

SEVEROČESKÝ

METROPOL



vipreality®
V.I.P. služby pro každého

VOLEJTE ZDARMA 800 532 532

www.vipreality.cz

Lenka Zahradnická si oblíbila Bedřichov

rozhovor

Herečka Lenka Zahradnická hraje v seriálu *Ordinace v růžové zahradě 2* sestřičku Alenku „Veverku“, která je krásná, hodná a zamilovaná. Je zamilovaná i v soukromí?

Já se zamilovávám pořád. Do okamžiků, míst, věcí, lidí a všeho možného. Myslíte-li konkrétně zamilování partnerské, tak momentálně neprobíhá. Láska je ale jeden ze smyslů života, jeho hnací motor. Každý někoho miluje, ať už si to přizná, nebo ne. Podle mě se bez lásky nedá žít. Možná je to staromódní názor, ale strašně pravdivé tvrzení.

■ **V seriálu ordinace v růžové zahradě 2 jste jako sestřička „Veverka“ muse-la volit mezi dvěma muži. Stalo se vám někdy něco podobného i ve skutečnosti?**

Každý asi nějakou podobnou situaci v životě zažil a já též. Nerada lidem ubližuju a tady jsem to udělala „par excellence“. Absolutně jsem se ztratila nejen mezi dotyčnými, ale i sama v sobě. Za žádným ze svých rozhodnutí jsem si nedokázala stát. Něco jsem řekla, za chvíli jsem to popřela a to vše jen ze strachu, jestli dělám dobře. Nikomu bych tuhle překérní situaci nepřála zažít, ale na druhou stranu je to zkušenost, která vás posune dál. Nejdůležitější je řídit se srdcem, svých rozhodnutí nelitovat a ani je nijak neanalyzovat.

■ **Letošní zima je opravdovou zimou. Máte zimu ráda? Jezdíte na hory?**

Hory... to je pro mě úžasný relax spojený se samými příjemnými věcmi. Nabízejí mi vše, co mám ráda. Čerstvý vzduch, dlouhé procházky, svařák, snowboard a vždy báječnou partu lidí kolem. Dlouhá léta jsem jezdila do Bedřichova v Jizerských horách a právě Bedřichov je moje oblíbené místo.

■ **Vzpomenete si, kdy jste naposledy stavěla sněhuláka nebo zažila pořádnou koulouvačku?**

Poslední dobou jsem neměla moc čas a zimu jsem trávila převážně v Praze. Tady upřímně řečeno moc stavět sněhuláky nejdu. Ale asi před třemi lety jsem byla právě v Bedřichově a tam jsem přes koulouvačky, stavění sněhuláků

a dokonce i stavbu iglů zažila úplně všechno. Ráda bych si to někdy zopakovala.

■ **A jak jste na tom s lyžováním, sáňkováním a podobnými zimními sporty?**

Lyžovat jsem se snažila, ale byla jsem samouk a nepřipadala jsem si na lyžích zrovna bezpečná sobě ani okolí. Nazývala jsem to „kadistyle“ a nedovedete si představit, jaký stres jsem zažívala na vrcholu kopce, abych sama sebe přemluvila sjet dolů. Pak jsem se pustila do snowboardování a můj tehdejší přítel se dobrovolně nabídl, že mě to naučí. Chudák asi netušil, jaká hysterka a vztekloun se ve mně probudí. Dodnes má můj obdiv, že se mnou na tom kopci vydržel. Když už se tedy dostanu na hory, jezdím na snowboardu. Vždy vybavena helmou a všemožnými chrániči nevyhádám jako dívka ze žurnálu, ale jako docela slušný robokop. Pouštím se odhodlaně do boje s vlekem a vzápětí s modrou sjezdovkou. Mám totiž respekt a strach! Smlouva v seriálu je prostě smlouva a v ní je spousta věcí zakázaných. Navíc už jsem frajerka černých sjezdovek kdysi byla a můžu děkovat, že to odnesly pouze pohmožděniny a lehký otřes mozku. Naštěstí jsem trochu vyrostla a zmoudřela.

■ **Cestujete ráda?**

Cestování je pro mne naplňující záležitostí, ale spíš o něm jenom sním. Trpím totiž fobií z letadel a létání. Představa, že v letadle strávím třeba dvanáct hodin, mě zabíjí. Zvládla bych to asi pouze pod nějakou dávkou utlumujících léků. A kam bych se chtěla podívat? Do Indie a na Nový Zéland, ale zůstanu jen u snů, letí se tam prý kolem dvaadvaceti hodin, a to je pro mě jistá smrt.

■ **Doletěla jste tedy vůbec někam?**

Naposledy jsem byla na Krétě na pravé řecké svatbě a oslavách s tím spojenými. Neuvěřitelný zážitek! Už mám na léto domluvenou práci a pokud to alespoň trochu půjde, zůstanu tam co nejdéle. Řecko mi učarovalo. Když už se mi podaří někam „doplachtit“, chci z té země poznat co nejvíce. Hlavně lidi a kulturu. Zajímá mě, jak žijí a snažím se jejich stylu života maximálně přizpůsobit. Je to vážně obohacující.

Text: Šárka Jansová
Foto: Jan Zavřel

SEVEROČESKÝ METROPOL - přehled distribučních míst

Váš oblíbený Metropol v domovních schránkách nebo na těchto vybraných distribučních místech

• JABLONEC NAD NISOU • Nemocnice, Nemocniční 15 • Kulturní a informativní centrum, Mírové náměstí 3100/19 • Úřad práce, Emilie Floriánové 1004/3 • LIBEREC • Turistické informační centrum, Šestá 202 • Hotel Petra, Ještědská 680/12 • Krajská nemocnice, Husova 10 • SPONER, Kostelní 10 – redakce Metropol • Centrum Babylon a.s., Nitranská 1 • Magistrát, nám. Dr. E. Beneše 1 – vestibul • Krajský úřad, U Jezu 642/2a • Aquapark Babylon, Nitranská 1 • Vysoká škola VSŠT, Hájkova 6 • Menza • Vysoká škola VSŠT, Hájkova 6 - kolej • Správa soc. zabezpečení, Frýdlantská 1399/20 • Úřad práce, Doktorky Milady Horákové 361/23 • S-Tower, Doktorky Milady Horákové 361/23 • Sport Cafe Nisa, náměstí Soukenné 115/6 • Potrefená Husa, náměstí Soukenné 115/6 - kavárna • Radnice, Moskevská 11 • Infocentrum, nám. Dr. E. Beneše 1 • Knihovna, Rumjancevova 1362/1 • Kulturní dům, Soukenné nám. 613 • VÚTS, U Jezu 4 • TIP SERVIS, Třída 1.máje 863/9 • Bazén, nám. Tržní 1338 • Koleje a Menzy, 17. listopadu 584 • Relax centrum, Na Perštýně 241 • Kadeřnictví Merlin, Na Perštýně 241 • zubní ordinace, Lipová 664/2 – společná čekárna ordinací • Lymfostudio, Lipová 664/4 – I.Kovářová • dermaatologická ordinace, Lipová 664/6 – Mudr.Pospíšilová • salon Fragmet, Lipová 664/2 – kosmetika, kadeřnictví • kadeřnictví Iris Hair, 8.březen • Finclub, 8.březen • kadeřnictví V+V, 8.březen 12 • pedikúra, Felberova ul. - E.Gjaurovová • salón Zlatý Lev, Guttenbergerova ul. • nehtové studio Beauty Lea, Palachova 504/7 • Centrum psychologických služeb, Palachova 504/7 • Hair Studio Fant, Oblačná ul. • Energy Centrum, Barviřská 122 • solária Anenská, Barviřská ul. • kadeřnictví Mažer, Barviřská 31/8 • studio Merylin, Barviřská 31/8 • kosmetický ateliér Applause, Široká 166/16 • kosmetická

salón Milí, Široká 166/16 • nehtové studio 3 Gracie, Široká 166/16 • Centrum léčebné rehabilitace, Papřovské náměstí – 4 čekárny ordinací • kadeřnictví Mikádo, Papřovská ul. • studio Radost, Moskevská ul. • kadeřnictví Táňa, Moskevská 27 • kadeřnický salón Wella, Moskevská 658/41 • restaurace Balada, Moskevská ul. • restaurace U Zámečku, Moskevská ul. • Fashion Café, Zámečnická ul. • My Café, Moskevská ul. • restaurace Panoptikum, Barviřská ul. • kavárna Organza, Široká ul. • Ztráty a Nálezy, Široká ul. - nekuřácký restaurant • GrandHotel Zlatý Lev, Guttenbergerova ul. - recepce • Svijanská hospůdka, Guttenbergerova ul. • Hotel Liberec, Šaldovo náměstí – recepce • Centrum Ori flame, Na Perštýně • CHRASTAVA • Městský úřad Chrastava, náměstí 1. máje 1 • Infocentrum, náměstí 1. máje 1 • HRÁDEK NAD NISOU • Městský úřad, Horní nám. 73 • Infocentrum, Horní nám. • STRÁŽ POD RALSKEM • Městský úřad, Náměstí 5. května distr.místo 150 • Poliklinika, Hornická 319 distr.místo 300 • MIMON • Městský úřad, Mírová 120 • Infocentrum, Mírová 120 distr.místo 50 • Úřad práce, Malá 181 • DOKSY • Městský úřad, nám. Republiky 193 • Infocentrum, nám. Republiky 193 • JESTŘEBÍ • Restaurace na Rychtě, Jestřebí 13 • ČESKÁ LÍPA • Restaurace – KINO Česká Lípa – Boženy Němcové 2942 • Kulturní dům CRYSTAL – Boženy Němcové 2942 • Pizzeria Sokolská, Sokolská 261 • Akad. J. A. Komenského, Mariánská 605 • Městský úřad, náměstí Tomáše Garrigue Masaryka 1/1 • Nemocnice, Purkyňova 1849 • Infocentrum, náměstí Tomáše Garrigue Masaryka 1/1 • NOVÝ BOR • Městský úřad, nám. Míru 1 – budova A • Infocentrum, T. G. Masaryka 46 • Kadeřnictví 99, Liberecká 99 • CVIKOV • Městský úřad, náměstí Osvobození 63 • KAMENICKÝ ŠENOV • Městský úřad, Osvobození 470 •

Kontakt: Jan Podojil, tel. 608 265 300, distribuce@tydeniky.cz • Kompletní přehled naleznete na www.tydeniky.cz



Lenka Honza Dixi Monika

METROPOL
krátce

z kraje

Padesát tisíc korun
na pomoc Haiti

Česká Lípa | Na výstavbu nemocnic z polyuretanových panelů, které bude na zemětřesením postiženém území Haiti provozovat český tým a zároveň bude zaškolovat tým haitských lékařů a zdravotního personal, finančně přispěje město Česká Lípa.

