

MORAVSKÝ

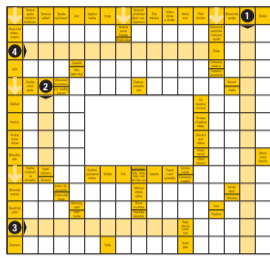
METROPOL



Křížovka o ceny

Strana

8



Z VYDÁNÍ VYBÍRÁME:

RODINNÉ FINANCE, strana 4

VAŠE ZDRAVÍ, strana 6

DŮM, BYT A ZAHRADA, strana 10

Děti z dětských domovů mě obrovsky motivují

Rozhovor

Cvičitelka aerobiku Hanka Kynychová (42) má letošní podzim opravdu nabitý. Nejen že stihá denně předvádět, provozovat fitness centrum a starat se o svou pětičlennou rodinu, ale kromě velkého sportovního turné taky chystá charitativní koncert pro děti z dětských domovů, kterým už třetí rok věnovala i celé léto.

■ Čím teď nejvíc žijete, Hanko?

Teď úplně neaktuálněji startem mého syna Filipa v páté třídě. A až tohle zvládneme, tak mě čeká jeden velký projekt, který dělám nově, a to benefiční koncert na podporu občanského sdružení Dětské domovy v pohybu. Tenhle koncert by měl potěšit nejenom děti z dětských domovů, které jsem tam pozvala, ale vlastně všechny, kdo si rádi užijí příjemný večer ve společnosti známých umělců a zároveň svou účastí podpoří děti, které se tak budou moci věnovat sportu a tanci na téměř profesionální úrovni.

■ Kam se máme vlastně dostavit?:-)

Celé se to koná ve čtvrtek 23. září od 18 hodin v Mystic skate parku v Praze na Štvanici a vystoupí tam dost zajímavá sestava jako třeba David Deyl, Leona Machálková, Jitka Zelenková, Josef Vágner, Andrea Kalivodová, Zbyněk Drda nebo celá parta účinkujících z muzikálu Děti ráje a skupina Screamers.

■ Takže může přijít kdokoliv?

Určitě, vnímám to vlastně jako takové propojení těch, kteří tam vystupují, děti z dětských domovů a normálních diváků. A celé se to bude snažit dát dohromady Honza Musil, který bude akci moderovat. Mám takovou představu, že tenhle koncert je o vzájemné toleranci, vzájemném vnímání, vzájemné užitečnosti. Bylo by fajn, kdyby i ty děti z dětských domovů všichni vnímali jako normální děti. V těchto institucích totiž většinou nejsou žádní kriminálníci, žádní zlobiví vyvrhelové (samozřejmě až na výjimky), většinou jsou to prostě jen děti, které měly smůlu na rodiče.

■ Vy pro tyhle děti děláte už třetím rokem taky projekt Hejbejte se a zpívejte s Hankou a Novou – co to obnáší?

S mým týmem jsme celé léto žili soustředěním s dětmi z dětských domovů, kde se průběžně prošťřídaly všechny zapojené domovy. Jezdíme s nimi do Zlenic u Benešova, kde máme skvělé podmínky pro to, aby mohli trénovat a připravovat se na podzimní závody. V září a říjnu nás teď čekají ještě čtyři víkendová soustředění, kdy budeme znovu sestavy čistit a trénovat a 13. listopadu pak vypukne v Kongresovém centru na pražském Vyšehradě velké finále, kde děti předvedou, co se naučily a zasoutěží si.

■ Jak vlastně vybíráte, které dětské domovy nebo děti se do projektu zapojí?

Tentokrát spolupracujeme s třiceti domovy z celé České republiky, což je zhruba 400 dětí a nabíráme v podstatě všechny, co nabrat můžeme, co naše občanské sdružení dokáže alespoň částečně sponzorsky pokrýt. Ale doba je zlá, peněz a sponzorů není tolik, takže i když bychom chtěli a mohli být prospěšní více dětem, tak finanční omezení nám v tom trochu brání. Ale pevně věřím, že se to jednou změní, protože mým cílem je, aby tyhle děti měly stejné podmínky pro kvalitní trenéry a závodní prostor jako děti z úplných rodin.

■ Líbí se těmhle dětem vůbec sportovní program?

Určitě. Tyhle děti jsou třeba strašně nadané v oblasti hip hopu, ale nedostanou se běžně do kontaktu s hiphopery, s trenéry, kteří by je to učili profesionálně. Nemají šanci chodit na taneční kroužky, protože většinou jejich domov nemá prostředky na to, aby jim zaplatil lekce, kde by mohli poznat třeba street dance na profi úrovni. Takže jsme pro ně připravili kategorie hip hop, tři kategorie aerobiku, orientální tance a nově taky muzikál. Ten si děti hodně oblíbily, protože se tam cítí jako herci a moc je to baví. A to všechno je pro mě velká motivace tomu věnovat tolik času...

■ Jak se do tohoto projektu zapojuje televize Nova?

Kromě jiného nám třeba poskytuje patроны z řad svých tváří, což je pro děti ohromně lákavé, když si můžou sáhnout na herce a moderátory, které znají z televize. Můžou s nimi strávit den, promluvit si, ale můžou taky třeba vyhrát návštěvu v ateliéru, kde se točí novácké seriály a to je pro ně zážitek, který by prostě v domově nikdy nezažily.

Pokračování na str. 8

Hanka Kynychová

Vystudovala pedagogiku a pracovala jako vychovatelka v Kroměříži v Domově mládeže. Později vystudovala školu aerobiku v Praze, kde se začala věnovat aerobiku závodně. V letech 1995 a 1996 obsadila 3. místo na MS ČR v aerobiku. Známost se stala díky cvičení v pořadu televize Nova, Snídaně s Novou. Je podruhé vdaná a má tři děti, desetiletého syna Filipa a čtyřletá dvojčata Sofii a Alexandru.



WWW.CARLING.CZ

S CITROËNEM JE TO SNADNÉ
↓
V ZÁŘÍ NAVÍC K AKČNÍM CENÁM
BONUS 50 000 Kč!

www.citroen.cz

CITROËN C4
SX 1.4i 16V 90 k
autorádio, klimatizace, 6x airbag,
tempomat, mlhovky
akční cena 279 900 Kč*
BONUS -50 000 Kč*
již od 229 900 Kč*



VÍKEND OTEVŘENÝCH DVEŘÍ 18. – 19. 9. 2010
NABÍDKA PLATÍ JEN DO KONCE ZÁŘÍ

CREATIVE TECHNOLOGIE

CARLING SPOL. S R.O., HVIEZDOSLAVOVA 51,
627 00 BRNO, TEL.: 515 900 900,
E-MAIL: PRODEJ@CARLING.CZ

WWW.CARLING.CZ



105313

Brňané mohou recyklovat další typ obalů

V brněnských ulicích přibývají v těchto dnech další žluté kontejnery na odpady. Do těchto žlutých nádob dříve patřili pouze PET lahve.

Nově do nich však mohou občané vyhazovat i hliníkové plechovky a tetrapackové kartony, které byly dříve přijímány jen ve sběrných dvorech. Brňané tak mají možnost ekologicky třídit a jednoduše vyhazovat další typ odpadu přímo ve svém bydlišti. Město se tak během září snaží do ulic rozmístit žlutých kontejnerů více, aby jejich počet stačil i pro nové odpady. A že je ekologické třídění odpadů oblíbené, tak už kontejnerů bude kolem osmi set. Pokyny a typ vybraných odpadů se občané dozvědí přímo z informační cedule umístěné na každém z kontejnerů. Tetrapackové kartony od potravin a nápojů totiž musejí být vymyté a v žádném případě sem ne-

patří obaly od kosmetických výrobků a čistících prostředků. Vhodné nejsou ani konzervy od potravin a krmiv. Třídění odpadu je v Brně čím dál oblíbenější a tak počty kontejnerů stále přibývají. Mnoho

surovin je totiž možné znovu využít a šetřit tak přírodu. Pozitivní je i efekt ekonomický – vytříděný materiál se prodává k dalšímu využití a šetří se tak peníze na likvidaci náročnějších materiálů.

Text: redakce Metropol, Foto: archiv



Začínající umělci mohou vystavovat v Blansku

Městská knihovna Blansko se ve svých prostorách rozhodla dát prostor novým mladým umělcům. Výstavy začínajících umělců však nejsou jedinou náplní chystaného programu.

Výstavní koncepce pro rok 2011 se zaměřuje také na známé regionální umělce a vedení plánuje i výstavu domácích blanenských výtvarníků a fotografů. Mladí umělci tak budou mít šanci setkat se s již úspěšnými kolegy,

poučit se z jejich zkušeností a případně navázat spolupráci. Výstava tak nejen oživí prostory knihovny a přiláká nové návštěvníky, ale také podpoří mladé umělce na jejich cestě k úspěchům.

Text: redakce Metropol

Budoucnost města Znojma

V prostorách vstupní haly Městského úřadu ve Znojmě (ulice Obrokova 12) si mohou občané a turisté prohlédnout výstavu znázorňující proměny města Znojma.

Jsou zde totiž představeny všechny právě probíhající i plánované projekty města. Prezentaci výstavy je také možné shlédnout ve výloze znojemského turistického informačního centra. Cílem výstavy je nejen seznámit veřejnost s plánovanými projekty, ale také zjistit, jak se místním chystané změny zamlouvají. Proto je přímo na výstavě

místo pro připomínky, dotazy i hodnocení projektů.

A jaké projekty vlastně Znojmo představuje? Je jich skoro dvacet a na některých už se pilně pracuje. Rekonstrukce už totiž byla zahájena na Komenského náměstí a začala také stavba Přímětického bazénu. Další úpravy a opravy budou zaměřeny na revitali-

zaci odpočinkových zón – například areálu městského parku a také prostor v okolí chrámu svatého Rostislava. Jiné projekty se věnují zateplování místních škol, rozšíření parkovacích míst, novému řešení kanalizace a plynofikaci některých městských částí. Občanům v budoucnosti zprjemní cestování nový autobusový terminál a plánována je také stavba domova důchodců. Jestli jste tedy zvědaví, jak budou stavby probíhat a co vše se ve Znojmě změní, tak máte možnost vše si podrobně prohlédnout.

(red)

Sport i odpočinek – vše nabídne Kuřim

V říjnu se opět otvírají brány kuřimského bazénu a koupaliště. Areál prošel po dlouhých třiceti letech rozsáhlou rekonstrukcí a také rozšířením, aby se dokonale přizpůsobil dnešním představám zábavy a relaxace.

Areál Wellnes Kuřim se rozkládá na 4000 m² a návštěvníkům nabídne skutečně luxusní nabídku. První částí vnitřního areálu je aquapark rozkládající se ve dvou patrech budovy. Zde na návštěvníky čeká 25-ti metrový plavecký bazén se čtyřmi dráhami, dále

parních a vířivých lázní, brouzdaliště pro děti a další služby.

Kromě této „vodní“ části je v areálu i fitness centrum s kardio zónou, prostory pro X – Cycling, K2 Indoor walking, aerobní sál, kde probíhají hodiny zumbly, pilates, power jogy a dalších.



„školní“ bazén určený spíše dětem – ten je dokonce vybaven unikátním posuvným dnem (tento systém umožňuje nastavit hloubku bazénu) a chrlíci vody. Hlavně pro zábavu je určen další – takzvaný rekreační zážitkový bazén, který obsahuje divokou řeku, vlnovací jeskyni s masážním vzduchovým roštem, vířivé lavice lehací i sedací, vodní hřib a protiproud. Navíc průplav z tohoto bazénu propojuje vnitřní a vnější vodní svět. Venku je umístěn další bazén, kde také končí sedmdesát čtyři metrů dlouhý tobogán. Vstup do aquaparku zahrnuje i možnost návštěvy

Právě zde jsou také nabízeny masážní a relaxační procedury. Kdo tedy rád hýčká své tělo a mysl určitě rád navštíví wellness centrum s opravdovou širokou nabídkou. Jmenujme alespoň hydro-masáže, bylinnou lázeň, aromaterapii, masáž lávovými kameny, finskou a tropickou saunu, medovou pívni koupel a podvodní masáž. Wellness centrum Kuřim se na své návštěvníky pečlivě připravovalo – však rekonstrukce stála celých 168 milionů. Kromě města Kuřim finance poskytl i Regionální operační program Jihovýchod. **Text: redakce, Foto: archiv**

Vybíráme pro vás...

13.-17.9.

52. Mezinárodní strojírenský veletrh

Nejvýznamnější strojírenská přehlídka nejen v České republice, ale i v prostoru celé střední Evropy. Brněnské výstaviště (Výstaviště 1, Brno) www.bvv.cz

18.9. 12:30

Erbovní slavnosti Králova pole

Pestrý program: Janek Ledecký, skupina Bokomara, kejklíři, šermíři, mažoretky, ohňostroj, občerstvení. Pro děti skákací hrad, motokáry a trampolína. Park na Slovanském náměstí Brno – Královo pole

18.-19.9.

Kunštátský hrnčířský jarmark

Velkolepý jarmark na Náměstí Krále Jiřího se stánky s keramickým zbožím, bohatý kulturní program. Kunštát, www.kunstat-mesto.cz

20.9. 19:00

Růže pro Markétu

Neromantická komedie z pera Michala Viewegha. Divadlo Reduta (Zelný trh 4, Brno), www.ndbrno.cz

21.9. 17:00

Jiří Černý: Určitá míra facky (Autogramiáda)

Knihkupectví Barvič a Novotný (Česká 13, Brno), www.barvic-novotny.cz

22.9. 19:00

Můj báječný rozvod

(Autor: G. Aron, režie: J. Kališová) Laskavá a vtipná komedie věnovaná všem, kteří ne vlastní vinou zůstali sami. Eliška Balzerová sama na jeviš-

ti ve všech osmnácti rolích.

