

Na Ještěd vystoupalo 1 250 turistů

Liberec | Již 34. ročníku Novoročního výstupu na Ještěd, který pořádá Klub českých turistů Lokomotivy Liberec, se 1. ledna 2009 zúčastnilo na 1 250 chodců všeho věku.

Tradiční trasu po modré značce KČT dlouhou 4 km s převýšením 500 m tentokrát absolvovali i jubilejní 29 000. a 30 000. účastníci – Oldřich Malý (1974) z Liberce a Šimon Třešňák (2006) z Českého Dubu s rodiči.

„Všichni účastníci dostali od pořádající Lokomotivy odznaky a diplomy, jubilanťáci pak ještě upomínkové předměty věnované Libereckým krajem a městem Liberec,“ informoval za pořadatele Bořivoj Pohl.

Odměněna byla například nejstarší účastnice paní Kovářová z Liberce (1924), nejstarší účastník František Rychter z Liberce (1930) a nejmladší – šestnáctiměsíční Karolína Špaková. Pozornosti nešel ani nejdálší účastník přichodící po vlastních nohách - Willy Effenberger (1939) s dcerou Hanou, kteří šli pěšky z Frýdlantu od půlno-



Na vrchol Ještědu zahalený v mlze a větru vystoupalo 1. ledna 1 250 odvážlivců.

ci, aby na Ještědu po trase 35 km vylezli i donesený malý soudek piva.

„A nejdálší účastníkem se stal Adam Chudoba (1987), občan USA ze Seattle v Kalifornii, který byl v Liberci

na návštěvě u babičky,“ doplnil Bořivoj Pohl. „Již nyní začneme připravovat jubilejní 35. ročník Novoročního výstupu na Ještěd, tradičně pod heslem Jak na Nový rok, tak po celý rok,“ dodal. (lan)

Jablonecko

Prvním letošním občánkem je Eliška Poláková



Elišku Polákovou, prvního občánka Libereckého kraje v roce 2009, obdaroval zlatým řetízkem s přívěskem kozorožka a kosmetickým balíčkem hejtmán Stanislav Eichler. Společně se starostou Jablonce nad Nisou Petrem Tulpou, vedením jablonecké nemocnice a Všeobecné zdravotní pojišťovny LK pogratuloval mamince novorozence Lucii Polákové na gynekologicko-porodnickém oddělení Nemocnice Jablonec nad Nisou, kde malá Eliška přišla na svět ve čtvrtek 1. ledna 2009 (2,65 kg, 45 cm). „Blíže, ale také mamince přeji hlavně zdraví, protože to je v životě nejdůležitější,“ poblahopřál hejtmán. (met)

Vyšší odborná škola sklářská a Střední škola
Nový Bor, Wolkerova 316, příspěvková organizace
www.glassschool.cz, info@glassschool.cz

Gymnázium ▼ **Technické lyceum** ▼

čtyřleté, denní/ maturita
Gymnázium – všeobecné

čtyřleté, denní/ maturita
Technické lyceum

Sklářská škola ▼

Vyšší odborná škola
- **tříleté, denní/** absolutorium
Tvorba uměleckého skla

STŘEDNÍ PRŮMYSLOVÁ
- **čtyřleté, denní/** maturita
Výtvarné zpracování skla
- broušení a vzorování
broušeného skla
- hutní tvarování skla
- tvarování, malování
a leptání skla
- rytí skla

**Ubytování
na domově mládeže**
Gymnáz., T. lyceum, VOŠ, SPŠ
tel. 487 712 211-3
SOU a OU:
tel. 487 725 163

Střední odborné učiliště
- **tříleté, denní/** výuční list
Sklář, sklenář, formař,
obsluha strojního zařízení
Brusič skla, kulič
Brusič skla, hračař
Malíř skla a keramiky

- **dvouleté nástavbové, denní/** maturita
- **tříleté nástavbové, dálkové/** maturita
Sklářský průmysl
- výroba skla nebo zušlechťování skla

Odborné učiliště
pro absolventy prakt. a nižších
ročníků ZŠ/ výuční list
- **tříleté, denní**
Výroba dutého skla
- **dvouleté, denní**
Zušlechťování skla

STUDIJNÍ OBORY SPŠ – čtyřleté, zakončené maturitní zkouškou
Technické - bez přijímací zkoušky
18-20-M/01 Informační technologie
26-41-M/01 Elektrotechnika
23-41-M/01 Strojírenství
78-42-M/01 Technické lyceum

Umělecké - s talentovou zkouškou
82-41-M/05 Grafický design
82-41-M/04 Průmyslový design

STUDIJNÍ OBORY VOŠ – tříleté, zakončené absolutoriem

68-43-N/04 Veřejnosprávní činnosti
26-47-N/01 Informační technologie
26-41-N/01 Výroba, přenos a užití elektrické energie
26-47-N/08 Počítačová grafika v technických oborech



VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA
A STŘEDNÍ PRŮMYSLOVÁ
ŠKOLA VARNSDORF

tel: 412 315 033 (022)
e-mail: info@vosvdf.cz
www.vosvdf.cz

Nejlepším řidičem autobusu je Josef Fuksa z Kozákova

Liberecký kraj | Náměstek hejtmána Martin Sepp, pověřený vedením resortu dopravy Libereckého kraje, předal v sídle kraje pohár nejlepšímu řidiči autobusu v roce 2008. Stal se jím Josef Fuksa, zaměstnanec největšího autobusového dopravce v kraji ČSAD Semily.



