



Dnes v listě: **Cyklotrasy**

Monika Židková: Šoubyznys je jen pozlátko

rozhovor

Monika Židková si vyzkoušela, jaké to je, když jí takřka celý svět leží u nohou. A přestože by titul Miss Europe 1995 jistě nevyměnila, moc dobře si uvědomuje, že jsou na světě mnohem důležitější věci než pózování se třpytivou korunkou krásy na hlavě.

■ **Momentálně je vaše profesionální kariéra spjata s moderováním televizního pořadu Dobré ráno. Berete to jako přechodnou stanicí, nebo by jste se televiznímu moderování chtěla věnovat nadále?**

Já jsem byla potěšena už tím, že vůbec tato nabídka přišla. Modelingová kariéra pomalu končí, maximálně se zúčastním nějaké charitativní akce, ale už se tomu nevěnuji na sto procent. Jsem tedy ráda, že se má životní cesta stočila jiným směrem. Pro mě je to hozená rukavice také z toho důvodu, že jsem de facto na mateřské. A myslím si, že každá ženská na mateřské trochu zakrní, takže pro mě je to možnost určitého rozletu. Na každého hosta se musím připravit, musím o něm získat nové informace, což mi přijde hrozně fajn, že se takto aspoň trochu můžu vzdělat.

■ **Nevadí vám ranní vstávání, vzhle-**

dem k tomu, že se Dobré ráno začíná vysílat od 6.00 hodin?

Ranní vstávání ve 3.20 hodin není nic příjemného. Ale protože často jezdím do Prahy, kdy vyjíždíme ve čtyři hodiny ráno, tak je ten biorytmus už trochu nachystaný. Jednou za čtrnáct dnů se to dá přežít.

■ **Jaký styl moderování preferujete? Jací moderátoři jsou vám z profesionálního hlediska blízcí?**

Mám ráda moderátory, kteří jsou příjemní a vtipní. Ty, kteří z dané věci dokážou vytáhnout to nejlepší. Nemám ráda moderátory, kteří skáčou do řeči a nenechají člověka domluvit. Takže ten zpočátku není schopen cokoliv smysluplného říci. Ke všemu teď je móda, že každý moderátor chce

být akční a také okolí kolem něj chce, aby moderátor akční byl. Nicméně z celkového pohledu to pak nemá hlavu ani patu. U nás mezi moderátorskou špičku určitě patří Honza Čenský, Lucie Výborná nebo Pavel Zuna

■ **Od roku 1995, kdy jste se stala Miss České republiky, už nějaký čas uply-**

nul. Jste stále v kontaktu aspoň s některými holkami, které s vámi tenkrát soutěžily?

Je pravda, že letos je tomu už čtrnáct let, co jsem vyhrála. Když si člověk uvědomí, jak je to dlouho, tak mně vstávají vlasy hrůzou. (smích) S některými holkami na kafe chodíme. I když je jasné, že si vybíráte ty, které jsou vám sympatické, a nikdy nejedete s těmi, které ve vás vyvolávají hrůzu. Ale už to není tak často jako dříve. Za čtrnáct let některé kontakty utichnou. Třeba s ohledem na rodinné povinnosti. Navíc já stále bydlím na severní Moravě, takže kdybych žila v Praze, tak se setkáváme častěji.

■ **Nemáte pocit, že se v současné době koná až přespříliš soutěží krásy?**

Je to tak. Je jich hrozně moc. Ku prospěchu věci to rozhodně není. Především pak chybí jasný názor na to, jak by ta miss měla vypadat. Navíc spousta lidí si ty holky ani nepamatuje, natož aby je dokázali zařadit ke konkrétnímu roku. Musím uznat, že to je docela chaotické.

■ **Patříte k těm vítězkám prestižní soutěže krásy, které se ocitly na vrcholu, ale žádný strmý pád je nepotkal. Na rozdíl od jiných. Co byste tedy poradila dívkám, které se chtějí stát nejkrásnější dívkou v České republice...?**

Určitě bych jim poradila, aby zůstaly samy sebou a aby nevěřily tomu, že se v modelingu uchytí všechny. Vzhledem k tomu, že Česko je malá země. Také by si měly sundat růžové brýle a uvědomit si, že šoubyznys a večírky jsou jen takové pozlátko, ale není to všechno. Pokud se s tím smíří, tak se i k dalším věcem dá přistupovat docela realisticky.

■ **Nejsou ty příliš časté pády zapříčiněné také tím, že všeobecně platí, že každý chce mít všechno hned a ve společnosti chybí trpělivost...**

S tím souhlasím. Když se dneska podíváte na spoustu reality show, Superstar

a jiných pěveckých soutěží, tak je to vždycky hodně vystřelený člověk, který se v tom šoubyznysu nějak plácá a neví kudy kam. Myslím si, že takovým vítězům pak chybí zkušenosti z toho, jaké to je, když se k vrcholu stoupá postupně.

■ **Na druhou stranu dá se předpokládat, že vás dcera jednou začne napodobovat natolik, že se bude chtít zúčastňovat soutěží krásy. Budete ji v těchto aktivitách podporovat?**

Jako správná máma budu svou dceru podporovat. I když nevím, jestli je tohle zrovna dobrý příklad podpory. Je mi jasné, že to nebude mít v životě jednoduché právě proto, že jí budou říkat: „Tvoje maminka je miss.“ Nicméně už dneska ve škole ji třeba vítají slovy: „Naše malá misska přišla na oběd.“ A myslím si, že se to s ní potáhne. Momentálně to jako osmiletá holčička ještě moc nechápe, ale domnívám se, že až přijde do puberty, že jí to bude hrozně vadit.

■ **Máte vystudované učitelství, přičemž dcera už chodí na základní školu. Zajímáte se tedy o to, jakým způsobem učitelé vyučují?**

Zajímá mě to. A jsem velmi ráda, že Nikolka má výbornou paní učitelku! Určitě je přínosné, že paní učitelka má spoustu zkušeností s vlastními dětmi, takže ví, že to není vždycky jednoduché. Myslím si, že pokud je paní učitelka rázná a má u dětí respekt, tak ty jí budou milovat.

■ **Co jste o sobě ještě neřekla žádnému novináři?**

Já jsem na sebe prozradila snad absolutně všechno. (smích) Asi není nic, na co jsem v životě neodpovídala. Myslím si, že jsem opravdu řekla úplně všechno.

Text: Petr Bidzinski
Foto: Jiří Zerzoň

Monika Židková

- Datum narození: 11. června 1977
- Místo narození: Opava
- Bydliště: Kravaře u Opavy
- Vzdělání: Ostravská univerzita v Ostravě, učitelství pro 1. až 5.ročník základní školy

- Úspěchy: Miss České republiky 1995. Miss Europe 1995
- Oblíbený film: Román pro ženy, Nothing Hill
- Oblíbená kniha: Astrid Lindgrenová - Pipi Dlouhá punčocha

- Ideální dovolená: u moře, např. Chorvatsko
- Oblíbený alkoholický nápoj: michané drinky, piña coláda
- Oblíbený nealkoholický nápoj: jablečný džus

HLEDÁNÍ PRÁCE NEMUSÍ BÝT VŽDY BOJ

SPRACE.CZ

www.sprace.cz

Usměvavou Sandru láká adrenalin

Je tomu už osmnáct let, ale ona se snad ani nezměnila. Stále usměvavá, optimisticky naladěná a šířící úsměvy do všech světových stran. Přesně taková je Sandra Malindová z Havířova, která v soutěži Golden Baby 1991 obsadila třetí místo.

