

www.imetropol.cz

MORAVSKÝ

METROPOL

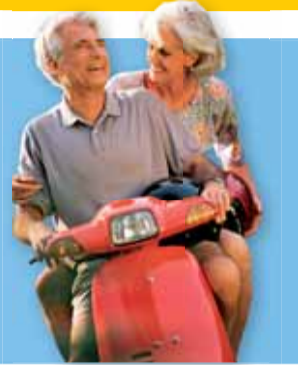
Z OBSAHU DNEŠNÍHO VYDÁNÍ VYBÍRÁME...

Senioři dobývají svět, na straně 2

Laktační psychóza, na straně 3

Zahrada má mnoho podob, na straně 4

O nás - O lidech, na straně 7



Zdena Herfortová Cestují mezi dvěma výjimečnými městy

Rozhovor

Zdena Herfortová - HEREČKA A DÁMA v životě i na jevišti.

Vystudovala JAMU a své první angažmá měla od roku 1968 v Mahenově činohře Státního divadla Brno — ztvárnila zde desítky, zejména titulních rolí a dvacet pět let divadelního života. Od roku 1992 je členkou Městského divadla Brno, kde o pár let později obdržela cenu Thálie za herecký výkon v titulní roli Alžběty Anglické. Městské divadlo se jí stalo domovem a na repertoáru zde měla a dosud má také desítky krásných rolí. Nejen divadelními prkny je však živa. Hrála v mnoha televizních inscenacích, seriálech, dabuje a v roce 2005 si ověřila své dlouholeté moderátorské zkušenosti v živém přenosu předávání Cen Thálie. Jak se jí daří, proč cestuje mezi Prahou a Brnem a co jí v současné době nejvíce zaměstnává, na to všechno jsme se jí zeptali v našem rozhovoru:

■ **Paní Zdeno, jak se stalo, že jste se ocitla v Brně na JAMU?**

Narodila jsem se v Brně, a když jsem začala toužit po divadle, nebyly ani možnosti a ani jsem si nedovedla představit, že bych studovala herectví někde jinde než na JAMU. A v roce 1964 jsem udělala přijímací zkoušky na JAMU — obor herectví.

■ **Můžete zavzpomínat na období, které jste zde prožila. Eliška Balzerová v rozhovoru pro Reflex popisovala léta strávená na brněnské JAMU, jako jedny z nejhezčích a zároveň nejdivočejších.**

To byla opravdu překrásná doba (1964-1968) plná očekávání a touhy. Na JAMU učila spousta výborných pedagogů /např. moji milovaní prof. Rudolf Krátký, prof. Jarmila Lázníčková a další / a já jsem tam prožila tři roky jako slečna Rašková a pak už jako mladá paní Herfortová, které se narodil na začátku 4.ročníku syn Tomáš. Já byla šťastná a nebyl důvod si myslet, že by

to nemohlo trvat věčně... 21.srpna 1968 se objevil na nebi ruský mrak a mnozí z nás nic nechápali...

■ **Měla jste, když jste začínala hrát, nějaký svůj herecký vzor? A dnes?**

Neshlížela jsem se v žádném vzoru, když jsem začínala studovat a myslím, že jsem ani nepřemýšlela o významu slova „vzor“... Později jsem obdivovala mnoho hereček. Za všechny třeba paní Danu Medřickou.

■ **Jak vidíte s odstupem Brno? Co se Vám zde líbí, co Vám na něm vadí?**

Vadí ??? Málo mediálních a realizačních příležitostí pro moji profesi - málo televizních inscenací, málo filmů, málo dabingu i rozhlasu... a ještě by se něco určitě našlo, ale v Brně jsem se narodila a pracuji a cokoliv se v Brně děje je i moje srdeční záležitost.

■ **Cestujete mezi Prahou a Brnem, v čem Vám imponuje Praha?**

Praha, no to je velká řada pro mne důležitých priorit v mém životě a je to jedno z nejkrásnějších měst světa a tahle okolnost, myslím, by uchvátila skoro každého... a že jsem stále na cestě mezi Prahou a Brnem, to jsem už od dětských let díky mým rodinným poměrům a teď zase díky mé rodinné a pracovní situaci. A Brno je zlatá loď... a tak cestuji mezi dvěma vyjimečnými městy.

Pokračování na straně 6

Text: Dita Brancíková, foto: Jef Kratochvíl

OKNO STYL
DOKONALÁ OKNA

**SLEVA
55%**

SNÍŽILI JSME

ZÁKLADNÍ CENÍK

BRNO

Veslařská 103
733 715 144
Bayerova 23
774 635 606

BLANSKO

Masarykova 14
737 246 979

KUŘIM

Tišnovská 305
733 715 145

SVITAVY

nám. Míru č.p.48
733 539 151

TIŠNOV

Brněnská 185
731 501 741

ŽDÁR n./SÁZ.

Strojírenská 371
731 501 744

PVC
HLINÍK
DŘEVO



KOMPLEXNÍ ŘEŠENÍ DOTACÍ

POMŮŽEME VÁM SE ZÍSKÁNÍM DOTACÍ

www.oknostyl.cz



105308

distribuce do 700 stojanů sítě METROPOL a Grand Princ

MORAVSKÝ METROPOL

Senioři dobývají svět, aneb Silver economy

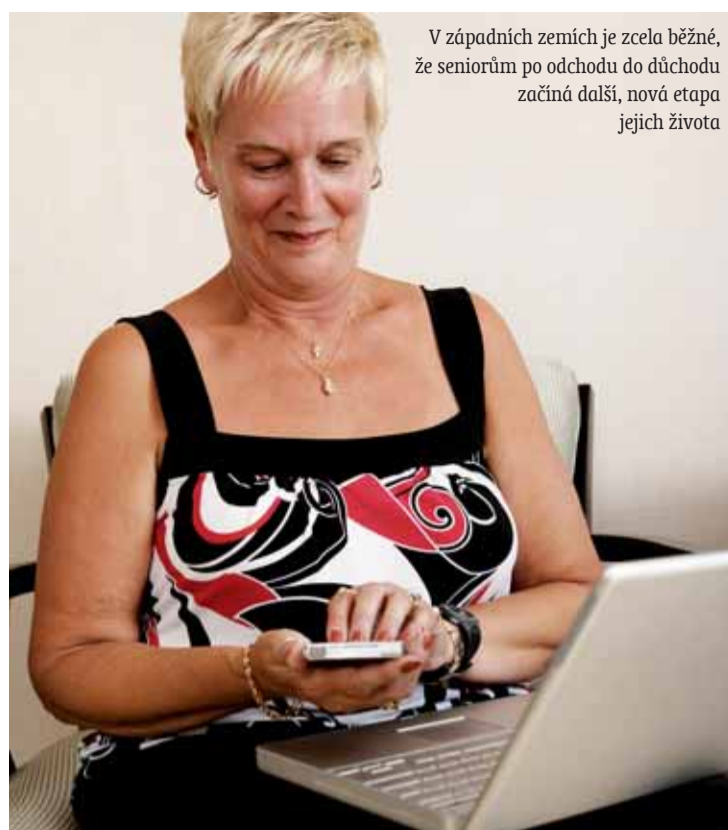
Téma: senioři

Česko stárne. V příštích padesáti letech budou senioři ve věku nad 65 let jedinou početně rostoucí věkovou skupinou. Podíl seniorů se zdvojnásobí, opačně podíl dětí bude klesat. V nejbližších letech se tak podle všech demografických ukazatelů Česká republika stane jednou z nejstarších evropských zemí. Přesto je téma „stáří“ často něčím nepříjemným, něčím, o čem se nemluví, natož, aby se do toho dávaly peníze. A přitom ve vyspělých zahraničních ekonomikách jako je Německo či Velká Británie dávno vytušili, že budou muset přistoupit na sílící politickou i ekonomickou váhu seniorů.

Populace stárne
Stárnutí populace, a to nejen v České republice, ale téměř v celé vyspělé Evropě, je nezvratným faktem a demografické prognózy naznačují, že tomu v budoucnu nebude jinak. Seniorů bude stále přibývat, což je průvodním jevem úspěšného rozvoje civilizace. Máme dvě možnosti jak na tento zásadní fakt nahlížet. Buď jej budeme brát jako ryzi negativum, anebo jej přijmeme jako výzvu a příležitost vytvářet něco nového, prospěšného pro celou společnost, s jasně definovanou přidanou hodnotou. Na to si ale asi budeme muset chvíli počkat!