Pohár pro nejlepšího řidiče Libereckého kraje převzal Josef Fuksa ze Semil od náměstka hejtmána pro dopravu Martina Seppa.

„Cílem této ankety je popularizace veřejné dopravy a snaha přiblížit a ocenit ná-

ročnou a zodpovědnou práci řidičů autobusu,“ uvedl Petr Prokeš, ředitel KORID LK. Řidič, žijící na Kozákově již 30 let a jezdící zejména v zimě na trase Semily – Turnov, dostal do úschovy putovní pohár, na který bylo nesmazatelně vybrošeno jeho jméno a také upomínkové předměty Libereckého kraje.

Na tiskové konferenci byl také vylosován anketní lístek, jehož držitel – Pavel Schröter, Husitská ulice, Liberec 10, obdržel bezkontaktní čipovou kartu, na kterou bude moci cestovat v celém Libereckém kraji v průběhu letošního roku zdarma. (lan)

AKADEMIE J. A. KOMENSKÉHO, o.s.
Konzultační středisko Univerzity J. A. Komenského Praha

VYSOKOŠKOLSKÉ STUDIUM

⇒ **3leté bakalářské obory:** Vzdělávání dospělých ⇒ **2leté magisterské obory:** Andragogika
Speciální pedagogika-vychovatelství Speciální pedagogika
Právo v podnikání

POMATURITNÍ STUDIUM

⇒ jednoleté studium anglického nebo německého jazyka
⇒ ukončeno Osvědčením, možnost získání mezinárodně uznávaných certifikátů. Kurz zařazen ve vyhlášce MŠMT ČR č. 322/2005 Sb.

REKVALIFIKAČNÍ KURZY (akreditované MŠMT)

☐ Účetnictví ☐ Účetnictví s využitím PC ☐ Mzdové účetnictví ☐ Asistent se zaměřením na účetnictví
☐ Asistent se zaměřením na ekonomiku ☐ Projektový manažer ☐ Základy podnikání ☐ Skladník
☐ Asistentka – sekretářka ☐ Kosmetické služby ☐ Masér pro sportovní a rekondiční masáže
☐ Holičské a kadeřnické práce ☐ Pedikúra včetně nehtové modeláže ☐ Šička

JAZYKOVÉ KURZY

KVALIFIKAČNÍ KURZY

PROGRAMY CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Více informací získáte na:

Akademie J. A. Komenského, o.s., Mariánská 605, 470 01 Česká Lípa, tel./fax 487 521 875,
www.ajak-cl.cz, ajak-cl@volny.cz

Střední odborná škola a Střední odborné učiliště, Česká Lípa, 28. října 2707, p. o.

NABÍDKA OBORŮ VE ŠKOLNÍM ROCE 2009/2010

I. Studijní obory – čtyřleté, zakončené maturitní zkouškou

1. Management strojírenství
2. Mechanik elektronik
3. Mechanik strojů a zařízení
4. Obchodník

II. Učební obory – tříleté, zakončené výučním listem

1. Autoelektrikář
2. Mechanik opravář motorových vozidel
3. Cukrář
4. Čalouník
5. Čiřník – servírka
6. Elektrikář – slaboproud
7. Elektrikář – silnoproud
8. Instalatér
9. Kuchař
10. Obráběč kovů
11. Pekař
12. Prodavač
13. Truhlář
14. Zámečník

Možnost nástavbového studia pro absolventy tříletých učebních oborů !!!

III. Učební obory – dvouleté, zakončené výučním listem

1. Čalounická výroba
2. Provoz společného stravování
3. Strojírenská výroba
4. Zpracování dřeva
5. Výroba konfekce

informace: osobně nebo telefonicky na personálním oddělení žáků,
telefon: 481 131 066, e-mailem: sekretariat@skolalipa.cz
nebo na www.skolalipa.cz

Sklářská škola je dobrá volba

Kamenický Šenov | Tajemství výroby skla odhalují studenti sklářské školy v Kamenickém Šenově.

„Jen“ o skle ale škola není. „Jsme především škola výtvarná a tak značné množství času žáci tráví kreslením, malováním a činností v dílnách, kde pracují s různými materiály a kde získávají pracovní zručnost,“ přiblížil její ředitel František Janák.

Součástí výuky je studium dějin výtvarné kultury a práce s počítači. Absolventi mají velkou šanci pokračovat ve studiu a více než padesát procent jich tak činí.

„Mezi našimi bývalými žáky najdeme nejen vynikající sklářské výtvarníky, sklářské odborníky a samostatně pracující řemeslníky a podnikatele, ale i profesory vysokých škol, malíře, sochaře, grafiky, kunsthistoriky, pedagogy, spisovatele, pracovníky mu-

zei, restaurátory, štukatéry, inženýry,“ konstatuje ředitel sklářské školy v Kamenickém Šenově a ve výčtu by mohl pokračovat.

Nemůže nezpomenout nynější nelehké období české sklářské výroby. „Není to ale historicky ojedinělý jev. Velmi těžkým obdobím byl pro české sklo například počátek 19. století. Díky vynalézavosti sklářů se ale podařilo nepříznivý vývoj zvrátit a nastolit opět období prosperity. Kromě nových technologií k tomu přispěly i nové výtvarné postupy. Za tím účelem byla v roce 1856 založena naše první sklářská škola v Kamenickém Šenově, která je nejstarší svého druhu na světě,“ vyzdvihuje ředitel Janák „rodinné stříbro“ České republiky. (met)



Modelování je součástí studia sklářské školy v Kamenickém Šenově.



