

rodinka

magazín pro rodiny s dětmi do 18 let

NEPRODEJNÉ

 www.facebook.com/rodinnepasy



Městských úlů přibývá 10



Podzimní kytice růží 16



Jablko jako lék 22



Papouščí zoologická zahrada 5. VÝROČÍ OTEVŘENÍ

strana 9

KAM ZAJÍT / CO PROŽÍT / KOHO POTKAT

→ každý měsíc v Brně už šedesát let

**KAM
WHERE**
V BRNĚ / IN BRNO



tic | | | |
TUŘEBSKÉ INFORMAČNÍ CENTRUM MĚSTA BRNA

B | R | N | O

**pocket
media**

info@pocketmedia.cz

inzerce

ROČNÍ PŘEDPLATNÉ

dvouměsíčníku, s bonusovým vkladem
v každém čísle jen pro předplatitele, za

234 Kč.

Pouze 39 Kč za jedno číslo.



MOJE ZEMĚ

Exkluzivní časopis o České republice
... i doma je co objevovat

Každý rok více než šest
set stran zajímavého čtení,
reportáží, historických
kauz, záhad, tipů na výlety,
kvízů a efektních fotografií
z České republiky.

TIPY NA RODINNÉ VÝLETY!

OBJEDNÁVEJTE:

telefonicky:

+420 225 985 225

(SEND předplatné)

e-mailem:

send@send.cz

na stránkách:

www.mojezeme.cz



inzerce

Mateřská, ale určitě ne dovolená

Jak přežít horskou dráhu
zvanou mateřská
aneb tři kila štěstí
a život naruby!



také jako
e-kniha

JOTA®
NAKLADATELSTVÍ

www.jota.cz



inzerce

Milí čtenáři, vážení přátelé,



jsem rád, že Vás mohu pozdravit prostřednictvím podzimního vydání časopisu Rodinka.

Léto a s ním čas prázdnin, dovolených, a tedy především slunce se s námi pomalu loučí. Ale to jenom zdánlivě...

Proč jenom zdánlivě?! Rád vysvětlím - v podobě moštu, burčáku či samotného

vína nás může pohladit i v období podzimních plískanic, které jsou pomalu za dveřmi. Letošní sluníčko je totiž navždy uzavřeno v tom nejušlechtlejším nápoji, jehož definitivní podobu budeme moci všichni poprvé ochutnat 11. listopadu na svátek svatého Martina. Nevím jak pro Vás, ale pro mne je to láková představa, a tak se i na tyto podzimní časy těším. Vždyť u nás na jižní Moravě vlastně není ošklivého ročního období. A to nejen díky vínu...

Krásné prožití podzimu a zajímavě i užitečně strávené chvíle s časopisem Rodinka Vám přeje

Váš hejtman

Michal Hašek

Milé rodiny, maminky, tatínkové, děti,

určitě mi dáte za pravdu, že to pěkné uplyne vždy velice rychle, a to platí i o prázdninách, které našim dětem utekly, jako když mávne proutkem, a nadcházející podzimní měsíce se dlouze ponosou. Přesto jsem člověk, který má rád barevnost tohoto období a také už jsem toužil po jakési pravidelnosti dnů a děti zase po kamarádech ze školy. A pokud jste na tom stejně, pak je ten pravý čas na to, najít si chvíli a usednout s dobrým průvodcem, kterým tento časopis bezesporu je.

Jak už jsem se zmínil v úvodu, začal nový školní rok a do školních lavic zasedají i děti, které žijí v domácnostech v hmotné nouzi. Rodiče těchto dětí nemají prostředky na obědové stravování, a právě těmto třem stům dvaapadesáti dětem jsme jako Jihomoravský kraj v uplynulém školním roce poskytli bezplatnou stravu. Více se dočtete uvnitř tohoto vydání. Musím tu ale apelovat i na samotnou bezpečnost dětí, nejen pro tuto věkovou kategorii bude přínosem vznikající mobilní aplikace.

Rád bych ještě upozornil na další dvě témata. První zaujme hlavně rodiny, které vychovávají dítě s poruchou ADHD. Je důležité o těchto poruchách otevřeně mluvit a vědět, kde v našem kraji s tímto syndromem umějí pracovat a kam se můžete obrátit o pomoc. A poslední odkaz směřuje ke včelám. Městských úlů přibývá a jedním se může pochlubit i budova Jihomoravského kraje.



Váš náměstek hejtmána
Jihomoravského kraje

Roman Celý

- 4 Informace z kraje
Kraj poskytl bezplatnou stravu dětem ohroženým chudobou
- 5 Informace z kraje
Roman Celý: Bezpečnost lidí v kraji je pro mě prioritou
- 6 Téma
Slezská diakonie: Přináší světlo do života potřebným
- 8 Rodinná abeceda
Tenis, balet, skaut, počítače nebo klavír?
- 10 Rodinka se vyptává
Městských úlů přibývá
- 12 Čenda dětem
Okénko pro děti
- 13 Rodinka radí
Čerpání rodičovské dovolené
- 14 Domácí mazlíček
Skřípkan Smithův
- 15 Technické okénko
Tipy na užitečné mobilní aplikace
- 16 Šikovná rodinka
Podzimní kytice růží
- 18 Tip na výlet
Kam za kulturou
- 19 Film, knihy, divadlo
Kulturní tipy časopisu
- 20 Ekologie
Podzimní pálení
- 22 Čendova vařečka
Jablko jako lék
- 24 Informace z kraje
Jihomoravský kraj podpořil Rodinné centrum Studánka, z.s. v projektu zaměřeném na ADHD
- 25 Tip na výlet
Papouščí zoologická zahrada
- 27 Noví poskytovatelé
Rakousko
- 28 Noví poskytovatelé
Jihomoravský kraj



Kraj poskytl bezplatnou stravu dětem ohroženým chudobou



Odbor regionálního rozvoje JMK připravil k předložení do Operačního programu potravinové a materiální pomoci projekt s názvem *Poskytování bezplatné stravy dětem ohroženým chudobou ve školách z prostředků OP PMP*. Evropská komise schválila na konci loňského roku Operační program potravinové a materiální pomoci (OP PMP) pro programové období 2014–2020. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR zaštiťuje tento operační program a v implementační struktuře zastává roli řídicího orgánu.

Prioritní oblastí intervence OP PMP je řešení problému nedostatku potravin a základního spotřebního zboží nejchudších osob, kterými jsou osoby a domácnosti ohrožené chudo-

bou a sociálním vyloučením, zejména materiálně deprivované děti a rodiny s dětmi v hmotné nouzi, osoby bez domova a ohrožené ztrátou bydlení. Jihomoravský kraj se jako příjemce dotace do tohoto projektu zapojil. V období únor – červen 2016 se projektu zúčastnilo 54 partnerských škol (základní a mateřské školy na území Jihomoravského kraje) a projektem bylo zajištěno stravování v uplynulém školním roce 352 dětem ve věku od 3 do 15 let. Hlavním přínosem projektu je nejen poskytnutí pravidelné stravy ohroženým dětem, ale i podpora správných stravovacích návyků. 85 procent projektu bylo financováno z prostředků FEAD (Fond evropské pomoci nejchudším osobám) a 15 procent z prostředků státního rozpočtu ČR.

Roman Celý:



Bezpečnost lidí v kraji je pro mě prioritou

Počet trestných činů na jihu Moravy se v roce 2015 proti předchozímu roku rapidně snížil, přesto zástupci Jihomoravského kraje nevyčkávali a významně podporovali všechny složky Integrovaného záchranného systému. Velkou finanční pomoc od JMK získávají profesionální i dobrovolní hasiči, policie ČR, zdravotnická záchranná služba - na jejich činnost a vybavení kraj přispěl v letošním roce téměř stovkou milionů korun. „Nemůžeme podléhat iluzi bezpečného světa a sedět s rukama v klíně. Naším úkolem je posilovat bezpečnost měst a obcí. Je nutné uvažovat o preventivních opatřeních. Proto jsem se ještě před prázdninami sešel s Filipem Maleňákem, abych s ním diskutoval o možnostech vývoje mobilní aplikace, která by díky vysílanému signálu GPS uživatele v případě nebezpečí přesně lokalizovala. Aplikace je nyní hotová a je připravena k užívání,“ uvedl Roman Celý, náměstek hejtmána Jihomoravského kraje.

Filip Maleňák je autorem mobilní aplikace *Záchranka*, která od svého spuštění k dnešnímu dni registruje téměř dvě stě tisíc uživatelů a v mnoha případech již zachránila lidský život. „**Mobilní aplikace, která je zaměřena na bezpečnost, byla spuštěna v polovině září. Princip je stejný jako v aplikaci Záchranka, identicky jsou zabezpečena i osobní data, tedy bez možnosti jakéhokoliv zneužití,**“ řekl Filip Maleňák, jednatel společnosti Medical Information Technologies.

Mobilní aplikace V bezpečí, která v případě nebezpečí přesně lokalizuje, díky vyslanému signálu GPS, napadeného nebo ohroženého. Základní funkce:

- Vytvoření vlastní struktury safety kontaktů.
- Schopnost alarmovat tyto kontakty s udáním přesné polohy.

- Současná aktivace svítilny a hlasité sirény v mobilním telefonu (může zastrašit případného útočníka).
- Schopnost prostého sdílení polohy pro nastavené kontakty.
- Možnost říci: „Neboj se o mne, již jsem dorazil na místo.“

Rozšířené funkce:

- Možnost aktivace alarmu zatřesením telefonu.
- Push notifikace alarmu.

„Základní myšlenkou pro vytvoření této aplikace bylo zvýšení bezpečnosti především dvou věkových kategorií, a sice dětí a seniorů. Tito lidé ve stresu nebo pod tlakem velmi špatně dokážou popsat, kde jsou, ačkoliv si třeba vzpomenu na tísňovou linku. A takovým situacím bych chtěl předcházet touto aplikací, která je k volnému stažení na adrese www.vbezpeciapp.cz,“ uzavřel náměstek Celý.

