

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

MY FACE

ČTENÍ PRO VOLNÝ ČAS
Z BLANENSKA A BOSKOVICKA

LEDEN 2016

ZDARMA



PRVNÍM MIMINKEM NOVÉHO
ROKU BYLA ANIČKA Z NĚMČIC

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



NABÍDKA, CO MÁ ŠTÁVU

ŠKODA Yeti Fresh



Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozů Yeti Fresh: 4,5–5,8 l/100 km, 118–137 g/km

ŠKODA Yeti Fresh. Pro běžný den i volný čas.

Zaujme Vás atraktivní vzhled vozu s 16" koly z lehké slitiny Helix, dvouzónová klimatizace Climatronic, rádio Swing s Bluetooth, zadní parkovací senzory a mnohé další. Cena již od 420 890 Kč včetně 5leté záruky v rámci paketu Mobilita Plus. Při financování se ŠKODA Financial Services získáte jako bonus ŠKODA Předplacený servis ve variantě Standard.

V našem autosalonu Vám naservírujeme akční nabídku Fresh i u vozů Citigo, Rapid, Rapid Spaceback a Octavia. Navštivte nás a poznejte je osobně během testovací jízdy.

skodafresh.cz

ŠKODA Financial Services

Vaši autorizovaní prodejci vozů ŠKODA:

AUTOS, spol. s r.o.
Palackého 157
679 72 Kunštát
Tel.: 516 462 180
www.autos-kunstat.cz

AUTOSPOL, s. r. o.
Náměstí 9. května 1
680 01 Boskovice
Tel.: 516 452 105
www.autospol-boskovice.cz

IV 22.-24.7. 2016

MOTOSRAZ

VODĚRÁDY AREÁL POD LESEM

WOHNOUT / ARAKAIN
RYBIČKY 48 / ZAKÁZANÝ OVOCE
UKULELE TROUBLEMAKERS / SAGITTARI
MANIAC / NÁHODNÝ VÝBĚR / BLACKSTARS BAND...



ONLINE PŘEDPRODEJ
OD 1.12.2015
do 31.12.2015 2denní vstup
jen za 249,- Kč

do 31.3.2016 299,- Kč / do 30.6.2016 349,- Kč / od 1.7.2016 399,- Kč

V PRODEJI POUZE 1500 ks VSTUPENEK
VÍCE INFO NA

www.kiliangang.cz



EDITORIAL



Pětka na konci letopočtu se změnila na šestku a máme tu nový rok 2016. Jaký bude? Komu se uplynulých 365 dnů vydařilo, určitě si přeje, aby jeho radostné a šťastné chvíle a okamžiky pokračovaly i letos. Kdo naopak zažil zklamání, smutek a všechno nevyšlo tak, jak si představoval, vkládá naděje do následujících měsíců a doufá, že bude líp.

Věřte, že bude! Není to jen planá fráze, ale víra opravdu hory přenáší. Ať už věříte v cokoliv, pozemského nebo nadpozemského, běžte si za tím, co si přejete a neztrácejte naději ani tehdy, když výsledek nepřichází tak rychle, jak byste si představovali. Ono to vždycky přijde! A i delší čekání má něco do sebe. Alespoň si pak věci, lidí nebo jen okamžiků více vážíme.

Hned v lednu vám MyFace přináší novou porci zajímavého čtení. Na hlavní rozhovor jsme se tentokrát sešli se skvělou lektorkou meditace a osobního rozvoje Zuzzi Husarovou. Její příběh vás určitě zaujme. Představíme vám fotografa Davida Podrabského a skvělého hendikepovaného cyklistu Ivo Koblasu, nebo nový projekt úspěšného podnikatele Vlastimila Chládky. Dozvíte se, že blanenská rodačka Kamila Horáková vyhrála nejtěžší lyžařský závod světa i to, že v Brně funguje skvělý obchod pro ženy a dívky.

Pozveme vás do divadla, představíme nový zajímavý obor Střední školy gastronomické v Blansku i lyžařský areál v Hodoníně u Kunštátu.

Pokud přemýšlíte, kam v lednu vyrazit, máme pro vás spoustu tipů. Nechybí zajímavé recepty, přehled novinek na knižních pultech, přidali jsme už tradičně rady z oblasti životního stylu a mnoho dalšího.

Příjemné chvíle při čtení lednového čísla časopisu MyFace vám přeje

Pavel Šmerda, šéfredaktor

ŠVANCIOHO SLOUPEK



Máme tu rok 2016, ale já bych se v úvodu ještě rád ohlédl za 365 dny, které se nedávno staly minulostí. Rok 2015 byl pro mě

hodně zlomový. A to jak v osobním, tak i sportovním životě. Ukončil jsem profesionální fotbalovou kariéru, podařilo se mi společně s fanoušky oživit lužánecký stadion, dcera šla do první třídy, našel jsem si novou lásku... To všechno jsou události, které se mi nesmazatelně zapsaly do života a naplnily mě pocity štěstí.

Za úspěšný rok jsem velmi rád, na druhou stranou nechci usnout na vavřínech. Chci být dál dobrý přítel, táta, fotbalista a věnovat se práci a projektům. Ať už jsou to zápasy za Lužánkami nebo kulturní akce. Dnes už mohu také říct, že budu dál pokračovat ve své amatérské kariéře. Těším se tedy i na jaře na zápasy v Blansku a v Tišnově. Doufám, že se mně bude dařit, abych byl platným členem týmů, společně s klukama budeme úspěšní a tím přilákáme do ochozů co nejvíce diváků.

V roce 2016 budu také pokračovat ve své práci ve Zbrojovce Brno. Mám se stále co učit, abych byl klubu platný. Už proběhlo tiskem, že plánujeme další fotbalovou událost za Lužánkami. Jestli tam Zbrojovka přivítá Rapid nebo jiný evropský klub, nemůžu ještě v tuto chvíli říct, ale vím a mohu fanouškům slíbit, že být v přátelském zápase, určitě se Zbrojovka za Lužánky vrátí. Minimálně tím opět upozorníme vedení města, že výstavba nového stadionu je nutností a lidé tam budou na fotbal chodit. Plánujeme i jeden velký koncert. O koho se bude jednat, si ještě chvíli nechám pro sebe.

Na závěr svého úvodního letošního povídání bych rád popřál všem čtenářům MyFace hodně zdraví a štěstí, aby je naplňovalo to, co je baví. Krásný rok 2016 vám přeje

Petr Švancara



4-7

MEDITÁTORKA A LEKTORKA OSOBNÍHO ROZVOJE ZUZZI HUSAROVÁ VÁM PORADÍ, JAK ŽÍT SPOKOJENĚJŠÍ ŽIVOT



10-11

HENDIKEPOVANÝ CYKLISTA IVO KOBLASA MÁ PRO LETOŠNÍ ROK JASNÝ CÍL. CHCE MEDAILI Z PARALYMPIJSKÝCH HER V RIU



18-19

POSHME. OBCHOD, KDE ZAPLESÁ SRDCE KAŽDÉ ŽENY A DÍVKY



26-27

BLANENSKÁ RODAČKA KAMILA HORÁKOVÁ VYHRÁLA NEJTĚŽŠÍ LYŽAŘSKÝ ZÁVOD SVĚTA

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

Inzerujte
v časopise
myFACE

Volejte na
737 177 367
a dozvíte se více.

Spolupracovníci redakce: Adéla Surá, Eva Chloupková, Milan Daněk, Zuzana Šafářová, Šárka Konečná, Jana Čechová, Kristýna Kyánková. Časopis je registrován Ministerstvem kultury ČR, registrace MK ČR E 21983. Tisk: SAMAB Press Group a.s. Foto na titulní straně: Pavel Šmerda



FOTA: ARCHIV ZUZZI HUSAROVÉ

DÍKY MEDITACI MÁM ŠŤASTNÝ ŽIVOT

STAROSTI, NEKLID, PROBLÉMY, STRESY. NEVYHÝBAJÍ SE NIKOMU Z NÁS. NĚKDO JE MÁ TAKŘKA NA DENNÍM POŘÁDKU, JINÉHO DOSTIHNOU JEDNOU ZA ČAS, ALE PRO KAŽDÉHO PŘEDSTAVUJÍ ZÁTĚŽ. JAK SE TĚCHTO VĚCÍ ZBAVIT, LÉPE SE S NIMI VYPOŘÁDAT? ODPOVĚĎ MŮŽE DÁT NAPŘÍKLAD MEDITÁTORKA A LEKTORKA OSOBNÍHO ROZVOJE ZUZZI HUSAROVÁ Z LIPŮVKY. DÍKY SVÉ PRÁCI SI PLNÍ SNY, KTERÉ JEŠTĚ PŘED NĚKOLIKA LETY POVAŽOVALA ZA NEREÁLNÉ.

ZUZZI, KDE SE MOMENTÁLNĚ NACHÁZÍŠ?

Momentálně jsem na poloostrově Yukatán, který se nachází mezi Mexickým zálivem a Karibským mořem. Konkrétně ve městě Cancún. Píšu zde scénář na další díl svojí série Láska a vztahy a v únoru budu tady a na dalších krásných místech natáčet videa.

VĚCNÉ TÉMA LÁSKA A VZTAHY...

Divíš se? Asi ne, že? Většina lidí okolo nás, a moji klienti nejsou výjimkou, řeší kromě hledání vnitřního klidu a pohody především vztahy. Když se nám nedaří, jsme nervózní, ve stresu, nic nestihnáme, tak kromě zklidnění myslí a duše chceme mít vedle sebe člověka, který s námi bude vše sdílet a pomáhat nám.

Teprve tehdy se ukáže pravý partner. Člověk, na kterého se můžeme spolehnout.

VYCHÁZÍŠ Z VLASTNÍCH ZKUŠENOSTÍ?

Ano. Plus si neustále doplňuji vzdělání a inspiroji se úžasnou americkou lektorkou na vztahy.

NEVYBRALA SIS ALE ZROVNA JEDNODUCHÉ TÉMA?

Život není jednoduchý, ale může být snazší. Záleží na každém z nás, jak si ho udělá, ale je to běh na dlouhou trať. A hlavně, musíme chtít. I já byla dříve ve vztazích nespokojená, nešťastná, obviňovala jsem partnera, že mi nevěnuje dostatek času, dává přednost kama-

rádům, nedělá nic tak, jak bych chtěla, reaguje jinak, než bych si představovala. Až později jsem si uvědomila, že je to moje zrcadlo. To co říkám jemu, vlastně patří mně. Dnes už pocity obviňování, hry na oběti a výčitky vynechávám. Jsem sama zodpovědná za svůj život a jen na mně záleží, jak si ho narýsuji. Děkuji za všechny předchozí vztahy, protože pro mě byly velkou školou života.

V ČEM TEDY LIDÉ DĚLAJÍ NEJVĚTŠÍ CHYBY?

V tom, že se staví do pozice oběti. Myslí si, že se věci dějí z nějakého důvodu, že si je netvořili oni sami, ale jak už jsem řekla, opak je pravdou. Často svalujeme vinu na druhého, ale málokdo se zamyslí a řekne si, co jsem



udělal pro to, aby to tak nebylo. Co můžu změnit, namísto čekat na změnu od partnera, nebo ho do změny nutit.

ZEPTÁM SE NA ROVINU. KOLIK VZTAHŮ MÁŠ ZA SEBOU?

Takové, o kterých se dá mluvit jako o vztazích, tak tři.

NEŽ SI ZAČALA MLUVIT A PŘEDNÁŠET, MUSELA SI URAZIT POMĚRNĚ DLOUHOU CESTU. A TO NEJEN OBRAZNĚ, ALE I VE SKUTEČNOSTI.

Odmalička jsem se vždycky těšila na výlety, kde jsem se seznamovala s novými lidmi. Na první dovolené v Řecku jsem poznala, že pokud se chci dorozumět s celým světem, čeština mi k tomu stačit nebude. Proto jsem se hned ve druhé třídě začala učit anglicky. S jasnou motivací. Být schopná předat to, co chci, každému, koho potkám. K tomu se přidala postupně i němčina a španělština. Hispánština se zanedlouho stala mojí mateřštinou.

TO SI JEŠTĚ NETUŠILA, JAK MOC TI DO BUDOUCNA BUDE UŽITEČNÁ.

Poté, co jsem se stala inženýrkou ekonomie a splnila si tak svůj společností vytvořený sen, nastoupila jsem v Praze do ČD Cargo jako překladatelka mezinárodních sporů. Po čase se ale ve mně zhmotnil pocit, že z kanceláře toho na světě moc nezměním, a uvědomění, že moje životní cesta je mimo tuto dvanáctipatrovou moderní budovu. Můj vnitřní hlas mi napovídal probádat neznámé vody a učit se daleko od svých zažitých rodinných programů, myšlenkových omezení a strachů, svazujících mě řídit

se sama sebou. Mělo to být hodně daleko. A intuice mi napověděla Peru. Nevěděla jsem proč, důležitá byla důvěra. A tu jsem v ten moment měla.

TO JE DOCELA ODVAHA ODEJÍT ZE ZAJÍMAVÉ PRÁCE A PUSTIT SE DO NEZNÁMA. ROZHODOVALA SES DLOUHO?

Bez dlouhého přemýšlení jsem si koupila jednosměrnou letenku a nedala jsem nikomu, vlastně ani sobě, šanci pochybovat. Až na vídeňském letišti, s pekelně těžkým batohem na zádech a bez pocitu jakékoliv psychické opory se ozvala má mysl: Co to děláš? Snad ses úplně zbláznila? Letíš někam, o čem nemáš ani ponětí. Bez očkování, bez pojištění, bez jakékoliv cestovního plánu a bez možnosti vrátit se zpět.

