

METROPOL

Už toho máme dost...

...za sebou

ideafactory 
ADVERTISING FULL SERVICE

www.ideafactory.cz

Příroda mě dokáže vždycky zklidnit

Muzikant, zpěvák a herec David Kraus přiznává, že je člověk mnoha extrémů a sám sebe neustále překvapuje. Na tiskové konferenci k nové desce Cukrárna se představil jako sebevědomý a vyrovnaný mladý muž, který ví, o čem hovoří.

■ **David, desku Cukrárna jste si nakonec vydal sám. Proč?** Na desku, kterou jsem vydal téměř před deseti lety, jsem měl smlouvu s vydavatelstvím a nelíbilo se mi, jak se nakonec k desce zachovalo. Dostatečně jsem se poučil a nechci už být napříště vázaný ani omezený. Vydavatelství je v dnešní době svým způsobem přežitá věc, desku si v podstatě může vydat každý sám. Práce na desce byla dlouhodobá a bál jsem se ji svěřit jen tak někomu, tak jsem ji svěřil sám sobě. Vždycky jsem si jednou za čas pustil svoje oblíbenice jako je Prince nebo Peter Gabriel, pak jsem si pustil tu svoji písničku a zjistil jsem, že jsem od nich ještě hodně daleko. Vůbec jsem neuměl pracovat se zvukem a musel jsem se hodně naučit, ale nakonec se mi to po třech letech práce povedlo. Deska je na světě a mám z ní radost.

■ **O dortech asi písničky na vaší desce nebudou. O čem tedy Cukrárna vlastně je?**

Název desky opravdu neznamena, že by byla nějaká „přeslašená“, ale spíš je to spojené s marketingem. S tím, jak se dnes lidem říká, co si mají koupit a proč, a pak jsou zoufalí prodejci připraveni za pultem a nikdo nepřichází. Já jen doufám, že moji desku si lidé kupovat budou. Deska Cukrárna bude dokonce v některých cukrárnách opravdu k dostání. Písničky na ní vypovídají o mých pocitech, radostech, problémech a odhalují běžná trápení, která prožíváme všichni.

■ **Patronkou vaší desky se stala babička Božena, o které moc krásně vyprávíte. Co se vám při vzpomínce na ni vybaví?**

Babička Božena byla moje celoživotní patronka a „brala“ mě i se všemi průšvihy, které jsem ve škole, a nejen tam, dělal. Ona za mnou pořád stála a měla neuvěřitelnou trpělivost. Tahala mě po různých pěveckých sborech a radovala se, když jsem vyhrál nějaké konkurzy. Nosím ji stále v sobě a často se rozhoduju tak, jak by se asi rozhodla ona. Opravdu nevím, kde bych dneska bez ní byl. Pomáhala mi s mojí první deskou, zpívala na ní, jezdila se mnou po koncertech a ještě ve svých devadesáti letech vyjžděla na jeviště z portálu. Těto druhé desky se už bohužel nedožila... Nikdy ale nezapomenu, jak jsme kdysi den před koncertem ve sklepě zkoušeli a ona tam přišla. Byl tam šilný nepořádek, kravál a zmatek, ale jí to evidentně nevadilo a bavilo ji s námi být.

■ **V jedné vaší písničce zpíváte: „Znám jednoho člověka, co žije v díře, protože nemá ani halíře.“ Jsou pro vás peníze v muzice, ale i v životě opravdu tak důležité?**

Někteří novodobí umělci typu Rytmuse nebo Lady Gaga dělají podle mě hudbu rovnou pro peníze. Babička mi vždycky říkala: „Já těm počítačům nerozumím,“ a já zase nerozumím tomuhle a ani se toho nechci účastnit. Muzika je často o byznysu, lidi vystrkují zadnice a prazrazují sexuální orientace. Všichni chtějí šokovat, jen aby na sebe upoutali pozornost. To mi je odporné, ale ona celá ta doba je dnes taková. Na lidi je vyvíjený tlak, stáváme se sluhý hypoték a sloužíme zase někomu jinému. Dnešní doba je nesvobodná a materialistická. Myslím si, že se to brzy změní a věřím, že nebude konec světa, ale změna tohohle podivného systému.

■ **V další písni ironicky zpíváte, že nejste romantik. Tak jak je to tedy s vámi?**

Romantik určitě jsem, ale ne ten klasický, který by sypal ženě kvítky z růží pod nohy, to mi přijde docela divný. Pro mě je romantika příroda a téměř všechny písničky jsem udělal právě v ní. Příroda mě zklidní a mám v ní nadhled, který bych ve městě těžko hledal. Lidi chodí ve městech do posilovny, večer koukají na televizi a sami si určí jakýsi umělý rytmus. Pak stačí pár dní v přírodě a ona vás dá za tři dny do cajku. Nepotřebujete počítač, nerozčilují vás zprávy a noviny. Romantika je pro mě být ve stanu a ženská, která má na sobě tepláky a rozdělavá oheň.

■ **Věříte na něco mezi nebem a zemí?**

Lidi často říkají, že věří v „něco“. Já se snažím chovat tak, abych se ráno, když si čistím zuby, mohl na sebe kouknout do zrcadla a říct si: „Nejsi žádný prase, nikomu nelež do zadku, nikoho nepodvádíš, nelžeš a nekradeš.“ To myslím bohatě stačí. Ono to náboženství vždycky sloužilo k tomu, aby u lidí udržovalo mravy a obrovské komunity se daly nějak ovlivňovat. Babička mě nutila chodit do kostela, našel jsem si k tomu vztah, ale nepodlehl jsem. Vnímám jsem už jako kluk, že polovina lidí to bere vážně, ale ta druhá si tam chodí ulevit od špatného svědomí. Já myslím, že správná víra je, když se člověk chová hezky, dělá věci nezištně, a když může, tak pomáhá. Pak už se „někdo“ nebo „něco“ postará o to, co bude dál.

■ **Co ve vašem životě znamená rodina a nejbližší?**

Jedním slovem VŠECHNO! Rodina je pro mne další svět ve světě, mám v ní svobodu, mohu říct, co si myslím a neublížím mi to. Já pořád zvažuju, že vyrazím někam do světa, ale k té rodině mě to táhne zpátky. Nejradši bych si ji vzal do dlaně sebou. Je to velké dilema, ale asi to budu muset vyzkoušet. Nerad bych pak třeba v 50 letech seděl v hospodě a zahořkle rozdával moudra, typu: „Já jsem tenkrát mohl, ale...“ Třeba nakonec „venku“ zjistím, že to je u nás vlastně docela dobrý.

Text: Šárka Jansová, foto: Iva Haj

David Kraus

Narodil se 13.2.1980 v Praze ve znamení Vodnáře • Syn herečky Jany Krausové a herce a moderátora Jana Krause • Má rád design, divadlo, kulturu, historii, technologie • Zahrál si ve filmu Hezké chvíleky bez záruky, Královský slib, Bolero • Účinkoval v muzikálu Obraz Doriana Graye • V roce 2002 vydal desku David Kraus



Kompletní správa nemovitostí pro společenství vlastníků, bytová družstva a vlastníky bytových domů v regionu Liberecka, Jablonecka, Českolipska a okolí

Služby v oblasti technické, právní a ekonomické, včetně úplného vedení účetnictví

Pro bezplatnou konzultaci kontaktujte naše zákaznické centrum na adrese: SBD SEVER, Lipová ul. 596/7, Liberec IV telefonicky na čísle 485 106 552, 777 334 333, e-mail: sbdsever@sbdsever. Více informací na www.sbdsever.cz

Mýty a fakta o hospodaření Krajské nemocnice

METROPOL
krátce

Končí v Dejvicích

Kladno | Lidé, kteří vlakem dojíždějí z Kladna do Prahy, musí počítat se změnou. Jejich spoje budou až do 17. listopadu končit v pražských Dejvicích. Dál musí cestující autobusem či metrem. Na dojetí do centra si ale nemusí kupovat jízdenku navíc. Důvodem je výstavba tunelu Blanka.

Policie asi zavře třetinu služben

Mělník | Středočeská policie bude muset na noc zavřít třetinu služben v kraji. Lidem tak už nebude k dispozici nonstop jako dosud. Policistů je totiž málo, bylo by třeba přijmout nové. Koncem loňského roku chybělo kolem 250 policistů a toto číslo stále narůstá. S nedostatkem policistů se potýká například Mělnicko, ale třeba i Benešovsko. Někteří policisté odchází do důchodu, policistky na mateřskou a někteří ze služeb policie úplně pryč. Ředitel středočeské policie Václav Kučera už žádal policejního prezidenta, aby uvolnil prostředky a uskutečnil se nábor nových členů, zatím však bez odezvy. Jak bude situace vypadat po Novém roce, není teď jasné.

Levnější teplo

Kutná Hora | Obyvatelé sídlišť v Kutné Hoře budou mít v budoucnu levnější teplo. Městský centrální systém vytápění se změní. Od roku 2012 začne město k výrobě energie využívat namísto plynu biomasu. Radnice totiž navázala spolupráci se soukromou společností, která v areálu tamního podniku ČKD postavila ekologickou spalovnu biomasy. Na centrální systém vytápění jsou v Kutné Hoře napojena především obě velká sídliště. Právě koneční odběratelé by se proto brzy mohli dočkat levnějšího tepla. Lidé tak můžou ušetřit ročně až několik tisíc korun.