„Česká Lípa se snaží v těchto situacích vždy nějakým stylem pomoci. Pro tentokrát jsme vyčlenili finanční příspěvek ve výši 50 tisíc korun, které poskytujeme liberecké organizaci Hand for Help Europe, o. p. s.,“ řekla českolipská starostka Hana Moudrá. Z celkové částky bylo 20 tisíc uvolněno z fondu rady města, 30 tisíc ze sociálního fondu. (met)

E-galerie nově
v liberecké knihovně

Liberec | Ve zkušebním provozu je e-galerie v Krajské vědecké knihovně Liberec. Jde o LCD obrazovku, na které jsou vystaveny fotografie regionálních autorů. E-galerie byla zřízena ve druhém patře knihovny vedle velkého sálu vlevo, ve všední dny je otevřena od 10.00 do 19.00 hodin, v sobotu od 9.00 do 13.00 hodin.

V březnu bude e-galerie prostorem pro Fotosoutěž na téma ČTENÁŘ. Knihovna přijímá fotopráce na toto téma do 15. března, poté budou do konce měsíce vystaveny a návštěvníci e-galerie svým hlasováním vyberou nejhezčí fotografie. Podrobné informace a přihlášku do soutěže zájemci najdou na webové stránce knihovny www.kvkl.cz. (met)

Hejtman ve Vancouveru fandil Sáblíkové

Liberec | Člen delegace Českého olympijského výboru na zimních olympijských hrách ve Vancouveru, hejtman Libereckého kraje Stanislav Eichler, byl při tom, když Martina Sáblíková a Lukáš Bauer získali pro Českou republiku zlatou a bronzovou medaili.



Hejtman Libereckého kraje Stanislav Eichler s Květou Jeriovou - Peckovou a Pavlem Ploemem na zimních olympijských hrách ve Vancouveru.

Společně s Pavlem Ploemem, Květou Jeriovou - Peckovou či členem Českého olympijského výboru za Český svaz juda Ladislavem Malým stihli také slavnostní ceremoniál a skoky na malém můstku.

„Viděli jsme také tři hokejové zápasy (Česko-Slovensko, Česko-Litva a Slovensko-Rusko) a sjezd žen ve Whistleru, lyžařském středisku vzdáleném sto

dvacet kilometrů od Vancouveru. Cesta nám tam trvala dvě a půl hodiny, ale jako lyžař - sjezdař jsem si tyto závody ve skvělém lyžařském středisku moc užil,“ řekl hejtman. Spolu s náměstkem si náklady na cestu hradil sám, šlo tedy o služební cestu s nulovými náklady pro kraj.

„Poznatky ze zimních olympijských her chceme spolu s mým náměstkem Radkem Ciklem, který mě v delegaci vystřídal, využít ve prospěch 10. zimního evropského festivalu mládeže v roce 2011, který pořádá v příštím roce náš kraj. Co do počtu účastníků a disciplín to bude největší sportovní událost v historii Libereckého kraje, vždyť přijede na 1 500 závodníků,“ řekl hejtman Stanislav Eichler. (lan)

Klenotnice v Muzeu Českého ráje

Turnov | Novou stálou expozici Klenotnice má od 17. února Muzeum Českého ráje v Turnově. Podle ředitelky muzea Vladimíry Jakoubčové se podařilo uskutečnit dlouholetý záměr, kterým bylo zpřístupnit veřejnosti umělecké skvosty uložené v depozitářích.

„Jde převážně o díla učitelů a studentů turnovské odborné školy pro zpracování kovů a drahých kamenů, která věnovala klenoty do sbírek muzea,“ uvedla ředitelka. Výstava představuje unikátní kolekci šperků z období

historismu, secese a art-deco. Cenné práce ležely ukryté ve školním trezoru, protože nebyly podmínky k jejich bezpečnému vystavení. Loni se část kolekce vystavovala ve Vídni a sklídila obrovský úspěch.



Šperky v nově otevřené stálé expozici Klenotnice turnovského Muzea Českého ráje pocházejí ze školní sbírky od roku 1891 do roku 1954.

„Všechny šperky pocházejí ze školní sbírky od roku 1891 do roku 1954. Vybral jsem ze šesti stovek exponátů 153 kusů. Naposledy se vystavovaly v roce 1969,“ uvedl kurátor muzejních sbírek Miroslav Cogan s tím, že expozice zůstane v nezměněné podobě nejméně rok. Klenotnici tvoří jedna větší a jedna menší místnost. Expozici si bude moci prohlédnout najednou 15 lidí. Na projektu spolupracovali tři partneři - Liberecký kraj, Muzeum Českého ráje v Turnově a Regionální muzeum v polském Jaworu. „Projekt rovněž umožnil prohloubit a rozšířit spolupráci turnovského muzea s regionálním muzeem v Jaworu,“ připomněla Vladimíra Jakoubčová s tím, že v Polsku vznikla expozice drahých kamenů zhruba za milion korun. (lan)

Muzeum Českého ráje

• otevírací doba:

denně kromě pondělí
květen - září 9.00 - 17.00 hodin
říjen - duben 9.00 - 16.00 hodin
soboty a neděle polední pauza
12.00 - 13.00 hodin

• vstupné: dospělí 50 Kč, důchodci 30 Kč, děti, studenti 20 Kč, rodinné vstupné 100 Kč

Třetí automat
na čerstvé mléko

Liberecko | Na Liberecku přibývá automatů na čerstvé mléko. Zatím funguje v Chrastavě, u liberecké nemocnice a do třetice je nový stroj na Fügnerově ulici, uvnitř pekárny, v Liberci. Litr čerstvého plnotučného mléka stojí 15 korun a lidé si ho mohou natočit do přinesené nádoby, nebo si láhev koupit. Farmář Robert Erlebach, který zásobuje „pekáře“ mlékem, tvrdí, že hodlá takto prodávat až 400 litrů mléka denně s tím, že jeho 70 krav denně nadojí kolem 1 000 litrů mléka. (rd)

Stipendijní program pro žáky středních škol zřizovaných Libereckým krajem



Bc. Radek Cíkl,
náměstek hejtmana
Libereckého kraje
pro resort školství

Liberecký kraj, stejně jako celá Česká republika, se dlouhodobě potýká s nedostatkem odborníků v některých profesích. Ve snaze zvrátit dosavadní neutěšený stav realizuje Liberecký kraj od roku 2007 kampaň na podporu vzdělávání v technických oborech TECHyes, která byla v loňském roce rozšířena na podporu odborného vzdělávání v širším slova

smyslu. Stipendijní programy jsou již realizovány v některých krajích a ukázaly se být efektivní formou finanční motivace žáků. Z tohoto důvodu považujeme za vhodné, ba dokonce nutné posílit motivační dopady kampaně uskutečněním vlastního stipendijního programu pro žáky středních škol, který byl Zastupitelstvem Libereckého kraje schválen 23. února 2010. Východisky pro stanovení oborů, které by měly být podporovány formou stipendií, se stala jednak neuspokojená poptávka trhu práce po odbornících vzdělaných v těchto oborech, požadavky ze strany zaměstnavatelů a jednak dlouhodobý nezáměr o některé obory ze strany žáků.

Možnost získání stipendia by se měla stát motivací žáků posledních ročníků základních škol k výběru, zahájení studia a následnému získání středního vzdělání v dlouhodobě nedostatečně navštěvovaných a trhem práce poptávaných oborech vzdělání. Zavedení stipendijního programu povede k navýšení počtu žáků vstupujících do podporovaných oborů, snížení počtu žáků, kteří předčasně odcházejí ze vzdělávacího procesu a zvýšení počtu úspěšných absolventů těchto oborů. Finanční motivace

bude soustředěna na obory středního vzdělání s výučním listem (H) zaměřené do oblasti strojírenství a stavebnictví, případně další obory, které vyhovují výše uvedené specifikaci. V dalších etapách realizace stipendijního programu se předpokládá rozšíření podpory rovněž na maturitní obory. V této fázi je nutné vycházet z předpokladu, že i absolventi oborů středního vzdělání s výučním listem mají možnost formou nástavbového studia získat maturitní vysvědčení.

Stipendijní program je určen pro žáky středních škol zřizovaných výhradně Libereckým krajem. Bude realizován od školního roku 2010/2011 počínaje žáky prvních ročníků vybraných oborů vzdělání.

To znamená, že ve školním roce 2010/2011 obdrží stipendijní příspěvek za dodržení níže stanovených podmínek pouze žáci 1. ročníků. Ve školním roce 2011/2012 budou moci obdržet příspěvek žáci 1. i 2. ročníků a ve školním roce 2012/2013 budou moci příspěvek obdržet všechny ročníky. Žáci budou moci získat příspěvek motivační nebo prospěchový. Motivační příspěvek bude poskytován

měsíčně ve výši od 250 do 500 Kč, zatímco prospěchový ve výši 1 000 Kč pololetně. Podmínkou ovšem bude dodržení stanovených podmínek, kterými jsou např. žádná neomluvená absence, splnění docházky ve stanovené výši, celkový průměr známek na vysvědčení, žádná snížená známka z chování atd.

Další informace naleznete na www.skolstvi.kraj-ibc.cz.