NETÁHLO TĚ TO ZPĚT? PŘECE JEN ČLOVĚK MÁ ČASTO TENDENCI NEKOMPLIKOVAT SI ŽIVOT.

Vědomě jsem si zvolila místo natolik vzdálené, abych ani v krizovém momentě neutekla, jak bylo u mě velmi často zvykem. Teď už vím, že útek či boj neřeší nic. Jediná forma je přijetí situace a její řešení. To mě posouvá na další životní stupeň. A že těch stupňů bylo.

JAKÉ BYLY PRVNÍ DNY V JIŽNÍ AMERICE?

Peru bylo pro mě jako obrazovka toho, co se mi děje v hlavě. Téměř okamžitá zpětná vazba byla moje rychlá škola uvědomění. V momentě, kdy jsem nebyla přítomna, pykala jsem za to pokusem o krádež, emočním zklamáním, nezaplacením v práci.

O TO VĚTŠÍ DŮVOD VRÁTIT SE ZPĚT.

Hra na obět mně vydržela nějaký ten pátek. Když už jsem ale díky psychickému vyčerpání nemohla ani vstát z postele, depresivní stavy nebraly konce a sluneční paprsky byly v nedohlednu, přišla ke mně pomoc ve formě nabídky prožitkového koučingového programu. Ani chvilku jsem neváhala. Až tam jsem došla k prozření, že mám možnost volby. Už si nemusím hrát na obět. V třináctimilionovém městě jich už bylo dost. A o jednu navíc nikdo nestál.

CO TAK ZÁSADNÍHO SE TAM STALO?

Díky koučingové univerzitě jsem začala zjišťovat, že být tvůrcem svého života je hra o mnoho zábavnější. Tím se mi vše změnilo o sto osmdesát stupňů. Stále stejné město, stále stejné počasí, stále stejní lidé, ale z psychologického dramatu se stala najednou pohádka plná zázraků s možností volby. Vše bylo o mnoho snazší a plynulo bez jakéhokoliv úsilí. Já jsem byla nyní ta, kdo měla v rukou otěže od svého životního kočáru. Já jsem se rozhodovala cítit se šťastná v každé buňce svého těla. Jen díky tomu, že jsem začala pracovat se svojí myslí a čistit ji od nánosů, které jsem nasbírala za celý svůj život. Zbavovat se všech těch omezujících přesvědčení typu: Nejsem dost dobrá, samochvála smrdí atd...

JAK SE TO PROJEVIL? ZÍSKALA SI LEPŠÍ PRÁCI? POTKALA TAM ŽIVOTNÍ LÁSKU?

Stávala jsem se postupně sebevědomější a sebejistější ženou. K tomu se mi plnila přání vesmírnou rychlostí. Zdolávání strachu bylo jednodušší v každé situaci. Vylezla jsem si ohromnou horu, a to jsem měla strach z výšek, sbírala jsem manga v Amazonii, koupala se v řece bez očkování, pracovala na ministerstvu práce jako lektorka jazyka ve věznicích pro ženy. Pak mě přemístili na ministerstvo cestovního ruchu na práci v PR, s médií na propagaci





turistických destinací regionu Cusca. Modelování turistických spotů mě ohromně bavilo. U toho jsem začala koučovat i pana ministra. Následně založení vlastní nadace Aynisonqo pro rozvoj vzdělávání v biodinamickém zemědělství podle Rudolfa Steinera bylo něco, kde jsem pochopila, že ne vždy jsem připravena na to, co si myslím, že chci.

TEHDY SI UŽ VĚDĚLA, ŽE JDEŠ SPRÁVNÝM SMĚREM?

Děly se věci, o kterých jsem neměla ani tušení. Zázrak vyvrcholil nabídkou klavírního angažmá v národním divadle v Limě. K tomu se přidaly cesty do Ekvádoru, na magické jezero Titicaca v Bolívii, šamanský výcvik v pralese národního parku Manu. Nezapomenutelný zážitek na Kubě s projektem americké nadace pro podporu kubánské mládeže a projekt EU ve spolupráci s Mendelovou univerzitou v Brně na podporu realizace studentských stáží v Peru mě utvrdily v tom, že propojování

lidí a pomáhání jim najít schůdnější řešení v terénu mě naplňuje.

K TOMU, ABYS MOHLA LIDEM PŘEDÁVAT SVOJE MYŠLENKY, ZKUŠENOSTI, TO ALE BYLO STÁLE MÁLO. ČÍM SIS TEDY JEŠTĚ PROŠLA?

Zapojila jsem se do mezinárodního programu Peace Revolution, rozvoj světového míru díky meditaci, thajské nadace World Peace Initiation Foundation. Byla jsem vybrána z tisíce lidí celého světa a společně s dalšími třiceti šťastlivci 24 národností jsem absolvovala několikátýdenní trénink ve speciálním centru buddhistických mnichů na thajském ostrově Muktawan. Znovu jsem se trénovala v hlubokém sebepoznání, v meditaci a nalézání vnitřního klidu prostřednictvím porozumění našeho mozku a mysli. Po návratu z Thajska zmizel důvod k mému plánovanému odjezdu do Peru. Najednou jsem cítila, že chci na nějakou dobu zůstat v České republice a předávat svoje zkušenosti.

MUSÍM UZNAT, ŽE NA TO JAK SI MLADÁ, SIS PROŽILA DOCELA HODNĚ.

Musela jsem najezdit tisíce kilometrů, podívat se pod pokličku vlastního bytí, prožít si vzlety a pády a dělat tisíce aktivit, abych zjistila, že jediná aktivita, která mě dělá opravdu šťastnou, je podporovat lidi na jejich cestě hledání sebe sama, svého potenciálu a své životní vize. Jakmile si moji klienti uvědomí, co je jejich smyslem života, jak zpomalit v uspěchaném světě a zkoncentrovat svoji pozornost na to, co chtějí, mají nekonečně mnoho energie. A to je žene realizovat jejich každodenní kroky pro dosažení vytoženého cíle.

JE TO VÝZVA PRO SPOUSTU LIDÍ. A JSME ZASE U TOHO, ZÁKLAD JE JEN CHTÍT NĚCO ZMĚNIT.

Přesně tak. Každý z nás, pokud chce, může dosáhnout vnitřního klidu a životní radosti. Nejen to načíst, ale hlavně v každodenním životě to umět použít a opravdu to ŽÍT. Radovat se z maličkostí, být laskavý na lidi, mít větší soucit a pochopení a najednou se vše děje hladce. Už vás tolik lidí nevytočí a najednou se vám začnou dít během dne příjemnější věci. Vše se totiž děje tady a teď. Moje práce je moje poslání. Sdílet radost ze společných pokroků, zbavovat se omezujících negativních myšlenek, smutků, strachů, bolestivých pocitů z rozhodů, přestat se zbytečně trápit a dovolit si žít život plný zázraků je to nejkrásnější.

DNEŠNÍ DOBA JE PLNÁ STRESU, NAPĚTÍ, NEVRAŽIVOSTI, KAŽDÝ NĚKAM SPĚCHÁ. DÁ SE S TÍM TEDY NĚCO DĚLAT?

Samozřejmě. Má to jednu zásadní podmínku, o které jsem již mluvila. Nikdo to za vás neudělá. Je třeba k tomu udělat patřičné kroky, každý den. A vytrvat.

MÁŠ TEDY NĚJAKÝ RECEPT?





ZUZZI HUSAROVÁ (30)

Bydliště: Lipůvka

Práce: Mind Coach v Zuzzi Husarová s. r. o.

Nelepším způsobem je meditace pod vedením instruktora. Pokud nemáte zrovna žádného v dohledu, je ideální využít online meditační program, kde si doma začnete cvičit svoji meditační techniku.

FUNGUJE TO?

Podívej se na mě a řekni, jak na tebe působím (úsměv).

CÍTÍM Z TEBE VNITŘNÍ KLID, POHODU, RADOST A NADHLED NAD VĚCÍ...

Přesně tak. A k tomu všemu mi pomohla meditace. Když už nevím kudy kam, jdu si zameditovat, a moje mysl se pročistí, najednou úplně zapomenu, že jsem nějaký problém měla (v případě kdy řeším nějakou blbost) anebo mi naopak přijde odpověď, co mám v té chvíli dělat. Dovolím si dát během dne pauzu. Je to skvělé hlavně pro nespavce, nebo lidi trpících migrénou. Je dobré se naučit

vypnout, i když věci ještě nejsou hotové. Právě proto jsem pak produktivnější, než kdybych u toho seděla a stejně nic nevymyslela. Mám nadhled. O věcech, které by mě dříve stresovaly, přemýšlím. Co mi mají přinést, co mě mají naučit, kam mě mají posunout. Jsem klidnější. Více se raduji, přijímám lidi takové, jací jsou.

TO ZNÍ ZAJÍMAVĚ...

Počkej, to není všechno. Nejlépe by to asi posoudili lidé, kteří mě dobře znají, se kterými se denně, nebo často setkávám. Například mamka. Říká, že díky meditaci jsem vyrovnanější, laskavější k okolí, a věřím si v tom, co dělám. Věnuji se tomu, co mě baví, nejsem urážlivá, mám pozitivní pohled na svět, nekritizuji to, co se děje kolem mě...

POMÁHÁ MEDITACE I PO FYZICKÉ STRÁNCE?

Z fyzického hlediska spím jak mimino, mám rovnější záda, radost ze života, ať už procházím velkými „problémy“ nebo je jen další „obyčejné“ neobyčejný den. Lidé mi říkají, že zářím jako dítě a vypadám mladší. To se nám ženám hodí (smích).

O TO VÍCE MĚ ZAJÍMAJÍ VIDEO, KTERÁ BUDEŠ CHYSTAT. MŮŽEŠ JE PŘEDSTAVIT?

První díl programu jsem již spustila. Je ve třech jazycích. V češtině, španělštině a angličtině. Jmenuje se Umění meditace. Tento kurz jsem vytvořila, protože v Česku je spousta lidí, kteří nejsou ve svém životě šťastní. Díky meditaci a dalším skvělým technikám, které si můžou do svého života začlenit, získají skvělé nové pozitivní návyky.

Kurz se bude skládat z šesti částí, záleží na každém, jestli si koupí jen jeden díl, nebo celý balíček. Každá část je tematicky zaměřená a je doplněná o obrázky a doprovodné texty. Zkrátka, aby lidé zapojili všechny smysly. Celé si to člověk může pustit doma v obýváku, ale také stáhnout do mobilu ve formě mp3 nebo do tabletu. Jsem ráda za zpětné vazby, když mi lidé píšou, jak jim to pomohlo, jak motivovalo a jak změnilo život.

PROČ SES ROZHODLA VIDEO NATOČIT PŘÁVĚ V KARIBIKU?

Byl to můj sen, který se mi splnil. Dodnes mám doma svoji nástěnku snů. Nechybí tam fotografie bílých pláží, kde ležím s partnerem a užívám si masáže. Mám tam letadlo, mapu Karibiku... Každé ráno, když jsem se probudila, jsem na to koukala. Věděla jsem, že se mi to jednou splní, jen jsem netušila, kdy a za jakých okolností to bude. Teď už to vím. A přesně to se může stát i vám. Jděte si za tím, co chcete, co si přejete a vězte, že se vám to podaří.

PAVEL ŠMERDA



KRÁL LEAR. HRA, KTERÁ JE STÁLE AKTUÁLNÍ

KRÁL LEAR. PO DLOUHÉ DOBĚ, KDY SE TATO NEJVĚTŠÍ SHAKESPEAROVA TRAGÉDIE TĚMĚŘ NEHRÁLA, SE DNES TĚŠÍ NEBÝVALÉMU ZÁJMU. V DOBĚ CHAOSU A „VYŠINUTÍ SVĚTA“ MÁ SÍLU REZONANCE SVÉHO DRAMATU SE SOUČASNÝM SVĚTEM. PRÁVĚ PROTO SE OBJEVILA V MĚSTSKÉM DIVADLE BRNO. TAM BYLA OVŠEM JEŠTĚ JEDNA ŠTASTNÁ KONSTELACE – HEREC BOLEK POLÍVKA!

Základ zápletky odkazuje na patriarchální problém odkázání moci. Vládce, který má území, moc a bohatství, musí, pokud pokojně stárne, řešit, komu předá vládu. Jde o to, aby tak učinil v pravý čas a do správných rukou. Jestliže vládí dostatečně dlouho, střetává se s názory mladší generace, u které tradiční mravy, ohledy a slušnost už tolik nefungují. Pak je dán základ tragédii. Shakespeare napsal Leara v době deseti dosti tragických let pro Anglii i pro něho samotného. Nepochybně znal z ústního podání historii královského štolby v Londýně. Ten měl rovněž tři dcery a odkázal vše nejmladší. Starší dvě napadly závět a chtěly nechat otce prohlásit za šíleného. Tenkrát to dopadlo dobře – tedy pro štolbu a nejmladší dceru.

MOC MÍSTO HODNOTY

Příběh krále Leara, který rozdělí celé království mezi dvě starší, úlisné, mocichtivé a bezohledné dcery Goneril a Regan, je filozofickou tragédií. Vydědění nejmladší, upřímné Cordelie, má tak malichernou příčinu, že se to vzpírá pochopení. Až později hodnotí král to, jak uspěl jako vladař a jak

vychoval děti, musí si přiznat, že v obojím zklamal.

