

INFOKOMPAS

VÁŠ PRŮVODCE KULTUROU, ZÁBAVOU A INFORMACEMI

BŘEZEN 2013



LENKA HATAŠOVÁ

V životě i při focení
hledám skrytou vnitřní krásu



VĚRA ŠPINAROVÁ 10



EKO ZAHRADY 23



SAUNOVÁNÍM
K POCITU ŠTĚSTÍ 24



ELYSIUM SPA
NOVĚ OTEVŘENO
www.elysiumspa.cz V JESENICI





PŘIJĎTE DO PARK HOTELU POPOVIČKY

Nový rozvrh - noví instruktoři

Zumba, Flow-in dance, Bosu, Body training, Pilates, Tai-chi, Vinyasa a Power yoga, Fit Ball, Břišní pekáč, Aby záda nebolela.

Soboty plné pohybu

cvičení po celý den 10.00 – 17.00 hod.
s našimi i externími instruktory.
Michal Šubr, Martina Aušová, Bára Grafnetová,
Pavla Rožumberská, Zuzana Zavadilová a další.
Dny plné pohybu: 23. 3., 27. 4. 2013.
Více info na www.parkhotelpopovicky.cz
120,- Kč/hodina
Permanentka 10 vstupů 1 000,- Kč

Nově otevřený obchod

po - pá 7.00 - 20.00 hod.
so - ne 8.00 - 18.00 hod.
Denně čerstvé pečivo z naší pekárny, ručně dělané
bez použití chemie.
Dále nabízíme vybrané uzeniny, sýry a jiné delikatesy.

Kadeřnictví

Dámské

Kompletní (mytí, střih, foukaná) 550 - 860,- Kč
Barva (barva, střih, foukaná) 1.260 - 1.760,- Kč
Melír (melír, střih, foukaná) 1.460 - 2.260,- Kč

Pánské

Kompletní (mytí, střih, foukaná) 400,- Kč
Používáme výrobky Loreál a Kerastes.

Restaurace po - ne 11.00 - 24.00 hod.

Dětský koutek s hlídáním 9.00 - 21.00 hod.

SPA 10.00 - 22.00 hod.

vstupné 290,- Kč (180 minut)
bylinná, finská a parní sauna
vířivka pro 8 osob

Krytá hala

vhodná pro nohejbal, sálovou kopanou a volejbal

Fitness 8.00 - 22.00 hod.

jednorázový vstup 120,- Kč
měsíční permanentka 850,- Kč

Náš hotel najdete 15 km od Prahy
na dálnici směrem na Brno, exit 11, směr Jesenice
Park Hotel Popovičky, Ke Kostelu 13, Popovičky
recepcce hotelu +420 240 201 120
email: info@parkhotelpopovicky.cz



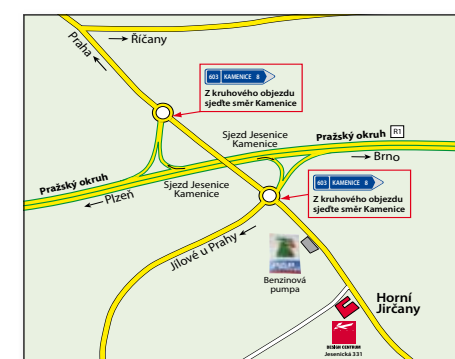
DESIGN CENTRUM

Jesenická 331
252 44 Jesenice - Dolní Jirčany
Tel.: +420 241 931 227
Mobil: +420 602 554 510, 515, 530
BEZPLATNÁ INFOLINKA: 800 666 555



OTEVÍRACÍ DOBA

Pondělí, Úterý, Středa, Pátek 9.00 - 17.00
Čtvrtek 8.00 - 19.00, Sobota 9.00 - 13.00
V sobotu otevřeno pouze v měsících březen,
duben, květen, říjen, listopad, prosinec.



PNEUSERVIS JESENICE - HORNÍ JIRČANY

- nejmodernější pneuservis
- digitální 3D geometrie
- sezónní uskladnění kol - komplexní péče
- individuální přístup
- opravy litých kol
- luxusní kola šitá na míru



Návštěvu u nás Vám
zpřijemníme posezením
u dobré kávy.
Pro Vaše děti tu máme
dětský koutek.



PŘIJÍMÁME PŘIHLÁŠKY DO OSMILETÉHO CYKLU GYMNÁZIA NA ŠKOLNÍ ROK 2013/2014.
Šance pro nadané žáky z 5. tříd ZŠ!
Otevíráme nepovinný anglický modul!
DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ JE U NÁS STÁLE - STAČÍ JEN ZAVOLAT A DOMLUVIT SI TERMÍN.
Chcete studovat na kvalitní škole,
kde maturanti ve státní maturitě dosáhli vynikajících výsledků?
PŘÍKLAD: AJ si u nás volilo v těžké verzi 93,3% žáků
a dosáhlo i zde vynikajícího výsledku 92,6%!

VÍCE NA NAŠICH STRÁNKÁCH, KDE NAJDETE KOMPLETNÍ INFORMACE O ŠKOLE A STUDIU. www.altis.cz

ŠKOLA PRO VÁS, ŠKOLA, KTERÁ VÁS BAVÍ, ŠKOLA, KTERÁ VÁS NAUČÍ

**GYMNÁZIUM ALTIS – TO JSOU MIMO JINÉ
AMBICE, LIDSKOST, TVOŘIVOST, INDIVIDUALITA, SEBEVĚDOMÍ**

DOPLEROVA 351, PRAHA 10 – PETROVICE (PRÁVÉ KŘÍDLO BUDOVY ZŠ PETROVICE). VEDENI@ALTIS.CZ / TEL. 605 259 075, / 605 259 033

SERVIS

VÝPOČETNÍ TECHNIKY
PLNĚNÍ TONERŮ

INSTALACE A SPRÁVA PC, INTERNETU, NTB
TISKÁREN, DOMÁCÍCH I FIREMNÍCH SÍTÍ

BRAVO

trade s.r.o.

tel.: +420 605 33 99 21
WWW.BRAVOTRADE.CZ

MONTÁŽE + OPRAVY

SATELITY, ANTÉNY, ELEKTRONIKA

ZUBINA DANIEL TEL: 602848730

KRÁTKÁ 85, VESTEC U PRAHY



VRATOVÁ TECHNIKA S. R. O.

KOMPLETNÍ DODÁVKY, MONTÁŽE A SERVIS

www.vratovatechnika.cz, Telefon: 608 714 011

jednatel@vratovatechnika.cz / Sídlo firmy: 252 42 Jesenice u Prahy, Osnice, Na Návsi 10

Jsmo výrobci, ne překupníci! Dejte nám konkurenční nabídku a my Vám uděláme lepší!

AKCE - SAMONOSNÉ BRÁNY PRÁZDNÝ RÁM S POHONEM (bez výplně)

SAMONOSNÉ brány za AKČNÍ cenu 23 310,-Kč bez DPH (původní cena 34 000 Kč bez DPH)

Týká se pro průjezdnou šířku do 4,5 m a výšky 2 m vyrobených tzv. „na míru“ dle přání zákazníka, cena je míněna za kompletní sestavu plně funkční brány s pohonem na dálkové ovládání, rám brány je žárově pozinkován. U AKČNÍ BRÁNY provedeme montáž brány za symbolickou cenu 2 000,- Kč a taky bránu přivezeme až 150 km od Prahy a Uh. Hradiště za pouhých 600,- Kč.

23 310,-Kč

**POHŘEBNÍ ÚSTAV
HL. M. PRAHY**
Příspěvková organizace
hlavního města

**JESENICE
u PRAHY**
Průběžná 284

Vedoucí objednávkové kanceláře
pí Hovorková pro Vás zajistí veškeré
služby spojené s vypravením pohřbu.
Tel. 241 932 161, 606 323 064,
infolinka: 800 101 050 nonstop
www.pohrustav.cz

nepřetržitý odvoz zesnulých:
222 322 293, 222 321 544

STŘECHY-FASÁDY-IZOLACE i opravy a rekonstrukce

Práce: klempířské, pokrývačské, tesařské,
izolační, zednické, sádkokartonářské, nátěry atd.
Materiál: BRAMAC, KM-BETA, TONDACH,
ALUKRYT, LINDAB, CEMBRIT, SATJAM,
IZOLAČNÍ PÁS, ŠINDELE, VELUX, WEBER a jiné.
Tel. 602 298 078, 602 390 962
www.strechy-az.cz, e-mail: info@strechy-az.cz

!! ZAHRADNICKÉ PRÁCE !!

Výklad z karet

Tel. 602 326 602

www.kartyradi.cz

ZAHRADNICKÉ PRÁCE – údržba zeleně

- kácení a prořezy rizikových stromů
- likvidace pařezů frézováním, štěpkování větví
- zakládání trávníků a pokládka travních koberců
- sekání a provzdušňování travnatých ploch
- střihání živých plotů
- úprava dlouhodobě neudržovaných pozemků
- návrhy, realizace a celoroční údržba zahrad

www.zahrady-zelen.cz

Eduard Pacák, mobil: 605 789 346

SOUTĚŽ ÚNOR

● SOUTĚŽ O ½ OZ str. 17

(uncovou) stříbrnou minci „Rok hada“ a pět poukázek v hodnotě 1000 Kč na založení zlatého nebo stříbrného spoření u společnosti Golden Gate CZ a.s.

● SOUTĚŽ O KNIHU str. 23

S NAKLADATELSTVÍM SMART PRESS **EKOZAHRA**

● KŘÍŽOVKA str. 30

Soutěž o dvě vstupenky na koncert Jiřího Korna a 4TETU dne 10. května na Štiříně

VÝHERCI Z LEDNA

● SOUTĚŽ O KNIHU HEKTOR A TAJEMSTVÍ LÁSKY OD FRANCOISE LEORDA SPRÁVNÁ ODPOVĚĚ

Geniálního profesora, který rozluštil tajemství lásky

VÝHERCI: L. Mazánková, Říčany u Prahy

● KŘÍŽOVKA

Vstupenky na představení Smíšené dvouhry v Divadle Bolka Polívky

SPRÁVNÁ ODPOVĚĚ

Osobitě uskupení folkové scény

VÝHERCI: Ing. J. Bišof, Průhonice

I. Wagnerová, Dolní Břežany

Vstupenky na koncert Cimbal Clasic v Divadle Bolka Polívky

VÝHERCI: Z. Fardová, Popovičky

H. Barnincová, Praha 10-Uhřetěves

● SOUTĚŽ ČESKÁ POŘEKADLA

Soutěž o vstupenku do Aquapalace Praha

SPRÁVNÁ ODPOVĚĚ

1. Lásky prochází žaludkem

2. Jaký pán, takový krám

3. Účel světí prostředky

VÝHERCI: D. Hejná, Hrnčíře

Z OBSAHU



str. 6
ROZHOVOR

**LENKA
HATAŠOVÁ**

**V životě
i při focení
hledám
vnitřní krásu**



str. 10
**VĚRA
ŠPINAROVÁ**

**Mladá, krásná
a štíhlá,
jsem už byla,
život si ale
stále užívám**



str. 16
**10 DŮVODŮ
PROČ
INVESTOVAT
DO ZLATA?**



str. 20
BABY OFFICE

**Práce a děti
pod jednou
střechou**

ÚVODNÍK ÚSMĚV, PROSÍM!

Díky rozhovoru s fotografkou Lenkou Hatašovou jsem zavzpomínala, jaké znám historky spojené s tímto oborem. Vynechám tentokrát ty své, protože nejsou vůbec veselé. Tedy pro mne. Již od dětství totiž trpím syndromem, který se projevuje neovlivnitelnými grimasami a záškuby ve tváři, a to kdykoliv je na mne namířen objektiv fotoaparátu. Nemoc je bohužel nevyléčitelná, příznaky se však dají poměrně úspěšně maskovat velkými slunečními brýlemi, kloboukem či nejlépe lyžařskou kuklou.

Skvělý příběh hodný vyprávění zažila však moje kamarádka Dana, která je naopak snem každého fotografa. Tento dar se rozhodla zúročit ve chvíli, kdy její přítel slavil 30. narozeniny, a nafotila pro něj pár odvážných snímků, které se do oficiálního rodinného alba většinou nedávají.

Uplýnuly asi tři roky a kamarádce do e-mailu doputovala zpráva od šéfa, ve které stálo, že netušil, jakou hvězdu zaměstnává, a nechtěl se v 15 hodin dostavit k němu do kanceláře. Nechápatě rozklikla přiložený soubor, ze kterého na ni vyskočil dav nahých krásk a nadpis „TOP 10 Porno Stars“. Na třetím místě pod jménem Nina objevila svou fotku. První reakcí bylo smazat mail, vyplížit se zadním vchodem ven a odstěhovat se do Austrálie. Když stud vystřídal vztek, zavolala příteli, nyní již bývalému, který se přiznal, že s jednou fotkou se tehdy pochlubil i svým nejlepším kamarádům. Ti evidentně sdíleli jeho nadšení, poslali snímek dál a od té doby zřejmě koluje po internetu ponechán svému osudu a tvořivosti neznámých spamerů. S hrůzou, zda přijde o místo, se vydala za svým nadřízeným. V jeho kanceláři u konferenčního stolu seděli další dva kolegové z vedení firmy, jen si ji mlčky prohlíželi a pohled jim občas zabloudil k otevřeným notebookům. Asi jako když policisté porovnávají, zda podoba pachatele je totožná s podezřelým. Šéf se jen stroze zeptal, zda je na fotce opravdu ona. Víc než němý příkypnutí ze sebe nedostala. V tu chvíli už pánové neudrželi vážné tváře, vylovili pugét rudých růží a jali se gratulovat ke krásnému třetímu místu. S první sklenkou šampaňského přišla i prosba o vyprávění pikantních detailů. Den skončil lépe, než začal. K mejdánu v šéfově kanceláři se přidala značná část oddělení a Danina popularita (zejména u mužské části osazenstva) rapidně stoupla. Svému kolegovi z IT oddělení po páté skleničce odpustila, že soubor poslal šéfovi a poté zřejmě i celé firmě, ve slabé chvíli kývla i na nabídku nafození firemního kalendáře. Na něm byla sice již o trochu více oblečená, i tak se ale zalíbila německému majiteli firmy, který též uměl ocenit ženskou krásu, a odjela pracovat do zahraniční centrály. Netradiční cesta ke štěstí inspirovala naši další kamarádku, která po vzoru Dany věnovala manželovi své odhalené fotky. Neodhadla však míru jeho žárlivosti a odstartovala tak relativně rychlý zánik vztahu.

Až tedy, milé dámy, budete přemýšlet, zda svému milému nadělit album s fotkami, vzpomeňte si na tento příběh a zvažte, zda nebude jistější zamířit do prodejny s pánskými košilemi.

Lucie Libovická



KLASICKÉ GYMNÁZIUM MODŘANY, s.r.o.

Rakovského 3136/II, 143 00 Praha 4

ŠKOLNÍ ROK 2012/2013 – 18. ROK EXISTENCE ŠKOLY

*Úspěšnost přijetí absolventů na VŠ v roce 2012 je 98 %!
Vzdělávání studentů probíhá podle Školního vzdělávacího programu „Škola je dílna lidskosti“*

PRO ŠKOLNÍ ROK 2013/2014 BUDOU PŘIJÍMÁNÍ STUDENTI DO 1. ROČNÍKU GYMNÁZIA – osmiletého, šestiletého a čtyřletého.

Ve všech typech gymnázia výuka dvou cizích jazyků již od 1. r., volba jazyka z těchto možností: FJ, ŠJ, NJ, IJ, RJ (závisí na počtu zájemců).

VYŠŠÍ GYMNÁZIUM – profilační semináře se zaměřením: humanitním, matematickým, přírodovědným.

**PŘIJÍMACÍ ŘÍZENÍ PRO ŠKOLNÍ ROK 2013/2014
1. termín 22. 4. 2013, 2. termín 24. 4. 2013**

PODROBNOSTI PŘIJÍMACÍHO ŘÍZENÍ, PODMÍNKY PŘIJETÍ: www.kgm.cz
Školné viz **www.kgm.cz**

VÝHODNÉ DOPRAVNÍ SPOJENÍ: z centra tram. linky č. 3, 17, metro – bus č. 253, 139, 150, 165, příměstské autobusové i vlakové spoje z Prahy západ a Prahy východ

INFORMACE

tel. 602 235 665; e-mail: skrivanova@kgm.cz



INTERNET

UVTbleck
UVTprofi
UVTbyt
UVTfiber

bezdrátové připojení s neomezeným přenosem dat, vhodné především pro domácnosti
firemní tarify, vyhrazené připojení s garantovanou dostupností a nadstandardním servisem
tarify speciálně určené pro připojení domácnosti v bytových domech
Nabízíme zafinancování rozvodu ve Vašem bytovém domě. Kontaktujte nás pro bližší informace.

od **360,-Kč** měsíčně
od **900,-Kč** měsíčně
od **250,-Kč** měsíčně
od **480,-Kč** měsíčně

TELEFON

UVTtel Nabídka služeb IP Telefonie. Chcete přestat být závislý na paušálech 02? **PLAŤTE JEN TO, CO PROVOLÁTE!**
Přidělení klasického telefonního čísla, které bude dostupné ze všech pevných i mobilních sítí. Velmi výhodné ceny volání!