Podporované obory vzdělání:

KKOV	NÁZEV OBORU VZDĚLÁNÍ
23-51-H/01	Strojní mechanik
23-52-H/01	Nástrojář
36-64-H/01	Tesař
36-67-H/01	Zedník
29-56-H/01	Rezník - uzenář
28-58-H/01	Sklář - výrobce a zušlechťovatel skla

Přehled škol poskytujících vzdělání v podporovaných oborech vzdělání:

NÁZEV ŠKOLY	KKOV	OBOR VZDĚLÁNÍ
Střední průmyslová škola technická, Jablonec nad Nisou, Belgická 4852, příspěvková organizace	23-51-H/01 36-67-H/01	Strojní mechanik Zedník
Střední škola strojírenská, stavební a dopravní, Liberec II, Truhlářská 360/3, příspěvková organizace	23-51-H/01 36-64-H/01 36-67-H/01 23-52-H/01	Nástrojář Strojní mechanik Tesař Zedník Nástrojář
Obchodní akademie, Hotelová škola a Střední odborná škola, Turnov, Zborovská 519, příspěvková organizace	23-51-H/01 23-52-H/01	Strojní mechanik Nástrojář
Střední škola hospodářská a lesnická, Frýdlant, Bělíkova 1387, příspěvková organizace	23-51-H/01 36-67-H/01 29-56-H/01	Strojní mechanik Zedník Rezník - uzenář
Střední odborná škola, Česká Lípa, Lužická 588, příspěvková organizace	36-67-H/01	Zedník
Integrovaná střední škola, Semily, 28. října 607, příspěvková organizace	36-67-H/01	Zedník
Střední odborná škola a Střední odborné učiliště, Česká Lípa, 28. října 2707, příspěvková organizace	23-51-H/01	Strojní mechanik
Střední škola řemesel a služeb, Jablonec nad Nisou, Smetanova 66, příspěvková organizace	28-58-H/01	Sklář - výrobce a zušlechťovatel skla
Vyšší odborná škola sklářská a Střední škola, Nový Bor, Wolkerova 316, příspěvková organizace	28-58-H/01	Sklář - výrobce a zušlechťovatel skla

Vysoká odborná úroveň rehabilitačního oddělení

Liberec | Krajská nemocnice Liberec, a. s., má několik oddělení, která zde mají zapuštěny historické kořeny. Patří mezi ně rehabilitační oddělení, jehož vznik se datuje rokem 1946, kdy bylo začleněno pod revmatologii.

Po dvaceti letech však získalo statut samostatného rehabilitačního oddělení s vlastním primariátem, od roku 1978 pak disponuje lůžkovou stanicí. Primářem oddělení je od roku 1995 MUDr. Libor Kučera.

■ Co se skrývá za pojmem rehabilitace? Rehabilitace je ve své podstatě lékařský obor, který má za cíl u klienta co nejvíce zmírnit následky nemoci, úrazu či vrozené vady. Rehabilitace zahrnuje dvě oblasti svého působení. První je vlastní odborná náplň, to znamená komplexní léčba funkčních poruch oběhového aparátu - diagnostika, léčba a prevence, čili profylaxe typů těchto poruch. Druhou velkou oblastí je finalizace léčebného snažení mnoha dalších oborů. Převážná část medicínských oborů má na konci svého léčebného procesu kouzelné slůvko rehabilitace. Většina oddělení rehabilitaci potřebuje, některé odbornosti jsou na naší finální činnosti víceméně ve svých výsledcích přímo závislé.

■ Takto to funguje celostátně, podívejme se konkrétně na vaše oddělení při KNL, a. s.

Naše ambulantní oddělení zajišťuje dvě oblasti činnosti v oboru rehabilitace. Nosnou činností je poskytování rehabilitační péče na půdě nemocnice ve prospěch její lůžkové části. Jednak ve své lůžkové stanici, která má momentálně kapacitu 23 lůžek, kde každoročně rehabilitujeme intenzivně klienty, jež jsou k nám indikováni z lůžek jiných oddělení. Jednak komplementárně, čili „dodavatelsky“, zajišťujeme komplexní rehabilitační prakticky na všech lůžkách liberecké nemocnice napříč odbornostmi, podle požadavků jednotlivých oddělení.

■ Kolik klientů každoročně rehabilitujete ve své lůžkové stanici a se kterými odděleními spolupracujete nejvíce?

Na 23 lůžkách se každoročně vystřídá



přes 400 klientů. Nejčastěji jsou to klienti po cévních mozkových příhodách, po neurochirurgických a chirurgických výkonech, po ortopedických výkonech, po traumatech, vícečetných a s komplikacemi a samozřejmě s bolestmi zad různého typu. Z toho vyplývá, že nejvíce spolupracujeme s traumatologicko-ortopedickým oddělením, s neurologií, s neurochirurgií, částečně s chirurgií, hodně s internou, ARO a JIP. Jakousi třešničkou na dortu je spinální jednotka traumatologicko-ortopedického oddělení, kde zajišťujeme pro klienty komplexní rehabilitační péči. To je také nejtěžší a nejzávažnější činnost jak rehabilitačně, tak i fyzicky. Velký počet našich fyzioterapeutů pracuje na LDN.

■ Jak jste zmínil v úvodu, máte i vlastní ambulanci?

Ta má podobnou strukturu, to znamená, že částečně funguje jako konziliární pro ambulance, jednak z terénu a jednak pro ambulance naší nemocnice, a samozřejmě plní své medicínské poslání - léčbu funkcí pohybového aparátu.

■ Co je nosnou činností vašeho oddělení?

Je jí především fyzioterapie, což je laicky řečeno léčba pohybem. V indikovaných případech jsme touto léčbou pohybem schopni určitým způsobem navrátit klientovi ztracenou pohybovou funkci. Klient musí mít předpoklady vzhledem k charakteru svého onemocnění, úrazu či nějaké další vady své-

ho zdravotního stavu. Pokud to nelze, jsme připraveni mu nabídnout výcvik náhradních pohybových stereotypů, aby se svým handicapem byl schopen fungovat. Pak to jsou prostředky podpůrné, což jsou různé tréninkové procedury, vodoléčba či elektrolyčba apod.

■ U laické a mnohdy i odborné veřejnosti přetrvává názor, že rehabilitace jsou hlavně podpůrné prostředky - masáže a koupele?

Bohužel, i já se s tím setkávám. Není to samozřejmě pravda. Naopak, rozvojem našeho oboru se tato složka dostává mezi podpůrné prostředky vůči fyzioterapii, která je nosnou činností.

■ Jak je to s odborností lékařů a fyzioterapeutů, máte jich na oddělení dostatek?

Na našem oddělení momentálně pracuje šest lékařů, 10 sester, 40 fyzioterapeutů, většinou žen, pět ergoterapeutů a sedm sanitářů. Je to minimální nezbytně nutný technologický počet.

■ Fyzioterapeut je velice specifický obor a určitě se po něm požaduje další vzdělávání. Podílí se vaše oddělení na tomto procesu?

Ano, rehabilitační oddělení Krajské nemocnice Liberec, a. s., má akreditaci k dalšímu vzdělávání lékařů v oboru rehabilitační a fyzikální medicíny. V loňském roce mu byla udělena i akreditace k uskutečňování praktické části specializačního vzdělávacího programu Aplikovaná fyzioterapie.

Text a foto: Pavel Aur

Úspěšná terapie larvami

Liberec | Na poslední Konferenci nelékařských pracovníků a studentů Ústavu zdravotnických studií při Technické univerzitě Liberec byla přednesena řada zajímavých temat. Patřil mezi ně příspěvek Kateřiny Kotůkové, zdravotní sestry z oddělení diabetologie KNL, a. s. Prezentovala dosud málo známou alternativní léčebnou metodu defektů larvami (Maggot therapy), která byla v minulém roce aplikována u jednoho pacienta.

Larvy určitých much byly pravděpodobně používány k ošetřování hnisajících ran a k odstraňování mrtvé tkáně už od nepaměti. Jejich první cílevědomé použití je zaznamenáno během občanské války ve Spojených státech. S příchodem sulfonamidů ve třicátých letech, penicilinu a dalších antibiotik ve 40. letech a rozvojem chirurgických technik zájem o larvy pominul. Do praxe se tato metoda opět vrátila v posledním desetiletí.

K léčbě se používají larvy Bzučivky zelené, které nenajedené měří asi dva milimetry a po čtyřech dnech v ráně jsou až šestkrát větší. Zastanou stejnou práci jako moderní antibiotika a chirurgické techniky. Ne nadarmo dostaly přezdívku „biologický nůž“.

Léčba larvami je alternativní a nestandardní metodou léčby infikovaných ran, zejména v případech, kdy selhaly klasické metody, které se používají k odstranění mrtvé tkáně. Tato metoda byla schválena Vědeckou radou Ministerstva zdravotnictví v říjnu 2008. Larvy ničí většinu patogenních bakterií odolných vůči antibiotikům.

K aplikaci jsou používány larvy ste-

se musí skladovat při teplotě 8 až 20 stupňů Celsia, nesmí zmraznout nebo být vystaveny teplotě přes 40 stupňů Celsia.

Princip metody této léčby spočívá ve schopnosti těchto larev žít se pouze mrtvou tkání. Živou tkáň rozkládají neumí. Činností larev dochází k obnažení malých cévek a vlásečnic, což může způsobovat mírné krvácení. Jsou tak dokonale schopny kopírovat okraje živé a mrtvé tkáně. Současně larvy stimulují hojení rány několika mechanismy. Jejich pohybem larev stimuluje produkci serózního exudátu, který napomáhá k odplavení bakterií a ke granulaci. Trávením mrtvé tkáně dochází k jejímu enzymatickému zkapalnění, požití a strávení patogenních bakterií, i těch, které jsou odolné na antibiotika včetně meticylin rezistentního zlatého staphylococci, známého jako MRSA.