Tragédie a životní omyl Leara tkví v tom, že zaměnil svou královskou moc za svou lidskou hodnotu. Představoval si, že všichni, včetně dcer, se budou k němu chovat jako ke králi i nadále, až už králem nebude. Zůstali mu věrní, ale ty by spočítal na jedné ruce – hrabě z Kentu, hrabě z Glostru, jeho syn Edgar a šašek. Až šílená noc v bouři venku v pustině, kam ho vyhnala druhá dcera, mu v nastupujícím šílenství dává poznat svůj omyl a přichází k rozumu. Je to bohužel „rozum v šílenství“, který ho přivede i k pokojné smrti vedle oběšené Cordelie.

MRTVÝCH JAKO U „ŠEJKSPÍRA“

Jestliže se někdy říká „mrtvých jako u Šejkspíra“, pak to platí především pro Krále Leara. Téměř všechny postavy jsou nějak postiženy. Analogický je osud hraběte z Glostru, který má legitimního syna Edgara, slušného, poněkud naivního a bastarda Edmunda – rozdíl mezi nimi nedělá. Edmund je ale zaslepen touhou po dědictví a společenském uznání. Zapřičiní



otcovo oslepení, sám později umírá v souboji s Edgarem. Dcery, předhánějící se, která otce více potrápí, v závěru umírají obě – Goneril otráví Regan a sama spáchá sebevraždu. Zemře i vévoda z Cornwelu. Mezi všemi těmi posedlými blázný je nakonec nejvíc normální šašek. Na konci hry zůstává ovdovělý vévoda z Albany (Viktor Skála), hrabě z Kentu (Petr Štěpán) a Edgar Gloster (Lukáš Janota), kteří přebírají rozvrácenou zemi.

Krále Leara jsem viděla před dvaceti lety v Divadle na provázku s Jiřím Pechou v hlavní roli. Ukřičené, přehnaný pathos, nevhodné kostýmy. Ještě dva roky předtím s pány Karlíkem a Derflerem. Jaký je král Bolka Polívky? Krásný. Trochu klaunství, které má v sobě, prosvítá ve chvílích, kdy se tolik nehlídá. Dovede zvýšit hlas, ale není to zlé a pannačné. Líbí se mi i jeden z důvodů, proč právě teď chtěl Leara nastudovat: „Dokud ještě unesu Cordelii v náručí“. Mrtvou dceru musí přenést přes celé jeviště – pravda, Cordelie Ivany Odehnalové je více než subtilní.

Režisér Stanislav Moša si vybral překlad Jiřího Joska, pro hudbu Zdeňka Mertu. Scénu vytvořil C. Weyers a kostýmy Andrea Kučerová. Hraběte z Glostru hraje Zdenek Junák, dcery Pavla Vitázková, Hana Kovaříková, Ivana Vaňková a Lenka Janíková. Edmunda Glostra Jakub Zedníček.

NAĚA PARMOVÁ



FOTO: ARCHIV MDB (2x)

V BLANSKU OD ZÁŘÍ OTEVŘOU NOVÝ OBOR PALUBNÍ STEVARD

PRVNÍ V REPUBLICE. STŘEDNÍ ŠKOLA GASTRONOMICKÁ V MASARYKOVĚ ULICI V BLANSKU PŘIŠLA S NOVÝM NÁPADEM. OD ZÁŘÍ OTEVŘE NOVÝ OBOR S NÁZVEM PALUBNÍ STEVARD. JEHO ABSOLVENTI MOHOU PO VYSTUDOVÁNÍ PRACOVAT JAKO STEVARDI ČI STEVARDKY V AUTOBUSECH, VLACÍCH, NA LODÍCH NEBO V LETADLECH.

„Je to trendový a velmi atraktivní obor, který má velkou budoucnost,“ říká ředitelka školy Marta Truhlářová. Cestovat zdarma do nejkrásnějších míst v Česku i v Evropě, absolvovat praxe a stáže na palubách známých dopravců, získat kvalifikaci v zajímavé oblasti, ve které se prolínají cestovní ruch a gastronomie. To vše nový obor skýtá.

„Jsme soukromá škola a očekává se od nás, že budeme vždy přicházet s něčím originálním a novým. S kolegy hodně cestujeme a samozřejmě jsme se dostali do kontaktu s lidmi, kteří se o nás na palubách autobusů, vlaků, lodí nebo letadel starají. Začali jsme jednat s jednotlivými dopravci a zjišťovat, jestli by byl zájem o absolventy speciálního oboru Palubní stevard. Ukázalo se, že ano,“ doplnila ředitelka.

LEO Express, Student Agency, České dráhy. S těmito dopravci je škola v kontaktu a jedná



FOTO: ARCHIV STUDENT AGENCY



FOTO: ARCHIV LEO EXPRESS

o budoucí spolupráci. „Jsou to největší firmy v této oblasti v České republice, u nich budou naši studenti vykonávat praxi a stáže,“ prozradila Truhlářová.

Nový obor začne fungovat od září 2016, ředitelka předpokládá, že ho bude navštěvovat přibližně dvacet studentů. „Bude to samozřejmě čtyřletý obor s maturitou. Asi šedesát procent výuky bude tvořit teorie, tedy český jazyk, matematika, společenské vědy, informační a komunikační technologie, angličtina, němčina, ruština, průvodcovství, ekonomika cestovního ruchu, zbytek pak praxe. Jak už bylo řečeno, na palubách autobusů a vlaků v České republice i v zahraničí. Nebudou chybět ani odborné předměty, kterými se budou studenti profilovat. Například palubní služby, obsluha v dopravních prostředcích, místopis cílových destinací a jiné,“ vyjmenovala ředitelka.

O zájem ze strany budoucích studentů nemá ředitelka strach. Práce palubního stevarda má budoucnost a dopravci se shodují v tom, že kvalita nabízených služeb a péče o cestující se bude neustále zvyšovat. Přispět k tomu mají i absolventi z blanenské školy. Více na www.gastronomicka-skola.cz. PAVEL ŠMERDA

UPLATNĚNÍ ABSOLVENTA

Stevard na palubách vlaků, autobusů, lodí a letadel

Pracovník marketingových, organizačních a obchodních pozicí dopravních společností
Pracovník cestovní kanceláře, turistického centra, delegát, průvodce

Pracovník managementu firem podnikajících v oblasti dopravních, turistických nebo gastronomických služeb

IVO KOBLASA: RÁD BYCH, ABY TO V RIU ZACINKALO

RIO 2016. TO JE NEJVYŠŠÍ CÍL CYKLISTY IVO KOBLASY Z ČERNÉ HORY. PO ÚSPĚŠNÉ LOŇSKÉ SEZONĚ CHCE HENDIKEPOVANÝ SPORTOVEC NA PARALYMPIÁDĚ USPĚT. DOMŮ BY SI RÁD PŘIVEZL ALESPŇ JEDNU MEDAILI.

CO SE VÁM VYBAVÍ, KDYŽ ŘEKNU ZÁŘÍ 2016?

Návrat z paralympiády v Riu (*úsměv*).

A NEJLÉPE S CENNÝM KOVEM NA KRKU.

Byl bych rád. Z časovky na silnici nebo z kilometru s pevným startem na dráze.

VÍM, ŽE MÁTE POMĚRNĚ ŠIROKÝ ZÁBĚR A KOMBINUJETE SILNICI A DRÁHU. NA JAKÝCH ZÁVODECH SE V RIU PŘEDSTAVÍTE?

Na dráze v team sprintu, na kilometru s pevným startem a ve stíhacím závodě na 3 kilometry, na silnici v časovce a v individuálním závodě. Čeká mě tedy celkem pět startů.

TO JE POŘÁDNÁ PORCE. CHYSTÁTE KVŮLI TOMU NĚJAKÉ ZMĚNY V PŘÍPRAVĚ?

Zaznamenal jsem obrovskou změnu přestupem do České asociace tělesně hendikepovaných sportovců. Mým novým šéftrenérem se stal Viktor Zapletal, který pro mě připravuje

speciální koncepci přípravy pro paralympiádu. Už dnes mohu prozradit, že budu trénovat ve speciální skupině s Jaroslavem Kulhavým a Jiřím Ježkem. Společně pojedeme na přípravný kemp na Mallorku a na Kypr. Vše začalo už v prosinci. To je pro mě oproti minulosti obrovská změna, dostávám se do fáze plně profesionální přípravy. Mělo by mě to posunout a nakopnout ještě k výraznějším výkonům směrem k paralympiádě.

DŮLEŽITÁ JE I TECHNIKA? POSUNETE SE I V TOMTO SMĚRU DOPŘEDU?

Vše podřizujeme měřeným disciplínám, protože zatímco v silničním závodě jednotlivců společně startuje hned několik kategorií postižení, v časovce nebo na dráze jede každá zvlášť. Co se týká kola, přecházíme na oválné převodníky, které používá například Froome na Tour de France. Nejsem kadenční, ale spíše silový typ. Ukazuje se, že pokud jsou závody náročnější, myslím

profiem trati, pomáhá mně to k lepším výkonům. Měníme i rámy a řazení, přecházíme na elektroniku.

TECHNICKÉ ÚPRAVY JSOU DANÉ VÝVOJEM, NEBO TÍM, CO VÁM VÍCE VYHOVUJE?

Co se týká například oválných převodníků, je to dané zkušenostmi závodníků, kteří si je už vyzkoušeli. Prováděli jsme měření v kopcích, a tam jsem schopen díky tomu při stejné kadenci jet rychleji o 5 až 7 kilometrů za hodinu.

TAKŽE ŽÁDNÝ KROK DO NEZNÁMA, ALE CESTA SPRÁVNÝM SMĚREM.

Sto procentně posun dopředu a pomůže mně i přechod na elektronické řazení. Zatímco předloni jsem jen jednou dojel v časovce na bednu a většinou jsem se pohyboval okolo desátého místa, loni jsem byl vždy nejhůř třetí. A rozhodně to není tím, že by konkurence trénovala méně, právě naopak.

PÁD? PRO IVA ŽÁDNÝ PROBLÉM

Cyklistka je sport, ve kterém není o pády a zranění nouze. Nevyhýbají se ani Ivo Koblasovi. Že je to bojovník každým coulem, dokazuje i v těchto situacích. „Na Světovém poháru v Itálii byl ve vysoké rychlosti nešťastně sražen, zlomil řídítka a byl chvíli v bezvědomí. Sírěna přijíždějící sanitky ho probudila, Ivo z panické hrůzy, aby ho neodvezla, nasedl zpět na kolo a začal před ní ujíždět. Trenér o tom nevěděl, křičel, že je všechno v háji, Ivo je v nemocnici, ale on zatím celý roztrhaný, s půlkou řídítek, dojel do cíle. Podobná situace se opakovala v Německu. Tam se dokonce celý sedřený ještě propletl celým pelotonem a vyhrál,“ popsal jeho tatínek.





PARALYMPIÁDE PODŘÍZUJETE VŠE. JAK BUDE TEDY VYPADAT VÁŠ LETOŠNÍ ZÁVODNÍ ROK?

Rio je jasná priorita číslo jedna. Čeká mě sice start na Mistrovství světa na dráze v Itálii, zajedu si i evropské a světové poháry, ale vše jen v rámci přípravy. Určitě vypustím Světový pohár v Jihoafrické republice, se kterým nemám nejlepší zkušenosti. Riziko onemocnění a nachlazení je tam příliš velké, abychom hazardovali směrem k paralympiádě.

NA VĚTŠINĚ ZÁVODŮ VÁS DOPOSUD DOPROVÁZEL TATÍNEK. BUDE TOMU TAK I V RIU?

To je dobrá otázka (úsměv). Jak už jsem zmínil, snažíme se měnit koncept tak, abych vše co nejvíce zprofesionalizoval. Dostal jsem se do skupiny lidí, kteří dělají svoji práci na sto procent, a dělají ji dobře. Počítám tedy s tím, že tentokrát budou tatka s mamkou sedět doma u televize a v klidu fandit z obýváku (úsměv).

PAVEL ŠMERDA



IVO KOBLASA (22)

Narození: 10. 7. 1993

Výška: 171 cm

Váha: 64 kg

Postižení: DMO

Koníčky: počítač, kino, film, divadlo

Úspěchy v roce 2015:

3. místo na MS na dráze,
3. místo na MS na silnici,
1x1. místo a 3x3. místo ve Světovém poháru,
2x1. místo v Evropském poháru

BANÁNOVO-TVAROHOVÉ LÍVANCE S OVOCNÝMI ŠPÍZY

(1 PORCE)



1 ks	vejce
1 ks	banánu
1 půlka	odtučněného tvarohu
1	špetka soli
50 g	vloček skořice
20 g	kokosu
	trocha vody
	špejle
	ovoce

POSTUP

Všechny ingredience dáme do mixéru a mixujeme. Postupně přidáváme po trošce vody, ať máme těsto řidší. Tvoříme lívanečky tvarů, jaké se nám líbí, pokud máme k dispozici pánev na lívance, můžeme ji použít. Na špejle napícháme drobně nakrájené ovoce, které můžeme posypat kokosem, oříšky nebo polít hořkou čokoládou. **AMÁLIE FOLTÝNOVÁ**

MAKOVÝ HŘBET

INGREDIENCE

4 ks	vejce
100 g	máku
50 g	celozrnné mouky
1 lžička	perníkového koření
1 lžička	skořice
1	prášek do pečiva
200 g	jablek
	citronová šťáva
	oříšky, hrozinky, brusinky

POSTUP

Jablka oloupeme a najemno nastrouháme. Troubu předehřejeme na 180 stupňů. K jablíčkům přidáme vejce a zamícháme. Vložíme ostatní ingredience a důkladně spojíme. Můžeme přidat hrozinky nebo brusinky. Těsto dáme do formy, dozdobíme oříšky nebo švestkami a dáme péct na 25 minut.

