

SEVEROČESKÝ

## METROPOL

**ROXY II**<sup>®</sup>  
*racing team*  
**MOTORSPORT**

www.roxy2.cz

# Eva Čerešňáková spoléhá sama na sebe

rozhovor

České vicemiss 2007 Evě Čerešňákové přinesl titul velkou životní zkušenost. Postupně se zbavila naivity mladé dívky a stala se odvážnější, soběstačnější a navíc aktivně pomáhá chudým dětem v Bangladéši.

**Evo, jak vzpomínáte zpětně na chvíle, kdy jste se stala vicemiss?**

Otevřely se mi dveře do světa. Každá mince má ale dvě strany. Růžové brýle, se kterými jsem od soutěže šla, mi záhy spadly a uvědomila jsem si i ta negativa. Nakonec je ale zpětně hodnotím pozitivně, protože uznávám heslo „Co tě nezabije, to tě posílí!“ Naučila jsem se spoléhat především sama na sebe. Velkým přínosem byl titul hlavně z pohledu možnosti, zážitků, ale třeba i krásných cen. Přesvědčila jsem se ale také o pravých přátelích, protože úspěch v soutěži Miss vyvolá závist i pomluvy a ne každý kamarád je vlastně opravdovým kamarádem. Také si musím hlídat soukromí a na veřejnosti být více disciplinovaná.

**V poslední době se angažujete v pomoci dětem v Bangladéši. Co vás k tomu vlastně vedlo?**

Chvilky, které jsem strávila v Bangladéši, byly jedny z nejkrásnějších v mém životě. Tamní život je nesrovnatelný a nutný oproti evropskému, ale ti lidé znají životní hodnoty. Lásku, radost, štěstí a dokázali se radovat z drobností, které jsem jim tam přivezla. V konzumním světě člověk pohrdá a neváží si spousty věcí a to je špatně. Tam jsem zažila opravdový šťastný úsměv dětí. Když je vidíte, jak si všeho váží, ale přitom nic nemají, a ještě z toho mála se s vámi rozdělí, nemůžete jim nepomoci.

**Jak konkrétně se vám podařilo pomoci a co dalšího plánujete?**

Za první tři měsíce fungování projektu, tedy období říjen až prosinec, se mi podařilo sehnat na podporu vzdělání 125 000 korun. V letošním roce, i když je krize, bych ráda splnila alespoň jeden hlavní cíl, získat 25 000 dolarů na postavení základní školy v Beribaid. Pokud by se podařilo získat více, jsou rozpracovány i další projekty, které potřebují financování. Většina firem ale hovoří o krizi nebo již podporují jiné projekty. Je tedy náročné shánět peníze.

**Starosti máte evidentně až nad hlavu. Objevujete se ještě molu?**

Jednou až dvakrát měsíčně. Spíše ale moderuji různé akce. Pracuji na plný úvazek v PR agentuře ConPro, studuji dvě vysoké školy, spolupracuji s Českým červeným křížem na podpoře dárcovství krve, sháním peníze do Bangladéše. Na molo už mnoho času nezbývá.

**Postavu máte stále perfektní, jak si ji udržujete?**

Musím na sobě pracovat, nic není jen díky přírodě. Snažím se třikrát týdně cvičit spinning, plavání a běh. Vzhledem k mému nabitému programu mám čas na cvičení jen ráno, proto se musím někdy hodně přemáhat, abych v šest hodin vstala, jela cvičit a kolem deváté už byla v práci. Pro krásu se musí trpět a přemáhat. V mém případě to platí dvojnásob.

**Když máte nějaký splín, co vám pomůže?**

Jsem věřící člověk, takže duchovní život a modlitba mi nejsou v takových chvílích cizí. Negativní emoce řeším sportem, masáží nebo dobrým jídlem. Mám tři nejbližší kamarádky a vypovídat se je nesmírně důležité. Občas se musím ale s nepříjemnou situací vyrovnat sama. Pokud se uvolním v bazénu a sauně a pak si dám ještě nějakou dobrotu, pomůže mi to.

**Venku začíná jaro a krásné počasí láká do přírody. Cestujete ráda? Kde jste byla nejdále a kde se vám nejvíce líbilo?**

Cestování mi luji, ráda poznávám jiné kultury, mentality i jídlo. Není to ale jen o tom jet někam do hotelu s bazénem a mít stravování all inclusive. Raději vyrazím s krosnou na zádech a kus dané země procestuji po svých nebo tamní dopravou. Klidně spím i v místních rodinách. Pohybují se mezi chudými, mluvím s nimi a často zkouším i netradiční jídla, která by někteří lidé nedali do pusy. Za cestování utracím raději než třeba za oblečení a boty. Nejvíce se mi líbily mexické pyramidy, příroda v Bangladéši nebo Vietnamu. To jsou nádherná místa.