Golden Baby je unikátní projekt, který nehodnotí krásu, ale jeho cílem je vybrat nejroztomilejší dítě. V roce 1991 porota hodnotila opravdu svědomitě. Sandře Malindové její přirozená roztomilost zůstala. „Dodnes si pamatuji všechno velmi dobře. Třeba na to, že tenkrát měly holky červené teplákovky, kluci modré. Jen já jsem vybočovala tím, že jsem měla fialovou teplákovku,“ říká studentka Vyšší odborné školy v Havířově s tím, že vzpomínky oživují také dochovaná videonahrávka a fotografie z tehdejších novin. „Myslím si, že mi k umístění pomohlo také to, jak jsem zvládla volnou disciplínu. Z domu jsem si měla navičtenou písničku, ale když jsem vstoupila na pódium, začala jsem zpívat úplně něco jiného, a to píseň o mamince jménem Co to zvoní na paloučku. Tato spontánnost určitě na porotu zapůsobila,“ loví v paměti s naprostou přesností sympatická blondýnka.

Sandra Malindová se považuje za věčně pozitivního člověka, který kolem sebe vyžaduje radost, a zároveň ji rozdává druhým. „Známi mi říkají, že mám pod očima vrásky ze stárnutí, já jim však



Sandra Malindová v obklopení plyšáků. Bronzové Golden Baby 1991 svou roztomilost neztratilo ani po letech.

odpovídám, že to je od smíchu. Ostatně moje životní krédo zní - 'Působíme-li radost druhým, svou vlastní nacházíme'. Snad jen tipy raději poslouchám, než je vyprávím,“ prozrazuje sportovně založená dívka další zajímavosti, a dodává: „Plyšového slona za třetí místo stále mám, nicméně dnes už plyšáky nesbírá. Už jsem jich doma měla nepočítaně, takže jsem jich spoustu věnovala jednomu dětskému domovu. Je však pravda, že stále

o Vánocích nebo na narozeniny vždy aspoň malý plyšák do sbírky přibude.“ Mezi koníčky Sandry Malindové patří cestování, studium cizích jazyků a především vodní lyžování. „Začala jsem v pěti letech a dokud nepřišly nějaké zdravotní problémy, tak třináct let jsem se tomuto sportu věnovala závodně. Dnes už jezdím jen rekreačně. A pořád mě to moc baví. I když se zaměřuji spíše na wakeboarding. V zimě je zase mým oblíbeným sportem snowboarding. Musím se přiznat, že mě adrenalinové sporty lákají. Jednou bych si ráda vyzkoušela tandemový seskok z letadla. Doufám, že se mi to někdy podaří. Strach z výšek rozhodně nemám,“ poukazuje na svou odvahu Sandra Malindová, která však možná trochu paradoxně o sobě také tvrdí, že čím je starší, tím je méně průbojnější.

Text: Petr Bidzinski, foto: Jiří Zerzoň

METROPOL se ptá

Které tři věci byste si vzali na pustý ostrov?



Eva Palkovičová
fotografka

Určitě fotoaparát a počítač, protože jsem workoholik. Když jsem týden na dovolené, už mi práce moc chybí a jsem nesvá. Krátka bych si chvíle focením ostrova a upravováním fotek v počítači. Abych z toho nezblblá, tak bych si vzala také nějakou pěknou knížku. Díky tomu bych přišla na jiné myšlenky. Doufám, že v takové situaci nikdy nebudu. Nerada jsem samotná.



Soňa Javůrková
ředitelka
Janáčkovy konzervatoře a gymnázia v Ostravě

Na pustý ostrov bych sama nešla, a pokud bych se na něj nechtěně dostala, tak budu ráda za cokoliv, co mi zůstane.



Arnošt Pchálek
náměstek
ředitele společnosti Ostravské výstavy

Vzal bych si sebou nůž a zařízení na výrobu pitné vody. A proč zrovna tyto věci? Nůž z toho důvodu, abych mohl něco ulovit. No a bez vody by mi byl nůž k ničemu. (smích)

MORAVSKÝ METROPOL

Hlučinská 1092/55 a,
747 14 Ludčeřovice

e-mail: redakcemorava@tydeniky.cz

Jeseníky se obléknou do pohádkového šatu

Krkonose už své pohádky v televizní podobě mají. Teď do pohádkového světa vstupují Jeseníky. Velmi zajímavý projekt připravuje režisér Pavel Linhart.

Jako předloha byla zvolena kniha Jesenické pohádky a pověsti od Miroslava Kubička. Ta vyšla v roce 1992. „Název projektu zní Pohádky ze Země děda Praděda. Půjde o třináctidílný seriál krátkých pohádek. Naším záměrem je, aby byly odvysílány v České televizi. Uvidíme však, zda o ně bude mít veřejnoprávní televize zájem. Pokud ne, pokusíme se oslovit jiné subjekty. I ty tu jsou. Kompletně hotové jsou první dva příběhy. Předpokládám, že celý seriál dokončíme na jaře 2010,“ prozrazuje hlavní informace Pavel Linhart, pro kterého to není první kontakt s tímto svérázným regionem. „Jesenícko mám rád. Už před deseti lety jsem zde natočil film o Vincenzovi Priessnitzovi. Je to velmi krásná krajina, s nádhernými lesy, potoky a se syrovým vzduchem,“ vysvětluje režisér.

Hudební party tvoří Radim Hladík starší, nicméně své zastoupení bude mít v pohádkách také významná kapela

pocházející z toho regionu, a to Priessnitz. S baskytaristou Petrem Višou se počítá pro jednu malou hereckou roli. „Jednotlivým motivem příběhů je postava mladého skřítky Venusánka. Ten poznává život, lidi, přičemž pomáhá dobrým a za pomoci Praděda trestá zlé. Poselství těchto pohádek spočívá v kráse života, přírody, nutnosti její ochrany a v úctě ke kladným lidským hodnotám,“ uvádí další podrobnosti Pavel Linhart, a doplňuje: „Možností samozřejmě bylo více, nicméně pohádky jsem vybíral tak, aby se líbily dětem a aby byly hratelné bez velkých triků. Společat budeme pouze na živé herce a živou přírodu, popřípadě na neživý interiér. S loutkami nebo animovanými postavkami nepočítáme.“

Milovníci večerníčků se mohou těšit na to, že v netradičních rolích uvidí například Jana Kačera, Evu Holubovou, Bohumila Klepla, Martina Fejřara, Iva-



Kvalitní herci jsou zárukou skvěle podívaně. Nepochybně to bude platit také v souvislosti s pohádkami, které představí krásy Jesenícka.

nu Chýlkovou nebo Chantall Poullain. „Jednotlivé příběhy jsou propojeny postavou skřítky Venusánka staršího, tedy jakýmsi vypravěčem, kterého hraje Nina Divišková. Ve vícero dílech se objeví také Lucie Pechová, která hraje Venusánka mladšího. Rovněž Miroslava Táborského, jakožto Čerta, spatříme ve dvou dílech,“

dodává Pavel Linhart s tím, že natáčet se bude v jeseníckých lokalitách Rejvíz, Zlatý Chlum, Vidnava nebo v okolí Nýznerovských vodopádů, či v jeskyni Na Špičáku. Některé scény vzniknou v pražských ateliérech.