CENÍK Měsíční paušál za telefonní číslo
CENY VOLÁNÍ za minutu
Pevná síť ČR od 7 - 18 hod. všední dny
Pevná síť ČR od 18 - 7 hod. všední dny + víkendy a svátky
Mobilní síť ČR

36 Kč
1,2 Kč/min
0,8 Kč/min
3,0 Kč/min

AKTIVACE ZDARMA / CENÍK TELEFONŮ:
Interbell IB-136 telefon s displejem a náhlavní soupravou **1 850 Kč**
Siemens DECT Gigaset C470 IP přenosný telefon **1 950 Kč**
Gateway pro připojení 2 analogových telefonů **1 250 Kč**

TELEVIZE

UVTtelevize Společnost UVT nabízí nově uživatelům ve vybraných lokalitách možnost přístupu k televiznímu vysílání prostřednictvím technologie IPTV - kabelová televize nové generace. Digitální televize IPTV poskytuje digitální kvalitu obrazu i zvuku, bez jakéhokoliv šumu nebo zrnění a bez nutnosti instalace anténního připojení. V nabídce více jak 80 programů a mnoho doplňkových služeb.

Cena od 166,-Kč měsíčně



V životě i při focení hledám skrytou vnitřní krásu

Uznávaná česká fotografka Lenka Hatašová vám po rozhovoru uvízne na dlouhou dobu v hlavě. Nikoli jen proto, že ji kvůli pořízení skvělých osobitých portrétů vyhledávají takové celebrity jako třeba Karel Gott, Lucie Bílá, Dan Hůlka či Simona Stašová. Pod kůži se vám dostane úplně jinak a jaksí mimochodem. Strípky z její nové a šťastnější životní etapy kontrastují s běžnými stereotypy a vedou k zamyšlení nad vlastním osudem.

Jste uznávanou portrétní fotografkou českých celebrit. Jak vše začalo a proč jste se v oboru vydala právě tímto směrem?

K fotografování mne přivedl táta. Právě on mi poprvé ukázal zázrak, kdy se na bílém papíře v kádince s vývojkou najednou zjeví obraz. Fotografkou jsem chtěla být odjakživa, ale ne portrétní, to mi v dobách mých začátků připadalo dost nudné, neakční. Mílovala jsem reportáže spojené se vzrušením a adrenalinem. Na čas jsem se dokonce stala specialistkou na tenis. Objížděla jsem světové grandslamové turnaje, jejichž hvězdami byli Steffi Grafová, Andre Agassi, John McEnroe nebo Martina Navrátilová. Časem mne náhoda přivedla do cesty dámě jménem Halina Pawlowská. Kdysi si mne vybrala do týmu, který pro společenská média mapoval český šoubyznys. Tak jsem se dostala do světa celebrit, kam jsem původně namířeno vůbec neměla.

Stejný typ práce často svádí k rutině, Vaše portréty ale vždy překvapí originalitou. Kde berete inspiraci?

Předem nad snímky příliš nepřemýšlím, inspirace přichází sama v průběhu fotografování. V poslední době ráda experimentuji se světlem a výsledek bývá většinou kouzlem přítomného okamžiku. V něm spočívá největší síla a moc. Pouze v přítomnosti nezatížené minulostí ani budoucností má šanci vzniknout něco nového, zajímavého. Ve chvíli, kdy přiložím hledáček fotoaparátu k oku, jsem schopná se do takového stavu dostat. A to je pak čistá radost, která pramení odněkud zevnitř.

Poznáte při focení neznámého člověka podle jeho zevnějšku i to, jaký je uvnitř?

Jen podle zevnějšku se nic poznat nedá, informace o nás přináší vibrace, které vysíláme. A ty se nedají oklamat ani zahrát. Takže ano, vibrace vnímám a do lidí díky nim vidím.

Nemáte někdy těch obličejů dost? Nestýská se Vám po reportážní fotografii, se kterou jste začínala?

Svou práci miluji a podle toho k ní přistupuji. Stejně tak k objektům, které portrétuji. Umím najít úhly pohledu, které nejsou lidé zvyklí vídat, a to se jim líbí. Proto ke mně přicházejí zase a znovu a já každého z nich fotím ráda. K reportážím se občas vracím při cestách po světě, ale vidím je už jinak. Více než na akci se zaměřuji na světlo, kompozici nebo na jejich poselství.

Na jaké reportáže nejvíc vzpomínáte?

Moc nevzpomínám, minulostí se už nechci zabývat. Zajímavý zážitek starý dvacet let mám ale třeba z finále londýnského Wimbledonu, kde se utkala Češka Jana Novotná se Steffi Grafovou. Na centrálním kurtu jsem tehdy mezi fotografy z celého světa byla i já, třiačacetiletá začínající dívka. Novotná prohrála a při dekorování vítězek přímo na kurtu se rozplakala tak, že se ji vévodkyně z Kentu, která vždy vítězku ženské dvouhry dekoruje, jala konejšit a položila si její hlavu na své rameno. V tu chvíli se mezi fotografy strhl dramatický souboj o nejlepší záběr této dnes již legendární wimbledonské scény. A mě samozřejmě kolegyně s metrovými teleobjektivy nemilosrdně vytlačili až na konec řady. Netušili, že se vévodkyně s plačící Novotnou najednou natočí tak, že budu mít úplně nejlepší úhel pohledu! Trvalo to pár sekund, ale já to stihla. Všichni

si hned všimli, jaké zlato se v mém fotoaparátu ocitlo. Okamžitě ke mně přiběhl reportér ze Sunday Times a poslal mě taxíkem do jejich centrály, kde fotku koupili za cenu, o které se mi v té době ani nesnilo.

Fotograf, ať již v terénu či v ateliéru, často sdílí emoce s objektem focení. Jak moc se jimi necháváte ovlivňovat?

Je pravda, že skrze čočku objektivu vede od fotografa k objektu zvláštní nit napojení. Emoce na obou koncích nitky se tím pádem protnou. Důležité je ale především vnitřní nastavení fotografa, který celou akci řídí. Když na druhé straně vycítím trému nebo ostych, snažím se objekty uklidnit. Víc než slova funguje právě to, co k nim vyšlete ze svého nitra.

O lidech ze šoubyznysu se díky bulváru ví i to, co není pravda. O Vašem soukromí jsem se dočetla pouze to, že jste se nechala pokřtít v řece Jordán. Kdy to bylo a šlo o nějaký Váš osobní bod zlomu?

Můj křest, tedy jakási symbolická dohoda s Bohem, byl spontánní záležitostí při mé loňské cestě do Izraele. Souvisel s tím, že jsem se v posledních letech pod vlivem osobních událostí vydala poprvé v životě opačným směrem, než jakým jsem do té doby kráčela. Tedy do sebe. Nikdy předtím bych nevěřila, že právě tam se nachází všechno, po čem tolik toužíme. Svoboda, radost, pravda i láska.

Za překopáním žebříčku hodnot většinou stojí nějaká bolestná zkušenost – nemoc, úraz, rozchod. Pokud to není příliš osobní, co bylo příčinou u Vás?

Klasické zlomené srdce. Ne, že by mě to potkalo úplně poprvé, ale spíš to bylo dokonale načasované. Bylo mi tak špatně, že nakonec nezbyla vedle těch klasických metod jiná možnost, než začít pátrat, jak z toho ven.

A jak pátrání dopadlo?

Můj život se změnil od základu. Dnes už vím, že zdroj všeho, co se děje uvnitř i vně nás je jeden jediný a nachází se někde v naší duši. Pokud ho rozpoznáme a vyléčíme, zbavíme se nejen veškerých trápení či nemocí, ale změní se i svět, který nás obklopuje. Pokud máte problémy a chcete skutečně vyléčit zdroj svého utrpení, zapomeňte na léky na předpis. Ty potlačí jen symptomy, pravá příčina zůstane navždy skryta.

Říkáte změna od základu. Co konkrétně se změnilo?

Třeba jsem se po celoživotních radovánkách na různých večírcích stala zapřisáhlým abstinentem. Občasné popíjení s kamarády mi přinášelo uvolnění, euforii i bouralo bariéry. A na nové cestě se mi podařila z mého pohledu skvělá věc: zdroj všeho toho, co zde popisuji, jsem objevila uvnitř sebe. A je bezedný. Na rozdíl od lahve vína (smích).

Jaká je tedy Vaše současná životní filozofie? Rozhodla jsem se řídit tím, co je podle mne skutečným klíčem k principu života a co jsem bohužel v minulosti brala na lehkou váhu. Učím se být vděčná za všechno, co mám (a není

toho málo) a netrápím se pro to, co nemám. Uvědomila jsem si, že co nemám, ve skutečnosti k životu vůbec nepotřebuji! Dávám a je mi dáno, přeji a je mi přáno. Netrápím se minulostí ani budoucností, naopak setrvávám v mocné přítomnosti. Nepřestávám hledat odpovědi na své otázky a děkovat Bohu za své Probuzení.

Taková vyrovnanost a pokora nepřichází ze dne na den. Kde jste našla zdroj informací a odpovědi na své otázky?

Začala jsem navštěvovat fyzioterapeutku s neuvěřitelnými schopnostmi Jarmilu Drozdovou a fenomenální psycholožku Alžbětu Kučerovou. A právě ony dvě mne pomalu nasměrovaly tam, kde jsem dnes. Samozřejmě, důležité byly a jsou knihy. V každé, kterou přečtu, najdu vždy něco, co mne posune třeba o pouhý milimetr... Za čas se z těch pidikrůčků najednou stane velký skok, a to je pak něco! K mým prvním zlomovým knihám patří třeba Buddha – příběh osvětlení nebo Zákony ducha.

Co na to Vaše okolí, nejste v šoubyznysu tak trochu za „divnou“?

Nevím, možná ano, ale nezáleží mi na tom. Tady jde o mne, ne o druhé. Nikdy v životě jsem se necítila lépe, a to je pro mne zásadní ukazatel toho, že mířím správným směrem.

U umělců se předpokládá, že jsou bohémští, citliví, životně neklidní, možná až rozervaní. Jste taková?

Myslím, že jsem bývala podobná, dnes tomu říkám života neschopná (smích). Naštěstí jsem se přesvědčila o tom, že tvrzení „člověk se nezmění“ je pěkný nesmysl. Změnit se dá úplně všechno. Kdo říká, že ne, prostě jen nechce.

Změnil se díky Vašemu novému pohledu na svět i okruh lidí okolo Vás?

Vše je dokonale nastaveno a řízeno, takže mé okolí se postupně proměnilo se mnou. Není lehká doba, transformace vědomí lidstva je v plném proudu, a dost to i bolí. Je však fascinující sledovat, jak se kdesi pod povrchem rodí něco úplně nového. Čekali jsme katastrofu a málokdo si všiml, že dávno probíhá. Zastavit ji lze, ale má to háček - nikdo to za nás neudělá. Přestat lpět na hmotě a vydolovat v sobě lásku musí každý jeden z nás. Jiná možnost není.

Zní to téměř dokonale, máte vůbec nějaké klasicke „ženské“ slabosti?

Samozřejmě, vedu úplně normální život. Ráda zajdu do kavárny a ke kávě si dám pár cigaret. Je to takový můj rituál a zatím si ho chci ponechat. Mám ráda procházky a taky se chystám začít s jógou a pilates. Dřív jsem jezdila na snowboardu, ale po úraze před pár lety se už nějak bojím. A mou neskutečnou vášní jsou boty – kupuji stále nové a nové a nestíhám je ani nosit. Kamarádky tvrdí, že jsou ty páry všechny stejné (smích)!

Jste pracovně hodně vytižená, souvisí se všemi změnami i umění odpočívát?

Hledám svůj vnitřní klid, protože to je základ. Není to ale lehké, lety vyježděné koleje jsou už pěkně zrezivělé a výhybka jde zatraceně ztuhla (smích).

Máte nějaké profesní nebo lidské vzory?

Líbí se mi fotografie Annie Leibowitz. S touto legendou světové fotografie jsem se mimochodem setkala během balkánské války v tehdy okupovaném Sarajevu, kam jsem stejně jako ona odjela za válečnou reportáží. Lidským vzorem je mi jeho svatost Dalajlama, těch nežijících by bylo víc.

Vraťme se ještě jednou k Vaším začátkům. Kdy jste měla fotoaparát v ruce poprvé? Vzpomenete si na svoji první fotku?

Fotoaparát, který jsem poprvé držela v ruce, byl pěkně těžký, myslím, že to byla Praktica mého táty. Ovšem můj první vlastní foťák byl lehounký, východoněmecká plastová Bairette. Z něho pocházejí mé první snímky, rozpačité obrázky připomínající fotografii opravdu jen z velké dálky (smích).

Která chvíle byla pro Vás profesně takzvané osudová?

Asi to byl moment, kdy jsem na rockovém koncertě - na které jsem si chodila coby nadšený amatér fotit kapely do šuplíku - potkala kolegu Davida Krause. Měl tehdy stejnou vášeň jako já. Nabídl mi, zda nechci pracovat pro vznikající porevoluční deník Metropolitan, kam nastupoval coby fotograf. Od té doby jsem se začala fotografováním živit.

Které své fotografie si nejvíc považujete a proč?

Dnes mám asi nejraději fotografii Dalajlamy, kterou jsem pořídila při jeho první návštěvě Prahy v euforické porevoluční době. Připomíná mi nasazení, které jsem bývala vždy schopná vyvinout, abych snímek získala. Pořídít nestylizované snímky světově exponovaných osobností bývá někdy nadlidské úsilí, často na jejich vznik máte jen několik vteřin a do nich se musí vejít úplně všechno. Vaše umělecká i technická dovednost a samozřejmě krapet štěstí, že se na vás objekt třeba podívá nebo učiní něco, co pak udělá snímek zajímavým.

Jsou dny, kdy nechcete foťák ani vidět, nebo bez něj nedáte ani ránu?

Díky moderním technologiím už existují i malé lehké fotoaparáty, se kterými můžu pořídít celkem obstojné fotografie. Svůj dvoukilový Nikon s sebou nerada vozím na cesty, je opravdu i s příslušenstvím hodně těžký a neohrabaný, protože se musí neustále skládat a rozkládat. Takže bez fotoaparátu vlastně ani ránu nedám, jen měním jeho typ.

Jak to máte s fotografováním sebe? Necháte se fotit ráda, nebo jsou to muka?

Nejde o muka, jen mne to moc nebaví. Mám své hezké snímky třeba od kolegů Roberta Vana nebo Moniky Navrátilové a ty používám, pokud je potřeba. Není nutné fotografovat se stále dokola, navíc myslím, že vypadám už roky pořád stejně.

Platí stále, že máte ateliér v obýváku? A na stěnách obří fotografické obrazy z Vašeho projektu Kuba?

Ano, přesně tak, pracuji doma, a to se vším všudy. Po letech, kdy jsem si pronajímala

ateliery, jsem zjistila, že tohle mi vyhovuje nejvíc. Pro vznik portrétů je to naprosto dostačující, navíc mohu k fotografování využít i prostředí parku, ve kterém bydlím, nebo vzít klienty na kávu či oběd do restaurace, kterou máme přímo v domě. Stěny mého bytu stále zdobí Kuba, možná i proto, že jde zatím o největší fotografie, které jsem vytvořila. Jen k nim teď přibudou další fotografické obrazy – akty zpěvačky Renaty Drössler, se kterou jsme v minulém roce vytvořily projekt Znovuzrozená.

Mám pocit, že se Vám pracovní život s osobním dost prolíná. Který je pro Vás důležitější?

Dnes už rozhodně ten osobní. Podařilo se mi dostat do stadia, kdy už nemusím mít nutně vyfocené kdeco. Tahle posedlost se váže k mému dokumentárně – reportážnímu období. Teď spíš dostávám zajímavé zakázky s příjemnými lidmi nebo si jednoduše sama vymýšlím projekty či oslovuji ty, se kterými chci pracovat.

Cítíte se nyní na vrcholu kariéry?

Nevím, jestli se nacházím na nějakém vrcholku, ale jsem velmi spokojená s tím, jak to teď je. Což je dáno hlavně tím, že jsem začala být skutečně vděčná za vše, co mám. Vděčnost je vedle sebeúcty jednou z nejsilnějších hybných pák našich životů vůbec a od té doby, co jsem tohle pochopila, je můj svět krásnější a krásnější.

V jednom rozhovoru jste řekla, že při focení lidí hledáte úhly, ze kterých vidíte jejich krásu. Domníváte se, že je krása důležitá?

Měla jsem na mysli spíš krásu vnitřní. I ten sebevíc nespokojený nebo smutný člověk ji někde uvnitř má. Je to něco, co nás všechny spojuje a odráží v nás moment a hlavně důvod našeho stvoření. Když se mi podaří ten záblesk vytáhnout na povrch, zachytit ho v portrétu, je to takový malý zázrak. A naděje, že věci nemusí být takové, jaké se zdají být.

Renata Malinová

LENKA HATAŠOVÁ

Respektovaná profesionální fotografka Lenka Hatašová se narodila 26. července 1969. Focení ji učarovalo již v dětství a k talentu postupně přidávala řadu zkušeností. S fotoaparátem v ruce prošla tenisovými kurty grandslamu, válečnými bojišti i zeměmi Střední Ameriky. Během kariéry se vypracovala na jednu z nejvýraznějších českých fotografek. Rok žila ve Spojených státech, několikrát vystavovala v České republice i v zahraničí. V posledních letech se specializuje na portréty osobností; pro přední společenská média fotografuje hvězdy českého šoubyznysu. Hatašová bývá oceňována za schopnost zachytit jedinečné kouzlo okamžiku, její doménou jsou experimenty se světlem a stínem. Věnuje se řadě zajímavých projektů, loni si vysloužila uznání za unikátní sérii aktů šansoniérky Renaty Drössler a la Marlen Dietrich s názvem Znovuzrozená. Lenka Hatašová je svobodná a bezdětná.

