příležitosti Mezinárodního dne dětí. Ve čtvrtek 1. června si děti v obou parcích BB Centra, v Baarově parku i v par-

ku Brumlovka, užily odpoledne plně zábavných aktivit, soutěží a dobrot. Čekaly na ně stánky s lákavými atrakcemi, mezi kterými nemohlo chybět oblíbené malování na obličeji, skákací hrad nebo vystoupení klauna. ∞

Baarův park rozkvétá i na podzim novými druhy rostlin

Společnost PASSERINVEST GROUP i nadále investuje do zeleně a veřejných ploch. Baarův park prochází od podzimu loňského roku rozsáhlou obměnou jednotlivých záhonů. Na návštěvníky parku, kteří se již od časného jara těší ze záhonů nových květin, čekají milá květinová překvapení i během podzimu.

○ V jarních dnech se mohli návštěvníci Baarova parku pokochat nádhernými modřencí, žlutými narcisy, barevnými tulipány a jarními krokusy, jejichž pozdní druh vykvetá v prvních podzimních dnech. Na záhonu u pétanquového hřiště, který byl v jarních dnech pokryt květy sněženek a bledulí, vykvetla začátkem nového školního roku hvězdnice keříčkovitá, trvalka známá jako „astra“. Až do podzimu budou k vidění také temně rudé květy nového druhu růží Rosa cv. Pusta, který byl nově vysazen v sousedství terasy u vodního prvku.

Práce v parku neustaly ani s odcházejícím létem. V podzimních měsících budou osázena stinná místa pod platanem, který tvoří jedinečný solitér v zadní části Baarova parku u parkového pítka. Své místo zde najde hosta (nazývaná „bohyška“) a cibulky modřence, narcisu a ladoničky (hyacint), které svojí barevností ožíví tento záhon v následujícím jarním období. Na letošní podzimní období je plánovaná také zcela nová výsadba v záhonu pod duby, který bude osázen rozrazillem klasnatým tří druhů a barevností. Plochu doplní cibulky červených a žlutých tulipánů, které ožíví v jarních dnech střední část parku. ○○



Jen několik minut chůze od BB Centra ožívá lesopark na Roztylech

Společnost PASSERINVEST GROUP zpřístupnila první část lesoparku v blízkosti metra C Roztyley a uspořádala zde v tomto roce již dvě sportovně zábavná odpoledne pro rodiny s dětmi.



△ Dětského odpoledne se zúčastnili také Antonín Panenka a Karol Dobiaš

○ Vzniklo příjemné místo pro sport a relaxaci

V Praze se nachází mnoho „mrtvých“ území, která rozhodně nelákají k procházkám ani k piknikům. Jedním z takových míst je i areál Interlovu severozápadně od stanice metra Roztyley. V letošním roce společnost PASSERINVEST GROUP (vlastník pozemku) zpřístupnila veřejnosti první část území v této oblasti, kde najdete i nově upravenou louku, která je vhodná jak pro sport, relaxaci, tak třeba na piknik.

△ Zahrajte si disc golf, když půjdete na procházku do „Křčáku“

Celé území bude postupně dále kultivováno a rozšiřováno, bude doplněno o otevřená sportoviště s řadou volnočasových atrakcí a potřebným mobiliářem. Již nyní jsou v lesoparku nainstalována hřiště pro hru disc golf s dvěma koši a čtyřmi odpališti. Stačí si donést z domova „létající talíř“ a můžete se pustit do hry!

△ Rodinná odpoledne v lesoparku bavila děti i dospělé

Vyčištěné a revitalizované území začalo plnit svůj účel v dubnu tohoto roku. U příležitosti otevření areálu ožil

lesopark atrakcemi a dětským smíchem na zábavném rodinném odpoledni. Společnost PASSERINVEST GROUP připravila pro děti i rodiče atraktivní disciplíny, jako je chůze po slackline, lukostřelba nebo frisbee. A další, jistě ne poslední zábavné odpoledne následovalo na začátku tohoto školního roku. ∞

▽ Disc golf si s chutí zahráli malí i velcí



KUDY TAM?

Lesopark (jedná se o území bývalého Interlovu) se nachází v sousedství hotelu Nosál a restaurace Za Větrm na pražských Roztylech (ul. U Michelského lesa), 500 metrů od stanice metra C Roztyley (v dolní části Michelského lesa). O dalších plánech v této lokalitě a v areálu Interlovu informují tři stálé panely nainstalované v lesoparku. Více o území na stránkách www.areal-interlovu.cz

Maranatha je na své cestě už 15 let

Letošní rok je pro křesťanskou misijní organizaci Maranatha výjimečným. Slaví totiž 15 let od svého založení. Za dobu její existence se jí podařilo pomoci a dát naději mnoha lidem, ale také vytvořit řadu zajímavých projektů, které stojí na základech křesťanské víry, na dobrých vztazích a pozitivních hodnotách. Pojdme si shrnout, co se podařilo a co Maranathu čeká dál.

○ Když organizaci Maranatha v roce 2002 Radim Passer zakládal, věděl, že jeho hlavní směr bude soustředěn na duchovně osvětové projekty přinášející lidem naději, poznání biblických hodnot a také praktickou pomoc. Díky tomu dnes Maranatha působí hned v několika různorodých oblastech. První významný projekt nese název Mladí pro Ježíše, a jak název napovídá, jedná se o iniciativu mladých lidí, kteří chtějí být užiteční pro své okolí. Proto každé letní prázdniny neváhají dobrovolně věnovat vlastní čas a energii a pomáhat druhým sdílet svou víru. Projekt se uskutečňuje nejen u nás, ale také na Slovensku.

Série 27 přednášek napříč biblickými tématy, to je projekt nazvaný Světem bible, který Maranatha opatřila českým překladem. Multimediální seminář Světem bible je určen všem, kteří se zajímají o duchovní otázky a o to, co říká kniha knih na různá témata. Neméně důležitou oblastí je Genesis Era. Projekt, jehož cílem je přinést vědecké informace o našem původu, počátku a historii světa. Jedním z podprojektů Genesis Era je Genesis Expo, který funguje formou putovní výstavy, jenž můžete potkat na území České i Slovenské republiky. Genesis Era bude mít webové stránky, kde čtenáři najdou řadu zajímavých vědecky populárních článků a videí.

Bible výrazně ovlivnila naši historii, i proto si zaslouží mít důstojné místo, které přibližuje její vznik, historii a současnost, a právě Světové Muzeum a Knihovna Bible je dalším projektem, který Maranatha podporuje. První české muzeum vzniklo z realizace unikátní putovní výstavy po desítkách českých a slovenských měst a dnes má své sídlo v Jablunkově. Díky své jedinečnosti jej navštěvují křesťané z řady zemí světa.

Dalším pilířem aktivit je podpora humanitárních projektů a pomoc druhým, což je jedna ze základních hodnot Maranathy. Například spolupracuje na domácích i zahraničních projektech s humanitární organizací ADRA.

Za 15 let se také podařilo založit několik křesťanských sborů. Za zmínku jistě stojí Společenské centrum BETHANY, které vzniklo zde v BB Centru. Každou sobotu se tady konají bohoslužby, budova slouží navíc i jako společenské centrum. Další sbory vznikly ve Štětkovících a v Sedlčanech. Nejnověji Maranatha podporuje založení sboru v Bratislavě. Velké požehnání přináší také Křesťanská střední škola, základní škola a mateřská škola Elijáš. Tyto vzdělávací instituce vznikly jako součást BB Centra a těší se velkému zájmu rodičů i dětí. Vždyť rodina je další stěžejní téma, kterým se Maranatha zabývá. Pro malé i velké například pořádá každoroční dětský den na Sedlčansku.



△ Dětský sportovní den ve Štětkovících



△ Akce Mladí pro Ježíše

Podstatnou je pro Maranathu i zdravotní osvěta napomáhající lidem vést zdravější, a tudíž i plnohodnotnější život. Proto už řadu let provozuje stejnojmennou vegetariánskou restauraci a obchod se zdravou výživou v budově BRUMLOVKA.

Velmi důležitou oblastí je i publikační činnost. Za dobu existence

spolku Maranatha se prodalo přibližně půl milionu titulů. Podporuje také různé projekty uskutečňované v rámci Církve adventistů sedmého dne v zahraničí, jako například projekt One Day Church a One Day School. Během jednoho dne může z přichystané ocelové konstrukce vyrůst na připraveném základu nová modlitebna či prostor pro školu. Dodnes jich takto vzniklo ve spolupráci se spolkem Maranatha zhruba 300 s místem pro 60 000 lidí. Celkově organizace Maranatha již podpořila misijní a evangelizační projekty ve více než 50 zemích světa na všech kontinentech kromě Antarktidy.

Jaké budou další kroky této společnosti? Organizace chce i nadále pomáhat dalším lidem na cestě k Pánu Ježíši Kristu a k věčnému životu. Přinášet lidem praktickou a potřebnou pomoc tady a teď. ∞



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

Vegetariánská restaurace Maranatha oslavila desetileté výročí

Již deset let dokazuje vegetariánská restaurace Maranatha svým hostům, že zdravá bezmasá strava může být pestrá a chuťově vynikající. Bezezbytku tak naplňuje své heslo: „Naše jídlo si získá vaše srdce.“ A jak restaurace své kulaté výročí oslavila? Samozřejmě dobrým jídlem. Skutečným i tím na papíře.