Hřbet je křehčí, ale díky jablkům má zvláštní a vláčnou chuť. Jablka ho osladí, ale pokud chcete mít život ještě sladší, při servírování ho jemně pokapete medem.

AMÁLIE FOLTÝNOVÁ



RŮŽOVÉ VANILKOVÉ CUPCAKES S LEHKÝM VANILKOVÝM KRÉMEM

(12-14 PORCÍ, 17-20 MINUT)

TĚSTO

113 g	změkklého másla
130 g	cukru krystal
3 ks	vejce
1 lžička	extraktu, nebo polovina vanilkového lusu
60 ml	mléka
100 g	hladké mouky
95 g	polohrubé mouky
1	špetka soli
1,5 lžičky	prášku do pečiva

KRÉM

200 ml	mléka
20 g	vanilkového pudinku

125 g	másla
100 g	moučkového cukru
1 ks	vanilkového lusu
	růžové potravinářské barvivo

POSTUP

Jako první si předehřejeme troubu na 175 stupňů. Máslo vyšleháme, až změkne, přidáme cukr a šleháme do pěny, přidáme vajíčko a buď vanilkovou dřev z lusu, nebo vanilkový extrakt. Určitě chutnější je čerstvá vanilka. Smícháme mouky s práškem do pečiva a solí. Nakonec podle potřeby přilíváme mléko a pak šleháme asi 5 minut. Připravené těsto vložíme do cukrářských košíčků. Košíčky plníme 1,5 cm pod okraj.

KRÉM

Uvaříme si pudink z 200 ml mléka. Pozor, chce to silné ruce, bude potřeba hodně síly na míchání. Necháme vychladnout. Pak do vychladlé hmoty vmícháme změkklé máslo a přidáme cukr, čerstvou vanilku a kapku potravinářského barviva. Vše vyšleháme do krému.

Vychladlé cupcaky zdobíme krémem podle fantazie. Já přidávala ještě cukrové vločky z marcipánu.

**At' chutnají a dělají radost,
přeje PETRA ŠIMBEROVÁ**

CO SE DĚLO NA KONCI ROKU



ZA ÚČASTI VÍCE NEŽ 70 HRÁČŮ SE KONAL V LYSÍCH TRADIČNÍ TURNAJ V MARIÁŠI.



HRABĚNČINO BEHÁNÍ V PETROVICÍCH LETOS PŘILAKALO REKORDNÍ POČET ÚČASTNÍKŮ. FOTO: PAVEL SMERDA (2X)

**Město Kunštát zve
na divadelní představení**

S nebo BEZ?

Patrick Haudecoeur, Danielle Navarro – Haudecoeur

Překlad: Jaromír Janeček

Režie: Vanda Hybnerová, Jakub Čermák

V hlavní roli Vanda Hybnerová

10. února 2016 v 19.00, Kulturní dům Kunštát

Skupina herců zkouší divadelní frašku. Je pár dní před premiérou a nic není hotové. Technika je flegmatická, kostymérka vaří, režisérka nezvládá krizové situace. Mezi herci vzrůstá napětí. První dáma souboru je zoufalá. Nadchází večer premiéry a situace na jevišti se mění v nezvládnutelné delirium.

Divadlo Palace dalo v této skvělé komedii, která měla v Paříži mimořádný úspěch a stala se tam událostí, příležitost jedné z nejobsazovanějších českých hereček. Vanda Hybnerová zde není jenom představitelkou hlavní role, ale vyzkoušela si i práci režisérky a hra se v jejím vidění mění v grotesku a smršť pohybových improvizací.

Vstupenky na představení je možné zakoupit v předprodeji v Informačním centru Kunštát, náměstí Krále Jiřího 105, Kunštát, telefon 516 410 576 za cenu 280 Kč, důchodci 250 Kč.



I SE ŠPATNOU TECHNIKOU UDĚLÁTE DOBRou FOTKU

FOTOGRAFIE DAVIDA PODRABSKÉHO ZDOBÍ NA NĚKOLIK MĚSÍCŮ PROSTORY CAFÉ BERGMAN V BLANSKU. MLADÝ UMĚLECKÝ FOTOGRAF TAM VYSTAVUJE 23 SVÝCH SNÍMKŮ, KTERÉ JSOU PRŮŘEZEM JEHO TVORBY PŘIBLIŽNĚ ZA POSLEDNÍ ROK A PŮL.

Fotografie krásných dívek, přírody, umělecká zátíší, ale také snímky, které jsou součástí kalendáře několikanásobného mistra světa v biketriálu Václava Koláře. To vše si mohou prohlédnout návštěvníci výstavy, která nese název Art Est Vivet. Její autor David Podrabský studuje Střední školu umělecko-manažerskou v Brně a úzce spolupracuje také se soutěží Dívka České republiky.

DAVIDE, CO TĚ PŘIVEDLO K FOTOGRAFOVÁNÍ?

Na konci základní školy jsem dlouho nevěděl, co budu dělat dál. Odmalička jsem ale rád fotil, tak jsem se nakonec rozhodl pro studium Střední školy umělecko-manažerské v Brně, obor Multimediální tvorba. Není to škola přímo zaměřená na fotografování, ale má s ním hodně společného. Máme tam k dispozici fotografický ateliér, učí nás mimo jiných i Darina Hlinková, která

patří k vůbec nejlepším světovým fotografům. Byl jsem i na jejím fotografickém workshopu a dalo mně to hrozně moc. Hlavně, co se týká myšlení, aby fotky měly příběh.

VZPOMENEŠ SI NA SVOJE ZAČÁTKY?

Těsně před přijímacími zkouškami na střední školu jsem dostal od tety svůj první foťák. Moc jsem s ním neuměl, dva měsíce jsem hlavně ležel v návodu a zkoušel, co všechno dokáže. Moje první zakázka, jestli to tak můžu nazvat, byl v roce 2012 Půlmaraton Moravským krasem v Blansku.

Hned od začátku jsem ale věděl, že focení akcí není pro mě. Chtěl jsem fotit glamour, umělecké fotografie, zátíší, přírodu.

JAKÝ BYL TVŮJ PRVNÍ PŘÍSTROJ?

To si vzpomenu úplně přesně. Byl to Canon EOS 350. V základní výbavě.

CO RÁD FOTÍŠ?

Spíše bych se zeptal, co fotím nejčastěji (*úsměv*). Holky. Nejvíce asi v Hotelu Zámecká spýka v Blansku, který má svoje kouzlo. Moje úchylka jsou šidla a vážky. Rád cestuju, takže na mých fotografiích nechybí ani příroda, hory, krajina.

FOTIT HOLKY, TO MUSÍ BÝT PŘÍJEMNÉ?

Tuším, na co narážíš, ale rád bych řekl, že tohle je pro mě čistě pracovní záležitost. I proto si tam vždy s sebou беру asistenta, který mně drží světlo, pomáhá s přípravou apod. Ví, že ne každý fotograf to tak má, ale já si chci v tomto směru udržet dobrou pověst.

KAŽDÉ FOCENÍ MÁ ASI SVOJI SPECIÁLNÍ ATMOSFÉRU. MÁŠ UŽ SVŮJ POSTUP, SVOJE OBLÍBENÉ „OBJEKTY“?

Je to jiné, když fotím s člověkem poprvé, než když se setkáváme „na place“ poněkoliť. Snažím se s každým už předem sejit a probrat, jak a co budeme fotit, jaké jsou moje představy, ale chci slyšet i jeho pocity, postřehy a názory. Co se týká lidí, tak hodně spolupracuji s biketrialistou Vaškem Kolářem, s holkám mám výborný vztah s Nelou Šenkovou, Erikou Koupou a její sestrou Anetkou, skvělá je Martina Vrtěnová.

NA JAKÉM NEJBLÁZNIVĚJŠÍM MÍSTĚ SI KDY FOTIL?

Asi v cihelně na Starém Blansku. Je tam pověra, že místo hlídá pán se zbraní. Naštěstí se to nepotvrdilo (*úsměv*). Zajímavé focení bylo také ve starém opuštěném hotelu v lese u Sloupu. Potkali jsme tam partu bezdomovců. Museli jsme je uplatit pivem ze samošky, aby nás nechali v klidu pracovat (*smích*).

**S TÍM SOUVISÍ I TVOJE SPOLUPRÁCE
S BIKETRIALISTOU VÁCLAVEM KOLÁŘEM.
SPOLU JSTE TOHO ASI TAKÉ ZAŽILI HODNĚ?**

Vaškovy nápady jsou rozhodně bláznivější než moje. Kolikrát čekám, kdy se rozmlátí nebo kdy dorazí policajti (*smích*). Hodně originální bylo focení seskoku ze stromu. Samozřejmě pro ty, kdo Vaška neznají, podotknu, že seskok s kolem ze stromu. Bylo mínus dvanáct, zima jako na Sibiři a Vaškovy mrzly brzdy (*smích*).

CHTĚL BY SES DO BUDOUČNA FOCENÍM ŽIVIT?

Dostal jsem nedávno zajímavou nabídku na spolupráci od jednoho z nejprestižnějších fotografických ateliérů v Norsku. Mohl bych tam odjet v červnu po maturitě, jediná podmínka je naučit se plynule norsky. Snažím se, ale moc to zatím nestíhám. Na druhou stranu mě to hodně láká. Samotná země s úžasnou přírodou, přátelskými lidmi a vším okolo. Tím snad odpovídám na to, na co ses ptal (*úsměv*).

NA VYSOKOU ŠKOLU SE TEDY NECHYSTÁŠ?

Zatím ne. Ale nikdy neříkej nikdy, uvidíme, co bude za pár měsíců.

**NEMŮŽU SI ODPUSTIT KLASICKOU OTÁZKU.
JE TO V RUKÁCH, VE FOTOAPARÁTU, NEBO
V HLAVĚ? PTÁM SE NA TO, CO STOJÍ ZA
POŘÍZENÍM KVALITNÍ FOTOGRAFIE?**

Mám slogan: I se špatnou technikou můžete udělat dobrou fotku. Ani moje technika není úplně profi. Mám jen hobby třídu. Není to rozhodně o technice.

MÁŠ SEN CO, NEBO KOHO BYS CHTĚL FOTIT?

Spíš kam bych se chtěl dostat. Jasnou jedničkou je pro mě časopis Vogue. Není tam moc fotografů, ale příkladem je pro mě právě naše paní učitelka Hlinková, která v tomto časopisu má své fotografie. Přes něj bych se rád dostal do celého světa a potkat se se svým největším vzorem. Fotografem Theo Gosselinem z Francie.

PAVEL ŠMERDA



FOTO: DAVID PODRABSKÝ (5X)

MÝTY/PRAVDA/FIKCE ANEBO CO VÍME O VLASECH

EXISTUJE SPOUSTA MÝTŮ O VLASECH. VE VÁNOČNÍM A NOVOROČNÍM ČÍSLE MYFACE SPOLEČNĚ S KADEŘNICÍ LUCIÍ REGENTOVOU Z BLANSKA ODHALUJEME, CO JE PRAVDA A CO FIKCE. DNES POKRAČUJEME.

19. S ODROSTLOU ČÁSTI VLASŮ BY SE MĚLO ZACHÁZET JINAK

PRAVDA Vlasy, které jsou blíže ke kořeni, jinak reagují na barvení a jiné chemické ošetření. Proto se doporučuje barvit nové odrosty až nakonec, asi pět centimetrů od vlasové pokožky. Stejně doporučení zůstává také u jiných zásahů, jako jsou trvalá, žehlení, melírování.

20. FÉNOVÁNÍ A ŽEHLLENÍ MŮŽE VLASY ZAPÁLIT

FIKCE Žádný fén ani žehlička nevytváří tak vysoké teploty, které by vlas zapálily. Kouř, který z vlasů během férování vychází, je způsoben kondenzací vody mokřých vlasů, popř. stylingových přípravků.

21. KOUŘENÍ ZPŮSOBUJE ŠEDIVÉ VLASY

PRAVDA Podle výzkumu mají kuřáci čtyřikrát větší pravděpodobnost šedivění vlasů oproti nekuřákům. Bylo také dokázáno, že kuřáci více trpí alopecií, tedy vypadáváním vlasů.

22. ŠEDIVÉ VLASY MOHOU BÝT ZAKRYTY POUZE PERMANENTNÍ BARVOU

FIKCE Záleží na stupni prošedivění vlasů.

24. VYPLÁCHNUTÍ KONDICIONÉRU PO NANESENÍ NEDODÁVÁ VLASŮM ŽÁDNÝ PŘÍNOS

FIKCE Doporučená doba působení je u kvalitních kondicionéru natolik dostatečná, aby vlasy získaly potřebné látky v kondicionéru obsažených.

25. NOŠENÍ TĚSNÝCH POKRÝVEK HLAVY VEDE K PLEŠATOSTI A VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

PRAVDA Těsnost může zabránit průtoku krve do pokožky hlavy, zejména v okrajových částech. V konečném důsledku není vlas vyživován a může upadnout.

26. SPÁNÍ S MOKROU HLAVOU MŮŽE VÉST K PLÍŠNÍM

FIKCE Plísňové onemocnění nemůže vzniknout pouze na základě spánku s mokrou hlavou. Příčinou plísňových onemocnění je kontakt s nakaženou osobou nebo zvířetem.