STŘEDNÍ UMĚLECKOPRŮMYSLOVÁ ŠKOLA SKLÁŘSKÁ KAMENICKÝ ŠENOV
Havlíčkova 57, 471 14 Kamenický Šenov, telefon 487 764 965
e-mail: supss@clnet.cz, web: www.supss.clnet.cz

Nabízí studijní obory ve čtyřletém denním studiu, zakončeném maturitní zkouškou:
• výtvarné zpracování skla - broušení a vzorování broušeného skla
- tvarování, malování a leptání skla
- rytí skla
• design světelných objektů

Studentům nabízíme stipendium firmy PRECIOSA

Nabízíme ubytování v domově mládeže (tel. 487 767 322)

Školu je možno navštívit po dohodě kdykoliv

Druhé kolo talentových zkoušek proběhne 23.3.2009
přihlášky pošlete do 15.3.2009

Den otevřených dveří se bude konat 4.4.2009 od 9 do 14 hod.

Pacient je náš zákazník

Liberec | Už půldruhého roku funguje Krajská nemocnice Liberec jako akciová společnost. Management tohoto největšího zdravotnického zařízení v kraji, které má mimo jiné 46 oddělení, se snaží, aby optimalizace, kterou realizuje, měla výlučně pozitivní dopad na pacienty. Na tomto místě budeme pravidelně uveřejňovat informace, které nám povi, zda se mu to skutečně daří. Na úvod dáváme prostor rozhovoru s předsedou představenstva akciové společnosti MUDr. Ludkem Nečesným.

Můžete zhodnotit chod akciové společnosti v uplynulém roce?

Krajská nemocnice Liberec, a. s., je největším zdravotnickým zařízením v Libereckém kraji. Poskytuje základní, specializovanou a vysoce specializovanou péči pro obyvatele celého Libereckého kraje a v některých oborech i pro obyvatele sousedních krajů. Poskytuje tedy péči přibližně pro 500 tisíc obyvatel. Nemocnice má zhruba 2 000 zaměstnanců, z toho necelých 300 lékařů, na 800 sester a 350 ostatních zdravotnických pracovníků.

Na začátku roku 2008 se nemocnice definitivně zbavila zbytkového dluhu minulého vedení, který přešel na akciovou společnost z příspěvkové organizace. Celý uplynulý rok pracovala v režimu výrazného navýšení počtu ošetřených a léčených pacientů, a to při udržení ekonomické stability. Toto umožnilo zainteresovat konkrétní pracovníky na jejich přínosu pro nemocnici. Troufám si říci, že na současném vynikajícím stavu liberecké nemocnice nejvíce profituje pacient, který se dostává k léčbě své nemoci včas

a zdravotnický personál využívá při jeho ozdravném procesu nejmodernější postupy v medicíně. Zároveň přichází do styku s nejlépe placenými zaměstnanci nemocnice v Libereckém kraji. Oproti ostatním nemocnicím je rozdíl v průměrné mzdě až několik tisíc korun měsíčně!

Co nemocnici přinesly regulační poplatky?

Regulační poplatky znamenají příjem pro Krajskou nemocnici, a. s. Za rok 2008 jde o sumu větší než 21 milionů korun. Při celkovém obrátu více než 2 miliardy korun to je asi jedno procento příjmů. Nemocnice nenakoupila žádné „poplatkové automaty“ a výběr regulačních poplatků zajišťovala jednotlivá oddělení současnými zaměstnanci. Proto 10 procent z vybraných poplatků bylo použito právě na odměny těchto zaměstnanců. Zbývající část byla použita na zlepšení prostředí v nemocnici, zvýšení komfortu pacientů a samozřejmě i k nákupu některých drobnějších přístrojů.

Z pohledu změny chování pacientů po zavedení poplatků lze konstatovat, že

došlo ke změnám u pohotovostní služby (zmírnilo se její zneužívání) a skladbě předepisovaných léků (tam, kde je výhodnější nákup za hotové než poplatek za položku receptu). Jinak jsme nepocítli žádné zásadní rozdíly v objemu poskytované péče. Osobně jsem přesvědčen, že princip solidarity našeho zdravotnictví je dostatečný a je třeba hledat určité formy spolupráce pacienta na jeho léčbě. V případě sociálně slabých skupin obyvatel považují za vhodné vypustit dotování z prostředků veřejného zdravotního pojištění a hledat prostředky v sociální sféře. Vzhledem k technickému a technologickému pokroku ve zdravotnictví a prodlužujícímu se věku populace budou zdravotnictví prostředky stále chybět.

Která oddělení získala v loňském roce větší prestiž či postavení z pohledu zdravotnické péče?

V souvislosti s čerpáním peněz z fondů Evropské unie provedlo Ministerstvo zdravotnictví ČR v roce 2008 audit specializovaných pracovišť. Liberecká nemocnice uspěla u obou svých pracovišť, tj. onkologického centra i traumatologického centra. To znamená pokračování a další

rozvoj těchto pracovišť. Zároveň nás to zavazuje postarat se bez výjimek o pacienty onkologicky a traumatologicky nemocné ze svěřené oblasti a udržovat kvalitní personální i přístrojové vybavení na definované úrovni. Jde o velký úspěch nemocnice, který jí dodává prestiž a výsadní postavení v celé oblasti Libereckého kraje, Mladé Boleslavi, Jičína, Turnova a Trutnova, což je naše spádové území. Chystají se audity dalších pracovišť, nyní vím o kardiologickém centru a iktových jednotkách. O tato pracoviště bude nemocnice také bojovat.