Týden hvězd nabízí nejoblíbenější jídla

Restaurace Maranatha otevřela v areálu BB Centra v dubnu 2007 a od té doby ji navštívilo více než tři čtvrtě milionu hostů. Patří mezi ně vegetariáni i ti, kteří maso z jídelníčku sice nevyloučili, ale zajímají se o gastronomii a vyhledávají nové gurmánské zážitky. Na všechny návštěvníky čekala v rámci oslav desetiletého výročí restaurace akce nazvaná Týden hvězd, na kterou šéfkuchař připravil výběr těch nejoblíbenějších pokrmů, jako Tikka masala s tofu, robi plátek na smetaně à la svičková nebo lilkové rolky s fetou. K desátému výročí otevření byl také na počátku roku 2017 vydán první díl Vegetariánské kuchařky Maranatha s recepty nejoblíbenějších pokrmů.

Kvalitní suroviny a poctivý přístup

Čím si restaurace Maranatha získává srdce svých návštěvníků? Kvalitou a poctivým přístupem. Od počátku se zaměřuje výhradně na prověřené suroviny, v co nejvyšší míře v kvalitě BIO, a klade důraz na jejich uskladnění a zpracování. Kuchaři volí co nejšetrnější způsoby tepelné úpravy, které zaručují, že si jídlo udrží většinu důležitých látek a svou nutriční hodnotu. Některé pokrmy se připravují z kvalitních alternativ masa vyráběných z obilných, sójových či vaječných bílkovin, které svou chutí velmi úspěšně nahrazují skutečné maso. V pokrmech naopak nenajdete suroviny a produkty, které obsahují umělá barviva, che-



mické konzervanty, různá umělá dochucovadla a látky zvýrazňující chuť, jako je například glutaman. Na jídelním lístku jsou označena jídla vhodná pro bezlepkovou či bezlaktózovou dietu nebo jídla vhodná pro vegany.

Pestrý a moderní jídelníček

Mnozí hosté se v restauraci Maranatha stravují pravidelně, a proto se tam dbá na co největší pestrost nabídky. Každý týden na hosty čeká nový jídelníček, který sleduje moderní trendy mezinárodní gastronomie a myslí na různé chuťové preference svých strávníků. Součástí denní nabídky je polévka a několik druhů teplých jídel a čerstvých salátů, případně si zájemci mohou zvolit cenově zvýhodněné menu, které se skládá z polévky, předem určeného teplého pokrmu a vody s citronovou šťávou. Zkrátka nepřijdou

ani milovníci zdravých dezertů, kteří mohou chuťové pohárky polaskat například řeckým jogurtem s ovocem či chia dezertem z rostlinného (případně kravského) mléka. K pití je k dispozici za symbolickou cenu „kohoutková“ voda i široká škála studených i teplých nealkoholických bezkofeinových nápojů.

Porce na míru a hladký provoz

Nemůžete se rozhodnout, na co máte právě chuť? Nezoufejte! Jídla jsou nabízena formou samoobslužného bu-



fetu, takže si můžete dát od každého kousek. Pochutnat si můžete třeba na vinných listech s rýží, hummusu, různých salátech a podobně. U pokladny vám porci zváží, takže zaplatíte pouze podle toho, kolik jste si „naložili“ na talíř. Stálí hosté si mohou pořídit VIP kartu a využívat s ní cenové zvýhodnění. Oběd zvládnete bez velkého spěchu do pětadvaceti minut. Můžete využít také bezplatnou roznáškovou službu pokrmů po areálu BB Centra a jeho nejbližším okolí. Aktuální jídelní lístek na celý týden je zveřejněn v předstihu na internetu a registrovaní zájemci jej dostávají do své e-mailové schránky. oo



Vegetariánská restaurace Maranatha

Budova BRUMLOVKA

Otevírací doba:

po – út 11.00–19.00

pá 11.00–17.00 (v období „zimního času“ 11.00–15.00)

so, ne a státní svátky: zavřeno

www.restauracemaranatha.cz

Ctirad Lolek: Zaměstnanci společnosti O2 jsou v BB Centru spokojeni

Společnost O2 sídlí v areálu BB Centra už více než 10 let, a je tedy jedním z jeho nejvěrnějších nájemců. Sešli jsme se proto s HR ředitelem O2 Czech Republic Ctiradem Lolkem právě ve zdejší kavárně, abychom si popovídali nejen o tom, jak jsou zaměstnanci O2 spokojeni se zázemím centra, ale i o tom, jaké novinky společnost chystá a jak láká do svých řad mladé talenty.

Areál BB Centra prošel v posledních letech výraznými změnami. Jak tyto změny vnímá vaše společnost a jak se vás dotýkají?

Líbí se mi, že po celou dobu, co zde O2 sídlí, si areál drží velmi dobrý standard. Za posledních deset let si naše firma prošla řadou změn a s nimi souvisí i naše působení v BB Centru. Důležitým krokem pro nás bylo to, že jsme opustili budovu ve Vyskočilově ulici a přesunuli jsme se do budovy GAMMA. V současné době zde sídlí všech 1 700 zaměstnanců pražské centrály, pro které se snažíme pracovní prostředí i nadále zlepšovat.

Prozradíte nám novinky z O2?

V loňském roce jsme otevřeli neformální co-workingové centrum, kterému říkáme O2 Hub. V prostorách HUBu pravidelně pořádáme inspirativní setkání se zajímavými lidmi, kreativní workshopy či technologické dílny a probíhají tu i nejrůznější pracovní aktivity. Zaměstnanci O2 se mohou těšit třeba na pravidelné inspirativní pondělky, kreativní středy nebo různé networkingové aktivity. Součástí O2 HUBu je také malý technologický showroom, kde si mohou zaměstnanci vyzkoušet nejnovější produkty z nabídky O2. O2 Hub je určený nejen pro zaměstnance, zastavit na kávu se tu může každý.

V budově GAMMA v současné době sídlí všech 1 700 zaměstnanců pražské centrály, pro které se snažíme pracovní prostředí stále zlepšovat.





Další důležitou novinkou je naše nové vzdělávací centrum v budově BETA. Tréninkové prostory jsou uzpůsobené tak, aby v nich bylo možné kombinovat různé metody výuky s maximálním využitím digitálních technologií a aby se zároveň mohli trenéři věnovat jednotlivým zaměstnancům individuálně. Klasické kurzy postupně nahrazujeme prakticky orientovanými workshopy, které jsou založené na spolupráci, vzájemném sdílení zkušeností i interakci jednotlivců. Do tréninků stále více zapojujeme nejrůznější digitální technologie - videa, e-booky nebo třeba mobilní aplikace. Plánujeme, že v průběhu roku projde tréninkovým centrem přes jedenáct tisíc zaměstnanců.

Co vaši zaměstnanci oceňují v areálu nejvíce?

Lidé si nejvíce pochvalují kvalitní zázemí BB Centra a snadnou dostupnost. Je tady řada míst, kam si mohou zajít na oběd nebo na kávu, ke kadeřníkovi, k zubaři nebo do fitness centra. Nechybí tu ani pošta, banky a bankomaty. Do BB Centra jezdí ve všední dny kromě běžné hromadné dopravy také speciální linky BB1 a BB2, takže dostupnost je opravdu dobrá. To je velmi důležité i vzhledem k tomu, že nás stále více trápí nedostatek spádových parkovacích míst v Praze 4 a blíží se zavedení modrých zón.

Kam nejraději zajdete v areálu BB Centra vy osobně?

Jsem pravidelným návštěvníkem Balance Clubu Brumlovka, kam chodím minimálně dvakrát týdně. Mám to odtud jen kousek do práce. A musím říct, že po rekonstrukci je vybavení a zázemí fitness centra ještě lepší než dřív! Oceňuju také příjemné restaurace a kavárny v areálu, ve kterých si často domlouvám pracovní jednání.

Naši zaměstnanci si nejvíce pochvalují kvalitní zázemí BB Centra a snadnou dostupnost. Je tady řada míst, kam mohou zajít na oběd či kávu, ke kadeřníkovi, k zubaři nebo do fitness centra. Nechybí pošta, banky ani bankomaty.

MÁMO, TÁTO, UKAŽ MI, KDE PRACUJEŠ!

Na konci června se budova GAMMA zaplnila asi třemi stovkami dětí ve věku od dvou do patnácti let, které se přišly v den otevřených dveří podívat, kde pracují jejich rodiče a co vlastně dělají. Kromě exkurze čekalo na děti zaměstnanců i něco dobrého na zub a spousta zábavných aktivit.



Jeden z článků tohoto čísla se týká „zdraví v práci“. Jak řešíte toto téma v O2?

Zdraví zaměstnanců je pro nás samozřejmě důležité, a proto ho podporujeme celou řadou programů. Každý zaměstnanec si může jako benefit zvolit příspěvek na sportovní aktivity. Pravidelně také organizujeme Dny zdraví, a to jak tady na centrále v Praze, tak v regionech. Podstatná je také pravidelná a kvalitní strava, proto jsem rád, že se nám podařilo získat do naší jídelny nového dodavatele. Vybrali jsme společnost Perfect Canteen, která nabízí vyváženou stravu připravovanou z čerstvých surovin.

Protože si uvědomujeme, že klíčem k fyzickému zdraví je psychická pohoda, snažíme se pro naše zaměstnance organizovat akce, jako jsou například Rodinné dny. V rámci těchto dnů proběhla letos v červnu akce Mámo, táto, ukaž mi, kde pracuješ. Naši zaměstnanci mohli přivést do práce své rodinné příslušníky, hlavně děti, pro které jsme připravili řadu atrakcí, a rodiče jim při té příležitosti mohli ukázat své pracovní místo.

Co máte na své práci nejraději?

