

Na Ostravici v Beskydech vznikl běžecký okruh | Kulturní dům Akord slaví 50 let | Prozkoumejte Filipíny, neobjevený ráj | Florbalista Daniel Folta je bojovník | Chystáte se na ples? Nalistujte plesovou kuchařku | Dostatečným pitím vyzrajete na urologické záněty | Rozhovor s Ladislavem Špačkem, mistrem etikety | Tip na výlet: Do Horní Bečvy

www.tydeniky.cz

MORAVSKÝ

ročník II | únor 2009

# METROPOL

MORAVSKOSLEZSKÝ A OLMOUCKÝ KRAJ



Dnes v listě příloha

## Plesová kuchařka

aneb Jak vše zvládnout bez faux pas?



# Ewa Farná vsází na last minute

rozhovor

Jako svěží vítr působí na české hudební scéně zpěvačka Ewa Farná. Zatímco jiní interpreti ve svém muzikantském vývoji ustrnuli, rodačka z Třince se stále pohybuje po cestě vzhůru. Vzhůru ke skutečným hvězdám. A co je důležité, hlavně ona sama se chce zlepšovat. Navíc má výhodu v tom, že své pěvecké dovednosti může obohatit o rebel-skou, zádušnou, či melancholickou tvář, a přesto to bude jedna a tatáž bezprostřední Ewa Farná.

■ **Začneme možná trochu netradičně, nicméně četla jste knihy o Harrym Potterovi, případně viděla jste filmy o Harrym Potterovi?**

Kničky jsem nečetla celé, ale filmy jsem viděla. Musím říct, že se mi líbily. Byly plné napětí, akce měla spád a někdy jsem měla i strach. Líbily se mi filmové efekty i hudba, herci byli sympatičtí a nakonec to docela dobře dopadlo. To je taky důležité. U smutných filmů si často pobřečím.

■ **Ptám se proto, že Harry Potter se stal ve svých jedenácti letech pro mnohé hrdinou, stejně jako vy přibližně ve stejném věku jste se stala pro mnoho vzorem. Uvědomujete si to? Není to pro vás příliš svazující?**

Já si uvědomuji, že se najdou lidé, kteří mě můžou napodobovat nebo že sledují moje reakce, chování, názory... Myslím si, že jsem docela normální pubertáčka, chodím do školy, nekouřím, nepiji, nefetuji, mám úctu ke svému okolí, rodičům, starším lidem, také jsem křesťanka... Tak snad nebudu špatným vzorem pro ty, kteří si mě za svůj vzor vyberou. Hlavně bych se nikdy nechtěla za svoje chování stydět sama před sebou. Občas mi však chybí ta úplná spontánnost, protože se musím v určitých věcech omezovat právě díky závazkům nebo i zodpovědnosti.

■ **Každopádně vaše hudební kariéra je stále na vzestupu. Co tedy děláte pro to, aby nezačala stagnovat?**

Já myslím, že neustále mám před sebou nové cíle, takže se vůbec nenučím. Kromě toho, že chodím do školy a vzdělávám se obecně, stále hodně koncertuji. A to nejen v České republice, ale také v Polsku. Musím se třeba naučit to, abych jeden den zvládla koncert v polském jazyce a druhý den zase zpívala česky, což není úplně jednoduché... Zároveň nahrávám jak polské, tak české skladby, což mě neustále obohacuje. Díky tomu totiž získávám cenné zkušenosti. Snažím se také psát nové písničky a texty a rovněž sbírám nápady na

další desku. A v neposlední řadě bych se velmi ráda zdokonalila v angličtině a chodila na hodiny tance. Zatím mám pocit, že bych potřebovala, aby den měl více než dvacet čtyři hodin.

■ **Máte už za sebou několik pěveckých duetů (Lucie Bílá, No Name, Kuba Moředa), přesto kdybyste si sama mohla vybrat, s kým byste si chtěla zazpívat?**

Kromě zmíněných bych ještě uvedla, že jsem si zazpívala třeba s Gipsy.cz, skupinou Kryštof a naposledy s projektem Allstars, kde figuroval také David Koller. Což byla pro mě velká čest. S ním bych si chtěla jednou zazpívat celou písničku. Hodně ho obdivuji. Každá taková spolupráce byla moc fajn a něco mi určitě dala. Jsou to moc příjemní lidé a také velcí profíci. Je spousta zpěváků, se kterými bych si chtěla zazpívat. Ze zahraničních interpretů by mě lákala spolupráce třeba s Pink, Lady Gaga nebo skupinou U2.

■ **Vzhledem k tomu, že jste často na cestách, nabízí se otázka, s jakými slovy vás rodiče vyprovázejí, když právě odjíždíte?**

Bez rodičů jezdím jen výjimečně, takže mi vlastně radí pořád. Ale pokud jedu sama, tak to jsou ta klasická doporučení: „Chovej se slušně! Máš všechno? Nebude ti zima? Buď hodná! Neponocuj...“

■ **Bezesporu prožíváte radostné a spokojené období, nicméně je něco, z čeho máte obavy nebo strach?**

Mám strach, abych si neseseděla hlasy, abych zpívala technicky dobře a také, abych si našla pravé kamará-

dy a jednou i muže, se kterým budu celý život.

■ **Podle horoskopu jste se narodila ve znamení Lva, přičemž lidé narození v tomto znamení se vyznačují přirozenou autoritou, organizačními schopnostmi a jsou přátelští, ale na druhou stranu jsou rovněž neústupní a myslí si, že pouze oni mají pravdu. Sedí tato charakteristika také na vás?**

Myslím, že určitě. Občas až na tu autoritu a organizaci. (smích) Každopádně ráda něco organizuji, ale většinou na last minute... Takže se to moc nevyplácí. Třeba ve čtyři zavolám kamarádům, že se na ně v pět těším v čarjovně. (smích)

■ **Kdyby existoval stroj času, v jaké historické době byste se chtěla ocitnout?**

V každé historické době bych chtěla pobýt aspoň týden.

■ **Můžete ještě prozradit vaše hudební plány na budoucna? Co konkrétně chystáte pro své fanoušky? Chystám druhou polskou desku, nějaké další zajímavé projekty a možná i třetí desku tady v Česku plus eventuelně nějaké menší tour. A samozřejmě koncerty a mnoho překvapení...**

■ **Zkuste si na závěr tipnout, jak bude vypadat a co bude dělat Ewa Farná v roce 2019?**

Nerada tipuji. To by se mohlo obrátit proti mně, takže se raději zasním. Snad budu dělat pořád to, co mě baví a budu šťastná. Pomalu asi také začnu plánovat rodinu...

Text: Petr Bidzinski, foto: Jiří Zerzoň

Styling Ewy Farné prováděla vizážistka Michaela Adámková (www.visagemania.cz).

## Ewa Farná



• datum narození: 12. srpna 1993  
• místo narození: Třinec  
• bydliště: Vendryně  
• studium: Gymnázium s polským jazykem vyučovacím v Českém Těšíně

• úspěchy:  
▶ třetí místo v anketě Český slavík 2008 v kategorii Zpěvačka roku  
▶ třetí místo v anketě Týtý v kategorii Zpěvačka (2008)  
▶ třetí místo v anketě Anděl Allianz 2007 v kategorii Zpěvačka  
▶ objev roku v anketě Český slavík Mattoni (2006)  
▶ první místo na Evropském festivalu mládeže v Polsku (2005)



# Nový běžecký okruh na Ostravici

běžecký okruh

**Ve sportovně-rekreačním komplexu na Ostravici v Beskydch pod Lysou horou zprovozili běžecký okruh. Ten se nachází v areálu, jehož hlavní dominantou je mistrovské osmnáctijamkové golfové hřiště.**

Trat' je prozatím dlouhá dva kilometry. „Technickou údržbu tratí v garantované, špičkové kvalitě zajišťujeme pomocí sněžných skútrů. Trati budou dle aktuálních sněhových podmínek otevřeny denně od deseti hodin,“ upřesnil manažer ostravického areálu Daniel Kollár s tím, že areál je možné využívat celoročně, přičemž uplatnění zde najdou jak výkonnostní, tak rekreační sportovci.

Od příští sezóny počítají na Ostravici s rozšířením tratí i na plochu golfového hřiště. „Samozřejmě, že usilujeme o získání evropských peněz. Ty dávají v konečné fázi záruku vybudování plnohodnotného, zimního, běžeckého areálu světo-

vých parametrů s umělým osvětlením a zasněžováním. Na konci této cesty je pak otevření běžecké tratě o délce 3,75 km a šířce 7,5 m pro klasiku i bruslení. Ta byla homologována zástupci Mezinárodní lyžařské federace FIS v květnu loňského roku,“ naznačil možné vyhlídky do budoucna Daniel Kollár, a dodal: „V příštím roce navíc areál nabídne také ubytovací kapacitu šedesáti lůžek v bungalovech u golfového hřiště.“ (PeB)



## METROPOL krátce

### Fotí celá rodina

Pro všechny fotografické nadšence, tedy nejen profesionály, ale také amatéry, je určena soutěž nazvaná Fotí celá rodina. Její druhý ročník bude probíhat od 3. března do 31. srpna. „Jedná se o akci, v rámci které bude vybrána nejpovednější fotografie Slezskoostravského hradu a areálu Miniuni. Posuzovány budou jak barevné, tak černobílé snímky, přičemž se zaměříme především na nápaditost fotografie. Každopádně uspět můžou úplně všichni. Žádným nápadům se rozhodně meze nekladou,“ upřesnil Matěj Cupal, správce areálu MINIUNI. Organizátoři doufají, že obdrží ještě více fotografií než v loňském premiérovém ročníku. „Pro vítěze je nachystána celoroční VIP karta, která umožňuje volný vstup do areálu Miniuni, Slezskoostravského hradu a Pohádkového sklepa strašidel,“ uvedl k cenám Matěj Cupal s tím, že fotografie lze osobně přinést také do pokladny v Miniuni nebo u Slezskoostravského hradu. (PeB)

### V Porubě vyhlásili boj vandálům

Devět nových kamer dohlíží na dětská hřiště a skate-park v Ostravě-Porubě. Zástupci obvodu doufají, že monitorovací systém zabráni řádění vandalů, kteří areály ničí. „Zkušenosti ukazují, že v místech, kde slouží kamerové zařízení, je nižší kriminalita. Proto jsme se rozhodli ve spolupráci s městskou policií doplnit monitorovací systém, který doposud fungoval jen v ulicích obvodu, i na prostory některých našich hřišť. Věříme, že se děti na hřištích budou cítit bezpečně a budou moci bez omezení sportovat,“ uvedl starosta městského obvodu Poruba Lumír Palyza.

Každopádně monitorování je účelné i v zimních měsících, a to především v prostorách skate-parku v blízkosti Sokolovské ulice. Zde se totiž v době sezónního uzavření areálu uchylují bezdomovci. Zavedení nového bezpečnostního systému hřišť, který zahrnuje pět pevných a čtyři otočné kamery, stálo zhruba milion a půl korun, a platil jej městský obvod ze svého rozpočtu.

V Porubě nyní funguje celkem pět kamer. Šest z nich monitoruje Hlavní třídu, Čkalovovu ulici a Porubskou ulici. (PeB)

# V Akordu slaví padesátku

**Dům kultury Akord v Ostravě-Zábřehu slaví. Letos totiž uplynulo padesát let od jeho založení.**

Oslavovat se bude po celý rok. Celkem je nachystáno přes čtyřicet narozeninových akcí. „Náš slogan zní 'Kultura darem', přičemž chceme oslovit a přilákat co nejvíce občanů a zároveň jim chceme nabídnout příjemně strávené chvíle s kulturou. I z toho důvodu se jednou měsíčně bude konat akce, na které se nebude vybírat vstupné. Navíc každý padesátý návštěvník dostane vstupenku na jiné námi pořádané představení,“ uvedla Darina Daňková ředitelka Domu kultury Akord.