Ruší dopravní značky

Lány | Obec Lány na Kladensku se zbavuje dopravních značek. Řidiči se tu už začali řídit pouze pravidlem pravé ruky. Cílem opatření je maximální omezení rychlosti, zvýšení ohleduplnosti řidičů a také úspora nákladů na údržbu značek. Výměna starých za nové by totiž obecní pokladnu vyšla na půl milionu korun. Lokality bez značek se na Kladensku osvědčily například taky ve Slaném.

Příspěvek na mammograf

Česká Lípa | Zastupitelstvo města Česká Lípa schválilo rozpočtové změny, díky kterým bude výtěžek z výherních hracích přístrojů ve výši 700 tis. korun věnován Nemocnici s poliklinikou Česká Lípa jako další příspěvek na nově zakoupený mammograf pro vyšetření žen.

z krajů

Zřízení příspěvkové organizace Krajská nemocnice ve středočeském regionu, které iniciovala ČSSD, vzbuzuje od poloviny roku 2009 nevoli opoziční ODS. Dalším z pokusů, jak situaci hrotit, bylo svolání mimořádného zasedání zastupitelstva Středočeského kraje 23. září. Jaká jsou fakta o hospodaření příspěvkové organizace, na to jsme se zeptali hejtmana Středočeského kraje a stínového ministra zdravotnictví za ČSSD Davida Ratha.

Co vás vedlo ke zřízení příspěvkové organizace?

Středočeský kraj zřídil v polovině roku 2009 příspěvkovou organizaci Krajská nemocnice, která měla za úkol koordinovat činnost nemocnic a kontrolovat jejich hospodaření. Tato organizace také centralizovala nákupy zboží a služeb, tzn. léků, zdravotnického materiálu, či právní služby, čímž došlo k milionovým úsporám na místech, kde dříve nemocnice samy zbytečně utratily statisíce korun měsíčně. Takováto koordinace nákupu služeb nemocnicím ročně ušetřila desítky milionů korun. Zřízení Krajské nemocnice, příspěvkové orga-

Infocentrum se vrací do centra

Karlovy Vary | Infocentrum města Karlovy Vary, o.p.s., během letošního roku restrukturalizovalo síť svých poboček. Uzavřelo málo využívané prostory v Alžbětíných lázních či v KV Areně, naopak otevřelo nové pracoviště v hotelu Thermal a na Vřídelní kolonádě. Vrací se tak tam, kam patří především – do lázeňského centra, co nejbližší návštěvníkům města. Zůstává ale také v obchodně správním centru, na důležitém dopravním uzlu – Dolním nádraží. V příštím roce by se měla otevřít i nová hlavní kancelář Infocentra, která dříve fungovala v Lázeňské 1. Ta vznikne v objektu „UVA“ – Lázeňská 14. Infocentrum letos dostalo nové zadání od svého zakladatele – města Karlovy Vary: stát se hlavním propagátorem Karlových Varů jako světové turistické a lázeňské destinace, koordinátorem marketingových aktivit a poskytovatelem nezbytných služeb klientům uvažujícím o návštěvě i těm, kteří již v Karlových Varech jsou. Infocentrum také úspěšně hledalo a našlo novou osobu na ředitelský post. Novou ředitelkou se stala Ing. Jitka Štěpánková. Po svém jmenování představila orgánům města svou vizi dalšího rozvoje služeb pro cestovní ruch a lázeňství, které by mělo Infocentrum poskytovat. Soustřeďuje se na například na větší spolupráci s médiem, oslovení opinion-makerů, nové prostředky komunikace, a nezapomíná ani na obyvatele Karlových Varů – i pro ně by mělo být jejich město zajímavější. (od dop.)



Hejtman David Rath předal ředitelce kladenské nemocnice Kateřině Pancové dařem obraz Bohuslava Niederleho, zakladatele nemocnice, po němž je pojmenován pavilon, který právě nyní prochází rekonstrukcí.

nizace, přitom nestálo Středočeský kraj ani korunu. Jednalo se o jednu z nejmenších organizací kraje, neboť kraj zřizuje téměř 400 příspěvkových organizací a rozpočet drtivě většiny těchto organizací je několikrát vyšší než rozpočet příspěvkové organizace Krajská nemocnice.

Za období 1. 7. 2009 až 15. 7. 2011, čili za období působení Krajské nemocnice Středočeského kraje, obdržela ta-

to příspěvková organizace od jednotlivých nemocnic Středočeského kraje na provoz celkem 18 467 000 korun a za stejné období svou činností uspořila celkem 95 754 600 korun. Celkově tedy vydělala 77 287 600 korun.

Převážná část peněz, které Krajská nemocnice na provoz obdržela, rozdělila na platy zaměstnanců. Těmi byli převážně stávající zaměstnanci pěti oblastních nemocnic kraje, pouze jim

byly navýšeny pracovní úvazky. Devatenáct lidí, kteří tvořili tým Krajské nemocnice, tak vytvářelo pouze devět celých pracovních úvazků.

Proč tedy tolik rámusu namísto pochvaly?

Kdo by čekal, že management této nemocnice, který tvoří MUDr. Kateřina Pancová, Ing. Jaroslav Pokorný a MUDr. Milič Řepa, bude někým pochválen, mýlil by se. Nejhlasitějším kritikem je paradoxně ODS, která po svém osmiletém vládnutí v kraji po sobě nechala v nemocnicích doslova spoušť. Nemocnice nebyly nikým kontrolovány, neboť ODS svěřila veškeré rozhodovací pravomoci do rukou úzkého okruhu lidí, kteří byli současně řediteli nemocnic, ale i předsedové představenstev těchto akciových společností. Díky tomu jednotliví ředitelé sami sebe řídili i kontrolovali a přesto, že některé nemocnice zadlužili, vyplatili sami sobě a svým náměstkům milionové odměny. Zatímco tedy ODS po sobě nechala v krajském zdravotnictví mnoho problematických a nevhodných smluv, Krajská nemocnice je během dvou let postupně předělávala na smlouvy standardní, a na každé z nich nemocnice uspořily miliony oproti předchozímu stavu. (met, foto: KÚ Středočeského kraje)

Liberec nominován na město sportu

Liberecký kraj | Město Liberec získalo nominaci do soutěže o Evropské město sportu roku 2012. Prestižní ocenění, kterým se v minulosti pyšní la významná a známá evropská města, uděluje ACES EUROPE (Asociace evropských měst sportu při Evropské unii).

Možnost usilovat o titul má město pod Ještědem díky společnému snažení představitelů Libereckého kraje, statutárního města Liberec a zastoupení Libereckého kraje v Bruselu. „Kandidaturu vnímám jako jedinečnou příležitost zviditelnit Liberecký kraj jako region sportu. Jde o prestižní záležitost, při které je možné zúročit již proběhlé významné akce, jakou bylo například MS 2009,

ODM nebo EYOWF,“ zdůraznil Stanislav Eichler, hejtman Libereckého kraje, který převzal nad celou akcí záštitu. Primátorka města Liberec Martina Rosenbergová vnímá titul takto: „Je to ojedinelá možnost propagace našeho města v evropských státech a zároveň tento titul může poopravit poněkud hořké vnímání konání rozličných sportovních akcí libereckou veřejností. Připomeňme úspěšnost

akcí jako například Mistrovství ve stolním tenise veteránů, či světový pohár v orientačním běhu nebo i Český pohár ve stolním tenisu vozičkářů, které přilákaly pozornost mnoha lidí. Hlavní podstata tohoto titulu, tedy podpora a zázemí rekreačních sportů v našem městě, je důležitá pro každý sportovní klub v Liberci, nezávisle na jeho velikosti.“

Ocenění je podnětem pro orgány státní správy a sportovních odborů, aby plnily základní a rozhodující roli ve vytváření podmínek, které přispějí ke zlepšení všeobecné úrovně zdraví obyvatel. (od dop.)

Více pohodlí, internet a televize

Nové Strašecí | Středočeský hejtman David Rath se svým náměstkem Marcellem Chládkem slavnostně otevřeli zrekonstruovaný Domov Mládeže Nové Strašecí.

Se stavebními pracemi se začalo na jaře letošního roku a již na podzim byly ukončeny. Díky tomu se modernizovaly prostory Domova mládeže, tedy internátní zařízení patřící ke Střednímu odbornému učilišti (SOU) Nové Strašecí. Opravy již byly potřeba. „Nyní budova splňuje bezpečnostní a hygienické normy. U každých dvou pokojů je zbudována toaleta a koupelna, před rekonstrukcí sociální zařízení bylo jedno na patře. Tím ale přeměna nekončí. Budova získala zcela novou podobu,“ prozradil hejtman David Rath.

Do rekonstrukce byly zahrnuty nové omítky, podlahy, plastová okna, modernizace pokojů a sociálních zařízení. Na řadu přišlo také zateple-



Hejtman Středočeského kraje David Rath, ředitel školy Bohuslav Vecka a náměstek středočeského hejtmana Marcel Chládek při slavnostním aktu.

ni budovy, které pomůže škole šetřit finanční prostředky. Navíc zde vznikl prostor pro dvě kuchyňky, společenské místnosti a pokoj pro tělesně postižené.