Především to, že není stereotypní. Pořád se něco děje a neustále se musím učit něco nového. A hlavně - mám kolem sebe spoustu zajímavých lidí.

Snaží se i tak velká společnost jako O2 přilákat mladé talenty? Čím jsou pro vás mladí lidé důležití?

Spolupráce s mladými lidmi je podle mého soudu velmi důležitá. Tato generace totiž přináší nový pohled na věc, je daleko otevřenější a kritičtější. O2 je digitální společnost. Proto je důležité mít ve firmě mladou generaci, která tyto technologie využívá nejvíce. Na mladé se zaměřujeme několika způsoby. Máme nadační program SmartUp, který pomáhá lidem do 26 let realizovat jejich neziskové projekty na podporu komunity. Na mladou generaci dlouhodobě cílíme také v náboru. Zrovna jsme ukončili několikátý ročník Internship Programu, v rámci kterého nabízíme často první pracovní zkušenosti studentům. Mám velkou radost, že 70 % z nich u nás zůstává i po skončení studia jako zaměstnanci na pracovní poměr. ∞

KOBE FUSION RESTAURANT: Rozmazlování vašich chuťových buněk v BB Centru pokračuje

Kde se rodí pravé umění gastronomie? Právě tady – od 10. července v budově BETA otevřela síť restaurací KOBE RESTAURANTS svou už devátou provozovnu. V nové restauraci ve stylu „fusion“ se můžete těšit na mezinárodní kuchyni se zaměřením mimo jiné i na masové a asijské speciality.



Jaroslav Křenek,
šéfkuchař KOBE
FUSION RESTAURANT

Nová restaurace má vše, co je typické pro všechny ostatní restaurace sítě KOBE RESTAURANTS: designové prostředí, dokonalý servis, jedinečný cit pro detail a výborné menu. Ani milovníci steaků nepřijdou v této pobočce zkrátka. I tady budete mít možnost ochutnat exkluzivní maso KOBE z věhlasného chovu japonského skotu plemene Wagyu, které znalci právem považují za nejlepší hovězí maso na světě.

„Myslím si, že naše nabídka uspokojí svou pestrostí a originalitou i ty nejnáročnější gurmány. Rád bych za sebe samozřejmě vyzdvihl speciality připravované z masa Kobe, které v České republice jen tak někde neochutnáte,“ říká Jaroslav Křenek, šéfkuchař sítě KOBE RESTAURANTS, který je spolu s ostatními zdejšími mistry kuchařského oboru a profesionálně vyškoleným personálem zárukou té nejvyšší kvality.

Jaroslav Křenek je šéfem kuchařského týmu KOBE už sedmým rokem. Podílel se na přípravě menu a otevření první restaurace KOBE na Václavském náměstí a od té doby má za sebou přípravu a otevření všech dalších provozoven. Jako kuchař pracuje už přes 20 let. Nejvíce zkušeností nasbí-

ral v restaurantu Le Bistrot de Marlene a působil i v řadě dalších francouzských restaurací. Zlomem v jeho kariéře byla podle něj spolupráce s francouzskými šéfkuchaři při otvírání pražských restaurací a samozřejmě možnost stát u zrodu značky KOBE RESTAURANTS s.r.o. na českém gastronomickém trhu. Kromě přípravy celé řady novinek a sezonních menu je jeho každodenním cílem hledání nejlepších dodavatelů a surovin, aby zajistil gastronomické zážitky vrcholné kvality pro své hosty.



Co dalšího KOBE FUSION RESTAURANT nabízí

- Nezapomenutelný zážitek formou profesionálního cateringu pro vaši firemní akci, jednání, poradou či školení
- Škola sushi, ideální například jako teambuilding
- Dovoz sushi přímo na váš stůl
- Speciální týdenní a polední nabídky
- Otevřená kuchyně
- Sezonní venkovní zahrádka
- 150 míst k sezení, včetně zahrádky ☺☺



KOBE FUSION RESTAURANT

Budova BETA, Vyskočilova 1481/4, 140 00 Praha 4

Otevírací doba: po – ne 11.00 – 23.00 hod.

Tel.: 222 232 134, www.koberestaurants.cz, facebook.com/KobePrague

Cebia: Prověřování historie a zabezpečení vozidel

Od června je novým nájemcem v budově ALPHA společnost Cebia, která se zabývá hlavně prověřováním historie, původu a originality vozidel. Máte zájem o ojeté auto, ale nemůžete se zbavit obav z jeho původu a případných problémů? Obraťte se na odborníky, kteří sídlí nedaleko vás.



„Na BB Centru se nám líbilo celkové prostředí areálu, jednotlivé budovy i jejich okolí, včetně množství zeleně. Sídlí zde řada zajímavých firem a lokalita zároveň nabízí dobrou dopravní dostupnost pro nás i naše zákazníky,“ říká Ing. Martin Pajer.



Cebia nabízí služby, které může zájemce o ojeté auto využít ještě před nákupem. Je totiž důležité si ověřit například průběh nájezdu kilometrů (zda někdo nestočil tachometr), skutečný rok výroby, servisní historii, škodní události na vozidle a další údaje a události z minulosti vybraného auta, při dovozu ze zahraničí pak jeho původ v dané zemi.

Klíčovým systémem společnosti Cebia je AUTOTRACER, dostupný online na www.zkontrolujsiauto.cz, který slouží k prověření historie vozidla včetně vývoje stavu tachometru. Tento systém využívá měsíčně přes 100 000 zákazníků. Také značením skel už Cebia zabezpečila statisíce vozidel. Službu navíc nyní zajišťuje i ve svém sídle v budově ALPHA. Jde o nejrozšířenější a zároveň nejefektivnější formu zabezpečení vozidel na trhu.

UNIKÁTNÍ PŘÍLEŽITOST

Sleva 70 % na zabezpečení vozidla formou značení skel pro všechny nájemce BB Centra a jejich zaměstnance! Stačí si zavolat na telefonní číslo 222 207 207 pro instrukce a poté se objednat.

„Nabídka společnosti Cebia je unikátní a trůfáme si říct, že není na světě firma, která by poskytovala podobné služby ve srovnatelném rozsahu jako my. Kromě služeb pro motoristy spotřebitele poskytujeme i řadu služeb firmám. Nejen v oblasti prověřování a zabezpečení vozidel, ale i v ob-

lasti vývoje softwaru nebo třeba auditů vozových parků,“ říká Ing. Martin Pajer, ředitel společnosti Cebia.

V loňském roce oslavila Cebia už 25 let od svého založení. Společnost se stále rozrůstá, na trh neustále uvádí nové služby a její služby využívá stále více zákazníků. Z kapacitních důvodů bylo tedy přestěhování do budovy ALPHA nutné. V ALPHĚ má k dispozici 1 200 m² kancelářských ploch. V suterénu jsou nově vybudované dílny, kde společnost zabezpečuje vozidla formou značení oken, montáže satelitních jednotek a fyzické prověrky vozidel. oo

cebia

Cebia, spol. s r.o.
Budova ALPHA, Vyskočilova 1461/2a, 140 00 Praha 4
Telefon: +420 222 207 207, fax: +420 222 207 107
www.cebia.cz

Pánové, zpozorněte: V budově FILADELFIE se můžete nechat hýčkat ve stylovém Barbershopu ADAMS

Barbershopů, tedy míst, kam se chodí muži stříhat a holit, přibývá v Praze i menších městech. Jedním z nových přírůstků na mapě české metropole a zároveň v BB Centru, v budově FILADELFIE, je stylový Barbershop ADAMS & Gentlemen's club.

Barbershop je určený výhradně pro pánské zákazníky, ten první u nás vznikl před šesti lety, největší boom ale přišel zhruba před dvěma roky. Od té doby se začaly barbershopy šířit nejen do velkých měst, ale i do těch menších. A především Praha je plná mužů, kteří nosí plnovous. Právě i díky vousům u nás barbershopy zažívají skutečnou renesanci.

Do barbershopů si tak můžete nechat přijít ostříhat vlasy a oholit vousy, samozřejmě břitvou, tak jak to bylo běžné v 30. letech minulého století. Jenže holením břitvou dnes služby barbershopů zdaleka nekončí. „Pánům nabízíme stříhání, holení, parafínové zábaly či pleťové masky,“ prozrazuje jednatelka Barbershopu ADAMS Simona Sýkorová. Ten v pražském BB Centru vznikl vloni v prosinci a jednalo se o druhou pobočku nesoucí jméno ADAMS. Ta první již dva roky úspěšně funguje v pražských Holešovicích.

„Už od začátku našeho fungování jsme chtěli být trochu odlišní. Chtěli jsme být nejen barbershop, ale především gentlemen's club. Naším cílem bylo, aby si k nám pánové přišli odpočinout a jako benefit k tomu dostali stříhání na míru,“ vysvětluje Simona Sýkorová uprostřed

velkorysého a designově vyladěného prostoru holičství. Od loňského prosince má Barbershop ADAMS stovky stálých zákazníků, jsou mezi nimi nejen zaměstnanci společnosti, které sídlí v BB Centru, ale i rezidenti z Prahy 4, kde podobnou provozovnu nenajdete.