GUAA přináší zdraví a čistotu

Zdraví je podle průzkumů na nejvyšších příčkách životních hodnot většiny populace. V zimním a jarním období, kdy zápasíme s chřipkami, virózami a záněty, je potřeba prevenci a péči o zdraví věnovat zvýšenou pozornost. Řešení, jak v případě časté nemoci snížit například v domácnosti počet mikroorganismů a udělat domov bezpečným místem pro pobyt našich nejbližších, nabízí prostředky řady GUA STAR a DEZISAN se zcela jedinečnými vlastnostmi, které je odlišují od běžných dezinfekčních prostředků.

GUAA - zabiják mikroorganismů

Výjimečnost a převratná účinnost přípravků řady GUA STAR a DEZISAN tkví v přítomnosti polymeru GUAA, který je schopen bakterie, viry, houby i rasy nejen okamžitě zničit, ale zachovat si účinnost v boji proti mikroorganismům po řadu dní. Na rozdíl od ostatních dezinfekčních prostředků, které většinou pracují na bázi oxidace, ničí polymer GUAA viry, bakterie apod. svým kladným nábojem. Nevzniká tedy rezistence, protože mikroorganismy okamžitě zanikají.

2 v 1 - štít proti nemoci i čistící

Využití polymeru GUAA je velmi široké; používají se všude tam, kde jsou kladeny požadavky

na co nejnižší celkový počet mikroorganismů (CPM): ve zdravotnictví, ve veřejném stravování, hromadné dopravě, obchodech, školách, školkách, potravinářství a domácnostech. Přípravky s polymerem GUAA se dají používat několika způsoby. Buď se aplikují při běžném úklidu do kbelíku s vodou, do rozprašovačů, a také přímo na znečištěný povrch, ve větších prostorách se plní do strojů na průmyslové čištění či je lze využít v nejúčinnější formě rozprašování tzv. studeného aerosolu.

Rozprašování – nejúčinnější způsob ochrany

Přípravek se naředí vodou a pomocí speciálního přístroje se během krátké chvíle rozpraší do prostoru v podobě mikrokapiček. Účinný polymer se tak naváže na prachové částice ve vzduchu a ještě před dopadem na zem zničí škodlivé mikroorganismy, které na prachu ulpívají. Zároveň se celý ošetřený prostor i nábytek v něm dokonale pokryje tenkou ochrannou polymerovou vrstvou, která po několik dalších dní dokáže udržet prostor bez bakterií, virů i plísni. Tento způsob je ze všech výše uvedených nejefektivnější. Aplikace, kterou provádějí pracovníci specializované firmy GD Sys s.r.o., netrvá v běžné domácnosti déle než 20 minut a klient zaplatí cca 25–30 Kč/m² ošetřeného prostoru (v závislosti na členitosti prostoru

a dojezdové vzdálenosti). Přípravek je zdravotně nezávadný, nealergický, nereaguje s tkaninami, PVC ani kovy. Pro maximální efekt se doporučuje kombinovat běžný úklid pomocí prostředků na bázi GUAA s rozprašováním, díky čemuž se ochranná vrstva udržuje celistvá. Desinfekční řada DEZISAN zahrnuje také gely a krémy na ruce, které lze využít i pro hygienu při cestování.

GUAA - konec chloru v bazénech

Polymer GUAA může být velice účinným pomocníkem také při údržbě vody v bazénech bez použití chloru. Tato technologie na bázi polymeru ničí organismy kladným elektrickým nábojem a neuvolňuje z vody chlor, jako například dezinfekční přípravky na bázi soli. Voda není cítit chlorem, nepálí do očí, nealergizuje pokožku a nezpůsobuje reznutí kovových materiálů. Cena této technologie je navíc na srovnatelné cenové úrovni jako například zmiňované prostředky na bázi soli. Kompletní sada pro údržbu bazénové vody stojí 1200 – 1700 Kč, jednotlivé komponenty lze poté dokupovat jednotlivě.

Informace, objednávky produktů a služeb:
GD Sys s.r.o. - Jiří Skotnický,
tel. 602 212 505



ZAJÍMAVOSTI O PŘÍPRAVCÍCH S POLYMEREM GUAA

● Hlavní hygienik ČR potvrdil, že přípravek GUAA je vhodný pro dezinfekci a hygienické zabezpečení krytých venkovních bazénů, teplých užitkových i rekreačních vod vč. vířivých van. Dále všech omyvatelných ploch v domácnostech, rekreačních a lázeňských zařízeních, školách, školkách, restauracích, prostředcích hromadné dopravy apod. Ocenil jeho silný antibakteriální, antivirový a protiplísňový účinek.

● Po měsíci testování přípravků GUAA v areálu Ústřední vojenské nemocnice Praha bylo konstatováno, že se podařilo snížit mikrobiální kolonizaci, a přípravky byly doporučeny soudním znalcem pro údržbu ploch v nemocničních objektech.

● Čistící přípravky s polymerem GUAA testovalo i letiště Praha a laboratorní zkoušky potvrdily výrazné snížení šíření infekčních vlivů na cestující i personál letiště.



CENTRUM DOLNÍ BŘEŽANY

RE/MAX
Domus

RE/MAX prodává nejvíce realit na světě



získala jsem ocenění Makléř roku 2012 kanceláře RE/MAX Domus, za které děkuji především svým milým klientům



neváhejte mě kontaktovat, pokud potřebujete poradit s čímkoliv v realitním světě



těším se na příští spolupráci s Vámi



Ing. Kateřina Teimlová
certifikovaná realitní makléřka ISO
katerina.teimlova@re-max.cz
606 688 058



PROČ JEZDIT DO PRAHY?

**KANCELÁŘE V
DOLNÍCH BŘEŽANECH**

od 20 do 300 m²

WWW.KANCELAREBREZANY.CZ



Tel.: 725 816 844

AULIX lighting

návrhy osvětlení, prodej svítidel a inteligentní systémy



Otevírací doba: Po, Út, St, Pá 9–17 hod.
Čt 9–19 hod.
So 9–12 hod.

**světelné studio – Dolní Břežany – náměstí
www.aulix.cz**



VĚRA ŠPINAROVÁ

Mladá, krásná a štíhlá jsem už byla, život si ale pořád užívám

Legenda českého popu a rocku Věra Špinarová by z fleku mohla působit jako laická terapeutka na blbou náladu. Nezaobírá se minulostí, raduje se z přítomnosti a těší se na to, co všechno jí život ještě přinese. Je přesně taková, jakou jsem si ji představovala – spontánní, otevřená a vtipná. U zpěvačky takového formátu je odzbrojující, jak si na nic nehraje. Zkrátka „taká fajna baba“.

Paní Špinarová, žádají fanoušci na koncertech stále Vaši nejslavnější píseň Jednoho dne se vrátíš na melodii z westernu Tenkrát na Západě? Štve Vás, že máte ten song obrazně řečeno přilepený na čele?

Kolem té písně se vytvořila fáma, protože jsem jednou řekla, že je to totéž, jako by malíř kreslil čtyřicet let pořád stejný obraz. Někdy už jsem prostě byla z této písničky unavená a někdy na ni ani nebylo vhodné prostředí, třeba na firemních večírcích nebo na plesích. Ale na koncertech ji s kapelou zpívám vždycky.

Stojí vůbec za to při množství Vašich hitů přemýšlet o nových písničkách, novém CD?

O novém cédéčku přemýšlím, ale momentálně není prioritou, protože to v sobě zatím nějak necítím. Určitě chci ještě pár nových písniček udělat, ale třeba za pár let, až nebudu tak hodně koncertovat. Teď jedu turné a dělám osm, deset koncertů za měsíc. Nevím proč, ale je velký zájem a kdyby to moje hlasivky vydržely, můžu zpívat každý den.

Takže si mnohem víc než studiovou práci na CD užíváte koncerty?

Miluju koncerty, ten kontakt s publikem, kdy ze mě vyplavou veškeré emoce. Koncerty jsou u mne na prvním místě a moc si je užívám. Navíc na současném turné se synovou kapelou (pozn. Adam Pavlík Band) budu mít úplně nejlepší

aparaturu a nejlepší paprsková světla, takže každá písnička bude naprogramovaná, každá bude mít vizuální efekt. Strašně se těším.

Dostáváte i nabídky vystoupit na soukromých VIP akcích? Tipuju, že je to dobrý džob.

Dostávám, ale tohle mě moc neoslovuje, vyhýbám se tomu jako čert kříži (smích). Něco takového udělám maximálně jednou, dvakrát do roka. Nebaví mě to, vždycky se trápím a říkám si, že bych měla radši dva koncerty za sebou než půlhoдинu na half-playback. Pro mě je to strašně neosobní. U firemních večírků je navíc riziko, že na ně lidi jdou za svoji firmu a berou vás jako takového zpěváka při jejich chlebičkách. To není moje parketa, mám ráda publikum, které přijde na mě.

Prý máte pořád před každým vystoupením trému?

To není tréma, ale spíš pocit zodpovědnosti. Takové nabuzení, vnitřní napětí, aby vše dobře dopadlo. Nikdy jsem netrpěla trémou jako takovou, že bych nemohla vlézt na pódium. Před vystoupením to mám jako před nějakým startem, ale když pak stojím na pódiu, je to pryč.

Dodržujete před koncertem nějaké rituály?

Hlavně potřebuju mít trošku víc času. Nevím, jak bych zvládla někam přijet a za půl hodiny zpívat. Asi bych se zbláznila. Bývám na místě už tak dvě

hodky před koncertem, abych si vše srovnala v hlavě, pomalu se nalíčila, převlékla, stihla zvučkovku. Zkrátka všechno v klidu.

Na pódiu sršíte temperamentem a energií, až z toho má člověk o víc než desítku let mladší depku. Řekněte, že býváte taky normálně unavená, rozladěná a líná?

Jsem úplně normální člověk. Kolikrát si říkám, jéžíš, mně se nikam nechce. Zvlášť když mám jet někam pět hodin autem. Ale ono to potom přejde a je z toho dobrý pocit. Jasně, že bývám unavená, samozřejmě, že mám některé dny, kdy si říkám – dneska jsem jakási divná (smích). Stejně jako každý jiný člověk, to jsou úplně normální stavy. Už se těším na jaro, to je životabudič. Až vyleze sluníčko, hezky si vyjdu na zahradu s kafičkou... (smích)

Před časem jste se odstěhovala z Ostravy na vesnici. Takže předpokládám domácí zvířátka, pěstování zeleniny a tak?

Těším se na bylinky, mám je ráda v jídlu. A taky na muškáty, až je zase budu mít všude v oknech. Ale že bych byla nějaká zahradnice a měla botanickou zahradu, to ne, na to ani nemám čas. Mám akorát růže, které sem tam oštriháte (smích).

Jakmile promluvíte, příslušnost k severomoravskému regionu je jasná. Jste patriotka? Nikdy jste nechtěla kvůli kariéře do Prahy?

Když jsem začínala zpívat, nabídky samozřejmě byly. Ale já jsem se rozhodla pro Ostravu, jsem jí věrná a mám ji ráda. Jsem tady doma a nedám na ni dopustit. Na lidi a na okolí, je tady krásně.

Když jste začala zpívat, byli na Vás rodiče pyšní, nebo si pro dceru představovali jiné živobytí?

Otec s námi nežil a mamce se to nikdy moc nezamlouvalo. Měla jiné představy, abych byla učitelka nebo něco takového. Zpívání v té době ani nebyla žádná profese. Ale myslím, že teď už si zvykla, že jsem zpěvačka (smích).

Váš otec byl horník, co dělala maminka?

Mamka byla vedoucí prodejny obuvi.

Máte dospělého syna, jaké měl dětství se slavnou zpěvačkou? Měla jste na něj čas?

Adámek mi tak nějak protekl mezi prsty. Ale byl v dobrých rukách, hodně se o něj starala moje mamka. Teď jsem s Adamem skoro každý den. Už 15 let spolu s jeho kapelou vystupujeme a čtyři roky mi dělá manažera a stará se o mne. Takže nyní si to s Adamem zase užívám až moc.

Máte vůbec chuť vidat se i v soukromí, nemáte ponorku?

Nemáme tenhle problém. Jsme partáci a rozumíme si, takže naprosto v pohodě.

Když bylo Vašemu synovi kolem deseti let, rozešli jste se s jeho otcem, muzikantem Ivo Pavlíkem. Jak to syn zvládl?

Myslím, že Adam to zvládl super. V podstatě ani nevěděl, že se rozvádíme, proběhlo to hodně v klidu. A s Ivošem mohl být, kdy chtěl, jak chtěl, v tom nebyl žádný problém.

Máte taky vnučku. Jste radši zpěvačka, nebo babička?

Jsem zkrátka taková babička-zpěvačka. Johanka je fajn šikovná holka, baví ji spousta věcí, dobře se učí, je veselá, je to radost. Víc si spolu užíváme, když je léto a má prázdniny. Je tady bazén, jezdíme na dovolené.

Jak vycházíte se snachou, nežárlí, že máte Adama tolik pro sebe?

Vůbec ne, vycházíme velice dobře. Jsem šťastná, že to u nich super funguje, že má Adam skvělou rodinu. Vidím, že je strašně spokojený, a to je pro mě důležité.

Byla jste dvakrát vdaná za muže z branže, později jste měla mladšího partnera. Proč to nikdy nedopadlo?

Když jsem si brala Ivoše, myslela jsem, že je to až do smrti. Nevyšlo to. Když jsem si brala Vávru, myslela jsem, to už je naposledy. Nevyšlo to. Pak jsem měla pár roků přítele a taky to nevyšlo. Prostě to tak je. Můžete se snažit, ale

nejde, aby se snažil jenom jeden, musí to cítit oba dva stejně. A když to nejde, tak to nejde.

A aktuálně jste na tom s muži jak?

Teď je pro mě prioritou moje rodina a práce a chlapy momentálně na program nemám (smích). Mám tolik práce, že na to fakt nemám čas. Navíc mi něco říká, že mi už není ani dvacet, ani třicet, ani čtyřicet, ani padesát roků a když přijedu domů, potřebuju svůj klid. Samozřejmě, kdyby přišel blesk z čistého nebe a zamilovala bych se, tomu se člověk neubrání. Nemám s chlapy žádný problém, mám spoustu úžasných kamarádů, celý život se mezi chlapy pohybuju, vážím si jich a strašně ráda jsem v jejich společnosti. Ale stejně tak ráda jsem s kamarádkami.

Působíte jako žena plná emocí, co na srdci, to na jazyku. Jaká jste ve skutečnosti?

Myslím, že jsem realista. Jsem kozoroh, takže nelitám někde v povětří. Samozřejmě emoce mám, ale málokdy se třeba rozčílím. Každý zpěvák nebo zpěvačka v sobě musí mít nějakou energii a emoce, aby je mohl na pódiu vyzpívat. To patří k naší práci, dát do písničky vlastní pocity. Pravda je, že vždycky říkám to, co si myslím. A čím jsem starší, tím víc, protože už mi každý může vlézt na záda (smích).

Jaký je rozdíl mezi Věrou Špinarovou před čtyřiceti lety a dnes?

V prvé řadě jsem byla o čtyřicet roků mladší, nezkušená, plná elánu, optimismu, hurá do života. Před čtyřiceti lety jsem strašně chtěla zpívat, do všeho jsem šla po hlavě. A teď už si jenom užívám to, co jsem se naučila. Mám štěstí, že mi to zpívá, že hlasivky vydržely. Dnes zpívám s větším přehledem. Mladá, krásná a štíhlá, to už jsem byla. Ale i to, co jsem teď, si užívám (smích).

Kdy Vám bylo v osobním životě nejlíp a kdy nejhůř?

Tak se to říct nedá. Myslím, že to bylo nahoru a dolů. A tak to má v životě být, zažít vrchol i nějaké pády. Aspoň pro mě to bylo určité dobře. Člověk si pak uvědomí, co je opravdu prioritou, a tou mou bylo zpívání, věděla jsem, že bez toho nemůžu žít. A právě proto si vážím toho, že pořád zpívám, vážím si i lidí, kteří chodí na koncerty, a vůbec to neberu jako samozřejmou věc. A jinak nejsem moc člověk, co se dívá dozadu. Jsem vyhazovač věcí z hlavy. Nejsem typ, co v hlavě všechno shromažďuje. Jsem spokojená, myslím, že jsem měla pěkný život. Projedla jsem celý svět a dělala jsem práci, která mě bavila, poznala jsem úžasně lidi.

A které období považujete za vrchol své kariéry?

Já doufám, že mě to ještě čeká (smích). Že ještě přijdou super věci, pevně v to věřím.

Chystáte se taky někdy do důchodu? Co budete dělat, když nebudete koncertovat? Nebude Vám chybět adrenalin?

VĚRA ŠPINAROVÁ

Jedna z nejlepších a nejvýraznějších zpěvaček českého popu a rocku Věra Špinarová se narodila 23. prosince 1951 v Pohořelicích u Brna. V sedmi letech se s rodiči přestěhovala do Ostravy. Vyučila se chemičkou, ale tomuto povolání se nikdy nevěnovala. V 16 letech začala vystupovat s kapelou Flamingo. Později přešla do skupiny Majestic, s níž nahrála svůj první singl Music Box, který ji proslavil. Zároveň zde potkala budoucího manžela Ivo Pavlíka, který založil její novou doprovodnou skupinu Orchestr Ivo Pavlíka. V roce 1974 se jim narodil syn Adam. O deset let později manželství skončilo. Druhým manželem byl zpívající bubeník Vítězslav Vávra. V té době zpívala se skupinou Speciál a poté s kapelou Notabene, získala roli v muzikálu Benzin a mejkap a v představení Mrazík. Po rozchodu s Vávrou začala koncertovat se synem a jeho skupinou Adam Pavlík Band. Věra Špinarová je díky nenapodobitelnému hlasu a temperamentu jednou z našich nejoblíbenějších zpěvaček. Kvůli nezaměnitelnému altu bývá někdy označována za českou Janis Joplin či Tinu Turner. Kromě mnoha ocenění v podobě zlatých a platinových desek patří mezi prvních pět nejprodávanějších českých interpretů za posledních deset let. Mezi její největší hity patří například Meteor lásky, Music box, Bílá Jawa 250, Valentino, Raketou na Mars nebo Jednoho dne se vrátíš.