Larvy se využívají na infikované a hlavně mrtvou tkáň obsahující rány, na běrcové vředy (žilního i smíšeného původu), na defekty u syndromu diabetické nohy, proleženiny a popáleniny. Lze je použít k vyčištění ran před transplantací kůže. Larvy se naopak nesmí používat všude tam, kde rány komunikují s tělními dutinami nebo orgány, rány v blízkosti velkých cév a rány s tendencí k masivnímu krvácení. Možné komplikace by mohly nastat při kontaminaci rány použitím nesterilních larev. Teoreticky se může vyskytnout alergie, bolest v ráně, nepříjemné vnímání pohybu larev, vzácně krvácení z rány.

Podle rozsahu postižené plochy se do rány aplikuje 150 až 600 larev. Od 1. listopadu 2008 hraří aplikaci larev VZP pod kódem 13071, podmínkou je aspoň jednodenní hospitalizace. Léčba musí být schválena revizním lékařem. Pojišťovna hraří maximálně tři aplikace do roka. (pa)



Defekty na noze byly při přijetí na diabetologické oddělení velmi hluboké a citlivý čtenář by je nemusel snést, proto představujeme alespoň zcela zahojenou ránu po úspěšné aplikaci larvami.

sterilně chované v laboratořích. Sterilita je zajišťována dezinfekcí mušičích vajíček, pěstování larev na sterilním výživném mediu. Larvy

Dobromysl zpřijemňuje pacientům pobyt v nemocnici

Liberec | Činnost Dobrovolnického centra Dobromysl Krajské nemocnice Liberec, a. s., je důležitou součástí péče o klienty. Během krátké doby se při něm vytvořil tým dobrovolníků, který se významným způsobem podílí na zpřijemnění pobytu pacientů v nemocnici.

V úterý 23. února se o tom mohli přesvědčit zájemci, kteří využili pozvání na Den otevřených dveří. V pavilonu I, kde má Dobromysl své zázemí, se během celého dne mohli seznámat s dobrovolnickou činností. Prohlédli si kroniku, reklamní materiály, poslechli si hudbu, která zazněla v nemocnici v uplynulém období a mohli si vyzkoušet své dovednosti při skládání origami mandžuského jeřába či při sepisování dobromyšlenky pro onkologické pacienty. Návštěvníci měli možnost nahlédnout do způsobu chodu centra a zeptat se na možnosti spolupráce.

„Dobrovolníci se významnou měrou podílejí zejména na uspokojování psycho-sociálních potřeb pacientů. Kulturně-zábavný program dobrovolnického centra nabízí pacientům možnost příjemným a někdy dokonce tvůrčím způsobem vyplnit volný čas v nemocnici,“ uvedl koordinátor dobrovolnického centra Dobromysl Tomáš Hendrych.

V současné době je v Dobromysli zapojeno 19 lidí, převážně žen. Čtyři působí na spinální jednotce traumatologicko-ortopedického centra, další čtveřice na oddělení geriatrické a následné péče, ji-

ní čtyři dobrovolníci docházejí do komplexního onkologického centra, jedna dobrovolnice našla uplatnění na dětské psychiatrii, další na oddělení psychiatrie a sexuologie, dvě na dermatovenerologii a tři dobrovolnice se zapojily do nepravdělné činnosti.

Na spinální jednotce se dobrovolníci uplatňují zejména jako společníci u lůžka pacienta, kdy konverzace vyplňují jeho volný čas. Kromě toho doprovázejí pacienty na výlety pořádané tímto oddělením. V loňském roce se uskutečnily zájezdy do centra Paraple, na Běh pro Paraple a na Akademii pro paraple. Vítaným zpestřením byla návštěva basketbalového zápasu.

V září 2009 zahájil svou činnost Klub Spinálka. Jeho cílem je vytvořit prostor pro setkávání pacientů, dobrovolníků, případně zdravotníků za účelem zvýšení sebevědomí lidí upoutaných na invalidní vozík. Zájemci se scházejí v jídelně, kde se baví při oblíbené činnosti - stolní fotbalu či šípkách.

Do LDN docházejí dobrovolníci za pacienty potěšit je laskavým slovem a strávit s nimi alespoň trochu času. Hlavní činností dobrovolníků na oddělení on-



Nevšedním zážitkem pro klienty Krajské nemocnice Liberec, a. s., byly jarmareční zpěvy v jídelně ORL v podání souboru Katastrofální předpověď počasí.

kologie je vytvořit pacientům příjemnou společnost během jejich pobytu v nemocnici. Jedna dobrovolnice zde vede tvořivé dílny, při nich pacienti vyrábějí drobná dílka. Před Vánocemi měli pacienti možnost vyrobit si drobné dárečky.

I na kožním oddělení působí dobrovolníci především jako společníci u lůžka. V mimořádných případech jde dobrovolnice s pacientem na procházku. Od května 2009 vede jedna dobrovolnice pro pacienty oddělení psychiatrie kurz základů práce na PC. Pacienti

si hned od počátku tuto aktivitu velmi oblíbili. Po absolvování všech lekcí obdrželi osvědčení. Ve druhém semestru se podařilo přesunout kurz do nemocniční počítačové učebny, kde je výuka kvalitnější.

„Během uplynulého roku se uskutečnila tři úvodní školení pro zájemce o dobrovolnickou činnost. Celkem bylo proškoleno 18 zájemců a z nich se do dobrovolnické činnosti na odděleních aktivně zapojilo 10 dobrovolníků, k dnešnímu dni jich zůstalo v programu sedm. I to ukazuje, že dobrovolnická činnost vyžaduje hodně

úsilí, proto se snažíme získat další zájemce, aby naše činnost pokračovala. Vedle toho Dobromysl pořádá každý měsíc alespoň jednu zajímavou kulturně-zábavnou či poučnou akci,“ přiblížil další aktivity Dobromysli Tomáš Hendrych.

Letos v lednu navštívil pacienty Adama Zizien rodák z Burkiny Faso se svou paní a povyprávěl o své prázdninové cestě po ostrově Madagaskar. Promítli své snímky a podělili se o velice nevšední a zvláštní zážitky. Např. pochutnat si na krokodýlím mase není dopřáno každému a být okraden lemury o banány jistě také ne. Posлуhači si mohli prohlédnout i několik netradičních suvenýrů.

V únoru zavítal mezi pacienty LDN a kožního oddělení vynikající cisterista ze Šluknovského výběžku Michal Müller a zahrál jim několik instrumentálních i vokálních skladeb. Jeho prsty dokážou úžasným způsobem rozezvučet struny tohoto tradičního nástroje do velmi libých tónů. Jeho hudební vystoupení tak nabízí vedle zvukového i vizuálního zážitku. Posлуhačům nabídl poměrně pestrou paletu žánrů. Od lidových písní přes vlastní tvorbu až po rockovou baladu legendárních Led Zepelín.

Text: Pavel Aur
Foto: archiv KNL, a. s.

U Hanušů vládnou sněžnice

STAVÍME

Pro chlapa je velmi důležité, když dokáže vytvořit něco originálního vlastníma rukama či hlavou. Překonat pohodlí a životní stereotyp a přitom svým dílem ještě potěšit druhé, to je určitě cílem a smyslem práce řady lidí. Patří mezi ně hlavně řemeslníci, kterým se jejich obor vryl hluboko do srdce. To se dá tvrdit i o truhláři Tomáši Hanušovi z Valteřic, ve vesnici mezi Jilemníci a Vrchlabím.

Obdobně jako jimi i Tomáš po privatizaci firmy, ve které po vyučení pracoval, se snažil v oboru prosadit. Před třinácti lety založil živnost a začal zkoušet všechno možné. Nakonec usoudil, že nejlepší je dělat to, čemu člověk nejlépe rozumí.

„Kamarád mně poradil, že bych mohl zkusit výrobu sněžnic, které na našem trhu chyběly. Lidé žijící či pracující v prostředí, kde napadne hodně sněhu, by je určitě ve své výbavě uvítali. Nápad byl na světě, ale jeho realizace v nedohlednu. Začal jsem od Adama. V našem regionu sice měly dlouhou tradici tzv. krkonošské kroupje, ty však více než k chůzi v terénu sloužily k udusání cesty ve sněhu. Proto nebyly tím pravým ořechovým pro turistiku na neupravených cestách, jako náhrada za běžky. A tak jediným vodítkem v dlouhém vývoji se mi stal obrázek v knížce o indiánech, kteří využívali sněžnice při dlouhých putováních za zvěří. Byla to pro mě výzva - vytvořit pro současného člověka pomůcku, jejíž základ vznikl už před několika tisíci lety a pomáhal lidem při osídlování neznámých krajín a při jejich obživě. Navíc mi k tomu upoutala indiánská filozofie života v naprostém souladu s přírodou. Věřím totiž, že bude i v naší společnosti přibývat lidí, kteří se stále víc budou vracet k matičce přírodě a odmítnou civilizační výhody. Proto jsem se také snažil, aby moje sněžnice, které nakonec získaly značku ARNI, což znamená buvol



Tomáše Hanuše z Valteřic najdete od rána do večera u výroby sněžnic.

(Bubalus arnee, pozn. autora), byly vyrobeny z přírodního materiálu,“ vysvětluje Tomáš Hanuš.

Vývoj sněžnic ukázal, že tuto představu lze pro naše podmínky realizovat. Rám Hanušových sněžnic je vyroben z ohýbaného jasanového dřeva, vázání z válčované hovězí usně. Pouze u výpletu se muselo proti indiánské klasice improvizovat a využít polyesterovou šňůru. Indiány používaná syrová nevydělávaná kůže se ve výpletu po vyschnutí dobře napne a v podmínkách Severní Ameriky, kde panují suché mrazy, je nezníčitelná. V Evropě, kde je naopak „vlhká“ zima, by kůže opět změkla a výplet by povolil. Protože polyesterová šňůra je citlivá na oděr, bylo nutné ji impregnovat lakem.

