

BB CENTRUM



02  
2016

Léčivé  
rostliny  
pomáhají  
celý rok

review

[www.bbcentrum.cz](http://www.bbcentrum.cz) | zdarma  
Oceněno v soutěži Zlatý středník

Umění úspěšné  
změny aneb  
„jak ovládnout  
slona“

Tanja  
Vainio:

ABB pomáhá  
přetvářet svět  
v lepší místo



# OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU



BB CENTRUM

Where Business  
Comes to Life

## RESTAURACE

- 1 Ristorante Pizzeria Grosseto
- 2 Express Sandwich
- 3 Baifu – sushi bar
- 4 Maranatha – vegetariánská restaurace
- 5 Mango – čínská restaurace
- 6 Kiindi – thajská restaurace
- 7 Dhaba Beas – indická restaurace
- 8 Puzzle Salads
- 9 Unique Original – česká restaurace
- 10 Ugo – fresh & salad bar
- 11 Aramark – jídelna
- 12 GTH – jídelna
- 13 GTH – jídelna
- 14 Honest Food – jídelna
- 15 Momento – jídelna
- 16 Momento – jídelna
- 17 Perfect Canteen – jídelna
- 18 Sodexo – jídelna

## OBCHODY

- 1 Louis Purple – pánské krejčovství
- 2 dm drogerie
- 3 Albert – supermarket
- 4 Albert – supermarket
- 5 JK Jitka Kudlackova Jewels
- 6 Sommellerie – víno, káva, delikatesy
- 7 O2 Prodejna
- 8 Maranatha – zdravá výživa
- 9 Don Pealo – trafik
- 10 Nivosport – sportovní oblečení
- 11 Bianco & Rosso – italské delikatesy
- 12 GolfProfi Store Praha – golfově potřeby
- 13 Květiny Romantika
- 14 Květiny Romantika
- 15 Just Trading – novinový stánek
- 16 Novus Optik
- 17 Teta drogerie

## KAVÁRNY

- 1 O2 Café
- 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 Net čistírny & prádelny
- 5 Radka Chvalova Nail Studio
- 6 Elliot activity – cestovní agentura
- 7 Moje bublinky – dětský koutek

## BANKOVNICTVÍ

- 1 Česká spořitelna
  - 2 UniCredit Bank
  - 3 MONETA Money Bank
- Bankomat  
 Budova FILADELFIE (UniCredit Bank)  
 Budova B (MONETA Money Bank)  
 Budova BRUMLOVKA (Česká spořitelna)  
 Budova BETA (ČSOB)

## SPORT A RELAXACE

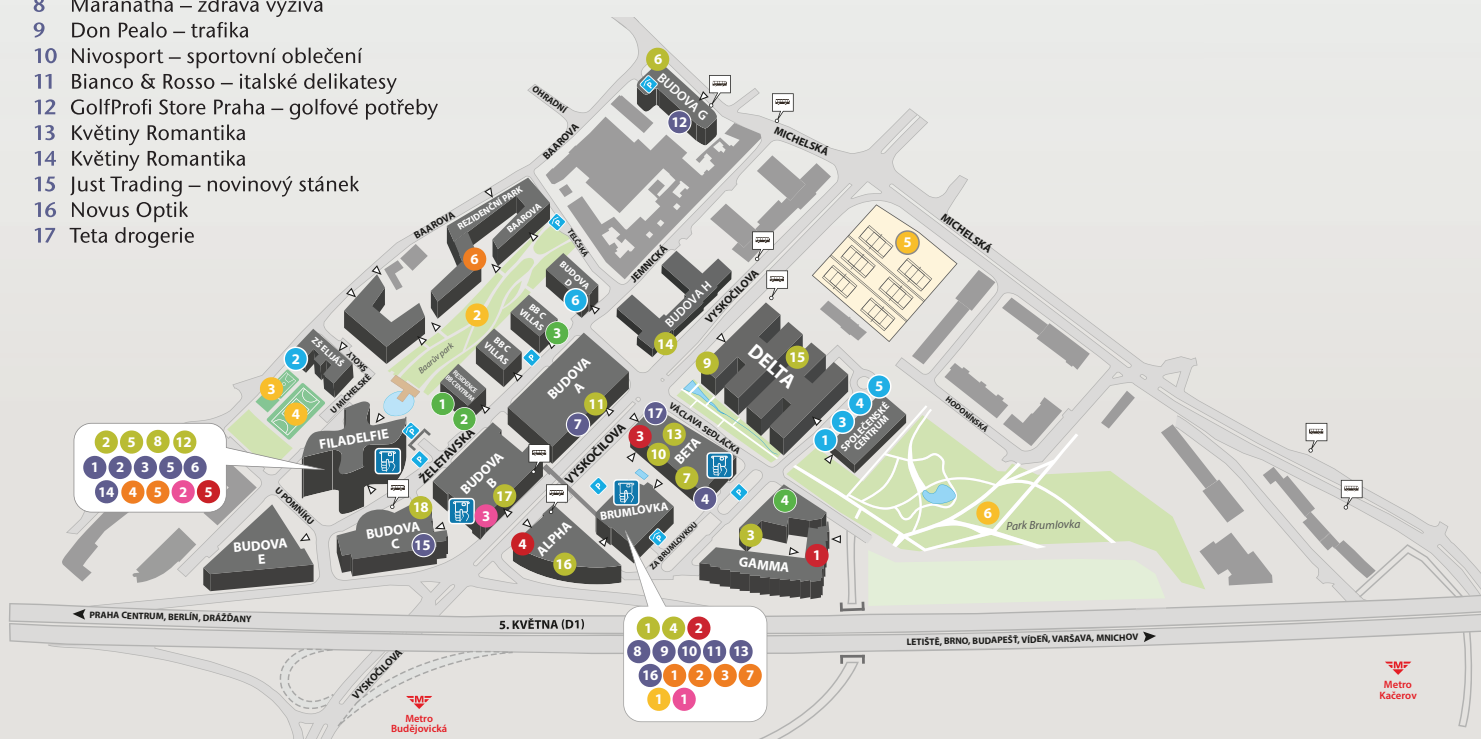
- 1 Balance Club Brumlovka
- 2 Baarův park
- 3 Dětské hřiště
- 4 Víceúčelové hřiště
- 5 Tenisové kurty
- 6 Park Brumlovka

## ZDRAVOTNICTVÍ

- 1 Urosanté – urologické a andrologické centrum
- 2 Lékárna Benu
- 3 Santé – soukr. zdravotnická síť
- 4 MUDr. Denis Krupka – zubní lékař, dentální hygiena

## VZDĚLÁVÁNÍ

- 1 Křesťanská mateřská škola Elijáš
- 2 Křesťanská základní škola Elijáš
- 3 Biblické hodiny
- 4 Společenské centrum Bethany
- 5 Ranní zamyšlení
- 6 NeuroLeadership Group – vzdělávání, koučink





## Vážený čtenáři,

držíte v rukou letošní druhé vydání našeho Review.

Mezi hlavní témata tohoto čísla bezpochyby patří výsledky průzkumu spokojenosti s areálem BB Centra. Průzkum probíhal on-line na přelomu května a června. Šanci odpovědět měli všichni zaměstnanci, kteří pracují ve firmách sídlících v BB Centru. Provádíme jej jednou za čtyři roky a tentokrát nás velmi potěšila návratnost dotazníků, která byla od roku 2001 největší. V průzkumu jste pozitivně hodnotili i náš časopis, na němž soustavně pracujeme, aby odpovídal vašim potřebám a očekáváním. S výsledky i náměty celkového průzkumu už nyní začínáme pracovat. Jsou pro nás cenným zdrojem informací a inspirace pro další rozvoj celého areálu. Děkujeme všem, kteří se průzkumu zúčastnili.

O neustálém rozvoji areálu BB Centra svědčí i fakt, že zde můžeme přivítat dalšího významného nájemce. V červnu se do budovy DELTA přistěhovala společnost ABB Česká republika. Osobností tohoto čísla je její generální ředitelka Tanja Vainio, kterou jsme vyzpovídali v našem hlavním rozhovoru.

Všechny plánované akce v BB Centru a novinky nezapomeňte sledovat také na našich webových stránkách [www.bbcentrum.cz](http://www.bbcentrum.cz) nebo na Facebooku.

Děkujeme vám za přízeň a přejí pěkné léto.

**Kristýna Samková,**

šéfredaktorka

[kristyna.samkova@passerinvest.cz](mailto:kristyna.samkova@passerinvest.cz)



Podívejte se  
na Facebook  
BB Centra

15

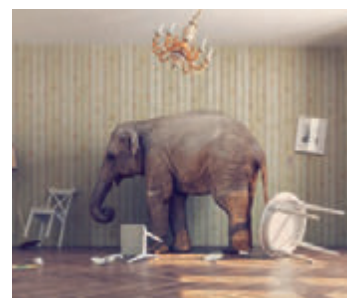
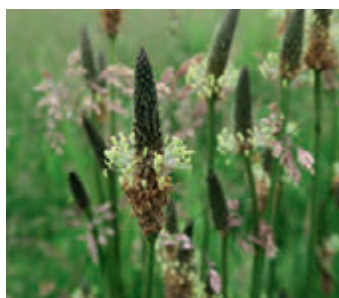


22

24



27



31

### Obsah

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 5  | Where Business Comes To Life / Průzkum spokojenosti                       | 22 | Balance Club Brumlovka / Chcete se v golfu zlepšovat? Zajděte si do fitka |
| 8  | Stalo se v BB Centru  | 24 | Sport a zábava / Olympiáda v „báječném městě“                             |
| 15 | Pracují mezi námi / Tanja Vainio: ABB pomáhá přetvářet svět v lepší místo | 27 | Zdraví / Léčivé rostliny pomáhají po celý rok                             |
| 18 | Představujeme   | 31 | O čem se mluví / Umění úspěšné změny aneb „jak ovládnout slona“           |
| 20 | MARANATHA: Inspirujte se velikány našich dějin                            | 34 | Kulturní tipy   |

BB Centrum REVIEW pro vás připravují: Vydavatel: Corporate Publishing s.r.o., Hornoměcholupská 565, 109 00 Praha 10, [www.copu.cz](http://www.copu.cz) |

Číslo vydání: 02/2016 | Šéfredaktor: Kristýna Samková | Redakce: Gabriela Bartošová, Nela Kadlecová, Alice Škochová, Martin Kavka |

Překlad anglické verze: C10 Group s.r.o. | Jazyková korektura: Alena Žitníková, Petr Behún | Client Service Manager: Martina Krtoušová |

Inzerce: Ditta Dvořáčková, [ditta.dvorackova@copu.cz](mailto:ditta.dvorackova@copu.cz), tel.: +420 603 196 614 | Foto: archiv | Tisk: TNM PRINT s.r.o. | Registrace: MK ČR E 15246

# KŘEŠŤANSKÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA ELIJÁŠ

NABÍZÍ  
POSLEDNÍ  
VOLNÁ  
MÍSTA



Motto: „Každý den je pro nás darem.“  
Vize: „Zachovat dětem jejich dětství“



Najdete nás v BB Centru,  
ul. Za Brumlovkou 1519/4, Praha 4



Chválí ho  
**9 z 10**  
zaměstnanců

# Lidé jsou v BB Centru spokojeni

*Jsem spokojena,  
je vidět, že se staráte.  
Shodím se ráda,  
děkuji!*

Co se vám v BB Centru líbí? A co byste chtěli vylepšit?

Každé čtyři roky zjišťujeme, jak jsou v našem areálu spokojeni lidé, kteří se v něm dennodenně pohybují. Za dobu trvání BB Centra již proběhl pátý průzkum, který nám umožňuje neustále se posouvat dál – zlepšovat a rozšiřovat nabízené služby, zvelebovat zdejší pracovní prostředí a celkově rozvíjet lokalitu, v níž mnozí z vás tráví minimálně třetinu svého všedního dne.

Proto pro nás bylo velmi důležité, aby se do průzkumu, jenž probíhal od 19. května do 10. června, zapojilo co nejvíce lidí. A to se podařilo. On-line dotazník v české či anglické verzi vyplnily necelé tři tisícovky zaměstnanců společností, které v BB Centru působí. To je téměř čtvrtina z více než 11 000 stávajících zaměstnanců. Od roku 2001, kdy se uskutečnil první průzkum spokojenosti (další proběhly v letech 2004, 2008 a 2012), byla návratnost dotazníků vůbec největší. Nejvíce se přitom do průzkumu zapojili zaměstnanci společností O2 Czech Republic, Moneta Money Bank a skupiny UniCredit, kteří tvořili celou polovinu všech účastníků.

Děkujeme všem, kteří si našli čas a dotazník vyplnili. Mnozí účastníci průzkumu navíc jako další formu poděkování dostali i ceny od nájemců areálu, například domácí tiskárnu značky Xerox, vstupenky na koncerty do O2 arény, měsíční členství v Balance Clubu Brumlovka, vouchery do kadeřnického studia BOMTON, tašky na notebooky a profesionální kalkulačky od HP, smoothie maker od Gorenje, měsíční parkování v areálu od PASSERINVEST GROUP či třeba dárkové koše z produktů obchodů zastoupených v BB Centru.



#### Nejvytíženější obchod? Supermarket Albert

Z průzkumu vzešla řada zajímavých dat a informací. Spoustu z nich se chystáme využít při dalším zkvalitňování služeb a nabídky areálu, o jiná bychom se s vámi rádi podělili, abychom vám přiblížili, jaká je sociodemografická charakteristika zaměstnanců firem, které v BB Centru působí.