„Nejsme tu jen pro jednotlivé zákazníky, ale spolupracujeme i s firmami, kdy k nám chodí zaměstnanci společností z BB Centra. Návštěvu



barbershopu mají jako benefit. Aktuálně nás třeba oslovila jednatelka IT firmy, s tím, že by k nám chodili její zaměstnanci. Jsme si vědomi toho, že aťjáci jsou spíše konzervativní, takže rozhodně jim nebudeme nutit moderní účesy, které by pro ně byly nenositelné. Naší filozofií je udělat účes každému – tak aby mu maximálně seděl,“ říká Simona Sýkorová. Vedle toho se v ADAMS snaží v nabídce služeb přinášet a hledat stále něco nového. V létě dostávali zákazníci ke stříhu osvěžující drinky, alkoholický nápoj zdarma je konečnou součástí všech holičských služeb barbershopu. Z pohodlí křesla si tak můžete vychutnat prémiové rumy. A před Vánoci čeká VIP klienty Barbershopu ADAMS narozeninová party k prvnímu výročí fungování na Praze 4. Prý to bude velké!

V ADAMS myslí i na dámy, ovšem ne coby klasické zákaznice. Drahé polovičky mohou svým manželům, partnerům či kamarádům zakoupit dárkový voucher na služby v barbershopu. oo

JEDINEČNÁ STYLOVÁ POHOTOVOST ADAMS

Pokud nestiháte k holiči dorazit, Barbershop ADAMS, jako jediný u nás, nabízí službu Stylová pohotovost. Svého barbera si tak můžete objednat do firmy a během hodiny se proměnit v dokonale upraveného gentlemana.



Barbershop ADAMS
Budova FILADELFIE, Želetavská 1525/1, 140 00 Praha
Otevírací doba: po–pá 10.00–20.00, so 10.00–16.00
www.adams-barbershop.cz, facebook.com/adamsbarbershopcz

Aktuální trendy v pánských účesech

Moderní muž nebere návštěvu barbershopu jako trest. S drinkem v ruce se naučil v křesle holiče relaxovat a užívat si chvíli perfektní péče o sebe sama. Moc dobře totiž ví, že dokonalý styl není jen o sladěném outfitu, ale také o upraveném účesu a vousu. A co je aktuálně nejvíc trendy?

Stejně jako se v módě fashion designu inspirují historii, i špičkoví kadeřníci si chodí pro nápady do dob minulých. Momentálně tedy pánským střihům dominují 90. léta (vyznačují se hlavně kvalitním střihem) a ten, kdo si to může dovolit, sází na 40. a 50. léta, kdy se nosily načesané patky, vlny dozadu a vyholené boky.

„Vždy ale platí, že by mělo jít o spojení moderních účesů s poctivou klasikou,“ doplňuje Simona Sýkorová z Barbershopu ADAMS. „Z našich zkušeností v BB Centru vidíme, že si čeští zákazníci na horké novinky příliš nepotrpí, obecně bych řekla, že byznys klientela je konzervativnější. Sází spíše na kvalitní střih, který jim sluší. Samozřejmě respektujeme trendy, ale třeba

look à la dřevorubec nesluší každému, proto trendy nenásledujeme za každou cenu. Oproti tomu ve Veletržní ulici máme klientelu od 25 let výš, tito zákazníci si víc hoví v trendech a nebojí se experimentovat,“ vysvětluje.

A co je podle Simony Sýkorové zásadní pro dobrý pánský střih? „Kvalitní barber by se měl naučit, jak vlasy padají, co se s nimi děje, když je ostříháte, a jak se pohybují. Je třeba umět pracovat s tím, jak si všechno po ostříhání ‚sedne‘. Přeci jen nejde o to vytvořit zákazníkovi na hlavě trendy kreaci, ale spíše praktický střih, který bude vypadat dobře za každých okolností. U nás používáme motto: Investujte do svého účesu, je to koruna, kterou nosíte každý den.“ ∞

KDE SE VZALY BARBERSHOPY ANEB PÁNSKÉ ZAŠÍVÁRNY, KAM MĚLY ŽENY VSTUP ZAKÁZÁN

Slovo barber je odvozeno z latinského slova barba (holič). Holiči neměli původně na starost jenom péči o vlasy, ale fungovali také jako zubaři a lékaři a zároveň byli pro muže něčím jako osobními zpovědníky. V barbershopech se tak nejen stříhaly vlasy a vousy, ale bylo to i místo, kde se pánové setkávali, debatovali a každý mohl svobodně vyjádřit svůj názor. To bylo důležité především za oceánem. V USA byla totiž nedílnou součástí historie barbershopů takzvaná „černá“ holičství. Setkávaly se tam skupiny Afroameričanů, kteří zde postupně vytvářeli komunity, a návštěva salonu tak byla vlastně formou trávení volného času. Ale pozor! Do těchto „klubů“ měly ženy vstup zakázán.



PRO.MED.CS: Farmacie – originalita – umění

Ověřené, účinné a bezpečné léky? To je společnost PRO.MED.CS Praha a.s. Hlavní výrobní závod společnosti se nachází jen několik metrů od BB Centra v ulici Telčská a část společnosti se přestěhovala do nových prostor budovy DELTA! V jejich architektonické úpravě hrají hlavní úlohu originální umělecká díla českých výtvarníků a toto jedinečné spojení umění a firemní kultury určitě stojí za vidění.

○ Na mezinárodním farmaceutickém trhu působí PRO.MED.CS Praha a.s. už víc než čtvrt století. Specializuje se na výrobu tablet, potahovaných tablet a tobolek, jejichž denní produkce přesahuje dva miliony kusů. Portfolio firmy zahrnuje zejména gastrointestinální, kardiovaskulární a muskuloskeletální oblasti. Společnost své produkty vyváží do více než 25 zemí.

Firma stále roste, a to nejen co do množství vyrobených léků, ale i co do počtu zaměstnanců. Rozhodnutí přestěhovat její část do nových prostor budovy DELTA v BB Centru nebylo ale jen řešením kapacitním. Mělo zaměstnancům přinést více komfortu a také příležitost pracovat ve zcela novém a moderním prostředí. Podobu nových kanceláří proto už od začátku určoval jasný cíl: dát smyslům nové impulzy,



▷ Svatopluk Klimeš



△ Ivan Ouhel:
Žena – krajina



▷ Ivan Ouhel:
Máchův kraj



△ Olbram Zoubek: Vítězství myšlenky

dát myšlení nové nápady a zároveň zajistit, aby se zde lidé cítili dobře.

Výsledkem je pracovní prostředí ozvláštněné jedinečnými uměleckými díly, které společnosti PRO.MED.CS Praha a.s. zapůjčila Umělecká beseda. Obrazy a plastiky předních českých současných umělců jsou ve vzájemné harmonické interakci s architektonickou úpravou prostoru. Touto kombinací získává prostředí netradiční galerijní vzhled a přitom nezapomíná na praktičnost a účelnost. Svým charakterem a atmosférou se dopl-

ňuje s kulturou a směřováním společnosti.

Po roce působení v nových prostorech hodnotí zaměstnanci společnosti své nové pracoviště v šestém patře budovy DELTA velmi pozitivně, líbí jim prostory a jejich otevřenost, která přináší možnost lepší komunikace. Oceňují také služby, které BB Centrum nabízí. ∞



PRO.MED.CS Praha a.s.
Budova DELTA
Za Brumlovkou 1559/5, 140 00 Praha 4
www.promedcs.com

Jak být v kanceláři fit

Celodenní sezení u počítače je morem dnešní digitální doby. Většina z nás tráví vsedě i více než deset hodin denně – nejenom v zaměstnání u počítače, ale i v autě a potom doma u televize. Na takový „nápor“ sezení ale nebylo lidské tělo stvořeno, a tak páteř, svalový korzet i oběhový systém trpí.

○ Při sedavém zaměstnání je nejhorší strnulá a mnohdy nepřírozená poloha těla. K rizikovým partiím patří krční páteř, ramena, předloktí a následně úpony svalů v oblasti loktů, zápěstí i prstů. Obtíže se mohou zhoršovat, k bolesti se často přidá i brnění nebo necitlivost horních končetin. Nežádá se objevuje bolestivost celé páteře až po oblast beder nebo bolesti hlavy. Znáte to, že?

Problémový syndrom karpálního tunelu

A pak jsou ještě ve hře stále dokola opakované jemné pohyby ruky, která vede počítačovou myš. Ty jsou ideálním základem pro vznik velké zdravotní nepříjemnosti zvané syndrom karpálního tunelu. Postihuje především ženy – mají drobnější ruce a k tomuto onemocnění mohou být náchylnější při hormonálních změnách, například při užívání antikoncepce, v těhotenství či v menopauze.

Předcházet tomuto onemocnění můžete tak, že nebudete přetěžovat zápěstí a svaly v oblasti ruky stereotypními pohyby nebo je nechávat dlou-

Páteři ulevíte tím, že si budete dělat během pracovního dne krátké přestávky na protažení a pohyb. Je také třeba zajistit si vhodnou pracovní židli a dbát na uspořádání pracoviště.



ho v jedné poloze. A když už zatěžující činnost vykonáváte, je dobré dělat si pravidelné přestávky na uvolnění, protažení ruky, včetně protřepání prstů a celé ruky.

Prevence: Dělejte si pauzy

Správná prevence zdravotních problémů souvisejících s prací na počítači může pomoci předejít mnohdy i chronickým potížím. Páteři ale neulevíte jen tím, že si během pracovního dne uděláte krátké přestávky na protažení a pohyb. Je nezbytné zajistit si vhodnou pracovní židli, která bude mít

možnost nastavení, a dbát na uspořádání pracoviště tak, abyste mohli sedět správně, bez většího přetížení a nemuseli se hrbít.