Text: Petr Bidzinski, foto: Jiří Zerzoň

DinoPark míří do Doubravy

Milovníci netradičních dobrodružství se mohou těšit na další specifický zážitek. A ne ledajaký!

Po Plzni a Vyškovu směřují také do Moravskoslezského kraje novodobí dinosauři. Nicméně nic nebezpečného nehrozí. V Doubravě se pouze chystá v průběhu léta zprovoznění velmi atraktivního DinoParku Ostra-



va-Doubrava. Konkrétně by se brány této dvaceti hektarové plochy měly otevřít 1. července. Celkem bude k vidění sedmdesát statických, ale také pohyblivých modelů zvířat. Veškeré modely jsou ozvučené, přičemž ty pohyblivé řídí počítač. Samozřejmě je, že tyto tvory z druhohor bude možné shlédnout v životních velikostech. Lákadel se připravuje opravdu mnoho. Jmenujme například osm metrů dlouhého a čtyři metry vysokého Tyrannosaura rexe, který měl ve skutečnosti třináctkrát lepší zrak než člověk. Dalšími skvosty jsou tři metry dlouhý a dva metry vysoký Deinonychus nebo Brachiosaurus, který dorůstal až do osmi metrů a jeho výška se pohybovala kolem tří metrů. Mezi statickými modely, které přesně znázorňují jak anatomii, tak povrch těla těchto zvířat, dominuje Apatosaurus s napros-



to unikátními parametry: třidvacet metrů délky a sedm metrů výšky. Nebude chybět ani 3D kino nebo dětské paleontologické hřiště, což zajistí potěši nejmladší návštěvníky areálu. (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): 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

Dopravní podnik myslí ekologicky

Dopravní podnik Ostrava rozšiřuje svůj vozový park a přitom se chová stále ekologičtěji. K dvanácti autobusům značky Irisbus Citelis přibýlo dalších sedmáct nízkopodlažních autobusů Solaris Urbino.

„Tyto autobusy splňují nejpřísnější ekologická kritéria, která jsou stanovena normou EURO 5. Znamená to, že množství vypouštěných škodlivin do ovzduší je u těchto vozidel mnohem nižší, z čeho vyplývá, že výrazným způsobem je sníženo především obsah oxidů dusíku,“ řekl tiskový mluvčí Dopravního podniku Ostrava Miroslav Albrecht, a doplnil: „Nejedná se o jedinou výhodu těchto bezbariérových vozidel. Poslední typy Solarisů se mohou pochlubit také klimatizovaným prostorem kabiny řidiče nebo kamerovým systémem, který řidiči umožní sledovat dění ve vozidle nebo při couvání využít kamery v zadní části vozu.“

Zároveň dopravní podnik zahájil zkušební provoz autobusů jezdících na emulzní naftu. „Tato výměna se bude týkat starších typů

autobusů, které jsou zahrnuty do nižších ekologických tříd podle Evropských norem a znečišťují tak více ovzduší. Díky emulzní naftě dosáhneme toho, že tyto autobusy poskočí o několik tříd výše, a nebudou již do ovzduší vypouštět tolik škodlivin,“ vyjádřil se k tomuto tématu ředitel Dopravního podniku Ostrava František Kořínek s tím, že v ulicích Ostravy bude jezdit patnáct autobusů na emulzní naftu. Na stejných trasách bude jezdit také patnáct autobusů na naftu klasickou. Po uplynutí několika měsíců se vyhodnotí ekonomické a ekologické rozdíly mezi jednotlivými palivami, přičemž se uvažuje o tom, že v případě kladných výsledků začne v Ostravě jezdit sto autobusů na emulzní naftu.



Počáteční investice na tento ekologický projekt se pohybovaly v řádech milionů korun. „Především jsme

museli vybudovat novou čerpací stanicí speciálně určenou pro tuto emulzní naftu. Ta se nachází v autobusové vo-

zovně Hranečnick, odkud také budou všechny testované vozy vyjíždět,“ dodal František Kořínek. (PeB)

Bohumínské Vánoce naruby

V Bohumíně budou slavit Vánoce. A to netradičně 24. června. Recesistická akce Vánoce naruby proběhne v dětském oddělení knihovny K3 Bohumín. Začátek je plánovaný na 14.00 hodin.



„V ten den bude přesně půl roku do Vánoc a právě Vánoce vyvolávají v lidech dobrou náladu, ohleduplnost a jsou synonymem fungujících rodin a skvělých vztahů. Byla by škoda si nechávat tyto pozitivní svátky jen jednou za rok, a proto jsme se rozhodli, že uděláme v naší knihovně ještě ‚letní Vánoce‘. Pochopitelně velmi výrazný je i recesistický prvek. Občas si někdo posteskne, že by chtěl alespoň jednou slavit Vánoce u bazénu, jak tyto svátky slaví třeba v Austrálii. A těm všem bychom to rádi umožnili,“ vysvětlil Karel Balcar z organizačního týmu.

Bohatý doprovodný program potěší nejen děti, ale spokojeni budou jistě také dospělí. „Program se bude odvíjet od tradičního pojetí Vánoc. Na dětském oddělení dostane každý dětský návštěvník, který předloží čtenářský průkaz, malý dárek. Kromě toho si připomeneme tradiční vánoční zvyky, ja-

ko například výrobu vánočních ozdob či zdobení perníčků. Dospělé oddělení tento den vyhlásí čtenářskou amnestii, takže zapomnětliví čtenáři budou moci vrátit knížky bez hrozby pokut za upomínky. A až se knihovna zavře, budou mít malou vánoční party také naši zaměstnanci. Co by to bylo za Vánoce bez pořádného firemního večírku?“ dodal Karel Balcar. (PeB)

V Hlučíně vybudují bezbariérové přechody

Moravskoslezský kraj přikládá městu Hlučín dotaci z dotačního programu Zvyšování pasivní bezpečnosti na pozemních komunikacích.