Divadlo Bolka Polívky (Jakubské náměstí 5, Brno)

23.-26.9.

Podzimní cena Masarykova okruhu

Automotodrom Brno

24.9. 18:00-24:00

Noc vědců 2010 v Brně

Noc plná poznání a zábavy, probíhá v prostorách Chemické fakulty VUT, Přírodovědecké fakulty MU a také na Fakultě informatiky MU. www.noc-vedcu.cz

24.-25.9.

Znojemský burčákový festival

Slavnosti burčáku, hudby a kulinářských specialit.

Loucký klášter (Znojmo),

www.znojmo.eu, www.znojmo-city.cz

25.9.

Pivní pouť, 14. ročník

Vystoupí Bára Basiková s kapelou, Support Lesbiens, Kryštof, Děda Mládek Illegal Band, Michal Hruza a kapela Hruzy, Dalibor Janda a skupina Arakain. Modereje Gabriela Partyšová a Vojta Polanský. Pivovar Černá Hora (Výletišťe a nádvoří pivovaru), www.pivovarcernahora.cz

26.9.

Juráškovy noty

Večer u příležitosti nedožitých 85. narozenin Jaroslava Juráška, účinkuje Vojenský umělecký soubor Ondráš a jeho hosté. Mahenovo divadlo, (Malinovského náměstí 1, Brno) www.ndbrno.cz

www.imetropol.cz

Dámská volenka aneb StarDance na Špilberku

Zajímavá výstava Dámská volenka se koná v prostorách západního křídla brněnského hradu Špilberk

Špilberk ve dnech 9. června - 31. října. Seznamuje návštěvníky s výběrovou kolekcí dámských toalet a módních doplňků společenského odívání zejména 19. a 20. století ze sbírek Muzea města Brna, které dosud nebyly vystaveny. Řada sbírkových předmětů textilní povahy byla odborně restaurována. Jenom zlomek exponátů pochází ze záplýček, především z Muzea obuvi ve

centru kulturního dění. Část expozice navozuje atmosféru dámských krejčovských salonů a družstev, vystavuje oděvní tvorbu 2. poloviny 20. století a věnuje se retro-stylům, včetně prezentace bižuterie, klobouků kabelek a bot. Na jmvýstavě je možné spatřit i soutěžní taneční kostýmy, plakáty a informace o tanečních školách a soutěžích, jakou je věhlasná mezinárodní

zapůjčené z České televize. Návštěvníci se mohou dozvědět také veškeré informace o tradici a původu těchto tanečních soutěžních pořadů, které se konají po řadu let na celém světě a jsou přenášeny televizními společnostmi. Výstava přináší informace i o osobnosti kostýmní výtvarnice, autorky kostýmů pro soutěž StarDance paní Hany Kopecové.



Zlíně a ze soukromých sbírek. Na výstavě je k vidění také několik zdařilých replik.

Výstava upozorňuje i na spolkovou činnost v Brně, na akademický čtenářský spolek Zora při brněnské technice, věnuje pozornost pořadání plesů. Připomíná činnost orchestru Gustava Bromy a taneční kavárny, Zemský dům a Besední dům, jež byly významnými

soutěž Brno Open.

Na přípravě výstavy spolupracovala Střední uměleckoprůmyslová škola textilní a vyšší odborná škola oděvního designu a managementu, která zde předvádí ukázky studentské společenské tvorby. V letošním roce oslaví 150 let svého trvání.

Výstavu doprovází řada akcí. V Královské kapli se na přelomu září a října vystaví taneční kostýmy ze StarDance,

Součástí výstavy je i dětská dílna zařízená jako krejčovský salon. Konají se zde akce pro školní děti, ale i příležitostné programy pro rodiče s dětmi. Jednotlivé akce mají názvy: Hedvábná neděle, Dokolečka, dokola, Smím prosit, Taneční neděle, Perleťová neděle, Korálková neděle.

Text: DiD, Foto: archiv

Lesy ČR a Svaz ochránců přírody podporují hnízdící ptáky – vyvěšují pro ně budky

Lesy ČR a Svaz ochránců přírody spolupracují na ochraně biodiverzity. Jednou z klíčových aktivit je podpora ptáků hnízdících v lesích. Především jde o tradiční vyvěšování ptačích budek. Unikátní výsledky přineslo vyvěšení dvou tisíc budek v přírodně jedinečné a zachovalé oblasti soutoku Moravy a Dyje na Břeclavsku.



Na plesí Valtice Lesního závodu Lesy České republiky Židlochovice členové základní organizace ČSOP Břeclav spolupracují s lesníky nepřetržitě dlouhou dobu a to již od roku 1984. Za tu dobu zde byly vyvěšeny desítky tisíc budek, v současné době jich ochránci přírody sledují okolo dvou tisíc. Ptačí budky ve zdejších lužních a borových lesích významně ovlivňují složení místní fauny, a nejen té ptačí. V roce 2010 zde ptáci osídlili celkem 1600 budek! Z toho v 89% z nich i úspěšně vyhnízdi-li. Další ptačí budky osídlilo celkem 19

kolonií netopýřů, v některých dalších budkách se usídlili i jiní živočichové, kteří významně pomáhají v boji proti lesním škůdcům. Unikátní je na tomto projektu složení ptačích obyvatelů budek. Díky budkám se zde totiž vytvořila v České republice snad vůbec nejhusnější populace jinak vzácného lejska bělokrkého. Také jiní ptačí obyvatelé budek stojí za pozornost. Hnízdí zde například krutihlav či oba naše druhy šoupálků.

Text: redakce, Foto: archiv

ŽIRAFOLOGIE – v brněnské ZOO se narodilo mládě žirafy síťované

V Zoo Brno se v neděli 5. září 2010 v 15.35 hod. narodilo mládě žirafy síťované. Malá žirafa je samička a zatím zůstává s matkou po celý den v porodním boxu. Matkou malé žirafy je samice Tosha, narozená a odchovaná přirozeným způsobem v Zoo Dvůr Králové. Čtyřletá Tosha, která dosud mládě neměla, žije v Brně od roku 2008.

Otcem je samec Jamie, který bohužel v září loňského roku podlehl zdravotním komplikacím. Další žirafou v Zoo Brno je samice Janette, která v roce 2006 s Jamiem zplodila samičku Julii. Ta odešla ve stáří zhruba dvou let do Zoo Dvůr Králové (výměnou za ni přišla do Zoo Brno samice Tosha). Ceněná nepřibuzná krev samce Jamieho, pocházejícího z britské Zoo Whipsnade, zůstává pro české chovy zatím zachována nejméně ve dvou potomcích, není totiž vyloučeno, že s s Jamiem vloni zabřezla i samice Janette.

Text: redakce, Foto: archiv



ALEXANDROVCI vystoupí na podzim v Brně

Dvanáct měst České republiky zažije na podzim největší turné zahraničního hudebního tělesa v historii České republiky – koncert Alexandrovců.

Současný název souboru je Dvakrát řádem Rudého praporu vyznamenaný akademický soubor písní a tanců Ruské

soubor nejvyšší profesionální certifikací a to akademickou. Všichni členové souboru mají speciální hudební a choreo-



armády A. V. Alexandrova. Uskupení bylo oficiálním armádním uměleckým souborem Rudé armády bývalého Sovětského svazu. Vznik souboru se datuje na 12. října 1928 a jeho zakladatelem je Alexandr Vasiljevič Alexandrov. Do poloviny 30. let se počet lidí v souboru vyšplhal z původních 12 členů na 300 a jeho sláva byla rozšířena daleko za hranice Ruska. Alexandrovci koncertovali ve více než 70 zemích Evropy, Asie, Afriky a Ameriky. Na všech místech kde vystupují, slaví triumfální úspěchy.

Repertoár souboru obsahuje více než dva tisíce děl. Obsahuje písně domácích skladatelů, lidové písně a tance, vojenské tance, duchovní hudbu, klasická díla ruských i zahraničních skladatelů a mistrovská díla světové pop music. Po 50 letech působnosti roku 1978 získal

grafické vzdělání a podstoupili náročný a přísný konkurs. Orchester úspěšně kombinuje ruské lidové nástroje - domru, balalajku, Bai-HN s dřevěnými a dechovými nástroji. Sbor je uznáván jako jeden z nejlepších mužských sborů na světě. Spojuje harmonii a jasnost akademické kapely s velkými emocemi a spontánností, které je vlastní výkonnosti lidí a svědčí o vysoké vokální dovednosti.

Světověznámý akademický soubor písní a tanců vystoupí v Brně 24. září v 15 a 20 hodin na výstavišti v Pavilonu Z. Diváci se mohou těšit na kompletní soubor se všemi hudebníky, zpěváky a tanečníky. Celkem se objeví více než 120 účinkujících. Speciálními hosty budou Petra Janů, Aleš Brichta a Jiří Klapka. Text: redakce, Foto: archiv

HRAJEME EXTRALIGU

Hokejová Kometa s naší podporou hraje extraligu. Sport v Brně však není pouze vrcholový, ale také mládežnický, který napomáhá výchově našich dětí. Extraligu Brno hraje i v množství příležitostí pro rekreační sport a volnočasové aktivity. Podařilo se nám i zdvojnásobit počet vybudovaných cyklostezek.

www.fandimebrnu.cz

PRIMÁTOR
ROMAN ONDERKA
BRNO

Rodinná kasa – jak na ni

Rodinné finance

Nastává doba, kdy si opět začneme utahovat opasky. Vláda chystá spoustu škrťů, budou se snižovat platy, sociální dávky, rušit všemožné benefity. Proto je dobré zamyslet se, zda naše domácnost nemá také nějaké rezervy. V pravidelné rubrice, kterou pro vás připravujeme, se budeme zabývat vždy jedním tématem, které probereme důkladně a do hloubky. Dnes se na věc podíváme obecněji a poradíme, jak postupovat při spravování rodinných financí.

Alespoň na měsíc si zapisujte veškeré příjmy a výdaje

Každá domácnost má své příjmy a výdaje. Aby správně fungovala, měly by příjmy přesahovat výdaje. Jinak se vám může lehnout na šířku, že se dostanete do dluhové pasti a z té se špatně vyskakujete. Proto si vedte evidenci, kolik a za co jste daný měsíc utratili. Možná vás samotné překvapí, jaké položky se vám v evidenci objeví. Pokud po měsíci sečtete všechny položky z kolonky výdaje a zvláště z kolonky příjmy, snadno objevíte rezervy, které v rodinném hospodaření máte.

Zjistili jste, že výdaje převyšují příjmy?

Jsou výdaje, které prostě zaplatit musíte, nechcete-li se ve dveřích potkat s exekutorem. A v dnešní době to není věc nemožná. I ve spořádané rodině, kde se pečlivě platí všechny složenky, může zařít šotek a nepřijemnost v podání „vymahače dluhů“ je na světě. Proto nájem a platby za hypotéku, splátky půjček a podobné záležitosti platte vždy a včas. Zamyslete se ale, zda nemůžete omezit například náklady na oblečení, cestování nebo nákup hraček či různých sladkostí a drobností. Ty, ač vypadají nevinně, mohou v rodinném rozpočtu udělat pěkný průvan. Proto po sečtení všech nezbytných výdajů a odečtení od příjmů, nám zůstane částka, se kterou musíte během měsíce hospodařit.

Ve lké,

mimořádné platby – našetřete si na ně!

Každý měsíc nejsou však jen stále položky. Většina domácností má určitě mimořádné, ale očekávané výlohy, které se platí čtvrtletně nebo třeba ročně. I s těmi by jste měli počítat ve vaší evidenci příjmů a výdajů. Nejlepší variantou je si je rozpočítat na jednotlivé měsíce – víte-li, že musíte každý rok zaplatit daň 6 000 Kč, každý měsíc byste si proto měli přičíst 500 Kč do nákladů. A tuto částku si také odložit. Ke konci roku pak nepřijde stres, kde vzít najednou tak velkou sumu. Ideální je nenechávat si tyto peníze na běžném účtu. Snadno by se vám pak stalo, že je utratíte. Prostě si je raději dávejte třeba na spořicí účet. Spousta lidí žije „ze dne na den“ a potom, když

přijde roční vyúčtování za elektřinu, obíhají příbuzné a sousedy a půjčují si. A tím se dostávají do spirály dluhů.

Účtenky si zakládejte, můžou se hodit

Drobné položky, které považujete za nevýznamné, se vám velmi lehce nasčítají a možná budete na konci měsíce překvapeni, jak vysokou částku tyto maličkosti dají dohromady. Aby byl váš přehled o výdajích opravdu přesný, schovávejte si všechny účtenky. Např. do zvláštní krabice, kterou si pro tento účel koupíte. Krabice může být pěkná, barevná, takže nebude hýzdit vaše obydlí a klidně se může stát bytovým doplňkem :-). Účtenky, které si sem budete dávat, se vám budou hodit nejen k evidenci vaší útraty, ale i k běžné reklamaci vadného zboží.

Spořte a najděte si finančního poradce

Snažte si každý měsíc něco odložit. odborníci se shodují, že výše spoření by se měla pohybovat kolem deseti procent vašich příjmů. I drobné spoření nebo pojištění totiž vytváří finanční rezervu, díky které může být váš spánek klidnější. Založte si zvláštní účet, na který budete svoje úspory přeposílat.

