

SEVEROČESKÝ

METROPOL



Jarní super nabídka KIA

Dvě otevřených dveří
6.-16. dubna
více na www.kiamotors.cz
Servisní dny KIA

- Akční modely s extra výbavou
- Skladové vozy za atraktivní ceny
- Jarní servisní prohlídky
- Soutěž o hodnotné výhry



KIA ceed

od 219 980 Kč*

0%
roční úrok7 LET
KIA ZÁRUKAKIA
MOTORS
The Power to SurpriseMS AUTO NB, s.r.o., Lipová 228, 473 01 Nový Bor,
tel/fax. 487 753 550, e-mail: msauto.barvinsky@seznam.cz

www.kiamotors.cz

Aneta Vignerová se chystá
na Miss Česko - Slovensko

rozhovor

Nejkrásnější žena roku 2009, dvaadvacetiletá Miss České republiky Aneta Vignerová, se už od svých patnácti let pohybuje na přehlídkových molech. Díky modelingu poznala mnoho zemí světa, ale v současné době se chystá nejčastěji cestovat mezi Prahou a Havířovem, kde má rodinu.

V soutěži krásy byla od prvního castingu favoritkou a bývalá Miss Zuzana Jandová o ni řekla, že mezi finalistkami zářila jako hvězdička. Aneta se zúčastnila soutěže Miss World v jihoafrickém Johannesburgu a Rallye Dakar, na které jela první dvě etapy v doprovodném vozidle.

■ Co vás v letošním roce čeká v úřadu Miss České republiky?

Množství práce, které spíše tuším, než že bych uměla hned vyspat výčet aktivit. V každém případě je vše jiné, než jsem byla zvyklá, velkou váhu teď kladu na charitativní projekty, které jako součást mého působení rozhodně neberu jen jako formalitu, ale s velkou odpovědností se jim chci naplno věnovat.

■ Jaký nejzajímavější zážitek jste si odnesla ze soutěže Miss World?

Oslnila mě neskutečná rozmanitost soutěžících, každé setkání bylo novým zážitkem samo o sobě. Místo zmatení jazyků panovala harmonická souhra, jako bychom nebyly v konkurenčním soupeření, ale měly se vstřícně vzájemně seznámit se specifickými znaky a tradicemi zemí, odkud jsme přijely.

■ Modelingu se věnujete už od patnácti let. Pracovala jste v Miláně, Paříži i New Yorku. Ovlivnil titul Miss ČR v tomto směru pracovní nabídky?

Teď jsem přirozeně ve vleku programu Miss,

takže většinu ze záplavy nabídek musím z nedostatku času odmítnout, ale vzedmutá vlna zájmu mě nesmírně těší. Až postupně časem budu schopna rozpoznávat kvalitativní proměnu i záběr nabídek. Nicméně už to, že jsem se od doposud výhradní práce v zahraničí přesunula k činnosti v České republice, je samo o sobě velkou proměnou.

■ Program spojený s titulem nejkrásnější dívky ČR je velmi rozmanitý. Jaké poznatky a zkušenosti vás nejvíc obohatily?

Hned po soutěži mi začal doslova maraton cest a aktivit, takže jsem sotva vydechla a teprve vstřebávám zážitky, které mě všechny svým způsobem obohatily.

■ V soutěži Miss jste za zpěv získala titul Miss talent. Chtěla byste se zpívání ještě někdy věnovat víc, nebo to pro vás soutěží skončilo?

Pro mě to byla opravdu jen volná disciplína. Trénink na tuto disciplínu mě stál mnoho úsilí a mnoho času stráveného s učitelkou zpěvu. Zpívám ráda, titul Miss Talent mě velmi potěšil, ale zpěvu se v budoucnu věnovat asi nebudu.

■ Cestování je pro vás samozřejmostí a je také součástí programu Miss ČR. Kam se chystáte v nejbližší době?

V nejbližší době mě čeká nejvíce cestování mezi Prahou a Havířovem. Od svého vítězství jsem v České republice skoro nebyla. Týden po finále Miss ČR jsem odletěla na Miss World, kde jsem byla pět týdnů. Vrátila jsem se na Vánoce a ihned poté jsem odletěla na Dakar do Argentiny. To byl pro mne jeden z nejlepších darů za vítězství. Byl to neopakovatelný zážitek. Teď mě čekají pracovní povinnosti v Praze a brzy také přípravy na novou soutěž Miss Česko - Slovensko.

Text: Ludmila Petříková

Foto: Jan Dejmeck



- 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

METROPOL
krátce

z regionu

Stavbu roku po šesté

Liberecký kraj | Veřejnou soutěž Stavba roku Libereckého kraje vyhlásil po šesté kraj a partnerské organizace. „V letošním roce se budou vyhlášovat celkem čtyři soutěže: hlavní soutěž Stavba roku Libereckého kraje 6. ročník - Cena Doc. Ing. arch. Hubáčka Dr. h. c., a doplňující soutěže Cena Ing. Dr. Štěpána Ješe 2010, Stavba roku Libereckého kraje JUNIOR 2010 a Cena Sympatie pod záštitou hejtmána Libereckého kraje 2010,“ konkretizoval mluvčí Libereckého kraje Jiří Langer. Více na www.stavbarokulibereckeho-kraje.cz. (al)

Duby propojují země

Hrádek nad Nisou | Starostové měst Malého trojúhelníku (Martin Půta - Hrádek nad Nisou, Jerzy Stachyra - Bogatyna, Arnd Voigt - Zittau) zasadili dva nové stromy v dubové aleji, která spojuje město Hrádek nad Nisou s německou Žitavou přes území polské Bogatyni. Spolu se 107 dubů vysazenými v roce 2007 je jich tedy již 173. (met)

Jablonecká kina v Europa Cinemas

Jablonec nad Nisou | Do sítě evropských kin Europa Cinemas byla od letošního roku přijata jablonecká kina. O členství bylo nutné žádat v centrále Europa Cinemas v Paříži a kina musela pro přijetí splnit množství různých, především dramaturgických a provozních úkolů.

„Divákům jabloneckých kin členství v Europa Cinemas přinese především širší nabídku evropských filmů s důrazem na co největší rozmanitost. Členství v evropské síti kin znamená také podporu dalším iniciativám, jako jsou například pořádání filmových přehlídek, seminářů, speciálních projekcí pro Filmové kluby a studenty, setkávání a besedy s tvůrci a další projekty. Na závěr dubna například připravujeme v Jablonci ozvěny festivalu „Dny evropského filmu“, dlouhodobě chceme začít rozvíjet projekt filmového vzdělávání Film a škola,“ řekla vedoucí jabloneckých kin Naďa Hetešová. (al)

TOP 09 sází na regionální politiky, Václav Horáček je toho důkazem



Železný Brod | Nová politická strana na české volební scéně – TOP 09 – vzala svůj záměr, prosadit se ve volbách do parlamentu, velmi vážně. Neotálela s představením svého volebního programu, i když nebyl ještě vypracován do detailů, a také brzy po ustavující konferenci představila

kandidátky ve všech krajích. Strana ve svém programu sází na prosazování morálních hodnot a v kandidátkách na komunální politiky, kteří v regionech dosáhli dobrých výsledků a voliči je uznávají.

Není proto divu, že v Libereckém kraji TOP 09 oslovila starostu Železného Brodu **Mgr. Václava Horáčka**, který se nakonec stal lídrem kandidátky v tomto regionu.

■ Jak dlouho působil v komunální politice?

Ve funkci starosty jsem čtvrté volební období, ale v radě města jsem pracoval od roku 1990. Funkci starosty jsem přebíral v době, kdy mělo město na tu dobu obrovské dluhy. Tehdy nám trvalo přes rok, než jsme zjistili, kde toho byly příčiny. Dnes Železný Brod nemá žádný dluh ani žádný úvěr. Město se nám podařilo oddlužit ještě před hospodářskou krizí. Ta nás, respektive největší zaměstnavatele – sklářský průmysl – zasáhla velmi tvrdě a stala

se hlavní příčinou vysoké nezaměstnanosti a nejistoty v mnoha rodinách.

■ Jaká je momentální míra nezaměstnanosti v Železném Brodu? A může v řešení pomoci samotné město?

Míra nezaměstnanosti dosáhla 15 procent, což je obrovské číslo. Na řadu bývalých sklářů, kteří dostali pětíměsíční odstupné, krize patrně teprve dolehne. Naše možnosti jsou omezené, ale i tak se snažíme úzce spolupracovat s úřadem práce a také jsme rychle nabrali tolik lidí, kolik nám jich povolil. Jejich práce byla vidět už při zimním úklidu, pomůže nám to i v následujících měsících.

■ Díky svým zásadám jste přímo vzorem pro TOP 09.

Nikdy jsem neměl ambice stát se členem politické strany. V posledních krajských volbách jsem se dostal na kandidátku Starostové pro Liberecký kraj. Držím se zásad člověka žijícího v občanské společnosti, který ctí vy-

znam rodiny pro funkci státu a také význam obce, o níž by se stát měl opírat.