27. SDÍLENÉ POUŽÍVÁNÍ HŘEBENŮ, KARTÁČŮ MŮŽE VÉST K PROBLÉMŮM S VLASY

PRAVDA Je fakt, že vši a další paraziti mohou být přenášeni pouhým zapůjčením hřebenu. Proto jsou v profesionálních kadeřnictví hřebeny a kartáče po každém použití desinfikovány.

28. VLASY SI VYTVÁŘÍ IMUNITU PROTI AKTIVNÍM SLOŽKÁM ŠAMPÓNU, KTERÝ JE POUŽÍVÁN PRAVIDELNĚ

FIKCE Mnoho lidí tvrdí, že po čase už jejich šampón nefunguje. Neexistuje žádný vědecký důkaz, který by potvrdil schopnost vlasů a vlasové pokožky vytvářet si imunitu proti aktivním složkám šampónu. Často si totiž neuvědomujeme, že v rámci konkurenčního boje výrobců vlasové kosmetiky, nemusí jejich šampón obsahovat stejné složení jako dříve.

29. VLASY BY SE MĚLY MÝT KAŽDÝ DEN

FIKCE Neexistuje žádný univerzální plán mytí vlasů. Každý jedinec je jiný a má specifické nároky na šamponování. Proto dodržujte pokyny uvedené na obalu výrobku.

30. CITRÓNOVOU ŠŤÁVOU DOSÁHNEME BLOND VLASŮ

FIKCE Někteří lidé sice mohou vypořadovat jemné zesvětlení vlasů, které je zapříčiněno dlouhodobým používáním citrónové šťávy. Pro většinu lidí ovšem tato procedura nebude mít výraznější efekt.



31. PRODUKTY PROFESIONÁLNÍ VLASOVÉ KOSMETIKY JSOU SHODNÉ S PRODUKTY V REKLAMÁCH A DROGÉRIÍCH

FIKCE Ve většině případů jsou profesionální produkty vlasové kosmetiky účinnější, aktivnější, ale zároveň dražší. Obsahují ve větší míře aktivní složky, které bojují proti specifickým problémům s vlasy. Skutečně profesionální vlasovou kosmetiku v běžných drogeriích nenajdete

32. BAZÉNOVÁ CHEMIE MŮŽE VLASY OBARVIT DOZELENA

PRAVDA Koupáním v bazénu mohou blond a melírované vlasy získat zelený nádech. Zejména vlasy po čerstvém melírování. Ochranu proti zezelenání vlasů poskytují hydratační šampóny a kondicionéry, které vlas ochrání proti nepříznivým účinkům chlóru.

33. SLUNCEM POPÁLENÁ POKOŽKA HLAVY MŮŽE VÉST K VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

PRAVDA Popáleniny způsobené Sluncem mohou vést k problémům s vypadáváním vlasů. Lidé se silnou dispozicí (genetickou) k alopecii (vypadávání) způsobené slunečním zářením více náchylní. Nezapomínejte pouze na ochranu tělové pokožky proti nebezpečnému UV záření a chraňte i své vlasy s pomocí produktů profesionální vlasové kosmetiky.

34. VÝROBKY, KTERÉ JSOU OZNAČENY JAKO NECHEMICKÉ! MŮŽEME JIM DŮVĚŘOVAT?

FIKCE Vždy si přečtěte příbalový leták nebo složení výrobku. I když někteří výrobci mohou své výrobky označovat za nechemické, pravda může být odlišná. A z 99% vždy je!

35. JSOU SILIKONY OBSAŽENÉ V ŠAMPÓNECH, MASKÁCH NEBO KONDICIONÉRECH NEBEZPEČNÉ?

FIKCE Existují různé typy silikonů. Silikony rozpustné ve vodě nejsou vlasům vůbec nebezpečné, právě naopak. Silikon vlas uzavře, přičemž ve vlasu zůstává voda, která vlas dodatečně hydratuje, ale silikon obsažený ve výrobcích z drogerie jsou odlišné od těch, co jsou v kadeřnických, proto nám vlasy někdy nechytají.



FORMACO

TECH

Firma **Formaco tech s.r.o.** se sídlem v Rudici hledá pracovníky na obsazení pozic:

**CNC frézař
soustružník
programátor**

Požadujeme vyučení v oboru, praxe výhodou.

Nabízíme práci ve výrobní firmě s dlouholetou tradicí a stabilním postem na trhu. Záměrně prosíme o zaslání životopisu e-mail zitkova@formaco.cz nebo volejte na **734 856 327**.

**Formaco tech s.r.o., Rudice 312,
679 06 Jedovnice
www.formaco.cz**

Zapsaný spolek **Počítáte s námi?**
pořádá

**XX. Reprezentační ples
opět maškarní**

29. 1. 2016 od 20.00 hodin

v sále Dělnického domu
(Blansko, Hybešova ul.)

Hraje skupina Velvet

Program:

- slavnostní zahájení
- předtančení
- v průběhu plesu vystoupí taneční soubor Kentucky
- westernové dovednosti předvedou Pepino a Kolča
- vyhodnocení masek
- losování hlavních výher

Výtěžek plesu bude věnován na pořízení kompenzačních a rehabilitačních pomůcek pro žáky Základní školy Speciální Blansko.

Vstupenka s místenkou 250 Kč
(místenka je součástí vstupenky)

Předprodej vstupenek:

Informační kancelář BLANKA, Rožmitálova 6, Blansko,
tel. 516 410 470, 516 775 185.

POSHME. OBCHOD, KDE SE ŽENY CÍTÍ JAKO V RÁJI

POSHME. POD TÍMTO NÁZVEM SE SKRÝVÁ OBCHOD S DÁMSKÝM OBLEČENÍM, KTERÝ SÍDLÍ V KRÁLOVOPOLSKÉ ULICI V BRNĚ. NÁDHERNĚ UPRAVENÉ PROSTORY S PŘEKRÁSNÝM SORTIMENTEM MUSÍ DOSTAT KAŽDÉHO, KDO TAM ZAVÍTÁ.

MŮŽETE ČTENÁŘŮM, KTERÍ POSHME JEŠTĚ NEZNAJÍ, ŘÍCT, CO SE POD TÍMTO NÁZVEM SKRÝVÁ?

Samotný název POSHme v sobě ukrývá noblesnost. Naší vizí je vnést do českých vod ducha jedinečnosti, ženskosti a originality. Nechceme být jen módní e-shop, snažíme se, aby si každá žena, která nás navštíví, odnesla kromě nového outfitu také jedinečnou inspiraci a originální zážitek. Proto si u nás zákaznice mohou vybraný look ihned otestovat na přehlídkovém mole, nebo se vyfotit u fotostěny, popřípadě u baletní tyče naším polaroidem. Fotečku z něj od nás obdrží jako dárek. V POSHme najdou

ženy vše, o čem jen sní. Od kosmetiky až po kompletní outfit.

KDO VŠECHNO NA PROJEKTU PRACUJE?

Říká se, že za každým úspěšným mužem stojí žena. V POSHme to platí naopak. Celý tým dal dohromady muž, konkrétně Tomáš Michalec, společně s naší služebně nejstarší POSHgirl Evou Bartošovou. Evička, mistryně time managementu, dohlíží na to, aby vše klapalo tak, jak má. Druhá POSHgirl Lenka Svobodová se stará o veškerou komunikaci se zákaznicemi na chatu, Facebooku a emailu. Občas také poslouží jako hair-designérka našich modelek. Třetí POSHgirl Blanka Deme-

lová má na starost expedici, což je v podstatě vše od přijetí objednávky až po doručení balíčku našim zákaznicím. Čtvrtá POSHgirl Michaela Nováková má na starost zákaznice, které přijdou do našeho showroomu. Je zároveň také tvář našich pravidelných videoblogů. Služebně nejmladší POSHgirl Veronika Čermáková zastřešuje veškeré marketingové a PR aktivity POSHme. Posledním členem POSHme je Vojtěch Michalec, který se stará o techniku a vše, čemu my, ženy, moc nerozumíme. Zároveň je vrchním fotografem našich modelek.

JAKÉ OBLEČENÍ A CO VŠECHNO ZÁKAZNICÍM NABÍZÍTE?





Naše móda je hravá, barevná a ryze ženská. Milovnice retra a puntíků jistě zaujme naše nabídka retro šatů z exkluzivních britských dílen. Šaty dokonale podtrhují ženské tvary a ženskost samotnou. V nabídce však máme i kolekce společenských šatů a tylových sukní, které pravidelně obměňujeme.

JE NĚCO, CO JE VAŠÍ SPECIALITOU?

Specialitou POSHme jsou baletem inspirované DOLLY sukně (aneb po našem DOLLYnky), které sluší jak malým holčičkám, tak dospělým ženám.

JAKÉ ZÁKAZNICE K VÁM CHODÍ A PRO KOHO JSOU SUKNĚ URČENÉ?

Naše zákaznice jsou ženy a dívky všech věkových kategorií, které se nebojí vyčnívat z davu. Troufáme si říct, že se za každou ženou, která si oblékne některý z našich kousků, okolí obdivně otočí.

K JAKÝM PŘÍLEŽITOSTEM SE HODÍ?

Naše kousky se hodí k jakékoli příležitosti.

Na ples, svatbu nebo jinou společenskou událost, ale také na denní nošení do práce.

KDE SE MOHOU ŽENY NA VAŠE VÝROBKYPODÍVAT A KDE SI JE MOHOU ZAKOUPIT?

Naši aktuální nabídku ženy, ale i muži, kteří pro své partnerky nakupují, naleznou na www.poshme.cz. Od března 2015 si mohou zákaznice všechny naše kousky vyzkoušet také v brněnském showroomu, který je dílem známého architekta Jiřího Zhoře. Showroom se nachází v Královopolské ulici 3052/139, v areálu pod Velkoobchodem Ptáček, neda-leko zastávek Skácelova a Záhřebská.

MŮŽETE NECHAT TROCHU NAKOUKNOUT DO BUDOUCNOSTI A PROZRADIT, CO S PROJEKTEM VŠECHNO PŘIPRAVUJETE, JAKÉ CHYSTÁTE NOVINKY?

Novinek chystáme v roce 2016 mnoho. Asi ta nejaktuálnější je, že budeme od únorového čísla MyFace přispívat pravidelnými články do sekce móda, na což se opravdu moc těšíme. Staly jsme se také partnery soutěží krásy

Miss Taneční a Dívka České republiky 2016. Projektů máme namyšlených mnohem více, ale jsou zatím v začátcích, tak je nechceme blíže prozrazovat, abychom vám nepokazili překvapení.

PAVEL ŠMERDA

POSH
me

POSHME.CZ

Královopolská 3052/139

612 00 Brno

Po-Pá 10.00-18.00

Tel.: 604 355 644

E-mail: info@poshme.cz



Manuál zralé ženy HALINA PAWŁOWSKÁ

Halina Pawłowska tvrdí, že když slyší slovo „zralá“, vybaví se jí sýr, u kterého je nejvyšší čas ho zkonsumovat. Zároveň ale říká, že zralost je báječná! Ze dvou důvodů. Můžete si gratulovat, že jste se dožili už pěkného počtu let, anebo proto, že jste sice ještě velice mladí, ale jste jedinci s moudrým pohledem na svět. Zralost má, bohužel, ale i negativní stránku. Nikoho totiž nepřitahuje. Zralý muž nevzbuzuje takovou chuť jako zralý meloun a zralá padesátice prostě není broskev k nakousnutí. Jestliže jste to ale nezabalili a chcete vzbuzovat touhu, jak z toho? Stačí se držet Halininých zásadních rad. Pak vám bude jasné, jak zvládnout své šikanující děti, zvětšující se tělo, jak znovu najít lásku a jak se smát všemu blbému, co vás potká. A o to přece vždycky jde!



Nakresli mi vítr EVA URBANÍKOVÁ

Kniha o tom, jak tenká je hranice mezi správným a nesprávným, jak křehká je sebeláska ve srovnání s touhou po tom, abychom byly milované mužem... Je o mateřské lásce, o selhání, o lidské zlobě a o tom, že za mřížemi slovenských věznic se nachází mnoho osudů, které se do novin nedostanou a které si tam, v „chládku“, musí vytvořit svůj vlastní svět...



Krásný holky KARIN SLAUGHTER

Před více než dvaceti lety beze stopy zmizela Clairina a Lydiina dospívající sestra Julia. Pár let poté se obě ženy odcizily a od té doby spolu nepromluvily. Z Claire se stala oslnivá manželka atlantského milionáře. Lydia, svobodná matka, žije s bývalým vězněm a jen tak tak vydělává na živobytí. Ani jedna z nich se však dosud nevzpamatovala z kruté ztráty, která jim zlomila srdce. Tato zničující rána se opět otevírá, když dojde k vraždě Clairina manžela. Zmizení dospívající dívky a vražda muže ve středních letech, které dělí skoro čtvrt století. Co by je mohlo spojovat? Obě sestry opatrně uzavrou příměří a začínají pátrat v minulosti, aby zjistily pravdu. Odhalují přitom tajemství, která před dávnými lety zničila jejich rodinu... a nacházejí možnost vykoupení a odplaty tam, kde by je nejméně očekávaly.



Jde to i bez pšenice PETR HAVLÍČEK, PETRA LAMSCHOVÁ

Je to jen móda, nebo nutnost současné doby? Musíme ze svého jídelníčku vyloučit pšenici (tedy lepek), aby nám bylo lépe? Zhubneme? Budeme mít více energie? Na tyto a další otázky opět odpoví výživový poradce Petr Havlíček a společně s Petrou Lamschovou přidají také spoustu kvalitních, zajímavých, jednoduchých a hlavně rychlých receptů, které vám budou chutnat. Jednoduše: Jde to i bez pšenice!