Zastupitelstvo kraje schválilo dotaci ve výši 228 200 Kč, která ze sedmdesáti pěti procent pokryje projekt Bezpečné přechody pro pěší a osoby se sníženou schopností orientace a pohybu. Další více než 76 000 Kč investuje Hlučín z městské pokladny. „Za téměř 305 000 Kč budou provedeny úpravy stávajících přechodů pro chodce tak, aby mohly sloužit také vozíčkářům a dalším osobám s omezenou schopností pohybu. Konkrétně budou na ulicích Bochenkova, Zahradní, Písečná, ČSA, U Stadionu a Rovniny sníženy nájezdy z komunikace na chodník a také silniční obruba bude upravena do výšky dva centimetry nad komunikaci. Nově budou vybudovány nástupy na chodník použitím reliéfní dlažby, a to dvěma způsoby - buď v oblouku nebo v rovině chodníku,“ řekla Lada Dobrovolná, tisková mluvčí města Hlučín. Realizace akce bude zahájena v červenci letošního roku. (PeB)

Rekonstrukce kaple sv. Michala v Bruntále

Postupná rekonstrukce hřbitovní kaple sv. Michala v Bruntále pomáhá ochránit tuto památku před znehodnocením a navrácí jí historický i architektonický význam. Na další etapu obnovy kaple získalo město dotaci ve výši 168 800 Kč z rozpočtu Moravskoslezského kraje.

Kaple sv. Michala Archanděla byla dlouhé roky v neutěšeném stavu. Zlepšení nastalo až v roce 2005, kdy byly zahájeny první práce na obnově. První etapa zahrnovala odvodnění a úpravu okapových chodníků a také výměnu vstupních dveří.

Předmětem druhé etapy, kterou financuje Moravskoslezský kraj, bude především obnova oken. Okna, osazená do dřevěných proflovaných rámců, budou tabulková, dvoukřídlá s větráčkou. Okno na oratoři a sakristii bude mít barvu starého dubu. Zároveň se doplní chybějící malé dřevěné okno do schodiště. Rovně plechové parapety oken budou nahrazeny kamennými břidlicovými plotnami.

Práce by měly být dokončeny letos v listopadu. Dotace činí padesát procent z celkových nákladů na druhou etapu, převyšujících 337 000 Kč. V příštím roce chce město pokračovat v obnově památky další etapu, a to opravou fasády kaple.

Kaple sv. Michala, pocházející z roku 1674, představuje ojedinělou barokní



stavební památku ve Slezsku a patří k architektonickým pokladům města Bruntál.

Objekt nyní slouží jako obřadní síň. Konají se zde občanské i církevní pohřby. V Bruntále je tak jediným místem občanských pohřbů a zároveň vizitkou města při rozloučení se zesnulými. (PeB)

Dobré zprávy
pro vaše peníze



JISTOTA + PRÉMIE
= SPOŘICÍ ÚČET S PRÉMIÍ

POZOR!

Mimořádná výše prémie při založení účtu do 30. 6.

www.csob.cz/dobrezpravy

Infolinka 800 300 300

Vůně proti stresu a bolesti hlavy



V dnešní době slovo aromaterapie slyšíme ze všech stran. Co vlastně aromaterapie znamená a co do aromaterapie skutečně patří? Pod pojmem aromaterapie si nečastěji vybavíme aroma lampu s vonným olejíčkem, všelijaké přípravky do koupele, masážní oleje, příjemnou vůni... Zorientovat se nám pomůže odbornice Iveta Nowoková z Asociace Českých Aromaterapeutů.

Co je to aromaterapie?

Aromaterapii rozumíme působení rostlinných silic svou biologickou aktivitou na živý organismus. Odpovídající biologickou aktivitu zaručují pouze stoprocentní přírodní rostlinné silice. Rostlinné silice, také nazývané éterické oleje nebo aromatické oleje, se získávají

ji ze siličnatých rostlin, tedy rostlin vytvářejících vonné látky - silice, které lze z rostliny extrahovat. To znamená, že bohužel ne ze všech nám příjemně vonících rostlin lze získat éterický olej. Např. éterický olej kokosu, třešně, jablka a veškerého ovoce vůbec neexistují. Ovocné silice lze získávat

pouze z jejich kůry, plodů, listů nebo květů stromu (např. citrusy).

Ale existují i syntetické olejíčky...

Dávejte si proto pozor na to, zda vonný olejíček, který si kupujete, je stoprocentně přírodní nebo syntetický, což by mělo být na etiketě vždy uvedeno. Cena syntetických olejů je několikanásobně nižší

než cena silic přírodních. Jejich bioaktivita je však sporadická nebo žádná. Toto je velmi důležitá informace, když si uvědomíme, že se nám éterické oleje vdechováním nebo aplikací na kůži dostávají bezprostředně do našeho těla (přes čichový systém nebo přes kůži do lymfatického a následně do krevního oběhu). Tuto informaci je důležité alespoň znát a dle svého přesvědčení s ní umět naložit.

Platí, co člověk to jiná oblíbená vůně?

Téměř každý z nás má velmi kladný vztah k vůním. Zeptejte se člověka, jaké vůně má rád a uvidíte, že se na chvíli zasní a možná hodiny vám bude vyprávět o svých oblíbených vůních, o vůních, kterými se rád obklopuje. Většinou na to bude navazovat nějaký příběh, vzpomínka... vůně babiččina štrůdlu se skořicí, vůně mandarinek z období Vánoc, vůně cedrů při dovolené v Itálii nebo také vůně ordinace zubaře, kam jsme jako děti neradi chodili... Je tomu tak proto, že vůni vnímáme čichovými receptory napojenými přímo na limbický systém, tedy tu část mozku (dříve nazývanou čichový nebo starý mozek), kde se mimo jiné tvoří také naše emoce a naše vzpomínky.

Dokáže aromaterapie léčit?

V oboru zvaném aromaterapie nejde pouze o příjemnou vůni, ale o soubor účinků od psychických až po fyzické. Konkrétní vůně jsou schopny navodit příjemně či nepříjemně pocity, snížení nebo zvýšení krevního

tlaku, pocity tepla či chladu, uklidnit, povzbudit, odstranit bolesti hlavy. Mají antiseptické, antibiotické a imunitu zvyšující účinky.

Efekt éterických olejů znali už starověcí Římané či Egypťané – neobjevujeme již objevené?

Účinek éterických olejů byl znám a využíván téměř ve všech starověkých civilizacích a my jej nyní znovu objevujeme. V minulých dobách byla aromaterapie využívána nejen pro péči a pěstění těla při koupelích, masážích,



používání vonných masť, balzamování mrtvých, při rituálních obřadech a parfemářství, ale i v lékařství a lékárenství. Je známo, že lékárníci, kteří jako jediní v dřívějších dobách měli možnost s éterickými oleji pracovat, byli méně nemocní a jejich imunitní systém byl díky dennodenní práci s oleji posílen.

Text: Metropol, foto: archiv

Peruánské bylinky vítězí nad nemocemi

Zdraví má člověk jen jedno. Nemoci se však nevyhýbají nikomu. Pokud se chceme zdravotních komplikací zbavit, pomohou nám peruánské bylinky. Jejich účinky jsou mnohem silnější než u běžně dostupných bylinek, což potvrzují také vědecké výzkumy.