„Nemůžeme podléhat iluzi bezpečného světa a sedět s rukama v klíně.“

- Nastavení odpočítávání, do kdy se ozvat - aplikace upozorní: „Dej vědět, že jsi v pořádku.“ Nestane-li se tak do určité doby, sama odešle aktuální polohu a aktivuje kontakty.
- Vytvoření falešného hovoru.
- Barevné zobrazení míst v kraji podle bezpečnosti (počet loupeží, přepadení...).
- Možnost jednoduchého chatu s kontakty.
- Napojení aplikace na PČR.
- Tajné pořízení záznamu zvuku nebo videa jako důkazu.



Přináší světlo do života potřebným

Slezská diakonie je nestátní nezisková organizace poskytující sociální služby již od roku 1990. V roce 2005 rozšířila svou působnost prostřednictvím Poradny rané péče DOREA a Střediska ELIADA i do Jihomoravského kraje.



Posláním středisek je podporovat péči o děti s tělesným, mentálním a kombinovaným postižením prostřednictvím sociálních služeb, a to poradny rané péče, osobní asistence a odlehčovací služby, které poskytujeme buď ambulantně nebo terénní formou.

Raná péče je terénní sociální služba poskytující odbornou pomoc a podporu rodinám, ve kterých vyrůstají děti se zdravotním postižením a ohroženým psychomotoric-

Dítě aktivně tráví čas a je vedeno k samostatnosti kvalifikovaným pracovníkem



kým vývojem v důsledku nepříznivého zdravotního stavu, do sedmi let věku dítěte. Pomáháme rodinám zorientovat se v nové životní situaci a podporujeme je v adaptaci na novou životní situaci a v začlenění do běžného života.

kontakty: rp.dorea@slezskadiakonie.cz, tel.: 734 862 310

Asistenční a odlehčovací služby navazují na ranou péči a poskytujeme je rodinám s dětmi se zdravotním postižením od 7. roku až do dovršení věku 26 let.

Umožňujeme rodinám, aby regenerovali a načerpali nové síly pro další péči. Odlehčovací a asistenční služba znamená možnost, že bude o dítě postaráno na přechodnou

nahradit. Asistenční služby mohou případně také probíhat v zázemí Střediska ELIADA Brno.

kontakty: socialnipracovnik@eliada.cz, tel.: 605 513 860

Kromě registrovaných sociálních služeb připravujeme a realizujeme pro rodiny pečující o děti s hendikepem různé doplňkové aktivity související s jejich začleňováním do společnosti a vedoucí ke zvyšování kompetencí jak rodičů, tak i jejich dětí. Finanční prostředky pro tyto účely získáváme od dárců a také pořádáním benefičních akcí či prodejem ručně vyrobených panenek.

Středisko ELIADA a Poradna rané péče DOREA
Kamenná 11, 639 00 Brno–Štýřice

Podpořte prospěšnou péči.

Každá pomoc se počítá.

Číslo účtu: 107-8217490297/0100

www.dorea-eliada.cz

www.jedendarek.cz

Posláním diakonie je poskytovat péči o děti s tělesným, mentálním a kombinovaným postižením

dobu např. několik hodin i vícekrát v týdnu. Pečující rodina ji může využívat krátkodobě, pravidelně, ale i jednorázově.

Zatímco dítě aktivně tráví čas a je podporováno v samostatnosti kvalifikovaným pracovníkem nebo-li asistentem, pečující rodič si může odpočinout nebo vyřídit vše potřebné. Jednorázové i pravidelné odlehčovací služby poskytujeme nejčastěji v domácím prostředí dítěte, s vědomím, že ústavní péče nikdy nemůže rodinné prostředí plně



TENIS, BALET, SKAUT, POČÍTAČE NEBO KLAVÍR?

„Mami, chtěla bych si k nám pozvat Anežku, můžu? Zavoláš její mamince?“ „Ano,“ řekla jsem naší šestileté dceři, „pojd, zavoláme spolu.“ Maminka dceřiny kamarádky mi odpověděla: „Dneska to nejde, má balet, zítra hudobku a pozítří se učí jezdit na koni. Snad by se našla chvilka v pátek. Hodí se vám to?“

Řekla jsem ano a trochu se divila tomu množství aktivit. A hlavou se mi začaly honit pochybnosti, jestli něco neděláme špatně. Neměli bychom naši dceru také přimět k větší *kroužkové aktivitě*? Není příliš pasivní a *nezakrní* nám doma? Nebudou ostatní děti mnohem šikovnější, chytřejší a vyspělejší?

Přichází podzim, začíná škola a s ní také otázka, jak to bude s volným časem našich dětí. Jaké kroužky zvolíme a jak budeme podporovat jejich nadání a schopnosti?

Nahlédneme-li do kalendáře některých dětí, můžeme mít někdy pocit, že by bylo potřeba založit *dětské oddělení*, které by bojovalo za čtyřicetihodinový pracovní týden pro děti. Jejich organizovaný čas má totiž často víc než oněch čtyřicet hodin týdně. Na školu navazují kroužky a koníčky, až už je toho všeho někdy příliš. Dětem pak vůbec nezbývá prostor, aby si jen tak pohrály s kamarády, zažily spontaneitu a kreativitu, v jejímž rámci si náplň svého času vymyslí a připraví samy. Už od malička tak nemají čas samy na sebe a někdy se dokonce stávají obětí vysokých ambicí svých rodičů. To je jeden extrém. Tím dru-

hým jsou pak děti, které se ve volném čase doslova jen pavalují před televizí a vysedávají u počítače. A rodiče je nechávají být a jsou rádi, že mají svůj klid.

Ani jeden z těchto extrémů není dobrý. Aktivitu dětí je třeba posilovat

měly opravdovou radost a samy do nich chtěly chodit. Menším dětem je třeba pomoci se zodpovědnou volbou kroužků. Pečlivě pozorujeme, co dělají rádi, co se jim daří, co je těší a co je jim blízké. A hledejme cestu, jak tato jejich nadání rozvíjet. Pokud máme doma hodně aktivního, živého chlap-



a povzbuzovat, ale ne tak, aby děti plnily jen přání a představy nás rodičů. Zvolené kroužky by měly odpovídat jejich talentu, temperamentu, schopnostem a nadáním tak, aby z nich

ce, může být skutečně smysluplné, když bude chodit třikrát týdně do juda, aby tam vybil energii a ve škole vydržel v klidu. Ale nedělejme to proplánově jen proto, abychom vychovali budoucího mistra světa. Jakmile začneme dítě do něčeho nutit, zřejmě je to brzy přestane bavit.

Menším dětem je třeba pomoci se zodpovědnou volbou kroužků

Nezapomeňme také na určitou vyváženost volnočasových aktivit - měly by prospívat tělu i duši našich dětí. Takové investice se v budoucnu bohatě vrátí.

Kurzy pro děti podzim 2016

Malá škola animace

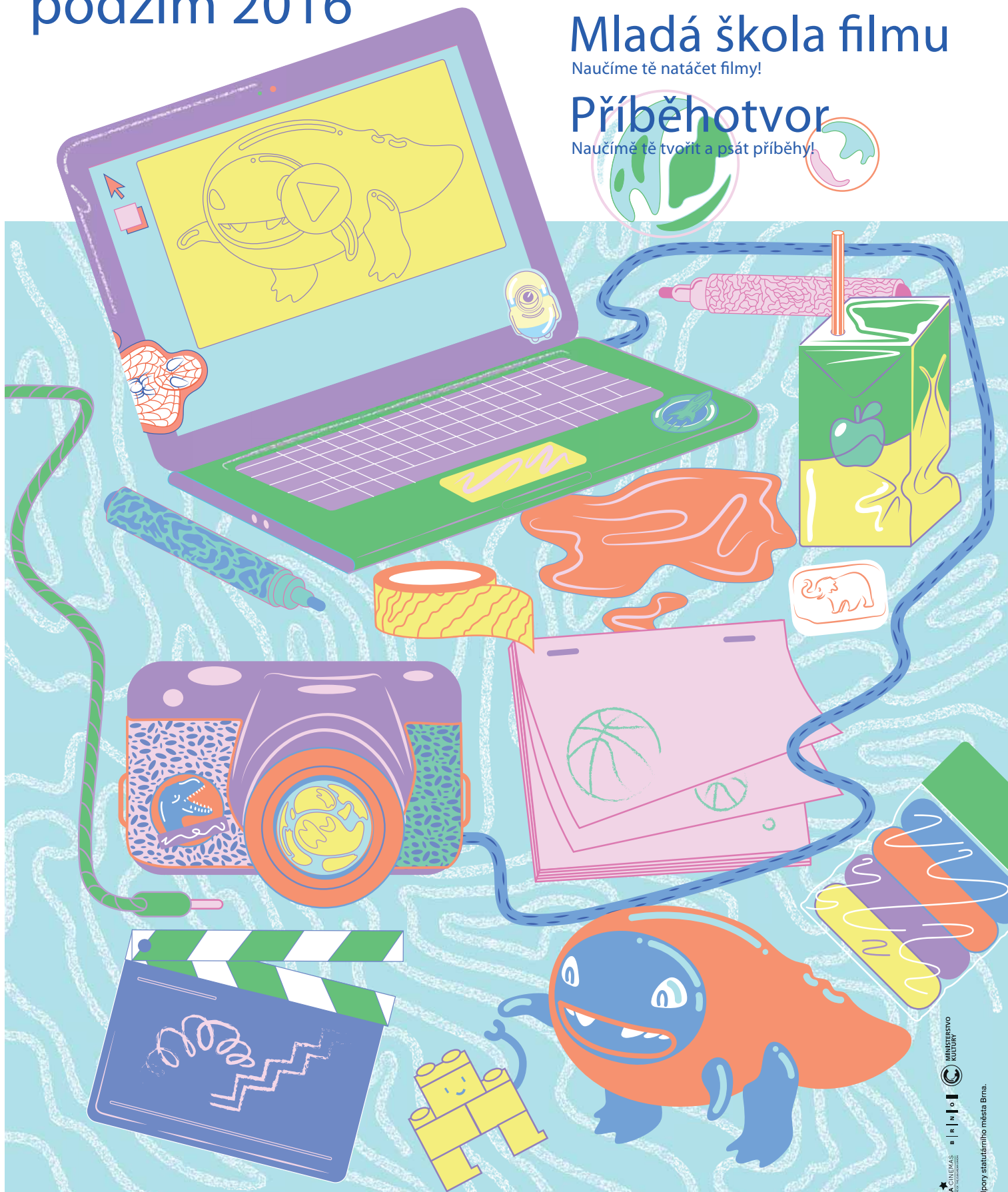
Naučíme tě vyrábět klasické animované filmy!