Tvoje strava je tvůj osud JIŘÍ JONÁŠ, JIŘÍ KUCHAR

Příčiny, souvislosti, důsledky a možnosti řešení nemocí a problémů spojených s jídlem, tak zní podtitul této knihy. Procházíme v ní společně s potravinami, které konzumujeme během celého dne, zároveň i dějinami lidské stravy. Vysvětlujeme historické důvody, proč nám mnohé z našich základních jistot, například pšenice nebo mléko, dnes spíš škodí než prospívají.



Mistr E JIŘÍ CHALUPA, LADISLAV ŠPAČEK

Bylo jednou jedno Království Etikety. Každý tu samozřejmě věděl, jak se ve všech možných i nemožných situacích správně chovat a jak vždycky udělat právě to, co se sluší, jenomže království bylo jednoho dne zlým černokněžníkem začarované a všechno vědění jako by se do země propadlo. Jedině poradce krále Jarouše VI., „Mistr E“, směl putovat po světě, aby království ze zakletí vysvobodil, ovšem zakletý do animované podoby. Spolu s Mistrem E se děti přitom seznamují se základy etikety (zdravení, rodinná hostina, chování na návštěvě, v kině, u lékaře, oblečení pro různé příležitosti aj.). Součástí všech dílů je také kontaktní test, jehož prostřednictvím si mohou malí diváci bezprostředně ověřit své právě nabyté znalosti.

BAŽANTÍ RILLETES S CHLEBOVOU NÁDIVKOU A DUŠENÝMI JABLKY

LOVECKÁ SEZONA JE V PLNÉM PROUDU A TAK VYZKOUŠEJME SPOLEČNĚ TRADIČNÍ FRANCOUZSKÝ RECEPT V NETRADIČNÍ KOMBINACI.

1 PORCE

1 ks	bažantí stehno sůl, pepř
50 g	mrkve
50 g	petržele
50 g	celeru
1 dcl	červeného vína (sladší) nové koření, bobkový list, sádlo
1 ks	středně velkého jablka

NÁDIVKA

3 ks	krajíce chleba sůl, pepř
------	-----------------------------

1 ks	vejce
50 g	slaniny petrželová nať muškátový ořech nebo květ

Bažanta (stehno, prso nebo klidně celého) očistíme, osolíme, opepříme a vložíme do pekáče, ve kterém máme na kostky nakrájenou kořenovou zeleninu, bobkový list, nové koření,

červené víno a nakrájené jablko na asi

jeden centimetr silná kolečka. Pečeme velmi pomalu na max. 120 °C, nejlépe na sádle.

Po upečení vyjmeme z pekáče maso, koření (je lepší si ho na začátku svázat do pytlíčku z plátěného ubrousku) a jablka. Výpek potom zredukujeme a vložíme do něj upečené maso, které jsme obrali od kostí a ručně natrhali na menší kousky asi 2–3 centimetry. Dáme odležet do chladna.

Tady bychom mohli skončit s doporučením, že nejlépe chutná s bílým pečivem nebo opečeným toustem.

Pokud chcete ale vyzkoušet netradiční kombinaci, pak si ještě připravíme chlebovou nádivku. Nakrájíme tři krajíce chleba i s kůrkou na asi jeden centimetr velké kostičky, naspeme do misky, osolíme, opepříme, přidáme sníh z vyšlehaného bílku, žloutek, nasekanou petrželku a malinko muškátového květu. Na pánvičce si opražíme slaninu a vmícháme do připravené hmoty.

Nádivku pečeme v libovolné formě nebo třeba jen hrníčku na 100 °C asi 10–15 minut.

Podávat můžeme jak na teplo, tak na studeno. A že nemáte po ruce bažanta? Vůbec nevádí, můžete použít králíka, ale úžasný rilletes se dá vyrobit i z husy či kachny.

*Dobrou chuť vám přeje kolektiv
Restaurace Hotelu Sladovna Černá Hora*



TRADIČNÍ ZIMNÍ NÁPOJ. SLEZSKÁ VAŘONKA

Pro lednové vydání MyFace jsem si připravil recepturu na nápoj, který se do aktuálního ročního období sice dobře hodí, ale může být mnoha lidem zde na Blanensku zcela neznámý. Já jsem však na vůni (a s rostoucím věkem i na chuť) pravé domácí vařonky díky svému „severskému“ původu (Karviná) vyrostl.

Jde totiž o tradiční zimní nápoj, podávaný a hlavně podomácku vyráběný na obou stranách Těšínského Slezska. Polská a moravská varianta se sice poněkud liší – ostatně více podob může mít i ta moravská varianta – ale v zásadě jde o stejný typ teplého nápoje, který, jak se tam u nás povídá, pomáhala přežít beskydské zimy. Vařonka dovede člověka

povzbudit, rozmrazit, ale protože se velmi lehce pije, dovede být velmi zákeřná. Pozor na to.

Tato speciální hřejivá a výrazně sladká kořalka je něco na pomezí horkého destilátu, likéru a míchaného nápoje. Její příprava není složitá, spíše je potřeba více se věnovat způsobu podávání, přesněji udržení nápoje teplého, bez ztráty procent alkoholu, neboť vařonku je důležité pít horkou. Proto se spíše doporučuje připravit vždy takové množství, které se hned rozlije do pohárů. A nyní samotná receptura.

INGREDIENCE

20	kostek cukru
3/4 l	vody

1/4 l	rumu nebo slivovice
5 ks	hřebíčků
1/2	citronu
1 ks	kousek celé skořice

Kostky cukru navlhčíme studenou vodou, vložíme je do vhodné nádoby, necháme rozpustit a upražíme dožluta na světlý karamel. Potom nalijeme na cukr vodu, přidáme celou skořici, citron nakrájený na plátky, hřebíček a vše povaříme. Pak odstavíme z ohně, opatrně přilijeme rum nebo slivovici, vše ještě chvíli prohřejeme (ale nevaříme!) a horké podáváme.

*MARTIN JAGLÁŘ, STŘEDNÍ ŠKOLA
GASTRONOMICKÁ, S. R. O. BLANSKO*

A close-up photograph of a middle-aged man with a shaved head and blue eyes, wearing a blue and white striped polo shirt. He is leaning over a wooden chessboard, looking intently at the camera. His right hand is resting on his forehead. On the chessboard, several miniature bowling figures are placed on the squares. The figures are in various poses, some holding bowling balls. The background is a plain, light-colored wall.

TĚŠÍM SE NA VŮNI NOVÉ BOWLINGOVÉ HERNY

VLASTIMIL CHLÁDEK, MAJITEL DOPRAVNÍCH STAVEB BRNO, JE ÚSPĚŠNÝ PODNIKATEL. MÁ ZA SEBOU CELOU ŘADU VELKÝCH PROJEKTŮ, NA BLANENSKU MIMO JINÝCH SPORTOVNÍ AREÁL V KRASOVÉ, HERNY NA SQUASH A BOWLING V BLANSKU, NEBO REKONSTRUKCI ZÁMECKÉ SÝPKY. NYNÍ PŘIPRAVUJE V BRNĚ STAVBU VELKÉHO BOWLINGOVÉHO CENTRA.

PŘEDSTAVTE ČTENÁŘŮM MYFACE SVŮJ PROJEKT BOWLINGOVÉHO CENTRA, KTERÉ MÁ VZNIKnout V BRNĚ?

Podnikám v oblasti bowlingu už deset let. Svého času jsme postavili v Blansku jednu z nejkrásnějších bowlingových heren v České republice. Poté jsem si dlouhé roky pohrával s myšlenkou vybudovat skutečný svatostánek bowlingu. Něco, na co by byl hrdý každý milovník této hry. Na čas jsem to uložil k vodě a řekl jsem si, až mě „potká“ pěkný pozemek, že to opráším.

A TEN SE NAŠEL.

Ano, konkrétně v Židenicích, v lokalitě Bílá hora. Jde o pozemek o velikosti 15 tisíc metrů čtverečných. Část tvoří zelená plocha, na části byla v minulosti skládková plocha Zetoru. Zajímavostí je, že když jsem v roce 1983 nastoupil do Dopravních staveb Brno, tak moje první stavba byla tramvajová trať do Líšně. Naše zázemí bylo tehdy ve sběrných surovinách. Dnes, po téměř 25 letech, bych sto metrů od tohoto místa stavěl bowlingovou hernu. Je to neuvěřitelný návrat zpět k mým pracovním kořenům.

NA STOLE PŘED NÁMI UŽ LEŽÍ I STUDIE BUDOUCÍ HERNY. CO VŠECHNO TAM LIDÉ NAJDOU?

Tak především dvaceti dráhovou bowlingovou hernu, největší v České republice a snad nejkrásnější ve střední Evropě. Nebude chybět restaurace, bowlingový obchod, bar, posezení a na terase krásná venkovní zahrádka. K tomu dva beachvolejbalové kurty a velké parkoviště. Je otázkou, jestli je tato vize reálná, nebo ne. Nejpozději do konce ledna se musím rozhodnout.

EXISTUJE NĚCO, CO VÁS OD TOHO MŮŽE ODRADIT?

Je to dlouhodobý projekt. Důležitou podmínkou tedy je, aby se s tímto projektem ztotožnila moje rodina. Vnímám také situaci ve světě, ve společnosti. I tyto události mohou mít vliv na moje rozhodnutí. Doba není jednoduchá.

POKUD DO TOHO PŮJDETE. KDY SI PRVNÍ LIDÉ ZAHRAJÍ BOWLING NA BÍLÉ HOŘE?

Počítám s tím, že rok by nám zabralo papírování a legislativní náležitosti, rok stavba. V té nejodvážnější variantě tedy vidím, že na sklonku roku 2017 bychom mohli otvírat.

ŘÍKÁTE, ŽE HERNA BUDE NEJKRÁSNEJŠÍ. MÁTE PŘEDSTAVU, JAK BUDE VYPADAT INTERIÉR?

Musí být nejkrásnější. S tím do projektu jdu. Třeba vízi nedokážu naplnit, ale už samotné místo a pozemek ten potenciál mají. Říkám to ale se vši pokorou, protože to nemusí vyjít. Proč nejkrásnější? Přirovnám to k autu. Pokud celý areál a jeho chod bude na úrovni Škody Octavia ve vyšší třídě, tak budu spokojený. Nepotřebuji Mercedes, stačí mi Superb (*úsměv*). Ale na úrovni minimálně tohoto Superbu musí být úplně všechno. Potom to bude dávat smysl. Jediný slabý článek by znehodnotil celý projekt.

PRO KOHO BUDE HERNA URČENÁ?

V první řadě samozřejmě počítám s komerčním využitím. Počítám s tím, že tam budou jezdit lidé z Brna a okolí, budou se tam konat firemní akce, školení, ale také třeba svatby a další rodinné oslavy. Hráči sportovního bowlingu nebudou mít žádné výhody. Chci, aby se u nás všichni cítili příjemně, bylo jim u nás dobře a rádi se k nám vraceli.

ČÍM SE ŘÍDÍM

- Na každou akci, kde chci uspět – sport, pracovní jednání, schůzka, rande – je potřeba se mentálně připravit! Toto by šlo důkladně rozepsat, ale je to v podstatě stejné jako zodpovědná příprava na vážnou soutěžní šachovou partii!
- V tandemu, v týmu, se všechno zvládá mnohem lépe. Smutno je člověku samotnému.
- I ve vypjatých stresových chvílích nepodlehnout situaci, zůstat sám sebou. Být věrný svým životním idejím.

CO PRO VÁS OSOBNĚ ZNAMENÁ BOWLING?

Kdysi dávno jsem četl větu, že když někdo udělá podnikání ze svého koníčku, tak je to ta největší výhra. Bowling je můj koníček. Jako byl můj koníček i squash. Tehdy jsem postavil krásnou hernu v Blansku. Pak jsem ho ale nemohl ze zdravotních důvodů hrát a dal jsem se na bowling. Postavil jsem hernu v Blansku, která mě uspokojuje, a jsem tam rád. Zajímavé je, že můj první sportovní projekt byl v Krasová, následovalo Blansko a triáda by se uzavřela v Brně bowlingem. Možná by měla zaznít i otázka, proč to chci vůbec dělat. Možná to bude znít podivně, ale jinou a lepší odpověď nemám. Ještě nikomu jsem to neřekl. Tak, jak mě fascinuje vůně nového auta, tak se těším na vůni nové bowlingové herny.

PAVEL ŠMERDA



CELEBRITY, KTERÉ LONI ZAVÍTALY DO NAŠEHO REGIONU

FOTO: PAVEL ŠMERDA (7X)



KAREL ABRAHAM



MICHAL MALÁTNÝ



LEOŠ MAREŠ



ZDENĚK TROŠKA



XINDLX



MICHAL DAVID



VOJTA DYK

V HODONÍNĚ SI ZALYŽUJETE V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH

POKUD HLEDÁTE LYŽAŘSKÝ AREÁL, KTERÝ JE VHODNÝ PRO RODINY S DĚTMI, ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ, NAJDETE TAM KLID, POHODU A TAKŘKA RODINNÉ PROSTŘEDÍ, PAK IDEÁLNÍM MÍSTEM JE HODONÍN U KUNŠTÁTU.