Nevím, důchod si asi nějak vyřídím, možná bych se nad tím měla aspoň trochu zamyslet (smích). Neznamená to ale, že bych v důchodu přestala zpívat. Pokud mi to bude zpívat, budu pokračovat. Zatím to jde, takže klepu. Víte, nejsem typ, který má všechno nějak strašně nalajnované, fakt ne. Jsem ráda, že to nějak jde, žiju přítomností a neřeším, co když to nebo ono nevyjde. Budu o tom přemýšlet, až přijde ta pravá chvíle.

Renata Malinová

25. 4.
19. 30 HODIN
KC KAMENICE

VĚRA ŠPINAROVÁ
ADAM PAVLÍK BAND
TO NEJLEPŠÍ



Zámek Štířín a Ringhoffer Golf Club si Vás dovoluji pozvat na

Květinový ples

9. března 2013 od 19.30 hodin, Salmův dvůr

Večerem provází Hana Heřmánková a Václav Větvicka
K tanci a poslechu hraje Josef Hlavsa & orchestra Prague
Host večera Pavel Sedláček se skupinou Cadillac • Tombola

Vstupné 600,-Kč, prodej vstupenek na zámecké recepci, tel.: 255 736 111

Speciální cena za dvoulužkový pokoj v den plesu 1500,-Kč včetně snídaně



ZÁMEK ŠTÍŘÍN
★★★★
HOTEL

Zámek Štířín, Ringhofferova 711, Štířín, 251 68 Kamenice
Tel.: +420 255 736 111, Fax: +420 255 736 261
E-mail: hotel.zamek@stirin.cz, www.stirin.cz



Byt 1+kk, 47,5 m² s terasou 28,5 m²

Garážové stání a sklep 5 m² v ceně. Původní cena: 2 900 000 Kč akce při koupi bytu v březnu sleva 10% na **2 610 000 Kč**.

Nový byt v cihlové budově ihned k nastěhování. Byt budova B 42, 4NP. Možno upravit jako 2+kk. Terasa okolo celého bytu; centrální plynové vytápění; podlahy plovoucí a dlažba, koupelna s vanou. Orientace SZ-J.



Foto vzorový byt.



Pohled na hřiště u budovy F.

Byt 3+kk, 87,3 m² s balkonem 16 m²

Garážové stání a sklep 4,6 m² v ceně. Původní cena: 4 400 000 Kč akce při koupi bytu v březnu sleva 15% na **3 740 000 Kč**.

Nový byt v cihlové budově ihned k nastěhování. Byt budova J 23, 2NP. Centrální plynové vytápění; podlahy plovoucí a dlažba, koupelna s vanou a sprchovým koutem, koupelna s oknem. Orientace JZ. Tel.: 724 252 913

Novostavba Jesenice City. Praha - západ

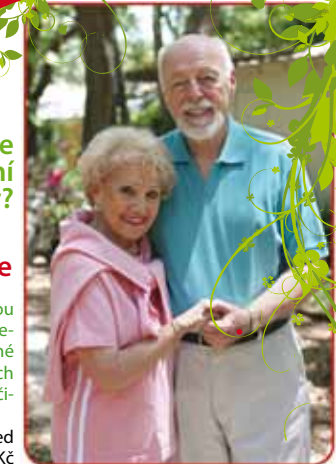
Lokalita nedaleko Prahy s vynikající dopravní dostupností nabízí dostatek klidu, občanskou vybavenost a možnosti sportovního a rekreačního využití v nedalekém Průhonickém parku. Další garážové stání lze dokoupit.

www.novera.cz

Hledáte
nájemní bydlení
pro seniory?

Novostavba Novera City - Jesenice

Klidný a bezpečný areál s nabídkou bytů pro seniory k pronájmu v Jesenici u Prahy. Důstojné, pohodlné bydlení v nových nájemních bytech – to je radost ze života i v pokročilém věku!
Cena za byt 65 m², který je ihned k nastěhování je 9 750 Kč + 2 000 Kč zálohy na služby.



Bezplatná linka: 800 188 199

Truhlárství Vohánka s. r. o. – zakázková výroba nábytku

Vestavěné skříně na míru: s posuvnými dveřmi, velký výběr materiálů

Kuchyňské linky: fólie, masiv

Vybavení interiéru: obchody, restaurace, schodiště, dveře i s obložkami (masiv), stoly, židle

Laboratorní nábytek

Plovoucí podlahy: laminátové i masiv

Ploty: jednoduché i dvojité, pergoly, altány



281 71 Rostoklaty 155
mobil: 604 355 701
e-mail: vohankajirka@volny.cz
web: www.truhlarstvi-vohanka.cz



Výroba hydraulických hadic na zakázku

**zaváděcí
ceny**



Prodej filtrů
a olejů

LIPATECH s.r.o., Hlavní 1 - Osnice
252 42 Jesenice z Prahy
www.lipatech.cz pucovna@lipatech.cz
602 112 892 - 602 131 791



• kadeřnictví – dámské, pánské, dětské, střihy, barvení a melírování vlasů, společenské a svatební účesy, prodej a poradenství vlasové kosmetiky

• manikúra – modeláž nehtů – gel, P-shine, lakování nehtů, parafinové zábaly

• pedikúra – **NOVĚ** – suchá, přístrojová, lakování nehtů, gel a SHELLAC

• solárium turbo Ergoline

Pracovní doba: Út-Pá 8–20 hod.
So 8–16 hod.

kadeřnictví 721 180 808, 246 083 660
modeláž nehtů 603 307 474
pedikúra 602 618 101

Nová bytová zástavba Jesenice City (Novera),
Nákupní ul. 1127, Jesenice – Mladíkov
Za vjezdem na Mladíkov z ul. Říčanská první ul. doprava

www.janahstudio.cz

Skvělé

KABELKY

Fa RAGAZZA

Nestůjte v řadě, zkuste vyniknout.
KABELKA JE ŠPERK

Jesenice, Říčanská 16

■ M. SARY – JANA ZLÁMALOVÁ
□ VLASOVÉ A NEHTOVÉ STUDIO

Kadeřnictví
– kompletní profesionální péče
o vaše vlasy

Jana Zlámálová
Božena Šindelářová
Šárka Tesařová

Komplexní profesionální péče
o nehty a ruce

Vizážistika a líčení
Pavla Beranová

Jesenice u Prahy, Říčanská 16
Otevírací doba: po-pá 9–18 hod.
tel. 604 26 33 33, 241 411 911

EURO PALIVO

EUROPALIVO

Halá 1 | Dalnice D1 | Exit 15

PALUBKY
od 99 Kč/m²
včetně DPH

STAVEBNÍ ŘEZIVO
Krovy, hoblo program, OSB desky, MFP panely, palubky, lišty, plotovky, KVH hranoly

KRBOVÉ DŘEVO
celoroční prodej ekologických dřev a palet

www.europalivo.cz europalivo@europalivo.cz
Kontakt: 774 605 112

PERGOLY | ZAHRADNÍ DOMKY

AUTODOPRAVA HR

EXIT 15



10 DŮVODŮ PROČ INVESTOVAT DO ZLATA

V minulém čísle časopisu Infokompas jsme přinesli první článek na téma investičního zlata. Ptali jsme se pana Pavla Ryby ze společnosti Golden Gate CZ a.s. na to, zda je tato investice vhodná i pro běžného člověka. V tomto vydání vám přinášíme 10 důvodů, proč zlato nakupovat.

1. Ochrana před inflací:

Po opuštění brettonwoodského systému (vazby dolaru na zlato) se zlato prokazuje jako jedinečný uchovatel hodnoty. Ochraňuje peníze před jejich znehodnocováním inflací. Z pouhých 35 dolarů v roce 1971 jeho cena vzrostla na dnešních 1650 dolarů za uncii. Pokaždé, když vlády navýší svoji měnovou zásobu, zlato na to reaguje nárůstem své ceny. Uchovává a chrání bohatství svých majitelů. Světové vlády tisknou peníze jako o závod. Před několika měsíci spustily USA další, v pořadí již třetí, vlnu kvantitativního uvolňování. Státy se zadlužují a naše úspory a investice jsou skryté znehodnocovány inflací. Zlato je vynikajícím nástrojem, který nás před tím chrání. Proto investoři zlato nakupují a tlačí jeho cenu nahoru. Zlato po celou lidskou historii nikdy nesehlalo. Po více než 6000 let uchovává hodnotu a je celosvětově akceptovatelným platebním prostředkem. Na rozdíl od papírových peněz nikdy neztratilo hodnotu.

2. Strategická investice:

Zlato je jako jedna z mála komodit měnovým kovem. Všechny centrální banky jej drží a v posledních letech jej nakupují. Některé velmoci (například Čína) se netají tím, že po rozpadu současného měnového systému opět založí svoji měnu na skutečných penězích, na zlatě. Kdo vlastní zlato, udává směr a určuje pravidla hry. Pro všechny banky a vlády je zlato strategickou komoditou. Zlato jsou skutečné peníze. Jak moc je zlato vzácné? Pokud bychom

rovnoměrně rozdělili veškeré vytěžené zlato mezi všechny obyvatele planety, tak v průměru na jednoho člověka připadá necelých 11 gramů ryzího zlata. Zlato je opravdu vzácné.

3. Likvidita:

Likvidita je jeden z nejdůležitějších parametrů, který bychom měli u svých investic sledovat. Důležité je to zejména v nestálých a nejistých dobách. Zlato je nejlídnější komoditou vůbec. Pokud chcete investovat do něčeho fyzického, co skutečně existuje (mnoho papírových investic v principu neexistuje), je zlato jedinečné zejména svojí likviditou. Po celém světě se obchoduje v podstatě 24 hodin denně. Zpětný odkup od svých klientů provádí společnost Golden Gate CZ a.s. okamžitě a většinou ještě též den odcházejí peníze na účty klientů.

4. Zlato je dostupné pro každého:

Zlaté slitky se vyrábějí v gramážích od 1 gramu. Ty jsou však vyráběny s vysokou přesností. Nicméně slitky od 20 g výše mají cenu vyšší již jen o několik málo procent nad burzou a jsou pro investice velmi vhodné. Vůbec nejprodávanejšími slitky na světě jsou právě unce, které váží pouze 31,1 gramu a mají výborný poměr mezi cenou a likviditou. Jejich cena se pohybuje okolo 34 tisíc korun. V nabídce naší společnosti jsou jedinečné spořicí plány pro pravidelné investování do fyzického zlata či stříbra. V těchto programech pravidelného investování může klient nakupovat své zlato ve velmi likvidních a dostatečně levných slitcích (například unce či 50 gramový slitky) v libovolných měsíčních splátkách. Své investiční kovy klient dostává průběžně, jakmile naspoří celý slitky, a spoří do dalšího. Jedná se o vynikající alternativu ke stavebnímu spoření či penzijnímu připojištění. Díky spořicímu plánům je zlato dostupné opravdu pro každého.

5. Nízké úrokové sazby:

Na podporu ekonomiky přistoupily centrální banky k politice levných peněz a rekordně

nízkých úrokových sazeb. Důsledkem toho jsou reálné úrokové sazby většinou záporné. Co to znamená? Uvedeme si příklad: Pokud máte peníze na termínovaném vkladu v bance nebo v penzijním fondu a zhodnocení v těchto finančních produktech je například 2,2 % a inflace bude ve výši 3,2 %, potom byly ve skutečnosti vaše úspory znehodnoceny o 1 %. Měli jste je raději investovat jinak. Většina běžných investic má záporný výnos a nepokrývá ani inflaci. Jak budou vaše úspory, například na důchod, vypadat za 20 let, pokud budou mít dlouhodobě záporný reálný výnos? To si důchod moc neužijete. Naproti tomu zlato v této fázi ekonomického cyklu významně zhodnocuje a na zlatě máte reálný výnos v řádu mnoha procent. Za posledních 10 let se výnos ve zlatě pohyboval okolo 15 % ročně, což významně převyšuje inflaci. Proto jej investoři nakupují.

6. Ochrana peněz před kolapsem finančního systému:

Společným jmenovatelem současné finanční krize je dluh. Většina států je silně zadlužena nebo dokonce předlužena. A mazání těchto dluhů nebude bezbolestné. V současném scénáři již není velký prostor pro standardní zaplacení státních dluhů. Již řadu let „splácí“ státy své dluhy tak, že vydají nový dluhopis a ty peníze, které za něj obdrží, použijí na zaplacení starého dluhu. Takto to dělají stále dokola. Velkým problémem života na dluh a vytloukání dluhu dluhem je skutečnost, že půjčka je zatížena úrokem. A úroky na dluhopisech v posledních měsících rostou. Ono se také není čemu divit. Půjčili byste někomu, kdo vytlouká dluh dluhem? Pokud vůbec ano, tak byste za tuto půjčku chtěli vyšší úrok, protože selský rozum vám říká, že jednoho dne tomuto nezodpovědnému dlužníkovi již nikdo nepůjčí a někomu zůstane v ruce „černý Petr“ v podobě nezaplaceného dluhopisu. Toto riziko si chcete pojistit vyšším výnosem, tedy úrokem. V situaci, kdy státu již nikdo nepůjčí, se

stát vydá cestou bankrotu (podobně jako Řecko nebo Argentina). Druhou možností je vydat se cestou masivní inflace, kdy ve vaší zemi začnou růst ceny o desítky procent a nakonec stát svůj dluh „vyřeší“ měnovou reformou. Podobně jako tomu bylo v Československu v roce 1953 nebo v sousedním Polsku v roce 1993. Tam škrtila polská vláda čtyři nuly a místo 10 000 zlotých zbyl lidem na účtu pouhý jeden. Tou dobou ti, kteří měli úspory v penězích, přišli v podstatě o všechno. Ten, kdo tehdy včas vyměnil peníze za zlato, o nic nepřišel. Zlato jeho úspory ochránilo.

7. Koncentrovaná investice:

Zlato je velmi koncentrovaná investice. Najdete velmi málo investic, které zlato předčí. Z běžných investic jsou to pouze diamanty. Nicméně investice do diamantů je mnohem složitější: potýkáte se s mnohem horší likviditou a větším rozdílem mezi nákupní cenou a cenou při odprodeji. Do krabičky od cigaret se vám vejde zlato za přibližně 2 miliony korun.

8. Daňové zvýhodnění:

Investiční zlato je v EU osvobozeno od DPH. Zlato je z daňového pohledu věcí movitou, což má zásadní vliv na danění výnosu. Pokud zlato nakupuje fyzická osoba - nepodnikatel, zisk z této investice nedaní.

9. Anonymní investice:

Trh se zlatem je u nás bez jakékoliv regulace. Není žádná povinnost někam hlásit, kdo si zlato koupil. Neexistuje žádná centrální databáze investorů do zlata. Takto anonymních investic je velmi málo.

10. Jistá a stabilní investice:

Jistota a stabilita je u investic zásadní a důležitá. Zlato je nejstabilnější investicí a komoditou vůbec. Jedná se samozřejmě o cyklickou



komoditu, která se tak jako jiné investice pohybuje od podhodnocených stavů ke stavům nadhodnoceným. Nicméně zejména díky jeho monetární úloze se zlato chová velmi stabilně. V případě kolapsu měnového a bankovního systému je nejjistější investicí vůbec. Papírová aktiva mohou v této době zcela ztratit hodnotu.

Z výše uvedených důvodů je zřejmé, že zlato patří do každého investičního portfolia. V nejistých dobách se doporučuje držet zlato v portfoliu ve výši až 30 %. Naprosté minimum by mělo být okolo 10 %. Každého klienta oslovují z výše uvedeného seznamu jiné důvody, proč zlato nakoupit. Na čem se však shodnou všichni ekonomové i investoři, je toto: **Zlato je jedinečným uchovatelem hodnot, který chrání naše investice před inflací.**

V příštím čísle se podíváme podrobně na to, jak nejlépe do zlata investovat. Ukážeme si, jak investovat do zlata prostřednictvím zlatého spoření a jak takové spoření funguje. Díky společnosti Golden Gate CZ a.s. může do zlata výhodně investovat skoro každý. Jednorázové investice jsou vhodné jenom pro poměrně malou skupinu investorů, jednorázoví klienti společnosti Golden Gate CZ a.s. většinou investují v řádu statisíců či několika milionů korun, což není pro každého. Naproti tomu spořit do zlata si může dovést opravdu každý, a to již od 500 Kč měsíčně. Zjistíme, že typický spořicí klient společnosti Golden Gate CZ a.s. v rámci spoření nakupuje zlato za 1500 Kč měsíčně. Více o zlatém spoření i o jednorázové investici do zlata v příštím čísle.

Pavel Ryba,

obchodní ředitel společnosti Golden Gate CZ a.s.



SOUTĚŽ
o ½Oz (půluncovou)
stříbrnou minci „Rok hada“
a pět poukázek v hodnotě 1000 Kč na založení
zlatého nebo stříbrného spoření
u společnosti Golden Gate CZ a.s.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA: Jak se jmenuje americký prezident, který zrušil vazbu dolaru na zlato, tzv. brettonwoodský systém?