## Jací jsou lidé v BB Centru?

*Flaňně štěstí ve vašich nových nápadech a inovacích.*

Mají v něm navrch muži, nebo ženy? Jaký je čistý příjem jejich domácnosti? Na jakých pozicích nejčastěji pracují? Žijí v Praze, nebo dojíždějí? Jak dlouho pracují v BB Centru? Jak se stravují? Jaké služby využívají? A kam třeba chodí nakupovat? Průzkum poskytl na tyto i mnohé další otázky velmi zajímavé odpovědi.



Mužů je více než žen



59 % lidí pracuje na pozicích označených jako Specialista



60 % lidí je ve věku 31 až 45 let



Polovina lidí má rodinu a děti



Tři čtvrtiny z nich, bydlí přímo na Praze 4

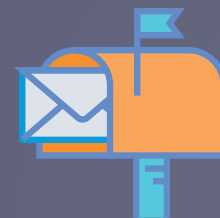


80 % bydlí do 30 minut jízdy autem



*Great complex.  
Love coming to work here.*

Jednou z nejdůležitějších součástí života v BB Centru jsou zdejší obchody a služby. Nejvytíženějším obchodem v celém areálu je supermarket Albert, který pravidelně navštěvuje celých 73 % respondentů. Další v pořadí je pošta v budově BRUMLOVKA, kterou využívá 43 % lidí. V průzkumu ocenili rozšíření počtu přepážek letos v lednu. Celých 40 % uvedlo, že jsou s nabídkou obchodů a služeb v areálu zcela spokojeni.



### V BB Centru už je i Uloženka

Někteří zaměstnanci v průzkumu zmiňovali, že by si v BB Centru přáli výdejní místo Uloženky či jiných podobných služeb. Taková služba ovšem již několik měsíců funguje v obchodní pasáži budovy FILADELFIE - výdejní i podací místo pro zásilky do 10 kg najdete v obchodě SOMMELLERIE.



### Lepší pokrmy v kantýnách

Od loňského roku rozvíjíme koncept otevřených jídelen, i proto jsme většinu kantýn v areálu zpřístupnili veřejnosti. Téměř 40 % zaměstnanců je přesvědčeno, že díky tomuto kroku se nabídka kantýn zlepšila.

## Zaměstnanci přivítali tiché elektrobusesy



Do práce dojíždějí zaměstnanci firem, které v BB Centru sídlí, mnoha různými způsoby. Třetina z nich sice používá jako hlavní dopravní prostředek vlastní automobil, ostatní ale často využívají jiné formy dopravy – dvě třetiny alespoň někdy použijí MHD, více než polovina jich pak jezdí kyvadlovými linkami BB1 anebo BB2. Naprostá většina lidí navíc ocenila zařazení elektrobusesů, které jsou tiché a nepoškozují životní prostředí. Zajímavé také je, že 7 % respondentů jezdí do práce alespoň někdy na kole.

Pro spokojenost lidí pracujících v BB Centru jsou velmi důležité také zelené plochy a relaxační místa. Lidé přitom ze všeho nejraději vyrážejí na střešní terasy – alespoň jednou týdně na nich odpočívá čtvrtina lidí. Populární je rovněž Baarův park, a to zvláště v teplých měsících okolo poledne, kdy si lidé v parku vychutnávají své obědy.

Těší nás, že lidé v BB Centru nevnímají relaxační a zelené plochy jen jako estetické prvky bez výraznější funkce, ale hojně a aktivně je během svého pracovního dne využívají. Můžeme vás proto ubezpečit, že i při dalším rozvoji areálu budeme na vznik těchto míst pamatovat a budeme je i nadále vytvářet v blízkosti vašich kanceláří.

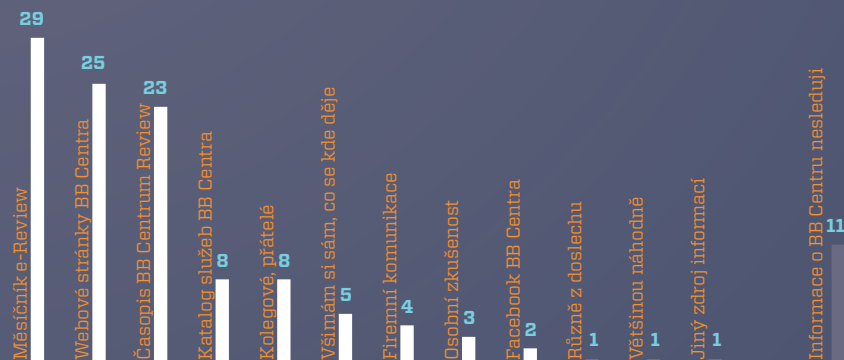


## Oceňujete informace, které pro vás chystáme



Nejde jen o zelené plochy, pro pohodu v práci je klíčové rovněž technické vybavení budov. Tři čtvrtiny zaměstnanců jsou s ním v BB Centru spokojené. Těší nás, že účastníci průzkumu ocenili neustálé vylepšování areálu – téměř 75 % lidí je přesvědčeno, že se BB Centrum v průběhu času zlepšuje. Devět z deseti respondentů pak doplnilo, že je celkově s BB Centrem spokojeno.

Oceňují také informace o dění v areálu, které se nejčastěji dozvídají z elektronického měsíčníku e-Review, webových stránek BB Centra a časopisu BB Centrum Review, kterým si právě listujete. Jsme rádi, že je pro vás časopis podstatným zdrojem informací a že ho rádi čtete.



### Nejoblíbenější restaurací je Puzzle Salads

Spokojenost panuje i s nabídkou stravování v rámci BB Centra. Třem čtvrtinám zaměstnanců v tomto ohledu nic nechybí. Denně se stravuje v kantýnách či jídelnách čtvrtina všech zaměstnanců. Nejčastěji přitom volí kantýnu GTH v budově BETA, která sází na jídla připravovaná z čerstvých surovin a bez použití polotovarů, či MOMENTO v budově DELTA, kde je možné posnít, posvačit či poobědvat a v průběhu celého dne je k dispozici i salátový bar.

Do restaurací v areálu chodí nejvíce lidí zhruba jednou týdně, nejoblíbenější je přitom Puzzle Salads v budově FILADELPHIE, nabízející kvalitní, rychlé a zdravé jídlo ze sezonních a lokálních potravin a zákazníci si mohou poskládat suroviny do salátu podle svých preferencí.



Chtěli bychom vám ještě jednou poděkovat za čas, který jste věnovali našemu pátému průzkumu. Je pro nás velkým zdrojem inspirace, z něhož budeme v příštích týdnech a měsících výrazně čerpat. Jsme nadšení, že vás rozvoj celého areálu zajímá a chcete se aktivně podílet na jeho budoucí podobě.

# BB Centrum má svou druhou KnihoBudku



○ V parku Brumlovka byla na konci května slavnostně otevřena další netradiční veřejná knihovna. Tato tzv. KnihoBudka vznikla za podpory PASSERINVEST GROUP ze staré telefonní budky a jejími patrony se staly fotbalové legendy Antonín Panenka a Karol Dobiaš. První KnihoBudka funguje v Baarově parku už skoro rok a ohlasy jsou pozitivní.

Návštěvníci parku Brumlovka, návštěvníci BB Centra, ale i široká veřejnost si zde mohou bezplatně vybrat někte-

rou z vystavených knih, zapůjčit si ji k přečtení domů nebo přečíst svým dětem pár stránek v místních parcích. Stejně tak může kdokoli již přečtené či nepotřebné knížky do KnihoBudky donést a nabídnout je dalším čtenářům.

Každá KnihoBudka kromě jiného propaguje i neziskové organizace. Konkrétně ta v parku Brumlovka zviditelňuje projekt DOMA BEZ OBAV na podporu seniorů v Praze 4, který vznikl v rámci Nadace Taťany Kuchařové. ○○



# Děti si užily svůj den

○ Ve středu 1. června, na Den dětí, proběhl v parku Brumlovka a v Baarově parku dětský den plný zábavných aktivit a soutěží o ceny. Děti si užily skákací hrad, malování na obličeje, modelování balónků, veselé klaunské kousky a také záplavu nadýchané cukrové vaty. Skvělá atmosféra panovala až do pozdních odpoledních hodin. ○○







## BB Centrum opět zažilo napínavý souboj o pohár BB C CUP

○ V pátek 10. 6. 2016 proběhl již 16. ročník fotbalového turnaje mezi nájemci BB Centra o pohár BB C CUP. Na tradičním turnaji se mezi sebou utkaly týmy společnosti MARS, Microsoft, MONETA Money Bank (dříve GE Money Bank), Balance Club Brumlovka, PASSERINVEST GROUP, D.A.S., O2 Czech Republic a Savencia Fromage & Dairy Czech Republic.

Putovní pohár předaly vítěznému týmu firmy MARS fotbalové legendy Antonín Panenka a Karol Dobiaš. Na druhém

místě skončil tým Microsoftu a na třetím místě tým společnosti MONETA Money Bank. Po několika letech tak získal putovní pohár jiný tým než Balance Club Brumlovka, který si prvenství držel tři po sobě jdoucí roky (2013-2015).

Nejvíce gólů v turnaji měl na svém kontě Petr Janovský ze společnosti Microsoft a titul nejsympatičtější hráč /hráčka získala Nikola Kubalová ze společnosti PASSERINVEST GROUP. Více fotografií a video z BB C CUPU naleznete na facebookových stránkách BB Centra. oo



▷ Antonín Panenka v akci



◁ Vítězný tým firmy MARS

# Baarův park byl plný hudby, dobrého jídla a zábavy

Baarův park v polovině června opět ožil hudbou. Společnost PASSERINVEST GROUP již potřetí připravila pro nájemce a obyvatele v okolí odpoledne a večer plné kvalitní hudby a dobré zábavy.

○ Návštěvníci Baarova parku měli možnost poslechnout si legendu české rockové hudby Olympic a světoznámé písně kapely Beatles v podání kapely Brouci Band - The Beatles Revival, kteří alespoň na chvíli navodili atmosféru koncertů skutečných britských The Beatles.

Nechyběl samozřejmě ani zábavný doprovodný program či stánky s občerstvením z místních restaurací. Přimo v Baarově parku si návštěvníci mohli zahrát pétanque, pořídit si vzpomínkovou fotografii ve stylu roc-

kových hvězd ve fotokoutku nebo vyzkoušet obratnost na stanovišti Balance Clubu Brumlovka. Pro nejmenší byla připravena zábava ve formě různých výtvarných aktivit.

Po celou dobu akce probíhala na facebookových stránkách BB Centra soutěž na téma „Jak si užíváte dnešní koncert v Baarově parku“. Ten, jehož fotografie získala nejvíce „líků“, obdržel od společnosti PASSERINVEST GROUP dárkový koš s delikatesami zakoupenými v obchodech v BB Centru v hodnotě 2 000 korun. Výhercem se stal pan Karel Klestil z UniCredit Bank.





► Radim Passer vítá návštěvníky



## Vítězné foto soutěže „Jak si užíváte dnešní koncert“

Pana Klestila jsme vyzpovídali při předání ceny.

### Jak s výhrou naložíte?

Pozvu domů kamarády, kteří se mnou byli na fotce. Společně si něco uvaříme, dáme skleničku vína a sníme vše, co jsme vyhráli.

### Která skupina či zpěvák by měli vystoupit na dalším letním koncertu u nás v BB Centru?

Byl bych nejraději, kdyby nám zahráli Chinaski! Ti už tady ale byli... No tak Kryštof nebo Čechomor.

### Máte nějaké další tipy, co by se mohlo v BB Centru pořádat za akce?

Akce, na kterých bude dobré jídlo, pití a hudba. Super burgery či steaky by nám mohl připravit třeba Zdeněk Pohlreich, kterého bych rád viděl vařit na vlastní oči. Při té příležitosti bych ho pozval na natáčení pořadu Ano, šéfe! v naší kantýně ve FILADELFIÍ. ☺



► Broucí Band - The Beatles Revival



# Nový přechod pro chodce a chodník v BB Centru



▶ Přečhod přes komunikaci Michelská

BB Centrum se neustále modernizuje a vylepšuje, aby poskytlo nám všem co nejpříjemnější prostředí.

V průběhu dubna a května vznikl na křižovatce ulic Michelská a Baarova nový přečhod, který nejen zvyšuje bezpečnost chodců, ale také zlepšuje návaznost provozu.

Další novinkou je chodník v Baarové ulici, který umožňuje všem pěším bezpečný pohyb v místech, kde dříve museli kličkovat po silnici mezi zaparkovanými auty.

Investorem obou těchto projektů je developer areálu – společnost PASSE-RINVEST GROUP.oo



◀ Chodník v Baarové ulici

# Křest Ročenky české architektury 2014–2015 v budově DELTA

○ Každý rok dostává jeden český architekt zadání, aby vyhledal třicet až pětadvacet nejlepších staveb dokončených v posledních dvou letech na území ČR. Vybrané stavby jsou zařazeny do Ročenky české architektury, prestižní publikace, jež představuje souhrn nejinspirativnějších staveb za dané období.