Mladá škola filmu

Naučíme tě natáčet filmy!

Příběhotvor

Naučíme tě tvořit a psát příběhy!



Studio Scala

Pro děti ve věku
od 9 do 14 let

Zábava
na celý podzim!

Příhlášky
animace@kinoscala.cz

Informace a termíny
www.studioscala.cz

Univerzitní kino Scala
Moravské nám. 3
Brno

MINISTERSTVO
KULTURY



Acces se koná za finanční podpory statutárního města Brna.



Městských úlů přibývá



Stále častěji se včely zabydlují ve městech. Jen v Brně přibyla za poslední dva roky tři nová místa. Pět včelstev se nachází v parku pod brněnským Špilberkem a na dvou místech stojí úly na střechách. Na střeše hotelu a na střeše úřadu Jihomoravského kraje. Podle včelařů je med z městských úlů mnohdy i kvalitnější a chutnější. Právě úřad Jihomoravského kraje je prvním krajským úřadem, který má vlastní chov včel. Na podrobnosti jsme se zeptali pana Pavla Illka z odboru životního prostředí, který má péči o ně na starosti.

JAK VZNIKL NÁPAD CHOVAT VČELY NA STŘEŠE BUDOVY V CENTRU MĚSTA?

Prvotním impulsem byl návrh včelaře pana Augustina Uváčička, který má s včelařením na střechách budov bohaté zkušenosti, že bychom mohli umístit nějaká včelstva na střechu krajského úřadu. Proto jsem se v předjarním období zúčastnil v Praze semináře pro střešní včelaře, kde nám prezentovali chov včel na střeše brněnského hotelu. Veškerou produkci zde využijí ve své kuchyni pro přímou spotřebu nebo jako přísadu do medových cukrářských výrobků. Nápad se líbil i vedoucímu oddělení hospodářské správy, a tak jsme po prohlídce střechy

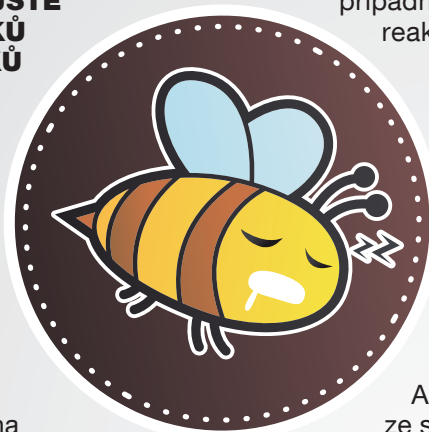
vybrali místo na hlavní budově, přibližně mezi levou boční věží a hlavní kopulí, s hezkým výhledem na centrum města. V loňském roce jsme na střechu umístili oddělky* a nyní již máme plnohodnotná včelstva, od kterých můžeme získávat med. Pro začátek jsme osadili tři úly, později bude možné tento počet rozšířit. Předběžný teoretický odhad je maximálně deset úlů.



„Pro začátek jsme osadili tři úly, později bude možné tento počet rozšířit.“

CO JE K TAKOVÉMU CHOVU VČEL ZAPOTŘEBÍ? NEZAZNAMENALI JSTE OBAVY PRACOVNÍKŮ NEBO NÁVŠTĚVNÍKŮ ÚŘADU?

Kromě úlů jsme samozřejmě museli pořídit i odvíčkovací talíř, medomet na vytáčení medu, nádoby na uskladnění, drobný materiál – dýmák, rozpěrák, ochranné oblečení a další pomůcky. Do budoucna počítáme i s možností spolupráce s včelařským kroužkem, abychom mohli provádět různá měření a pozorování. K tomu bude nutné pořídit mikroskop a speciální úlovou váhu. A obavy z včel? Kolegové, obzvláště ze čtvrtého patra, se ptali na agresivitu včel. Použili jsme plemeno nerojivých a mírných včel vhodných pro chov ve městě. Musíme si uvědomit, že včela nemá primárně žádný zájem na tom, aby nás ubodala do bezvědomí. Pouze se brání



v případě, že se cítí ohrožena. Navíc nemá čas někde jen tak poletovat, musí být pilná jako krajský úředník. Takže pokud k vám včelka náhodou zabloudí, hezky se s ní pozdravte, vyptejte se, jak se jí tu líbí, a ukažte jí cestu

k úlu. A kdyby vás náhodou bodla, máme k dispozici léky proti případné alergické reakci.

JAKÉ JSOU PLÁNY NA VYUŽITÍ VČELÍCH PRODUKTŮ?

Zpočátku jsem měl obavu, že pro krajské včely nebude dost potravy.

Ale pohled ze střechy úřadu mě uklidnil.

Nedaleko jsou svahy Špilberku, Lužánecký park, v blízkosti se nachází několik malých parčíků a nezanedbatelný počet stromů roste i v okolních vnitroblocích. V období, kdy je méně potravy, na konci léta a na začátku podzimu, můžeme včelám ponechat část pláství s medem, nebo budeme dokrmovat cukrem. Já osobně jsem pro první variantu, i když to bude znamenat nižší výnosy. Podle dostupných výsledků je však snůška bohatší u včel chovaných na střeších, než u těch, které jsou chovány v přízemí. Získaný med a výrobky ze včelího vosku budou v dárkovém balení využity k prezentaci a propagaci Jihomoravského kraje. Rádi bychom zkusili vyrábět i krajskou medovinu.

NEMŮŽE BÝT MED VZHLEDEM K UMÍSTĚNÍ VČELSTEV VE STŘEDU MĚSTA NĚJAK KONTAMINOVANÝ, NAPŘÍKLAD VÝFUKOVÝMI ZPLODINAMI?

Pokud jde o obavy z možného znečištění, je potřeba si uvědomit, že při tvorbě medu nektar prochází tělem včely, kde se všechny nevhodné látky odfiltrují a ukládají se v jedovém vaku. Proto nehrozí nebezpečí, že by se v medu mohly objevit nějaké škodliviny.

JAK VZNIKÁ ODDĚLEK?

Do nového úlu vložíme několik plástů z už existujícího včelstva. Aspoň na jednom plástu musí být dělníci plod v co



nejnižší fázi vývoje (pouze vajíčka nebo úplně nejmenší červíčky). Zbytek nového úlu doplníme prázdnými rámkami. Do nového úlu poté sklepeme včely z několika dalších plástů zdrojového úlu a nový úl zavřeme - celý, včetně česna. Chybějící plásty ve zdrojovém včelstvu nahradíme prázdnými rámkami.

„Zpočátku jsme měli obavu, že pro krajské včely nebude dost potravy.“

Okénko pro děti



NĚCO PRO ZASMÁNÍ

Žáček druhé třídy se ptá: „Prosím, jak vůbec vypadá ten konec světa?“

Učitelka se chytí za hlavu: „Jakýpak konec? Už dva roky Vás přeče učím, že je Země kulatá!“

Telefonát do školy: „Dobrý den pane učiteli. Omluvte prosím dnes Honzu z vyučování. Nemůže přijít do školy, velmi prochládl.“

„V pořádku. A kdo volá?“

„Můj otec.“

„Maminko, mně se do té školy nechce.“

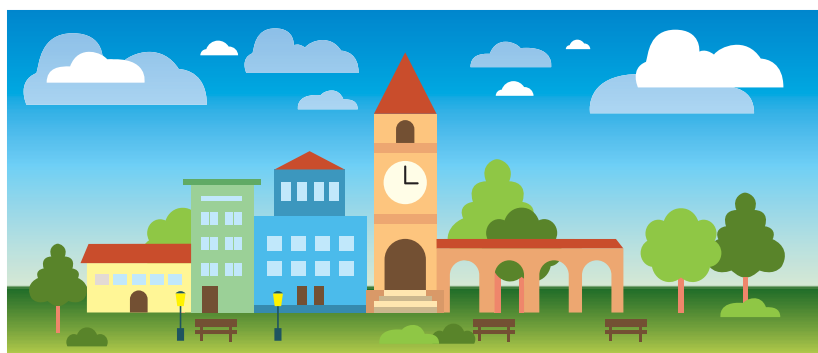
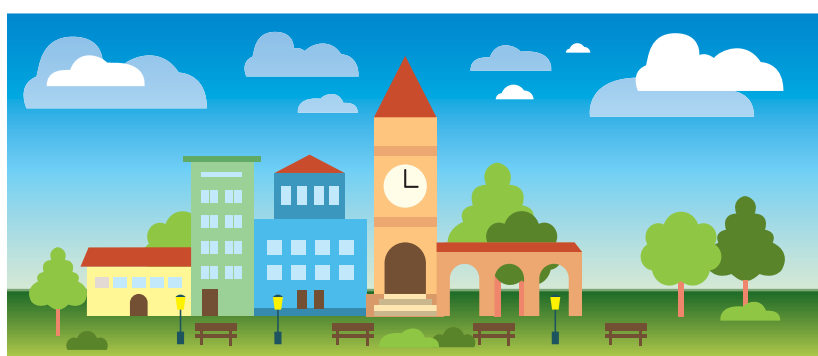
Děvčata ze mě mají srandu, kluci mi podráží nohy, učitelé mě nemají rádi, já tam nepůjdu!“

„Musíš, jednou jsi tam ředitel...“

Při hodině matematiky. Učitel se ptá dětí kolik je tři krát dva.