Správné sezení je základ

Správný sed vypadá tak, že obě nohy jsou opřené celým chodidlem o podlahu, rozkročené asi na šířku pánve. Tento posed je spíše typický pro muže a ženám občas dělá problémy, proto je ze začátku potřeba si na to zvyknout a nedávat nohy přes sebe. Velmi důležité je měnit občas polohu a podepřít si tělo tak, aby si svaly odpočinuly. ○○

3 nejjednodušší tipy, jak si v kanceláři dopřát pohyb

1. Nastavte si na mobilu upozornění, která vás po 60 minutách zdvihnou ze židle. Vstaňte a projděte se. Nejlépe ze schodů a do schodů nebo po chodbách.
2. Pokud potřebujete něco řešit s kolegou, navrhněte procházku a proberte vše za chůze.
3. Při telefonování chodte.



RELAXUJTE V OBLACÍCH

Nezapomeňte, že u většiny budov v BB Centru můžete využít střešní terasy, kde se dá úžasně odpočinout a také se protáhnout. A když by na to přišlo, můžete odsud vyřídit i pár e-mailů či si zde při pěkném počasí zřídit dočasnou kancelář – je tu totiž připojení na wi-fi. Milovníci pevné půdy pod nohama zase mohou využít detašovaný office v parcích BB Centra.

Cviky, které vás postaví na nohy

I v kanceláři si můžete protáhnout tělo a je jedno, že na sobě máte kostýmek nebo sako. Nepotřebujete žádné cvičební pomůcky ani následnou sprchu. Cílem totiž není spalování tuků, ale procvičení krční a horní části páteře, kterou dlouhým sezením u počítače nejvíc namáháme. Cvičte pravidelně a soustředěně několikrát denně, každý cvik stačí zopakovat desetkrát.



1. Otáčení dlaní - uvolnění prsních a šijových svalů

Sedte vpůli židle, nohy lehce od sebe, zatáhněte břicho a ramena směřujte dolů. Sedte rovně, ale nikoliv strnule a otáčejte dlaně dopředu a dozadu, zaktivujte přitom mezilopatkové svaly.



2. Kroužení rameny - uvolnění svalů ramen a šíje

Opět se rovně posaďte, připažte ruce a kroužte rameny dopředu a dozadu. Ruce mějte volně položené v klíně. Na zádech byste měli cítit tlak.



3. Kmitání rukama ve vodorovné poloze - uvolnění ramen a šíje

Opět sedte rovně, ruce dejte do pravého úhlu, ramena tlače dolů a pomalu kmitajte rukama, vodorovně s podlahou.



4. Cviky na uvolnění karpálního tunelu

Zápěstí si můžete protahovat i opření o zeď, dveře nebo o stůl. Opřete se rukama o stůl, tlače silou do dlaní, natáhněte spodní svaly rukou a přitom nevysazujte ramena. Čím víc roztáhnete dlaně, tím účinnější cvik bude. Hlava visí dolů.



5. Kroužení rameny a otáčení hlavou

Sedte rovně, ruce mějte podél těla nebo položené v klíně, otočte hlavu a zároveň rotujte opačným ramenem.



6. Úklony – procvičení svalů zad a břicha

Sedte rovně, ruce mějte volně podél těla a uklánějte se do stran, vždy jedna ruka visí dolů. Nesmíte se předklonit ani prohnout.



7. Uvolnění v předklonu

Nohy mějte na šíři ramen, trup položte na stehna, hlavu mezi kolena a paže nechte viset volně k zemi. Vyhrbte záda, dívejte se k zemi a tzv. se vyvěste. Je nutné hluboce dýchat do břicha a uvolnit se na zhruba 20 až 30 vteřin.

JAK SPRÁVNĚ SEDĚT U POČÍTAČE

Dlouhé sezení v jedné poloze není pro lidské tělo přirozené. Proto vás se naučíme, jak správně sedět, aby vás tato pozice co nejméně zatěžovala.

5 nejdůležitějších zásad správného sezení:

Ruce mějte položené na stole do dvou třetin předloktí. Nekulaťte záda.

Nohy nesmí být natažené ani pokrčené, ale volně na šíři kyčlí. V žádném případě nedávejte nohy přes sebe. Nesedte strnule, ale snažte se posilovat vnitřní stabilizační systém.

Mezi lýtky a stehny je pravý úhel, stejně jako mezi stehny a zády. Pravý úhel by měl být i mezi předloktím a paží.

Monitor mějte vodorovně v úrovni očí, nesmí nutit hlavu do předklonu ani záklonu. Stůl by neměl být vysoko, aby vás to nenutilo zvedat ruce.

Sedte vždy přímo proti monitoru, když se chcete otočit, otáčejte se na židli, nikoliv tělem.

Vyzkoušejte overball

Pro ty, kdo to se zdravým sezením myslí skutečně vážně nebo již nějakou poruchou trpí, jsou určeny pomůcky. Do kanceláře je ideální tzv. overball, tedy nafukovací míč, který si položíte za bederní páteř nebo mezi lopatky. Polohy je dobré střídát. Pamatujte, míč by neměl být zcela nafouknutý a nebojte se do něho opřít.

Není myš jako myš

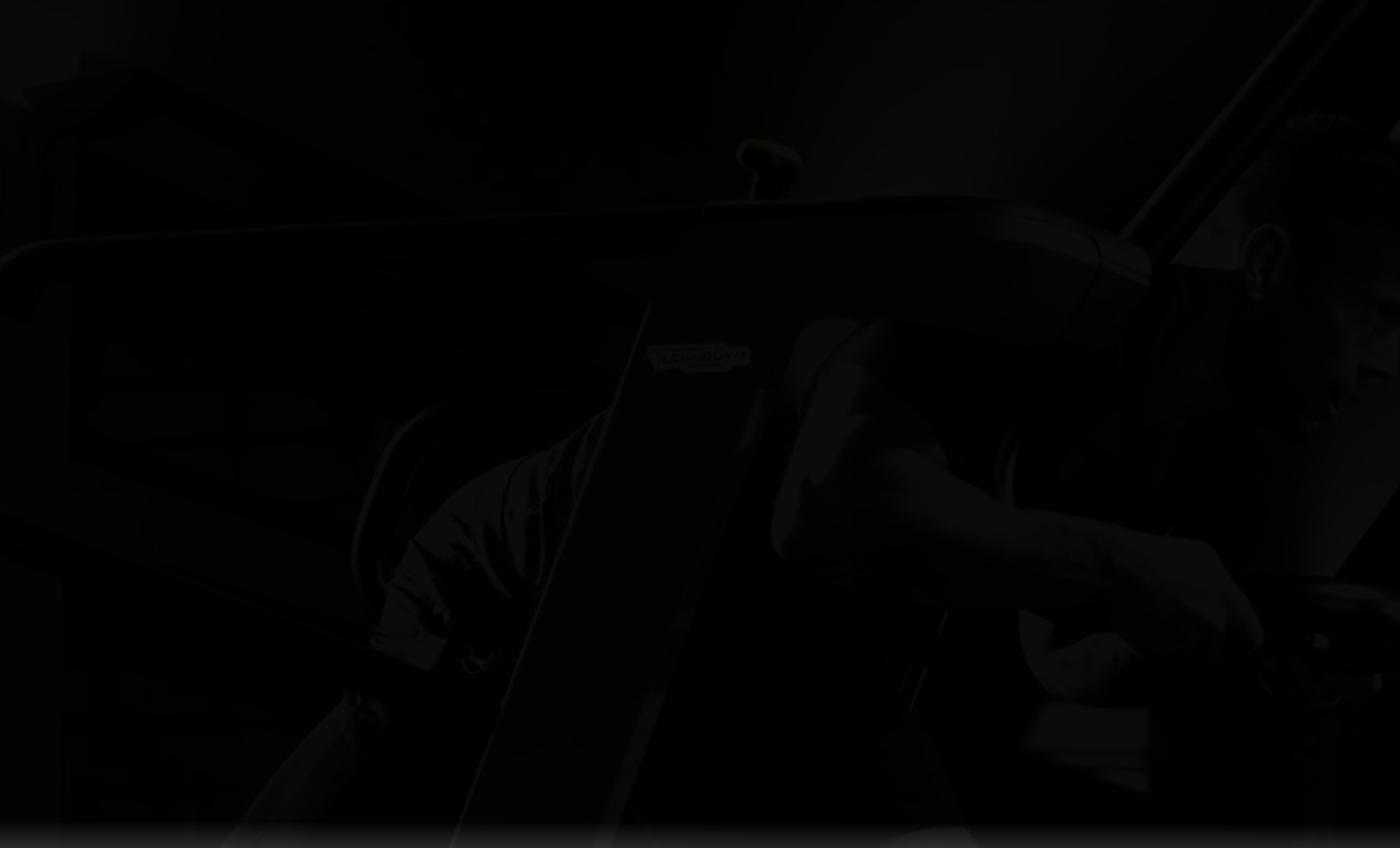
Důležitá je také správná velikost myši. Platí, že čím subtilnější dlaň, tím menší by měla být i myš. Proto vždy volte myš, která bude odpovídat velikosti vaší dlaně. Při výběru se řiďte pravidlem, že myš by měla být v ruce přirozeně. Ideální také bude, když použijete ergonomickou gelovou podložku pod myš, která eliminuje negativní vlivy při dlouhodobé práci s počítačem. Naučte se také používat myš oběma rukama. Chce to trénink, ale ulevíte přetěžování jednoho zápěstí.



Příklad špatného sezení



Příklad správného sezení



balance
club
BRUMLOVKA

**NOVÉ FITNESS
PŘIJĎTE VYZKOUŠET I VY!**



WWW.BALANCECLUB.CZ

Velké
téma

Léčivé houby

hledejte
na stromech.