Odpovědi zasílejte do 20. března
na e-mailovou adresu: soutez@infokompas.cz



JARNÍ DETOXIKACE

Jaro je ideální dobou pro očistu organismu. Dlouhá zima, nedostatek pohybu, slunečního světla, nevhodná strava a stres zatěžují náš organismus jedovatými látkami, které je potřeba odstranit a předejít tak řadě onemocnění. K detoxikačnímu procesu patří čistící pitné kúry, lehká vyvážená strava, dostatek ovoce, zeleniny a vlákniny. Důležitou součástí detoxikace jsou i masáže.

MEDOVÁ MASÁŽ

je starodávná léčivá metoda a patří k velice efektivním detoxikačním kúram. Je všeobecně známo,

že med je obohacen řadou důležitých vitamínů (A, C, B1, B2, B6, B12, E,...) a minerálů (hořčík, železo, draslík, vápník,...), a proto tato masáž významně prospívá našemu imunitnímu systému a má pro tělo vysoce léčivé účinky.

Medovou masáží se z těla vylučují a odstraňují nadměrné tekutiny, nežádoucí látky a jedy (toxiny), které se léta hromadí z nečistého ovzduší, potravin, léků či nikotinu. Kromě toho se hluboko vyživuje a regeneruje pokožka a díky peelingu solí z Mrtvého moře se tento efekt ještě zvětšuje.

TALASOTERAPIE

Výborným prostředkem jarní detoxikace je talasoterapie (z řeckého thalassa - moře, therapie - léčení) využívající léčivých účinků mořské vody, rostlin a řas.

ZÁBALY Z MOŘSKÝCH ŘAS

Vodní řasy obsahují velice důležité látky pro naši kůži: jód, síru, křemík, hořčík, kalium a další prvky. Při pravidelné aplikaci zábalů s vodními řasami je kůže hladší a zdravější, zbavuje se celulitidy. Zábalů mohou být horké nebo studené.

ELYSIUM SPA V JESENICI U PRAHY NOVĚ OTEVŘENO

NAŠE SLUŽBY

SAUNA FINSKÁ, TURECKÁ, CEDROVÝ SUD, VÍŘIVKY, PEELING, ZÁBALY, TALASOTERAPIE

PROGRAM LÁZNÍ - PRO ŽENY, MUŽE, PÁRY, KAMARÁDY, KAMARÁDKY

MASÁŽE - MASÁŽNÍ LŮŽKO NUGABEST, KLASICKÁ MASÁŽ, MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽ, RELAXAČNÍ ANTISTRESOVÁ MASÁŽ, MEDOVÁ MASÁŽ, ČOKOLÁDOVÁ MASÁŽ, MASÁŽ HORKÝMI KAMENY, HAVAJSKÁ MASÁŽ, ENERGETICKÁ MASÁŽ S DRAHÝMI KAMENY, BREUSSOVA MASÁŽ

WELL SYSTEMS BODY - SHAPING - SYSTEM A LYMFODRENÁŽ, TERAPIE TLAKEM, MYOSTIMULÁTOR SPA - BOX SPA JET SUCHÁ LÁZEŇ CO₂

KONTAKT: Elysium Spa, Jesenice u Prahy, Náкупní ulice 1127, vchod D11 (areál Novera)

Telefon: +420 222 363 261, +420 776 369 388

Otevřeno úterý - pátek 10h - 21h, sobota - pondělí 12h - 21h.
Zapomeňte na starosti všedních dní a užijte si komfort našich nabízených služeb!

www.elysiumspa.cz



Banka inspirovaná klienty



CHCETE JÍT DO DŮCHODU S ÚSMĚVEM?

Poradíme Vám, jak na to.

Naši pobočku najdete na adrese Masarykovo nám. 155, Říčany.

Po, St 8:30-18:00
Út, Čt 8:30-15:00
Pá 8:30-16:30

DŮCHODOVÁ REFORMA

Více informací na 800 900 900 nebo www.rb.cz

TIPY

BABY OFFICE

PRÁCE A DĚTI POD JEDNOU STŘECHOU

PODNIKÁNÍ S DĚTI USNADNÍ NOVÝ PROJEKT BABY OFFICE

Na mateřské, přitom profesně aktivní! Zkuste i Vy skloubit výchovu dětí a práci zároveň. Od března je v provozu unikátní projekt Baby Office pro podnikavé rodiče, vyznavače částečných úvazků či práce na dálku. Nabízí pracovní prostor, miniškoličku, vzdělávací, ale i wellness služby!



V dnešní společnosti nenalézají rodiče s malými dětmi dostatek příležitosti k osobní a pracovní realizaci. Baby Office je v Čechách ojedinělým projektem, který zaplňuje mezeru na trhu a poskytuje plnohodnotné pracovní zázemí pro rodiče a kvalitní péči pro jejich děti.

Zázemí projektu s mottem „Práce a děti pod jednou střechou“ tvoří útulná vila v pražské Michli s vlastní zahradou. Pracovní prostor je oddělen

od prostor pro děti. Rodiče se tak mohou plně soustředit na práci, přitom však mají své ratolesti nablízku a v případě potřeby s nimi mohou být kdykoliv v kontaktu. Zásadním přínosem Baby Office je i to, že rodič není izolován v domácím prostředí, a může si tak snadněji vytvářet obchodní i sociální kontakty.

Projekt, který zahajuje provoz v březnu 2013, je prioritně určen rodičům podnikatelům nebo těm, kteří by s podnikáním rádi začali. Podnikatelé – na rozdíl od zaměstnanců – nemají šanci využívat nadstandardních služeb, jako jsou firemní školky či programy pro děti. Nabídka Baby Office je však otevřená široké veřejnosti!

„Připravujeme řadu zajímavých akcí z oblasti vzdělávání, osobního rozvoje i péče o sebe. V sídle našeho projektu najdete kavárnu, kde můžete ochutnat výbornou kávu z vlastní pražírny našeho partnera Laura Coffee, dále pak inspirativní miniškoličku pro děti od 15 měsíců. Součástí služeb Baby Office je i individuální hlídání dětí do 6 měsíců – a to jak v prostorách Baby Office, tak v domácnosti. Zájemcům poskytneme i kvalitní



wellness služby,“ uvádí iniciátorka a ředitelka projektu Hana Krejčí.

A to není zdaleka vše! Firmám a dalším subjektům nabízí Baby Office zajištění tzv. mobilních koutků, které umožňují rodičům s dětmi komfortní účast na veletrzích, kongresech, seminářích, festivalech. Sídlo Baby Office můžete navštívit na adrese: **Pod Dálnicí 12, Praha 4 – Michle. Otevírací doba je pondělí až pátek, 8.30-18 hodin.** Více informací o projektu najdete na webových stránkách na www.babyoffice.cz nebo na facebookovém profilu www.facebook.com/babyoffice.

AKCE

sobota 9. března DEN PRO ŽENY

slavte s námi Mezinárodní den žen a nechte se hýčkat!

Rezervace do 4. března na pavlina.bandrowska@babyoffice.cz

pondělí 11. března Ukázkové lekce

ARTEFILETIKA PRO RODIČE A DĚTI zdarma

Rezervace do 8. března na pavlina.bandrowska@babyoffice.cz

středa 13. března Ukázkové lekce

HUDEBNÍCH HRÁTKY PRO DĚTI zdarma

Rezervace do 11. března na pavlina.bandrowska@babyoffice.cz

pátek 15. března TIME MANAGEMENT PRO ŽENY se Šárkou Kotvalovou

Rezervace do 11. března: pavlina.bandrowska@babyoffice.cz

čtvrtek 21. března Přednáška a diskuse na téma JAK ZALOŽIT FIRMU

Přednáší Petr Čížek, Založfirmu.cz, vstup volný

Rezervace do 18. března: pavlina.bandrowska@babyoffice.cz

sobota 6. dubna, od 8 do 17 hodin

KRESLENÍ PRAVOU MOZKOVOU HEMISFÉROU

Rezervace do 5. dubna: rezervace@smartlady.cz nebo na tel. 725 454 515

Změna programu vyhrazena. Více na www.babyoffice.cz

MOTÝLCI POMOHOU PŘI NÁVRATU DO ZAMĚSTNÁNÍ

Rodinné centrum U Motýlků v Kunraticích připravuje zajímavý projekt určený pro maminky/otce na mateřské nebo rodičovské dovolené. Jedná se o kurzy zaměřené na měkké dovednosti (asertivita, jak se připravit na pohovor, jak napsat životopis apod.), angličtinu, pracovní-právní vztahy a celkové osobní poradenství.

V dvouletém projektu jde o to, aby se rodiče mohli navrátit do zaměstnání co nejpríjemněji cestou. Projekt je financován z Evropských fondů a pro rodiče je ZDARMA. Každý cyklus

bude trvat 3 měsíce a vzdělávání bude probíhat 3x v týdnu 3 hodiny dopoledne.

Kurzy jsou určeny pro maminky na MD nebo RD nebo tatínky v obdobné situaci s trvalým nebo přechodným bydlištěm na území hl. města Prahy. V průběhu vzdělávání bude zajištěno hlídání dětí, které bude také zdarma.

Kurzy organizuje obecně prospěšná společnost ŽÍT SPOLU a budou probíhat v RC U Motýlků v Praze 4 - Kunraticích, Golčova ulice 24/7. První cyklus začne 1. dubna 2013.



Rodiče čeká úvodní diagnostika, pohovor. Výstupy z těchto pohovorů budou zohledněny v obsahu celého kurzu. Každý účastník kurzu projde 3 hodinami s osobním koučem. Všichni lektori, kteří budou přednášet a spolupracovat na projektu, jsou na vysoké odborné úrovni a mají zkušenosti v práci s rodiči, maminkami na RD.

V případě zájmu o vstup do tohoto projektu se mohou maminky (tatínkové) informovat a přihlásit na **e-mailu: info@zitspolu.cz nebo telefonicky na č. 608 323 545.**

JAK SE KRESLÍ PRAVOU MOZKOVOU HEMISFÉROU?

Trénovat se dá nejen fyzické tělo, ale i mozkové závity. Jednou z oblíbených metod je kreslení pravou mozkovou hemisférou, kterou podle zkušené lektorky **Jany Laštovičkové Grygarové** zvládne opravdu každý. Rozhýbe se vám navíc fantazie, zvedne sebevědomí a najdete stejně naladěné lidi, kteří touží objevovat stále nové věci.

Co si pod zvláštním názvem „Kreslení pravou mozkovou hemisférou“ máme představit?

Nehleďte za tím nic záhadného. Je to prostě kurz, kde vás naučí kreslit tužkou hlavně portréty. Betty Edwardsová, zakladatelka této metody tvrdí, že pokud má člověk dostatečnou pílí a vytrvalost, naučí se cokoli. Pokud svou pílí chcete zaměřit na kreslení, ukážu vám techniku, jak na to. Pokud budete doma tyto dovednosti občas procvičovat, budete schopni po nějakém čase namalovat cokoli.

Jakou souvislost má s tímto kreslením pravá mozková hemisféra?

Člověk má dvě mozkové hemisféry, přičemž každá má svoji funkci. V běžném životě využíváme více levou hemisféru, která je založena logicky, a má na starosti počítání, psaní, mluvení apod... Pravá je zaměřena zase kreativně, ovládá obrazotvornost, intuici, rytmus... Vědci, kteří mozek zkoumali, zjistili, že pravou půlku mozku využíváme minimálně. Na kurzu učím tedy nejen techniku kreslení, ale také lidem říkám o tom, jak mozek funguje, jak jej více používat, jak trénovat pravou i levou půlku a jak získaných informací využít k tomu, aby nám učení se čehokoliv šlo lépe. Poznatků lze ovšem využít i v jiných oborech lidské činnosti.

Co a čím nejčastěji na kurzu kreslíte?

Kreslíme tužkami na papír a konečným výsledkem

je portrét. Celkem se nakreslí deset až dvanáct obrázků, mimo jiné také lidská postava, třikrát vlastní ruka nebo například kresílko. Lekce obsahuje spoustu cvičení, která vedou k tomu, že se naučíte techniku samu, tedy jak na to. Klienti si zkouší odhadovat vzdálenosti, zkoumat tvary, stínování, kreslit profil člověka, ale i kreslit poslepu, což znamená, že se vůbec nedívají na papír a pozorují pouze předmět, který zobrazují. Kreslí však i obrázek vzhůru nohama.

Kreslit něco vzhůru nohama, to si nedokážu představit.

Je to jednoduché. Logická, tedy levá půlka mozkové hemisféry skutečnost vyhodnotí tak, že to nejde nakreslit, a vypne. V ten okamžik víceméně funguje už jen pravá část, která to má jednodušší v tom, že jí do toho ta levá „nekecá“, a i takto otočený obrázek pak člověk dokáže udělat téměř totožně s předlohou. Mozek si jednoduše nevyhodnotí obrázek jako obrázek, ale jako čáry, a ty překresluje.

Spousta lidí nemá o své šikovnosti valné mínění. Zvládne kurz opravdu každý?

Kurzu se může zúčastnit kdokoli od věku 12 let, který má zdravou alespoň jednu ruku, kterou bude kreslit. Účastníci kurzů jsou opravdu velmi různorodí, od dětí přes maminky na mateřské, vytížené manažery až po důchodce. Pro někoho je to výzva, jak překonat sám sebe, pro jiné možnost zrelaxovat a naučit se něco nového.

Kurz kreslení portrétů pravou mozkovou hemisférou dne 6. dubna 2013 od 8 do 17 hod. v nových prostorách Baby Office, Pod Dálnicí 12, Praha 4 – Michle. Přihlášky na www.smartlady.cz, tel. 725 454 515



Baby court NOVĚ OTEVŘENO
HLÍDÁNÍ DĚTÍ
MINIŠKOLIČKA
KURZY A KROUŽKY
Náměstí Na Sádkách 704, Dolní Břežany
info@babycourt.cz, www.babycourt.cz

Účetnictví • Daně

JANA VANČUROVÁ

Nabízíme:

- Kompletní vedení Vašeho účetnictví
- Zpracování všech daňových přiznání
- Mzdové účetnictví, osobní agenda
- Zastupování na úřadech
- Zpětná rekonstrukce účetnictví
- Smluvní záruky a ceny
- Zajištění auditu
- Možnost účetnictví on-line

Na Veselí 273, 252 42 Jesenice
Mobil: +420 608 333 326
E-mail: uctodane@raz-dva.cz

www.uctodane.unas.cz

KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE

ODSTRAŇUJE BOLESTI I NAPĚTÍ

Jedinečnost této metody spočívá v tom, že dokáže pomocí jemných hmatů rozpustit a uvolnit i ty nejjemnější blokady na psychické a fyzické úrovni, a tím umožní tělu obnovit jeho přirozené, samoléčebné schopnosti. Lze tak odstranit například bolesti zad, hlavy, napětí, úzkosti, nespavost, zmírnit chronickou únavu, astma či alergie, pomoci při problémech s otěhotněním. Zkušená terapeutka Alice Frischová

Vodičkova 17, Praha 1
Tel.: 777 132 616
Email: alice.frisch@seznam.cz
www.kraniosakralniterapie.webmium.com

EXOTIKA V ČESKÝCH DOMÁCNOSTECH

NOSÁL ČERVENÝ (NASUA NASUA)

Nosál je medvídkovitá šelma s délkou těla 35 – 70 cm, délkou ocasu 32 – 68 cm, výškou v kohoutku 27 – 30 cm a hmotností 3 – 8 kg. Zbarvení je variabilní v různých odstínech rezavě přes hnědou až po šedou. Ozývá se piskavými zvuky. Má dlouhý nos s velmi dobře vyvinutým čichem. Nos může otáčet až o 45°. Dalším nepřehlédnutelným znakem je pruhovaný ocas, kterým udržuje rovnováhu, a proto velmi dobře šplhá. Žije ve skupinách o 20 – 25 jedincích. Nosál je velice přizpůsobivým tvorem, je všežravec, žije v oblastech deštných pralesů (Jižní Amerika, Mexiko a jih USA), kde jsou velice tvrdé podmínky pro život. Samice je březí 77 dní a rodí 1 – 7 mláďat. Dožívá se až 18 let.

S NOSÁLEM SE UŽ DOMA NENUDÍME!

Nudíte se? Kupte si medvídku mývala! To je známá věta z velice slavného filmu Postřižiny. Osobně bych ji poupravila. Nudíte se? Kupte si medvídku nosála! Mohu odpřisáhnout, že je to naprostá pravda. V den, kdy takhle nádherná šelmička překročila práh našeho domu, se začaly dít věci, o kterých se mi nezdalo ani v těch nejdivočejších snech... Naše nosáli slečna dostala jméno (Divá) Bára, kterému od samého začátku dělá cest. Přišla k nám v 6 týdnech věku, kdy byla odebrána od chovatelů z matčina hnízda, aby se dobře ochočila. Malinkaté

zvířátko se vešlo do dlaně a bylo neskutečně kouzelné. Asi po měsíci vzájemného seznamování už Barča okupovala celý náš byt a spala s námi v posteli. Začínalo učení na kšírkách, které zvládala s přehledem hned po prvním nasazení, žádné tahání nebo naopak nechtění chodit, jak to známe u psů. Prostě šla vedle nás, nekoukala ani nalevo ani napravo, jako by to byla naprosto samozřejmá věc. Po několika týdnech už žádné kšíry nepotřebovala, chodí na volno na místech, kde není žádný provoz, a nevzdálí se na více než dva metry od nás. Tohle chování vychází ze zvyků nosálů v přírodě, kde žijí ve skupinách a drží se i z důvodu bezpečnosti pohromadě.