Pepíček se přihlásí a povídá: „Pane učiteli, na stropě je komár.“

Učitel odpoví: „Tak ho zašlápní a dej pokoj.“

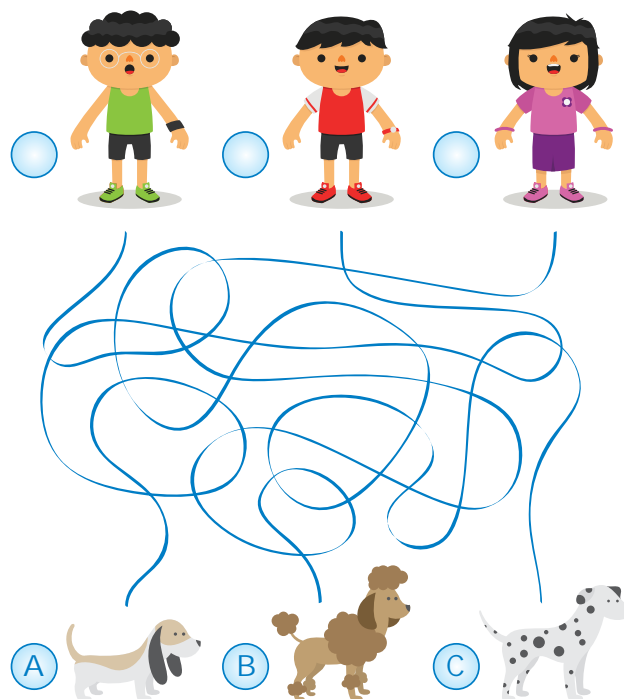


Mezi obrázky je 7 rozdílů. Dokážeš je všechny najít?



ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA

- Japonsko má více než 3 900 ostrovů.
- Téměř až do konce roku 1980 nebyl v Bhutanu jediný telefon.
- Jestliže muž ve státě Togo udělá ženě kompliment, je povinen se s ní oženit.
- Méně než 1 % z karibských ostrovů je obydleno.
- Erupce mexické sopky Paricutin trvala 9 let (1943–1952).
- Na území Japonska je 17 aktivních sopek.
- 18. února 1979 na poušti Sahara sněžilo.
- V Jižní Americe pouze dvě země nemají přístup k oceánu: Bolívie a Paraguay.
- V Saúdské Arábii není ani jedna řeka.
- Nejčistší moře na Zemi je Weddelské moře u Antarktidy.



Dokážeš správně přiřadit pejsky k dětem?

Vládou schválená novela zákona o státní sociální podpoře přispěje k lepší koordinaci práce a rodinného života a umožní rychlejší a jednodušší čerpání rodičovského příspěvku.

ZMĚNY V ČERPÁNÍ RODIČOVSKÉHO PŘÍSPĚVKU

Budou uvolněny přísné podmínky čtyřletého čerpání příspěvku pro rodiny.

„U rodičovského příspěvku dnes existuje omezená rychlost čerpání, my zavádíme novou možnost pro ty, kdo o ni mají zájem. Rušíme také diskriminační omezení pro nevýdělečně činné občany, jako jsou například studenti nebo OSVČ,“ uvedla ministryně Michaela Marksová.

Rodiče se budou moci rozhodnout o tom, v jaké výši a po jakou dobu budou čerpat rodičovský příspěvek. Horní hranice dávky, která je nyní omezena částkou 11 500 Kč měsíčně, bude novelou zrušena a rodič bude moci čerpat příspěvek až do výše 32 640 Kč měsíčně. Celková částka rodičovského příspěvku 220 000 Kč zůstává beze změny a bude moci být vyčerpána za kratší dobu, minimálně během šesti měsíců.

Budou také uvolněny přísné podmínky čtyřletého čerpání příspěvku pro rodiny, kde nelze žádnému z rodičů stanovit k datu narození dítěte denní vyměřovací základ. Týká se to nej-

častěji studentů, nezaměstnaných nebo OSVČ, kteří si nehradí nemocenské pojištění. Novela umožní těmto rodičům volit měsíční výši až do 7 600 Kč.

Novela dále upravuje:

- Zrušení sledování docházky dítěte do předškolních zařízení.
- Zrušení čerpání rodičovského příspěvku osobám v evidenci z titulu péče o dítě svěřené do pěstounské péče na přechodnou dobu.
- Vypuštění podmínky souhlasu druhého rodiče se zpracováním osobních údajů, který již upravuje jiné zákonné ustanovení.
- Speciální úpravu rodičovského příspěvku v případě dítěte svěřeného do střídavé péče rodičů.

- Možnost zastoupení oprávněné osoby zastupujícím členem domácnosti, pokud o této formě zastoupení bylo soudem rozhodnuto.
- Upřesnění pojmu „studium za trvání služebního poměru“ pro účely posuzování nezaopatřenosti dítěte, posuzování soustavné přípravy dítěte na budoucí povolání při studiu na středních nebo vysokých školách v cizině.

MPSV počítá s účinností zákona od 1. ledna 2017. Ustanovení týkající se pěstounů na přechodnou dobu nabyde účinnosti dnem vyhlášení zákona, a to právě z důvodu zamezení nadbytečného čerpání rodičovského příspěvku.

Zdroj: Ministerstvo práce a sociálních věcí

„Rušíme diskriminační omezení pro nevýdělečně činné občany,“ uvedla ministryně.

Sklípkan Smithův



SVLÉKÁNÍ

Pavouk si lehne na záda do předem připraveného utkaného lůžka. Nejdříve se odloupe hřbetní štít, poté praskne kůže na zadečku, smithi se pak opatrně zvedá ze staré kutikuly a nakonec z ní vytáhne nožky. Čerstvě svlečený smithi je měkký a velmi zranitelný, také proto jej krmíme až čtyři dny po svlečení.

Sklípkan Brachypelma smithi patří k nejoblíbenějším a nejčastěji chovaným druhům především kvůli své mimořádně klidné povaze. Ve volné přírodě obývá Mexiko, žije převážně na suchých biotopech na zemi, pod kameny a kousky kůry. Pod zemí si občas vyhrabává i menší mělké nory. Jako domácí mazlíček se chová již spoustu let. Sklípkani mají

čtyři páry nohou: první pár jsou klepítka zvaná chelicery, s jejichž pomocí usmrtí svou kořist vstříknutím jedu. Druhý pár je přeměněn na tzv. makadla, která slouží k uchycení potravy a žvýkání a také jako pomocné pářící ústrojí u samečků. Další dva páry slouží k pohybu. Tělo sklípkana se skládá z hlavohrudí a zadečku. Na konci zadečku jsou čtyři snovací bradavky, díky kterým může tkát pavučiny. Sklípkani netkají sítě, ale dělají si z pavučin úkryty sloužící k rozmnožování a vytváření kokonu nebo svlékání.

Dorůstají až do 16 cm v rozpětí nohou, tělo dospělého sklípkana má délku 7–9 cm. Mají výrazné oranžové články na nohou a oranžově lemovanou hlavohrud. Zatímco samci se dožívají většinou pěti let, samice se v příznivých podmínkách mohou dožít až pětadvaceti let.

CO JE POTŘEBA K JEJICH CHOVU?

Sklípkani potřebují prostor úměrný své velikosti. Někteří chovatelé začínají s chovem v malých krabičkách, dospělým postačí terárium o rozměrech 25 x 25 x 25 cm. Jako podestýlku používáme na polovinu plochy terária lignocel a na druhou polovinu jemný písek. Podestýlku kropíme, ale nesmí být promáčená. A nesmíme kropit

ani sklípkana, musíme mu vytvořit dostatečný úkryt např. kůrou nebo malým květináčem či kokosem. Doporučená vlhkost vzduchu v teráriu je okolo 70 procent a optimální teplota asi 25 stupňů. Pokud chováme pavouka v chladnější místnosti, vyhříváme terárium pomocí slabé žárovky. Miska s vodou by měla být menší a mělká, aby nedošlo k utonutí pavouka. Terárium dobře

zabezpečíme proti otvírání. Smithi dokáže vyvinout poměrně velkou sílu a lehká dvířka snadno otevře. Větrací otvory by měly být z perforovaného plechu, pletivo dokáže snadno prokousat. Do terária můžeme přidat mech, kmeny, větve a rostliny.

JAKÝMI CHOROBAMI TRPÍ A NA CO SI DÁT POZOR?

Při stresu nebo pocitu nebezpečí se brání odhazováním žahavých chloupků ze zadečku, tzv. vyčesáváním zadním párem nohou. Chloupky se uvolňují do vzduchu a putují k útočníkovi, při kontaktu s pokožkou způsobují pálení a svědění a při vdechnutí mohou být velice nebezpečné.

Po manipulaci s pavoukem si vždy ihned pečlivě umyjeme ruce a nesaháme si na obličej ani do očí. Nikdy pavouka nepřekrmujeme. Při překrmování rychle roste a může mu narůst zadeček neúměrně k tělu. Tím se stává křehkým a může mu při pádu zadeček prasknout a vykrváčet.

JAKÁ JE VHODNÁ POTRAVA?

Pavoukovi vybíráme potravu přiměřenou jeho velikosti. Malé pavouky krmíme nymfami cvrčků nebo malými moučnými červy, cvrčky, červy zophobasy (brazilský potemník) či

šváby.

Dospělým jedincům dáváme sarančata nebo myší holátka. Potravu je dobré střídát, aby si nezvykli jen na jeden druh.

JAKÝ MAJÍ DENNÍ REŽIM?

Smithi je pozemní druh, proto velmi často opouští úkryt a je možné jej pozorovat. Nejzajímavější jsou při krmení anebo při svlékání.

JE VHODNÉ CHOVAT VÍCE PAVOUKŮ POHROMADĚ? SNESOU SE S JINÝMI DRUHY?

