

OSOBNOSTI • MÓDA • PENÍZE • ZDRAVÍ • KRÁSA • SPORT • CESTOVÁNÍ • AUTO-MOTO

# MY FACE

ČTENÍ PRO VOLNÝ ČAS  
Z BLANENSKA A BOSKOVICKA

LISTOPAD 2015

ZDARMA

A portrait of a woman with long, wavy, light brown hair, looking slightly to the side. She is wearing a gold bracelet on her right wrist and a gold necklace. The background is a plain, light grey.

PETRA ŠIMBERKOVÁ.  
HEREČKA, KTERÁ UMÍ  
SKVĚLÉ MINIDORTÍKY

# VE SCALE CHYSTAJÍ PŘEHLEDKU EVROPSKÝCH FILMŮ

TŘI FILMY, KTERÉ ASPIRUJÍ NA FILMOVOU CENU LUX, PROMÍTNOU OD 3. DO 5. PROSINCE V BRNĚNSKÉM KINĚ SCALA. PRESTIŽNÍ CENA BYLA ZALOŽENA V ROCE 2007 A KAŽDOROČNĚ JI UDĚLUJE EVROPSKÝ PARLAMENT.



LUX FILM PRIZE má dva hlavní cíle. Rozšíření evropských filmů po celé Evropě a podněcování celoevropských diskusí a debat k zásadním společenským otázkám. Kinetografie jako taková je silným vzdělávacím nástrojem. LUX FILM PRIZE proto ve spolupráci s kulturními sdruženími a filmovými instituty nabízí balíčky vzdělávacích materiálů k soutěžním filmům. Tyto balíčky často slouží jako podpůrný nástroj pro diskuse, které následují po promítání, a mohou být skvělou pomůckou i pro učitele.

Celý projekt LUX FILM PRIZE odstartuje vždy v březnu v Bruselu, kde se v porotě sejde dvacet filmových odborníků, kteří diskutují o více než 70 přihlášených evropských filmech. Na červencovém mezinárodním filmovém festivalu v Karlových Varech poté porota vyhlásí deset filmů oficiálního výběru, na festivalu v Benátkách se na přelomu prázdnin rozhoduje o třech finalistech. Tyto filmy se následně v rámci projektu LUX FILM DAYS promítají ve 28 členských státech ve 24 úředních jazycích Evropské unie. V listopadu pak poslanci Evropského parlamentu ve Štrasburku zvolí vítěze LUX FILM PRIZE. Vítězný film je dále propagován a připraven i ve verzích pro zrakově a sluchově postižené.

Cena LUX FILM PRIZE Evropského parlamentu dala v roce 2012 vzniknout projektu LUX FILM DAYS. Milovníci filmu ve 28 zemích Evropské unie mohou vidět a sdílet tři pozoruhodné filmy ve 24 úředních jazycích Evropské unie. Projekce organizované informačními kanceláři Evropského parlamentu se konají v rámci filmových festivalů nebo filmových klubů či jiných kin. Jedním z nich je také Scala v Brně. Kde se filmy budou promítat od 3. do 5. prosince. Více na [www.luxprize.eu](http://www.luxprize.eu) nebo na [www.evropsky-parlament.cz](http://www.evropsky-parlament.cz).

Celovečerní filmový debut Jonase Carpignana **MEDITERRANEA** se věnuje velmi kontroverznímu aktuálnímu problému migrantů ve Středomoří hledajících svobodu a bezpečí. Ayiva nedávno opustil svůj domov v Burkina Faso a vydal se na cestu, aby zaopatřil svou sestru a dceru. Využije svého postavení v ilegální pašerácké akci, aby se se svým přítelem Abasem dostal z afrického kontinentu. Ayiva si zvyká na život v Itálii, avšak se zvyšujícím se napětím v místní komunitě je situace stále nebezpečnější. Odhodlán vše zvládnout se pokouší tuto bouři přežít. Má to však svou cenu.

Celovečerní filmový debut Deniz Gamze Ergüvenové **MUSTANG** je civilním upřímným dramatem o nezdolné jednotě a nezlomnosti sester a jejich hořkosladké ztrátě dětství. Příběh se odehrává v severním Turecku. Lale a její čtyři sestry jdou domů ze školy a nevěnně si hrají s chlapci. Nemorálnost jejich hry vyvolá skandál, který má nečekané následky. Jejich domov se postupně mění ve vězení, pokyny k vedení domácnosti nahrazují školu a začíná sjednávání sňatků. Pět sester, které sdílejí společnou touhu po svobodě, nachází způsoby, jak obcházet překážky, které jsou jim kladeny.

První celovečerní film Kristiny Grozevy a Petara Valchanova **LEKCE (UROK)** odehrávající se ve školním prostředí ukazuje, jak mohou ekonomické potíže otrávit hodnotami, morálkou a bezproblémovým životem. V malém bulharském městečku hledá mladá učitelka Naděžda ve své třídě zloděje, ráda by jim udělila lekci o dobru a zlu. Když se však dostane do dluhové pastí lichvářů, má sama těžkosti najít správnou cestu ven. Hlavní hrdinka svým výkonem na plátně převyšuje všechny ostatní a postupně odhaluje, že je schopna ve svém jednání zajít až do extrému.



POKUD VÁS PROJEKT ZAUJAL A MÁTE KÁDÍ EVROPSKÉ FILMY, ROZHODNĚ BYSTE SI MĚLI VE SVÝCH  
DIÁŘÍCH ZAZNAMENAT TERMÍN 3. AŽ 5. PROSINCE A NAVŠTÍVIT BRNĚNSKÉ KINO SCALA.



## EDITORIAL

Nevím jak vy, ale já bych si ta mrazivá rána docela odpustil. Člověk se teď v listopadu musí mnohem více namotivovat, aby vůbec vylezl z postele. Trvá to delší dobu, než se oblečete, více také přemýšlíte, co si vůbec oblečete.

Ruku na srdce, nechali jste si už před zimou zkontrolovat svého čtyřkolového miláčka, aby vám zrovna v době, kdy to budete nejméně potřebovat, nevypověděl poslušnost?

Abychom vám zlepšili náladu, zkrátili čas čekání na Vánoce, nejkrásnější svátky v roce, přinášíme novou porci zajímavého čtení.

Co na sebe práskla mladá herečka Eliška Skálová? Víte, že třetí nejkrásnější Dívka České republiky 2015 Petra Šimberová peče úžasné minidortíky? Bojíte se hadů? Michal Krátký vás přesvědčí o tom, že není čeho.

Pokud přemýšlíte, kam v listopadu vyrazíte, máme pro vás zaručený tip. Vítání sv. Martina v Blansku se stalo akcí, kterou si nenechá ujít žádný Blanenšták ani člověk z nejbližšího okolí. Letos bude navíc akce doplněná o Svatomartinský festival.

Přečtěte si příběh chlapečka, kterého postihla dětská mozková obrna, rozhovor s primářkou Renatou Neumanovou o rakovině prsu i o tom, co chystá na cestovatelský festival do Blanska ultramaratonc Daniel Orálek.

Tradičně nechybí recept, přehled novinek na knižních pultech, rady z oblasti módy, financí a životního stylu a mnoho dalšího.

Příjemné chvíle při čtení nového čísla časopisu MyFace přeje

**Pavel Šmerda, šéfredaktor**

## ŠVANCIOHO SLOUPEK



Určitě jste to zaznamenali. Splnilo se mi to, o čem se v brněnském fotbalovém prostředí dlouho šeptalo a co jsem si přál nejen já, ale i spousta dalších lidí. Dostal jsem nabídku

pracovat pro Zbrojovku Brno. Jsem za to strašně moc rád a s radostí jsem ji přijal. Ze své pozice budu pomáhat s příchody nových hráčů směrem do klubu, od mládežníků až po A tým, ale také s tím, abych pomohl najít angažmá či hostování pro ty, kterým se třeba nebude až tak dařit.

Domluvili jsme se na spolupráci i na poli marketingu, který je mi velmi blízký. Prvním počinem byla výzva Vyprodáme Srbskou, kterou jsme vyhlásili na duel s Plzní. Podařilo se nám zaplnit stadion a ukázalo se, že je to správná cesta. Rád budu pomáhat i na dalších projektech a chci vychytat i „mouchy“, které brněnské fandy trápí. Lepší občerstvení a chybějící fanzona, kde by si mohli fanoušci před každým zápasem koupit dresy, šály, zasoutěžit si nebo se potkat s legendami brněnského fotbalu. Věřím tomu, že díky mému působení půjde klub marketingově i herně nahoru.

Moje práce ve Zbrojovce neznamená, že končím s tím, co jsem dělal doposud. Jen bych rád využil ve prospěch brněnského fotbalu to, že hodně cestuji, stýkám se se zajímavými lidmi, mám dobré kontakty. Dál tedy budu spolupracovat s Českou televizí, hrát fotbal, starat se o Lužánky...

Už minulý měsíc jsem to tady v MyFace nakoušl, tak bych rád řekl, že Lužánky rozhodně nespí. Na Bílou sobotu, tedy v březnu, tam plánujeme přátelské utkání Zbrojovky Brno a Rapidu Vídeň. Proč právě tento klub? Jednak se mu momentálně daří v Evropské lize, je to kvalitní tým, ale především, byl to poslední soupeř, se kterým se Zbrojovka utkala v pohárové Evropě. Myslím, že by to bylo symbolické.

Ještě to nemáme definitivně potvrzené, ale pokud by neklapl Rapid, přijel by do Brna neméně slavný klub. Není tedy otázkou jestli, ale kdo. Po skončení Synot ligy, v létě nebo na jaře, chystám za Lužánky ještě jednu velkou akci, ale ta je teprve v plenkách, tak si ji zatím nechám pro sebe. Ale určitě se o všem vás dozvíte. Jsem každopádně rád, že se o rekonstrukci či stavbě nového stadionu nejen mluví a píše, ale že se pro to něco i dělá. Nechci předbíhat, ale snad to konečně klapne...

Přeji krásný listopad a příště se těšte, prozradím Vám, jak vypadá moje předvánoční období :-)

**Váš Petr Švancara**



4-7

ELIŠKA SKÁLOVÁ, VYCHÁZEJÍCÍ HVĚZDA MĚSTSKÉHO DIVADLA V BRNĚ, VZPOMÍNÁ NA BLANSKO I SVOJE PRVNÍ ROLE



9

MICHAL KRÁTKÝ Z BOSKOVIC DOMA CHOVÁ DVA HADY. JAK SE O NĚ STARÁ A KDE SI JE MOHOU LIDÉ PROHLÉDNOUT?



14-16

TŘETÍ DÍVKA ČESKÉ REPUBLIKY PETRA ŠIMBEROVÁ MÁ SPOUSTU ZÁJMŮ. MIMO JINÝCH PEČE NÁDHERNÉ A CHUTNÉ MINIDORTÍKY



28-29

ROZHOVOR S PRIMÁŘKOU RENATOU NEUMANOVOU O RAKOVINĚ PRSU, KTERÁ NEMUSÍ BÝT PRO ŽENY TAK VELKÝM STRAŠÁKEM



MyFace, lifestyleový měsíčník z Blanenska a Boskovicka. Vydavatel: Mediaportal s.r.o. se sídlem 17. listopadu 2185/19, 680 01 Boskovice. IČO: 03769143. Redakce: Pavel Šmerda, tel.: 737 127 680, e-mail: smerda@my-face.cz, facebook.com/myface.mediaportal.

Spolupracovníci redakce: Adéla Surá, Eva Chloupková, Milan Daněk, Zuzana Šafářová, Sárka Konečná, Jana Čechová, Kristýna Kyánková. Časopis je registrován Ministerstvem kultury ČR, registrace MK ČR E 21983. Tisk: SAMAB Press Group a.s. Foto na titulní straně: Milan Forst (vizážistka Simona Buchtová)

A close-up portrait of a young woman with long, wavy brown hair, looking slightly to the left with a gentle smile. She is wearing a light blue denim shirt and a pearl earring. The background is a soft, out-of-focus white.

# ANGAŽMÁ V MĚSTSKÉM DIVADLE JSEM SI SPLNILA SVŮJ SEN

MILÁ, PŘÍJEMNÁ, SYMPATICKÁ, S LASKAVÝM ÚSMĚVEM. PŘESNĚ TAKOVÁ JE HEREČKA MĚSTSKÉHO DIVADLA V BRNĚ ELIŠKA SKÁLOVÁ. PŘI NAŠEM ROZHOVORU NA SEBE PROZRADILA ZAJÍMAVOSTI NEJEN Z DIVADELNÍHO PROSTŘEDÍ A ZE SOUKROMÍ, ALE I TO, JAK PROŽILA DĚTSTVÍ V BLANSKU.

**ELIŠKO, CO VÁS MOMENTÁLNĚ NEJVÍCE NAPLŇUJE?**

Určitě divadlo. Především nový muzikál Pískání po větru.

**TEN BUDE MÍT PREMIÉRU KDY?**

Už měl. V sobotu 24. října.

**O ČEM BUDE A NA CO SE MOHOU DIVÁCI TĚŠIT?**

Je to muzikál, jehož autorem je Andrew Lloyd Webber. Vypráví příběh tří farmářských dětí z Louisiany, které ve stodole náhodou narazí na záhadného muže. Ovlivněny příběhy, které poslouchají v nedělní škole, ho začnou považovat za Ježíše Krista. Je to nádherný příběh plný dětské nevinnosti, ale i prolnutí světa dětí a dospělých. Více prozrazovat nebudu, přijďte se podívat (*úsměv*).

**JAKOU ROLI TAM HRAJETE VY?**

Hrají hlavní roli Vlaštovky, což je nejstarší ze sourozenců, který všechno organizuje. Je to krásná role, protože má úžasný vývoj. Na začátku je Vlaštovka ještě dítě, ale postupně se z ní stává žena. Ne z pohledu fyzického, ale psychického a mentálního.

**JAK JE NÁROČNÁ?**

Andrew Lloyd Webber nemá technicky jednoduchou hudbu. Není to úplně jednoduchá role, ale rozsahem a barvou hlasu snad splňují představy pana režiséra (*úsměv*).

**VLAŠTOVKA JE VAŠE PRVNÍ HLAVNÍ ROLE V MĚSTSKÉM DIVADLE BRNO?**

V muzikálu první, v činohře už jsem měla pár velkých příležitostí.

**JE VÁM BLIŽŠÍ ČINOHRA, NEBO MUZIKÁL?**

Obě. Nerozděluji to, ani u nás v divadle se to nerozděluje. Někdy se cítím lépe na činohře, jindy v muzikálu.



FOTO: ARCHIV MĚSTSKÉHO DIVADLA BRNO (6X)

**JAKÁ BYLA VAŠE CESTA K DIVADLU?**

Měla jsem už od dětství sen, že budu hrát divadlo. Navíc se u mě určitě projevíly i geny. Maminka i tatínek mají vystudovanou konzervatoř. Nikdy jsem ale neměla na různých ustláno, naši mi vždycky říkali, že si musím cestu vyšlapat sama. Za to jim zpětně moc děkuji.

**ČÍM VŠÍM JSTE SI PROŠLA?**

Už od pěti let jsem chodila na zpěv, to mě drží dodnes. V základní škole jsem navštěvovala dramatický kroužek. Poté jsem se přihlásila na konzervatoř, na hudebně-dramatický

obor. Všechno to ale nešlo jako po másle. Musela jsem se toho spoustu naučit, ne každý konkurz vyšel. Až po čtvrtém ročníku se mi podařilo uspět.

**JAK JSTE SE DOSTALA DO MĚSTSKÉHO DIVADLA V BRNĚ?**

Ještě na konzervatoři jsem hostovala v Divadle Radost a spolupracovala s Divadlem na Orlí. To bylo jediné, co jsem stihla za dobu studia. Moc jsem chtěla do Městského divadla. Před dvěma lety byl konkurz na muzikál Kočky, tak jsem se přihlásila. Vyšlo to, a tím začala spolupráce. Následovaly asi tři činohry a od roku 2014 jsem ve stálém angažmá.

**SPLNIL SE VÁM TEDY VELKÝ SEN?**

Ano. Splnil, a plní dodnes.