Tomáš Hanuš se nechal inspirovat severoamerickými indiány i při výběru tvaru sněžnic. Správnost využití kapénkového tvaru potvrdily praktické zkoušky. Sněžnice se velice dobře ovládají, a to i v hustěji zarostlém

terénu. Zvednutá špička vytahuje zašlápnutou sněžnici opět nahoru a nevzniká tzv. kachní chůze. Navíc dochází k dobrému pružení konstrukce rámu - výplet, což ocení uživatel při delších výletech. Sněžnice jsou ideální i pro člověka, který má problémy s pohybovým aparátem a není schopen pohybu na lyžích. Využije je zvláště ten, kdo chce nasát horské ticho a vyhnout se vyšlapaným běžecským magistrálám.

Zájem o sněžnice z Hanušovy dílny je stále značný. Při poslední zimě byly ideální pomůckou při chůzi ve větší části Česka, nejen na horách. Největší poptávka po sněžnicích bývá na konci podzimu, kdy je truhlář v dílně už od pěti hodin a ani při šestnáctihodinové směně od pondělí do neděle výrobu nestihá. Jeden pár vyžaduje vynaložit od zručného řemeslníka asi 25 hodin práce.

Text a foto: Pavel Aur

METROPOL krátce

O cestovním ruchu mezinárodně

Liberec | Vědecká konference s mezinárodní účastí „Řízení a potenciál regionálního rozvoje - aktuální otázky“, kterou pořádá Vysoká škola regionálního rozvoje, se konala 2. března v sídle Libereckého kraje.

„Program byl tematicky zaměřen na management regionálního rozvoje a na cestovní ruch jako významný územní rozvojový faktor,“ řekl předseda organizačního výboru konference Petr Poničský. (met)

studio 4live
PORADENSTVÍ • NÁVRHY • INTERIÉRY

- kuchyňské studio • vestavné skříně •
- plovoucí podlahy • návrhy 3D zdarma •

LIBEREC
Ruprechtická 365
tel. 722 030 830
e-mail: liberec@studio4live.cz

ČESKÁ LÍPA
ALBERT - pasáž
tel. 721 522 443
e-mail: lipa@studio4live.cz

www.studio4live.cz

oresi**KUCHYNĚ**

ZLATÁ horečka slev



- NEJNIŽŠÍ MOŽNÉ CENY KUCHYNÍ •
- JEDINEČNÉ SLEVY PŘÍSLUŠENSTVÍ A SPOTŘEBIČŮ •
- KVALITA GARANTOVANÁ CERTIFIKÁTY A PRODLOUŽENOU ZÁRUKOU •
- GRAFICKÉ NÁVRHY A KALKULACE ZDARMA •

NEJBLIŽŠÍ PRODEJNA: Liberec, OC Nisa, tel.: 482 317 455, 482 317 456

POROVNEJTE NAŠI CENU A KVALITU S KONKURENCÍ

WWW.ORESICZ

Výběr z více než 120.000 druhů výrobků na více než 20.000 m² !

BAUHAUS DRIVE-IN ARENA

Je to tak jednoduché:

1. Přijet
2. Naložit
3. Odjet

Speciální akce pro stavebníky !!!

Přineste nám ukázat své platné stavební povolení a máte možnost získat až 10% slevu na nákup zboží v našich specializovaných centrech pro dílnu, dům a zahradu. Splněním této podmínky se zařazujete do věrnostního systému zákaznických slev a automaticky získáváte až 3% slevu na první a další nákupy. Další slevy, až 10% se budou odvíjet od celkové výše nakoupeného zboží, které uskutečníte.

LIBEREC - Průmyslová zóna Sever, K Bauhausu 610 • tel.: 489 204 111-2 • info.806@bauhaus.cz • otevírací doba: PO - PÁ 7⁰⁰ - 21⁰⁰ hod., SO - NE 8⁰⁰ - 21⁰⁰ hod.

- PROFIL TŘÍDY A
- NEJNOVĚJŠÍ GENERACE KOVÁNÍ MACO, NEVIDITELNÉ PANTY INVISSO
- ITALSKÝ DESIGN

www.oknoplast.com

PLASTOVÁ OKNA

MADE IN EUROPE

OKNOPLAST

LIBEREC, ul. Tanvaldská 1459, tel. 48 513 39 99
alplast@oknoplast.com

Město Liberec je vlašťovkou ve financování protidrogové politiky

Liberec | Liberec, Frýdlant a městský obvod Vratislavice nad Nisou jsou prvními samosprávami, které se budou podílet na financování protidrogové politiky. Svůj záměr ve středu 17. února stvrdili podpisem smlouvy zástupci uvedených samospráv s poskytovateli sociálních služeb - organizacemi Advaita a Most k naději, které působí na Liberecku a Jablonecku.

Důvodem k novému financování protidrogové politiky je především velký finanční deficit ze strany státu v oblasti poskytování sociálních služeb a ve druhém případě snažit stabilizovat dosavadní úroveň a stav certifikovaných poskytovatelů těchto služeb.

Autorem nové myšlenky financování protidrogových služeb je frýdlantský starosta Dan Ramzer. „Na Frýdlantsku je vysoká nezaměstnanost, a to je krůček k tomu, aby někteří lidé v této beznaději tíživou situaci řešili „sáhnutím“ po droze,“ vysvětlil Ramzer. Dodal, že doposud byla sféra financována jen některými obcemi a v případě Libereckého kraje s 215 obcemi šlo pouze o dvacet obcí, které na tyto služby přispívaly. „Nyní se na krytí nákladů spojených s protidrogovou politikou mohly solidárně podílet všechny,“ doplnil.

Podle náměstkyně libereckého primátora Nadi Jozífkové, která je garantem projektu za Liberecko, byl dosavadní systém nespravedlivý, neboť služby využívali i obyvatelé jiných obcí. „Nový systém finančních toků ze strany samospráv zajistí po-

skytovatelům certifikovaných protidrogových sociálních služeb stálý příjem, lepší využití financí a přispěje k lepší komunikaci a vztahům mezi obcemi a poskytovateli,“ uvedla Jozífková s tím, že tyto organizace poskytující služby řadu let mají odborníky, procházejí inspekcemi a jediné, co jim chybí, jsou finanční prostředky. Navíc počty drogově závislých rok od roku stoupají a dostupnost služeb není dostatečná. Náměstkyně Naďa Jozífková rovněž zmínila, že mnohé obce si již uvědomily, že na této protidrogové politice by se měly podílet, neboť drogy jsou aktuální i v té nejzapadlejší vísc. To byl také důvod, proč se například městský obvod Vratislavice nad Nisou rozhodl podílet se finančně na protidrogové politice Libereckého kraje.

Loni poskytly obce Libereckého kraje na krytí nákladů spojených s protidrogovou politikou 1,26 milionu korun a podle nové koncepce by to mělo být 3,7 milionu. Pro udržení stávající úrovně a sítě služeb by bylo letos zapotřebí téměř 15 milionů korun. Liberecký kraj v letošním roce pro tuto činnost uvolní 3 mili-



Dan Ramzer, Lubomír Šlapka a Naďa Jozífková při podpisu smlouvy týkající se financování protidrogové politiky.

ony korun. Nová koncepce ohledně podílu jednotlivých obcí vychází z jednoduchého klíče. Obce jsou ze zákonného rozdělení samospráv na obce 1., 2. a 3. stupně. Pro každou službu z oblasti protidrogové politiky je stanovena platba na obyvatele podle této kategorie, kdy se typ služby násobí počtem obyvatel v obci. (met)

Finanční podíl obcí, které podepsaly smlouvu:

Liberec	
pro Advaita, o. s.	513 777 Kč
pro Most k naději, o. s.	560 484 Kč
Vratislavice nad Nisou	
pro Advaita, o. s.	41 250 Kč
pro Most k naději, o. s.	45 000 Kč
Frýdlant	
pro Advaita, o. s.	42 003 Kč
pro Most k naději, o. s.	45 822 Kč

TipSport arena v Liberci
Jeronymova 570/22 • Liberec 7

TipSport

PROGRAM AKCÍ BŘEZEN - DUBEN 2010

Bílí Tygři Liberec
březen 2010
Aktuální rozpis zápasů Bílých Tygrů naleznete na webových stránkách www.hcbilitygri.cz.

Eva Pilarová a hosté
25. 3. 2010 19.00 hod.
Legendární zpěvačka s mimořádným hlasem letos oslaví sérii koncertů již 50 LET NA SCÉNĚ.

Liberecké Všeho Trhy
10. 4. 2010 6.00 - 11.00 hod.
Od dubna se na centrálním parkovišti každou druhou a čtvrtou sobotu v měsíci usadí bleší trhy.

POZOR, ZMĚNA TERMÍNU AKCÍ!

Jean Michel Jarre
26. 5. 2010 20.00 hod.
Jean Michel Jarre se vrací do Česka, tentokrát přiváží svoji show plnou hitů do Liberce!

Mistrovství ČR ve freestyle motocrossu
13. 11. 2010 19.00 hod.
Do arény pod Ještědem se opět chystají odvážní jezdci na „létajících“ strojích.

JEAN MICHEL JARRE

2010

POZOR, ZMĚNA TERMÍNU

26. 5. 2010 - LIBEREC

TIPSPORT ARENA

800 Volejte zdarma
800 800 007

info@tipsportarena.cz
www.tipsportarena.cz

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

Zasáhla hospodářská krize do Vašeho osobního rozpočtu?
Máte obchodního ducha a chcete vydělat víc peněz?