Smithi se chová většinou jako samostatný jedinec, proto se nedoporučuje chovat více jedinců pohromadě, a to ani od začátku chovu.

Ing. Lenka Pillerová

Veterinární ordinace

Nebovidská 38, 664 47

Střelice

Dospělým sklípkanům podáváme jednoho cvrčka za týden, jednou za tři týdny saranče anebo jedno myší holátko za sedm až osm týdnů.



Hudba do kapsy pro celou rodinu



Prázdniny a čas dovolených skončily a mnozí z nás si rádi zpříjemní cestu za každodenními povinnostmi poslechem hudby. Tomuto účelu nejlépe poslouží chytrý telefon, který nosíme stále u sebe. Otázkou je, jak co nejlépe dostat oblíbenou hudbu do telefonu. Kupovat běžná alba za drahé peníze se nevyplatí a vytvoření kvalitní hudební sbírky by nás přišlo na nemalé peníze. Ideálním řešením proto je zvolit některou z hudebních streamových služeb. Na našem trhu nejsou již tyto služby žádnou novinkou, můžeme tedy volit z více nabídek. K těm hlavním a světově nejvíce využívaným patří Spotify, Google play music a nováček Apple Music, který se představil v roce 2015. Všechny tři služby jsou si navzájem velmi podobné – jejich hlavní funkcí je nabídnout uživateli nepřehledné množství hudebních skladeb a alb z celého světa napříč všemi žánry. Poslouchat můžeme buďto samotná alba, nebo máme možnost využít několik desítek předvolených rádií s různými žánry - rock, pop, rap a další. A nejen to, pokud na-

příklad rádi s hudbou sportujeme, můžeme zvolit poslech rádia, které nám pomůže udržet běžecské tempo anebo se pořádně zapotit v posilovně. Možná si říkáte: „Kolik mě to všechno bude stát?“ A zde se dostáváme k těm hlavním rozdílům. Zatímco služba Spotify je možné poslouchat zcela zdarma, i když s reklamou, která tak trochu zneprjemňuje poslech, u služeb Google play music a Apple music si zdarma po uplynutí zkušební doby nepustíme nic. Ovšem není zapotřebí si zoufat, všechny tři služby nabízejí předplatné, které nám tento neomezený svět hudby zpřístupní a v případě služby Spotify i zbaví reklamy. Cena za předplatné se příliš neliší a pohybuje se v řádech stokorun za měsíc. Aktuální novinka, kterou nabízí služby Apple music a Spotify, je zaměřena zejména na rodiny a za cenu jednoho měsíčního předplatného může hudbu poslouchat až šest osob najednou. Cena za jednoho posluchače je díky tomu velice výhodná. Tak co vy na to - necháte se obklopit neomezeným světem hudby?



Spotify

Zkušební verze zdarma:

ano, jeden měsíc

Cena předplatného:

5,99 EUR/měsíc, cca 162 Kč/měsíc

Rodinné předplatné:

pro 6 osob za cenu 8,99 EUR/měsíc, cca 243 Kč/měsíc.

Poslech zdarma:

ano (pouze s reklamou)

Výhody předplatného:

bez reklam, neomezené přeskokování mezi skladbami, možnost poslechu v režimu offline, kvalitní zvuk.

Spotify můžete mít na svém telefonu/tabletu (Android a iOS) nebo internetovém prohlížeči.

www.spotify.com/cz

Google Play Music

Zkušební verze zdarma:

ne, pouze zkušební doba

na 3 měsíce za 30 Kč.

Cena předplatného: 149 Kč/měsíc.

Rodinné předplatné:

prozatím není pro ČR dostupné, cena v US aktuálně činí 14,99 dolarů/6 osob.

Poslech zdarma: ne.

Výhody předplatného:

bez reklam, neomezené přeskokování mezi skladbami, možnost poslechu v režimu offline, kvalitní zvuk, 35 milionů skladeb.

Google play music můžete mít na svém telefonu/tabletu (Android a iOS) nebo internetovém prohlížeči.

play.google.com/music/listen

Apple Music

Zkušební verze zdarma:

ano, na 3 měsíce.

Cena předplatného:

5,99 EUR/měsíc, cca 162 Kč/měsíc.

Rodinné předplatné:

pro 6 osob za cenu 8,99 EUR/měsíc, cca 243 Kč/měsíc.

Poslech zdarma: ne.

Výhody předplatného:

bez reklam, přístup k celé knihovně Apple Music, tipy na nejlepší novou muziku a rádiové stanice, možnost poslechu v režimu offline.

Apple Music můžete mít na svém telefonu/tabletu (iOS a Android) nebo MAC a PC.

www.apple.com/cz/music

Podzimní kytice růží

Než se příroda uloží k zimnímu spánku, předvádí se celému světu ve vší své kráse. Než se schová pod bílou peřinu, hýří tolíka rozmanitými barvami, vůněmi a tvary! Uchovejme si něco z jejího kouzla i na zimu. Nasbírejme si zlatem zbarvené podzimní listí a vytvořme si kytici, která nám bude připomínat krásné slunečné podzimní dny.

A popravdě, bude nám stačit pouze listí. Čím víc, tím líp!



MATERIÁL

- svěží podzimní listí
- nit nebo provázek
- stuha

1



Nejdříve si z jednoho listu vytvoříme střed květu či poupěte. Složíme list napůl a jednoduše jej stočíme do ruličky. Čerstvě spadané listí je ohebné a nebude se lámat.



2



Následující - okvětní - lístky vždy složíme napůl a obtočíme je kolem první ruličky. Počet okvětních lístků zvolíme podle toho, jak velké květy budeme chtít.

3



Každou růži svážeme provázkem, aby držela pohromadě. Čím více květů navážeme, tím bohatší bude naše kytice.

5



Na závěr můžeme stonky začistit stuhou nebo je schovat do vázičky.

4



Z hotových kvítků vytvoříme kytici, kterou zpevníme provázkem nebo nití.



6

Kytice nám sice uschne, ale tvar i barvu si udrží po dlouhou dobu.

150
LET

OD ZŘÍZENÍ
MĚSTSKÉ POLICIE
V BRNĚ

1844 / 2014

RETRO NERETRO

aneb od c. k. mocnářství po dnešek

28. 9. 2016 od 10.00 h do 17.00 h

Areál dopravní výchovy Brno - Riviéra, Bauerova 7



Statické a dynamické ukázky • Historická a současná technika • Historická a současná výstroj a výzbroj
Dopravní hřiště • Trenažery • Laserová střelnice • Bohatý doprovodný program • Soutěže pro malé i velké

Vstup volný • Akce proběhne za každého počasí

Bližší informace získáte na:

www.mpb.cz nebo www.facebook.com/mpbrno



inzerce

KAM za kulturou v kraji?

RETRO – NERETRO

28. 9. 2016

Dosud největší akci s nejrozsáhlejším programem uspořádají brněnští strážníci v areálu dopravního hřiště na Riviéře. V den státního svátku 28. září přizvou na přírodní prostranství v sousedství řeky Svratky bezmála dvacítka institucí a organizací, z nichž každá se bude chtít pochlubit atraktivním stanovištěm nebo ukázkou. Akce RETRO – NERETRO se koná u příležitosti 150. výročí zřízení městské policie v Brně. Zahájí ji slavnostní nástup příslušníků četnictva, ostrostřelců i strážníků v historických uniformách za doprovodu vlajkonošů. Hned poté se před návštěvníky otevře plejáda aktivit přístupných od 10 až do 17 hodin.

www.mpb.cz/media/kalendar-akci/retro-neretro/28-09-2016

SVĚT STAVEBNIC A KOSTEK

10. 9.–27. 11. 2016

Rodinná výstava o historii stavebnic, kostek a lega se na podzim koná v letohrádku Mitrovských. Nechybí na ní



legendární stavebnice Merkur nebo kamenné a dřevěné stavebnice. Náplní výstavy je tematická expozice dioramat: lego město a periferie města, pohyblivé kolotoče v zábavním parku, exkluzivní řada vlakových souprav, kolejových jeřábů a speciálních technických kolejových vozidel. Na své si přijdou malí i velcí milovníci stavebnic.

www.letohradekbrno.cz/probihajici-vystavy

DIVADELNÍ A HUDEBNÍ FESTIVAL JANÁČEK BRNO

7.–18. 10. 2016

Festival věnovaný osobnosti Leoše Janáčka po dva týdny nabídne téměř třicet představení ve dvanácti brněnských sálech – opery, recitály a sborové i instrumentální koncerty



Leoš Janáček – Z mrtvého domu, inscenace Státního divadla Norimberk. Foto: Ludwig Olah

věnované tvorbě Janáčka, Křížkovského, Schönberga a Martinů. Slavnostním zahájením 5. ročníku festivalu bude premiéra Janáčkovy opery Káťa Kabanová v provedení souboru Národního divadla Brno.

www.janacek-brno.cz

DHAFER YOUSSEF NA JAZZFESTBRNO

8. 11. 2016

Tuniský hráč Dhafer Youssef hrající na al úd, zpěvák a skladatel vystoupí 8. listopadu v brněnském Sono Centru v rámci podzimní série Echoes of JazzFestBrno 2016.



Jeho poslední deska Birds Requiem je konstruována jako filmový soundtrack, ale zároveň je velmi osobním albem, které jej zachycuje ve zlomovém bodě.

www.jazzfestbrno.cz



Je libo něco ke čtení?