Na některé narazíte
i v našich lesích

Až vyrazíte na houby, zdvihněte oči o něco výš a možná narazíte na druhy, které nejsou na pohled tak přitažlivé jako sametové hříbky, zato obsahují zdraví velmi prospěšné látky. O jejich účincích věděli už mistři tradiční čínské medicíny.

Většina z léčivých hub patří mezi takzvané dřevokazné houby, které parazitují na mrtvém nebo živém dřevě stromů. Z našich lesů si můžete odnést třeba hlívu, outkovku nebo boltcovitku. Pro jiné druhy, které se vyskytují ve volné přírodě jen vzácně, se budete muset vypravit do lékárnky nebo do prodejny zdravé výživy. Nebo se můžete pustit do domácího pěstování a založit si vlastní sadbu, třeba houževnatce (shiitake) nebo lesklokorky (reishi).

O HOUBĚ: Houba pochází z Japonska, kde získala svůj název podle tradičního způsobu pěstování. Spočíval v tom, že se kmen poraženého stromu (shii) přiložil k porostům, kde už se houby (take) vyskytovaly. Dnes se shiitake pěstují převážně moderními metodami v řízeném prostředí; po žampionech jsou druhou nejpěstovanější houbou na světě. Protože má shiitake poměrně malý klobouček, o průměru do deseti centimetrů, říká se jí zdrobněle „houbička“.

MEDICÍNA: Houbičky shiitake jsou zdrojem bílkovin, draslíku, zinku, hořčíku a vitamínů B a D. Látky v nich obsažené upevňují imunitu a pomáhají upravit krevní tlak a hladinu cholesterolu. Obsahují vzácný polysacharid lentinan, který brání rozvoji virových, bakteriálních i zhoubných onemocnění a snižuje například i nepříjemné vedlejší účinky chemoterapie.

KUCHYNĚ: Shiitake se vyznačuje lahodnou chutí a silným aroma. Můžete s ní naložit podle libosti. Chutná je jako součást dušených pokrmů, lze ji smažit, grilovat i péct. Sušené houby můžete také umlít a používat je jako koření do pokrmů, u kterých chcete dosáhnout lahodné houbové chuti.

Houževnatec
jedlý (shiitake)

SUŠENÉ LÉČIVÉ HOUBY
NAMOČTE NA NĚKOLIK
HODIN DO VODY. POTÉ,
CO NĚKOLIKANÁSObNĚ ZVĚTŠÍ
SVŮJ OBJEM, JE PŘIPRAVTE
BĚŽNÝM ZPŮSOBEM. VÝLUH
Z HUB NEVYLÉVEJTE. POUŽIJTE
HO DO POLÉVEK ČI OMÁČEK
NEBO HO JEDNODUŠE
VYPIJTE.

O HOUBĚ: Houbě, která tvarem i barvou připomíná ústřice, se v čínské tradiční medicíně přezdívá „elixír mládí“. Křehké plodnice rostoucí v trsech na stromech či pařezech patří mezi nejznámější léčivé houby, na jaké můžete na podzim a v zimě narazit i v našich lesích.

MEDICÍNA: Hlíva ústřičná obsahuje vitamíny, malé množství bílkovin, vlákninu, ale také selen, železo, jód, sodík a zinek. Významný je také obsah betaglukanů. Pravidelnou konzumaci této houby přispějete k posílení imunity a snížení hladiny krevního tlaku a „zlého“ cholesterolu. Má také pozitivní účinky v prevenci nádorových onemocnění.

KUCHYNĚ: Hlíva má jemnou chuť a příjemné houbové aroma. Můžete ji přidat do všech jídel, do kterých dáváte houby. Hlívu můžete péct, vařit, zapékat nebo smažit.

Hlívu
ústřičnou
najdete v lese
od léta až
do zimy

Hlíva
ústřičná



O HOUBĚ: Boltcovitku můžete objevit téměř po celý rok zejména na dřevu černého bezu. Ve skupince rostoucí plodnice připomínají tvarem lidské ucho, proto si tato houba vysloužila přezdívku „Jidášovo ucho“.

MEDICÍNA: Tato léčivá houba, používaná tradičně v čínské medicíně, je ceněná pro vysoký obsah polysacharidů s léčivými účinky a některých minerálních látek. Houba působí příznivě na kardiovaskulární systém, imunitu i zažívací trakt, napomáhá při léčbě hemeroidů a je podávána i při celkovém vyčerpání organismu a rekonvalescenci.

KUCHYNĚ: Boltcovitka nemá téměř žádnou vůni ani chuť, v kuchyni se však často využívá pro svou chrupavčitou konzistenci, zejména v asijských pokrmech. Blahodárně působí vývary připravené macerováním sušené houby ve vodě a následným povařením.

Boltcovitka
bezová

O HOUBĚ: Polokruhové plodnice lesklorky působí, jako by byly nalakované, proto mají v českém názvu přízvisko „lesklý“ hned dvakrát. Houbě lidé již před čtyřmi tisíci lety připisovali zázračné účinky. Ve starověké Číně byla proto vyhrazena pouze císařské rodině – běžní lidé ji měli zakázanou pod trestem smrti. U nás se vyskytuje v listnatých lesích, ovšem velmi vzácně.

MEDICÍNA: Lesklorka obsahuje v hojné míře glukany, které podporují imunitu organismu a brzdí rozvoj rakovinových buněk, a triterpeny, které mají anti-oxidační účinky a chrání proti zánětlivým onemocněním. Houba se užívá pro snížení hladiny cholesterolu, zvýšení imunity a podporu centrální nervové soustavy, působí příznivě také při jaterních chorobách a nespavosti.

KUCHYNĚ: Poměrně tuhá houba se suší a následně drtí nebo se čerstvá krájí a maceruje v horké vodě či v lihu. Vývar je velmi hořký, chuť připomíná kávu. Chuťové podobnosti s kávou využívají preparáty představované na trhu jako „zdravá káva“, jejichž základem je instantní káva obohacená o prášek z lesklorky.

Lesklorka
lesklá (reishi)

Lesklorka
lesklá se v čínské
medicíně říká
také „houba
nesmrtnosti“

Připraveno ve spolupráci s Ing. Hanou Málkovou ze společnosti STOB (Stop Obezitě). Společnost STOB již více než 25 let úspěšně pomáhá lidem hubnout a zlepšovat životní návyky, a to cestou bez diet a striktních omezení.

Více informací na www.stob.cz a www.stobklub.cz

Kam na houby v BB Centru

Čerstvé, sušené, nakládané, mražené. Podzimní jídelníček se houbami jen hemží. Pokud jste si nestihli zajít s košíkem do lesa, a přesto byste si rádi dopřáli nějakou tu houbovou specialitu, zavítejte do některé z restaurací nebo obchodů BB Centra.



GROSSETO PIZZERIA RISTORANTE DÁVÁ HOUBÁM ZELENOU

V pravé italské restauraci si potrpí na sezonní suroviny, a proto jsou houby na podzim tou pravou volbou. Třeba na pizze Capricciosa si můžete pochutnat na žampionech. Bohatý výběr na vás čeká i v případě, že dáváte přednost lesním houbám. Pod názvem Ravioli con funghi porcini najdete na jídelním lístku domácí těstoviny plněné hříbky s ricottou a sýrovou omáčkou. Lesní hříbky si užijete také tehdy, když si objednáte Tagliatelle con pancetta e funghi porcini, hříbky na italské slanine a česneku zjemněné máslem, nebo Risotto ai funghi porcini, italskou rýži Carnaroli s pravými hříbky dochucenou lanýžovým olejem. Příznivci asijské kuchyně jistě znají japonské houby shimeji, které jsou oblíbenou přísadou japonských pokrmů. Jsou velmi chutné a po tepelném zpracování mají jemně oříškovou chuť. Přijďte ochutnat spojení houbiček shimeji s křehkou sous-vide vepřovou panenkou doplněnou restovaným špenátem a bramborovým pyré.



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

EXPRESS GRILL SE ŘÍDÍ HESLEM: KDO NEJÍ HOUBY, HOUBY VÍ!



V Express Grillu mají houby rádi. Dlouhodobým testováním zjistili, že na grilu se skvěle vyjmají například jemná portobella, která přímo vybízí k naplnění sýrem, zeleninovou směsí nebo jen čerstvými bylinkami. Pokud máte rádi americkou kuchyni, dejte si hamburger se žampiony. V Express Grillu holdují i tradičním druhům hub. S lesní klasikou často kombinují například vepřové

maso, kterému nejvíce sluší velmi jemné lišky. Houby tu ovšem neházejí jen na gril, podávají je také jako přílohy nebo jako součást různých směsí a podtrhují přitom jejich přirozenou chuť vhodnou kombinací s čerstvými bylinkami.



EXPRESS GRILL
Budova FILADEFIE
Otevírací doba: po–pá 10.00–16.00
E-mail: sandwich@sandwich.cz
www.expressdeli.cz

VSAĎTE NA HLÍVU Z DM DROGERIE MARKT

V období nachlazení a chřipek se vyplatí zařadit do jídelníčku hlívu ústřičnou, která má blahodárný vliv na imunitu. V dm drogerii markt najdete tuto léčivou houbu v paštice Patifu, vyrobené čistě z rostlinných surovin. Směs tofu, brambor, droždí a řepkového oleje je obohacena o 3 % hlívy, která paštice dodává příjemnou houbovou příchuť. Paštika neobsahuje glutamát ani žádné chemické přísady, konzervanty nebo aroma.