Nosál je od přírody velice zvědavé zvířátko s nesmírně šikovnými packami a čumáčkem, kterým otevře úplně všechno, včetně lednice. Vždy, když jsem přicházela domů, čekalo na mne od Barušky pokaždé jiné překvapení. Jeden den věci vyházené z šuplíků uprostřed kuchyně, druhý den totéž se skřínkami, třetí den se na zemi ocitl obsah celé lednice. Dále Baruška také ohromně miluje zkoumání kuchyňských spotřebičů. Mikrovlnou troubu dokázala skvěle rozebrat, a co se jí nepodařilo šikovnými prstíky rozedrat, tak alespoň shodila na zem, aby jí to na kuchyňské lince nepřekáželo. Její velký zájem vzbudily i kuchyňské zářivky, které zcela demontovala. I tohle rádní vychází z přirozeného chování v přírodě. Nosálové tráví celé dny zkoumáním pralesa a hledáním potravy, což spočívá v tom, že do každého otvoru či každé skulinky strkají svůj



dlouhý nos a pokud zachytí nějaký zajímavý pach, pustí se do práce svými šikovnými a nesmírně silnými prstíky opatřenými pořádnými drápy. Tak dokáže vydrápat larvu z pod kůry stromu nebo otočit kámen či rozdrápat tvrdou slupku různých plodů, kterými se živí.

Spousta lidí mi říká, že nosál je krásné zvířátko a rádi by si jej pořídili domů. Na tuto větu vždy hned odpovídám, že jim Barču ráda půjčím a do večera ji ještě rádi dobrovolně přinesou. Nosál není zvířátkem pro laika, ale pro zkušeného chovatele, který, ač je s jeho chováním obeznámen, může být i tak hodně překvapen. Ale o tom zase někdy příště!

Renata Kopanicová
www.uchrta.cz

SALON PRO PSY

objednávky na tel. č.
608 91 94 94

Otevírací doba Po–Pá 10–18 hod.
dle telefonických objednávek
www.svarcava.cz/salon
Pod Spítálem 375, Praha 5 – Zbraslav

SPECIALIZOVANÁ PRODEJNA PRO PSY A KOčky

PRODEJ
CHOVATELSKÝCH POTŘEB
A KVALITNÍCH KRMIV zn.:
Eukanuba
PRO PLAN
ROYAL CANIN **bosch**

Rozvoz 15kg balení krmiv zdarma (Praha a okolí)
Objednávky na tel. č.
608 90 94 94

Otevírací doba
Po–Pá 10–17 hod.
Přijímáme platební karty
Pod Spítálem 375
Praha 5 – Zbraslav

PSÍ SALÓN

Uchrta

- stříhání a úprava psů
- trimování
- koupání
- poradenství

!NOVÉ WEBOVÉ STRÁNKY!
Tel.: 724 589 323 **www.uchrta.cz**

ZAHRADNICKÉ SLUŽBY

Tomáš Nováček

Návrhy, realizace a zakládání zahrad

- JARNÍ PROVZDUŠNĚNÍ A HNOJENÍ TRÁVNÍKŮ
- ŘEZ DŘEVIN A KERŮ
- OSÁZENÍ BALKÓNŮ A TERAS
- KOMPLETNÍ ÚDRŽBA ZAHRAD
- MOBILNÍ ZELEN

Tel.: 602 234 774

EKO ZAHRADY

zahrada pro lenochy

Mnoho nově vznikajících českých zahrad vypadá, jako kdyby byly vytvořeny podle šablony - u domu nakrátko střižený zelený koberec a kolem plotu řádka tují. Péče o takovou zahradu představuje nekonečné sekání trávy, boj s plevely a škůdci, pletí a úklid. A to měla být zahrada původně bezúdržbová, další část domu, kde budou majitelé odpočívat.

Jde to i jinak! Můžete mít zahradu, kde nehlučí sekačka na trávu a kde se chemií nebojuje proti přírodě - pořiďte si ekozahradu! Její krásu, bezúdržbovou a přitom i bohatou, si můžete dopřát, ať už máte balkon, zahrádku u rodinného domku nebo rodový statek.

ŘEŠENÍ EXISTUJE!

Nejde o žádný „moderní“ přístup. Naopak, vychází z přírodních procesů a principu permakultury, což je logický a zodpovědný přístup k životu, při němž myslíme nejen na nás, ale i na své potomky. Je určen pro každého, kdo si chce vypěstovat vlastní biozeleninu nebo na balkoně zasadit bylinky, touží po vlastním ovocném sadu nebo jezírku uprostřed záhonů kvetoucích květin. Ale také všem, kteří si myslí, že chemická hnojiva nejsou pro zahrádku to pravé, a které nebaví nekončící „uklízení“ vlastní zahrady - zdolávání plevelu a sekání trávy. Ekozahrada se stará sama o sebe a příliš vás



k tomu nepotřebuje (samozřejmě kromě prvních let práce po založení, než „vyroste“). Nechce po vás tedy ani žádné peníze na údržbu. Kvete, plodí ovoce a obsahuje spousty jedlých rostlin, čistí se a voní úplně sama, zdravě a esteticky. Hmyzí škůdce zbaští jejich přirození hmyzí a ptačí predátoři, plevel bude utlačen bujnými trvalkami a mulčem a v chytře kombinované zeleninové zahrádce pro něj nezbude moc místa. A krom toho si ještě uvědomíme, že nic takového jako plevel vlastně neexistuje.

Samozřejmě, pro založení bude jistá práce potřeba - zejména, pokud se rozhodnete neoslovit firmu, která se ekozahradním designem zabývá, ale svou zahradu si navrhnete a založíte sami, sobě na míru. Není to nic složitého, stačí se jen zamyslet nad tím, jaké jsou na vašem pozemku podmínky a co byste tam chtěli pěstovat, dělat. Podle toho navrhnete rozmístění všech prvků a vyberete rostliny. Tajemství totiž spočívá v něčem úplně jiném - ve využití všeho, co může příroda udělat za vás. Když důkladně zamulčujete kolem vysazených rostlin, nebudete muset plít. Když vyberete vhodné rostliny a podmínkám na svém pozemku trochu pomůžete, nebudete muset ani zalévat. Opadané listy a části rostlin poslouží jako hnojivo nebo úkryt pro zvěř, v delší trávě se schová spousta užitečného hmyzu a odpadne otravné sekání, o boj se škůdci se místo chemie postarají přirození nepřátelé. A vám zbude jediná povinnost - sklizeň bohaté úrody.

JAK NA TO?

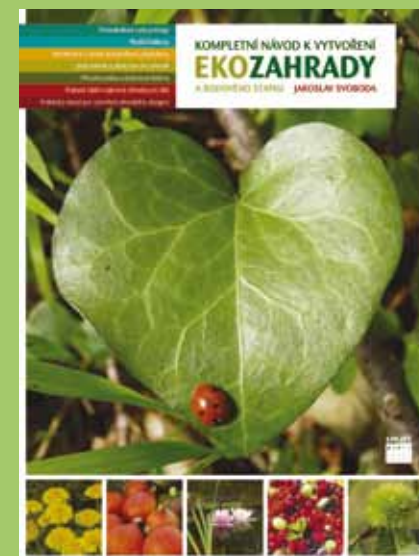
Plánování ekozahrady není žádná věda, ale je potřeba osvojit si základní pravidla a principy, na nichž je přirozené zahradničení založeno. A rozhodně neuškodí ani znát požadavky rostlin, které chcete pěstovat, a podmínky na vašem pozemku. Potřebné informace najdete na internetu nebo se můžete přihlásit do speciálního kurzu ekozahradního designu. Asi nejjednodušší cestu ale nabízí **kniha Jaroslava Svoobody Komplettní návod k vytvoření ekozahrady a rodového statku**, kterou vydalo nakladatelství Smart Press.

Autor srozumitelně vysvětluje základní pravidla fungování přírody, při jejichž dodržení je velmi snadné vytvářet krásné jedlé a přírodní zahrady. A nezáleží na tom, jak velký prostor máte k dispozici - můžete si osázet balkon, zahrádku, ale i založit rodový statek.

Kniha obsahuje podrobný návod na vytvoření vlastního zahradního designu, který vychází z populárních autorových kurzů. Najdete také informace o málo známých



a opomíjených, ale přitom původních českých druhů zeleniny, tradičních a odolných odrůdách ovocných stromů, nechybí kapitola o zvířatech a jejich významu pro přírodní rovnováhu v zahradě nebo o tom, proč je pro děti pestrá louka zajímavější než golfový trávník.



SOUTĚŽ

s nakladatelstvím SMART PRESS o knihu

EKOZAHRADY
JAROSLAV SVOBODA

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Pro velký zájem veřejnosti nakladatelství Smart Press knihu v únoru dotiskovalo. Jedná se o:

1. dotisk
2. dotisk
3. 4. dotisk

Nápovědu hledejte na www.smartpress.cz

Odpovědi zasílejte do 20. března na e-mail: soutez@infokompas.cz

SAUNOVÁNÍM K POCITU ŠTĚSTÍ

www.aquapalace.cz
Telefon: +420 271 104 111

ADRESA: Pražská 138, Čestlice, 251 01 Praha-východ, D1 - Exit 6



Naše tělo funguje běžně při určité teplotě. Pokud tuto teplotu prudce zvýšíte a poté prudce snížíte – samozřejmě myšleno v rámci saunové terminologie – začnou se vyplavovat látky přinášející pocit úlevy – endorfiny. Jednou z kouzelných vlastností saunování je schopnost snímat únavu či odstraňovat stres a nervozitu. Bezprostředně po saunování můžete cítit mírnou únavu, ale celkově vás sauna nabije pozitivní energií a tělo si odpočine. Mimo jiné v tuto chvíli prospíváte tělu také tím, že ho detoxikujete, protože teplo otevírá póry a odvádí tak škodliviny pryč z těla. Prospíváte i pokožce celého těla – při pravidelném saunování se kůže zpevňuje a uzdravuje. A obzvlášť v zimních měsících možná oceníte i fakt, že tělo vystavujete teplu v období, kdy výrazně trpí jeho deficitem.

JAKÝ DRUH SAUNY ZVOLIT?

Pokud chcete zjistit, v čem tkví kouzlo finského saunování, navštivte některou z pěti vnitřních či dvou venkovních saun, které **Aquapalace Praha** nabízí. Rozhodovat se můžete i podle teploty vzduchu, která vám bude nejvíce vyhovovat – pohybují se od 60 °C do 110 °C. Nižší vzdušnou vlhkost a intenzitu pocení lze během saunování zvýšit pomocí nálevů, které provádějí saunéři. Euforického zchlazení pak docílíte buď studenými sprchami, pobytem ve studni s ledovou drtí či v klasickém ochlazovacím bazénku. Doporučujeme ochlazovat se postupně a pokud možno i s hlavou nebo alespoň po zátylek.

ŘÍMSKÉ LÁZNĚ

Nejen pro ty, kdo špatně snášejí vysoké teploty finských saun, jsou určeny **Římské lázně**. V **Aquapalace Praha** si můžete vybrat jednu z 5 parních kabin tureckého typu, kde se teploty pohybují od 26 °C do 65 °C. Efekt římských lázní je založen na společném působení tepla a vlhkosti vzduchu, které podněcuje prokrvení a důkladně, ale přitom šetrně čistí pokožku a dýchací cesty. Současně se uvolňuje svalové napětí a dochází i k odbourání stresu. K ochlazení jsou pak k dispozici studené masáže i aromatické sprchy (vybrat si můžete tropický déšť, bouřkový déšť či studenou mlhu) a relaxační prostor s lehátky. Těšit se můžete na působivý velký bazén v římském stylu s prosklenou střechou – dojem pobytu v autentických prostorách římských lázní je tak téměř dokonalý. Voda

v bazénu má teplotu 30 °C a je ionizovaná, což jistě uvítají ti, kdo jsou citliví na chlór.

PO REKONSTRUKCI V NOVÉM

V rámci rekonstrukce Saunového světa prošla změnou hlavně **relaxační zóna**. V prostoru nad dvěma vířivkami byl vybudován podhled, který velmi jemně tlumí a rozptyluje světlo. Při pobytu ve vířivce se tak návštěvníci mohou cítit lépe, protože je při relaxaci neruší ostrý svit a mají větší soukromí. Prostor s relaxačními lehátky oživily kmeny pravých břízek. Ty slouží nejen k optickému rozdělení prostoru, ale zároveň fungují jako praktické věšáky. Obměněny byly také příhrádky a boxy pro odložení věcí při příchodu do saun. Celkovému zpříjemnění a většímu komfortu návštěvníků přispívá i obohacená květinová výzdoba.

SAUNOVACÍ CEREMONIÁLY

S kulturou saunování jsou úzce spjaty **saunovací ceremoniály**. Pokud tento pojem ještě neznáte, přiblížíme vám jejich průběh. Jde o rituál, který pochází z Finska a provádí se v tradičních finských saunách. Trvá zhruba deset minut. Saunér nebo saunérka polije horké kameny směsí vody s aromatickou esencí, čímž místnost provoní, avšak také o pár stupňů **PARADOXNĚ SNÍŽÍ TEPLOTU**, ALE zvýší relativní vzdušnou vlhkost A POCIT TEPLA. Pak se ve ruce ručník a teplou páru od saunovacích kamen rozvíří

po celém prostoru prohřívá. Celý proces se opakuje dvakrát až třikrát. Na závěr saunér sevře v rukách ručník a prudkým mávnutím od stropu nažene horký vzduch z horní části a vytvoří tím takzvaný parní náraz, který tělo ještě více prohřeje.

ŽENY A SAUNOVÁNÍ

Saunování je ve společnosti stále vnímáno spíše jako doména mužů. Proč? Velká většina žen, které jsme oslovili, uvedla dva důvody, proč nechodí do saun tak často. Ženy jsou více citlivé a ostýchavé než pánové. Jedním z dalších důvodů byl nedostatek informací o saunování a jeho vlivu na ženský organismus. Odborníci na saunování z **Aquapalace Praha** proto připravili několik nových ceremoniálů, které jsou určeny pouze a jenom ženám. **Sauny a prohřívárny** jsou v **Aquapalace Praha** umístěny na ploše 2 350 m². Věříme, že každá žena zde najde dostatek **soukromí a prostoru**. Nehrozí, že se zde budete mačkat v sauně nebo nenajdete prostor pro příjemnou relaxaci na některém z lůžek ve vnitřní nebo venkovní zóně. Samozřejmě jsou i zapůjčení saunovacích potřeb jako jsou prostěradla, ručníky a ŽUPANY i možnost občerstvit se v Saunovém baru.



ODKLAD ŠKOLNÍ DOCHÁZKY ANO, ČI NE?

To je otázka, na kterou hledají odpověď rodiče mnohých budoucích prvňáčků. Kdo jim může pomoci ji zodpovědět? Učitelky mateřské školy, dětský lékař, logoped. Ti všichni mohou v rámci své profese vyjádřit svůj názor, zda je dítě zralé pro nástup do školy – po stránce tělesné i sociální. Logoped je schopen posoudit slovní zásobu dítěte a jeho samostatné vyjadřování, zhodnotit nejen výslovnost dítěte, ale i úroveň jeho zrakového a sluchového vnímání, může rodičům poradit i se správným držením tužky a doporučit vhodné uvolňovací cviky. Při zápisu do první třídy mohou na nezralost upozornit učitelky základní školy. Rozhodující odborné stanovisko by ale měla mít pedagogicko – psychologická poradna, kterou by měli všichni rodiče uvažující o odkladu se svým dítětem navštívit.

Jako klinický logoped bych ráda zmínila nejčastější dotazy rodičů, se kterými se v období zápisů do prvních tříd setkávám, a pokusila se na ně odpovědět.

Musí mít dítě zela správnou výslovnost, než půjde do školy, a je špatná výslovnost důvodem k odkladu?

Pouze nesprávná výslovnost několika hlásek (bez dalších projevů nezralosti) by neměla být důvodem k odkladu. Je stále více dětí, u kterých logopedická péče probíhá i v prvních letech školní docházky.

Nemusí být navíc pravidlem, že všechny tyto děti budou mít potíže s nácvikem čtení a psaní. Jen je logopedická péče po nástupu do školy pro rodiče i dítě náročnější, protože vedle přípravy do školy mají i další povinnost, a to „trénovat“ dle pokynů logopeda.

Jak často máme trénovat?

Každý den – jednoduchá odpověď, těžká realizace. Rodiče jsou do večera v zaměstnání, pak vyzvednou děti z družiny, doprovází je na zájmové kroužky, napíší úkoly. A malý školák se také musí najíst, odpočinout si a hrát.

A pak vykoupat a spát. Tak kdy najít čas na slova, obrázky a básničky? Z vlastní zkušenosti matky kdysi „ráčkujícího“ prvňáčka mám pro rodiče několik časově nenáročných tipů. Trénujte pár minut cestou autem do školy, pár minut cestou zpátky domů, chvilka ve vaně, chvilka před spaním. Nebylo to jednoduché, ale dokázali jsme to, a tak to můžete zvládnout i vy. Ale bez pravidelnosti a důslednosti se neobejdete! Když jsme někdy polevili a méně trénovali, jako bumerang se nám to vrátilo a mohli jsme začít znovu.

Co s tím, když dítě logopedická cvičení ne baví?

Snad nejčastější otázka, kterou od rodičů v ambulanci slyším. V jednoduchosti je nejen krása, ale i síla úspěchu. Vy znáte svoje dítě nejlépe, vymyslete motivaci (odměnu) za pravidelné trénování a zkuste zvolit co nejvhodnější způsob, jak jednotlivé hlásky procvičit. Zde je několik dalších konkrétních nápadů, které se jiným rodičům osvědčily:

Počítadlo – dítě ví, kolik slov nebo obrázků má procvičit a kdy už si konečně bude moct hrát.