■ Abyste vydržel ve funkci tak dlouho, musíte mít velkou podporu právě v rodině.

Máte pravdu, bez silného rodinného zázemí, které vás podporuje, se starostování nedá tak dlouho zvládat. S manželkou žijeme už 33 let, vychovali jsme tři syny a těšíme se i ze dvou vnoučat.

■ Strana TOP 09 zvolila zajímavou strategii, klade důraz na regiony.

Vedení TOP 09 je velmi zkušené a ví, že starostové jsou voličům v regionech blízko, lidé je znají, podporují a umí ocenit to, co se ve městech a obcích podařilo dokázat. Dostali jsme příležitost zvolit si svého lídra kandidátky a věříme, že se nám společně podaří získat v květnových volbách minimálně jeden mandát.

Text: Václav Sedlák

Zlatý erb pro Jablonec, Rádlo, Radimovice

Liberecký kraj | Dvojnásobným vítězstvím Jablonce nad Nisou skončilo letošní krajské kolo soutěže Zlatý erb o nejlepší webové stránky a elektronické služby měst a obcí Libereckého kraje.

Za první místa v kategorii nejlepší webová stránka města a nejlepší elektronická služba ceny převzali místostarosta města Lukáš Pleticha, webmaster Petr Vitvar a manažerka Markéta Puzrlová.

Mezi obcemi bylo nejlepší Rádlo (pro ocenění přišli starosta Jaroslav Cvrček a webmasterka Jirka Jislová) a Cenu veřejnosti převzaly místostarostka obce Radimovice Alena Rejchová a její kolegyně Lucie Vávrová.

Vítězové jednotlivých kategorií postupují do celostátního kola, které bude vyhodnoceno 12. dubna v Hradci Králové. (lan)



Za první místa v kategorii nejlepší webová stránka města a nejlepší elektronická služba ceny převzali (zprava) místostarosta města Jablonec nad Nisou Lukáš Pleticha, webmaster Petr Vitvar a manažerka Markéta Puzrlová.

Výsledky krajského kola (podle kategorií)

■ Nejlepší webová stránka města:

1. Jablonec nad Nisou
2. Osečná
3. Česká Lípa

■ Nejlepší webová stránka obce:

1. Rádlo
2. Radimovice
3. Dlouhý Most

■ Nejlepší elektronická služba:

1. Jablonec nad Nisou: Jablonecká rodina
2. Všelibice: E-komunikace
3. Zásada: E-podatelna

■ Cena veřejnosti: Radimovice

Liberecký kraj zval na výlety

Jablonec nad Nisou | Mezinárodní veletrh Euro-regiontour 2010 se konal v Jablonci nad Nisou.

Kromě tradičních tipů na výlety a dovolené a přednášek prezentujících zajímavé kouty světa v rámci Euroregiontour 2010 probíhala i řada odborných akcí. Bezprostředně po zahájení se uskutečnila v Klubu Na Rampě Cyklokonference zabývající se rozvojem cykloturistiky nejen v Libereckém kraji, ale i v celém Česku.

Prvně se na veletrhu představilo také nové partnerské město Kaufbeuren společně s dalšími německými partnery Jablonce - Bautzen a Zwickau. (met)



Při zahájení zleva starosta Jablonce Petr Tulpa, přednostka Jelenohorského okresu Jacek Wlodyga, náměstkyně hejtmána LK Lidie Vajnerová, ředitel OHK Oskar Mužíček.

Památky otvírají dveře

Liberecký kraj | První dubnový den zahájily sezonu v Libereckém kraji hrad a zámek Frýdlant, hrad Grabštejn a zámek Hrubý Rohozec. Bezděz, Lemberk, Trosky a Zákupy se chystají na první letošní turisty 3. a 4. dubna. Zámek Sychrov je otevřený celoročně. Informoval o tom Petr Weiss z libereckého pracoviště Národního památkového ústavu. Novou prohlídkovou trasu nabídne zámek Hrubý Rohozec. „Vedle parádních pokojů (knihovna s rodovou galerií, jídelna v podobě rytířského sálu) se přichází mohou těšit především na prostory ryze soukromé, jež dávají nahlédnout do každodenního života někdejších majitelů,“ zve Petr Weiss. (met)

STAVEBNÍ SPOŘENÍ OD LIŠKY SE NYNÍ VYPLATÍ ZÍSKEJTE 6000 Kč



V dnešní době se vyplatí počítat s každou korunou. Proto je výhodné zhodnocovat své prostředky z jistotou a založit si stavební spoření. Kromě státní podpory ve výši 3000 Kč máte totiž možnost zhodnotit svůj počáteční vklad 30 000 Kč o 10 %, což odpovídá částce 3000 Kč. Celkem můžete získat částku 6000 Kč!

JAK LZE ZÍSKAT ZHODNOCENÍ VKLADU O 10 %?

Mimořádná nabídka je určena všem novým klientům, kteří si uzavřou od 1. 4. 2010 do 30. 6. 2010 u Lišky prvotní smlouvu o stavebním spoření s nárokem na státní podporu s cílovou částkou minimálně 300 000 Kč. Navíc do 30. 9. 2010 zaplatí plnou úhradu za uzavření smlouvy a zároveň provedou počáteční vklad ve výši alespoň 30 000 Kč. Nabídku mohou při uzavření následně smlouvy v období od 1. 4. 2010 do 30. 6. 2010 využít také klienti, kteří v ČMSS ukončili poslední smlouvu před rokem 2009.

ZHODNOCENÍ S JISTOTOU A VÝHODNÉ FINANCOVÁNÍ BYDLENÍ

Klienti jistě přivítají, že úroky z vkladů jsou osvobozeny od daně z příjmu a kromě toho jsou i pojištěny. Jistě ocení přístup k široké nabídce překlenovacích úvěrů pro okamžitě financování bydlení a možnost čerpat v budoucnu úvěr ze stavebního spoření s pevnou roční úrokovou sazbou 3,7 % v tarifu Atraktiv.

FINANCOVAT BYDLENÍ?**S GARANCÍ PEVNÉ ÚROKOVÉ SAZBY!**

U úvěrů ze stavebního spoření mají klienti garantované pevné úrokové sazby a znají výše měsíčních splátek až do úplného splacení.

Zpracování žádosti o poskytnutí úvěru	ZDARMA
Předčasné splacení úvěru ze stavebního spoření	ZDARMA
Úroková sazba úvěrů	od 3,7 % ročně
Úvěr bez zajištění	až 500 000 Kč

S JAKÝMI JISTOTAMI MŮŽE ÚČASTNÍK STAVEBNÍHO SPOŘENÍ U ČMSS POČÍTAT?

Výnos: Od spořitelny získává klient pevný roční úrok z vkladů až 2 %. Od státu pak roční podporu až 3000 korun. Navíc vysokému zhodnocení přispívá i skutečnost, že výnosy ze stavebního spoření se ze zákona nezdaňují. Čistá roční efektivní úroková míra tak dosahuje až 6,94 %.

Bezpečnost: Základem je pevné finanční zázemí nej-

větší a nejvyhledávanější stavební spořitelny v České republice. A samozřejmě i stoprocentní pojištění vkladů až do částky odpovídající 50 tisícům euro.

Úroková jistota: Uzavřením smlouvy o stavebním spoření získává klient do budoucna i jistotu výhodného úročení úvěru na bydlení. Spořením si totiž postupně vytváří nárok na úvěr ze stavebního spoření. A jeho úrokové podmínky jsou pevně dané již ve smlouvě o spoření. Již dnes si tak klient může zajistit neměnný úrok z úvěru ve výši pouhých 3,7 procenta ročně.

Jedinečnost: Žádný jiný produkt na tuzemském finančním trhu nenabízí takové kvality jako právě stavební spoření.

Stavební spoření je základním stavebním kamenem rodinných financí. Průzkumy přitom dokládají, že více než čtyři pětiny občanů považují stavební spoření za jednoznačně užitečný produkt. Blíží informace o aktuální nabídce ČMSS na www.cmss.cz

Důležitá je pravidelnost kontrol u lékaře

Rozhovor s primářem očního oddělení Krajské nemocnice Liberec, a. s., MUDr. Petrem Bulířem na téma zelený zákal

Liberec | Glaukom, zelený zákal, který patří mezi hlavní příčiny slepoty lidí. Podle posledních odhadů Světové asociace glaukomu přišlo o zrak kvůli pozdní diagnóze a neléčení zhruba 67 milionů lidí. V Česku řešení problematiky a osvěty zastřešuje Česká glaukomová společnost. Na téma glaukomu jsme hovořili s MUDr. Petrem Bulířem, primářem očního oddělení Krajské nemocnice Liberec, a. s.

Co glaukom vlastně je?