Lucie a zázraky

Ota Hofman

Moderní pohádka o pětileté holčičce Lucii z dětského domova, která by si moc přála mít maminku; o velké holce Petře, která šije zvířátka tak trochu jiná, než jak skutečná zvířátka vypadají; a o velkém klukovi Mikulášovi, který maluje reklamy a pokoje. Když Mikuláš maluje pokoje v dětském domově, potká malou smutnou Lucii. Aby jí aspoň trošičku rozveselil, dá jí růžového pejska, prý jí ho posílá maminka...

www.jota.cz

Nakladatelství JOTA, s.r.o. / běžná cena 228 Kč



Přirozeně

Xochi Balfourová

Pokud jste někdy pocítili, jak se vás zmocňuje stres ze života v 21. století, a zase jste sáhli po dvojitém espressu v chabé naději, že zítra bude líp, zkuste se tentokrát vydat novou cestou. Tato kniha plná užasných zdravých receptů a nádherných fotografií přináší návod, jak naslouchat vlastnímu tělu, zpomalit životní tempo a bez drastických očištných kúr či diet dosáhnout vyrovnanějšího a celistvého života.

www.jota.cz

Nakladatelství JOTA, s.r.o. / běžná cena 398 Kč

Na co jít do divadla?



Pohádka o nevyřádném dědečkovi

Co se stane, když vás na stará kolena popadne obrovská chuť POŘÁDNĚ SI ZAŘÁDIT? Vše možné i nemožné můžete zažít v Pohádce o nevyřádném dědečkovi, kterou podle knížky brněnské autorky Aleny Kastnerové pro divadlo upravil a režíroval Jiří Jelínek. Se spoustou naživo zpívaných a hraných písniček Zdeňka Krále, které vás zvednou ze sedaček. Ve výtvarném hávu Bary Čechové, která dokáže oživit i smažené kapří řízky. Připravte se na rozdávadelný štědrovečerek s pěti dědečky a jedním majorem ve výslužbě, co umí pěkně hrábnout do strun a má rád lízátko. Takovou koulovačku jste v divadle ještě nezažili! Hodit pořádnou bombu si můžete i vy. – www.ndbrno.cz

Národní divadlo Brno – divadlo Reduta

Termíny představení:

25. 9., 23. 10., 19. 11. a 20. 11. 2016



Všelijaká koukátka

pro kluky a děvčátka od tří do tří set let.

Kousek světa v obrazech Aloisi Mikulkovi na počest! Pro radost vás, malých i velkých uchechtánek, abyste neměli dlouhou chvíli. Přeneseme se na starý hrad a tam si budeme spolu hrát. Na zbrojnoše, co stráží hradní bránu, na rytíře, co chytí leda starou vránu, i na paní Filoménu. Celkem je to pěkný hrad, každý by v něm bydlel rád, my však jdeme o dům dál. Naše výprava nese se do dědiny černých lovců kdesi v pralese. To budete kulit oči, až na vás nějaká opice skočí! Až vás lední medvěd chytne za nos, pak nastane polární noc. Bude to zkrátka švandy nadílka. Vždyť ji pro vás nakreslil a napsal Alois Mikulka, ten známý brněnský malíř, básník a velký šikulka! – www.ndbrno.cz

Národní divadlo Brno – Malá scéna Mahenova divadla

Termíny představení:

16. 10., 17. 10., 18. 10., 25. 10., 7. 11., 8. 11., 21. 11. 2016

Co nás čeká v kinech?

Scala
univerzitní
kino



Sirotčinec slečny Peregrinové pro podivné děti

od 29. 9. 2016

Nezapomenutelný filmový zážitek slibuje další snímek z dílny vizionářského režiséra Tima Burtona. Díky tajemným stopám, které mu zanechá jeho milovaný dědeček, objeví Jake kouzelné místo, známé jako sirotčinec slečny Peregrinové pro podivné děti. Jeho tajemnost i nebezpečí se začínou prohlubovat, jakmile Jake pozná jeho obyvatele a jejich zvláštní, neuvěřitelné schopnosti, ale i jejich strašlivé nepřátele.



Lichožrouti

od 20. 10. 2016

Lichožrouti jsou malí tvorové, kteří žijí s námi lidmi a mohou za to, že lidstvu z páru ponožek vždy zůstane jen jedna – lichá. Ponožkami se totiž živí! Na pozadí dobrodružného příběhu dvou znepřátelených lichožroutských gangů je vykreslen svět podobný lidskému, nenásilně a s humorem vlastním spisovatelů a básníku Pavlu Šrutovi, autorovi předlohy a spoluautorovi scénáře.



Je to jen konec světa

od 10. 11. 2016

Mladý spisovatel se po dvanácti letech dobrovolné izolace ve velkoměstě vrací domů na venkov za svou rodinou, aby jejím členům oznámil svou blížící se smrt. Podle Variety dosud nejvyšší film Xaviera Dolana s hvězdným hereckým obsazením si z festivalu v Cannes odnesl Velkou cenu pototy.

PODZIMNÍ PÁLENÍ

Podzimní listí je nekonečný příběh. Shrabeme je na hromadu, ale během hodiny je opět rozfoukáno. Tráva, listí a další rostlinný odpad můžeme umístit do kompostu nebo do sběrného dvora. Ale co s ním, když je toho prostě příliš? Spálit?

VYPALOVÁNÍ TRÁVY

Vypalování trávy poškozuje faunu, flóru a především znečišťuje ovzduší. Nese s sebou nebezpečí a obrovská rizika, která bývají často podceňována. Věříme, že máme oheň pod kontrolou a že se nemůže nic stát. Hrozí však velké nebezpečí, že dojde k rychlému a nekontrolovatelnému rozšíření požáru i na další porost nebo dokonce objekty. Oheň se při dobrých podmínkách dokáže šířit tak rychle, že v danou situaci není nejmenší šance adekvátně zareagovat. Z těchto důvodů je vypalování trávy zakázáno hned několika zákony: zákonem o požární ochraně, zákonem o ochraně přírody a krajiny a dále zákonem o ochraně ovzduší. Za porušení zákona hrozí viníkovi pokuta, která se ve správním řízení může vyšplhat až do výše 25 000 Kč. Zákaz vypalování a spalování trávy je navíc zakotven i v obecně závazných vyhláškách některých obcí.

PÁLENÍ LISTÍ A ROSTLINNÉHO ODPADU

Pálení listí a dalšího rostlinného odpadu na zahradách není zakázáno zákonem, ale je třeba se informovat na obecním úřadě nebo úřadě příslušných městských částí, ve kterých dnech je obecní vyhláškou povoleno. Umožňuje-li pálení vyhláška, je nezbytné dodržovat stanovená pravidla, abychom předešli případným škodám na majetku nebo zranění, ke kterým každoročně v důsledku podzimního pálení dochází.

BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA PÁLENÍ LISTÍ A ROSTLINNÉHO ODPADU

- velikost hromad klestu a listí je nutno volit tak, aby shořely během pracovní směny nebo v době přítomnosti dozoru
- při náhlém zhoršení počasí – při silném větru – je nutné ihned pálení přerušit a oheň uhasit

- místo pálení izolovat alespoň metr širokým pruhem, z kterého jsou odstraněny všechny hořlavé materiály až na zeminu
- na místě pálení zajistit dostatečné množství hasebních látek
- opustit toto místo je možné až po dokonalém uhašení ohniště
- pálení musí být na místě přítomna osoba starší 18 let

Povinnost ohlášení pálení odpadů mají ze zákona č. 133/1985 Sb. pouze podnikající fyzické a právnické osoby. Občané tuto povinnost nemají. Je ale vhodné, pokud dochází k dlouhodobému pálení nebo pálení mimo obytnou zónu, nahlásit tuto činnost na linku 112 nebo 150 a mít na místě pálení mobilní telefon a jednoduché hasební prostředky (lopatu, vědro s vodou apod.). Vždy je nutné respektovat případné vyhlášení zvýšeného rizika vzniku požáru v jednotlivých krajích, které rozdělování otevřeného ohně zakazuje.

V Jihomoravském kraji je také možnost nahlásit pálení klestí přes internetový formulář na stránce www.firebrno.cz/paleni-klesti.



Delight Black Edition®



Nejlehčí dámské lyže
na světě.

Ozdobeny krystaly Swarovski®



Nový model Delight Black Edition® vybavený technologií SlimShape

lightskiing

V každé ženě se skrývá skvělá lyžařka.

elan

WWW.ELANSports.COM

Jablko zaujímá první místo ve světovém žebříčku nutričních hodnot. Není divu, obsahuje totiž ideální skupinu prospěšných látek, díky kterým podporuje imunitní systém, srdce a cévy, snižuje krevní tlak, čistí střeva, posiluje dásně a stabilizuje hladinu cukru v krvi. A to není zdaleka vše. Až 85 % jablka tvoří voda, je tedy vhodné je zařadit nejen do zdravého a vyváženého jídelníčku, ale i jako lahodný doplněk pitného režimu.

JABLKO JAKO LÉK



Proč je jablko na prvním místě ve světovém žebříčku živé stravy? Protože už dávno před pravěkem nás příroda musela zásobovat něčím nenáročným, ale výživným až léčivým. Obsah živin není příliš bohatý, například vitamínu C má zhruba jen 8 mg na 100 g a ostatních živin, jako jsou draslík, hořčík, vápník, železo, mangan a fosfor, má také poskrovnu. Zajímavé je ale vzájemné propojení obsažených živin ve velmi dobře vyváženém poměru. Například zmiňovaný vitamín C dokáže za pomoci flavonoidů, jež jsou obsaženy zejména ve slupce, neustále recyklovat.

Z dalších vitaminů obsahuje komplex vitaminů B. Ty jsou opět ve vyváženém poměru v symbióze s ostatními fyto látkami, podílejí se na rekonstrukci červených krvinek a nervové soustavy, k čemuž přispívají i vitaminy P, flavonoidy a ostatní fenoly. Z nich je velmi populární, ve slupce jablka obsažený quercetin, který umí inhibovat enzymy, jako jsou alfa-amylázy a alfa-glu-



Jablka můžeme konzumovat čerstvá, nastrouhaná s troškou skořice, medu a s vlašskými ořechy.

blahodárné bakterie, tedy zejména pro Clostridiales a Bacteriodes, jež jsou v odborné literatuře uváděny jako antioxidanty s protizánětlivými účinky. Proto je konzumace jablka vhodná jako prevence proti astmatu i rakovině.