Na které projekty se chystá nemocnice sáhnout v letošním roce?

Na úhradu investičních projektů v roce 2009 máme k dispozici tři hlavní zdroje. V první řadě to jsou vlastní prostředky, kde můžeme investovat v případě vyrovnaného hospodaření zhruba 72 milionů korun do přístrojů nebo stavebních úprav. Druhým zdrojem jsou prostředky z krajského rozpočtu.

Díky vstřícnému přístupu vedení kraje nám bylo schváleno 65 milionů korun. Třetím zdrojem jsou prostředky z operačních programů. V integrovaných operačních programech jde o 160 milionů korun, v regionálních operačních programech o 35 milionů. Dalšími možnostmi jsou projekty česko-německé spolupráce, životní prostředí, atd. Snažíme se ma-

naši přední odborníci prezentovat své medicínské úspěchy na kongresech v České republice i v zahraničí. Je to oblast, kterou vedení nemocnice podporuje a investuje do ní. Je to budoucnost naší nemocnice, která má zcela jasná poslání a ambice.

Pokud budu ve vedení liberecké nemocnice, budu vždy usilovat o ekonomickou

ximálně využít všechny možnosti čerpání prostředků z fondů Evropské unie. Pokud tedy vše dobře dopadne, budeme moci v roce 2009 proinvestovat 350 až 400 milionů korun.

Uskuteční se v KNL, a. s., nějaká akce, nebo se bude některé oddělení či specialisté podílet na některých aktivitách v oblasti zdravotnictví v souvislosti s předsednictvím ČR v Evropské unii?

V souvislosti s předsednictvím České republiky si nejsem vědom žádných povinností naší nemocnice. Samozřejmě v případě žádosti o podporu se jí rozhodně bránit nebudeme. Naopak. Byla by to možnost prezentace naší nemocnice na vrcholné úrovni. Mnohem reálněji vidím zásadní roli liberecké nemocnice při organizaci a průběhu Mistrovství světa v klasickém lyžování ve druhé polovině února 2009 v Liberci. V současné době vrcholí jednání a příprava této významné akce. Stejně jako každý rok budou někteří

mickou stabilitu, kterou považují za nutnost a hlavní parametr úspěchu. Na rozdíl od názoru některých lidí jsem přesvědčen o tom, že ekonomická stabilita je odrazem spokojenosti pacientů s našimi službami. Zároveň se budu snažit dostat naši nemocnici v pomyslném žebříčku velkých nemocnic na přední místo. Myslím si, že máme pro rok 2009 velmi dobře nakročeno, abychom svých cílů a závazků směrem k pacientům dostáli. Mezi zaměstnanci naší nemocnice opakovaně a důrazně tlumočím fakt, že pacient, který vyhledal péči u nás v nemocnici, je náš zákazník. Je tedy třeba vyvinout veškeré úsilí k tomu, aby se z něho stal zákazník spokojený po všech stránkách, který bude naše služby vyhledávat opakovaně a bude je doporučovat i svým známým. V tom je cesta k úspěchu.

Text a foto: Pavel Aur



Dobromysl
...myslí na druhé je dobré

**Dobrovolnické centrum
Krajské nemocnice Liberec, a. s.**

Chvilu v nemocnici bývají někdy krušné. Dobrovolníci věnují chvíli svého času nemocným, aby onu krušnost uměnili. Máte-li možnost nabídnout chvíli ku pomoci, pak vezte, že Vás rádi přivítáme mezi dobrovolníky liberecké nemocnice. Chvilu prospěšnosti druhému Vás jistě zahřejí u srdce.

Kontaktní údaje:
Krajská nemocnice Liberec, a. s.,
Husova 10, 460 63 LIBEREC
Mgr. Ing. Tomáš Hendrych,
koordinátor dobrovolníků

Tel.: 485 312 964, 724 230 478
E-mail: tomas.hendrych@nemlib.cz
URL: <http://www.nemlib.cz>

Nyní je ideální čas na plastiku očních víček

Liberec | Právě v zimních měsících, kdy je nejmenší intenzita slunečního UV záření, způsobující nežádoucí pigmentaci hojících se pooperačních ran, je ideální doba k podstoupení plastické operace očních víček. Máte ochablou nebo převislou kůži na horních či dolních víčkách? Máte pocit „těžkých“ víček? Možná právě pro vás je plastická operace víček vhodným řešením.

S přibývajícím věkem kůže víček povoluje a je tak ve výrazném nadbytku. Tím dochází k poklesu očních víček a kožní nadbytek může v mnoha případech omezovat vidění. Stává se nejen problémem funkčním, ale i estetickým. Právě plastickou operací očních víček můžete tento problém odstranit.

„Základní je ambulantní a provádíme ho za přísných hygienických podmínek na centrálním operačním sále. Po lokálním umrtvení malou injekcí odstraní oční chirurg přebytečnou převislou kůži eventuelně tuk na očních víčkách a poté sešije. V příštích několika dnech musí pacient počítat s drobnými modřinami v okolí hojící se rány, které se vstřebávají po dobu dvou týdnů. Stehy se odstraňují do sedmi dnů,“ popisuje výkon primář očního oddělení Krajské nemocnice Liberec, a. s., MUDr. Petr Bulíř.

Velice důležitá je podle jeho slov úvodní konzultace s operujícím lékařem, k níž uvádí: „Je nutné si otevřeně promluvit o důvodech operace a vysvětlit ce-



Víčka před zákrokem



Víčka po zákroku

lý její průběh, včetně způsobu anestézie. Nebojte se na cokoli zeptat, zvláště máte-li jakékoli pochybnosti,“ nabádá MUDr. Bulíř.