**CO FILM, TELEVIZE A SERIÁLY. MÁTE UŽ NĚCO ZA SEBOU?**

O prázdninách jsem si stihla malou epizodní roli v novém seriálu Četníci z Luhačovic. To bylo vlastně moje první profesionální natáčení. Filmu ani seriálu se nebráním, ale po této zkušenosti musím říct, že divadlo je naprosto nenahraditelné, protože tam máte zpětnou vazbu. Jsem člověk, který potřebuje odezvu. Nemyslím jen potlesk a reakci publika, ale i energii lidí. Jak my dáváme, tak od nich dostáváme.

**HERCI ČASTO ŘÍKAJÍ, ŽE ROLE V SERIÁLECH A V TELEVIZI BEROU I PROTO, ABY SI K DIVADLU TROCHU PŘIVYDĚLALI.**

Jde i o to, jak máte známý obličej. Jsem teprve na začátku, takže nečekám, že ze mě



někdo padne na zadek. Navíc jsem sama, takže to co mám, mně bohatě stačí.

**ZMÍNILA JSTE PUBLIKUM, DIVÁKY. JAK JE VNÍMÁTE?**

Samozřejmě vnímám, a jsou pro mě velmi důležití. Je třeba říct, že publikum je pokaždé jiné. Divadlo je úžasné v tom, že vždy, když se zvedne opona, je to nový začátek. Každý večer je originální, pokaždé vystupujete pro jiné lidi. I když máte třicáté představení, tak je hrajete pokaždé jinak, v jiné poloze, objevujete neustále nové a nové cesty, jak svoji roli prodat.

**JSTE KLIĐAS, NEBO MÁTE TRÉMU?**

Jsem trémista, ale správný trémista. Na pódium rozhodně nejdu s roztřesenými koleny, na druhou stranu člověk musí mít trochu trému, respekt, aby ho to vybičovalo k co nejlepšímu výkonu a pozornosti.

**STÁVÁ SE, ŽE VÁM VYPADNE TEXT?**

Stalo se mi to. Samozřejmě. Ale zatím jen jednou. Musíte umět improvizovat. Zvládla jsem to (*úsměv*).

**VÍM, ŽE MÁTE BABIČKU A DĚDEČKA V BLANSKU. JAKÝ JE VÁŠ VZTAH K TOMUTO MĚSTU?**



Je to můj druhý domov, strávila jsem tam takřka celé dětství. Přes týden jsem byla v Brně, kde jsem chodila do školy, ale víkendy a celé prázdniny jsem bydlela u dědečka a babičky. Vlastně až do 18 let, kdy rodiče koupili chatu kousek od Moravské Třebové, kam teď jezdíme. Blansko a okolí jsou nádherné. Máchův pomník, Nový hrad u Adamova, miluju Boskovice. Tady jsem vlastně získala i svůj velký vztah k přírodě. Neustále jsme jezdili na výlety. S celou rodinou.

#### CO SE VÁM NEJVÍCE VYBAVÍ Z DĚTSTVÍ?

Vánoce, protože ty přinášejí vždy ty nejintenzivnější zážitky. Vypravím si stromček, mamku, jak hraje na klavír, jak zpíváme s dědou koledy. Od svých dvanácti let jsem zpívala i v dřevěném kostelíku, jezdili jsme s prarodiči na výlety, na zámek do Rájce. Babička s dědou měli dva psy, podnikali jsme výlety do přírody, procházky. Tehdy jsem docela trpěla, protože doma jsme psa neměli a já zvířata miluju. Psa mi naši pořídili, až mi bylo čtrnáct. Teď, když jsem se odstěhovala od rodičů, mi moc chybí, ale je pravda, že časově bych starost o něj nezvládala.

#### MĚLA JSTE TAM I KAMARÁDY?

Samozřejmě. S Monikou Martínkovou jsme lítaly po zahradě a hrály U Vodárny fotbal (*smích*).

#### FOTBAL?

V té době ano (*smích*). I dnes se snažím sportovat, ale už jinak (*úsměv*).

#### JE VIDĚT, ŽE PŘI VZPOMÍNKÁCH NA DĚTSTVÍ, BLANSKO, BABIČKU A DĚDU VÁM JISKŘÍ OČI.

Řeknu to upřímně. Babička a děda jsou pro mě v životě jedni z nejdůležitějších lidí. Vždycky do mě investovali spoustu času a i dnes, když mám problém, tak se jim můžu kdykoliv ozvat, s čímkoliv svěřit a vždycky

mi pomůžou. Dávají mi obrovskou podporu. I když hraju nějaké představení třeba už po dvacáté, tak mi babička napíše esemesku „ťuf, ťuf“, ať se mi daří. Když vystupuji v Blansku a okolí s Pepinem Kolářem, Pavlem Svobodou a dědou, tak mi nepříjde, že vedle mě stojí děda. Pokaždé mládne tak o třicet roků.

#### MUSÍM SE VÁM K NĚČEMU UPŘÍMNĚ PŘIZNAT. JEŠTĚ NIKDY JSEM VÁS NEVIDĚL ZPÍVAT.

No vidíte, tak se musíte přijít podívat (*úsměv*).

#### PTÁM SE ZÁMĚRNĚ AŽ NYNÍ PROTO, ŽE JEDEN PARAGLIDISTA, S KTERÝM JSEM KDYSI MĚL DĚLAT ROZHOVOR, MI ŘEKL, ŽE SE MNOU BUDE MLUVIT, AŽ SI TO ZKUSÍM NA VLASTNÍ KŮŽI, TEDY AŽ SI VYZKOUŠÍM LÉTAT. BÁL JSEM SE, JESTLI MI NEŘEKNETE, ŽE MI ROZHOVOR POSKYTNETE AŽ POTÉ, CO VÁS UVIDÍM NA PÓDIU.

Že bych řekla, že Vám neposkytnu rozhovor? Tak to tedy rozhodně ne. Určitě jste si povtivě nastudoval všechny potřebné informace (*smích*).

#### POSOUVÁTE SE V DIVADELNÍM ŽIVOTĚ DÁL JEN ZKOUŠKAMI, NEBO SE ZDOKONALUJETE I JINAK?

Chodím na hodiny zpěvu ke své bývalé profesorce Kateřině Zezulové, která mě učila na konzervatoři. Neučila jsem se dřív moc anglicky, tak jsem začala, abych zvládla Kočky v angličtině. Pořád je potřeba se učit (*úsměv*).

#### DIVADELNÍ SEZONA JE NÁROČNÁ. JAK JSTE SI O PRÁZDNINÁCH ODPOČINULA?

Hráli jsme v Lucemburku třikrát Kočky, hostovali jsme na Biskupském dvoře. Asi měsíc byl tedy pracovní, další měsíc následoval odpočinek. Řeknu to narovinu, nejsem odmalička prázdninový typ. Jsem pořád ráda v pracovním procesu. Jasně, občas toužím po

## ELIŠKA SKÁLOVÁ (22)

**Studium:** Konzervatoř Brno, obor hudebně-dramatický.

**Divadla:** Divadlo Radost, Divadlo na Orlí (obě během studia). Angažmá v Městském divadle Brno od roku 2014.

**Role:** Vesna (Cyril a Metoděj), Jeminé (Kočky), Nerissa (Benátský kupec), Luísa (Don Juan), Natálie (Princ Homburský), Vlaštovka (Pískání po větru) a jiné.

**Zájmy:** kultura, divadlo, fotografování, sport, příroda.

volnu, ale přepracovaná jsem byla snad jen po závěru škody, kdy jsem dělala absolutorium a do toho jsem se učila Kočky anglicky. To bylo náročnější, ale stačilo mi 14 dnů a byla jsem zase ready. Ale zpět k Vaší otázce. Trávila jsem hodně času s rodiči a sourozenci na chatě. Jak jinak než v přírodě, se psem, v lese. Při tom si nejvíce odpočinu, uvolním, naberu síly.

#### A DALŠÍ ČINNOSTI?

Moc ráda fotím, běhám, sportuju, cvičím jógu. Nejraději chodím do přírody a trávím čas s rodinou.

#### V JAKÝCH PŘEDSTAVĚNÍCH, KROMĚ PÍSKÁNÍ VE VĚTRU, VÁS MOHOU LIDÉ VIDĚT?

Co všechno hraju? Počkejte, musím zavzpomínat (*smích*). V představeních Mrtvé duše, Podivný případ se psem, Kupec benátský, Ostrov pokladů a dalších. To víte, je toho moc (*smích*).

#### MÁTE VYSNĚNOU ROLI?

V Městském divadle se snad hrálo už všechno (*smích*). My Fair Lady, Funny Girl, ... ale tím, že jsem začátečník, krátce po škole, tak objevuji stále nové a nové hry, o kterých nemám ani ponětí. Hrála jsem princeznu Natálii v Princí Homburském, což byla empatická žena. Moje nynější role Vlaštovky je také velmi nádherná. Dá se říct, že si neustále plním sny. Všeho si moc vážím, každé příležitosti. Víím, že nejlepší je čekat s otevřenou náručí, než na něco tlačit. V osobním i pracovním životě.

#### ŘÍDÍTE SE TÍM?

Nevím, jestli to tak máte také, ale já, když na něco tlačím, tak mi to většinou uteče. Občas jsem hodně netrpělivá a pokazím si to sama. Proces hledání, objevování je důležitý. Jsem člověk, který přesto, že mu všichni říkají „nedělej to“, tak to just udělá. Nabiju si „hubu“, ale jsem za to ráda. Pak přijdu a řeknu: „Měli jste pravdu, ale já jsem si to musela vyzkoušet.“ Člověk si zkrátka na všechno musí přijít sám. Kdyby měl všechno lehce a hned, tak by si toho nevážil. Musíte se stále snažit na něčem pracovat, abyste dosáhli vysněného cíle.

PAVEL ŠMERDA



# STREETS OF BRNO

I V ULICÍCH BRNA LZE ČASTO POTKAT ZAJÍMAVĚ OBLEČENÉ LIDI BEZ ROZDÍLU VĚKU ČI POHLAVÍ. NA TO CHCE UPOZORNIT PROJEKT STREETS OF BRNO. KOHO TENTOKRÁT KRISTÝNA KYÁNKOVÁ S FOTOGRAFKOU ANNOU KLVAŇOVOU ODCHYTYLY?

TENTO OUTFIT JE NAPROSTO TIP TOP. NENÍ CO VYTKNOUT. NÁDHERNÝ KABÁT ZAUJME SÁM O SOBĚ A UŽ NIC NEMUSÍTE VYMÝŠLET. NEBOJTE SE KOUPIIT SI VZOROVANÝ. TAK VÝRAZNÝ KOUSEK JE PAK VHDNĚ DOPLNIT JEDNODUCHÝMI KOZAČKAMI NAD KOLENA A NENÁPADNOU ŠEDOU ŠÁLOU PŘESNĚ TAK, JAK TO UDĚLALA SLEČNA SE SLUŠIVÝM KLUČIČÍM STŘIHEM VLASŮ.

MILUJEME KLUKY V PADNOUCÍCH KABÁTECH. A ÚPLNĚ NEJLEPŠÍ JE, KDYŽ JEJ DOPLNÍ I KOŽENÝMI BOTAMI A BRAŠNOU V PODOBNĚ BARVĚ. ELEGANTNÍ STYL NEMUSÍ NOSIT JEN MANAŽEŘI.

TRENDY VELKÁ ŠÁLA SLADĚNÁ SE SVETREM VYLÉZAJÍCÍM Z PADNOUCÍ KOŽENÉ BUNDIČKY A OUTFIT KOZJASNĚNÝ BAREVNÝMI SPORTOVNÍMI BOTAMI, TO JE NĚCO, CO UŽ PÁR SEZÓN NEVYCHÁZÍ Z MÓDY.



# MICHAL KRÁTKÝ CHOVÁ DOMA DVA HADY

NĚKDO MÁ DOMA PSY, JINÝ KOČKY, TŘETÍ DÁVÁ PŘEDNOST PAVOUKŮM, MORČATŮM NEBO OSMÁKŮM. MICHAL KRÁTKÝ Z BOSKOVIC MÁ DOMA DVA HADY. KRAJTU TYGROVITOU TMAVOU (FORMA ALBÍN) A KRAJTU KRÁLOVSKOU.

„Je to můj velký koníček. Už od roku 2000. Pracoval jsem tehdy s hady v Šiklově mlýně. Asistoval jsem lidem při focení. Začali mě více zajímat, posledních sedm let je mám i doma. Co taky chcete v bytovce za zvířata? Navíc je nemusíte brzy ráno venčit, jenom je krmíte,“ říká s úsměvem muž, kterého většina zná jako městského strážníka v Blansku.

Oba přítulní tvorové mají originální jména. Oskar a Fanyнка. „Oskar je samička. U hadů se pohlaví pozná až později, tak jsem ho, vlastně ji nechtěl už přejmenovávat. Navíc, ona na to stejně neslyší (smích). Druhý se jmenuje Fanyнка. Mám ho půjčeného od Petry Daňkové, které bych chtěl touto cestou moc poděkovat,“ vysvětluje Michal.

Oskar i Fanyнка mají okolo sedmi let. „Větší váží přes třicet kilo a měří okolo čtyř metrů. I když je to pořádný „pořízek“, větší zájem o něj mají na akcích paradoxně ženy a dívky než muži. Pak samozřejmě děti. Většinou se vůbec nebojí. Upřímně? Nechápu, kde se v lidech bere odpor k hadům. Je to často dáno předsudky a mediálními obrazy. V Šiklově mlýně jsem potkal kluka z Afriky, kterého ve třech letech napadla Anakonda. V tom případě rozumím, že má k hadům respekt, ale jinak?“ kroučí hlavou majitel.

Jeho negativní zkušenosti? „Mně, ani nikomu jinému, který přišel do kontaktu s mými hady na nějaké akci, se nikdy nic nestalo. Že mě občas kousne při krmení? To je moje chyba, protože nejsem opatrný. Jedovatí nejsou, jestli se ptáte na tohle. Oba jsou škrtiči. Podívejte, kdybych věděl, že mohou někomu ublížit, nikdy bych je nikomu nedal na krk. Za ty roky jsou na lidi, pohlazení a jejich dotyky zvyklí. Nejvíce od mých dětí. Všechno je také o přístupu. Je to zvíře a ani pes nemá vždycky dobrou náladu. Proto je lepší je někdy nechat v klidu. To spíš může být opačný problém. Had není plyšová hračka. Lidé mohou být „neopatrní“ a špatným zacházením mu ublížit,“ doplnil.

Oba hadi jsou ve společném teráriu. O velikosti 180×120 centimetrů. „Nepotřebují obrovský prostor. Stejně celé dny jen leží stočení, odpočívají, tráví, jediný pohyb mají tehdy, když se přesunou do bazénku nebo dostanou žrádlo. Tam je právě potřeba si dávat největší pozor. Musíte nejprve hodit potravu tomu většímu, teprve pak menšímu. Aby ho ten větší nenapadl. Nebo vám nevystaroval po ruce. Dokáže zaútočit, má hodně zubů, až 1,5 centimetrů dlouhých, a už mě i kousnul.“

Morčata, potkani, křečci, osmáci. To všechno je na jídelníčku Oskara a Fanyňky. „Had, kdyby mohl, tak žere pořád. Nemá pud sytosti. Roste celý život do délky a do šířky. Každý z nich spořádá od března do prosince deset kousků týdně. Jedno morče stojí od 40 do 60 korun. Proto, když jezdím na různé akce, dětské dny, do mateřských center nebo dětských domovů, kde se lidé s hady fotí, hladí si je, dávají na krk, nic za to nechci, ale mohou mně alespoň dobrovolně přispět na krmení. Děkuji i přátelům, kteří mi dodávají morčata na krmení,“ doplnil Michal Krátký.

Pokud by měl někdo zájem, aby Michal Krátký přijel na jeho akci, může se ozvat na e-mail [Michal189@seznam.cz](mailto:Michal189@seznam.cz).

PAVEL ŠMERDA



# ZAČÍNÁ PUNČOVÁ SEZONA



Hned v úvodu článku musíme vysvětlit, že název punč neznamena výraz pro konkrétní nápoj.

Je to spíše označení pro široké spektrum míchaných drinků, které většinou ani nemusí mít mnoho společného. Posuďte sami.