Součástí projektu je také Letní festival kultury 2009, který bude probíhat během července a srpna v amfiteátru nově zrekonstruované Letní zahrady. „Náš dům kultury je snad jediným kulturním domem v Ostravě, který přináší lidem zábavu také v období letních



prázdnin,“ řekla dále Darina Daňková s tím, že je mimo jiné naplánováno čtrnáct pohádek, deset koncertů a dva turnaje v petan-

que a ruských kuželkách. „Festival je určen všem věkovým kategoriím a sociálním skupinám, a to od dětí až po seniory. Na základě zkušenos-

tí z předchozích let předpokládáme reálnou účast přesahující pět tisíc občanů,“ uzavřela Darina Daňková. (PeB)

# Adopce zvířat v Zoo Ostrava

**V Zoo Ostrava je stále možné svým blízkým symbolicky adoptovat zvíře z této zoologické zahrady. Získané finanční prostředky pak pomůžou zvalitnit bydlení a celkově zlepšit životní podmínky konkrétního zvířete.**

„Adoptovat lze jakékoliv zvíře již od částky dvě stě korun na rok. Obdarovaná osoba získá děkovný list, obrázek svého zvířete a od částky tisíc korun také volnou vstupenku do zoo,“ řekl Stanislav Derlich, tiskový mluvčí Zoo Ostrava s tím, že mezi nejčastěji adoptovanými zvířaty patří hroši, tygři a medvědi.



O tom, že lidem není lhostejné, v jakých příbytcích zvířata žijí, svědčí například fakt, že supi bělohlaří v nové voliérie poprvé odchováni mládě přirozeným způsobem bez pomoci ošetřovatelů, a to jako vůbec

první v České republice. Také hroši obojíživelní získali novou napáječku, která jim umožňuje celodenní přístup k čerstvé vodě. A rovněž nový výběh pro pandy červené vznikl zásluhou sponzorských darů. (PeB)

## Slezskoostravský hrad má výjimečnou kapli

Na Slezskoostravském hradě je možné navštívit novou hradní kapli. Její výjimečnost spočívá v tom, že uvnitř se nachází šedesát zvířecích a lidských sošek ze dřeva. Veškeré figurky zhotovil polský řezbář Jan Czupryniak, který pracoval s topolovým, dubovým a lipovým dřevem. „Chceme, aby lidé, kteří do kaple zavítají, přišli na úplně jiné myšlenky a vůbec nepřemýšleli o nějakých slevách v hypermarketech a podobných záležitostech,“ řekl Karel Burda, ředitel společnosti Ostravské výstavy, která hrad spravuje, a zároveň prozradil: „Hodnota kaple má nevyčísitelnou hodnotu. Její interiér rozhodně nejde okopírovat.“

K vidění je například šest metrů dlouhý betlém nebo třeba socha sv. Hedviky, jakožto patronky Slezska. Největší jednotlivé figurky dosahují výšky přes půl metru. Slezskoostravský hrad se také může pochlubit tím, že je jediným hradem v celé České republice s bezbariérovým přístupem pro vozíčkáře. To znamená, že vozíčkář může zavítat na kterékoliv místo na hradě. (PeB)



# USAR tým vyhledá a zachraňuje

Moc se o něm neví, přesto je nedílnou součástí Hasičského záchranného sboru Moravskoslezského kraje. Tak trochu nenápadný a utajený, nicméně velmi důležitý a nepostradatelný. Přesně tyto věci pasují na USAR tým, který v Moravskoslezském kraji započal svou existenci v červenci roku 2007.

USAR tým získal svůj název podle zkratky složené z prvních písmen slov Urban Search and Rescue. To znamená: Vyhledej a zachraň v urbanizovaném prostředí. „Obecně řečeno jsou to týmy, které vyhledávají osoby v sesutých a zavalených budovách nebo prostorech po zemětřesení, průmyslových katastrofách, případně tsunami. Jejím úkolem je lokalizovat danou oběť a nějak se k ní dostat,“ informuje Radim Kuchař, šéf USAR týmu z Moravskoslezského kraje.

V České republice momentálně působí dva USAR týmy nebo-li odřady, a to pražský a z Moravskoslezského kraje. Ten je velikostně řazen mezi ty střední, což značí, že ho může tvořit osm až třicet dva členů. Při zásazích je navíc doplňován o kynology a lékaře. „Zatím jsme se zúčastnili jen jednoho zásahu, a to v roce 2007, když došlo ke zřícení výrobní haly v Kladně. Tehdy jsme byli požádáni o nasazení prostředků s názvem bioradar,“ vzpomíná Radim Kuchař, a pokračuje: „Je to zařízení, které slouží k vyhledávání zasypané osoby, která není vidět, je v bezvědomí a nemusí ko-



Vždy naplno. To je zásada, která platí pro členy USAR týmu. A vůbec nezáleží na tom, zda je sluneční den, nebo chladná noc.

munikovat. Zkrátka nemusí mít žádný projev života s výjimkou dýchání a tlukotu srdce. A právě toto zařízení je schopné tu osobu detektovat a stanovit hloubku, ve které je uvězněna. Mimořádně jedná se o jediný přístroj v České republice, potažmo v Evropě.“

USAR týmy ovšem absolvují pravidelná cvičení, která mají jednotlivé záchranné prověřit nejen z hlediska odborného, ale také z lidského. Během těchto cvičení se simulují velmi tvrdé

podmínky, přičemž každé družstvo čeká několik dnů nepřetržitých záchranných prací. Zkrátka nic se nesmí podcenit. A každá zkušenost se v budoucnu může využít pro dobro věci. „Podle okolností jsme schopni zasáhnout v České republice, ale také v zahraničí. Prostě všude tam, kde dojde k značnému sesuvu půdy nebo třeba spadnou domy. Každopádně pokud je země požádána centrem OSN o pomoc a Česká republika se rozhodne, že pomoc poskytne, tak od

chvilě oslovení po odletu letadla s USAR odřadem může uplynout maximálně šest hodin,“ říká na závěr Radim Kuchař s tím, že do družstva jsou zařazováni ti záchranníci, jejichž specializace odpovídá mezinárodním požadavkům o fungování USAR týmů a kteří danou činnost vykonávají také v rámci svých běžných služeb.

Text: Petr Bidzinski  
Foto: Jiří Zerzouň

## FN v Ostravě modernizuje Porodnicko-gynekologickou kliniku

Fakultní nemocnice v Ostravě modernizuje. Tamní Porodnicko-gynekologická klinika totiž zakoupila nejmodernější ultrazvukový přístroj. Ten ve spojení se speciálním softwarem a dovednostmi lékařů povede ke zkvalitnění péče v oblasti vyhledávání vrozených vývojových vad v průběhu těhotenství.

Možnost diagnostikovat vrozenou vývojovou vadu nebo patologické těhotenství je díky lepším rozlišovacím schopnostem nového přístroje větší, a to již v průběhu prvního trimestru gravidity. Běžně se provádí kevní odběr u matky v 16. týdnu těhotenství a potom okolo 20. týdne následuje podrobné ultrazvukové vyšetření. „V současné době se do praxe stále více prosazuje modernější screeningové vyšetření, které je možno provést již mnohem dříve. Budoucí maminka může absolvovat odběry krve a vyšetření na kvalitním ultrazvuku už nejpozději do 14. týdne gravidity. Úspěšnost odhalení



Všechno, co děláme, děláme pro budoucí maminky. Říkají si v Porodnicko-gynekologické klinice Fakultní nemocnice Ostrava.

vrozené vady, jako jsou například Downův syndrom nebo různé rozštěpové vady, tímto kombinovaným testem je více než 90 procent,“ vysvětluje MUDr. Ondřej Šimetka, přednosta Porodnicko-gynekologické kliniky.

V případech, že se těhotná žena po potvrzení vrozené vady rozhodne gra-

viditu ukončit, je toto možno provést podstatně dříve, snáze a s menšími riziky případných komplikací. Každopádně nový ultrazvuk v hodnotě více než 4 miliony korun disponuje také špičkovou 3D/4D zobrazovací technologií. „3D a 4D prostorové zobrazení umožňuje za optimálních pod-

mínek získat nejen realitě podobný obraz plodu v děloze, to znamená obličej dítěte, ruce, nohy, pohlaví a tak dále, ale v některých speciálních případech zobrazí také struktury plodu. Možnost 3D/4D fotografie či DVD záznamu jsme nyní schopni maminkám nabídnout také,“ pokračuje MUDr. Šimetka.

Porodnicko-gynekologická klinika ve Fakultní nemocnici Ostrava však nejen tento nejmodernější přístroj včetně diagnostického softwaru vlastní, ale má pro tato speciální vyšetření rovněž patřičné mezinárodní akreditace a certifikáty. „Díky tomu, že splňujeme všechny náročné podmínky a díky velmi úzké spolupráci s pracovištěm lékařské genetiky, jsme mohli otevřít nové speciální pracoviště pro komplexní prenatalní diagnostiku, které je v tomto rozsahu prvním pracovištěm svého druhu nejen v Ostravě, ale i v Moravskoslezském kraji,“ uzavírá MUDr. Šimetka.

Text: Petr Bidzinski, foto: Jiří Zerzouň

## Ostravská návrhářka představila novou módní kolekci

Ostravská módní návrhářka Jitka Stauder představila svou novou kolekci. Ta vznikla ve spolupráci s opavským butikem Baraka. V nabídce figurují výhradně luxusní večerní šaty, které v právě probíhající plesové sezóně zajistí potěši nejedno dámské, ale také pánské srdce.

Jitka Stauder patří mezi stále vyhledávanější módní návrhářky. Její doménou jsou především extravagantní a netuctové modely pro sebevědomé ženy. Ostatně také enfant terrible českého showbyznysu Agáta Hanychová o jejich šatech tvrdí, že jsou velmi sexy, a proto si je oblíbila. Nicméně tentokrát se absolventka Vyšší odborné školy textilní v Brně soustředila na to, aby její nápady byly v prvé řadě efektivní a účelné. „Při práci na této kolekci jsem vycházela ze svých vlastních zkušeností a ze zkušeností svých zákaznic. Zkrátka zaměřila jsem se na to, co mají ženy na šatech rády a na to,

co se mužům všeobecně na ženách líbí. Ty šaty jsou možná místy odvažné, ale rozhodně ne sprosté,“ konstatuje talentovaná návrhářka s tím, že každý z nabízených kusů se může pyšnit puncem originality. Žena, která si danou oděvní parádu koupí, tedy získá jistotu, že ve stejném modelu nepotká žádnou jinou kolegyni.

Každopádně večerní šaty z dílny Jitky Stauder si libují v rafinovanosti, s jakou byly navrženy. Ačkoliv z nich vyzařuje vyzývavost, můžeme říci, že se jedná o přirozenou vyzývavost. Rozhodně to nejsou modely lacině křiklavé nebo prvoplánové. „Nikdy nepracuji



Paráda, která nedovolí zapomenout. Žena, jež si oblékne večerní šaty od Jitky Stauder, musí počítat s tím, že se stane středem zájmu přítomných mužů.

METROPOL  
se ptá

### Umí se Češi slušně chovat?



Vladimír Polák  
herec Národního divadla Moravskoslezského  
Nerad kategorizuje jakýkoli národ povědmi charakterizací. V Čechách je zcela jistě mnoho dobrého, je historicky v nás zakořeněna pomoc prostřednictvím sbírek a na té se dá stavět. Vždyť i své Národní divadlo jsme si takto postavili. Objevuje se však také nemoc označovaná jako česká malost či české maloměstství, a ta je destruktivní. Vede pak k tomu, že jsme si naopak nepostavili novou Národní knihovnu podle návrhu architekta Kaplického.



Miroslav Sehnal  
spisovatel  
Češi se domnívají, že se umí chovat slušně. Dokonce si myslí, že mají smysl pro humor.

Ale mám dojem, že v realu jsou spíše nervoznější a vulgární. A tam, kde by se dalo vybrusit s nějakou nonšalancí a úsměvem, tak reagují zbytečně podrážděně. Obvykle to bývá tak, že Čech, který si myslí, že má smysl pro humor, šlápně někomu na nohu a místo, aby se omluvil, tak postiženému ještě vynadá.