„Studenti ocení nejen komfort v podobě moderního nábytku a nových lůžkovin, ale i praktické úpravy, například nové televizní přípojky a internetové připojení na všech pokojích,“ dodal Rath. Celkové náklady, které

hradil Středočeský kraj, byly zhruba 11 milionů korun, přičemž do nákladů rekonstrukce je zahrnuto také nové vybavení internátu, které bude dodáno do konce tohoto roku. Školu v současnosti navštěvuje 257 žáků, a to v oborech: provozní technika - nástavbové studium, mechanik opravář motorových vozidel, opravář zemědělských strojů. Internát nabízí 53 lůžek. (ker, foto: KÚ SK)



Domov pro seniory Chodov, Donovalská 2222, Praha 4
přijme do pracovního poměru zaměstnance na pozici

„pracovník v sociálních službách v přímé obslužné péči“

do nepřetržitého provozu (12hodinové směny dle harmonogramu).

- podmínkou uzavření pracovního poměru je zejména ukončený kurz pro pracovníky v sociálních službách a trestní bezúhonnost
- praxe v oboru je vítána, ovšem není podmínkou
- nástup dle dohody
- nástupní plat dle platných platových předpisů cca 14 000 Kč

Kontaktní osoba: **Bc. Jana Klímová** (personalistka), tel. 267 907 433, email: jana.klimova@seniordomov.cz
Eva Dvořáková (vedoucího sociálního útvaru), tel. 267907431, email: eva.dvorakova@seniordomov.cz



Více dovedností – méně dopravních nehod, to je cíl projektu Učme se přežít

Sosnová | Zdejší autodrom nepatří jen jezdcům na závodních strojích, ale stále víc je využíván k pořádání kurzů bezpečné jízdy, a to jak řidičů osobních automobilů, tak i motocyklů, které vycházejí z projektu „Učme se přežít“.

Okolo 24. a 25. září proběhl na autodromu další unikátní kurz pro začínající motocyklisty, kterého se zúčastnilo téměř 100 převážně mladých zájemců, jež jsou držiteli řidičského oprávnění většinou krátkou dobu.

Právě u nich hrozí největší nebezpečí, že se mohou stát účastníky dopravní nehody, kde motocyklista patří do skupiny v karambolech nejvíce ohrožených osob. „Sledujeme pravidelně nehodovost motocyklistů v našem kraji a hledáme řešení jak předcházet zbytečným úmrtím a těžkým zraněním. Program „Učme se přežít“ je jednou z cest jak toho docílit. Tým silniční bezpečnosti při Odboru dopravy Krajského úřadu Libereckého kraje společně s dalšími partnery připravil velmi účinný projekt, který se věnuje mladým a začínajícím motocyklistům a učí je správným návykům k bezpečné jízdě na motorce. Tento projekt jsme zahájili v loňském roce a na jeho financování se podílí i Evropská unie. Letos jsme se rozhodli pro rozšíření o další dva termíny, a jelikož je o kurzy mezi motorkáři zájem, budeme na příští rok opět hledat prostředky, jak udělat těchto kurzů co nej-



více“, uvedl Martin Sepp, náměstek hejtmána Libereckého kraje pro resort dopravy, který se přijel osobně podívat na sobotní kurz.

Každého kurzu, který trvá od 8 do 16 hodin, se zúčastnilo okolo 45 motocyklistů, mezi nimi i několik žen, kteří byli rozděleni do tří skupin. Počet zhruba 15 účastníků ve skupině je totiž optimální, aby dva až tři instruktoři mohli sledovat počínání každého z nich, zaznamenat si jejich chyby a při přestávce na ně i za využití videozáznamu upozor-

nit a vysvětlit, jak jim předejít. Ještě než se jezdci rozešli do určených úseků, absolvovali na učebně úvodní teoretickou část na téma Zásady bezpečné jízdy. Na jednom úseku se učí ovládat stroj při jízdě po zkrácené trati, na dalším techniku brzdění, absolvují rovněž zdravotnickou instruktáž první pomoci a mohou si ji prakticky vyzkoušet. Během kurzu každý motocyklista najede na autodromu zhruba 100 kilometrů.

My jsme se zastavili na dalším úseku, kde se nacvičovaly úhybné manévry, tedy, na trati s různě postavenými kužely, kde je řidič vystaven do situací, kdy je motocykl vyveden z rovnováhy a musí přemýšlet o tom, co jeho stroj při změnách jízdy dělá. Není to prvek, který by patřil do silničního provozu, ale vede řidiče k tomu, aby s motocyklem uměl komunikovat. Na úplný závěr kurzu se účastníci setkali s dopravní psychologkou, která jim vysvětlí, do jak velkého psychického tlaku se mohou během silničního provozu dostat. Účelem je vyplatit z každého jezdce poslední zbytek adrenalinu, které v kurzu nasbíral. Každý z absolventů by měl podle instruktorů z autodromu odjíždět s pocitem, že se sem musí vrátit a dál se

zdokonalovat, aby si užíval krásný pocit z jízdy a ne aby skončil v péči lékaře a nakonec se třeba i s motocyklem úplně rozloučil.

„Většina vážných dopravních nehod motocyklistů, kdy každý třetí den v sezoně zemře na silnici nebo v nemocnici po nehodě jeden motocyklista, je spojena s mladými lidmi, jejich nedostatečnými zkušenostmi a chybějícím tréninkem bezpečného ovládní motocyklu. U motocyklů platí, že i malá chyba v provozu může být krutě trestána a mít fatální následky. V autoškolě se

motocyklista naučí spoustu věcí spojených s provozem motocyklu, nicméně zde není prostor na trénování některých situací, které v provozu na reálné silnici běžně nastávají, a to jak při ovládní motocyklu sólo či se spolujezdcem. Opravdu každý řidič motocyklu či skútru bez výjimky se má co učit a vhodné podmínky nenajde nikde jinde než na „čitelném“ autodromu. Žádná parkoviště s ostrými obrubníky ani letiště s bezmezným prostorem. Pro výchovu lepších řidičů a řidiček motocyklů potřebujeme prostor pro výuku na bezpečných autodromech a motocyklových polygonech. Určitě nadstavbové tréninky a výuku vnímám jako velmi pozitivní,“ říká Vladimír Mašek, šéf týmu instruktorů jízdy na motocyklu a silniční bezpečnosti Libereckého kraje, bývalý motocyklový závodník, kterému pomáhá celá plejáda kolegů, jako jsou Michal Salač junior, Radek Vincent Urbanec či David Pabiška.

Dodejme, že kurzy začínajících motocyklistů z Libereckého kraje se začaly připravovat už v roce 2009, a to v rámci příhraniční spolupráce se Svobodným státem Sasko. „Každý rok se uskutečnily dva kurzy, v každém vždy se zhruba 50 motocyklisty a mezi nimi byla zhruba třetina Němců. Letos jsme uspořádali ještě jeden kurz navíc na závěr sezony s ryze českou účastí. V příštím roce bychom chtěli vytvořit ucelený program kurzů, který by na autodromu probíhal celou sezonu“, říká Ing. Jan Polák, koordinátor bezpečnosti silničního provozu Libereckého kraje.



Mladí řidiči si zlepšují dovednosti

Liberec | Sosnová | Autodrom v Sosnové se stal pro většinu regionů ČR vzorem při organizování kurzů bezpečné jízdy.

Krajský úřad Libereckého kraje tuto aktivitu ještě povýšil a dal impuls i dalším krajům, když do svého programu bezpečnosti silničního provozu zahrnul finanční podporu mladých řidičů – účastníků kurzů – bydlících na jeho území.

Občané Libereckého kraje mají možnost absolvovat základní kurz bezpečné jízdy za 200 korun, přičemž standardní cena je 3 492 korun. Podmínkou účasti je bydliště účastníka v Libereckém kraji a zároveň věk nepřesahující 30 let nebo držení řidičského oprávnění ne déle než tři roky. Záměrem je především zvýšení bezpečnosti silničního provozu. Pořádaná školení bezpečné jízdy se vždy nesou v duchu spojení zábavy s poučením, kdy jsou účastníci přijatelnou formou vneseni do situací, které mohou na našich silnicích kdykoli nastat a řidič by na ně měl být připraven. Jedná se o nácvik nestandardních situací, které si účast-



ník vyzkouší ve svém vlastním autě v bezpečí polygonu.

Kurzy jsou připraveny až pro 600 zájemců za rok a konají se ve vypsaných termínech zveřejněných na www.kurzybezpecnejizdy.cz. Kurz je složen z teoretické a z praktické části pod vedením zkušených instruktorů. Účastníci si vyzkouší průjezdy zatáček a brzdění na různém povr-

chu, řešení neotáčivého či přetáčivého smyku, krizové brzdění před zatáčkou a v zatáčce, slalom mezi kužely na různých površích nebo vyhybací manévry.

Nejbližší termíny kurzů bezpečné jízdy jsou 17. října, 6. a 13. listopadu.

Přeshraniční spolupráce je velkým přínosem

Liberec | Krajský úřad Libereckého kraje věnuje mimořádnou pozornost zajištění bezpečnosti silničního provozu, mimo jiné i preventivními akcemi a projekty. Týkají se prakticky všech účastníků silničního provozu.

Pro ty nejmenší to bylo například přesně na Den české státnosti, otevření dětského dopravního hřiště v Liberci, na kterém proběhl dopravně bezpečnostní program, na jehož přípravě se podílel tým silniční bezpečnosti Libereckého kraje s BESIP, ČČK a Policií ČR.