Známe punče nealkoholické i alkoholické, teplé i studené, jednoduché i vícesložkové a především připravené z tak rozdílných surovin, že jen těžko bychom po ochutnání dvou nebo tří z nich došli k závěru, že se vždy jednalo o tentýž druh nápoje. Někdo totiž tvrdí, že základem punče musí být silný destilát, jinde se dočteme, že každý punč obsahuje ovoce či ovocnou šťávu a pro mnoho lidí – a já se mezi ně řadím – nemůže být punčem něco, co ani nepotkalo víno.

Punč pochází z Indie, odkud byl v 17. století dovezen do Anglie, a dále se pak rozšířil do dalších zemí. A právě ty si následně punč přizpůsobily svému chuťovému pojetí, gastronomické tradici a dostupnosti surovin. Na večírcích a oslavách se punč často podává v širokých nádobách – „bowlích“ a bývá

## INGREDIENCE na 2,5 litru nápoje

- 1 l červeného vína
- 1 l ananasového džusu
- 0,2 l vermutu rosso
- 0,1 l višňového sirupu
- 0,2 l tuzemského rumu
- směs koření (skořice, hřebíček, badyán, pomerančová kůra, příp. kardamom)
- cukr
- citronová šťáva

## POSTUP PŘÍPRAVY

V hrnci rozvaříme víno se směsí koření a postupně za stálého míchání přidáváme další ingredience. Punč nesmí projít varem, měl by mít maximální teplotu kolem 80 stupňů. V závěru přidáme cukr a citronovou šťávu podle chuti.

studený (ale to už je z pohledu odborné literatury zase jiný druh nápoje), ve střední Evropě je velmi populární během Adventu a vánočních svátků, a už proto zde dominují jeho horké varianty.

Nezbývá než připustit, že nejvíce se přibližuje výkladu slova punč tehdy, pokud budeme vnímat v souvislostech územních – stát, oblast, město. Neboli jinak bude vypadat a samozřejmě chutnat punč zámořský, na západě Evropy, u našich jižních sousedů, ale taky třeba v Brně nebo v Praze. Jen si to vyzkoušejte, právě v této roční době budete mít příležitost – punčová sezona pomalu začíná!

Budete-li si chtít svůj punč vyrobit doma, připravili jsme pro vás jednu z jeho základních variant tak, jak jej nabízíme návštěvníkům našich gastronomických akcí. Vycházíme z původní indické podoby punče, neboť indické slovo „panča“ znamená v překladu pět. Tedy počet ingrediencí, ze kterých se správný punč v Indii připravoval. Těmi ingrediencemi byly kromě koření a ovoce cukr, arak, čaj, víno a voda. My jsme si recepturu poevropštili, ale pět základních surovin zůstalo.

**Martin Jaglár, Střední škola gastronomická, s. r. o., Blansko**

# KRYŠTOF SI PODMANIL BRNO



Skupiny Kryštof zavítala v rámci svého celorepublikového turné s názvem Srdcebeat také do Brna. Dva vyprodané koncerty, skvělá show, parádní atmosféra, to vše ukázalo, že kapela v čele s frontmanem Richardem Krajčem patří momentálně k tomu nejlepšímu, co česká hudební scéna nabízí.





TŘI PŘÍBĚHY, TŘI PODOBNÉ OSUDY, KTERÉ SPOJILA JEDNA AKCE. NA ČERVENCOVÉM MOTOSRAZE VE VODĚRADECH OBDAROVALI POŘADATELÉ TŘI RODINY DĚTÍ, KTERÉ TRPÍ DĚTSKOU MOZKOVOU OBRNOU. V MYFACE POSTUPNĚ PŘEDSTAVUJEME JEJICH OSUDY. NYNÍ JE NA ŘADĚ NICOLAS FAGULEC.

# OSUD NIKYHO PŘIPOMÍNÁ FORRESTA GUMPA

„Synovi jsou čtyři roky. Od narození strávil v nemocnicích více času než mnozí dospělí. Na svět přišel skoro o tři měsíce dříve, vážil jen o něco více než jeden kilogram, z čehož plyne řada jeho zdravotních problémů,“ svěříla se maminka Tereza.

Nicolas se narodil císařským řezem. „V těhotenství jsem strávila více než tři měsíce na jednotce intenzivní péče. Jeho zdravotní stav byl hned po narození velmi vážný. Podstoupil tři operace bříška, skoro čtyři měsíce byl v inkubátoru,“ popsala maminka.

Zhruba v prvním měsíci prodělal krvácení do mozku, následkem tohoto trpí dětskou mozkovou obrnou. „Niky se poprvé podíval domů po dlouhých 111 dnech života. To konečně mohl opustit nemocnici. Doma jsme však dlouho nevydrželi, opakovaně jsme se vraceli do nemocnic s různými zdravotními komplikacemi,“ doplnila.

Nicolas jako „nedonošenec“ má problémy s imunitou a příjmem stravy. Jeho třikrát operované bříško má za následek špatné trávení a zpracování potravy. „Niky nemůže jíst vše a těžko přibývá na váze. Je to takový náš drobeček. Zhruba v roce a půl velice špatně zareagoval na povinné očkování vakcínou. Doma zkolaboval a přestal dýchat,“ prozradila maminka.

## ŽIVOT VISEL NA VLÁSKU

Díky rychlé reakci jeho nejbližších a včasné lékařské pomoci se dostal na sál brněnské nemocnice. „Opět jsme si vyslechli děsivé lékařské prognózy, že Nikyho zdravotní stav je velice vážný a z komatu se už nemusí nikdy probudit. Nebo se může probudit, ale bude jen ležícím dítětem, co nevnímá život kolem

sebe,“ uvedla Tereza Fagulcová. Po nekonečně dlouhých třech dnech se Niky probudil.

Nicolas má problémy s oběma nožičkami a pravou ručičkou. Zatím nemluví a výrazně zaostává v psychomotorickém vývoji, ale je usměvavým blondátným sluníčkem, které i přes nepříznivé životní okolnosti rozdává štěstí a radost.

„Přirovnáváme Nikyho k filmové postavě Forresta Gumpa. Od narození udělal velký pokrok. Několikrát denně cvičíme podle Vojtovy metody, jednou týdně dojíždíme na akupunkturu a navštěvujeme speciální pedagogické centrum,“ upozornila maminka.

Podle lékařů Nikyho pokroky směřují k tomu, že bude chodit. K tomu jsou však zapotřebí opakované pobyty v lázních a léčebnách. Jedním z doporučených pracovišť je sanatorium v Klimkovicích. Měsíční pobyt je však značně finančně náročný. Stojí padesát tisíc korun a je potřeba ho pravidelně několikrát do roka opakovat. Nicolas je také vhodným kandidátem na unikátní uznávanou operaci Ulzibat, kterou v Kladně provádí ruský tým specialistů. Tento zákrok nehradí zdravotní pojišťovny, rodina tedy musí shánět nemalé finanční prostředky.

## LÉČBA JE DRAHÁ

„Operace stojí sedmdesát tisíc. K Nikyho boji jsou zapotřebí různé zdravotní pomůcky, ne všechny jsou hrazeny ze zdravotního pojištění. Před narozením Nicolase jsem už o jedno dítě přišla. Pouhý jeden měsíc před termínem porodu lékaři zjistili, že mu přestalo tlouct srdce. Po dvou letech od této smutné události se narodil Nicolas. Je to naše vymodlené dítětko, které nade vše milujeme.

Rehabilitace mu může pomoci, aby se sám jednou postavil na nohy,“ upozornila Tereza Fagulcová.

Proto Nicolas a jeho blízcí uvítají jakoukoliv pomoc. Kdo chce přispět na jeho pobyt v lázních v Klimkovicích nebo na operaci Ulzibat, může se zapojit do sbírání plastových a plechových víček na sběrných místech, nebo poslat peníze. Nicolasovy pokroky můžete sledovat i na sociální síti Facebook pod jménem „Taky budu chodit“, což je slogan celé kampaně na Nikyho podporu.

„Tam naleznete fotky a videa, která vás určitě vezmou za srdce a lépe pochopíte, jak moc všichni bojujeme s nelehkým osudem. Budeme rádi za každou pomoc. Naším snem je, aby Nicolas navzdory všemu, co mu osud nadělil, mohl sám chodit a komunikovat s okolím, a tak se aspoň trochu zapojil do normálního života. Věřím, že s naší a vaší pomocí se to podaří,“ dodala maminka.

Za nastartování kampaně sběru víček pro Nikyho je celá rodina vděčná pořadatelům Motosrazu ve Voděrazech.

Pokud chcete i vy Nikyho podpořit, přijďte 28. listopadu do kulturního domu ve Sloupě, kde se od 18.00 uskuteční koncert s názvem Zpíváme pro Nikýska. **PAVEL ŠMERDA**

## POMOC NICOLASOVI

Asociace rodičů dětí s dětskou mozkovou obrnou a přidruženými onemocněními. Číslo účtu pro Nicolase: **2800501611/2010**

# LET BALÓNEM? TO SI MUSÍ KAŽDÝ ZAŽÍT

KDO BY NEČETL KNIHU NEBO NEVIDĚL FILM PĚT NEDĚL V BALÓNU. PRO NĚKOHO NESKUTEČNÁ ROMANTIKA, PRO JINÉHO NEPŘEDSTAVITELNÉ DOBRODRUŽSTVÍ. TO VŠECHNO A JEŠTĚ MNOHEM VÍCE MŮŽETE ZAŽÍT NA VLASTNÍ KŮŽI, POKUD SE PROLETÍTE V OPRAVDOVÉM BALÓNU VIKTORIA. VÍCE PROZRADIL JEDEN Z JEHO PILOTŮ MIROSLAV BORKOVEC.

## ČÍM JE LET BALÓNEM TAK ZVLÁŠTNÍ?

To se těžko popisuje, to se musí zažít. Ale mám-li se pokusit, je to asi ten pocit tichého rozjímání nad světem tam dole. Na rozdíl od letadla totiž v balónu nic nevrčí, krajina neubíhá rychle vzad, v tichém úžasu shlížíte na svět u vašich nohou a dochází vám, jak malicherné jsou záležitosti, které se ještě před deseti minutami zdály být zásadními překážkami v životě.

## ŘÍKÁ SE, ŽE BY HO MĚL V ŽIVOTĚ ABSOLVOVAT KAŽDÝ. PROČ?

Myslím, že jsem hodně naznačil už v předchozí odpovědi. Nejde jen o krásný zážitek s výhledy úžasnějšími než z té nejvyšší rozhledny, ale hlavně o určitý nadhled nad světem i vlastním životem, který člověka nutí k zamyšlení.

## JE LET BALÓNEM PRO KAŽDÉHO?

Ano, dá se říct, že let balónum je pro každého. Snad s výjimkou zájemců po vážných operacích nebo ženy v pokročilé fázi těhotenství. Jen v letošní sezóně jsme svezli dva dědečky, kteří let dostali k 90. narozeninám, a zvládli jej s grácií. Rovněž časté obavy ze závratí jsou zcela liché. Takže nedoporučeníhodné jsou jen malé děti do 130 cm. Nikoli však kvůli bezpečnosti, ale z prostého důvodu, že nevidí přes okraj koše a nejpozději po pěti minutách letu by se začaly ukrutně nudit.

## VÁŠ BALÓN NESE NÁZEV VIKTORA. MŮŽETE TO VYSVĚTLIT?

Vy nevíte? Vážně? A co Pět neděl v balónu? Jules Verne? Svítá, vidíte? Připadalo nám, že

k létání balónum patří duch starých dobrých časů a nikoli novodobá reklamní masáž, se kterou jsou dnes balóny spojeny. Jako vzor jsme si vzali Vernův balón Viktoria z Pěti neděl v balónu. Pravda, museli jsme poněkud improvizovat, protože jak má vypadat Vernova Viktoria, nikdo neví, ale podle nadšených reakcí se zdá, že se naše snaha neminula cílem.



## ROZHODNU SE, ŽE CHCI S VÁMI LETĚT. CO MUSÍM UDĚLAT?

Chcete letět nebo létat? Chcete prožít vzduchoplavbu balónum Viktoria, nebo se rovnou stát pilotem? To druhé je poněkud obtížnější, to první naopak lehké jak facka. Objednejte si letenku či celou vzduchoplavbu pro sebe a své blízké, zvolte si vyhovující termín a doufejte ve vhodné počasí. O zbytek se postaráme my.

## KOLIK LIDÍ MŮŽE ZÁROVEŇ LETĚT? MŮŽU VZÍT KAMARÁDA, MANŽELKU, PŘÍTELKYNÍ?

V našem balónu Viktoria běžně létají 2–4 osoby, pilota v to nepočítáme. V případě, že jsou „prostorově nevýrazní“, nebo jsou mezi nimi děti, jich může být až pět. Existují i větší balónové „autobusy“ pro více pasažérů, největší balón provozovaný v České republice má například kapacitu až 24 osob, jen ten zážitek pak přestává být natolik osobní.

## ODKUD LÉTÁTE A KAM?

Létáme v zásadě po celé jižní Moravě, vedle Brna nejčastěji na Blanensku a Boskovicku. Nicméně velmi rádi za vámi přijedeme kamkoliv, kde si přejete letět, protože aspoň poznáme nové kraje. A kam létáme? No přece tam, kam nás vítr zanesou.

## MŮŽU PŘI LETU NATÁČET NEBO FOTOGRAFOVAT?

Fotografování je nejen možné, ale i doporučené. Záznam z vlastního letu skvěle podporuje vzpomínky, i když můžeme garantovat, že na let nezapomenete ani bez něj. Jen pozor, abyste nesledovali celý let jen přes hledáček kamery. Rozhlížejte se kolem sebe a nasávejte tu atmosféru! Nějaké fotografie pro zvědavé příbuzné přinejhorším najdete na internetu.

## JAK DLOUHO LET TRVÁ?

Vlastní let trvá zhruba hodinu, v případě soukromých vzduchoplaveb 70–80 minut. Nabízíme i speciální dvouhodinovou vzduchoplavbu. Startuje se už chvíli před východem slunce a ten pak pozorujeme z paluby balónum.

## UPŘÍMNĚ. EXISTUJÍ NĚJAKÁ RIZIKA? JAK MOC LÉTÁNÍ OVLIVŇUJE POČASÍ?

Rizika samozřejmě existují úplně všude, ale málokterá aktivita se může pochlubit tak vysokou mírou bezpečí a téměř naprostou absencí nehod. Pro ilustraci: v historii novodobého českého ballooningu (tzn. nepočítaje ztráty v pozorovacích balonech na frontě 1. světové války) nenajdete ani jedinou smrtelnou nehodu, drobné incidenty se odehrávají spíše jednou za několik let, než že by byly na denním pořádku. Nebo ještě jinak. Létání je mnohonásobně bezpečnější než jízda autem.

## KDE ZÍSKÁM BLIŽŠÍ INFORMACE?

Všechny informace jsou na internetu, takže navštivte [www.balon-viktoria.cz](http://www.balon-viktoria.cz), pokud vás zajímá více o balónum a létání, nebo [www.viktoria-vzduchoplavebni.cz](http://www.viktoria-vzduchoplavebni.cz), pokud už uvažujete o vlastním vzduchoplavbě a chcete si nastudovat podrobnosti. Pokud internetu neholdujete, můžete si o létání balónum popovídat a letenky zakoupit také v knihkupectví paní Ryšávkové v Boskovicích nebo v cestovní agentuře pana Zukala v Blansku.

*V prosincovém vydání MyFace můžete soutěžit o letenku v balónum Viktoria*



V SOUČASNOSTI NEJPOPULÁRNĚJŠÍ BĚŽEC DLOUHÝCH TRATÍ DANIEL ORÁLEK ZAČAL BĚHAT V JEDENÁCTI A NEBYL TEHDY ZAŘAZEN DO STÁTEM ORGANIZOVANÉ PŘÍPRAVY. NESPLŇOVAL TABULKOVÉ PŘEDPOKLADY PRO RYCHLOST A SÍLU. PŘESTO V LETECH 1989 AŽ 1994 PŮSOBIL VE VRCHOLOVÉ ATLETICE A STAL SE DRŽITELEM NĚKOLIKA ČESKOSLOVENSKÝCH JUNIORSKÝCH REKORDŮ.