mladých lidí představují senioři spíše ekonomickou zátěž a zdroj problémů, který jim odčerpává peníze. A to prosím za senioři považuje mladá generace už lidí po čtyřicetce! Stále více mladých lidí se odmítá identifikovat se staršími osobami jako lidskými bytostmi! V české společnosti ale podle expertů převažuje falešný obraz stáří a seniorského věku. V reklamách jsou senioři představováni jako roztržití popletové a témata, která se k nim vztahují, bývají spíše diskriminační, nebo zasměšňující (túnik moči, lepení zubů). „V západních zemích je zcela běžné, že seniorům po odchodu do důchodu začíná

republice vidí velký problém v získávání financí. „Senioři u nás zatím bohužel netáhnou. A přitom to bude v budoucnu dobrý byznys,“ míní Petrásek. Z výzkumů společnost GfK, která se problematikou seniorů zabývá od roku 1994, vyplynulo, že současní důchodci v průměru bohatnou a začínají mít více peněz na utrácení. Autoři výzkumu porovnávali i s „vrstevníky“ ze zahraničí. Ve srovnání se západními zeměmi jsou naši senioři vybaveni sice hůře, ale ve srovnání s východními zeměmi lépe. Například pouhých 11 procent tuzemských seniorů má přístup k počítači, zatímco ve Švýcarsku je to plných 59 procent. Iva Holmerová z Gerontologického centra v Praze, se zabývá problematikou seniorů již řadu let. Mrzí ji, že politici dělají v médiích ze stáří v očích veřejnosti „problém“. „Stále slyšíme věty typu - populace stárne, budeme muset stavět seniorské domy, nebude na důchody. Politici, kteří ve snaze prosadit důchodovou reformu, hovoří o stáří a stárnutí společnosti jako o ekonomické zátěži. Říkají, že mladí budou muset platit vysoké daně na starší spoluobčany“ říká Holmerová. „Ale právě politici by se měli smířit s tím, že je to fakt a brát to jako příležitost, ne hrozbu.“ tvrdí. Poučít se od kolegů za zahraničí. A zapojit širokou veřejnost a firmy do spolupráce. Současní senioři jsou vesměs pasivní, cítí se na okraji společnosti, bojí se hlásit o svá práva. To se podle Holmerové musí změnit. **Gerontotechnologie a silver economy**
Dá se předpokládat, že stárnoucí populace bude zvyšovat své nároky, jak kva-



V západních zemích je zcela běžné, že seniorům po odchodu do důchodu začíná další, nová etapa jejich života



Malá seniorům nefandí
Nedávný výzkum o seniorech, který otiskl server Novinky.cz. totiž ukázal, jaký vztah má dnešní mládež k seniorům. A opravdu není o co stát! Čtvrtina mladých lidí ve věku 15-29 let si myslí, že senioři žijí na úkor mladší generace. Pro řadu

další, nová etapa jejich života. Plnohodnotná etapa,“ říká Ladislav Petrásek z Nadačního fondu manželů Livie a Václava Klausových, kde se touto problematikou zabývá. „Odpracovali si svoje a nyní si užívají, cestují, baví se, jsou prostě začleněni do normálního života“. V České

litativní, tak kvantitativní na vše, co je spojeno s jejich každodenním životem. Senioři budou díky svému počtu výrazně ovlivňovat chod společnosti. Ať se to komu líbí, nebo nelíbí. Také se ovšem bude zvyšovat objem financí, který bude této věkové skupině přináležet. Mohli bychom říci, že rok 2025 až 2050 je vzdálenou budoucností, ale není. Je nutné začít se problematikou stáří a stárnutí zabývat. A to co nejdříve. Novým fenoménem se stává pojem gerontotechnologie – pojetí techniky pro udržení a integraci seniorů do společnosti. Zvyšovat kvalitu života seniorů totiž neznámá jen poskytnout odpovídající zdravotní a sociální péči, ale také jim umožnit žít v prostředí, které je bezpečné a přizpůsobitelné jejich osobním preferencím a měnícím se schopnostem.

Výsledkem tedy jsou či budou výrobky a služby, které jsou jasně zaměřeny na nový segment zákazníků, v tomto případě seniorů. Gerontotechnologie budou mít za následek rozvoj části ekonomiky - tzv. „Silver economy“ (stříbrná ekonomika, nazývaná přirozeně, podle stříbrných šedin seniorů) v průmyslu i službách. Podle Holmerové si můžeme brát příklad hlavně v západní Evropě. Potom možná i čeští senioři, budou po vzoru svých rakouských, nakupovat v supermarketech ušitých pro ně na míru, kde je zboží v úrovni očí, s velkými cenovkami, za kasou sedí vlnidná starší pokladní, která nespěchá a s úsměvem se věnuje každému nakupujícímu.

Dita Brančíková s využitím www.mpsv.cz a serveru Novinky.cz, foto: archiv

VYPLATÍ SE POŘÍDIT DOMU IZOLAČNÍ KABÁTEK?

Sotva se většina z nás vzpomatovala z nečekaně vysokých účtů za dlouhou a mrazivou zimu, už abychom plánovali letní dovolenou. A ti, kteří se zamýšlí nad smysluplností svých výdajů v dlouhodobém měřítku, by měli začít uvažovat i o tom, jak v současném trendu každoročního zdražování energií předejít dalším vysokým částkám za spotřebu energie nejen v příští zimě, ale i za klimatickým během horkého léta.

V ZIMĚ V TEPLE, V LÉTĚ PĚKNĚ V CHLÁDKU
A začít můžeme hned u bydlení. Budovy jsou totiž největším energetickým „žroutem“, ztratí se v nich až polovina energie. Nejednodušší a finančně neefektivnější způsob je pořídit obyčejný pořádný izolační kabátek. Péče se vrátí již velmi brzy. Investiční náklady na stavbu nízkoenergetického domu jsou v současné době jen o max. 10 % vyšší oproti domům v běžném standardu, ale na spotřebě energie lze ušetřit až 80% nákladů. Spotřeba energie na vytápění v nízkoenergetickém domě je pouhých 15-50 kWh/m² za rok, přitom u běžných stávek se spotřeba energie pohybuje mezi 150 a 200 kWh/m² za rok. Správné zateplení zabírá nejen tepelným ztrátám v zimě a ušetří náklady na vytápění, ale zabrání i nesnesitelnému horku v létě. V zimě tedy zahřejte, v létě ochlázte.

ZAPOMÍNÁBYCHOM NEMĚŤ NA STŘECHY
Ideálním řešením je zateplování nejen obvodové zdi, ale i podlahy a střechy. Právě střechy jsou často při zateplování objektů opomíjeny, přitom tepelné ztráty skrz konstrukci střechy mohou představovat až 30%. Význam tepelné izolace je tím větší, čím lehčí je konstrukce. Dnes, kdy jsou na trhu různé typy izolačních materiálů, je o to těžší pro laika vybrat si ten správný. Nejvhodnější jsou takové, které mají prvotřídní izolační vlastnosti s označením třídy A, jsou trvanlivé a zdravotně nezávadné. Z důvodu požární odolnosti střední konstrukce se upřednostňují minerální izolační materiály, neboť většina z nich má nejvyšší třídu požární odolnosti A1.



KVALITNÍ IZOLACE PŘINÁŠÍ JEN VÝHODY

Při zateplování obvodových stěn můžeme v principu uvažovat o několika možnostech zateplení, záleží zda jde o novostavbu či dodatečné zateplování stávající budovy. V tomto případě je nejrozšířenějším způsobem zateplení kontaktní zateplovací systém. V obou případech ale platí, že bychom měli vybrat takovou izolaci, jejíž tepelně-izolační vlastnosti náleží do třídy A. I když je zateplení časově a technologicky náročné a měli bychom ho přenechat pouze specializovaným realizačním firmám, určitě nebudete litovat, protože za takové investice lze žít celý život – snížíte provozní výdaje za bydlení a ještě získáte příjemné vnitřní klima, moderní a především zdravé životní prostředí. Navíc se zbavíte vnitřní vlhkosti, a předejete tak plísním v interiéru. Nejmodernější izolaci dneska je kvalitní minerální vlna. Kromě úsporných výhod má i další výhody – zabírá průnik hluku z okolí a nabízí protipožární ochranu.

KDYŽ IZOLOVAT, TAK PŘIROZENĚ

Bezesporem k nejkvalitnějším izolacím na českém trhu patří minerální vlna s ECOSE® Technology od Knauf Insulation. Kromě vynikajících tepelně-izolačních vlastností je její nezpornou výhodou samothé složení. Z procesu výroby byl odstraněn formaldehyd, akrylát, fenoly a rovněž veškerá barviva a oproti tradičním pojivům zanechává o 70 % menší uhlíkovou stopu. Její přírodní běhá barva je důkazem absence umělých barviv ve výrobním procesu. Materiál je šetrnější k životnímu prostředí v souladu s principy trvale udržitelného rozvoje a navíc přispívá i k zkvatření vnitřního prostředí. Tento fakt dokládá i získání prestižního certifikátu kvality vnitřního ovzduší Eurofins, který uznal minerální vlnu ECOSE® Technology jako prvotřídní materiál splňující limity emisí těkavých organických sloučenin ve vnitřním ovzduší. Kvalitu izolaci s technologií ECOSE® Technology dále potvrzují mnohá ocenění jako je Respektovaná Inovace roku 2009, cena Výrobek roku 2009 na mezinárodní konferenci Global Insulation 2009 v Praze a bronzová medaile v soutěži Stavební výrobek a technologie roku 2009. Z nizozemského Rotterdamu si odvezla cenu Dubo Award 2009 za přínos k ochraně životního prostředí. Nově se k těmto oceněním připojuje Zlatá medaile ze stavebního veletrhu IBF 2010. Nemusíte se proto bát, že zateplíte svůj dům neověřovou izolací.

www.knaufinsulation.cz

JAK IZOLACE FUNGUJE?

Teplo uniká prouděním a vedením skrze zdi a střechy budovy (viz obrázek). Izolace z minerální vlny zadržují vzduch a zpomalují jeho proudění, čímž snižují tepelné ztráty. Nejpokrokovější technologie umožňují vyrábět vlnu s velmi jemnými a dlouhými vlákny. Díky tomu dochází k maximálnímu zadržování proudění vzduchu a mnohem výraznějším úsporám energie.