Z medicínského hlediska je zelený zákal onemocněním, při kterém dochází k odumírání nervových vláken zrakového nervu, což se projevuje nejdříve drobnými výpadky v zorném poli a může skončit až jeho úplnou ztrátou. Poškozená vlákna zrakového nervu již nelze nahradit. Glaukom proto nelze vyléčit, můžeme pouze zastavit jeho postup. V počátečních stádiích nemoci člověk necítí žádnou bolest, nemá žádné obtíže, a proto ani nevyhledá lékaře. Plíživě postupující onemocnění vede postupně ke ztrátě zraku. Dobrou zprávou je, že pokud je glaukom včas rozpoznán a léčen, lze ve většině případů postižení zraku předcházet. Preventivní vyšetření osob nad 40 let je naprosto nezbytné.

Jaké jsou rizikové faktory pro vznik onemocnění?

Jak již jsem zmínil, rizikovým faktorem je věk, celková onemocnění jako jsou cukrovka, léčený vysoký krevní tlak, migréna, onemocnění štítné žlázy. Nesmím zapomenout na dlouhodobé užívání některých léků, jako jsou např. steroidy. Významnou roli

ve stanovení výše rizika u zeleného zákalu hraje dědičnost.

Dá se glaukom léčit? Jaké možnosti dává pacientům vaše oddělení?

V současné době již nemusí pacienti s touto diagnózou končit s vážným poškozením zraku nebo v krajním případě úplně slepí a odkázáni na cizí pomoc. Důležitá je stále opakovaná včasnost a pravidelnost kontrol očním lékařem! Bylo vyvinuto množství léků, které působí na úrovni vzniku a vstřebávání nitrooční tekutiny uvnitř oka ovlivňující výši nitroočního tlaku, který od určitých vyšších hodnot poškozuje zrakový nerv. Naše oddělení mimo této konzervativní léčby provádí také léčbu operační, při které oční chirurg vytváří alternativní komunikaci pro odtok nitrooční tekutiny pod spojivku. Provádíme také LASER zákroky určitých typů zeleného zákalu jak léčebně, tak preventivně.

V severních Čechách byla provedena unikátní operace glaukomu.

V rámci nedávného Dne otevřených dveří na očním oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem, které vede primářka MUDr. Ivana Liehneová, jinak viceprezidentka České



Primář očního oddělení Krajské nemocnice Liberec MUDr. Petr Bulíř s kolektivem při zákroku na operačním sále.

glaukomové společnosti, byla provedena unikátní operace pokročilého stadia glaukomu metodou zvanou kanaloplastika. Principem této operace je rozšíření přirozených od-

tokových cest oka speciálním katérem - tenkou odtokovou trubičkou, čímž dochází ke snížení nitroočního tlaku. Kanaloplastika je novou perspektivní mikrochirurgickou meto-

dou, která může zastavit progresi zeleného zákalu.

Text a foto: Václav Sedlák

Včasná diagnóza může zpomalit progresi onemocnění

Liberec | Mezinárodní federace nadací pro nemoci ledvin a Mezinárodní nefrologická společnost vyhlásily letos již po páté Světový den ledvin, tentokrát aktivita zdravotníků připadla na 11. března.

Cílem tohoto projektu je zvýšit informovanost zdravotnické a zejména laické veřejnosti o nemocech ledvin, možnostech jejich včasného zachytu, prevence a léčby. V letošním roce je hlavní pozornost zaměřena na vztah mezi cukrovkou a chronickým onemocněním ledvin.

„Krajská nemocnice Liberec, a. s., a její oddělení neurologie a dialýzy se zapojily do Světového dne ledvin pořádaným dne otevřených dveří na oddělení.

Návštěvníci měli možnost se nejen seznámit s problematikou chronického onemocnění ledvin, ale mohli si nechat zdarma vyšetřit moč a změřit krevní tlak,“ uvedla tisková mluvčí nemocnice Alexandra Kittnerová.

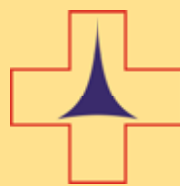
Proč se tomuto problému věnuje tolik pozornosti? Diabetes mellitus je totiž nejčastější příčinou chronického selhání ledvin. Včasná diagnóza onemocnění ledvin u diabetiků je přitom snadná a opírá se o prů-

kaz malého množství bílkoviny albuminu v moči, tzv. mikroalbuminurie, eventuálně v kombinaci s vyšetřením sérového kreatininu a výpočtem filtrační funkce ledvin. Léčba prokazaného diabetického onemocnění ledvin přitom výrazně zpomaluje progresi onemocnění a riziko vývoje selhání ledvin.

Mezi nejvýznamnější opatření u pacientů s diabetickým onemocněním ledvin patří optimální kontrola diabetu, kontrola zvýšeného krevního tlaku a kontrola krevních tuků, zejména cholesterolu. Tato léčba navíc u pacientů s diabetickým onemoc-

něním ledvin také významně snižuje vysoké riziko onemocnění srdce a cév.

„Deset procent lidí v populaci je postiženo chronickým onemocněním ledvin a část takto postižených pacientů může dospět až do stádia selhání ledvin, kdy je nutná léčba dialýzou nebo transplantace ledviny. Včasná diagnóza a léčba může průběh takového onemocnění výrazně zpomalit, případně zcela zvrátit. A neplatí to jen u pacientů s diabetem,“ vysvětlil význam vyšetření primář oddělení nefrologie a dialýzy MUDr. Miroslav Ryba. (se)



Krajská nemocnice Liberec
Husova 10
460 63 Liberec

Tel.: +420 485 311 111
Fax: +420 485 101 119
E-mail: nemlib@nemlib.cz

Sestřičky loni provedly přes dvacet tisíc návštěv

Liberec | Mezi základní oddělení Krajské nemocnice Liberec, a. s., patří i domácí péče, a to i přesto, že nedisponuje žádným lůžkovým fondem.

Seďm všeobecných sester vedenných vrchní sestrou Věrou Slácalovou poskytuje komplexní ošetrovatelskou a zdravotní péči v domácím prostředí pro klienty všech věkových kategorií v přímé návaznosti na lůžkovou nemocniční zařízení, v úzké spolupráci se sociálními pracovníky KNL, s odbornými a praktickými lékaři, s pečovatelskou službou a s obecně prospěšnými složkami. Více k službám sdělila Věra Slácalová.

Jaké jsou předpoklady pro výkon domácí péče a kde všude vaše sestřičky potkáme?

Péči zajišťují zkušené plně kvalifikované zdravotní sestry, které mají za sebou minimálně pět let praxe v oboru a dva roky u lůžka. Naši spádovou oblastí je město Liberec a jeho nejbližší okolí - Dlouhý Most, Hodkovice nad Mohelkou, Machnín, Mníšek, Oldřichov v Hájích, Radčice, Stráž nad Nisou a Vratislavice nad Nisou.



Vrchní sestra Věra Slácalová se svým týmem poskytuje péči v domácím prostředí.

Které činnosti sestřičky zajišťují?

Jsou to aplikace injekcí, podávání léků, odběry krve a ostatního biologického materiálu, zajišťování prevence a léčby bércových vředů, dekubitů, převazy po úrazech a operacích, odborná péče o stomie, permanentní katetry, epikatetry, péče o onkolo-

gicky nemocné. Vykonávají činnosti ve spolupráci s ambulancí bolesti, při kontinuální léčbě bolesti v domácím prostředí. V rámci rehabilitačního ošetrovatelství zajišťují pohybovou léčbu, aktivizaci a vertikalizaci, návky chůze pacientů s pomůckami, vedou je k soběstačnosti v bazálních všedních činnostech. Mimo provádě-

jší kontrolu fyziologických funkcí, sociální pomoc a odborné poradenství. Pacienti si mohou na oddělení v rámci nadstandardní péče zapůjčit rehabilitační a kompenzační pomůcky. Naše oddělení je také výukovým pracovištěm pro studenty středních zdravotnických škol a vysokých škol a školicím pracovištěm pro sestry oddělení domácí péče.

Pacienty navštěvujete každý den? Frekvence je stanovena vždy po dohodě s praktickým lékařem, což znamená, že domácí péče je indikována na jeho doporučení. Mimo to přebíráme ještě pacienty z lůžkové části naší KNL, kdy poukaz na službu platí dva týdny. Poukaz doporučený praktickým lékařem platí jeden měsíc. Každá sestřička má svůj rajon a denně obslouží deset až patnáct klientů.

Proti práci u lůžka v nemocnici jde o náročnější práci?

Sestřičky pracují vlastně sami bez pomoci druhých, vstupují do cizího prostředí a často se musejí vypořádat s nenadálými událostmi. Jsou odkázány na pomoc prostřednictvím mobilního telefonu. Stává se, že při návštěvě musejí poskytovat první pomoc, protože osamoc-

ný pacient si způsobil při omezené hybnosti úraz. Naše sestřičky měly v období uplynulé dlouhé zimy, která působila na klienty hodně negativně, i psychický vliv.

Vyskytují se při těchto činnostech nějaké problémy?

Asi největší překážkou bývají domácí zvířata, především psi, kteří své majitele dobře hlídají. Samozřejmě, že docházku komplikuje počasí, v minulých měsících hlavně sníh.

Můžete porovnat výkonnost vašeho oddělení v loňském roce s rokem 2008?