Pokud chcete posílit imunitu dětí, zvolte tablety z řady Naturline. Hlíva ústřičná pro děti s vitamínem C. Cucevé tablety s lahodnou ovocnou příchuť obsahují vysoce kvalitní čistý extrakt hlívy ústřičné, který je zdrojem beta glukanu, a komplex vybraných vitamínů důležitých pro vitalitu a pocit pohody.



dm drogerie markt
Budova FILADEFIE
Otevírací doba: po–pá 8.00–19.00
www.dm.cz

MARANATHA DOPORUČUJE NETRADIČNÍHO HOUBOVÉHO KUBU

Léčivé houby rozhodně stojí za pozornost. Některé druhy léčivých hub najdete i v našich lesích, jako například hlívu ústříčnou nebo outkovku, pro jiné si musíte zajít do obchodu. V prodejně Maranatha si můžete pořídit houby shiitake a Jidášovo ucho, které se skvěle vyjímají v asijských pokrmech.

Pokud v kuchyni rádi experimentujete a hledáte zdravější varianty tradičních jídel, uvařte si podle receptu restaurace Maranatha výtečného houbového kuby, který kombinuje žampiony a lesní houby s Jidášovým uchem. Namísto klasických krup použijte kamut, prastarý druh pšenice, který se vyznačuje vysokým obsahem selenu, nenasyčených mastných kyselín, zinku a hořčičku.



Houbový kuba (4 porce)

Suroviny

160 g čerstvých hub, 310 g čerstvých žampionů, 125 g čerstvé cibule, 310 g zrna kamut, 160 ml slunečnicového oleje, 30 g Jidášova ucha, 3 stroužky česneku, sůl mořská (dle chuti), pepř černý mletý (dle chuti), majoránka sušená (dle chuti)

Postup

Jidášovo ucho namočte na 30 minut do studené vody. Kamut přeberte, propláchněte studenou vodou a dejte vařit ve dvojnásobném množství vody (cca 30 minut). Poté ho sceďte a nechte okapat. Na rozpáleném oleji orestujte nadrobno nakrájenou cibuli. Namočené Jidášovo ucho sceďte a nakrájejte na hrubší kousky (asi 5 × 5 mm). Žampiony a ostatní houby očistěte a překrájejte na čtvrtky. Když začne cibule zlátnout, přidejte k ní do hrnce houby, včetně žampionů, a krátce poduste. Houbovou směs s cibulí přidejte ke kamutu a promíchejte. Kubu dochuťte rozmačkaným česnekem, majoránkou, solí a pepřem. Směs přesuňte do zapékací nádoby a při 200 °C zapečte dozlatova (cca 15 minut).



Vegetariánská restaurace Maranatha

Budova BRUMLOVKA

Otevírací doba:

po–čt 11.00–19.00

pá 11.00–17.00 (v období „zimního času“ 11.00–15.00)

so, ne a státní svátky: zavřeno

www.restauracemaranatha.cz

Prodejna Maranatha

Budova BRUMLOVKA

Otevírací doba: po–čt 7.30–19.00, pá 7.30–15.00

UNIQUE ORIGINAL RESTAURANT LÁKÁ NA HOUBOVÉ RIZOTO



Restaurace UNIQUE nabízí nejen klasickou českou kuchyni, ale také pestrou paletu salátů, ryb, těstovin, steaků a pochoutek k pivu. Na novém nápojovém lístku naleznete Pilsner Urquell, domácí i zahraniční vína i velmi oblíbené koktejly. Od letošního září si můžete zajít do restaurantu UNIQUE na pravidelné tematické týdny a užít si speciality na grilu, degustace vín nebo jazzové večery. Také na podzimním

jídelním lístku se objeví pokrmy z čerstvých sezonních surovin. Objednejte si houbové rizoto, které doporučuje šéfkuchař restaurantu!



Unique Original Restaurant

Budova DELTA

Otevírací doba: po–pá 9.00–20.00

Tel.: +420 702 180 348

www.unique-restaurant.cz



UVAŘTE SI S ALBERTEM Z HLÍVY ÚSTŘIČNÉ

Obměňujete rádi tradiční recepty? Vybrané prodejny Albert nabízejí zdravou a chutnou hlívu ústříčnou, ze které si můžete připravit zajímavou obměnu klasického guláše nebo dršťkové polévky. Inspirujte se dalšími recepty s hlívou na www.albert.cz/recepty.



Albert supermarket

Budova FILADELFIE

Otevírací doba: po–so 7.00–21.00, neděle: zavřeno

Diskuze je umění. Osvojte si osm zásad pohotového rozhovoru

Takovou situaci jste určitě již zažili. Dostali jste se s někým do diskuse – je jedno, na jaké téma – a cítili jste, jak vás váš partner doslova válčuje. Hladce se vypořádával se všemi vašimi námitkami a argumenty a drtil vás naprosto nemilosrdně. Museli jste zahájit to, čemu se ve vojenské taktické terminologii říká „boj na zdrženou“, abyste se úplně neztrapnili a neztratili tvář.

○ Ale nejhorší bylo, že když jste přišli domů, věci se vám rozležely v hlavě a postupně vás napadaly naprosto jasné argumenty. Kdybyste je byli použili, jednoznačně by ukázaly, že váš partner neměl pravdu a že všechna jeho tvrzení se pouze tvářila přesvědčivě, ale ve skutečnosti se pohybovala na vratkém základě. Měli jste v tu chvíli na sebe zlost, že jste nedokázali tak jasné věci okamžitě prohlédnout a poukázat na ně. Jak to udělat, abyste se příště dokázali orientovat rychleji a reagovat pohotověji? Co jste vlastně udělali špatně? Zaměřme se na hlavní chyby, s nimiž se můžeme setkat v podstatě při každém rozhovoru, diskusi nebo jednání.

Zásada č. 1:

Vládnout znamená předvídat

Pokud je to možné, dá se mnohé zlepšit pečlivou předchozí přípravou. Tu velmi často podceňujeme. Krátce se zamysleme, o čem má být řeč, a řekneme si, co my budeme říkat. A to je málo. Je důležité si předem klást otázky zaměřené na vašeho partnera. Víme, zda náš partner ve věci projevoval už dříve nějaká stanoviska a postoje? Pokud ano, jaké? S čím asi může přijít teď? Na co bude pravděpodobně klást důraz? Už tyto samotné otázky nám mohou hodně pomoci se správně zorientovat a uvědomit si některé podstatné skutečnosti. Je to taktika ve stylu staré státnické moudrosti: Vládnout znamená předvídat.

Z odpovědí na tyto otázky nám pak okamžitě vyplynou otázky na nás. Nakolik jsou stanoviska či požadavky, které předpokládáme u našeho partnera, přijatelné pro nás? Kde je hranice našich případných ústupků, za kterou nesmíme v žádném případě jít?

Na schůzku se duševně nalaďte a nasměřujte. Vypusťte myšlenky na jiné věci, vžijte se v duchu do prostředí, v němž budete jednat, připravte se na povahové zvláštnosti svého protějšku, které znáte a jimž budete muset čelit, a podobně. Buďte jako herec, který se chystá vstoupit na jeviště, a připravte se na to.

Zásada č. 2:

Změna okolností, změna plánu

Pečlivá příprava neznámá v žádném případě, že si vyhotovíme nějaké pevné schéma a toho se pak za každou cenu budeme zuby nehty držet. To je druhá chyba. Naše příprava musí být pružná. Co to znamená? Mohu mít určitou předběžnou představu nebo určitý záměr, ale musím je chápat pouze jako orientační. To znamená stále si ponechávat rezervu pro případ nenadálých okolností, být připraven na nové a neznámé skutečnosti, a proto jít do toho s otevřenou myslí a s vědomím „Změna okolností, změna plánu“. Někdy se bráníme a manévrujeme, jindy jdeme do

útku. Moudrý člověk si udržuje mysl stále otevřenou, nic nepředpokládá, nedělá závěry dopředu, ale je stále ostražitý a bdělý.

Zásada č. 3:

Neztrácejte pozornost

Třetí častou chybou je naše nedostatečná pozornost při vlastním jednání. Nejenže je takový postoj velmi nezdořilý, ba přímo arogantní, ale navíc je i hloupý. Snažte se této chybě vyhnout. Moudrý člověk pozorně sleduje, co druhá strana uvádí, i kdyby předem věděl, co to asi bude. Všimá si rozporů a slabých míst, aniž by je ale v duchu hodnotil, posuzoval nebo komentoval. Necháává po dobu jednání stranou své ostatní záležitosti a nesnaží se formulovat už předem svou odpověď, zatímco druhý ještě ani neskončil. Svůj zájem projevuje i tím, že uplatňuje dotazy a snaží se co nejlépe pochopit sdělení svého

Svůj zájem projevujete i tím, že se ptáte a snažíte se co nejlépe pochopit sdělení svého partnera. Pak se nemůže stát, že byste něco přehlédli nebo zapomněli na něco reagovat.

TIP:
NEDEJTE SE
NIKDY TLAČIT
K VYJÁDRĚNÍM, KTERÁ
JSTE SI NEMOHLI
ŘÁDNĚ
PROMYSLET.



partnera. Pak se mu také nemůže stát, že by něco přehlédl nebo zapomněl na něco reagovat.