Rychlá smrt – jeden list se slovy, jeden list s obrázky, 10 vět na danou hlásku a je hotovo.

Obrázky po bytě – na nástěnce, v koupelně, na lednici. Nelze je přehlédnout a na cvičení zapomenout.

Rozvrh – list papíru se čtverečky. Dítě zapisuje čárky nebo hvězdičky do okýnek, když se odtrhne. Po vyplněním řádku by měla následovat odměna. Zvláště vhodné je opět umístit papír na lednici, ve které by nemělo chybět něco dobrého a pro dítě lákavého.

On je to trénink, a ne hra?

Ano! U nácviku výslovnosti je třeba logopedii a jednotlivé cvičení brát jako trénink, a pro dítě mnohdy nelehkou práci. Je potřeba rozhybat jazyk, celá ústa, naučit dítě danou hlásku nejprve ve slabikách, a postupně přejít ke slovům, obrázkům, básničkám. Jiné je to v případě, že logoped u dítěte buduje



slovní zásobu a věnuje se rozvíjení zrakového a sluchového vnímání a správnému držení tužky. To si pak i v ambulanci s dítětem hraji a využívám množství obrázků a skládaček a hraček, část terapie zvláště s menšími dětmi trávím i na koberci se silnicemi.

A nyní otázka pro vás, pro rodiče. Nemohla by se právě logopedická cvičení v době, kdy se blíží ten pro dítě veliký okamžik – pořízení školní tašky, penálu a krabičky na svačtinu – změnit v nenásilnou přípravu budoucího školáčka na každodenní přípravu do školy, která vás jistě nemine?

Vy i dítě si tak bez strachu z neúspěchu nebo špatné známky můžete vyzkoušet, jak se vám společně daří plnit drobnou každodenní povinnost, a možná, že pak první slabiky a cviky v písance všichni lépe zvládnete.

Držím palce všem šikovným dětem (a rodičům) a piši jim jejich první velikou jedničku!

PaedDr. Jana Simonová
Jesenice, Říčanská 1177
Tel. 241 096 260, 603 446 620
e-mail: logojesenice@seznam.cz

PŘIJMEME DORUČOVATELE LETÁKŮ

pro obec Kamenice, Kamenice – Ládví, Nová Hospoda a Struhařov.
Zájemci volejte na tel. číslo: 602 686 397 pí Martínková, Mediaservis.cz

Malířství, lakýrnictví Valenta & syn

- malířské a lakýrnické práce
- nátěry oken, dveří, radiátorů, zárubní, podlah, ...
- malování za použití barev našich i zahraničních výrobců, k dispozici vzorníky barev a zajištění jejich namíchání

Kvalita a čistota při práci je samozřejmostí!
Tel.: + 420 602 624 155, + 420 774 818 460
E-mail: maliri.lakyrnici@centrum.cz
Web: www.malirilakyrnici.cz

ČIŠTĚNÍ SEDAČEK A KOBERCŮ IMPREGNACE

www.gold-servis.cz
tel.: 603 574 671

Nechte se hýčkat

PROFESIONÁLITA • KVALITA
ZKUŠENOSTI • KREATIVITA

KADERNICTVÍ
Masáže • Manikúra • Pedikúra
Kosmetika • Modeláž nehtů
Prodlužování řas

salon perfect
můžete být perfektní

DÁRKOVÉ POUKAZY
Jesenice u Prahy, Jablůňová 1142
(z ulice Budějovické)

www.salonperfect.cz ☎ 725 572 766

NOVĚ kosmetika – unstress, pedikúra

AKCE lymfatické masáže
ILLUMINA COLOR – WELLA
– převratná barva 21. století

NIOXIN – jednička v péči o řidnoucí vlasy
AKCNI prodej produktů wella SP

ČISTÉ AUTO v každém počasí

Dobrým tipem, jak rychle a kvalitně umýt svůj vůz, je samoobslužné centrum CarWash ve Vestci u Prahy. Přimo u hlavní silnice zde najdete celoročně nonstop otevřené čtyři mycí boxy pro osobní, užitková a nákladní auta. Zájem o služby myčky mají klienti po celý rok, nejvyšší poptávka je však v období nepříznivého počasí, tj. na podzim, v zimě a na jaře.

JAK OBSLUHOVAT MYČKU

Na začátku si vyměníte v měničích žetonů peníze za žetony a ty vhodíte do ovládací skříňky mycího boxu. Zvolíte program dle svých potřeb – tlakové mytí se šamponem, mytí kartáčem se šamponem, oplach čistou vodou a voskování. V každém boxu je uveden podrobný návod.

DALŠÍ NABÍDKA SLUŽEB

Vedle tlakového mytí najdete v mycím centru myčku autokoberců, parfémovač interiéru, 3 výkonné vysavače, tepovač čalounění interiéru a kompresor pro huštění pneu. Firemní a pravidelní zákazníci mají možnost platit čipovými klíči. Technologie, která je na mycích boxech nainstalována, umožňuje mytí auta v době mrazu, podlahy jsou ve dvou boxech vyhřívané.

NEJEN OSOBNÍ AUTOMOBILY

V jednom mycím boxu je možné mytí auta vysoká až 4,2 m. Pro dodávkové a nákladní vozidla je k dispozici potravinářská desinfekce nákladních prostor. Firmy mají možnost platit na fakturu.

KOLIK SLUŽBY STOJÍ

Jeden žeton stojí 10,- Kč, cena mytí je závislá na počtu vhozených žetonů. Běžné umytí vozu přijde na cca 50,- Kč, ostatní služby jako vysavač či myčka koberců stojí 10 Kč.

JAK DLOUHO VŠE TRVÁ

K dispozici jsou 4 samoobslužné mycí boxy, které odbaví zákazníky bez čekání. Samotné mytí vozu trvá cca 10 min, čištění interiéru

zabere též cca 10 min. Mycí centrum je k dispozici 365 dní v roce, 24 hod. denně.

CO SE ZÁKAZNÍKŮM NEJVÍCE LÍBÍ

Okruh zákazníků, kteří využívají služeb mycího centra, se rozšiřuje. Zákazníci velmi kladně hodnotí, že se při mytí používá na rozdíl od kartáčových myček teplá voda. Pro zákazníky je výhodnější mytí auto pravidelně a levněji v mycích boxech, než jednou za čas v kartáčové myčce.

www.myciboxy.cz



SAMOOSLUŽNÉ MYCÍ CENTRUM CarWash

RYCHLE - EKONOMICKY - KVALITNĚ

NONSTOP

Navštivte samoobslužné mycí centrum ve Vestci u Prahy, Vídeňská ul., u Alberta. K dispozici jsou 4 mycí boxy pro osobní, užitková i nákladní auta. Umyjete zde i motorky, jízdní kola, přívěsné vozíky, karavany apod. V mycím centru jsou k dispozici 3 výkonné vysavače, myčka autokoberců, tepovač čalounění, parfémovač interiéru, pneukompresor. Mycí centrum je otevřeno celoročně nonstop. Další informace, návody, videa najdete na www.myciboxy.cz. Těšíme se na Vaši návštěvu!

LIBUŠ KUNRATICE
PÍSNICE CHODOV
HODKOVICE VESTEC JESENICE



MOBYTEX

Černokostecká 53, Říčany

ZÁCLONY
ZÁVĚSY
ROLETY
TAPETY
ŽALUZIE
ČALOUNICKÉ PRÁCE
NÁVRH-ŠITÍ-MONTÁŽ

termín dle dohody na:
606 912 887

JOKA
www.mobytex.cz

10% SLEVA S TÍMTO INZERÁTEM

DOMOV PRO SENIORY

Nový domov v Mnichovicích
PŘIJÍMÁ KLIENTY

BLANÍK
Domov pro seniory
domov jako doma

Ubytování bude připomínat domácí rodinné prostředí.
www.dsblanik.cz

BREMA, spol. s r.o. přijme ELEKTROMECHANIKA

PRO VÝROBU ELEKTRICKÝCH SKŘÍNÍ DO
NOVÉ VÝROBNÍ HALY V MODLETICÍCH.

Vzdělání v oboru nutné.
Nástup možný ihned.

ŽIVOTOPIS A BLIŽŠÍ INFORMACE:
I.matouskova@brema.cz

SILEO

PORADNA PRO DUŠEVNÍ ROVNOVÁHU

MUDr. Iva Červenková

Svým klientům pomáhám:

- řešit obtížné životní situace
- zkvalitnit vztahy s partnerem
- zlepšit komunikaci s okolím
- řešit problémy s dětmi

**Pokud i Váš život je spleťtý,
domluvíte si schůzku**

604 808 441
sileo@email.cz

AREÁL R-CENTRUM, ZVOLE, J.ŠTULÍKA 12
PRAHA MODRANY - URBÁNKOVA 3348/4
V DDM, PROSTORY FITNESS BLUE HILL

CE CYKLO EMAP PRODEJ a SERVIS

**VÍTÁME VÁS
V NOVÉ SEZONĚ !!!**
PRODEJ A SERVIS
jízdních kol a doplňků
AKČNÍ CENY
NA DOPRODEJ
STARŠÍCH KOLEKČÍ

K Vrtlice 317, Praha 4 – Písnice

Tel. 261 911 452, www.emap-praha.cz
Mobil 721 414 810, e-mail: obchod@emap-praha.cz
Otevřeno: Po, Út, St 10–18, Čt 12–20,
Pá 10–18, So 9–14
od listopadu do února – zimní soboty zavřeno

MANDL - RUČNÍ ŽEHLENÍ ODĚVŮ ŠITÍ, ÚPRAVY A OPRAVY ODĚVŮ PRANÍ KOŇSKÝCH DEK A DEČEK

OTEVŘENO: PO: 10.00 – 12.00 a 14.00 – 18.00
ČT: 10.00 – 12.00 a 14.00 – 18.00

Možnost odvozu a dovozu po tel. dohodě
Spojovací 335, Jesenice
/naproti fotbalovému hřišti, směr Říčany/
Tel.: 777 664 658

ZAHRADNICTVÍ KUNRATICE

KUNRATICKÁ SPOJKA 1623

● ovocné stromky ● sazečka
● cibuloviny

OTEVŘENO: po-pá 8.30-19 hod., so-ne 8.30-17 hod.
www.zahradnictvikunratice.cz


MONTESSORI SPACE

Hlubočinka 816
 tel.: 603 701 169
 www.montessori-space.cz
 martina@montessori-space.cz

soukromá školka pro děti 1-7 let
 Montessori program v českém a anglickém jazyce

2013	ŠKOLKA (i pro přespoucí děti)	MONTESSORI ENGLISH CLUB (příměstské tábory)
1.-5. 7.	zavřeno	zavřeno
8.-12. 7.	úterý - pátek	
15.-19. 7.	úterý - pátek	English and Tennis Summer Camp I.
22.-26. 7.	úterý - pátek	Explorer Summer Camp I.
29.7.-2. 8.	úterý - pátek	Arts and Culture Summer Camp I.
5.-9. 8.	úterý - pátek	
12.-16. 8.	úterý - pátek	Explorer Summer Camp II.
19.-23. 8.	úterý - pátek	English and Tennis Summer Camp II.
26.-31. 8.	úterý - pátek	Arts and Culture Summer Camp II.

CENA týdenního programu je 3.600 Kč včetně veškeré stravy, pití a materiálu, eventuelně přespání

**ZÁPISY
DO ŠKOLKY
NA 2013/14!**

DANĚ a ÚČETNICTVÍ

Nabízím fyzickým i právnickým osobám:

a) Daňové poradenství

- Zpracování přiznání k dani z příjmů za rok 2012, a to i v odloženém termínu do 30. 6. 2013, vč. přehledů ZP a SP
- Průběžné řešení ostatních daní, tj. DPH, daně silniční, daně z nemovitostí, daně dědické a darovací a daně z převodu nemovitostí
- Poskytování průběžného daňového poradenství

b) Vedení účetnictví a daňové evidence, účetní poradenství

- Zpracování účetnictví v programu POHODA na vlastní výpočetní technice
- Průběžná kontrola účetnictví s cílem správných výstupů pro přiznání k DPH a k dani z příjmů

c) Komplexní vedení mzdové agendy zaměstnavatele

d) Ekonomické a organizační poradenství

Kontakt: LEAM, s.r.o., ing. Milan Potenec, Rovná 289, 252 42 Vestec
tel.: 602 238 520, e-mail: mpotenec@volny.cz

VŠE PRO BAZÉNY
 PLACHTY NA BAZÉNY
 www.solarniplachta.cz
 BAZÉNOVÁ CHEMIE
 www.guaa-chemie.cz
 BAZÉNY A PŘÍSLUŠENSTVÍ
 www.bazenypodej.cz



CEKMIL

KOMPLETNÍ DAŇOVÝ
 A ÚČETNÍ SERVIS
 KONTAKT: 603 760 641

– zpracování účetnictví
 – daňová evidence
 – DPH
 – mzdy
 – personalistika

Kontakt:
 Soňa Miláčková
 certifikovaná účetní č. cert. 100184

Hlubočinka 1005, 251 68 Sulice
 e-mail: cekmil@centrum.cz
 tel. 603 760 641

www.cekmil.cz

DANĚ A ÚČETNICTVÍ
CONKORP Ing. PAVEL KOŘENÁŘ

Vedení podvojného účetnictví, daňové evidence.
 Komplexní zpracování mezd včetně souvisejících úkonů.
 Daňová přiznání k daním z příjmu fyzických i právnických osob, optimalizace daňové povinnosti.
 Daňové přiznání k silniční dani, DPH, dani z nemovitostí, dani z převodu nemovitostí, k dani darovací a dani dědické.
 Zajištění odložených daňových přiznání k dani z příjmů.
 Zajištění auditu. Ekonomické rozbor a analýzy.
 Ekonomické, účetní poradenství.

www.conkorp.kvalitne.cz
 Kancelář: Zlešická 1805/4, Praha 4 – Chodov / Privat: Na Mokřínách 451, Psáry
 Tel. 271 911 763, Mobil: 603 212 886, FAX: 271 911 764, conkorp@seznam.cz

PROTEINY ZMĚNILY MOU POSTAVU

Od mládí jsem měla vždy nějaké kilo navíc, po dětech se vše ještě zhoršilo. Stala jsem se mistrem v hledání a zkoušení různých diet. Jednou jsem jedla jen maso, pak zase jen zeleninu, jindy tukožroutskou polévku či zkoušela dietu podle Haliny Pawlovské. Chvilí to fungovalo, zhubla jsem, pak se vždy dostavil klasický jojo efekt a já měla zpět původní váhu, případně ještě nějaká kila navíc. Pak jsem potkala svou známou, která od doby, co jsme se neviděly, viditelně zhubla. Vyzařovala z ní energie, spokojenost, její postava se viditelně změnila hlavně v partiích od pasu dolů. Pochvalovala si, že díky Hyperproteinové bílkovinné dietě během dvou měsíců zhubla asi 7 kilo, a co je důležité, hlavně tuky. Dlouho jsem nepřemýšlela a šla do toho střemhlav. Za 8 měsíců jsem snížila svou hmotnost o 20 kg! Dieta mne bavila, díky opravdu chutným instantním pokrmům bylo snadné a rychle připravit jednotlivé porce i v zaměstnání, nemusela jsem nic vážit a hlídat kalorické tabulky. Cítila jsem se dobře a spokojeně, měla jsem chuť sportovat, nepřicházel dobře známý vlčí hlad ani mne neprovázely chutě na sladké. Odměnou byla nejen ztracená kila, ale i zcela nový šatník, protože moje konfekční velikost se snížila o dvě čísla. O obdivu rodiny a přátel ani nemluví. Dieta a zejména skutečnost, že si svou získanou hmotnost udržuji bez problému již dva roky, mne okouzly natolik, že jsem se stala výživovým poradcem a díky svým zkušenostem pomáhám dalším lidem v jejich boji s nadváhou. Vzhledem k tomu, že žiji v Jesenici již řadu let, jsem **makléřkou dolnobřežanské realitní firmy RE/MAX Domus**, lidé mne znají a vědí, že můj příběh není žádným smyšleným marketingovým tahem.

NA JAKÉM PRINCIPU HYPERPROTEINOVÁ BÍLKOVINNÁ DIETA FUNGUJE

Tuto metodu redukce tělesné hmotnosti

navrhl v roce 1973 profesor George Blackburn z Harvardu. Díky zvýšenému přísunu biologicky vysoce hodnotných bílkovin, které v těle degradují na tzv. „ketolátky“, a sníženému přísunu cukru se aktivuje odbourávání zásobních tukových tkání, aniž by ubývala svalová tkáň. Ketolátky navozují pocit sytosti a dobré nálady, jsou zdrojem energie pro lidský organizmus. Dieta se skládá ze 4 fází. Během první, nejpřísnější, kterou lze při běžné stravě vynechat, se „pravá“ jídla (4x denně) plně nahrazují instantními bílkovinnými pokrmy, ke kterým se konzumují povolené druhy zeleniny, a to jak syrové, tak tepelně upravené. Po cca 14 dnech nastupuje 2. fáze, kdy jedno instantní jídlo je nahrazeno „pravým jídlem“ (3 hyperproteinová jídla + jedno jídlo „pravé“, tj. bílé maso nebo ryba, a kdykoliv a v jakémkoliv množství povolená zelenina). Jakmile se docílí kýžený váhový úbytek, nastupuje 3. fáze, která by měla trvat stejně dlouho jako fáze druhá. Během ní můžeme konzumovat již dvě běžná jídla. Poslední, 4. fáze je návratem k běžnému stravování, kdy se člověk nepřejídá, jí pravidelně alespoň 4x denně, vzdá se nezdravých a tučných potravin a chutí na sladké zahání pomocí proteinové snídaně či tyčinky během dne. Během celého období navštěvujete každých 14 dní svého výživového poradce, který vás zváží na váze, která vyhodnotí stav tukové i svalové tkáně.