Lenka Horská  
vítězka Miss Steel  
2007

Podle mě se Češi chovat neumí a nezáleží, zda jsou doma nebo v zahraničí, sami nebo s rodinou. Vizitkou každé společnosti je její vedení. A stačí se podívat na chování naší vlády. Reprezentativní osoby, používající ke komunikaci místo moudrých slov zdvižené ukazováčky, nejsou zrovna vzory slušně se chovajících Čechů. A přitom slušnost je taková hezká vlastnost, která dokáže lidem zpříjemnit celý den. Když muž dá s úsměvem na tváři přednost ženě ve dveřích nebo mladá slečna pustí dědečka sednout v autobuse. Člověk si díky ní připadá cennější a nepřehlížený. I Čech by si měl přiznat, že je taky jen člověk a dělá chyby.

Text: Petr Bidzinski  
Foto: Jiří Zerzouň

anketa

gsm: +420 737 900 000

www.skanska.cz/reality

inzerce



# Filipíny, neobjevený ráj



Filipíny si oblíbí znalci pláží a potápění i ti, kteří touží po přelidněných městech. Na své si přijdou i hledači původního obyvatelstva a vyznavači horských túr. Můžete tu strávit dovolenou na rušných plážích s veškerým luxusem, nebo se pohybovat po ostrovech, kde budete úplně sami.

Sedmdesátimilionový stát, rozprostírající se na sedmi tisíci ostrovech, nabízí velkou škálu turistických radovánek. Turistů sem ale příliš nemíří. Mají ještě na paměti teroristické únosy z jižních ostrovů.

## Dlouhá bílá pláž

Naprostá většina plážových turistů míří na malinký ostrůvek Boracay. Na sedmikilometrové pláži s bílým pískem se odehrává multikulturní divadlo, které je podobné všem známým letoviskům. V soutěžích o nejkrásnější pláže světa se White Beach pravidelně umísťuje na medailových příčkách. Pro nejmocnější klientelu jsou ale určeny resorty, které si žijí vlastním životem u civilizací nedotčených ostrovů.

## Turistické hnízdo

I méně movití cestovatelé si na Filipínách užívají do sytosti. Další oblíbenou lokalitou je městečko El Nido (v překladu hnízdo) na ostrově Palawan. Město je uloženo mezi ostrými skalisky jako v opravdovém hnízdě. Odtud vyráží potápěči a milovníci šnorchlování k podmořským útesům a lagunám s fantastickými korály a živočichy.

Za pár set korun domlouváme s místním rybářem celodenní vyjížďku na typické vahadlové loďce. Míříme do mělkých lagun, kde užíváme krás podmořského světa při šnorchlování. „Pozor,“ varuje mě můj filipínský průvodce a ukazuje pár metrů před sebe. Pod hladinou se vlní had vodňár - jeden z nejjedovatějších hadů

planety a lehkým obloukem nás míjí. „Je jich tu hodně, ale nejsou agresivní,“ uklidňuje mě průvodce.

Pokračujeme dál a vplouváme dutinou do ostrova. Jeskynní klenba vypadá jako mořská katedrála obydlená početnou kolonií netopýrů. Na břehu dalšího ostrova sedí parta chlapů u čadícího ohně. Zvou nás k sobě a tak máme možnost ochutnat čerstvě uloveného žraloka s rý-

ce obyvatel než Česká republika. Ve dne je rozpáleným a přelidněným mraveništem, ale v noci je tu příjemně. V noci se také odehrávají ty nejzajímavější věci. Ožívají obrovské tržnice s voňavým tropickým ovocem a rybami i uličky lásky. „Vidíš ty holky,“ ukazuje kamarád na celkem pěkná stvoření. „Tak to jsou kluci,“ dodává. Transsexuálů je na Filipínách nebyvalé množství a ne-

filipínské rybí tržnice. Za směšné ceny kupujeme flák žraloka, tuňáka a navrch ještě modrého mečouna. Odnášíme je v pytlíku do pouliční restaurace, kde nám z nich za pár pesos vyrobí lahodné steaky. Nejlepší, co jsem kdy jedl.

## Oběd s kanibalem

Na sever od metropole se vypíná pohorí Centrálních Kordiller. Po rozpá-

ne. Jednotlivé stupně teras jsou asi tři metry vysoké a obvodové zidky by prý obehnuly polovinu zemského rovníku. Doporodí Ifuagové je právě nazývají „schody do náruče bohů“. Od roku 1995 jsou filipínské rýžové terasy z okolí Banaue zapsány na seznam dědictví UNESCO.

„A co kanibalové?“, ptám se svého nového průvodce Francise na zvyk, který tu byl ještě před 50 lety praktikován. „Nejsou aktivní,“ uklidňuje mě, „ale můžeme se za nimi vypravit“.

Ve strmých horách nad osadou Bontoc nás nejprve vítají psi a děti. Po pár minutách se ve vratech dřevěného domku objeví potetovaný stařík a všichni mu uctivě ustoupí. „Bylo to úplně normální...“ překládá mi Francis starcovo vyprávění. „Muž, který chtěl mít dobré postavení, musel zabít nepřítele a přinést jeho hlavu. Já měl jako mladík tři. To byl průměr. Lebky jsem měl vystavené v chýši. Pak ale přišli misionáři a se zabíjením byl konec. Lebky jsem prodal do muzea, můžeš je tam vidět,“ zakončuje stařík vyprávění. O pravdivosti jeho slov svědčí i bohaté tetování, které mohl mít pouze lovec lebek a jeho žena.

„Nyní je třeba, abys koupil kuře, připravíme ho na ohni,“ doporučuje Francis. A já příkaz okamžitě a rád plním, protože stařík mě bedlivě pozoruje a já bych nechtěl být jeho poslední trofej.

Text a foto: Tomáš Petr



žovou přílohou. A co tu vlastně dělají? Prý hlídají hnízda. Opravdu. Vysoko v rozsedlinách skal žijí vlaštovky, jejichž hnízda využívá čínská medicína k léčení téměř všech neduhů. Chlapi tu hlídají ve dne v noci, aby jim je někdo nevyfoukl a nepřipravil je o tučný výdělek.

## Manila žije noci

Metropole Manila má o něco ví-

jeden turista se už spletl. Jdeme raději dál a pochutnáváme si na ovoci, výborných masech na špejlich připravovaných na medu a kořeněných ostrou omáčkou. Ulice lemují stánky s hrnci, které skrývají četná překvapení. Jedním z nich je balut. Na první pohled vypadá jako normální vejce natvrdo. Ale nenechte se zmýlit. Uvnitř na vás totiž čeká uvařené ptáče! Fenomenální jsou



leném hlavním městě je tu příjemné klima a nacházejí se tu rýžové terasy, zvané též osmým divem světa. Asi před dvěma tisíci lety je dřevěnými nástroji začali tesat kmeny Ifuagao - osadníci z jihovýchodní Číny. Vznikl tak dokonalý systém zavlažování pomocí bambusových trubek, kaskád a vodopádů, využívajících vodu z hor. Rýžoviště pokrývají zdejší strmé svahy, kam až oko dohléd-





# Daniel Folta – Český florbal se stále zlepšuje

Florbalový reprezentant Daniel Folta je bojovník. Předvedl to nejen na nedávném mistrovství světa, kde si za své výkony vysloužil nominaci do All Stars týmu, ale také v roce 2004, kdy si kompletně urval vazy v pravém kolenu a navíc si vážně poškodil meniskus. Daniel Folta se však nevzdal a dokázal se vrátit na vrcholnou florbalovou úroveň. A třeba mu jeho nezdolná vůle přinese v budoucnu tolik vytoženou medaili ze světového šampionátu, na kterou během své reprezentační kariéry zatím nedosáhl.

■ **Florbalová reprezentace obsadila na nedávném mistrovství světa čtvrté místo. Což se nedá považovat za propadák, ale asi ani za výrazný úspěch. Před turnajem jste jistě pomýšleli na lepší umístění...** Za propadák bych to rozhodně nepovažoval. Se třemi týmy, které skončily před námi, jsme sehráli naprosto vyrovnané partie, což ocenili i nepopsatelně úžasní diváci. Každý z nás určitě pomýšlel na medaili, ale bohužel to nevyšlo. Určitě by si ji zasloužili jak všichni lidé, kteří se podíleli na bezvadné organizaci MS, tak fantastičtí diváci, kteří přišli na každý náš zápas.

týče. Když se k tomu připočte i naše slabé proměňování šancí, pak je velice těžké porazit nejlepší týmy.

■ **Po šampionátu se také objevily hlasy, že kromě vás v týmu chyběl kreativní obránce. Vidíte to stejně tak? Myslíte si, že má český florbal málo kreativních obránců?**

S tím určitě souhlasím. V naší lize jich mnoho není. Pro mne je dobrý obránce ten, který umí zahrát na každém postu. Hráč, který si neumí propojit fungování celé pětice, nemůže zajistit dostatečně efektivní fungování. Stejně tak je tomu ovšem s útočníky na nejvyšší mezinárodní úrovni. V případě, že neumí bránit, jsou většinou nepoužitelní.

■ **Je vůbec možné popsat slovy první okamžiky poté, co Švýcaři v zápase o třetí místo vstřelili rozhodující branku?** Prázdnota, bolest, ticho, smutek. Vyrhl jsem hodně utkání, ve kterých jsme byli mnohem horší než v tomto zápase. Na druhou stranu to je ovšem i to krásné na sportu. Nechali jsme tam ale všechno. Proto z toho vůbec nedělám tragédii.

■ **Těší vás aspoň fakt, že jste hráli vyrovnané zápasy s týmy Finska, Švédska, Švýcarska? To znamená s mužstvy, které skončily před vámi... Domníváte se tedy, že se český reprezentační florbalový tým zlepšuje?** Jsem o tom přesvědčený, že se zlepšujeme. Nikdy jsme na jednom šampionátu nedokázali zahrát proti všem třem týmům naprosto vyrovnaně. Tentokrát se nám to povedlo, přestože jsme zůstali bez medaile.

■ **Co tedy ještě chybí českému florbalu, aby ze světových šampionátů pravidelně vozil medaile?** Obranu už máme na hodně solidní úrovni, což se ovšem vůbec nedá říct o naší hře s balónkem. Oproti Finům a Švédům máme hodně velký respekt. Naše hra s míčkem není moc kreativní, drzá a častokrát působíme až ustrašeně. V situacích jeden proti jednomu si toho moc nedovolíme, neboť nejsme zvyklí hrát pod takovým tlakem soupeře. Navíc osobně postrádám u většiny našich hráčů univerzálnost, co se změny postu

Každopádně to strašně moc potěší. Dostat se po tak těžkém zranění ještě zpět je tak trochu malý zázrak. Určitě mi k tomu ocenění pomohli všichni lidé, kteří nám přišli fandit. Oni pro mě byli dosud největší sportovní zážitek v mém životě.

■ **Dlouhé roky jste hrával florbalovou první a druhou ligu ve Švýcarsku, neláká vás vyzkoušet si ještě švédskou nebo finskou ligu? Přišla vám po mistrovství světa nabídka z těchto zemí?**

Určitě mě to láká. Už mi ovšem není dvacet a každým rokem se pro mne stává zaměstnání čím dál tím větší prioritou. V případě, že bych mohl mé sportování spojit s lukrativní pracovní pozicí, hodně bych o tom uvažoval. V případě, že by nabídka byla až tak lukrativní, že bych nemusel pracovat, akceptoval bych ji okamžitě. (smích) Zatím mi žádná konkrétní nabídka nepřišla.

■ **Mimořádně byste porovnal přístup hráčů k tréninku, k zápasu, respektive přístup médií a fanoušků k florbalu všeobecně ve Švýcarsku a České republice?**

Ve Švýcarsku jsou tréninkové dávky intenzivnější, což ovšem ne vždy znamená, že to musí slavit úspěch. Myslím si, že každý Čech si musel ve Švýcarsku zvykat na větší dril. Při hře na tréninku i v zápase se toho hodně naběhá, ovšem častokrát naprosto zbytečně. Hodně hráčů tam končí kvůli práci už ve věku kolem dvaceti let. Tedy v případě, že nejsou výjimečně nadaní a mohou se částečně florbalem živit. Když pomínu cizince, je v nejvyšší švýcarské soutěži NLA už dost hráčů, kteří hrají florbal poloprofesionálně. Tohle se ovšem týká tak čtyř pěti klubů. U nás jsem zatím nezaregistroval žádného poloprofesionála.

Zájem médií o florbal v České republice neskutečně vzrostl a řekl bych, že je asi srovnatelný se Švýcarskem. Tedy když pomínu šílený boom, kte-



rý byl teď okolo mistrovství světa. Co se televizních přenosů týče, jsme na tom díky České televizi určitě lépe. Diváci si už i u nás našli cestu do ochozů, a doufám, že teď po světovém šampionátu bude jejich počet nadále narůstat.

■ **Co se týká české florbalové ligy, tak se s vaším týmem 1. SC SSK Vítkovice prozatím pohybujete na špičce tabulky, nicméně s jakým umístěním budete spokojeni na konci sezóny?** Pro mne je podstatné, že mne flor-

bal ve Vítkovicích hodně baví. Naprosto se ztotožňuji s trenérskou filozofií Radomíra Mrázka, který vede každého hráče ke kreativitě a všestrannosti. Redukuje hloupost, ať už herní či lidskou na minimum a to mi vyhovuje. (smích) A můj cíl? Naučit kluky hrát šedesát minut a pokud možno srdcem. Pak můžeme ligu i vyhrát.

Text: Petr Bidzinski  
Foto: Jiří Zerzoň



■ **Je vůbec možné popsat slovy první okamžiky poté, co Švýcaři v zápase o třetí místo vstřelili rozhodující branku?** Prázdnota, bolest, ticho, smutek. Vyrhl jsem hodně utkání, ve kterých jsme byli mnohem horší než v tomto zápase. Na druhou stranu to je ovšem i to krásné na sportu. Nechali jsme tam ale všechno. Proto z toho vůbec nedělám tragédii.

■ **Těší vás aspoň fakt, že jste hráli vyrovnané zápasy s týmy Finska, Švédska, Švýcarska? To znamená s mužstvy, které skončily před vámi... Domníváte se tedy, že se český reprezentační florbalový tým zlepšuje?** Jsem o tom přesvědčený, že se zlepšujeme. Nikdy jsme na jednom šampionátu nedokázali zahrát proti všem třem týmům naprosto vyrovnaně. Tentokrát se nám to povedlo, přestože jsme zůstali bez medaile.

■ **Co tedy ještě chybí českému florbalu, aby ze světových šampionátů pravidelně vozil medaile?** Obranu už máme na hodně solidní úrovni, což se ovšem vůbec nedá říct o naší hře s balónkem. Oproti Finům a Švédům máme hodně velký respekt. Naše hra s míčkem není moc kreativní, drzá a častokrát působíme až ustrašeně. V situacích jeden proti jednomu si toho moc nedovolíme, neboť nejsme zvyklí hrát pod takovým tlakem soupeře. Navíc osobně postrádám u většiny našich hráčů univerzálnost, co se změny postu



Každopádně to strašně moc potěší. Dostat se po tak těžkém zranění ještě zpět je tak trochu malý zázrak. Určitě mi k tomu ocenění pomohli všichni lidé, kteří nám přišli fandit. Oni pro mě byli dosud největší sportovní zážitek v mém životě.

■ **Dlouhé roky jste hrával florbalovou první a druhou ligu ve Švýcarsku, neláká vás vyzkoušet si ještě švédskou nebo finskou ligu? Přišla vám po mistrovství světa nabídka z těchto zemí?**



## ForTech pomáhá zvolit správnou školu

[www.povolaniprozivot.cz](http://www.povolaniprozivot.cz)



Iniciativa ForTech, která se pod hlavičkou Agentury pro regionální rozvoj snaží podpořit zájem náctiletých o studium na učilištích a středních školách technického typu, pomáhá při výběru správné školy pro budoucnost. Jejím cílem je znovu a znovu upozorňovat, že technické obory jsou in a dávají šanci získat dobrou práci. To je důležité právě teď, kdy vidíme, jak firmy kvůli krizi chtějí jen ty nejlepší zaměstnance. Také proto ForTech pokračuje i letos, a to poté, co zvýšil zájem o technické obory, zatím především strojírenské, v Ostravě, Frýdku-Místku, na Opavsku a Novojičínsku.

Projekt ForTech propojuje zájmy největších zaměstnavatelů v Moravskoslezském kraji, investorů, středních a vysokých škol, úřadů práce, kraje i měst. Počet

fírem a institucí, které se podílejí na propagaci a oživení technických profesí v regionu severní Moravy a Slezska, se za dva roky rozrostl na bezmála 50. Vedle středních škol a zaměstnavatelů ve ForTechu působí také vysokoškolské instituce a univerzity. Letošní novinkou je zapojení speciálních školek a škol. Nejnověji se přidala základní škola a školka Monty, která učí dvojjazyčně – česky a anglicky, a chce pomoci, aby dětem s talentem na techniku nedělaly potíže ani jazyky.

V Moravskoslezském kraji je skoro 100 miliard zahraničních investic a řada prosperujících domácích podniků. Brzy, v rámci programů Evropské unie, přijdou další, vysoce specializované firmy, které budou například rozvíjet informační technologie nebo nové technologie pro energetiku a dopravu. Je ale nutné sladit to, co firmy a investoři žádají od zaměstnanců, s možnostmi zájemců o zaměstnání a absolventů škol. ForTech v tom pomáhá tím, že sbírá informace o žádaných profesích a současně o možnostech kde a jak je studovat. Do projektu se už zapojily téměř všechny základní školy. Od počátku školního roku 2008/2009 znovu dostávají informace o možnostech technického vzdělávání, které dospívajícím usnadňují rozhodování o dalším studiu.

ForTech ovšem přináší užitečné informace i na populární portálu [www.povolaniprozivot.cz](http://www.povolaniprozivot.cz). Mimo to, že tyto webové stránky přehledně a jasně říkají co a kde se dá studovat, jsou určeny i k zábavě. Třeba ke sledování ForTech ligy ve stolním fotbálku. Tento způsob propagace technického vzdělávání se osvědčil během loňského nultého ročníku. Takže vybrat školu prostě není problém ani nuda. Jednoduše stačí být chvíli na netu.

**ForTech**



Jak se připravit na plesovou sezónu

# Plesová kuchařka

## aneb Jak vše zvládnout bez faux pas?

**Jak to bylo, když šla na ples Popelka? Šaty dostala z oříšku a se zbytkem jí pomohli holoubci. Pokud nemáte ani jedno z toho a na ples se přesto chcete vydat, poradíme vám, jak nic nezanedbat - jak vybrat nejen správné šaty, líčení a účes, ale také doplňky a hlavně, jak to vše vhodně zkombinovat. Nezapomněli jsme ani na několik rad z příruček slušného chování. Schválně, jestli poznáte, jak se proti etiketě provinila krásná Popelka...**

### Jak se nalíčit na ples?

Rady vizážistky Šárky Kuliškové

- večerní líčení je vždy mnohem výraznější než líčení denní, proto se nebojte sytých a zářivých barev, třpytek a lesku
- zvýrazníme vždy buď oči nebo rty, nikdy ne obojí, aby líčení nepůsobilo příliš uměle
- **Postup při líčení:**
- podkladová báze a korekce k vyrovnání barevných nerovností, kruhů pod očima či žilek
- make-up vybereme přesně k tónu pleti, nejlépe nestíratelný – vydrží déle i při pocení, nanese prsty nebo houbičkou na celý obličej a krk, dokonale rozetřeme
- pudr má být vždy o tón světlejší, než je barva make-upu

- oční stíny nanese na celé horní víčko a od poloviny rozšíříme až k obočí
- oční linky vytvoříme buď tužkou nebo tekutou linkou, je možné použít i oční stíny, které působí jemněji
- řasenku nanese v jedné až dvou vrstvách a pročesáme kartáčkem na řasy, aby nepůsobily slepeně
- obočí nejprve upravíme pinzetou a k dokreslení použijeme tužku na obočí
- rtěnka nebo lesk, rty orámujeme konturovací tužkou sladěnou s barvou rtěnky, předpudrujeme a znovu nanese rtěnku – déle vydrží
- tvářenka má být barevně sladěná s očními stíny a rtěnkou, nanese ji mírně pod lícní kosti směrem k uchu



● třpytky mohou být nejenom na obličej, ale i na celém těle

### Co si vzít na sebe?

Rady stylisty a návrháře Pavla Jevuly

- než si půjdete pořídit plesovou róbu, ujasněte si, která část vašeho těla vypadá nejlépe, tu potom mohou šaty zdůraznit, nebo odhalit
- rozhodně si neoblékejte to nejlepší ze skříně, je třeba kriticky zhodnotit všechny kusy oblečení včetně doplňků a posoudit, zda spolu tvoří harmonický celek
- je také dobré předem vyhodnotit honosnost plesu, korzetová róba s mnoha spodnicemi a vlečkou by asi v místní Sokolovně nepůsobila úplně nevhodnějším dojmem
- dámám doporučuji raději umírněnost v délce sukni a hloubce výstřihu.
- pánům by za žádných okolností nemělo být vidět lýtko nebo dokonce kotník, proto doporučuji vysoké ponožky s kvalitním lemem, samozřejmě v barvě bot, nikoliv kontrastní nebo vzorované
- rozepnutý límec košile ohnutý přes klopy saka na ples také rozhodně nepatří

### Trendy v líčení pro sezónu podzim – zima 2008/2009

V módě pro večerní líčení jsou tuto sezónu převážně kovové odstíny zlaté, stříbrné, bronzové, modré a fialové. Dále také typy stínů: kouřové, barevné, se třpytkami a další. Oči jsou nejdůležitější částí na obličej, proto jim při líčení věnujeme nejvíce pozornost. Nejoblíbenější jsou takzvané kouřové oční stíny, díky nim se docílí svůdného pohledu. Tohoto líčení dosáhneme s černou tužkou na oči a pomocí černých nebo tmavě hnědých stínů, světlejší

odstín se protáhne až k obočí. Dále jsou oblíbené takzvané kočičky očí, kdy při líčení protáhne horní linkou směrem nahoru. Při jemnějším nalíčení očí můžeme zvolit výraznější nalíčení rtů. Při výběru barvy rtěnky můžeme zvolit všechny odstíny sytých červených, fialových, tmavě vínových, tmavě hnědých nebo naopak světle růžové, malinové a pomerančové. Módní jsou barevné lesky s takzvaným mokrym efektem.



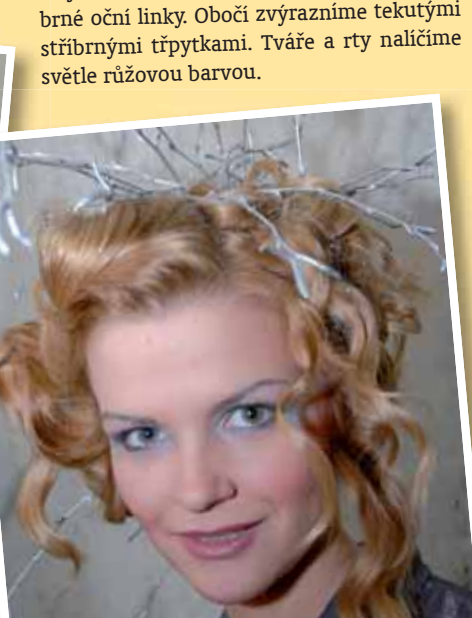
### Tipy na líčení - vyberte si svůj tip

**Jarní typ**  
(světlé blond, nazlátlé až bronzové zrzavé vlasy, pleť s nádechem broskvové až meruňkové barvy, pihy trvalé, rty světlé s měkkými konturami, bělmo se zřetelně žlutým podtónem)  
Oči nalíčíme tyrkysovými a hnědými stíny a zlatými očními linkami. Tváře zvýrazníme hnědými zlatou a rty v neutrálním tónu růže.

**Letní typ**  
(blond, středně hnědé někdy s podtónem modrozelené vlasy, pleť s narůžovělým nádechem s podtónem béžové až snědé, rty s velmi měkkými konturami v chladném odstínu, bělmo bílé nebo s lehce namodralým podtónem)  
Oči vystínujeme světle růžovou, světle šedou na vnitřním víčku a směrem k obočí použijeme neutrální bílou se třpytkami a stříbrnými očními linkami. Obočí zvýrazníme tekutými stříbrnými třpytkami. Tváře a rty nalíčíme světle růžovou barvou.

**Podzimní typ**  
(zlaté až zrzavé nebo středně hnědé až karamelové do červena vlasy, pleť světlá s meruňkovým až oranžovým nádechem, rty s velmi měkkými konturami s lehkou konturou, bělmo lehce nazlátlé)  
Nejvíce využity jsou tři barvy duhy - žlutá, zelená a oranžově červená podle motto „Žlutá jako slunce záře. Zelená jak jarní listí. Oranžově červená jak duše“. Na tváře zvolíme odstíny pomerančové a rty vyplníme světle hnědým leskem.

**Zimní typ**  
(černé, tmavě hnědé, oříškové a někdy i blond vlasy, pleť velmi světlá až bílá s podtónem do bílo-olivové, rty v modrofialovém podtónu s výraznou konturou, bělmo s modravým až modrofialovým podtónem)  
Při líčení očí použijeme červenou na vnitřní víčko a směrem k obočí vystínujeme třpytkou bílou. Doplňme černou oční linkou a stříbrnými třpytkami. Tváře zvýrazníme červenou a rty jahodově červenou rtěnkou s leskem.



### Jak se učesat na ples

Rady kadeřnice Zuzany Drápalové

- správně si načasujte termín u své kadeřnice, ať nejste ve stresu
- účes volte osvědčený, pokud experimentujete, zajděte nejprve na zkoušku, ať potom nejste zklamány
- nikdy nechoďte na ples s neumytými vlasy
- snažte se sladit oblečení s účesem, stačí drobnosti

vlásů, tak uměle vytvořené, nejčastěji kulmou či žehličkou. Dlouhé vlasy také můžeme nechat vyžehlit žehličkou a jen přestříkat leskem. Pokud se rozhodnete pro drdol, hodí se jako ozdoba štrasová sponka či živá sponka z květů. Krátké vlasy ozdobíme vláskami či třpytkami. Pozor však na příliš mnoho ozdob ve vlasích! Působí lacině, taktéž příliš mnoho laku vlasům uškodí. Hodně oblíbené jsou v poslední době čelenky, a to jak jednoduché - tenké a jednobarevné, tak i štrasové nebo širší. Působí dobře k drdolům, ale i rozpuštěným vlasům.

Kreativní kadeřnice je nepochybně schopna vytvořit velké množství rozličných účesů jak z dlouhých, tak z krátkých vlasů. Dlouhé vlasy obyčejně vyčesáváme nahoru, případně uvolníme nějaký pramen do obličje. Hitem letošního podzimu jsou lokny, a to ať již přirozené z vlnitých



### Trendy v oblékání pro letošní sezónu

**Pánský oblek** je štíhlý, přiléhavý. Kalhoty by měly být bez záhybů s úzkými nohavicemi, saka zapínaná na jeden nebo maximálně dva knoflíky. Límec košile, stejně jako klopy saka a kravaty jsou také úzké a štíhlé. Doporučují kvalitní vlnu. Polyesterové sako je sice levnější, ale zapotíte se v něm nejen při tanci.

**Spona pásku** by měla ladit s přezkou na botách, obrubou brýlí, případně manželovými knoflíčky. Vše je dobré ladit buď do studených barev jako stříbro, bílé zlato, platina nebo naopak do teplých, tedy měděné a zlaté. Pokud se chcete odvázat, udejte to při výběru bot! Do kvalitních tačkových bot se nebojte investovat. Ať už sáhnete po páskových střevíčkách, lodičkách s otevřenou špičkou nebo patou, důležitá je honosnost. Boty mohou zdobit spony, štrasy či broušené kameny. Pokud vázání na mašle, pak z lesklého saténu. Plesovým střevíčkům vědovi především jehlovitý podpatek a nízká elegantní platforma. Nejvíce trendovým materiálem je lakovaná kůže vhodná pro dámskou i pánskou obuv. Barvy jsou klasické, tedy černá, hnědá, zlatá, stříbrná.

**K botám nebo šperkům**, nejlépe k obou, ladíme kabelku. Psaníčkem pošitým korálky, kameny nebo filtry v této sezóně určitě nic nepokazíte! Malá kabelka z lakované kůže bude působit trendy a exkluzivně.

**Doplňky: co ano a co ne**

- hedvábný šál v barvě šatů vám aspoň trochu zahřeje holá ramena.
- péřové boa je určeno do jiného typu podniku, než se, jak doufáme, chystáte navštívit
- velmi efektním doplňkem jsou (sice trochu nepraktické, ale o to více sexy) dlouhé saténové nebo krajkové rukavice. Ale pozor, musí být prstovité! Roury z úpletu na gumičku nejsou rukavice a působí lacině.



Autor: Dita Brancíková, foto: Michaela Kulišková (sekce líčení), Jiří Zach (sekce šaty), Lucie Koleňáková (sekce vlasy), Vladimír Kosek (sekce šaty), www.KIVA.CZ (sekce šaty), www.bv.cz/cosmetics (sekce vlasy)

Jak se připravit na plesovou sezónu



## Jak na urologické záněty? Dostatečně pijte

co vás čeká

**Jak řešit záněty močových cest, močového měchýře, popřípadě ledvin a jak jim také předéjít?**

Jako první se nabízí známá odpověď: dostatečně dodržovat pitný režim. Denně bychom měli vypít zhruba 2,5 litru tekutin. Zejména v letních měsících je ale třeba denní dávku zvýšit až na 3 až 4 litry.

### Doporučené tekutiny

A co vůbec pít? Tekutiny, které nás dostatečně osvěží a zároveň splní základní podmínky předcházení dehydrataci. Patří sem čaj, zejména zelený, popří-

dy vždy vhodné jednotlivé druhy kombinovat a opět nejlépe s vodou. Můžeme použít vodu balenou, ale i z vodovodu.

Při pocitu žízně je vždy potřeba se napít. Problémem ale je, že cítíme žízeň, až když jsme značně dehydratováni, takže není tím nejlepším ukazatelem. Je proto třeba vždy žízni předcházet.

### Hlídejte si stravu

Je také třeba dodržovat dietu. Omezíme sůl, kořeněná jídla, kávu (pozor, naopak odvodňuje), alkohol a potraviny obsahující puriny. Ty jsou obsaženy především ve vnitřnostech a zvěřině. Zároveň je nutné se vyhnout riziku prochlazení, a to zejména tzv. nastuzení od nohou.



padě i ovocný či bylinný. Nejdůležitější součástí pitného režimu by ale vždy měla být voda, nevhodnější je neochucená a nesycená.

Voda tvoří v těle u mužů asi 60 procent váhy, u žen 50 procent. Význam vody je proto nezastupitelný, a to zejména pro tělní tělesné tekutiny transportující živiny, kyslík, metabolické zplodiny a další. Tělesné tekutiny také obsahují puřňové látky potřebné k udržení správného pH.

### Džusy a minerálky pijte s mírou

Nabízí se i otázka, zda pít různé ovocné džusy a minerálky. Do určité míry ano, ale neměly by v žádném případě tvořit jediný typ tekutiny, který za den přijmeme.

Při pití minerálních vod bychom měli střídát jednotlivé značky, abychom například nepili pouze kyselky. Je te-

### Urologický zánět

Urologický zánět je velmi široký pojem na komplexní popsání. Proto alespoň základní odpovědi: Zánět může být způsoben zejména infekcí krevní cestou, nebo z močového měchýře, na alergickém podkladě, pohybem písku a močových kamenků, nebo například působením toxických látek. Farmakologická léčba bývá obvykle následující a patří vždy do rukou lékaře: podávání antimikrobiálních látek, jde-li o infekci, antihistaminik, jde-li o alergii a doplnění chybějících elektrolytů.

### Podpurná léčba

Jako podpurná léčba je vhodné pít bylinné čaje, které jsou přímo k tomu určené. Můžeme si tedy zakoupit v lékárně urologický čaj, jichž je v současné době na trhu dostatek, a tím se důkladně „proplachovat“, nebo použít směs, kterou zde popíšeme.

### Návrh bylinné směsi:

- bříza 3 díly
- řepík 2 díly
- pampeliška list a kořen 2 díly
- truskavec 2 díly
- jehlice trnitá 1 díl
- anýz 1 díl

Byliny se míchají objemově, tzn. zvolíme si určitý díl, například 1 dcl, a podle počtu výše uvedených dílů namícháme čaj.

### Příprava je následující:

Ze směsi použijeme jednu čajovou lžičku bylin, spaříme půllitrem vroucí vody a vše necháme přikryté vylouhovat po dobu 15 až 20 minut. Přecedíme přes nekovové sítko, nesladíme, nemícháme a pijeme po jídle po dobu 45 dnů. Zároveň je vhodné užívat brusinky, jež působí dezinfekčně na močové ústrojí. Můžeme je konzumovat čerstvě, což je nejlepší, ale i kompotované, sušené, nebo ve formě potravinových doplňků, které se dají běžně zakoupit.



Text: Ladislav Kříž, foto: archiv

## METROPOL horoskop na únor

### ♈ Beran 21. 3. - 20. 4.

V nejbližší době kolem sebe uděláte tak trochu průvan tím, že pravdivě řeknete některým svým kolegům, spolužákům, ale i přátelům, co si o nich myslíte. Následky neste statečně, stojí to za to.

### ♉ Býk 21. 4. - 21. 5.

Nemusíte se ani příliš snažit a všechno vám půjde jako na drátku. Nezapomeňte ale, že nic netrvá věčně. Co vás totiž permanentně ohrožuje, je vaše smyslnost a obzvláště dobře vyvinutá chuť k jídlu.

### ♊ Blíženci 22. 5. - 21. 6.

Měli byste si udělat ve svých vztazích tak trochu pořádek. Vaše nestálost a povrchnost v lásce vám mohou brzy pořádně zkomplikovat život. A nezachráníte to ani svým šarmem ani sexuální fantazií.

### ♋ Rak 22. 6. - 22. 7.

Nebráňte se jakékoliv náklonnosti, lásce ani novým přátelstvím. Začínáte tak trochu rezignovat, proto vám vyvážená dávka něhy, romantiky a vzrušení určitě přijde vhod. Ale ani dobrý film není k zahození.

### ♌ Lev 23. 7. - 23. 8.

Máte schopnost učinit z lásky něco mimořádného, až magického. Nepřežijte však vaše idealistické představy, že láska musí být velká, dramatická a trvalá. S opakem se budete velmi těžko smířovat.

### ♍ Panna 24. 8. - 23. 9.

S oblibou analyzujete chyby druhých, ale své vlastní rádi přehlížíte. Díky tomu se vám může stát, že přijdete nejen o své přátele, ale i miláčky. Pokud jste moudří, začněte je včas chválit a zalichotejte jim.



### ♎ Váhy 24. 9. - 23. 10.

Při jakékoliv nabídce se nerozmýšlejte dlouho, vaše největší šance vám může projít mezi prsty. Pokud jde o zaměstnání, jednejte co nejdříve, stojí za vámi další, kteří by chtěli příležitost využít.

### ♏ Štír 24. 10. - 22. 11.

Nečekané překážky, které se vám postaví do cesty, překonáte obdivuhodnou trpělivostí a silnou vůlí, což jsou vlastnosti, které jsou vaší velkou předností. Staňte se svými vlastními šéfy, budete spokojeni.

### ♐ Střelec 23. 11. - 21. 12.

Nepouštějte se do realizace několika projektů najednou, protože se nedokážete plně soustředit a očekávaný efekt se nedostaví. Vaši silnou stránkou je sice umění dialogu, ale naslouchejte i druhým.

### ♑ Kozoroh 22. 12. - 20. 1.

Přehnaná svědomitost a pečlivost vás občas dohání k tomu, že začínáte pochybovat o svých schopnostech, což ve vás vyvolává pesimistické nálady a stavu úzkosti. Věřte si a buďte troufalejší.

### ♒ Vodňák 21. 1. - 19. 2.

Jste zaručeně největšími rebely zvěrokruhu, ovšem být rebel bez příčiny si mohl dovolit jedině James Dean. Vy pro své jednání musíte mít opodstatnění. Pokud ho nemáte, chovejte se jako beránci.

### ♓ Ryby 20. 2. - 20. 3.

Neobyčejně bohatou představivostí, kterou jste obdařeni, využijte dobře v tvůrčí oblasti, ovšem pokud svým výstředním chováním neodradíte důležité osoby, na kterých závisí úspěch vaší práce.

Sestavila: Ludmila Petříková

křížovka

↓	Mizeti pronásledovatelům	Privítivost	Starší vztahné zájmeno	Krouživý pohyb	Francouzské město	Bojová chemická látka	↓	Koží nemoc	Liché prvočíslo	Značka abestly	Na jakési místo	Rostlina oman	Sladký alkoholický nápoj	Kód evropské měny	↓	Iniciály Svěráka staršího	Otokar	Velké kočky	3	Připrav maso na řízky
Uondat							Krásně Mladé vepře								Pták jeřáb					
1															Slohy Jeden ze smyslů					
Rusky „ze“			Jméno Redforda Honosná stavba							Pohled (expresivně) Německy motocykl						Město na Teplicku Recké písmeno				
Vada				Hornina Uježděná část cesty (nářečně)					Drobné				Obyvatel Belfastu				Ivoš Remův bratr			
Strom porostlý trny					Či (básnický)				Zbytečná práce					Sbor pěvců				Značka nano-sekundy Množství		
Tím směrem (knižně)																Zase				
Španěl																				
↓	Nástrahy pytláka Distance																			
Jeho osoba			Švýcarské zimní středisko	Stůvko pochopení															Rozdělené (na dvě části)	Turkotatarská kočovnici
Babiččin manžel					Ovšem	NAPOVÍME: Inula, zorav, Koda, rabo, ECU, tabun.	Španělsky „chvost“	Chyba	Český filmový režisér	Anglicky „všechno“	Hlavní síň řeckého chrámu	NAPOVÍME: Inor, iz, uso, MZ, tora, ut, Opa, le, om.	Krasová oblast u Srbska	Znáť	Oděv mnichů Západoafrický stát					
Úsilí						Jméno atleta Sebrého						Kazašský nápoj z kvašeného mléka						Značka abvoltu Výraz podivu		
Výrobek						Ženské jméno Božstvo buddistů						Lesní bylina St. solmizační slabika					Německy „děda“ Zkratka televize			
Obchodní zvyklost				2																
Vzorec sulfidu platinatého					Italské město s autodromem F1					Novinové články									Tažná zvířata	

Moravský Metropol, noviny šité na míru pro firmu i rodinu, bylo správné znění tajenky v minulém čísle. Na SET-TOP BOX se může těšit Arnošt Adámek, Dr. Martinka 35, 705 00 Ostrava. Pro úspěšného vylosovaného luštitel dnešní křížovky je připravena publikace Ladiskava Špačka **Nová velká kniha etikety**. Vyluštěnou tajenku zašlete nejpozději do **24. února 2009** buď v elektronické podobě včetně svého jména, příjmení, adresy a telefonního čísla na e-mail: [krizovkamorava@tydeniky.cz](mailto:krizovkamorava@tydeniky.cz), nebo poštou na adresu: **Hlučínská 1092/55 a, 747 14 Ludgeřovice**. Těšíme na vaše odpovědi.

www.skanska.cz/reality

gsm: +420 737 900 000



# Ladislav Špaček – mistr etikety

**Původní profesí pedagog. Vystudoval Pedagogickou fakultu v Ostravě, později Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Na katedře českého a slovenského jazyka FF UK učil historický vývoj spisovné češtiny. Od roku 1990 pracoval v Československé televizi jako vedoucí domácího zpravodajství a zároveň byl parlamentním zpravodajem a moderátorem pořadu Události, komentáře. V letech 1992 až 2003 mluvil prezidenta republiky Václava Havla a ředitel Tiskového odboru Kanceláře prezidenta republiky.**

Během svého působení na Pražském hradě navštívil spolu s prezidentem Havlem přes padesát zemí světa a absolvoval stovky společenských událostí na nejrůznějších úrovních. Je spoluautorem a protagonistou televizního seriálu Etiketa, autorem knih Etiketa, Velká kniha etikety a Slon v porcelánu aneb Jak se ne-ztratit v labyrintu etikety.

## ■ Zvládají „slušné chování“ lépe muži nebo ženy?

To je zajímavé - ačkoliv ženy jsou sociálně vnímavější (jaksi „od přírody“, je jim to geneticky dáno do vínku), v etiketě, jakkoli je to právě soubor norem sociálního chování ve společnosti ostatních lidí, se to vyrovnává. Sleduji zejména v mladší generaci podnikatelů, manažerů, studentů, tedy těch, kteří už vědí, že jim etiketa otevírá v jejich profesi dveře k úspěchu, jak se mladí muži perfektně oblékají, nenuceně konverzuji, starají se o své partnerky, jsem příjemně překvapen.

## ■ O Čechách se někdy říká, že jsou nevychovaní. Platí to? Jak se na nás dívají v cizině?

Trochu na tom něco je, jsme zanedbaní léty, kdy jsme neměli kontakt se světem a bylo celkem jedno, co máme na sobě, jak se k sobě vzájemně chováme, neznali jsme běžné společenské akce, jako jsou recepce, společenské večírky, firemní akce pro klienty. Oslavy MDŽ to nemohly nahradit. Ovšem v současné době se rychle k vysokým standardům vracíme, máme v nich totiž bohatou předválečnou tradici, také díky Jiřímu Guthu-Jarkovskému. Za první republiky jsme patřili spolu s Francií k evropské špičce, pokud jde o etiketu. Teď se vracíme ke kořenům, a to úspěšně. Doba fialových sak a bílých ponožek rychle odezněla a dnes potkáte spoustu dokonalých manažerů v kostýmcích a lodičkách a manažerů v bezvadných oblecích s dobře uvázanými kravatami.

## ■ Jak jsme na tom s dodržováním etikety ve srovnání s jinými zeměmi?

Některé země, třeba latinskoamerické nebo Francii či Británii bude-

me dohánět dlouho. Když jdete v Římě v poledne po ulici a potkáváte úředníky v perfektních oblecích, košilích na míru, čistých botách, s bezvadným sestřihem vlasů a sledujete je, jak stolují, říkáte si, takhle nebude český úředník vypadat nikdy... Ale myslím, že kontakty s Evropou a právě české předsednictví EU nám v tom hodně pomůže.

## ■ Které pravidlo slušného chování v zahraničí vás nejvíc překvapilo?

Při návštěvě Nového Zélandu jsme navštívili domorodý kmen Maorů. Ti nás vítali po svém: každému z naší delegace přiložili čelo na čelo a třeli se nosy o naše nosy... Tak blízký tělesný kontakt s válečníky, kteří drželi v ruce kopí, nás zaskočil, to je pro Evropana nezapomenutelný zážitek.



Text: Dita Brančíková, foto: archiv redakce

## Etiketa 21. století, víc než jen zasedací pořádek

**Že má hostitel sedět v čele stolu a pozorně se starat o své hosty, platí dnes stejně, jako to platilo před sto lety. Jsou prostě pravidla, která se nemění. A základy slušného chování, jinak také etiketa, k tomu rozhodně patří! Nikdy to ale nebylo jen o stolování, což platí, ne-li víc, i dnes.**

### Kdo tomu rozumí

#### Jiří Guth-Jarkovský



napsal rozsáhlou práci o slušném chování. Rady a postřehy v desítkách jeho knih jsou platné dodnes, i když je řada lidí nedodrží. Ceremoniář prezidenta Tomáše Garrigue Masaryka Guth Jarkovský je považován za předního českého znalce etikety.

#### Ladislav Špaček



sepsal podobně rozsáhlé dílo jako jeho předchůdce Guth Jarkovský. Mluví bývalého prezidenta Václava Havla učí slušnému chování manažery i politiky. O etiketě natočil i několik televizních seriálů.

#### Eliška Hašková Coolidge



je v Česku známá hlavně jako asistentka pěti amerických prezidentů. Byla ale také náměstkyně šéfa protokolu na americkém ministerstvu zahraničních věcí. Dnes vede firmu, která radí klientům nejen v oblasti etikety a protokolu, ale i vztahů s veřejností či gastronomie.

Slušné chování ale není výsadou asistentek, ceremoniářů nebo mluvčích prezidentů. Už od dětství by ho měli vštěpovat rodiče a učitelé dětem, a také dbát na jeho dodržování. Týká se to nejen slušné mlvy, ale vůbec chování člověka ve společnosti, třeba při jídle nebo při jiných společenských událostech. Stačí málo a trapas je na světě. Nejjednodušší přitom je vyhnout se mu.

Tak například žena jde vedle muže vždy (až na naprosté výjimky) po jeho pravé ruce, muž jí drží dveře, pomáhá jí do kabátu, ze schodů jde první a do schodů až za dámou. Ne proto, aby jí koukal pod sukni, ale aby zabránil případnému pádu. Pravdou je, že některé ženy dnes tyto způsoby nepřijímají s radostí. Extrémní feministky je například odmítají. Podle odborníků by se ale měl muž slušného chování držet, i když hrozí, že ho žena v tom horším případě ze schodů třeba i shodí.

### Co Guth-Jarkovský netušil

Některá Jarkovského pravidla se už dnes sice příliš neužívají, to ale neznamená, že by byla etiketa chudší. Právě naopak. Neustále se rozšiřuje, a tak se v nových příležitostech často objevuje kapitola o netiketě. Není to opak etikety, jak by se mohlo zdát. Netiketou by se měli řídit všichni uživatelé in-

ternetu. Přestože si totiž při používání počítače můžete připadat jako zcela anonymní, není to tak. Metody, jak vystopovat v síti konkrétního uživatele, zvládne i mnoho laiků. Proto by se vám urážky nebo pomluvy vašich známých nemusely vyplatit.



### Některá pravidla netikety

- Na druhém konci jsou lidé, ne počítače. To, co napíšete do počítače, byste možná dotyčným nikdy neřekli do očí.
- Dodržujte pravidla slušnosti obvyklá v normálním životě. Co je nevhodné v obvyklém životě, je nevhodné i na internetu.
- Internet je sice globální síť, každá národnost má ale svá specifika. Co je dovolené na americkém chatu, nemusí být dovolené na arabském, a to platí o všech podobných skupinách. Politika, náboženství a podobné otázky by měly

být diskutovány s maximálním taktem a v mezích slušnosti.

- Buďte ohleduplní. Nepošílejte zbytečně velké e-mailové zprávy a posílejte-li přílohy, komprimujte je.
- Piště bez hrubek, vypadá to lépe!
- Nezneužívejte svou moc! Pokud jste správce serveru, máte sice přístup k poště ostatních, ale nemusíte ji kontrolovat jenom tak z nudy.
- Nerozesílejte spam a reklamu.
- Neporušujte autorská práva.

### METROPOL doporučuje

## Nová velká kniha etikety

Češi mají nového univerzálního průvodce různými společenskými událostmi.



Sestavil ho pro ně právě Ladislav Špaček. Nová velká kniha etikety seznamuje čtenáře se všemi formami společenského styku, správným řešením společenských situací a s pravidly jednání jak doma, tak v cizině. Množstvím informací a rad překonává všechny dosud vydané příručky společenského chování. Poskytuje praktické návody, jak se chovat ve společnosti, v kance-

láři, na ulici i doma, jak správně stolovat, jak se oblékat, jak se chovat na recepci, na banketu, jak připravit návštěvu ústavního činitele, jak jednat se zahraničními partnery.

Je velmi užitečnou pomůckou pro školu, úřad, firmu i rodinu, tvrdí její autor. Nová velká kniha etikety ukazuje i nové trendy v oblékání či stolování. Oproti původní Velké knize etikety má asi dvojnásobný rozsah. (dib)



# Zařídte si byt podle vlastního gusta

bydlení

Návrh interiéru, zařizování bytu, nakupování bytových doplňků. To všechno jsou aktivity příjemné, kreativní a taky zábavné. Většinou se při výběru spoléháme na vlastní vkus a schopnosti. Ne vždycky ale výsledek dopadne přesně podle naší původní představy nebo nakonec zjistíme, že interiér nepůsobí harmonicky a necítíme se v něm dobře. Další možností je nechat si poradit od odborníka, což se ale projeví také na nákladech. Pokud se tedy do zařizování bytu pustíte sami, možná se vám bude hodit několik šikovných tipů.

## Každý pes jiná ves

Velkým úskalím při nákupu vybavení bytu je kombinování jednotlivých kusů nábytku i doplňků. Často se stane, že se nám jednotlivé kusy líbí, ale když je potom dáme dohromady, příliš se k sobě nehodí. Proto se doporučuje nakupovat vybavení v jedné prodejně, která většinou nábytek i dekorace vyrábí v sadách či řadách, takže celek je potom nejenom funkční, ale také dobře vypadá.

## Správné osvětlení byt doslova rozzáří

Lustr, nástěnná či stojací lampa. Osvětlení dodá místnosti celkovou atmosféru. V žádném větším pokoji by ale neměl být jenom jeden zdroj světla, protože většinou takový pokoj neslouží jen k jednomu účelu. V obývacím pokoji si rádi sedneme s knihou, proto potřebujeme stojací lampu nejlépe s nastavitelnou polohou stínidla. Při sledování televize nám postačí tlumené světlo nástěnné nebo stojací lampy. Ta má v pokoji často funkci spíše dekorativní a dotváří celkový design místnosti. Výběr světel bychom neměli řešit až v poslední fázi zařizování pokoje. Rozvržení umístění světel je třeba si rozmyslet ještě před všemi úpravami. Když si totiž na poslední chvíli uvědomíme, že by například zabudovaná světla ve stropním podhledu náš pokoj výrazně „pozvedla“, do čerstvě vymalované zdi či stropu budeme zasahovat jen s těžkým srdcem.

## Jak vyzrát na barvy

Nejsou to jen šaty, co podléhá módnímu diktátu. Chcete-li být „in“, může vám k tomu pomoci i nábytek ne-



bo barva stěny. V zásadě byste ale měli dát na svůj vkus a pocit. Takže i když bude modrá hitem číslo jedna, ale vy ji nemůžete vystát, v moderním pokoji vám zcela jistě příjemně nebude.



Teplé odstíny mají obecně tu vlastnost, že místnosti zútulňují, působí příjemně a hřejivě. Odstíny žluté, oranžové nebo červené se hodí do obývacích místností. Zkrátka všude tam, kde to žije – kuchyně, obývací

pokoj, dětský pokoj, pracovna. Studené barvy se uplatní spíše v pokojích, v nichž se chceme uklidnit, relaxovat, což je především ložnice. Při výmalbě stropu mějte na paměti, že světlá barva na stropě a tmav-

rozmanitý. Barvy, tvary a velikosti rostlin vám umožní vykouzlit si prostor, ve kterém se budete cítit skvěle. Stejně tak je tomu i u výběru nádob na květiny. V jednoduchosti je krása, proto volte i květináče tak,



kmínky, špičatá agáve a aloe, odolná juka nebo anthurium se svými nezaměnitelnými květy, které samy o sobě vypadají jako dílo avantgardního návrháře. Můžete si ji pořídit i jako řezanou květinu – do podobných interiérů se hodí odvážené a neobvyklé vazby z exotických rostlin. Stylu by samozřejmě měly odpovídat i nádoby – jednoduchých tvarů a jednotných, výrazných barev.

Pokud je vašemu srdci nejbližší venkovský styl obývacího pokoje, kde starý dřevěný nábytek doplňují tkané koberečky, sáhněte po drobnolistých, spíše domácích nežli exotických rostlinách. Mohou koukat z košíků, hliněných hrnečků a kameninových korýtek, které přímo podtrhují svěžest zelených listků. Své místo tu najdou starožitné vázičky a džbány. Z řezaných i sušených květin útulnému prostředí kralují drobné růže něžných barev, kopretiny, barevné řebříčky, či zářivé „lampiónky“ mochně židovské třešně.

## I domov vám musí vonět

Stejně tak, jako vám musí květinami vonět, váš domov by na vás měl dýchat příjemnou a pohodovou atmosférou. Zařídte si ho tedy podle vlastních snů a představ a se všemi funkcemi, které právě vy potřebujete. Prostě tak, abyste se v něm cítili jako doma.

Text: Linda Škrancová  
Foto: archiv Metropol

## Květiny v bytě – tečka na závěr

Díky květinám působí byt útulným a zabydleným dojmem, květiny prostor také ožíví. Stejně jako ostatní doplňky v interiéru, měly by i květináče a rostliny zapadat do celkové kompozice. Jinak jejich půvab vyjde takzvaně na prázdno. Výběr pokojových květin je velmi

aby korespondovaly s dalším vybavením pokoje, a aby celkový dojem nebyl neuspořádaný a chaotický. Obývací pokoj bývá nejvíce aktivně užívaným místem k setkávání a odpočinku. Ať už je zařízený v jakémkoli stylu, rostliny by jej měly doplňovat. Většinou působí lépe jedna či několik dobře zvolených větších rostlin než velké množství malých. V tomto případě méně je více – obývací pokoj by neměl vypadat jako skleník.

Moderní interiéry s typickými lesklými plochami kovu a skla si říkají o výrazné a osobitě rostliny. Doplnit jej dokáží dracény s vysokými



Renomovaná poradenská společnost  
**TRIFID CONSULT a.s.**  
působící v oblasti management consultingu  
*hledá do svého týmu*

## MOTIVOVANÉ SPOLUPRACOVNÍKY S TĚMITO PŘEDPOKLADY:

- VŠ • min. 3 roky praxe • aktivní, komunikativní a tvůrčí osobnost • znalost AJ

kterí budou schopni analyzovat a navrhovat opatření pro zlepšení výkonnosti firm a organizací v ČR, SR, PL, RU, BG, BIH a dalších zemích.

Váš životopis zašlete na [m.hrabcova@trifid-consult.cz](mailto:m.hrabcova@trifid-consult.cz)  
Více na [www.trifid-consult.cz](http://www.trifid-consult.cz)





# Sladká depilace – depilace cukrovou pastou

**Že by vás nenapadlo použít cukr jako kosmetický prostředek? A navíc k depilaci? Pak vězte, že depilace cukrovou pastou se používala již ve starověkém Egyptě, Mezopotámii či starém Řecku. Dodnes je nejrozšířenější formou depilace u muslimských žen.**

Starověké umění odstraňování tělesných chloupků poskytuje efektivní a téměř bezbolestné metody depilace, které mohou být dnes s úspěchem přeměněny pro současné použití v salonech.

Cukrová pasta se připravuje jen z přírodních materiálů, základem je cukr a voda. Neobsahuje chemické prvky, barviva ani parfém. Metoda je jedinečným tím, že se chloupky z pokožky vytrhávají po směru růstu,

takže po této kúře je pokožka krásně hebká a zarudnutí zmizí velice rychle. Odpadá také nepříjemná starost se zarůstáním chloupků, protože při vytrhávání touto cestou se chlup nepřetrhne.

Tento způsob depilace je vhodný i pro alergiky, lidi trpící lupénkou či cukrovkou.

Cukrovou pastou lze depilovat všechny části těla - ruce, nohy, podpaží i oblíbené partie jako obočí, ušní boltce či horní ret. Od-



depilace je proto téměř bezbolestná. Cukrová pasta na rozdíl například od teplého vosku přilne pouze k chloupkům nikoli ke kůži. Odstraňuje také odumřelé kožní buňky,

stranění chloupků v klínu se říká brazilská depilace nebo brazilka. Pastu nejprve kosmetička nanese na tělo a vmasíruje ji do pokožky.



Chloupky se obalí a poté je plynule vytažen ve směru růstu.

Takto je možné odstranit chlupy již 1 až 2 milimetry dlouhé. Pro teplý vosk je potřebná délka 0,5 až 1 centimetr. Během procedury kosmetička nepoužívá žádné pomůcky, kromě rukavic, nehrozí tedy přenos infekcí mezi klientkami. Používání cukrové pasty je nenáročná, není potřeba

složitých pomůcek a nehrozí ani popálení, neboť pasta se nanáší při vlažné teplotě. Úspěch depilace ale



tkví v dokonalém zvládnutí techniky nanášení a strhávání pasty. Místo

domácích experimentů se rozhodně vyplatí nechat si chloupky odstranit od proškolené kosmetičky. Špičku v oblasti depilace cukrovou pastou představuje maďarská společnost Pandhy's, jež všem svým pracovníkům, které si říká cukrářky, zajišťuje odborné školení, takže výsledky jsou vždy dokonalé.

Ať už máte či nemáte rádi cukrovinky, sladká depilace je netradiční zážitek, který byste měli vyzkoušet. Přeci jen - tři týdny hladká pokožka za to určitě stojí.

**Text: LiS**  
**Foto: archiv**

## Krásná i ve zralém věku – vyzrajte na vrásky

**Stres ze zaměstnání, starosti okolo domácnosti, večírky, málo spánku... Ať se nám to líbí nebo ne, první vráska se nám na obličejí objeví dříve či později. A svůj podíl na tom mají právě výše jmenované prohřešky, kterých se na svém zevnějšku čas od času dopouštíte. Těch prvních drobných vrásek si moc nevšimáme, ale jak se s věkem prohlubují a rostou jejich počet, samozřejmě se jich snažíme zbavit. Cest, jak toho alespoň částečně docílit a mít pleť hladkou a bezchybnou, je v dnešní době bezpočet. Záleží jen na nás, kterou se vydáme.**

### Laser v kosmetice – okamžitý efekt

Slovo laser je dnes velmi populární a o laserové kosmetice se často mluví. Co nám ale většinou chybí při orientaci v tomto tématu, je srozumitelný a všeobecný přehled - co to vlastně laserová kosmetika je a jaké jsou její výhody a nevýhody. Světlo laseru má ojedinělé vlastnosti. Už experimenty v 60. letech dokázaly, že ozáření kůže nízkovýkonným laserem velmi

může nám pomoci dosáhnout vynikajících výsledků také v odstraňování vrásek. Jeho hlavní výhodou je, že nenásilně a téměř bezbolestně působí na buněčné struktury, a tím způsobuje regeneraci buněk. Vlastně buňky povzbuzuje k lepší činnosti. Kromě regenerace kůže, pod kterou spadá odstraňování vrásek, jizviček a podobně, nám může laser pomoci také při hojení zánětů jako je akné, nebo při ošetření oparů.

Laserová metoda odstranění vrásek se hodí hlavně pro ty, kteří rádi vidí znatelný výsledek okamžitě. Avšak ani takový radikální zákrok se neobejde bez každodenní péče o pleť, kterou bychom rozhodně neměli zanedbávat.

### Dejte své tváři deset minut každý den

Naše pleť je každý den vystavena slunci, smogu a dalším vlivům životního prostředí, které se na ní postupem času negativně projevují. Pouhým okem nejsou zásahy škodlivých faktorů na obličejí vidět, existuje ale přístroj, který dokáže přesně identifikovat stav a problémy pleti velmi detailně. Tento malý



zázrak s názvem SAM používají kosmetické salony po celém světě. Pomocí modročerného fluorescentního světla a zvětšovacího čoček analyzuje pleť velice podrobně. Tato metoda se používá také v medicíně, konkrétně v dermatologii, která s kosmetologií úzce souvisí. Přístroj umožňuje kosmetičce z jedné strany detailní pohled na pleť klientky, která svůj obličejí vidí z druhé strany ve zvětšovací zrcadle. Obraz je při-

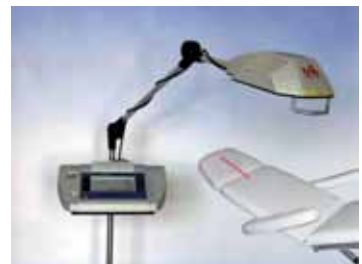
tom z obou stran ozářen právě modročerným fluorescentním světlem, které odhalí veškeré nedokonalosti pleti - vysušená pokožka, pigmentové skvrny, ucpané póry či příliš mastná místa na obličejí. SAM dokáže také zjistit, jaký typ pleti máme. Kosmetička s pomocí přístroje SAM zjistí aktuální stav a okamžitou potřebu pleti. Pak teprve může přesně stanovit správný postup při odstraňování nejruznějších kožních potíží

a problémů. Na analýzu pleti tímto speciálním vyšetřením navazují kosmetické přípravky od firmy Artistry. Tato světově známá značka, jež se řadí mezi pět nejprodávanějších a nejprestižnějších kosmetických firem na světě (další jsou Clinique, Estée Lauder a Lancome), má velmi široký záběr a dá se říci, že je vhodná pro každý typ pleti a všechny věkové kategorie. Po několika týdnech používání spe-



ciální kosmetiky se stav pleti zlepší natolik, že to „pozná“ i SAM. Další vyšetření u kosmetičky ukáže, jaké problémy pokožky se již podařilo odstranit, a které je třeba ještě ohlídat. O vnější krásu je ale třeba se starat nejen z vnějšku, ale především zevnitř. Na tváři i jiných částech těla se významně projeví také špatná životospráva, nedostatečný pitný režim, kouření, málo spánku i málo pohybu. Tvář je obrazem naší osobnosti, je tím prvním, čeho si na nás lidé všimnou. Proto bychom měli dělat všechno pro to, abychom už na ten první pohled vypadali co nejzdravěji.