V uplynulém roce jsme ošetrovaly celkem 873 pacientů, což je o 254 víc než v roce 2008, provedly jsme 20 044 návštěv a 38 849 výkonů, což jsou opět výrazně vyšší čísla než v roce předchozím.

Ze získaných informací, které poskytla vrchní sestra Věra Slácalová, vyplývá, že domácí péče je hodně náročná práce a nevydrží u ní každý, proto klobouk dolů před všemi sestřičkami, které ji poskytují, zvláště pak před Dagmar Vlčkovou, dnes již v důchodu. Práci vykonává od roku 1993, kdy bylo oddělení při liberecké nemocnici založeno.

Text a foto: Václav Sedlák

Nástroj dobré nálady Michala Krause

kandidát do Poslanecké sněmovny PČR

Hudba se stala nedílnou součástí lidského života a v současnosti budete jen s obtížemi hledat místo, kde nezní. Pravda, převážně reprodukováná. Vždy však přispívá k pohodě, dobré náladě, pozitivnímu myšlení. Kandidát do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR Michal Kraus je jedním z těch, kteří si často a rádi zahrají sami. Jeho oblíbeným nástrojem je už od mládí kytara.

Jste znám především jako sportovec a mezi nimi mnoho muzikantů není. Jak jste se dostal ke hraní na kytaru?

Jsem z muzikantské rodiny, moji rodiče i prarodiče hráli a zpívali, takže od útlého mládí jsme byli svědky rodinných hudebních dýchánek, na nichž hrál děda na housle, violu či harmoniku, babička na mandolínu a táta na nástroj, který byl zrovna volný. Je multiinstrumentalista, hrával na trubku, pozoun, tubu, housle, basu, harmoniku, kytaru, bicí, možná jsem i na něco zapomněl. No a k tomu všichni ostatní zpívali a bývalo to moc hezké. Faktem je, že zpočátku jsem dával jednoznačně přednost sportování, ale právě dlouhé přejezdy na nejrůznější soutěže a závody nás naučily krátit si čas zpěvem. Zejména s kanoisty to byly spanilé jízdy. Kdo zná zpěvy kanoistické, dá mi jistě za pravdu.

Ke kytarě mě přivedli moji spolužáci na gymnáziu, kteří se vždy a na každé akci stávali se svými dumkami středem pozornosti a zájmu děvčat. Hrát jsem se naučil poměrně rychle, moje první písnička byl Nákladák Petry Černocké a potom fotbalový pochod Zelená je tráva, který dnes zní před každým zápasem na londýnské Chelsea Petra Čecha.

Jakému hudebnímu směru jste dával a dáváte přednost?

Pro mě byla vždy kytara spojena

s trampováním, táboráky, cestami na závody a výlety s kamarády. K tomu samozřejmě neodmyslitelně patří country. Byli jsme generací Greenhornů, Rangers a mnoha dalších, navíc jsem bydlel v té době v Pardubicích a vyrůstal se svými vrstevníky, kteří hrávali ve Stopě, Topasu, Ženáčích, hradecké Lokálce, chrudimské Chrpě apod. Každý rok jsme prožívali Portu a já jsem se později stal i jedním z jejich pořadatelů. Do svého repertoáru jsem později přibíral klasické táborové písně, které u ohně zlidověly. Patřily tam samozřejmě kromě klasické country nejen šlitrovky či písně Divadla Semafor, ale taky Matuškovy nesmrtelné hity, později Olympic a spousta a spousta dalších včetně klasických lidovek z Čech, Moravy i Slovenska.

Kolik kytar jste za ta léta spotřeboval?

Byl a jsem svým sladkým dřevům věrný. Moje první kytara, na které jsem se učil a se kterou jsem v hrál celé mládí až do svatby, je stále v dobré kondici u rodičů. Jako svatební dar jsem dostal od své manželky nádhernou dvanáctistrunkou, na kterou hraji dodnes a bude to už téměř třicet let. V pořadí třetí a poslední kytaru, poloakustickou Epihonku, jsem si pořídil zhruba před dvanácti lety a s ní jsem hrával zpra-

Moje nástroje dobré nálady

vidla na veřejných akcích, které si vyžadovaly použití elektrické aparatury. Doma hraji většinou na „dvanáctku“.

Vystupoval jste i veřejně?

Vzhledem k tomu, že jsem v mládí dělil čas mezi sport a kytaru a sport byl vždy první, nemohl jsem hrát stabilně v nějaké kapele, i když nabídek jsem měl celou řadu. Takže jsem si tu a tam zahrál s kamarády z kapely jako

host. Na vysoké škole jsme měli takovou ad hoc kapelu, s níž jsme jednou vystupovali v tehdejší NDR v rámci letní prázdninové aktivity na nějakém festivalu, kde na nás koukalo 20 tisíc lidí... V posledních deseti letech jsem občas hrával s kapelou na náměstích v rámci volební kampaně a díky tomu jsem měl možnost si zazpívat i s celou řadou celebrit. Vrcholem pro mě bylo

jedno improvizované vystoupení před pár lety, kdy jsem na pódiu zpíval a hrál s Rangers ještě s Milanem Dufkem a zpíval s námi i Honza Vyčítal.

Co vám kytara vzala a co vám dala?

Ne vzala mi nic a dala mi toho strašně mnoho. S kytarou v ruce jsem si před více než třiceti lety získal srdce své manželky a získal partáka na celý život. Vždy, když mi bylo smutno, nedařilo se mi, měl jsem problémy, když jsem cítil křivdu či nespravedlnost, byla to kytara, kterou jsem mohl chytit, stisknout, zazpívat si a přijít na jiné myšlenky. Vždy, když jsem měl radost, chtěl jsem se pobavit, oslavit něco s kamarády, byla to kytara, která mi pomohla držet náladu, být na světě rád, usmívat se s hřejivým pocitem kolem srdce.

Když jsem v posledních pár letech, a poslední dny a týdny nevyjímaje, o sobě četl neskutečné žvásty, na kterých není téměř zrno pravdy a které mají za cíl mě pošpinit, poplavit a zneškodnit a potom reakce lidí, kteří mě v životě neviděli, neznají mě a soudí mě dle těch novinových tlachů, vezmu si svoji dvanáctku, nakopnu pár svých oblíbených hitů, které zpravidla zakončím Waldovými Slaviky a mám zase dost sil, elánu a energie pustit se do dalšího boje s hnusem, špínou a odpadem, který bohužel tu a tam každodenní život přináší. I to, bohužel, patří k práci politika.

Text: Oldřich Zajíc

Foto: archiv Michala Krause

Úspěch šenovské sklářské školy

Oblečte Prahu

Praha | Kamenický Šenov | Střední uměleckoprůmyslová škola sklářská v Kamenickém Šenově bodovala s vyrobenými cenami pro soutěž Oblečte Prahu. Závěrečná část projektu, jenž organizoval pražský magistrát v rámci programu Řemeslo žije, se konala 16. března.

Autorem vítězné trofeje byl Mgr. A. Ladislav Průcha, vedoucí ryteckého oddělení, který se také společně s ředitelem školy Františkem Janákem zúčastnil předávání cen. Na vzniku trofejí se podílelo šest učitelů Střední uměleckoprůmyslové školy sklářské.

„Primátor Bém i náměstkyně Kousalíková ve svých úvodních proslovech výslovně zmínili naši školu a její účast na tvorbě cen a doprovodné výstavě a zdůraznili nutnost pomoci škole, která povede k jejímu zachování. Byla to vynikající propagace naší školy,“ řekl její ředitel František Janák, který si odvezl několik nových zakázek na tvorbu dár-



Vítězný tým s Ladislavem Průchou, vedoucím ryteckého oddělení.

kových předmětů pro akce, jakými jsou projekty „Paměť národa“ a „Máte svůj strom?“

Hlasujte pro Strom roku 2010

Liberecký kraj | Nadace Partnerství po deváté hledá nejsympatičtější strom České republiky. Do 29. května můžete přihlásit svůj nejoblíbenější strom do celostátní ankety Strom roku 2010.

V červnu porota vybere dvanáct finalistů, kteří se utkají o vítězný titul. Aktivity programu Strom života v letošním roce spolufinancuje Státní fond životního prostředí ČR ve spolupráci s Ministerstvem životního prostředí částkou 5,5 milionu korun.