Letos připadl úkol architektce Jitce Rsové, která v roce 2002 založila spolu s kolegy studio Ellement ve Zlíně. Oslovená architektka zařadila do svého výběru jedinou komerční stavbu, a to právě budovu DELTA v areálu BB Centrum (autoři Aulík Fišer architekti). Ročenku české architektury 2014–2015 pokřtil předseda představenstva a generální ředitel společnosti PASSERINVEST GROUP Radim Passer přímo na střešní zahradě budovy DELTA. Přítomní hosté se tak mohli sami přesvědčit o kvalitě použitých materiálů, precizním provedení, inteligentním půdorysu a příjemné atmosféře, kterou dokreslují bohaté vodní prvky. ○○



## Olympionici šlapou pro medaile, my pro body a pomoc druhým

Díky mobilní aplikaci EPP dělá pohyb radost nejen nám.

Odhodlání našich olympioniků nás inspiruje. Vždy si zapneme aplikaci, abychom najeté kilometry proměnili v body. Ty můžeme věnovat vybraným charitativním projektům, které Nadace ČEZ následně finančně podpoří. Pocit, že děláme něco prospěšného pro sebe a zároveň pro druhé, nás baví.

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

# BB Centrum je součástí „sochařské linky“

▽ METEORITE od Riccarda Cordera

○ Druhý ročník sochařského festivalu SCULPTURE LINE představuje sochy a výtvarné objekty předních domácích i mezinárodních tvůrců „pod širým nebem“, přímo v ulicích hlavního města Prahy. Záměrem expozice je ozvláštnit a obohatit veřejný prostor a nabídnout nový pohled na Prahu i na samotná umělecká díla, a to jak obyvatelům, tak i návštěvníkům metropole.

BB Centrum přispělo letos do pražské „sochařské linky“ dvěma zastávkami. V Baarově parku mohou návštěvníci obdivovat instalaci z broušené ocele s názvem Meteorite, v ulici U Pomníku našla své místo kovová instalace E.T. Obě sochy pocházejí z dílny italského sochaře Riccarda Cordera. Více o festivalu najdete na stránkách [www.sculptureline.cz](http://www.sculptureline.cz).

▽ E.T. od Riccarda Cordera



## Festival OPEN HOUSE otevřel i budovy BB Centra

**OPEN HOUSE PRAHA**

○ V květnu proběhl v České republice světoznámý festival architektury Open House, který pravidelně otevírá veřejnosti zajímavé budovy již ve 32 metropolích Evropy, Ameriky a Austrálie. Praha letos hostila 2. ročník, během kterého se návštěvníkům otevřelo přes

50 objektů s výjimečnými interiéry, zajímavou historií i s neobvyklými výhledy na Prahu.

Letos mezi taková místa patřily běžně nepřístupné části Salmovského, Schwarzenberského a Šternberského paláce, ale i některé z budov BB Centra, konkrétně budova FILA-

DELFIÉ (střešní terasy), Společenské centrum BETHANY a kanceláře společnosti Microsoft v budově DELTA (kanceláře budoucnosti). O úspěšnosti festivalu svědčí i fakt, že jen do BB Centra zavítalo během víkendu přes 3000 nadšenců do moderní architektury. ○○

# ABB pomáhá přetvářet svět v lepší místo

Paní Tanja Vainio pracuje ve společnosti ABB již od roku 1998, postupně působila v šesti různých zemích. V České republice zastává od letošního března post generální ředitelky. S vrcholovou manažerkou a zároveň maminkou tří dětí jsme se bavili o její práci i o tom, jak skloubit práci a rodinu.

**Do které budovy v BB Centru jste se nastěhovali a co vás přimělo opustit vaše předchozí působiště? Co si od nových prostor slibujete? V čem jsou vaše nové kanceláře jiné?**

Do budovy DELTA jsme se přestěhovali počátkem června. Při výběru hrál významnou roli fakt, že DELTA patří k energeticky nejefektivnějším budovám BB Centra. Jako jeden z předních světových technologických lídrů se snažíme pomáhat našim klientům efektivně využívat elektrickou energii, zvyšovat produktivitu a snižovat dopad jejich činnosti na životní prostředí. Chceme proto i na vlastním příkladu ukázat, že stejné zásady a postupy uplatňujeme i v rámci naší společnosti. To byla hlavní motivace k přesunu do budovy DELTA.

Od nových kanceláří očekáváme hodně. Příjemně mne překvapily interiéry našich kanceláří, které v podobě moderního otevřeného pro-

Velký dojem na mě udělaly intelektuální schopnosti vaší země. Jsem přesvědčena, že to je fenomén, na který mohou spoléhat jak místní společnosti, tak celá ekonomika.

storu nabízejí atraktivní a efektivní pracovní prostředí, které podporuje spolupráci mezi týmy. To je rovněž velmi důležité. Jsem přesvědčená, že jsme se rozhodli správně, a těším se na úspěchy, kterých zde dosáhneme.

**Co se vám v BB Centru nejvíce líbí? Jaké služby nejvíce využíváte? Jaké další byste tu uvítala?**

Velice se mi líbí celková koncepce BB Centra, která propojuje moderní kancelářské prostory s pokročilými technologiemi, ať již to jsou nejmmodernější energeticky efektivní řešení či plánované rychlodobíjecí stanice pro elektromobily.

Koncepci BB Centra oceňuji i proto, že se v ní nezapomnělo na rovnováhu mezi pracovním a osobním životem.

Svědčí o tom bohaté občanské vybavení, jako jsou obchody, lékárna, fitness centrum či řada restaurací. Takovéto propojení usnadňuje našim zaměstnancům každodenní život a umožňuje jim více času trávit s rodinou a přáteli.

**Váš obor je spíše doménou mužů. Co všechno obnáší cesta člověka,**



Tanja Vainio s dětmi





**a zvláště pak ženy, na post generální manažerky takové společnosti? Co pro vás bylo na této cestě nejtěžší, co jste si naopak nejvíc užívala?**

Řekla bych, že jedním z nejdůležitějších faktorů v mé dosavadní kariéře je určitě vzdělání, kdy jsem absolvovala inženýrská i MBA studia na prestižním americkém institutu MIT (Massachusetts Institute of Technology). A pokud chcete být úspěšní, musíte samozřejmě nejen tvrdě pracovat, ale také vyhledávat náročné úkoly a výzvy, jejichž realizace vás baví a naplňuje.

Já osobně jsem si nejvíce užívala možnosti mít vedle sebe při práci na různých pozicích v nejrůznějších koutech světa svoji rodinu. Jsem matkou tří dcer a podpora rodiny pro mne vždy byla a je naprosto zásadní. Skvělé bylo i to, že jsem díky ABB mohla využít řadu úžasných příležitostí učít se a dále se rozvíjet. Samozřejmě nic z toho by nebylo možné bez podpory mého manžela a celé mé rodiny, která je pro mě hodně důležitá.

Protože jsem založením pozitivně smýšlející cílově, nenacházím nic, co by pro mě bylo nejtěžší.

**Jak jste se vlastně k tomuto oboru dostala vy? Setkala jste se v převážně mužském prostředí s nějakými předsudky? Vidíte například nějaké rozdíly v přístupu k ženám na manažerských pozicích tady a řekněme ve Finsku, USA nebo Švýcarsku, kde jste také působila? Vždy jsem se chtěla podílet na krocích, jež by pomohly změnit svět k lepšímu. Proto také pracuji v ABB. Naše technologie pro automatizaci a energetiku pomáhají přetvářet svět v lepší místo jak pro nás, tak pro budoucí generaci. Například instalovaná báze frekvenčních měničů ABB dokázala jen v roce 2014 ušetřit 445 TWh elektrické energie. Je to stejné množství, které by postačilo na dodávky energie 110 milionům domácností všech 27 zemí EU. Pokud by bylo těchto 445 TWh vyrobeno elektrárnami spalujícími fosilní paliva, dostalo by se do ovzduší o 370 milionů tun emisí CO<sub>2</sub> více. To ale není samozřejmě vše. Naše technologie a řešení pomáhají provozovat a propojovat zdroje obnovitelných energií na celém světě. Nedávno jsme uvedli na trh robota YuMi, což je první robot na světě, který umí skutečně a zcela bezpečně spolupracovat s lidmi a pracovat po jejich boku.**

Kromě toho jsem velká zastánkyně transparentnosti. I v tomto ohledu mne proto těší, že mohu pracovat v ABB, které se řadí mezi nejetičtější společnosti jak v České republice, tak i ve světě.

A nyní k druhé části vaší otázky. Zaměřím se v ní opět na ABB. Naše společnost si cení diversity a aktivně podporuje ženy ve snaze dosáhnout jejich kariérních cílů. Neumím si proto

představit, že by se k ženám v ABB přistupovalo jinak než k mužům. Samozřejmě si uvědomuji, že mimo ABB existuje řada rozdílů jak v kultuře společnosti obecně, tak ve firemních kulturách, které já ale mohu jen stěží posoudit.

**Na svém postu v Česku pracujete poměrně krátkou dobu. S jakými plány pro společnost ABB přicházíte? Čeho byste tu ráda dosáhla?**

Jako každý generální ředitel jsem i já odpovědná za celkový výkon společnosti. ABB si vybuďovalo dobrou pozici jak globálně, tak zde v České republice, což mu umožňuje reagovat na vzrůstající poptávku po energetické efektivitě, automatizaci a digitalizaci i po tradičních a nových energetických řešeních a řešeních zajišťujících růst produktivity. Jsem zastánkyní participativního stylu vedení, a velice mi proto pomáhá, že se mohu spolehnout na rozsáhlé znalosti a zkušenosti mých kolegů zde v České republice, kde máme řadu významných provozů (sedm výrobních závodů, čtyři výzkumná centra a dvě inženýrská centra, kde celkově pracuje více než 3 400 zaměstnanců). Mým úkolem je na základě optimálního využití těchto znalostí a zkušeností pomáhat našim zákazníkům z ČR i ze zahraničí (z našich výrobních závodů exportujeme výrobky a řešení do celého světa) dosáhnout jejich cílů.

**S manželem vychováváte tři děti. Jak se vůbec dá skloubit vaše náročné zaměstnání s rodinou? Bez čeho byste se v tomto směru neobešla?**

Jsem přesvědčená, že nejlepším způsobem, jak dosáhnout rovnováhy mezi prací a osobním životem, je využít čas trávený doma

**Nejlepším způsobem, jak dosáhnout rovnováhy mezi prací a osobním životem, je využít čas trávený doma k opravdu aktivní účasti na rodinném životě – tedy psát s dětmi úkoly, dívat se s nimi na filmy, hrát si na hřišti...**

k opravdu aktivní účasti na rodinném životě – tedy psát s dětmi úkoly, dívat se s nimi na filmy, hrát si na hřišti apod. Samozřejmě někdy by děti byly rády se mnou častěji, ale na druhou stranou chápou, že práce je pro mne důležitá a že ji potřebuji k tomu, abych byla šťastná. Někdo mi kdysi řekl, že „základem šťastné rodiny je šťastná a spokojená matka“, a já tomu opravdu věřím. Navíc moje dcery jsou velmi pyšné na to, že jejich mamince se v práci daří a je v ní úspěšná.

Samozřejmě že v některých okamžicích jsem musela svoji kariéru přizpůsobit aktuální rodinné situaci. S malými dětmi lze například jen stěží přijmout pozici, která vyžaduje spoustu cestování – bylo by to náročné jak pro matku, tak pro otce! Naštěstí jsou ve většině společností k dispozici také lokální pozice, jako je moje současná, která mi umožňuje dále se profesionálně rozvíjet bez toho, že bych musela neustále cestovat po celém světě. Velice si ostatně vážím toho, že mě ABB v mé kariéře podporovalo a poskytovalo mi různé příležitosti, jež braly ohled na mou rodinnou situaci.

**Co ráda děláte ve volném čase? Máte při tak náročném zaměstnání vůbec nějaký volný čas sama pro sebe? Jakou roli hrají volnočasové aktivity ve vašem životě?**

Ve volném čase si užívám chvíli s rodinou, která je pro mne, jak už jsem řekla, nesmírně důležitá, a má proto přednost před vším ostatním. Ráda také sportuji – nejraději mám golf a běh na dlouhé vzdálenosti. Dokonce jsem absolvovala několik maratonů. Když o tom uvažuji, běh je pro mne spíše životní styl než koníček. Nejraději běhám brzy po ránu, když rodina ještě spí a město se začíná probouzet. Běh mi nejen dodává novou energii, ale krásně si při něm vyčistím hlavu. Běhání prostě miluji!

**Změnil se nějak váš osobní život příchodem do Čech? Co se vám tu líbí, co vás například překvapuje?**

Během posledních 18 let jsem pracovala pro ABB v šesti různých zemích, což mi přineslo jedinečnou příležitost k rozvoji v mnoha směrech. I první měsíce v České republice jsem si opravdu užila. Velký dojem na mě udělaly intelektuální schopnosti vaší země. Jsem přesvědčena, že to je fenomén, na který mohou spoléhat jak místní společnosti, tak celá ekonomika. Navíc se o nich každodenně osobně přesvědčuji v ABB v podobě získaných a sdílených znalostí a zkušeností mých kolegů.

Ve volném čase si ráda vyrazím do přírody za sportem. Příjemně mě překvapilo, kolik toho česká příroda nabízí. Česko je vůbec velmi krásná země a já se nemohu dočkat, až ji začneme s rodinou pro sebe objevovat. Můj celý pobyt v Česku tak pro mne bude jedním velkým zážitkem a skvělou zkušeností. ☺

# ABB v budově DELTA

Přední světový dodavatel technologií pro energetiku a automatizaci se rozhodl pro nejzelenější budovu BB Centra.

