

OSOBNOSTI ŽIVOTNÍ STYL ZDRAVÍ SPORT AKCE REPORTÁŽE ROZHOVORY

ÚNOR 2019  
ZDARMA

# MY FACE

## RESIDENCE MÁNESOVA KRÁSNÉ BYDLENÍ V BOSKOVICÍCH



Vlastimil Chládek:  
Svůj život bych neměnil

V Rájci-Jestřebí  
plánují nový amfiteátr

V Boskovicích se loni  
narodilo téměř  
devět set dětí

Modrotisk je na  
seznamu UNESCO



**POHÁDKOVÉ SVATBY.CZ**

Nejsme agentura

Zajišťujeme svatby ve vlastních prostorách s vlastní gastronomií.

- › zařídíme obřad
- › aranžujeme výzdobu na míru
- › připravujeme kompletní gastronomii
- › poskytujeme ubytování v našich hotelech

u tří volů restaurant & hotel \*\*\*

HOTEL LYSICE

PORCŮV MLÝN

WWW.POHADKOVE-SVATBY.CZ

## NABÍDKA DLOUHODOBÉHO UBYTOVÁNÍ

Penzion Vísky nabízí dlouhodobé ubytování v šesti bytových jednotkách v obci Vísky.

Bytová jednotka je složena z kuchyně, obývacího pokoje, ložnice, koupelny a WC, parkování u domu. Vedle penzionu se nachází dětské hřiště. Široké okolí dále nabízí možnost turistiky i cykloturistiky. Vísky leží 7 km od Letovic, 10 km od Boskovic a 40 km od Brna.

Požadujeme nekuřáky, čistý trestní rejstřík, bez zvířat.

Adresa: Penzion Vísky  
Vísky č. 9  
679 33 Vísky  
okres Blansko

Bližší informace na tel.: 724 614 714, [www.penzionvisky.cz](http://www.penzionvisky.cz)



# O ŠKOLU JE VELKÝ ZÁJEM. ROZŠIŘUJE SVOJI NABÍDKU.

Fyzioterapie malých zvířat. To je nový obor, který od září otevřou na Vyšší odborné škole ekonomické a zdravotnické a Střední škole Boskovice. Podle ředitele Pavla Vlacha je o školu velký zájem. Nejen kvůli kvalitnímu vzdělání, ale také zázemí, které škola studentům nabízí.



Vyšší odborná škola ekonomická a zdravotnická a Střední škola  
Hybešova 53  
680 01 Boskovice  
Tel.: 511 123 101  
E-mail: skola@vassboskovice.cz  
www.vassboskovice.cz

## Pane řediteli, jaký je zájem o Vaši školu? Jak jste na tom s naplněností?

Zájem o naši školu je dlouhodobě značný. Průměrná naplněnost ve třídách maturitních oborů se pohybuje kolem 26 až 27. Celková kapacita střední školy je 600 žáků, momentálně u nás studuje 488. V průměru tak chybí pět lidí na jednu třídu do maximální naplněnosti. Složitější je to na VOŠ. Vzhledem k tomu, že na vysokých školách je přebytek míst, zájem o tento typ vzdělání klesá a jsme na padesáti procentech možné kapacity.

## Musím se v této souvislosti zeptat. Víím, že chystáte otevřít nový obor. O co půjde?

Objevili jsme „díru na trhu“ v nabídce fyzioterapie a od září otvíráme obor Fyzioterapie malých zvířat. V České republice se fyzioterapie malých zvířat dělá pouze formou kurzů, které pořádá veterinární komora. Budeme tak první škola u nás, která toto vzdělání v rámci VOŠ nabídne. Uvidíme, jaký bude

zájem, ale podle předběžného průzkumu ano. Jinak všechny ostatní obory střední školy i vyšší odborné školy zůstávají beze změny. Zájemci se mohou podívat na webové stránky naší školy [www.vassboskovice.cz](http://www.vassboskovice.cz).

## Kvalitní škola, rovná se kvalitní učitelé a kvalitní zázemí.

V souvislosti s naší vzdělávací nabídkou musíme neustále udržovat krok v oblasti vybavenosti odborných učeben. Z prostředků, které má škola k dispozici, jsme ročně schopni obnovit maximálně jednu učebnu výpočetní techniky, což by při našich dvanácti učebnách byl docela „běh na dlouhou trať“. Chceme nyní za pomoci peněz z IROPu vytvořit jednu zcela novou specializovanou učebnu, obnovu počítačů chystáme i v dalších pěti učebnách. Celkově se jedná o projekt v hodnotě pěti milionů korun.

## Ruku v ruce s tím jde vzdělávání učitelů.

Dlouhodobě zjišťuji, že odborné

vzdělání u našich pedagogů není problém. Každý si dokáže najít odborný seminář, kurz. Trochu problém je v tom, že čím větší odborník, tím větší solitér. Chci tedy pracovat na tom, aby u nás vznikl kolektiv, který si bude více pomáhat a bude respektovat to, že středobodem našeho zájmu je a vždy bude student. Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně nám nabídla vzdělávací kurz, ve kterém budeme pedagogy učit, jak se dostat do situace vyhoření, jak fungovat jako člen kolektivu, jak pracovat na tom, aby centrem veškerého dění byl student, nikoliv spokojený učitel. Tento projekt spustíme v březnu pro první skupinu dvaceti učitelů. Na to naváže další modul, ve kterém psycholog s každým pedagogem udělá rozbor jeho názorů, přístupů a motivace. Věřím, že se to osvědčí.

## Nemůžu se na závěr nezeptat. Nahlas se začíná mluvit o tom, že sportovní hala by mohla stát v areálu vaší školy. Co si o tom myslíte a jak moc je to reálné?

Škola má vyčleněno 1,5 hektaru pozemků (jsou v majetku kraje) na zástavbu sportovišti. Nabízí se tedy celkem logicky toto místo na výstavbu nové sportovní haly. Ideální varianta počítá s tím, že vznikne venkovní hřiště, které bude majetkem školy a škola bude zajišťovat jeho provoz, vedle toho městská sportovní hala. Obě sportoviště budeme vzájemně využívat. V dopoledních hodinách by sloužila škole, odpoledne a o víkendech veřejnosti a klubům. Vedle haly může být až 55 parkovacích míst pro automobily a tři pro autobusy. Plusem k výstavbě je i začlenění stavby do terénu, obyvatelé okolních domů nemusejí mít obavy ani z hluku. Na městě momentálně vzniká vyhledávací studie a na kraji začínají pracovat na výměně pozemků s městem.

PAVEL ŠMERDA

# O TOM NEJCENNĚJŠÍM BY ČLOVĚK NEMĚL MLUVIT

Majitel Dopravních staveb Brno, Zámecké Sýpky a Bowlingu v Blansku, ale také člověk, který vloni zrealizoval další ze svých snů. Postavil jeden z nejkrásnějších bowlingových areálů v Evropě. Vlastimil Chládek oslavil nedávno významné životní jubileum a poslouchat jeho myšlenky, názory a odpovědi stojí rozhodně za to.



## Zamýšlíte se někdy nad životem?

Tato otázka je pro můj věk velmi příhodná. Zatím mě moje roky nijak zásadně nevadí. Z náznaku negativa se snažím udělat pozitivum. Kupodivu se mi to docela daří. Cítím, že už nemusím nikomu, ani sám sobě, něco dokazovat. Nevidím před sebou skalnaté pobřeží a v něm zpěněné rozbouřené moře, ale zklidněnou slunečným svitem ozářenou mořskou hladinu zvoucí k nenáročnému odpočinku.

Nevidím před sebou divoce rozeklané štíty hor, ale hluboko ve vzpomínkách

uchovanou příjemnou a bezpečnou krajinu mého mládí. Jako bych se tam vracel. Nedávno mi můj blízký přítel řekl, že je velký rozdíl mezi tím, jestli pracovat musíš, nebo jen chceš. I toto poznání mě velmi uspokojuje, dává mi vnitřní klid a vyrovnanost.

## V tom, co děláte, jste úspěšný. Co Vám k tomu pomáhá? Jaké máte postupy?

Asi to bude souhrn mnoha věcí. Přes den velmi tvrdě pracuji. Promýšlím věci, dotahuji je do konce. Když ale večer

zavřu dveře své kanceláře, na práci si už ani na vteřinu nevzpomenu. Mám to takto zažité už desetiletí. Až ráno při desetiminutovém čištění zubů a patnáctiminutové rozcvičce si podvědomě přemýšlím nad tím, co jsem minulý den neudělal nejlíp, co jsem nedotáhl do konce, kde jsem se dopustil chyb. Přemýšlím i nad tím, co mě ten den čeká, s kým budu jednat. Když se mi při tom náznakově udělá nevolno, tak přesně vím, že právě na tuhle chvíli, na tento rozhovor si musím dát pozor. Je to možná drobnost, ale život se skládá z drobností. Kromě oblíbených rituálů

mám také rád svoje motta. O každém z nich by se dalo dlouze hovořit, ale řeknu je jen heslovitě.

**Jednou vynecháš – pokaždé vynecháš.  
Z negativa pozitivum!  
Do třiceti máš právo na omyly!  
Slovo dělá chlapa!  
Komunikovat, nemlčet!  
Nebát se na cokoli zeptat.  
Mít rád i sám sebe.  
Když nevíš, že vyhraješ, nevyhraješ.  
Pořádek!**

**Považujete se za šťastného člověka?**

Svůj život bych neměnil, jsem spokojený. Mít třeba třicet, být narozený kdekoli náhodně na světě a žít jiný život? Tak to bych zatím opravdu nechtěl.

**Co pro Vás vůbec znamená štěstí?**

Někdy jdu ráno do práce a mám pocit, že jsem bezdůvodně šťastný, zpívám si s rádiem. Takové okamžiky a pocity mě velmi uspokojují – naplňují.

**Máte svůj životní žebříček hodnot?**

Život je složitější. Chceme být zdraví, milovaní, šťastní..., ale jsou i „niterné“ hodnoty, které jsou velmi osobní, které třeba ani nechci vyslovovat, abych si to jednou nevyčítal.

**Na co jste ve svém životě nejvíce hrdý? Co Vám udělalo největší radost?**

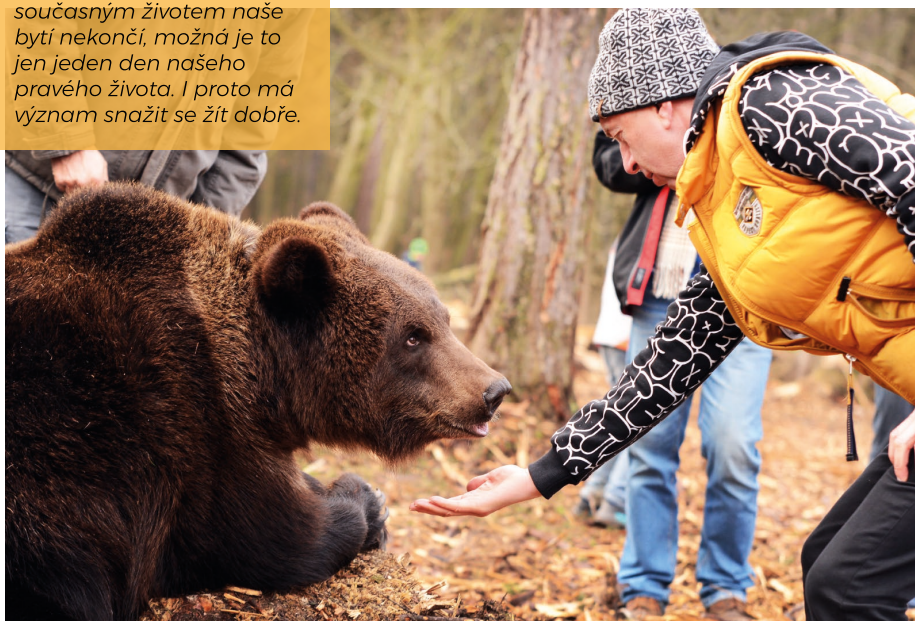
Budu se opakovat, ale nechci být konkrétní, abych to nepokazil. O těch nejcennějších nejosobnějších věcech v životě by člověk asi neměl moc mluvit.