ZATEPLETE A UŠETŘÍTE AŽ 50%

V PŘÍRODĚ JAKO DOMA DOMA JAKO V PŘÍRODĚ

MINERÁLNÍ IZOLACE Z PŘÍRODNÍCH MATERIÁLŮ

- prokazatelně zlepšuje kvalitu vzduchu v interiéru
- neobsahuje formaldehyd, fenoly a akrylát
- zateplí, ochrání před požárem a vlhkostí

www.ecose.cz | www.knaufinsulation.cz

INDOOR AIR COMFORT CERTIFIED PRODUCT GOLD

with ECOSE TECHNOLOGY

SOUTĚŽ POZNEJTE S NÁMI PŘÍRODNÍ KRÁSY FINSKA

Vyhrajte rodinný zájezd do Finska nebo každý měsíc 10x1000,- Kč na nákup v IKEA!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA: **Izolace s ECOSE® Technology neobsahuje: A) přírodní látky B) formaldehyd**

ODPOVĚZTE FORMOU SMS VE TVARU MTI JMENO PRIJMENI ODPOVEZ (např. MTI KAREL NOVAK B) NA ČÍSLO 737 88 70 60, NEBO SOUTĚŽTE ONLINE NA WWW.ECOSE.CZ, KDE MÁTE I VĚTŠÍ ŠANCI VYHRÁT!

Laktační psychóza je nevyzpytatelná

Nedávno jsem se zúčastnila po dlouhé době posezení s kamarády a kamarádkami. Protože mám malého 7 měsíčního chlapečka, spěchala jsem domů kojít. Po půlnoci byl přistaven vůz, čas odjezdu byl stanovený na 1 hodinu v noci. Nicméně některým přítomným se domů najednou nechtělo, tak jsem byla nucena trochu zvýšit hlas a rázně oznámit, že prostě jedeme a šmytec. Nato mi bylo v legraci řečeno, že mám asi laktační psychózu, když tak vyvádím -. Nakonec jsme byli všichni rádi, že jsme byli v rozumný čas doma. Pro tentokrát se tedy pojdme podívat na to, jak vzniká laktační psychóza, kterou mně kamarádi přisuzovali, jak se projevuje a jak se dá léčit.

Wikipedie říká:

Poporodní psychóza nebo také **laktační psychóza** je vážný duševní stav matky po porodu, kdy je žena po fyzickém vyčerpání navíc vystavena rozsáhlým hormonálním změnám a velkému náporu do té doby většinou jí neznámých emocí. Důležité je, že si matka svůj stav neuvědomuje. Poporodní psychóza se vyvine zhruba u 1 až 2 žen z tisíce, tedy v míře 1 % - 2 %. Přes svůj název nemá laktační psychóza s laktací nic společného.



Poporodní plačtivost, nebo pořádný problém?

Vzpomínám si, že jedna moje kamarádka, která byla jinak naprosto v pořádku, vždy veselá a bezproblémová, se po porodu zhroutila. Skončila na psychiatrii. O miminko se museli nějakou dobu starat rodiče. Problémy trvaly zhruba 3 měsíce. Dnes už je v pořádku, ale na svůj „výpadek“ vzpomíná nerada. Její případ není ojedinělý. Většími či menšími psychickými problémy po porodu trpí hodně žen. U některých se to projevuje jen plačtivostí, smutkem, jiné jsou ve stavu,

kdy mohou vážně ublížit sobě či svým dětem.

Psychické problémy způsobuje výrazný pokles hladiny hormonů po porodu. Účinek kolísání hladiny hormonů ženy ze života znají také například jako premenstruační syndrom nebo stavy v průběhu těhotenství. To je ale jen slabý odvar proti situaci po porodu, kdy obsah hormonů v krvi klesne opravdu drasticky. Nejčastěji se laktační psychóza objevuje hned po porodu, tak během prvních dvou týdnů, ale uvádí se, že se může objevit i do dvou měsíců od porodu. Později se také může jednat o zanedbanou poporodní depresi, a ta když se neléčí, se může rozvinout do těžké deprese s psychotickými příznaky.

Odborníci rozlišují tři stupně psychického stavu po porodu. Tomu prvním se říká **poporodní blues** a objevuje se u zhruba 80 procent žen. Většinou začne kolem třetího dne po porodu a trvá nejvýše 2 týdny. Projevuje se plačtivostí, precitlivělostí, pocitem osamělosti, někdy i zlostí. Je považováno za normální stav a samo vymizí. Pomůže podpora partnera a rodiny. O něco vážnější už bývá **poporodní deprese**. Podle odborníků se objeví asi u 10 procent žen, začít může i po skončení šestinedělí. Projevuje se depresivními náladami, vyčerpáním, úzkostmi, pesimismem, pocitem, že se žena nedokáže postarat o své dítě. **Poporodní (laktační) psychóza** je podle odborníků stav nejtěžší. Při klasické

laktační psychóze žena ztrácí kontakt s realitou, často trpí halucinacemi, bludy, ztratí schopnost pečovat o dítě. V televizním zpravodajství jsme často svědky různých případů matek, které tato nemoc potkala. Vzpomínám si na reportáž o mamince se dvěma dětmi, která odešla bez udání důvodu z domova, celý den a noc chodila po Praze a nakonec i s oběma dcerami skočila pod metro ve stanici Anděl. Děti nakonec vyvázly jen s oděrkami, jejich matka skončila s pohmožděným břichem, hrudníkem a poraněním hlavy v nemocnici.

Nevyzpytatelná laktační psychóza Tato choroba je nevyzpytatelná. Podle odborníků není dědičná. Vyšší pravděpodobnost, že u nich problém propukne, je u žen, které už před porodem trpěly nějakým psychickým onemocněním, měly například depresi, říkají psychiatři. Ale není to pravidlem. **Co tedy dělat pro zlepšení psychické pohody**

Důležitý je spánek. Když usne dítě, všeho nechat a jít si zdřímnout s ním. Domácnost nemusí být v perfektním stavu. Návštěvy raději odmítnat nebo je případně zaúkolovat, ať pomohou například s žehlením. Pokud přijde pocit, že péči o dítě a o domácnost je nevladatelná, je důležité se svěřit partnerovi nebo nejbližší rodině, být pod kontrolou. A případně kontaktovat odborníka.

Způsoby léčby

V případě lehčích forem laktační psy-



chózy ženy navštěvují specializované psychoterapeutické programy. Přitom užívají léky, většinou antidepresiva či hormonální léky. Pokud laktační psychóza pokročí do těžšího stádia, léčí se hospitalizací v psychiatrické léčebně.

Jak je to s laktací, když žena trpí psychózou

Termín laktační psychóza je v podstatě zastaralý. Souvislost s laktací se totiž nepodařilo prokázat. Přesto se laktace

v případě poporodní psychózy zastavuje. Je to však kvůli užívání léků, které se dostávají do mléka a jsou pro novorozence a kojence nebezpečné. Ale existují už i léky, při kterých se kojení zastavit nemusí. V případě hospitalizace v psychiatrické léčebně se kojení přerušuje téměř vždy, léčebny totiž přijímají pouze matky bez miminek.

Dita Brančíková s přispěním serveru www.vitalia.cz, foto: archiv

VŠE SKORO ZADARMO

od 04.06.

do 11.07.

VŠE MUSÍ PRYČ



VE ZLÍNĚ

Z DŮVODU PŘESTAVBY

SENZAČNÍ SLEVY NA VEŠKERÉ ZBOŽÍ Z DŮVODU PŘESTAVBY PRODEJNY

CENTRO Retail Park
3. května 1205, 763 02 ZLÍN

ASKO[®]
N Á B Y T E K spol. s r.o.

Odpočinek na zahradě? Co třeba v bazénu

Zahrada má mnoho podob

Blíží se nám léto, teploty stoupají, sluníčko je čím dál neodbytnější a my si říkáme - jak jen si to všechno zpříjemnit.

Pokud máte zahradu či dvorek, řešení je nasnadě. Nic léto nepříjemní více, než vodní plocha někde hodně blízko. A neříkejte, že už jste nad bazénem někdy neuvažovali. Bojíte se velkých investic, náročné údržby, nebo nevíte, jak na to?

Řešení nemusí být vůbec složité

Možná sama velikost zahrady rozhodne, jaký typ vodní nádrže je pro vás nejvhodnější. Na malém dvorku zazáří vířivka, kterou určitě oceníte nejen v létě. Oproti bazénu nevyžaduje složitou instalaci a ani údržba nezabere tolik času.

Jestliže máte zahrádku o trošičku větší, můžete si dovolit třeba malý bazén. V obchodech je nadměrných bazénů velký výběr. Ty nejlevnější je nutné na zimu vypustit a vysušené uložit na kryté místo. Možností jsou i nezapuštěné bazény s pevnou konstrukcí, které na zahradě zůstávají i přes zimu. Říkáte si, co s nějakým brouzdalištěm? Nestáčí vám opalovat se v malém bazénku a chcete si také pořádně zaplavat?

Pro plavání by měl mít bazén minimální rozměry 6 x 2,5 metru, s hloubkou nejlépe větší než 1,2



Pro plavání by měl mít bazén minimální rozměry 6 x 2,5 metru.

metru. I do takto velkého bazénu je však pro plavce doporučováno zařízení pro tvorbu protiproudu. Nejde o nic složitého. Výkonné čerpadlo chrlí silný provzdušněný proud vody proti plavci a ten tak v podstatě kultivátor, který pádu pečlivě prokypří a připraví na setí.

Zapuštěné bazény, vířivky... možností je spousta. Na trhu je veliký výběr a specializované firmy vám rádi bazén navrhnu, provedou jeho instalaci i poradí s údržbou.

A jak se vlastně o bazén správně starat?