Oční oddělení Krajské nemocnice Liberec, a. s., nabízí v současné době jednu z nejvýhodnějších cen za tento typ plastické operace v regionu. Jde o částku 5 000 Kč, a to za plastiku víček obou očí.

Text a foto: Pavel Aur, archiv



plastická operace

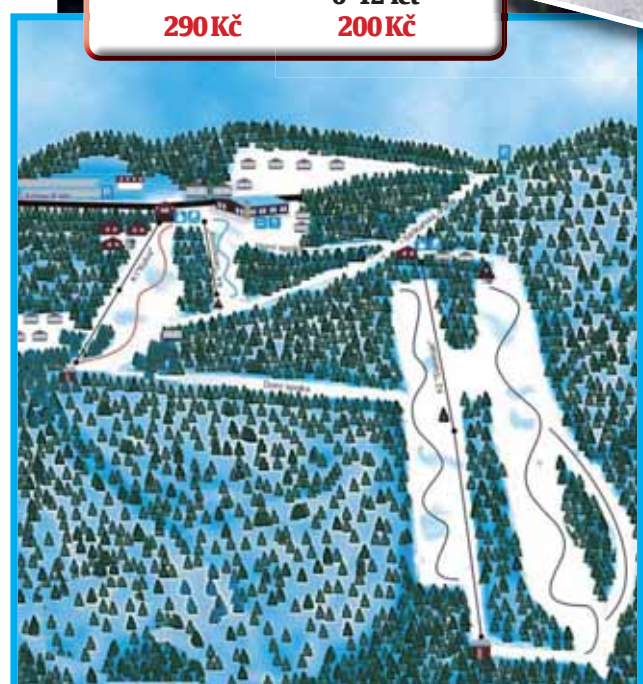
Kam za zimními radovánkami

KLÍNY

Sport areál Klíny naleznete v mostecké části Krušných hor. Zhruba 6 km od Litvínova a 5 km od silničního hraničního přechodu do SRN Mníšek / Deutschein-siedel. Všechny vleky jsou v provozu o víkendech, svátcích a školních prázdninách. Večerní lyžování probíhá pravidelně každý den od úterý do soboty ve Sport areálu od 17.00 do 20.00 hodin na sjezdovce K4 „Poma“.



Dospělí	Děti
290 Kč	6-12 let 200 Kč



BOUŘŇÁK

Bouřňák je lyžařským střediskem pro běžkaře i sjezdaře. Nachází se nedaleko Teplic u obce Mikulov při cestě z Teplic na hraniční přechod se SRN Moldava. Vleků je 6. Celková délka sjezdovek 6,8 km a délka běžeckých tratí je 70 km.

Jednodenní skípas dospělý/dítě
380 Kč / 200 Kč



BEDŘICHOV

Bedřichov je díky své poloze nedaleko Liberce a Jablonce a dobrému dopravnímu spojení vyhledávaným střediskem Jižerských hor. Velké parkoviště v centru obce, bezplatné parkování vozidel na dvou parkovištích v areálu střediska. Sjezdové trati jsou vhodné zejména pro rodiny s dětmi. Areál s širokým výběrem přepravních zařízení je vybaven systémem technického zasněžování. Bedřichov je místem nástupu na 80 km upravených běžeckých tratí. Areál nabízí večerní lyžování na lyžařském vleku Malinovka.

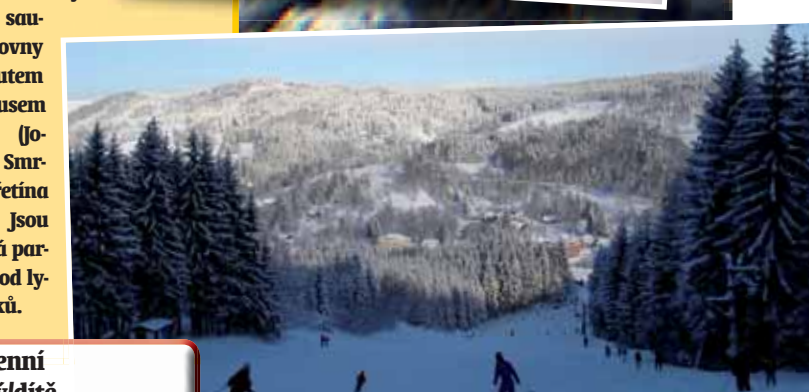
Celodenní dospělý/dítě
390 Kč / 270 Kč



TANVALDSKÝ ŠPIČÁK

Tanvaldský Špičák se řadí mezi nejvýznamnější střediska zimních sportů v ČR a je největším lyžařským centrem Jižerských hor. Disponuje 7 vleky a 4 sedačkovou lanovkou. Zajištěno kompletní umělé zasněžování sjezdovek. Pro snowboardisty U-rampa. Večerní lyžování na Špičáku II. Možnost využít bazénu, sauny nebo posilovny. Doprava autem nebo autobusem z Tanvaldu (Josefiv Důl - Smržovka do Jiřetína a pak 1 km). Jsou tu dvě veřejná parkoviště 50 m od lyžařských vleků.