Šíře aktivit na tomto úseku se významně rozšířila díky přeshraniční spolupráci, kdy Liberecký kraj čerpá ze zkušeností kolegů na saské straně. „Máme to štěstí, že žijeme na tomto trojmezí, kde působí Euroregion Nisa. Evropská unie zavedením programu malých projektů nazvaný Cíl III, který lze uplatnit jak s německou, tak polskou stranou, nebo v rámci všech tří stran, umožnila uspořádání čtyř projektů na úseku bezpečnosti silničního provozu. Jak na německé, tak i polské straně

máme dobré partnery, bez nichž by se projekty, jako jsou kurzy pro začínající motocyklisty na autodromu v Sosnové, těžko organizovaly,“ říká Daniel Řípa, koordinátor přeshraničních projektů.

Z Fondu malých projektů byl spolu s německou stranou realizován projekt Bezpečněji na silnicích, na jehož konci je vydání publikace analyzující nehodové lokality v Libereckém kraji a dává návrhy na možná řešení ke zvýšení bezpečnosti v konkrétních úsecích ve všech okresech Libereckého kraje. Při jejím zpracování byly využity statistiky dopravních nehod v Libereckém kraji v letech 2008 až 2010, kdy došlo k 607 vážným zraněním osob, 77 účastníků při nehodách zemřelo, 530 bylo zraněno těžce.

Představujeme Oddělení dětské psychiatrie KNL

Krajská nemocnice Liberec

Mezi pracoviště Krajské nemocnice Liberec, a. s., která mají nejmladší primariát, patří dětské psychiatrické oddělení, jež v letošním roce dovrší 10 od svého osamostatnění. Samotný specializační obor existuje v republice teprve 40 let, v Liberci pak 37 let. Od roku 1993 pracuje dětské psychiatrické oddělení v prostorách bývalé mateřské školy ve Školní ulici na Králově Hájí. Primářkou oddělení je MUDr. Jana Prouzová, kterou jsme požádali, aby nám ho představila.



„Naše oddělení se zabývá diagnostikou a terapií celého spektra dětských psychiatrických poruch. Základem jsou hyperkinetické poruchy, poruchy pozornosti, poruchy emoční, depresivní, úzkostní a skupina neurotických poruch, mezi které patří neuróza řeči, zadržávání, poruchy tikové. Do diagnostického spektra patří i pacienti s poruchami přizpůsobení v souvislosti s rodinnými konflikty, rozvody nebo jinými traumatickými zážitky. Obraz poruch je různý, individuální, od lehkých projevů až po velice těžké, kdy dítě ve škole vyžaduje přítomnost asistenta, nebo vypracová-



Děti se při letním kurzu zapojily do prací v tvůrčí dílně a vytvořily řadu zajímavých výtvarů.

ní individuálních výukových plánů. My zajišťujeme, aby dítě bylo po stránce projevu stabilizované,“ říká primářka.

Jak je vaše oddělení připraveno na hospitalizaci pacientů?

Naše zařízení nepropíná nemocnici, což je pro naše klienty příznivé, výhodné je, že jsme obklopeni přírodou a máme k dispozici hned u budovy zahradu, hřiště a další plochy pro řadu pohybových aktivit, které doplňují naši terapie. Museli jsme se postupně adaptovat do objektu, který byl postaven pro funkci mateřské školy, a už jsme si na prostory zvykli. Oddělení má kapacitu 25 lůžek. Pobyt je režimový, to znamená, že jejich náplň je sestavena tak, aby dí-

lémů v rodinách či nevhodnosti jejich zařazení do školy, nevhodného využívání volného času. To všechno má vliv na to, že dítě začne být depresivní, neurotické, může mít i poruchy chování či poruchy spánku. Je to odezva, že v okolí dítěte není něco v pořádku.

Nedílnou součástí vašeho oddělení je ambulance?

Naše dětská psychiatrická a psychologická ambulance pro děti ve věku od dvou do 18 let se věnuje rovněž diagnostice. Poskytujeme v ní komplexní psychologické a pedopsychologické vyšetření a podle toho určujeme další terapeutické postupy, kterými jsou kromě farmakoterapie na-

blémů v rodinách či nevhodnosti jejich zařazení do školy, nevhodného využívání volného času. To všechno má vliv na to, že dítě začne být depresivní, neurotické, může mít i poruchy chování či poruchy spánku. Je to odezva, že v okolí dítěte není něco v pořádku.

Nedílnou součástí vašeho oddělení je ambulance?

Naše dětská psychiatrická a psychologická ambulance pro děti ve věku od dvou do 18 let se věnuje rovněž diagnostice. Poskytujeme v ní komplexní psychologické a pedopsychologické vyšetření a podle toho určujeme další terapeutické postupy, kterými jsou kromě farmakoterapie na-

příklad režimová terapie v průběhu hospitalizace, skupinová a individuální podpůrná psychoterapie, edukační pohovory, relaxační cvičení, arteterapie, muzikoterapie a pracovní terapie. Do našich ambulancí jsou děti doporučovány různými specialisty v oboru lékařství, pedagogicko-psychologickými poradci, obracet se na nás mohou i samotní rodiče. Ve vedení psychiatrické ambulance se střídám se svou zástupkyní MUDr. Zuzanou Hořinovou a sekundární lékařkou MUDr. Danielou Jouzovou, psychologickou ambulancí vede psycholožka PhDr. Jitka Havlová, na provoz našeho oddělení dohlíží hlavní sestra Alena Poláková.

Jakou spádovost má vaše dětská psychiatrie?

Je mnohem větší, než je samotný Liberecký kraj, prakticky pro celé severní a severozápadní Čech. Na některé speciální pobyt třeba s vadami řeči k nám jezdí děti z různých koutů Čech.

Vaše oddělení pořádá už řadu let právě tyto prázdninové logopedické kurzy, kolik dětí se jich zúčastnilo letos?

Pro děti, které se nemohou zúčastňovat letních táborů z důvodů logopedických poruch, je tato nabídka ideální, protože ve svém programu zahrnuje jak různé volnočasové aktivity, tak logopedii. Třítýdenní kurzy jsou limitovány počtem našich lůžek, takže každého se zúčastnilo něco přes 20 dětí. Máme radost, že při vyplňování programu nám pomáhají dobrovolníci ze sdružení Dobromysl, kolegové z jiných oddělení naší nemocnice, umělci, sportovci, hasiči a další nadšenci.

Představitelé KNL se setkali se studenty SZŠ a VOŠ

Liberec | Nový generální ředitel Krajské nemocnice Liberec, a. s., Ing. Jiří Veselka postupně navštěvuje všechna pracoviště nemocnice a využívá příležitosti k setkání s klienty i se studenty, kteří absolvují v největším zdravotnickém zařízení v Libereckém kraji praxi.



Mezi hosty byli na snímku zleva hlavní sestra KNL, a. s., Mgr. Hana Bláhová, ředitelka SZŠ a VOŠ Mgr. Jana Urbanová, generální ředitel KNL, a. s., Ing. Jiří Veselka a lékařský ředitel KNL, a. s., MUDr. Jan Mečl.

V pondělí 19. září se zúčastnil v posluchárně knihovny KNL, a. s., slavnostního setkání u příležitosti uvítání zhruba 50 studentů SZŠ v Liberci do praxe na začátku nového školního roku.

Od praxe studentů si Ing. Veselka slibuje velký přínos, což naznačil ve svém krátkém projevu: „Vybrali jste si krásné a především zodpovědné povolání. Pevně věřím, že vás v tom praxe u lůžka na jednotlivých odděleních jen utvrdí a že v naší nemocnici získáte cenné profesní i lidské zkušenosti.“ Účastníky pozdravila rovněž hlavní sestra KNL, a. s., Mgr. Hana Bláhová: „Přála bych si, abyste k nám chodili rádi. Abyste se od nás naučili to, co umíme, a děláme dobře.“ V této souvislosti je třeba zmínit, že budoucí zdravotní sestřičky, ošetřovatelky a ošetřova-

telé absolvují v průběhu studia praxi na jednotlivých odděleních a nevynechají ani taková pracoviště, jakými jsou např. operační sály či domácí ošetrovatelská péče, kdy vyjíždějí za pacienty přímo do jejich domovů. Zájem o budoucí kolegy a kolegyně při vstupu do profesního života ze strany současného managementu nemocnice potvrdila na setkání i přítomnost všech vrchních sester oddělení, kde praxe studentů probíhá. Svě o počínání nastupujících zdravotníků ví samozřejmě i ředitelka SZŠ a VOŠ Mgr. Jana Urbanová, která vstup do školního roku 2011/2012 ukončila inspirativní radou: „Mějte oči otevřené, uši nastražené a srdíčka otevřená. Nešetřete vlnitým slovem, neboť každý z človíčků, které budete ošetřovat, na ně čeká.“

Projekt Kvalita očima pacientů vrcholí

Liberec | Vedení Krajské nemocnice Liberec, a. s., usiluje o neustálé zvyšování kvality zdravotnických služeb. Při zkušení zdravotní péče se chce nemocnice řídit především názory a zkušenostmi svých pacientů.

Proto KNL provádí výzkum nazvaný „Kvalita očima pacientů“, jehož cílem je právě posílení role pacienta, zvyšování kvality zdravotní péče, bezpečí pacienta a hlavně jeho spokojenost. Projekt má na starosti manažerka kvality Bc. Eva Nesládková, která současně předsedá Radě pro kvalitu, jež je poradním orgánem generálního ředitele.

Šetření je anonymní a dobrovolné. Probíhá už od 19. září a pacienti při něm dostanou dotazník společně s obálkou, který by měl vyplnit každý samostatně, bez asistence personálu. Celý průzkum potrvá až do 17. října 2011.