Zásada č. 4:

Nic nepředpokládejte

Tím se hned dostáváme ke čtvrté chybě, a sice k chybným předpokladům. Důležité je nic nepředpokládat, protože jinak stavíte na písku. My však někdy přímo nekriticky to, co nám druhý řekl, máme za bernou minci, aniž bychom zkoumali její pravost. Může tu sehrát roli více faktorů. Nerozumíme něčemu, co druhý říká, ale je nám trapné projevít svou nevědomost a zeptat se. Pospícháme, protože jsme v časové tísní. Domníváme se, že nejde o podstatnou věc. Věříme, že ten druhý je odborník, který se v dané věci vyzná lépe než my. Ve všech takových a jim podobných případech se ovšem dopouštíme chyby, která se nám může nevyplatit. Nespokojte se s tím, jak se vám věci jeví navenek, ani s pouhým zdáním hodnověrnosti. Kriticky zkoumejte fakta, která jsou uváděna. Jsou to opravdu fakta, anebo to jsou jen domněnky a tvrzení z doslechu? Jestliže se vám podaří opakovaně nacytat vašeho partnera na hruškách, bude tím celá jeho konstrukce zpochybněna a ztratí důvěryhodnost jako celek.

Zásada č. 5:

Nespěchejte

Páté chyby se dopouštíme, když se domníváme, že na to, co bylo řečeno, musíme reagovat rychle a hned. Nedejte se nikdy tlačit k vyjádřením, která jste si nemohli řádně promyslet. Dejte si s odpovědí načas a neostýchejte se zamyslet a popřípadě položit další otázky či vyžádat si čas na posouzení. Uváživost je spíše předností než záporem. Jestliže nebudete teď spěchat, nebudete si muset později vyčítat, že jste něco přehlédlí či opomněli nebo že vás něco očividného nenapadlo.

Zásada č. 6:

Nenechte se zatlačit do kouta

Šestá chyba je podobného typu jako ta předchozí, ale přesto si zaslouží zvláštní pozornost. Probíhá jednání, náš partner je značně rozvláčný a vy sledujete, jak čas ubíhá a předpokládáný časový rámec je už překročen. Cítíte se unavení a podráždění

a začínáte ztrácet nervy. A právě tady číhá velké nebezpečí, že se dopustíte chyby a budete souhlasit s něčím, co vás bude později mrzet. Uvědomte si, že jste se možná právě stali obětí záměrné taktiky, jejímž cílem je zatlačit vás časově do kouta a nechat vás znervóznět. Nedejte se vlákat do takové pasti. V první řadě je třeba plánovat věci vždy s rezervou, protože nikdy nemůžete předem vědět, co všechno se v průběhu rozhovoru vyvíjí. Nedejte ani na to, že váš partner začíná být neklidný, očividně spěchá a dívá se stále častěji na hodinky. V takovém případě je namísto navrhnout přerušeni nebo odloženi jednání. Je lepší věci odložit než vplout do rozhodnutí, jehož následky vám budou později komplikovat život.

Zásada č. 7:

Důležitá jsou fakta, ne dojmy

Sedmé chyby se dopouštíme, když se v jednání nebo při rozhovoru spoléháme na vzezření partnera a celkový dojem, kterým na nás působí. Zpravidla ještě navíc někdy tvrdíme, že jsme „jednali intuitivně“. Ale tohle nemá s intuicí opravdu nic společného. Jde o fakta a argumenty, na kterých musíte stavět, ne o dojmy, které mohou být klamné. Dobrou zásadou je udržovat si odstup a neskouznout do žádné familiárnosti, i když se vám zdá, že si s partnerem dobře rozumíte.



Nikdo nemůže být odborníkem ve všem. Možná jednáte s partnerem, který se danou věcí zabývá profesionálně, ale vy zase znáte jiné věci a máte jiné dovednosti, o nichž se jemu ani nesní.

Zásada č. 8:

Věřte si

Osmou chybou je, když dáváme najevo nedostatek sebedůvěry a to, že dané věci ne zcela rozumíme, že „v tom nejsme odborníci“. Uvědomte si, že nikdo není a nemůže být odborník ve všem. Možná jednáte s partnerem, který se danou věcí zabývá profesionálně, ale vy zase znáte jiné věci a máte jiné dovednosti, o nichž se jemu ani nesní. Nedejte se nikým zakřiknout. Vaše vlastní chování a vystupování musí vyjadřovat zdravou sebedůvěru a vyznačovat se určitým odstupem – jak od vašeho partnera, tak od projednávané věci.

Na závěr jedno doporučení: Nedejte se odradit neúspěchy, které jste utrpěli, ani nezdrary, s nimiž se ještě případně setkáte. Každý se dopouští chyb, i zkušený madaorí někdy klopýtnou. Důležité je se z těch chyb poučit a pokud možno je neopakovat. Po každém rozhovoru nebo jednání se zkuste aspoň krátce zamyslet a zhodnotit si je. Uvědomit si příčiny chyb, jichž jste se dopustili, vyvodit z nich poučení pro příště a pak v souladu s tímto poučením také jednat a aktivně se vystříhat opakování starých chyb. Pokud v tom budete důslední, nepochybuji o tom, že vašich chyb bude rychle ubývat. oo



O autorovi

Josef Hlavička je právník. V letech 2002–2012 pracoval ve společnosti PASSERINVEST GROUP, a. s., kde se podílel na plnění úkolů souvisejících s budováním BB Centra. V současné době je v důchodu a věnuje se mimo jiné psaní. Nakladatelství Eugenika vydalo v červenci 2016 jeho knihu *O životní moudrosti aneb Jak žít s moudrostí a vtípem*, v dubnu 2017 pak vyšla jeho další kniha *Život jako hra i umění*.

 **AUTHOR**
BICYCLES



www.author.eu

ATRAKTIVNÍ
CENY MODELŮ
2017
★ ★ ★



Kulturní tipy

Výstava Divadlo



Co? Krištof Kintera: *Nervous Trees*

Kde? Galerie Rudolfinum, Alšovo nábřeží 12, Praha 1

Kdy? 7. září až 26. listopadu 2017

Pražská Galerie Rudolfinum připravuje nový rozsáhlý projekt současného domácího umělce Krištofa Kintera. Výstava shrnuje posledních pět let autorovy práce a představí na dvě desítky soch, instalací a interaktivních objektů. Součástí expozice bude tzv. laboratoř, kde návštěvník vstoupí do průběhu vzniku Kinterovy aktuálně realizované instalace *Postnaturalia*. Jde o přibližně sto metrů čtverečních pokrytých umělou krajinou ze součástek elektronických zařízení, poetickou a drastickou zároveň. Výstava bude zahájena 7. září.

Více na: www.galerierudolfinum.cz

Co? *Lámání chleba*, rodinná sága mapující šedesát let české historie

Kde? Švandovo divadlo, Štefánikova 57, Praha 5

Kdy? Premiéra 21. října 2017

Premiéru bude mít na pražské smíchovské scéně konfrontační drama s názvem *Lámání chleba*, které diváky provede domácími událostmi od poválečné doby až po sametovou revoluci. Původní divadelní hra spisovatele Josefa Holcmana vychází ze skutečných událostí na jižní Moravě a z její sebereflexe po roce 1989. Příběh přátelství, které se ocitlo v soukolí velkých dějin, bude mít premiéru ve Velkém sále 21. října v režii uměleckého šéfa Švandova divadla Doda Gombára. „Josef Holcman nás nechává otevřeným způsobem nahlédnout do rodinných kronik, abychom zase z nového úhlu zkoumali i svou vlastní minulost,“ uvádí Gombár, který je zároveň spoluautorem scénáře. Holcman tak bude třetím beletristou, který svoji divadelní prvotinu napsal přímo pro Švandovo divadlo. Po uznávané Petře Hůlové, která pro „Švandák“ adaptovala Betonovou zahradu, se autorsky smíchovské scéně upsala také Natálie Kocábová s čerstvou novinkou na repertoáru, komedií nazvanou *Pohřeb* až zítřka.

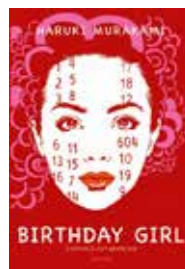
Více na: www.svandovodivadlo.cz



△ Petr Buchta, Jacob Erftemiejer a Tomáš Červínek, tři hlavní hrdinové hry *Lámání chleba*. Foto: Alena Hrbková



Knihy



Co? Haruki Murakami, *Birthday Girl*, nakladatelství Odeon

Kdy? Vyjde v září 2017

Populární japonský spisovatel Haruki Murakami se pohybuje na literární scéně přes třicet let. Má miliony fanoušků po celém světě, včetně České republiky. U nás jeho díla už od roku 2002 vycházejí v nakladatelství Odeon. Příznivci Murakamiho se mohou těšit na jeho další skvost. V září totiž vyjde ilustrovaná novela *Birthday Girl*, opět v překladu Tomáše Jurkoviče. Osmdesátistránková povídka přinese tajemný příběh mladé dívky, které postarší noblesní muž nabídne, že jí splní jakékoliv přání. Přání, které nebude možné nikdy vzít zpět...

Hudba

Co? Mireille Mathieu

Kde? Kongresové centrum Praha, 5. května 65, Praha 4

Kdy? 24. října a 25. října 2017

Legenda světového šansonu, francouzská zpěvačka Mireille Mathieu, přijede 24. a 25. října koncertovat do Prahy. Společně se svým orchestrem se představí v Kongresovém centru, kde vystupovala minulý rok před vyprodaným hledištěm. Rodačka z Avignonu zazpívá své neznámější písně, které znají fanoušci po celém světě již několik dekad.

Více na: www.kcpcz.cz

◀ Po roce se do Prahy vrací Mireille Mathieu, francouzská zpěvačka z Avignonu



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 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

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>



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





BBCENTRUM

BUDOVA D

příjemné kanceláře u Baarova parku, restaurace
a obchody na dosah ruky, komfortní parkování

BBCENTRUM.CZ

A DEVELOPMENT BY

PASSERINVEST
GROUP