Rádi Vám dáme

PŘÍLEŽITOST

v rozvíjejícím se obchodním oddělení
moderních regionálních novin
Severočeský METROPOL
pro okresy Libereckého kraje

Požadujeme:

- ukončené SŠ vzdělání
- znalost práce na PC
- ŘP skupiny B
- časovou flexibilitu
- výborné komunikační schopnosti

Nabízíme:

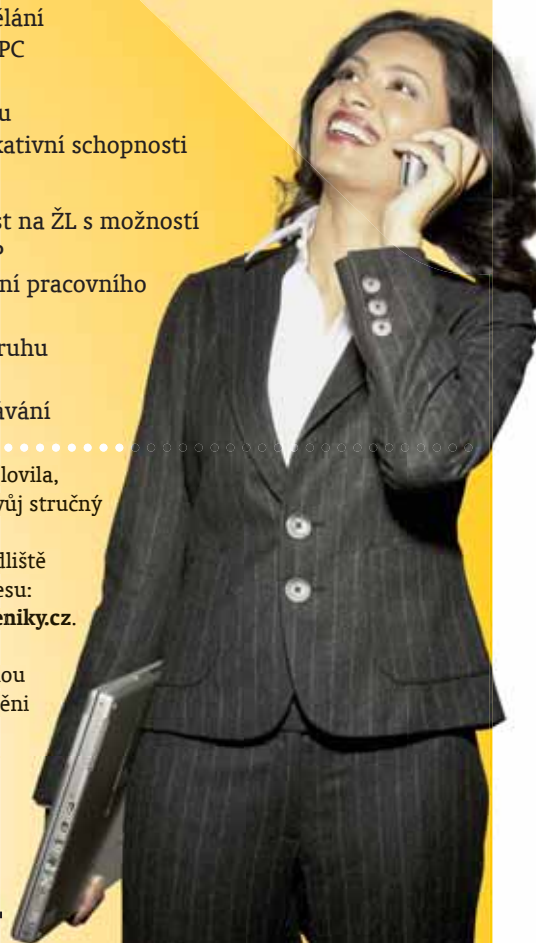
- zajímavou činnost na ŽL s možností převedení na HPP
- vysoké ohodnocení pracovního nasazení
- výkon práce v okruhu Vašeho bydliště
- pravidelné vzdělávání

Pokud Vás nabídka oslovila, neváhejte a zašlete svůj stručný pracovní životopis s uvedením místa bydliště do 30. března na adresu: personalistika@tydeniky.cz.

Vybrání uchazeči budou o konání VŘ vyrozuměni písemně.

Těšíme se na Vaše e-maily.

SEVEROČESKÝ
METROPOL



METROPOL
horoskop

kaleidoskop

Beran 21. 3. - 20. 4.
Špatné nálady svých kolegů i miláčků ignorujte. Váš život i práce baví a máte dobrý pocit, nenechte si ho proto ničím zkazit. Jste kreativní a možná vám to i někdo trochu závidí. Nevšimněte si toho.

Býk 21. 4. - 21. 5.
Zdá se vám, že v poslední době vedete jeden nekonečně dlouhý monolog? Pokud ano, pokuste se o dialog. Poslouchejte občas, co říkají ostatní a všimněte si jejich problémů. Nesoustřeďte se stále na sebe.

Bliženci 22. 5. - 21. 6.
Vaše rozpolcená duše už potřebuje svěží jarní vítr. Oč víc si letos přichod jara dá na čas, o to víc bude bouřlivější. Připravte se proto dobře, změňte účes, barvu vlasů i styl oblečení. Čeká vás skvělé období.

Rak 22. 6. - 22. 7.
Neberte příliš vážně, co vám radí druzí, ale neberte příliš vážně ani sami sebe. Vaše schopnost jít vzad místo vpřed, není občas na škodu. Máte čas si všechno dobře promyslet a nedělat zbrklá rozhodnutí.

Lev 23. 7. - 23. 8.
Vy nikdy nic nevzdáváte. Přestože momentálně máte pocit, že se ve vás i kolem vás všechno hroutí, vaše síla je v tom, že si s problémy poradíte sami. Ale možná by vám prospělo občas se někomu svěřit.

Panna 24. 8. - 23. 9.
Nejste právě v nejlepší kondici ani duševní, ani fyzické. Dlouhá zima vás vyčerpala, musíte doplnit síly. Přestaňte se ohlížet na módní trendy a dopřejte si všechno, na co máte chuť. Prospěje vám to víc než dokonalá image.

Váhy 24. 9. - 23. 10.
Vaši známou slabostí je drbání známých i vašich miláčků. Dejte si pozor na nepříjemnosti, které vám hrozí. Raději si pár super žhavých klepů odpusťte a místo jejich šíření jděte na bodyforming.

Štír 24. 10. - 22. 11.
Nebraňte se lehkému flirtu, ale do vážných známostí se nepouštějte. Čekají vás náročné pracovní úkoly, možná by vám nezbylo prostor pro touhu. To by byla škoda, protože ta je na lásce nejlepší.

Střelec 23. 11. - 21. 12.
Vnímejte pozorněji lidi kolem sebe. Jste příliš hluboce zahleděni do svého EGA, proto nejste někdy schopni objektivně posoudit kvalitu vašich přátel. Rádi překračujete hranice, abyste to nepřehnali!

Kozoroh 22. 12. - 20. 1.
Z vašich zájmů a aktivit si musíte vytřídit priority. Jinak se váš talent i schopnosti rozmění a nebudete schopni se naplno realizovat. Jednou z hlavních starostí je, na jaký cíl se zaměříte.

Vodnář 21. 1. - 19. 2.
Často dogmaticky očekáváte, že se všichni ostatní přizpůsobí vašemu způsobu myšlení. Tato nepružnost až ztvrdelost je vaší Achillovou patou a způsobuje vám problémy v komunikaci. Buďte vstřícnější.

Ryby 20. 2. - 20. 3.
Nezabývejte se problémy jiných více než svými vlastními. Nesnažte se vcítit do každého, kdo se vám svěří. Starejte se o své zdraví, místo dlouhých hovorů v kavárnách se věnujte procházkám v přírodě.



Připravila: Ludmila Petřiková

METROPOL
recept

Špagety s hlívkovou omáčkou



Suroviny (pro čtyři osoby):

400 g hlívy ústřední, 1 cuketa, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 2 lžice oleje, sůl, čerstvě mletý černý pepř, 250 g smetany ke šlehání, 400 g špaget, 1 svazek bazalky, citronová šťáva, nastrohaný parmezán

Postup:

Hlívy rozdělíme, očistíme, propláchneme a nakrájíme na nudličky. Cuketu očistíme a nahrubo nastroháme. Cibuli a česnek najemno nakrájíme. V pánvi rozpálíme lžici oleje a asi pět minut smažíme polovinu hub, pak je vyndáme a odložíme. Do pánve nalijeme zbytek oleje, osmažíme zbytek hub a odložíme. Osmažíme cibuli a česnek, přidáme cuketu, podusíme, podlijeme smetanou a necháme provařit. Nakonec přidáme houby a vaříme pod pokličkou asi deset minut. Houbovou omáčku ochutíme citronovou šťávou, osolíme, opepříme a vmícháme bazalku. Promícháme se špagetami, můžeme posypat strouhaným parmezánem.

METROPOL
zdraví

Ovocné a zeleninové šťávy

Chcete-li ulehčit organismu, pijte šťávy z čerstvého ovoce a zeleniny. Vhodné je zařadit jeden odlehčovací den týdně, kdy pouze pijete zeleninové a ovocné, nebo jen zeleninové, nebo ovocné šťávy ředěné vodou. Vhodné jsou citronové šťávy, jablečné šťávy, nebo šťávy z červené řepy či mrkve.

METROPOL
hobbyŠťastný bambus
(*Dracaena sanderiana*)

Lucky Bamboo - Šťastný bambus je zvláštní řezaná forma dracény, která připomíná bambusová stébla. Můžeme si pořídit přímé stonky, nebo stonky na konci stočené do spirály. Konec stonku je ošetřen speciálním tmelem, který rostlinu chrání před zasycháním a začíštíje řeznou ránu. Jeden až dva roky vydrží růst jen z vody, kterou zpočátku vyměňujeme týdně, až vytvoří kořeny, stačí jednou za čtrnáct dní.

METROPOL
auto

Nový lev pro Peugeoty

Sportovní koncept Peugeot SR1, který francouzská automobilka představí na autosalonu v Ženevě počátkem března, odhaluje budoucí stylové trendy značky. Do nové etapy vstupuje Peugeot s inovovaným logem. Lev v jeho znaku získal výraznější kontury, které se veřejnosti poprvé představí právě na přídi konceptu SR1. Nadčasovými proporcemi model navazuje na nestárnoucí tradici vozů GT, kterou charakterizuje velkorysá kapota, mohutné blatníky a nízko položené těžiště.

METROPOL
krása

Pokožka jako samet

Věděli jste, že syrovátka vyhlazuje pokožku a pokud si uděláte syrovátkovou masku, bude vaše pleť hebká a svěží? Stačí smíchat dvě až tři lžice syrovátky s vodou, nanést na obličej a po deseti minutách smýt vlažnou vodou. Zázračné účinky má nejen pro krásu, ale i pro zdraví - můžete si připravit nápoj, buď ze samotného syrovátkového prášku (návod najdete na obalu) nebo se zeleninou či ovocem ochucený třeba medem, citronovou šťávou, olivovým olejem.

METROPOL
módaTrendy pro příští
podzim a zimu

Víte, co bude letět v sezoně podzim - zima 2010/11? Trendy byly představeny na módním veletrhu Pitti Immagine Uomo v italské Florencii, kterého se zúčastnil módní poradce a generální ředitel společnosti RV FASHION STYLE René Volek:

Základní linie pánského obleku zůstane ve fitu slim. Módní budou pouze saka na dva knoflíky v jednořadovém provedení se dvěma rozparky. Kalhoty budou v trendu úzké, bez záhybku. Pánské obleky budou v módě v barvách černé, šedé a modré. Separátní saka byla vyrobena s důrazem na detail a poměrně náročné zpracování. Laty na rukávech, káro, materiál vlna i bavlna budou na podzim v trendu. Móda přeje volnočasové módě „casual“. Saka lze kombinovat i s jeansy. V pláštích je návrat k černé a šedé flaušové úpravě. Délka pláště bude v trendu italská, tedy ke kolenům, s důrazem na detaily - zipy, patky, prošití a kapsy. Boom je v bundách, na podzim tedy budou trendové i tzv. citybundy. Dominantní barvou bude tmavě modrá, doplňkovou tyrkysovo petrolejová.