Základní myšlenkou tohoto projektu je poznatek, že o kvalitě služby v konečném důsledku vždy rozhoduje její uživatel, tedy pacient. Tlak uživatele je ten nejefektivnější nástroj zvyšování kvality. To platí v jakémkoli oboru a zdravotnictví není výjimkou.

Projekt „Kvalita očima pacientů“ měří kvalitu zdravotní péče prostřednictvím zkušenosti a spokojenosti pacientů. Pro pacienty zároveň poskytuje objektivní informace o kvalitě jednotlivých zdravotnických pracovišť. Pacient, který se pak chystá třeba na konkrétní zákrok nebo léčbu, může využít tohoto výzkumu, nahlédnout do výsledků a zjistit, jak byli spokojeni pacienti se zdravotnickými službami v jednotlivých nemocnicích, ústavů či léčeben a následně zohlednit tyto informace při rozhodování, kde se bude léčit.



Projekt sleduje odděleně kvalitu v lůžkové a ambulantní péči.

Pacienti na každém lůžkovém oddělení zdravotnického zařízení hodnotí celkem 50 indikátorů kvality lůžkové péče:

1. Přijetí pacienta do zařízení
2. Respekt, ohled, úcta k pacientovi
3. Koordinace a integrace péče o pacienta
4. Informace a komunikace s pacientem
5. Tělesné pohodlí pacienta
6. Citová opora pacienta
7. Zapojení rodiny a blízkých do léčby pacienta
8. Propuštění pacienta ze zařízení

Analogicky hodnotí pacienti podobné indikátory a dimenze ambulantní péče:

1. Dostupnost péče
2. Čekárna a prostředí
3. Návštěva lékaře/zdravotního odborníka
4. Přístup personálu k pacientovi

5. Informace o vyšetření a léčbě
6. Informace o lécích
7. Následná péče
8. Celkový dojem z návštěvy ambulance

Připomeňme, že základním modelem pro zvyšování kvality v KNL, a. s., byl v prvním kroku vybrán model systému managementu jakosti ISO 9001:2008. Ten je postaven na standardizaci, sledování a hodnocení všech procesů ovlivňujících kvalitu výsledné služby. K zavádění tohoto systému přistoupil management na konci roku 2009. Vedení nemocnice vytvořilo pozici manažera kvality, který koordinuje celý systém kvality a je přímo řízený generálním ředitelem. Na základě posouzení systému managementu kvality KNL, a. s., v březnu 2010 byl shledán ve shodě s požadavky normy ISO 9001:2008. a následně udělen společností Bureau Veritas Certification Czech Republic, s. r. o. certifikát mezinárodní akreditační společnosti UKAS.

Stránky KNL připravil Václav Sedláček

Krajská nemocnice Liberec má nového generálního ředitele

Liberec | Po půl roce došlo ve vrcholném managementu Krajské nemocnice Liberec, a. s. k výrazným změnám. Z pozice předsedy představenstva a generálního ředitele odstoupil ze zdravotních důvodů MUDr. Zdeněk Konrád a s ním rezignovala na funkci technické ředitelky Ing. Aniko Špičková. Představenstvo akciové společnosti na svém zasedání 1. září 2011 zvolilo novým předsedou představenstva a generálním ředitelem Ing. Jiřího Veselku, MBA.

S nástupem do funkce jsme požádali Ing. Jiřího Veselku o rozhovor.

■ Jaké byly důvody, že jste přijal nabídku vést nemocnici?

V liberecké nemocnici jsem pracoval více než deset let od roku 1989. Byla to pro mě nejlepší pracovní léta v mém životě, na která jsem vždy vzpomínal v dobrém. Mezitím jsem posbíral řadu teoretických manažerských znalostí v rámci svých dalších studií managementu, ale i dost praktických zkušeností z této oblasti. Chtěl bych tedy krajské nemocnici pomoci svými znalostmi a zkušenostmi, aby se dostala z momentálně nedobré ekonomické situace, a přispět k její dlouhodobé stabilizaci a dalšímu rozvoji. Myslím, že je čas vrátit částečně to pékne, co mi nemocnice po pracovní stránce dala. I proto jsem přijal místo v představenstvu a později po rezignaci bývalého ředi-

tele MUDr. Konráda nabídku na pozici generálního ředitele.

■ Na jaké pozici jste před deseti lety v KNL pracoval a z jakého pracoviště přicházíte nyní?

V nemocnici jsem pracoval do roku 1999 jako technický náměstek ředitele. Na post generálního ředitele přicházím z funkce ředitele Dopravního podniku měst Liberce a Jablonce n. N., kde jsem byl 4,5 roku.

■ Co je tedy podle vás potřeba udělat, aby nemocnice dobře fungovala?

Prioritou je samozřejmě co nejrychlejší ekonomická stabilizace nemocnice. K tomu je třeba přijmout řadu i nepopulárních opatření. Z hlediska dlouhodobější perspektivy je nutné vytvořit fungující manažerský tým, který bude dobře komunikovat a spolupracovat s kolektivy na jednotlivých pracovištích nemocnice. Zároveň je třeba najít správnou míru vzájemné informo-



vanosti našich vlastníků - Libereckého kraje a města Liberec. Z hlediska dlouhodobého považují za stěžejní zpracování dlouhodobé strategie nemocnice a zavedení strategického řízení v organizaci. Jsem přesvědčen, že je v nemocnici dostatečný potenciál na realizaci zmínovaných věcí.

■ Co vás čeká v nejbližších dnech? Jaké byly vaše první kroky v nemocnici?

Snažím se co nejrychleji seznámit s aktuální situací v nemocnici a zároveň uskutečňovat kroky vyplývající z dříve zmínovaných cílů. Není to vůbec jednoduché, protože nemocnice je velká organizace, se značnou setrva-

ností při zavádění změn. Role generálního ředitele je do značné míry nutně směřována navenek organizace, což se snažím plnit. Jde o jednání s našimi zásadními partnery – vlastníky, zdravotními pojišťovnami, ministerstvy, rozhodujícími dodavateli apod. Toto však nejde dělat dobře bez dobré znalosti vlastní nemocnice, a proto se snažím postupně obejít všechny primáře a probrat s nimi situaci jednotlivých oddělení tak, jak ji vidí oni. Zásadní roli v životě akciové společnosti hrají i její statutární orgány – dozorčí rada a představenstvo. Z těchto důvodů se také momentálně snažím nastavit vyšší úroveň standardu jejich práce a rád bych do řízení více zapojil i ostatní členy představenstva.

■ Víme, že 9. září došlo na valné hromadě KNL, a. s., i ke změnám v dozorčí radě?

Z postu předsedy dozorčí rady odstoupil krajský radní MUDr. Pavel Novák, z funkce členů hejtmana Libereckého kraje Mgr. Stanislav Eichler a europoslanec Robert Dušek. Novými členy se stali krajský radní Bc. Zdeněk Bursa, náměstek hejtmana Martin Sepp a ředitel ZZS Libereckého kraje Bc. Sta-

nislav Mackovík. Novým předsedou dozorčí rady byl zvolen Bc. Zdeněk Bursa. Dozorčí rada na svém prvním zasedání hned po valné hromadě vzala na vědomí mé doporučení jmenovat do funkce ekonomického ředitele Ing. Jiřího Kittnera.

■ Proč jste si za ekonomického ředitele vybral právě jeho?

Čekal jsem, že toto bude předmětem určité kritiky a pochybností. Pro mě, a věřím, že i pro nemocnici, je Ing. Kittner vhodný kandidát na tuto pozici, a to jak po stránce odborné, tak i lidské. Navíc jsme už spolu pracovali, takže vím, že mu mohu důvěřovat a spolehnout se na něho.

■ Důležitým tématem ve stabilitě nemocnice a jejím dalším rozvoji je heliport. Počítáte, jako vaši předchůdci s jeho vybudováním?

Určitě, heliport je stěžejní právě pro statut centra traumatologie. Je to také jedna z věcí, které už jsem mezi prioritami nastínil při jednání s vedením kraje, a věřím, že nám s tím Liberecký kraj pomůže i finančně. Je však třeba říci, že přinejmenším stejnou prioritou je vybudování centrálního urgentního příjmu v nemocnici.

Cévní mozkové příhody lze předejít

Liberec | Letos se do celorepublikové kampaně „30 dnů pro prevenci a léčbu cévních mozkových příhod“ zapojila i Krajská nemocnice Liberec, a. s., respektive její Neurocentrum. Široká veřejnost byla 21. září pozvána do posluchárny nemocniční knihovny, kde se při Dnu otevřených dveří Neurocentra uskutečnila osvěta tohoto závažného mozkového onemocnění a zájemci si současně mohli nechat provést bezplatné preventivní vyšetření podporované krajskou pobočkou VZP.



Den otevřených dveří zahájila MUDr. Sylva Klimošová.

Dnem otevřených dveří, kterého se účastnilo přes 60 lidí, jež zaujalo bezplatné vyšetření a hrozba nemoci, která zasáhla někoho z jejich nejbližších. Mezi hosty byli lékařský ředitel KNL, a. s., MUDr. Jan Mečl, vedoucí odboru zdravotnictví Krajského úřadu Libereckého kraje PhDr. Alena Riegerová a ředitel krajské pobočky VZP Ing. Jiří Benedikt, provázela vedoucí lékařka iktové jednotky a koordinátorka Komplexního cerebrovaskulárního centra MUDr. Sylva Klimošová. Pracoviště neurologie Neurocentra KNL, a. s., se zaměřuje na neurologickou léčbu velmi závažných poranění mozku, a to vždy v úzké spolupráci s neurochirurgy. Mezi nejčastější onemocnění patří právě zmínovaná cévní mozková příhoda, na kterou se liberecká iktová jednotka, jako jedno ze zhruba 20 specializovaných pracovišť v ČR, zaměřuje v akutní fázi.