Pestrá nabídka zahrnuje mnoho produktů, přičemž výsadní postavení zaujímá VILCACORA nebo-li KOČIČÍ DRÁP, jež je oprávněně

označována jako královna mezi těmito bylinami. S velmi příznivými výsledky se používá především při léčbě nádorů, ale její výjimečné



Vilcacora

schopnosti se projevují rovněž při léčbě žaludečních, střevních nebo zánětlivých onemocněních. Zároveň VILCACORA zlepšuje metabolismus ledvina a stav cév.

MANAYUPA si umí poradit s gynekologickými problémy, neurózami, svalovými bolestmi a křečemi, alergiemi, kožními nemocemi, respektive s potížemi při trávení.

Další unikátní bylina se nazývá MUÑA MUÑA. Ta je určena hlavně těm, kteří se potýkají s průduškovým kašlem, chřipkou nebo nachlaze-

ním. MUÑA MUÑA je rovněž efektivní při zánětech a infekcích dýchacích cest, bronchitidě, astmatu nebo při zaživačích potížích.

Prášek MAKÁ můžeme označit za prostředek, který posiluje imunitu, zpevňuje kosti a svaly, urychluje rekonvalescenci po zlomeninách. Tato všemohoucí bylina se vypořádá také s depresemi nebo chronickým únavovým syndromem. V neposlední řadě MAKÁ působí jako afrodiziakum, podporuje plodnost a mírní rovněž potíže v klimakteriu.

Tyto bylinky, jejichž výčet zdaleka není kompletní, dokáží dále pomoci při onemocněních prostaty, při cukrovce, při artróze, svalových křečích, revmatismu, žaludečních vředech, zánětech močového měchýře, alergiích nebo migrénách, a navíc velmi úspěšně a prokazatelně zvládají léčbu mnoha vleklých chorob.



Manayupa

Výsledky jejich působení jsou velmi přesvědčivé. Peruánské bylinky si vychutnáme především v čajích a od-



Muña muña

varech, nicméně jejich využití je ve více podobách. Například z výtažků se vyrábějí masti na kožní obtíže, odpurcům čajů se zase doporučují extrakty ve formě kapslí.

(PeB)

RÁJ BYLINEK

Peruánské bylinky:

- Vilcacora (Kočičí dráp) velmi účinný v boji proti rakovině Muña Muña - nachlazení, kašel, astma Maca - posiluje imunitu, působí proti neurózám, chronické únavě i jako účinné afrodiziakum Cola de Cabalo - na zpevnění kostí, růst vlasů a nehtů Chanca Piedra - rozbíjí ledvinové kamínky a další
- Vysoce účinné konopné masti-bolesti, ekzémy, špatně se hojící rány
- Velký výběr čajů - zelené čaje, lapacho, himalájské, ajurvédské
- Přírodní bylinná kosmetika

Ráj bylinek, ul. Přemyslovců (v těsné blízkosti lékárny), Ostrava - Mar. Hory, tel. 737709591, otevírací doba: po-pa 9-12 14-17, so 09-11

RYOR
přírodní bylinná kosmetika

HUBNEME S RYOREM

Zveme Vás do značkové prodejny RYOR,
Chopinova 10, Ostrava - Přívoz
tel: 59 613 47 58, e-mail: ostrava@ryor.cz
www.ryor.cz

AKCE: • sleva 20% na vybrané výrobky
• dárek k nákupu

ck palomino

Cestovní kancelář PALOMINO
Mochovská 38, 198 00 Praha 9
tel. 281 866 123, fax 281 867 505
e-mail: palomino@volny.cz
http://www.palomino.cz

IZRAEL – Mrtvé moře
21. 9.-1. 10. Cena: 20.950,- Kč
ozdravné pobyty u Mrtvého moře spojené s poznáním
Cena zahrnuje: letenku, letištní poplatky, 9x ubytování včetně polopenze, dopravu po Izraeli autobusem, kompletní pojištění, služby průvodce

IZRAEL – Mrtvé moře
1. 10.-15. 10. Cena: 23.100,- Kč
ozdravné pobyty u Mrtvého moře spojené s poznáním
Cena zahrnuje: letenku, letištní poplatky, 13x ubytování včetně polopenze, dopravu po Izraeli autobusem, kompletní pojištění, služby průvodce

MALTA 17. 9.-24. 9. Cena: 20.500,- Kč
Cena zahrnuje: letenku, letištní poplatky, 7x ubytování ve 2 lůžkových pokojích, 7x polopenze, vstupy, trajekt, kompletní pojištění, služby průvodce

ŘÍM 11. 9.-16. 9. Cena: 9.500,- Kč
Cena zahrnuje: letenku, letištní poplatky, 5x ubytování včetně polopenze, služby průvodce

LURDY – LA SALETTE 31. 7.-8. 8. Cena: 8.500,- Kč
Cena zahrnuje: dopravu autobusem, 5x ubytování včetně plné penze, služby průvodce

IZRAEL 15. 10.-22. 10./29. 10.-5. 11. Cena: 17.890,- Kč
Cena zahrnuje: letenku, letištní poplatky, 6x ubytování včetně polopenze, dopravu autobusem po Izraeli, služby průvodce

IZRAEL - JORDÁNSKO 12. 11.-19. 11. Cena: 23.890,- Kč
Cena zahrnuje: letenku, letištní poplatky, 6x ubytování včetně polopenze, víza, vstupy, služby průvodce

Cykloturistika aneb Kolem s kolem

Vzít kolo, a vydat se do okolí. Opravdu lákavá představa. V tomto čísle vám tedy přinášíme několik atraktivních cyklostezek, které se vyplatí vyzkoušet. Zároveň vám jistě přijdou vhod informace, rady, či doporučení, které s cykloturistikou souvisejí. Přejeme příjemné cestování.

CYKLOSTEZKY

Cyklotrasa: Branná – Jindřichov – Kouty nad Desnou

Středně náročná trasa Branná – Jindřichov – Kouty nad Desnou dosahuje délky pětadvacet kilometrů. Vzhledem k tomu, že se jede převážně po asfaltových a lesních cestách, doporučují se trekkingová nebo horská kola. Z obce Branná se vydáme na Vikantice a Habartice, přičemž se nám naskytne pohled na Kralický Sněžník a Hrubý Jeseník. Přes osadu Pleče se dostaneme do Pustých Žibřidovic, kde můžeme shlédnout barokní kostel sv. Máří Magdalény. Poté mineme rekreační osadu Pekařov, rozcestí Pekařská cesta, srub Tři kameny, a u Přírodní rezervace Přemyslovské sedlo vystoupáme do protějšího svahu. Další naši mezi zastávkou bude údolí Poniklého potoka. Zde se napojíme na žlutou značku a zamíříme do rekreačního střediska Kouty nad Desnou. Na startu a v cílovém městě je k dispozici občerstvení.

ce 408 metrů, zase připomínají dávno sopečnou činnost. Jedná se o ojedinelou geologickou lokalitu na území České republiky. Samozřejmě nelze opomenout ani rodný domek Františka Palackého v Hodslavicích nebo předhistorické sídliště Hradiště Púchovské, kde byly nalezeny předměty laténské a hallstattské kultury.