Již při nákupu bazénu myslíte na jeho provoz. Poříďte si vhodný pískový filtr (podle velikosti bazénu), sběrač nečistot a určité se vyplatí také krycí plachta, či jiný způsob zastřešení. Kvalitu vody pravidelně kontrolujte a ošetřujte přípravky na dezinfekci vody a proti tvorbě řas. Na větší nečistoty v bazénu, například spadlé listy nebo kousky trávy, se vyplatí bazénový vysavač. Jde však o další

větší investici a tak si mnoho majitelů bazénu poradí i pomocí nejrůznějších sběrných sítí.

Jak pomůže příroda?

Velmi zajímavou alternativou bazénů jsou koupací jezírka. Zde je kvalita vody částečně zajišťována umělým ekosystémem s vysazenými vodními rostlinami. Ten tvoří jednu mělkou zónu jezírka. Dále kvalitu vody zajišťuje biomechanický filtr. I zde se na hrubší nečistoty doporučuje bazénový vysavač. Výhodou

těchto jezírek je nízká energetická náročnost a také přirozený vzhled. Takovéto nádrže do přírody lépe zapadnou a mohou se tak stát další okrasou vaší zahrady.

Možná už vám v létě v koupacím jezírku pokvetou lekníny a možná soustředí uslyší váš smích z nové vířivky. Ať se rozhodnete jakkoliv, určitě vás čeká spousta příjemných chvil. Další zajímavé informace naleznete např. na www.garten.cz.

Text: Metropol, foto: archiv

Vybavení pro zahradu

Každá i menší zahrada potřebuje pravidelnou údržbu, aby mohla svým majitelům dělat radost. Nároky okrasné a užité zahrady jsou rozdílné a proto právě podle nich vybíráme vhodnou zahradní techniku.

Snad nejčastěji využívaným pomocníkem na zahradách je sekačka na trávu. Typ sekačky zvolíme podle velikosti travní plochy. Na menší předzahradky stačí elektrická sekačka, pro zahrady u rodinných domků je lepší sekačka motorová. Nemusíme hlídat elektrickou šňůru a navíc mají tyto sekačky pojezd, který velmi usnadní manipulaci ve větším terénu. Pro velké plochy se i přes vyšší cenu vyplatí zahradní traktúrky. Ušetří čas a také spoustu energie.

Velkou kapitolou na každé zahradě je voda. U užitných zahrad je její role tím důležitější, čím náročnější plody pěstujeme. Různá čerpadla, rozstřikovače a zalévací systémy jsou tak pro zahradkáře velkým pomocníkem. Nezapomeňte také k okapům umístit nádrže na dešťovou vodu. Je zdarma a nemusíte plýtvat drahou pitnou vodou.

Další typy zahradní techniky se již věnují jednotlivým problémům a potřebám. Po-

kud máte například okolo celé zahrady živý plot, určitě oceníte elektrické nůžky na jeho zastříhávání. Jen toho času co ušetříte! Pro „velkopěstitele“ se zase určitě vyplatí kultivátor, který pádu pečlivě prokypří a připraví na setí.

Samostatným oddílem zahradní techniky jsou nejrůznější jednoduché pomůcky a nářadí. Ať už jde o rýče, motyky, hrábě či kleště jejich údržba je v mnohém podobná elektrickým pomocníkům. Po práci bychom měli nářadí očistit a uložit na suché místo. Důležité je zabránit rezivění a u motorových nástrojů (sekačky, pily, křovinořezy) důsledně dbát na promazání. Práce s nářadím bude také mnohem jednodušší pokud budeme hlídat správné nabroušení řetězů a nožů. S údržbou vám také mohou pomoci služby a opravny zahradní techniky.

Ať už máte zahradu jakoukoliv, určitě nikdy nezapomínejte: zahrada není jen práce, ale hlavně zábava. Vždyť i zahradní gril by se dal zařadit mezi zahradní pomocníky. (red)



Pergola aneb pěkné posezení

Samotná stavba zahradní pergoly je věcí odborné firmy, která ji přiveze hotovou a nainstaluje na vámi vybrané místo. Letní sezení pod stříškou můžeme ale realizovat i sami, pokud máme dost odvahy, času a truhláře nebo zdatného člena rodiny k ruce. Případně se nabízí třetí cesta a spojení obou možností: konstrukci pergoly koupíme a necháme ji nainstalovat odborníky. A potom si ji podle svého vkusu a potřeb upravíme sami.

V případě, že už vaši zahradu pergola zdobí, že jste si vybrali otevřenou konstrukci, a teprve nyní po čase zjistili, že potřebujete přece jenom trochu soukromí, nic není ztraceno. Než vyrostou vysoké popínavky a dokonale zakryjí interiér pergoly, můžete stavbu částečně uzavřít. V úvahu tak například přichází vyplnění prostoru mezi masivními sloupy pergoly trellážemi, čili mřížovými konstrukcemi dřevěnými, kovovými nebo třeba bambusovými. Trelláže budou částečně zastíňovat pohled do vnitřku přístřešku, časem po nich až na střeche pergoly porostou popínavé květiny nebo třeba vinná réva.

Trelláže většinou koupíte v zahradních centrech, anebo existují i výrobci pergol. Nebudete-li spokojeni, pak vám je na míru a podle vašeho návrhu vyrobí šikovný truhlář. Na trelláže je pak ideální instalovat květinové závěsy s bohatými girlandami barev. Místo trelláží lze mezi sloupy rychle a jednoduše připevnit bambus, nebo velmi efektní jsou bambusové rohože. Nebo na vybraná místa po obvodu pergoly postavit neméně krásné paravány. Pergola ale nabízí i další variace: kdo má rád kombinaci dřeva a cihel, ten možná obvod pergoly obestaví ze dvou nebo tří stran nízkou zídkou z lícových červených nebo bílých cihel.



Jedna strana zídky přitom může být i vyšší a sloužit jako barový pult a odkládací plocha na nádobí a drobnosti. V takovém případě stojí za úvahu vršek zídky potáhnout trvanlivou a odolnou deskou. Například z teakového dřeva. Nižší zídky budou určeny na stylové

květináče s květinami, ale může se na nich i sedět. Takže nebude na škodu po zídkách rozložit i nějaké dekorativní polštáře k sezení. Pergola tak dostane konečný vzhled a potřebný smrnc.

Další info: www.magazinzahrada.cz

Členění prostoru zajistí pěšiny, cestičky a ploty

Zahrada to není jen tráva, keře a stromy, nebo pár záhonků. Zahrada to jsou i cestičky, ploty a plůtky. A jaké ploty vybrat? A co s těmi cestičkami?

Pěšiny a cestičky na zahradách by měly zajistit členění prostoru zahrady a také propojovat různé části pozemku. Při jejich budování je třeba brát v potaz styl a účel zahrady, vzhled

domu a finance, které jsme ochotni investovat. Povrch cest by měl vždy ladit s domem. Například velice levná varianta pro venkovské zahrady může být sypaná sláma. Takováto cestička je příjemně měkká a materiál saje přebytečnou vlhkost. Navíc vzhledově je zahradě plně ponechán venkovský ráz. Obdobnou přírodní alternativou pro modernější zahradu může být vrstva drčené kůry. Ne-

výhodou je pak poměrně krátká životnost obou těchto povrchů. Trvalejším materiálem jsou nejrůznější kamenné, keramické nebo betonové kachle, šterkové pospy či jednoduché rovné náslapné kamery.

A jak je to s těmi ploty?

Ploty mají různá určení. Někdy jde čistě o vymezení pozemku, jindy jsou oddělovány jednotlivé části zahrady například užitková od okrasné.

K těmto vymezením slouží nejrůznější ploty, plůtky, zdi a pletiva. Při výběru materiálu přihlížíme nejenom k domu, ale také k charakteru pozemku. Jiný plot vyžaduje rodinný domek, jiný pozemek v zahradkářské kolonii.

Pokud například pozemek sousedí s rušnou ulicí, je vhodné jej odstínit pevnou zdí. Omezí se tak hluk i nechtěné pohledy. Pokud však dělíme

pozemek jen mezi chatami sousedů, je daleko příjemnějším řešením živý plot. Při správné péči jsou výhony po celé výšce a zajišťují tak obdobně soukromí jako plné ploty z jiných materiálů.

Keře navíc do přírody zapadnou lépe než drátěná konstrukce, nebo plastové ploty. Ohraničení získá pak kromě funkce praktické i funkci okrasnou. (red)

Mountfield

www.mountfield.cz

05

Nikdo jiný Vám nedá vše!

Máte právo na:

Služby

- Už žádné čtení návodů. Zakoupené **stroje vám odborně sestavíme a zprovozíme**. Dostanete je tak plně připravené k práci. Dále vám vysvětlíme, jak s nimi co nejefektivněji pracovat a jak je udržovat. **Vše zdarma!**
- Vybrané stroje, sestavy zahradního nábytku nebo třeba rodinné bazény vám **přivezeme až domů na zahradu**, a klidně i v sobotu nebo v neděli, jak se vám to hodí. A to **po celé ČR zdarma!**
- Využijte protiúctu!** Přineste starou i nefunkční sekačku, motorovou kosu, řetězovou pilu, čerpadlo, bazénovou filtraci... a my vám za ně dáme **33% jejich původní hodnoty**. Starý stroj navíc na vlastní náklady ekologicky zlikvidujeme.
- Máme nejširší síť servisů v ČR. V rámci našich služeb můžete využít kteréhokoliv z našich **54 servisních center po celé ČR**, nebo za vámi přijedeme až na vaši zahradu.
- Samozřejmostí je u nás **posezónní prohlídka zdarma**, na kterou má nárok každý náš zákazník po celou dobu užívání stroje. Stroje odborně zkontrolujeme, seřídíme a připravíme na další sezónu.