Řecký rejdar a manžel J. Kennedových	1	Papoušek	Odplata	Podoba jména Elena	Zahálčivá	Druh vína	Ty a on	Naftařský koncern	Možná	Málo	Značka tuku se sádlem	Která věc	Evropská zkratka
Pytlácké smyčky			Současný brazilský tenista				Dědina Kusy ledu						
Seveřan			5										
Výraz pochopení			Mužský zpěvní hlas Usazenina				Set					4	Plynný uhlovodík
Slovenská předložka (se)		Stoky Španělský Marek					Slovenský „ode“				Předložka 3. pádu Staročech od Zlatce		
Obnos													
Občan Říma													
Zkratka arabského státu			Čistič skla										
Pospolitě		2	Rímských 101										
Krystalická břídlíce				Francouzská vychovatelka	Latinsky „rovněž“	Výtah z díla		Patřící mně	Malý Ota	Nádoby na vodu Nemluvná			
Mít vliv							Jednočlen						Chemická značka hliníku Symetrála
Sibiřský veletok			Anglicky „zapsat“ Básnický zápor				Ohlazení Setina hektaru						Ríční tyče žebříků
Textilní rostlina													Vidina
Mezinárodní cyklistická unie (zkratka)													Anglicky „čin“

Limousine service



tel. 725 309 712

Špatně žiji ti, kteří se domnívají, že budou žít věčně (Publius Syrus) bylo správné znění tojenky v minulém čísle. Nástěnný kalendář s atraktivními fotografiemi Leoše Šimánka obdržel Pavel Schröter z Liberce. Úspěšného vylosovaného luštitel dnešní křížovky odměníme knihou Leoše Šimánka RUSKO - Země plná překvapení. Těšíme se na vaše odpovědi na adresách: Severočeský Metropol, Kostelní 10/5, 460 01 Liberec, nebo krizovkaliberec@tydeniky.cz (napíšte telefonní spojení, abychom vás mohli kontaktovat) nejpozději do 12. března 2010.

Lidie Vajnerová hledá řešení pro Ještěd

Liberec | Léta práce v cestovním ruchu, praxe ekonomky, podnikavý manžel a čtyři děti byly dobré předpoklady pro vstup na stranách nezávislé Lidie Vajnerové do politiky. Rozhodování v soukromé firmě má však jiná pravidla než rozhodování ve státní instituci, kde především rozhodují politici na základě demokracie, ne autokracie. Náměstkyně hejtmana Libereckého kraje hovoří nejen o bariérách rozvoje cestovního ruchu.

■ Daří se vám naplňovat představy, které jste měla při nástupu do funkce?

Jedním slovem, nedaří se mi naplňovat představy o rozvoji cestovního ruchu v kraji. Je to hlavně kvůli nedostatku peněz a kvůli dlouhému schvalování v radě a zastupitelstvu kraje, které není možné žádným způsobem zkrátit. Ještě nikdy jsem nepracovala s tak omezeným rozpočtem jako tady na kraji. Nápady, invence, záměry by byly, ale většinou ztroskotají na finančním krytí.

■ Liberecký kraj má co nabízet, často však říkáte, že chybí večerní programy pro návštěvníky. Myslíte, že je dostatek denních programů?

Návštěvník Libereckého kraje má přes den k dispozici hodně možností, ale je pravda, že pro „linější“ návštěvníky zde mnoho organizovaných možností není. A když se návštěvník večer vrátí z výletu, už nemá vůbec co dělat. Pak se nedivme, že chce odjet do Prahy, kde má nepřehlednější možnosti, jak trávit večer čas - kulturou, procházkou romanticky osvětlenými památkovými objekty.

■ Jak hodnotíte vybavenost kraje z hlediska služeb cestovního ruchu? Služby v kraji jsou velmi rozmanité a co do sortimentu bych jim tak moc nevytýkala, kromě výše uvedených večerních programů i organizovaných denních programů a programů pro děti. Ale co vidím jako problém, je kva-

lita těchto služeb. Ve své funkci často přijímám stížnosti na kvalitu služeb - na nekvalitní jídlo, špinavé záchody, uzavřené památky, nevlídnou obsluhu, prostě na neprofesionálnost. Je to nepochopitelné - dvacet let po skončení socialismu a v podnikatelském prostředí.

■ Mohla byste posoudit kvalitu destinačního managementu vzhledem k ostatním krajům?

Liberecký kraj je někde uprostřed, jinde jsou na tom i hůře, ale i lépe. Moc bych si přála, abychom měli vysoce kvalitní management a budeme se o to snažit.

■ Mají základní infocentra dostatečnou profesionální úroveň?

Osobně jsem objela téměř všechna „ička“ v kraji a můžu říci, že jsou velmi kvalitní centra s vysokou profesionalitou, ale i průměrná a některá přímo hrozná. Organizujeme setkávání informačních pracovníků, kde jsou tito pracovníci školeni a kde dochází k výměně zkušeností. I to je cesta ke zvyšování úrovně poskytovaných služeb.

■ Je podle vás dostatek prezentačních materiálů, počínaje turistickými mapami a konče prospekty? Máme kvalitní autory a instituce, propagující kraj formou publikací a mediálních prostředků?

Jednoznačně nemáme. Jako hlavní problém vidím peníze. Ani podnikatelé, ani veřejné instituce nemají dosta-



Náměstkyně hejtmana Libereckého kraje Lidie Vajnerová

tečné finanční prostředky, aby mohly vznikat kvalitní propagační materiály. Nemám na mysli drahé materiály, na křídovém papíře s jedním lyžařem na stránce, ale účelné, graficky dobře zpracované a hlavně fakticky a přehledně připravené materiály. Takové velmi chybí.

■ Myslíte si, že subjekty cestovního ruchu předkládají odpovídající nabídku pro malé děti včetně upomínkových předmětů?

Někteří podnikatelé v cestovním ruchu myslí na děti, vlastně na rodiny, ale mohlo by jich být více. Pro děti je třeba vytvářet speciální produkty, aby je turistika, jízda na kole a pobyt v přírodě bavily, aby putovaly třeba po stopách skřítků a aby na konci cesty bylo nějaké překvapení. Tyto produkty jsou zatím vzácností i jinde. S tím souvisejí i upomínkové předměty, které by dětem měly připomínat právě nejzajímavější zážitky z našeho kraje.

Upomínkový předmět by měl být charakteristický, originální a vkusný. A to je problém.

■ Uskutečňujete projekty cestovního ruchu v rámci Euroregionu Nisa? Snažíme se takové projekty uskutečňovat. Pravidelně se schází třístranné pracovní skupiny Eurex, které se věnují tématům cestovního ruchu a sport, kultura a památková péče. V rámci těchto skupin jsou domlouvány přeshraniční konference, možnosti podpory a propagace, účast na regionálních zahraničních veletrzích a možnosti společných projektů. V minulosti byly na území Euroregionu Nisa řešeny projekty jako je poutní cesta Via Sacra, Jizerská magistrála nebo Krajina podstávkových domů. V současnosti se připravuje Nová Hřebenovka ve spolupráci se saskou stranou (Landkreis Görlitz), která bude řešit multifunkční magistrálu pro pěší, cyklisty a běžkaře ze Špindlerova Mlýna přes Jizerské a Lužické hory až do Českosaského Švýcarska.

■ Podaří se krajskému úřadu zachránit chloubu Liberecka - Ještěd?

Moc ráda bych pro Ještěd něco udělala. Přednesla jsem Radě Libereckého kraje několik návrhů, jak tento problém řešit, bohužel jsem zatím nebyla úspěšná. Nevzdávám se a doufám, že pro Ještěd se mi podaří najít řešení, nejen peníze na jeho případnou koupí a rekonstrukci, ale že dojde i na zápis do UNESCO. Bylo založeno sdružení právnických osob Ještěd, které by mělo tuto otázku řešit, především získávání peněz z programu IOP Ministerstva kultury, kam byla podána žádost o finance na opravu Ještědu.

Text: Milan Turek
Foto: archiv Lidie Vajnerové

Jiří Ježek, nejlepší handicapovaný sportovec

Cyklista Jiří Ježek, plavkyně Běla Hlaváčková a tenista Ondřej Sedliský patří mezi nejlepší handicapované sportovce za rok 2009. Vyhlášení uspořádal Český paralympijský výbor (ČPV) začátkem února v pražském TOP Hotelu.

Nejlepším handicapovaným sportovcem roku 2009 se stal cyklista Jiří Ježek (ČATHS), zlatý medailista z letních paralympijských her 2000, 2004 a 2008. V uplynulém roce zazářil na mistrovství světa v silniční i dráhové cyklistice. V září si v italském Bogognu dojel v časovce jednotlivců pro bronz a v silničním závodě pro stříbro. O dva měsíce později, na světovém šampionátu dráhařů v Manchesteru, už sadu medailí zkompletoval a od každého kovu obdržel jeden - zlato ve stíhacím závodě na čtyři kilometry (zároveň vytvořil nový světový rekord), stříbro v týmovém sprintu trojic a bronz v závodě na jeden kilometr s pevným startem.

Na druhém místě figuruje plavkyně Běla Hlaváčková (ČATHS), jejíž medailová sbírka se roku 2009 rozrostla o tři zlaté a jednu stříbrnou medaili z mistrovství Evropy v Reykjavíku. Navíc vytvořila světový rekord na 50 metrů prsa. Kromě toho ještě na MS v neparalympijských disciplínách (v krátkém bazénu), které se do hodnocení nezapočítávalo, ovládla závody na 100 metrů volným způsobem, 50 metrů znak, 100 metrů prsa a 50 metrů volným způsobem.

Na třetí místo se s ohledem na dosažené výsledky posunul tenista Ondřej Sedliský (ČSMPS). Na vrcholné světové soutěži mentálně handicapovaných Global Games, které se konaly v Liberci a Jablonci nad Nisou,



Cyklista Jiří Ježek, jednička za rok 2009.

vybojoval zlatou medaili ve dvouhře a měl lví podíl na zisku dalších dvou zlatých (čtyřhra a soutěž družstev).

