

# Jídlem ke zdraví a kráse

## 1. Jáhly a pohanka

Obsahují vitamin B, důležité minerály i vlákninu a pomáhají navíc proti kožním onemocněním i jako prevence před chřipkou a nachlazením.



- posilují srdce a cévy (jejich pružnost)
- pomáhají s obnovou tkání a správnou látkovou výměnou
- v celozrnné verzi snižují riziko nádorových onemocnění
- chrání pokožku před stárnutím a zlepšují kvalitu pleti, vlasů i nehtů
- obsahují minerály podporující vitalitu a vitamin B tlumící migrénu

## 2. Sója a tofu

Sója je nejpoužívanější surovinou světového jídelníčku, s bohatým obsahem zdraví prospěšných látek (vitaminy, omega3 mastné kyseliny, minerály). Pro vysoký obsah kvalitních bílkovin je sója a výrobky z ní (např. tofu) plnohodnotnou náhradou masa.



- snižuje krevní tlak i riziko srdečních a cévních chorob, pomáhá snižovat hladinu nežádoucího cholesterolu
- snižuje riziko nádorových onemocnění a posiluje imunitu našeho organismu
- obsahuje rostlinnou bílkovinu, kterou naše tělo lépe vstřebává
- omlazuje pokožku a podporuje její pružnost

## 3. Červená řepa

Červená řepa je velmi málo kalorická zelenina s bohatým obsahem prospěšných látek (vitaminů, minerálů, vlákniny apod.). Působí také antibakteriálně a je prevencí před chřipkou a nachlazením.



- snižuje riziko srdečních a cévních chorob
- pomáhá snižovat hladinu nežádoucího cholesterolu
- má protinádorové účinky a silně posiluje imunitu našeho organismu
- vyživuje pokožku, vlasy, pomáhá proti akné a lámavosti nehtů
- obsahuje minerály podporující vitalitu a vitamin B tlumící migrénu

## Koupaliště Dobrák zůstane letos zavřené. Kvůli rekonstrukci.

Po více než padesáti letech se dočkají bazény v areálu koupaliště v Dobrovského ulici v brněnském Králově Poli rekonstrukce. Kvůli opravám však zůstanou letos zavřené. Královopolská radnice je znovu otevře až příští sezonu.



Podle královopolského starosty Romana Vykoukala je nutné plavecký areál uzavřít. „Hlavní bazén je už v havarijní stavu, ztrácela se z něj voda. Z necelých padesáti metrů jej zkrátíme na čtyřicet. Díky tomu mezi ním a dalšími bazény vznikne větší odpočinková plocha pro umístění lehátek," popsal starosta.

Sníží se také hloubka v bazénu, která bude mezi 1,2 a 1,6 metrů. „Lépe se prohřeje a tím pádem také snížíme spotřebu vody i elektřiny. Pro handicapované návštěvníky nádrž vybavíme hydraulickým zvedákem, který jim umožní vstup do vody," přiblížil Vykoukal.

Oprava se dočká také stávající relaxační bazén. „Rozdělíme jej na tři samostatné nádrže. Vznikne tak brouzdaliště s maximálně třiceticentimetrovou hloubkou, bazén pro neplavce a bazén s dojezdem tobogánu.

Radnice chce obnovený areál otevřít příští rok v létě. „Úprav se dočká také dlažba kolem nádrží nebo přilehlé opalovací plochy včetně trávníků s automatickým závlahovým systémem," doplnil Vykoukal. Radnice za úpravu areálu zaplatí více než třicet milionů korun.

„Funpark, ve kterém návštěvníci najdou například trampolíny nebo lanové centrum zůstane v provozu, stejně jako letní kino. V létě tam také otevřeme zahradní restauraci, ve které mimo jiné nabídneme například různé grilované speciality," sdělil provozovatel areálu Jiří Jaško, který si jej od radnice pronajímá.

Jeho firma využije zavření bazénu k rekonstrukci hlavní správní budovy koupaliště. „Vznikne tam nové wellness centrum se saunami a posilovnou. Opravíme také přilehlou restauraci, před areálem vznikne několik nových parkovacích míst. Rekonstrukce se dočkají také šatny, sprchy i záchody. Za úpravy zaplatíme asi patnáct milionů korun," upozornil Jaško.