Od počátku června sídlí ve třetím podlaží budovy DELTA další prestižní nájemce, přední světový dodavatel technologií pro automatizaci a energetiku, společnost ABB. Budova DELTA odpovídá jejím požadavkům na moderní kancelář, a jak dokazují slova generální ředitelky ABB, vychází vstříc také firemní filozofii.

„Velmi nás těší, že jsme naše sídlo přestěhovali do budovy DELTA, která je nejzelenější budovou BB Centra. Koncept této stavby dokonale souzní s naší filozofií dodávat technologická řešení, jež svým uživatelům přináší vyšší komfort a efektivitu a současně přispívají ke snížení dopa-

dů na životní prostředí,“ uvedla Tanja Vainio, generální ředitelka ABB Česká republika.

Přestože formální vznik společnosti ABB ČR se datuje od roku 1992, prostřednictvím výrobků a služeb působí ABB v České republice již od roku 1970. V průběhu 90. let se společnost výrazně rozrůstala až do dnešní podoby, kdy působí celkem v osmi lokalitách, v nichž provozuje sedm

výrobních závodů, čtyři centra pro výzkum a vývoj a dvě inženýrská centra a poskytuje kompletní servis. V celé České republice zaměstnává více než 3 400 lidí.

Jako průkopník a lídr v řadě oborů společnost ABB systematicky investuje do svých stávajících nebo nových výrobních závodů, R&D a inženýrských center. Jednou z největších investic nedávné doby byla investice do výstavby nové výrobní haly pro rozvaděče a rozšíření výroby transformátorů v Brně. Tento závod je jedním z největších a nejmodernějších závodů tohoto typu na světě a je vybaven unikátními automatizovanými linkami.

Další významná investice mířila do vybudování závodu na výrobu automatizačních systémů pro rozvodny v Trutnově. Trutnov je sídlem největšího evropského inženýrského centra pro řízení a automatizaci rozvodů ABB a kromě toho nabízí i služby v oblasti inženýringu, řízení projektů a servisní podpory.

V energetice a automatizaci jsou stále inovace, výzkum a vývoj naprosto nevyhnutelné. Celosvětově ABB dlouhodobě vynakládá více než miliardu dolarů na nejrůznější výzkumné a vývojové činnosti. Skupina ABB má sedm vlastních mezinárodních výzkumných center, zaměstnává 8 000 pracovníků a podporuje přibližně 70 projektů s univerzitami po celém světě.

I v České republice má ABB v tomto směru silnou základnu. Vznikla zde již čtyři centra pro výzkum a vývoj, z nichž například technologické centrum v Brně za svých 15 let existence získalo několik desítek mezinárodních patentů. V Praze funguje centrum zaměřené na vývoj výkonových polovodičových součástí, kde byly za poslední rok přijaty čtyři patenty, a vývojové centrum v Jablonci nad Nisou se zase specializuje na nástroje a formy pro kovové a plastové díly. Odtud pocházejí například dobře známé vypínače a zásuvky v designech Tango, Time, Element či Neo.

Výsledkem soustředěného výzkumu a vývoje je rovněž jeden z nejnovějších přírůstků v portfoliu robotů ABB, který byl nedávno instalován v závodě ABB s.r.o., Elektro-Praga v Jablonci nad Nisou. Jedná se o robota YuMi, prvního robota na světě, který dokáže skutečně - a bezpečně - spolupracovat bok po boku s lidmi. Je určen především k montáži malých součástí a v jabloneckém závodě spolupracuje na montáži zásuvek.

Věříme, že se ABB bude v nových prostorách dobře pracovat. A těšíme se na její další úspěchy. Moderní prostory kanceláří společnosti ABB využívají výhody nejnovějších technologií. oo



ABB  
Budova DELTA  
Vyskočilova 1561/4a, 140 00 Praha 4  
www.abb.cz

# Dhaba Beas: Tradiční indická vegetariánská kuchyně v budově BETA

Je možné jíst v souladu s potřebami těla a s ohledem na okolní svět, a přitom si pochutnat? Vyzkoušejte Dhaba Beas v budově BETA! Síť indických vegetariánských restaurací dorazila také do BB Centra. Nenechte si nejen v době oběda ujít jejich pestrou nabídku a unikátní koncepci!

○ Samoobslužné jídelny Dhaba Beas už mají v Praze tradici. Jejich filozofií je nabízet jídlo, které je připravované s maximálně etickým přístupem k okolnímu světu a které je přitom chutné, výživné, zdravé a finančně dostupné všem.

*„To, že vaříme každý den čerstvé jídlo z kvalitních surovin, považujeme za standard. Naše zákazníci nechceme unavovat tvrzením o mistrech kuchařského řemesla a už vůbec je nechceme urážet přesvědčováním o zdravém přístupu k vaření. To jsou pouze prerekvizity pro naši práci. My nabízíme jinakost, kterou jinde neochutnají,“ říká ke koncepci restaurací Dhaba Beas jejich spolunajitel Tomáš Dudka.*

Základem zdejších pokrmů je tradiční indická vegetariánská kuchyně, což znamená, že se nepoužívá maso, ryby, vejce ani produkty, které je obsahují. Každý den se veškeré jídlo připravuje od základů, nepoužívají se žádné polotovary, ale pouze kvalitní suroviny. Většina jídel je bezlepková, hustota omáček se vytváří zeleninovým základem, nikoli moukou.

Nabídku nově rozšiřují také pokrmy thajské kuchyně a tradiční české receptury na zdravý způsob. Najdete tu ale samozřejmě hlavně indickou klasiku, na kterou si rychle zvyklo mnoho vděčných českých strávníků: sabdži

(speciálně připravená zelenina), dál (luštěninové jídlo), rýží, sladké dezerty, čerstvé zeleninové saláty. V široké nabídce nápojů jsou indické jogurtové lassi – sladké i slané –, kombucha i kvalitní čaj a káva. Nechybí čerstvé ovocné a zeleninové šťávy a běžné nealkoholické nápoje.

Jídelny jsou samoobslužné, cena hlavního jídla se počítá na základě jeho váhy. ∞



**NÁŠ TIP:**  
VYZKOUŠEJTE  
LAHODNÉ MANGO LASSÍ  
S CHUTÍ EXOTICKÝCH  
DÁLEK NEBO  
SI V SALÁTOVÉM BARU  
VYBERTE NĚKTERÝ ZE  
SALÁTŮ Z KLÍČKŮ V BIO  
KVALITĚ, KTERÉ JSOU  
NABITÉ VITAMÍNY  
A ENZYMY.



**DHABA**

**Dhaba Beas Vyskočilova**

Budova BETA

Otevírací doba: po – pá 11.00 – 18.00, víkendy 12.00 – 15.00

Tel.: +420 774 738 983

[www.beas-dhaba.cz/cz/dhaba-vyskocilova](http://www.beas-dhaba.cz/cz/dhaba-vyskocilova)

# Inspirujte se velikány našich dějin

Galileo Galilei, Johanka z Arku, bratři Wrightovi nebo třeba Marie Curie-Sklodowska. Ta jména všichni dobře známe. Ale dokázali bychom si postavy, které se za nimi skrývají, zařadit do historických souvislostí? Vybavíme si, v čem přesně spočívá jejich „velikost“?

○ Dvacetidílná série Animované příběhy velikánů dějin z dílny americké křesťanské společnosti NEST je sice určena dětem již od tří let, její zpracování je však natolik poutavé, že přitáhne k obrazovkám i dospělé diváky.

Slovenskou a českou verzi Animovaných příběhů velikánů dějin připravilo ŠTÚDIO NÁDEJ ve spolupráci s DW agenturou, Mediálním centrem a Maranatha Gospel Choir. Další hravé aktivity k sérii budou postupně k dispozici na webu [www.velikanidejin.cz](http://www.velikanidejin.cz).

Režii a produkci série svěřili tvůrci do rukou zkušeného Richarda Riche, který se mimo jiné podílel na přípravě takových příběhů ze studia Walt Disney, jako je Medvídek Pú nebo Liška a pes.

Známé postavy dějin představují jednotlivé díly ve zhruba půlhodinových animovaných filmech, které provázejí písně v českém a slovenském znění. Každý díl je na samostatném DVD, které obsahuje navíc multimediální kvíz.

Děťští i dospělí diváci se mohou hravou formou nejen seznámit s osobnostmi, které zanechaly stopy v různých oborech vědění a umění, ale také si uvědomit, jaké pozitivní morální hodnoty lidstvu tyto velikáni předali. Od Louise Pasteura se mohou přiučit pracovitosti, trpělivosti, nezlomnosti, Leonardo da Vinci je inspiruje svou štedrostí a hloubavostí, Jana z Arku zase pokorou a oddaností. ○○



**MARANATHA z. s.**  
Jemnická 887/4, Praha 4  
Tel.: +420 224 210 571  
[www.maranatha.cz](http://www.maranatha.cz)



Animované příběhy velikánů dějin si můžete zakoupit v e-shopu na [www.maranatha.cz/e-shop/](http://www.maranatha.cz/e-shop/)



**AUTHOR**  
BICYCLES



**EGOIST**

MTB 27.5

Horská kola AUTHOR 27.5" od 10.590 Kč

~~57 990 Kč~~

52 990 Kč



Více informací o nových modelech 2016 na [www.author.eu](http://www.author.eu).  
Sledujte nás také na facebooku Author a Author AG Lab.

# Chcete se v golfu zlepšovat? Zajděte si do fitka

Golf je sport jako každý jiný. Pokud pro vás není jen bezstarostnou procházkou v přírodě, ale chcete se v něm zlepšovat, měli byste věnovat pozornost také kompenzačním cvikům, posilování nebo výživě. S tím vším vám pomohou v Balance Clubu Brumlovka.

○ Když chcete zvládnout osmnáctijamkové hřiště v dobrém skóre a ve správném herním rytmu, musíte dbát na kondici. Jinak se vám může hra zejména v poslední třetině hřiště zcela rozpadnout.

## Místo do vybavení investujte do sebe

Možná už jste něco takového zažili - na dvanáctce zapisujete par, na třináctce naposledy bojujete o birdie, a pak jako by vám zničehonic došla šťáva. Posledních pár jamek dohráváte se zbytky sil, chybí vám energie

dotáhnout několikahodinové snažení do konce. Právě v samotném závěru kola se ale rozhoduje o výsledku. V běžné golfové „rundě“ se dá výpadek se skřipěním zubů přežít, jestliže však bojujete o umístění na turnaji, pak je fakt, že jste u konce se silami, deprimující.

Je paradoxní, že golfisté investují spoustu peněz do špičkového vybavení, ale vůbec neberou v potaz možnosti a limity svého těla. Kvůli tomu však narážejí na výsledkovou bariéru - tělo je zkrátka začne brzdit na cestě za lepšími výkony. Cílem golfové kondiční přípravy je zlepšit jak stabilitu, tak mobilitu hráčů, tedy rozsahy, jichž je pohybový aparát schopen.

Když při cvičení zjistíte, co vás limituje, můžete pracovat na nápravě. Často přitom pomůže i „obyčejný“ strečink - od dobrých výkonů na hřišti vás tak může dělit 20 až 30 minut

pravidelného (a správného) protahování. Navíc je takový přístup i výrazně levnější než nákup nového vybavení za desítky tisíc korun. Zvlášť když to myslíte s golfem vážně a chcete ho hrát i ve vyšším věku.

## Oslovte trenéra.

### Alespoň na začátku

Pokud jste se rozhodli začít s golfovým kondičním tréninkem, je ideální alespoň na začátku oslovit trenéra. Ten na základě vašeho aktuálního stavu pomůže stanovit tréninkový plán, dá vám reálné cíle a pak vás po-



△ Balance Club Brumlovka pro vás připravil golfový trénink. Stáhnout si jej můžete zde.





vede krok za krokem, abyste plán také dokázali plnit.

V rámci tréninku je důležité rozvíjet velké svalové partie, k čemuž je vhodné posilování s vlastní vahou těla a různými balančními pomůckami, například bosu nebo balance step. Takové cviky jsou komplexní – nejde o izolované cvičení jedné svalové partie, jaké se provádí na posilovacích

strojích, ale ve hře je naopak mnoho svalových skupin.

Klíčem k úspěchu kondiční přípravy v golfu je pestrost – stejně jako na cvičných plochách netrénujete jen dlouhé rány nebo puttování, tak i v rámci cvičení byste si měli dopřát různorodost. Předejdete nudě, a navíc pravidelné vybočování ze zajatých kolejí funguje jako výborný

## Tři otázky pro trenéra Dominika Špiláčka



**Jaká je kondiční příprava pro golfisty? Měli by hlavně zvedat činky?**

Golfová kondiční příprava neznamená, že byste měli v posilovně zvedat stovky kilogramů. Místo dřiny s činkami je lepší zaměřit se na držení těla, posilování hlubokého stabilizačního systému (tzv. core), a především správný strečink (protahování). Když budete

při úderech správně a stabilně stát, budete také dobře švihát. A to opakovaně, což se projeví na skóre.

**Které svalové partie je pro golf potřeba posílit?**

Důležité je rozvíjet celé tělo. Velké bicepsy vám na týčku nepomohou, pokud nemáte zpevněná záda a břicho a dostatečně silné nohy, které zajišťují stabilitu ve chvíli, kdy se opíráte do míče. Při golfovém švihnutí je ve hře řada svalů, být to tak nemusí na první pohled vypadat.