Dalšími oceněnými sportovci na 4. až 13. místě bez určení pořadí jsou cyklisté Jiří Bouška (ČFSH) a Pavel Pastrnek (ČSNS), tenisté Josef Hus, Jakub Jerhot (oba ČSMPS), lyžařka Anna Kulišková (ČSZPS) s trasérkou Michaelou Hubáčovou, plavci Arnošt Petráček a Jan Povýšil (oba ČATHS), boccista Radek Procházka (ČFSH), lukostřelkyně Markéta Sidková (ČFSH) a stolní tenista René Tauš (ČATHS).

ČPV vybírá nejlepší sportovce, nejaktivnější trenéry a činovníky, z desítek návrhů členských svazů: České asociace tělesně handicapovaných sportovců, České federace Spastic Handicap, Českého svazu mentálně postižených sportovců, Českého svazu neslyšících sportovců a Českého svazu zrakově postižených sportovců. V těchto svazech je sdruženo přes 17 000 členů. (met)

Zimní paralympijské hry ve Vancouveru

Od 12. do 21. března 2010 se uskuteční v kanadském Vancouveru jubilejní 10. zimní paralympijské hry, na které Český paralympijský výbor nominoval 20 sportovců.

Přímou ve Vancouveru se pod střechou UBC Thunderbird Areny představí patnáctka sledge hokejistů. Premiérovou účast na zimní paralympiádě si český tým vybojoval v loňském roce na světovém šampionátu v Ostravě, kde obsadil páté místo. Prvním soupeřem našich sledge hokejistů bude v sobotu 13. března od 20.30 hodin místního času Japonsko. O den později narazíme na úřadující mistry světa z USA. V úterý 16. března, dvě hodiny před polednem, čeká na svěření trenéra Tomáše Zelenky poslední soupeř v základní skupině, Korea. (met)

Integrovaný dopravní systém IDOL v Libereckém kraji má úspěch

V minulém roce zaznamenala veřejná KORI D LK, spol. s r.o., tento počet splnil doprava v Libereckém kraji výrazné změny. Zaveden byl nový integrovaný dopravní systém IDOL, který úspěšně funguje již více než půl roku. Od 1. července tak cestující využívají nových výhod při cestování. Největším pomocníkem je jim při tom bezkontaktní čipová karta opuscard. K 1. lednu 2010 mělo takovou kartu již 56 945 cestujících. Jedná se o počet nově vydaných opuscard a starší rozšířené Liberecké městské karty. Podle koordinátora veřejné dopravy Libereckého kraje, společnosti



že obyvatelům Libereckého kraje přináší očekávání a má stále vzrůstající trend. Z celkového počtu karet použitelných pro IDOL je 24 254 opuscard, které si cestující zřídili zcela nově. Rozdíl jsou pak rozšířené Liberecké městské karty. Největší zájem o opuscard je stále v Liberci a v Jablonci nad Nisou, kde došlo koncem loňského roku ke zrušení papírových předplatních kupónů na MHD.

Porovnání liberecké opuscard s pražskou opencard ukazuje, že obyvatelům Libereckého kraje přináší

nová karta více výhod a více možností. Na území Libereckého kraje je provozováno celkem 1432 zařízení pracujících s bezkontaktní čipovou kartou a opuscard funguje narozdíl od pražské karty i jako elektronická peněženka. Na rozdíl od pražského dopravního systému přináší IDOL a opuscard svým uživatelům také větší finanční úspory a více možností, jak kartu používat i mimo veřejnou dopravu. Liberecká opuscard funguje i jako docházkový a evidenční systém v krajských a městských institucích či školách. Držitel opuscard je automaticky zapojen do Benefit programu, který mu přináší mnoho různých slev a výhod v obchodní síti, při sportovním či kulturním vyžití (více na www.benefitprogram.cz).

Jedním z letošních cílů koordinátora dopravy je dovést jednání s Ministerstvem dopravy ČR a Českými drahami do úspěšné konce a dosáhnout tím zapojení rychlíků na území Libereckého kraje do tarifního systému IDOL. V průběhu roku plánuje také koordinátor společně s Českými drahami rozšíření počtu prodejních míst elektronických jízdenek IDOL také přímo u průvodčího ve vlaku Českých drah na území Libereckého kraje.

Sledujte novinky přímo na www.iidol.cz/!





Dobrý den z Metropolu, milí přátelé, ačkoli sněhová nadílka letošní zimy ještě zcela nezmizela, ve vzduchu už voní jaro - cítíte? Příroda se začíná probouzet a my s ní. Dny jsou hned veselejší, my směvavější a svět nás začíná po zimních náladách více bavit. Tak mě napadá - s čím nebo s kým vás baví svět? Jeden z někdejších spolupracovníků v minulém zaměstnání přinesl do redakce dárek - hrneček s nápisem „S tebou mě baví svět“. Chtěl tím vyjádřit, že ho práce s námi baví a naplňuje a nám zase lichotilo, že jsme to my, s kým onoho spolupracovníka baví svět.

Totožný název jako měl nápis na hrnečku, má divácky velmi úspěšná komedie Marie Poledňákové, při každé televizní repríze rozesměje a do domácností vnese chvíle pohody. Je rodinná, ze života a umí pohládit. Když jsem loni na podzim pořizovala rozhovor se zpěvačkou Helenou Vondráčkovou, v jejímž repertoáru je píseň Sladké mámení ze zmíněné komedie, ptala jsem se jí, s kým a s čím ji baví svět? Odpověděla jednoduše - s manželem, přáteli, psíkem, zahrádkou, s fanoušky... V rozhovoru jsem pak tuto otázku vynechala - zdála se mi banální. Ale právě jed-

noduché a všední věci děkají svět světem, světem, který baví. Dobře, že se umíme bavit a vystihnout chvíle, které dělají život šťavnatým a zábavným. Přála bych si, aby nás svět nepřestal bavit, abychom se uměli radovat z maličkostí... třeba z toho, že nám z koutku teče teplá voda, že máme co jíst, že máme spoustu důvodů k radosti. Hana Hegerová mi při jednom pracovním setkání v ústeckém divadle řekla, a mluvilo z ní moudro života, že vzhledem ke svému věku už se musí jen radovat, mračit se na svět by byl hřích. Pravda, lehko se píše, nebo říká, těžko se

koná. Ale někdy stačí opravdu jen málo ke štěstí... Milým okamžikem může být třeba to, že jsme se zase po čtrnácti dnech sešli. Zatímco vy máte v rukou nejnovější vydání, v redakci už se tvoří další číslo, které se k vám domů nebo na distribuční místa dostane 19. března. Jsme rádi, že můžeme shromažďovat pozitivní ohlasy na metropolské čtení a děkujeme vám za ně.

Na viděnou
Alena Volfová
šéfredaktorka
volfova@tydeniky.cz

Za lyžováním do Bedřichova

tip na výlet

Určitě na mapě naší republiky nikde nenajdete tak věhlasné sportovní středisko, kam míří statisíce návštěvníků a určitě se takovou návštěvou nemůže chlubit ani Pražský hrad či liberecké vodní hrátky. Ani sčítání návštěvníků, které před několika lety uskutečnil krajský úřad, zdaleka nepostihují skutečnost. Bedřichov v Jizerských horách je nádherná obec, kam míří podle odhadů až milion lidí ročně.



Autobusové linky z Liberce a Jablonce nad Nisou denně vozí návštěvníky, dvě velká parkoviště i další menší jsou zaplněna osobními vozy. Přijíždějí autobusy zájezdů, vydat se sem lze však také turistickými stezkami, lyžařskými stopami nebo i na koních. Začínají-li ve



ninskou a Mariánskou pouť, prázdninové mše a příležitostné akce. V obecní radě jsou zastoupeni bývalí i aktivní sportovci, proto je většina událostí a jednání podřízena sportu a rekreaci. Území katastru nabízí vynikající podmínky pro nejrůznější druhy rekreačních aktivit i sportovních soutěží. Portfolio představuje nabídku nesrovnatelnou s žádným jiným místem, kde by bylo tolik možností.

Navštívit Bedřichov a projít se od sedla Maliniku ke sjezdovkám, sejít do údolí Nisy a projít silničkou ke stadionu je romantickým zážitkem obzvláště za



Bohaté možnosti se nabízejí i výkonnostním sportovcům, soustředění zde mívají třeba i fotbalisti. Pro lyžaře se konají především běžecké závody, z nichž nejnámější je Jizerská padesátka, Horolezecký cepín, závody zdravotníků a přebory výkonnostních sportovců.

městech rašit šerky, tady se ještě lyžuje. Nepřeberná je nabídka možností rekreace a sportu. Historie obce s třemi stovkami obyvatel není dlouhá, první osadníci sem přišli před čtyřmi staletími. Jejich cílem bylo založení sklářských manufaktur, zbytky jedné z nich se nalézají nad obratištěm autobusů. Archeologické nálezy potvrzují existenci pěti takových dělen. Uplatnili se zde lesní dělníci při těžbě dřeva a drobní řemeslníci. Historickou budovou není ani kostel sv. Antonína, parafráze gotiky z roku 1930 je z betonu a cihel. Zdobné horské chalupy lemují údolí Bílé Nisy, která dotváří koloryt malebného údolí jižní části Ji-

láka k posezení a odpočinku u kávy či k vydatnějšímu občerstvení, je také dostatek možností ubytování. Kulturní život není bohatý, sdružení Bedřichováků nabízí Cestu k Betlému, Anto-



zimního večera. V létě pak zkusit vůni opékání kuřat nebo klobás a sledovat, jak se pomalu rozsvěcují světla v oknech chat a domů. Pro cykloturistiku je obec výchozím místem do rájské přírody Jizerských hor. V zimě zde kralují běžci na lyžích či sjezdáři na sjezdovkách. Nenáročné terény umožňují zážitkovou rekreaci především rodinám a školním kolektivům, ale i lidem handicapovaným. Pro salonní sporty zde haly nejsou, zato dostatek přírodních sportovišť je na každém kroku.



Cyklisté mají příležitost porovnat výkony na padesátikilometrové trati v krosovém závodě v červnu. Bedřichov je skutečným gigantickým místem rekreace pro každého a v každém ročním období.

Text a foto: Milan Turek, archiv