Areál zimních radovánek se nachází v nádherném prostředí na samém východním okraji Českomoravské vysočiny. Autem tam dojedete po silnici číslo I/19 od Kunštátu, v obci Hodonín odbočíte podle informační tabule na Olešnici. Do areálu dorazíte za necelý jeden kilometr. Osobní automobil můžete zadarmo zaparkovat na parkovišti přímo pod svahem.

„Svah nabízí vyžití pro milovníky sjezdového lyžování a snowboardingu. Začátečníci v těchto sportech uvítají klidná zákoutí, která se mírně svažují. Pokročilí vychutnají přírodní vlnitost terénu v ostřejším svahu. Skalní vyznavači snowboardu zcela jistě nezapomenou navštívit a překonat umělé freestylingové překážky. Zkrátka. V areálu si najde každý to své, ať je to malé dítě začínající s lyžováním nebo zkušený borec, který už pokořil nejednu sjezdovku,“ říká provozovatel areálu Josef Kšica.

Dopravní obslužnost zajišťuje 550 metrů dlouhý lyžařský vlek s kapacitou 448 osob za hodinu. Druhý vlek dlouhý 100 metrů přepraví 250 osob za hodinu. Sáňkování a bobování je povoleno vedle hlavního svahu. V případě dobrých sněhových podmínek si na své přijdou i běžkaři. V okolí najdou dvacet kilometrů dlouhé upravené běžecké okruhy.

„Občerstvení zajišťuje venkovní bufet a bistro, kde se můžete mimo jiné zahřát nejen teplým čajem. K dispozici je klasické rychlé občerstvení, tedy párek v rohlíku, smažený sýr, ale i další pochutiny,“ vyjmenoval Kšica.

Návštěvníci mají v areálu k dispozici také půjčovnu lyžařského vybavení, kde si mohou půjčit cel set, případně pokud jim něco chybí, jednotlivé věci. Boty, lyže, hole, přilby nebo snowboardy. Samozřejmostí je ski servis.

„V provozu je u nás i lyžařská škola. Výuka probíhá v provozní době areálu, začíná v každou celou hodinu a trvá 50 minut,“ doplnil Kšica.

Více informací, ceník, pohled na areál z webové kamery a další najdou zájemci na internetových stránkách areálu. **PAVEL ŠMERDA**



FOTO: ARCHIV SKIAREÁLU HODONÍN (2X)



SKI AREÁL HODONÍN

Tel. 603 396 885

E-mail: j.kstica@seznam.cz

www.skiareal-hodonin.cz

HORÁKOVÁ VYHRÁLA NEJTĚŽŠÍ ZÁVOD SVĚTA

GRÓNSKÁ ZIMA, MODRÁ OBLOHA I SNĚHOVÉ BOUŘE. TŘI DNY V DIVOČINĚ, 160 KILOMETRŮ VE TŘECH ETAPÁCH KLASICKOU TECHNIKOU, VÍCE NEŽ 4500 METRŮ CELKOVÉHO PŘEVÝŠENÍ, 140 ÚČASTNÍKŮ Z 11 STÁTŮ SVĚTA. K TOMU PŘIPOČÍTEJME MINIMÁLNÍ POVINNOU VÝBAVU V BATOHU NA ZÁDECH A SPANÍ VE STANU UPROSTŘED GRÓNSKÉ PUSTINY.



To je základní charakteristika nejtěžšího lyžařského běžeckého závodu na světě Arctic Circle Race, kterého se zúčastnila také blanenská rodačka Kamila Horáková. Závod se koná každý rok přibližně 65 kilometrů za Polárním kruhem, v okolí druhého největšího města Grónska Sisimiut. Účastníci závodu se tři dny pohybují v překrásné, ale drsné a nemilosrdné grónské přírodě.

Za dobu svého trvání má ACR již tradiční scénář. Dva dny před začátkem začíná registrace závodníků, výdej startovních čísel a první informační schůzka. Každý účastník obdrží ve svém balíčku se startovním číslem i podrobné mapy závodu včetně profilu trati a také „emergency“ balíček obsahující termofolii a velký igelitový pytel proti větru, sněžení nebo dešti. Součástí je také seznam doporučených věcí, které by si účastníci měli vézt s sebou v batohu během závodu. Zároveň probíhá povinná kontrola dostatečné kvality spacích pytlů a karimatek pro spaní ve stanu při zimních teplotách. Toto nezbytné vybavení k nocování ve stanu musí odolat teplotě minimálně minus 20 °C. Pokud závodníkovo vybavení neodpovídá stanovenému limitu, má možnost si za poplatek zapůjčit od pořadatelů odpovídající spacák nebo karimatku.

TRADICE SE DODRŽUJÍ

Odpoledne před závodem následuje průvod všech účastníků městem až do místního kostelíka, kde se koná tradiční mše za úspěšnost celé akce, za bezpečnost všech účastníků i za přízeň počasí. Bohoslužba probíhá v místním grónském jazyce, takže jí rozuměli pouze domácí závodníci. Přesto všichni ostatní zahraniční účastníci pokorně naslouchali kázání zdejšího faráře, nebo se možná potichu modlili svým rodným jazykem za přežití.

Je pátek ráno, den startu závodu, a život v celém městečku jakoby se zastavil. Školy zůstaly zavřené, ve většině firem a podnicích se nepracovalo. Většina obyvatel Sisimiutu přišla na lyžařský stadion hlasitě podpořit účastníky závodu. Pro místní obyvatele to je opravdová událost! Ještě předat organizátorům všechny naše věci potřebné k přežití dvou nocí v zimním kempu, nervózní testování a domazávání

lyží, poslední fotografie nedočkavých závodníků a jde se na to. Pro některé je to boj o nejlepší umístění, pro jiné překonání sama sebe, ale pro všechny jde především o velké dobrodružství. Nutno dodat, že složení závodního pole bylo maximálně různorodé. Od profesionálních závodníků a účastníků posledního mistrovství světa ve švédském Falunu, přes hobby lyžaře až k úplným amatérům. Raritou byl čtyřčlenný britský tým, jehož členy byli tři nadšení dobrodruzi – mladí studenti bez velkých lyžařských zkušeností – a jedna účastnice ZOH ve sjezdovém lyžování.

PRVNÍ ETAPA

V 10 hodin místního času byl závod konečně odstartován první etapou, dlouhou 52 kilometrů. Úvodní kilometr vedl okolo malého lyžařského stadionu, pokračoval výjezdem a sjezdem po krátké dětské sjezdovce, dalším průjezdem startovního prostoru a poté již závodníci zamířili mezi špalíry fandících diváků do nádherné grónské přírody. Je nutno říci, že závodní trať po celé délce byla výborně upravená i označená. První etapa končí v malém lyžařském areálu s dvěma vleky a dočasným stanovým městečkem, které organizátoři vybudovali pro účastníky závodu. Přibližně po třech a půl hodinách přijíždí do cíle první etapy k velké radosti hostitelů velký favorit, několikanásobný vítěz tohoto závodu a účastník MS ve Falunu, domácí borec Martin Moeller. Po několika minutách přijíždí v pořadí druhý závodník, Čech s velkými laufářskými zkušenostmi Tomáš Čáslavský, následován dalším účastníkem Falunského MS Kristiansen, studujícím a trénujícím v norském Tromso. Po příjezdu dalších dvou borců přichází pro organizátory malý šok, protože jako šestá v celkovém pořadí tohoto náročného závodu přijíždí do cíle etapy první žena! Češka Kamila Bořutová za sebou ve výborném čase nechává téměř celé startovní



pole a s luxusním náskokem se ujímá vedení v ženské kategorii.

Organizátoři připravili v kempu dva velké vytápěné stany. V jednom si účastníci mohou usušit své oblečení a lyžáky a také využít nároku na krátkou masáž, zatímco ve druhém stanu nabízí dostatek teplé i studené vody a lihové vařiče. Většina postupně dojíždějících závodníků tam rychle doplňuje potřebné kalorie z vlastních dovezených zásob. Někteří zůstávají v teple a probírají své zážitky z první etapy, jiní odchází připravit si své lyže na další den.

DRUHÁ ETAPA

Sobotní ráno vítá účastníky mrazivou slunečnou oblohou a teplotou kolem minus 15 stupňů Celsia. Rychlá a vydatná snídaně, namazat lyže, připravit občerstvení na trať a honem na start druhé, 49 kilometrů dlouhé etapy. A hned od startu pěkně zostra.

Etapa začíná téměř dvoukilometrovým stoupáním do jedné ze sjezdovek. Ačkoliv je ze všech nejkratší, jeví se profilově jako nejnáročnější. K náročnosti přispěla i změna počasí, když v průběhu závodu padla na trasu tak hustá mlha, že místy nebylo poznat, kudy vůbec mají lyžaři jet. V ženské kategorii si Kamila Bořutová prvním místem v etapě

pojistila své suverénní vedení a zvýšila svůj náskok. Po druhé etapě přijeli do stanového městečka závodníky podpořit i místní eskymáci a přivezli s sebou ochutnávku svých úlovků. Mořské plody, různé krabi, velrybí i sušené sobí maso a sušené ryby tvoří zajímavé zpestření jídelníčku.

TŘETÍ ETAPA

Zatímco se všichni poctivě připravovali na třetí, závěrečnou a nejdelší etapu, počasí se rozhodlo všem trochu zkřížit plány. Tato 59 km dlouhá etapa s cílem na lyžařském stadionku v Sisimiutu, kde byl závod před dvěma dny odstartován, je opět velkou událostí pro místní obyvatele a oslavou statečnosti a úsilí jak všech účastníků, tak i všech dobrovolníků, kteří se na přípravě závodu podílejí.

Ranní povětrnostní podmínky však nutí organizátory jednat o osudu poslední etapy. Reálná teplota minus 12 °C v kombinaci s velmi silným větrem pocitově sráží teplotu až k zdraví nebezpečným minus 40 °C, zatímco sněžení a velmi špatná viditelnost představují nebezpečí v možném opuštění trasy a zbloudění v grónské pustině. Po dlouhém zvažování veškerých pro a proti přichází hlavní rozhodčí mezi závodníky s verdiktem jury: „V rámci bezpečnosti a zdraví všech účastníků je poslední etapa zrušena a závod ukončen s finálním pořadím tak, jak bylo vyhlášeno po druhé etapě“.

V táboře nastal velký smutek. Pro některé to byla ztracená možnost bojovat o lepší pozice, pro jiné promarněná příležitost dokončit své dobrodružství. Vzhledem k povětrnostním podmínkám však všichni uznali správnost rozhodnutí jury. Účastníci byli následně na sněžných skútrech evakuováni zpět do místa startu a cíle celého závodu v Sisimiutu.

Celý závod byl zakončen další den v místní sportovní hale velkolepým programem s předáním medailí a věcných darů vítězům a zábavou nejen pro závodníky a sponzory, ale i všechny dobrovolníky, kteří věnovali úspěšně akci obrovský kus práce. A jak to nakonec výsledkově dopadlo? Celkové vítězství obhájil Martin Moeller. Ale díky Kamile Bořutové a Tomášovi Čáslavskému vlála česká zástava letos také hodně vysoko! Kamila jednoznačně ovládla celkové pořadí žen a Tomáš vybojoval třetí místo v kategorii mužů.



ŠKOLA VYCHOVÁ ODBORNÍKY NA NEMOVITÝ MAJETEK

Vyšší odborná škola v Boskovicích od září 2015 vzdělává studenty v novém zaměření Ekonomika nemovitého majetku. Toto zaměření profiluje na základě poptávky trhu odborníky na nemovitý majetek v rámci studijního oboru Ekonomika a podnikání. VOŠ v Boskovicích je tak po Vysoké škole realitní, Bankovním institutu, VUT a VŠE, které vzdělávají odborníky na nemovitosti v bakalářském a magisterském programu nebo certifikačních kurzech, jednou z prvních vzdělávacích institucí, které nabízejí podobné zaměření ve tříletém studijním oboru zakončeném absolutoriemi. Škola po odborné stránce spolupracuje s Asociací realitních kanceláří a nabízí svým studentům v rámci výuky i praktické seznámení s činností katastrálního, stavebního nebo exekutorského úřadu, bytového družstva, realitní, správcovské, geodetické nebo developerské firmy, organizuje odborné exkurze v terénu a zve na přednášky odborníky ze stavební, finanční nebo právní praxe.

Studentům prvního ročníku jsme položili několik otázek a namátkou vybíráme z jejich odpovědí:

1. PROČ JSTE SI VYBRALI PRÁVĚ TENTO OBOR?

„Ekonomiku jsem studovala na střední škole a toto zaměření se mi zdálo praktické.“

„Původně jsem se hlásil na jiné ekonomické zaměření, ale při rozřazování jsem to změnil a určitě nelituju.“

„Po ukončení je celkem široká možnost uplatnění a navíc se mi bude hodit i v normálním životě.“

2. CO BYSTE CHTĚLI V BUDOUCNU DĚLAT?

„Ráda bych pracovala u nějaké developerské nebo stavební firmy přes byty, baví mě i design interiérů, tak to nějak spojit.“

„Asi někde ve spojení se správou majetku – na městském úřadě, bytovém družstvu nebo tak...“

„Baví mě práce s lidmi – takže asi v realitní kanceláři nebo stavební spořitelně, bance. Anebo jako finanční poradce.“

3. JAK HODNOTÍTE VÝUKU VE ŠKOLE?

„Oceňuji praktické návštěvy v terénu – stavby, katastr, územní plán...“

„Líbí se mi přístup učitelů, ale někde bych přivítala více studijních materiálů, abych si nemusela dopisovat, když chybím.“

„Většina předmětů nějak souvisí s praxí

nebo je využitelná i v normálním životě, takže spokojenost.“

4. DOPORUČILI BYSTE ŠKOLU SVÝM KAMARÁDŮM?

„Ano, protože mě to baví a přijde mi to užitečné do života.“

„Těm, co mají nějaký vztah nemovitostem a nechtějí být zrovna stavaři, ale jsou zaměřeni spíš na praktické věci, ekonomiku, práci s lidmi...“

„Každý má svoje zájmy a představy. Takže těm, co baví ekonomika, trochu psychologie, trochu právo a nevdají jim něco ze stavařiny, tak určitě.“

Jak řekla zástupkyně ředitele Hana Švecová, škola otevřením tohoto ekonomického zaměření reaguje na poptávku po vyšší úrovni vzdělání odborníků, kteří pracují často s mnohamilionovými majetky. Což potvrzuje i fakt, že akreditační komise pro vyšší odborné vzdělávání MŠMT schválila akreditaci tohoto oboru a zaměření ve velmi krátké době. Bližší informace o studiu VOŠ v Boskovicích lze najít na www.vassboskovice.cz.