**Pomáhá cvičení vyhnout se zraněním na golfu?**

Golfový švih je jednostranným zatížením těla, takže může způsobovat trable prakticky ve všech tělesných partiích od zad přes ramena, lokty a zápěstí až po kolena nebo kyčle. Proto je tak důležité dbát při něm na kompenzační cvičení.

impulz pro další rozvoj těla. Můžete tak v tréninku střídát vytrvalostní cvičení s větším počtem opakování a rychlostní s nižší zátěží a důrazem na dynamiku provedení. Možností je spousta, trenér vám je dokáže správně namíkovat.

**Myslete i na aerobní sporty a strečink**

Nevynechávejte ani aerobní aktivity, které jsou nejlepší cestou k nabrání potřebné kondice. Zlepšíte si vytrvalost a budete se na hřišti cítit lépe. Pokud vás nebaví běhání, zkuste třeba rychlou chůzi či jízdu na kole. I tady se ale vyplatí nechat si poradit od trenéra a mít přesný „jízdni řád“, abyste předešli zbytečnému jednorázovému přetížení organismu, nebo naopak nedostatečnému zatížení, které tělo dále nerozvíjí. Trenér také dokáže dobře zkombinovat aerobní a silovou část tréninku.

A samozřejmostí v přípravě by vždy měl být strečink. Protahovací cviky pomáhají před výkonem dostat tělo do provozní teploty a předcházet případným zraněním, po dohrání pak urychlují regeneraci a zmírňují bolest ve svalu. Strečink oceníte nejen při golfu – využít ho můžete třeba také při sedavé práci v kanceláři. oo

## NEPODCEŇUJTE VÝŽIVU A PITNÝ REŽIM

Podle studií je podíl stravy na dobrých sportovních výsledcích až dvoutřetinový. V golfu to platí obzvláště, neboť běžné golfové kolo trvá zhruba čtyři hodiny, ta turnajová mnohdy i déle. Hráči ujdou až devět kilometrů, spálí 2 000 kalorií a shodí 1,2 kilogramu. I během pouhé devítky spálíte skoro 1 000 kalorií.

Nezapomínejte se proto najíst už před turnajem, a to i když začíná brzy ráno. Kručící žaludek vám na hřišti nikdy neprospeje – vede k únavě, stresu a špatným ranám. Naopak když jste najedení, cítíte se komfortně a sebevědomě.

Na jídlo myslete i na hřišti – vhodné jsou pokrmy, které nezatěžují tělo obtížným trávením. Mohou vám sedět banány či energetické tyčinky, vždy je přitom dobré dopředu vyzkoušet, jak na ně tělo reaguje. Nikdy s jídlem neexperimentujte až na turnaji.

Kromě jídla je klíčový i pitný režim. Zavodňujte se už před startem – dvě hodiny před prvním odpalem vypijte zhruba půl litru tekutin, třicet minut do odpalu další dvě deci, pak těsně před startem znovu. Hodně pijte i během hry, ideálně vždy pár loků na každém týčku.

Ideálními nápoji jsou hypotonické sportovní drinky, které hydratují organismus a doplňují energii. Nevhodné jsou silné čaje, káva či alkohol.



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

# Olympiáda v „báječném městě“

Když před sedmi lety přidělili členové Mezinárodního olympijského výboru (MOV) pořadatelství letní olympiády v roce 2016 brazilskému Rio de Janeiru, všechno vypadalo růžově. Brazílie patřila k zemím s celosvětově nejvýrazněji rostoucí ekonomikou a vůbec první olympijské hry v Jižní Americe (konané jen dva roky po fotbalovém MS) měly její roli „tygra“ jen potvrdit.

○ Po sedmi letech růžové brýle trochu vybledly, neboť Brazílie se pere s řadou problémů. Přesto ale pro mnoho Brazilců zůstává olympiáda tou největší prioritou a na premiérové jihoamerické hry se těší. A stejně tak fanoušci z celého světa, kteří chtějí kromě sportovních výkonů objevovat a obdivovat i krásu „Cidade Maravilhosa“, tedy báječného města, jak místní „cariocas“ své metropoli přezdívají.

## Na velké akce jsou v Rio zvyklí

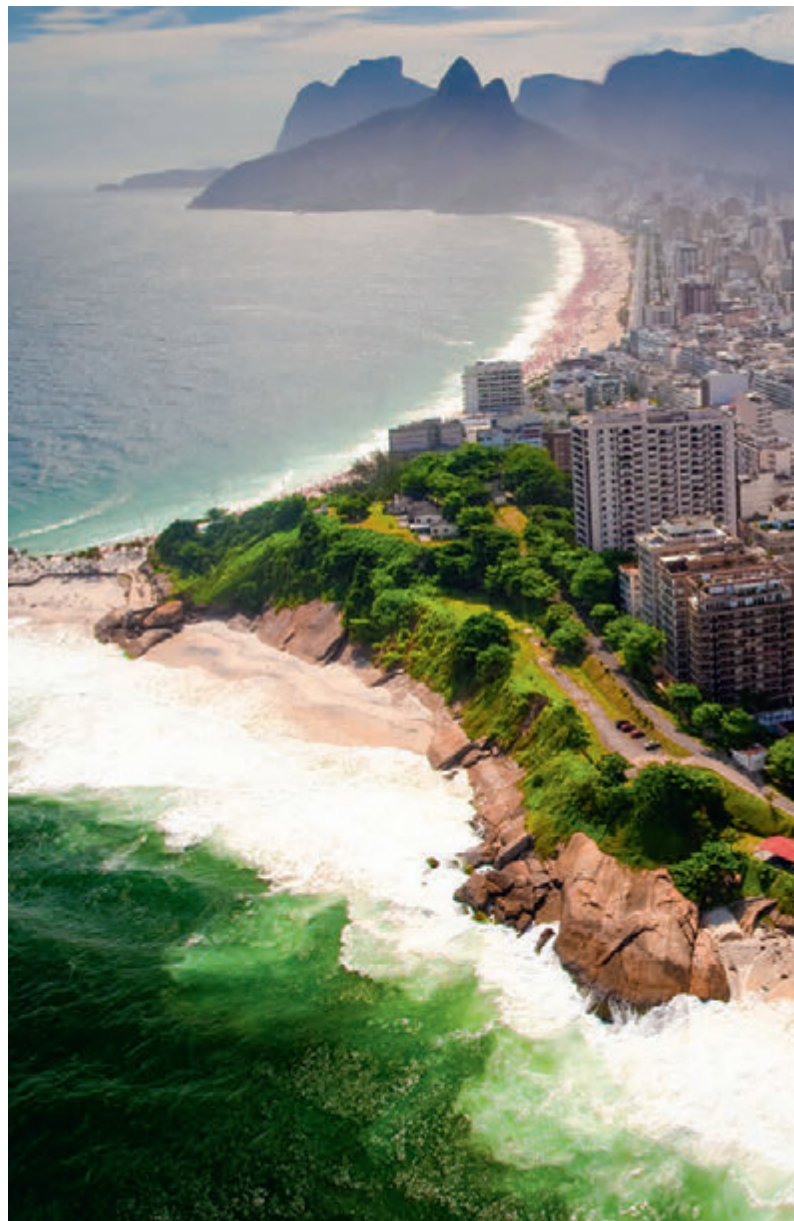
Není důvod se přitom bát, že by v Rio nezvládli tak monstrózní akci, jakou je olympiáda. V Rio jsou na něco takového zvyklí – koneckonců právě tady se koná vůbec největší karneval pod sluncem, jehož se během pěti dnů účastní každoročně zhruba 5 milionů hýřilů a prostopášníků.

Také největší hudební koncert na světě se odehrál v Rio – v roce 1994 hrál Rod Stewart na pláži Copacabana pro zhruba 3,5 milionu lidí (rekord nepokořili ani slavní Rolling Stones, kteří před deseti lety dostali na stejnou pláž „jen“ 1,5 milionu posluchačů).

V Rio se v roce 1950 uskutečnil rovněž fotbalový zápas, kterého se zúčastnilo nejvíce diváků v historii. Tehdy si při utkání světového šampionátu mezi Brazílií a Uruguayí oficiálně našlo cestu do ochozů proslulého stadionu Maracanã 173 850 lidí (neoficiálně ještě o dost více).

## Nejdůležitější sport her? Fotbal!

A právě fotbal bude mít v Brazílii úplně jinou atmosféru, než bylo zvykem na předchozích olympijských hrách. Na



těch totiž býval vždy tak trochu do počtu. Ale v Brazílii? Tady to bude něco jiného – celý národ požene „kanárky“ za zlatem. Cokoliv jiného bude zklamáním.

V Brazílii berou olympijský fotbalový turnaj jako náhradu za nevydařené mistrovství světa, kde cestu domácích za pohárem nemilosrdně uťali Němci. V Rio chtějí pětinásobní mistři světa získat jediný titul, který jim ještě chybí – na olympijských hrách dosud skončili třikrát druhí (také na posledních hrách v Londýně 2012).

Ale cariocas budou nadšeně sledovat i spoustu dalších sportů. Rio sportem žije – každou pláž a každý plácek tady obsazují mladí i staří, aby se na nich mohli vyřádit. Pro místní je sport stejnou vášní jako noční zábava, tanec či





Socha Cristo Redentor (Kristus vykupitel) je jedním z novodobých divů světa

△ Pláž Ipanema v Rio de Janeiru

potkávání se. I proto je město po právu považováno za jednu z hlavních sportovních metropolí planety.

#### Navštivte novodobý div světa

Pokud se během srpnové olympiády chystáte Rio navštívit, připravte se, že toho moc nenaspíte. Kromě času stráveného na sportovištích si totiž musíte vyhradit i pořádnou porci času na objevování tohoto nádherného místa, na které dohlíží mohutná socha Ježíše Krista.

Právě socha Cristo Redentor (Kristus Vykupitel) je jednou z hlavních atrakcí města a od roku 2007 také jedním z novodobých divů světa. Měří skoro 40 metrů, váží 1 145 tun a každou půlhodinu k němu míří lanovka, díky níž je

## ZA EXOTIKOU S VÝBĚRY Z BANKOMATŮ ZDARMA

Vyrazíte v létě do Brazílie užít si to nejlepší, co nabízí letní sporty, a také trochu tropického počasí? Nejdříve je však potřeba vyřešit přizemnější starosti. Jak třeba platit? Češi byli dlouhá léta zvyklí si doma vyměnit hotovost a do zahraničí vyjet s plnými kapsami hotovosti. Jenže o Rio se v médiích nepíše jen v souvislosti se sportem nebo karnevalem, ale také s okrádáním turistů.

Nejbezpečnější je vyrazit do Rio de Janeira stejně jako do Česka – s platební kartou v kapse. Všechny bezhotovostní platby jsou zabezpečené, a především dohledatelné. Hotovost pak můžete vybírat z bankomatů postupně podle svých potřeb a nenosit zbytečně velký obnos v kapse. Stačí si správně vybrat účet. Takový nabízí například UniCredit Bank. S U kontem vybíráte ze kteréhokoliv bankomatu kdekoliv po celém světě naprosto zdarma. Stačí si měsíčně posílat příjem ve výši alespoň 12 000 korun.

Na olympijský stadion tak můžete jít s klidnou hlavou a za ušetřené peníze si dopřát něco dobrého na zub. A kdybyste o kartu nešťastnou náhodou přišli, můžete ji kdykoliv zablokovat přes telefon. Oproti tomu ukradené bankovky vám do peněženky nikdy nevrátí.



**UniCredit Bank**  
 Budova FILADELFIE  
 Otevírací doba: po, út, čt 8.30–17.00, st 8.30–18.00, pá 8.30–14.00  
 Infolinka +420 800 144 441  
[www.unicreditbank.cz](http://www.unicreditbank.cz)



výprava na 710metrovou horu Corcovado ke Kristovým patám celkem pohodlná. Nebo můžete jet taxíkem kolem místních chudinských favel, které jsou stále více turistickou zajímavostí než nebezpečným místem.

Dalším místním hitem je strmý kopec Pão de Açúcar, cukrová homole, z níž je také úžasný výhled na celé město. Pro horolezce povinnost - najdou tu zhruba padesátku různých cest (a navíc se tu dá i bivakovat). Jakmile se vyšplháte na vrchol hory vyrůstající z moře a pohlédnete na cvrkot v Rio de Janeiru z nadhledu, pochopíte, že „Bůh je Brazilec“. Nebo - jak tvrdí místní - „Bůh je z Ria“.

Vyrazte na pláže i do škol samby. Skvělá je i historická čtvrť Santa Teresa plná krásných koloniálních staveb a zapadlých uliček, kterou se vyplatí nejen si projít, ale také projet ve staré tramvaji, do níž místní někdy poněkud kaskadérsky naskakují

za jízdy. A samozřejmě z ní i během jízdy vyskakují.

Propást nesmíte ani pláže Copacabana a Ipanema. Jakmile najdete svůj vysněný kousek na bělostném pruhu písku, už se budete jen kochat. Kromě dvou zmíněných populárních pláží se vyplatí zavítat i na jiné - např. Leblon, Praia de Diabo, Praia do Leme či Praia do Arpoador. Pokud si půjdete zaplavat, nepouštějte se dál od břehu, protože mořské proudy jsou u Ria velice silné.