# DANIEL ORÁLEK: MŮJ DLOUHÝ BĚH NA RAJBASU

Od roku 2005 se věnuje ultramaratonu a v dalších letech opakovaně vyhrál anketu o nejlepšího českého vytrvalce. O své cestě od začátku v židlochovickém kroužku atletiky do cíle Spartathlonu napsal, ve spolupráci s Lubošem Brabcem, knihu Můj dlouhý běh. Ta se dočkala už čtyř dotisků. Na blanenský festival Rajbas jezdí pravidelně jako divák. Mimo jiné proto, že mezi pořadateli a pravidelnými účastníky má řadu přátel. Tentokrát přijede jako oficiální host. V sobotu odběhne Grena běh

## DANIEL ORÁLEK

### Osobní rekordy

**2 000 m:** 5:29,80 (1990), **3 000 m:** 8:10,72 (1992), **5 000 m:** 14:34,92 (1990), **10 km:** 29:50,30 (1994), **hodinovka:** 18,84 km (2006), **1/2maraton:** 1:04:33 (1994), **maraton:** 2:26:58 (2011), **50 km:** 2:58:40 (2009), **100 km:** 6:54:49 (2010), **6 hodin:** 86,716 km (2010), **12 hodin:** 131,27 km (2006), **24 hodin:** 223,99 km (2010), **48 hodin:** 366,872 km (2009)

do vrchu a v neděli bude promítat fotografie a vyprávět především o Spartathlonu.

Daniel Orálek je zván na ultramaratony po celém světě, ale stejně tak ho potkáte i na závodech Okresní běžecké ligy. Startuje na tratích od pěti kilometrů, přes maratón, až po závody na 48 hodin. Většinou doběhne s náskokem první a není neobvyklé, že ihned vytáhne z brašny foták, aby potěšil fotkou své běžecké kamarády. Nelze ho přehlédnout už na startu. Patří mezi nejvyšší (190 cm), nejhubenější (69 kg), má nejdélsí vlasy (asi 50 cm), nosívá bílé rukavičky a provází ho pes Čip.

Spartathlon, slavný závod, který se běží z Athén do Sparty na počest běžce Feidippida, pro něj v posledních letech zůstává největší výzvou. Trať je dlouhá 246 km a má přísné limity pro jednotlivé úseky. V roce 2011 se Daniel Orálek stal nejlepším Čechem. Závod dokončil na pátém místě v čase 26:41:09. O Spartathlonu říká: „Je pro mě něco jako Olympiáda ultramaratonu. Jak historickými kořeny, tak celkovým zážitkem.“ Letos vyběhl na tuto trať už počtvrté.

MILAN DANĚK



Festival RAJBAS 2015 se uskuteční o víkendu 20.–22. 11. v Blansku už po sedmácté. Akce nabídne pestrý program, který nezůstává pouze za dveřmi sálů, ale odehrává se i venku v přírodě. Během tří dnů plných filmových projekcí, setkání s outdoorovými sportovci a cestovateli, prezentací fotografií, koncertů a workshopů, je příležitostí k účasti na závodech a soutěžích nebo k návštěvě jeskyní Moravského krasu. Vystoupí více než pětadvacet hostů, mezi nimi např. Petr Slavík, Jan Vlasák, Lenka Klicperová, Daniel Orálek a další. Vše o programu na [www.festivalrajbas.cz](http://www.festivalrajbas.cz).

A woman with a floral crown of red and yellow flowers lies in a shallow stream. She is wearing a white lace dress with a full tulle skirt. The water is clear, and the surrounding environment includes rocks and green foliage.

PETRA ŠIMBEROVÁ.  
HEREČKA, KTERÁ UMÍ  
SKVĚLÉ MINIDORTÍKY

V SOUTĚŽI DÍVKA ČESKÉ REPUBLIKY ZAUJALA NEJEN SVÝM KRÁSNÝM ÚSMĚVEM, BEZPROSTŘEDNÍM A UPŘÍMNÝM CHOVÁNÍM, ALE TAKÉ DÍKY SVÉ VOLNÉ DISCIPLÍNĚ – BALETU. NAKONEC Z TOHO BYLO TŘETÍ MÍSTO. JEDENADVACETILETÁ PETRA ŠIMBEROVÁ Z BRNA JE SYMPATICKÁ DÍVKKA MNOHA PROFESÍ.

#### PETI, CO Z TEBE BUDE?

Těžká otázka. Jednou mně tatínek řekl, že jsem člověk, který nemůže dělat jednu věc, ale mám se věnovat všemu, co mě baví.

#### CO TĚ TEDY BAVÍ NEJVÍCE?

Strašně moc věcí. Tanec, herectví, sport, práce s dětmi, peču minidortíky.

#### MOMENTÁLNĚ JSI V JAKÉ FÁZI?

Uspěla jsem na konkurzu a dostala jsem příležitost v muzikálu Jesus Christ Superstar, který se hraje v Ostravě. Kromě školy, kterou studuji, mě tedy momentálně nejvíce naplňuje tohle. Ale je možné, že za chvíli si budu chtít otevřít svoji cukrárnu, nebo dělat úplně něco jiného. Pořád se hledám, přicházejí nové a nové výzvy a nápady.

#### BYLO TO TAK ODMALINKA?

To vůbec ne. Já jsem si od čtyř let šla za svým snem stát se baletkou. Dostala jsem se na konzervatoř, vystudovala, odmaturovala, odabsolvovala...

#### BALET? TO NENÍ ZROVNA OBVYKLÉ. JAK SES K TOMU DOSTALA?

Naše rodina je sportovně založená, mamka dokonce hrála závodně tenis. Už od školky jsem chodila do baletu, tehdy to byly spíš základní tanečky, na keramiku, na flétnu, hrála jsem na keyboard. Všichni okolo mě líтали venku, ale já jsem byla tak vytížená, že jsem se vracela domů až večer. Mně to ale vyhovovalo, pořád jsem měla co dělat. Po kom jsem se vrhla na uměleckou dráhu? To netuším. Nikdo z rodiny není kulturně založený, jen já jsem taková jiná (*smích*).

#### DOMA TO VZALI V POHODĚ?

Mamka nevěděla, jestli je dobrá volba jít na konzervatoř, tak mi dala podmínku. Buď budu na přijímačkách do pátého místa, nebo půjdu na klasické gymnázium. Balet jsem zbožňovala, tak jsem mamce chtěla dokázat, že na to mám. Na přijímačkách jsem skončila první, mamka neměla na výběr a já mohla jít na tu nejlepší školu, kterou jsem si přála.

#### NEMRZELO RODIČE, ŽE JSI NEDALA PŘEDNOST SPORTU?

Třeba tenis hrát umím. Říká se, že je to společenský sport, a myslím, že nedělám mamce ostudu (*úsměv*).

#### DOSTALA SES NA KONZERVATOŘ A TAM PŘIŠLA I PRVNÍ HERECKÁ PŘÍLEŽITOST VE FILMU MAHARAL – TAJEMSTVÍ TALISMANU.

To byla neuvěřitelná náhoda. Dodnes nechápu, jak jsem k tomu přišla. Bylo mně tehdy dvanáct. Ve škole jsme se dozvěděli o nějakém konkurzu, tak jsme se jako parta holek sbalily a šly to vyzkoušet. Děly jsme si srandu, že budeme hééerečky. A ono mi to vyšlo.

#### JAKÉ TO BYLO PRO DVANÁCTILETOU HOLKU HRÁT VE FILMU?

Na jednu stranu super. Musím poděkovat mamce, že to se mnou všechno absolvovalo a všude mě vozila. Zažila jsem ale i hodně stresu. Byla jsem první rok na konzervatoři a absence je na této škole hodně vidět. Trápilo mě to a ani profesori nebyli úplně v pohodě, že pořád někde lítám a natáčím. Ale nějak jsme to všichni zvládli (*úsměv*).

#### ZÁŽITKEM MUSELO BYT HLAVNĚ SETKÁNÍ S HERCI, KTERÉ JSI DO TĚ DOBY ZNALA JEN Z OBRAZOVKY. BÁROU SEIDLOVOU, BOŘIJOVEM NAVRÁTELEM, MAROŠEM KRAMÁREM.

Právě Bára Seidlová pro mě byla takovým andělem. Oblíbila jsem si ji a dodnes mám od ní přívěšek. Ale i další herci byli skvělí. Hodně lidí se mě ptá, co je na natáčení nejlepší. Peníze, že? To taky, ale ve 12 letech pro mě bylo neskutečné být na place s lidmi, kteří už něco znamenají a něco dokázali. Byla jsem za to šťastná.

#### HLED ZA PRVNÍ FILM JSI ZÍSKALA OCEŇENÍ. TO JE PREMIÉRA JAKO HROM?

Oceňení jsem získala na filmovém festivalu Otty Hofmana za nejlepší vedlejší roli. Vůbec jsem netušila, že něco dostanu, o to větší překvapení to pro mě bylo. S filmem souvisí i jedna situace, která se mi přihodila tady v Brně. Když byla premiéra v Olympii, tak jsme byli pozvaní na tiskovou konferenci a moderátorka si k mikrofonu jako první vzala mě. Dvanáctiletou copatou holku, abych řekla, pro koho je ten film. Dodnes se tomu smějeme, protože jsem prohlásila: „Já si myslím, že je to film pro všechny, kteří mají oči.“ Byl z toho poprask, všichni se začali strašně smát. Ale co má na to asi tak děcko ve dvanácti říct?

#### CO DALŠÍ HERECKÉ PŘÍLEŽITOSTI?

Následovala pohádka O kominickém učni a dceři cukráře, kde jsem hrála Marušku. Bylo mně třináct, ale paní maskérka mě nalíčila tak, že jsem vypadala na osm. Konkrétně na tohle natáčení mám i dvě krásné vzpomínky. Poprvé jsem viděla, jak



se dělá ve filmu sníh a „umělé“ slzy. Sníh, to jsou jarové bublinky, když jsem nemohla brečet, dali mi do očí mentol. To byly nádherné slzy (*úsměv*). Poté jsem ještě natáčela film Dům U Zlatého úsvitu, kde jsem hrála hlavní roli Adélky. Byla jsem zrzka s pihami. Zrzavou nemám vůbec ráda, takže to pro mě byl docela šok. Ale byly to krásné prázdniny. Dokonce jsem si tam zkusila, jaké je to jezdit ve filmu na koni. Bylo mně 15 nebo 16, už jsem nebyla ta malá holka, ale myslela jsem si, že už jsem velká herečka. Bylo to fajn.

#### SKONČILO STUDIUM NA KONZERVATOŘI. CO BYLO POTOM?

Předně. Na konzervatoři se mi rozplynul sen stát se baletkou. Nemám moc vysoké sebevědomí a ve škole mi občas říkali, že nejsem zase až tak dobrá, že bych měla zkusit něco jiného... Ale nechci, aby to vyznělo špatně. Na školu nedám dopustit a vždycky se tam ráda vracím. Přiznávám, že po skončení školy přišel trochu šok, co budu dál dělat. Dala jsem si přihlášku na vysokou, ale omylem jsem se nahlásila na kombinované studium. Chodila jsem do třídy se staršími lidmi, šíleně mě to nebavilo, tak jsem brzy skončila. Po nějaké době jsem si spravila chuť, protože jsem se dostala zase do Městského

### PETRA ŠIMBEROVÁ (21)

**Bydliště:** Brno

**Studium:** Filozofická fakulta MU Brno

**Výška:** 160 cm

**Váha:** 50 kg

**Míry:** 80–65–85

**Znamení:** Blíženci

**Zájmy:** Tanec, herectví, divadlo, práce s dětmi, jízda na koni, tenis, lyže, brusle

**Motto:** Věř svým snům, jdi za svým snem.

divadla v Brně, kde jsem měla ve dvanácti letech premiéru.

#### V JAKÝCH PŘEDSTAVENÍCH TĚ MOHLI DIVÁCI MĚSTSKÉHO DIVADLA VIDĚT?

V muzikálu Oliver Twist jsem hrála sirotka a malého loupežníčka. Strašně jsem si to užívala, měla jsem ostříhanou paruku, musela jsem být zapatlaná a hlavně, nosila jsem cylindr. Dodnes ráda nosím pánský oblek, motýlka, klobouček. To je můj styl, který mám ráda. Následovala Magická flétna, Šumař na střechě a Let snů Lili, kde hraji fialovou vílu.

#### JAKOU ŠKOLU MOMENTÁLNĚ STUDUJES?

Studuji teorii a dějiny divadla na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně. Divadlo mě baví, ale tady se na něj díváme trochu z jiné strany. Buď se tedy do toho musím ponořit, nebo mě to přestane bavit (*smích*).

#### JAKÁ BYLA TVOJE CESTA DO SOUTĚŽE DÍVKA ČESKÉ REPUBLIKY?

To je na delší povídání, protože jinak mi to nikdo neuvěří. Máme čas?

#### JASNĚ. POVÍDEJ.

Mám skvělou ségru. Klasicky jsme jednou večer brouzdaly po internetu, co právě letí, a narazily jsme na Dívku České republiky. Koukaly jsme, co to je, strašně se nám to líbilo, protože tam nehledali modelky, ale sportující dívky. Ze srandy jsem řekla, že tam sestru přihlásím. Pak jsme to nějak zakecaly a po týdnu sestra oznámila, že přihlásila mě. Řekla jsem jí, že nikam nejdu. Byla z toho smutná, strašně jí to mrzelo. Ráda bych řekla, že sestra je pro mě jeden z nejdůležitějších lidí v životě, jsme si velmi blízké. Omluvila jsem se z castingu, že nemůžu, navíc jsem měla nějaké divadlo a nešlo to. Ale pořád mi to leželo v hlavě. Pořadatelé pak ještě vyhlásili tak zvanou divokou kartu. Brala jsem to jako nějaké znamení, vyplnila jsem tedy znovu přihlášku, poslala video a dostala se do semifinále a následně do finále.

#### ZPĚTNĚ TOHO URČITĚ NELITUJES?

Určitě ne. Dalo mi to nové zkušenosti a přineslo nová přátelství. Dodnes si s holkama píšeme, s některými se i vídáme.

#### PRO TEBE JAKO ČLOVĚKA, KTERÝ JE ZVYKLÝ NA JEVIŠTĚ, BYL ASI FINÁLOVÝ VEČER V POHODĚ.

V klidu jsem nebyla. Měla jsem nervy z princezny číslo 1 Leontýnky, s kterou jsem šla na pódium. Ona je takový čertík, měla jsem strach, že se něco stane. Ale pak mě to přešlo. Chtěla jsem si to užít. Žádný stres, proč si dělat vrásky.

#### TŘETÍ MÍSTO BYLO VELKÉ PŘEKVAPENÍ?

Popravdě? Vůbec jsem to nečekala. Měla jsem svoje favoritky. Nikdy mě nenapadlo, že budu třetí. Byl to pro mě šok, říkala jsem si, jestli to není omyl. Bylo to moc hezké ukončení nádherného půl roku života s Dívkou České republiky.

#### JSI DÍVKA MNOHO ZÁJMŮ, ALE O JEDNOM Z NICH JSEM SE DOZVĚDĚL AŽ NEDÁVNO.

Myslíš pečení minidortíků? To mě chytlo tak před rokem. Máma vždycky dělala na oslavy krásné dorty a mně se to vždycky líbilo. Je to náročné, ale z výsledku mám vždycky obrovskou radost, navíc je to pro mě relax. A když to pak krásně voní po celém bytě. Náhdera. Moje první veřejná prezentace byla nedávno na zahájení nového semestru. Měla jsem tam malý stánek, kde jsem svoje sladkosti prodávala, ale přichází si i sami mohli vytvořit vlastní minidortík. Připadala jsem si jako nejlepší cukrářka na světě, mělo to velký ohlas, všichni mě chválili. Kdo by neměl rád sladký, že? Sice to jde občas trochu do kil, ale na druhé straně zlepšuje náladu a obaluje nervy (*smích*). Mám i stránku na facebooku, kde se na moje minidortíky mohou zájemci podívat. Jsem v tomto na sebe moc pyšná, je to můj velký koníček, který mě děsně baví.



FOTO: BRONISLAV ŠMATERA

#### URČITĚ MÁŠ ALE I ČAS, KDY SI POTŘEBUJES OD VŠEHO ODPOČINOUT. JAK TO VYPADÁ?

Zabalím se do deky, zalezu si do postele, udělám si horké kakao a pustím si pohádku. Miluju Popelku a Na vlásku.