Celostátní anketa Strom roku si v České republice od roku 2002 vyvíjí tradici. Loni se do ní s chutí zapojilo téměř 50 tisíc lidí z různých krajů ČR. Vítězem osmého ročníku ankety se stala s počtem 11 300 hlasů tisíciletá Kotelská lípa. (met)

Pozvánka na festival „Perličky českého řemesla“



CENTRUM
VZDĚLANOSTI
LIBERECKÉHO KRAJE

Centrum vzdělanosti Libereckého kraje připravilo v týdnu od 19. dubna 2010 do 25. dubna 2010 festival českých řemesel. Festival odstartuje v pondělí přednáškou archeologa Petra Brestovanského, který pohovoří o řemeslech z pohledu historie a představí archeologické lokality v Libereckém kraji. V úterý se uskuteční „Cesta za skleněným snem aneb Školní výlet“, který účastníky zavede do Železného Brodu, a tím si přiblíží výrobu jednoho z nejstarších řemesel v kraji, sklářství. Ve středu je v rámci festivalu připraveno setkání výchovných poradců z Libereckého kraje, kde řada významných odborníků přiblíží problematiku uplatnění absolventů na trhu práce, poskytování stipendií

středním školám a pohovoří o nových projektech v Libereckém kraji. Srdcem festivalu, které odstartuje ve čtvrtek a bude probíhat do soboty, je prezentace středních škol s ukázkami řemesel, s prodejní výstavou studentských prací a s dílničkami pro veřejnost. Návštěvníci budou moci zhlédnout výrobu u kahanu, výrobu šperků, ukázky broušení skla a zpracování skla technikou Tiffany, výrobu ze dřeva, ukázky odborné tvorby na PC, ruční tkaní a vyšívání, ukázky techniky kresby a malby a módní přehlídky.

Mezi představovanými školami bude SŠ řemesel a služeb Jablonec nad Nisou, SOU nábytkářské a SŠ tvorby a designu nábytku Liberec, SPŠ textilní Liberec, SŠ uměleckořemeslná a oděvní Liberec, SPŠ stavební Liberec, VOŠ sklářská a SŠ Nový Bor, SUPŠ sklářská Železný Brod, SŠ technická Jablonec nad Nisou, SUPŠ Kamenický Šenov, a OA, HŠ a SŠ Turnov. Program festivalu celého týdne bude probíhat v Centru vzdělanosti Libereckého kraje, je součástí kampaně na podporu odborného vzdělávání TECHyes a záštitu nad celou akcí převzal Bc. Radek Cíkl, náměstek hejtmana Libereckého kraje.

Ford Focus

Limitovaná edice s plnou výbavou.

Za 299 990 Kč!
s DPH

- + Plná výbava, včetně 16" kol z lehkých slitin
- + Speciální financování
- + Design Focus+ zdarma
- + Speciální pojištění

V barevném provedení
bílá Frozen
a modrá Blazer

Ford Focus Trend Plus 5-ti dveřový,
s motorem 1,4i / 80k obsahuje vše, co potřebujete.



Tato limitovaná edice vozů Ford Focus pouze u FORD AUTO IN.

www.autoin.cz

Liberec
AUTO IN s.r.o., Zhořelecká 1364
tel.: 482 363 250
e-mail: nove.vozylbo@autoin.cz



AUTO IN

Liberec, město vstřícné ke stáří

Liberec | Statutární město Liberec obsadilo osmou příčku celkem z 21 hodnocených statutárních měst ve výzkumu společnosti CAKTIS - centrum aktivního stárnutí, o. s. nazvaném „Město vstřícné ke stáří“. A ocitlo se tak například před Prahou či Plzní.

Aktivní stárnutí má v definici Světové zdravotnické organizace, ze které výzkum společnosti CAKTIS vychází, tři pilíře: zdraví, bezpečí, participaci. Co se týká těchto tří hledisek, vedl si Liberec velmi dobře hned ve dvou z nich.

Liberec uspěl vynikajícím způsobem v kategorii Sociální služby a zdravotnictví, kde obsadil první místo. V této oblasti se hodnotilo například zastoupení různých typů péče, které jsou seniorům ve městě poskytovány, počet pacientů starších 65 let na jednoho praktického lékaře nebo distribuce informací o dostupných službách.

Velmi dobře byl Liberec hodnocen také v otázce bydlení, kde mu náleží třetí místo. Svůj nemalý podíl na skvělém umístění mají i nové byty, které nechalo město vybudovat pro účastníky MS v klasickém lyžování na ulici Krejčího. SML nyní disponuje 347 byty v domech s pečovatelskou službou (v ulicích Krejčího, Burianova, Borový vrch).

Co se týká zapojení seniorů do společnosti a jejich účasti na společenském životě, obsadil Liberec spolu s Hradcem Králové a Frýdkem-Místkem velmi pěknou pátou příčku.



Liberecký primátor Jiří Kittner mezi seniory. Město Liberec poskytuje svým seniorům bohaté možnosti uplatnění, seniori jsou velmi aktivní.

Město Liberec poskytuje svým seniorům bohaté možnosti uplatnění. Klub seniorů v rámci Komunitního střediska Kontakt nabízí nejen širokou paletu možností, jak trávit volný čas, ale hlavně poskytuje zázemí pro volnočasové aktivity a vzdělávání seniorů. Jednou měsíčně zasedá iniciativní a poradní orgán ředitele Kontaktu Rada starších za účasti náměstkyně primátora, kde dochází k výměně informací mezi zástupci seniorů a zástupci města.

Seniori v Liberci jsou aktivní a město se snaží jim vycházet vstříc a zlepšovat tak kvalitu jejich života. Sportoviště Tipsport arény mohou seniori denně využívat za 50 procent běžné ceny, pravidelně například trénují



v tamní kuželně na každoroční jarní turnaj O pohár náměstkyně. Zlevněné vstupné platí i v bazénu a například A-styl centrum nabízí kondiční cvičení pro dříve narozené.

Kulturní vyžití seniorů v Liberci je také poměrně bohaté. Zoologická zahrada i botanická zahrada prodávají seniorské vstupenky, divadla uvádějí speciální představení jen pro seniory a velmi oblíbená jsou pravidelná taneční odpoledne v Lidových sadech.

Liberecká Technická univerzita eviduje zhruba 300 posluchačů univerzity třetího věku, kde je kritériem přijetí dosažení padesáti let.

Podle údajů Českého statistického úřadu žilo k 31. prosinci 2008 v Liberci 14 841 seniorů starších 65 let, z toho 9 058 žen a 3 632 seniorů starších 80 let, z toho 2 540 žen. (sou)

NE dalším automatům

Liberec | Vedení liberecké radnice v čele s primátorem Jiřím Kittnerem nechce ve městě další výherní automaty. A to i přesto, že jsou poměrně dobrým zdrojem příjmů městského rozpočtu, do něhož každoročně přináší kolem 35 milionů korun.



Primátor Kittner proto inicioval vznik veřejné vyhlášky, která stanoví místa, kde je možné tyto přístroje provozovat. Návrh vyhlášky vyjmenovává místa, kde jsou nyní automaty povolené. „Chceme zakonzervovat současný stav,“ vysvětlil primátor.

Do budoucna umožní vyhláška počet heren ve městě regulovat, protože pokud herna zanikne, bude její sídlo z vyhlášky vyškrtáno a v uvolněných prostorách už nebude možné ji znovu zřídit. „Chceme vyhláškou zabránit i tomu, aby v prostorech, které uvolňují třeba obchodníci, vznikaly další herny,“ dodal Kittner. (sou)

Classic servis Opel.

Profesionální servisní program pro dokonalou péči i o starší vozy.



Čím starší Opel, tím levnější opravy!

! Naše nabídka:

Stáří vozu podle VIN čísla	Sleva při opravě z prodejní ceny náhradních dílů Opel	Sleva na práci v autorizovaných servisech Opel
4 roky	10 %	5 %
5-6 let	20 %	10 %
7 a více let	30 %	15 %

A navíc jarní nabídka letních pneumatik se slevou až 40 %*.

www.opel.cz infolinka 800 101 101

*platí pro participující dealery Opel



Wir leben Autos.

METROPOL
horoskop

kaleidoskop

Beran 21. 3. - 20. 4.
Je chválné, že stále rozvíjíte své duševní schopnosti, ale podívejte se také občas do zrcadla. Po dlouhé zimě je váš zevnějšek poněkud zanedbaný a sešlý, měli byste si pořídit něco nového na sebe.

Býk 21. 4. - 21. 5.
Choulostivým záležitostí se vždycky raději vyhýbáte, proto neměňte zvyky. Neplette se do vyroceného konfliktu svých kolegů a dějte mrtvého brouka. Není to zbabělost, jen pud sebezáchovy.

Blíženci 22. 5. - 21. 6.
Probouzí se z letargie, což je pro vás přímo rituální proces. Od nastupujícího jara očekáváte, že uspokojí vaši potřebu neustále se měnícího prostředí a touhu po pohybu jak fyzickém, tak psychickém.

Rak 22. 6. - 22. 7.
Projekty, které jste si naplánovali, vám nevycházejí tak, jak jste si představovali. Není to nic překvapivého, ale přesto se cítíte zklamaní. Nepodlehnete depresím z neúspěchu a nic nevzdávejte.

Lev 23. 7. - 23. 8.
Dejte si pozor, aby vám vaše horká krev nezkomplikovala život. Máte pověst zodpovědných a seriózních pracovníků, málokdo ví, jak je pro vás občas těžké ovládnout vášně a pudové síly.

Panna 24. 8. - 23. 9.
Ohroženou zónou vašeho těla je břišní oblast. Změňte stravovací návyky. Dobrým lékem je pro vás humor, protože často berete věci příliš tragicky. Z krizových situací doma i v práci si klidně udělejte legraci.