„Nemocným s ischemickou cévní mozkovou příhodou, kteří přijdou, či jsou dopraveni do nemocnice včas a nemají kontraindikace, můžeme poskytnout tzv. intravenózní trombolýzu. V praxi to znamená, že zahájí léčbu pacienta je možné

nejpozději do čtyř a půl hodiny od vzniku prvních příznaků, přičemž víme, že největšího efektu léčby se dosáhne v prvních 90 minutách. V péči o naše pacienty využíváme ty nejmodernější postupy, které významně zvyšují šance na úspěšné vyléčení,“ uvedla v první přednášce MUDr. Klimošová.

Na MUDr. Klimošovou navázala přednáškou o způsobu léčby cévní mozkových příhod MUDr. Zuzana Pokorná a s příspěvkem o rehabilitaci pacientů postižených cévní mozkovou příhodou a o jejich návratu do života vystoupila staniční sestra rehabilitačního oddělení Mgr. Radmila Pacltová. O principech zdravotního pojištění občanů a o aktuálních otázkách pohovořil Ing. Benedikt.

Co je cévní mozková příhoda

Mrtvice, iktus, mozková příhoda, mozkový infarkt nebo progresivní paralýza. To vše je jeden výraz pro náhlou cévní mozkovou příhodu (CMP), při níž dochází k přerušení průtoku krve a k poškození mozku nedostatečným prokr-

vením buď v důsledku prasknutí cévy a krvácení do mozku (hemoragická CMP) nebo v důsledku jejího uzavření krevní sraženinou (ischemická CMP). Iktus je po srdečním infarktu druhou nejčastější příčinou úmrtí v ČR. Již řadu let neplatí, že postihuje především starší lidi. V posledním desetiletí jsou čím dál častější případy CMP u lidí kolem 40. roku, především ženy. Mrtvice je zdravotní stav, který, pokud není ihned rozpoznán a léčen, může způsobit trvalé neurologické postižení případně i smrt.

Jaká jsou její rizika

Rizikovými faktory CMP jsou pokročilý věk, vysoký krevní tlak, cukrovka, vysoká hladina cholesterolu v krvi a kouření cigaret.

Náhlá porucha krevního průtoku může vést k poškození mozkové tkáně, tedy mozkové příhody. Asi jedna pětina CMP je způsobena krvácením. Části takto postižených pacientů může pomoci neurochirurgický výkon. Většinou je však příčinou mrtvice uzavřen tepen, které vyživují mozek – v takových případech hovoříme o ischemické CMP. Cévní neprůchodnost, ať již vyvolaná krevní sraženinou nebo embolií, vede k přerušení přívodu krve a tedy i kyslíku a živin do příslušné oblasti mozku.

Samostatně se rozlišuje tzv. tranzitorní ischemická ataka, její příznaky jsou vyvolané nedokrvěním mozku. Jedná se ale pouze o přechodný stav. Projevy se objevují náhle a zpravidla trvají kratce, většinou méně než 5 minut. Tato ataka může předcházet o dny, týdny nebo měsíce skutečnou mozkovou příhodou. Je tedy silným varujícím příznakem mozkové příhody.



Sono vyšetření funkce krkavic prováděl MUDr. Luboš Králík.

Jak poznat cévní mozkovou příhodu

Ve většině případů symptomy CMP ovlivní jednu stranu těla. Čím dříve se podaří rozpoznat mozkovou příhodu, dopravit pacienta k lékaři a zahájit léčbu, tím je větší šance, že po prodělané CMP nevezikne trvalé postižení. CMP je akutní stav, který vyžaduje okamžitou lékařskou péči! Ihned voláme rychlou záchrannou službu na číslo 155.

Jak se projevuje

- slabosti
- ztrátu citlivosti tváře nebo končetiny („mravenčení“), neschopností dobře je ovládat
- zmatenosti, dezorientaci, poruchou vnímání (problémy mluvit a někdy i rozumět)
- potíží s chůzí, rovnováhou a vůbec s pohybem, pocitem závratě
- problémy se smysly (teplo, dotek, bolest, rozmazané vidění)
- náhlou bolestí hlavy, někdy ztuhnutím krku

• neovládáním jedné z končetin (vypádají věci z ruky)

První pomoc při podezření na mrtvici, a pokud je postižený při vědomí, okamžitě u něho zavádíme protiřikovací opatření. Pokud je v bezvědomí, zavádíme stabilizačnou polohu. Nepodáváme žádné léky, můžeme chladit hlavu postiženého.

Cévní mozkové příhody lze předejít

Závažné onemocnění můžeme předběhnout úpravou svého životního stylu:

- jíme minimálně třikrát denně
- dodržujeme pitný režim – nejméně dva litry vody, minerálky s nízkým obsahem solí, neslazený čaj
- při jídle nespěcháme
- kontrolujeme svou hmotnost a snažíme se udržet ji v normě
- kontrolujeme svůj krevní tlak
- konzumujeme potraviny doporučené lékařem, které snižují hladinu tuku v krvi
- dbáme na dostatek pohybu
- věnujeme přiměřený čas spánku a odpočinku



Na dalším pracovišti sestra měřila zájemcům hned několik hodnot – teplotu, puls, krevní tlak, celkový cholesterol, glukózu, triglyceridy a tělesný tuk.

SLEVA 15%

na přípravky na podporu kloubů

Akce platí do konce října 2011

v obou nemocničních lékárnách a zdravotnické prodejně v areálu KNL

• Nemocniční lékárna (naproti PIO) • Nemocniční lékárna - výdejna u vrtárenice (u PCHO) • KNL a.s., Husova 10, 460 63 Liberec

Sleva bude poskytnuta po předložení tohoto kuponu

Sleva se nevztahuje na zboží v akční nabídce, slevy nelze počítat a nelze je kombinovat s dalšími slevami!

Kouzelný muzikál Popelka na ledě



Dana Morávková (na snímku), která si zahrraje královnu. Hanka Křížková, Sabina Laurinová a Magda Malá dokonce na pódiu zazpívaly v nádherných, barevných kostýmech jednu z písniček. Popelka na ledě bude „bruslit“ republikou až do konce roku. Už v říjnu se uskuteční představení v Pardubicích, v Liberci i v Ústí nad Labem, v dalších dnech pak muzikál zavítá do Karlových Varů, Plzně, Českých Budějovic, Znojma, Brna, Zlína, Ostravy, Prahy a Hradce Králové.

Text a foto: Šárka Jansová

Karel Gott a Lucie Bílá se zhostili v pražském hotelu Alchymist roli kmotrů CD Popelka. Stejnomený muzikál na ledě měl premiéru 1. října v pražské TESLA ARENĚ.

i namluvit přímo hlavní postavu - Popelku. Ta role je nádherná, a kdybych uměla bruslit, možná bych režiséra přemlouvala, aby mě angažoval i do muzikálu.“

Na křest CD Popelka, které vydává produkce muzikálu ve spolupráci se Supraphonem, přišel autor hudby Petr Malásek, autor libreta Václav Kopta, autor a režisér Popelky Jindřich Šimek s manželkou, trojnásobnou mistryni světa v krasobruslení Radkou Kovaříkovou a většina protagonistů muzikálu na ledě. Nechyběla ani bývalá krasobruslařka

Zatímco „Mistr“ projevil lítost, že s muzikálem na ledě Popelka nemá nic společného a zavzpomínal, jak ve filmové pohádce Tři oříšky pro Popelku alespoň zazpíval, Lucie Bílá zářila štěstím. „Jsem poctěna, že jsem si mohla alespoň v nahrávacím studiu zazpívat

Líčila Celine Dion i Cher

Česko – kanadská vizážistka Alena Klenot představila 27. září v hotelu Le Palais Prague nový kosmetický produkt.



Marcela Březinová, Alena Klenot a Martin France.

Bývalá rodačka z Prahy, Alena Klenot, která vyrůstala na Vyšehradě, spolupracuje v Americe a Kanadě s největšími hvězdami. Patří mezi ně Cher, Katy Perry a působila také jako „dvorní“ vizážistka zpěvačky Celine Dion. Alena Klenot ve své prezentaci představila aplikaci pro smart telefony IPHONE,

kteřá učí mladé dívky a ženy jak se líčit. „Interaktivní aplikace v telefonu vás vyfotí, ukáže, jaký máte tvar obličeje a přesně vám zobrazí, jaké líčení se k vašemu typu obličeje, očí, rtů hodí. Tato aplikace přitom nestojí více, jak 20 Kč,“ prohlásila slavná vizážistka.

Text a foto: Šárka Jansová

Advertisement for 'Mrazák muzikál na ledě' (Ice Show) featuring Santa Claus. Text includes 'POHÁDKA PRO CELOU RODINU', 'LEGENDA SE VRACÍ TURNÉ 2011', '10.12. PRAHA TESLA ARÉNA', and contact info 'www.ticket-art.cz'.

