

METROPOL

MORAVSKOSLEZSKÝ A OLOMOUCKÝ KRAJ

inzerce@morava@tydeniky.cz

redakce@morava@tydeniky.cz

DNES v listě

ZDRAVÍ



Kristýna Maléřová důvěřuje síle okamžiku

rozhovor

Sympatickou tmavovlásku Kristýnu Maléřovou nelze spojovat pouze s drsnou a zarputilou Theodorou ze seriálu Ulice. Herečka Těšínského divadla v Českém Těšíně už totiž má za sebou hlavní roli v německém filmu Absurdistán, který výrazně zabodoval na filmovém festivalu Sundance v americkém Utahu, a objevila se také v historickém dramatu Bathory. Zkrátka dá se s úspěchem předpokládat, že Kristýna Maléřová ještě zdaleka neřekla poslední herecké slovo...

Co vás přivedlo k herectví?

Mě to k herectví táhlo odmalička. Už v dětství jsem chodila do divadla a také jsem ráda tančila a zpívala, přičemž všechny tyto zájmy jsem mohla uplatnit a rozvíjet právě na konzervatoři při studiu herectví. Přišlo mi totiž ideální mít svůj koníček jako povolání.

Televizní diváci vás znají především z oblíbeného seriálu Ulice, také jste hrála v úspěšné německé komedii Absurdistán a ve filmu Bathory, přesto stále preferujete divadelní kariéru...

Na divadle mě baví fakt, že jde o vytváření živého produktu. Zatímco u filmu nebo seriálu se něco natočí, a pokud se to nepovede, může se vrátit. Také mne na divadle hecuje odezva publika. Tímto dialogem se divadlo stává živým organismem. Je to proces vytváření. V divadle jdete odněkud někam, kdežto ve filmu můžete natočit první den poslední scénu. Nemá to zkrátka žádnou kontinuitu. Momentálně preferuji divadlo, ale nejsem člověk, který plánuje, neřeším, co bude za dva roky. Klidně můžu upřednostňovat film. Nevylučuji nic.

Když už jsme zmínili seriál Ulice, nabízí se otázka, zda se považujete za dítě ulice?

Ne, to vůbec. Já jsem už odmalička byla v osm hodin večer doma, protože jsem přišla utahaná z nějakého kroužku. Takže jsem si jen vzala knížku a začala si číst, nebo se učit. Když jsem v patnácti šla na konzervatoř a bydlela jsem na internátě, tak ty první dva roky byly trochu divočejší, ale vždy to bylo v mezích normy. Zkrátka dalo se na mě spolehnout a nebyl problém se se mnou dohodnout.

V seriálu Ulice se setkáváte se spoustou uznávaných herců, nejste z jejich přítomnosti nervózní?

Musím se přiznat, že nervózní jsem byla ve chvílích, když jsem točila dialog s paní Hanou Maciuchovou nebo panem Lubomírem Lipským. To jsem se opravdu našprtala každé slovíčko, a dávala jsem si velký pozor, abych měla správnou výslovnost. Ale potom to odpadlo. Nejen že to jsou bravurní hráči, ale zároveň to jsou velmi příjemní lidé. To je pro mě poměr značící kvalitu osobnosti.

Komedii Absurdistán můžeme charakterizovat jako film o válce pohlaví? Myslíte si tedy, že je optimální, když ženy s muži válčí?

Ne, to rozhodně ne. Já odmítám válku v jakémkoliv podobě. Jsem na straně dialogu.

Říká se, že vás maminka na natáčení Absurdistanu, které probíhalo v Ázerbájdžánu, nechtěla pustit. Je to pravda?

Tak to je trochu nadnesené. Samozřejmě, že obavy měla. Režiséra totiž nikdy neviděla, navíc zjistila, že se bude točit v Ázerbájdžánu, takže si myslím, že ty obavy byly na místě. Ale s kufrům mě doma rozhodně nedržela. (smích)

Dalo by se vůbec porovnat natáčení německého filmu Absurdistán s realizací českého seriálu Ulice?

Přirovnala bych to k nocování ve fajnovém hotelu a stanování. Přičemž hotel je seriál. Podmínky byly velmi odlišné. Absurdistán se točil ve vysokohorském prostředí, kde jsme někdy neměli ani vodu. V ateliérech máte na výběr z deseti zákusků... A také se při tomto filmu sešli na place herci z osmnácti národností, což mnohdy bylo docela dobrodružství, ale na druhou stranu to mělo neopakovatelnou atmosféru. Na „kempování“ se prostě nikdy nezapomíná.

Absurdistán sice vznikl pod německou produkcí, nicméně promítán byl také v českých kinech a na tuzemských festivalech. Jaké jste tedy na něj vy osobně zaznamenala reakce?

Reakce byly různé. Většinou pozitivní. Pouze některé ohlasy od mužů mě překvapily. Někteří totiž tvrdili, že takovou blbost už dlouho neviděli, že je to feministický blábol a podobně. Jenže takoví jedinci mají většinou problém sami se sebou, takže komentáře v tomto duchu nelze brát moc vážně. Ale podobných radikálních názorů bylo jen pár.

Je tedy pro vás důležité, co si o vás myslí okolí?

Nemůžu říci, že bych se nad názory druhých nepozastavovala, ale nějakou přehnanou důležitostí tomu nepřikládám. Ovšem záleží také na tom, nakolik je ta kritika vážná, případně nakolik se ten názor liší od mého.

Rozloučíme se tedy stylovou otázkou. Kdy vás naposled potkalo něco absurdního?

Není to tak dávno, kdy jsem chtěla jet ve čtvrt na jednu v noci autobusem do Prahy. Když měl autobus čtvrt hodiny zpoždění, s několika dalšími cestujícími volali operátorce, a ta nám klidně sdělila, že autobus je teprve v Brně a že přijede asi za dvě hodiny. Přijel za hodinu a půl, bez omluvy, s tím, že na dálnici byla zácpa. Vůbec nedokázali vysvětlit, proč nám neposlali náhradní spoj. Navíc na autobusovém nádraží nebyla žádná čekárna, takže jsme tam hodinu a půl mrzli. Já jsem meškala natáčení, ostatní dokonce letadlo. Reklamovala jsem lístek, do dnes peníze nemám. To mně přišlo hodně absurdní.

Text: Petr Bidzinski

Foto: Jiří Zerzou

Kristýna Maléřová

- Datum narození: 1. května 1985
- Místo narození: Rožnov pod Radhoštěm
- Bydliště: Ostrava
- Studium: Janáčkova konzervatoř v Ostravě (2000 – 2004)
- Divadelní angažmá: Těšínské divadlo v Českém Těšíně
- Seriálové role: Ulice (postava Theodora)
- Filmové role: Absurdistán, Bathory, Jen aby ses uvolnila



Pomozte s námi nemocným dětem.
Přijďte na Tesco Běh pro život!

13. června ve 13:30 u obchodního centra
Galerie, Ostrava-Třebovice

Dárčovskou SMS ve tvaru DMS KRTEK posílejte na číslo 87 777.
Cena DMS je 30 Kč, NFDO Krtek obdrží 27 Kč. Více informací na www.darcovskasms.cz
www.behprozivot.cz



Dvě nová lůžka pro dětské pacienty

novinka ve FNO

Oddělení pediatrické resuscitační a intenzivní péče Fakultní nemocnice v Ostravě uvedlo do provozu dvě nová lůžka pro chronickou resuscitační a ventilační péči o dětské pacienty. Počet těchto lůžek se tak rozšířil na čtrnáct.



„K rozšíření oddělení jsme přistoupili už před třemi lety, kdy se počet lůžek z původních šesti zvýšil na dvanáct. Rozšíření kapacity si vyžádal fakt, že při úrovni dnešní medicíny roste počet zachráněných dětí, které však následně potřebují další odbornou péči. Přibývá také pacientů s metabolickými chorobami, jejichž stav vyžaduje chronickou resuscitační a ventilační péči,“ řekl Michal Hladík, primář Oddělení pediatrické resuscitační a intenzivní péče FNO, a dodal: „Důvodem rozšíření kapacity oddělení byla a stále je také potřeba zkvalitnění péče o děti, které potřebují intenzivní a resuscitační péči a dlouhodobou respirační podporu. S tím souvisí také dostatečný počet odborného personálu. Ten našťastí máme. Navíc v souvislosti se dvěma novými lůžky zaškolujeme zdravotní sestry, které jsme za tímto účelem přijali.“

Michal Hladík rovněž upozornil na fakt, že v České republice existuje

projekt domácí plicní ventilace, jenž dospělým a dětským pacientům, přestože potřebují dlouhodobou respirační podporu, umožňuje přejít do domácí péče. „Je to cesta jak plnohodnotně zajistit pacientovi, pro kterého je pobyt v nemocnici stresující, pobyt v domácím prostředí. Tento projekt, který však vyžaduje ochotu a schopnost rodiny se o dítě doma postarat, zvyšuje kvalitu pacientova života,“ prozradil primář Oddělení pediatrické resuscitační a intenzivní péče FNO.

Od okamžiku, kdy rodina projeví vážný zájem o převedení dítěte do-

mů, většinou uplyne půl roku až rok. Během této doby je třeba zajistit ventilační přístroj v hodnotě zhruba 350 000 Kč, přístroje na měření okysličení, odsávačku a kyslíkovou bombu nebo generátor kyslíku plus další přístroje nezbytné pro to, aby pacient měl doma veškerou potřebnou péči. O změně jeho pobytu je informován obvodní pediatr i příslušná spádová resuscitační stanice. Rovněž se prověřuje, do jaké míry je rodina schopna o dítě doma kvalitně pečovat. „V současné době máme v domácí umělé ventilační péči pět dětí,“ dodal Hladík. (PeB)

Koupaliště zahajují sezónu!



Milovníci vodních radovánek mohou jásat. Mnohá koupaliště v Ostravě a Moravskoslezském kraji zahájila sezónu. Tobogány, skluzavky, skokanské můstky, brouzdaliště pro nejmladší návštěvníky a jiné atrakce (včetně golfových areálů nebo hřišť pro streetball a plážový fotbal) jsou už v plné permanentě. Komfort návštěvníka by měla zajistit různá vylepšení, která se během několika měsíčních plaveckých pauz v těchto areálech udála. „Co se týká Vodního areálu Jih, tak zde jsme vybudovali sportoviště, jehož součástí jsou kurty pro plážový volejbal, tartanové kurty pro tenis nebo nohejbal a víceúčelové hřiště s umělou trávou. A také přibyl dětský koutek, který se jistě stane velmi vyhledávaný,“ řekl Jaroslav Kovář, jednatel a ředitel společnosti Sareza, která zminěná sportovní centra provozuje, a dodal: „Venkovní bazén, který se nachází u Krytého bazénu v Ostravě-Porubě, prošel kompletní rekonstrukcí, přičemž se hlavně vyměnilo jeho obložení.“

Důležitou roli při výběru vodního areálu samozřejmě hraje cena vstupného. „U nás žádné zdražování neproběhlo. Jsme si vědomi, jaká je současná ekonomická situace. Letos zachováme všechny ceny na stejné úrovni jako minulý rok,“ dodal na závěr Jaroslav Kovář. (PeB)

Zlatou Ámosku 2009 učí děti trpělivosti

Vítězkou soutěže Zlatý Ámos 2009 se stala Lucie Andělová. Zlatá korunka pro nejoblíbenějšího učitele České republiky tedy putovala do základní školy v Karvině, kde se věnují dětem se speciálními vzdělávacími potřebami.

Stále usměvavá Lucie Andělová sice přiznává, že recept na permanentní dobrou náladu nemá. „Na naší škole snad ani nejde, aby šlo o stereotypní práci. Metody a formy výuky se snažím pojímat tak, aby to bavilo děti i mě. Pokud děti nezaujmu, a výuka je nezáživná, hned to člověk pocítí,“ říká absolventka Univerzity Palackého v Olomouci, kde na Pedagogické fakultě studovala obor Učitelství pro první stupeň a speciální pedagogiku.

Lucie Andělová si během svých studentských povinností oblíbila hudební nebo výtvarnou výchovu. „Každopádně povolání učitelky je pro mě koníčkem. Láká mě na tom atmosféra v hodinách,

kteřá se však slovy těžko popisuje. Navíc se člověk mezi těmi dětmi naučí spoustu věcí, třeba v pohledu na život nebo se s nimi učím trpělivosti,“ prozrazuje dále Lucie Andělová, která si ve svém volném čase ráda poslechne skupinu Evanescence nebo českou zpěvačku Anetu Langerovou. Nicméně v dětství byly její hudební sny jiné. „Tenkrát se mi velmi líbily Zvonky štěstí od Karla Gotta a Darinky Rollincové, takže mým přáním bylo zpívat s Karlem Gottem. Návštěva šlo společně s písni Kdepak ty ptáčku hnízdo máš o oblíbené skladby mého dědy. Musím se však přiznat, že písně Karla Gotta už delší dobu nevyhledávám,“ vzpomíná. (red)

Hřiště u mateřských škol lákají veřejnost

Projekt Veřejné dětské hřiště zastřešený městským obvodem Poruba umožnil, aby rodiny s malými dětmi mohly využívat zahrady s hřišti u některých porubských mateřských škol. Zatím se do projektu zapojily mateřinky na ulicích Čs. exilu, Otakara Jeremiáše a na Sokolovské ulici.



Zde jsou zahrady zpřístupněny veřejnosti každý všední den odpoledne a po celý den o víkendech, a bude tomu tak také v době letních prázdnin. „Tyto školky jsme do projektu vybrali z toho důvodu, že v částech Poruby, kde se nacházejí, chybí areály pro volnočasové využití malých dětí. Všem třem školkám jsme na naše náklady zajistili správce, kteří budou dohlížet na dodržování návštěvního řádu hřišť, čímž se zabrání poškozování majetku,“ uvedl místostarosta Poruby Jan Dekický. Nápad nabídnout zahrady školek k využití veřejnosti není novinkou. Podobné projekty již mimo jiné fungují v Opavě, Krnově nebo Praze. S realizací této myšlenky v Porubě přišla jako první mateřská škola na

ulici Čs. exilu. Ta si díky občanskému sdružení Místo pro děti zajistila kvalitní herní prvky vyrobené ze dřeva. „Rodinám s dětmi můžeme nabídnout zahradu s pískovišti, lavičkami, zahradními stavbami a cestičkami pro dopravní hry. V budoucnu bychom rádi zahradu vybavili dalšími atrakcemi, vybudovali venkovní toalety a oddělili zahradu od cesty živým plotem,“ řekla ředitelka mateřské školy na ulici Čs. exilu Dana Schönová.

Městský obvod Poruba je zřizovatelem devatenácti mateřských škol, do nichž dochází téměř dva tisíce dětí. „Předpokládáme, že se do projektu Veřejné dětské hřiště postupně zapojí všechny naše mateřinky,“ uzavřel Dekický. (PeB)

Ostrava chce být hlavním městem evropské kultury

Před městem Ostrava se naskytá velká šance a naděje. Ostrava se totiž snaží o to, aby se v roce 2015 stala Evropským hlavním městem kultury. Důvody této kandidatury vysvětlila Kateřina Ondřejková, manažerka tohoto projektu:

„Je to šance realizovat plány, které Ostrava má a doposud se pro ně nepodařilo získat peníze, podporu a tým lidí, kteří je dotáhnou do konce. Zároveň je to možnost konfrontovat to, co se v oblasti kultury odehrává v Ostravě s tím, jak podobné věci dělají jinde v Evropě. Rovněž by pak bylo možné doplnit kulturní infrastrukturu města tak, aby byla úplná. V neposlední řadě jde o to, aby se využila stávající městská zeleň k tomu, že zde vzniknou relaxační místa, kde budou moci trávit Ostravané svůj volný čas. Zkrátka a jasně, jde o šanci vrátit Ostravě to, čím už jednou v historii byla, tedy kulturním centrem Evropy.“

Do tohoto projektu se může zapojit každý občan Ostravy, kterému není lhostejný osud tohoto města. „V rámci příprav výstavy Ostrava hledáme zajímavé obrazy, fotogra-



fie, grafiky, sošky, ale i kuriozity, knihy, fotografie, pohlednice, časopisy, známky, oděvní design nebo nábytek a veškeré další zajímavé výtvarné předměty umělecké a užité hodnoty, které souvisejí s životem a prací v tomto městě. Dále v souvislosti s projektem Ostravské příchody hledáme odpovědi na otázky Jak se v Ostravě žilo dříve a jak se žije teď?, Kdo jsou dnešní Ostravané? Nejsou to totiž jen lidé, kteří v Ostravě žijí po dlouhé generace, ale jsou to i ti, kteří sem přijeli za prací nebo za láskou, dobrovolně, či z donucení. Prosíme tedy Ostravané, aby nám poslali svůj příběh nebo příběh jejich rodičů či prarodičů, v němž popíšou okolnosti a důvody, které je přivedly do Ostravy,“ upřesnila nám Kateřina Ondřejková. (met)

eko WC Provapo
www.provapo.cz

- Funkční bez přípojky vody, odpadu, el. proudu.
- I na dobírku.
- Sedm typů.

prospekt bezplatně zašleme
volejte zdarma
800 100 414

VYRÁBÍ A PRODÁVÁ
BAPA, Praha 3
Kouřimská 18

HZZ a.s., Brno
Gajdošova 82

Vážený příteli,
organizátor projektu Ostrava - Evropské hlavní město kultury 2015 hledá pro veřejnou výstavu v Ostravě zajímavé obrazy, fotografie, grafiky, sošky, ale i kuriozity, knihy, pohlednice, časopisy, známky, oděvní design nebo nábytek a veškeré další zajímavé výtvarné předměty umělecké a užité hodnoty, které souvisejí s životem a prací v tomto městě.

Prosíme Vás, abyste nám poslali svůj příběh nebo příběh svých rodičů či prarodičů, v němž popíšou okolnosti a důvody, které je přivedly do Ostravy,“ upřesnila nám Kateřina Ondřejková.

ostrava 2015
Kandidát na titul Evropské hlavní město kultury

Kancelář:
Ostrava 4
729 30 Ostrava
Tel: +420 599 443 314
Fax: +420 599 443 060
ostrava2015.cz
www.ostrava2015.cz

Revitalizace ulice 8. pěšího pluku ve Frýdku-Místku

Integrovaný plán Přitažlivé město vynesl Frýdku-Místku stamilionovou dotaci z Evropské unie. Jedním z projektů, který už brzy bude realizován, je revitalizace ulice 8. pěšího pluku. Se začátkem akce se počítá již letos, konec je naplánován na rok 2011.



Ilustrační foto

Ulice 8. pěšího pluku zajišťuje propojení mezi frekventovanými ulicemi Hlavní a Ostravskou. Čtyřpruhová komunikace vede zástavbou převážně bez obytné funkce, ale poblíž jsou důležité objekty, jako například poliklinika, podnikatelské centrum nebo supermarket. Komunikace zajišťuje přístup a zásobování k těmto objektům a také zásobování dalších obchodů na místeckém náměstí Svobody. Zároveň je v tomto

prostoru citelný nedostatek parkovišť, a to i přesto, že se část krajních jízdních pruhů využívá k podélnému stání automobilů. V souladu s územním plánem města se tedy počítá s celkovou přestavbou této komunikace. „Nová komunikace je navržena jako dva samostatné jednosměrné dopravní pruhy se středním pásem. Součástí projektu je vybudování kolmých, případně podélných

parkovacích stání. Pro každý jízdní pruh bude zřízen i zastávkový záliv pro autobusy městské hromadné dopravy,“ popsala investici náměstek primátora Miroslav Dokoupil.

Kromě značných úprav inženýrských sítí se také změní celý systém venkovního osvětlení, přičemž se pamatuje na bezbariérové osvětlené přechody, úpravy vstupů do objektů i propojení s okolními ulicemi. „Cílem projektu je úprava komunikace na ulici bulvárového typu, což přispěje ke zklidnění této části města a zvýší bezpečnost chodců. Částečně se docílí snížení tranzitní dopravy a omezení rychlosti dopravy. Přímým důsledkem bude zvýšení kapacity míst pro parkování,“ shrnul přínos pro místní dopravu náměstek primátora Petr Cvik. (PeB)

Schody pošesté přivábí talenty

Multikulturní přehlídka Schody vstupuje do svého šestého ročníku. Tato ojedinělá akce různých dovedností si dává za cíl inspirovat a motivovat převážně mladé lidi pro aktivní využívání jejich volného času. Zároveň hudební nebo divadelní mantinely neexistují.



„Letošní ročník bude v duchu japonské kultury. Vystupujícím tradičně nabízíme podporu ve formě kvalitního světelného a zvukového zázemí,“ uvedl jeden z au-

torů přehlídky David Monsport s tím, že organizátoři akce věnují na konci letošních letních prázdnin každému vystupujícímu souboru nebo jednotlivci dárek v podobě záznamu z přehlídky na DVD, kde budou všechna vystoupení. Finále se uskuteční 13. června v Kulturním domě Kopřivnice. Pro účinkující budou nachystány tři různá prezentační pódia, která umožní rychlý průběh programu. Nezapomíná se ani na diváky, kteří budou mít možnost se zapojit do připravených soutěží a hrát o zajímavé ceny. Samozřejmostí jsou slosovatelné vstupenky. (PeB)

Kravaře spustily čističku

Ve městě Kravaře na Opavsku začala fungovat nová čistička odpadních vod. Zatím její výhody využívá tisícovka místních obyvatel. Se zkušebním provozem se počítá do konce letošního roku. Poté by čistička měla být oficiálně uvedena do provozu.

Výstavba této veřejné splaškové kanalizace a objektu čističky odpadních vod pro město Kravaře byla zahájena již na začátku roku 2007. „Toto napojení je prvním krokem ke splnění povinnosti města zajistit odvádění a čištění odpadních vod. Nařízení musí být splněno nejpozději do roku 2010. Tento úkol se týká všech českých měst a obcí nad dva tisíce obyvatel. Je dán zákonem o vodách a dohodami České republiky, které podepsala vláda při vstupu do Evropské unie,“ vysvětlil Andreas Hahn, starosta města.

Samotná výstavba čističky odpadních vod se realizovala díky finanční podpoře z Evropské unie, a to konkrétně díky Fondu soudržnosti. „Obdrželi jsme ma-

ximálně možnou dotaci ve výši osmdesáti procent z uznatelných nákladů, což je 11 977 746 EUR. Celkové náklady na tuto akci dosáhnou výše 14 970 000 EUR,“ řekl Andreas Hahn.

Již koncem letošního roku budou mít Kravaře novou plně funkční soustavu kanalizace, a to včetně odboček pro domovní kanalizační přípojky. Na stavbu budou připojeny všechny nemovitosti ve městě. „Výhodou této čističky je její rychlé zapracování a její odolnost proti kolísavému zatížení. Také bych vyzdvihl provozní bezpečnost se dvěma linkami biologického čištění,“ prozradil Karel Zeiss s tím, že průměrná denní produkce odpadní bude 1 350 m³. (PeB)

Tesco Běh pro život

Ostrava, 13. června., 13.30 – OC Galerie, ul. Třebovická. Pobězte s námi za lepší život dětí nemocných rakovinou! Přidá se i Monika Žídková!

Chcete strávit příjemné odpoledne a udělat radost sobě i druhým? Přijďte na 2. ročník dobročinné akce Tesco Běh pro život a přispějte na pomoc onkologicky nemocným dětem, o které pečuje Nadační fond dětské onkologie Krtek.

Veškerý výtěžek z akce použije NF Krtek na projekt Domácí péče, jenž umožní některým dětským pacientům, kteří jsou v těžké životní situaci, léčbu v prostředí vlastního domova pod odborným dohledem lékaře a zdravotní sestry.

Startujeme v Ostravě, od OC Galerie, ul. Třebovická, v sobotu 13. června od



13.30 hodin. Pokud se necítíte na běhání, vůbec nevadí! Čtyřkilometrovou trasu můžete také projít, třeba i s kočárkem nebo pejskem. Přidá se k vám i patronka ostravského běhu, moderátorka a bývalá Miss České republiky Monika Žídková, která běh slavnostně

odstartuje. Během odpoledne se můžete těšit také na doprovodný zábavný program pro celou rodinu. Informace o registraci, programu a o tom, jak můžete kromě účasti na akci pomoci, naleznete na www.behprozivot.cz. Těšíme se na vás!

Schody pošesté



5. a 6. června přijďte k volbám do Evropského parlamentu

Hlasujte pro jistotu

Inzerce

Hlasujte pro jistotu



Jiří Havel
lídr kandidátky
do Evropského parlamentu



Jiří Paroubek
předseda ČSSD

5. a 6. června přijďte k volbám do Evropského parlamentu



Kontaktní čočky – výrazné zkvalitnění života...

péče o zrak

Na rozdíl od klasických brýlí poskytují kontaktní čočky zcela jiný pohled na svět. Pokud o koupi kontaktních čoček uvažujete, ale máte z jejich nasazování obavy, přečtěte si, jak vám naopak život mohou zkvalitnit!

Výhody kontaktních čoček – nejen bezva pomocník při sportu
Nejen při sportech oceníte korekční pomůcky, jakými kontaktní čočky jsou. Kontaktní čočky mohou přinést mnoho výhod těm, kteří brýle odmítají, mají představu, že jim nesluší, nebo jim mechanicky vadí při některých činnostech (je spousta činností, které jdou s brýlemi obtížně). Neocenitelné jsou při práci, zábavě i sportu. Dioptrické brýle vám nedovolují nosit nedioptické sluneční, plavecké, potápěčské, lyžařské či ochranné brýle, štítů. Kontaktní čočky však zastoupí brýle i při té nejjemnější práci. Rovněž umožňují práci s fotoaparát, mikroskopem a jinými optickými přístroji.

Ať už rádi běháte, jezdíte na kole, plavete, šplháte, lezete, chodíte do posilovny, jezdíte na lyžích nebo na koni, hrajete tenis či provozujete jakýkoliv jiný sport, kontaktní čočky vám při fyzické námaze dávají pocit naprostého pohodlí a dokonce vám pomohou překonat osobní rekordy – neomezují zorné pole a uživatel kontaktních čoček si takřka neuvědomuje svou refrakční vadu, kterou mu brýle připomínají. Při provozování sportů navíc odpadá obava o brýle, které by mohly spadnout. Je však nutné dát pozor při vodních sportech - bez použití plaveckých brýlí se pak může stát, že vám pod

vodou kontaktní čočka z oka vyplave. Při používání plaveckých brýlí bývá však zradou jejich nedokonalé přilnutí v bazénu, ač při jejich zkoušení nepocítíte problém. Pokud vám dokonale netěsní, vyměňte je za jiné, a nebo použijte pro účely plavání jednodenní jednorázové kontaktní čočky, které vám zaručí téměř 100% ochranu před infekčním onemocněním, způsobeným vodou z bazénu.

Bezpečnost kontaktních čoček
Kontaktní čočky jsou bezpečnější než brýle, jelikož se nerozbijí a umožňují bezpečně vykonávat spoustu činností, které jsou nositelům brýlí ztíženy. Nezpůsobují oslabení zraku a jsou prověřené. Kontaktní čočky jsou nenahraditelné v místech, kde je přílišná vlhkost vzduchu, např. v kuchyních, v restauracích, ve venkovních prostorách. Nezamlžují se a neusazují se na nich vodní kapky, jako v případě nošení brýlí. Pravděpodobnost, že kontaktní čočka během dne vypadne, je velice mizivá.

Dokonalé vidění bez jakéhokoliv zmenšení obrazu a deformací
V kontaktních čočkách vidíme sledovaný předmět v jeho přirozené velikosti, což nám brýle neumožňují. Plusová brylová skla, určená ke korekci dalekozrakosti, předměty zvětšují a minusová skla ke korekci krátkozrakosti je naopak zmenšují. Čím větší je dioptrická

hodnota těchto skel, tím větší zvětšení či zmenšení daného předmětu se projeví. S nasazenými kontaktními čočkami není tato změna rozpoznatelná. Vzhledem k tomu, že se kontaktní čočka pohybuje na vrstvě slzného filmu, pokrývajícího rohovku, setrvává tak při každém očním pohybu v této pozici. Naproti tomu brýle vytvářejí známá „prasátka“, boční odrazy a neumožňují dokonalou ostrost vidění (např. při řízení automobilu). V kontaktních čočkách se také neprojevují obrazové deformace v okrajových částech zorného pole, což znají především osoby s vyšším počtem dioptrií.

Estetický vzhled
Je velmi častým důvodem pro výměnu brýlí za kontaktní čočky.

Nedochází k nepřirozenému zvětšování očí u dalekozrakých pacientů, případně zmenšování u krátkozrakých. Kontaktní čočky jsou na očích prakticky nerozpoznatelné a mnoho uživatelů kontaktních čoček tak vypadá přirozeně, což přispívá k jejich psychické pohodě - uživatel si nepřipomíná svou oční vadu, a pokud se lépe cítí, pak i atraktivněji vypadá.

Mnoho uživatelů kontaktních čoček není spokojeno s barvou své duhovky, a tak volí barevné kontaktní čočky, jež umožňují pozměnění barvy duhovky u osob se světlými očima. Oči tak zís-



kají hloubku a vypadají přitažlivěji.

Důkladná korekce zraku
Kontaktní čočky poskytují dokonalou korekci zraku při různých očních vadách - velice silná krátkozrakost a dalekozrakost, případně velké dioptrické rozdíly obou očí mohou být důkladně korigovány pomocí kontaktních čoček. Dále se kontaktními čočkami upravuje astigmatismus, presbyopie či anisometropie.

Jak si dobře vybrat z tak bohaté nabídky?

Jestliže jste kontaktní čočky nikdy nosili, musíte nejdříve ke kontaktolo-

goví (optometristovi či očnímu lékaři), aby vám kontaktní čočky správně naaplikoval. Než dostanete první zkušební pár, zkušený a pravidelně školený odborník zhodnotí zdravotní stav vašich očí, změní ostrost vidění a jejich posazení. A co ještě? Naučí vás manipulaci s kontaktními čočkami, jejich správnému nasazování a vyjímání, používání dezinfekčního a uchovávacího roztoku. A po tomto důležitém poučení už si můžete svůj první zkušební pár otestovat. (red)

Foto: archiv

Prevenice popálenin u dětí

Popáleniny a opaření patří k nejhorším úrazům, které se mohou malému dítěti přihodit. Přitom mějte na paměti, že okolnosti a příčiny těchto bolestivých úrazů lze ve většině případů předvídat a učinit tak předběžná opatření, díky nimž lze zabránit tomu, aby bylo dítě ošklivě popáleno či opařeno.

Typy na předběžná opatření, která dokážou snížit riziko popálení či opaření, jsou obsaženy v následujících radách:

- Pokud máte doma krb, kamna nebo jiný horký zdroj tepla, pamatujte vždy na umístění zábran, které nepustí dítě ke ohni.
- Zápalky, vonné svíčky či aromalampy umístěte vždy mimo dosah dítěte.
- Odstraňte z dosahu dítěte všechny horké předměty, zejména žehličky. Po skončení žehlení nechte žehličku vychladnout na bezpečném místě.
- Zakryjte všechny elektrické zásuvky bezpečnostními kryty.
- Pamatujte, že šňůry rizikových elektrospotřebičů nesmí být nikdy na dosah dítěte. Například v případě varné konvice či fritovacího hrnce by se mohl vyklopit horký obsah.
- Při vaření používejte pouze zadní

plotýnky sporáku, nedovolte, aby se dítě přiblížilo k troubě v momentě, kdy je horká.

- Nikdy nedržte dítě v náruči při pití horkých nápojů.
- Odstraňte ze stolů ubrusy, nebo je alespoň zabezpečte sponkami.



Text: Alš, Foto: archiv

Jak se dobře starat o zrak?

Zrak je pro člověka snad nejcennějším smyslem a jeho poškození nebo ztráta znamená podstatné omezení kvality života. Proto by se měl každý z nás pokusit svůj zrak dostatečně chránit.

Lidský zrak ohrožuje řada negativních jevů. V prvé řadě jmenujme UV záření, před kterým naše oči ochrání brýle s UV filtrem. Tyto brýle by měly být součástí povinné výbavy nejen na horách, ale i v jižněji položených oblastech, neboť nedostatečná ochrana očí před UV zářením může v krajních případech nenapravitelně poškodit oční čočku a sítnici.

Na lidský zrak má negativní vliv rovněž smog, průmyslové exhalace či cigaretový kouř. Tyto látky jsou zdrojem volných radikálů, tedy částic, které poškozují nejen oči, ale mohou negativně ovlivnit také náš celkový zdravotní stav.

Rovněž není vhodné oči nadměrně namáhat. Měli bychom se vyhnout čtení při nedostatečném osvětlení, dlouhodobé práci na počítači či



dlouhodobému sledování televize.

Na stav lidského zraku má vliv také složení stravy. Zdravé oči nám pomůže udržet konzumace vyvážené stravy, která je bohatá zejména na ovoce a zeleninu. Dle potřeby bychom měli složení stravy doplnit o potraviny, které jsou obohaceny o vitamíny a minerální látky, či o vitamínové doplňky.

Text: Alš, Foto: archiv

LEREK KORÁLKY
České skleněné korálky
v různých barvách, velikostech
a mnoha provedeních

● České korálky přímo od výrobce (broušené, tvarované, vlnuté...)
● náulekový materiál
● břížuterní komponenty
● Rohall široké škály barev
● doplňkový sortiment

NAJDETE NÁS NOVĚ
na Hlavní třídě č.659
v Ostravě-Porubě
(nově otevřená prodejna
na Alšově náměstí)

Otvírací doba:
po - pá 10.00 - 18.00

lerex.koraliky@seznam.cz
tel: 607 817 656

VašeČočky.cz

Objednávky po telefonu
Po - Pá 8 - 16
800 800 170

Proč nakupovat na VašeČočky.cz:

- kontaktní čočky o 30 až 50% levnější než v kamenných optikách
- většina čoček skladem - dodání do druhého dne
- výdejní místo v Ostravě
- k objednávce dárek zdarma (oční kapky, roztok)
- poštovné pouze 49 Kč a nad objednávky nad 1600 Kč zdarma
- poradna s očním specialistou
- zobrazení skladovosti čoček přímo na webu
- možnost objednat i pomocí zelené linky 800 800 170



Samaritan
Sokolská 51
702 00 Ostrava

Staňte se zákazníky nejrychleji rostoucího internetového obchodu s kontaktními čočkami v České republice



www.vasecocky.cz

Soutěž
Každý, kdo při objednávání na VašeČočky.cz napíše do poznámky „Metropol“, dostane 100 Kč slevu a navíc vylosujeme 10 zákazníků, kteří budou mít čočky zcela zdarma.

ÚDRŽBA A KONTROLA PLYNOVÝCH ZAŘÍZENÍ PRO JEJICH BEZPEČNÝ A SPOLEHLIVÝ CHOD

RWE Distribuční služby, s.r.o.

V případě plynárenského zařízení, odběrného plynového zařízení a plynových spotřebičů je údržba a revize těchto zařízení z provozních, ale především z bezpečnostních hledisek, velmi žádoucí.

Všeobecně jsou plynárenská a plynová zařízení zařazena do kategorie vyhrazených zařízení, podléhajících povinnosti pravidelných revizí.

Plynárenská zařízení, která jsou ve správě společností skupiny RWE, jsou z hlediska bezpečnosti a provozuschopnosti pravidelně kontrolována. Tato plynárenská zařízení končí plynovodní přípojkou zakončenou vstupním šroubením hlavního uzávěru plynu – HUP.

Odběrná plynová zařízení, tedy zařízení pokračující za hlavním uzávěrem plynu, která jsou tvořena zejména domovním regulátorem, domovním plynovodním rozvodem a plynovými spotřebiči, jsou ve vlastnictví a ve správě majitelů domů a bytů a je nutné je také kontrolovat. Jejich provozuschopnost a bezpečnost si zajišťuje každý vlastník sám a je za ně plně odpovědný.



Proč a jak provádět kontrolu

- zajištění bezpečného provozu zařízení
- seřízením spotřebiče lze předejít jeho poruchovým stavům
- provoz čistého a seřízeného spotřebiče je efektivnější a minimalizuje náklady na spotřebu plynu
- čím starší spotřebič, tím častější kontrola (minimálně 1krát za rok)
- seřízení a kontrolu zajistit odbornou firmou – pro řádný provoz je nezbytný dostatečný přívod vzduchu a odvětrání spalin
- lhůty pro kontroly a čištění komínů pro spotřebiče na plynná paliva s výkonem do 50kW jsou 2x ročně, pokud je komín vyvločkován a 6x ročně pokud není
- kontrola přístupu k hlavnímu uzávěru plynu, volný přístup umožní včasný a pohotovostní zásah
- seznam odborných firem lze najít na webových stránkách plynárenských společností

V rámci prevence provádí společnost Jihomoravská plynárenská, a. s., každoročně tzv. nárazovou zvýšenou odorizaci zemního plynu s cílem snazší identifikace a následného odstranění i nepatrných úniků plynu u koncových zákazníků.

Co dělat, máme-li podezření na únik plynu:

- vypnout spotřebiče
- uzavřít přívod plynu
- zajistit odvětrání prostoru
- zavolat na nepřetržitou pohotovostní linku 1239
- dbát pokynů dispečera, případně vyčkat příjezdu pohotovostní služby
- zajistit odstranění závady odbornou firmou



RWE

The energy to lead

Obecné pravidlo, které platí nejen pro plynová zařízení, říká, že prevence je vždy mnohem levnější a přináší méně starostí než odstraňování následků poruchy.

Škoda Superb: novodobý český aristokrat

automoto

Předchozí generaci Superbu, jež navazovala na stejnojmenné mladoboleslavské limuzíny zejména ze třicátých let, se často přezdívalo „jezevčík“. Na první pohled se totiž jednalo o jakousi prodlouženou verzi Volkswagenu Passat. Každopádně však Škodovce zejména u zahraničních zákazníků prošlápla cestičku k návratu mezi elitu vyšší střední třídy, do níž nyní vstoupila zcela nová, duhá generace. Její vzhled je sebevědomý, neutřelý a osobitý a nepodobá se žádnému z konkurenčních vozů. Jedná se o prostorný sedan, který se nyní nabízí za ceny od 569 900 Kč a je k dispozici v široké škále variant včetně verzí s pohonem všech kol. Brzy nabídku doplní očekávané provedení kombi, jež předchozí generaci citelně scházelo.

Škoda Superb je velkým, ale po všech stránkách vyváženým a elegantním vozem, jež nesnese srovnání s předchozí generací a z konfrontace se zahraničními konkurenty vychází s hlavou vztyčenou. Konstrukteři z Mladé Boleslavi nepostrádají invenci, což se projevilo třeba v aplikaci unikátního systému TwinDoor, o němž se často mluví i v zahraničním tisku. Jedná se o relativně jednoduché řešení, které umožňuje přístup do zavazadelníku buď zdvižením plechového víka, nebo vyklopením celé zádi včetně okna. Superb je tak liftbackem i sedanem zároveň a toto řešení majiteli zajistí možnost zachovat dekorem limuzíny i mimořádnou užitnou hodnotu při neomezeném využívání velkého zavazadlového prostoru.

Superb se dodává ve třech výbavových stupních, přičemž rozsah výbavy již standardní verze Comfort je úctyhodný. Superb Comfort tak nabízí třeba stabilizační systém ESP, sadu čelních a bočních airbagů včetně toho kolenního pro řidiče, automatickou klimatizaci Climatic, elektrické ovládání všech okenních skel a vyhřívání zrcátek, centrální zamykání s dálkovým ovládním nebo rádio Swing s přehrávačem CD a MP3. Provedení Ambition pak za cenu od 649 900 Kč přidává například litá kola, bi-xenonové světlomety s nasvětlováním zatáček, lepší klimatizaci, chromované doplňky na karosérii, tempomat, kožené potahy volantu či řadicí páky, vyhřívání předních sedadel či přiklápění zrcátek ke karosérii. Současnou nabídku Superbu korunuje verze Elegance (od 704 900 Kč), jež se vyznačuje většími koly a jinými, elektricky stavitelnými sedadly, multifunkčním volantem, rádiem Bolero s vestavěným měničem na šest CD, vyhříváním i zadních sedadel nebo parkovacím asistentem vpředu i vzadu.



du. Připlatit si lze třeba za sportovní podvozek, různé, až osmnáctipalcové lité ráfky, elektricky ovládané střešní okno s vestavěnými solárními články k pohonu ventilace při parkování nebo čalounění v různých kombinacích

kůže a Alcantry.

K zajímavým zjištěním dojdeme při pohledu do technických údajů. Superb se dodává s šesti pohonných jednotek, které mají ve všech případech přímé vstřikování paliva a s vý-



Místo řidiče a palubní deska.



Pohled do prostoru zadního sedadla

jimkou vrcholné varianty 3,6 l/191 kW jsou doplněny přeplňováním turbodmyčadlem. Zdůraznit je přitom třeba skutečnost, že záleží čistě na volbě zákazníka, který má k dispozici všechny motory v kombinaci s veškerými výbavovými stupni. Nejvý-

konnější motor tak můžete mít třeba v kombinaci se základní výbavou, což není v současné době vůbec běžným jevem! Stoupenci benzínu mohou volit z přeplňovaných čtyřválců TSI 1,4 l/92 kW a 1,8 l/118 kW, které se vyznačují vyrovnaným zátahem v celém spektru otáček, či vrcholného šestiválce 3,6l o výkonu 191 kW. Pokud slyšíte spíše na nízkou spotřebu, jistě sáhnete po jednom ze tří „naftáků“. Slabší jednotky 1,9 TDI/77 kW a 2,0 TDI/103 kW disponují ještě vstřikovací systémem čerpadlo – tryska (PD), nejvýkonnější čtyřválec 2,0 TDI CR/125 kW však již disponuje moderním vstřikováním common-rail. Ačkoli to může znít pateticky, Škoda Superb je nyní skutečnou ozdobou českého automobilového průmyslu. Je to vůz reprezentativní a bohatě vybavený, přitom nabízí škálu moderních pohonných jednotek a lze jej pořídit za relativně velmi slušnou cenu. Vyhoví nárokům náročných zákazníků, kteří navíc ocení v dané třídě mimořádně objemný a variabilní zavazadlový prostor.



Dvě možnosti otvírání zavazadlového prostoru.



Text: Jiří Duchoň
Foto: archiv

**Hezký den, milí přátelé,**

květen pomalu končí, a sportovní fanoušci během tohoto měsíce lásky jistě zaregistrovali, že cesta českého hokejového týmu na letošním mistrovství světa skončila ve čtvrtfinále. Tolik vytoužená medaile se opět ukázala jako nedosažitelná meta. Po třetí za sebou. Což asi nebude náhoda. Vymlouvat se na smůlu a na nedostatek štěstíčka by bylo krokem zpět. Nicméně každá porážka může znamenat vítězství. Jen je potřeba, aby se kompetentní z vlastních omylů poučili a nesnažili se problémy zamlžovat, bagatelizovat a tvrdit, že se nic špatného neděje.

Konstruktivní kritika nikdy nemůže škodit. Na druhou stranu pokud se podíváme na to, co se děje v českém fotbalu, nelze se ubránit dojmu, že i tento národ recesistů opakuje (do nekonečna?) stále ty stejné chyby. A zdá se, že mnohým to vyhovuje.

Jak kontrastně oproti tomu, jak to vypadá v českém fotbalu a hokeji, vynívají slova významného čínského filozofa Lao-c'. Ten pravil: „Povolaný neshromažďuje. Čím více dělá pro druhé, tím více má. Čím více dává druhým, tím větší je jeho bohatství.“ Přesně na tento citát jsem si vzpomněl, když jsme navštívili Lucii Andělovou. To znamená vítězku

soutěže Zlatý Ámos 2009, která na základní škole v Karviné učí děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Jakmile se člověk ocitl v její přítomnosti, okamžitě získal pocit, že kolem něj tryskají gejzíry dobrosrdečnosti. Žádné umělé vystupování, ale přirozenost, která je nositelem naděje. Ještě štěstí, že lidé se srdcem na dlani nevymřeli. Jistě by bylo přínosem pro nás všechny, kdyby si společnost více cenila jedinců, jako je Lucie Andělová.

Také jsme si v tomto čísle zašli na slovíčko za Kristýnou Maléřovou. Mladou herečkou, která si už na prahu své kariéry zahrála v úspěšném německém filmu.

Filmu, jemuž se tleskalo na festivalu Sundance v americkém Utahu. Kdo si může říci, že se mu podobný kousek podařil? Můžete nám napsat.

Mimochodem pokud jste si všimli, že až v závěru padla zmínka o titulní straně, máte samozřejmě pravdu... Ostatně proč stále kráčet po vyjetých kolejkách a předkládat to, co se očekává? Vnitřní spokojenost si nikdy nepodá ruku s jednotvámostí.

Pro tentokrát se s vámi loučíme, nicméně brzy nashledanou u dalšího čísla.

Petr Bidzinski,
šéfredaktor, bidzinski@tydeniky.cz

K sídlu boha Radegasta

Dnes se vydáme na jednu z nejkrásnějších a nejnámějších cest Moravskoslezských Beskyd. Půjdeme až tam, kde sídlí bůh Radegast.

Místo poustevníků

Putování po horských hřebenech začneme v Trojanovicích. Zde si můžeme usnadnit výstup tím, že využijeme lanovku. Ti, kteří nemají strach ostrého vý-

nás až na Poustevny, kde se můžeme kochat nádhernými objekty vystavěnými ve valašském stylu. Unikátní a památkově chráněný soubor staveb na Poustevnách měl namále na jaře v roce 1945, kdy se je ustupující německá vojska snažila zničit. Zabránila jim v tom 2. slovenská partyzánská brigáda. Poustevny dostaly jméno po poustevnících, kteří žili v okolních jeskyních v 18. a 19. století. Můžeme se zde posilnit něčím k snědku, lze si vybrat hned z několika míst, kde si odpočineme. Ti, kdož se sem dostali po svých, mohou svažit své hrdlo pivním mokem a vychutnávat si pocity štěstí.

**Pohled daleko do kraje**

Na vrcholu Radhoště v nadmořské výšce 1129 m byla v roce 1898 vystavěna poutní kaple sv. Cyrila a Metoděje. Celé slávy se prý tehdy zúčastnilo na třicet tisíc lidí. První pohled si však jistě zaslouží opět Poláškovo bronzové sousoší obou věrozvěstů z roku 1931. Za návštěvu kaple zaplatíme pět korun. Uvnitř můžeme obdivovat stylovou výzdobu, sochy i obrazy. V ceně vstupného je také přístup na vyhlídku, odkud se rozhlédneme na beskydské kopce a v širý kraj. V cestě můžeme pokračovat směrem k sedlu Pindula, kde si ve Zbojnické kolibě něčím na zub zkrátíme čekání na autobus, který nás odveze domů. Další

možnosti je vrátit se kousek zpět a na rozcestí sejít opět na místo, odkud jsme vyrazili.

Text a foto: Václav Školoud

stupu, se mohou spolehnout na své síly. Stoupání je dlouhé zhruba tři kilometry a v závěrečné fázi je celkem náročné. Ale zvládnout se to dá, neboť jsem to vyzkoušel na vlastní kůži, zatímco mí přátelé využili pohodlného cestování. Sedačková lanovka stojí pro jednu osobu 55 korun a vyveze

Socha až z Ameriky

Po příjemném odpočinku pokračujeme v cestě v mírně svažitém terénu po modré turistické značce. Po levé straně můžeme vyhlídkový dřevěný altánek Cyrilka a po dalších pár chvílích dorazíme k soše Radegasta. Pískovcová socha pohanského boha úrody,

stád a pohostinství je dílem sochaře Albina Poláška, rodáka z Frenštátu pod Radhoštěm. Vytvořil ji v roce 1929 v USA. O rok později byla převezena na Moravu a v roce 1931 instalována na dnešní místo. Před deseti lety byla nahrazena věrnou replikou. Po zhlédnutí sochy se vydáme dál ke zlatému hřebu putování.

típ na výlet



Dejte mi svůj preferenční hlas

MUDr. Miroslav Ouzký

www.ouzky.cz

předseda Výboru EU pro životní prostředí, veřejné zdraví a bezpečnost potravin

**Se šestkou vždy
nejdál dojdete!**

stop zdražování energií

evropské zdravotnictví
pro české pacienty

boj proti neplatičům



česká jaderná energetika

životní prostředí
pro nás, ne proti nám

EU dotace pro Vaše město

volte 6 na kandidátce ODS