Váhy 24. 9. - 23. 10.
Máte neobyčejnou pozorovací schopnost, kterou můžete dobře využít v různých profesích. Pokud se rozhodujete o budoucím studiu, zvolte psychologii nebo sociologii. Z uměleckých profesí režírujte nebo design.

Štír 24. 10. - 22. 11.
Jste velmi citliví a potřebujete si stále dokazovat svoji výjimečnost. Pokud je podložena snáživostí, pracovitostí a talentem, jste na nejlepší cestě k úspěchu. Pozor na bezohlednost a despotismus!

Střelec 23. 11. - 21. 12.
Vaše cholerická povaha je v období jarního pučení náchylná k prudkým a podrážděným reakcím. Mějte to na paměti a využívejte i druhou stránku své rozpolcené osobnosti, která je mírumilovnější.

Kozoroh 22. 12. - 20. 1.
Neradi vystavujete na odiv svoje dobré stránky, proto zůstávají pro druhé skryté. Zkuste občas poodhalit svoji pravou tvář, vaše okolí by to určitě uvítalo, protože se vás možná tak trochu bojí.

Vodnář 21. 1. - 19. 2.
Věřte svým schopnostem, což je vaše nejsilnější stránka. Navíc se málokdy rozčílíte natolik, že se přestanete ovládat. Dokážete se velmi rychle rozhodovat, a to vás předurčuje pro náročná povolání.

Ryby 20. 2. - 20. 3.
Než uděláte důležitá rozhodnutí, všechno si pečlivě promyslete a zvažte. Nepřijímejte žádnou nabídku, o které máte jen sebestyčnou pochybnost. Dvakrát měř, jednou řež je stále platná moudrost.



Připravila: Ludmila Petříková

METROPOL
recept**Krůta marengo**

Suroviny (osm porcí):
1,3 kg krůtích prsíček
1/3 sklenice suchého bílého vína
1 lžička sušené petrželové natě
1/4 lžičky mletého černého pepře
100 g žampionů
1 lžice oleje
10 - 12 černých oliv
1 lžice brandy
sůl

na rajskou omáčku:

1 cibule
1 stroužek česneku
1 malá konzerva rajčatového protlaku
1 lžička sušené bazalky
1/4 lžičky mletého černého pepře
1 lžička sušeného oregana
1 lžička vinného octa
1 lžička cukru
1 lžička oleje
1/2 lžičky soli

Příprava: Maso omyjeme, osušíme a potřeme olejem, osolíme, opepříme a posypeme petrželovou natí. Zabalíme do alobalu a dvě hodiny pečeme v troubě při teplotě 180 stupňů Celsia. Poté maso vyjmeme z alobalu, zvýšíme teplotu na 200 stupňů a pečeme dozlatova asi deset minut.

Příprava rajské omáčky: cibuli a česnek oloupeme, jemně nakrájíme a podusíme na oleji. Přidáme 1 a 1/2 sklenice vody, rajčatový protlak



a uvedeme do varu. Dochutíme kořením, octem, cukrem a solí. Žampiony omyjeme, nakrájíme na plátky a deset minut povaříme v osolené vodě.

Upečená krůtí prsíčka opět vložíme do alobalu a uchováme v teple. Vypečenou šťávu přelijeme do kastrolu, vlijeme víno a vaříme tak dlouho, až se polovina tekutiny vyvaří. Přidáme rajskou omáčku, olivy, brandy a povaříme žampiony.

Maso nakrájíme na plátky, narovnáme na mísu a polijeme trochou omáčky. Zbytek omáčky podáváme v omáčnicku. Dobrou chuť!

METROPOL
citát

Štěstí je to jediné, co můžeme dávat, aniž bychom to měli. **Mark Rutherford**

METROPOL
krása**Citron s medem dokáže divy**

Chcete-li se zbavit drsné kůže na patách, použijte citron a med. Smíchejte dvě lžice medu a dvě lžice citronu, zahřejte a naneste na paty. Místo zakryjte igelitem a zhruba po půl hodině smyjte. Pro zvýšení efektu můžete chodidla potřít speciálním krémem na ztvrdlou kůži.

METROPOL
zdraví**Tvarujeme tělo**

Celé tělo můžeme tvarovat a posilovat pochodováním, které zapojuje téměř všechny svaly. Rytmičky pochodujte na místě, vysoko zvedejte kolena, aby stehno bylo vodorovně s podlahou. V protisměru mávejte rukama. Dotahujte pohyby, vtáhněte bříško a stáhněte k sobě půlky. Pochodujte alespoň 15 minut.

Ploché břicho

Lehněte si na záda, nohy zvedněte a překlížejte ve výšce kotníků. S výdechem vtáhněte břišní svaly dovnitř, zvedněte hlavu a ramena a přitáhněte je ke stehnům. Začněte s deseti opakováními, postupně počet cviků zvyšujte.

METROPOL
hobby**Narcis - Narcissus**

Narcis je víceletá bylina, vysoká 8 až 60 cm, přezimující podzemními cibulemi. Listy narcisů jsou úzce řemenovité, květní stoly duté, nesou obvykle jeden květ, někdy i více. Květ je tvořen okvětim s pakorunkou, jejíž délka i zbarvení se liší dle odrůdy. V současnosti existuje okolo deseti tisíc odrůd. Nejlépe se narcisům daří v půdách lehkých, propustných, výživných, slabě zásaditých až neutrálních, mírně vlhkých, stanoviště by mělo být slunné nebo jen slabě přístíněné. Cibule se sází na podzim do zahrady v době, kdy se teplota pohybuje okolo 5 °C, do hloubky 10 až 12 cm. Po odkvětu a po odumření listů je dobré cibule vyrypnout ze země a skladovat je za pokojové teploty v suché rašelině až do podzimu, kdy se zasadí do volné půdy.



křížovka

	Adamova družka	Sloní zub	Čára symetrie	Nikoliv	Jméno norských králů	Domácí varianta jména Markéta	Světová modelka tmavé pleti	Rostlina laloška	Možná (básničky)		Město v Nizozemí	Nemocná	Ruské jezero	Cesky	Rusky „jíz“	Úder sekýrou
Hospodářství										Část antického sloupu						
1																
Pobídka				Jméno Chačaturjana					Vření				Peněžní poukázka			
	Slovensky „odvážně“		4	Jméno herečky Chýlkové					Islámský duchovní					Občan Bukurešti	2	Svýcarská řeka
Chobotnatec																
Uklízet koštětem																
Český právník (Bohuslav)																
Odlévána																
Bodavá moucha					Jméno běžce Zátópka	Hroby	Ta i ona	NAPOVÍME: lk, uni, mob, Edam, kyma, Ečer, Reno.	Kluci	Obklad	Výraz podivu					Podoba jména Dezider
	Jednoba-revný	Zmrzlá voda		Továrna ve Vodochodech												
Dramaturg České televize (Aleš)				Reka v Plzni					Obilnina							
					Anglicky „dav“											
					Dlouhá zpěvná slabika											
3																
Vznešené cíle							Typ automobilu Morris									

Limousine service

tel. 725 309 712

Odvaha je dobře utajená podoba strachu (Sofokles) bylo správné znění tajenky v minulém čísle. **Nástěnný kalendář obdrží Marie Zámečnicková z Nového Boru.** Úspěšného vylosovaného luštětele dnešní křížovky odměníme **DVD s českou komedií.** 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 9. dubna 2010.

ASTROPORADNA

Naše astroporadna působí na českém trhu již řadu let a zaručuje vám kvalitní a spolehlivé poradenství.

Zkušení poradci z celé ČR jsou vám k dispozici 24 hodin denně.

Využijte pohodlného výkladu přes telefon a zavolejte nám!

Tel.: 906 706 506

Poskytovatel: E.M.A. Europe s.r.o., 1 min/70 Kč vč. DPH, P.O. Box 14, 110 15 Praha 015, www.ema.bz



Denisa ★★★★★
výklad karet, numerologie, kyvadlo
STOJÍ ZA VAŠÍ PARTNERSKOU KRIZÍ NĚKDO TŘETÍ? Odpovím vám, zavolejte mi!
☎ 906 706 506



Pavlína ★★★★★
astrologie, reinkarnace
JE Váš ŽIVOT PLNÝ OMYLŮ A CHYB? S pomocí hvězd se jim vyvarujete!
☎ 906 706 506



Květa ★★★★★
astrologie, jasnovidectví, výklad karet
TRÁPÍ VÁS NEDOSTATEK FINANČNÍ? Kdy se budete mít lépe? Prozradím vám to!
☎ 906 706 506



Vanda ★★★★★
astrologie, výklad karet
SDÍLÍTE SPOLU DOMÁCNOST JAKO DVA CIZÍ LIDÉ? Společně váš vztah dáme do pořádku!
☎ 906 706 506



Gabriel ★★★★★
astrologie, výklad karet, numerologie
CHCETE SVŮJ VZTAH ZPEČETIT SVATBOU? Povím vám, jaká bude vaše společná budoucnost.
☎ 906 706 506



Nikola ★★★★★
výklad karet
DĚLÍ SE O VAŠE SRDCE DVA MUŽI? Nevíte, pro kterého se rozhodnout? Poradím vám!
☎ 906 706 506

Sport není ve výkonnostní krizi, chybějí mu peníze

Zdeněk Kubec se sportem začínal skoro jako každý kluk fotbalem, skončil jako reprezentant v moderním pětiboji. Je absolventem FTSV, má diplom z Přírodovědecké fakulty UK. Po skončení aktivní kariéry začínal jako trenér mládeže, byl reprezentačním trenérem, prošel funkcemi v Českém olympijském výboru, dnes je předsedou okresní a krajské tělovýchovy, je členem vedení ČSTV, kde zastupuje Ústecký a Liberecký kraj.



na ni vzpomínám, ale dnes je triatlon minulostí.