Konzumace jablka je vhodná jako prevence proti astmatu.

kosidázy. Podílejí se na odbourávání komplexních sacharidů, čímž prospívají slinivce a udržují nízkou hladinu cukru v krvi. Quercetin vyživuje mozkové buňky, antioxidanty pomáhají snižovat oxidaci buněčné membrány tuků. To je velmi záslužné pro náš kardiovaskulární systém, protože oxidace tuku v membránách buněk je primárním rizikovým faktorem při ucpávání tepen (arteroskleróze). Jablka mají také blahodárný účinek na výživu kostí díky obsahu nutričních látek, jako je florizin a bor, který zabraňuje pohlcování vápníku.

Další významnou látkou, obsaženou ve slupce jablka, je polyfenol, který pomáhá vytvořit dokonalý filtr proti UV záření, jeden z nejdokonalejších v přírodě. Konzumací jablka tento filtr tělo nedokáže samozřejmě použít, ale umí využít celý systém na aktivaci melaninu, který spolupracuje při ochraně kůže před UV zářením. Další pozitivní složkou je přiměřený obsah rozpustné vlákniny, polysacharidová složka známá jako pektin. Ve spojení s patřičnou kombinací polyfenolů přispívá ke snížení hladiny cholesterolu. Ale pozor - i ta nerozpustná vláknina obsažená v jablku je dobře využitelná. V tlustém střevě slouží jako živina pro

Některá jablka obsahují antokyan. Dnes je v módě kupovat jablka bez antokyanu, což je škoda. Pro srovnání si představme, že bychom kupovali mrkev bez karotenu. Antokyan je červené barvivo, proto při nákupu dáme přednost červeným odrůdám. Test na obsah a aktivitu flavonoidů zvládneme snadno: jablko rozřízneme a pozorujeme, jak rychle a intenzivně hnědne. Oxidují enzymy ze skupiny polyfenolových oxidáz. Pokud dužina u rozkrojeného jablka jen zlehka zežloutne a seschne, je to signál, že takové jablko patří na



skládku nebezpečného odpadu. Rozkrájená jablka by se měla hned sníst, po delší době polyfenoly syntetizují plyn etylen.

Nejlépe jablka využijeme v syrovém stavu. Při tepelné úpravě musíme počítat se ztrátou živin, například u vitamínu C je to až sedmdesát procent. Při odšťavňování se doporučuje použít co nejhrubší sítko, aby prošlo optimální množství vlákniny. Jablka můžeme konzumovat čerstvá, nastrouhaná s troškou skořice, medu a s vlašskými ořechy. Můžeme je i nasušit a užívat si jejich sílu v podobě křížal v zimě - báječně doplní ranní ovesnou kaši. Další variantou je nastrohat je k jáhlám, dosladit medem a posypat kustovnicí čínskou.

Autor článku: Stanislav Skříčka

Zdroj: připravovaná kniha Stanislava Skříčky o výživě

• inzerce •

Milí čtenáři, rádi bychom se Vám omluvili za tiskovou chybu zveřejněnou v letním vydání magazínu Rodinka. V rubrice Čendova vařečka jsme neuvédli, že se jednalo o prezentaci partnera projektu, tedy inzerci.

JIHOMORAVSKÝ KRAJ PODPOŘIL RODINNÉ CENTRUM STUDÁNKA, Z.S. V PROJEKTU ZAMĚŘENÉM NA ADHD

Rodinné centrum Studánka, z.s. je jednou z mála neziskových organizací na Tišnovsku, která nabízí aktivity pro děti již od čtyř měsíců. Rodiče si mohou vybrat z široké nabídky činností pravidelného týdenního programu. Jedním z cílů RC Studánka je budování láskyplných rodinných vztahů. Rodina s dítětem, které má syndrom ADHD, potřebuje dvojnásobnou podporu, proto svou nabídku centrum rozšířilo i o tuto problematiku. Začali se jí zde věnovat v roce 2013 projektem *S koněm posílíme záda i mezilidské vztahy*, který propojoval prvky hippoterapie a psychologické práce s rodinami. Díky podpoře města Tišnova, Jihomoravského kraje a Ministerstva práce a sociálních věcí v minulém roce na tento projekt navázali cyklem vzdělávání rodičů. Více už v rozhovoru s Mgr. Soňou Kappelovou, psychologkou a členkou rady Rodinného centra Studánka.

Co je porucha ADHD? Můžete nám vysvětlit vývoj tohoto onemocnění a koho se týká?

Název ADHD je zkratka anglického termínu Attention Deficit Hyperactivity Disorder, což znamená poruchu pozornosti spojenou s hyperaktivitou. Tato porucha se projevuje zvláště třemi výraznými symptomy – narušenou schopností soustředění, nadměrnou aktivitou a impulzivitou. V praxi to vypadá například tak, že dítě je roztěkané, dokáže se soustředit jen velice krátkou dobu, je neklidné a jedná, aniž by domyslelo důsledky. Projevy ADHD lze sledovat již u dětí předškolního věku a postihuje 6–8 procent dětí, většinou chlapců. Tato porucha se může kolem 12. roku do jisté míry upravit, ale ve více než polovině případů přetrvává až do dospělosti.



Často se u našich babiček setkáváme s názorem, že za jejich mládí obdobná diagnóza neexistovala. Může být tato porucha způsobena dnešní uspěchanou dobou, nebo se jedná o genetickou záležitost?

ADHD je neurovývojová porucha, problémy dítěte jsou dány odlišnou strukturou a funkcí mozku. Nemůžeme tedy říci, že by děti a dospělí s těmito problémy dříve neexistovali. Myslím si, že takové děti tu byly vždycky, jenom nebyly diagnostikovány. Příčiny této poruchy jsou neustále zkoumány a zatím nebyly jednoznačně stanoveny, určitou roli ale genetika hraje.

Jaké jsou pocity dítěte, co zažívá?

Myslím, že to nelze paušalizovat. Podle mého názoru má takové dítě ve svém životě určitou nevýhodu, něco mu jde hůře a něco se mu nedaří, ale je to záležitost postoje jeho rodičů a okolí, a později i člověka samotného. Důležitý je přístup k této poruše, tedy i to, jak se dítě cítí. Každý z nás vidí, že naše děti jsou v něčem dostatečné a v něčem nedostatečné, stejně jako my sami. Je na nás, abychom je podporovali v tom, co jim jde, a nekritizovali je za to, co jim nejde.

Jak tuto diagnózu přijímají rodiče, jak byste je charakterizovala, s čím se Vám nejčastěji svěřují?

Někteří rodiče dětí s ADHD, které potkávám, se cítí unavení a vyčerpaní. Někteří si o sobě myslí, že jsou špatní rodiče, a jsou nespokojeni se svým chováním i chováním dítěte. Nevědí si rady s výchovou, zda mají být přísní nebo naopak zvolit volnější výchovu. Domnívám se, že k nám do rodinného centra přicházejí rodiče, kteří na sobě chtějí pracovat a hledají cesty, jak se mít s dětmi líp. A toho si nesmírně cením a vážím.

Pojďme k Vašemu centru – podělte se s námi o své zkušenosti a doporučení, jak k těmto dětem přistupovat.

Naše centrum se zaměřuje na podporu rodin s ADHD, rodiče vzájemně propojujeme, aby mohli sdílet svoje pocity, starosti i návody. Pro rodiče pořádáme pravidelné přednášky odborníků, kteří se s nimi dělí o své zkušenosti. Rodiče také využívají odborné psychologické poradenství, kde konzultují své problémy. Pro děti s ADHD a jejich rodiče chystáme od září program v podobě pravidelných setkávání. Existují obecná funkční doporučení, co dětem s ADHD svědčí a co jim pomáhá fungovat. Nejdůležitější však je, aby na sobě rodič pracoval, snažil se co nejlépe poznat vlastní dítě, našel způsob, jak s ním fungovat, a společně budovali vztah, což je podle nás neustálý a nikdy nekončící proces. Proto jsou naše aktivity zaměřené převážně na práci s rodiči. Naším heslem je: *Když se změní rodič, má šanci změnit se i dítě.*



PAPOUŠČÍ ZOOLOGICKÁ ZAHRADA

5. VÝROČÍ OTEVŘENÍ
PAPOUŠČÍ ZOO V BOŠOVICÍCH

1. srpna 2011 byla v Bošovicích otevřena Papouščí zoologická zahrada se 150 papoušky, kteří byli zastoupeni 19 různými druhy.

Postupně se volně expozice zaplňovaly dalšími novými druhy papoušků a rozšířil se dětský koutek se zvířátky. V roce 2014 bylo dokončeno parkoviště pro návštěvníky a další rok byl kompletně rekonstruován

a slavnostně otevřen pavilon pro amazony.

Již od konce minulého roku se zoologická zahrada postupně připravovala na své 5. výročí. Návštěvnícká sezóna vždy zahajuje 1. března. Nejinak tomu bylo i v letošním

roce, ale s tím rozdílem, že se zoo mohla pochlubit 11 novými druhy papoušků! Od malých amazonek přes amazony až po malé i velké druhy arů. Během června ještě přibyl pár velkých arů Ara kaninda (*Ara glaucogularis*). Dalšími novými druhy jsou zástupci nejmenších papoušků na světě – Papoušičci vrabčí a brýlatí. Pro tyto okouzující malé ptáčky byla expozice umístěna v blízkosti arů zelenokřídlých, aby návštěvníci mohli porovnat jednoho z nejmenších papoušků na světě s jedním z největších druhů, kterým jsou právě ary zelenokřídlé. Zatím posledním druhovým přírůstkem papoušků v zoo je několik párů přírodních australských andulek. Jsou to přímí potomci ptáků dovezených do Evropy z Austrálie - odchytových andulek, které jsou o něco málo menší a mají zelené zbarvení, na rozdíl od domestikovaných evropských ptáků, které známe v různých barevných mutacích. Dvě expozice s andulkami našly své místo v dětském koutku, hned vedle kozlíků a králíčků. V současné době je v zoo možné pozorovat více než dvě stovky papoušků ve 45 druzích. K tomu

slouží například tzv. pozorovatelna - altán uprostřed pavilonu, kde je možné nerušeně posedět a sledovat různé druhy papoušků.