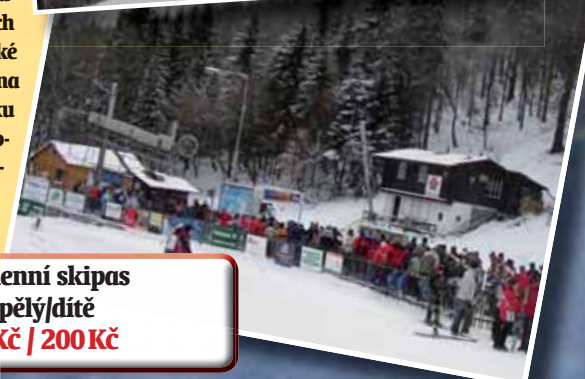
Celodenní dospělý/dítě
510 Kč / 390 Kč



TELNICE

Lyžařské středisko Zadní Telnice má 6 místních vleků. Nachází se zde systém propojených sjezdovek všech druhů obtížnosti. Je zde dobrá dopravní dostupnost, vysoko kapacitní parkoviště nedaleko lyžařských vleků. Běžecké trati směřem na Komáří hůrku a dále na Cimovec. Nadmořská výška 600 - 800 m.n.m.

Jednodenní skípas dospělý/dítě
350 Kč / 200 Kč



SEVERÁK

Areál se nachází na svazích hor Severák a Slovanka u obce Janov nad Nisou. Dostupnost autem nebo autobusem z Jablonce nad Nisou nebo Bedřichova. Parkování přímo ve středisku zdarma. Středisko nabízí velké množství dětských lyžařských vleků s různým profilem tratí, které umožňují dobrou výuku malých i dospělých lyžařů. Vhodné pro rodinné lyžování, začínající lyžaře a milovníky běžeckého lyžování. Večerní lyžování na sjezdovce u Arniky a zasněžovací systém, horská služba. Jízdenky platí také ve střediscích Špičák a Bedřichov.

Celodenní dospělý/dítě
390 Kč / 270 Kč



Jablonecké Berušky hrají deset let

Jablonec nad Nisou | Divčí kapela Berušky z Jablonce nad Nisou se v roce 2008 umístila v anketě Český slavík na 107. místě. Od loňského roku poskočila o tři místa dopředu.

Kapela tak vesele mohla oslavit své desáté výročí působení na folkové a country scéně koncertem, který se konal v závěru minulého roku v sále Restaurace Beseda v Rychnově u Jablonce nad Nisou.

Děvčata v novém složení Alena Vítová (20 let, kytara, zpěv), Zuzana Vítová (18 let, housle, zpěv), Stephanie Van Vleet (16 let, kontrabas, zpěv), připravila pro 150 návštěvníků dva hudební bloky. Ten první byl ryze z domácí autorské folkové tvorby, ten druhý naplnily svě-

ží country muzikou všeho druhu. Hostem večera byl známý a oblíbený muzikant, známý písničkář i z večerníků o medvědech Jaroslav Samson Lenk. S ním zazpívaly Berušky několik ukázek z alba „Slunečno“, na kterém se spolupodílely, ovšem ještě v zakládající sestavě – tedy místo Stephanie - se na pódiu objevila bývalá baskytarista Helena Peukertová.

Koncert byl prokládán průvodním slovem Václava Víta, který s kapelou jakožto otec dvou protagonistek kapely,

řidič a manager prožil mnoho příjemných i divokých chvil.

Kapela Berušky vznikla na konci srpna 1998. Tehdy děvčatům bylo sotva dohromady dvacet šest let. Nejstarší z nich Alena Vítová se tehdy ujala hry na kytaru, ačkoli již čtyři roky sedávala doma u piana. Zuzana Vítová, statečně títmající půlové housle a Helena Peukertová, původně kytaristka, která byla po nesnadné diskuzi postavena ke kontrabasu. Jejich první převzatá skladba byla Valčíček od Nedvědu a první vlastní písnička se jmenovala Dobrá Voďa. První úspěch sklídily Berušky na Dětské Portě, kterou vyhrály. Divčí kapela si zakládá na vokálech,



divčí kapela

arena
TipSport

TipSport arena v Liberci
Jeronymova 570/22 • Liberec 7

PROGRAM AKCÍ **LEDEN 2009**

PŘIJĚTE SE BAVIT DO TIPSPORT ARENY V LIBERCI

02 EXTRALIGA 2008-2009	Bílí Tygři Liberec - HC Litvínov 2. 1. 2009 18.30 hod. <i>více na www.hcbilitygri.cz</i>
MATTONI NBL 2008-2009	BK Kondoři Liberec - BK Prostějov 3. 1. 2009 18.00 hod. <i>více na www.kondori.cz</i>
02 EXTRALIGA 2008-2009	Bílí Tygři Liberec - HC Znojemští Orli 4. 1. 2009 14.00 hod. <i>více na www.hcbilitygri.cz</i>
EUROCUP	PGE Turów Zgorzelec - Brose Baskets Bamberg 6. 1. 2009 18.30 hod. <i>Polský Zgorzelec zkusí získat poslední domácí body v základní skupině poháru Eurocup.</i>
02 EXTRALIGA 2008-2009	Bílí Tygři Liberec - HC MOUNTFIELD 9. 1. 2009 18.30 hod. <i>více na www.hcbilitygri.cz</i>
	Ještědská brusle 2009 (vstup zdarma) 11. 1. 2009 <i>Již 32. ročník nejstarší krasobruslařské soutěže v Liberci se uskuteční v TipSport areně.</i>
02 EXTRALIGA 2008-2009	Bílí Tygři Liberec - HC Sparta Praha 13. 1. 2009 18.30 hod. <i>více na www.hcbilitygri.cz</i>
MATTONI NBL 2008-2009	BK Kondoři Liberec - BK Breda & Weinstein Opava 17. 1. 2009 18.00 hod. <i>více na www.kondori.cz</i>
02 EXTRALIGA 2008-2009	Bílí Tygři Liberec - HC Oceláři Třinec 18. 1. 2009 17.00 hod. <i>více na www.hcbilitygri.cz</i>
02 EXTRALIGA 2008-2009	Bílí Tygři Liberec - RI Okna Zlín 25. 1. 2009 17.00 hod. <i>více na www.hcbilitygri.cz</i>

Držitelé Liberecké městské karty mají při každé výše uvedené akci konané přímo v TipSport areně možnost využít 10% slevu ve fanshopu Bílých Tygrů a BK Kondořů Liberec.