#### CO TI UDĚLALO V POSLEDNÍ DOBĚ NEJVĚTŠÍ RADOST?

Určitě to, že jsem se dostala do ostravského muzikálu. Poznám tam nové divadlo, nové lidi a věřím, že mě to zase posune někam dál. Každý den mně udělá radost něco nového. Když se člověk snaží a něco si přeje, vždycky se najde cesta, aby se mu to splnilo.

#### MÁŠ NĚJAKOU VYSNĚNOU ROLI?

Jako malá jsem chtěla tančit Odilii v Labutím jezeře. Asi už se mi to nepoštěstí, ale ono samo o sobě být na jevišti je nádherný pocit. I když mám někdy špatnou náladu, něco se mi ten den nepovede, tak jak vstoupím na pódium a slyším potlesk z publika, neuvěřitelně mě to nabíjí. Je super, když děláte něco, co má smysl, co dělá lidem radost a oni to ocení.

#### KDE SE VIDÍŠ ZA PĚT LET?

Ráda bych dostudovala a klidně bych už měla dítě na cestě nebo v kočárku (*úsměv*). Nebráním se tomu. Když je holce 24 let, má po vysoké škole a vedle sebe někoho, kdo je pro ni oporou, tak na tom není nic špatného. Jednou jsme se bavili s přítelem, že by byl klidně i na mateřské. Je moderní doba, rovnoprávnost, a když na to muž má, tak proč si občas role nevyměnit. Myslím, že se dá spousta věcí zvládnout vzájemně.

PAVEL ŠMERDA



FOTO: DAVID PODRABSKÝ



# HURÁ NA LYŽE ANEB ZNÁTE DOLOMITI SUPERSKI?

S PŘICHÁZEJÍCÍM PODZIMEM ZAČÍNÁJÍ PŘEDEVŠÍM LYŽAŘI STÁLE VÍCE SKLOŇOVAT ZNÁMÉ NÁZVY JAKO KRKONOŠE, RAKOUSKÉ A SAVOJSKÉ ALPY, DOLOMITY.

Zájem o zimní dovolenou, a obzvláště tu lyžařskou, se zvyšuje obrovským tempem, nejvíce pak u mladých rodin s dětmi. Pro některé je rozhodující vzdálenost do cílového střediska, další upřednostňují dostupnost ke sjezdovkám, láká také zábava a další sportovní vyžití, ale pro většinu je samozřejmě podstatná výhodná cena.

V posledních letech stále častěji slyšíme: „Už jste lyžovali na Sella Rondě?“ Tato největší a nejmodernější lyžařská oblast Itálie zahrnuje celkem dvanáct oblastí s délkou sjezdovek větší než 1 200 kilometrů, a to vše s jedním skipasem.

Názvy jako např. Marmolada, Arabba, Val Gardena, Alta Badia, Kronplatz, Civetta, Tre Valli a jiné se staly již před lety nejen v Evropě uznávaným pojmem. Lyžaře všech kategorií láká do této přitažlivé oblasti především sjíždění nejrozmantějších, dokonale upravených vysokohorských terénů, při kterých navíc můžete obdivovat, ať už při zářivém sluníčku nebo u zaslouženého občerstvení po adrenalinové jízdě, nádherná panoramata. Zážitky z ochutnávání úžasně vonících dobrot z daného regionu by určitě vydaly na samostatné povídání. Snad někdy příště.

Zejména pro všechny nováčky je pak jistě bombónkem známé objíždění největšího horského masivu Sella Ronda s lyžováním v areálech od 1 440 do 3 269 metrů nad mořem a s délkou tratí 415 kilometrů! „Slovy se nedá popsat všechna ta krása a dobrodružství,“ nadšeně poznamenal jeden náš kamarád, který patří k uznávaným vyznavačům sněhových plání.

Nezbývá, než vás také pozvat. Račte, jste vítáni, SKOL!!! Krásné zážitky a šťastné návraty přeje

EVA CHLOUPKOVÁ,  
S-TOUR BLANSKO

## DĚTI SE MOHOU TĚŠIT. ŠNEK KRASÍK PŘICHÁZÍ S NOVÝMI PŘÍBĚHY

Místní akční skupina Moravský kras připravuje vydání druhého dílu pohádek na motivy pověstí z Moravského krasu. Kniha nazvaná Neuvěřitelné příhody šneka Krasíka bude opět určena nejmenším dětem od 3 do 8 let.

Koncipována je podobně jako první díl. Jednotlivé pohádky jsou vyprávěny jazykem dostupným pro nejmenší čtenáře a příběhy, opět inspirované lidovými

pověstmi Moravského krasu, spojuje oblíbená postavička malého cestovatele a dobrodruha šneka Krasíka.

Dvanáct pověstí nové knihy se odehrává v samotném jádru Moravského krasu (Suchý žleb, Rudice), ale i na místech vzdálenějších (Otinoves, Boskovice, Říčmanice). Autorem pohádek je opět slovenský spisovatel a sběratel lidových pověstí Slavomír Szabó.



**Koupím byt  
na investici**

Tel. 720 519 375

**Hledám ke koupi  
dům na Blanensku**

Tel. 728 996 814

**Koupím chatu  
nebo zahradu**

Tel. 723 046 213

# JAK NA SLEDOVÁNÍ VÝDAJŮ? DŮLEŽITÉ JE MÍT PŘEHLED

Sestavení rodinného rozpočtu je prvním krokem k finanční gramotnosti, a tím i k finanční nezávislosti. Zároveň je to jeden ze základních stavebních kamenů finančního poradenství. Bez znalosti rodinného rozpočtu a domácího účetnictví nelze finance kvalitně řídit. Přesto si většina lidí přehled příjmů a výdajů rodiny nevede, a pokud se k tomu přece jen odhodlají, vydrží jim to jen několik dnů.

Hlavním důvodem, proč se většina z nás do sestavení rozpočtu nikdy nepustí, je přesvědčení, že se budeme muset začít omezovat a že to zhorší naši životní úroveň. Opak je ale pravdou. Úkolem rodinného rozpočtu a sledování výdajů je především jejich zpřehlednění. Cílem je pak změnit stávající strukturu výdajů a výdaje na věci nedůležité či nepotřebné snížit tak, aby nám zbylo více prostředků na to, co chceme, co máme rádi.

Z výše uvedeného lze odvodit základní předpoklad pro úspěšné sestavování rodinného rozpočtu – motivaci. Abychom se do sestavování rozpočtu a sledování výdajů vůbec pustili, musíme vědět, co chceme a proč to děláme. Motivem může být cokoli. Nové auto, dovo-

## Prosperity FS

lená, dům nebo třeba hračka pro dítě. Obrázek v peněžence nám pak může náš cíl neustále připomínat. Může nám přímo pomoci snížit nepotřebné výdaje tím, že si uvědomíme, co skutečně chceme a potřebujeme, nebo jen nezapomeneme uschovat či zaznamenat úctenku.

Motivace představuje pouze první krok, ve druhém pak musíme překonat sami sebe a začít svoje výdaje sledovat. To, kam vaše peníze mizí, vám bude jasné už při jejich zapisování. Tím ale naše práce nekončí. Výdaje musíme roztrždit, zhodnotit jednotlivé typy a jejich přínosy a stanovit limity pro jednotlivé skupiny, které budou pro nás akceptovatelné a povedou k našim cílům.

Možností sledování je hned několik. Od papírového sešitu, přes různé tabulky v počítači či na internetu až po mobilní aplikace. Papírová forma je nejjednodušším způsobem, ale zároveň nejméně zábavným a časově nejnáročnějším. Naopak různé mobilní a internetové aplikace vám mohou sledování zpříjemnit, třídění výdajů zrychlit a nabízejí i zajímavé výstupy či hlídání stanovených limitů.

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



**RENAULT**  
Passion for life

## Renault KADJAR a CAPTUR

Objevte crossovery Renault

od 309 900 Kč  
5 let záruka

Smluvní záruka Renault 5 let/100 000 km (dle toho, co nastane dříve) se řídí konkrétními záručními podmínkami, které jsou neoddelitelnou součástí kupní smlouvy. Kadjar: spotřeba 3,6–7,0 (l/100 km), emise CO<sub>2</sub> 99–130 (g/km); Captur: spotřeba 3,4–6,6 (l/100 km), emise CO<sub>2</sub> 95–125 (g/km). Uvedené spotřeby paliva a emise CO<sub>2</sub> jsou změřeny metodikou stanovenou dle platných právních předpisů vyžadovaných pro homologaci vozidla. Vyobrazení je pouze ilustrativní.

Renault doporučuje eif

f t+ renault.cz

**AUTECO BS**  
BOSKOVICE

Komenského 9, 680 01 Boskovice  
Tel. +420 516 454 453  
[www.autecobs.cz](http://www.autecobs.cz)

# OKNA VE VAŠEM AUTĚ JSOU SEKÁČKEM NA PRSTY?

KLÍČKY NA DVEŘÍCH, KTERÝMI OVLÁDÁME BOČNÍ OKNA V AUTĚ, JSOU DNES UŽ SPÍŠE VÝJIMKOU NEŽ PRAVIDLEM. NAOPAK ELEKTRICKY OVLÁDANÁ OKNA POVAŽUJEME ZA SAMOZŘEJMOST. NEMOHOU SE ALE ZMĚNIT V SEKÁČEK NA PRSTY?

Pokud máme v autě automatické zavírání oken, které reaguje na jeden dotyk tlačítka, je systém doplněn o pojistku. Při kontaktu s pevnějším předmětem, například balíčkem papírových kapesníků, okamžitě zareaguje. Poté, co čidlo zjistí odpor materiálu, asi podobný, jaký vytvoří prsty člověka, okno sjede dolů a zastaví se. Člověku by tedy nemělo ublížit. Jiná je situace, když v cestě oknu pohybujícímu se vzhůru stojí měkkí materiál. Vyzkoušeli jsme to například s papírovou krabičkou, kterou okno u řidiče zcela rozmáčklo.

První, co tedy musíme brát v potaz, je skutečnost, zda na cestě bude ruka dospělého nebo dítěte. Mezinárodní norma hovoří o tom, že tlak by neměl být vyšší než 100 N, tedy deset kilogramů. Automotoklub zkontroloval, že správně reagují Škoda Octavia Combi II. generace, Audi A4 Variant, Passat Variant, Ford Mondeo, Škoda Yeti, Hyundai i20 a i40 a Škoda

Rapid. Ne všechny vozy ale vyvinou v případě zatažení oken jen sílu 100 N. Podle měření, která provedl německý ADAC, byly mezi 64 testovanými vozy i výjimky. Šlo o tlak až 300 N, tedy 30 kilogramů, neboli trojnásobek běžného. Naopak nejmenší tlak okna činil jen 50 N, tedy 5 kilogramů.

## CHYBÍ POJISTKY

Co situace, kdy v autě sami držíte stisknuté tlačítko zavírání okna? To se obvykle týká oken zadních dveří. Právě vzadu sedí v dětské sedačce nejčastěji naše ratolesti. Přitom my za volantem vůbec nemusíme upozorovat, že má dítě vystrčenou ruku, nebo dokonce hlavu. I v tomto případě byste čekali, že moderní automobily mají pojistku, která nedovolí, abyste někomu nechtěně ublížili. Chyba lávky.

Jak ukázal test, jestliže okna ovládáte manuálně, balíček papírových kapesníků,

okurka nebo ředkev neodolají většinou tlaku a jsou okenní tabulí skřípnuty, nebo dokonce zeleninu přepulí. Německý automotoklub byl nemile zaskočen, že ani jeden z 64 testovaných vozů neměl pojistku proti přivření u elektrického ovládání na zadních oknech.

Co z toho plyne? Pokud máme malé děti, musíme se zajímat o konkrétní situaci daného vozu, který si chceme koupit. Je dobré vědět, zda je i na zadních oknech funkce automatického zavírání okna. Dále by se rodiče měli ptát, zda je možná dodatečná montáž dětské pojistky na zadní okna. Dobré je umístit bezpečnostní sedačku na zadní sedadlo pokud možno tak, aby dítě vůbec na okno nedosáhlo. Pokud v autě chybí dodatečná vnitřní zrcátka pro sledování vzadu sedících dětí, je dobré je dokoupit. Prostě na své blízké musíte myslet, jinak by se skutečně mohla okna aut stát sekáčky na prsty.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



BEZPEČNÁ CESTA  
ZAČÍNÁ KVALITNÍM  
SERVISEM

Navštivte autorizovaný  
servis ŠKODA dříve, než  
Vás zima překvapí

Sníh ani náledí už Vám cestu nezkomplikují. Připravíme Váš vůz na všechny radosti zimní sezóny. Zkontrolujeme akumulátor, brzdový systém a rovněž se zaměříme na diagnostiku Vašeho vozu. Navíc právě u nás teď pořídíte **kompletní zimní kola** včetně **ŠKODA Pneugarance na 3 roky** za výhodné ceny a snadno vyřešíte **přezutí** svého vozu či **uskladnění letních kol**. Můžete také využít akční ceny ŠKODA Originálních dílů a příslušenství **se slevou až 15 %**.

Váš autorizovaný servisní partner ŠKODA:

**AUTOS, spol. s r.o.**  
Palackého 157, 679 72 Kunštát  
Tel.: 516 462 180  
[www.autos-kunstat.cz](http://www.autos-kunstat.cz)

**AUTOSPOL, s. r. o.**  
Náměstí 9. května 1, 680 01 Boskovice  
Tel.: 516 452 105  
[www.autospol-boskovice.cz](http://www.autospol-boskovice.cz)

# TOP AUTOSALON BLANSKO má novou tvář

Po 15 letech provozu TOP AUTOSALON BLANSKO – autorizovaný prodejce a servis vozů ŠKODA – prochází generální rekonstrukcí servisních a prodejních prostor. Práce vyvrcholí v listopadu 2015.

Úpravy spočívají ve výměně podlahové dlažby, nábytku, osvětlení, CI prvků. Kompletně přestavěná prodejní plocha nabízí klientům komfortní zákaznický servis a prezentaci nových vozů pomocí TOP digitálních technologií na trhu v automobilovém průmyslu.

Prodejní část autosalonu zahrnuje novou, větší osvětlenou předváděcí plochu nových

vozů, která umožní prezentaci celé modelové řady Škoda Auto.

V centru prodejny je vybudovaná také speciální plocha, kde bude stát aktuálně prezentovaný poslední model nabízených aut z řady Škoda. Nechybí komfortní čekací zóna pro klienty prodejního a servisního centra.

Na pobočce

pracuje 25 zaměstnanců, kteří pokrývají kompletní prodej a servis nových a ojetých vozů značky ŠKODA.

*Celý tým pracovníků*

**TOP AUTOSALON BLANSKO**

*Vás srdečně vítá a těší se na Vaši návštěvu*

**TOP AUTOSALON BLANSKO, s.r.o.**

**Svitavská 2329, Blansko**

**tel. 516 411 142**

**e-mail: info@topautosalon.cz**

**TOP**  
**AUTOSALON**  
**BLANSKO**

## TOP AUTOSALON BLANSKO nabízí:

- Prodej nových a ojetých vozů ŠKODA
- Pojištění nových a ojetých vozů
- Financování nových a ojetých vozů
- Prodej náhradních dílů + příslušenství
- Autorizovaný servis vozidel značek ŠKODA
- Servis všech značek
- Diagnostika vozidel
- Vlastní lakovna a klempírna
- Pneuservis + pracoviště na seřízení geometrie podvozku vozidel
- Měření Emisí všech značek aut
- Vlastní STK
- Servis je smluvní opravnou pojištěn: Allianz pojišťovnou, ČP, ČPP, Kooperativou, Generali pojišťovna a.s., ČSOB pojišťovna, AXA assistance,
- Vlastní odtahová služba



# POUZE ŽIVOT, KTERÝ ŽIJEME PRO OSTATNÍ, STOJÍ ZA TO

SUDIČKY K NIM NEBYLY PŘI NAROZENÍ ZROVNA PŘÍZNIVĚ NAKLONĚNY, PŘESTO JSOU LECKDY ŠTASTNĚJŠÍ A SPOKOJENĚJŠÍ NEŽ VĚTŠINA Z NÁS. TAKOVÍ JSOU KLIENTI STACIONÁŘE EMANUEL V DOUBRAVICI NAD SVITAVOU.

„Naše zařízení je určeno pro lidi s mentálním a kombinovaným postižením. Konkrétně osoby se středně těžkým a těžkým mentálním postižením v kombinaci s tělesným, zrakovým a sluchovým postižením a poruchami autistického spektra. Věková struktura je 16 až 64 let, momentálně u nás máme osm klientů ve věku 21 až 31 let. Jsou od Jevíčka, z Boskovic, Blanska až po Brno. Jedno místo máme nyní volné,“ prozradila vedoucí stacionáře Hana Tenorová.

Emanuel sídlí v příjemném prostředí fary v Doubravici nad Svitavou. Krásný moderní areál s velkou zahradou (je k dispozici i místním lidem), možností využití altánu s grilem a volejbalovým hřištěm nabízí klientům velmi pohodové zázemí. Za krásného letního počasí mají navíc k dispozici bazén.

„Pokoje jsou moderní a velmi útulné. Společenská místnost slouží jako místo, kde trávíme asi nejvíce času, protože je to zároveň i jídelna s kuchyňkou. Máme tady také pracovnu, tedy aktivizační místnost, kde

s uživateli tvoříme různé výrobky a neustále upevňujeme a zdokonalujeme jejich získané znalosti a dovednosti. Pravidelně chodíme na vycházky, objevujeme okolí a učíme se poznávat ptáky, rostliny a především se začleňovat do společnosti,“ představila svoje zařízení Hana Tenorová.

O osm klientů se stará šest zaměstnanců, z toho jeden sociální pracovník. Velkou pomocí je i jedna dobrovolnice. „Běžný den v našem zařízení začíná budičkem v půl sedmé, následuje ranní hygiena a snídaně. Poté tvoříme plán dne,“ nastínila program jedna z pracovnic Kateřina Kubínová.

Podle počasí, zdravotního stavu, ale také podle nálady si uživatelé vyberou činnost, kterou vyplní dopoledne. Po obědě je chvilka relaxace a následuje odpolední činnost. „Sportujeme, jsme na zahradě, nebo na vycházce. Za nepříznivého počasí malujeme, zpíváme, hrajeme různé hry, každý čtvrtek jezdíme do Městských lázní v Boskovících, nedávno jsme si zahráli bowling v Blansku. V půl sedmé

večer následuje večere a po ní hygiena. Každý večer probíhá malé posezení, kde probereme průběh dne. Co se nám líbilo a nelíbilo, v čem se musíme zdokonalit a co se nám podařilo. V osm chodí postupně uživatelé do svých pokojů a začíná doba odpočinku,“ vysvětlila Kubínová. Služba je nepřetržitá. Od pondělí 7.00 do pátku 15.00.

„Rádi bychom častěji podnikali cesty do společnosti, ale všechno je o penězích. Návštěva kina, ozdravný pobyt v lázních zaměřený na pohybové ústrojí, relaxační pobyt spojený s poznáváním nového okolí, pořízení nových pracovních pomůcek a mnoho jiného, to vše by našim klientům moc pomohlo,“ zamyslela se Hana Tenorová.

Ve stacionáři v Doubravici mají momentálně jedno volné místo, ale rádi by co nejdříve pokryli plnou kapacitu. Občas jim chybí peníze a někdy i dobrá nálada, ale statečně bojují. „Je tady skvělá parta lidí, kteří mají rádi nejen svoji práci, ale hlavně „naše děcka“,“ dodala vedoucí.

PAVEL ŠMERDA

## EMANUEL DOUBRAVICE

Poslání služby týdenního stacionáře je poskytovat lidem se středně těžkým až těžkým mentálním postižením a s kombinovaným postižením službu, jejímž smyslem je snížit riziko jejich sociálního vyloučení. Usilujeme o vytvoření otevřeného a bezpečného prostředí, ve kterém mohou uživatelé na základě svých individuálních potřeb, možností a zájmů, dosahovat co nejvyšší míry samostatnosti. Upevňováním získaných návyků uživatelů a rozvojem jejich specifických schopností a dovedností se snažíme podporovat jejich samostatnost a soběstačnost. Za účelem posilování orientace ve společnosti zprostředkováváme uživatelům kontakt se společenským prostředím, čímž zároveň přispíváme k pozitivní změně postojů široké veřejnosti a k odstraňování předsudků o osobách s postižením.



# Vzdělaný a zodpovědný makléř. Přání odborné veřejnosti i klienta

Vybírám některé názvy příspěvků z letošního Realitního kongresu – jedné z největších příležitostí k setkávání odborníků z oblasti realitního trhu, kterého se účastní i zástupci developerů, bank, státní správy apod.

- Kvalifikace – certifikace – zákon
- Školení, certifikace a motivace makléřů
- Pojďme společně změnit způsob, jakým se v ČR prodávají reality
- Cesta ke kvalitě v realitách a financích

Příspěvků je samozřejmě mnohem víc, ale značná část se věnuje právě tomu, k čemu má za dobu své existence dění v realitní branži dnes asi nejbližší. Prosazení a zavedení pravidel v obchodu s nemovitostmi.

O tom, že se děje víc než obvykle, svědčí i úryvky článků v odborném tisku:

...v realitní praxi se řada účastníků trhu potýká s problematikou určení ceny obvyklé či tržní hodnoty nemovitých věcí. Existuje řada metodických postupů, jak se k výsledkům dopracovat, vždy se však jedná o odborný odhad a nějaký výpočet. Oceňováním nemovitostí se v současné době zabývá kde kdo. Fundovaný názor má však jen část odborníků. Oceňování

nemovitostí je koncesovaná živnost, pro kterou je třeba prokázat jistou odbornou kvalifikaci. Oceňováním se také zabývají znalci odhadci z oboru Ekonomika, ceny a odhady nemovitostí. Další skupinou, která sděluje názory na cenu obvyklou či tržní hodnotu, jsou realitní kanceláře či makléři. V praxi se stále setkáváme s poměrně značnými rozdíly ve výsledcích odhadů. Plyne to jednak z různých využitých metodických postupů a mnohdy z naprosté neznalosti věci.

...nový zákon má platit od roku 2017. Přinést by měl například povinnost zavedení speciálních účtů mimo hospodaření realitních kancelářů, aby peníze klientů za prodej nešlo zpronevěřit. Dále je v plánu povinné profesní pojištění odpovědnosti makléřů i realitků. Představitelé realitní branže se snaží prosadit i povinné zkoušky či licence. V neposlední řadě by uvítali zřízení transparentního rejstříku podnikatelů v realitách...

...vše souvisí zejména s tím, že základní premisou bylo a zůstává, že musí dojít alespoň k nějakému zpřísnění současné úpravy. Jedním hlasem po tom volá odborná veřejnost, a to zejména profesionální zprostředkovatelé, ale také spotřebitel...

Na základě zájmového jednání Legislativní rady vlády bylo dokonce doporučeno doplnit přípravu realitního zákona o variantu koncesované živnosti.

Nezávisle na tomto vývoji dochází ke spojování velkých realitních uskupení právě za účelem prosazení zavedení pravidel v realitním obchodě. Do Asociace realitních kancelářů letos vstoupily další velké sítě jako REMAX, NEXT nebo MAXIMA.

Na poptávku po vzdělaných odbornících v realitní branži reagují i školy a jejich probíhající nebo nově vzniklé akreditované vzdělávací programy. Odborníky pro realitní trh vzdělává ve svém akreditovaném zaměření Ekonomika nemovitého majetku i VOŠ v Boskovicích.

Těšme se tedy, že se vy, naši klienti, budete co nejdříve potkávat jen se vzdělanými odborníky, kteří si budou vědomi své zodpovědnosti vůči vám. Většina slušných realitních kancelářů se o to snaží. Pokud by to už dnes byly všechny, žádný realitní zákon by nebyl potřeba.

**Mgr. Jaromír Dvořák, jednatel REAL SPEKTRUM BOSKOVICE, s.r.o.**  
a člen asociační rady ARK ČR



**REAL  
SPEKTRUM**

Masarykovo nám.11, 680 01 Boskovice, tel. ZDARMA 800 800 977



**Luxusní novostavba  
rodinného domu  
v Boskovicích**

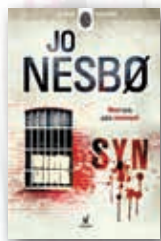
**Pronájem moderně řešeného,  
nadstandardně zařízeného rodinného  
domu 4+kk s terasou a upravenou  
zahradou**



**Proč prodávat  
s REAL SPEKTRUM**

- ★ **Prodáváme bezpečně a rychle**
- ★ **Naše služby jsou pro prodávající zdarma**
- ★ **Máme absolutní přehled o aktuální poptávce**
- ★ **Inzerujeme na největších realitních serverech**
- ★ **Jsmo osvědčená realitní značka s historií delší než 24 let**

[www.rsboskovice.cz](http://www.rsboskovice.cz), e-mail: [boskovice@realspektrum.cz](mailto:boskovice@realspektrum.cz)



### Syn JO NESBØ

Sonny je ideální vězeň. V moderní, přísně střežené věznici Staten se těší značné oblibě, neboť slouží ostatním vězňům jako zpovědník – naslouchá jejich přiznáním a uděluje jim rozhršení. Šušká se o něm, že na sebe bere vinu za zločiny jiných a odpykává si jejich tresty výměnou za pravidelnou dodávku drog. Vrchní komisař Šimon Kéfas, působící na osloském oddělení vražd, je policista ze staré školy. V jeden den dostane najednou nový případ a novou spolupracovnici. Ab Lofthus byl policista, Kéfasův kolega, dlouholetý kamarád a také Sonnyho otec. Kvůli podezření z braní úplatků spáchal před lety sebevraždu a jeho čin obrátil Sonnyho i Kéfasovi život vzhůru nohama. Roky ve věznici jednotvárně plynou do chvíle, než si Sonny nečekaně vyslechne jistou šokující zpověď a vydá se soudit živé i mrtvé.



### Levandulová zahrada LUCINDA RILEY

Retrospektivní vyprávění příběhu z francouzské Provence začíná v roce 1998, kdy se Emilia stává posledním potomkem slavného šlechtického rodu de la Martinieřes. Dědictví majestátního zámku a vinice je ovšem zatíženo velkými dluhy a mnoha otázkami. Emilia se vzhledem ke svému rozporuplnému vztahu k rodinné historii rozhodne vypátrat, jak to skutečně bylo s jejími předky a co se přihodilo za druhé světové války... Rodinná sága slavného šlechtického rodu je psaná stejně citlivým, emfatickým stylem jako nejúspěšnější román Lucindy Riley Tajemství černé orchideje. Autorka věrohodně a poutavě proplétá příběhy jednotlivých hrdinů v různých časových úsecích, dokáže mistrně vystihnout atmosféru doby a udržuje čtenářskou pozornost od první do poslední stránky. Je jednou z mála současných spisovatelek, které dokáží podat román – kroniku skutečně moderním stylem.



### Dívka, již si tu zanechal JOJO MOYESOVÁ

Píše se rok 1916, když francouzský malíř Edouard Lefevre odchází bojovat na frontu. Jeho mladé manželce Sophie zůstává na památku její portrét, na svou dobu poněkud nezvyklý. Poté co městečko, kde Sophie žije, padne do rukou Němcům, ocitají se jeho obyvatelé na samé hranici absolutní bídy a pro kousek chleba musejí často dát v šanc i holý život. A tehdy Sophiein portrét upoutá pozornost nového komandanta. Německý důstojník je obrazem doslova posednutý a Sophie je odhodlaná riskovat cokoli – rodinu, svou pověst i život – jen aby se mohla znovu potkat se svým mužem. O bezmála sto let později tento portrét věnuje Liv Halstonové její manžel, který ho koupí za pár šupů na ulici. Když se záhy ukáže, že portrét má obrovskou cenu, rozhoří se boj o to, kdo je jeho skutečným vlastníkem. A Livino přesvědčení o správnosti věcí podstoupí náročnou zkoušku. Stejně jako Sophie je však pevně odhodlaná bojovat za to, co má na světě nejraději...



### Retro ČS 2 MICHAL PETROV

Retro ČS nese pořadové číslo 2 a jednoznačně se tím hlásí k návaznosti na stejnojmennou publikaci, která autorovi vyšla na podzim 2013. Zatímco „jednička“ se věnovala tzv. měkkému konzumu, tedy zboží rychlé spotřeby, „dvojka“ patří konzumu „tvrdému“ – odívání, obouvání, bydlení, elektronice. Bohatý obrazový materiál je opět doplněn textem, v němž autor k základním faktům a statistikám přidává osobní zkušenost a popis jednotlivých oblastí konzumu v kontextu předlistopadové reality. Prohrabejte spolu s autorem po letech znovu svou školní aktovku, oblečte své vysněné džíny z Tuzexu, pořídte první nahrávku na vytoužený kazetový magnetofon. A pokud jste nic z toho nezažili, nahlédněte alespoň do života svých rodičů či prarodičů. Kniha Michala Petrova výborně doplní rodinná alba fotografií, protože se opírá o bohatství autorova osobního obrazového archivu, který patří určitě k nejrozsáhlejším u nás



### Moje domácí kuchyně ZDENĚK POHLREICH

Nejčastější otázka, kterou Zdeněk Pohlreich dostává, zní, jestli doma vaří? „Ano, vařím a rád, i když jako každý mám několik jídel, která vařím pořád dokola.“ Ta nejoblíbenější předkládá v nové kuchařce Moje domácí kuchyně. Nechá vás nahlédnout nejen pod pokličku, ale i do svého soukromí. Kniha s moderními fotografiemi v pevné vazbě obsahuje 72 nápaditých receptů pro každý den od snídaně po večeři z běžně dostupných surovin. Doplníují je privátní fotografie, ke kterým Zdeněk Pohlreich sepsal několik vět o tom, jak žije, co má rád a o čem pro něj život vlastně je. Součástí je obrázkový obsah s QR kódem pro snadné načtení nákupního seznamu chytrým telefonem. „Pojďte vařit se mnou, je to snadné a zábavné,“ zve Zdeněk Pohlreich.



### Antistresové omalovánky INSPIRATIVNÍ ZENOVÉ MANDALY

Dosáhněte vnitřní harmonie vybarvováním úžasných Antistresových omalovánek s meditativními mandalami. Každá z krásných a jedinečných omalovánek skýtá příležitost k odpočinku, relaxaci a objevení vašeho vlastního uměleckého nadání.

# JAZYKOVÝ KURZ OD EASYWAY. VÁNOČNÍ DÁREK NA CELÝ ŽIVOT

„My, celý náš kolektiv, jsme naše know-how,“ říká Jana Rešková, majitelka jazykového centra EASYWAY v Blansku, které se specializuje na kvalitní výuku cizích jazyků pro všechny věkové kategorie. Sedmiletá tradice ji nezastavila a stále se rozvíjí. Dokazuje to i pobočka Jazykového institutu EASYWAY v Praze.

„Klademe velký důraz na nejvyšší kvalitu našich služeb. Nabízíme atraktivní ceny, stabilitu a seriózní přístup, naše výuka je rozmanitá a pro studenty zajímavá. Používáme nejmodernější učební materiály, sledujeme pokroky našich studentů, po celou

dobu výuky jsme připraveni naslouchat jejich požadavkům a plnit je v plném rozsahu,“ vysvětluje Jana Rešková.

Hlavním principem EASYWAY je efektivní spolupráce výukové skupiny s lektorem. Specializuje se na netradiční postupy, které zohledňují individuální potřeby klientů a ulehčují osvojení cizího jazyka jako takového. „Psychologické dovednosti našich lektorů nám lehce odhalí, jaké jsou preferenční systémy vnímání u našich studentů, odstraní trému, a tak samotná výuka probíhá lehce a přirozeně. Prostě EASYWAY,“ dodává majitelka.



**EASYWAY**  
jazyková škola

Tel. 774 716 151

E-mail: [info@kurzy-easyway.cz](mailto:info@kurzy-easyway.cz)

[www.kurzy-easyway.cz](http://www.kurzy-easyway.cz)

**S REALITNÍ  
SPOLEČNOST**  
ČESKÉ SPOŘITELNY

## DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

Srdečně Vás zveme na 2. den otevřených dveří

**STAVEBNÍ POZEMKY BOSKOVICE  
POD STŘELNICÍ**

**S MOŽNOSTÍ VÝSTAVBY RD V CENĚ BYTU**

sobota 28. listopadu 2015 v 10.00–16.00 hodin

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

Více info: 777 711 531 \* [bdn@rscs.cz](mailto:bdn@rscs.cz)

Od nového roku se navyšují ceny stavebních pozemků o 21% DPH. Investujte do pozemku právě teď!

POD STŘELNICÍ



LOM



TERASY



**OBČERSTVENÍ  
S  
HUDBOU**





# NA SVATÉHO MARTINA NEMŮŽE CHYBĚT HUSA

DOZLATOVA UPEČENÁ HUSA A MLADÉ SVATOMARTINSKÉ VÍNO. ANI JEDNO NEMŮŽE CHYBĚT PŘI OSLAVĚ SVÁTKU SVATÉHO MARTINA, KTERÝ PŘIPADÁ NA 11. LISTOPADU, KDY K NÁM PODLE PRANOSTIKY MÁ TENTO SVĚTEC NA KONI PŘIVÉZT PRVNÍ SNÍH.

Stehna nejprve naložíme do soli a nasekaných bylinek, přidáme červené víno a necháme marinovat asi 12 až 15 hodin. Večer, den před tím, než chcete husu podávat, opláchněte stehna pod tekoucí vodou a dejte je do hlubokého pekáče. Na mírném ohni nechte povolit dostatečné množství sádla a stehna jím zalijte tak, aby byla zcela ponořena. Vložte do trouby vyhřáté na 100 °C a jděte spát. Po asi osmi až dvanácti hodinách stehna vylovte z tuku. Uložte na plech vyložený pečicím papírem, před podáváním je dejte na pár minut pod gril do trouby vyhřáté na 180 °C, maso se prohřeje a kůže se dopeče dozlatova.

Kedlubny oloupeme, nakrájíme na centimetrové hranolky a spaříme krátce ve vařící vodě. Na pánvičce rozpustíme máslo, přidáme nakrájenou kedlubnu, osolíme, opepříme, kedlubnu zlehka orestujeme a přilijeme výpek z husy. Chvilku podusíme, kedlubny ale nesmíme rozvařit! Podle chuti můžeme okyselit nebo osladit.

Pečivo nakrájíme na kostičky, polijeme vlažným mlékem a necháme vstřebat. Máslo vyšleháme, vmícháme žloutky a následně sníh z bílků.

Do směsi vmícháme namočené pečivo, osolíme, přidáme špetku muškatového oříšku, ořechy, kaštiny a sekanou petrželovou nať. Zabalíme do potravinářské fólie a následně do alobalu. Vaříme ve vodní lázni nebo páře asi 20 minut podle velikosti knedlíků.

*Tuto a další skvělé pochoutky najdete v restauraci Hotelu Sladovna Černá Hora. Tak dobrou chuť!*



## INGREDIENCE (1 PORCE)

400 g husích stehen  
200 g sádla (husí, kachní nebo vepřové)  
1 ks sůl, rozmarýn, tymián, červené víno

### Kedlubnové zelí:

2 ks kedlubny  
1 ks sůl, pepř  
50 g másla

### Knedlík:

0,1 kg světlého pečiva (rohlík nebo toustový chléb)  
0,1 l mléka  
25 g másla  
1 ks vejce, sůl, petrželová nať, muškátový oříšek  
10 g vlašských jader  
10 g jedlých vařených kaštanů



# Kuchyně se musí vybírat nejen srdcem

DŘÍVE NEŽ SI POŘÍDÍTE KUCHYŇ, JE DOBRÉ SI VŠE PROMYSLET A DŮKLADNĚ NAPLÁNOVAT. NEJLEPŠÍ ROZHODNUTÍ JE SVĚŘIT SE DO RUKOU ZKUŠENÝCH ODBORNÍKŮ. PROTO JSEM SE ZEPTALA MAJITELE KUCHYŇSKÉHO STUDIA AZ-NÁBYTEK V RÁJCI-JESTŘEBÍ PANA FRANTIŠKA MIKULY.

## CO VAŠE FIRMA AZ-NÁBYTEK NABÍZÍ?

Naše firma se zabývá nejen zakázkovou výrobou nábytku na míru, kuchyní, vestavěných skříní, dětských pokojů, obývacích stěn, ložnic a jiného nábytku, ale i dodávkou a profesionální montáží. Vzhledem k tomu, že jsme přesunuli výrobu do nové haly, vyrábíme nábytek i pro školy, školky a firmy. Naše kuchyňské studio je vybaveno vzorkovými kuchyněmi a 3D programem, ve kterém si můžete svůj projekt prohlédnout, případně upravit. Návrh ve 3D poskytujeme ke každé kuchyni zdarma, včetně instalačních plánů.

## ČÍM BYSTE NÁS PŘESVĚDČIL, ABYCHOM SI NÁBYTEK NECHALI VYROBIT PRÁVE U VAŠÍ FIRMY?

Hlavním materiálem, který při výrobě používáme, je

18mm lamino s certifikátem kvality, splňující veškeré hygienické normy. Existují totiž materiály, a mnozí výrobci je běžně používají, které tyto garance kvality nemají, tudíž nevydrží požadovaných 20-25 let. Stačí se podívat na recenze obchodů s rádoby „levným nábytkem“. Kvalita použitých materiálů předurčuje značkovou kuchyni k tomu, aby vám spolehlivě sloužila desítky let. Velmi důležité

jsou klížené spoje – nešroubované. Další nezbytnou součástí pro funkční kuchyň je použití kvalitního kování od značkového dodavatele. My používáme kování Blum s doživotní garancí, s širokým výběrem drátěných programů a jiné vychytávky, které vám usnadní práci v kuchyni. S kovářím firmy Blum si zajistíte vyšší komfort kuchyně.



## CO JE PŘI VÝBĚRU KUCHYŇE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?

Jsou určitá pravidla, která by se měla dodržovat. Kuchyň by měla být rozdělena na zóny (odkládací, mycí, pracovní, varná a skladovací). Je dobré držet se těchto zásad, pokud to prostor dovolí. Tím, že máme vlastní výrobu a větší prostory, dokážeme našim zákazníkům splnit i zcela individuální přání.

## CO JE NOVÉHO V TRENDĚCH A VYBAVENÍ?

Již delší dobu je v kuchyňském nábytku využíván trend širokých spodních skříněk s velkokapacitními šuplíky. Na trhu jsou nová řešení výklopů s integrovaným tlumeným dovíráním. Poslední dobou v kuchyních převládá bílá barva zkombinovaná s dekorem dřeva, lakovaná dvířka, granitové dřezy, LED osvětlení atd. Rád vás pozvu do naší rájecké vzorkovny, ve které jsou k vidění různé možnosti ve vybavení. Další informace o nás můžete najít na našich webových stránkách [www.az-nabytek.cz](http://www.az-nabytek.cz).

## KUCHYŇSKÉ STUDIO

Rájec - Jestřebí

Havlíčková 69



\*\*\*  
ZÁRUKA

100%

KVALITY

\*\*\*  
ZDARMA  
ZDARMA

\*\*\*  
3D NÁVRH  
DOPRAVA  
MONTÁŽ

tel.: 516 455 035 | [www.az-nabytek.cz](http://www.az-nabytek.cz)

■ kuchyně ■ vestavěné skříně ■ obývací stěny ■ dětské pokoje

# TESAŘOVÁ ZVLÁDLA PŘESTUP MEZI DOSPĚLÁKY

ORIENTAČNÍ BĚŽKYNĚ MARKÉTE TESAŘOVÉ Z BOSKOVIC ZÁVĚR LETOŠNÍHO ROKU VYŠEL. SPOLEČNĚ SE SVÝMI KOLEGYNĚMI Z KLUBU SK ŽABOVŘESKY ZÍSKALA NA MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY DRUŽSTEV VE VRACOVĚ ZLATOU MEDAILI.



FOTO: PETR KADĚŘÁVEK (2X)

## JAKÝ BYL LETOŠNÍ SPORTOVNÍ ROK MARKÉTY TESAŘOVÉ?

Přestoupila jsem do kategorie dospělých a srovnání bývá kolikrát hodně tvrdé. Navíc po nevydařeném loňském roce jsem opravdu moc nečekala. Tento rok ale předčil všechna moje očekávání. Zimní příprava probíhala bez problémů. S reprezentací jsem objezdila hodně soustředění, která mě hodně posunula vpřed. Jak po mapové, tak fyzické stránce. V létě mě bohužel postihl tréninkový výpadek, když jsem si na soustředění ve Švýcarsku rozbila koleno. Měla jsem ho sešité a nemohla zhruba tři týdny naplno trénovat. Bála jsem se, že mi na podzim budou nabíhané kilometry chybět, ale naštěstí se tréninkové manko neprojevílo a s oddílovými kolegyněmi jsme mohly slavit mistrovský titul.

## KTERÝCH VÝSLEDKŮ SI NEJVÍCE CENÍTE?

Nejvíc si určitě cením právě titulu ze štafet. Už v průběhu roku se nám v Českém poháru podařilo párkrát dostat na bednu, ale mistrovský závod je vždy trochu jiný. Je to psychicky náročné, když do lesa vbíháte jako jedny z favoritek. Všechny jsme to ale ustály. Pořád nemůžu věřit tomu, že se nám to nakonec podařilo.



## JAKÉ JSOU VAŠE DALŠÍ PLÁNY?

V říjnu jsem si odpočinula, jak fyzicky, tak psychicky od uplynulé sezony. Od listopadu začínáme znovu naplno trénovat. Příští rok se koná mistrovství Evropy v České republice, v létě je akademické mistrovství světa v Maďarsku. Chtěla bych se nominovat na jednu z těchto akcí. Do plánu na příští rok taky patří bakalářský titul ve škole, tak doufám, že se mi opět podaří skloubit školu a běhání dohromady.

PAVEL ŠMERDA

**LINWOOD LEE  
TAYLOR BAND  
(USA/SK/CZ)**

BLUES ALIVE CZ TOUR 2015

**14. 11. Zámecký skleník  
BOSKOVICE**

Linwood Taylor (USA) – kytary, zpěv  
Marek Černý (SK) – baskytara  
Tomáš Holubák (CZ) – klavír

Americký bluesman  
a bluesrocker spíše  
hendrixovského střihu  
poprvé na českém turné.

**18. 11. ZÁMECKÝ SKLENÍK**

**MERTA**

VLADIMÍR  
HRUBÝ FENCL



**Kultura**  
Boskovice

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

- nový web
- rezervační systém
- on-line nákup vstupenek

# STRAŠÁK VĚTŠINY ŽEN. RAKOVINA PRSU. ŠANCE NA VYLÉČENÍ JE VELKÁ

SEMINÁŘ ZAMĚŘENÝ NA ŽENY, KTERÉ SE SETKALY S ONKOLOGICKÝM ONEMOCNĚNÍM PRSU, SE KONAL NA STATKU LADI A MILADY KERNDLOVÝCH V ŽERNOVNÍKU. „OBA MANŽELÉ JSOU PŘÍKLadem TOHO, JAK SE DÁ ZVLÁDNOUT ONKOLOGICKÁ DIAGNÓZA, LÉČBA A POTÉ ŽÍT PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT,“ ŘÍKÁ PRIMÁRKA RENATA NEUMANOVÁ, KTERÁ SE O PRŮBĚH SEMINÁŘE PRAVIDELNĚ STARÁ.



RENATA NEUMANOVÁ (VPRAVO) S MANŽELI KERNDLOVÝMI

## RAKOVINA PRSU. JE TO PRO ŽENY VELKÁ HROZBA?

Je to stále obrovské téma, protože je to nejčastější nádorové onemocnění u žen. Nádorů neustále přibývá, ale na druhé straně se zvýšil jejich včasný záchyt, takže úmrtnost stagnuje nebo mírně klesá. Třetinu nádorových onemocnění v současné době objevujeme v prvním stadiu, kdy je pravděpodobnost vyléčení kolem 95 procent.

## ZÁKLADEM JE TEDY PREVENCE?

Určitě. Kromě toho, že se u nás zavedl ve druhém pololetí roku 2002 mamografický screening, při kterém mají ženy od 45 let věku možnost jít na doporučení praktického lékaře, gynekologa nebo onkologa jednou za 25 měsíců na bezplatné vyšetření prsu, roz-

běhlo se u nás nedávno i tak zvané adresné zvaní. Pozvánka na mamografický screening byla v roce 2014 odeslána více než 521 tisícům žen ve věku 45 až 70 let, a to zejména těm, které na vyšetření prsu dlouhodobě nedocházely.

Tato iniciativa se určitě vyplatila, neboť míra účasti českých žen na mamografickém screeningu byla dosud 55–60 procent a nedařilo se jí v posledních letech nijak navýšit. Po akci adresného zvaní došlo k nárůstu zúčastněných žen o asi 12 procent. Více vyšetřených žen znamená opět častější záchyt časných a dobře léčitelných stadií.

**MAMOGRAFICKÝ SCREENING I ADRESNÉ ZVANÍ SE TÝKÁ ŽEN OD 45 LET. ALE CO MLADŠÍ ROČNÍKY?**

Nic podceňovat nesmí ani mladší ženy. Ty, které berou antikoncepci, by měly mít pravidelně vyšetřená prsa ultrazvukem. Ženy, u kterých se v rodině vyskytl karcinom prsu, si mohou vyžádat včasné kontroly, které může lékař v některých případech doplnit také o genetické vyšetření. Riziko vzniku nádoru tam může být vyšší. Pokud by se u žen prokázala genetická dispozice, budou zajisté v péči odborníků, kteří jim budou ve správných intervalech indikovat potřebná vyšetření. Ultrazvuk prsou se pak například provádí již od dvaceti let. Toto vyšetření si může každá žena zařídit i sama bez doporučení lékaře a bez genetické dispozice. Ovšem jako samoplátkyně. Do třiceti let se nedoporučuje běžné provádění mamografie, ale pokud existuje důvod, je i toto vyšetření možné. Nejedná se ale o standardní postup.

## NEDOPORUČUJE SE? PROČ?

Každé záření představuje zátěž. Po 45. roku života navíc chodí ženy na mamograf pravidelně a zátěž se tak zvyšuje. Jsou popsány i případy, že příliš častá mamografická vyšetření mohou vést až ke vzniku nádorového onemocnění prsu.

## PRAVDĚPODOBNOST VÝSKYTU NÁDORU U MLADŠÍ GENERACE JE OPRAVDU TAK NÍZKÁ?

Nádory se samozřejmě vyskytují i u mladších žen a dívek, ale pravděpodobnost vzniku zhoubných nádorů se zvyšuje zejména s přibývajícím věkem. Opticky se může zdát, že výskyt narůstá i v mladších věkových kategoriích, ale to souvisí především se zvyšujícím se počtem zhoubných nádorů jako celku. Proporcionálně se pak toto navýšení vyskytuje ve všech věkových kategoriích.

**LONI PROBĚHLA V MÉDIÍCH VELKÁ KAMPAŇ OHLEDNĚ SAMOVYŠETŘENÍ VARLAT A RAKOVINY PRSU. PROPAGÁTORÝ BYLI BADMINTONISTA PETR KOUKAL**

## A BIATLONISTKA GABRIELA SOUKALOVÁ. CO SI O TOM MYSLÍTE?

Pokud se bavíme o prsou a varlatech, jsou to orgány, které jsou dobře dostupné běžnému pohledu i pohmatu. Pokud si ženy chtějí vyšetřit prsa, doporučuje se provést toto vyšetření po ukončení menstruace, protože žláza je v této době nejlépe přehledná. Varlata je možno vyšetřit kdykoliv. V této souvislosti je dobré zmínit vhodnost provádění těchto vyšetření mezi partnery navzájem. Není výjimkou, že ženu přivede k lékaři manžel a muže jeho paní.

## NEJSTE TEDY PROTI SAMOVYŠETŘENÍ?

Nejsem proti tomu. Na druhé straně je třeba říct, že to není metoda, která je ve sto procentech spolehlivá.

## JAK MÁ TAKOVÉ SAMOVYŠETŘENÍ VYPADAT?

Je dobré se postavit před zrcadlo, zvednout obě ruce a prohlédnout si tvar prsou. Často už pouhé vzpažení může ukázat nějakou prohlubeň nebo vyklenutí. Poté by žena měla prsa vyšetřovat po kvadrantech, prohmatat je, jestli nenarazí na nějakou bulku nebo ztužení. Dobré je také vyšetření vleže, protože některé nádory, které jsou v dolních kvadrantech, se mohou v této poloze lépe ukázat.

## KARCINOM PRSU

Karcinom prsu je nádorové onemocnění. Postihuje v naprosté většině případů ženy, muži tvoří jen asi 1 % postižených. K většině onemocnění dochází po 60. roce věku, před přechodem je onemocnění spíše vzácné a před 25. rokem extrémně vzácné.

V České republice je každoročně diagnostikováno více než 6 000 nových případů onemocnění, což je přibližně 120 pacientek na 100 000 českých žen. Na následky karcinomu prsu zemře každý rok přibližně 2 000 českých žen, což odpovídá zhruba 35 případům úmrtí na rakovinu prsu v přepočtu na 100 000 žen. Mezi příčinami úmrtí ve věkové kategorii 20–54 let zaujímá karcinom prsu první místo.

Možnosti prevence vzniku onemocnění na individuální úrovni jsou omezené. Vzhledem k tomu, že u tohoto onemocnění nebyl dosud poznán rizikový faktor vysvětlující jeho příčinu s uspokojivou spolehlivostí (jako je tomu např. u nádorů plic), jedinou možností boje je včasná diagnostika a úspěšná léčba. Od září roku 2002 se Česká republika připojila k většině evropských zemí a zahájila celoplošný mamografický screening, umožňující ženám ve věku 45–69 let pravidelná preventivní vyšetření, s cílem zvýšení podílu časného záchytu onemocnění v populaci.

ZDROJ: INTERNET



Další možností je vyšetření podpažní jamky. Tam může být první známkou onemocnění zvětšená uzlina. Ale pozor. Nemusí se vždy jednat o nádor.

Metody, které jsem popsala, je dobré provést jednou za měsíc a v případě jakékoliv nejistoty navštívit praktického lékaře nebo gynekologa, který by měl vyšetření zopakovat a případně poslat ženu na ultrazvuk či mamograf. Podle věku. Ženy, které si prsa nevyšetřují pravidelně, mohou být občas vyděšené z drobností, které jsou zcela běžné. Pokud si na to tedy zvyknou, jsou schopné lépe poznat změny. V případě jakýchkoliv pochybností je každopádně lepší zajít k lékaři a eventuálně si je nechat vyvrátit. Je to lepší varianta, než něco podcenit a přijít pozdě.

## MOHOU JÍT ROVNOU K ODBORNÍKOVÍ, NEBO MUSÍ NEJPRVE NAVŠTÍVIT SVÉHO OBVDNÍHO LÉKAŘE?

Odborníci většinou potřebují doporučení. Ať už od praktického lékaře nebo gynekologa. Výjimku tvoří případy, kdy si žena vyšetření hradí sama, zde není žádanka nutná.

## CO POTOM? V NEMOCNICI NÁSLEDUJE MAMOGRAFICKÝ SCREENING?

Mamografický screening v kombinaci s ultrazvukem jsou nejčastější metody, které se používají. Něco je lépe vidět na mamografu, něco na ultrazvuku. Ve specifických případech se používá magnetická resonance, ale to až poté, co se na mamografu či ultrazvuku vyskytnou nějaké nejasnosti.

## JE TŘEBA ŘÍCI A ASI ŽENY I UKLIDNIT, ŽE DIAGNÓZA RAKOVINY PRSU NEZNAMENÁ VE VĚTŠINĚ PŘÍPADŮ DEFINITIVNÍ KONEC.

Ženy si musí v první řadě uvědomit, že na ultrazvuk nebo mamograf nechodí proto, aby nádor nedostaly. Občas jsou totiž překvapené z toho, že ačkoliv chodí na vyšetření pravidelně, tak u nich objevíme nádor. O tom to není. Vyšetřením nemůžeme ženu vyvarovat vzniku nádorového onemocnění, nádor zastavit nebo zlikvidovat. Je ale potřeba ho najít včas. Pak je pravděpodobnost vyléčení

obrovská. Často pak stačí operační zákrok a následná zajišťovací léčba a žena může dál žít plnohodnotný život.

## V TĚTO SOUVISLOSTI JE URČITĚ BEZPODMÍNEČNĚ NUTNÉ PŘIPOMENOUT POMOC PARTNERA.

Určitě. Porvat se s diagnózou je vždy obtížné, ať už se to týká jakékoliv lokality našeho těla. U žen má navíc karcinom prsu ještě určitý podtext. Nechci říct přímo sexuální, ale ženy mají často pocit, že přicházejí o známku svého ženství. Prso může být po operaci nebo ozařování zmenšené, zdeformované, může dojít k určitým estetickým změnám, které žena nevnímá vždy úplně dobře. Přece jen je to viditelná část jejího těla. V tomto případě je velice důležitá kvalita partnerského vztahu a jeho síla. Ženy potřebují cítit, že jsou dále milovány a obdivovány, že se mohou o partnera opřít a spolehnout se na něho. Pokud jsou v tomto směru v pohodě a mají i jinak dobré zázemí, tak onemocnění zvládají mnohem lépe.

## NARÁŽÍTE NA PSYCHICKOU POHODU?

Ano, samozřejmě. Je prokázáno, že léčení a rekonvalescence optimisticky naladěných onkologicky nemocných je výrazně lepší než těch, kteří takzvaně hodí flintu do žita, jsou depresivní, nemají chuť bojovat. Když vedle sebe postavíme dva lidi se stejným onemocněním, ve stejném stadiu, všechny jejich parametry budou srovnatelné, tak dobře naladěný člověk je na tom vždycky lépe. Psychika hraje obrovskou roli, protože má vliv na imunitu. Deprese a stresy snižují výkonnost imunitního systému. Pesimisticky naladění lidé dopadají tedy bohužel hůř.

## SLOVO NA ZÁVĚR?

Chci popřát všem ženám, aby se nikdy v životě nepotkaly s onkologickou diagnózou, ale současně jim chci vzkázat, ať určitě nepodceňují prevenci. Pokud objevíme nádor včas, máte obrovskou šanci na trvalé vyléčení a o tom ta prevence celá vlastně je.

PAVEL ŠMERDA

## KINO



## SPECTRE

Co víc si přát. Od listopadu se můžete těšit na dlouho očekávanou 24. všemi zbožňovanou bondovku. Režisérem této celosvětově úspěšné tradice se stal Sam Mendes. Pokud milujete všechny bondovky jako my, tak vám určitě neunikla ani ta z roku 2012 – Skyfall, kterou také režíroval. Agent 007 je zpět a nebude ho hrát nikdo jiný než Daniel Craig, který má na kontě již čtyři bondovky. James Bond půjde tentokrát po stopě minulosti a bude po malých kouscích sestavovat odkaz na velmi známé zločinecké organizace. Trpělivě přichází na kloub lžím, které se mu postaví do cesty, aby na konci rozluštil děsivou pravdu o SPECTRE.

Příběh se odehrává po celém světě. Za Bondovou siluetou poznáme například Mexiko, Itálii anebo nám blízké Rakousko. I milovníci hudby si přijdou na své. Originální znělka k filmu byla vytvořena tím nejlepším, co hudební průmysl nabízí – Ed Sheeran, Lana Del Rey, Sia či Rihanna. Premiéra tohoto dalšího skvělého dílu připadla na 26. října, v kině v Blansku a v Boskovicích se z něj můžete těšit celý listopad.

## Blansko

5. 11., 6. 11., 8. 11., 15. 11., 16. 11. ve 20.00; 7. 11. v 17.00

## Boskovice

5. 11., 6. 11., 8. 11., 27. 11., 28. 11. v 19.30; 6. 11. v 13.00; 7. 11. v 19.00

## KONCERT



## PETR BENDE

V blanenském Dělnickém domě se 28. 11. rozezní tóny největších hitů zpěváka Petra Bende a jeho Bandu, ale návštěvníci uslyší také vánoční písně v jeho originálním podání. Petr Bende společně s hosty vystoupí od 18.00. Těšit se můžete na Richarda Tesaříka, pěvecký sbor Perlička Gymnázia Blansko a spoustu dalších. Přijďte načerpat inspiraci pro zpříjemnění vánočních svátků v podobě stylové hudby. Více na [www.ksmb.cz](http://www.ksmb.cz).

## NÁŠ TIP

## SVATOMARTINSKÝ FESTIVAL

Pro všechny milovníky vína a dobré hudby je určený premiérový Svatomartinský festival. Akci spojenou s degustací Svatomartinského vína, mladého, přívlastkového nebo jakostního vína, okoření výklady zkušených vinařů nebo speciální host – kuchař Marcel Ihnačák. Celý den se můžete těšit na Cimbálovou muziku Grajcar či Ivana Mládka a band. Zahájení se uskuteční na Wanklově náměstí od 12.00. Vstupné je 80 Kč. Festival je součástí Vítání sv. Martina. Více na [www.martin.blansko.cz](http://www.martin.blansko.cz).



## VÁNOČNÍ STROMY

I když se to nezdá, pomalu ale jistě se k nám chystá čas vánoční. Pojdme ho přivítat, jak se patří tradičním rozsvěcováním vánočních stromů po celé okrese.

- 29. 11. Masarykovo náměstí, Letovice, 16.00 hod.
- 27.–28. 11. Náměstí republiky, Blansko
- 28. 11. Jedovnice
- 29. 11. Rájec Jestřebí

CESTOVÁNÍ  
A VOLNÝ ČAS

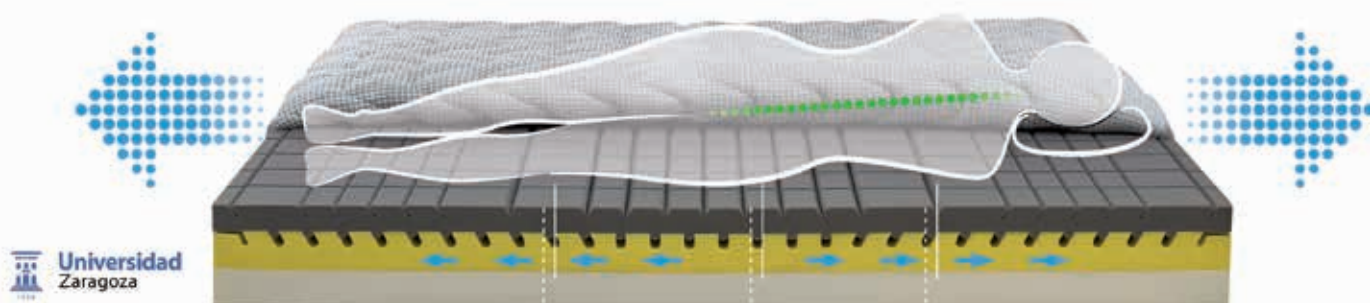
## JIŘÍ KOLBABA



Rádi cestujete? Milujete zimní období a spoustu sněhu? Tak tahle přednáška je přímo pro vás. Oblíbený cestovatel a skvělý vypravěč Jiří Kolbaba se představí po roce opět v Černé Hoře, tentokrát s Poklady Aljašky a západní Kanady. V pátek 20.11. zavítá od 18.30 do černohorské sokolovny. Více informací na [www.mestyscernahora.cz](http://www.mestyscernahora.cz).

# Bolí Vás záda? Máte problémy s páteří? Potřebujete kvalitně spát

KVALITNÍ SPÁNEK ZNAMENÁ PŮL ZDRAVÍ. VŠICHNI ZNÁME SITUACI, KDY SE RÁNO PROBUDÍME A MÍSTO ODPOČATÉHO ČLOVĚKA VSTÁVÁ Z POSTELE HROMÁDKA ROZLÁMANÉHO NEŠTĚSTÍ.



Mezi nejčastější problémy se zády u dospělých patří bolest, zvýšené svalové napětí, omezená hybnost, svalová slabost a změny citlivosti (např. mravenčení). Zpravidla bývají způsoby nežádoucími změnami statiky a dynamiky páteře. Pokud nemáme dostatek pohybu, nebo ho máme naopak přemíru, přetěžujeme páteř a svaly. S kvalitou pohybu nám může pomoci odborník, např. fyzioterapeut, nebo fitness trenér. Relaxovat ale můžeme každý den. Nejúčinnější relaxací je každodenní, dostatečný spánek. Zaměřme se tedy na jeho kvalitu.

## Světová novinka – matrace MAGNISTRETCH

Spousta z nás řeší specifické zdravotní potíže, například sesedání páteře, vyhrzlou ploténku nebo skřípnutý nerv mezi obratlem. Naprostou revolucí v tom, jak pomoci lidem s těmito problémy, představuje matrace MAGNISTRETCH, která je novým patentem společnosti Magniflex. Její funkce spočívá v tom, že když ji zatížíme, tak se pod tělem příjemně natáhne, pomáhá páteř roztahovat. Je to díky skladbě vrstev studené HR pěny s šikmými prořezy. Rozšířením na obou koncích matrace vzniká v obou směrech pohyb zajišťující právě jemné „natažení“ páteře do přirozené polohy a odstranění protitlaku. To vše bez ohledu na polohu, v jaké se právě spí. Tímto efektem se vytváří prostor pro regeneraci meziobratlových plotének, uvolnění skřípnutých nervů a zabránění sesedání páteře. Spíme a rehabilitujeme. Je to jako cvičení.

Testy ukazují, že pokud se věnujeme půl hodiny strečovému cvičení na natahování páteře, tak je páteř schopna se o 1–1,5 centimetru délky znovu natáhnout. Ke srovnatelnému efektu dojde, pokud osm hodin spíme

na matraci MAGNISTRETCH. Dlouhodobé používání matrace je tedy přínosem pro naše záda. Zmírňuje bolest v oblasti krční a bederní páteře a snižuje riziko vzniku svalových křečí. Zabráňuje také zvýšení bolesti spojené se špatným držení těla.

Tuto matraci si můžete vyzkoušet ve specializované prodejně v Boskovicích, v Bezručově ulici 18, kde Vám rádi poradíme se zdravým a kvalitním spánkem a zároveň odpovíme na otázky, které Vás zajímají.

Nově jsme partnery věrnostních karet Sphere card. Klienti tak mohou využít slevy 5 procent na kompletní sortiment a 10 procent s VIP kartou na matrace firmy MAGNIFLEX.

## JAK MAGNISTRETCH FUNGUJE?

Díky skladbě vrstev studené HR pěny s šikmými prořezy a rozšířením na obou koncích matrace Magnistretch vzniká v obou směrech pohyb zajišťující jemné „natažení“ páteře do přirozené polohy a odstranění protitlaku. To vše bez ohledu na polohu, v jaké právě spíte.



*Dobrý spánek*

Bezručova 2321/18, Boskovice  
tel. 777 118 954  
jana.7sevcikova@centrum.cz

po–pá 9–12, 13–17  
so 8–11

# Vítání sv. Martina

13.-15.11.2015 • BLANSKO



## Pátek 13.11.2015

- Zahájení oslav, medové a noční prohlídky interiéru kostela sv. Martina
- Koncert skupiny Beau Soir a křest sborníku o Karolině Meineke, Zámek Blansko

## Sobota 14.11.2015

- Komentovaná prohlídka Blanska
- **Svatomartinský festival na Wanklově náměstí** (předprodej: 80 Kč - v ceně degustační sklenička)
- Mimořádné prohlídky zámeckých interiérů
- **Pochod světýlek ke sv. Martinovi**
- Přivítání sv. Martina na farním dvoře
- Martinské hody v Katolickém domě

## Neděle 15.11.2015

- Slavnostní bohoslužba - mši svatou slouží olomoucký arcibiskup Jan Graubner
- **Historický průvod od kostela sv. Martina**
- **Vítání sv. Martina a historický jarmark v zámeckém parku** (předprodej: 30 Kč)
- Beseda u cimbálu v Katolickém domě
- **Koncert Petra Koláře s kapelou, Dělnický dům** (předprodej: 250 Kč)

Po celý víkend  
svatomartinské menu  
ve vybraných  
blanenských  
restauracích.

Podrobný program na:

<http://martin.blansko.cz>

Předprodej vstupenek:

Blanenská informační kancelář Blanka, tel. 516 410 470, infocentrum@blansko.cz, www.blansko.cz