Kvalitu

- Za kvalitu ručíme! Na všechny naše výrobky poskytujeme prodlouženou záruku 7 let. Na letos zakoupený stroj, bazén, zahradní nábytek či cokoli jiného tak máte **záruku až do roku 2017!**
- Stroje pro nás vyrábějí renomovaní výrobci zahradní techniky z EU a USA. Čínu u nás nehledejte. Patří mezi ně například největší evropský producent sekaček **GGP**, třetí největší evropský výrobce **Oleo-Mac**, dále americké společnosti **Toro** a **Briggs&Stratton** (největší výrobce motorů na světě), špičkový výrobce zahradního nářadí **Fiskars**, světový producent čerpadel **Grundfos** a mnoho dalších.

Ve všech našich 54 prodejnách pro vás máme otevřeno **7 dní v týdnu**, tedy i v **SOBOTU** a v **NEDELI**.



Ceny traktorů
od **27 190 Kč**



Řetězové pily
od **2 640 Kč**



Ceny sekaček
od **990 Kč**



Motorové kose
od **2 990 Kč**



Sestavy nábytku
od **13 720 Kč**



Navíc ZDARMA!
K dalším více než 250 výrobkům!

NOTEBOOK
ACER
ASPIRE ONE



nebo

multimediální centrum
rodinné zábavy
MICROSOFT
XBOX 360



Zahradní má mnoho podob

distribuce do 700 stojanů sítě METROPOL a Grand Princ

MORAVSKÝ METROPOL

Zdena Herfortová

Pokračování rozhovoru ze str. 1

■ Ztvárnila jste mnoho rolí, které Vám nejvíce přirostly k srdci? Za svůj herecký život jsem ztvárnila více než 140 rolí na divadle, pak televizní inscenace, pořady. Většina z mých postav mi nějak nebo něčím přirostly k srdci. Nechci žádnou

„urazit“, tak snad jen za všechny – Julie (Romeo a Julie), Dorotka (Strakonický dudák), Kasandra (Trójanky), Marina (Boris Godunov), Nataša (Vojna a mír), Sofie (Platonov), Agáta (Idiot), Kristina (Smutek sluší Elektře), Eva (Gazdina roba), Marta

(Kdo se bojí...), Emilie (Věc Makropulos), Alžběta Anglická, Charlota (Višňový sad), Mossieová (Penzion pro svobodné pány), Valerie (Povídky z Vídeňského lesa), Gibsonová (Naše městečko), Charlotta (Nevyléčitelní), Katia (Monsieur Amédée), Raisa Gurmyžská (Les), Leviová (Hello, Dolly), Bloody Mary (Jižní Pacifik), Chůva (Romeo a Julie), Luiza de Histangua (Brouk v hlavě), Runa (Radúz a Mahulena); Slečna Schneiderová (Cabaret), Lady Bracknellová (Jak je důležité mítí Filipa); Irena (Novomanželské apartmá); Hedvika (Poslední šance) a další.

Z televizních rolí jsem měla moc ráda Vladěnu Šiktancovou v Četnických humoreskách, Cecilii Valšikovou v Ordinaci v růžové zahradě, ale i třeba moderní babičku Machatovou v seriálu pro děti Škola Na výsluní.

■ Viděla jsem Vás ve spoustě komediálních rolí, a zdá se mi, že Vám právě tento typ rolí sedí? Jak to vnímáte Vy sama? Já bych to nerada specifikovala, ale pokud bych si měla vybrat, tak je mi

výborně v dobře napsaných tragikomediích – např. Vrátila se jednou v noci, Poslední šance apod.

■ Hrajete v pražském Divadle Metro, většinou komediální role, Poslední šanci, Někdo to rád horké, Zkroť mě, miláčku nebo Tanec mezi vejci nebo v Divadle Palace Divadelní komedii, v Divadle Pod Palmovkou v Gazdině robě. Cítíte rozdíl mezi pražským a brněnským obecenstvem? Nebo to záleží na sestavě lidí, kteří na konkrétní představení přijdou? Opravdu to záleží na publiku, které přijde do divadla, ale nejen na nich. Každé představení je zvláštní živý organismus, který se narodí jen jednou, a proto je tak vzácný.

■ Přednášíte na JAMU, jací jsou současní studenti v porovnání s Vaší generací? V současné době už na JAMU jako pedagog nepůsobím a myslím si, že je dnešní generace v porovnání s námi zrovna tak svá, jako jsme byli v jejich letech i my větší generaci našich pedagogů. Jenom nebylo tolik techniky, která se snaží všechno co nejvíce uspěchat.

■ Na čem právě pracujete? Kde Vás můžeme vidět? Na podzim minulého roku jsem měla v Praze v Divadle Palace premiéru hry Divadelní komedie, stále



hostuji v Divadle Metro a v Divadle Pod Palmovkou hraji v představení Gazdina roba. Pořád hrajeme v Divadle Bolka Polívky představení Garderobiér. Pro Českou televizi točím inscenaci Sama v čase normalnosti s panem režisérem Viktorem Polesným. V MDB kromě představení Vrátila se jednou v noci, Hello Dolly, Sluhy dvou pánů, Brouka v hlavě a dalších v současné době hraji na Hudební scéně MDB v inscenaci Ptákoviny podle Aristofana v režii Stanislava Moší, premiéra byla 24.dubna 2010. A dál... no... jsem pověřivá, tak ostatní připravované projekty prozradím až příště... (úsměv) :-)



Foto ze seriálu Četnické humoresky

Classic show Brno 2010 – aneb „Zlatá 60. a 70. léta“ (5. – 6. 6. 2010)

První veletrh zaměřený na majitele a příznivce historických vozidel a na vše, co s nimi souvisí. Konečně je tu akce, jaké známe ze Stuttgartu, Essenu, Brém nebo Paříže. Přijďte se pokochat historickými vozidly!

Classic Show Brno 2010 je veletrh historických automobilů, motocyklů, náhradních dílů a renovačních dílen v České republice a největší setkání klubů majitelů youngtimerů, který bude probíhat během soboty a neděle na volné ploše u pavilonu A.

Hvězdicovou jízdu časopisu Motor Journal. Hvězdicová jízda patří mezi nejstarší motoristické sportovní aktivity. Tyto důkazy spolehlivosti a vytrvalosti vozidel a jejich posádek se pořádají již od počátků motorismu u příležitosti nejrůznějších významných událostí. Proslulé byly například hvězdicové jízdy pořádané před startem Rallye Monte Carlo nebo k zahájení významných autosalonů. Absolutním



www.imetropol.cz

Již samotný příjezd do Brna budou mít účastníci Classic Show zpestřen

vítězem se stane vozidlo, které přijede z největší vzdálenosti. Každý soutěžící si musí zvolit dobu startu tak, aby přijel do cíle na brněnském výstavišti v sobotu 5. června do 11.00 hod.

Sobotní program vyvrcholí večírkem Big Classic Party v areálu koupaliště Riviéra poblíž výstaviště. Zahrají revivalové kapely ve stylu 60. a 70. let, dobové oblečení není podmínkou. Držitelé karty účastníka Classic Show Brno 2010 mají vstup zdarma, ostatní veřejnost zaplatí vstupné, vítání budou ale všichni, kdo se bude chtít během sobotního večera bavit s lehkostí tehdejší doby.

Text: Dita Brančíková, foto: archiv

↓	Poniž	Podpěra vinné révy	Listnáč	Zkratka německých železnic	Lékař oftalmolog (slangově)	Anglicky „živě“	Dědův syn	Název hlásky V	Vodácký pozdrav	Značka našich džusů	↓	Město nafty na břehu Kaspického moře	MPZ aut Libanonu	Anglicky „starý“	2	Část cyklistického silničního závodu
Podkopat											Spínací šperky					
1											Součást cementu					
Pomluva				Caesarův pozdrav				Zkouška hmatem					Pár			
				Zbohatlíci (obecně)				Jméno sportovního komentátora Bažanta					Chovat ovce na salaši			
↓	Zápas (knižně)	3	Vždyť											Nehetnatec		
			Čistič skel											Indický hudební nástroj		
Únava				Od 20. do 26. června 2010 v Divadle Reduta								Jméno feny				
Kopí				TANEC BRNO 10								Skutek			Hornická svítilna	
Tvrký plod				17. ročník mezinárodního festivalu současného tance a pohybového divadla. Výherce získá 2 vstupenky na taneční představení TANEČNÍ LABORATOŘ PRAHA-BRNO-BRATISLAVA, 26. června, 19 hodin, Divadlo Reduta.								Malý Ota				
Zahálčivá				www.ndb.cz • www.tanecbrno.cz								Decimálka				
														Slovanský bůh hromu a blesku		
↓	Za co															
	Spěch				Značka kopaček	Bývalý německý kancléř (Helmut)	Tučnolistá léčivá bylina	NAPOVÍME: DR, odr, Luc, Perun, Toma, IOL, allit.	Opěkáč mřížka	Arabský vládce	Ozdoba jelena				Opuštěné	
Váhavý souhlas			Peruánský panovník					Pokyn k ukončení práce na PC								Přítakání
			Úder nohou													Trápení
Stáří				Internetový server (zkratka)				Jméno Sharifa								Poukázka na zboží
								Iniciály herce Krajčá								
Souhlas																Od
Druh výrobku																Francouzské mužské jméno

V senátu nemají místo zůřivci, lháři a nestoudníci (Lucius Cornelius Sella) bylo správné znění tajenky v minulém čísle. Na balení vín ze společnosti Znovín Znojmo se může těšit Jindřiška Báčová, Vranovská 32, Brno. Pro úspěšného vylosovaného luštitel dnešní tajenky jsou připraveny dva listky na balet „TANEČNÍ LABORATOŘ PRAHA-BRNO-BRATISLAVA“. Listky si výherce může vyzvednout na adrese Národní divadlo Brno, Dvořákova 11, 602 00 Brno (na recepci). Pro výherce, který si nebude moci vyzvednout listky osobně, budou mu zaslány na uvedenou adresu. Těšme se na vaše odpovědi na adresách: Moravský Metropol, Tůmová 3, 616 00 Brno, nebo krizovka-morava@imetropol.cz (napíšte adresu a telefonní spojení, abychom vás mohli kontaktovat) nejpozději do 15. 6. 2010. Příjemnou zábavu a hodně štěstí všem přeje redakce.