Cyklotrasy pro nevidomé a slabozraké Nevidomí a slabozrakí uvítají tři cyklotrasy v Těšínských Beskydách. Tyto tandemové cyklostezky se nacházejí v lokalitách, kde není tolik frekventovaná doprava. Celkem je možné zdotat osmdesát kilometrů, a to na česko-polském území. Šestadvacetikilometrová horská trasa z Písku vede přes Studenické, Hrčavu, Jaworzynku (PL), Bukovec a končí opět v Písku. Výhodou je, že se stále jede po málo využívané lesní cestě. Trasa z Horní Lištné přes Dolní Lištnou, Puńców (PL), Lesznu Górnu (PL) a opět do Horní Lištné měří dvacet kilometrů. Středně náročnou tra-



první turistická útulna v Beskydách. Pokračujeme na horský masiv Ondřejník, který stoupá do nadmořské výšky 890 metrů nad mořem. Po ujetí šesti kilometrů se dostaneme na Skalku s nadmořskou výškou 964 metrů. Z tohoto nejvyššího bodu na trase zamíříme zpátky k Ondřejníku a pokračujeme na rozcestí Pod Ondřejníkem, kde vyhledáme odbočku Kunčice pod Ondřejníkem. Další rozcestí Opálená (671 metrů nad mořem) nás nasměruje k Solárce, odkud zamíříme do Frýdlantu nad Ostravicí.

Cyklotrasa: Morávka – Visalaje – Pražmo

Sedmadvacetkilometrová trasa, která nás po dvanácti a půl kilometrech zavede na Visalaje. Vzhledem k tomu, že se pohybujeme v nadmořské výšce od 430 do 970 metrů, doporučuje se trekkingové kolo. Z obce Morávka pojedeme k vodní nádrži Morávka, po pěti kilometrech mineme Úspolku, roubený seník z 2. poloviny 19. století. Jakmile projedeme Zemřelov (rozcestí v blízkosti rekreační oblasti Visalaje), zamíříme na rozcestí Vysoký Rykali. Po sedmácti kilometrech máme na dosah loveckou chatu Papročka. Ta se nachází pod vrcholem Travný. Poblíž, a to na Malém Travném, můžeme spatřit pomník padlým partyzánům, zbytky partyzánského bunkru a také přírodní rezervaci Travný potok. Přes Hájenku pak pokračujeme směrem obce Pražmo, která leží v chráněné krajinné oblasti Beskydy. V případě zájmu je možné absolvovat také desetikilometrovou trasu Morávka – Prašivá.

Cyklotrasy v Koprivnici

V okolí města Koprivnice si můžeme vyzkoušet mnoho cyklistických stezek. Šest a půl kilometrový okruh Červený kámen s převýšením sto dvanáct metrů není nikterak náročný a vede po lesní cestě kolem masivu hřebene Červený kámen. Během jízdy můžeme obdivovat krásy okolních vrcholů, jako například Pustevny, Velký Javorník nebo Radhošť. Náročnější je dvou a půl kilometrový okruh Piskovna, který najde-

me v blízkosti Janíkovského sedla na Červeném kameni. Naopak okruh Holý vrch měří pět kilometrů. Jeho dominantou je prudký sjezd z Janíkovského sedla. Na závěr tohoto náročného okruhu musí cyklista zvládnout stoupání ve sklonu 12 až 14 %. Okruh Paseky ocení především rodiny s dětmi. Trasa Koprivnice – Závisice – Příbor – Koprivnice měří deset kilometrů. Většinou se projíždí po lesních cestách.

Cyklotrasa: Ostrava – Hukvaldy

Nejúžší pětadvacetkilometrová trasa. Z Ostravy se vydáme směrem do Polanky. Při projíždění Jistebníkem budeme míjet místní pověstné rybníky. Přes Košatku si to namíříme do Staré vsi nad Ondřejnicí, kde si můžeme cestu zpestřit návštěvou opraveného zámku a zrekonstruovaného zámeckého parku. Poté se vypravíme směr Brušperk, kde se lze zastavit u farního kostela nebo sochy sv. Jana Nepomuckého. Z Fryčovic se pak lehe dostaneme do Hukvald. Zde si můžeme prohlédnout hrad nebo Památník Leoše Janáčka, a v případě, že už nebudeme pokračovat dále, je možné okusit hukvaldské ovo.

Cyklotrasa: Osoblažskou stezkou na Divčím hradě

Šestapadesátkilometrová stezka dovoluje obdivovat mnohé krásy Slezska, přičemž často zavítáme do lesů. Startovní a také cílové město, tedy Město Albrechtice, je známé mimo jiné Starým zámkem, v jehož okolí můžeme navštívit park s množstvím vzácných dřevin. Přes obce Liptaň a Pitárné dojedeme k Divčímu hradu. Z původně gotického hradu Maidenburg však zůstaly jen zbytky. I tak se jedná o dominantu kraje. Na zpáteční cestu se vydáme přes starou zemědělskou osadu Hlinka a Slezské Pavlovice. V následné obci Osoblaha spatříme části městských hradeb ze 16. století a také nejstarší úzkokolejku ve střední Evropě. Pokračujeme směrem na Bohušov, kde se lze vykoupat v nedalekém rybníku, který se nachází pod hradem Fulštejn. Ve směru Dolní Povelice Slezské Rudoltice a Pelhřimovy se nakonec opět ocitneme v Městě Albrechticích.

Prevence úrazů

Pokud se rozhodneme, že si letní měsíce zpestříme sportovními aktivitami, je třeba, abychom dbali na vlastní bezpečnost.

Mnohé úrazy pramení z nerozváženosti. Stačí chvilka nepozornosti, a neštěstí je na světě. A vše mohlo být jinak, kdyby se použily dostupné ochranné prostředky. Ze statistik vyplývá, že mnoho sportovních úrazů je spjat s cyklistikou a in-line bruslením. Proto se doporučuje, aby se cyklista nebo bruslař vybavili na každou vyjížďku (ať už je sebevíc krátká) chrániči kolen, loktů, zápěstí a samozřejmě přilbou. Ta je velmi důležitá! Navíc mějte na paměti, že kvalitní a dražší výrobek je vždy efektivnější než levnější a ne tolik odolný produkt.

Samozřejmě se nevyplácí žádné frajerské jednaní, kdy se člověk rozhodne sportovat poté, co vypije nějaké to pivečko a k tomu připojí nějakou tu šampurku. Žádné riskování a přeceňování vlastních schopností nestojí za jakoukoliv tragédií. Důležité je také vědět, že bruslař a cyklista jsou účastníci silničního provozu. Lepší je samozřejmě bruslit tam, kde svou jízdu nikoho neohrozíme. Pokud bruslíme v místech, kde není chodník, pohybujeme se po levé krajnici. Což sice není úplně nejoptimálnější řešení, nicméně zákon mluví jasně.