■ **Ještě chvíli zůstaneme u aktivního sportování. Co je aktuálně vašim sportem číslo 1?**

Znovu pětiboj. Paradoxně mne do aktivního pohybování vtáhla trenérka. Nenechal mne v klidu talent jednoho mladého závodníka. Ze dne na den jsem zase začal chodit na tréninky, postupně se zapojilo několik dalších mladých a já jsem se, dá se říci v uvozovkách, vrátil do mládí a moc mne to zase baví. Mladí jsou úspěšní, někteří startovali i na mládežnickém mistrovství Evropy, prostě je to fajn.

■ **A vaše nejoblíbenější disciplína?**

Vše se s věkem mění, dnes je to šerm, ten mne fakt baví.

■ **Pomohl, nebo pomáhá vám sport v běžném životě?**

Mně určitě ano a není to fráze. Já mám to štěstí, že se mi podařilo celý život spojit se svým koníčkem, kterým sport je.

■ **A je některá disciplína, která vám v životě přímo pomohla?**

Vše určitě souvisí se vším, ale nemyslím si, že v běžném životě pomůže každý den střelecká dovednost, nebo to, že umíte jezdit na koni. Ale myslím si, že i v běžném životě se jistě pár sportem vybudovaných pohybových stereotypů a dovedností hodí.

■ **Vypadáte, že jste již rozcvičeni. Můžeme přejít k těžším otázkám?**

Zkuste to.

■ **Český sport je v krizi, Sazka sportovcům neplatí, sportu chybí pení-**



Zdeněk Kubec (druhý zleva) podporuje sportovní oddíly. Na snímku s šermířským klubem SC Metropol, zcela vpravo mistr Evropy v šermu Michal Čupr.

■ **ze... Co vy na to jako sportovní funkcionář?**

Promiňte, to je povrchní a populistický názor několika novinářů a politiků. Sport není ve výkonnostní krizi, to naznačila olympiáda v Kanadě, členská základna sportu stále mírně stoupá. S čím s vámi souhlasím - ano, sportu chybějí peníze. Za problémem nevidím Sazku, ale jako jádro problému vidím přístup státu ke sportu a pohybovým aktivitám občanů. Naše republika je mezi zeměmi EU na třetím místě od konce v podpoře sportu z veřejných financí. U nás přispívá stát na jednoho sportujícího občana zhruba 180 korunami, Slovensko uvolňuje například 700 korun a Francie na prvním místě žebříčku EU uvolňuje skoro 4 500 korun. Tady vidím základ finančního deficitu českého sportu. Sazka není příčinou deficitu, i když její peníze

nám také chybějí. Její peníze jdou na O2 Arénu, ale o tom si sportovci rozhodli sami.

■ **Dozvěděli jsme se, že se snažíte změnit systém řízení českého sportu, je to pravda?**

Ano, přišli jsme s iniciativou nového řízení ve sportu. Je to iniciativa, která zvešla z obou našich krajů, které zastupují ve vedení ČSTV. Já jsem se do projektu hodně ponořil, snažíme se systém, který vznikl těsně po socialismu, transformovat na modernější a akčnější, plus jej přizpůsobujeme půdorysu krajských celků.

■ **A daří se vám v tomto směru?**

Víte, ČSTV je velká organizace s více než milionem registrovaných členů, mnoha zájmovými proudy, sdružujeme vrcholové sportovce, rekreační sportovce, olympijské sporty, neolympijské sporty, velké a malé kluby.

Každá velká organizace s mnoha zájmovými proudy, tedy i ČSTV, je hodně konzervativní, změny se v takových velkých organizacích prosazují pomalu a lopotně. Denně se o tom přesvědčujeme. Ale bojujeme a jsme jako vždy optimisté.

■ **Ale co váš název?**

Zde jsme vyvinuli těž určitou aktivitu, ale ta dnes není úplně na pořadu dne, upřednostňujeme projekt nového řízení a na dvou zídlech se nedá sedět. Ale k názvu, dnes u ČSTV ani tolik nevádí jakési zkratkové spojení s minulostí, mně vadí název sémanticky. Celá EU používá pro pohybové aktivity téměř výhradně termín sport a my jsme z dnešního pohledu organizací, která se v této nové terminologické optice specializuje jen na „školní výchovu“. Tak například bývalý Svazarm se přejmenoval již třikrát, dnes se jmenuje Sdružení sportovních svazů a většina veřejnosti, ale i někteří novináři, si myslí, že sem patří fotbal, hokej a další sporty, které jsou v ČSTV. Pro mne problém, ale ne dominantní.

■ **Skončíme tedy optimisticky. Co byste českému sportu popřál?**

Přál bych ČSTV nové kvalitní vedení a České republice moudré politiky, kteří si uvědomí význam sportu, nebudou jej vnímat frázovitě jen přes mládež, ale dokážou sport vnímat jako významný společenský fenomén, který ovlivňuje nejen výchovu mladých, ale i zdraví obyvatel, regeneraci pracovní síly a má mnoho dalších pozitiv. Ve většině zemí EU toto již pochopili a já věřím, mám-li končit optimisticky, že se ČR z třetího nejhoršího místa v EU posune alespoň někam do středních pater v EU.

Text a foto: Metropol

Tradiční lyžařské závody v alpských disciplínách

Rokytnice nad Jizerou | Ve Skiareálu Spartaku Rokytnice nad Jizerou se o prvním víkend v březnu konal druhý ročník mezinárodního závodu kategorie Masters v obřím slalomu - Memoriál Dr. Jana Vedrala.

Tento závod byl vyvrcholením seriálu tří závodů. Následoval totiž po pátečním superobřím slalomu seriálu Masters Pro Senior Tour 2010 a po sobotním, především veřejnosti určeném, závodě ve sjezdu, Modrá Open Rokytnice. Oba tyto závody jsou součástí Českého poháru Masters 2010.

Vítězem závodu se stal Petr Dvořák ze Železného Brodu. Závod se jel za skvělých povětrnostních podmínek a přilákal téměř 150 domácích i zahraničních závodníků všech věkových kategorií.

rychlostí. Lze si tak bez obav vzájemně změřit síly jak s lyžaři profesionály, tak s bývalými závodníky nebo i s partou závodníků kategorie Masters“, upozornil Jiří Jirman.

Memoriálu Jana Vedrala první březnovou nedělí se zúčastnilo 82 mužů a 10 žen, mezi nimi řada bývalých reprezentantů ČR i ČSSR - nejstarším z bývalých mistrů republiky byl Jaroslav Pittel (ročník 1923), ale také lyžařští nadšenci, kteří nikdy na lyžích nezavodili.

Ve svých kategoriích zvítězili Vladimíra



Sjezdu se zúčastnil hejtman Libereckého kraje Stanislav Eichler. Jako sjezdař amatér se zařadil do lepší poloviny dojetých borců a držel krok i s bývalými závodníky.

Sjezdová trať byla postavena na modré sjezdovce z Lysé hory v délce 1,8 km a čelo závodu na ní dosahovalo průměrné rychlosti téměř 100 km/h.

„Závod Modrá Open Rokytnice získává svou tradici stejně jako ve Špindlerově Mlýně a umožňuje veřejnosti vyzkoušet si, jaké to je řídit se po kvalitní, ale zabezpečené sjezdové trati vysokou

Krejčí, Martina Tichá, Zdeněk Erlebach, Jindřich Málek, Jan Samohel, Roman Dědeček či Jan Čermák. Za zahraničních účastníků se stal celkovým vítězem reprezentant Slovenska Vladimír Ternavský a Polák Roman Raffa obsadil čtvrté místo.

Text a foto: Rudolf Dlouhý

Tipsport arena v Liberci
Jeronýmova 570/22 • Liberec 7

PROGRAM AKCÍ DUBEN 2010

PŘIJĎTE SE BAVIT DO TIPSPORT ARENY V LIBERCI

Bílí Tygři Liberec
duben 2010
Aktuální informace naleznete na webových stránkách libereckého klubu www.hcbilitygri.cz.

Liberecké Všeho Trhy
10. a 24. 4. 2010 6.00 - 11.00 hod.
Od dubna se na parkovišti u arény každou druhou a čtvrtou sobotu v měsíci usadí bleší trhy.

Evropa2 - Ranní show Live 2010
23. 4. 2010 20.00 hod.
Oblíbení moderátoři Evropy2 přijíždějí s živou show plnou skvělé hudby, soutěží a zábavy.