Je dobré poradit se s finančním poradcem. Nic to nestojí. V dnešní době je na trhu velký výběr firem nebo i jednotlivců, kteří vám poradí, jak co nejlépe zhodnotit své úspory. A ušetří vám tím spoustu peněz i času. Jen se ujistěte, zda váš fi-



Pokud můžete, zařídte si internetové bankovníctví

nanční poradce není zaměstnancem pouze jedné finanční instituce. Potom by veškeré transakce směřoval samozřejmě pouze tam. Bez ohledu na to, že třeba jinde mají nižší sazby nebo výhodnější nabídku.

Pracujte s internetem

Dnes byste těžko hledali domácnost, ve které není počítač. Pokud můžete, zařídte si internetové bankovníctví. Budete tak moct přehledně a kdykoli vás napadne sledovat tok financí na svém účtu. Kromě toho můžete s jeho pomocí snadno a rychle platit účty a složenky z pohodlí domova, takže se vyhnete frontám a někdy nepříjemným úřednicím na poštách a v bankách. Zároveň také existují servery,

kteří se přímo zabývají správou rodinných financí. Na serveru www.slunecnice.cz si lze zdarma stáhnout programy pro domácí účetnictví. Získáte tak výborný nástroj k vylepšení a zprůhlednění vašeho hospodaření.

Krise pročistí trh

Říká se, že krize je katalyzátor, který pročistí trh. Psychologové zase říkají, že krize má i svá pozitiva. Díky ní se možná zase o trochu víc soustředíte na rodinu a přátele než na konzum. Místo lítání po obchodech a sledování módních trendů se věnujte rodině. Zajděte si s dětmi do přírody, na procházku. Ušetříte, a ještě vám bude příjemně.

Text: DID, Foto: archiv

ÚDRŽBA A KONTROLA PLYNOVÝCH ZAŘÍZENÍ PRO JEJICH BEZPEČNÝ A SPOLEHLIVÝ CHOD

Jihomoravská plynárenská, a.s.

V případě plynárenského zařízení, odběrného plynového zařízení a plynových spotřebičů je údržba a revize těchto zařízení z provozních, ale především z bezpečnostních hledisek, velmi žádoucí. Všeobecně jsou plynárenská a plynová zařízení zařazena do kategorie vyhrazených zařízení, podléhající povinnosti pravidelných revizí.

Plynárenská zařízení, která jsou ve správě společnosti skupiny RWE, jsou z hlediska bezpečnosti a provozuschopnosti pravidelně kontrolována. Tato plynárenská zařízení končí plynovodní přípojkou zakončenou hlavním uzavěrem plynu – HUP.

Odběrná plynová zařízení, tedy zařízení pokračující za hlavním uzavěrem plynu, která jsou tvořena zejména domovním regulátorem,



domovním plynovodním rozvodem a plynovými spotřebiči, jsou ve vlastnictví a ve správě majitelů domů a bytů a je nutné je také kontrolovat. Jejich provozuschopnost a bezpečnost si zajišťuje každý vlastník sám a je za ně plně odpovědný.

PROČ A JAK PROVÁDĚT KONTROLU:

- zajištění bezpečného provozu zařízení
- seřízením spotřebiče lze předejít jeho poruchovým stavům
- provoz čistého a seřízeného spotřebiče je efektivnější a minimalizuje náklady na spotřebu plynu
- čím starší spotřebič, tím častější kontrola (minimálně 1krát za rok)



- seřízení a kontrolu zajistit odbornou firmou
- pro řádný provoz je nezbytný dostatečný přívod vzduchu a odvětrání spalin

- Ihdy pro kontroly a čistění komínů pro spotřebiče na plynárenská paliva s výkonem do 50kW jsou 2x ročně, pokud je komín vyvločkován a 6x ročně pokud není
- kontrola přístupu k hlavnímu uzavěru plynu, volný přístup umožnit včasné a pohotovostní zásahy
- seznam odborných firem lze najít na webových stránkách plynárenských společností

V rámci prevence provádí společnost Jihomoravská plynárenská, a.s., každoročně tzv. nárazovou zvýšenou odorizaci zemního plynu s cílem snazší identifikace a následného odstranění i nepatrných úniků plynu u koncových zákazníků.

CO DĚLAT, MÁME-LI PODEZŘENÍ NA ÚNIK PLYNU:

- vypnout spotřebiče
- uzavřít přívod plynu
- zajistit odvětrání prostoru
- zavolat na nepřetržitou pohotovostní linku 1239
- dbát pokynů dispečera, případně vyčkat příjezdu pohotovostní služby
- zajistit odstranění závady odbornou firmou



RWE

The energy to lead

Obecné pravidlo, které platí nejen pro plynová zařízení, říká, že prevence je vždy mnohem levnější a přináší méně starostí než odstraňování následků poruchy.

ČEZ a EON přišly o více než 100 000 zákazníků, má je CENTROPOL

Proslýchá se, že od ledna příštího roku poskočí cena elektřiny zase o něco výš. Jak na to může reagovat spotřebitel? Na to se Metropol zeptal Ing. Aleše Grafa, předsedy představenstva CENTROPOL ENERGY, a.s., jež již pozice na trhu s elektřinou v České republice silí, mezi alternativními dodavateli mu patří přední pozice.

O jakou skutečnost můžeme toto tvrzení opřít?

O exaktní čísla. Letos v srpnu jsme překročili hranici 100 000 zákazníků, kteří se rekrutují především ze středních podniků a domácností. Mezi naše odběratele řadíme například mobilního operátora U-fon, síť drogerií TETA, obchodní domy Prior, obchody OKAY, města Karlovy Vary a Mariánské Lázně nebo Krajský úřad Ústeckého kraje a jeho organizace, kde jsme kvůli nejnižší cenové nabídce zvítězili ve výběrových řízeních na dodavatele elektřiny. Do konce roku budeme mít přes 150 000 zákazníků.

Jakou formou zákazníky oslovujete?

V terénu máme několik set externích obchodních zástupců, kteří navštěvují zejména domácnosti a vysvětlují výhody změny dodavatele elektřiny. Již rozhodnutým zákazníkům pomohou s vyplněním potřebných formulářů. Každý měsíc uzavřou přes 15 000 nových smluv. Tato cesta přímého oslovení zákazníků se ukázala jako neefektivnější ze všech, které jsme vyzkoušeli. Výdaje na tuto obchodní síť přesahují 12 milionů korun měsíčně.

To se nelíbí dominantnímu dodavateli – společnosti ČEZ. Jak reagujete na vaše obchodní aktivity?

ČEZ letos na jaře obvinil naši a další dvě menší společnosti z nekalé soutěže a klamavých praktik. V praxi nám odmítá předat své zákazníky kvůli formálním nedostatkům ve smlouvách. Naposledy to bylo 1 600 nových smluv, například proto, že byl nečitelný podpis zákazníka nebo převrácené číslo bydliště klienta. Častým důvodem nesouhlasu je podle nás zastaralá databáze polostátní firmy. Toto jednání považujeme za účelové, omezující soutěž na trhu. Proto jsme si na ČEZ stěžovali u Energetického regulačního úřadu a ten nám dal za pravdu. Takže ČEZ již nesmí bránit v přechodu zákazníků k Centropolu.

Jak můžete být dlouhodobě levnější než gigantický ČEZ?

Díky nákupům elektřiny od nezávislých výrobců, kteří nejsou propojeni s velkými hráči. Na trhu jsou nezávislé teplárny, které jsou v každém větším městě. Mimo strukturu ČEZ stojí i několik elektráren. Dále máme k dispozici energetickou burzu.

Budete v rozvoji obchodní sítě pokračovat a jaký předpokládáte další vývoj?

Rozhodně budeme pokračovat. Vývoj nám dává za pravdu. Loni jsme za prodej elektřiny utržili 1,1 miliardy korun



motný produkt, tedy cena za elektřinu, která je komoditou – mimochodem obchodovanou na burzách, a o regulovaný poplatek za distribuci elektřiny. Kámen úrazu největšího zdražení je právě u poplatku za distribuci. Je v něm zahrnut příspěvek na podporu obnovitelných zdrojů elektřiny. Největší díl zdražení vyvolá příspěvek na podporu slunečních elektráren, který musí platit všichni odběratelé, aby provozovatelé slunečních elektráren mohli dostávat dotaci ve formě vysoké výkupní ceny za vyrobenou elektřinu.

Text: Metropol, foto: Petr Berounský

Ing. Aleš Graf, MBA

Věk: 38 let, ženatý, předseda představenstva.

Vzdělání: inženýr podnikové ekonomie a managementu. Dále vystudoval MBA se zaměřením na management.

Svoji první firmu zaregistroval už v roce 1991, prodával výpočetní techniku, obchodoval s cennými papíry, investoval do nemovitosti. Pro další inspiraci se společně s manželkou Lenkou vydali před léty na Nový Zéland, po návratu změnil strategii firmy a dnes je z ní nejrychleji rostoucí dodavatel elektřiny a plynu v ČR.

V energetickém byznysu se angažuje od roku 1997. Je vlastníkem akciové společnosti CENTROPOL ENERGY.

INZ_MAG_0036

Ragbyová Francie v Bystrci

Ragbyovému klubu RC Bystrc se podařilo angažovat trenéra Tomáše Krejčího, který se tomuto sportovnímu řemeslu věnoval převážnou část své hráčské kariéry ve Francii, v zemi která v ragbyovém světě patří k nejlepším. V zemi galského kohouta, sýrů a vína strávil celkem pět let.

Bystrcký „A“ tým bude v letošní sezoně nastupovat v druhé nejvyšší české soutěži a chce se proboujet až o možnost zahrát si „play off“ utkání o extraligu. V mládežnické soutěži, bude mít klub RC Bystrc zastoupení v kategorii mladších žáků, starších žáků a kadetů.

Nový trenér bude mít na starost nejen mužské ragby v Bystrci, ale především také rozvoj mládežnického ragby, které

je vedením klubu v dlouhodobé strategii rozvoje ragby v této části města Brna na prvním místě. Právě Ti nejmenší hráči se mohou francouzskému stylu ragby, které se vyznačuje svoji hravostí a zábavností, snáze naučit a této tvrdé kontaktní hře porozumět.

Ragby na celém světě má kromě sportovní části na hřišti taky svou společenskou stránku a to setkávání se lidí

navzájem. Ragby v Bystrci se tedy vydává na francouzskou notu zábavnosti, hravosti a setkávání se všech, kteří o tuto hru mají nebo budou mít v nové sezoně zájem.

Ragby je totiž hra, kde tam kam byste nestrčili ruku, tak tam pro spoluhráče dáte hlavu. V RC Bystrc to letos bude platit dvojnásob.

Text: redakce, Foto: archiv



Slavia zvedla vstupné na Kometu, chce vydělat na fanoušcích z Brna

Lístky na Kometu do O2 Areny budou dražší než na oba tradiční rivaly Pardubice a Sparta. Tak se rozhodlo představenstvo hokejové Slávie, jejichž komentář k tomuto kroku se nepodařil získat.

Rozdíl v ceně jednoho lístku činí téměř sto korun. Na běžný zápas do horního ochozu vyjde vstupenka na 150, na Kometu na 200 korun. Dolů pak lístky stojí 150, 180 nebo 260 korun, v přípa-

Kundrát si myslí, že nejnějnější fandové v republice se vysokých cen v Praze nezaleknou a spíše pojedou ukázat, že při podpoře Komety na nějakou storkorunu nehledí. Proto lze v O2 Areně



dě zápasu s Brnem však 250 nebo 350 korun. Měnit ceny lístků podle atraktivity soupeře je vcelku běžná obchodní praxe. Dějají to v NHL, v některých evropských soutěžích a zkoušela to třeba i Sparta. V případě Slávie však nejde až tak o atraktivitu soupeře pro domácí diváky. Jde spíše o využití ohromné kupní síly tisíců hostů z Brna. Motiv je však jednoduchý, stejně jako příslušné počty: pokud přijede deset tisíc modro-bílých, hrubý příjem ze vstupného se bude blížit dvěma milionům korun. A Kometu bude během základní části hrát v Libni dvakrát. Předseda brněnského fanklubu Tomáš

očekávat podobnou moravskou jízdu jako v minulé sezoně. S využitím serveru www.idnes.cz

Text: redakce, Foto: archiv



Atopický ekzém aneb když duše pláče

Každého z nás už někdy něco svědilo a přiznejme si, že nikdy to nevydržíme dlouho a zlobivé místo dostane, co si zaslouží. Přesně tak, dříve nebo později ho pořádně poškrábeme. Jaké to ale je, když nás svědí „celý člověk“ a my se poškrábat nesmíme? A když to přece jen nevydržíme, tak světe div se, to svědí ještě daleko více? O čem že to mluvíme? Popisují přece hlavní příznak atopického ekzému, který pro pacienty není jen nepříjemností, ale dokonce velkým „komplifikátorem“ jakékoliv léčby tohoto kožního onemocnění. A že atopický ekzém není nemoc vzácná, dokazují i poslední čísla odborníků, která odhadují, že ve střední Evropě touto kožní chorobou patnáct až dvacet procent obyvatel.

Vaše zdraví

Co to tedy je ten Atopický ekzém?

Atopický ekzém (atopická dermatitida) je časté zánětlivé onemocnění kůže, které si příliš nevybírá - velmi často postihuje kojence a menší děti, proto bývá někdy chybně nazýván „dětským ekzémem“, ale výjimečný není ani jeho výskyt u dospělých. Lékaři dokonce tento ekzém často podle výskytu rozdělují na tři jeho formy – kojeneckou, dětskou a dospělou. Projevy těchto tří forem jsou velmi podobné, liší se spíše v místech a důvodech výskytu. Tento ekzém je nemoc neinfekční, takže okolí pacienta se v žádném případě nemůže vyrážkou nakazit. Atopický ekzém je samostatná nemoc, často se ale vyskytuje jako doprovodný projev alergií (například na některé potraviny či zvířecí srst).