V areálu byla vybudována i okrasná zahrada, která dotváří celkovou atmosféru a příjemné prostředí pro papoušky i pro návštěvníky. Malí i velcí mohou také posedět na terase v Café Kakadu a dát si něco dobrého na zub. U vchodu do zoo se nachází Centrum ekologické výchovy, kde se během celého roku konají přednášky a pořádají výstavy s nejrůznějšími informacemi ze života papoušků. Nechybí ani malý obchůdek s originálními suvenýry.

Zoo je otevřena od 1. března do 17. listopadu, každý den včetně sobot, nedělí a svátků, od 10 do 17-18 hodin. Podrobné informace o zoo lze nalézt na webových stránkách www.papouscizoo.cz.



PAPOUŠČÍ
ZOOLOGICKÁ ZAHRADA
BOŠOVICE

**10%
SLEVA**
na vstupné
pro Rodinné
pasy

Svátek seniorů

Záštitu nad akcí převzali: JUDr. **Michal HAŠEK**, hejtmán Jihomoravského kraje
Ing. **Petr VOKŘÁL**, primátor statutárního města Brna

Neděle 2.10. 2016
BRNO, nám. Svobody
14:00 – 17:00

V bohatém programu vystoupí mimo jiné ...

Jiří

KRAMPOUL & BLÁHA

Karel

- **The DRINKERS** » blues
- **Znojemské GRÁCIE** » kankán
- **Country kapela PIKNIK** » Michal TUČNÝ
- **BALETNÍ VYSTOUPENÍ** » žákyně ze SZUŠ Radmily Chmelové

Moderuje Zbyněk LOUCKÝ



Změna programu vyhrazena. Podrobný program oslav na www.SvatekSenioru.cz
Srdečně Vás zvou partneři a pořadatelé:



Jihomoravský kraj

B | R | N | O



Rada seniorů
České republiky
občanské sdružení



Chytrá lékárna





Noví poskytovatelé

od 8. 4. 2016 do 10. 8. 2016

Přinášíme seznam poskytovatelů, kteří se nově zapojili do projektu Rodinné pasy. Vzhledem k rychlému rozvoji slevové sítě vám doporučujeme sledovat databázi poskytovatelů, která je umístěna na www.rodinnepasy.cz.

Dům, bydlení, vybavení domácnosti a zahrady

ENEKA s. r. o.



Efektivní energetické poradenství a služby

Obřanská 915/101a, 614 00 Brno
tel.: 601 229 007
info@eneka.cz

100 % na poradenskou činnost
50 % ze stálých měsíčních platů na
dodávku el. energie a plynu
50 % na revizi elektro

GUAa STORE



U Leskavy 39, 625 00 Brno
tel.: 607 041 234
obchod@guaa.cz, www.guaa.cz

15 % na celý sortiment, doprava
nad 1 000 Kč zdarma

Květinářství MYFLOWERS



Divišovo nám. 9, 669 02 Znojmo
tel.: 604 131 344
klara.jordan@seznam.cz
www.my-flowers.cz

10 % na řezané a hrnkové květiny
5 % na ostatní sortiment a svatební
kytice a výzdobu

Ostatní

Astroporadna Kateřiny Schlosserové

Ant. Smutného 641/83, 664 47 Střelice
tel.: 603 237 166

katerinaschlosserova@seznam.cz
www.astroporadna.info

15 % na všechny horoskopy
zakoupené přes e-shop
10 % na všechny astrokonzultace –
osobně, přes Skype, telefon

**Neway – prodejna pečiva
a zdravých potravin**



9. května 671, 664 11 Zbýšov
tel.: 602 825 581
info@neway.cz, www.neway.cz

5 % na všechno nezlevněné zboží

OriginálníHrníček.cz



Tř. Masarykova 113
698 01 Veselí nad Moravou
tel.: 776 134 263
JakubFojtik@seznam.cz
www.originalnihrnicek.cz

30 % na výrobu hrníčku z naší
nabídky na webu

Péče o tělo

**Ateliér krásy a zdraví
Kateřiny Schlosserové**



Ant. Smutného 641/83, 664 47 Střelice
tel.: 603 237 166
katerina@vizaziste.cz
www.zdravi-omlazenici.cz

100 % na rodinné fotografie –
fotografie partnera muže a 1 dítěte

je po jakémkoliv zaplaceném
fotografování ženy s vizážistickou
přípravou (mimo dotované
fotografování) je rodinné foto
s partnerem a s 1 dítětem navíc
k tomuto fotografování zdarma
15 % na všechny zakoupené
dárkové poukazy na vizážistické
a fotografické služby
10 % na všechny vizážistické
služby, na omlazení pleti,
na líčení, na fotografování,
na prodej kosmetiky a doplňků
na regeneraci těla a doplňků
na plodnost ženy

**Kosmetika v Salonu
Josefina**

Josefská 3, 602 00 Brno
tel.: 739 424 412
dronakova.brno@seznam.cz

15 % na kompletní ošetření pleti +
masáž dekoltu + úpravu obočí

Manelo – Beauty salon



Zelný trh 292/11, 602 00 Brno
tel.: 608 772 677
brno@kosmetickysalonbrno.com
www.kosmetickysalonbrno.com

15 % na kosmetické služby,
přístrojové ošetření, zábaly,
prodlužování řas

Sport

**ABC
CYKLOSPORT
S.R.O.**

Osová 4, 625 00 Brno
tel.: 725 749 275
abccykloport2@seznam.cz
www.abccykloport.cz



10 % na sportovní obuv a oblečení
MIZUNO + cyklopřilby BELL a GIRO
při platbě v hotovosti
5 % na jízdní kola ROCK MACHINE
+ výrobky KETTLER

Plaváči s. r. o.



www.plavacci.com

Pobočky:

- tř. Generála Píky 11, 619 00 Brno
info@plavacci.com
tel.: 603 344 219, 733 195 054
- Údolní 76, Kraví hora, 602 00 Brno
kravihora@plavacci.com
tel.: 739 203 701
- Blanenská 1082, Wellness
Kuřim, 664 34 Kuřim,
kurim@plavacci.com
tel.: 603 889 792

50 % na ukázkovou lekci plavání
nebo cvičení

Služby Města Veselí nad Moravou - Koupaliště



Blatnická 1551
698 01 Veselí nad Moravou

tel.: 518 322 764

info@sluzby-veseli.cz

www.sluzby-veseli.cz

40 % na vstupné na koupaliště

SPORT 95

Střední 595/26,
602 00 Brno

tel.: 776 112 299

info@sport95.cz,

www.sport95.cz



10 % na nezlevněné zboží a servis

Ubytování, stravování a cestování

Envi Café – Kočičí kavárna



Koliště 55, 602 00 Brno

tel.: 602 940 031

envicafe@email.cz

10 % na celý sortiment kavárny

Rekreační zařízení Vyhlídka



Češkovice 158, 678 01 Blansko

tel.: 516 415 080, 777 555 746

vyhlidka@kolpning.cz

www.vyhlidka-blansko.cz

10 % na ubytování a stravu

SUNSET RESTAURANT

Příkop 4, IBC Centrum,

9. patro

602 00 Brno

tel.: 545 176 565

info@sunset-restaurant.cz

www.sunset-restaurant.cz



10 % mimo poledního menu
a tabákových výrobků

Volný čas a hobby

BRUNO family park



Kigginsova 2, 627 00 Brno

tel.: 515 535 570

recepce@brunofamilypark.cz

www.brunofamilypark.cz

100 % při vstupu po předložení RP
2 jízdenky (autíčka, lodičky) zdarma

Nové Mraveniště



Přístavní 1250/36b,
635 00 Brno-Bystrc

tel.: 608 753 273

novemraveniste@seznam.cz

www.nove-mraveniste.cz

18 % na vstupné (20 Kč sleva
z dětského celodenního
vstupného)

Veselské kulturní centrum, z. ú.



Nám. Míru 667

698 01 Veselí nad Moravou

tel.: 518 322 567

info@kultura-veseli.cz

www.kultura-veseli.cz

25 % na vstupném do kina a na
kulturní akce pořádané Veselským
kulturním centrem

Zdravotnictví

Lékárna Milosrdných bratří

Masarykovo nám. 23,
679 61 Letovice

tel.: 516 474 947

lekarna.mb@worldonline.cz



5 % na potravinové doplňky a volně
prodejně léky

Lékárna U Nádraží

Dr. Milady Horákové 884/7

669 02 Znojmo

tel.: 515 294 740

unadrazi@volny.cz

5 % na volně prodejný sortiment,
doplňky stravy, volně prodejné
prostředky
zdravotnické
techniky,
zdravotnická
obuv



NEJVĚTŠÍ PŘÍRODNÍ ZÁBAVNÍ AREÁL V ČR

ŠIKLAND

ZVOLE NAD PERNŠTEJNEM



VÁNOČNÍ DÁRKOVÝ POUKAZ

Vyberte si hodnotu Vašeho poukazu:

1000 Kč, 2000 Kč, 3000 Kč,
5000 Kč, 7000 Kč, 10 000 Kč.

Věnujte dárkový poukaz, který lze využít
na letní dovolenou, dětské tábory,
Silvetrovský pobyt a další služby,
které Šikland nabízí. Již v prodeji.



SILVESTR 2016

SILVESTROVSKÝ POBYT
PRÁVĚ V PRODEJI
NA WWW.SIKLAND.CZ



www.sikland.cz
ZVOLE NAD PERNŠTEJNEM

tel./fax: 566 567 400
mobil: 602 750 130
e-mail: info@sikland.cz

Sledujte nás:

