



příloha
Zdraví

Harmonie zdravého spaní
KVALITA, KTERÁ SE VYPLATÍ...
www.harmoniezs.cz
17. listopadu 599,
Ostrava-Poruba
Tel.: 599 527 377, 774 818 814
Po - pá 9-18, so 9-12 hod.

• postele • rošty • matrace • doplňky • přikrývky • polštáře •
PŘI PŘEDLOŽENÍ INZERÁTU DÁREK

Povolání voják - rostoucí prestiž

profese

Nadešla doba, kdy v úvahách o novém zaměstnání poměrujeme nejen plat, různé benefity či vzdálenost od bydliště, ale také stabilitu zaměstnavatele na trhu práce. Obavy o stálost pracovního místa mohou být frustrující, a proto je pochopitelné, že vzrůstá zájem o ta, kterých se nestabilita prakticky netýká. Taková místa nabízí také Armáda České republiky.

Armáda přijímala v posledních letech stovky nových profesionálních vojáků a v nasazeném tempu nepolevuje ani nyní. V roce 2009 má být přijato více než 1 000 vojáků, a to na pozice jak řidičů či střelců s minimálním požadavkem na vyučení, tak na místa vysokoškolsky vzdělaných profesionálů na základní velitelské funkce. Alespoň část této nabídky se týká prakticky všech krajů.

Co obnáší být vojákem

Být vojákem zdaleka neznamena jen nosit v pracovní době předpisově upravenou uniformu a pyšnit se postupně rostoucí vojenskou hodností. Ze širšího pohledu je to spjato s celým komplexem odlišnosti od běžného zaměstnaneckého poměru definovaných v zákoně o vojácích z povolání. Jedním z hlavních rysů služby je nutnost vykonávat ji podle potřeb ozbrojených sil, a to jak na území našeho státu, tak i v zahraničí. Vojáky se zkrátka nestávají lidé, pro které je změna bydliště něčím zcela nepředstavitelným. Jejich smlouva je uzavřena vždy na dobu určitou (poprvé obvykle na čtyři až šest let) a před jejím uplynutím bývá při shodě obou stran prodloužována. Na začátku kariéry musí každý voják – a to třeba i kuchař – absolvovat tři až šestiměsíční intenzivní vojenský výcvik.

Armádní benefity

Mnozí si život vojáka spojují s množstvím výhod. Některé armáda opravdu

nabízí. Hned zpočátku může některé potěšit náborový příspěvek (který ovšem není nárokový), po dobu služby dostává každý voják desetitisícový příspěvek na bydlení. Vojenský plat pak rozhodně není nezajímavý. Někdo zvláště oceňuje mimořádnou pravidelnou a velmi důkladnou zdravotní péči, jiní si cení zase možnosti zvyšování kvalifikace v různých odborných kurzech (včetně kurzů jazykových pro ty, kteří cizí jazyk využijí ve své funkci). Další položkou v pomyslném seznamu výhod je síť vojenských rekreačních zařízení. Po odchodu z armády čekají na člověka výsluhy podle odsloužených let.

Nováci a mise

Někteří mladí lidé přicházejí na oddělení náboru krajských vojenských velitelství s velice jasnou představou – chtějí sloužit v jedné ze zahraničních misí naší armády. Zde je nutno říct, že to zdaleka není tak jednoduché. Do takové služby jsou vybíráni vojáci už zkušeni a navíc nutně po absolvování dalšího speciálního výcviku. Všem, kteří se chtějí realizovat právě takovým způsobem, nezbyvá, než doporučit trpělivost.

Jak se přijímá do armády

Přijímací procedura má v armádě ve srovnání s civilním prostředím svá specifika. Armáda si vybírá velmi pečlivě, a tak musí být zájemce připraven na to, že celý proces bude poněkud složitější, než je tomu zpravidla třeba v soukromé firmě. Vše často začíná telefonátem na informační linku 800 154 445, zhlédnutím stránek www.novakariera.cz nebo přímo návštěvou na jednom ze 14 krajských vojenských velitelství.

V první fázi by se každý měl zaměřit na to, aby si uspořádal všechny informace, které dostane, a dobře si promyslel, zda je jeho rozhodnutí opravdu zralé – někteří zájemci časem zjistí, že něco si představovali jinak a odcházejí, i když už vynaložili určité úsilí. Ti opravdu rozhodnutí musí dodat nutné podklady a s vojenským profesním poradcem vyplní žádost o povolání do služebního poměru.

Výběr v Praze a Olomouci

Následuje to hlavní: vlastní výběr, tedy dvoudenní procedura, absolvovaná v Praze nebo Olomouci, při níž je každý uchazeč důkladně zdravotně vyšetřen, otestován z hlediska fyzické zdatnosti a proěřen vojenským psychologem. Kdo to myslí se vstupem do armády vážně, může už dopředu trénovat sedy-lehy, shyby, skok z místa... Při výběru se armáda musí rozloučit až s desítkami procent uchazečů. Zde se naplno ukazuje, že služba v ozbrojených silách se nehodí pro každého – a že ne každý se hodí pro ni. Těm úspěšným je odměnou nabídka zcela konkrétního místa, na které mohou nastoupit hned po vojenském výcviku ve Vyškově.

Jak bylo řečeno výše – armáda není pro každého. Ti, kteří se pro ni rozhodnou a jsou vybráni, se stávají součástí stabilního profesionálního týmu s rostoucí domácí i mezinárodní prestiží. Mnozí si plní svůj sen o práci, která může bavit, a vykonávají-li ji zodpovědně, jsou za to patřičně ohodnoceni. A to není v dnešní době málo.

Text: Jan Táborský
Foto: Petr Berounský

HLEDÁNÍ PRÁCE NEMUSÍ BÝT VŽDY BOJ



Tobogány zpestří Lázně Moravská Ostrava

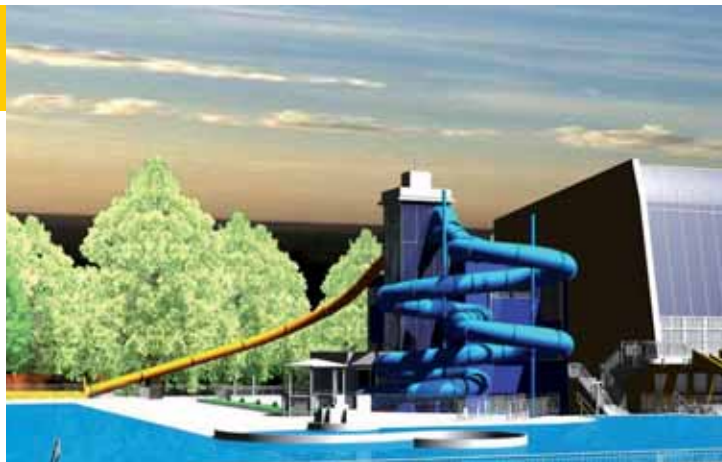
události

Milovníci adrenalinových vodních experimentů mohou jásat. Ve sportovním centru Lázně Moravská Ostrava (bývalá Čapkována) už brzy budou moci dovážet na zbrusu nových tobogánech. Oba jsou uzavřené.

Takzvaný zážitkový, zeleně zbarvený, tobogán s celoročním provozem má dojezd do vnitřního bazénu. Jeho parametry jsou následující: 96 metrů délky, převýšení 11 metrů a sklon 11,5 %. V letní sezóně bude možné využívat také červenou turboskluzavku s otevřeným dojezdem do venkovního bazénu. V tomto případě se zájemci musí připravit na trasu o délce 30 metrů, s převýšením 10,5 metru a sklonem dráhy 40 %. „Zážitkový tobogán disponuje zajímavým využitím prosvětlených vnitřních efektů, takže návštěvník projíždí mimo jiné vizuálními plameny a blesky a také částí ve stylu mořské-

ho světa. Turboskluzavka pak nabízí přitažlivou adrenalinovou zábavu při dynamickém sjezdu, umocněnou točivou dráhou,“ prozradila Gabriela Gödelová, marketingová manažerka společnosti Sareza, která areál spravuje.

Slavnostní otevření tohoto centra se plánuje na letošní červenec. Tobogány však nebudou jediným lákadlem areálu. Na návštěvníky čeká také vodní svět s malou vodní řekou, masážními lůžky a vodní jeskyní s hudbou. Ten byl vybudován v prostorách bývalého krytu civilní obrany. „Jestli na slavnostní otevření pozveme nějakou celebritu, která by se na tobogánech



projela, ještě uvidíme. Tato otázka zatím zůstává otevřená. A možná tak také zůstane, protože bychom na místě rádi umožnili sjezd všem zájemcům. Těch jistě bude celá řada,“ dodala

Gabriela Gödelová s tím, že jedna jízda na delším tobogánu by měla s ohledem na hmotnost jednotlivce a jeho styl jízdy trvat přibližně jednu minutu. (PeB)

METROPOL krátce

Architecture week nadchl Ostravu

Mezinárodní festival moderní a současné architektury Architecture Week zavítal do Ostravy. A stejně jako před dvěma lety, kdy se konal poprvé v Praze, si také v moravskoslezské metropoli vysloužil kladné ohlasy od odborné i laické veřejnosti. Pestrý program se věnoval mimo jiné slavnému brazilskému architektovi Oscaru Niemeyerovi. Toho představil Damjan Prelovšek, významný historik architektury ze Slovinska. Nechyběla ani prezentace výběru staveb z projektu Slavné vily Moravskoslezského kraje. Zasloužený prostor dostali také mladí architekti, kteří se zúčastnili odborné soutěže Young Architect Award ABF 2009. Promítány byly rovněž filmy o architektuře, ale pamatovalo se také na komentované prohlídky Starých Vítkovic nebo Hornického muzea OKD, jehož areál se nachází na jihovýchodním úpatí Národní přírodní památky Lanek. Cíl festivalu se splnit podařilo. Jeho záměrem totiž byla prezentace architektury města Ostravy, a to jednak v kontextu Moravskoslezského kraje, tak v rámci multikulturního prostředí, které nabízí trojmezí České, Slovenské a Polské republiky. (PeB)

Thajští boxeři se zapsali do Guinnessovy knihy

Opravdu hodnotný výkon předvedlo celkem třicet bojovníků z klubů Bellicus gym Zábřeh, Oramont gym Šumperk, Como-3 gym, Lumberjack gym Bílovec, Kerberos Křelov, Thai box Hodonín a Dragon gym Bratislava.

Ti všichni se totiž v obchodně zábavném centru Olomouc City postarali o nový světový rekord, který bude zapsán v Guinnessově knize rekordů. „Rekord spočíval v tom, že se po dobu čtyřadvaceti hodin mělo nepřetržitě zápasit ve stylu plného muay thai neboli thajského boxu. Po dvouminutových kolech následovala jednodominutová pauza. Celkem se tedy plánovalo zápasit ve čtyři sta osmdesáti kolech. Nakonec se zvládlo čtyři sta osmdesát jedna kol a končilo se tedy po čtyřadvaceti hodinách a třech minutách,“ prozradil detaily akce Kamil Rozsypal, trenér bíloveckého Lumberjack gym, s tím, že nepřetržitý zápas byl pro fightery velmi namáhavý, ale motivace v podobě světového rekordu veškerou únavu smazávala. Úctyhodných výkonů však bylo k vidění mnohem více. Například vlastní rekord si vytvořil neúnavný Ivan Godor s Dragon gym. Ten během dvaceti čtyř hodin strávil v ringu neuvěřitelných sto sedmdesát kol. Navíc celých čtyřadvacet hodin třimal moderátorskou taktovku populární Josef Melen, který po celou dobu neúnavně všechny bojovníky po-



vzbuzoval a dodával jim psychické síly do dalších kol. Nepochybně také on si vytvořil vlastní rekord v délce moderování. (PeB)

Petra Němcová podpořila sdružení LORM

Každá maličkost potěší. A dobrých skutků není nikdy dost. To platí také v souvislosti se skutečností, že Petře Němcové není lhostejný osud hluchoslepých lidí, a proto tato světově známá modelka věnovala sdružení LORM – Společnosti pro hluchoslepé svůj portrét. Stalo se tak v rámci sedmého ročníku celonárodní veřejné sbírky Červenobílé dny, která probíhá na různých místech České republiky především od dubna do konce května.

Jedna z mnoha doprovodných akcí zavítala také do Knihovny města Ostravy, kde byla odehrána zpěvohra O kůzlátkách. Tu v rámci dramaterapie nastudovali hluchoslepi členové divadelního spolku Lormos. To, že se představení povedlo, dokumentoval fakt, že si herci za svůj výkon vysloužili bouřlivý potlesk zaplněného sálu. „V letošním roce, kdy nám byly drasticky sníženy dotace MPSV, se obrácíme na veřejnost a věříme v jejich podporu a solidaritu. Víme, že doba je těžká pro všechny, o to více si vážíme i sebemenšího příspěvku a každé dárcovské SMS, které nám umožní dál poskytovat služby,



Hluchoslepi s naší pomocí hrají divadlo, jezdí na běžkách, soutěží na Lormolympiádě, ale bez pomoci našich průvodců, tlumočnicků a sociálních pracovníků budou o tyto možnosti ochuzeni,“ uvedla k projektu Petra Zimermanová, ředitelka o.s. LORM. s tím, že Česká re-

publika registruje přibližně čtyři tisíce osob s hluchoslepotou. Do letošní sbírky se zapojil také herec Marek Vašut. Ten sdružení LORM předal několik vlastních fotoobrazů ze svých cest po Panamě, které se následně vydražily. (PeB)

Frýdlant n. Ostravicí se těší na své knižní dějiny

Frýdlant nad Ostravicí už brzy čeká velká událost. V knižní podobě totiž poprvé vyjdou dějiny tohoto města. „Myslím, že většina kapitol bude pro čtenáře poměrně objemná. Vedle samotných počátků Frýdlantu nad Ostravicí, které bojí doposud vžitou představu o vzniku této lokality jako středověké vsi, bude jistě čtenářsky velmi vděčná kapitola o zdejších rodácích a významných osobnostech. Tato stať si dala za cíl přiblížit životní osudy rodáků, kteří neprávem zcela vymizeli z paměti místních občanů. Vedle dvou dnes notoricky známých, Ferdiše Duší a blahoslaveného Metoděje Dominika Trčky, se zde narodil třeba generální konzul Československé republiky v Londýně, dále například tajemník ministerstva vnitra a vedoucí redakce Sbírky zákonů a nařízení, či náš přední turkolog a osmanista,“ přiblížila pouze některé zajímavosti Iva Lichnová z odboru školství a kultury města Frýdlantu nad Ostravicí.

Impulsem pro vznik této knihy bylo šedesáté výročí nabytí městských práv, které Frýdlant nad Ostravicí získal v roce 1948. Příprava publikace se však protáhla, a proto spatří světlo světa až letos v létě. Autoři chtěli podat zájemcům o historii tohoto města komplexní práci, která by popisovala dějiny nejen samotného Frýdlantu n. O., ale také obou přidružených obcí, a to Lubna a Nové Vsi, které jsou dnes jeho součástí. Samotný křest je naplánován na 22. srpna, kdy se na Náměstí ve Frýdlantu nad Ostravicí bude konat 4. Trh lidových řemesel. „Přijet by měli zástupci sedmi evropských Frýdlantů. Tři budou z Německa, dva budou z Polska, a to zástupci Korfantowa a Mieroszowa. Chybět však nebude ani delegace z Frýdlantu v Čechách nebo z ruského Pravidinsku. Ty doplní návštěvy z partnerských měst, jmenovitě z německého Radeburgu, slovenského Dravogradu a ze slovenské Turzovky,“ doplnila Iva Lichnová. (PeB)

® Vysoká škola podnikání, a.s.
Business School Ostrava plc

Nabízí pro akademický rok 2009/2010

Bakalářské studium prezenční, 6 semestrů

• Podnikání • Informatika a internet v podnikání • Podnikání a management v obchodu • Podnikání a management v životním prostředí

Bakalářské studium kombinované, 6 semestrů

• Podnikání

Navazující magisterské studium prezenční, 4 semestry

• Podnikání

Navazující magisterské studium kombinované, 4 semestry

• Podnikání

Pobočka:

Nový Jičín (prezenční i kombinované studium)

Konzultační střediska:

Bruntál, Dvůr Králové, Jeseník, Olomouc, Písek, Praha, Studénka, Třinec (kombinované studium)

Škola zavádí od nadcházejícího akademického roku modulární výuku pro všechny akreditované obory.

Termíny přijímacího řízení pro akademický rok 2009/2010:

Bakalářské st. (Bc):

13.5., 24.6., 6.7., 19.8., 26.8., 14.9. 2009

Navazující magisterské st. (Ing.):

9.7., 20.8., 15.9., 2009

(začátek výuky - říjen 2009)

Přihlášky a informace na www.vsp.cz

Michalkovická 1810/181, 710 Ostrava-Slezská Ostrava
tel.: +420 595 228 111, fax: +420 595 228 199
E-mail: vsp@vsp.cz, www.vsp.cz

Úspěšná modelka si vzala na paškál feministky

Je hezká a jakmile se projde po ulici, muži se za ní mnohoznačně otáčejí. Zdá se však, že se za ní začnou otáčet také ženy všech věkových kategorií. A kdoví, jestli jejich pohledy budou přívětivé. Důvod? Třidvacetiletá Dominika Hužvárová z Havířova se rozhodla, že vyhlásí boj feministkám. Své aktivity rozvíjí na stránkách www.stopfeminismu.cz.

Dominika Hužvárová totiž zastává názor, že feminismus již svůj původní záměr splnil a jeho nové cíle již škodí mužům i ženám. „Také si neváží žen, jakožto matek. Určuje jedinou definici úspěšné ženy, a to takové, která si buduje kariéru. Feministky si vůbec neváží tradic a snaží se určovat to, co je v takzvaném moderním partnerském vztahu správné, a co ne. Lidé jsou ale různí a ideální partner je pro každého jiný. Navíc si feministky daly za úkol vysvětlovat ženám, v jakém nespravedlivém světě žijí,“ vysvětluje studentka Vysoké školy hotelové své důvody, proč nehodlá plout na stejné vlně jako feministky smýšlející ženy.

Dlouhovlasá blondýnka se loni stala Miss fotbalového šampionátu EURO 2008. Nutno podotknout, že její současné aktivity nelze považovat za náhodný výkřik do tmy. Feministky jsou jí nesympatické již delší dobu. „Velmi mě zarazilo, když jsem se v jedné novinách dočetla, že Evropská unie navrhuje, aby výrobci pracích prášků a úklidových prostředků měli zakázáno využívat ženy v reklamě. Údajně to utvrzuje diváky reklam, že domácí práce provádí vždy žena, a ne muž. Považuji to za hloupost a další zasahování do svobody, které je stále méně. Vůbec mi vadí názor, že domácí práce jsou podřadné. Rozhodně nejsou! Takto



je označily pouze feministky. To, že se o domácnost stará více žena než muž, je dané větším smyslem ženy pro pořádek. A je dobře, že žena takový smysl má. Takové ženy by si měl její muž i její okolí vážit! Je to vlastnost stále více vzácná,“ říká sympatická dívka, která triumfovala v mnohých soutěžích krásy. Dominika Hužvárová za svůj cíl mimo jiné považuje zvýšení prestiže ženy jako matky, a znovuznátní hodnoty rodiny. Také její další slova míří přímo do středu feministického hnutí. „Nevím, zda se mi to podaří za rok nebo třeba později, ale ráda bych poukázala na to, že cílem některých feministických hnutí, které se schovávají pod roušku 'rovných příležitostí', je získat lepší pozice pro určitou malou část žen – kariéristek, a přitom vyzobávat peníze ze státního rozpočtu a Evropské unie. Byla bych ráda, aby nemalé dotace z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu ČR, které feministky čerpají, byly využity na mnohem důležitější věci. Na mysl mám třeba pomoc dětem,“ konstatuje na závěr Dominika Hužvárová.

Dominika Hužvárová vypadá jako křehká dívka. Jakmile se jí však něco nelíbí, dokáže za své názory bojovat.

Text: Petr Bidzinski, foto: Jiří Zerzoň

Objeví v Porubě tajemnou chodbu?

Existuje, nebo neexistuje? Přesně takové otázky si kladou historičtí nadšenci, kteří zastávají názor, že by zámek v Ostravě – Porubě a nedaleký kostel sv. Mikuláše mohl spojit podzemní chodba.

Ačkoliv mnozí zainteresovaní tvrdí, že chodba určitě existovala, stoprocentní důkaz však stále schází. I když z výpovědí vyplývá, že se chodba měla výrazně zapsat mimo jiné do dějin druhé světové války. 28. dubna 1945 se do ní měli ukrýt němečtí vojáci, ale Rudá armáda údajně výbuchem oba její vchody zatarasila. Následně pak v sedmdesátých letech došlo v blízkosti porubského zámku k propadu půdy a dané místo se zasypano hlínou. Tím se tato kapitola na dlouhý čas uzavřela. „Pamětníci ovšem vypovídají, že v té době byl daný prostor několik týdnů, možná měsíců nehlídaný a děcka si k tomu chodila hrát. Akorát že dovnitř nikdo nešel, protože tam bylo po kolena vody,“ konstatuje předseda letopisecké komise porubské radnice Jiří Lexa, který zároveň přiznává, že sice pročítal vícero kronik z různých obdo-

bí, ale zmínku o chodbě nikde nenašel. Jak známo, ke každému historickému tajemství se člověk znovu a znovu vrací. To platí také v tomto případě. V průběhu května tedy bude ve spolupráci s Hornicko – geologickou fakultou Vysoké školy Báňské – Technické univerzity Ostrava konečně po mnoha letech proveden průzkum okolního terénu. A definitivně se zjistí, která strana má v této citlivé záležitosti pravdu. „Jestli bych byl zklaman, kdyby se prokázalo, že zde žádná chodba není? S tím už bychom pak nic neudělali... Lepší by však bylo, kdyby chodba existovala. Zvláště, když se na tom bádání podílí několik lidí, kteří tomu věnují svůj čas. Každopádně já věřím, že ta chodba je,“ přeje si Jiří Lexa s tím, že vzdálenost mezi zámkem a kostelem sv. Mikuláše činí 372 metrů. Rozhodně však není zaručeno, že by chodba měla vést přímo.



Jiří Lexa doufá, že jeho snaha nevyjde naprázdno. Podle něj chodba mezi porubským zámkem a kostelem sv. Mikuláše existuje.

Dokonce se objevily názory, že tajemných a neprobádaných chodeb může být více. „Ta druhá by údajně měla vést z Klimkovic k zámku a ta třetí zase z Třebovic k zámku. Ale s tím nepočítám. To už jsou podle mě smyšlenky, které vypluly z toho, že každý si k základním informacím něco přidá,“ tvrdí Jiří Lexa, který toto bádání za nebezpečné nepovažuje. „Pokud by

se v tom prostoru nacházely nějaké zbraně nebo nevybuchlé granáty, tak by první do chodby vstupoval pyrotechnik, který tomu rozumí, a ne nějaký laik. Rozhodně by se tam však musel nafoukat vzduch, aby se tam dalo vůbec dýchat, případně by se, aspoň z počátku, musely používat masky,“ uzavírá předseda letopisecké komise porubské radnice. (PeB)

METROPOL
se ptá

Která místa v Ostravě byste doporučili turistům?



Jiří Tomíček
kytarista a zpěvák skupiny Galactic Industry
Radniční věž, protože se z ní dá hezky z výšky

koukat na všechny rohy Ostravy. Potom Dolní oblast Vítkovic, kde turistu určitě nadchne duch staré industriální doby v podobě dnes již zavřených částí vítkovické továrny a také hornické muzeum v Ostravě - Petřkovicích, ať každý pozná, zač je toho loket sfárat do černých hlubin matičky Země. (smích)



Jiří Jůza
ředitel Galerie výtvarného umění v Ostravě
Určitě bych doporučil návštěvu Domu umění, který považuji za významnou architektonickou památku, kde se báječně skloubil obsah s formou. A také nemůžu zapomenout na Dolní oblast Vítkovic, která má nezastupitelné místo v historickém kontextu ostravské architektury.

nebo Krokodýlí ocas, ale hospody na Stodolní ulici už dávno nejsou ničím jiným než továrnou na peníze a turistickou atrakcí. Přes týden tam je prázdná a v pátek a sobotu narváno. Ale přesto bych doporučila obzvlášť v létě Stodolní navštívit. Večer tam totiž probíhají asi ty největší masové námluvy na světě. (smích)



Vladivojna La Chia
zpěvačka, výtvarnice
Čekáte, že řeknu Stodolní? Kdysi dávno bych řekla Černý pavouk

nebo Krokodýlí ocas, ale hospody na Stodolní ulici už dávno nejsou ničím jiným než továrnou na peníze a turistickou atrakcí. Přes týden tam je prázdná a v pátek a sobotu narváno. Ale přesto bych doporučila obzvlášť v létě Stodolní navštívit. Večer tam totiž probíhají asi ty největší masové námluvy na světě. (smích)

ARMÁDA ČESKÉ REPUBLIKY

SEBEVĚDOMÍ

MAŠ

ROZHLED

STYL

ÚSILÍ

VLOŽÍŠ

NADŠENÍ

VŮLI

KARIÉRU

ZÍSKÁŠ

JISTOTY

VÝHODY

in formace
krajské vojenské velitelství
www.novakariera.cz
800 154 445

Cvičení na nafukovacích míčích

Příloha Zdraví a krása

Trpíte bolestmi zad? Potřebujete protáhnout ztuhlé svaly celého těla? Právě pro vás je vhodné cvičení na velkých nafukovacích míčích, které je výborným prostředkem k prevenci i k terapii civilizačních nemocí páteře nebo také k předčasnému stárnutí kloubního aparátu. Tato zábavná a poměrně jednoduchá metoda cvičení vám umožní správné protažení ztuhlých svalů či aktivní posílení svalstva celého těla. Toto cvičení můžete zkombinovat také s pilates či s dynamickým aerobikem.



Cvičení na nafukovacích míčích je vhodné pro všechny věkové skupiny. Zvláště si jej oblíbili těhotné ženy, lidé s nadváhou a senioři. Rovněž je významným pomocníkem při rozvíjení motoriky malých dětí.

Existuje spousta univerzálních cviků, které lze na míčích vykonávat. Na míčích můžete například účinně zmobilizovat vnitřní svaly v oblasti páteře, aniž byste přetěžovali klouby. A to tak, že se posadíte na míč a dáte ruce v týl. Zhluboka vdechnete a s výdechem obloukovitě předkloníte trup. V konečné poloze, kdy je pánev kolmo

na míč a trup je v předklonu, musíte chvíli vydržet bez toho, abyste zadržovali dech. S vdechem se postupně, obrátel po obrátli od bederní páteře, vracíte do základního postavení. Než se pustíte do cvičení, měli byste si pro sebe vybrat vhodnou velikost míče. Obvyklými velikostmi míčů

pro dospělé jsou průměry 55 cm, 65 cm a 75 cm. Přitom platí, že do výšky postavy 160 cm je vhodný míč o průměru 55 cm, pro postavu v rozmezí výšky 160-180 cm je vhodný míč o průměru 65 cm a pro postavu vyšší než 180 cm je vhodný míč o průměru 75 cm.

Estetická chirurgie: Operace uší

Operace uší neboli otoplastika řeší nejčastěji problém odstávajících ušních boltců, jež jsou poměrně častou vrozenou vadou, která rozhodně nepřidá na sebevědomí. Vada tohoto typu může být jednostranná, ale i kombinovaná s různým tvarem a velikostí boltců. Tvarové odchylky či deformace mohou být jak vrozené, tak i získané – například jako následek zranění nebo předchozí operace.

Je-li vada ušního boltce vrozená, je optimální provést otoplastiku v raném věku dítěte, a to nejlépe ve věku 5 až 10 let. Dítě tak ušetříte škádlení a posmívání ze strany vrstevníků. Operace se dá pochopitelně provést i v dospělosti. Operace uší se provádí v místním znecitlivění, a to tak, že je řez veden v záhybu za ušním boltcem. Během operace lékař nejprve v záušním prostoru odstraní kožní nadbytek

a poté provede preparaci a uvolnění chrupavky ušního boltce. Zároveň trvá zhruba jednu hodinu. Výsledná jizva je velice nenápadná a je skryta běžnému pohledu lidí. Minimálně jeden měsíc po operaci by měl pacient svoje uši dostatečně chránit před poraněním. Neměl by se především účastnit kolektivních sportů a měl by také dbát na to, aby si přes noc uši chránil čelenkou nebo obvazem.

Wellness a relaxační pobyty: Víkend patří odpočinku

Přejete si odpočinout po náročném pracovním týdnu? Chcete uvolnit napětí, jež se nashromáždilo přílišným vyčerpáním v zaměstnání? Právě pro vás jsou jako stvořené víkendové wellness a relaxační programy, které vám umožní vybočit z každodenního rytmu a poslouží k opětovnému načerpání sil.

Můžete si vybrat z celé škály nabídek, které vám umožní strávit celý víkend příjemným odpočinkem. Tuzemské společnosti lákají odpočinkuchtivé zpravidla na víkendové pobyty do hotelů a penzionů, kde si lze do sytosti dopřát uklidňujících masáží, speciálních zábalů, koupelí či tělových peelingů. Ve většině případů lze tento relax program zkombinovat s návštěvou bazény, sauny nebo solária. V dnešní době jsou velmi populární

víkendové lázeňské pobyty. Tento dvoudenní zdravotní program je zpravidla spojen s několika lázeňskými procedurami jako třeba s masáží éterickými oleji nebo perličkovou či uhlíčitou koupelí. Nejste-li fanouky klasických wellness a relaxačních programů, zkuste si o víkendu dopřát čokoládovou masáž či čokoládový zábal, nebo si zajděte do pivních lázní, kde se můžete ponořit do pivní lázně a při tom si dát točené pivo.

Rady, jak se zbavit přebytečných kilogramů

Snažíte se s příchodem jara naplánovat, co uděláte se svou postavou do léta? Nevíte, jak si poradit s přebytečnými kilogramy? K ideální postavě v plavkách vám dopomohou následující rady odborníků na výživu.

Chcete-li dosáhnout úspěšné redukce hmotnosti, měli byste v první řadě pravidelně konzumovat čtyři až pět menších porcí denně, a to nejlépe v intervalu 2,5 až 3 hodiny. Rovněž je podstatné, abyste dodržovali pravidelný pitný režim – optimální je vypít minimálně dva až tři litry neslazených tekutin denně, a nevyhýbali se ani konzumaci čerstvého ovoce a zeleniny. Je důležité, abyste ve svém jídelníčku omezili příjem jednoduchých cukrů, tuků, a to zejména živočišných, a potravin s vysokým podílem tuku. To znamená, že byste se měli vyhnout i přílišné konzumaci uzenin a tučných mléčných výrobků. Ke konzumaci jsou vhodné pouze sýry do 30

% tuku v sušině, jogurty do 2 % tuku a ostatní mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku. Během diety je praktické stanovit si reálný a dosažitelný cíl a zejména se pokusit hubnout pozvolna. Optimální úbytek hmotnosti by neměl být vyšší než jeden kilogram týdně. Nezapomeňte rovněž na to, že snižování hmotnosti má být provázeno určitou sportovní aktivitou, během které lze odbourat nadbytečný tuk. Pamatujte, že získanou váhu si lze dlouhodobě udržet pouze trvalou změnou životního stylu. V opačném případě vám hrozí tzv. jo-jo efekt.

Texty: Alena Štouračová



RYOR

přírodní bylinná kosmetika

Zveme Vás do značkové prodejny RYOR,
Chopinova 10, Ostrava - Přívoz
tel: 596134758

Nabízíme:

- celý sortiment výrobků kosmetiky RYOR •
- odbornou poradnu zdarma •
- slevové akce na vybrané výrobky •
- dárek k nákupu •





BOHEMIA

Nábytek Na Kopečku, KOUZELNÉ SPANÍ,
Smetanovy sady 801/3,
741 01 Nový Jičín
tel. 725 061 344,
e-mail: prodejnanovjicin@seznam.cz
PO-PA 09.00-18.00, SO 09.00-12.00

KOUZELNÉ SPANÍ
U Soudu 6199,
708 00 Ostrava-Poruba
tel. 777 127 422
e-mail: kouzelnepaniostrava@seznam.cz
www.kouzelnepaniostrava.cz
PO-PA 09.00-17.00, SO 09.00-12.00

POSTELE - ROŠTY - MATRACE - PŘIKRÝVKY - ANATOMICKÉ POLŠTÁŘE

<p>Luxusní postel GRÁCIE 17.440 Kč</p> <ul style="list-style-type: none"> • cena je uvedena za rám postele • rozměr 180 x 200 • provedení přírodní masivní buk • za příplatek možnost moření 	<p>postel AMÉLIE 12.900 Kč</p> <ul style="list-style-type: none"> • cena je uvedena za rám postele • rozměr 180 x 200 • provedení přírodní masivní buk • za příplatek možnost moření • možnost masivu sítě nebo žebro
<p>rošt Bohemia EXPERT NV 1.500 Kč</p> <ul style="list-style-type: none"> • nepřetahovací • laminát 28 lamelový rošt s nosností až 130 kg • nastavitelná ruční regulace tvrdosti a sifonový sítňový paprsek 	<p>rošt Bohemia EXPERT KOMFORT KF 2.620 Kč</p> <ul style="list-style-type: none"> • polohovací - Niva, Softy • laminát 28 lamelový rošt s nosností až 130 kg • nastavitelná ruční regulace tvrdosti a sifonový sítňový paprsek • komfortní vysoká polohování • díky speciálnímu kování lze rošt ručně nastavit až do úhlu 45° nebo 65° Niva
<p>matrace LUX DUO 3.840 Kč</p> <ul style="list-style-type: none"> • velmi populární matrace s kvalitativně studené pěny a antiolebovací úpravou • jádro matrace je posilováno i přírodní profarbením, čímž je zabezpečeno optimální přilnavostní vlastnosti účinnosti a lepší provedení matrace • matrace má unikátní praxový povrch, který umožňuje snadnou údržbu • sřídlením k možnosti výběru tuhosti "každá strana matrace jiná tuhost" vytvoříte jak vyvažující tuhost, tak měkké spánku 	<p>matrace ORCA soft (měkká) 3.790 Kč</p> <ul style="list-style-type: none"> • vysoká nosnost matrace za studené pěny dodává matrici optimální tuhost, elasticitu a životnost • pro zvýšení komfortu je ložná plocha tvořena štrukturovanou pěnou (líná pěna), která je profilovaná do 7 anatomických zón • termoaktivní pěna reaguje na tělesnou teplotu, která máni její viskozitu, podléhá se tělu a stabilizuje ho v optimální poloze • matrace má unikátní praxový povrch, který umožňuje snadnou údržbu

SLEVA 10 % při předložení inzerátu a platbě v hotovosti, nevztahuje se na zboží v akci

Večerní lázeň z USA, High Heels USA, korzety z Pakistanu, koléne zboží atd...

Vivien's Fine Erotic World

Využijte slevy ve výši **100 CZK**

Sleva se vztahuje pouze při nákupu nad 2 000 CZK v prodejně!

Sokola Tůmy 1099/1
70900 Ostrava-Hulváky
Czech Republic

Akce trvá do 30.6.2009

www.hulla24.com

PASO
ortopedická protetika

Žakovská 26, 709 00 Ostrava 9
Tel/fax: 595 626 981, 607 786 227
paso.pavelkova@seznam.cz

Individuální výroba a opravy na lékařské poukazy

- protězy • ortězy
- dlahy • korzety
- bederní pásy, aj.

Paso s.r.o. ortopedická protetika

Jindřich Štreit – Mám rád psychologii v umění

Světznámě proslulý fotograf Jindřich Štreit stále důvěřuje černobílým fotografiím, přesto jeho svět zůstává pestrý a zcela jasný. Výstavní byly také jeho odpovědi v tomto rozhovoru. Ačkoliv držitel mnoha domácích i mezinárodních ocenění odpovídal stručně, monotónnost do jeho slov nezavítala.

■ V roce 2006 jste obdržel na Pražském hradě medaili Za zásluhy v oblasti kultury a umění. Jaká byla vaše první reakce, když jste zjistil, že jste navržen na toto státní vyznamenání?

Bral jsem to jako poctu. Myslím si, že je to vyznamenání, které se nemůže brát na lehkou váhu. Je to vyznamenání, které si zaslouží pozornost. Nicméně na mou fotografickou kariéru to žádný vliv nemělo.

■ Proč preferujete výhradně černobílé fotografie? Skrývá se za touto skutečností nějaký hlubší podtext?

Je to kvůli tomu, že mám rád v umění určitou psychologii a podle mě černobílá barva k tomu nejlépe sedí. To souvisí také s tím, že při fotografování nespolehám na stylizaci, ale pouze se dívám kolem sebe, a čekám.

■ Zajímáte se o to, jak se cítí lidé, které fotíte?

To je prvořadé a velmi důležité! Na tom nejvíce záleží to, že se k těm lidem dostanete a že je můžete fotografovat. Pokud byste se o ně nezajímal a jenom je využíval, tak v tu chvíli byste skončil.

■ Jaké atributy musí fotografie splňovat, abyste ji vystavil, respektive aby jste ji zařadil do nějakého svého souboru?

To je velmi zajímavá otázka, na kterou se ovšem těžko odpovídá. Ta fotografie musí být prostě taková, že se mi líbí, že mě něčím netradičním osloví a že mě nějakým způsobem vzruší. Navíc by měla mít nějaký psychologický pohled a mělo by na ní být něco, co jsem předtím ještě neudělal. Na druhou stranu tohle je tak niterní věc, že se to nedá slovy vyjádřit. Je to opravdu pocitová záležitost.

■ Dá se přesněji definovat charakteristika člověka, který je zachycen na vašich fotografiích?

Já fotuji různé typy lidí. Mám rád pestrost, takže těžko můžu říci, že upřednostňuji jen určité typy. Mám prostě rád všechny typy, stejně jako mám rád život.

■ Každopádně na vašich fotografiích převládají jisté mezní situace, beznádej, syrovost...

Já své fotografie nevnímám jako beznádej. Naopak pro mě mají velkou nádej. Nikdy nefotuji s pocitem beznádeje. Zachycuji život takový, jaký je! Nehledám jenom bezvýchodné momenty. Já si myslím, že k životu patří jak ty beznádejné situace, tak i ty radostné.

■ Když jsme se dostali k radostným chvílím, nelze se nezeptat na to, jaký druh humoru vyznáváte?

Mám rád inteligentní humor. Humor, který není vulgární a není sprostý. Zkrátka takový, který spíše jen tak naznačí a člověk si pak může pokračování domyslet.

■ Na úkor města preferujete fotografování na vesnicích. Je to zapříčiněno tím, že se podle vás na vesnicích odehrává více nečekaných a nekonvenčních příběhů, zatímco ve městech funguje víceméně nalinkovaný život?

To bych neřekl. Příběhů se na vesnici i ve městě odehrává spousta. Ale vesnice je mi blízká z toho důvodu, že jsem tam vyrostl, žil jsem tam a pořád tam žiji. To znamená, že mentalita vesnických lidí je mi bližší.

■ Mohl byste na základě vašich fotografických zkušeností porovnat život na česko-moravské vesnici a na vesni-

ci ve Francii, Německu, či Rakousku? Každá vesnice má nějaká specifika. Je to otázka národní mentality. Zřejmě by se to dalo nějak optimálně zkonfrontovat, ale nechci to bagatelizovat. Zkrátka podobné typy najdete v Česku, ve Francii i v Rakousku. Něčím se ty vesnice liší, naopak něco mají společného. Já osobně hledám pro své fotografie obě dvě varianty. I to stejné mezi nimi a i ta specifika, která platí jen pro jednu vesnici.

■ Proč myslíte, že se lidem vaše fotografie líbí?

Myslím si, že mnoha lidem je moje práce přibližná ve vnímání. Lidé mají rádi opravdové věci, a věci, které jdou od srdce.

■ Nedávno jste vystavoval v New Yorku. Berete to jako další posun ve své fotografické kariéře?

Bylo to v galerii Leica, přičemž jsem vystavoval s Vladimírem Birgusem a Jindřichem Marcem. Nicméně jako posun to neberu. Ačkoliv se jedná o velmi významnou událost a byla to pro mě pocta. Nešlo však o moji první výstavu v New Yorku. Vystavoval jsem třeba i samostatně v The Museum of Modern Art, což je nejvýznamnější sbírková instituce. Tato poslední výstava ovšem byla specifická v tom, že se zaměřovala na dokumentární fotografii. A myslím si, že pokud jste byl osloven takovou galerií, tak je to velmi důležité.

■ Když jste připravoval knihu s vašimi fotografiemi, které mapují život a prostředí Vítkovických železáren, došlo k poměrně nečekané události. Mohl byste prozradit více?

Ukázal jsem slovensko-portugalské

skladatelce Petře Oliveira – Bachraté tyto fotografie, které ji oslovily natolik, že na jejich základě napsala skladbu. Ta se jmenuje Hlasy oceli a následně ji nahrála naše dcera Monika na flétnu. Skladba má spoustu energie a přesně konvenuje s těmi fotografiemi. Je to ojedinělý projekt a jsem vděčen Vítkovicím, že na to přistoupily.



Minidotazník:

- Datum narození: 5. září 1946 ve Vsetíně
- Oblíbený film: Mám rád filmy především s psychologickými náměty. Mezi mé oblíbené režiséry patří: Fellini, Bergmann a Forman.
- Oblíbená kniha: Čtu vše od současných autorů přes americkou literaturu až po klasickou ruskou literaturu. Mými oblíbenými spisovateli jsou Čapek a Dostojevskij.
- Ideální dovolená: Nejraději pracuji,

a proto preferuji, když jsem pozván někam do zahraničí na konkrétní fotografický projekt. Pracuji a zároveň poznávám. Další variantou je odjet k moři a zůstat úplně bez fotoaparátu.

- Oblíbený alkoholický nápoj: Jsem téměř abstinent, příležitostně dobré bílé víno.
- Oblíbený nealkoholický nápoj: Mám rád různé ovocné šťávy z mrkve, pomerančů apod.

Domácí knihovna jako vkusný doplněk interiéru

Jestliže se nám doma ocitnou darované, náhodou koupené či cíleně vybrané knižní tituly, měli bychom jim určit pevné místo. V dnešní době již zcela neplatí, že jsou domácí knihovny naprostou samozřejmostí, přesto bychom se mohli pokusit vybrat knihám důstojný kus nábytku. Důležitým kritériem výběru domácí knihovny je množství knih, které potřebujeme uskladnit, a styl pokoje, do kterého si chceme knihovnu pořídit.



Jedním z nejčastějších řešení je knihovna, která je součástí obývacího pokoje. Knihovna se tak může stát základním prvkem v interiéru obývacího pokoje a vstřebat do sebe funkci pokojové stěny či interiérové přičky. Řešení tohoto typu se nabízí již při zaplňování obývací stěny, kdy do volně přístupných polic ukládáme dekorativní předměty nebo předměty, kterými se chceme pochlubit – tedy sklo, porcelán nebo knihy. Na druhou stranu designéři a návrháři nábytkových výrobních společností nahlížejí na domácí knihovnu jako na úložný prostor, který je určen nejen pro knihy a roztomilé dekorace, ale i pro audiovizuální techniku a multi-mediální nosiče.

V některých rodinách domácí knihovna součástí obývacího pokoje netvoří, knihy jsou buď rozmístěny takřka po všech místnostech v bytě, nebo jsou uloženy v ložnici, v dětském pokoji, či v pracovně. Ideální součástí interiéru domácí pracovny je pak knihovna, která vyplňuje celou jednu stěnu místnosti. V tomto případě by měla být knihovna pro větší přehlednost tematicky uspořádána podle zaměření knih.

Chceme-li si pro knihy pořídit samostatný kus nábytku, musíme mít v první řadě představu o velikosti knižního fondu, který vlastníme. Od toho se bude odvíjet velikost knihovny, použitý materiál a také výběr místa, kam posléze knihovnu umístíme. Pokud pravidelně nakupujeme knižní novinky a sbírka knih se nám bude i v budoucnu rozrůstat, měli bychom počítat s určitou rezervou v prostoru knihovny. Pamatujme na to, že domácí knihovna nemusí mít nutně klasický tvar, klasické umístění a nemusí být vyrobená z klasického materiálu, tedy dřeva. Můžeme tak využít rohové uspořádání knihovny nebo si pořídit závěsnou knihovnu, která šetří prostor. Moderně řešené interiéry mohou být stylově doplněny o knihovny vyrobené ze skla či průhledného plastu – nasvěcením jednotlivých ploch knihovny vznikne osvěžující designový prvek.

Text: Alena Štouračová

Zařídte si byt v historickém stylu

Zařizování interiéru v historických stylech nemá v tuzemsku tak dlouhou tradici jako například v Anglii, kde se investování do starožitností stalo více méně prestižní záležitostí. Půvab starožitného nábytku má stále své příznivce, kteří přesvědčivě tvrdí, že starožitný nábytek má svou duši, příběh a historii a že jeho kvalita je prověřena staletími.



Podobně jako jiné zboží, také starožitnosti podléhají módě. Cena jednotlivých stylů závisí především na jejich momentální oblíbenosti a rozšířenosti na trhu. Jistější investicí je dle odborníků koupě nábytku v klasických slozích jako například ve slohu barokním či v tzv. biedermeieru než koupě nábytku v historismech z druhé poloviny 19. století či nábytku z období secese a art deco. O výběru konkrétních kusů nábytku rozhoduje především vkus jednotlivce a jeho finanční možnosti.

Sázkou na jistotu může být v současné době investice do biedermeieru. Jedná se o styl z let 1815 až 1848. Biedermeier vycházel ze šlechtického empíru, ale rozvíjel se v rámci skromnějších měšťanských podmínek. Nábytek se tak z praktických i finančních důvodů zjednodušil a díky tomu

dospěl ke své tvarové nadčasovosti. Nábytkové kusy tohoto slohu jsou dokonale symetrické. Základní devizou je pak pohodlnost.

Při koupi starožitného nábytku bychom měli v první řadě myslet na to, aby byl nábytek v takovém stavu, abychom ho mohli používat. Problém by mohl nastat třeba u starších skříní, které jsou příliš mělké na to, aby se do nich daly pohodlně věšet šaty na ramínku. Většinu starožitného nábytku ovšem lze bez problémů používat, a to zejména, jedná-li se o vybavení obývacích pokojů – například komody, sekretáře, truhly či stolky. K vyhledávaným kusům starožitného nábytku patří také psací stoly, kterými lze vkusně doplnit vybavení pracovny či kanceláře.

Při instalaci starožitnosti do interiéru bychom měli myslet na to, že

v místnosti nemusíme mít všechny nábytek ve stejném stylu. Můžeme se pokusit o kombinování – leckdy se starožitnost dobře snese s posledním hitem sezony. Dbejme přitom na radu architektů, kteří upozorní na to, že k jednomu kusu starožitného nábytku lze sice použít moderní doplňky, v opačném případě by to ovšem nemuselo vypadat dobře.

Jak se o starožitný nábytek dobře starat? Pamatujme, že v místnosti, v níž se starožitný nábytek nachází, by se měla udržovat stálá pokojová teplota kolem 20 stupňů Celsia a vlhkost vzduchu by neměla přesáhnout rozmezí 60 až 65 procent. Pokud je to možné, bylo by vhodné umístit starožitný nábytek mimo dosah slunečních paprsků.

Text: Alena Štouračová

Škoda Octavia II: facelift tuzemského matadora

auto-moto

Ačkoli si automobilka Škoda Auto dávala s oficiálními údaji o modernizované Octavii II načas, můžeme zde nyní shrnout všechny nejdůležitější novinky omlazené Octavie.

EXTERIÉR

Design přidě příjemně překvapil sebevědomými a rozmáchlými křivkami, jež poněkud kontrastují s nadčasovým a jednoduchým vzhledem dosavadní verze. Velké světlometry zasahují až hluboko do předních blatníků a svojí povahou naznačují příbuznost s novým Superbem. Pod plastovými kryty budou moci být umístěny xenonové výbojky i natáčecí moduly pro adaptivní osvětlení. V novém nárazníku se nacházejí rozměrné mlhovky, jež kromě nasvětlování zatáček nabídnou též funkci denního svícení.

Zpětná zrcátka jsou nyní zaoblenější a opět nesou boční blikáče. Již od základní výbavy disponují elektrickým nastavením a vyhříváním, v těch nejvyšších pak elektrickým přiklápěním ke karosérii. Zadní sdružené svítlny přitom doznaly pouze decentních změn, přičemž obrysovky samozřejmě opět svítí do tvaru písmene C. Upraven byl též zadní nárazník, do kterého jsou standardně včleněna odrazová skla podobného designu, který se dosud používal v rámci sportovního balíčku.

převzatý ze Superbu. Nové materiály byly použity na sedadlech či středové konzoli a vyznačují se vhodnějším barevným sladěním se zbytkem interiéru. Novinkou je dekor s imitací dřeva, nabízený pro stupeň Ele-

chování příznivých prodejních cen ve všech třech stupních výrazně rozsáhlejší.

BEZPEČNOST

K rozsáhlejší bezpečnostní ochra-

Významným omlazením prošla nabídka dostupných audiosoustav. Základem je jednotka Blues, vyšší stupeň představuje Swing, přičemž obě disponují přehráváním CD a komprimovaných formátů. Velký dotykový

MOTORY

Pod kapotou omlazené Octavie se neodehrála žádná revoluce. Mezi pohonnými jednotkami zůstanou standardem osvědčené zážehové čtyřválcové 1,4 MPI/59 kW a 1,6 MPI/75 kW, veškeré ostatní motory jsou přeplňované a opatřené přímým vstříkáváním paliva.

Z těch benzinových to jsou nové 1,4 TSI/90 kW (známý ve verzi 92 kW z nového Superbu), dále 1,8 TSI/118 kW a 2,0 TSI/147 kW.

V nabídce vznětových motorů zatím zůstanou osvědčené jednotky TDI se sdruženými vstříkovači 1,9 TDI PD/77 kW a 2,0 TDI PD/103 kW, časem se objeví též common rail 2,0 TDI CR/125 kW.

Mezi nejzajímavější z jmenovaných jednotek patří samozřejmě zážehová 1,4 TSI, která díky dvojitému přeplňování dává ze svého skromného objemu 90 kW výkonu a 200 Nm točivého momentu, který je navíc k dispozici v pásmu od 1 500 až do 4 000 ot./min. Takto vybavená Octavia zrychlí z klidu na 100 km/h za 9,7 sekund a dosáhne rychlosti 203 km/h, to vše při kombinované spotřebě pouze 6,6 l/100 km. To jsou přitom podobné parametry jako u nejsilnějšího „naftáku“ 2,0 TDI PD! Podobně jako motor 1,8 TSI bude moci být i tato „čtrnáctistovka“ kombinována s novou, sedmistupňovou dvouspojkovou převodovkou DSG.

Text: Jiří Duchoň
Foto: archiv



INTERIÉR

Základní tvar palubní desky zůstal zachován, ale vylepšené jsou použité materiály čalounění a obkladů. Nový je přístrojový štít s jasně bílými stupnicemi a velkým displejem palubního komunikačního systému.

Pozměnily se ovladače klimatizace, pojetí spínačů na celé středové konzoli a řidič má v ruce nový volant

gance za symbolických 250 Kč. Loketní opěrka mezi zadními krajními sedadly dostala nový úložný prostor, cestující na těchto sedadlech mohou nově zvolit vyhřívání s tlačítky umístěnými na zadní straně středového tunelu.

VÝBAVA

S povděkem je třeba kvitovat rozsah standardních výbav, který je při za-

ně přispívají nové, aktivní hlavové opěrky WOKS, jež zmiňují následky případné kolize na krční páteř cestujících.

Z dalších prvků výbavy jmenujme třeba novou škálu litých kol, parkovací asistent s čidly páté generace, nové rozhraní pro připojení externího zvukového zařízení MDI či nový, propracovanější imobilizér převzatý ze Superbu.

displej je vyhrazen špičkovému rádiu Bolero a navigaci Amundsen, ale také radionavigačnímu přístroji Columbus, který je osazen pevným diskem s objemem 30 GB.

Již zmíněný interface MDI umožňuje snadnou synchronizaci externích zvukových zařízení a jejich snadné ovládní přímo skrze prvky rádia, ovladačů na volantu a displeje Maxi DOT.



METROPOL horoskop

Beran 21. 3. - 20. 4.
Složitá finanční situace, ani problémy se zdravím vás nedostanou na kole. Vaše touha po neobyčejné lásce je tak velká, že jste ochotni jít za ní až na konec světa. Nenechtejte se odradit, jděte.

Býk 21. 4. - 21. 5.
Vaše tělo i duše přetékají láskyplnou něhou. Jarní vůně jsou pro vás tím největším afrodisiakem a provokují už tak dost bujnou erotickou fantazii. Tentokrát se nemírněte a využíjte nabízené rozkoše.

Blíženci 22. 5. - 21. 6.
Vy ani nemusíte mít jaro, aby vaše touha plála na plné pecky. Proto se ji nesnažte násilím krotit, bylo by to stejně zbytečné. Je nad slunce jasné, že vaše současná láska není první a nebude ani poslední.

Rak 22. 6. - 22. 7.
Uklidte si v domě, v duši i v kanceláři. Pokud se vám ještě k tomu podaří dát do pořádku i podklady pro daňové přiznání, uleví se vám tak, že zbytek jara můžete trávit jako very happy and satisfied people.

Lev 23. 7. - 23. 8.
Nesnažte se rozmlouvat svým partnerům jejich nesmyslné nápady. Dokonce jim neodepírujte, ani když uvidíte, že se řítí do průšvihů. Nechejte je, ať si natlučou nos. Utěšování bude na konec sladké.

Panna 24. 8. - 23. 9.
Záříte spokojeností a štěstím, a to je pro mnohé lidi neodpuštělné. Nedávejte svoji převahu tak často na odív, vyhnete se závistivým reakcím a ušetříte si hodně nepříjemností. Bohužel to tady tak chodí.

Váhy 24. 9. - 23. 10.
Sbíráte a šíříte rádi drby, a to se vám v nejbližší době nevyplatí. Nejenom, že se sami stanete jejich terčem, ještě se budete muset hodně omlouvat. Naštěstí umíte s lidmi velmi dobře manévrovat.

Štír 24. 10. - 22. 11.
Můžete si myslet, co chcete, jen se s tím nesnažte hned svěřovat. Zvláště ne zrovna dobře naladěným šéfkům či partnerům. Překvapivě se někdy chovají hůř než vaši nepřátelé. Mluvití stříbro, mlčeti zlato.

Střelec 23. 11. - 21. 12.
Celou zimu jste čekali na to, co právě přichází. Období jara bude pro vás vyložené snovou záležitostí, z které se nebudete chtít probudit. Bohužel to bude nutné, jinak byste zruinovali sebe i vaše finance.

Kozoroh 22. 12. - 20. 1.
Váš jazyk i úsudek je někdy tak pohotový a břitký, až z toho mrazí. Dejte si pozor, ať se se svými výroky nedostanete do velkých potíží. Ne všichni kolem vás jsou ochotni přijmout kritiku s humorem.

Vodnář 21. 1. - 19. 2.
Vás život baví, a tak si ho s chutí užíváte. Nesnažte se ale všem kolem vmucovat váš entuziasmus, pro někoho jste možná až příliš free a nezvladatelní. Pokud chcete získat objekt vaší touhy, musíte ubrat.

Ryby 20. 2. - 20. 3.
Pokud nejste se sebou spokojeni, začněte žít jako René Plášil. Uvidíte, že váš život dostane nový rozměr. Když budete mít štěstí, stanete se rychle novou mediální hvězdou. Ale musíte mít IQ 142.

Sestavila: Ludmila Petříková

Nikos Kuluris má kromě Kryštofu také Nisos

Když se řekne kapela Kryštof, okamžitě se hudebním posluchačům vybaví jméno Richarda Krajčá. Nicméně ani tento charismatický šoumen by se neobešel bez podpory ostatních členů skupiny. Mezi ně patří také Nikos Kuluris, jehož muzikantské aktivity však v popovém ranku nekončí. Více už v následujícím rozhovoru.

Jaké okolnosti zapříčinily fakt, že jsi začal hrát na saxofon?

Já jsem sice v dětství měl saxofon doma, ale ležel mi pod postelí a nijak jsem se k hraní na tento nástroj neměl. V podstatě k tomu ani nebyl důvod. Potom jsem však jednoho dne v roce 1996 zjistil, že kapela Kryštof hledá saxofonistu, tak jsem se sebral, vzal saxofon a šel jsem to zkusit. A od té doby na něj hraji. Tenkrát mi bylo asi patnáct let. Předtím jsem žádné hudební, potažmo kompoziční znalosti neměl. Jen jsem trochu hrával na klarinet.

Každopádně instrumentální zkušenosti jsi posléze získával také ve Spojených státech amerických a ve Francii. Proč jsi se do těchto zemí vydal?

Dneska to už tak striktně neplatí, ale pokud se člověk chtěl v té době něco po muzikantské stránce naučit, musel vyjet do zahraničí. Tam prostě věděli, jak dojit k tomu konečnému cíli, prostě aby ses do toho nástroje hlouběji ponořil. Proto jsem v roce 1999 čtvrt roku pobýval v New Yorku a posléze necelý měsíc také ve francouzském Nice.

■ **Do podvědomí fanoušků jsi nejvíce zapsaný jako saxofonista skupiny Kryštof. Co hlavně ti přináší angažmá v této kapele?**
Přináší mi to především obrovskou svobodu. Můžu cestovat, můžu hrát a můžu se hudbě věnovat naplno. Nemusím třeba brzo ráno vstávat, pak jít makat do fabriky, přijít večer domů a nemít čas na nějakou seberealizaci. Je to sice popová hudba, ale našel jsem si tam svou roli a prostor pro seberealizaci je tam dost velký.

■ **Nevedí ti, že v této kapele nejsi v centru dění?**

To mně vůbec nevedí. Z počátku jsme s kluky ze skupiny sice řešili, proč v popularitě vyletěl Richard Krajčo, a ne my, ale tak to prostě je. Frontman je vždy vidět nejvíce. Nicméně dnes mu už vůbec nezávidím. Ten člověk totiž prakticky nemá žádné soukromí.

■ **Dále působíš v kapele Nisos. Můžeš tuto zajímavou hudební formaci představit?**

Kapelu jsem zakládal v roce 2006 společně s perkusistou Tomášem Rossim, a to na dlouhý popud kamaráda Tassa Engonidise, který je stále můj velký hudební vzor. Do té doby jsem chtěl podobnou muziku hrát, ale nebylo s kým, protože o takovou hudbu nebyl zájem. Dnes je to jiné a kapel hrajících tradiční tureckou, řeckou, středověkou, popřípadě arabskou hudbu je hodně. Nehrajeme ovšem pouze tradiční řecké skladby, ale skládáme také vlastní písně. To nejlepší prostě vidíme v autorské tvorbě. Hraní tradičních věcí tě sice naučí, ale zahrát si vlastní věc je přece jenom lepší.

■ **V kapele Nisos ovšem hraješ na klarinet, zatímco v Kryštofu na saxofon? Který z těchto nástrojů preferuješ?**
Hraji velmi rád na oba nástroje. Každý z těchto nástrojů má jinou náladu a de facto také jiný svět. Když hraji na saxofon, je to pro mne svět laděný spíše do jazzu. Naopak když hraji na klarinet, tak se totiž řecky říká klarinetu, připomíná mně to Řecko a Turecko a náladu s těmito zeměmi spojenou. Každopádně mě baví tyto dva světy kombinovat a hledat mezi nimi rozdíly.

■ **Dodržuješ před vstupem na pódium nějaký rituál?**

Ne, to vůbec. Shodou okolností, když jsme loni hráli s Kryštofem ve Státní opeře, tak se nás nějaká novinářka ptala, jestli máme nějaký rituál. No a my jsme tolika letech zjistili, že v podstatě žádný rituál nemáme.

■ **Mohl bys na závěr prozradit svůj hudební sen?**

Těch snů je hodně. Chtěl bych třeba s kapelou cestovat po světě. Což se třeba začíná dařit s Nisos, protože jsme hráli v Istanbulu v Turecku, ale kdyby podobných akcí bylo více, byl bych rád. Pravda, s Kryštofem jsme sice byli v Americe a v Anglii, ale v tomto případě je tato hudba určená především pro české publikum. Také bych si někdy chtěl zahrát s velkými hvězdami typu Peter Gabriel nebo Sting.

Text: Petr Bidzinský, foto: Jiří Zerzoň



Okolo	1	Východní Němec	Peřej	Světlo fialový	Občan Padovy	Obchodní příručí	Pokrmový tuk	Iniciály dirigenta Talicha	Vaječná buňka	Tátův tata	Cedník	Dobytčíc nápoj	Starší solmizační slabika	Lesní podrost	Druh papouška	Obyvatel středních Alp	
Československá měnová jednotka		Hladká pneumatika		Lákadlo		Větrík		Zvíře nosící břemena		Báfuška							
Podoba jména Olga	2	Starogermán						Nebojsa (knižně)				Internetová debata					
Výherní poukázka		Krátké kabáty										Náš slavný fotograf					
Značka elektron-voltu		Plynný zbytek po ohni						Autor obrazu Bílva u Lipan							Známý brazilský prozaik (Jorge)	4	Město ve Švédsku
Peněžní soustava		Dětské WC															
Kulovitá bakterie																	
Sarmat																	
Andula																	
Textilní rostlina																	
Kubikulův kamarád																	
Američan (žertovně)																	
Polák (básnický)																	
Ruská řeka																	
Indiánský reliéfní kůl																	
Výkvet společnosti																	
Drobotina																	
Římská čtyřka																	
Bravo																	
Druhý prezident USA																	
Bláhovec																	
Naš nákladní vůz																	
Rodič (knižně)																	
Italský „ze“																	
Rod bíčkovců																	
Světlá barva																	
Plaz																	
Ptáče																	
Zkratka komorního orchestru																	
Metoda stavby silnic																	
Sklad slámy																	
Měsíční „moře“																	

Život je příliš dležitá věc, aby se o něm mluvilo vážně, bylo správné znění tajenky v minulém čísle. Na dárekový balíček Nivea Visage - EXPERT LIFT se může těšit Alena Kašpárková, Zd. Štěpánka 1776/19, Ostrava 8. Pro úspěšného vylosovaného luštělitele dnešní křížovky je připraveno dárekové balení vína. Vyluštěnou tajenku zašlete nejpozději do 16. května 2009 buď v elektronické podobě včetně svého jména, příjmení, adresy a telefonního čísla na e-mail: krizovkamorava@tydeniky.cz, nebo poštou na adresu: Hlučinská 1092/55 a, 747 14 Ludgerovice. Těšíme se na vaše odpovědi.

rozhovor

křížovka

Luštěte s námi a vyhraďte zajímavé ceny

MORAVSKÝ METROPOL

inzerce



Zdravím vás, milí přátelé, máme tu nový měsíc a s ním další vydání Moravského Metropolu. Jsme rádi, že jste si na tuto obvyklou už zvykli a že zajímavé čtení, které vám předkládáme, hodnotíte samými pozitivními reakcemi. Děkujeme. Na druhou stranu není třeba zdůrazňovat, že jakmile do našich životů zavítá stereotyp, děje se něco špatného. A právě v aktuálním čísle přinášíme vícero příspěvků o lidech, kteří se stereotypu zdárně vyhýbají. Mezi ty, které rozhodně nevidíme kráčet s žádným davem, patří zcela určitě Jindřich Štreit. Světově uznávaný fotograf, z jehož černobílých snímků doslova dý-

chá život. A to nejen z toho důvodu, že nabízí inspirativní výlet časem. Stále tožné know-how, a přesto pokaždé jinak. I takhle by se dala zhodnotit tvorba vsetinského rodáka Jiřího v Sovinci, který odrývá drobnosti, aby z nich sestavil celý svět. Prostě málem dokáže říci věty, jimž nechybí ani hláska. Ostatně nač používat zbytečně unavující proslovy... Ty stejně dřive, či později zevsedni. Ani Dominiku Hužvárovou by se nevyplatilo soudit na první dojem. Pravda, asi těžko by se hledala česká nebo moravská dívka, která by absolvovala více soutěží krásy než tato blondýnka z Havířova. Jenže každý má možnost si zvolit takovou ces-

tu, která ho baví a uspokojuje. Dominika si zvolila tuhle. Proč ne? Tato studentka Vysoké školy hotelové však na módních kolbištích nezjišťovala pouze, z jaké látky jsou předváděné šatičky, ale pozorně se dívala kolem, pozorovala a velmi pečlivě poslouchala názory druhých. Až dospěla k zásadní myšlence. Vždyť ten feminismus ženám vlastně ubližuje! A proto se postavila na druhou stranu barikády a pokouší se naznačit minimálně to, že na každou záležitost je možné nahlížet z vícero stran. Což se jeví jako chvályhodný nápad. Pro takového Nikose Kulurise má hudba také mnohem podob. Proč se vlastně uzavírat do jedné neprodyšné škatulky, když

v pestrosti a netuctovosti je síla. Síla, která umožňuje v rozhodujících chvílích zvolit tu správnou cestu k cíli. Saxofonista populární skupiny Kryštof to ví. Jistě ne náhodou své nápady rozvíjí rovněž v kapele Nisos, soustředující se na tradiční řeckou, respektive středověkou muziku. Závěrem se přeneseme do exotických krajín. Přesněji řečeno se vypravíme na Panenské ostrovy, jejichž přirozená neokoukanost nedovolí zapomenout nikomu, kdo je navštívil. Zasněte se, a cestujte s námi. Vyplatí se to.
Dita Brancíková
redaktorka
brancikova@tydeniky.cz

Plavba mezi Panenskými ostrovy

cestování

Je půlnoc. Hvězdy se mi houpou nad hlavou. V ruce svírám chromované kormidlo jachty. Bílá před krájí modročernou tmou Karibského moře. Fššš, povídá vítr v plachtách a vlny duní jako velké, vzdálené bubny. Spršky slané vody mě udržují bdělého.

„Nic na tom není,“ říkal kapitán, „jmenom drž kurz.“ Všichni spí. Držím kurz, plujeme rychlostí pěti uzlů, nic na tom není. V březnu je v Karibiku klid. Žádné hurikány ani déšť. S rozedněním je vše, kam oko dohlédne, natřeno na tyrkysovo. A mrňavé okrové ostrůvky jdou dobře do barevné kompozice se sálajícím sluncem. Kam se podívám, vidím kýčovitě obrázky jako z katalogu pro turisty. Plujeme od ostrova St. Maarten směrem na severozápad k Panenským ostrovům. Nečeká nás nic jiného než potápění, trekking do kopců a pralesů.

Objevitel Kolumbus

Panenské ostrovy jsou souostroví, patří do oblasti Malých Antil. Objevil je známý mořeplavec Kryštof Kolumbus při své druhé plavbě. Byl prý tehdy uchvácen jejich krásou a tak

jim dal jméno odvozené od svatě Uršuly, kterou podle legendy ochraňovalo jedenáct tisíc panen, k nimž Kolumbus přirovnává krásu jednotlivých ostrovů. Pravdou ovšem je, že v počátcích koloniální doby byly ostrovy oblíbeným úkrytem obávaných pirátů a bucanýrů.

Robinson

Kotvíme s jachtou u ostrova Salt, který patří k Britským Panenským ostrovům a leží severovýchodně od Tortoly. Třisetmetrový ostrůvek s dvěma slanými jezery je poznamenán hurikány. Zohýbané palmy, rozbité boudy a třísky z lodí dávají tušit, jakou měl živel razanci. Hroby námořníků, kteří tu před třiceti lety ztroskotali, jsou vysázeny korály. Ostrov není prázdný, jak si myslíme. Mezi boudami dřepí na lodce a síť chlap s triedrem. Nevšimá si nás, pozoruje mo-



ře. "Jsem Morrel," seznamujeme se. Rozbrázděný obličej mu stíní červená kšiltovka a tlapy má jako horník. "Bydlíš tu?" sonduji. "Jo, už třicet let. Sám," a mezi slovy přikládá dalekohled k oku. "Co tu děláš?" pokračuje naše debata. "Sůl dělám. A taky náhrdelníky z mušlí." Vede nás šouravým krokem do boudy. Už je mu prý dvaasedmdesát. Na stole má kilové pytlíky s velkými krystaly soli. Mor-

rel nám vysvětluje technologii. Na ostrově jsou dvě jezera, která se naplní jen při velkém příboji. Slunce vodu vypařuje a sůl se sráží na dně. Morrel ji kovovou špachtlí stahuje a dává do pytlíků. Kdo to od něj kupuje, je mi záhadou. Ale on stejně žádné peníze nepotřebuje. Ryby si naloví do sítě a voda mu naprší do barelu pod okapem. Když se vzdalujeme, Morrel už zase kouká dalekohledem na moře.

Svět barev a ticha

Plujeme na jachtě od ostrova k ostrůvku. Nejkrásnější jsou ty nejmenší, stometrové, vypadají jako z pohádky. Některé máme jen sami pro sebe. A pijeme osvěžující mléko z vlastnoručně utržených a osekaných kokosů...

Mezi ostrovy Peter a Salt leží v pětadvaceti metrech stoletý vrak lodí. Kdysi se tu natáčel slavný film Hlubina. Parní loď prý kotvila, když zrovna přišla vichřice. Lodní motory tehdy hnaly loď proti vlnám, aby se udržela na kotvě. Jenže to nepomohlo. Potopila se a natlakovaná kotle ji rozmetaly po dně moře. Dnes je její skelet dokonale obrostlý korály a mořskými rostlinami. Pohádkově zbarvené ryby tu mají úkryty a potápěči přírodní zoo. Je to nádhera. Svět barev a ticha, ze kterého se mi při potápění vůbec nechce ven. Tyrkysové korálové ryby se nechávají podrbat po hřbetě. Dlouhé barakudy na nás cení zuby jako psi a krevety kývají ostnatými tykadly.



Text a foto: Tomáš Petr

Kde leží...

Britské Panenské ostrovy zahrnují přes 50 malých karibských ostrovů. 15 stále obydlených ostrovů je situováno na západě v sousedství Amerických Panenských ostrovů. Na severu ostrovů leží Atlantský oceán a na jihu Karibské moře.

Americké Panenské ostrovy jsou skupinka ostrovů v Karibském moři, které jsou izolovaným územím Spojených států amerických. Tyto ostrovy jsou geograficky součástí Panenských ostrovů. Americké Panenské ostrovy se sestávají ze čtyř hlavních ostrovů: Sv. Tomáše, Sv. Jana, St. Croix a Vodního ostrovu.

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
3000 Kč	750 Kč	15 dnů
4000 Kč	1000 Kč	15 dnů
5000 Kč	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.: PFI 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™