PROSTOR PRO VAŠI REKLAMU

O NÁS - O LIDECH

Text: Dita Brančíková, foto: soukr. archiv Renaty Černoškové

Renata Černošková

Když se Ellinka narodila, měla 700 gramů

Renato, je mi známo, že jste dlouho toužila po děťátku. Můžete popsat našim čtenářům, co bylo příčinou, že Vás sen o dítěti se tak dlouho komplikoval?

Po dítěti jsem toužila už opravdu dlouho, tak od 24 let, ale byla jsem samá práce, koničky, hory, zábava... prostě na rodinný a klidný život nezbývalo moc času. První problémy přišly po třicítce, když mi po běžné operaci laparoskopii doktor oznámil, že mám endometriózu 3-4 stupně. 4. stupeň této nemoci způsobuje neplodnost. Oznámil mi tehdy, že mě budou hormonálně léčit a poté má jedinou šanci na dítě je podstoupení umělého oplodnění. V jiném případě, tedy spontánního oplodnění, by se s největší pravděpodobností jednalo o mimoděložní těhotenství. Najednou začal čas hrozně rychle pátit a já si uvědomovala, jak stárnu. Po léčbě jsem už na nic nečekala a šla do sanatoria Hélios, to mi už bylo 34 roků. K mému úžasu se podařil hned první pokus umělého oplodnění a chytila se dokonce obě embryjka. A aby bylo vše úplně dokonalé, zjistila jsem ve 20 týdnu, že čekám holčičku (a chlapečků). Sen mohl tedy začít.

Sen se Vám splnil, ale jak už to v životě bývá, všechno bylo najednou jinak. Co se Vám přihodilo?

ANO... všechno bylo najednou opravdu jinak. Tak od 18tého týdne těhotenství mně začaly bolesti. Po konzultacích s doktorem mi bylo řečeno, že je to roztažování dělohy, což se u dvojčátek děje běžně a je to normální. Mistry jsem si už připadala jako hypochondr. Bolesti jsem tedy snášela někdy hůř a někdy líp. Do toho jsem ještě pracovala, i když mi bylo nabídnuto, abych šla na rizikové těhotenství. Odmítla jsem a myslela si, že z boje přeci člověk neutíká. Navíc jako manažerka projektu ve společnosti jsem měla před akcí a tu jsem chtěla řádně dodělat a předat. První den akce se bolesti nedaly vydržet a já šla do bohumické nemocnice ke známé doktorce. Tu mě okamžitě hospitalizovala. A já se až tam dozvěděla, že mé bolesti byly kontrakce. Co bylo dál, nejlépe vypovídá můj deník, který si píšu od té doby, co se Ellinka narodila.

Úryvky z Renatiny deníku:

9.11.2009

Večer v 20.00 se dozvídám, že budu s prakama převezena z Bohumic na Obilný trh. Pamatuji si na ten hrozný strach, co se s nimi stane (Ellinkou a Dannym), když je porodím. Převáží mě sanitka a paní doktorka mi dává na uklidnění přímo do žil „panáka diazepam“, abychom zastavili ten můj třes. V této hrozné chvíli se musím pousmát nad tímto vtípem. Říká, že ten kdo vymyslí diazepam, zaslouží Nobelovu cenu. Souhlasím. Noc zvládáme ještě spolu s miminkou v bříšku.

10.11.2009

A je to tedy, kontrakce zesilují a je jasné, že budu rodit. Volám Toma, aby přijel. Ve 12.20 je Ellinka na světě. Malíčko kvikla, tak ji doktor odváží v inkubátoru na JIPku. Danneho necháváme ještě v bříšku, kdyby se podařilo kontrakce zastavit a ho tím zachránit. Bohužel po třech hodinách se historie opakuje a přesně v 15.20 je Daneček na světě. Nestihli se zavolat ani doktoři z JIPky, tak ho odnáší v míse na nářadí nahoru. Ellinku jsem po porodu neviděla, Danečka ano – bohužel můj jediný pohled na něho. Doktoři mu nedávají šanci a jejich slova se po dvou hodinách potvrzují. Daneček umírá 2 hodiny po porodu a Ellinka bojuje o život.

Jdeme se na ni s Tomem podívat a to mě zlomí. Beruška je hrozně malíčka a má nervové tiky z toho jak je nezralá. V bříšku byla jenom 24 + 2 týdnů. Má 700 g a 32 cm. Boj o život Ellinky dneska začíná. Strach, který nás už nepustí, do nás začíná bušit...

Jaké byly pocity a co následovalo v dalších týdnech, co všechno jste musela vydržet?

První pocit, který jsem měla, byly nesklutečné výčitky, že jsem to prckům zavinila já svým přístupem si pořádně dokazovat. Do 12tého týdne jsem s nimi skotačila na horách a potom ta práce. Bylo mi ale jasné, že výčitkami nepomůžu ani sobě a už vůbec ne Ellince, proto jsem je vypudila z hlavy a začala fungovat. Odstříkávat mléko, i když vůbec

nebylo jasné, zda Ella přežije a chodit za ní co 3 hodiny, i když strach, že za ní přijdu a ona už tam nebude, byl obrovský. Každé zazvonění na JIPku mě stálo hrozně úsilí. A když jsem tam to miminečko vždycky našla, tekly mi slzy radostí.

Najednou tu byl zcela jiný příběh. Ze snu o dvojčátkách se stal příběh o nedonošeném, abnormálně nezralém miminku. Musela jsem tedy přepnout na zcela jiný způsob fungování. To je hrozně důležité, protože jenom pak se neutápíte ve slzách, ale radujete se z maličkovatých malilinkatých krůčků, které Ellinka dělala.

Hrozně mi pomohli doktoři a sestřičky na JIPce, jim patří mé obrovské díky, protože oni mě utvrzovali, že to, co pro Ellinku dělám je správné. To oni mě informovali o sdružení Nedoklubko a já si hned první týden po propuštění z nemocnice zašla na jejich přednášku.

11.10.2009 – 1.12. 2009

Strach, nervozita zase strach a zase nervozita. V těchto dnech mi moc pomáhá podpora lidí kolem mě. Pravda, že v nouzi poznáš přítele, se potvrzuje a já si konečně, ve svých 34. letech začínám uvědomovat pravé hodnoty života. Svými esemeskami a podporou ve mně vzbuzují víru, že to ta malá Beruška zvládne a vybojuje už kvůli nim, abychom mohli někdy před ní spolu jít a poděkovat jim.

3. – 4. 12.2009 – 23 a 24. den

Chválí jí i paní doktorka Matušková a taky sestřička. Ale jenom na půl ucha, aby prý nezpsychlaj. Vypadá jako malý kosmonaut přesně před startem do vesmíru. Hlásí mi, že má 730 gramů a že vypije 15 ml mléčka za 3 hodiny.

12.12. – 32. den

Dneska měla službu paní doktorka Kratochvílová. Informace o Ellince mně podala zase trochu jinak. Jenom jsem valila oči a lapala po dechu. Nejdřív mi řekla, že ji našli nález na srdčiku. Potom mi řekla, že byl objeven nález na mozkku. Je to důkaz toho, že Ellinka před porodem, po porodu a první 3 týdny opravdu zápasila o život. Může budou taky sledovat, a co z toho bude, ukáže jen čas. A pověděla mi o celkové sepsi (infekci) Ellinky v průběhu jejího zánětu v bříšku, tedy týden po narození. Celková infekce tehdy způsobila, že Ellince šlo vyloženě o život a že stačilo málo...

31.12. 2009 – 51.den

Poslední den roku 2009, konec roku podělaného a začátek snad roku dobrého, teda doufám. Elli má 1.270 g, jdeme za ní s Tomem. Je krásnější a krásnější. Silvestra slavíme nakonec u kamarádů, kde před



půlnoci vybalujeme balůnky jeden červený a druhý bílý, že je o půlnoci vypustíme do nebička. Na jeden píšeme „Ať žije Ellinka“ a na druhý, červený „Danečkovi“ a všichni se podepisujeme. O půlnoci je vypouštíme a úplně mně, i všem přítomným mrazí v zádech. Červený balón Danečkův stoupá zhůru a vzdaluje se, ale bílý ne a ne se od země odlepí a zůstává s námi na zemi. Stejně jako Ellinka...

Chvilí potě Váš ve Vojenské nemocnici v Brně zjistili ve bříše nádor velikosti pomeranče. Musela jste podstoupit operaci, nádor byl našťastí nezahoubný. Co jste právě prožívala?