Projevy atopického ekzému není vždy snadné rozeznat. Jsou totiž velmi různorodé a tak je správná diagnóza někdy oříškem i pro odborníky. Hlavní příznaky však určitě poznáme i my jako laici - vyznačuje se totiž zčervenalou, nateklou kůží, roztroušenými pupínky nebo puchýřky, které silně svědí a mohou mokvat. Poznáme je i podle hrubší kůže, která je často popraskaná a jejíž suché části se odlupují.

Formy atopického ekzému

První forma ekzému – takzvaná kojenecká, se objevuje u dětí mezi druhým a šestým měsícem života. Prvních příznaků mokvavé vyrážky si rodiče obvykle všimnou na čele a tvářích dítěte odkud se však může ekzém přesunout i na další části těla. U takto malých dětí

pacientů. U zhruba jednoho z deseti případů se atopický ekzém v dospělosti objevuje poprvé, jako zcela nová nemoc. U většiny pacientů se však jedná o recidivu nemoci z dětství či pacienty s jinými kožními nemocemi. Obvykle se atopický ekzém vyskytuje u dospělých pacientů, kteří trpí také astmatem či alergiemi. Právě u dospělých sledujeme poněkud rozdílné chování onemocnění, jehož výskyt jsou silně vázány na psychické pocity. Pokud tedy pacient zažívá nějaký stres či nervozitu, je pravděpodobně, že se zhorší i příznaky nemoci.

Výzkumy lékařů našťastí dokazují, že atopický ekzém zhruba po dvaceti letech postupně slábne a jeho projevy mizí. Pokud se projeví u pacientů až ve věku puberty, zpravidla zmizí do období pozdní dospělosti. Výskyt atopického ekzému u pacientů starších čtyřiceti-pěti let je skutečně výjimečný.

Proč se vlastně ekzém objeví?

Důvody vzniku této vyrážky ještě současné lékařství zcela neobjasnilo. Obecně se tak mluví o souhře vrozených, obranných, biochemických, psychologických a klimatických mechanismů. Roli tedy hrají dědičné dispozice i nejzávažnější alergie – ať už potravinové, pylové, také alergie na prach, roztoče a zvířata. Odborníci se shodují, že určitý vliv na rozšíření nemoci má horší kvalita ovzduší a životního prostředí. Stěhování lidí do měst a následná změna životního stylu, menší kontakt lidí s přírodou a zároveň větší prašnost obydlí – to vše může být jedním z podstatných faktorů. Zároveň



je léčba velmi problematická, dítě se totiž drbe a tím projevy ekzému zhoršuje. Miminka jsou pak často neklidná a špatně spí. Zároveň je velmi těžké zjistit příčinu – často je ekzém alergickou reakcí na kravské mléko, vejce nebo citrusy. Projevy jsou také závislé na pohodě miminka, zhoršení se tak dá očekávat třeba při přežívání zoubků, a tělo špatně reaguje i na nové látky při očkování. Předvídat vývoj ekzému u takto malých dětí bohužel není možné. U některých projevy zmizí po oslavách prvních narozenin u některých ekzém přetrvává a objevuje se druhá forma – takzvaný dětský atopický ekzém.

Dětská forma se vyskytuje u dětí v předškolním a školním věku. U těchto dětí se vyrážka stěhuje z hlavičky na citlivá místa kůže, tedy do loketních a podkolenních jamek, na krk, oční víčka a zápěstí. Kůže je sušší a stále silně svědí, proto jsou u těchto dětí časté oděrky po škrábání, kudy se do těla může dostat infekce. Postiženou kůží je proto nutné zklidňovat opakovaným mazáním hojivými krémy, což však začíná být problém, když děti nastoupí do školy. V tomto dětském věku dochází nejčastěji k prudkému obrátu onemocnění, které ve většině případů mizí během prvních let školní docházky. U zhruba dvaceti-pěti procent dětí ekzém přetrvává až do puberty, ale v tomto případě projevy nemoci alespoň postupně slábnou a ustupují. Poslední forma se vyskytuje u dospělých

se mění i potraviny, obsahují větší počet barviv, aditiv a dalších chemických látek, které mohou mít na organismus nepříznivý vliv.

Hlavní podněty pro vznik ekzému jsou však rozděleny do tří skupin a jsou to imunitní, kožní a nervové odchylky. Často se také stává, že má pacient k ekzému dispozice, ale nemoc se neprojevuje. V takovém případě musí vyrážku něco „probudit“. Spouštěčem jsou takzvané provokační faktory, mezi které se řadí zmiňované alergen, infekce, hormonální vlivy, problematické klima (v práci, ve volném čase) a dokonce psychologický stav (stres, nervozita)

Co dělat, když máte podezření na atopický ekzém?

Pokud se u vás vyskytuje vyrážka, která odpovídá příznakům ekzému, je důležité podstoupit základní vyšetření. Část z nich vám provede přímo váš obvodní lékař (krevní obraz, rodinná anamnéza). Pokud se podezření potvrdí, následují vyšetření alergologická a imunologická, která by měla pomoci určit problematické látky a preventivní opatření. Léčba probíhá spoluprací dermatologa a alergologa.

Jaký je život s ekzémem a jak lze jeho projevy omezit

Naštěstí u většiny nemocných jsou projevy ekzému jen místní a ne tolik závažné. Přesto je třeba svůj život nemoci trochu přizpůsobit. Alergické či atopické děti by neměly nosit oblečení vlněné a z umě-



Vysoká hustota vody umožňuje pohodlné sezení na hladině Mrtvého moře, které má blahodárné účinky na kožní problémy

lých vláken, pokožka má dýchat a rodiče musí také dávat pozor, když se dítě při pohybu příliš zapotí – agresivní látky v potu totiž mohou jemnou pokožku podráždit. Navíc by se kůže neměla dostávat zbytečně do styku s chemikáliemi a saponáty. I umývání mýdlem by nemělo být příliš časté, aby pokožku zbytečně nevysušovalo. Většina atopiků má také problémy s bazény a koupališti. Voda je zde často ošetřována chemickými látkami, na které může pokožka nepříznivě reagovat. Po koupání je třeba vždy pokožku promazat a zvlhčit. Doporučuje se také hlídat další alergie pacienta, které mohou ekzém zhoršovat či částečně způsobovat.

Pacienti by se neměli pohybovat v prostředí prašném nebo prostředí, kde hrozí plísň. Místnosti by měly být hodně větrané a spíše chladné – doporučuje se teplota do dvaceti stupňů. V blízkosti atopiků i alergiků by neměly být koberece, případně by se měly luxovat jednou denně, prach je třeba utírat vlhkou utěrkou, aby nedošlo k jeho zviření. Bohužel pro mnoho dětí se v okolí pacientů nedoporučují zvířata.

Problémy s atopickým ekzémem mohou mít také rozhodující vliv na výběr kroužků pro děti a zaměstnání u dospělých. Doporučuje se čistá, suchá práce, kde nehrozí chemické znečištění ani není nutné časté mytí rukou. Mnoho z těchto základních pravidel by však měli dodržovat i lidé zdraví, bez projevů kožních nemocí, například alergici s predispozicí ke kožním problémům. U těchto lidí je vysoké riziko propuknutí ekzému a je proto vhodné ne-

moci předcházet. Doporučuje se vyhýbat provokačním faktorům a také pečovat o pleť průběžně – i když se na ní příznaky onemocnění neprojevují.

Kam vzít ekzém na dovolenou?

Pacientům s atopickým ekzémem jsou často doporučovány dovolené u moře. Slaná voda kůži čistí od zánětů a během koupání se přirozeně vstřebávají minerály. U menších dětí s ekzémem je však koupání v moři často problém. První dny slaná voda podrážděnou kůži pálí a koupání může být spíše bolestivým zážitkem než radostí. Navíc účinky týdenní dovolené u moře stav nemoci zlepši jen na pár měsíců. Pokud je to možné doporučuje se pacientům s ekzémem pobyt u moře delší než tři týdny. Takto dlouhým pobytem totiž stoupá šance, že projevy nemoci vydrží zmírněny až do další sezony. Příznivé účinky má však i čistá horská příroda. Navíc na horách je i v létě chladněji a kůži tak nedráždí nadměrné pocení a silné slunce.

Na co léky pomáhají

Pro léčbu atopického ekzému jsou používány různé prostředky. Základem jsou promašťovací hojivé masti, které pečují o suchou a podrážděnou pokožku. Tyto krémy lékaři doporučují aplikovat raději často a v menších vrstvách. Na pokožce by neměl zůstat nános nevstřebaného krému, ten by mohl přivodit jen další potíže. Na postižená místa také lékaři předepisují místní kortikosteroidy, či masti protizánětlivé a krémy bránící alergickým reakcím (imunomodulátory). Často jsou lékaři předepisovány i medikamenty zklidňující projevy alergií. Těžké projevy ekzému se zklidňují

podáváním systémových léků (antibiotik, antihistaminik).

Proč se ekzém zhoršuje? Možná jste z něj příliš nervózní!

Zhoršení projevů ekzému má obvykle přímou souvislost s dalšími problémy organismu. Rozšíření ekzému se tak dá očekávat při chřipkových onemocněních, zvýšené teplotě, nevhodném klimatu (podzim, zima), zažívacích potížích, konzumaci nevhodných potravin a pozor také při zvýšeném stresu.

Nervozita a stres mají na projevy i léčbu ekzému velký vliv. Neustálé svědění je totiž opravdu ubíjející a často silně narušuje spánek. Nevyspalý, vyčerpaný pacient snáze podléhá stresu, zvláště když péče o kůži vyžaduje pravidelnost a pečlivost, ale přitom nepřináší okamžité účinky. Navíc je mnohdy dovolených aktivit a potravin méně než zakázaných, což na náladě nikomu nepřidá. A nemoc se pak spíše zhoršuje – stres totiž citlivost kůže zvyšuje a tak stoupá i svědivost. Důležité je si uvědomit, že léčba může trvat i několik let a je proto důležité aby se pacient s celou situací dobře vyrovnal. Jak známo pozitivně a optimisticky naladěný pacient se léčí rychleji a snáze. Lékaři proto doporučují skutečně komplexní péči, která zahrnuje i psychologa, popřípadě psychosomatického dermatologa. Pozitivní efekt u takto plánované léčby je zcela prokazatelný.

Pokud tedy trpíte ekzémem či problémy s kůží neváhejte a poraďte se s lékařem. Ale hlavně nezapomínejte – pozitivní myšlení je lék, který žádný doktor nahradit nemůže!

Text: SiS, Foto: archiv



Nervozita a stres mají na projevy i léčbu ekzému velký vliv

PLATINIUM Evolution²

Zdokonalený ideál – Tepelná izolace a krásný vzhled v jednom

Společnost OKNOPLAST zavádí do své nabídky nové okno PLATINIUM Evolution², které vzniklo v důsledku hloubkové analýzy potřeb zákazníků a světových tržních trendů, a zároveň je výsledkem průběžné činnosti odboru výzkumu a vývoje naší společnosti. V PLATINIUM Evolution² se snoubí pokročilá funkční řešení v oblasti úspor energie s neopakovatelným elegantním stylem.

Úspory energie

Pro moderní stavebnictví jsou typická nejen inteligentní, funkční a zajímavá architektonická řešení, ale také péče o úspory energie. Stále větší význam získávají technologie spořicí energií, především pak okna se zvýšenými schopnostmi tepelné izolace. Jejich použití umožňuje nejen pečovat o naše peněženky, ale má také pozitivní vliv na čisté životní prostředí.

PLATINIUM Evolution² je spojením pokročilých, energoúsporných funkčních řešení s neopakovatelným elegantním stylem. Používaný v okně šestikomorový systém profilů ve špičkové „A“ třídě, dává možnost rozhodným způsobem

zlepšit tepelné vlastnosti až o 30%. Speciálně vyvinutá konstrukce profilu zaručuje udržení nejlepších tepelně-izolačních parametrů a výborně chrání proti chladu.

Záruka tepla navíc

PLATINIUM Evolution² vděčí za své špičkové tepelně-izolační parametry také trojsklu, které je široké 36 mm, má koeficient průniku tepla $U_g=0,7$, a jsou v něm dvě vyplněné argonem komory. Umožňuje dosáhnout koeficient průniku tepla pro okno jako celek na úrovni $U_w=1,0$.

Kromě toho existuje zde další možnost zvýšení úspor energie použitím speciálního meziskelního rámečku, tzv. termorámečku, v provedení z ušlechtilé oceli, což zlepšuje tepelně-izolační koeficient až do 10% a významně omezuje jev orosení skel. Pro dosažení požadovaného tepelně-izolačního součinitele je stejně, jako volba vhodných oken, důležité také jejich správné namontování, tzv. teplá montáž. Způsob zasazení okna je o to více důležitý, že rozhoduje nejen o pohodlí při používání oken a o jejich životnosti, ale má také významný vliv na omezení tepelných ztrát.

Moderní tvar

PLATINIUM Evolution² vděčí za svoji výjimečnost také neopakovatelnému designu. Jedinečnost tohoto okna vyplývá z neobvyklé formy křídla, jehož profil je dovnitř zaoblený. Tento vzhled způsobuje, že se PLATINIUM Evolution² stává významným prvkem vzhledu interiéru, i elegantní vizitkou domu z venkovní strany.

Díky použití inovačních technologií jsou rohy profilu spojeny estetickým a jemným způsobem, který ještě zdůrazňuje neopakovatelný styl okna.