ASTROHLED HOROSKOP

na období 7.-20.10. sestavila zkušená astroložka Eva

Beran 21.3.-19.4. Jestli okamžitě něco neuděláte, ustrne váš partnerský vztah na mrtvém bodě. I kdyby měl dosud dobře nakročeno, bez společných plánů se vám zhroutí.

Býk 20.4.-20.5. Svou platonickou lásku budete nesmyslně tajit a přivedíte si tím jen zdravotní potíže. Mezitím se objekt vašeho zájmu může seznámit s někým novým.

Blíženci 21.5.-21.6. Bez velkého rozmýšlení se budete identifikovat s názorem svých přátel na jistou zásadní věc. Bohužel až pozdě se začnete pít po všech souvislostech.

Rak 22.6.-22.7. Atmosféra vyloženě přeje zlepšení rodinných vztahů. Místo toho, abyste se nudili doma, zajedete si s rodinou na výlet a dáte se tam pěkně dohromady.

STÁLE NA NĚJ MYSLÍTE? Pomohu vám získat jeho srdce, zavolejte mi! Kartárka Alma! Tel.: 906 706 506

Lev 23.7.-22.8. Přijmete pozvání na pravidelné nudné setkání, ale nebudete nakonec litovat, protože se dočkáte vrcholného kulturního zážitku, z něhož budete nadšení.

Panna 23.8.-22.9. V práci to půjde od deseti k pěti. Klacky pod nohy vám v těchto dnech budou házet kariéristé, kteří mají podporu vedení. Hledejte si radši nové místo.

Váhy 23.9.-23.10. Budete teď potřebovat hodně vnitřních sil, protože se na vás upnou přátelé, kteří prožívají nelehké životní období. Stanete se pro ně záchytným bodem.

Štír 24.10.-22.11. Nepůjde to jinak, než že si s partnerem budete muset ve vašem rozbořeném vztahu stanovit jasná pravidla. Vymezení prostoru vám oběma moc prospěje.

ROZHODNUTÍ! Poslechnout srdce nebo rozum? Ráda vám poradím, volejte! Astroložka Juliana na tel.: 906 706 506

Střelec 23.11.-21.12. Na povrch se v těchto dnech začnou vynořovat záležitosti kolem rodinného majetku, a rozhodně to nebude příjemná podívaná. Ztratíte důvěru k příbuzným.

Kozoroh 22.12.-19.1. Zajdete-li za renomovaným odborníkem, najdete s jeho pomocí nakonec východisko z dlouhodobých sporů, které vám ubírají na zdraví i životní energii.

Vodnář 20.1.-18.2. Budete mít celkem oprávněný pocit, že vás příbuzní zneužívají. Nesvádějte ovšem všechno na druhé, vaše poddajnost a dobrota je téměř trestuhodná.

Ryby 19.2.-20.3. Šlápnete hodně vedle, když podceníte spor, který povedete s kolegou. Zatímco vy vše necháte plavat, on si půjde tvrdě za svým a bohužel taky zvítězí.

Poskytuje E.M.A. Europe s.r.o., 1 min / 70 Kč vč. DPH, www.platmobilem.cz

Crisscross puzzle grid with various clues and a central advertisement for 'Tisková reklama funguje. Zaručeně.' featuring a woman reading a magazine and a coffee cup.

Život je praxe ne teorie, životu se nenaučíš z knih bylo správné znění tajenky v minulém čísle. Na film na DVD se může těšit Zdeněk Ludvík z Prahy 11. Úspěšný vylosovaný luštitel dnešní krížovky obdrží opět film na DVD. Těšíme se na vaše odpovědi na adresách: Metropol Centrum, Beethovenova 215/24, 400 01 Ústí nad Labem, nebo krizovka@tydeniky.cz (napíšte telefonní spojení, abychom vás mohli kontaktovat) nejpozději 14. října 2011.

Advertisement for 'ASTROPORADNA' featuring several astrologers and their specialties. Text includes 'Vyberte si svou osobní ASTROLOŽKU nebo KARTÁRKU!' and 'Volejte hned na tel.: 906 706 506'.

Poskytovatel: E.M.A. Europe s.r.o., 1 min / 70 Kč vč. DPH, P.O. Box 14, 110 15 Praha 015, www.emaz.cz

co vás čeká

krížovka

ČESKÝ METROPOL

staň se fanouškem na www.facebook.com

facebook

VYBERTE SI NEJZAJÍMAVĚJŠÍ PROJEKT

A PROLETĚTE SE NAD KARLOVARSKÝM KRAJEM

AEROPLANEM.CZ

SOUTĚŽ ROP SZ VYBERTE Z 30 NOMINOVANÝCH PROJEKTŮ TEN NEJZAJÍMAVĚJŠÍ A VYHRAJTE VYHLÍDKOVÝ LET!

HLASUJTE NA www.aeroplanem.cz

Severozápad EVROPSKÁ UNIE

Domov pro seniory Chodov, Donovalská 2222, Praha 4
přijme do pracovního poměru zaměstnance na pozici

„všeobecná registrovaná sestra do nepřetržitého provozu“
(12hodinové směny).

- nástup dle dohody • platové podmínky dle Nařízení vlády č. 564/2006 v platném znění.

Kontaktní osoba: **Bc. Jana Klímová** (personalistka), tel. 267 907 433, email jana.klimova@seniordomov.cz

[WWW.SENIORDOMOV.CZ](http://www.seniordomov.cz)

TipSport arena
TipSport arena v Liberci
Jeronymova 570/22 • Liberec 7

PROGRAM AKCÍ ŘÍJEN 2011

Mistrovství ČR v aerobiku 2011
7. - 9. 10. 2011
Na začátku října se v Hale míčových sportů představí nejlepší čeští sportovci v kategoriích GYM aerobik seniůr, junioři a žáci, STEP aerobik, TEAM aerobik a DANCE aerobik.

Liberecké Všeho Trhy
8. a 22. 10. 2011 6.00 - 11.00 hod.
I v letošním roce můžete navštívit tradiční liberecký blešák, který se usadí na ploše centrálního parkoviště u TipSport areny. Trhy se konají každou druhou a čtvrtou sobotu v měsíci.

Bílí Tygři Liberec - HC Slavia Praha
9. 10. 2011 17.00 hod.
Zápasy se Slavii nabízí vše, co si hokejový fanoušek může přát. Nechybí ani pikantní omáčka v podobě toho, že Slavie v minulé sezóně vystavila Tygrům stopku při cestě do semifinále.

Bílí Tygři Liberec - Rytíři Kladno
11. 10. 2011 18.30 hod.
Do vedení vstoupil nejslavnější český hokejista všech dob Jaromír Jágr a ač nepomůže Svému rodnému klubu na ledě, učinil zásadní kroky ke stabilizaci Kladna v extralize.

POPELKA - kouzelný muzikál na ledě
14. - 15. 10. 2011
Netradiční a okouzující zpracování nejoblíbenější české pohádky jako muzikálu na ledě pro celou rodinu s úžasnou atmosférou již letos na podzim přijíždí i do liberecké TipSport areny.

EDUCA 2011 MYJOB LIBEREC
NEJVĚTŠÍ VELETRH VZDĚLÁVÁNÍ A PRACOVNÍCH PŘÍLEŽITOSTÍ V SEVERNÍCH ČECHÁCH

20. - 22. 10. 2011

www.educaliberec.cz www.tipsportarena.cz

info@tipsportarena.cz www.ticketpro.cz

Vstoupky v síti Ticketpro www.ticketpro.cz

Volejte zdarma 800 800 007

ŘÍJEN 2011

TANEČNÍ KURZY

ZAHÁJENÍ PODZIMNÍCH TANEČNÍCH KURZŮ PRO MLÁDEŽ 2011

Pondělí 5. září v 18,00 hod. - kurz „A“ ve 20,00 hod. - kurz „B“
Úterý 6. září v 17,45 hod. - kurz „C“

Poslední volná místa pro chlapce i dívky.

Taneční kurzy vede taneční mistr Josef Svoboda s partnerkou.
Hudební doprovod DJ Pavel Baláz (výukové lekce) a taneční orchestry (prodloužené, věneček).

DŮM KULTURY LIBEREC
VÁŠ PROFESIONÁLNÍ PARTNER

21. - 22. října
pátek: od 13 do 24 hod, sobota: od 10 do 18 hod.

5. LIBERECKÉ DNY VÍNA

Prodejní a prezentační výstava vína a vinařských potřeb.
Prezentace vlnařů z Čech a Moravy.
Degustace a prodej vína.
Doplňkový prodej potravinářských výrobků výrobců z regionu.

VSTUP ZDARMA.

Doprovodný kulturní program.

Liberecký kraj Výstava se koná po záštitou Ing. Jaroslava Podzímka, člena rady kraje pro resort zemědělství a životního prostředí.

Sobota 15. října

PODJEŠTĚDSKÝ POHÁR 42. ročník

Standardní a latinsko-americké tance v kategoriích junioři, dospělí a taneční liga.

Zahájení soutěže v 9.30 hod.

Hl. pořadatel ČSTS o.s., spolupořadatel TK Koškoví

Partneři akce:
DK Liberec, ČSOB, liberecká divize ČSTS, Magistrát města Liberce, ANTA.CT s.r.o.

Prodej vstupenek na místě.