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



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



Rodinný dům v Sebranicích

Prodej rodinného domu z roku 1997 o velikosti 5+1 s využitelným podkrovím a se stavbou původního domu. Podlahové topení.



www.rsboskovice.cz, e-mail: boskovice@realspektrum.cz

Proč prodávat s REAL SPEKTRUM

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

ZAHŘEJTE SE A NEMOC NEBUDE MÍT ŠANCI

TEPLOTA NA TEPLoměRU KLESÁ A ZŘEJMĚ MNOHEM ČASTĚJI SI V TĚCHTO DNECH DOPŘEJETE K PITÍ TEPLÝ ČAJ ČI RUMOVÝ GROG. JE NA ČASE I VÝRAZNĚ ZMĚNIT JÍDELNÍČEK, ABYCHOM SE S KLESAJÍCÍ VNĚJŠÍ TEPLOTOU VNITŘNĚ ZAHŘÁLI.

A to lze nejen horkými nápoji, ale především těmi správnými potravinami. Takovou změnou jídelníčku dodáte tělu potřebnou sílu k boji proti nejrůznějším každoročním chřipkovým epidemiím. O jaké změny se tedy především jedná?

ČASTĚJI VAŘÍME

Zatímco v létě jsme preferovali syrovou stravu, v zimě je to přesně opačně. Náš jídelníček by ze sedmdesáti procent měla tvořit strava tepelně upravená. Co se týká tepelné úpravy, doba varu by měla být poměrně dlouhá. Při vaření používejte pokličku, ideální je však připravovat pokrmy v tlakovém hrnci. Na rozdíl od jiných ročních období si můžeme dovolit mnohem častěji péct.

OBILÍ JE ZÁKLAD

Z obilí preferujeme pohanku a jáhly, které váš organismus výrazně prohřejí. Taková pohanková kaše před pohybovou aktivitou prováděnou venku, jako jsou například běhky či sjezdové lyžování, vás krásně připraví k podání ko nejlepšího výkonu. Z dalších obilovin jsou nevhodnější ryže a oves. Nezapomínejte však ani na luštěniny.

ŽIVOČIŠNÉ POTRAVINY

V zimě zařadte do jídelníčku mnohem více potravin živočišného původu. Jestliže v létě jsem doporučovala konzumovat maso dvakrát týdně, v zimě se může na talíři objevit mnohem častěji. Nezapomínejte na ryby, i když jejich zdravotní přínos je někdy diskutabilní. Možná než zmrazenou rybu neurčitěho původu a stáří si připravíte rybu z našeho kraje, z oblasti, kterou znáte, a nemusí to být zrovna kapr. Sladkovodní ryby sice neobsahují jód, ale mají rovněž kvalitní bílkoviny a esenciální omega-3 mastné kyseliny.

POLÉVKA JE GRUNT

V zimě si alespoň před hlavním jídlem denně dopřejte teplou polévku. Konzumujte zeleninové vývary, přičemž se při přípravě zkuste vyhnout kupovaným bujónům. Polévka konzumovaná před hlavním jídlem připraví organismus na trávení. K večeri si můžete jako lehké jídlo dopřát pouze hustou

luštěninovo-zeleninovou polévku jako hlavní a jediný chod. Do polévky si vždy nasekejte zelené natě od petržele či mrkve nebo nakliččenou vojtěšku, či řerichu. Polévka bude nejen lahodit oku, ale dodáte tělu i cenné vitamíny.

VAŘENÁ JE TAKY ZDRAVÁ

V zimě doporučuji denně dvě porce zeleniny syrové a tři porce zeleniny tepelně upravené. Syrová zelenina je pro mnohé těžce stravitelná a může se nám po ní špatně usínat. Tepelně upravená zelenina nám nebude činit problémy s nadýmáním. Zelenina může být pečená, vařená, nebo ve formě již zmiňované polévky, která často bývá vhodnou formou pro ty, kteří jinak zeleninu odmítají.

POSILUJTE IMUNITU

V zimě se cpeme pomeranči a věříme, že díky vitamínu C zůstaneme zdraví. Pravda, vitamín C doopravdy hraje významnou roli při udržení silné imunity. Nemusíme však kupovat dovážené ovoce, které se sklízí nezralé a existují opět pochybnosti o jejich zdravotním přínosu.

Skvělým zdrojem vitamínu C je kvašená zelenina, například kysané zelí. To ze supermarketu je mnohdy ošetřené disiřičitany proti vzniku plísní. Ano, plísně jsou pro nás značně nebezpečné, ovšem tahle přídavná látka zrovna zdraví taky neprospívá. Citlivé jedince po konzumaci potravin s obsahem tohoto „éčka“ může rozbolet hlava. Raději si vyrobte vlastní zelí, není to nic složitého. Na trhu jsou dnes běžně dostupné i speciální hrnce, tak zvané pickles na kvašenou zeleninu. Příprava kvašeného zelí je v nich velice jednoduchá a časově nenáročná.

Na vitamín C jsou jedny z nejbohatších šípky. Zakoupíte je v lékárně, nejlepší je ale nasbírat je v přírodě. Určitě nekupujte šípky pytlíkové nevalné kvality. Kupte si celé šípky. Při přípravě je nesmíte zalít horkou vodou, „céčko“ je velmi citlivé na vyšší teplotu. A proto se šípky luhují. Ideálně je nadrtíte na hmoždíři, anebo prostě celé zalijete studenou vodou na noc, ráno mírně ohřejete a přecedíte přes jemné sítko nebo plátno. A můžete celý den popíjet.

K významným zdrojům vitamínu C patří i brambory, nakliččené obilí a luštěniny, které



během první světové války byly mimočodem považovány za neúčinnější a nejlevnější prostředek proti kurdějím a onemocnění z nedostatku vitamínu C.

CHUTNĚ, ZDRAVĚ MLSÁNÍ

Mlsat průmyslově vyráběné cukrovinky s cukrem, glukózovo-fruitózovým sirupem, palmovým tukem, vede k nejrůznějším civilizačním onemocněním. Neučte to ani děti. Máte-li chuť na sladké, jezte ovoce. V zimě ho připravujte především v tepelné úpravě, výborné jsou nejrůznější kompoty nebo dezerty, jako jsou například napařená, uvařená upečená jablčka, hrušky se skořicí a hřebíčkem.

NA CO POZOR

Raději se vyhněte velkému množství ovocných fresh džusů, zmrzlinám a ledovým nápojem.

ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ

KINO



Komedie Padesátka podle scénáře Petra Kolečka, který je spojený i s filmem Okresní přebor, se odehrává v zimě na horách a její děj se točí okolo hřebenů zasněžených Krkonoš. Na své si přijdou fanoušci Ondřeje Pavelky, Marka Taclíka, Jakuba Prachaře, Jiřího Mádlu, Vilmy Cibulkové a spousty dalších. Pod filmem, plného originálních hlášek, se podepsal začínající režisér a známý herec Vojtěch Kotek.

Boskovice: 12. 1. 10.00 a 19.30, 13. 1. 19.30

DIVADLO

ARISTOKRATKA V LETOVICÍCH

Není vhodnější období k návštěvě divadelních představení, než je leden. V kulturním domě v Letovicích zažijete scénické čtení na námět knihy Evžena Bočka – Poslední aristokratka. Divadelní soubor z Brněnce se tam představí 23. ledna od 19.00. Předprodej vstupenek je možný v MKS Letovice.

PLESY

PLESOVÁ SEZONA HLÁSÍ PŘÍCHOD

30. 1. – Zámecký skleník, Boskovice: Ples města a KZMB, k tanci hraje skupina Kvatro (předprodej vstupenek v Městském informačním středisku Boskovice)

9. 1. – Dělnický dům, Blansko: Ústřední ples Orla ČR, k tanci hraje skupina Medium (předprodej vstupenek v Orlovně na Starém Blansku)

16. 1. – Kulturní dům, Letovice: Barevný ples občanského sdružení Paleta, k tanci hraje skupina I.U.CH. (předprodej vstupenek TIC Letovice)

Připravila Adéla Surá

Wedding

BAZAAR



MALÁ AMERIKA
Hybešova 1, Brno

PÁTEK 12. 2. 2016
12.00 - 19.00 hod

SOBOTA 13. 2. 2016
10.00 - 17.00 hod

www.weddingbazaar.cz

HRAJTE O 2 LÍSTKY NA EXOTICKÝ PLES V BRNĚ



Pro vášnivé tanečníky, kteří dávají přednost smyslné salse před romantickým waltzem, jsme i letos připravili Fiesta del Baile, jediný ples svého druhu v České republice. Uskuteční se 5. března od 19.30 hodin v prostorách brněnského Boby centra.

Fiesta del Baile je společenská událost, která vznikla spojením slavnostního plesu a latino fiesty. Duchem se přenesete na osm tisíc kilometrů vzdálené prosluněné karibské pláže plné exotických tanečnic a všude znějících latinskoamerických rytmtů, jež rozhodně nenechají nikoho klidným.

Stejně jako loni se i letos představí světová špička latino dance, kubáňští umělci a v neposlední řadě bubenická show. Na své si přijdou také milovníci rumů a kubánských doutníků.

Latino ples Fiesta del Baile je určen nejenom milovníkům latinskoamerických rytmtů, ale i těm, kteří chtějí zažít něco jiného.

Ve spolupráci s pořadateli plesu jsme pro vás připravili soutěž o dvě vstupenky.

OTÁZKA:

Z JAKÉ ZEMĚ POCHÁZÍ TANEČNICE VIVIANE MATHEUS?

Správné odpovědi pište do 30. 1. 2016 na e-mail smerda@my-face.cz. Další informace o akci a odpověď na otázku najdete na <https://www.facebook.com/latinoples>.

V OHRADĚ ZAŽIJETE ÚŽASNOU RELAXACI

RELAXAČNÍ ZÓNA S BAZÉNEM A SAUNOU, NEBO PIVNÍ LÁZNĚ. TO JSOU VELKÁ LÁKADLA AGROCENTRA OHRADA VE VÍSKÁCH. MÍSTO, KDE NA VÁS DÝCHNE KLID, POHODA A PŘÍJEMNÁ ATMOSFÉRA.

„Pivní lázně jsou unikátní procedura, kde dochází k prohřátí organismu a celkové očištění kůže. Již naši předkové na mnohé nemoci doporučovali pivovarské kvasnice. A pivní lázně jsou takovým návratem k dříve hojně využívanému způsobu léčení,“ říká Iva Světlíková z Agrocentra Ohrada.

Koupel ve vířivé vaně plné pivních přísad přináší tělu i duchu harmonii a v kombinaci s rašelinovým zábalem odchází člověk po hodinové proceduře jako znovuzrozený. K tomu samozřejmě napomáhá i neomezená konzumace víseckého piva po celou dobu procedury.

Kdo dává přednost jiným metodám odpočinku, pro toho je určená relax zóna. „Na téma saunování je vedeno mnoho debat, ale z každé jednoznačně vyplývá jedno. Pro zdravého člověka je saunování přínosem a tělu dodává zejména v zimních měsících energii a posiluje imunitu. U nás je možné využít suchou saunu a parní lázeň. Výhodou našich saun je absolutní soukromí,“ doplňuje Světlíková.



AGROCENTRUM OHRADA

Visky 100
tel. 605 298 420
www.ohrada.cz

Pokud si saunu zarezervujete, vždy máte jistotu, že tam budete pouze vy, případně vaše rodina nebo přátelé, které pozvete.

„Ideální na „vyblbnutí“ pro děti, ale samozřejmě i pro dospělé, je v zimních měsících náš krytý bazén. Objednat si ho

můžete pouze pro sebe a řídit v krásně vyhřáté vodě libovolně dlouho,“ dodává Světlíková.

Pokud si myslíte, že tím nabídka Agrocentra končí, tak to jste na omylu. V současné době tam připravují do provozu zcela novou hydromasážní vanu pro dva. Bude vhodná nejen pro romantické páry, ale samozřejmě doplní relax zónu pro ty, kteří si chtějí užít saunu u víření.

TAKOVÝ BYL ROK 2015



DRNOVSKÁ LÁVKA



DIVADLO FIALKY LYSICE



YOU DREAM WE RUN BLANSKO



MOTOSRAZ VODĚŘADY



DÝŇOVÉ SLAVNOSTI ŠEBROV



TRUCK TRIAL KUNŠTÁT



DĚN PRO DĚTI BLANSKO