**[Zdroj: http://brnensky.denik.cz/zpravy\\_region/koupaliste-dobrak-zustane-letos-zavrene-kvuli-rekonstrukci-20130312.html](http://brnensky.denik.cz/zpravy_region/koupaliste-dobrak-zustane-letos-zavrene-kvuli-rekonstrukci-20130312.html)**

## Tipy na cyklistické trasy:

### **KRUMLOVSKO**

Průběh trasy: Moravské Bránice – Dolní Kounice – Pravlov – Němčičky – Kupařovice – Jezeřany-Maršovice – Vedrovice – Rakšice – Moravský Krumlov – Rokytná – Polánka – Řeznovice – Alexovice – Ivančice

Parametry trasy:

Náročnost trasy: turista  
Délka trasy: 49,1 km  
Vhodný typ kola: krosové  
Turistická oblast: Znojemsko a Podyjí



Co můžete cestou navštívit?

Dolní Kounice – zámek, zřícenina kláštera Rosa Coeli, židovský hřbitov, synagoga

Vedrovice – muzeum

Moravský Krumlov – město, zámek, galerie Knížecí dům, městské muzeum

Rokytná – hradiště

Řeznovice – románský kostel sv. Petra a Pavla

Ivančice – muzeum Vladimíra Menšíka, muzeum Alfonse Muchy, rozhledna Réna

---

### **JANTAROVOU STEZKOU Z BRNA DO NOVÉHO PŘEROVA**

Průběh trasy: Brno-Poříčí – Brno-Komárov – Soutok Svatky a Svitavy – Modřice, Olympia – Rebešovice – Rajhradice – Opatovice – Blučina – Židlochovice – Žabčice – Přisnotice – Vranovice – Ivaň – Pasohlávky – Brod nad Dyjí – Novosedly – Nový Přerov – Jevišovka, ČD

Parametry trasy:

Náročnost trasy: turista  
Délka trasy: 57,2 km  
Vhodný typ kola: silniční  
Turistická oblast: Brno a okolí



Co můžete cestou navštívit?

Rajhrad – bazilika sv. Petra a Pavla, Památník národního písemnictví v klášteře

Židlochovice – zámek, zámecký park

Žabčice – aquapark

Pohořelické rybníky

Pasohlávky – termální bazény, Velká a Malá laguna, lodní doprava po

Novomlýnské nádrži

Stará hora – vinné sklepy

Nový Přerov – ekofarma Jáňův dvůr

*Více informací a zdroj: <http://www.cyklo-jizni-morava.cz>*

## Desatero pro cyklisty:



- 1. Buď ohleduplný.** - Buď ohleduplný k ostatním, které potkáš na svých cestách, ale i k sobě samému a zbytečně neriskuj.
  - 2. Jezdi jen na bezpečném kole.** - Kontroluj pravidelně nejen technický stav svého kola, ale i jeho vybavení, voz s sebou náradí.
  - 3. Nejezdi, kde nemáš.** - Ve městě respektuj dopravní značky. V přírodě nejezdi mimo cesty.
  - 4. Předvídej.** - Při jízdě spoléhej jen na sebe, jednej s rozmyslem a předvídej jednání ostatních a sám se chovej předvídatelně a zřetelně.
  - 5. Buď příkladem.** - Chovej se k ostatním tak, jak chceš, aby se oni chovali k tobě.
  - 6. Zpomal.** - Při míjení chodců nebo protijedoucích cyklistů zpomal. Předjížděj opatrně a zleva.
  - 7. Dodržuj dopravní předpisy.** - I ty jsi účastníkem dopravního provozu, proto dodržuj příslušné předpisy.
  - 8. Zamykej své kolo.** - Svě kolo odkládej jen na bezpečném místě a dobře jej uzamkni, jenom tak budeš moci pokračovat ve své cestě.
  - 9. Jezdi vpravo.** - Jezdi u pravého okraje nejen silnice, ulice, ale i cyklostezky.
  - 10. Buď vidět.** - Používej barevné oblečení, za šera a zhoršené viditelnosti používej příslušné osvětlení.
- A nakonec jedna rada navíc:
- 11. Měj úctu ke svému okolí.** - Chovej se ohleduplně ke zvěři a dobytku. Nepoškožuj vybavení cyklostezek ani jakýkoliv soukromý majetek. Uklízej po sobě odpadky.

*Zdroj: <http://www.cyklo-jizni-morava.cz>*

*Pro zasmání ...*



*zdroj: <http://cvak-blog.blog.cz>*