**Souhlasím s tím, že nejkrásnější nejsou věci ani lidé, ale okamžiky, situace, které jsme prožili. Zkusím se tedy ještě zeptat jinak. Které okamžiky nebo situace se Vám nejvíce v životě vryly do paměti?**

Vzpomínám na jeden okamžik, který byl velmi silný. Jeli jsme s kamarády na kolech trasu Dolní Morava – Praděd – Krasová. Asi na 150. kilometru jsme si sedli na patník, dali si colu a jen tak spolu byli... Ta chvíle symbiózy kamarádů; okamžik, kdy jste ve společenství lidí, se kterými je vám dobře; je nezapomenutelná. Nikdy se také nenabažím těch milionů vteřin, kdy třeba při bowlingu



**Moje přání...**  
*Napsal jsem knihu Poděkování andělům, kde je i příběh se stejným názvem. Je mimo jiné i o tom, že až se jednou tam nahoře setkám se svým andělem, tak bych si přál, aby se na mě usmál a měl ze mě radost. Myslím, že našim současným životem naše bytí nekončí, možná je to jen jeden den našeho pravého života. I proto má význam snažit se žít dobře.*



všechny kuželky vyletí do vzduchu a následně prásknou o zem, nebo když již vím, že vyhraji důležitou šachovou partii, stejně tak jako když se v mém fotbalovém mládí protála dráha mého letičího brankářského těla s trajektorií koženého míče. Třeba je to bezvýznamné, nepochopitelné, banální, ale pro mě to jsou nádherné okamžiky, pocity, jež se nedají koupit za žádná peníze.

**Vím, že v životě máte několik oblastí, které Vás naplňují. Začnu třeba sportem. Hrajete šachy a bowling, jezdíte na kole, pořádáte**

**každoročně vycházky. Co pro Vás znamená sport?**

Když jedním s někým, kdo se zabývá nebo zabýval sportem, tak v osmi z desíti případů je schůzka pozitivní, férová, protože sportovci většinou mají určité návyky. Já osobně se sportu věnuji každý den. Miluji šachy, bowling, cyklistiku, nebo jen tak vyrazit se psem do přírody. V padesáti jsem dostal rotoped, denně na něm hodinu šlapu, dělám si záznamy o tom, kolik jsem ujel. Chtěl bych na něm objet svět. Zatím jsem zdolal dvacet tisíc kilometrů. A ne jen to, šlapáním ze sebe

dostávám negativní myšlenky, cítím se jako znovuzrozený, dělá mi to opravdu velmi dobře. Dnes samozřejmě taky půjdu...

## Vím, že milujete šachy.

Celý náš život je šachová partie. Namlouvání, získávání zakázek, studium... Šachy jsou pro náš život hodně důležité a měly by se, podle mě, vyučovat ve školách. Kdybychom proti sobě postavili sto dětí, které umí šachy, a sto dětí, které je nikdy nehrály, vsadím se, že těch prvních sto uspěje v osobním i profesním životě mnohem více. Člověk se při nich naučí prohrávat i vyhrávat, samostatnosti, sebekázně, vážit si svého soupeře, ale třeba i představitosti, matematické, deskriptivní geometrii a mnoha dalším, pro život důležitým věcem.

**Na který svůj sportovní výsledek nebo výkon jste nejvíce hrdý? Je to nejlepší výkon v bowlingu, vítězství nad legendárním šachistou Borisem Spasským, zápas s Gari Kasparovem, nebo třeba denní dávka na kole či zmiňovaném rotopedu?**

Všechno to jsou příjemné okamžiky. Svůj nejlepší šachový výkon jsem podal s legendárním desátým mistrem světa šachové historie Borisem Spasským. Byla to pro mě nejdůležitější šachová partie života. Porazil jsem ho ve dvaceti tazích. Je důležité umět předvádět ty nejlepší výkony v těch nejdůležitějších životních mezních stavech. Vždy mě v hospodě fascinovali „borci“, kteří všechno uměli, všechno věděli, vedli hlavní slovo, ale ve vlastním reálném životě toho moc nedokázali. Mezních stavů má člověk ve svém životě dvacet, možná třicet. První rande s milovanou osobou, pohovor do vytoženého zaměstnání, krizová dopravní situace, okamžitá principiální rozhodnutí, důležité sportovní výkony, prostě cokoliv, co mezního v našem životě může přijít. Tyto chvíle je dobré perfektně zvládnout. Rozhoduje se v nich o úspěchu a možná i štěstí našeho života.

**Říkáte, že nejkrásnější je, když člověk udělá podnikání ze svého koníčka. Vám se to evidentně podařilo.**

Mít ze svého koníčka podnikání, to je zcela jistě velmi fajn. Kdysi dávno jsem tuhle větu někde slyšel a jsem rád, že se mi ji podařilo naplnit. Před mnoha lety

v areálu squashe v Blansku a nyní s bowlingem. Naproti tomu stavařina je tvrdá, nemilosrdná, nic neodpuštějící řehole. Už jako student jsem pracoval jen na stavebních brigádách! V roce 1983 jsem nastoupil s dělnickou smlouvou do Dopravních staveb Olomouc a nyní, v roce 1992 založené firmě Dopravní stavby Brno, pracuji jako ředitel. Tenhle pracovní postup mi dal do života strašně moc. Důležitá pro samostatnost a odbornost byla také pracovní zkušenost v Libyi v roce 1988. Neodpustím si v těchto souvislostech se zaměstnáním jednu poznámku. Nechápu věty a jejich sáhodlouhé rozebírání a patlání se, že někdo je „vyhořelý“. To je podle mě často jen pohodlnost a rádoby zajímavá výmluva. Omlouvám se za ta slova, ale prostě si to myslím.

**Staveb, investic máte za sebou nespočet. S každou máte jistě spojenou řadu vzpomínek, příběhů. Je to tak?**

Ano. Snad vůbec nejzajímavější stavba, kterou jsem zažil, byla ve výše zmiňované Libyi. Dostal jsem za úkol postavit deset kilometrů silnice v poušti. Ve skupině pěti kolegů jsme zaměřili terén, navrhli trasu a následně za pomoci nejmodernějších strojů postavili novou silniční komunikaci. Dozor, který nás kontroloval, byl nekompromisní, ale spravedlivý Ind. Nejtvrdší škola, kterou jsem kdy v životě dostal. Bez ní bych zcela jistě nebyl tam, kde jsem.

**Dokážete se také pochválit, když se Vám něco podaří?**

I svým kolegům a kamarádům říkám, když se nám něco podaří; užijeme si to, budme šťastní. Starosti jistě přijdou, jistě bude huř. Ale teď, teď je to super. Také jim říkám, aby neposlouchali nářky a stesky negativních lidí. Někteří lidé si stále dokola stěžují a něco kritizují, hází tím na nás nebezpečnou černou špínu. Vyhybme se jim, mějme rádi a chraňme sami sebe a naše blízké.

**Vím, že máte rád i cestování. Je místo, kam byste se chtěl podíval?**

Necestuji, to je omyl (*úsměv*). Když jsem byl kdysi dávno na stavbě jako mistr, měl jsem jednu čtrnáct dnů

dovolenou. Po návratu zpátky na mě židli v kanceláři někdo seděl a nadřizený se ke mně choval, jako bych tam ani nebyl. Od té doby jsem delší dovolené zrušil a jezdím jen na prodloužené vikendy. Do Chorvatska v létě, do Rakouska v zimě. V poslední době se snažím tento hloupý, ale hluboko pod kůží zažraný návyk změnit. Byl jsem před dvěma roky s partou nejbližších kamarádů na trošku tvrdším výletě v Kanadě. Až s odstupem pár měsíců jsem si uvědomil, jak moc to bylo úžasné. Chtěl bych s rodinou třeba do Švýcarska a dalších krajů a končím, ale když se to nenaplní, nic se neděje.



Však každou sobotu a neděli prožívám nádherná rána na pravidelných sedmikilometrových procházkách se Sheilou v lesích mezi Krasovou a Ostrovem.

**K Vaším koníčkům patří i psaní. Máte svůj blog, napsal jste knihu Poděkování andělům, teď vyšla další s názvem Vůně duše. O čem je?**

Má dvě části. První je výběr příběhů z mého života napsaných za posledních pět let, v té druhé je patnáct partií se světovými velmistry. O těchto soupeřích napsal velmi kreativní eseje jejich soupeřník, spisovatel a šachový velmistr Genna Sosonko. Je to člověk, o kterém se říká, že je mistr světa v psaní šachové prózy. Kniha vyšla v lednu a mám z ní upřímnou radost.

**Plány a cíle do budoucna?**

Po realizaci Bowlingu Brno si musím odpočinout a zklidnit se. Chci se postupně vrátit ke všem svým velkým projektům, vyhodnotit jejich slabé stránky a pokusit se je posunout dál. Potom se uvidí. Těším se na další věci, chtěl bych dál životem uhanět s větrem o závod. PAVEL ŠMERDA

# VENDULA POPELKOVÁ: V NAŠEM JÍDELNÍČKU CHYBÍ RYBY A MOŘSKÉ PRODUKTY

Vendula Popelková se věnuje výživovému poradenství. Oblasti, kterou vystudovala v rámci magisterského studia. Dokonce si založila i svůj blog, kde publikuje zajímavé články k tomuto stále velmi aktuálnímu tématu.

**Začnu možná hodně všeobecně. Co my Češi a Moraváci děláme ve stravování špatně?**

Myslím, že je to jednoznačně nedostatečná konzumace ryb. Ryby a mořské produkty bychom přitom měli mít jednou až dvakrát týdně. Naopak se potýkáme často s nadměrnou konzumací živočišných bílkovin (masa, masných výrobků) a opomíjíme ty rostlinné (čočka, sója, fazole). Také bych poznamenala to, že máme často tendenci uchylovat se k dodržování nesmyslných diet. Z druhé strany však musím uznat, že při srovnání s jinými destinacemi, jako je například USA, si v oblasti stravování vedeme dobře.

**Každý chce mít energii, cítit se dobře. Co pro to můžu sám udělat, aby tomu tak bylo?**

Co se stravování týče, tak určitě aplikovat zlaté pravidlo „3P“. Pestrost, pravidelnost, přiměřenost. Důležité je náš jídelníček také prokládat sportovní aktivitou a dostatečným spánkem.

**Existují nějaká základní pravidla pro zdravé a správné stravování?**

Určitě. Mezi základní pravidlo se řadí již zmiňované „3P“. Náš jídelníček by měl být pestrý, vyvážený a měl by se skládat z vyrovnaného množství tuků, sacharidů a bílkovin. Kromě makroživin bychom měli přijímat také odpovídající množství mikroživin. Vyvážené stravování zahrnuje samozřejmě i dostatečné množství zeleniny, ovoce, vlákniny apod. Důležité je hledět také na individualitu jedince.

**Hodně se skloňuje spojení potravinové mýty. Můžeš některé z nich vyvrátit?**

Mezi ty nejznámější patří asi to, že mléko zahleňuje, kuřata jsou plná hormonů, vejce se dobarvují apod. Co se například zmíněných hormonů v kuřatech týče, u nás, tedy v rámci EU, je to legislativou zakázáno.

**Máme zimní období. Co máme nyní jíst?**

To stejné, co po zbytek roku (úsměv). I když je jasné, že si v tomto období asi těžko utrhneme čerstvé jablko ze stromu. Tím pádem je logicky v zimním období konzumace ovoce a zeleniny nižší než v letním období. V zimním období není na škodu zařadit do jídelníčku třeba zázvor.

PAVEL ŠMERDA




**Něco málo o mně...**

Jsem lifestylový nadšenec, který rád sdílí svou lásku k jídlu a nutričním hodnotám na své stránce. Stravovací témata často prolínám i s cestováním, neboť právě to je mou další vášní. K zálibě ve výživě jsem se dostala díky magisterskému studiu Ekotrofologie (Výživa člověka) na Mendelově univerzitě, kde jsem se rozhodla nadále setrvat jako Ph.D. student. Pracovně se věnuji ještě oblasti mikrobiologie. Ve svém volném čase, jak již bylo zmíněno, se věnuji poradenství ve výživě. Mimo studium mě k výživě člověka přivedly i mé osobní stravovací potíže, které mě motivovaly se tomuto směru nadále věnovat a pomáhat tak i ostatním.

Příště: Jak se znovu dostat do formy

navštívili jsme / RÁJEC-JESTŘEBÍ

# V RÁJCI-JESTŘEBÍ PLÁNUJÍ NOVÝ KULTURNÍ AMFITEÁTR



Rekonstrukce a intenzifikace čistírny odpadních vod, výstavba víceúčelových hřišť nebo přestavba stávajícího letního kina na přírodní amfiteátr. To je jen část z akcí plánovaných na letošní rok v Rájci-Jestřebí. Místní i návštěvníci města se mohou těšit i na řadu zajímavých kulturních a společenských akcí. Více prozradila starostka Romana Synakieviczová.

List

**Gratuluji ke zvolení starostkou města na další volební období. Ale když se ještě ohlédneme zpět. Z čeho za předchozí čtyři roky máte největší radost?**

Mám radost z každé drobnosti, která se povedla. Pokud mám však vybrat z investičních akcí, je to především revitalizace rybníku Klimšák, z těch posledních dokončených například

rekonstrukce obřadní síně městského úřadu.

**Jaké větší investice chystáte?**

Ta nejdůležitější je rekonstrukce a intenzifikace čistírny odpadních vod a s tím spojená rekonstrukce inženýrských sítí. Dále zbudování nových zdrojů pitné vody, opravy městských bytů, výstavbu víceúčelových hřišť, opravy

komunikací, připravujeme se na výstavbu cyklostezek, oddychových zón a milý projekt přestavby stávajícího letního kina na přírodní kulturní amfiteátr.

**To je velmi zajímavé. Můžete tento projekt trochu představit?**

Jedná se o odstranění stávajícího areálu a vybudování přírodního kulturního amfiteátru za použití přírodních materiálů (kámen, dřevo) tak, aby byl v souladu se zámeckým parkem, který je zároveň národní kulturní památkou.

**V jaké je fázi a jak vidíte jeho realizaci?**

Vše je ve fázi studie, která je schválena památkáři a zároveň se líbila i zástupcům restituentů, což nás velice těší. V letošním roce bychom rádi vypracovali projektovou dokumentaci ke stavebnímu povolení.

**Pohnulo se něco v otázce obchvatu města a cyklostezky z Ráječka?**

Na průtah městem, tedy IV. etapu silnice II/374, je podle informací Správy



a údržby silnic Blansko je podána žádost o stavební povolení a zároveň o dotační podporu z fondů Evropské unie. Věříme, že se v letošním roce dočkáme zásadního kroku, započítí prací. Co se týká cyklostezky, dohodli jsme se s vedením obce Ráječko, že zadají zhotovení projektové dokumentace.

## Kulturní akce v Rájci-Jestřebí

### 8. 4. 2019

Báječná neděle v parku Crève Coeur, divadelní představení (sokolovna)

### 26. 4. 2019

Barock, koncert barokních a rockových hitů (sokolovna)

### 1. 6. 2019

Mezinárodní den dětí, promítání letního kina (tréninkové fotbalové hřiště)

### Červen 2019

Concentus Moraviae, dva koncerty mezinárodního hudebního festivalu vážné hudby (zámek)

### 31. 8. 2019

Ahoj léto, letní akce k zakončení prázdnin (fotbalové hřiště)

### Podzim 2019

Nová sezóna koncertů vážné hudby Kruhu přátel hudby

### 27. 9. 2019

Posezení u cimbálu s Jožkou Šmukařem (sokolovna)

### 4. 10. 2019

Bez předsudků, divadelní představení (sokolovna)

### 1. 12. 2019

Slavnostní rozsvícení vánočního stromu (náměstí Míru)

### 2. 12. 2019

Vánoční koncert Marty Jandové s kapelou, host Petr Janda (sokolovna)

## Je něco, co „palčivě“ trápí obyvatele města?

Nedostatečné zdroje pitné vody a úprava podzemních vod na vodu pitnou.

## Co naopak Rájec-Jestřebí zviditelňuje i v širokém okolí, jsou zajímavé kulturní akce. Musíte mít radost, jaký o ně mají lidé zájem. Co v tomto směru chystáte na rok 2019?

Ano, za poslední čtyři roky se nám podařilo stabilizovat kultura v našem městě. S úspěchem se

setkávají akce současné tvorby, ale také koncerty klasické hudby. Na letošní rok chystáme opět několik krásných divadelních představení, rozloučení s prázdninami „Ahoj léto“, kde si najdou své všechny věkové kategorie, posezení u cimbálu, vánoční koncert, koncerty klasické hudby a mnohé další.

## Vaše přání na letošní rok?

Ať se našim občanům v Rájci-Jestřebí dobře žije, mají kolem sebe dobré lidi a jsou v našem městě rádi (*úsměv*).

PAVEL ŠMERDA



# PŘEDSEVZETÍ DO NOVÉHO ROKU

## ZKUSTE TO SE ZERO WASTE

Zero waste v češtině znamená nulový odpad. Tak přesně tohle se objevilo na mém seznamu úkolů pár let zpátky. Jsou to úkoly, které si na konci předchozího nebo začátkem nového roku napíšu do diáře a v průběhu roku se je snažím splnit. Čím dřív, tím líp. Ty, co se mi nepodaří, přepisuji v dalším roce znovu.

Nejde o klasická předsevzetí typu – zhubnu, budu zdravěji jíst, budu víc běhat, chci přečíst každý měsíc jednu knížku. Jsou to spíše životní změny, které v tom roce zahájím, rozvinu nebo změním svůj přístup. Několik z nich se mi již podařilo, a tak se s Vámi chci podělit o tipy, jak i vy můžete produkovat o něco méně odpadu -> být ekologičtější ->

chránit životní prostředí -> přemýšlet opravdu o tom, co bude s naší Zemí, až tu budou naše děti, vnoučata, pravnoučata...

Myslím si, že ZERO WASTE je dobré předsevzetí do nového roku! Tady jsou moje tipy 5+1, tak si to užijte a zkuste to v novém roce taky!

## NÁPOJE A JÍDLA

Jistě jste již několikrát slyšeli nebo četli, že žijeme v době plastové. Oceány, moře, ale už i naše vody jsou zahlcené plastovými odpady, které přírodu zcela devastují. Proto je dlouhodobým záměrem snižovat produkci plastů. K tomu můžeme přispět mnoha způsoby. Řekla bych, že prvním krokem může být právě omezení pití nápojů v plastu. Místo toho si lze zakoupit vlastní lahve na nápoje – nerezové, skleněné s ochranným obalem, zdravé lahve z materiálu, který nepohlcuje prachy, zabraňuje šíření plísní a bakterií. Podobně je tomu i s jídlem. Je třeba to mít promyšlené a dopředu si sebou brát buďto plastové, nebo skleněné nádoby na jídlo místo těch jednorázových.

## JÍDELNÍČEK NA TÝDEN/ 14 DNŮ

Podle mě není nic horšího, než jít na nákup hladová. Člověk tak nakoupí mimo plánované potraviny spoustu věcí ve slevách a další milion věcí, které vůbec nepotřebuje. Jídlo tak zůstává v lednici dlouhou dobu po vypršení doby minimální trvanlivosti, a tak nemilosrdně končí v odpadkovém koši. Takové jídlo se dá ve větších městech věnovat třeba do sdílených lednic, kde si je vezmou lidé, kteří nemají na jídlo vlastní.

Dalším a mnohem efektivnějším řešením je však plánovat si svůj jídelníček a podle toho plánovat i samotný nákup. Minimalizujete tím šanci na zbytečnou útratu, vyhazování jídla, a také se vyhnete přebytečným kilům, což se hodí nejen takhle na začátku roku. Spoustu potravin dnes zakoupíte v bezobalových obchodech (v Brně např. v Orlí ulici Brána ke zdraví) – můžete nakupovat do vlastních textilních pytlíčků, dóz, sklenic, nebo využít jejich papírové sáčky.

## PRANÍ PRÁDLA

Musím říct, že když jsem se začala před pár lety zamýšlet nad tím, jak bych mohla snížit odpad ve své domácnosti a jak se víc přiblížit k zerowaste/lowwaste (nulový odpad/nízký odpad), netušila jsem, že se z toho za pár týdnů stane životní styl, změna celé rodiny, radost z každého nového krůčku.

Prvním z krůčků byl nákup ekologického pracího prostředku. Začínala jsem s pracím gelem od české značky Tierra Verde, na bílé prádlo jsem začala používat mýdlové ořechy a podruhé už jsem si pro vše zašla do kamenného obchodu v Brně do Brány ke zdraví, kde jsem vše nakoupila bezobalově, tedy do vlastních nádob. Jen ze zvědavosti jsem vyzkoušela i jiné značky jako Yellow and Blue nebo Sonnet. Všechny jsou více méně srovnatelné jak cenou, tak „výkonem“. Je to jen o tom udělat ten krok vpřed, opustit od konvenčních pracích prostředků, které jsou mj. plné chemie a nejsou tedy prospěšné našemu organismu, víc plánovat nákup a přemýšlet nad dopadem pro naši planetu.



## JÍDLO S SEBOU

Při cestování, do práce, na výlet ale i jen tak si bereme spoustu jídla sebou z domu. Často balíme rohlíky do alobalu nebo do potravinářské fólie. Tyto obaly pak jednoduše hodíme do koše a hotovo. I tyhle situace mají ekologičtější řešení. Buďto si jídlo zabalíte do uzavíratelných sáčků, které použijete vícekrát, nebo si zakoupíte voskované ubrousky, které si ale můžete také jednoduše vyrobit sami doma, nebo do látkového ubrousku. Všechny tyto obaly vám vydrží dlouho, jídlo vám neznehodnotí a třeba banán se vám v tašce již nerozmáčkne.

Pokud se vám to už taky někdy stalo, že jste tím prapodičným plastovým přiborem nebyli schopni ukrojit váš řízek, nezoufejte. Můžete si zakoupit vlastní cestovní přístroj z bambusu, který opravdu funguje tak, že nakrájíte i maso bez větších problémů. Vlastní kelímky na kávu jsou dnes již běžně k vidění – najdete varianty jak plastové, silikonové, tak skleněné. Také velikostně se liší. Od těch nejmenších na presso až po velké na latté.



## NÁKUP

### V SUPERMARKETU

Pro nákup v supermarketu lze využívat vlastní pytlíčky na ovoce a zeleninu. Dají se koupit ve spoustě e-shopů, v kamenných zdravých výživách, ale nejjednodušší je si tyhle pytlíčky ušít doma. Dají se využít zbytky starých látek, trička, která už nenosíte nebo zbytky záclony. Je to otázka chvilky, postačí vám k tomu základní šicí zručnost, kousek látky, šňůrka, a za chvíli máte hotovo. V obchodě jsou na tyto praktiky za poslední roky poměrně zvyklí, takže nebojte, za exoty nebudete. Pokud už však musíte nakupovat zeleninu a ovoce do igelitových pytlíků, snažte se je využívat co nejdéle – dají se oplachovat, najdou dlouhé využití ve vaší domácnosti a na konec mohou sloužit jako sáček do odpadkového koše. Pak už je snad samozřejmostí, že skončí ve žluté popelnici na plasty, kam patří.



## SPOTŘEBA VODY

A jeden tip jako bonus. Omezte spotřebu vody. Myslím tím především při splachování. Ne vždy je třeba po malé potřebě hned splachovat. Stačí se jen zamyslet, jak by to šlo jinak. Horkou vanu vyměnit za sprchu, nesplachovat po každé návštěvě WC, vodu odtékající z pračky využít na splachování, vodu, co vám zbývá v konvici nebo v sušičce, použijte na květiny.

Tak co, nahlodalo vás to aspoň trochu? Začnete v roce 2019 s některým ZW opatřením? Přála bych vám, abyste si řekli ANO, a zažili ten pocit štěstí jako já, když si uvědomím, co dělám pro tu naši Zemi.

KAMILA VESELÁ

# MODROTISK PATŘÍ DO UNESCO

## DOSTAL RAZÍTKO UNIKÁTNOSTI



Textilní tiskařská technika modrotisk je od konce listopadu na seznamu nemotného kulturního dědictví UNESCO. Při zasedání na Mauriciu o tom rozhodl mezivládní výbor. Pro Olešnici a majitele modrotiskové dílny Jiřího Danzinger je to skvělá zpráva!

### Vzpomenete si, co Vám proběhlo hlavou, když jste se to dozvěděl?

Rád bych řekl, že všechno to trvalo asi tři roky, 29. listopad 2018 byl už jen vyvrcholením celého úsilí a procesu. Samozřejmě jsem to celé sledoval a věřil, že to dopadne. Když jsem se to dozvěděl, byl jsem navenek překvapený, ale vnitřně jsem s tím už počítal. (úsměv).

### Co to pro Vás osobně a olešnický modrotisk znamená?

Očekávám, že se zvýší zájem turistů a lidé se budou více ptát na to, co to vůbec modrotisk je. Určitě se to projeví i na objednávkách, ale to není prvořadé.

### Pokud někdo o modrotisku ještě neslyšel, jak byste ho představil?

Lidem při exkurzích říkám, že je to první cílevědomá technika jak zdobit textil. Jedná se o jeden z nejstarších způsobů potiskování lněného a později bavlněného plátna vůbec. K tomu používáme původní dřevěné ruční formy. Tuto technologii výroby provádíme beze změn od roku 1849. Každý zákazník dostane takový vzor, jaký si vybere.

### Kolik vzorů děláte?

Máme více než dvě stě forem, více méně jich používáme okolo osmdesáti. Některé velmi staré jsou už poškozené, tak je nenabízíme, nebo zákaznky, pokud si je vybere, upozorníme, že se v tisku může objevit chyba. Vzorník máme u nás v dílně, každý si ho může prohlédnout. Možností je vyrobit si i vlastní vzor.

### Jaké látky se na modrotisk nejvíce používají?

Původně to byl len, dnes z devadesáti procent bavlna, zbytek tvoří alternativní materiály. Hedvábí, popelín...

### O co z Vaší produkce mají lidé největší zájem?

Klepu na dřevo, že se začíná vracet zájem o metráž. O tom vždycky modrotisk byl. Samozřejmě to ale musí jít ruku v ruce s výrobky, protože ty lidé chtějí také.

### Jaké konkrétní?

Chňapky do kuchyně, kalendáře, zástěry, kuchyňské doplňky, ubrusy a různé dárkové předměty.

### Kdo jsou Vaši zákazníci?

Turisté, zájemci o modrotisk, ale také folklórní soubory nebo státní organizace u nás i v zahraničí.

### Pro koho zajímavého už jste modrotisk dělali?

Třeba loni před Vánoce u nás byl herec Pavel Novotný, kterého lidé znají ze seriálu Ulice nebo Horákov. Vyráběl si tady vzor na polštář pro manželku. V šatech z modrotisku se představila i Česká Miss World 2016 Natálie Kotková.

### Když si někdo koupí modrotisk a nechá si z něj ušít šaty, jak se o modrotisk starat?

Nejlepší je ruční praní v mýdlové vodě. To je osvědčená rada. Samozřejmě záleží na tom, jestli šaty používáte čtyřikrát týdně, nebo si je slavnostně oblečete dvakrát za rok.

### Pojďme zabrousit trochu do historie. Kdy tato technika v Olešnici vznikla?

Tajemství barvířství rodiny Weisových

později Danzingerů sahá až do 16. století. Tato techniky se u nás dědí už asi jedenáct generací. Zlomové datum je rok 1849, kdy se můj pra pra děda přiznal do rodiny Weisů. Byl vyučen řemeslu tiskařskému, zakoukal se do dcery barvíře Weise a vyženil toto řemeslo. Za ty roky nás postihlo několik nepříjemností, největší asi v roce 1948, kdy se všechno soukromé zestátnovalo, mandlovna byla před zničením zasypaná pilinami, formy se schovaly u sousedů. Vše se podařilo přečkat, v roce 1956 dílnu obnovit a jsme tady dodnes.

**Vím o Vás, že modrotisku se věnujete už jedenadvacet let. Kolik hodin denně a dnů v roce?**

Někdy až moc. (*smích*). Je to domácí práce, která není nikdy hotová, takže jsem tady prakticky pořád. Bydlím vedle dílny, takže se stává, že se ozve zákazník a staví se v nestandardní dobu. Občas už večer ležím v posteli, na něco si vzpomenu, tak jdu do dílny. Pracuji šest dnů v týdnu, snažím se mít volno alespoň v neděli, ale vše má svůj postup, takže se musím připravit na pondělí. Kdybych to měl popsat, tak začnu vždycky večer, kdy donesu kyblík indiga, naleju ho do kádě a promíchám. Ráno připravím barvení, zavěším plátna, barvím, tisknu vzory, do toho administrativa, telefony, občas exkurze, večer vyprat a jedeme nanovo.

**Co je na modrotisku nejtěžší?**

Každá část výroby má svoje úskalí. Když barvíte, tisknete, musíte dodržovat určité postupy. Odpověděl bych jinak. Nejtěžší je zimní období. Výroba je složitější kvůli schnutí.

**Neuvažoval jste někdy o zvětšení dílny, modernizaci?**

Pokud tady tomu budu vládnout, tak to zůstane tak, jak to je! Technologie je jasně daná, co se týká budovy, strojů, tak ty renovujeme, ale chci pokračovat v tradici svých předků a jakýmkoliv zásahem by to ztratilo svoje kouzlo. Navyšovat výrobu v těchto podmínkách ani nejde, kapacita je jasně daná. I díky tomu má modrotisk svoji exkluzivitu. Nechci konkurovat textilkám ani jiným výrobcům.



Modrotisková dílna rodiny Danzingerů se datuje v Olešnici na Moravě již od roku 1816. Jedná se o jeden z nejstarších způsobů potiskování lněného a později bavlněného plátna. K tomuto používáme původní dřevěné ruční formy, následovně barvíme v barvě indigo. Tuto technologii výroby provádíme beze změn od roku 1849. Tajemství barvířství rodiny Weisových později Danzingerů sahá až do 16. století.

**Udržujete si tajemství výroby?**

Byla, a doufám, že i bude, to vždy rodinná záležitost a opravdové tajemství technologie znají jen moji nejbližší. Víte, co je na tom nejzajímavější?

**Povídejte.**

Modrotisk má svůj proces výroby, ale dávkování indiga, tisknutí, schnutí, to vše vyžaduje zkušenosti a prostě musíte to cítit.

**Co děláte, když Vám to tak zvané nejde?**

Věřte tomu, že i tam končí můj klid, na druhou stranu říkám, že když práci děláte ve špatném rozpoložení, tak je to poznat. Musíme tedy něco změnit.

**Modrotisk je Váš život. Jak odpočíváte? Pokud tedy vůbec odpočíváte...**

Jednu ročně jedu na dovolenou.

Vypínám také mezi Vánoce a Silvestrem. Ale víte, kdy si nejvíce odpočinu a zrelaxuju? Na jarmarcích. Není jich během roku moc, protože musíme vyrábět a nejde „sedět na dvou židlích“, ale v létě občas jezdíme. Vyrazíme už v pátek, ubytujeme se a pak v sobotu a v neděli prodáváme. Tomu se věnuje hlavně manželka. Já většinou stojím před stánkem a povídám si s lidmi.

**Jaká je budoucnost modrotisku? Už víte, komu předáte rodinné žezlo?**

Já doufám, že modrotisk budoucnost má. Syn má zatím devět let, ale musí se sám rozhodnout, jestli se tomu bude chtít věnovat. Ani mě nikdo nepřesvědčoval.

PAVEL ŠMERDA

Česká Miss World 2016 Natálie Kotková v šatech z modrotisku. Rodná Hrouda, FOTO: Petr Kozlík



# JAN MACHAČ: POROD DOMA? TO JE HAZARD SE ŽIVOTEM



Téměř devět stovek dětí přišlo v loňském roce na svět na Gynekologicko-porodnickém oddělení Nemocnice Boskovice. „Porodnictví je nesmírně rizikové, na druhé straně nesmírně povznášející povolání. Jsem rád, že si naše oddělení neustále drží vysoký standard kvality,“ říká primář Jan Machač.

## Kolik porodů proběhlo v loňském roce na Vašem oddělení?

V loňském roce se u nás narodilo téměř devět set dětí, což je přibližně stejně jako v předchozím roce. Při pěti porodech se narodila dvojčata. Perinatální úmrtnost, tedy úmrtnost v souvislosti s těhotenstvím, se v současné době pohybuje v jednotkách promile, celostátně je to kolem pěti nebo šesti promile. Procento císařských řezů nám pokleslo na 19, celostátní průměr je 24 až 25 procent.

## Tak vysoké?

Je to dané především zpřesněnou diagnostikou a lepší kvalitou vyšetření u nastávajících maminek. Jakékoliv problémy jsou tak včas řešeny. Vyšší

procento je v nemalé míře způsobeno i náladou ve společnosti, která bezpodmínečně očekává, že se z porodnice vždy vrátí zdravá žena a zdravé živé dítě. Čísla hovoří jasně. Většina soudních sporů v medicíně se týká porodnictví. Lékaři i z tohoto důvodu častěji přistupují k ukončení těhotenství císařským řezem. Perinatální úmrtnost matek se při tomto zákroku limitně blíží nule. V této souvislosti poklesl i počet klešťových porodů.

## Takže mýtus o tom, že císařské řezy jsou nebezpečné, vyvrácíte?

Ano. Právě naopak. Jsou bezpečné a výhodné pro matku i dítě.

## Byl loni některý porod, na který

## obzvláště nezapomenete?

Jsou porody, kdy přijde matka do porodnice už s mrtvým dítětem. Tyto stavy jsou nevrátne. Traumatizuje to samozřejmě nejen rodinu, ale i celý personál. Naštěstí takových situací je minimum.

## Čím to je, že Vaše oddělení má tak vysoký kredit a jezdí k Vám rodit i ženy z jiných regionů?

To nevím, asi to děláme dobře (úsměv). Máme kvalifikovaný tým vynikajících porodních asistentek, lékaři se o porodnictví intenzivně zajímají. Podařilo se nám vybudovat velice krásné porodní sály a v neposlední řadě i to „rodinné prostředí“ boskovické

porodnice i oddělení šestinedělí, které k nám ženy přivádí. To odosobnění, které vidíme na velkých klinikách, v boskovické porodnici nepřichází v úvahu.

**Píší Vám ženy, případně i muži děkovné dopisy?**

Dostáváme spousty poděkování. Samozřejmě jsme rádi a jsme vděční za to, že se u nás lidem líbí. Porodnictví je nesmírně rizikové, na druhé straně nesmírně povznášející povolání. Neodpustím si v této souvislosti jeden apel. Stále se setkáváme s žádostí o porody doma, ale to už několik let odmítáme. Je to hazardování se zdravím a životem dítěte i matky!

**Shodneme se určitě na tom, že základem kvalitní práce je nejen výborné technické zázemí, ale především kvalitní personální obsazení. Jak jste momentálně na tom?**

Musím to zaklepat, ale sesterský personál v porodnici i na gynekologii je dostatečný. Bohužel se blíží kritická situace z pohledu lékařů. Zástupce primáře odchází do důchodu a tři kolegyne na mateřskou dovolenou.



**Co s tím?**

Samozřejmě nesedím s rukama v klíně a pracuji na doplnění týmu, ale sehnat dnes kvalifikovaného gynekologa pro práci na oddělení je téměř nadlidský úkol. Řeknu Vám jedno. Neznám případ, že by lékař odešel z ambulance pracovat na oddělení, ale znám stovky případů, kdy lidé z oddělení odcházejí do ambu-

lancí. Souvisí to s ekonomikou, tedy vyššími příjmy, ale i s rizikovostí a odpovědností.

**Přání na rok 2019?**

Osobně bych si přál hlavně zdraví, pracovním pak doplnit lékařský tým a pokračovat v boskovické nemocnici v nastavené cestě. PAVEL ŠMERDA

**K7**  
KILIANGANG  
MOTOSKAL  
ČERNA HORA

**19-21/7** 2019

**VODĚRADY**  
OKRES BLANSKO  
[www.kiliangang.cz](http://www.kiliangang.cz)

**OLYMPIC**  
**HORKÝZE SLÍZE**  
**WALDA GANG**  
**TURBO ALKEHOL**  
**KERN JAKSI TAKSI**  
**VOLANT FALCONE**  
**THE BEATERS BASTARD BLACKSTARS BAND**

# HLAVNÍ JE, ŽE ŽIJU, ŘÍKÁ AUTORKA KNIHY I MOTÝLI PLÁČOU



I motýli pláčou. To je název knihy, která vyšla v lednu letošního roku. Její autorka Margherita Volf v ní popisuje rok svého života, když jí lékaři diagnostikovali rakovinu prsu. Kniha je především o lásce, o životě, o vztazích a pocitech.

## Můžete čtenářům MyFace představit Vaši knihu I motýli pláčou? O čem je?

V roce 2015 mi lékaři diagnostikovali rakovinu prsu. Jednalo se o velice agresivní karcinom triple negativní. Jelikož se nádor již rozrostl, byl mi s tkání odebrán i velký kus kůže. Následovalo 12 cyklů chemoterapie a 25 ozařování. V knize, kterou jsem pojala jako román, popisuji rok mého života. Píšu o tom, jak se mi zákeřná nemoc vloudila do života, jak jsem musela rozřešit vztah mezi dvěma muži a zvolit lásku. A to už stojí velké úsilí. Ano nepsala jsem o ničem

banálnějším, než je život, ale věřte mi, on je ten nejlepší spisovatel našich příběhů. Kniha není manuál, poučení o tom, jak rakovinu přežít, a už vůbec ne návod k léčbě. Je to pouze můj příběh protkaný myšlenkami. I když bylo mým záměrem čtenáři nastínit, čím prochází žena při léčbě rakoviny prsu. Kniha bohužel nezmírňuje bolest z nemoci lidem, kteří léčbou procházejí, ale možná jim, i těm, co se s nemocí nikdy nesetkali, může změnit pohled na ni. Možná po jejím přečtení budete jinak chápat nemocné lidi ve vašem okolí a třeba budete vnímat jinak i svůj život, vážit si toho, co máte. A jak doufám, některé fráze vás dovedou

k zamyšlení. O životě, smrti, lásce, ale i bolesti z citů. A i kdyby ne, tak mezi řádky najdete kousek mého života. Pobrečíte si, ale jak doufám, se i zasmějete.

## Co Vás vedlo k tomu ji napsat?

Spousta onkologických pacientů již v průběhu léčby začíná psát blog. Já jsem tu potřebu neměla. Navíc v době terapie jsem se nemohla soustředit ani na čtení, natož psát. To všechno přišlo později. Asi tři měsíce po dokončení radioterapie jsem měla takovou radost, že konečně začínám opět žít, že jsem se svěčila s mým příběhem v jedné skupině na Facebooku. Můj příspěvek měl takový ohlas, že jsem se s chutí pustila do psaní. Ale ani já jsem v té době netušila, že z toho nakonec bude kniha o 550 stranách.

## Jak hluboko do svého nitra jste si při psaní musela sáhnout?

Hodně hluboko, někdy se vzpomínky bolestivě vracely. Netušila jsem, že psaní bude tak náročné. Ze začátku byly fráze kostrbaté, neforemné, obávala jsem se zcela otevřít, ale pak jsem se postupem času uvolnila a myšlenky začaly odvážně dostávat formu. Obzvláště těžké bylo vracet se zpět v čase, projít (i když jen v mých vzpomínkách) dveřmi na oddělení, kde umírají lidé, bylo někdy nemožné. Ty pomyslné dveře se zabouchly a má mysl je uzamkla na petlici. Mnohdy to trvalo i měsíce, než jsem byla schopná pokračovat v psaní. Slova proletovala myslí jako sněhové vločky ve světle pouliční lampy, pak zavál vítr a písmena se rozkutálela po pláni.

## Co bylo těžší? Psaní, nebo vzpomínání na všechny ty okamžiky a situace, kterými jste si musela v životě projít?

Ani nevím, co bylo těžší. Kniha je má prvotina. Musela jsem se, jak bych řekla – najít. Sednout si a začít jen tak psát, navíc, aby to dávalo smysl, jednoduché. Ale ano, když jsem psala, vše jsem prožívala znovu. Jako bych sledovala film a byla hlavní protagonistka.

### Jak moc nemoc zasáhla do Vašeho života?

Před nemocí jsem byla velice aktivní, hodně jsem cestovala a sportovala. Rakovina mě posadila na pohovku, tak jsem toho maximálně využila a pustila se do psaní. Psala jsem vlastně celý život: dopisy, úvahy, útržky, které většinou nikdo nečetl. A nyní jsem část z toho vsunula i do knihy.

### Říkáte, že kniha není manuál o tom, jak přežít nebo se léčit se z rakoviny, ale je to příběh protkaný myšlenkami. Jakými?

Myšlenek je zde opravdu hodně. Když onemocníte a trávíte většinu času v nemocnici nebo v posteli, máte hodně času na přemýšlení. O sobě, o přátelích, o lásce, o životě, ale i o smrti.

### Má kniha nějaké poselství?

Nevím, zda bych to nazvala přímo poselstvím. Ráda bych, ale prolomila tabu. Přesto, že se o rakovině v médiích mluví stále víc, pořádají se různé kampaně na prevenci, dodnes u mnoha lidí setkání s onkologickými pacientem vyvolává smíšené pocity. Mnohdy neví, jak se s pacientem bavit a hlavně o čem. I ke mně se okolí začalo chovat jinak a hodně lidí se vzdálilo. Až s odstupem času se mi svěřili, že kontakt s nemocí, s ženou bez vlasů, pro ně byl obtížný.

### Co s tím?

Z rakoviny jde strach. Většina nemocných se snaží nemoc před okolím tajit, někdy chce záměrně chránit ty, na kterých jim záleží, ale oslabuje tím sám sebe. Potřebnou energii totiž vynakládá na uchování tajemství a předstírání pohody, místo toho, aby ji použil k léčbě. Tím, že může o svých pocitech, obavách, nadějích i tužbách hovořit, dochází i k psychickému uvolnění. Má možnost svou nemoc brát sice vážně, avšak s určitým nadhledem



a někdy dokonce s humorem. I ten totiž léčí. S upřímnou komunikací se výrazně zvedá i kvalita života. Rakovina je strašák dnešní doby, ale bohužel nikdo není imunní.

### Takže by měla lidem i trochu „otevřít oči“?

Doufám, že po přečtení si každý uvědomí, že každá minuta našeho života je drahá. Mým záměrem bylo napsat knihu tak, aby byla čtivá, vtáhla čtenáře do děje, aby v něm dokázala probudit emoce a donutila ho přemýšlet. Přemýšlet o sobě. Je jedno, jestli je zdravý či nemocný. Lépe pochopit co prožívá onkologický pacient, vysvětlit i postup léčby. Ale jak jsem již zmínila, kniha je hlavně o lásce, o vtazích, o životě.

### Kolik má stran, v jakém vyšla nákladu a kde si ji mohou zájemci zakoupit?

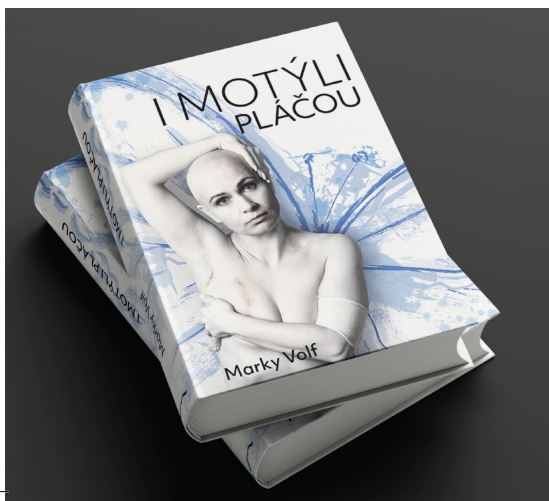
Knihu vyšla koncem ledna samo-nákladem. Neoslovila jsem žádné

nakladatelství, nechtěla jsem čekat, až se má kniha bude někomu hodit do plánu. Kniha I motýli pláčou již své čtenáře měla, a ohlas na ni byl pozitivní. Proto jsem se nebála jít do nákladu dva tisíce kusů. Kniha má pevnou šitou vazbu, 512 stran a můžete si ji zakoupit na mé webové stránce [www.markywolf.cz](http://www.markywolf.cz) za akční cenu 399 Kč (ve velké distribuci 490 Kč). Bude mi potěšením, když mě navštívíte na mojí FB stránce: Marky Volf – autor. Zde najde veškeré akce a novinky spojené s knihou.

### Už je u Vás vše zdravotně v pořádku?

Nevím, zda mám vyhráno. Lékaři mají sklon používat slovo remise častěji než vyléčení. Remise znamená, že po léčbě není žádná známka přítomnosti rakoviny. Pokud jste v remisi, je možné, že jste vyléčení. V mnoha případech se ale rakovina znovu objeví po několika měsících nebo letech. Proto se lékaři slovu „vyléčení“ raději vyhýbají. A tak nejsem ani zdravá, ani nemocná. Něco mezi. Ale hlavně je, že žiju.

PAVEL ŠMERDA



# JEDNO ANGLICKÉ PŘÍSLOVÍ PRAVÍ: NEŠTĚSTÍ JE PRUBÍŘSKÝM KAMENEM STATEČNÉHO DUCHA

**TRIDO®**

Statečnost ducha musela prokázat v loňském roce i blanenská firma TRIDO, která patří mezi největší české výrobce automatických dveří, garážových, průmyslových a hangárových vrat. V noci z 28.

na 29. 8. postihl firmu požár v jedné z hal, což znamenalo dramatický zásah do chodu společnosti. Škody byly obrovské. K rekordně rychlému obnovení výroby vrat pomohl kromě sanační firmy i celý kolektiv TRIDO a dobrovolníci z Blanska a okolí. Více prozradila jednatelka firmy Věra Hasová.

## Jaký byl rok 2018 pro firmu Trido?

Už začátek roku 2018 byl díky ekonomické situaci v České republice výrobně velice hektický. Firma vyráběla každý měsíc rekordní objemy vrat a chystala se na obvyklou hlavní podzimní sezónu, která vždy začíná koncem srpna a kulminuje až do prosince. V okamžiku, kdy jsme měli nachystané kapacity na extrémní objemy, přišel požár. Vše vypadalo totálně ztraceno. Škody napáchal nejen oheň sám, ale hlavně zplodiny hoření. Oheň uhasili hasiči asi šest hodin od jeho vzniku a všechny budovy výroby vrat, jeřáby, stroje, materiál a hotové výrobky byly zaneseny vrstvou chemicky aktivního popela. Úplný Armageddon. Tým firmy se však semkl a společnými silami se vrhl do boje. Specializovaná firma na sanaci následků požárů čistila a sanovala prostory, stroje a materiál celý měsíc v nonstop provozu, včetně sobot a nedělí. Prioritní bylo obnovit výrobu, aby zákazníci nečekali na svá vrata příliš dlouho. Teprve po obnovení výroby se za plného provozu postupně rekonstruoval skelet budovy, její opláštění a střecha. Bylo to vše extrémně náročné. Hlavně na psychiku. Ale zvládli jsme to. Dokonce jsme i při výpadku celého měsíce výroby dokázali za rok 2018 vyrobit o 12 procent více vrat než v roce 2017.

## Co se týká sortimentu, vše zůstává jako dříve?

Prozatím ano. Pokračujeme s inovací výrobních procesů a výrobků pro větší spokojenost našich zákazníků. Na český trh jsme uvedli speciální hermetické automatické dveře do čistých prostorů, jako jsou například operační sály nebo laboratoře. Chystáme také další projekty, ale ty ještě zatím zrají (*úsměv*).

## Jaké máte plány na rok 2019?

I když se to už nezdá, čeká nás po požáru ještě spousta práce, než se vše vrátí do původních kolejí. Už na konci roku 2018 jsme



zastřešili nádvoří a v průběhu roku 2019 postavíme v areálu firmy novou budovu, kde budou kanceláře, šatny a sociální zařízení pro zlepšení pracovního prostředí pro naše zaměstnance. V nové stavbě budou také rozšířeny výrobní prostory pro zlepšení a navýšení objemu výroby.

## Personálně všechno v pořádku?

Firma je dlouhodobě stabilizovaná, i když je těžká doba. Na trhu je málo dělnických profesí, a tak vzniká doslova boj o dobré lidi. U nás je naštěstí spousta zaměstnanců, jenž u nás pracují i přes dvacet let, čehož si moc vážíme, ale musíme myslet i na budoucnost a rozvoj firmy. Proto stále hledáme a rádi uvítáme nové šikovné konstruktéry, elektrikáře, servisní techniky a vůbec schopné lidi, kterým se chce pracovat a být v dobrém kolektivu.

TRIDO, s. r. o.  
Na Brankách 3  
678 01 Blansko  
tel.: 516 527 211  
infolinka: 800 800 874  
e-mail: trido@trido.cz  
www.trido.cz



Trido navštívil na začátku roku europoslanec Tomáš Zdechovský. Zajímal se o historii i současnost firmy a s nadšením si prohlédl i opravené výrobní prostory.

# CHCEME STÁLE NABÍZET NEJLEPŠÍ SLUŽBY A BÝT LIDEM CO NEJBLIŽE



Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra České republiky (ZP MV ČR) je největší a nejsilnější zaměstnaneckou pojišťovnou v České republice. Podporuje prevenci a zdravý životní styl svých klientů, záleží jí na tom, aby její pojištěnci byli zdraví, spokojeni a fit. To potvrzuje i ředitel divize Morava Otakar Smolík.

## Pane řediteli, s čím přichází Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra do roku 2019?

I v letošním roce máme velký zájem poskytovat co nejlepší a co nejkomplexnější služby všem našim pojištěncům. Nejen jim, ale i lékařům, kteří s námi spolupracují, a všem partnerským zdravotnickým zařízením. Z tohoto důvodu neustále rozšiřujeme síť pracovišť, abychom se dostali co nejbližší našim klientům, lékařům a zdravotnickým zařízením.

## I z tohoto důvodu vznikla ve vaší pojišťovně Divize Morava?

Ano. Ale nejen proto. Chceme, aby klient, který k nám zavítá v Ostravě, v Praze, v Blansku nebo v Boskovicích, dostal stejně kvalitní služby, v příjemném prostředí a mohl si tam vyřídit vše, co potřebuje. Služby a vstřícné jednání, to je základ, na kterém stavíme naši komunikaci s klienty.

## Čtenáře MyFace, vaše klienty nebo budoucí klienty bude jistě zajímat, co nového jste pro ně na letošní rok připravili.

Chceme nabízet a podporovat především programy týkající se prevence. Máme například připravený produkt s názvem Chytrá rodina. Co to znamená? Každá rodina může sdružením finančních prostředků na různé preventivní programy nastřádat až čtyři tisíce korun, které může použít na různé záležitosti. Očkování, rovnátka, cvičení a další. Snažíme se, aby nám zůstávali klienti věrní a jejich věrnosti si

velmi vážíme. Na druhé straně jsme rádi, když k nám přicházejí i noví. Pokud nebudeme mít klienty, nemůžeme nabízet zajímavé programy ani zlepšovat služby. S tím souvisí i naše spolupráce s velkými nemocnicemi a specializovanými pracovišti, protože lidé se čím dál tím více zajímají o péči v těchto zařízeních. My s nimi chceme spolupracovat a dosáhnout pro naše klienty co největší kvality služeb.

## Jaké jsou vaše výhody oproti jiným pojišťovnám? Proč je dobré být klientem ZP MV ČR?

Protože jsme nejlepší. (usmívá se) Budu se opakovat, ale všechno je o službách. Poskytujeme a budeme našim klientům i nadále poskytovat takové služby, jaké potřebují. Jsme například první zdravotní pojišťovna v zemi, která zřídila pozici ombudsmana – ochránce práv pojištěnců. Nabízíme velmi zajímavou službu Lékař na telefonu. Je toho celá řada. Stačí se podívat na [www.211.cz](http://www.211.cz).

## Pro běžného občana je těžké se v tom zorientovat. Ale podle čeho si vybírat zdravotní pojišťovnu?

Pro občana je důležitá ekonomická



stabilita pojišťovny. Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra byla loni vyhodnocena jako finančně nejstabilnější pojišťovna. Už tři roky za sebou jsme držiteli mezinárodního ocenění kvality Czech Superbrands. Klient by si měl vybírat takovou pojišťovnu, která má co nejširší síť spolupracujících lékařů a zdravotnických zařízení po celé ČR. Zkrátka, aby se mu nestalo, že ho někde neošetří, nebo si bude muset hodně připlatit, protože lékař nemá s jeho pojišťovnou smlouvu. Zajištění kvalitní a dostupné zdravotní péče svým klientům je prvořadý úkol

zdravotní pojišťovny. Příspěvky z fondu prevence jsou jen milou nadstavbou.

**Veškeré informace lidé najdou na vašich webových stránkách [www.zpmvcr.cz](http://www.zpmvcr.cz) nebo [www.211.cz](http://www.211.cz), ale jak jste zminil, mohou přijít také na vaše pobočky v Blansku nebo v Boskovicích.**

Ano. V Blansku sídlíme ve Svitavské ulici vedle bývalé lékárny u kruhového objezdu, v Boskovicích jsme na Masarykově náměstí. Na webu si lidé mohou najít přesné adresy i otevírací doby jednotlivých poboček. Jak už jsem řekl, chceme být lidem co nejbližší. Proto do budoucna nevyklučuji, že v určité dny můžeme být k dispozici i ve vašem městěčku. Budeme o tom jednat.

**Asi zbytečná otázka, ale jste i Vy klientem Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra?**

Ano, jsem (*úsměv*).

**Jaká byla Vaše cesta do čela Divize Morava?**

Prošel jsem si řadou významných manažerských pozic v České republice i v zahraničí. Po dlouhém pobytu „venku“ jsem dostal nabídku, jestli se nechci vrátit do České republiky a pomoci budovat novou divizi Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra. Neváhal jsem. Výhodou bylo, že se jednalo o Brno, odkud pocházím a kde bydlím.

**Co je na Vaší práci nejtěžší?**

Lidé. Přesvědčit je o změnách, o tom, že to nebudeme dělat postaru, že musíme vymýšlet a přicházet s novými nápady. Přilákat mladé lidi...

**Chodíte na preventivní prohlídky?**

Chodím pravidelně každý rok na prohlídky k praktickému lékaři i k zubaři. Je lepší přijít na problém včas a řešit ho v klidu, než pozdě a řešit

důsledky. Prevenci prosazují jak ve svém osobním životě, tak v pojišťovně. To máte jako s autem. Když koupíte auto a nebudete s ním jezdit do servisu, tak také nedopadnete dobře.

**Vaše práce je velmi náročná. Při čem si nejlépe odpočínáte?**

Práce je pro mě i odpočinek, protože mě velmi naplňuje. Mám rád také sport. Aktivně hraji tenis, pasivně sleduji především hokej, jsem velký fanda Komety. Sport mám rád, čerpám z něj i v práci, protože mužstvo, které je úspěšné, musí mít týmového ducha. To platí i pro pojišťovnu. Rád poslouchám hudbu. Jezdím často v autě, takže hlavně v rádiu za volantem.

**Co byste popřál lidem do roku 2019?**

Hodně zdraví, štěstí, ať se jim daří a jsou šťastní. A těm, kteří nejsou našimi pojištěnci, že je u nás, v největší zaměstnanecké pojišťovně, rádi uvítáme.

# chytřá rodina je u 211 a ví proč

Pomáháme plnit vaše předsevzetí

**až 4 000 Kč pro  
4člennou rodinu třeba  
na sportovní aktivity**

**Přestupní termín pro změnu  
zdravotní pojišťovny platí  
od 1. ledna do 31. března**

infolinka: **844 211 211** | **[www.211.cz](http://www.211.cz)**



Bonusy

Cestovní  
pojištění

Lékař na  
telefonu

Program  
slev a výhod

# VŠECHNO NEJLEPŠÍ A HODNĚ ŠTĚSTÍ!



Foto: Dagmar Hájková

Když před patnácti lety natrvalo přesídlil do rodiště své maminky Terezie Mensdorff-Pouilly, nikdo neočekával, že se správy boskovického zámku, hradu, dalších příslušejících objektů a lesů ujme člověk, který do té doby žil na druhém konci světa. Ale stalo se tak a sám pan Dominik přiznává, že ho to začalo velmi bavit. I přesto, že se řada nezasvěcených stále mylně domnívá, že život na zámku musí být úžasný, realita je ovšem úplně jiná.

Když přijel do Boskovic, sotva mluvil česky. A dnes? Snad nikdo by nepoznal, že „není“ Čech. Právě oslavil krásné

Narodil se sice v kanadském Windsoru, kde také do roku 2004 žil, ovšem už nějaký ten pátek (přesněji řečeno pár let) je nedílnou součástí Boskovic. Po vyslovení jeho jména snad každý ví, o koho se jedná – zámecký a hradní pán – Dominik Božek.

životní jubileum – abrahámoviny neboli půl století, a to je určitě důvod, který stojí za pozornost. On sám vnímá den, kdy má narozeniny, jako každý jiný, ale přiznává, že význam tohoto dne si člověk začíná plně uvědomovat, až když je starší.

Je rozdíl mezi narozeninovými oslavami u nás a v Kanadě, kde jste se narodil, vyrůstal a přes 30 let žil?

*„Ten hlavně, podle mého, spočívá v tom, že zatímco v Kanadě pořádají rodiče, poslěze přátelé a kamarádi party pro Vás, tak zde pořádá narozeninovou oslavu*

*oslavenec pro rodinu a přátele. Je to spíše z takového pocitu, že to okolí od Vás očekává. Což je trochu škoda...“*

Nemůže říct, že by mezi jeho dosavadními oslavami narozenin byla taková,

kteřá by zásadně vybočovala. Taková, o které by prohlásil, že na ni už nikdy nezapomene. Především mu jde o to, že je v blízkosti svých nejbližších, své rodiny a synů, protože to je pocit, který mu přináší tu skutečnou a nefalšovanou radost.

*„A samozřejmě tyto krásné okamžiky si užívám kdykoli, nejen v den, kdy slavím narozeniny.“*

A když už k tomuto dni dojde, nerozlišuje mezi tím, zda se jedná o velkou narozeninovou oslavu, nebo spíše komorní čistě v rodinném kruhu. Dokáže si vychutnávat obě varianty, ovšem za předpokladu, že se jedná o oslavu, která je připravená opravdu pro něj samotného. Co se dárek týká, radost mu udělá každý, který ho příjemně překvapí. A my věříme, že jich letos bude pěkná řádka! Ostatně padesátý člověk slaví jen jednou v životě... Takže:

**VŠECHNO NEJLEPŠÍ  
a hodně ŠTĚSTÍ!**

Také personál Hotelu a restaurace Pod Zámekem se přidává k řadě gratulantů!



# RESIDENCE MÁNESOVA

## KRÁSNÉ BYTY V BOSKOVICÍCH

Každý chce bydlet v atraktivním bytě, navíc v takovém, do kterého se bude s radostí vracet. Projekt RESIDENCE MÁNESOVA v Boskovicích je právě takovým místem. Zaujme zcela novými rozměry, ale je i funkční a architektonicky vysoce moderní. Prodej více než třiceti krásných bytů zajišťuje společnost FRESHLIVING s.r.o. Více prozradil jednatel Radek Matuška.

### Můžete čtenářům MyFace představit projekt, který chystáte v Boskovicích?

Chystáme novostavbu bytového domu v Mánesově ulici. Celkem tam bude 34 bytových jednotek – 1+kk, 2+kk, 3+kk až po prémiové byty v nejvyšším podlaží s terasami a nezapomenutelným výhledem. Rád bych upozornil, že u bytů 1+kk se jedná o tzv. studia s možností odpočtu DPH, což je vhodné například na investici.

### Kdy začne prodej?

Prodej už začal, první byty jsou už zarezervované. Výhradní zastoupení má v tomto směru naše společnost FRESHLIVING s.r.o. Více informací zájemci najdou na webových stránkách [www.residencemanesoiva.cz](http://www.residencemanesoiva.cz). Rád bych upozornil, že všechny byty prodáváme do osobního vlastnictví.

### Jaká bude cena?

Ceny se pohybují od jeden a půl milionu u studia, až po tři miliony a tři sta tisíc u bytů 3+kk. Nejvíce je tam dvoupokojových bytů, kde je cena necelého dva a půl milionu korun.

### Budou mít byty i svoje parkovací stání nebo garáže?

K dispozici budou mít lidé 28 nových venkovních stání, velkou výhodou projektu je i možnost parkování v podzemním podlaží bytového domu. Suchou nohou se tak dostanou až do bytu.

### Má stavba nějaká specifika?

Každý byt má důmyslné dispoziční řešení. Jejich architektura je velmi specifická. Troufám si říct, že taková se v Boskovicích nevyskytuje. Apartmány v nejvyšším podlaží pak mají úchvatné

terasy s nezapomenutelným výhledem. Bonusem je i skvělá lokalita, která je výhodná vzhledem k dostupnosti do centra, blízko je autobusové a vlakové nádraží. Pokud si zájemci i v průběhu výstavby bytů včas zarezervují, jsme schopni jim nabídnout v rámci klient-ských změn změnu dispozice bytové jednotky.

### Kdy bude projekt dokončený?

Počítáme s tím, že v průběhu třetího kvartálu roku 2020 se tam budou stěhovat první vlastníci.

### Plánujete v regionu i další aktivity?

Naše společnost FRESHLIVING s.r.o. je na trhu od roku 2006, tedy více než deset let, a máme v rámci Jihomoravského kraje další zajímavé projekty. Podívejte se na naše stránky [www.freshliving.cz](http://www.freshliving.cz).



FRESHLIVING s.r.o. – pobočka  
Blansko  
Rožmitálůva 2302/6  
(budova banky ČSOB)  
678 01 Blansko  
Tel.: 777 11 77 88  
E-mail: [info@freshliving.cz](mailto:info@freshliving.cz)  
[www.freshliving.cz](http://www.freshliving.cz)

# V ŽIVOTĚ JSEM NAŠLA TO, CO MĚ BAVÍ



Její koníček se pro ni stal prací a životním štěstím. Cvičitelka jógy a aerobiku Karolina Jarošová i v mladém věku dokazuje, že když si člověk něco opravdu hodně přeje a jde si za tím, může si splnit jakýkoliv sen.

## Co pro Vás znamená cvičení?

Smysl života. Cvičení a všechno okolo jsem milovala od malička. Tu atmosféru, když člověk vejde do fitka, jak je všude spousta lidí ze všech koutů města, kterým najednou jde o to samé. Usmívají se, respektují se, pomáhají si.

## Vím o Vás, že jste začínala s aerobikem. Kdy to bylo?

V první třídě. Byl to takový ten klasický kroužek pro děti. Měla jsem i jiné aktivity, ale s každým dalším začátkem školního roku postupně rušila ostatní kroužky, až zůstával jenom aerobik (*úsměv*). Byl to ještě takový ten klasický aerobik bez otoček, výšek a vrcholem choreografie byl double step touch s variantou paží. I tak mě to bavilo ze všeho nejvíce. Byla to láska na první pohled.

## Kolik dnů v týdnu jste se aerobiku věnovala?

Protože jsem byla malá, mohla jsem chodit jen do dětského aerobiku, který byl jednou týdně. Vůbec jsem nechápala, jak by někdo mohl cvičit jen jednou za týden. Tak jsem se přihlásila do všech dětských aerobiků v Brně a každý den jsem jezdila jinam. Asi v jedenácti jsem narazila na jedno fitko, kde měla Lenka Velínská dvakrát týdně dance aerobik. Bylo to najednou něco úplně jiného, těžkého, tanečního, ale hlavně už jsem tam mohla být s dospělými! Od té doby už jsem jen cvičila, cvičila a postupem času zjistila, čím bych chtěla být až budu velká. Ta, která se usmívá na všechny okolo a dodává energii celému sálu. Fitness instruktorka.

## Od malička jste si tedy šla svojí cestou. Co bylo dál?

Když mi bylo 17, dřív než řidičský průkaz, jsem si začala dělat kurz na instruktora aerobiku. Během půlročního školení, spoustou odchozených lekcí, kongresů, workshopů a závěrečných zkoušek jsem do celého fitness světa pořádně nahlédla a už ho nikdy neopustila. Svoje vlastní lekce jsem mohla vést až po osmnáctých narozeninách, tak jsem si čas krátila na školeních a kurzech. Po narozeninách už jsem měla jen jediný cíl, stát se opravdovou lektorkou. Výtiskla jsem životopisy, seznam všech fitness center v Brně, nasadila prosebný výraz a vyrazila. Napsala jsem snad na sto míst, ale nic.

## Jak Vás poslouchám, tak jste se nevzdala?

Po měsíci odmítání jsem dostala možnost zaskakovat nemocnou lektorku trampolínek v jednom maličkatém fitku na okraji Brna. Tak jsem skákala. Po dalším měsíci hledali v jiném fitku lektorku aqua aerobiku. Zrovna trampolíny ani aqua aerobik jsem nikdy nestudovala a všehovšudy byla tak jednou na lekci. Ale nechtěla jsem promeškat jedinou šanci a šla do toho. I když jsem obě dvě lekce vůbec neznala, sledovala jsem videa, četla materiály a postupně se vzdělávala sama. Pomalu se přidávala další a další lekce, a nakonec to dopadlo tak, že jsem celý rok cvičila tři hodiny trampolínek a pět hodin aqua

u moře sama lektorovat. Jako dárek za maturitu jsem si vybrala zájezd na největší fitness festival v Evropě. Na každém dalším kongresu se seznamovala s lektory i samotnými pořadateli. Narazila jsem na úžasnou Marcelku z největšího fitness portálu v České republice aerobik.cz a začala pro ni psát z kongresů reportáže. V každé volné chvíli jsem utíkala na Lenku Velínskou a Romana Ondráška, kteří jsou pro mě jednoznačně vzorem číslo jedna.

## To jste musela pomalu začít nabídky i odmítat (*úsměv*)?

Přesně. Cvičila jsem na dvou vysokých školách, ve třech fitkách a každý rok jezdila předcvičovat do Chorvatska,



My Fitness Life  
Tel. 728 013 591  
E-mail: fitness@myfitnesslife.cz  
www.myfitnesslife.cz

aerobiku týdně. Další rok už jsem se asi „vyskákala“ dostatečně a občas zaskakovala i nějaké sálové lekce. Postupně mizely lekce aqua aerobiku a vystřídal je lekce bodyformu a body balance. Každé vydělané peníze jsem posílala na další a další školení, velké kongresy a nová CD na cvičení. Seznamovala jsem se se spoustou zajímavých lidí, kteří mě pak směřovali dále.

## Dalo se to vůbec všechno zvládnout?

To ještě není všechno. (*smích*). Ještě když jsem byla na střední škole, tak jsem cvičila pro vysokou školu svůj vysněný dance aerobik. Začala jsem jezdit na fitness pobyty pro vysokoškoláky a pak na vysoké začala fitness pobyty

Řecka nebo do hor. Nemohla jsem se rozhodnout, co mě baví více, tak jsem cvičila všechno. Od jógy pro děti, přes posilovací core a funkční tréninky, zdravotní cvičení, pilates až po cardio dance nebo aqua aerobik. Nejvíce mě bavilo cvičit pro studenty na Mendelově univerzitě, kde mi po pár semestrech externí spolupráce nabídli i stálý úvazek. Tak začala úplně jiná kapitola. Cvičila jsem pro Mendelku 12 lekcí týdně plus tři mimo ve svém milovaném fitku, které jsem prostě nemohla jen tak opustit. Odcvičila jsem tři semestry, ale měla jsem k tomu ještě druhou práci v kanceláři, občas byla pozvaná na různé víkendové akce, začala pořádat svoje minikongresy a pomalu začínala jezdit i po firmách, které pořádaly sportovní dny pro své zaměstnance.

### Kdy přišlo rozhodnutí začít podnikat a cvičením se naplno žít?

Najednou toho bylo moc, některý týden jsem po práci odlektorovala klidně i dvacet lekcí. Stála jsem tak před velkým rozhodnutím. Začít naplno pracovat a omezit lekce nebo se nevzdat svého snu a zkusit risknout vlastní fitness podnikání? Svých snů se nevzdávám. Neznám lepší pocit, než když odcházím z lekce a vím, že jsem těm lidem zlepšila minimálně hodinu jejich života. To, že vidím denně desítky rozzářených očí, že díky mně někomu nebolí záda nebo že jsem alespoň jednomu jedinému člověku zlepšila náladu, mi dává smysl. Tak jsem dala výpověď a udělala si vlastní živnost.

### Začátky bývají těžké. Bylo tomu tak i u Vás?

Nebylo to vždy úplně jednoduché. Několikrát jsem byla dole i nahore. Už na střední škole jsem se každý den vracela pozdě domů posledním autobusem ze cvičení, to se opakovalo i na vysoké škole. Doma jsem pak ještě vytvářela nové choreografie na další den. Od maturitního ročníku jsem bydlela sama, tak jsem se potřebovala o sebe postarat. Hodně lidí

se mě ptá, jestli jsem měla nějakého klienta nebo ušetřené peníze na příští nájem. Neměla. Jen jsme chtěla dělat co mě baví. Celý život se neustále mění a třeba ne vždy dobrým směrem. Několikrát se mi život přetočil úplně jinak, než jsem plánovala, ale pokaždé jsem zůstala u cvičení. Ať se dělo cokoliv.

### Vaše My Fitness Life je tedy to, co jste si už v dětství vysnila?

Ano. Dělam cvičení pro ty, kteří většinu dne sedí za počítačem tak, jak jsem dřív sedávala já. Snažím se lidem vysvětlit, jak se cítit dobře. Znovu vedu lekce rovnou na třech vysokých školách i ve fitkách, dělám vlastní školení, jezdím cvičit do firem, pořádám cvičení v parcích, účastním se kongresů, pořádám vlastní semináře a cvičící víkendy, jezdím předcvičovat k moři, píšu články do časopisů i webových stránek a točím videa pro ty, kteří mě náhodou nezastihnou.

### Jste šťastná?

Jsem šťastná, protože se můj koníček stal mojí prací i životním směrem, a to mi dává smysl. Myslím, že být šťastný není zase tak složité. Člověk jen musí najít



Karolina s přítelem

něco, co mu dělá radost, jste tomu ochotni věnovat sto procent svého času a úsilí, které vám dává smysl. A to je celé. Věřit a dělat to rádi. PAVEL ŠMERDA

## PRODEJNA STP, VŠE PRO KUTILY

Ve Svitavské ulici v Blansku, v areálu bývalého Adastu, najdete nenápadnou, přesto velmi dobře vybavenou prodejnu STP KAVAN. Ocení ji každý stolař, domácí kutil a šikula.

*„Zabýváme se prodejem plošných materiálů a kování pro výrobu nábytku. Zákazníci u nás najdou laminátové dřevotřískové desky, pracovní desky, prolisová dvířka, úchytky, výsuvy, panty a spoustu dalších užitečných věcí především pro stolaře,“* říká vedoucí prodejny Ondřej Širůček.

Do prodejny můžete zavítat od pondělí do pátku od devíti do šestnácti hodin. Vždy jsou tam připraveni vám ochotně poradit, nabídnout široký sortiment zboží, a pokud zrovna

není na skladě, tak ho okamžitě objednat.

*„Podle požadavků zákazníka formátujeme lamino desky v různých dekorech, které i hranujeme. Pracovní desky můžeme přichystat přesně na míru včetně výřezu a připevnění dřezu. Dodáváme prolisová dvířka ke kuchyňským linkám a dalšímu nábytku. Vyrábíme samozřejmě i nábytek na míru.“*

*Pokud si s čímkoliv nevíte rady, rádi vám poradíme,“* dodává Ondřej Širůček.

STP KAVAN, s.r.o.  
Svitavská 500/7  
678 01 Blansko  
Tel. 774 595 003  
E-mail: blansko@stpkavan.cz  
www.stpkavan.cz  
Otevírací hodiny:  
Po – Pá 9:00 - 12:00 a 13:00 - 16:00

# LÍPA SVOBODY SOUTĚŽÍ O EVROPSKÝ STROM ROKU

Lípa svobody z Velkých Opatovic, v hanáckém nářečí zvaná Zádvorská lepa, soutěží o Evropský strom roku 2019. Podpořit ji svými hlasy můžete i vy. Podrobnosti na [www.evropskystromroku.cz](http://www.evropskystromroku.cz), hlasování probíhá do 28. února.

Lípa byla zasazena při založení Československa v roce 1918. Strom zasadil pacifista a písmák Jan Pospíšil po návratu domů z fronty.

Z 16 Lip svobody, které byly ve Velkých Opatovicích zasazeny, pouze jeho strom přežil uprostřed křižovatky pěti cest. Kolem stromu prošla německá i Rudá armáda na konci druhé světové války. Sto let už lípa bojuje stejně úspěšně a vytrvale jako naše republika.

Lípa vyhrála národní anketu Strom roku 2018 a reprezentuje Českou republiku v soutěži Evropský strom roku 2019. DALIBOR BADAL



## ZÁDVORSKÁ LEPA

Hlasujte pro český národní strom v anketě Evropský strom roku 2019

Lípa svobody z Velkých Opatovic, tzv. „Zádvorská lepa“ byla vysazena při založení Československa v roce 1918 a jako stoletá se stala Stromem roku 2018.

S dalšími 14 státy soutěží o titul Evropský strom roku 2019.

Hlasování probíhá od 1. do 28. února 2019.

foto: Marek Olbrzymek



Hlasujte na [www.evropskystromroku.cz](http://www.evropskystromroku.cz)



Hlasování probíhá pod záštitou Nejvyššího úřadu pro ochranu hospodářské činnosti  
Středomoravský územní úřad  
jihomoravský kraj



FOTO: Marek Olbrzymek

# PORTÁL OBČANA UMOŽŇUJE NAHLÍŽET DO KATASTRU NEMOVITOSTÍ

Portál občana je jedna ze součástí Portálu veřejné správy. Je to jakási brána k elektronickým službám státu. Podle informací ministerstva financí mohou občané od 14. 12. 2018 nahlížet také do katastru nemovitostí.

Na tiskové konferenci to řekl ministr vnitra Jan Hamáček (ČSSD). Portál mohou občané od července využívat ke komunikaci s úřady. Hamáček připomněl, že zatímco při spuštění bylo na portálu k dispozici 37 služeb, po půl roce fungování nabízí 60 služeb.

„Nová funkce umožní klientům veřejné správy, občanům České republiky, připojit se on-line do prostředí Českého úřadu zeměměřičského a katastrálního a v podstatě vidět, které nemovitosti konkrétní fyzická osoba vlastní,“ řekl náměstek ministra pro informační a komunikační technologie Jaroslav

Strouhal. Ředitel odboru eGovernmentu Roman Vrba upřesnil, že po přihlášení si může uživatel zobrazit, jaké nemovitosti vlastní na území České republiky, může si také nechat vyhotovit list vlastnictví.

Prostřednictvím Portálu občana nyní lidé mají přístup například ke svým údajům v registru obyvatel, k údajům o důchodu nebo si mohou pořídit výpisy z bodového hodnocení řidičů. K elektronickým výpisům z veřejných rejstříků potřebují lidé kromě občanského průkazu s čipem také svou datovou schránku. Zdroj: ČTK



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

## Prodej chaty se dvěma apartmány - Suchý



V rekreační lokalitě obce Suchý nabízíme k prodeji částečně podsklepenou chatu s velkou srubovou kůlnou a zastřešeným zahradním posezením. Jedná se o dvoupodlažní stavbu se zastavěnou plochou chaty 56m<sup>2</sup> a dvěma kompletně vybavenými apartmány se samostatnými vchody, které lze spojit v jeden nebo užívat odděleně. Do chaty je přivedena voda ze studny a elektřina, vytápění je elektrokotlem nebo kotlem na tuhá paliva. Chatu lze užívat celoročně.

Cena: 2.290.000 Kč + provize

PENB/G (nedodán)

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



## 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
- ★ Jsme osvědčená realitní značka s historií delší než 24 let

**AIKO tour Tomáš Zukal**  
EXIM partner Blansko

**FIRST MINUTE ZÁJEZDY na léto 2019**  
SE SLEVOU AŽ 30%, DĚTI ZDARMA  
DOTOVANÉ ZÁJEZDY 50+  
ZVÝHODNĚNÉ PARKOVÁNÍ U LETIŠTĚ  
LAST MINUTE ZÁJEZDY DO EXOTIKY  
KEŇA, ZANZIBAR, KUBA, PANAMA

- 💡 Lety balonem v okolí Blanska
- 🛒 Prodáváme vstupenky na kulturu a sport v sítích:  
TICKET ART, TICKETPORTAL, TICKETSTREAM, COLOSSEUM
- 🛒 Prodáváme mezinárodní jízdenky REGIOJET

**VÁMI VYBRANÝ ZÁJEZD U NÁS VYŘÍDÍTE BĚHEM 10 MINUT**  
VČETNĚ PLATBY A NAVÍC VÁM PŘIDÁME INFORMACE  
A NAŠE ZKUŠENOSTI NA CESTU

Svitavská 1, Blansko 67801  
(stejný vchod jako lékárna NA POŠTĚ u kruháče)  
Tel: 516 418 629 602 658 665  
info@aikotour.cz www.aikotour.cz

ZÁJEZDY MŮŽETE VYBÍRAT A REZERVOVAT ONLINE NA WEBU

**WWW.AIKOTOUR.CZ**

*Děkujeme za objednávky a těšíme se na Vaši návštěvu!*

MĚSTO KUNŠTÁT VÁS ZVE NA **DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ**

**DVA nahatý** Sébastien  
THIÉRY  
**CHLAPI**

REŽISÉR  
ANTONÍN  
PROCHÁZKA



KULTURNÍ DŮM KUNŠTÁT

**10. března 2019** v 17.00

M. ZOUNAR | M. KRAUS | M. RANDOVÁ | D. ŠINKOROVÁ

VSTUPNÉ 250 Kč, PRO DŮCHODCE 200 Kč  
PŘEDPRODEJ VSTUPENEK OD 18. 2. 2019 V IC KUNŠTÁT, NÁM. KRÁLE JIŘIHO 105, 516 410 576



# JAZYKOVÁ ŠKOLA EASYWAY



## REGISTRACE NA 2. POLOLETÍ V PLNÉM PROUDU

JAZYKOVÉ KURZY VŠECH POKROČILOSTÍ

PŘÍPRAVA K MATURITĚ

*... i na poslední chvíli se to dá zvládnout!*

**JE NEJVYŠŠÍ ČAS SE DO TOHO PUSTIT S NÁMI!**

Pro více informací nás kontaktujte:

osobně: Blansko, Komenského 5a

tel: 774 716 151

mail: info@kurzy-easyway.cz

web: www.kurzy-easyway.cz

kam vyrazit / POZVÁNKY

# KINOTIP

Co jsme komu zase udělali?

Claude a Marie Verneuilovi čelí nové krizi. Jejich čtyři dcery a jejich manželé, David, Rachid, Chao a Charles se rozhodli opustit Francii. Každý z nich k tomu má dobrý důvod. Ale co rodiče? Ti udělají všechno pro to, aby jim mladí neodjeli někam na druhý konec světa. Pokračování úspěšné francouzské komedie vás opět zaručeně rozesměje.

Kino Boskovice: 1. a 2. 3. 2019



## MAJÁLES V BOSKOVICÍCH!



Majáles se vrací zpátky do Boskovic! Za jeho organizací stojí skupina studentů. Vycházejí z myšlenek původních studentských oslav jara, ke kterým přidává spoustu nových nápadů!

„Napříč středními školami jsme dali dohromady tým kreativních dobrovolníků, který vytvořil akci plnou (nejen) místních kapel, tanečních skupin, přednášek a soutěží. Všechno vyvrcholí

průvodem alegorických vozů a volbou krále a královny Majálesu,“ říká jeden z organizátorů Vít Hrdlička.

Chcete oslavit příchod jara? Tak přijďte 10. května do letního kina a zažijte Boskovický Majáles!

## RÁJECKÝ ZÁMEK OZDOBÍ NÁDHERNÉ KVĚTY KAMÉLIÍ

Svátek kamélií. To je letos název tradiční výstavy na Státním zámku Rájec nad Svitavou, která se uskuteční od 8. do 17. března. Kvetoucí kaméliové keře, pěstované v zámeckém zahradnictví, vyzdobí reprezentační přizemí zámku a zámeckou kapli.

„Kamélie se představí jako královna plesů, hodně oblíbená v 19. století, jako květina zdobící vánoční tabuli, ale i jako květina kralující zimním zahradám v době končící zimy. Celkem si návštěvníci prohlédnou čtrnáct zámeckých komnat a sálů. Na výstavu je bezbariérový přístup,“ uvedla kastelánka zámku Jana Kopecká. Výstava bude přístupná ve všední dny (mimo pondělí) od 9 do 16.30 hodin, o víkendech pak od 9 do 17 hodin.

Kromě interiérů zámku si mohou zájemci kamélie prohlédnout také v zámeckých sklenicích, ty budou otevřeny až do 31. března denně mimo pondělky od 9 do 15 hodin. V době konání výstavy v prostorách zámku je otvírací doba skleníků shodná s otvírací dobou zámku.

# AWKWARD

## 12.4.2019

HOSTÉ:  
**MORČATA**  
NA ÚTĚKU  
**SAGITTARI**



KILIAN GANG

ČERNÁ HORA



## DĚLNICKÝ DŮM BLANSKO

PŘEDPRODEJ VSTUPENEK:  
**IK BLANKA BLANSKO / TIC BOSKOVICE**  
Papírnictví Holemý (Bezručova 2, BLANSKO)

PŘEDPRODEJ 300 Kč / NA MÍSTĚ 350 Kč

# DO BLANSKA SE CHYSTÁ DOKTOR V NESNÁZÍCH I POPULÁRNÍ KAPELA SLZA

Kulturní středisko města Blanska zve na dvě zajímavé akce. Komedii z lékařského prostředí se známými herci a koncert populární kapely.

Už 1. dubna od 19 hodin je v Dělnickém domě na programu komedie s názvem Doktor v nesnázích. Průměrný plastický chirurg čelí kuriózním situacím v ordinaci své soukromé kliniky. Je samo sebou pohledný, ženatý a beznadějně obklopen ženami všech věkových kategorií. Jak se mezi zákaznicemi prosadí nová recepční Claudine bez valného smyslu pro diskretnost? V hlavní roli se představí Karel Zima, dále hrají Ivana Krollová (alternace Anna Stropnická nebo Magda Weigertová), Zuzana Mixová, Dana Morávková (alternace Miluška Bittnerová nebo Anna Kulovaná), Patricie Solaříková a Kateřina Seidlová.

Super večer s kapelou Slza se chystá v Dělnickém domě na 7. září od 20 hodin. I začátek školního roku může být fajn. Návrat do školy vám může zpestřit velký koncert kapely Slza. Počítat můžete s autogramiádou, chybět nebude ani prodej reklamních předmětů kapely. Zveme fanoušky všech věkových kategorií bez omezení, kteří si nenechají užít super večer s kapelou Slza. Vstupenky jsou již k dispozici v informační kanceláři Blanka. V předprodeji je pořídíte do konce května za 350 Kč, během června pak budou v prodeji za 380 Kč. Neváhejte, kapacita Dělnického domu je omezená!

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



ANNA STROPNICKÁ KAREL ZIMA IVANA KOROLOVÁ

AGENTURA FAMILIE UVÁDÍ BLÁZNIVOU FRANCOUZSKOU KOMEDIÍ  
O ŽADÁNÉM PLASTICKÉM CHIRURGOVI, KLINICE PLNÉ ŽEN A SILIKONECH V AKCI

**01.04.2019 v 19 h**  
**DĚLNICKÝ DŮM BLANSKO**





# Festival MY } FACE

...přijď a posuň se v životě dál

Osobní rozvoj, inspirativní příběhy, aktuální témata.

23. 3. 2019

9.00 hodin

Hotel Sladovna Černá Hora



**Marian Jelínek**

Mentální kouč



**Daniela Písařovicová**

Moderátorka



**Pavel Kysilka**

Ekonom



**Karolína Presová**

Lektorka



**Libor Musil**

Podnikatel



**Silvie Kodešová**

Dálková plavkyně



**Tomáš Bubeník**

Manažer, školitel

Doprovodný program (cvičení, neformální networking a další)

**Moderuje: Veronika Poláčková**

Vstupné: 500 Kč, na místě 800 Kč

**TICKET LIVE**

Předprodej na [www.ticketlive.cz](http://www.ticketlive.cz)