Další možnosti jak zdůraznit krásný vzhled okna PLATINIUM Evolution² je rozhodnout se pro jeho vybavení skrytými panty Invisio, které navíc zlepšují těsnost a izolační vlastnosti a usnadňují čištění okna.

PLATINIUM Evolution² je k dostání jak v bílé, tak v široké škále jiných barev: buď se vzhledem dřeva (včetně nových barev: siena noce, winchester, macore a antický dub), anebo v mnoha jiných barvách použitých na individuální objednávku zákazníka (např. krémově-bílá nebo stříbrně-šedá).



OKNOPLAST - Group



OKNOPLAST – Group účastníkem programu Ministerstva Životního prostředí: „Zelená Úsporám“

V dobách, kdy účty za energie ujíždají stále větší část rozpočtu Vaší domácnosti, stávají se rostoucí ceny energie citlivým místem v hospodření mnohých rodin.

Právě z toho důvodu spustilo Ministerstvo Životního prostředí program ZELENÁ ÚSPORÁM, který je nejen odpovědí na celosvětový růst požadavků v oblasti ekologie, ale má také přinést úlevu našim peněženkám. Každou zimu platíme stále více za topení, a přitom stačí, abychom si uvědomili, že jedním z nejjednodušších způsobů úspor v této oblasti a zároveň způsob jak zajistit, aby nám teplo neutíkalo z domova, je

vybavení domu energeticky úspornými okny. Vždyť právě stará a netěsná okna bývají často hlavním viníkem vysokých částek na našich účtech za topení. Přijmout rozhodnutí o výměně oken Vám usnadní dotační program ZELENÁ ÚSPORÁM, v jehož rámci je možné právě takové úsporné opatření provést. Jedním z účastníků dotačního programu je společnost OKNOPLAST – Group. Můžeme Vám doporučit především

energeticky úsporné výrobky – okna Thermic 90 a Platinum Evolution², pro které jsou typické právě výjimečně vysoké tepelně-izolační parametry. Bezvadně spojují moderní design s vysokou úrovní tepelně-izolačních schopností. O dotaci je možné se ucházet do 30.06.2012 nebo do vyčerpání celkové alokace na 25 mld korun, která byla na tenhle cíl vyčleněna. **Zveme Vás do našich obchodních kanceláří.**



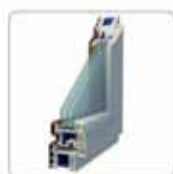
Lepší než ideál

Jsmo jedním z lídrů na Evropském trhu v kategorii plastových oken vysoké kvality. Rozumíme potřebám našich klientů, pro které přinášíme ta nejlepší řešení. Pořád rozvíjíme síť našich partnerů, nabízejících montáž na nejvyšší úrovni. Tato dokonalost se odráží na našich produktech. Vytvořili jsme pro Vás okno nové generace – Platinum Evolution².

Stavíš dům? Rekonstruuješ byt? Zjisti, že lepší může být ještě lepší a zkontaktuj se s naším obchodním zastoupením. www.oknoplast.com

Nové okno Platinum Evolution²

Jedinečný oblý tvar okna



Zvýšené termoizolační vlastnosti



Poradenství Prodej Montáž



BRNO, Beveden, ul. Jílkova 4537, tel. 731 615 440, BRNO, Astre, ul. Mezírka 1, tel. 541 211 069, JIHLAVA, Oknoplast MP, ul. S. K. Neumanna 20, tel. 565 650 260, STRÁŽNICE, Kaluža, ul. Rumunská 1071, tel. 774 069 763, TŘEBÍČ, Okna&CO, ul. Komenského nám. 141, tel. 568 847 444, ZNOJMO, Astre, ul. Sokolská 39, tel. 515 225 696

Pokračování rozhovoru ze str. 1

Hanka Kynychová

Ty děti se obměňují, střídají, nebo se každý rok záčastňují ty samé?

Máme v projektu i domovy, které jsou zapojené třeba už třetím rokem, ale jak jsem říkala, tento rok jsme měli přece jen méně peněz, takže jsme jejich účast mohli dotovat jen zčásti a všichni si to tím pádem nemohli dovolit. Samozřejmě se mi stýská po těch dětech z domovů, které nesehnaly finance a my jsme nemohli pokrýt celé jejich náklady, ale věřím, že se všechno v dobré obrátí. Že třeba právě našim charitativním koncertem něco vyděláme a budeme moct dál fungovat pro co nejvíce dětí.

Proč jste si vybrala zrovna dětské domovy, když už jste se chtěla věnovat charitativní činnosti?

Přemýšlela jsem, že z toho, co můžu na-

bdnout ze sebe navíc, je nejdůležitější sport, takže jsem se nechtěla pouštět do sféry vozičkářů, handicapovaných nebo seniorů, protože tam bych prostě moc prospěšná nebyla. Napadly mě dětské domovy, protože já sama jsem měla v životě štěstí na rodinu, na děti, které jsou zdravé, a mám takový pocit, že bych to světu, životu, osudu či jak to nazvat, měla nějak vrátit.

Pojďme ale taky k vašim dalším aktivitám. Vy chystáte na podzim ještě jednu větší akci...

To je pravda, na podzim chystám velké turné po republice se zastávkou ve čtyřech městech – Ostrava, Zlín, Brno a Praha. Je to vlastně takový program o zdraví, budeme tam cvičit a probírat všechno, co se zdraví týče. Hlavním partnerem

této akce je VZP, která přispívá na léčbu dětí s bezpekovou dietou a protože dvě z mých tří dětí jsou celiaci, tak to byla jasná volba. Všichni klienti této pojišťovny budou mít vstup na cvičební program za symbolickou cenu.

Jaké cvičení lidem nabídnete?

Se mnou si třeba můžou přijít zatančit populární zumbu nebo procvičit břišní svaly, s kolegou Igorem Šustrem si pak můžou dát třeba dance aerobic a mnoho dalších aktivit. Bude tam prostě spousta možností jak si zacvičit a dozvědět se něco o zdravém životním stylu.

Vy kromě těchto všech speciálních projektů ještě provozujete vlastní fitness centrum...

Ano, nabízím tam kromě aerobikových hodin taky posilovnu, spinning a třeba i



Hanka se svojí rodinou, Foto: RHA.cz



Vyvážená snídaně Hanky Kynychové, Foto: RHA.cz

programy pro děti. A jak už jsem říkala, nově jsem se vrhla i na zumbu, protože je to teď trendy záležitost a i mě to chylo. Takže jsem se tomu začala věnovat, strašně mě to baví a každý den ji trénuju minimálně dvě hodiny a připravuju si sestavy, protože ony ty choreografie nejsou zrovna jednoduché. Ale je to krásná věc.

Kromě toho všeho jste si ještě vymyslela i systém, jak dostat vaše cvičení mezi lidi, kteří za vámi nemohou do fitka v Praze, že?

Ano, rozjela jsem takovou internetovou cvičební televizi, díky které si se mnou může zacvičit kdokoliv, aniž by musel odejít z domova nebo z práce. Je to úžasná věc pro maminky na mateřské, hodně zaměstnané lidi a podobně. Na webové stránce www.hejbejse.tv si tak najde svůj program každý od ranní rozčivky, aerobiku, až třeba po cvičení s dětmi nebo v kanceláři.

Máte vůbec někdy čas na odpočinek?

To zase ano. Vybojovala jsem si volný pátek dopoledne (tedy pokud zrovna nemám natáčecí den pro hejbejse.tv), jinak pořád někde cvičím a pracuju. Takže si tohle dopoledne nechávám třeba na normální vaření pro rodinu, zajdu si do sauny, na procházku s dcerkami. A pak mám ještě většinou volnou neděli, kterou taky věnuju rodině.

Dá se to všechno s rodinou skloubit? Se třemi dětmi je to asi dost náročné!

No musím říct, že je to opravdu cvrkot a každý den je hodně náročný na organizaci. Musíte promýšlet každou minutu, ale je jasné, že bez skvělého partnera, který mi obrovsky pomáhá, bych to takhle zvládat asi nemohla. Mám úžasně zájem, takže nemáme žádné chůvy a všechno je vlastně na Jindrovi a skvěle už s holkami pomáhá i syn Filip. Díky tomu nemám výtčky svědomí, že jsou děti třeba někde u cizí paní...

Vaše holčičky budou mít brzo tři roky, budete dělat velkou oslavu?

Narodily se 27. listopadu a letos nám to zrovna hezky vychází. Poslední termín našeho turné je totiž ten den v Praze a hned poté odpoledne budeme slavit narozeniny. Ale neplánujeme nic velkého, já na ty velké oslavy moc nejsem a jsem většinou ráda, že jsme jako rodina sami. I na dovolené jezdíme v podstatě nejraději sami, jsem ráda, když si všichni můžeme užívat sami sebe. Takže i oslava bude jen v rodinném kruhu.

Máte hodně zajímavý život, existuje ještě nějaký životní sen, který byste si chtěla splnit?

Já jsem člověk, který se snaží si svoje sny nebo spíše životní cíle plnit co nejdříve. Takže když se pro něco rozhodnu, jdu si za tím a snažím se pro to dělat všechno. Zatím mi to vychází, tak doufám, že bude i dál.

Děkuji za rozhovor
Dita Brančíková

↓	Textová zpráva mobilním telefonem	Nervový zášklub	Spojka vylučovací	Ono	Vaječná buňka	Vrpy	↓	Belgické přímořské lázně s autodromem	Čirá tekutina	Slitina železa a hliníku	Sestra otce	Přítel Amisův	↓	Mluvnická spojka	1	Skrblit
	Pevná část elektromotoru							Varianta jména Svatava Pohyb víčka						Vokounova zámořská hokejová soutěž		
4														Eliška		
	Lýže			Zaplatiti Útes (básnický)										Fotbalový obránce Dopravní prostředek		
↓	Značka zubní pasty	2	Uklouznutí na vozovce Jm. malířky Ladové					Chateaubriandův spis						Dovnitř Aspik		
	Odlisně						METROPOL www.imetropol.cz					Sůl kyseliny močové				
	Kanóny						Vítejte na webových stránkách čtrnáctideníku METROPOL V jednotlivých sekcích webových stránek najdete údaje o čtrnáctideníku Metropol, jeho distribuci, možnostech inzercí, aktuálních vydáních atd.					Postava z Čapkovy Matky				
	Pružná forma železa											Zúrodnit pole setbou				
	Minulého roku											Kujný nerost Zánět sliznice				Známy český šlechtic
↓	Hračka s kotouči na provázku	Starší zájmeno Afrosiat					Grafické vyobrazení terénu	Velikán	Pult	NAPOVÍME: Úrda, ovum, Atala, urát, Abt, Spa, oro.	Lákadlo	Tvaroh z ovčí syrovátky	Symbol husitů Citoslovce rozpaků			
	Německý souhlas		Jméno Komenského Žlutohnědá barva							Mléčná dětská výživa				Italský zápor Patlanina		
	Španělský „zlato“			Německy „opat“ Jeho osoba						Srůb do dřeva Přezdívka Guevary				Tmel Popévek		
3														Řady stromů podél cest		
	Ochrnutí													Vodní pták		

Je těžké být rád na světě, když ti kručí v žaludku (Cervantes), bylo správné znění tajenky v minulém čísle. Pračku od firmy electrolux vyhrál Božena Watzkova, Ostružinova 3, 621 00 Brno. Pro úspěšného vylosovaného luštitel dnešní tajenky je připravena lednička od firmy Gorenje. Těšíme se na vaše odpovědi na adresách: Moravský Metropol, Tůmova 3, 616 00 Brno, nebo krizovkamorava@imetropol.cz (napište adresu a telefonní spojení, abychom vás mohli kontaktovat) nejpozději do 21.9. 2010. Přijemnou zábavu a hodně štěstí všem přeje redakce Metropolu.

SLEVA až 5000 Kč

NA NOVÉ, POVRCHOVĚ POŠKOZENÉ CHLADNIČKY, PRAČKY, MYČKY, SPORÁKY A KUCHYŇSKÉ VESTAVBY

VYSTAVENO 500 SPOTŘEBIČŮ

AEG Electrolux ZANUSSI

Electrolux

PRODEJ, OPRAVY, NÁHRADNÍ DÍLY

chladservis

Brno, Křenová 19 (bývalá Mosilana)

tel.: 543 235 156 • www.chladservis.cz

ZDARMA odvoz starého spotřebiče

Petr Koukal

Prý Vás čeká koncem září mezinárodní mistrovství ČR v badmintonu? Přibližte našim čtenářům, o co se jedná.

MMČR v badmintonu (30.9. - 3.10.) je vrchol domácí sezóny a jedna z mála možností, kdy se můžu ukázat českému divákovi. Těším se do Brna, protože k Brnu mám rodinný vztah. MMČR patří do seriálu světových turnajů a kdokoliv z celého světa se může přihlásit. Body z tohoto turnaje jsou rozhodující do žebříčku a jsou například pro mě rozhodující pro účast na olympiádě. Za rok odehrají několik turnajů, ale ty domácí jsou pro mě speciální, s větším tlakem a o to lepší výkon bych chtěl podat.

Přijedte se podívat na nejrychlejší raketový sport na světě, míček lítá přes 400 km/h a je to úplně jiné než jsou lidi zvyklí z dovolených. Uvidíte profesionální badminton s velkou mezinárodní účastí.