Volejte zdarma
800 800 007
info@tipsportarena.cz
www.tipsportarena.cz

TICKETPRO
www.ticketpro.cz
Vstupenky v síti Ticketpro
www.ticketpro.cz

AVS přístroj: nejlepší věc proti stresu a únavě

Co vám AVS přístroj dá? Budete odpočatí, soustředění, pozitivněji naladěni, zdravější. Objevíte jedinečné účinky, které jiná metoda neposkytuje. Na ovládání je jednodušší než ovladač na televizi, funguje na každého a nemá vedlejší účinky. Má dokonce několik možností využití! A konečně - je to dobrá investice: jeden přístroj může používat celá rodina mnoho let.

Zdá se to neuvěřitelné, ale je to tak. Není divu: AVS přístroje, lidově zvané také psychowalkmany, totiž vyvíjela NASA a několik nositelů Nobelových cen. Dokáží neskutečně rychle odstranit únavu a stres a mají další pozoruhodné účinky.

Jak se AVS přístroj používá?
Nasadíte si speciální brýle, které vysílají světlo a sluchátka, kde slyšíte speciální zvuky a zvolíte si program, např. „Rychlé odstranění únavy“. Zavřete oči a zapnete start. Přístroj vysílá světlo a zvuk, čímž vyladuje psychické a tělesné biorytmy. Takto dosahuje všech účinků. Ceny těchto přístrojů se pohybují od 3.500,- do 24.000 Kč podle modelu. Současní uživatelé tvrdí, že se jim tato

Prim. MUDr. Jan Cimický říká:
„Jsem přesvědčen, že AVS přístroje posunou do budoucnosti hranice psychické kondice. Používám je od roku 1998.“

Hlavní účinky
Podle Ph.D. Thomase Budzinského, který pracoval v letech 1980-86 jako šéfy psycholog NASA a Pentagonu:

- rychlé odstranění stresu a únavy
- rychlá aktivace a dodání energie
- nadprůměrná psychická odolnost
- zlepšení učení, paměti, koncentrace
- účinné řešení potíží se spánkem, LMD, depresí, bolestí a dalších

Nejprodávanějším modelem je u nás v tomto roce Procyon. Má padesát programů (účinků) a stojí přes dvanáct tisíc korun. O popularitě AVS přístrojů svědčí fakt, že jej dnes používají i celebrity či fakulní nemocnice.

investice bohatě vrátila: jsou zdravější, spokojenější a ve větší pohodě. Zřejmě se není čemu divit, když dnes desti lidí každodenně řeší některou z tzv. „civilizačních“ nemocí - únavu, stres, depresi, špatné náladu, nespavost a další.

ing. Radek Jakubčík

Katalog: zasíláme do 48 hodin!

Výhradní dovozce. Největší distributor AVS přístrojů v Evropě.

značkové prodejny Galaxy
Praha: Na Moráni 5, tel.: 224 912 000
Brno: Kopečná 14, 542 213 227
Plzeň: V Šípce 12, tel.: 377 270 020
Ostrava: Jiráskovo nám.10, t. 596110557
Liberec: 5. května 61, tel: 485 172 377
H. Králové: Habrmanova 16, 495 580 035

www.galaxy.cz

SEVEROČESKÝ METROPOL

nejmodernější novinový projekt v ČR

přijme do svých řad **manažery pro obchodní činnost z Libereckého kraje** (možné na HPP nebo ŽL)

Nabízíme:

- vysoké výdělky za odvedenou práci
- zájem dynamicky se rozvíjející společnosti

Profesní životopisy včetně fotografie zašlejte do konce ledna na adresu: personalistika@tydeniky.cz

NEJLEPŠÍ ČTENÍ PRO NEJLEPŠÍ MUŽE. UŽIJTE SI S ČASOPISEM

inzerce



Zdravím vás letos poprvé, milí čtenáři

a přeji šťastný rok 2009, ve kterém se budou plnit vaše představy a přání. Také vám připadá, že s přibývajícím lety bývá rok od roku kratší a kratší? Zjistila jsem, že je nás s takovým pocitem více. Je také dost těch, kteří vstupují do nového roku s předsevzetími. Je to váš případ? Daří-li se vám je plnit, blahopřeji. Fandím vám. Předsevzetí, se kterým jsem vstupovala do roku 2000, plním už osm let. Nekouřím. Když se mi před lety, tehdy vášnivě kuřačce, někdejší kolegyně