Pamatuji si, že to přišlo ve chvíli, kdy jsem si myslela, že se vše v dobré obrací. Že vlastně stačí, aby Ellinka dorostla a půjde konečně domů. Období, které jsme zažívali doposud, bylo těžké. Pro mě mělo přijít období ještě těžší, totiž bez Ellinčiných návštěv, které mě držely nad vodou. Na jakýsi útvar v bříše přišla paní doktorka na kontrolu po šestineděli. Hned jsem se objednala do Vojenské nemocnice a tam mi paní Dr. Hudcová s panem Dr. Kratochvílem oznámili, že musím podstoupit operaci. To byla středa a hned v neděli jsem nastupovala. Byla jsem plná elánu a optimismu, že to zvládnou laparoskopii a já budu ve čtvrtek zase u Ellinky. Vše bylo ale zase jinak. Probudivla jsem se na JIPce, břicho rozpráváno od pupíku dolů (celkem 16 stehů),

neschopna se pohnout. Až druhý den jsem se dozvěděla, že jsem přišla i o cca 70 cm tenkého střeva a že tento nádor byl příčinou předčasného porodu a vytlačil obě miminka. V nemocnici jsem strávila celkem 14 dní, z toho 8 dní na JIPce. Ve Vojenské nemocnici se ke mně všichni chovali úplně úžasně, všem patří má nehlubší poklona!!! Hlavně paní doktorce Hudcové a doktoru Kratochvílovi. Sestřičkám na JIPce zase patří můj dík, že mi poctivě schovávaly odstříkané mléko pro Ellu do ledničky, vymývaly odsávačku. Jsou tam sehraň tým, jak na JIPce, tak na oddělení. Díky nim se ten můj problém relativně brzy vyřešil. Nemusela jsem měsíce čekat na operaci, všechno se to seběhlo tak nějak rychle.

Jak Váš v této další nelehké situaci pomáhala Vaše rodina a manžel? Cítíte alespoň psychickou podporu svého okolí?

Pro všechno to byl samozřejmě hrozný šok. Už i z toho důvodu, protože v naší rodině se po 2. generaci nenarodil kluk a najednou tu mohl být. Všichni to hrozně obrečeli. Manžel ten okamžitě převzal všechny praktické věci, aby mě tím nezatěžoval a abych se plně mohla věnovat Ellince. Byla jsem ráda, že na tento bol nejsem sama, že ho mám. Zrovna jsme se stěhovali, kupovali nové auto a spoustu dalších věcí na vyřízení bylo jen na něm. Rodina, přátelé, kolegové z práce i moji

pracovní přátelé byli skvělí. Jakákoliv sms, jakýkoliv telefonát od nich mě neskutečně nakopával a pomáhal překonat toto špatné období. Hlavně jsem věřila, že čím více na nás budou lidi myslet, tím větší podporu tam nahoře bude Ellinka mít. Zkrátka, že tolik energie, kterou nám lidé věnovali, nezůstane viset jen tak ve vzduchu, ale míří přímo za Ellinkou a pomáhá jí to v nejtěžších chvílích. Proto jsem neustále těm, co měli zájem, posílala pravidelné zprávy o jejím stavu, abych se připomněla. Bez nich by to bylo o moc těžší.

Co obnáší péče o nedonošenátka?

Je to péče jako každá jiná, jen těch povinností a nutností je o něco více. Taky se člověk musí obrnit značnou dávkou trpělivosti, protože ty krůčky, které Ellinka dělá, jsou opravdu nepatrné. Ale o to si jich více člověk váží. S Ellou cvičíme 4 x denně Vojtovu metodu. To musíme i z toho důvodu, že má nález na mozkku. Cvičením jiná část mozkku přebere to, co měla dělat ta neživá (drtá) část. Potom musíme být velice opatrní na různé infekty, jako jsou i rýma nebo kašel. Vzhledem k nezralosti plic musí Ella při každém infektu inhalovat do plic kortikoidy, protože plíce byly extrémně nezralé. A každá inhalace kortikoidy v sobě nese další vedlejší účinky. Taky je chudokrevná, ještě v nemocnici měla tak 5 transfuzí krve do hlavičky. Teď to řešíme medikamenty.

Jak jste na tom s Ellinkou nyní? Co všechno už máte za sebou a co Vás ještě čeká?

Tak Elli mělo nedávno půl roku, ale gestačně jako by měla 3 měsíce. Váží jen 3,6 kg. Váha jde nahoru hrozně pomalinku. Co se týká zdraví, je to jedna velká neznámá. Největším problémem v současné době je ten nález na mozkku. Pohybově to asi ustojíme cvičením Vojtovky. Mentálně zatím nevíme. V červnu máme vyšetření u psychologa, tak snad budeme vědět víc. Co se týká očí, retinopatie se zastavila na stupni 2-3 a oči se jí začaly samy upravovat. Pamatuji si ten den, když jsem se to dozvěděla. Byla jsem hrozně šťastná a pyšná, že mám takovou dceru. Že tak dokáže se vším bojovat. I když se teď Ellinka vyvíjí dobře, nemáme zdaleka vyhráno. Budoucnost je jedna velká neznámá, já jsem ale věčný optimista.

10.5.2010 – půl roku

Elli váží 3,55 kg a je plně kojená. Tak a je to tedy. Půl roku je za námi. Něco neuvěřitelného a nemyslitelného vlomí v listopadu. To mě usvědčuje v tom, že z každé špatné životní situace je nějaká cesta. Teda zatím jsme ji vždycky našli. Pokaždě, když se teď na tu svoji princeznu podívám, uvědomím si, jak velký zážrak se nám stal! Mám nejlepší dcerušku pod sluncem. No a já teď po půl roce jsem „JEN“ pyšná, že jsem maminka tak úžasně dcery, takového BOJOVNÍKA, který nikdy nic nezdal a věřím, že nevdá...

Představujeme Vám bydlení uprostřed zahrad a vinic v přírodním parku Výhon:

Rodinné domy v Nosislavi

ceny od 5.449.000,-Kč



Soubor šesti rodinných domů 4+kk s garáží na okraji městyse Nosislavi

- moderní a čistá architektura
- krásná okolní příroda
- zdravé prostředí
- příjemné teplé podnebí
- klid a soukromí
- užitná plocha 163 m²
- plocha pozemků od 700 m²
- vzdálenost jen 22 km do centra Brna
- správní město Židlochovice (3 km): úřady, síť obchodů a služeb, poliklinika, gymnázium

DS

real stav s.r.o.

Kontakt:

DS REAL STAV s.r.o., Viniční 82, 615 00 Brno

tel.: 548 213 073

e-mail: info@dsrealstav.cz

mobil: 605 299 944 - 5

www.dsrealstav.cz



To bych tedy milí čtenáři ráda věděla, zda zvrat k chladnému a deštivému květnovému počasí má na svědomí sopka na Islandu, nebo tři známí ledoví muzičci Pankrác, Servác a Bonifác. Zdá se, že trojspektrum zmrazých byl letos posílen o další Povodňo a Záplovače a postižená Morava byla proti těmto spojeným živlům naprosto bezmocná. Po 13 letech zaplavila voda opět nově vybudovanou obec Troubky na řece Bečvě, které se staly v roce 1997 symbolem tragických záplav. A letos se znovu roztočil známý dramatický kolotoč: nečekané záplavy, stavby protipovodňových hrází, evakuace obyvatel za pomoci hasičů a vojáků, stovky domácností bez proudu, sesuvy podmáčené půdy, demolice zasažených domů a nešťastné lidské osudy. A následovalo sčítání povodňových škod, s rozhodnutím vydat povodňové dluhopisy za 3 miliardy Kč. Na otázku co zadrželo a stále zdržuje budování protipovodňových staveb v

uplynulých třinácti letech, (když je nad slunce jasné, že se záplavy stávají jako na potvoru součástí našeho života), slyšíme lakonické vysvětlení, že majetkové spory o pozemky!!! Jen aby i ty pozemky nakonec také jednoho krásného dne neodnesla velká voda. Maminka mně jednou vyprávěla, že jako malá pětiletá holčička zažila jarní povodeň ve Starém Městě u Karviné. Bylo to asi v roce 1954-55. Vzbudila se tehdy ráno a doma nebyla živá duše. Seběhla tedy v noční košilce bosá před dům, když uviděla srovený dav lidí na úpatí kopce, na kterém babička s dědou bydleli. Pod kopcem se valila zdivočelá řeka Olza, která tvoří přirozenou hranici mezi ČR a Polskem. Za zlověstného hukotu sebou Olza brala vše, co jí stálo v cestě. Domáci zvířata, drůbež, králíkárný, prasata, stromy, ploty a sousedé i s babičkou jako němi zirali vyděšeně na to boží dopuštění. Přitom byl krásný teplý den, modré nebe a svitilo sluníčko. Část Starého města se

toho dne změnila v jednu obrovskou vodní hladinu, po které vojáci převáželi na loádkách havíře, vracející se z noční Sichty. Nespoutaná řeka Olza byla v roce 1961 přejmenována na řeku Olši, k velké nelibosti obyvatel. Jeho dříví většina totiž i přes nový oficiální název Olše, používá v těšinském nářečí vytrvale prastaré původní jméno Olza, které zni stejně i v polském jazyce. Od té doby uběhlo dlouhých 55 let... a ejhle - vše je při starém. Rozvodněná řeka Olza-Olše letos opět řádila a hasiči museli fořem evakuovat obyvatel, kteří podlé řeky Olzy bydleli. V teple svého domova jsem sledovala zprávy o povodních na ČT 24 a bylo mně strašné lito rodin, které byly postiženy povodněmi opakovaně. Myslím, že jediným řešením, aby se z toho člověk nezbázl, nebo nepropadl dlouhodobě depresi je, vybrat si domov na bezpečnějším místě. A svatostvátě jsem si umínila, že budu věčná životu za to, co mám a nebudu br-

lat na to, co nemám. Ráno jsem se vzbudila s pocitem princezny na hrášku, jenže místo hrášku mě tlačil do žeber dudlík mého synka Teďka. Má 7 měsíců a je dobijejný nějakou záhadnou energií snad z jiné planety. Leze jako veverka a nejruději stojí. Stojí vytrvale u zdi a opírá se dlaničkami o zeď. Vypadá, jakoby mluvil do zdi, což mně připomíná poutivou modlitbu židovského rabína u zdi nářků v Jeruzalémě. Jindy se zapomene, že vlastně ještě nemají v prostoru bez opory stát a kymácí se stojící uprostřed ohrádky, v každé ruce balonek. Po 5 vteřinách padá a celý proces se opakuje 200 x dokola. Před den spí v součtu maximálně jednu hodinu, jakoby spánek nepotřeboval. Když se ho snažím přesto uspat a zpívám mu tklivé a táhlé písničky Letěla bělouška holubička, Vyletěla holubička ze skály, nebo Rožnovské hodiny, uspím se sama a usnu jako spálek...