Letošní ročník budou chtít organizátoři (BC Jehnice - aktuální klubový mistr ČR) dostat více do povědomí nejen odborné sportovní, ale také laické veřejnosti. Proto na sobotu i neděli připravili různé soutěže pro diváky o hodnotné ceny, v neděli, kdy budou probíhat finálové zápasy, proběhne hlavní divácká soutěž o exkluzivní sportovní značkové hodinky. Každý divák, jehož vstupenka bude do soutěže vylosována, se bude muset o svoji výhru také aktivně zasloužit. Veškeré podrobné informace určitě najdete na www.mmcrbrno.cz. Předpokládá se účast 330 špičkových hráčů z téměř 35 zemí celého světa, rozhodně to tedy bude velmi prestižní podnik.

Čím Vás dostal badminton, není to

zase až tak známý sport? Jak se vlastně hraje?

Badminton mě dostal hlavně proto, že to hrál můj táta. Hrával to závodně. Táta je z Brna a už tehdy zde byla největší badmintonová liga. Takže mě už od dětství obklopovaly badmintonové rakety, míčky.

Dříve jsem dělal kromě badmintonu ještě atletiku a tenis a nevěděl, pro co se rozhodnout, ale asi nejvíc jsem vynikal v badmintonu, tak jsem se dál věnoval už jenom výhradně tomuto sportu. Možná by bylo lepší se rozhodnout pro atletiku nebo tenis, ale díky bohu za to, že je to tak, jak to je.

A jak se vlastně hraje?

Hraje se jenom uvnitř v hale, hraje se přes síť ve výšce 155 cm, hrají se dvouhry, čtyřhry i smíšené čtyřhry a badminton je jediná hra na světě, která se i na olympijských hrách hraje ve smíšených čtyřhrách. Určitě stojí za to to vidět, je to zajímavá podívaná, ženy vs. chlapi. A taky je badminton specifický díky míčku, který je z husího peří a nedokážu ani přesně popsat, jak zvláště lítá.

Jaké vlastnosti by měl mít hráč badmintonu?

Společenský, zábavný, chytrý,.... ne?-) Hráč by měl být rychlý, vytrvalý, obratný. Badminton je hrozně zvláštní v tom, že vám nesmí chybět žádná z vlastností, protože je to hned vidět. Proto ho mám rád. Hráč musí být univerzální sportovec. Díky tomu, že sem dělal dřív spoustu různých sportů, mi to teď pomáhá ve hře.

Máte nějaké svoje zvyky, talismany nebo něco bez čeho se při turnaji



neobejdete?

Určitě hodinky! Od malička sem blázen do hodinek a od malička hraji s hodinkami. Dnes už bez nich nedokážu hrát, asi mi to vyvažuje raketu, jak ji mám v pravý ruce :-)

Teď mi přibily 3 nové kousky od Invicty. Mám z nich velkou radost, protože jsou to opravdu zajímavé a originální kousky, hned mě ohromily. A už teď vím, že

nezůstane jenom u těchto třech :-)

Dokonce jsem byl společností Invicta osloven, zda-li bych se nestal tváří těchto značkových hodinek, což jsem téměř bez váhání přijal. Je to pro mě pocta a velmi si vážím toho, že moje jméno může být spojováno s originální značkou hodinek.

Byl jste i na olympiádě v Pekingu

v roce 2008, jak na tuto zemi a hry vzpomínáte?

Nejúžasnější životní ale i sportovní zážitek. V Číně jsem byl v minulosti již několikrát, takže země jako taková mě už tak nedostala, ale z pohledu sportovce jsem nemohl vytknout vůbec nic, užíval sem si to díky dokonalé organizaci a toho jak bylo o nás postaráno. Organizace bylo to, co mě vůbec nejvíc dostalo.

Jste střelec, mají hvězdy vliv na Vaši hru?))

Absolutně netuším, nikdy jsem se o to nezajímal. Ti co se o to zajímají, ale říkají že jsem ideální typ na individuální hru :-)

Co se Vám v životě povedlo a co zase až tak ne?

Jsem rád, že jsem se dostal v takovém sportu tam kde jsem, že můžu hrát a že to dělám, tak jak to dělám. A doufám, že budu ještě líp.

A nepovedlo se mi sklonit vrcholový sport se studiem a se vztahy. A mrzí mě to.

Jak se odraegujete po náročném turnaji? Chytáte ryby, přečtete si knížku, nebo se prostě jen vospíte?))

Mám rád víno, takže si dám dobré víno a mám rád klidný večer, s přáteli nebo i sám doma a bavit se o čemkoliv, ne o badmintonu. Nejsem ten večirkový typ, jak to v dnešní době bývá.

Co Vás ještě čeká do konce tohoto roku?

Kromě MMČR, což je pro mě vrchol tohoto roku, mě čeká ještě dalších 5 turnajů v Holandsku, Dánsku, Číně, Hong Kongu a Francii, na kterých bych rád uspěl. www.petrkoukal.com

Text: Dita Brančíková, Foto: Tino Kratochvil

Petr Šimek

Třicetiletý moderátor rádia si svoji cestičku ke slávě vyšlapává pomalu, ale pečlivě a svědomitě...



Ty jsi velký vtipálek, máš dobrou náladu a chuť vtipkovat pořád?

No, dnes už se na veřejnosti takhle projevují spíš jen ve společnosti dětí, protože ty jsou vděčné za jakoukoli blbinku, co provede dospělák. A protože mám málu neteř a synovce, tak mají

jejich rodiče ohromnou radost. Ale já myslím, že je tím zároveň učím otkat se do života. Je fakt, že klepání na dveře a pak bleskový úprk za roh není zrovna něco, co by mohli v budoucnu využít, ale třeba to, že synovec už po dvou měsících v první třídě uměl po-

depsat svoji mámu nebo že klukům ve třídě prodává doma stáčenou limonádu dva loky za dvě koruny, v tom mám hrdě prsty. Dobrou náladu si opravdu nechávám kazit jen málokdy. Ale to je dané tím co dělám a lidmi, kterými se obklopuji. Ti jsou zvyklí na to, že jsem moderátor, protože pro většinu lidí je to přeci jenom něco jiného než klasické povolání.

Jak vypadá tvůj obvyklý den?

Vlastně nedělám nic nadstandardního než zbytek světa, snad mám jen výhodu v tom, že když chci, tak nemusím vstávat příliš brzo. Ale stejně mám budíka na osmou, což zrovna dvakrát nevoní přítelkyni. Jako první zapínám rádio a notebook, abych proslídl internet, a pak se pokouším hýbat, protože jsem byl kdysi malý a tlustý, a to už se mi nechce. I tak ale vyhrála lenost a místo posilovny mám celou posilovací věž doma. Pracovat začínám vlastně až odpoledne, vysílám od 13 do 17 hodin, což je úžasné, protože mám pak čas na případné moderování akcí nebo kulturu.

Spousta lidí netuší, jak se vlastně takový moderátor na svoji práci připravuje, co to obnáší, můžeš to popsat?

Příprava vlastně probíhá pořád, protože základ je dívat se kolem sebe a pak o tom mluvit - o všedních věcech, co jsem zažil, kde jsem byl a co můžu doporučit ostatním. Před samotným vysíláním je pak ideální sednout si na půl hodiny k novinám a internetu a rozvrhnout si, kde se o čem zmíním. Při moderování je důležité představit si posluchače, jak vlastně vypadá, co v danou hodinu dělá a podle toho stavět obsah mluveného slova. A taky se držím co nejvíc pravidla, rady, kterou jsem dostal hned v začátcích: Mluv, jako když jsi s přáteli na drinku, takže naprosto jednoduše a stručně, protože posluchač poslouchá na půl ucha, a ty

ho nesmíš zahltit. Jinak muziku v každém rádiu má na starosti hudební dramaturg, takže moderátor do hudební složky nezasahuje, jen mluví.

Bylo těžké se dostat k tvému snu - moderování?

Jak se to vezme. Když mi bylo deset, s klukama jsme si hráli na rádio a natáčeli se na kazeťák. Pak mě to nějak přešlo, po maturitě jsem místo vojny šel umývat nádobí do kuchyně v nemocnici, pak k pásu do továrny... Tou dobou mě jeden můj kamarád přemluvil, abych se jel podívat na den otevřených dveří Rádia Vysočina - to bylo 8. října 2002. Jakmile jsem uviděl studio a moderátory, tak mě to okamžitě chytlo a totálně jsem tomu propadl. Doma jsem oznámil, že budu dělat v rádiu, domluvil jsem si hlasové zkoušky, natočil si promo CD se svým hlasem a když se nakonec z Vysočiny ozvali, začal jsem tam od října 2003 vysílat o víkendech. Po dvou letech jsem na chvíli utekl moderovat do Pardubic a teď už jsou to čtyři roky, co mluvím na Rádiu Bonton.

Máš v téhle oblasti ještě nějaké další ambice, nesplněné sny?

Já jsem od patnácti poslouchal Evropu 2, takže když jsem pak začal sám moderovat, cíl byl jasný. Sice se mi ještě nepodařilo se na Evropu dostat, ale mně to vlastně ani moc nevádí, protože na Bontonu je výborný kolektiv a potkáváme se nejenom v práci. A jinak bych samozřejmě jednou rád dělal i v televizi.:-)

Máš nějaký moderátorský vzor?

Dřívě to byl určitě Leoš Mareš, protože toho jsem poslouchal od jeho začátku na Evropě 2 a vždycky mě bavil a baví mě i v televizi. Ale tam už je daleko víc těch, kteří pro mě znamenají nějakou metu, třeba Marek Eben. V rádiu dneska už vyloženě vzor nemám, spíš by mě možná bavilo předávat svoje zkušenosti dál.

Neláká tě třeba i herectví nebo hudební kariéra?

Zpívání určitě ne, i když jsem chodil dokonce do hudební školy na sólový zpěv, ale herectví bych rád zkusil. Opravdu obdivuju lidi, co hrají divadlo, protože tam nevezmete nic zpátky, a když herec dokáže být tak přesvědčivý, že ho lidé během jeho kariéry nezaškátulují, tak má můj obrovský obdiv. Mám výborného kamaráda, moderátora a herce Petra Vágnera, a ten mě naučil mít divadlo raději než kino, za což mu moc děkuju!

Ty máš ale ještě i spoustu dalších zájmů a koníčků...

V první řadě je to moje práce, mám opravdu štěstí, že dělám to, co mě baví a křivky poslechovosti neklesají. S tím je spojená muzika, bez které bych asi nefungoval. Je fajn, že čím má člověk víc rozumu, tím míň je vyhraněný vůči hudebním stylům. Já preferuju hlavně funky a dál už opravdu všechno, i tu dechovku, když na to přijde. A pak už mě zajímají jen koničci pod kapotou. Sice vůbec nemám bohatý vozový park, ale zato jsem si k narozeninám nadělil obrovský stejně starý luxusní mercedes a s tím si rozumíme. No, a když se nevozím v něm, tak alespoň na kole po kopcích rodné Vysočiny anebo skrz obrazovku ve formuli 1. To je vlastně další zatím ještě nesplněný sen. Sice jsem už v monopostu seděl, ale neměl jsem tu čest se projet. Vůbec nejlepší by bylo, kdybych závodil s formulí, závod přímo moderoval a komentoval a za to všechno dostával peníze. Moje máma na takovéhle řeči jen reaguje poklepáním si na čelo a konstatováním, že jsem pořád jako malé dítě, ale to je dobře. Však se taky budu snažit, aby jí tohle hodnocení vydrželo co nejdéle.:-)

Text: Dita Brančíková, Foto: archiv Petra Šimka

Zahrada v září stále září

Září je měsíc vhodný jak na sklizeň, tak na výsev. Proto honem na naši zahrádku udělat „průzkum“, jak na tom letos jsme. Musíme toho ještě hodně stihnout, než nám začne sněžit!

Dům, byt a zahrada

Léto je pryč a záhonky dřívě plné květin se pomalu, ale jistě začínají připravovat na podzim. Ale máme-li například podzimní astry a slunečnice, japonské sasanky nebo pupalky, tak ty všichni ještě stále pěkně kvetou. Z nižších druhů to jsou třeba hořce a některé druhy rozchodníků. Jakmile začnou žloutnout listy mečičkám, musíme je sklízet. Nastal jejich čas. Z vlhka by se mohly do hlíz přenést houbovitě nemoci. Po jejich

vyjmutí nejprve odloíme nadzemní část, podzemní necháme oschnout a pak ještě oddělíme zbytky staré hlízy a kořeny. Drobné hlízky uložíme v nevytápěném sklepe do vlhkého písku. Mnozí z nás si během léta založili novou skalku a nyní pro nás nastává vhodný čas osadit dosud prázdná místa novými rostlinkami. Když se dáme do sázení, pamatujeme také na trvalky a dvouletky kvetoucí z jara. Už teď musí

do země. Stejně jako cibulky narcisů, bledulí, sněženek, ladoněk a krokusů. Pěstujeme-li zeleninu, tak v září sklízíme Sklizeň se rajčata, okurky, salát, mangold, celer nebo květák a další druhy košťálové zeleniny. Ze záhonků, které jsme oseli v předchozích měsících jarní cibuli, špenátem, polníčkem aj., je třeba pravidelně odstraňovat plevel, který zvláště v deštivých dnech bujně roste. Pozornost zaměříme také na růžičkovou



V PŘÍRODĚ JAKO DOMA
DOMA JAKO V PŘÍRODĚ



MINERÁLNÍ IZOLACE Z PŘÍRODNÍCH MATERIÁLŮ

- zlepšuje kvalitu vzduchu v interiéru*
- neobsahuje formaldehyd, fenoly a akryláty
- zateplí, ochrání před hlukem, požárem a vlhkostí

* V POROVNÁNÍ S PŮVODNÍ GENERACÍ SKELNÉ MINERÁLNÍ IZOLACE KNAUF INSULATION

www.ecose.cz

www.knaufinsulation.cz

KNAUFINSULATION
čas chránit energii

with **ECOSE**
TECHNOLOGY

SOUTĚŽ POZNEJTE S NÁMI PŘÍRODNÍ KRÁSY FINSKA SOUTĚŽ

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

Soutěžte online na www.ecose.cz

INZ_MMG_0035

Výprodej elektrocentrál Honda

HONDA
POWER EQUIPMENT

Podzimní výprodej vybraných typů originálních elektrocentrál Honda pro každého, kdo nemá přístup k elektrické zásuvce.