**Text: LiS**  
**Foto: archiv**



viditelně zlepšuje regeneraci jednotlivých buněk. Tak vznikla biostimulace laserovým paprskem a lasery se velmi rychle rozšířily do všech oblastí medicíny. A své podstatné místo dnes zaujímá také v moderní kosmetologii. Laserové světlo není všemocné, ale

zdraví

laser v kosmetice

inzerce





**Vážené čtenářky, vážení čtenáři!**  
Právě se vám dostalo do rukou druhé číslo celobarevného Moravského METROPOLU. Nejprve se sluší poděkovat za všechna povzbudivá slova, která na naši adresu přišla. Bylo jich opravdu hodně. Daleko více, než jsme ve skrytu duše doufali. Velmi nás těší, že jste si noviny oblíbili a že jste rozpoznali, že naším cílem je plout po jiných žurnalistických vlnách než ostatní tištěná periodika. Nadále se tedy budeme snažit o to, abychom vaši důvěru nezklamali. A věřte, že se od nás dočkáte ještě nejednoho příjemného překvapení. Samozřejmě také děkujeme za nepřetržité množství

podnětů, připomínek, respektive nápadů, či tipů, které jste nám zaslali. Žádná taková reakce nás nenechává chladnými. V redakci diskutujeme o každém vašem příspěvku. Jinými slovy, METROPOL je o vás a pouze pro vás.  
Na titulní stránku jsme tentokrát vybrali rozhovor s populární zpěvačkou Ewou Farnou. Talentovanou teenegarkou, jejíž hudba oslovuje široké spektrum publika. Od žáků základní školy až po seniory. Ostatně stejně jako METROPOL. Také se můžete začíst do zajímavého článku o USAR týmu, který je připravený pomoci kdykoliv, pokud se občan ocitne v nouzi po zemětřesení, respektive po

jakýchkoliv sesuvech půdy. Nechybí ani informace o tom, že Porodnicko-gynekologická klinika ve Fakultní nemocnici Ostrava vlastní nejmodernější ultrazvukový přístroj, který dokáže předejít mnohým nesnázím u těhotných žen. Naopak sportovní osobnosti se stal florbalista Daniel Folta, jemuž přesvědčivé výkony na nedávném mistrovství světa zajistily pozvánku do výjimečné společnosti All Stars týmu. Cestovatelské nadšení zase uspokojíme článkem o neobjeveném ráji na Filipínách. Nicméně ani tímto nekončíme. Jistě jste si všimli, že se METROPOL rozrostl na dvanáct stránek. Proto vám nabízíme aktuální téma

etiketa, které v rozhovoru zevrubně probereme s pokračovatelem Gutha-Jarkovského. Příhořivá, naše otázky zodpoví „arbitr elegantiarum“ pan Ladislav Špaček. V rubrice zdraví se zabíráme depilací cukrovou pastou a účinky laseru v kosmetice. A jako tip na výlet jsme do tohoto čísla zvolili malebné prostředí Horní Bečvy.  
Zkrátka a jasně, opět jsme pro vás nachystali poutavé čtení, u kterého se nebudete nudit. A to je to, o co nám jde.

Simona Zbořilová  
obchodní ředitelka  
zborilova@tydeniky.cz

## Horská obec Horní Bečva

típ na výlet

Zimní dovolenou rozhodně nemusíte trávit jen v Krkonoších nebo v cizině. I na Moravě je mnoho míst, kde se dá lyžovat, ale také jen tak si užívat zasněženou krajinu. Jedním z nich je i Horní Bečva v Chráněné krajinné oblasti Beskydy.



Hotel Martiňák

Nadosah máte nejen mnoho sjezdovek, ale Radhošť se sochou boha Radegasta, úchvatné architektonické skvosty Dušana Jurkoviče a mnoho malebných měst a vesnic. Inspirací Vám může být řada knih. Půvab Valašska, rázovitost krajiny i obyvatel inspirovala řadu umělců.

Horní Bečva leží 12 kilometrů východně od Rožnova pod Radhoštěm po obou březích horního toku Rožnovské (Dolní) Bečvy, která odděluje pásmo Vsetínských vrchů od Beskyd. Je to typická horská obec s nadmořskou výškou v centru 505 metrů. Nejvyšší vrchol je Vysoká (1024 metrů nad mořem).

- Pustevny (8 km)**  
Nejvýznamnější horské středisko v Beskydech, koncem 19. století postaveny dřevěné objekty dle architekta Jurkoviče, dnes zrekonstruovány a památkově chráněny, jídelna s malbami Mikoláše Alše, Radhošť se sochou boha Radegasta (11 km) a kaplí svatého Cyrila a Metoděje (13 km).
- Bumbálka (12 km)**  
Sedlo 895 m/nm a tradiční turistická lokalita v hřbetu Vsetínských vrchů, vynikající lyžařské možnosti, horský hotel Súkenická a turistická chata Třeštík, rozhledna na telekomunikační věži na Čártáku (953m/nm).

- Rožnov pod Radhoštěm (12 km)**  
Valašské muzeum v přírodě, celoročně přístupné, zejména v létě nabízí folkové programy, 4 bazény z toho jeden krytý.
- Frenštát pod Radhoštěm (20 km)**  
Historické centrum města, skokanské můstky, krytý bazén.
- Hukvaldy (30 km)**  
Zřícenina stejnojmenného hradu v létě s produkcí historického šermu, rodný domek Leoše Janáčka.
- Štramberk (30 km)**  
Města s historickou minulostí, dřevěnou architekturou a hradem se Štramberskou trúbou, místní specialita Štramberské uši.
- Kopřivnice (30 km)**  
Muzeum automobilky Tatra s exponáty osobních i nákladních automobilů.

no využívat značených turistických tras a cyklotras přes Soláň, Radhošť, Pustevny, Lysou Horu až k vrcholům Malého Javorníku.  
V zimním období jsou k dispozici běžecí trasy a také lze využívat turistické trasy k lyžařským túrám. Ani milovníci alpského lyžování zde nepřijdou zkrátka - na svazích obce je celkem 6 lyžařských areálů s možnostmi výuky lyžování. O zábavu nebudete mít nouzi ani v létě, kdy se můžete vykoupat nebo si užívat vodních sportů a rybaření v pětihektarové přehradní nádrži.  
Neodmyslitelnou součástí Valašska je folklór. V regionu ho i dnes uchovávají v povědomí lidí četné taneční i pěvecké soubory, ale i muzea. Mezi nejznámější patří Valašské muzeum v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm. Muzeum v přírodě byste na svých toulkách po Beskydech rozhodně neměli minout!

Text: Dita Brančíková  
Foto: archiv

## K iniciativě ForTech pro podporu technického vzdělávání se připojila dvojjazyčná škola a školka Monty

Ostrava | Iniciativa ForTech, kterou Moravskoslezský kraj a jeho Agentura pro regionální rozvoj (ARR) podporuje vzdělávání technického typu, získala celorepublikový unikát v podobě dohody se specializovaným, dvojjazyčným předškolním zařízením a školou. Mateřskou a základní školou, která se k ForTechu připojí, je první anglická školka Monty a základní Monty School v Ostravě. S partnery ForTechu bude spolupracovat na odstranění strachu z techniky a počítání a na vyhledávání technických talentů.

„Právě znalost angličtiny by-  
vá později i u velmi talentova-  
ných techniků bariérou uplatně-  
ní,“ vysvětlila zapojení před-  
školního zařízení do iniciativy  
ředitelka ARR Pavla Břusková.  
Nejpodstatnější ale je, jak  
upozornila, že ForTech usiluje  
o vypracování metodiky kvali-  
fikovaného rozpoznávání tech-  
nického talentu v raném věku  
děti a tuto metodiku by měla  
pomoci rozpracovat i před-  
školní zařízení a centra.  
Podle Petra Vidláka, majitele  
Monty, se do ForTechu školka  
a školka zapojí i tím, že vytvoří  
prostor pro atraktivní způsob  
výuky matematiky a tím moti-  
vací děti, aby případně po-  
kračovaly v jejím studiu. Oba-  
vu z matematiky a rovněž z fy-  
ziky uvedla v průzkumu, kte-  
rý si ForTech nechal zpracovat  
v letech 2007 a 2008, převážná  
většina nácitiletých jako hlavní  
důvod, proč nechtějí studovat  
technické směry na středních  
a vysokých školách.  
Iniciativa ForTech funguje  
v Moravskoslezském kraji  
od konce roku 2006. Jejím cí-  
lem je podílení se na propaga-  
ci a oživení technických pro-

fesí v regionu severní Moravy  
a Slezska. Iniciativa pokračuje  
i v letošním roce. „Pokud  
bychom dnes opustili technické  
vzdělávání, budeme mít po kri-  
zi na trhu práce převážně huma-  
nitně vzdělané lidi a lidi kvali-  
fikované pro služby, gastron-  
omii a podobně, ale žádné tech-  
niky. To nechceme, protože by to  
naš region zbrzdilo v oživení,“  
upozornila generální ředitelka  
ARR Břusková.  
ForTech proto bude i letos v ob-  
dobí před podáváním přihláš-  
ek na střední školy propago-  
vat učiliště a školy, které jsou  
v přehledné formě prezentová-  
ny na webových stránkách  
www.povolaniprozivot.cz.  
V roce 2006 nastartoval For-  
Tech rozsáhlou komunikač-  
ní kampaň zaměřenou na učite-  
le, rodiče a děti, na kterou  
Moravskoslezský kraj uvolnil  
ze svého rozpočtu 1,5 milio-  
nu korun. Od října 2007 zača-  
la pod názvem ForTech II dru-  
há vlna kampaně, která skončí  
letos na jaře. Kampaň se ve  
druhé vlně mimo jiné rozšířila  
o školní děti nižších tříd a má  
na roky 2008 a 2009 souhrnně  
rozpočet tři miliony korun.

## Peníze na Vašem účtu za 10 minut!



1000, 2000, 3000  
4000, 5000 Kč

DOBA SPLATNOSTI  
15dnů

Zákaznický servis:  
Po-Pá 9-21 h, So 10-18h,  
tel. 224 454 222,  
ferratum@ferratum.cz

Před podáním žádosti si  
přečtěte obchodní podmínky  
na www.ferratum.cz

Půjčená částka	Poplatek	Doba splatnosti
1000 Kč	250 Kč	15 dnů
2000 Kč	500 Kč	15 dnů
3000Kč	750 Kč	15 dnů
4000Kč	1000 Kč	15 dnů
5000Kč	1250 Kč	15 dnů

Bližší informace najdete také na teletextu TV Prima strana 557, 558

www.ferratum.cz

### Schází Vám 1000 Kč před výplatou?

Vaši žádost o Rychlou půjčku zašlete na číslo 9001103 ve znění:

FER ME Částka Jméno Příjmení Rodné číslo  
Číslo OP Bankovní spojení Adresa Město PSČ

Např.: Při žádosti o půjčku 1000 Kč:  
FER ME 1000 Karel Novak  
760426/2923 123456789 1122334455/0800  
Krasnohorská 23 PRAHA 15000

Pozn.: Cena sms je 3Kč, pro nové zákazníky maximální výše půjčky 1000 Kč.  
Peníze Vám budou doručeny poštovní poukázkou prostřednictvím České pošty do 2-3 pracovních dnů. Pro stávající zákazníky možnost zaslání půjčky bank. převodem.

**fe Ferratum™**