Text: Petr Bidzinski
Foto: Jiří Zerzoň



Cyklotrasa: Palackého stezka

Tato trasa propojuje Valašskomeziříčsko s Novojičínskem, Poodřím a Oder-skými vrchy. Začíná se v Hostašovicích, cíl je v Kuníně. Trasa vede dále přes Straník, Kojetín, Nový Jičín a Šenov u Nového Jičína, přičemž projíždíme přes přírodní park Podbeskydí, Chráněnou krajinnou oblast Beskydy a Poodří. Během cesty můžeme obdivovat mnoho přírodních zajímavostí a kulturních památek. Přírodní památka Prameny Zrzávky vyniká pěti minerálními prameny a mimo jiné zde najdeme unikátní dvojpramen železité a sirnaté vody. Polštářové lávy, které se nacházejí v nadmořské výš-

ku lze vyzkoušet na málo rušné silnici III. třídy. Nejméně náročný je Karvinský okruh, který absolvujeme poté, co se z Karviné vydáme přes Kaczyzce Górne, Konczyce Wilkie, a dojedeme opět do města, odkud jsme vyjžděli.

Cyklotrasa: Frýdlant nad Ostravicí – Ondřejník a zpět

Středně těžká trasa začíná v nadmořské výšce 357 metrů nad mořem a celkem na cyklistu čeká čtyřadvacet kilometrů. Doporučují se horská nebo trekkingová kola. Nejprve se vydáme směrem k sídlu Horské služby Beskydy (Pstružovská ulice). Po dvou a půl kilometrech se ocitneme na chatě Solárka, kde byla v roce 1907 postavena

Rybí dům s.r.o., Karvinská 381, 735 61 Chotěbuz

- obří akvária
- prodejna sladkovodních a akvarijních ryb
- restaurace, ubytování
- sál - obřady, svatby do 60 osob
- rauty, oslavy, semináře
- rybolov
- venkovní posezení
- houpáčky, skluzavky, ruské kuželky

www.rybidum.cz, tel. 558 712 405, mobil. 774 712 413

CESTOVNÍ KANCELÁŘ 3CSAD
Havířov, Karviná, Frýdek-Místek, Orlová

CHORVATSKO
jen za 3190 Kč *dovolená za "babku"*

doprava + ubytování v zařízených stanech + služby delegáta

více na www.3csad.cz

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

Test vozu: Suzuki SX4 1,6 GLX 4x4

auto-moto

Nejoblíbenější vůz Suzuki současnosti, tedy typ SX4, se nabízí v řadě verzí se vznětovými i zážehovými motory, a dokonce i s pohonem všech kol. Právě této zajímavé variantě, která na českém trhu hledá konkurenta jen ztěžka, se budeme nyní věnovat.

Vůz Suzuki SX4 stojí na půdorysu běžného vozu nižší střední třídy. Od šedého průměru jej však odlišují vyšší karosérie usnadňující nastupování i rozhled. Při vývoji se totiž počítalo s příplatkovým, připínatelným pohonem zadních kol v kombinaci s motorem 1,6/79 kW s variabilním časováním ventilů VVT. V porovnání s běžnými vozy daného segmentu má tento vůz kromě vyššího podvozku také bohatší ochranné oplastování vnějších karosářských dílů, přičemž jde především o široké boční lišty či nástavce předního i zadního nárazníku, propojené plastovým lemováním blatníků a prahů.

Přední sdružené reflektory mají pod čířým plastovým krytem paraboly kombinované pro potkávací a dálková světla a nezvykle velké a účinné blinkery. Také zadní sdružená světla mají čířé kryty a jsou umístěna tak, že neomezují

šířku víka zavazadlového prostoru.

Hned po prvním usednutí za typický volant Suzuki s ovládním audio-soustavy na jeho levé příčce zjistíte, že model SX4 má blíže spíše k větší Grand Vitare než menším typům Splash nebo Swift. Jde jak o vybavení palubní desky, tak o použité materiály a jejich bezchybné zpracování. Střední konzole je po stranách obložena pásy z imitace leštěného kovu. Podobnými pásy, ovšem v matovém provedení, jsou zdobeny také volant a hlavice řadicí páky. Pod středními výdechy ventilace se nachází kvalitní vestavěné rádio s přehrávačem CD a opět pro vozy Suzuki typické analogové ovládní automatické klimatizace. Ještě níže jsou malá políčka (s rozměry přesně na běžnou peněženku) s víkem a zásuvka na 12V. Dalším charakteristickým znakem vozů Suzuki je vyhřívání před-



ních sedadel, jímž automobilka vybavuje většinu svých vozů standardně. Jeho ovladače jsou po stranách páky ruční brzdy. Příjemně tuhá sedadla byla včetně čalounění převzata z větší Grand Vitary. Na zadních sedadlech mají cestující k dispozici tři plnohodnotné, výškově stavitelné opěrky hlavy. Zatímco v nejvyšší poloze poskytují hlavám cestujících příjemnou oporu, v poloze nejnižší neomezují výhled řidiče vzad a při sklápění zadních opěradel je není třeba z vozu vyjmát. Objem zavazadlového prostoru lze zvětšovat sklápěním dvoudílného, asymetricky děleného opěradla na sedáky, nebo pak celá sedadla vyklopit vpřed, těsně za opěradla předních sedadel.

Námí zkoušený vůz disponoval znamenitým trvalým pohonem všech kol s možností několika jízdních režimů

včetně uzavření mezinápravového diferenciálu a ovládním kolébkovým přepínačem mezi předními sedadly. V kombinaci s nejvyšší výbavou GLX a čtyřválcem 1,6/79 kW stojí velmi zajímavých 429 900 Kč, ačkoli nejlevnější provedení Suzuki SX4 GA pořídíte již za 289 900 Kč. Vůz v testované verzi s pohonem všech kol zrychlí z 0 na 100 km/h za 11,5 s, dosáhne rychlosti 170 km/h a v kombiovaném provozu spotřebuje jen 6,9 l benzínu na 100 km. V sériové výbavě testovaného auta jsme ocenili kromě kompletní sady airbagů a automatické klimatizace také kůži potažený volant, elektrické ovládní rozměrných zrcátek, rádio s přehrávačem CD a MP3 či vyhřívání sedadel. Za pozornost jistě stojí i standardní bezklíčové ovládní. Je velmi jednoduché, spolehlivé a praktické,

protože příslušný transpondér dodávaný místo klasického klíče nemusíte vůbec vyjmát z kapsy. Pokud jej máte u sebe, můžete zámky dveří ovládnat malými tlačítky na klikách předních dveří a zavazadelníku. První stisk otevře příslušné dveře, druhý celý vůz a třetí auto zamkne. Na místě spínací skříňky se pak nachází pouze jakási otočná růžice.

Suzuki SX4 je zvláště v provedení s pohonem všech kol vozem s univerzálním využitím, který je komfortní na upravených silnicích, ale spolehnout se na něj můžete i v komplikovaných povětrnostních podmínkách. V kombinaci s uvedenou cenou a rozsahem základní výbavy pak jde o znamenitou nabídku.

Text a foto: Jiří Duchoň



ČDBonus



SLEVY NEJEN NA VLAK

Ušetřete 15 % z internetových cen na sportovní zboží a hobby

MALL.CZ | WWW.MALL.CZ

Platnost nabídky od 1. 6. do 15. 7. 2009

Kompletní bonusový program najdete na:
www.cd.cz/cdbonus





Vážení a milí čtenáři,
vítám vás v tento předprázdninový čas u nového čísla Moravského METROPOLU. Společnými silami jsme se dopracovali už k číslu sedm. Věříme, že sedmička bude stejně šťastná jak pro vás, tak pro nás. Tentokrát jsme minulost trochu propojili s přítomností a mimo jiné vám předkládáme dva životní osudy, které zdánlivě spolu nesouvisí, přesto mezi nimi najdeme určité spojitosti. Titulní stránku jsme věnovali stále atraktivní Monice Židkové. Kdo by neznal tuto šarmantní ženu? Ženu, která před čtrnácti lety - tehdy jako osmnáctiletá - vstoupila do zářivého světa českého šoubiznisu. Ano, je to už nějakou dobu. Pokud se ovšem na

životní příběh Miss Europe 1995 podíváme podrobně, zjistíme, že absolventka Ostravské univerzity v Ostravě patří mezi malé procento těch, které pomyslnou slávu ustály s čistým štítem. A pak že něco nejde. Jenže Monika Židková moc dobře ví, co chce a co nechce, nehledá zbytečné výmluvy, což v konečném důsledku znamená, že se s klidným svědomím může podívat do zrcadla, a nemusí se bojácně otáčet, kdo že má to zase fotit... Kéž by takových bylo více! Jistě vás upoutá článek o Sandře Malinové. Snad jen pamětníci si vzpomenu, že se tato drobná divka stala bronzové Golden Baby 1991. Na tomto místě bych pouze upozornil na to, že rovněž rodač-

ka z Havířova věnovala část své sbírky plyšáků do vybraného dětského domova. Proč se o tom vůbec zmiňuji? Že se nejedná o nic zvláštního? Samozřejmě že ne! V tomto případě však nemusel u této události asistovat houf fotografů a televizních kamer. A všichni byli spokojeni. Jaká to odlišnost oproti podobným akcím, pod nimiž jsou podepsány mnohé tuzemské celebrity! Jenže je opravdu rozdíl darovat někomu něco z vlastní iniciativy a z dobrého srdce, a naopak předávat někomu dárky jen proto, aby se dárce zviditelnil. Také jsme pro vás připravili rozsáhlou přílohu Cykloturistika aneb Kolem s kolem. Vždyť výlety na kole patří mezi

nejčastější formu aktivního odpočinku. Jistě vám naše vybrané cyklostezky přijdou vhod. K tomu jsme připojili užitečné rady a tipy, které nepochybně rovněž využijete. Samozřejmě nám nepřestávejte posílat své postřehy a dojmy z aktuálního čísla, a pokud do svých příspěvků zařadíte vlastní tipy, o čem, respektive o kom by se mohlo napsat a jakým tématům bychom se měli věnovat, rádi se vašimi inspirativními návrhy budeme zabírat. Vždyť Moravský METROPOL jsou noviny o všem a pro všechny.
Petr Bidzinski,
šéfredaktor
bidzinski@tydeniky.cz

Krásné místo, ale velmi krutý zvyk

típ na výlet

Z hlubokého lesa se ozývá úpěnlivé volání, prosby střídají výhrůžky. V nejsevernější části Moravskoslezských Beskyd, tam kde dnes začíná Chráněná krajinná oblast horského území České republiky, vezou na saních nemocné morem na horu Prašivá.

Tak takhle nějak to mohlo vypadat v dávné historii, kdy na dnešní turisticky zajímavé místo přiváželi

cháta z roku 1921, stylová dřevěná stavba s rozhlednou. Všem lapkům a lidem se zlými úmysly pozor! Chatu hlídá medvěd, který je připoutaný řemeny ve vstupní hale. (pozn., jde o vycpaný exemplář). Je zde možnost i občerstvení. Každého určitě osvěží lok výtečného piva či limonády.

Pár metrů odsud je krásný nedávno zrekonstruovaný typický beskydský kostelík svatého Antonína. Vystavěn byl ve čtyřicátých letech 17. století hrabětem z Oppersdorfu. Původně byl zasvěcen úctě Boží a památce na svatého Ignáce z Lyoly. Ale v roce 1673 František Euset z Oppersdorfu, k témuž účelu zbudoval na Borové nový kostel. Kostelík na Prašivé je věnován

svatému Antonínu Peruánskému. Zhruba čtyři sta metrů pod chatou vyvěrá pramen, který má podle míst-

na saních duševně choré, sebevrahy, nemocné morem či prašivinou. Předali je tu s jejich trápením do stínu lesa, kde se o další pocit bezmocných postarala divá zvěř. Alespoň takto o tom hovoří zdejší lidové pověsti.

Na výlet na toto poutní místo se vydáme z obce Vyšní Lhoty. Odkud vede i cyklostezka, jsme-li milovníci kol a nebojme se výzev, šlápneme do pedálu. K cíli je to sice pouhých zhruba pět kilometrů, ale jde o celkem náročné stoupání, které se každopádně vyplatí. Cestou obdivujeme krásné horské chaloupky. Ti nejmenší budou mít



určitě radost z oveček, které dokreslují beskydskou krajinu. Asi uprostřed výšlapu se z hor spouští krásný kaskádový potok. Téměř na vrcholu Prašivé (706) stojí turistic-



ních léčivé účinky. Okolí skýtá vášnivým turistům spoustu Zhruba tři hodiny trvá cesta na Lysou horu, nejvyšší horu moravskoslezských Beskyd. Asi osm kilometrů odsud je krásný výhled Ropička, nedaleko pak chata Petra

Bezruč. Možností je také sestup do Obce Pražmo a dále do Morávky, odkud zbývá již jen kousek k malebné údolní nádrži Morávka. Zkrátka záleží jen na elánu a dobré náladě, které nás s jistotou doveďou do cíle.

Text a foto: Václav Školoud

Senioři teď mohou volat výhodně a pohodlně

Všichni senioři starší 60 let mohou nyní volat v síti O2 o víkendech zcela bez omezení díky speciálnímu tarifu O2 NEON S se slevou.

Mobilní tarif O2 NEON S se slevou nabízí seniorům:

- neomezené víkendové volání v síti O2 včetně pevných linek zdarma
- 40 volných minut měsíčně do všech sítí
- výhodné posílání SMS za 1,50 Kč a MMS za 5,90 Kč
- minuta volání mimo víkend a po vyčerpání volných minut za 5,50 Kč
- to vše jen za 190 Kč měsíčně, pokud s námi budete 2 roky

Pohodlí při telefonování Vám zajistí telefony s jednoduchým ovládáním, velkými tlačítky a velkým displejem, které Vám rádi předvedeme v kterékoli O2 Prodejně.

Pro více informací volejte zdarma infolinku 800 02 02 02 nebo navštivte kteroukoli O2 Prodejnu. Více na www.cz.o2.com

A Telefónica company

Více možností.