KUTILOVÉ, STAVEBNÍCI, ZÁCHRANNÉ SLOŽKY, KARAVANISTÉ

Typy elektrocentrál	stará cena	výprodejová cena
Odhlučňená EU 10	29 990 Kč	24 990 Kč
Odhlučňená EU 20	39 990 Kč	34 990 Kč
Jednofázová EC 2000	17 990 Kč	16 990 Kč
Jednofázová ECM 2800	27 990 Kč	26 990 Kč
Elektronická regulace EM 5500CX1	47 988 Kč	43 990 Kč
Třífázová ECT 7000 F	47 988 Kč	42 990 Kč*
Třífázová ECMT 7000	70 578 Kč	64 500 Kč

Autorizované prodejce elektrocentrál Honda najdete na www.hondastroje.cz

Výprodej trvá od 1.10 do 31.10.2010 nebo do vyprodání zásob.



kapustu vysazenou v pozdějším období. Jestliže dosud nemá vyvinuté žádné růžice, zalomíme ji růstový vrchol, aby veškerou energii soustředila do vývinu plodů. Když si pospíšime s vyséváním ředkvičky, budeme ji moci sklízet ještě v říjnu. Kromě ní můžeme začít také s výsevem špenátu, kopru, řeřichy zahrádní a salátové routy. První podzimní měsíc je rovněž vhodný pro výsadbu česneku. Nebudeme ho však dávat na stejné místo, kde naposledy rostl. Pauza na regeneraci půdy by měla být alespoň 4 roky. Česnek rovněž není vhodné sázet na záhonek po cibuli. Pro případ chladného počasí si připravíme fóliové kryty, abychom mohli záhonky kdykoliv zakrýt.

Ovoce překvapí bohatou úrodou

V ovocné zahrádce na nás bude čekat pravděpodobně největší sklizeň roku. Pokud je to možné, trháme jablka ručně a se stopkou. Při skladování déle vydrží. Použijeme-li sítko, asi se nám to nepo-

daří a navíc se nám při trhání mohou otlouct. Takové plody je pak třeba co nejdříve zkonsumovat nebo zpracovat do kompotů. Při sklizni švestek si dáme pozor, zda nejsou napadeny šárkou. Poznáme to podle skvrn na povrchu a červeného zbarvení uvnitř napadeného plodu. Ten pak není sladký a má nepříjemnou chuť. Při slabším výskytu se připravíme na jarní postřik, při silnějším raději vykopeme celý strom a dřevo spálíme. Jahodníky můžeme ještě naposled důkladně pohnojít, právě v tomto období se u nich vytváří základ květních pupenů a ty jsou předpokladem další dobré úrody. Začátkem měsíce vylámeme nově vyrostlé výhony v paždí listů u vinné révy. U ostružiníku se z nově vyrostlých výhonů ponechává 4 až 6 nejsilnějších, které vyvazujeme k drátěnce. Postranní, které z nich vyrostly, odstraníme.

Text: DiD, s využitím serveru

www.tvujdum.cz

Foto: archiv

Domov řízený počítačem?

Rychlý rozvoj moderních technologií se promítá do všech odvětví lidského života. Výjimkou není ani stavebnictví. I sem přicházejí technologické novinky, o kterých se dříve nikomu ani nesnilo.

Trendem posledních let se tak mohly stát inteligentní domy. A v čem je takový dům lepší? Svým majitelům je schopen ušetřit čas i peníze a život v domě maximálně zpříjemnit. Říkáte si, co takový dům dokáže, co člověk neumí?

Využití moderních technologií je například pro velké kancelářské budovy či moderní bytové komplexy velkým ulehčením a v poslední době se tak stávají automaticky součástí návrhů. V této části stavebnictví se již technologie zabydly. Oproti tomu u menších staveb a rodinných domků, kde nemá investor zdrojů nazbyt, jsou zatím spíše snem než skutečností. Přitom inteligentní dům svým majitelům dokáže peníze uspořit a za několik let se tak prvotní investice vrátí. A v čem vlastně spočívá to kouzlo?

Inteligentní budova je vybavena centrálním

řídícím systémem. Ten dokáže podle vašich aktuálních přání či přednastavených požadavků ovládat teplotu v místnosti (ventilaci, topení, klimatizaci), intenzitu umělého osvětlení v návaznosti na denní světlo (včetně žaluzií), bezpečnost budovy i požární alarm. U kancelářských budov je například velice užitečnou funkcí možnost kontroly přístupu do budovy, kdy je systém schopen identifikovat osoby s povolením a pustit je dovnitř. Úspora spočívá hlavně v koordinaci vytápění, chlazení, větrání a zastínování oken. Systém například dokáže detekovat otevřená okna a přestane tím pádem v místnosti topit. Nebo pokud je venku příliš teplo a místnost vyhřívají paprsky skrz velká okna na vyšší než zvolenou teplotu, automaticky jsou použity žaluzie pro mírné zastínění a zvýší se intenzita umělého osvětlení.

Výhodou je také jednoduché ovládání celého domu najednou, nebo funkce přednastavených režimů a postupů. Pokud ráno do práce vstáváme v 7 hodin, nastavíme si automatické otevření žaluzií na tuto hodinu a probudí nás příjemné ranní sluníčko. Nejnovější systémy také dokáží na nastavenou hodinu spustit rádio a zapnout třeba kávovar. V určený čas se spustí i topení – ideální je přece přijít z práce už do vyhřátého. A třeba zavlažování? Říkáte, že už ho automatické máte? To ano, ale lepší přece je, pokud zalévá jen když neprší a ne každý den. To už jsou systémy také schopny rozpoznat – vždyť přece sledují předpověď počasí.

Pomoc přichází vhod také při odchodu z domu, kdy systém sám zkontroluje vypnutí spotřebičů, zavření oken, zhasnutí veškerého osvětlení apod. a my můžeme pomocí jednoho tlačítka vše vyřešit a nemusíme tak projít obvyklé kontrolní kolečko.

Úspor času i peněz nabízí tyto systémy mnoho a kloví, třeba se v budoucnu stanou základním vybavením každého domu či bytu. Měli bychom se proto s nimi naučit dobře zacházet, abychom jednou nestáli před svým domovem a nepřemlouvali ústřední počítač, že opravdu máme právo vstupu.

Text: SiS

Malý byt nesmí být přeplácáný

Tentokrát si pro nás připravil Ivan Šablatura několik tipů a rad na to, jak si jednoduše, efektivně a s minimálními náklady předělat byt. Jako ukázka nám poslouží byt kamaráda Braňu Poláka. Ten se přestěhoval a potřeboval pomoci se zařízením. Stěhoval se, lépe řečeno doslova a do písmene se přesouval z jednoho bytu do druhého ve stejném domě, na stejném patře. Protože Braňo nechtěl kupovat nový nábytek, musel se „popasovat“ s problémem, jak do nového prostoru naskládat stávající vybavení. A jak tomu celému dát novou fasádu.

Obývací pokoj s motivem zebří kůže
Braňo se přestěhoval a chtěl nějakou změnu. Protože však už měl nakoupený nábytek, musel se zaměřit na jednoduché, ale efektivní doplňky, které jak se říká, udělaly velkou parádu za pár korun. Do obývacího a zároveň jediného pokoje jsem zvolil tapetu s motivem zebří kůže. Tato tapeta působí velmi exoticky, ale díky použité hnědé barvě i velmi příjemně a útulně. Abych zachoval zvířecí motivy v bytě, tak do chodby jsem taktéž zvolil tapetu, která je velice decentní a až zblízka je vidět že se jedná o reliéfový potisk krokodýlí kůže. Její perletový odlesk dodává tapetě luxusní vzhled.

Orientální dekorace ano, ale vyvážené!

Braňo je velký cestovatel a styl jeho bytu dotváří dekorace z exotických zemí, které navštívil. Některé zajímavé kousky jsem však musel raději schovat, protože jeho malý syn zrovna začíná chodit a když se přezene po bytě, je to jak malé tornádo. Jiné jsem rozmístil po bytě tak, aby celek působil harmonicky.

Kuchyně s tulipány

Nejmenší změnou prošla kuchyně. Ta je orientovaná na východ a tak po ránu zde svítí krásné sluníčko. Abych zachoval tuto nádhernou atmosféru, nechal jsem stěny čistě bílé a doplnil jsem je jen velkými tulipány, které jsem vystříhl z velkoformátové tapety a nalepil je podél celé stěny kuchyně. Působí to čistě a svěže a nabudí po ránu příjemnou at-



Zebří kůže a pštrosí vejce působí exoticky

mosféru.

Zelená terasa dobíjí energii

Braňově nádherné ranní snídani v kuchyni konkuruje snad už jen odpolední káva na terase, která je orientovaná na západ. Snažil jsem se ji osázet květy tak, aby výsledný efekt nepůsobil přeplácáně. Vhodně zvolené květy vám budou kvést po celé léto, ale i jaro a podzim a stálezelené rostliny zase udělají parádu v zimě, když je všechno bílé nebo šedé a ponuré.

A co říci na závěr? Tento sice malý, ale citlivě předělaný byt, dává každému návštěvníkovi jakýsi pocit klidu a pohody. A ten se v centru Prahy hledá těžko, co si budeme povídat :-). A proto se nebojte oslovit designéra nebo člověka, o kterém víte, že má na tyto věci vkus. Nemusí to totiž stát ani moc peněz a jako v tomto případě je výsledek k nezaplacení :-)

Pěkný podzim s Metropol
přeje Ivan Šablatura,
Foto: Jiří Zach, Ivan Šablatura



Předstín s velkým zrcadlem a košem na prádlo



Terasa rozkvetlá květinovou výzdobou



Tapeta s tulipány působí čistě a svěže

16. – 19. ZÁŘÍ ODEČÍTÁME NA VŠE

20%^{*}

sazbu DPH

SEDACÍ SOUPRAVA VE TVARU U

- provedení: látka s efektem broušené kůže
- barva: melonová
- rozměry: š/v/h: 215-324x94x87 cm
- rozkládací na lůžko (117x270 cm)
- možnost pravé i levé varianty
- výběr potahových látek za příplatek

ÚLOŽNÝ PROSTOR

ROZKLÁDACÍ NA LŮŽKO



stará cena 23.999,-
po odečtení 20% DPH - 4.000,-
19.999,-

KŘESLO

- provedení: látka s efektem broušené kůže
- barva: melonová
- rozměry: 100x94x87 cm

06890008-31

stará cena 4.999,-
po odečtení 20% DPH - 834,-
4.165,-

LOŽNICE

- postel: 180x200 cm
- šatní skříň: 225x210x58 cm
- pár nočních stolků: 42x41x35 cm
- provedení: dekor francouzský ořech / bílá
- se zrcadlem, bez matrace a roštu
- možnost výběru barvy předních ploch a korpusu, variabilní program

03100233-00

stará cena 11.999,-
po odečtení 20% DPH - 2.000,-
9.999,-

* ve dnech 16. – 19. září 2010 Vám z každého nákupu odečteme hodnotu sazby 20% DPH. Příklad: Prodejní cena 10.000,- Kč, hodnota 20% DPH = 1.666,66 Kč. Sleva se nevztahuje na akční a již zlevněné zboží, elektrospotřebiče a plánované kuchyně. Akce platí pouze na nově uzavřené zakázky.

DPH

WWW.ASKO-NABYTEK.CZ

ASKO
NÁBYTEK spol. s r.o.