PŘIPRAVUJEME

MS klubů ve Stiga hokeji 2010 a Czech Open 2010
1. - 2. 5. 2010
V Tipsport areně se utkají nejlepší borci z celého světa v populárním stolním hokeji.

Mistrovství ČR v aerobiku 2010
7. - 9. 5. 2010
Hala míčových sportů hostí Mistrovství ČR v gymnastickém, step a team aerobiku 2010.

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 Evropy v agility 2010
23. - 25. 7. 2010
Psovodi se svými miláčky budou na atletickém stadionu zápolit o titul evropského šampióna.

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

info@tipsportarena.cz
www.tipsportarena.cz

TICKETPRO
Vstupenky v síti Ticketpro
www.ticketpro.cz

sportovní osobnost

www.czechcoal.cz

Litvínovská uhelná

Czech Coal Group

Vršanská uhelná

**Krásný slunečný den s dobrou náladou**

přejeme všem milým čtenářům a čtenářkám. A také patričníou dávku humoru v aprílových dnech, které vám chceme zpříjemnit dnešním vydáním Severočeského MetroPolu. Krásku z titulní tváře - Miss České republiky Anetu Vignerovou - čeká soutěžní klání na Miss Česko - Slovensko. Odehraje se už 10. dubna. Na volební klání v měsíci květnu se zase chystá železnobrodský starosta Václav Horáček, se kterým rozmlou-

val redaktor Václav Sedlák. Jak dopadla soutěž Zlatý erb v kraji, je dnes už jasné, rozhodovat se ale teprve bude o tom, jaká stavba v kraji se stane Stavbou roku 2010. To vše a ještě něco navíc se dočtete na dnešní druhé stránce. Následující strana je jako obvykle věnována Krajské nemocnici Liberec, dnes například problematice zeleného zákalu nebo domácí péči. Protože se blíží volby do poslanecké sněmovny, kandidáti o sobě a svých aktivitách dávají vědět čím dál tím více. Většinou na ně pohlížíme jako na

politiky, ale i oni mají své záliby. Věděli jste například, že Michal Kraus má svůj nástroj dobré nálady - kytaru - a že po ní sahá, když je mu veselo i smutno? Nalistujte stranu 4, kde se také dozvíte o velkém úspěchu sklářské školy z Kamenického Šenova. Blahopřejeme! Úspěchy sklízelo město Liberec, mimo jiné za péči, kterou věnuje seniorům (strana 5). Hledáte-li v MetroPolu odpočinek, pak je právě vám určena strana 6 s oblíbenou křížovkou o cenu, nebo horoskop pro příští dny sestavený Ludmilou Petřikovou.

Začátek měsíce dubna bývá spojován se zahájením sezony hradů a zámků. Všechny pamětihodnosti Libereckého kraje byly k prvnímu dubnu či prvnímu víkendovi tohoto měsíce připraveny přivítat letošní návštěvníky. Jistě jich bude víc než dost, protože na první dubnový víkend připadají Velikonoce.

Užijte si je, mějte je veselá a slunečná

Alena Volfová
šéfredaktorka
volfova@tydeniky.cz

Bozkovské poselství z nebe i z podzemí

típ na výlet

Zábavu v podzemí nabízí již čtyřicet let Liberecký kraj. Výlet do Bozkova se může stát estetickým potěšením z krásné sakrální památky a z malého výletu do Toskánska.

Poblíž Grenoblu ve francouzských Alpách 19. září 1846 se na horské louce dvěma pasáčkům z malé vesnice La Saletta v Toskánsku zjevila krásná paní, aby jim předala poselství z nebes. Odtud přišla a tam také v krásné záři zmizela. Brzy nato sem začaly proudit davy poutníků a v roce 1879 zde byla postavena basilika, komunita kněží, která se sem soustředila, byla nazvána Misionáři Matky Boží z La Saletty.

I když samotný barokní kostel Navštívení Panny Marie v obci Bozkov v Podkrkonoší byl postaven o hodně dřív, než se stala zmiňovaná událost, v centru presbytáře se s vyobrazením onoho výjevu setkáte. Vzácnější je však dřevěná gotická Madona z poloviny 16. sto-

letí a kamenná Madona z roku 1765. Kostel je významným poutním místem již po několik staletí. Novodobí poutníci však častěji navštěvují Bozkovské dolomitové jeskyně nedaleko podkrkonošské vesnice. Není tomu tak dávno, kdy podzemní katedrála přivítala první návštěvníky. První nálezy krás krápníkových komnat patří dělníkům, kteří odstřílili skálu v malém lomu na Vápenici v roce 1947. Dvacet let trvaly práce na odhalení celého systému podzemí a veřejnost má do jeskyní přístup od roku 1969. Již od rána sem každodenně přijíždí po celý rok návštěvníci a protože vstup je umožněn pouze skupinám o omezeném počtu osob, nikdy se nedá vyhnout frontám. Objevitelé nazvali jednotlivá místa



Věhod do Bozkovských jeskyní



podle svých představ Loupežnickou, Pohádkovou jeskyní, Blátivou chodbou, Labutím jezerem, Bludištěm. Primitivní prostředky neodradily speleology od potápění za drsných podmínek. Jeden z nich se natřel tukem, oblékl vlněný svetr a podplaval na jediný nádech ve vodě o teplotě 7 stupňů pod sifónem do jiné jeskyně, podle objevitele do dnešní Kuklovky síně. Při této akci byly u nás poprvé použity potápěčské brýle.

Složitě bylo i odvodňování prostor a vyvážení tun bláta. Symbolem jeskyní je Bozkovská Venuše, bílý nátek připomínající ženský akt. Průvodci dovedou vytvořit u největšího středoevropského podzemního jezera nejtmaší tmu. Jezerní dóm je dlouhý dvacet, široký šestnáct a vysoký sedm metrů, hloubka průzračné vody dosahuje tří metrů.

Ani ostatní krasové záclonky, závoje, sloní uši, pohádkové postavičky, vojenské helmy nepostrádají v bohatém podzemním království svou

poezii. V některých jezírkách stále ještě nebylo dosaženo dna. Návštěva krápníkové katedrály je nádherným zážitkem, trvá tři čtvrtě hodiny a vede po trase jednoho kilometru s celkovým převýšením něco přes čtyřicet metrů. Návštěvníkům se doporučuje teplé oblečení, protože teplota v podzemí je po celý rok sedm stupňů.

Divem přírody je i ostatní okolí údolí říčky Vošmendy. Lesy lákají k houbaření, turistické stezky podél bystřiny Kamenice zvou k dobrodružnému putování a historické památky k pokloně našich předků. Pro sport se v okolí Semil najde celá řada možností vedle zimních sportů především letní cyklistika a zajímavé jsou vodácké sporty.

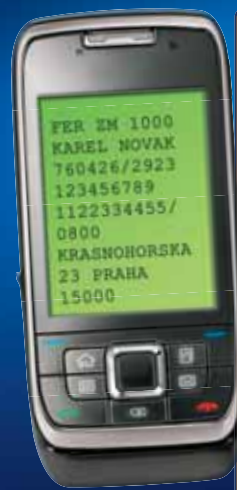
K Bozkovským jeskyním lze dojet automobilem přes Železný Brod do Se-

mil a odtud je Bozkov jen několik kilometrů. Od parkoviště vede značená cesta do nedalekého lesíka. Vlakem ze stanice Jesenný trvá cesta k jeskyním půl hodiny, ale ze Semil do Bozkova jezdí pravidelná autobusová linka. Romantická silnička k jeskyním vede přes Návárov od Jesenného z Tanvaldu nebo přes Maršovice, Pěnčín a opět na Jesenný z Jablonce nad Nisou. Cesty do Podkrkonoší jsou zdobeny domy nádherné lidové architektury, údolními a výhledy na horské stráně Krkonoše.

Text a foto: Milan Turek

Potřebujete půjčit - Ferratum je řešením, více na www.ferratum.cz

**Půjč si
1000 Kč
přes
SMS**

**Schází Vám 1000 Kč před výplatou?**

Vaši žádost o Rychlou půjčku zašlete na číslo 9001103 ve znění: FER ZM Částka Jméno Příjmení Rodné číslo Číslo OP Bankovní spojení Adresa Město PSČ
Např.: Při žádosti o půjčku 1000 Kč:
FER ZM 1000 Karel Novak 760426/2923 123456789 1122334455/0800 Krasnohorská 23 Praha 15000

Půjčená částka	Do 15 dnů vrátíte
500 Kč	625 Kč
1000 Kč	1250 Kč

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

Zákaznický servis:

Po-Pá 9-21 h, So 10-18h, tel. 224 454 222, ferratum@ferratum.cz | TV Prima strana 557, 558 www.ferratum.cz

Při internetové žádosti použijte reklamní kód.

f Ferratum™

- Odpověď do 5 minut přes SMS
- Rychle, diskrétně, profesionálně
- Bez osobních schůzek a návštěv
- Ferratum – Finská SMS půjčka