Dita Brancíková

Kam na výlet

Zámek Ratibořice a Babiččino údolí

Národní kulturní památka státní zámek Ratibořice leží přímo u České Skalice, několik kilometrů od Náchoda. Původně barokní letohrádek byl v letech 1825 - 26 přestavěn v duchu pozdního středoevropského klasicismu. Přestavba dala zámku ráz elegantního venkovského sídla vysoké aristokracie. Přitom historie Ratibořic je daleko starší. Snad každý ovšem spojí areál a zámek s dílem Boženy Němcové.

První písemná zpráva o existenci panského sídla a vsi v Ratibořicích pochází z roku 1388, kdy se rytíř Vaněk ze Žampachu, uvedený jako majitel, podepsal z Ratibořic. Od roku 1464 patřily Ratibořice k panství Rýzmburskému. Tvrz v Ratibořicích nebyla obývána, začala chátrat a na konci 16. století zanikla. Roku 1582 zakoupil Ratibořice i Rýzmburk rod Smiřických ze Smiřic a oba statky byly připojeny k rozsáhlému panství Náchodskému. Po bitvě na Bílé

colomíně. V letech 1702 - 1708 si nechal kníže Lorenzo z Piccolomini v Ratibořicích postavit barokní zámek, který měl sloužit jako letní a lovecké sídlo. Stavba byla vybudována podle vzoru italských letohrádků, jako takzvané „casino“. V roce 1792 koupil Náchodské panství Petr Biron, vévoda Kuronský a Zaháňský. Po vévodově smrti v roce 1800 zdědila Náchod a Ratibořice vévodova nejstarší dcera Kateřina Frederika Vilemína Benigna, vévodkyně Zaháňská (*1781 - 1839).

dovat také lovecký pavilon a palmový skleníky. Vévodkyně na zámku hostila řadu významných osobností, například rakouského kancléře, knížete Klemense Metternicha, ruského cara Alexandra I. a v roce 1813 propůjčila ratibořický zámek k tajným jednáním o protinapoleonské koalici diplomatům Pruska, Ruska a Rakouska. Vévodkyně je též veřejnosti známa jako „paní kněžna“ z knihy české národní spisovatelky Boženy Němcové Babička.

Po smrti vévodkyně Zaháňské v roce 1839 bylo panství prodáno roku 1840 říšskému hraběti Octavianu z Lippe - Biesterfeldu. Roku 1842 zakoupil panství se 114 vesnicemi a městečky, řadou průmyslových závodů a zámky v Náchodě, Chvalkovicích a Ratibořicích Jiří Vilém, říšský kníže ze Schaumburg - Lippe, suverénní panovník jednoho z malých knížectví na severu Německa. Schaumburgové nechali zámek upravit v letech 1860 - 1864 do dnešní podoby. Členové a členky rodu Schaumburg - Lippe byli svými sňatky spojeni s mnoha panovnickými dvory Evropy. Nejčertnější svazky byly navázány s dánskou královskou rodinou. V držení rodu Schaumburg - Lippe zůstal zámek až do zestátnění v roce 1945. Zámek a Babiččino údolí jsou navštěvovány zejména díky dílu české národní spisovatelky Boženy Němcové (1820 - 1862). Její román Babička je idealizovaným obrazem spisovatelčina dětství a raného mládí, které trávila s rodiči, sourozenci a milovanou babičkou v Ratibořicích. Kniha vypráví o životě venkovského lidu, jeho všedních starostech a radostech.

Zámek je společně s ostatními objekty v Babiččině údolí ve správě Národního památkového ústavu, územního odborného pracoviště v Josefově.

Text: redakce, foto: archiv



Pomník Babičky s vnučáčky

Hoře získali Náchodské panství Trčkové z Lípy. Poslední český majitel, Adam Erdman Trčka z Lípy, byl zavražděn spolu se svým švagrem Albrechtem z Valdštejna v Chebu roku 1634.

Císař Ferdinand II. věnoval Náchodské panství téhož roku knížeti Ottavii z Pic-

Krásná, bohatá a duchaplná vévodkyně si Ratibořice zvolila za své stálé letní sídlo. Zámek nechala v letech 1825 - 1826 přebudovat ve stylu klasicismu a empíru. V okolí zámku byl založen přírodní krajinařský park, postupně rozšířený na celé údolí řeky Úpy. Nechala vybu-

OKNO STYL
BLANSKO
Masarykova 14
737 246 979
BRNO
Veslařská 103
733 715 144
Bayerova 23
774 635 606
KUŘIM
Tišnovská 305
733 715 145
SVITAVY
nám. Míru č.p.48
733 539 151
TIŠNOV
Brněnská 185
731 501 741
ŽDÁR N./ŠAZ.
Strojírenská 371
731 501 744

DOKONALÁ OKNA

SNÍŽILI JSME ZÁKLADNÍ CENÍK

SLEVA 55%

PVC HLINÍK DŘEVO

POMŮŽEME VÁM SE ZÍSKÁNÍM DOTACÍ

Zelená úsporám

KOMPLEXNÍ ŘEŠENÍ DOTACÍ

www.oknostyl.cz



Staré Bělídlo

Omega 3 masné kyseliny

Omega-3 karboxylové (obecněji masné) kyseliny jsou nezbytné kyseliny potřebné od počátku těhotenství a dětství a nepochybně i během celého života.

Nejbohatším zdrojem dvou hlavních karboxylových kyselin DHA (dokozaheptaenová kyselina) a EPA (eikozapentaenová kyselina) ve stravě jsou olejnaté ryby, jako například tuňák, losos, makrela apod. Pokud jich chceme mít dostatek, měli bychom konzumovat minimálně jednu olejnatou rybu každý týden, ale existuje mnoho lidí, kteří rybu vůbec nikdy nejedli, natož nějaký olejnatý druh. Tito lidé riskují, že budou mít těchto základních živin nedostatek.

Obvyklé příznaky pak jsou:

- drsná suchá pokožka s chloupky bez života a křehké nehty
- alergické sklony, jako například ekzém, astma a senná rýma
- šeroslepost a citlivost na jasné světlo

- nízká koncentrace a odreažování se
- sklon k depresi a prudkým změnám nálad

K čemu slouží a na co jsou dobré

Jsou velmi důležitou složkou prevence srdečně-cévních chorob. Mají schopnost bránit tvorbě krevních sraženin (trombů), které mohou být příčinou infarktu myokardu nebo cévní mozkové příhody, tedy zavinit náhlé úmrtí. Jednoduše řečeno tedy „fedí“ krev. Mezi další klady patří, že mají protizánětlivý efekt v organismu a přijímané v dostatečném množství pomáhají v terapii autoimunitních onemocnění, jakými jsou Crohnova choroba, rozrušená skleróza, revmatoidní artritida a migrenózní stavy. U dětí napomáhají rozvoji mozkových funkcí. (met)

NOVINKA

TEREZIA COMPANY

Mám **lesklé vlasy, hebkou pokožku, nebolí mě žaludek a v žilách mi pulzuje vitalita!**

užívám RAKYTNÍK

Objednávky na dobírku u výrobce: **TEREZIA COMPANY**
Tel./Fax: +420 261 221 277 • e-mail: vegji@vegji.cz
www.rakytникovolej.cz

DOPORUČUJEME užívat pravidelně a dlouhodobě:

- při cévních a kožních onemocněních
- při potížích trávicího a močového ústrojí
- na podporu kvality růstu vlasů a nehtů
- při detoxikaci organismu

TEREZIA COMPANY

OBSAHUJE OMEGA - 3, 6, 7 a 9 NENASYCENÉ MASNÉ KYSELINY

100% RAKYTNÍKOVÝ OLEJ

RAKYTNÍKOVÝ OLEJ

100% OLEJ Z RAKYTNÍKU 50% 100% OLEJ 500mg

50 + 10 tobolek

Bez dalších olejových přísad!

CÉVY, TRÁVENÍ, POKOŽKA

ŽÁDEJTE V LÉKÁRNÁCH

ZÍSKEJTE 50,- KČ SLEVOU!

Po zaslání tohoto kupónu na adresu TEREZIA COMPANY, Na Veselí 26, 140 00 Praha 4, dostanete při nákupu Rakytníkového oleje slevu 50,- Kč na každý výrobek. Běžná cena 1 ks Rakytníkového oleje je: 390,- Kč + poštovné. Platnost nabídky do 30.06.2010.
Kód nabídky 7KUK474. Při nákupu nad 1000,- Kč poštovné ZDARMA

KUPŮN