A samozřejmě si nenechte ujít ani sambu. Karneval sice dávno skončil, ale v tomto městě se sambě zkrátka nevyhnete. Zvláště ve čtvrti Gamboa, kde je více než desítka tanečních škol a kde si také můžete prohlédnout proslulé alegorické vozy, na nichž vystupují polonahé tanečnice či tanečníci. Základní kroky se můžete naučit ve zdejších kurzech samby nebo si jen tak zatrsnete v ulicích města. oo

△ Strmý kopec Pão de Açúcar, cukrová homole, nabízí nádherný výhled na město



## Olympiáda 2016 v Rio

**Kdy.** Vše začíná zapálením olympijského ohně 5. srpna, hry končí o 17 dnů později - 21. srpna.

**Kde.** Na 33 sportovištích ve čtyřech částech Rio de Janeiru (Copacabana, Barra de Tijuca, Deodoro a Maracanã). Některé fotbalové zápasy se odehrávají v Belo Horizonte, Brasílii, Salvadoru a Sao Paulu.

**Sportovci.** Her se účastní 10 500 sportovců z 205 různých zemí světa.

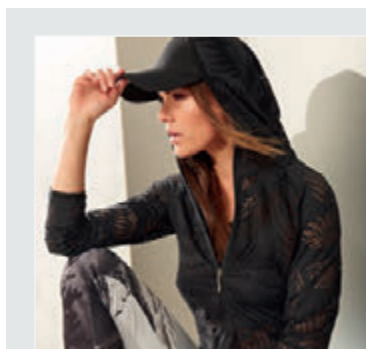
**Soutěže.** Bojuje se o 306 sad medailí ve 42 sportech. Po 92 letech se na olympiádu vrací ragby, golf nebyl na hrách dokonce celých 112 let.

**České hvězdy.** Mezi nejsledovanější sportovce patří atleti Zuzana Hejnová, Barbora Špotáková, Pavel Maslák, Vítězslav Veselý či Jakub Holuša, veslaři Ondřej Synek a Miroslava Topinková Knapková, vodní slalomář Vavřínek Hradílek, judista Lukáš Krpálek, kanoista Martin Fuksa a tenisté Tomáš Berdych, Petra Kvitová či Lucie Šafářová.

**Naše výprava.** Nominaci si vybojovalo 105 sportovců. Češi tentokrát na rozdíl od předchozích her nemají žádný tým v kolektivních sportech, celkem se představí ve 23 sportovních odvětvích (nejpočetnější je zastoupena atletika, dále tenis, cyklistika a veslování).

**Díváci.** K dispozici bylo 7,5 milionu vstupenek, jejichž ceny se pohybovaly od 40 do 4 600 brazilských realů (zhruba 280 až 34 000 korun).

**Zázemí.** O pohodlí sportovců i diváků se během her stará 90 000 zaměstnanců a dalších 50 000 dobrovolníků. Přijede také přes 25 000 novinářů z celého světa.



## OSLAVTE SVÁTEK SPORTU NOVÝM SPORTOVNÍM OBLEČENÍM

V nabídce obchodu NIVOSPORT si můžete vybrat z řady trendy sportovního oblečení kultovní německé značky Venice Beach. Najdete zde to pravé pro jógu, plavání, fitness, dance či jogging. A pokud se chystáte vyrazit fandit našim reprezentantům třeba v restauraci, můžete sáhnout po elegantních ležerních kouscích.

**NIVOSPORT**

**NIVOSPORT**  
Budova BRUMLOVKA  
Otevírací doba: po-pá 9.00-8.00, so 10.00-16.00  
www.nivosport.cz

# Léčivé rostliny pomáhají po celý rok

• Vydejte se do polí, luk a strání! •

○ Denně kolem nich chodíte, na první pohled vás ničím neupoutají. Plevel, který byste si do vázy nenatrhali. A přesto jsou mezi planými bylinami skvosty, které lidové léčitelství odedávna uznává jako účinné prostředky při nejrůznějších potížích.

Když se do léčivek jednou ponoříte, už vás to nepustí. Budete objevovat stále nové možnosti a kombinace. Zjistíte, že některé plané rostliny můžete využít nejen k přípravě léčivých odvarů, čajů, tinktur a masť, ale také v kuchyni jako doplněk salátů, pomazánek, polévek a mnoha dalších pokrmů. ○○



TIP:  
OČIŠTĚNÝ KOŘEN  
LOPUCHU PONOŘTE NA  
TŘI MINUTY DO VROUČÍ  
VODY, ABY SE ZACHOVALA JEHO  
ÚČINNOST. POTÉ HO NAKRÁ-  
JEJTE A USUŠTE. BĚHEM SKLA-  
DOVÁNÍ JE TŘEBA KOŘEN  
DOSOUŠET. SNADNO TOTIŽ  
POHLUCUJE VLHKOST ZE  
VZDUCHU.

## Lopuch větší

*Arctium lappa*

☞ Vysoká rostlina s velkými listy srdčitého tvaru je známá především jako plevel nesprávně nazývaný jako bodlák, který roste podél cest, u vody nebo na rumišťích. Jako léčivá bylina je lopuch ceněn pro kořen a listy. Listy se sbírají od dubna do srpna. Kořen je třeba sklídit dříve, než rostlina vykvete. Poté totiž začíná dřevnatět.

☞ Kořen lopuchu se užívá vnitřně i zevně. Zlepšuje látkovou výměnu a činnost jater a trávicího traktu a má močopudné účinky. Užívejte ho při močových kamenech, zánětech nebo vlekých kožních problémech. Čerstvé promnuté listy přikládáte jako obklady na rány a pohmožděnin. Lopuchový olej podporuje růst vlasů a pomáhá při akné.

☞ V Asii, kde se kořen lopuchu považuje za horskou zeleninu sansai, se konzumují také mladé listy a lodyhy. Kořen lopuchu lze používat čerstvý i sušený. Zkuste jím nahradit kořenovou zeleninu v polévkách či karbanátcích nebo ho použijte čerstvý do zeleninového salátu. Posloužit může i ve směsi kvašené zeleniny pickles.

## Kontryhel ostrolaločný

*Alchemilla acutangula*

☞ Členité, hebce ochmýřené listy kontryhele často uchovávají uprostřed kapku ranní rosy. Vydejte se za ním na horské louky či pastviny nebo k potoku. Drobné žlutozelené kvítky se objevují od května do září, ve stejném období se sbírají i listy.

☞ Kontryhel je spolu s diamanty největším přítelem žen. Je velmi účinný při gynekologických potížích, tlumí bolestivost menstruace, těhotným se doporučuje jako prevence potratu, mírní také klimakterické potíže. Zevně pomáhá při krvácení z nosu, gynekologických zánětech a hemeroidech.

☞ Zelenou nať kontryhele můžete použít v kuchyni podobně jako petrželku. Mladé listy se hodí do polévek, pomazánek nebo salátů. Květy kontryhele působí na talíři jako efektivní dekorace.





TIP:  
3 KÁVOVÉ LŽIČKY  
SUŠENÉ KONTRYHELOVÉ  
NATĚ PŘELIJE 1/4l  
STUDENÉ VODY. NECHTE  
PŘEJÍT VAREM, Odstavte  
A PO 15 MINUTÁCH MŮŽETE  
POPÍJET, NEJLÉPE  
DVAKRÁT DENNĚ.




## Sedmikráska obecná

*Bellis perennis*


 Drobná květinka má léčivé účinky, ať už ji užíváte vnitřně, či zevně. Sedmikráska rozkvétá od konce zimy a průběžně kvetou až do října, za mírných zim i celoročně.


 Čerstvé květy lze přímo konzumovat nebo používat k výrobě tinktur, sirupů a medů. Nálevy vzniklé louhováním květů v horké vodě obsahují látky, které napomáhají zvýšení látkové výměny v játrech. Výluhy ze sedmikrásky se doporučují také při chorobách žlučníku a zánětlivých onemocněních dýchacích cest, kdy podporují vykašlávání a působí protizánětlivě. K zevnímu použití je vhodná jako přísada do koupele nebo odvar na obklady především na špatně se hojící rány a vředy. Kloktání odvaru pomáhá při léčbě zánětů hrdla a dásní.


 Čerstvé květy sedmikrásky se nejčastěji používají do salátů nebo na chlebičky, krásně se vyjímají také ve vývarech nebo jako jedlá dekorace dezertů.

## Svízel přítula

*Galium aparine*

 Svízel se ve středověku považoval za ochrannou bylinu. Nať svízele si lidé sypali kolem domů a svatyní. Výhonky tohoto bujného plevelu se sbírají od jara do podzimu.


 Čerstvá rozmělněná nať se používá jako prostředek k pročištění mízy, pomáhá při chorobách štítné žlázy, chudokrevnosti, onemocnění močových cest nebo prostaty. Obklady ze svízele působí blahodárně při kožních onemocněních, vředech nebo popáleninách. Svízellový nálev prospívá vlasům a pokožce hlavy.


 Svízel je lehce nahořklý. Čerstvý mladý se hodí do salátů nebo smoothies, může se také podusit jako špenát.




## Řebříček obecný

*Achillea millefolium L.*

 Rostlinu obvykle najdete na louce mezi trávou. Sklízí se během léta a podzimu, až do října. Lidové léčitelství si řebříčku cení jako mocné byliny, která se nasažuje, když už nic jiného nepomáhá.

 Řebříček se považuje za účinnou „ženskou bylinu“, protože potlačuje křeče a zmírňuje krvácení při menstruaci. Nálevy z květů se doporučují inhalovat při senné rýmě a mírném astmatu. Řebříčková nať podporuje tvorbu žaludečních šťáv a žluči a tím podporuje chuť k jídlu. Čerstvé listy přikládáte na řezné rány.

 Mladým řebříčkem v malém množství se dají zpestřit různá jídla, podobně jako zelenou nať. Dá se také přidat do dušených zeleninových směsí nebo k pečenému masu.





**TIP:**  
POVÁRTE 6 LŽIC  
ŘEZANÉ NAŤE V 1/2 LITRU  
VODY A ZÍSKÁTE ODVAR,  
KTERÝ MŮŽETE POUŽÍVAT  
JAKO SEDACÍ KOUPEL PŘI  
HEMEROIDECH, K VÝPLACHU  
ÚST PŘI ZÁNĚTU DÁSNÍ  
NEBO K VÝPLACHU NOSU  
PŘI KRVÁCENÍ.


**TIP:**  
ZE TŘÍ HRSTÍ  
JITROCELOVÝCH LISTŮ  
A DVOU SÁLKŮ CUKRU SI MŮŽETE  
PŘIPRAVIT SIRUP PROTI KAŠLI.  
LISTY POKRÁJTE NA MALÉ KOUSKY  
A STRÍDAVĚ S CUKREM JE NAVRSTVĚTE DO  
SKLENICE. JEDNOTLIVÉ VRSTVY BY MĚLY  
BÝT ASI CENTIMETROVÉ. PLNOU SKLENICI  
ZASYpte ZBYTKEM CUKRU. SKLENICI  
POSTAVTE NA TEPLÉ MÍSTO A NECHTE  
DVA DNY ODPOČÍVAT. MEZITÍM SE  
CUKR ROZPUSTÍ. OBSAH SKLENICE  
PŘECEĎTE A VYMAČKEJTE  
ŠTÁVU Z LISTŮ.

## Smetanka lékařská

*Taraxacum officinale auct. non Wigg.*


 Smetanku, lidově pampelišku, naleznete kromě Antarktidy na všech kontinentech světa. Květy a nať se sbírají zjara, kořen pampelišky na jaře před rozkvetem, případně v říjnu a listopadu po odkvětu. Listy můžete trhat po celou dobu vegetace, až do října.


 Nejléčivější účinky vykazuje kořen smetanky. Výluh z kořene působí močopudně a žlučopudně, povzbuzuje trávení. Používá se v případě žlučových kaménků, močových kamenů, žloutenky. Příznivě ovlivňuje především funkci jater, dále žaludku, slinivky, střev i ledvin. Nálev z usušených listů stimuluje játra a trávicí soustavu.


 Z květů se připravuje lahodný med nebo víno, mladé listy můžete přidat do zeleninových salátů. Japonci radí pampelišku mezi sansai, horskou zeleninu, a z mladých pampeliškových listků připravují džem a miso pasty.

## Jitrocel kopinatý

*Plantago lanceolata*

 Ve volné přírodě roste jitrocel na lukách, pastvinách a mezích nebo podél cest. Sbírají se listy, od května do září, a suší se ve stínu.

 Jitrocel patří mezi nejvíce využívané léčivky. Čerstvá šťáva se používá při léčbě zánětů žaludku a střev, upravuje také stolicí. Čerstvé pomačkané listy se přikládají na rány, popáleniny, záněty a vředy. Sirup z jitrocele usnadňuje odkašlávání, ulevuje při zánětech průdušek, při katarrech a při astmatu.

 Pikantně nahořklé mladé listy se mohou přidávat do salátů a jarních polévek. Listy lze také osmažit v těstíčku a podávat s bramborem.

PAMPELIŠKA JE  
SILNĚ MOČOPUDNÁ,  
PROTO SE NEDOPORUČUJE  
PŘI PROBLÉMECH  
S LEDVINAMI. BEZ LÉKAŘSKÉ  
KONZULTACE SE NEDOPO-  
RUCUJE ANI PŘI  
ŽLUČNÍKOVÝCH KAMENECH  
A ŽALUDEČNÍCH  
VŘEDECH.

## BYLINKY PRO KRÁSU TĚLA

Mnohé bylinky prospívají tělu nejen uvnitř, ale podporují i jeho vnější krásu. Až dostanete chuť na něco zeleného, můžete si v drogerii dm vybírat z výrobků z bio surovin, které pochází z ekologického zemědělství. Bylinkové pohlazení přináší také přírodní kosmetická řada Alverde, která neobsahuje žádné syntetické vonné, barvicí ani konzervační látky ani látky na bázi minerálního oleje.