„chlubila“ že nekouří už celé deseti let, byla to pro mě naprostá utopie. Nyní se k oněm deseti letům blížím a vím, že vydržím. I když dnes už to není o vůli – cigarety mi nevoní. Pravda, se zlozvyky nemusí člověk skoncovat vždy k prvnímu dni nového roku, jak můžete namítnout. Ale někdo prostě jedničkové datum k zahájení něčeho nového potřebuje. Pokud vaše představy o letošních předsevzetích z jakýchkoli příčin selhaly, nezuťeňte. Jen vy sami si můžete zvolit další termín, není třeba čekat na první leden 2010, ani na letošní 1. únor či 1. březen, nebo

na začátek nového týdne. Záleží jen a jen na vás. Například kolega Milan Zajíček si dal předsevzetí prvního dubna (a nebyl to apríl), letos bude mít sedmý rok bez cigarety. Co byste řekli tomu připravit se na svůj den D například na horách? Nabídka zimních středisek v Libereckém a Ústeckém kraji jste nalistovali na stránkách 4 a 5. Na sjezdovkách opatrně, abyste neskončili v liberecké nemocnici. Novinky a informace z krajské nemocnice jsme dnes přinesli poprvé a budeme přinášet v každém dalším vydání na třetí straně.

Liberecká „delegace“ se zúčastnila maratónu v New Yorku a o své zážitky se podělila na této stránce. Máte-li i vy s čím se pochlubit, učíte tak. Znáte-li ve svém okolí zajímavé lidi, o kterých by měli vědět jiní, napište nám o nich. Rádi se za nimi vypravíme a představíme je čtenářům Severočeského Metropolu. Těšíme se na příspěvky.

Alena Volfová
šéfredaktorka
Severočeského Metropolu

volfova@tydeniky.cz

Liberečtí běžci na maratónu v New Yorku

z regionu do světa

Liberec | Skvělým výsledkem završili tři závodníci klubu SK Maxtri Liberec – Vratislavice nad Nisou svou účast na proslulém ING Marathonu v New Yorku v závěru roku 2008. Mezi 40 tisíci startujícími se Zbyněk Nýdrle, Libor Rygál a Zbyněk Filinger umístili v první šestině absolutního pořadí.

„Už mohu potvrdit, že se plným právem říká o maratónu v New Yorku, že je to jeden z nejlépe organizovaných závodů na světě. V ulicích fandí kolem dvou milionů diváků a na start se každoročně postaví téměř 40 000 nadšených běžců,“ uvedl Libor Rygál, který stál na startu poprvé, ale svým výkonem překvapil. V čase 3:35:40 hodiny obsadil v konečném pořadí skvělé 4 997. místo.

Zbyněk Nýdrle a Zbyněk Filinger si trať vedoucí od mostu Verrazano Narrows Bridge přes všech pět částí New Yorku – Staten Island, Brooklyn, Queens, Bronx a Manhattan do cíle přímo v Central Parku vyzkoušeli již podruhé.

„Mělo to své výhody, protože už jsme věděli, do čeho v té tlačnici jdeme. Jsem spokojen, přestože jsem si oproti závodě v roce 2006 trochu pohoršil. Ale čas 3:39:05 hodiny a celkové 5 605. místo mě potěšilo,“ říká Zbyněk Filinger.

Naopak jeho jmenovec Zbyněk Nýdrle znalost trati zkušeně využil a v čase 3:15:44 hodiny zlepšil svůj čas o 23 minut a zařadil se na 2 136. místo. Tím se v absolutním pořadí mezi muži posunul oproti minulému závodě před dvěma lety téměř o 2 000 míst.

„Letošní počasí sice bylo slunečné, ale na startu foukal studený vítr. Bylo 8 stupňů a kdo nebyl při běhu přes most Verrazano trochu oblečený, tak slušně ztuhl. Naštěstí v závěru závodu bylo tepleji,“ rekapituloval Nýdrle.

„Masa běžců odstartovala ve třech proudech a v několika vlnách, takže každý mohl již od začátku běžet svým tempem a ne-



Takto vypadá v cíli nejmasovějšího maratónu na světě v New Yorku.



Spokojení reprezentanti SK Maxtri Liberec po závodě se zaslouženými medailami (zleva) Zbyněk Filinger, Libor Rygál a Zbyněk Nýdrle.

musel kličkovat, když chtěl běžet rychleji. Trať byla docela náročná, protože každý most znamenal kopec nahoru a dolů a tyto nezvyklé seběhy dávaly nohám zabrat,“ doplnil Rygál.

Atmosféra závodu podle všech účastníků je mimořádně úžasná, většina běžců si celý maratón užívá a na výsledek je pyšná, včetně vítězů Pauly Radcliffové z Velké Británie (2:35:56) a Brazílčana Marilsona Gomes dos Santose (2:08:43).

„Ještě dva dny po závodě jsme potkávali běžce s medailí na krku, kde jsme je

samozejmě nosili i my. Vždyt na letošním ročníku startovalo jen 14 maratónců z České republiky, většina však byli Češi žijící v USA. A tak jsme byli rádi, že náš SK Maxtri dobře reprezentoval Česko, Liberecký kraj, Liberec a naše Vratislavice nad Nisou,“ uzavírá Zbyněk Filinger a připomíná, že o skvělý servis se postaraly manželky s trenérem Ivanem Charyparem jeho ženou Milou.

Text: Rudolf Dlouhý
Foto: archiv Ivana Charypara

Navštivte

WELLNESS
BABYLON LIBEREC

CENTRUM BABYLON LIBEREC - VITAL & WELLNESS, Nitranská 1, 460 12 Liberec, Czech Republic
tel.: +420 485 249 409, e-mail: wellness@centrumbabylon.cz

www.BabylonLiberec.cz

RELAX VE STYLU ANTICKÝCH LÁZNÍ