„Bože, ten čas leti,“ povzdychla jsem si poslední srpnový den, při neustávajícím dupotu a vrískotu malých raubířů zdivočelých prázdninami, u nás v domě. „Ještě že už jim začíná vojna zvaná škola.“

Vojna jako řemen však nastala i mému 10-ti měsíčnímu synkovi Teďíkovi. A to dokonce o pár měsíců dříve, než rozjiveným školákům. Když jsem nastoupila do práce, dostal se můj andílek do spárů babičky, která mu zavedla režim, no co vám mám povídat, hotovou execirkou jako ve Švejkovi. Pro ilustraci: v 6,00 má moje zlatičko budíček. Naštěstí dobrovolný, neboť je ranní ptáček. Někdy aktivně vstává i v 5,00, kdy my ostatní jsme ještě v mráčkách. Pak mu babi vymění plinku a nastává exekuce jako na Staromáku. Umyje, nebožátko moje, studenou vodou, aby se prý otužoval. Učesá mu 25 chloupků na hlavice na pěšinku!!!, tak, jak česávala kdysi svého synka před třiceti lety. Donutí ho, vyčistit si své 4 zuby kartáčkem. On u této procedury dává

přednost konzumaci zubní pasty Perličky. Následuje převléknutí do pracovního úboru a botiček s gumovou podrážkou, aby se, broučinek můj malý, nepřízřibil při běhání po bytě. A pak si můj diamantek, jak mu také říkám, smí sám na ovladači spustit televizní program pro miminka zvaný „bebe“ a sledovat svého oblíbence opičáka „Bobo“ a medvídku „Mimo“ při jejich alotřích. Nevěřila jsem tomu, že batolata tuto stanici milují, jak nám sdělil UPC pracovník, ale je to tak. Měl svatou pravdu. Zvířátka v krátkých hudebních epizodách řádí, tancují a Teďík s nimi. S dudlíkem v puse se pohupuje v rytmu melodii v kolenou a mává ručičkami. Nesmlouvavá babička mu však po chvíli jeho „drogu“ nemilosrdně vypne a Teďula musí cvičit. Nejdříve řve jako tur a chce svého Boba zpátky, ale nakonec je zpacifikován a cvičení pro miminka si odkrotí bez dalších protestů. Když dožuluá krajíček chleba a vypije mléko z láhve, chvíli leluje. V totíž, co ho čeká. Úklid domácnosti, stlání, zametání,

věšení prádla a takové ty ponižující práce pro chlapa. V nestřežených okamžicích proto nejraději mačká všechny knoflíky a čudlíky, co jich je v bytě, aby například babičce vypral opakovaně již vyprané prádlo, zastavil chod myčky nebo si nahrával potají na video svoje opičáky v mnohahodinových pořadech. To proto, abychom my dospělí, měli co mazat a mohli si vůbec na video co nahrát. Jo, jo babi, to máš za to! V domácích pracích ho babička vyrezírovala tak, že vyniká v profesionálně rychlém šmudlení myčky

papírovým ubrouskem, do které se pak snaží zarputile vlézt a podívat se jí na střevo. Také v kramření, vyklizení hrnců a kastrálků či botiček z botníků a svých obleček ze spodních šuflat skříně je mistr. Zřejmě inspirován opicemi, leze z gauče na gauč jako veverka a vytrvale odmítá jíst vsedě. Má-li být můj miláček nakrmen, musí být nejprve polapen a to je věc, která babičku vyvádí z míry. Tak mně občas přijde na mysl, že neexekčuje ona Teđulu, ale že je tomu přesně naopak.

Dita Brančíková

Moře vysočiny a dětský ráj

Tip na výlet

Českomoravská vrchovina je známá především svou nádhernou čistou přírodou. Přijíždějící návštěvníci a výletníci bývají ohromeni hlubokými lesy, skalnatými vyhlídkami, chladnými průzračnými rybníky, svěží trávou na loukách a vlastně celou krajinou, která je bezesporu nádherná.

Však při pohledu k dalekému obzoru se krajina rozverně vlní, a my si s radostí všimneme, jak pečlivě se pole střídají s pastvinami – zlatou barvu obilí tak střídá veselá zelená a jen místy je pravidelný károvaný vzor narušen. To když se jej rozhodne doplnit svou linkou křivolaká silnička lemovaná alejemi starých stromů. Tyto tmavší hadi pak vedou naše oko a my se tak chvílemi sluníme mezi obilím a hned zase mizíme mezi stromy hlubokých mokřadních lesů.

Náš dnešní výlet na Vysočinu má za cíl přesně takové lesy. Hluboké a šťavnaté, plné borůvek a veselých ptáčků poletujících mezi korunami stromů. Takové je totiž okolí rybníku Velké Dářko, který leží jen nedaleko města Žďár nad Sázavou, v údolí u obce Škrdlovice.

Velké Dářko je se svou rozlohou 205 h největším rybníkem Českomoravské vrchoviny a není tak divu, že bývá nazýváno „Moře vysočiny“. Rybník byl založen už v roce 1480 a dříve byla voda z něj používána především k pohánění mlýnu, hamrů a pil na toku řeky Sázavy. Dnes už rybník slouží pouze k rekreačním účelům. Na jeho březích nalezneme u písčiny pláží chatky, kempy, Jacht Klub i půjčovny loďek. Díky dostatečné velké rozloze a větrné povaze Vysočiny je rybník velmi oblíbený u

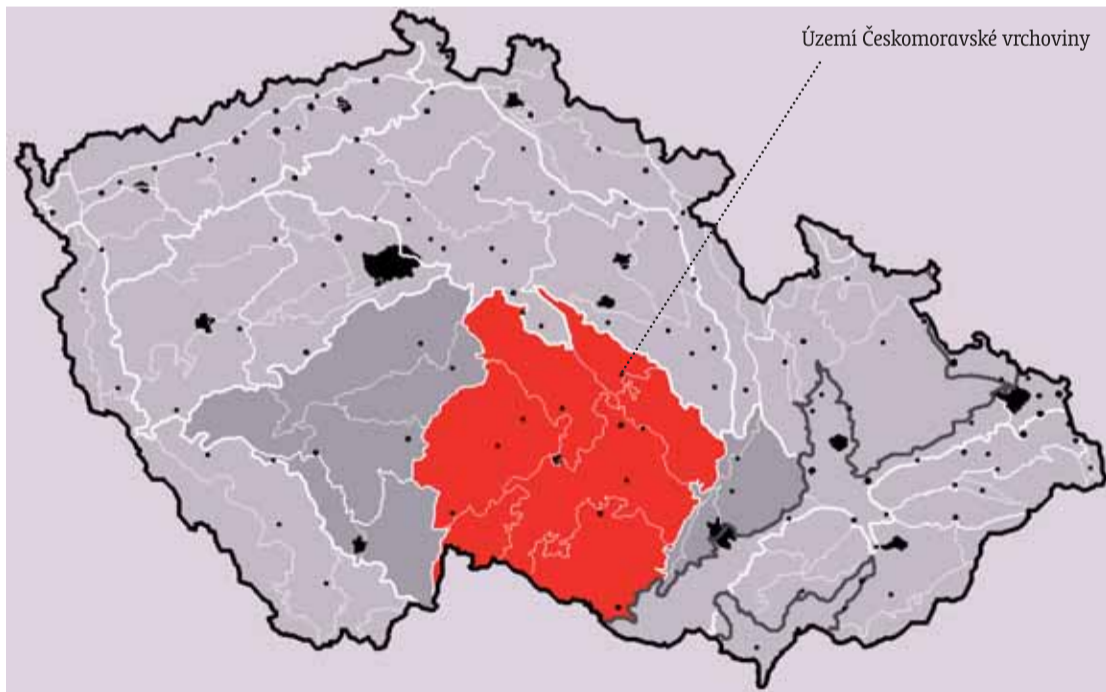


Krásná a čistá příroda, tak na vás dýchne Českomoravská vrchovina

informačních tabulích. Dozvíte se tak zajímavosti nejen o místním ptactvu nebo lesním hospodaření ale hlavně o rašeliništích, kolem kterých budete procházet. Nastoupit na stezku je možné ve Škrlovicích, Radostíně a Karlově. Právě Karlov je však pro start nevhodnější, protože zde stezka začíná branou do bývalé jelení obory. Procházet budete přírodní rezervací chránící rozlehlé močály a významná rašeliniště s výskytem porostů borovice blatky, břízy pýřitě a rašeliničků.

Pokud na výlet jedete s dětmi, doporučujeme vyrazit od rozcestníku u Velkého Dářka po červené turistické znače

vyhlášený dětský ráj – přírodní zábavní centrum se spoustou dětských atrakcí. Areál nabízí nepřeberné množství prolézaček, houpaček a dřevěných kolotočů a u dětí velmi oblíbený „ráj zvířátek“, kde si mohou bez obav prohlédnout kozy, malá čínská prasátka a ve voliérách i několik druhů ptáků. Zlatým hřebem pro dětské návštěvníky a nejednoho tatínka je pak funkční mini-železnice. Ta je skutečně malou napodobeninou, na trase 300 metrů jsou výhybky i semafore, přejezd a malé nádraží. Vláček s dětmi dokonce projíždí tunelem. Pro starší děti jsou připraveny motorové mini-čluny na vodě, projíždky na čtyř-



Území Českomoravské vrchoviny

příznivců windsurfingu a jachtingu. A to je teprve v létě podívaná, při procházce kolem břehů. Jak se barevné plachty prohánějí po hladině, kolem jen hustý les. Vše je zalité sluncem a na cestu vám zpívají šplouchající vlnky.

Vlhké rašelinné lesy v okolí Dářka jsou rájem houbařů, ale na své si tu přijdou i milovníci pohodlných procházek. Okolo rybníka vede v lesích naučná stezka dlouhá dvanáct kilometrů. Cesta je vhodná pro pěší turisty, kterým představí místní specifika na patnácti

směrem přes hráz na Polničku. Na hrázi si užijete nádherných výhledů na vodní hladinu a dál budete pokračovat procházkou příjemným lesem. Cesta není náročná a velká část je zpevněná a tak vhodná i pro cyklisty. Cestou na Polničku minete břehy Nového a Kamenného rybníka, dokonce budete procházet údolím zatím malé říčky Sázavy. A konečně nás cesta zavedla ke Stříbrnému rybníku na okraji Polničky. K občerstvení tu zve restaurace Salón expres Vagón, na kterou navazuje místní

kolkách nebo stolní tenis a pro rodiče bohatý výběr občerstvení. Pokud k Dářku vyrazíte, určitě se nudit nebudete, terén je vhodný pro snadné procházky s dětmi a v okolí je i dostatek cílů pro cyklisty. Navíc na Dářku probíhá i hodně sportovních a zábavních akcí. Kromě pálení čarodějnic, country večerů a netradičních letních vánoc, můžete navštívit i závody dračích lodí a další akce.

Text: Simona Stolařová, Foto: archiv

SLEVA 55%
OKNA - DVEŘE • PLAST • DŘEVO • HLINÍK

OKNOSTYL
DOKONALÁ OKNA

GARÁŽOVÁ VRATA - PŘÍSLUŠENSTVÍ

BRNO Veslařská 103 733 715 144	ZLÍN Tř. Tomáše Bati 5146 733 715 145
BRNO Bayerova 23 774 635 606	BLANSKO Masarykova 14 775 872 704
TIŠNOV Brněnská 185 775 872 702	ŽDĀR NAD SÁZAVOU Strojírenská 371 731 501 744

KOMPLEXNÍ REŠENÍ POMŮZEME VAM SE ZISKANÍM DOTACÍ

PROVÁDÍME ZATEPLENÍ FASAD S PLNYM ČERPÁNÍM DOTACÍ

www.oknostyl.cz
Kontejnerová doprava, zemní práce LEVNĚ tel.: 775 872 690

Pohádka se vrací

Ruská filmová pohádka Mrazík tvoří po léta neodmyslitelnou součást českých televizních vánoc. Každoročně dokázala přilákat ke sledování miliony našich dětí i jejich rodičů a patří po generace k nejoblíbenějším pohádkám vůbec. Obrovská popularita této pohádky se stala inspirací k jejímu přepracování do podoby pohádkového muzikálu na ledě. Turné v sezoně 1998 - 1999 a 1999 -2000 proběhlo s famózním úspěchem a rozpoutalo úpinou „mrazikománii“.



Po deseti letech od premiérového turné nastal čas pro znovuvvedení pohádkového muzikálu na ledě Mrazík, neboť dorostly nové generace dětí a vzhledem k minulému úspěchu se dá očekávat opět vysoká návštěvnost a ohlas. Celý projekt je zaměřen především na rodinu jako celek. Rodiče si připomenou notoricky známé, kouzelné dílko, z něhož často dokonce citují a dětem tato klasická pohádka, umocněná atraktivností zpracování, vyplní mezeru v současné nabídce produkci pro malé diváky. Pochopitelně, že po desetileté pauze dozná představení celou řadu změn, neboť vývoj techniky a technologií se

řítí překotně k novým a novým možnostem jevištního ztvárnění. Představení je naprosto unikátní, poprvé bude použito animovaných videoprojekcí do ledu a na velké promítací plátno. Takže na plátně se objeví například krajina s vesničkou, která se jako ve filmu přiblíží až na chaloupku, z jejichž dveří vyjede na led Marfuša. Nebo Ivánek z Nastou budou tančit svůj milostný duet na povlávající louce s vlčími máky atd. Zkrátka všechna prostředí a celá scéna budou tvořeny pohyblivými obrazy jak na ledě, tak na obrovském plátně. Je opravdu na co se těšit. Některá choreografická čísla budou nová a celý příběh bude ještě věrnější předloze - ruské filmové pohádce s důrazem na pohádkovost, komiku a větší dynamiku. Více postav bude bruslit na ledě, baba Jaga skončí opravdu v rozžhavené peci a dědeček Hříbeček se bude schovávat Ivanovi opravdu v lese, ale nebojte se, slavná čísla například Loupežníci, Chorovod a další zůstanou zachována. Regionální noviny Metropol jsou mediálním partnerem výpravné, léty prověřené zimní pohádky. (met)

Účinkují

Jiřina Bohdalová jako vypravěčka, Ivánka zpívá Karel Gott, mluví Michal Dlouhý. Nastěnku zpívá Iveta Bartošová, Marfušu zpívá a mluví Věra Špinarová, Mrazíka zpívá a mluví Vladimír Kratina, Babu Jagu živě hrají Martin Dejdar, Vilda Čok a Ivo Marták. Bruslí nejlepší bruslaři Čech a Slovenska v čele s párem Kateřina Beránková a Otto Dlabola.

TURNÉ MRAZÍK 2010

9. 10. – 10. 10. 2010	Frydek Místek
22. 10. – 24. 10. 2010	Pardubice
29. 10. – 31. 10. 2010	Liberec
4. 11. – 7. 11. 2010	Zlín
12. 11. – 14. 11. 2010	Brno
19. 11. – 21. 11. 2010	Č. Budějovice
26. 11. – 28. 11. 2010	Karlovy Vary
3. 12. – 5. 12. 2010	Olomouc
10. 12. – 12. 12. 2010	Plešň
17. 12. – 19. 12. 2010	Praha Tesla aréna