- 1 alverde, krémový deodorant citrónová tráva, šalvěj, 50 ml, 69,90 Kč
- 2 alverde, šampon bambus, máta, 200 ml, 54,90 Kč
- 3 dmBio, pomazánka se zahradními bylinkami, 180 g, 47,90 Kč
- 4 dmBio, smoothie okurka, jablko, fenykl, 250 ml, 44,90 Kč



**dm**  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

dm drogerie  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–pá 8.00–19.00, so 8.00–13.00  
[www.dm-drogeriemarkt.cz](http://www.dm-drogeriemarkt.cz)

# Naladte se na bylinkovou vlnu v restauracích BB Centra

○ Nemusíte se obávat. Žádné polotovary ani umělá dochucovadla vás v restauracích v BB Centru nečekají. Ba naopak. Přednost mají čerstvé sezonní suroviny, které procházejí poctivým zpracováním. Patří mezi ně také bylinky – více či méně známé – v pokrmech, dezertech i v nápojích. ∞



## MARANATHA SI DOVÁŽÍ BYLINKY PŘÍMO Z FARMY

V restauraci Maranatha se klade při přípravě pokrmů velký důraz na přírodní suroviny. Mezi časté ingredience proto patří i čerstvé a sušené bylinky. Restaurace spolupracuje s malou zemědělskou farmou na Sedlčansku, která kromě sezonní zeleniny a ovoce dodává celou řadu bylinek. Nechybí mezi nimi máta, bazalka, dobromysl, kerblík, šalvěj, koriandr, tymián nebo meduňka. Na těchto bylinkách si hosté mohou pochutnat v salátech, stejně jako v teplých pokrmech.

*Připravte si s restaurací Maranatha...*

**Čerstvé pappardelle se šalvějovým máslem**

*Suroviny:*

600 g čerstvých těstovin, 20 g šalvěje, 25 g mořské soli, 150 g másla, 4 g čerstvých feferonek

*Postup:*

Máslo zbvavte vody tzv. „přepouštěním“, tj. na mírném plameni nechte rozpustit máslo a cca 15 minut zahřívejte, až se odpaří všechna voda. Máslo se tak stane čirým a vznikne tzv. „ghí máslo“ (možno zakoupit již hotové v obchodech). Vzniklou pěnu z povrchu odstraňte polévkovou lžící. Do zahřívajícího přepuštěného másla vložte jemně nasekanou šalvěj a feferonky a odstavte z variče. Do vroucí osolené vody dejte čerstvé pappardelle a nechte je pouze asi 2–3 minuty vařit (konzistence „al dente“). Těstoviny sceďte, ale ponechte v nich asi 2–3 polévkové lžice vody, ve které se vařily, na jednu porci (starý italský trik). Přidejte přepuštěné máslo se šalvějí a feferonkami, dosolte a podávejte s parmezánem.



**Vegetariánská restaurace Maranatha**

Budova BRUMLOVKA

Otevírací doba: po–čt: 11.00–19.0, pá: 11.00–17.00 (v období „zimního času“ 11.00–15.00), so, ne a státní svátky: ZAVŘENO  
www.restauracemaranatha.cz



## BYLINKY S VŮNÍ ITÁLIE V GROSSETO PIZZERIA RISTORANTE

Každá správná italská hospodyně má doma svoji vlastní bylinkovou zahrádku, ze které čerpá během přípravy pokrmů. Bazalka, majoránka, oregano, rozmarýn, šalvěj... To všechno jsou bylinky, kterými dochucují své speciality i v Grosseto Pizzeria Ristorante. Vyzkoušejte třeba telecí plátek se šalvějí a pečenými rozmarýnovými bramborami nebo hustou zeleninovou polévku minestrone s bazalkovým pestem.



**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

## BYLINKY HRAJÍ V PUZZLE SALADS PRVNÍ LIGU!



Bez bylinek to v Puzzle Salads nejde. Najdete je ve spoustě pokrmů a nápojů. V některých se vyskytují pravidelně a vytvářejí charakteristickou chuť daného výrobku, jako třeba máta v domácí jahodové limonádě. Bylinky se ale často ocitnou v pokrmu vlivem momentálních chutí kuchařů. Zákazníci se potkávají například s hladkolistou petrželí, bazalkou, oreganem, koriandrem nebo

třeba jarní pažitkou v polévkách, salátových dresincích a v hlavních jídlech, s mátou a meduňkou v dezertech a s tymiánem nebo rozmarýnem na pečených Grenaille brambůrkách. Již tradičně chodí hosté na sezonní krémy a pesta z divoce rostoucího medvědího česneku. Bylinkami se v Puzzle Salads ochucují také oleje, které se používají do sezonních ovocných limonád nebo horkých čajů.



**PUZZLE SALADS**

Budova FILADELFIE

Otevírací doba: po–pá 7.30–17.30

E-mail: info@puzzlesalads.cz

Tel.: +420 722 719 714, www.puzzlesalads.cz

# Umění úspěšné změny aneb „jak ovládnout slona“

Klíčovou kompetencí manažera, majitele firmy, konzultanta nebo třeba i rodiče, je schopnost ovlivňovat změny – řídit změnové procesy tak, aby na konci byl očekávaný výsledek. Pravděpodobně jste však už nejednou řešili otázku, proč tak velké procento pokusů o změnu je z dlouhodobého pohledu neúspěšných. Uvedme několik příkladů.

## Šokující fakta o změnách

- Manažeři změn bývají často frustrováni ze statistické reality, která vypovídá o tom, že až osmdesát procent firemních nebo organizačních změn v konečném důsledku selhává.
- Pohledem do aktuální politické situace snadno zjistíme, že pro velkou část evropských politických lídrů je téměř nemožné změnit navyklý kurs – se zarputilou houževnatostí se drží nefunkčních strategií z minulosti, takových, které se již dávno přežily.
- Podle nejnovějších výzkumů jen necelých 10 procent těch, kteří pracně snížili svoji hmotnost, si ji nakonec i udrželi. Většina se vrátí zpět ke své dřívější váze a obvykle ještě něco přibodí.
- Téměř 80 procent párů i po letech vztahu zápasí se stejnými problémy jako na začátku. Zbytečně se tak ochuzují o spokojenost i pozitivní pocity.

## Proč většina pokusů o změnu selhává?

Když bylo jednomu z nejcitovanějších psychologů 20. století, Carlu Rogersovi, téměř osmdesát let, přišel za ním novinář s otázkou: „Pane doktore, celý život pomáháte druhým se změnami.

Slon - to jsou emoce, chybějící energie, slábnoucí motivace či negativní naladění – nás ve většině případů spolehlivě porazí.



Řekněte mi, za jakých okolností jsou lidé ochotni změnit se?“ Slavný terapeut se zamyslel a pak novináře překvapil svou přímočarostí: „Víte, moje více než padesátiletá praxe terapeuta mě přesvědčila o tom, že většina lidí se vlastně vůbec změnit nechce. Možná o změně mluví, nebo po ní dokonce touží, ale když přijde na věc, tak se mění jen málokdo.“

A pak uvedl TŘI DŮVODY, které v lidech probudí ochotu ke změně:

1. „Musí je to dostatečně bolet.“
2. „Jsou vystaveni velkému zoufalství nebo nudě.“
3. „Dostatečně silně pochopí, PROČ a JAK se mohou změnit.“

Každá změna s sebou nese určitou míru bolesti. I když je to změna k dobrému, vždycky to znamená opustit něco sta-

rého, pevného a jistého. To je pro většinu lidí obtížné, a tak se odhodlají ke změně až tehdy, kdy je frustrace nebo riziko dané situace větší než obava ze změny či ztráty pohodlí. Podle Carla Rogera je proto důležité dostatečně porozumět tomu, že JE MOŽNÉ se změnit, JAK je možné se změnit, a především CO tato změna pozitivního přinese. Znamená to přijmout principy změny

i se všemi důsledky a také se nechat ke změně inspirovat druhými.

### Tři kroky k jakékoli dlouhodobě úspěšné změně

Zkuste se zamyslet nad situací své firmy a nějakou nedotaženou změnou. Na čem nebo na kom tato změna ztroskotala? Anebo si připomeňte konkrétní problém ve vašem osobním vztahu. Mohlo jít o záležitost, o níž jste spolu opakovaně mluvili, a přesto nedošlo k oné pozitivní a očekávané proměně. Proč staré návyky nebo okolnosti vyhrály nad motivací?

Psycholog Jonathan Haidt z Univerzity ve Virginii použil výstižné znázornění principů úspěšné změny prostřednictvím jednoduchého podobenství: jezdec, slon a cesta.

Při každé změně je to podobně, jako když jezdec sedí v sedle na slonovi. Kdo řídí slona? Jezdec, zvlášť když toho slona vycvičil. Avšak kdo má ve skutečnosti větší sílu? Slon. Když všechno funguje dobře a nestane se nic, co by slona dostalo do stresu, pak je jezdec schopen slona ovládat. V opačném případě je slon vždycky silnější.

S námi – a také s lidmi, které řídíme a vychováváme, nebo třeba i s osobními partnery – je to stejné. Většina z nás se utkává s předvídatelnými bariérami, které změně v konečném důsledku brání. Když je všechno v pohodě, když nemáme stres a uvědomujeme si svůj cíl, pak postupujeme žádoucím směrem. Ale pak najednou, když je něčeho příliš, když přestane být bdělí, když se vyskytnou nenadálé okolnosti..., snadno uděláme něco, na co jsme zvyklí, nebo něco, co proces změny naruší. Selžeme. Vratíme se zpět. Slon byl silnější.

A to je základní princip příběhu změny. Kdykoli se slon a jeho jezdec neshodnou na směr cesty, je jezdec v nebezpečí, že prohraje, protože slon – to jsou emoce, chybějící energie, slabnoucí motivace či negativní dění – nás ve většině případů spolehlivě porazí. Jezdec totiž nemůže dlouhodobě zápasit se slonem, protože mu nakonec dojdou síly. Ztratí schopnost sebeovládání.

### Změna, ředkvičky a sebeovládání

Byl proveden zajímavý experiment týkající se lidské motivace a změnového chování. Zadání bylo jasné: zkoumaní vysokoškolská studenti nesměli před pokusným úkolem nej-



## Je důležité nejen si vybrat správné cíle, ale také si vytvořit emoce a jasnou strategii k jejich dosažení.

méně tři hodiny jíst. Pak je přivedli do místnosti, která nádherně voněla. Na stole byly dvě mísy. Na jedné z nich byly čerstvé, ještě teplé, právě upečené čokoládové koláčky. Na druhé misce byly naskládány syrové ředkvičky. Polovinu účastníků pak požádali, aby snědli několik koláčků, ale žádné ředkvičky. Druhé polovině naopak řekli, že mohou sníst ředkviček, kolik chtějí, ale žádný čokoládový koláček. Navzdory pokušení snědli všichni, co měli, a žádný z konzumentů ředkviček nesálh po koláčku.

Následně byli studenti vyzváni k tomu, aby vyřešili určité matematické a logické úkoly. Ve skutečnosti však byly všechny příklady neřešitelné. Výzkumníci jen chtěli zjistit, jak dlouho studenti vydrží u obtížného úkolu, než to vzdají. Výsledky byly šokující:

- Studenti, kteří nebyli vystaveni „pokušení odolávat chuti“ a mohli jíst čokoládové koláčky, strávili nad úkolem v průměru 19 minut a učinili průměrně 34 aktivních pokusů o jejich řešení.
- Konzumenti ředkviček byli méně vytrvalí. Úkol vzdali v průměru po pouhých 8 minutách a pokusů provedli jen 19. Proč? Neměli již sílu k dalšímu sebeovládání.

### Co nám tento experiment (a mnoho dalších) prozrazuje?

Každá změna je úkolem, který klade nároky na naši disciplinovanost. Naše sebeovládání je však vyčerpatelným zdrojem. O čím větší změnu usilujeme, o to víc bude tato situace vysávat naši vůli. A tak často nevědomě vyčerpáváme své duševní svaly, které potřebujeme k tomu, abychom měli ke





► Podle nejnovějších výzkumů jen necelých 10 procent těch, kteří pracně snížili svoji hmotnost, si ji nakonec i udrželi. Většina se vrátí zpět ke své dřívější váze a obvykle ještě něco přibodí.



Zamyšlení nad změnami můžeme proto shrnout i do tří klíčových otázek každého úspěšného lídra změn:

- Dokážete svá očekávání sdělovat tak, aby všem bylo jasné, o co ve změně jde? To, co někdy vypadá jako odpor ke změně, je často jen nejasnost směru nebo nedostatečné vyjasnění cílů. Když každý chápe a vidí cíl cesty, je snazší zůstat v sedle.
- Umíte pozitivně motivovat druhé a cíleně pracovat s jejich emocemi? To, co někdy vypadá jako lenost nebo nedostatek sebeovládání, bývá často jen vyčerpání a nedostatek pozitivních emocí. Neschopnost vyvolat a udržovat vhodnou emocionální složku změny je podle výzkumů nejčastějším faktorem neúspěšných změn.
- Dokážete při plánování změny přenastavit procesy tak, aby změnu podporovaly? Budujete podporující rituály a návyky? Využíváte jejich sílu? To, co se na první pohled zdá být problémem lidí, je často spíše problémem situace. Nestačí jenom vědět, CO máme udělat. Nestačí dokonce ani vědomí, PROČ to udělat. Každá obtížná změna musí být přímo svázána s konkrétním chováním, jež by mělo být popsáno, kontrolováno a vymahatelné. Jde o to, JAK upravíme cestu, aby změna byla snadnější.