KOLIK TO STOJÍ?

Každý proteinový přípravek stojí 68 Kč, na zhubnutí 8 – 10 kg během 4 měsíců stojí dieta cca 5.500,- měsíčně. Konzultace i vstupní vyšetření jsou u mne zdarma.

VÝHODY PROTEINOVÉ DIETY

- jednoduchá a rychlá příprava pokrmů (sáček se rozmíchá s vodou),

DietaPro
hyperproteinová dieta



- chuťová rozmanitost slaných i sladkých přípravků (palačinky, kaše slané i sladké, polévky, chléb, dezerty, pudinky atd.),

- vzrůstající energie během diety, absence pocitu hladu a chuti na sladké,

- případný hlad lze kdykoliv zahnat povolenou syrovou nebo vařenou zeleninou v jakémkoliv množství či dalším proteinovým jídlem,

- pravidelné konzultace u výživového poradce a sledování úbytku hmotnosti a zejména tuků v těle,

- úbytek váhy bez následného jojo efektu.

Kontakt: www.dietapro.cz,
Marcela Venglařová, Jesenice,
tel. 602 213 539

Soukromé střední odborné učiliště kadeřnické, Korunní 2, Praha 2

Přijímá: kadeřník (3letý)
 vláseňák a maskér (3letý)
 Obor s maturitou: kosmetička (4letá)
 Nastavbové studium s maturitou po vyučení: vlasová kosmetika (2letá)

Škola se dobře reprezentuje na různých soutěžích kadeřníků a kosmetiček jak doma, tak v zahraničí. Velký úspěch jsme získali v mezinárodní soutěži v Rakousku, kde jsme obdrželi 2. místo v kategorii tvorba střihu pánského účesu. V dubnu 2012 jsme získali první místo v kosmetické soutěži v Lysé n. Labem. V celostátní soutěži Harmonie 2011 mistrovství České republiky mladých kadeřníků v Českých Budějovicích naši žáci získali ocenění zlaté a stříbrné skupiny.

Tel.: 241 726 935, 241 470 954
Den otevřených dveří je každý čtvrtek v měsíci od 8 do 16 hod.

Práce našich studentů:

Více o škole na www.souk.cz

Školka jesle

Zápisy na rok 2013/2014
 21. března 14-17 hod.

Kontakty: Jesenice, Mladíkova, Jedlová 746
 Tel. 604 787 363, 241 933 811
www.dkberuska.cz, dkberuska@seznam.cz

ŽALUZIE, ROLETY

SÍŤE PROTI HMYZU
 staré žaluzie na protiúčet

sleva 15%
 z ceny zakázky na plastová a eurookna

261 26 38 47
 261 26 04 16
 777 03 80 01
www.gato.cz
 Jihlavská 611
 Praha 4

sleva 50%
 z ceny montáže hliníkových žaluzií

REVOLVER
URAD (ZASTARALE)
DĚTSKÝ POZDRAV
DOMÁCKÝ ANNA
JUVIOVÉ OŘECHY
ZÁJEMO OSOBNÍ
NÁRODNÍ KNIHOVNA (ZKRATKA)
ZNAČKA AUTOKARŮ
RUMUNSKÉ PLATIDLO
2. DÍL TAJENKY
ODĚV

SARSKÁ ČEPICE
LESNÍ BYLINA
SLAGR
PRACOVNÍ STŮL
KANADSKÝ ZPĚVÁK
JUDSKÝ KRÁL
TROPICKÝ POROST
ALOU
SPZ OKRESU OPAVA
KRUHY
VYRAŽKA NA RTU
DOUŠEK
PYTEL NA RYBY
PREZENTY
NEALKO NÁPOJ
VYPOUŠTĚT PO KAPKÁCH VELMI
SEKAT
POLIBEK
CESMÍNOVÝ ČAJ
PŘEDSTAVENÝ KLAŠTERA
PRÍSTAVNÍ HRÁZE
BOUDA PASTEVČŮ
NÁTĚR
SAMOTNÁ
DRUH PŘÍMKY
PLOŠNÁ MÍRA
ZAJEMO UKAZOVACÍ
NOTOVÝ ZÁPIS
KLOUDNÉ
DIAMANTOVÝ PRAŠEK
LILJOVITÁ ROSTLINA
OHRADA
HUDEBNÍ STYL
BRAZILSKÝ FOTBALISTA
ŘEKA
BRODISTĚ
SOUPĚŘ
NÁDECH
PALÁC KULTURY
LITINOVÝ PLÁT
OBYVATEL
IRSKA
DOSTATEČNÁ (ŠKOLNÍ ZNÁMKA)
KOREJSKÉ MĚSTO
KNOKAUT
TLACHATI
SPZ OKRESU KLATOVY
FILIPÍNSKÉ SIDLO
A JEZERO
POMŮCKA:
ASA: KAPA;
MATE: TAAL; TAKA

Dvě vstupenky na koncert Jiřího Korna a 4TETu dne 10. května na Štítně můžete vyhrát v naší soutěži, pokud do 20. března 2013 pošlete správnou tajenku na e-mailovou adresu soutez@infokompas.cz.

Příjem inzerce:

773 477 217 olmerova@infokompas.cz
603 477 211 inzerce@infokompas.cz
www.infokompas.cz/inzerce

Vydavatel: Meridit s. r. o., Lipová 484, Jesenice
IČ 27632237, DIČ CZ27632237
Číslo března 2013 vyšlo 4. 3. 2013
MK ČR E 19510. Místo: Praha-západ,
Praha-východ, Praha 4. Náklad 35.000 ks.
Grafická úprava: Meridit s. r. o.
Tisk: Severotisk s. r. o., Distribuce Mediaservis s. r. o.
Šéfredaktor: Ing. Lucie Libovická, 603 477 211
e-mail: redakce@infokompas.cz
Doručováno ZDARMA do poštovních schránek
občanů a firem v distribuční oblasti.

Formáty a ceny inzerce

kód	plocha [CO]	šířka x výška [mm]	cena čb [Kč]	cena barva [Kč]
C0	1	63 x 44	790,-	1 500,-
C1	2	63 x 90	1 550,-	2 900,-
C01	2	129 x 44	1 550,-	2 900,-
C02	3	195 x 44		4 250,-
C2	4	129 x 90		5 500,-
C3	6	195 x 90		7 700,-
C4	9	195 x 136		9 500,-
K2	12	129 x 274		11 900,-
K2L	12	195 x 182		11 900,-
K5	15	195 x 228		14 400,-
K	18	195 x 284 (210 x 297)		16 500,-
E1	1/4	31 x 22	390,-	450,-
E2	1/2	31 x 44, 63 x 21	590,-	800,-
TS	titulka sloupek	45 x 33-200		od 3 000,-
TP	titulka podval	210 x 35		8 900,-

Šárka Sehnalová-Kalábová
výklad tarotových karet
a numerologické rozbory
pořádání kurzů a seminářů:
astrologie, numerologie,
výklad tarotových karet
tel. 777 027 715

„ČAROVNÉ BYLINKY“
ENERGY
www.carovnebylinky.cz

Bylinná poradna
pro dospělé, děti i zvířata

- Výklad z karet
- Diagnostika zdravotního stavu

- Prodejní a výdejní místo bylinných produktů ENERGY
- Bylinné čaje, karty, knihy, kamínky, bižuterie Swarovski, dárky

Otevřeno: út a čt 14–19 hod.
so 10–12 hod.
Dolní Jirčany, Na Vysoké 306
tel.: 602 326 602, Vlasta Málková
e-mail: poradna@carovnebylinky.cz

HANDICAPOVANÍ HRDINOVÉ V ČESKÉ KNIZE REKORDŮ



Osud jim nepřál, ale oni to nevzdali! Jsou upoutáni na invalidní vozík nebo mají jiná omezení, ale závodí, překonávají sami sebe nebo i druhé, někteří dobývají vzdálené končiny. Je jich méně než těch, které jejich trabl srazil do kolen. Ti, o nichž jsou následující řádky, s nepřízní osudu bojují s buldočí vůlí a zaujetím. MNOŽÍ SE DOKONCE díky tomu ZAPSALI I DO PRESTIŽNÍ ČESKÉ KNIHY REKORDŮ.

ZDE JE PÁR PŘÍKLADŮ ZA VŠECHNY:

Miroslav Motejzík absolvoval 1/2 ironmana s amputovanou nohou! Zkrátka zvládl triatlon s názvem Doksyman i bez své levé nohy v čase 6.15 hod. Závod se skládal z 1,9 km plavání, 90 km jízdy na kole a 21 km běhu. Na každou disciplínu přitom bylo potřeba použít jinou přetězu. Jiří Mojžíšek se pro změnu velmi úspěšně věnuje lukostřelbě, a to i přes to, že je nevidomý!!! Do České knihy rekordů se zapsal kromě jiného i tímto počinem:

NEJLEPŠÍ LUKOSTŘELECKÝ VÝKON BEZ POUŽITÍ ZRAKU ANEB ANI AMOR NEKOUKAL, KAM STRÍLÍ
Slepý lukostřelec Jiří Mojžíšek vystřelil ze vzdálenosti 30 m na 80 cm terč 36 šípů ve 12 sadách po třech šípech, přičemž dosáhl nástřelu 283 bodů, jinými slovy v průměru dosáhl každým šípem 7 bodů a víc. Chcete-li vědět, jak je to možné, přijďte se podívat do Muzea rekordů a kuriozit v Pelhřimově a jeho expozice s příznačným názvem Zlaté české ručičky.

Tomáš Kvoch z Pardubic, zdravotně postižený sportovec, který po úraze přišel o obě nohy, zdolal po ruku (!!!) vrchol Sněžky v čase 7:30 hod. 4,8 km dlouhý výstup byl zahájen na úpatí Obřího dolu v nadmořské výšce 920 m a ukončen na vrcholu Sněžky v nadmořské výšce 1602 m. Celkové převýšení představovalo 682 výškových metrů.



Paní Miluši Hrnčířové se stal pracovní úraz. Jejím tělem projel elektrický proud 22 000 voltů. Ona však jako zázrakem přežila. Proud jí nicméně uškvařil ruku, takže na jedné straně má pouze pahýl a na druhé se podařilo zachránit 3 prsty. Přesto je Miluška držitelkou řady rekordů v navlékání milimetrových korálků. Například její korálková kytice z obilných klasů a květin vznikla z více než čtvrt miliónu korálků (297 000). Na festivalu Pelhřimov - město rekordů měli komisaři Agentury Dobrý den co dělat, aby tu krásu vůbec spočítali. Co to ale je oproti tomu - ty korálky navlékat! A ještě s takovým postižením!



NEJVÍC ÚČASTNÍKŮ EXTREMNÍHO ZÁVODU NA HANDBIKE

(handbike je speciální jízdní kolo, na němž se „slape rukama“. Je určené pro vozíčkáře s postižením dolních končetin)

Občanské sdružení Černí koně pořádá extrémní závod handicapovaných s postižením nohou. Do jeho cíle na Zlatém návrší v Krkonoších dokázalo při loňském ročníku dojet na kole s ručním pohonem 9 statečných, kteří mezi Vrchlabím a místem cíle překonali vzdálenost 21,44 km a převýšení 1007 metrů. Na start se postavilo celkem 11 mužů a žen. Nejrychlejšího času dosáhl Jan Pihera časem 2:08:54 hod. Rekordu bylo dosaženo v rámci projektu Pojeď s námi!

Pokud byste stáli o to, vyzkoušet si, jak se na handbike jezdí, neměli byste chybět na 23. ročníku festivalu Pelhřimov - město rekordů, protože kromě neuvěřitelných záležitostí, jakými jsou třeba rekordně velký model legendární stíhačky Spitfire (12 x 10 m), otevírání lahví piva pomocí nastartované motorové pily nebo nejdelší korále z papíru, se budete moci zapojit i do vozíčkářské arény Černých koní.

23. festival PELHŘIMOV - MĚSTO REKORDŮ se koná 7. a 8. června 2013

www.muzeumrekordualkuriozit.cz

BERAN 21. 3. – 20. 4.

Dobýváte svět svou nezávislostí, můžete dosáhnout všeho, co si přejete, ostatní se vám rádi přizpůsobí. Pozor si však dávejte na jazyk, můžete nechtě druhým ublížit.

BÝK 21. 4. – 21. 5.

Vaše snaha se vám vyplácí, tvrdá práce přinese úspěch. O financích se však bude jednat až koncem měsíce. Nový směr vašich pracovních příležitostí může přinést někdo známý.

BLÍŽENCI 22. 5. – 21. 6.

Určete si nové cíle a plány, zatím vše dobře promyslete a nejednejte ukvapeně. Zdraví je to, co potřebuje vaši pozornost, počítejte s tím, že bude časem potřeba změnit životní styl. Změny týkající se práce přijdou koncem měsíce.

RAK 22. 6. – 22. 7.

V březnu myslíte jen na práci, je možné, že v březnu můžete najít zaměstnání, po kterém již dlouho toužíte. Myslete více na sebe a svoje potřeby, vašim cílem je více se prosadit.

LEV 23. 7. – 22. 8.

Čeká vás společenský měsíc, nebraňte se tomu a dobře se bavte. Zdraví vám slouží, energie máte dostatek. Někdo z blízkých se na vás obrátí s prosbou o pomoc, neodmítejte ho, později se vám to v dobrém vrátí.

PANNA 23. 8. – 22. 9.

Máte možnost poznat zajímavé lidi, nevyhýbejte se neočekávaným pozváním. V březnu dořešte staré záležitosti s rodinnými příslušníky. Toto období je také vhodné pro vaši relaxaci, nabírání sil a získávání nových informací.

VÁHY 23. 9. – 23. 10.

Váhy se v březnu věnují rodině nebo někomu z rodinných příslušníků, kteří potřebují jejich zvýšenou pozornost a péči. Pokud něco již dlouhodobě plánujete, správný čas pro naplnění vašich cílů je až okolo 20. března. Finanční situace nebude růžová, hlídejte si větší nákupy.

ŠTÍR 24. 10. – 22. 11.

Březen si užijete, jak se jen dá, pořídíte si i něco, po čem již dlouho toužíte. Čekají vás romantické dny, které si naplánujete v polovině měsíce. Jediné, co vás může rozhodit, jsou změny na pracovišti, které nečekáte.

STŘELEK 23. 11. – 21. 12.

Mlčeti zlato, to je heslo, které v březnu určitě dodržujte, zejména mezi nejbližšími. Peníze vám chybět nebudou, takže si určitě můžete dovolit na několik dní vysadit a pořádně si odpočinout. Začátek nových pracovních aktivit nasměruje až do poslední třetiny měsíce.

KOZOROH 22. 12. – 20. 1.

Učit se, učit se, to je rada, kterou vám dávají hvězdy v tomto měsíci. Studentům mohou nové informace otevřít nečekané možnosti, pro ostatní budou klíčem k novým pracovním příležitostem.

VODNÁŘ 21. 1. – 20. 2.

Čeká vás neutrální měsíc. Dobře si hlídejte své finance, rozhodně si nic nepůjčujte a využijte tento čas ke zhodnocení doby minulé a odpočívajte. Váš aktivní čas přijde později.

RYBY 21. 2. – 20. 3.

Do 20. března nebudete vědět, co dělat a jak se rozhodovat, tak vyčkejte, až budete cítit, že nastal ten správný čas. Ten se dostaví společně s novým nečekaným podnětem a s ním i nová, do té doby nevídaná, motivace do další činnosti. Volný čas zatím využijte přemýšlením o tom, co všechno byste chtěli v novém roce dokázat.

AUTODOPRAVA – odvoz fekálií
tel.: 602 504 174

Autodoprava
Václav Novák



vozy IFA a LIAZ

OBCHODNÍ CENTRUM SULICE

ABC Sulice

NOVĚ OTEVŘENO

www.abc-sulice.cz

ROZVOZ PIZZY

731 752 751



500 m²

SUPERMARKET

- OTEVÍRÁME CUKRÁRNU • VINOTÉKA • TRAFIKA
- KADEŘNICTVÍ • POTŘEBY PRO CHOVATELE • KVĚTINÁŘSTVÍ

OTEVÍRACÍ DOBA: Po – Pá 7.00 – 21.00 / So – Ne 8.00 – 21.00



Seznámení
s Toskánskem

www.pizzeria-brunello.cz

Tel.: 323 605 667

SOUKROMÁ ŠKOLKA ADVENTURE SCHOOL

www.adventureschool.cz / tel. 323 601 533

25. 4. 2013 ZÁPIS DĚTÍ

PRO ŠKOLNÍ ROK 2013/2014

ZÁPIS DĚTÍ PRO AKTUÁLNÍ ŠKOLNÍ ROK JE MOŽNÝ KDYKOLI

Nabízíme nadstandardní péči o děti ve věku od 2 do 6 let, otevírací dobu od 7 do 18 hod., výuku anglického jazyka zajištěnou rodilým mluvčím, školní autobus, zotavovací akce pro děti, letní provoz a širokou nabídku mimoškolních aktivit nejen pro děti.



Akce 1+1

Neradi cvičíte sami?
Přiveďte partnera
a získejte slevu oba.
Členství za 1249,- Kč
na osobu.

SULICE
health club

www.suliceclub.cz

- fitness • jóga • flowin
 - funkční trénink • bosu
 - sauna • pára • vířivka
- TO VŠE NEOMEZENĚ!