PŘIPRAVUJEME NA LISTOPAD

Pátek 4. listopadu
Koncert skupiny Nightwork

Pátek 11. a sobota 12. listopadu
Cestopisná přednáška Václava Špillara

Středa 23. listopadu
Koncert Věry Špinarové

Dům kultury dále nabízí:

Fitness centrum FITMEXX - vchodem „A“
FITMEXX info na www.FITMEXX.cz

Diskotéky A-klub - vchodem „C“
Pravidelné diskotéky pátek - sobota
Info na www.a-klub.cz

PRO AKTUÁLNÍ INFORMACE O PŘIPRAVOVANÝCH AKCÍCH SLEDUJTE WWW.DKLIBEREC.CZ

PŘEDPRODEJ VSTUPENEK: V POKLADNĚ DK PONDĚLÍ - STŘEDA 14.00 - 17.30 HOD. DÁLE V MĚ LIBEREC A VŽDY HODINU PŘED ZAČÁTKEM AKCE. REZERVACE A PRODEJ VSTUPENEK: WWW.EVSTUPENKA.CZ

Změna programu vyhrazena!
Předprodej vstupenek dle uvedených termínů a hodinu před začátkem pořadu.
Předprodej vstupenek v DK po - st 14.00 - 17.30 hod. a v Městském informačním centru Liberec.
Rezervace a prodej vstupenek: www.evstupenka.cz • vybrané programy na www.ticketportal.cz

TP SERVIS **STAP** **A-KLUB**



Vážení a milí čtenáři a příznivci Metropolu,

letošní státní svátek 28. září - Den české státnosti - si každý z nás, kdo nemusel plnit pracovní povinnosti a nebyl zrovna nemocný, mohl užít docela báječně. Přálo tomu také nádherně, vpravdě letní, počasí. I mně tato volná středa jako malovaná přišla vhod. Přesto se mi v jejím průběhu několikrát na mysl vešla otázka: Kam patříme? Nebojte se, nejsem žádný filosof, ale při-

šla mi docela logická. Je ještě v době globalizace vůbec správné, připomínat si a lpět na národních tradicích? Podporovat vlastní kulturu, zvyky a obyčejy? Osobně jsem přesvědčená, že ano. Odněkud jsme přece vzešli, máme bohatou historii, statečné předky, na které můžeme být pyšní, a není jim vůbec málo. Jen namátkou uvedu mistra Jana Husa, Jana Ámose Komenského, Karla Havlíčka Borovského, Tomáše G. Masaryka... I oni procházeli bouřlivou dobou a uzná-

ni se většinou dočkali až po smrti. Nač bychom navazovali, kdybych jich nebylo? Minulost bychom neměli jen tak zapomenout a přizpůsobit se multikulturalismu či jinému „ismu“. Pravda je, že už ji nelze změnit, i kdybychom stokrát chtěli. Maximálně se z ní můžeme poučit. I to je důležité. Stejně nebo podobně chyby neopakovat, vzít si to dobré, na čem se dá stavět kdykoliv a kdekoliv. A tak se přimlouvám, abychom při posuzování, co je pro nás přínosem a co jen vábivou vě-

jíčkou, zůstali střízliví a pevně nohama na zemi. Radujme se z každého sebemenšího zdaru, zdraví, štěstí a prosperity, pomáhejme si navzájem, závist a nenávisť pošleme k ledu. Když to dokážeme, nemusíme se strachovat o budoucnost.

Krásné příští dny vám za celý tým tvůrců dnešního vydání přeje

Ladislava Richtera
šéfredaktorka,
richterovala@tydeniky.cz

Poutní místo Svatá Hora zve k návštěvě

tip na výlet

Jedno z neznámějších poutních míst, ale také místo plné historie a tajemství, najdete nad středočeskou Příbramí. Nad městem se rozprostírá objekt zvaný Svatá Hora. A vězte, že není jen pro „svaté“, či věřící, nebo ty, kteří pravidelně chodí do kostela, ale i pro ty, kteří si chtějí prohlédnout krásu našich předků, chvíli se zastavit a meditovat.

Areál Svaté Hory tvoří obdélný komplex ambitů se čtyřmi kaplemi v rozích, uvnitř na vysoké kamenné terase stojí původně gotický kostel Panny Marie, přestavěný a rozšířený v letech 1648–1673. K severnímu křídlu ambitů přiléhá klášter a od severozápadního rohu komplexu vedou do Příbrami poměrně známé kryté schody, po nichž se vystupovalo vkleče. To patřilo k tehdejšímu poutním rituálům. Kromě zajímavosti v samotných ambitech, kde je i křížová cesta, můžete uvnitř baziliky shlédnout ojedinělý stříbrný tepaný hlavní oltář postupně budovaný od roku 1684 do roku 1775 s lidovou gotickou soškou Panny Marie Svatohorské (na snímku vpravo dole). Socha byla 22. června 1732 korunována pražským pomocným biskupem Janem Rudolfem Šporkem. Každoročně sem míří tisíce poutníků, aby se k sošce, o které se říká, že je zázračná a uzdravení schopná, stejně jako celé místo, pomodlili a poklonili. Asi 100 metrů jižně od ambitů je v lese pramen, studánka s kaplí. Pramen v blízkosti poutního kostela naznačuje, že místo bylo cílem poutí velmi dávno. Roku 1348 daroval

Karel IV. Příbram pražskému arcibiskupovi Arnoštovi z Pardubic, který zde prý často pobýval. S tím patrně souvisí stavba původního kostelíka i soška, která byla v kapli jeho hradu v Příbrami. Když byl hrad 1574 zbořen, dostala se do měšťanských rukou. Za třicetileté války byla Příbram silně zničena a po roce 1620 se v Příbrami usadili jezuité, kteří sošku přenesli na Svatou Horu. Od roku 1648 byl poutní areál velkoryse přestavěn, a protože byl cílem velkých poutí, byl různě přestavován a upravován až do 20. století. V roce 1732 byla Svatá Hora místem velké barokní slavnosti, když byla poutní socha Panny Marie Svatohorské slavnostně korunována. Změna politické situace v tehdejší Československu po roce 1948 a s ní související pronásledování katolické církve se projevila i na poklesu počtu poutníků. Zatímco ještě v roce 1948 přišlo 80 tisíc poutníků, o čtyři roky později v roce 1952 už jich bylo jen pět tisíc. Situace se postupně měnila a i za socialismu sem pak mířily tisíce lidí. Vše se v lepší obrátilo po Sametové revoluci. Součástí poutního komplexu je budova kláštera, původně postavená jako resi-



dence Jezuitů. Dnes zde žije komunita Kongregace Nejsvětějšího Vykupitele, tedy Redemptoristů, kteří zde mají provincialát a starají se o duchovní správu místa a několika farností v okolí. Ke Svaté Hoře se váže i legenda, která právě hovoří o zázračné moci tohoto místa. Podle legendy sošku Panny Marie Svatohorské vyřezal ze dřeva sám arcibiskup Arnošt z Pardubic v polovině 14. století. Dle pověsti dal kostel, který tu stál ještě předtím, než současný areál, již ve 13. století rytíř z rodu Malovců jako dík Panně Marii za vyslyšené prosby, když ho ochránila před pronásledujícími loupežníky.

Jiná pověst ale říká, že vznikly vrchy Svatá hora a Čertova hora při soustěži mezi ďáblem a Pannou Marií, kdo z nich vystaví vyšší kopeček. Když pekelník prohrál, na vrcholu vztekle zadupal a od té doby tu zbyla hluboká jáma. Říká se, že o půlnoci sedává čert na svém pa-

horku a hraje na violinu. Legendy hovoří ale také o pramenu na Svaté Hoře, že je zázračný. Za dávných dob se sem prý dokonce vypravila žena o berlich, a když se pokropila vodou, uzdravila se, berle odhodila a odešla po svých.

Text a foto: Radek Kraus



Mezi nebem a zemí. Dokonalá okna

Plastová okna a dveře, garážová vrata, příslušenství

České Budějovice, O. Nedbala 8
tel.: 775 872 710

Praha 4, Jaromírova 50/216
tel.: 734 442 461

Praha 6, Suchbátův nám. 8
tel.: 775 872 707

Tábor, ul. 9.května 2886
tel.: 775 872 713

Mladá Boleslav, Staroměstské nám. 87
tel.: 775 872 724

Píseň, Na Roudné 1
tel.: 775 872 723

Hradec Králové, Habrmanova 240
tel.: 775 872 706

plastová okna z německých profilů

aluplast

**stále *
SLEVY
až 55%**

*
více o slevách a akčních nabídkách na www.oknostyl.cz

VYBERTE SI NEJZAJÍMAVĚJŠÍ PROJEKT

A PROLEŤTE SE NAD KARLOVARSKÝM KRAJEM

Chcete vyhrát vyhlídkový let nad Karlovarským krajem? Můžete. Navštivte webové stránky www.aeroplanem.cz a seznamte se s výběrem třiceti projektů podpořených z Regionálního operačního programu Severozápad, které již slouží veřejnosti. Vyberte ten, který je podle vás nejzajímavější nebo se Vám nejvíce líbí a hlasujte pro něj. Z hlasujících budou na konci měsíce vylosováni výherci vyhlídkového letu a dalších drobných cen.

Soutěž probíhá ve třech kolech **od 1. září 2011 do 30. listopadu 2011** formou internetového hlasování. Začátkem každého měsíce budou vyhlášení výherci předchozího kola. Pokud tedy nevyhrajete hned napoprvé, nezoufejte, můžete zkusit štěstí znovu a hlasovat i v následujících dvou kolech.

HLASUJTE NA

www.aeroplanem.cz