### Vaše schopnost řídit změny = váš úspěch

Slavný historik Arnold Toynbee kdysi řekl: „Skoro celou historii můžete shrnout do jednoho krátkého vzorce. Je to vzorec výzvy a reakce.“ Na čem je toto tvrzení založeno? Spočívá v myšlence, že pokud člověk, instituce nebo celá společnost odpoví na výzvu tak, že reakce se rovná výzvě, je dosaženo toho, čemu se říká úspěch. Jakmile se však výzva změní - a to je realita neustále se měnícího světa -, přestane stará reakce úspěch přinášet. Okolnosti proto neustále volají po změně. Čím jsou lidé ochotnější a přístupnější změnám, tím je jejich jednání úspěšnější. Současně je však třeba důsledně uplatňovat efektivní strategii, která pomůže dotáhnout požadované změny až do vítězného konce.

V tomto příspěvku jsme se podívali na základní stavební kameny jakékoli úspěšné změny. Co změnu podporuje,

co ji brzdí a jakým způsobem můžeme proces změny aktivně ovlivňovat.

Až se příště budete pokoušet o jakoukoli změnu - sebe sama, nějakého procesu nebo druhých lidí -, pamatujte na tři faktory, které stojí za každou úspěšně zrealizovanou změnou: na jezdce, slona a úpravu cesty. Tam, kde se spojí v jeden vzájemně spolupracující celek, je změna obvykle úspěšná. Pokud některá z těchto složek chybí, je změna většinou jen dočasná nebo k ní vůbec nedojde. Ale změna dotažená do konce - to je úspěch. Přeji vám hodně štěstí i vůle při změnách, které vám osud přihraje do cesty. oo

změně dostatečnou sílu. Konzumenti ředkviček vyčerpali své sebeovládání při obyčejném odpírání koláčků. Když si jejich vnitřní slon začal stěžovat „je to příliš těžké, není to žádná zábava, nejde mi to...“, rezignovali. Neměli sílu řídit slona víc než 8 minut. Slon byl silnější. Konzumenti koláčků měli naproti tomu jezdce odpočatého, nezatiženého rozhováním, a proto zvládli se slonem bojovat 19 minut.

Už slavný sportovní trenér Vincenzo Lombardi řekl, že únava z nás činí zbabělce. Máme totiž omezené množství energie, a pokud ji rozmělníme, přichází vyčerpání. Pak je již obtížné nějaké změny dosáhnout. Proto je důležité nejen si vybrat správné cíle, ale také si vytvořit emoce a jasnou strategii k jejich dosažení.

### Klíčové otázky pro úspěšné manažery změn

Z výše uvedeného vyplývají tři důležité aspekty změny, které musíme vzít v úvahu, aby změna, na níž se podílíme, byla úspěšná. Při každé změně je třeba pracovat s jezdcem a slonem v nás, ale i nezbytností upravit cestu tak, aby změna byla snazší.



Mojmír Voráč, lektor, trenér a konzultant managementu se specializací na efektivní změnové procesy

Pracuje hned v několika společnostech - STREGONE s.r.o., 24/7 LEADERSHIP a personální agentuře HAPPY JOBS Int. V neziskových aktivitách se dlouhodobě věnuje poradenství v oblasti partnerských vztahů. Ve své konzultační i přednáškové činnosti se snaží řídit výrokem Galilea Galilei, který řekl: „Člověka nemůžete nic naučit. Můžete mu jen pomoci, aby to objevil v sobě.“

# Kulturní tipy červenec–září 2016

## Výstava Festival

### Co? Císař Karel IV. 1316–2016

**Kde?** Národní galerie v Praze, Valdštejnská 3, Praha 1

**Kdy?** 15. května – 25. září 2016

Česko-bavorská zemská výstava Císař Karel IV. 1316–2016 pořádána při příležitosti 700. výročí narození tohoto výjimečného panovníka představí v Praze i v Norimberku mimořádný výběr památek kultury a umění jeho doby. Cílem výstavy je ukázat portrét Karla IV. oproštěný od zkreslujících nánosů ideologických předsudků a nabídnout plastickou podobiznu historické osobnosti s jejími pozitivními i stinnými stránkami. Osobnost Karla IV. bude promítnuta na kaleidoskopické pozadí širokých dobových kulturně-historických souvislostí, k nimž ve 14. století patřily například klimatické změny, sucho i povodně, neúrody, hladomory, morové epidemie, židovské pogromy nebo finanční krize.

**Více na:** [www.ngprague.cz](http://www.ngprague.cz)



### Co? Foodparade festival 2016

**Kde?** Zámek Troja, Praha 7

**Kdy?** 3. září – 4. září 2016

Škola vaření Chefparade pořádá již 6. ročník festivalu Foodparade, který se koná opět v krásných zahradách pražského zámku Troja. Také v letošním roce se můžete těšit na více než 20 předních restaurací z Prahy a okolí a více než 25 farmářských stánků a stánků s delikatesami. Návštěvníci ochutnají degustační menu nejlepších pražských restaurací, delikatesy z celého světa, výborná vína, skvělou kávu i lahodné pivo. Doprovodný program čeká návštěvníky po oba dny v zámecké konírně.

**Více na:** [www.foodparade.cz](http://www.foodparade.cz)

## Film



### Co? KINOBUS

**Kde?** BB Centrum, U Michelské školy, Praha 4

**Kdy?** 15. srpna – 18. srpna 2016, vždy po setmění kolem 21.00 hod.

Také letos zamíří do BB Centra Kinobus, aby potěšil příznivce letních filmových představení pod širým nebem. Kinobus zaparkuje na čtyři večery v prostoru před Křesťanskou základní školou Eliáš v sousedství Baarova parku a nabídne tři zahraniční filmy a český snímek „Vybíjená“ podle předlohy Michala Viewegha. Na místě budou pro filmové fanoušky připraveny lavičky, a vstupné na všechna představení je již tradičně zdarma. Zastávku oblíbeného pojízdného kina v BB Centru zajišťuje ve spolupráci s Dopravním podnikem hl. m. Prahy developer areálu PASSERINVEST GROUP.

### Program Kinobusu:

15. 8. – Nikdy není pozdě

16. 8. – Ant-Man

17. 8. – Vybíjená

18. 8. – Muž na laně

**Více na:** [www.dpp.cz/kinobus](http://www.dpp.cz/kinobus)



# VEŘEJNÉ PARKOVÁNÍ V BB CENTRU

## VEŘEJNÝ PARKING

- 1** **P** Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Za Brumlovkou)  
Kapacita: 117 parkovacích stání
- 2** **P** Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Vyskočilova)  
Kapacita: 40 parkovacích stání
- 3** **P** Veřejné placené parkoviště (Budova BRUMLOVKA)  
Kapacita: 59 parkovacích stání
- 4** **P** Veřejné placené parkoviště (Budova FILADELFIE)  
Kapacita: 102 parkovacích stání
- 5** **P** Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Želetavská)  
Kapacita: 32 parkovacích stání
- 6** **P** Veřejné placené parkoviště (Budova G)  
Kapacita: 16 parkovacích stání
- 7** **P** Veřejné placené parkoviště (Budova DELTA)  
Kapacita: 66 parkovacích stání

Prvních  
15 minut  
parkování  
ZDARMA

## DLOUHODOBÝ PARKING

- 3** Budova BRUMLOVKA  
Kapacita: 5 parkovacích stání
- 8** Rezidenční park Baarova  
Kapacita: 20 parkovacích stání

V případě zájmu o dlouhodobý parking volejte: 724 607 209

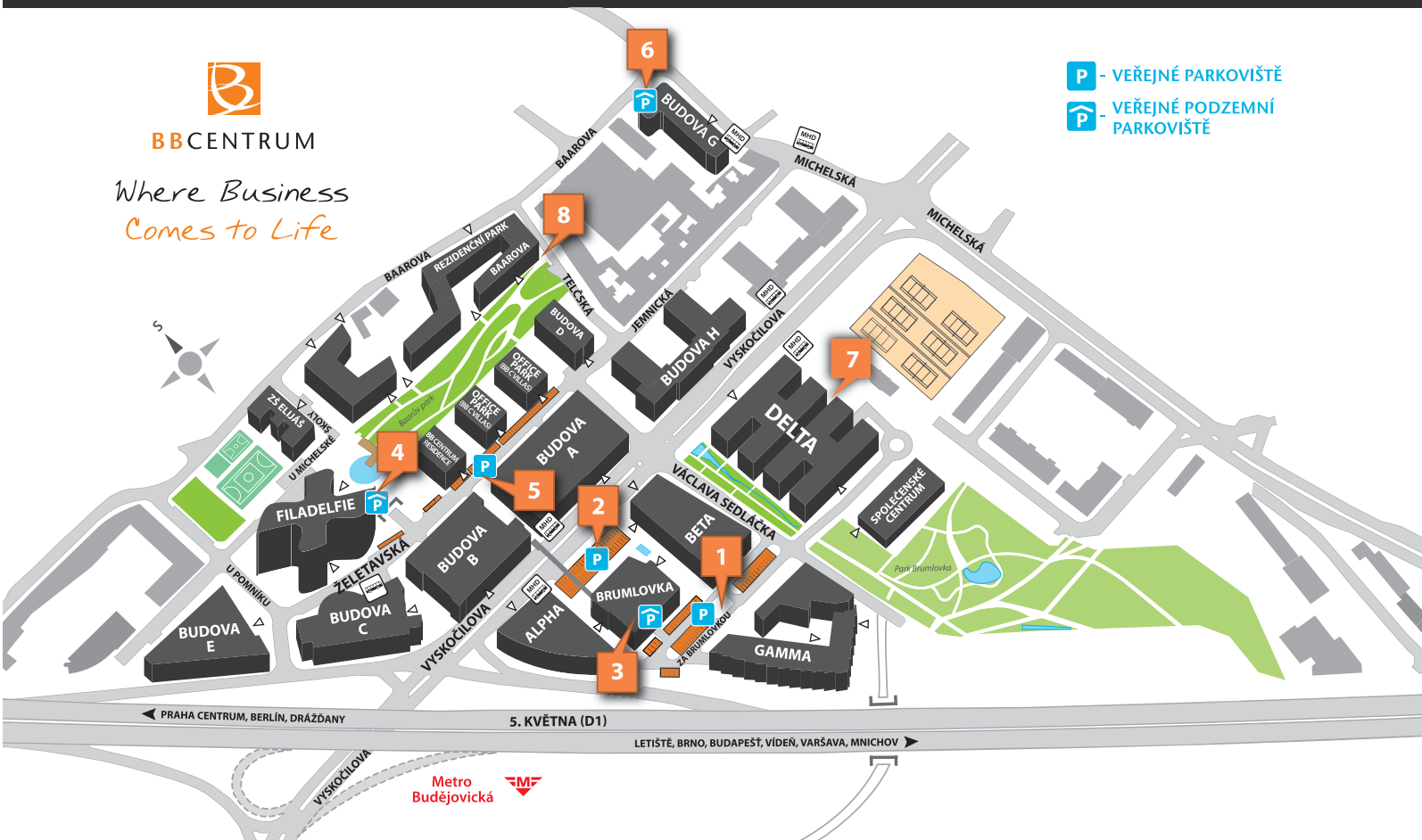
**P** Venkovní parkoviště: hodinová sazba 40 Kč  
(pracovní dny 7.30 – 19.00 hod., po ostatní dobu zdarma)

**P** Podzemní parkoviště: hodinová sazba 40 Kč

**B**  
BBCENTRUM

Where Business  
Comes to Life

**P** - VEŘEJNÉ PARKOVIŠTĚ  
**P** - VEŘEJNÉ PODZEMNÍ PARKOVIŠTĚ



Metro  
Budějovická



# VEŘEJNÉ JÍDELNY V BB CENTRU – DENNÍ MENU JIŽ OD 70 Kč

## ARAMARK



### Budova A

Adresa: Vyskočilova 1442/1b, Praha 4  
Provozní doba: PO – PÁ 7.30 – 17.00 hod.  
Denní menu: <http://menu.aramark.cz/o2praha>

## 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/images/PDF/Menu\\_GE-MONEY-BANK.pdf](http://www.perfectcanteen.cz/images/PDF/Menu_GE-MONEY-BANK.pdf)

## HONEST FOOD



### Budova H

Adresa: Vyskočilova 741/3, Praha 4  
Provozní doba: PO – PÁ 10.45 – 13.30 hod.  
Denní menu: <http://www.gastromerret.cz/home/menu/jidelna-vyskocilova>

## 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>

### 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

## SODEXO



### Budova C

Adresa: Vyskočilova 1410/1, Praha 4  
Provozní doba: PO – PÁ 7.30 – 17.00 hod.  
Denní menu: <http://bbcc.portal.sodexo.cz/cs/jidelni-listek-na-cely-tyden>

## MOMENTO ALPHA



### Budova ALPHA\*

Adresa: Vyskočilova 1461/2a, Praha 4  
Provozní doba: PO – PÁ 7.30 – 16.00 hod.  
Denní menu: [www.momentoalpha.cz](http://www.momentoalpha.cz)  
\*vstup pouze s kartičkou vydanou na recepci budovy nebo v jídelně

## 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](http://www.momentodelta.cz)



BB CENTRUM

Where Business Comes to Life