**A které místo máte nejraději v naší republice?**

Samozřejmě to, kde je člověk s rodinou, svými blízkými. Nejvíce asi jižní Morava, odkud pocházím. Druhé oblíbené místo je Vyšehrad a z něj pohled na Prahu, zapadající slunce a Vltavu.

**A jak jste na tom s láskou? Co u partnera nejvíce odvíjete?**

Je strašně důležité, aby partner dokázal být oporou, aby žil pro svoji „polovičku“, vážil si své partnerky, miloval ji a choval se k ní krásně i uctivě. Nevěra, alkoholismus či násilí nemá ve vztahu co dělat! Jsem sportovní typ, ideální partner by měl mít kladný vztah ke sportu a cestování.

Text: Šárka Jansová, foto: archiv Evy Čerešňákové

## 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 informační centrum, Mírové náměstí 3100/19 • Úřad práce, Emile Floriánové 1004/3 • LIBEREC • Turistické informační centrum, Ještědská 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 • VÚZS, 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 • dermatologická ordinace, Lipová 664/6 – MUDr.Pospíšilová • salon Fragmet, Lipová 664/2 – kosmetika, kadeřnictví • kadeřnictví Iris Hair, 8.března • Finclub, 8.března • kadeřnictví V+V, 8.března 12 • pedikúra, Felberova ul. - E.Gjurovová • 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 Mill,

Široká 166/16 • nehtové studio 3 Gracie, Široká 166/16 • Centrum léčebné rehabilitace, Pápirové náměstí – 4 čekárny ordinací • kadeřnictví Mikádo, Papírová ul. • studio Radost, Moskevská ul. • kadeřnictví Táňa, Moskevská 27 • kadeřnický salon 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 • Svijská hospůdka, Guttenbergerova ul. • Hotel Liberec, Šaldovo náměstí – recepce • Centrum Oriflame, Na Perštýně • CHRÁSTAVA • Městský úřad Chrástava, 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 LIPA • Restaurace – KINO Česká Lipa – 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 regionu

Nadace EURONISA  
je letos patnáct let

Liberec | Nadace EURONISA oslavila v březnu patnáct let své činnosti a pokřtila nové logo. „Ušli jsme velký kus cesty. Například od roku 1997 v Liberci každoročně pořádáme úspěšnou benefiční aukci uměleckých předmětů. V roce 1999 jsme stáli u zrodu Obecně prospěšné společnosti Maják a v roce 2003 jsme spustili úspěšnou sbírku Pozvedněte slabé,“ zhodnotil činnost nadace její ředitel Aleš Rozkovec a dodal, že za patnáct let se podařilo mezi 967 projektů celkem 243 neziskových organizací rozdělit formou grantů více než 20 milionů korun. (pel)



Ředitel Nadace EURONISA Aleš Rozkovec (na snímku vlevo) křtí nové logo nadace s jeho autorkou Janou Janečkovou.

## Diplomy pro dvacítku pracovníků ve školství

Liberecký kraj | Dvacet učitelů, trenérů a dalších pracovníků ve školství ocenil pamětními diplomy u příležitosti Dne učitelů náměstký hejtmana pro školství Radek Cílek.

Letos byla podávána ocenění ve třech kategoriích: „Výrazná pedagogická osobnost roku 2009“, „Ocenění za dlouhodobou tvůrčí pedagogickou činnost“ a „Významný přínos pro naplňování dlouhodobé koncepce rozvoje regionálního školství Libereckého kraje“.

Ocenění byli: **Kateřina Jandová** z Nové Vsi nad Popelkou, **Zuzana Jedličková** ze ZŠ Broumovská v Liberci, **Olga**



**Hanusová** z Jablonného v Podještědí, **Marie Dolejší** z Horní Libchavy, **Jiří Lejšek** ze ZUŠ v Tanvaldě, **Josef Hlubuček**, ředitel ZUČ v Železném Brodě, **Eva Bielešková** ze ZŠ Lesní v Liberci, **Jiří Šádek** ze Semil, **Irena Čáslavská** z Višňové, **Eva Slovák** z ZŠ Liberec - Ostašov, **Jaroslav Vávra** ze Semil, **Milan Homola** z Jablonce nad Nisou, **Jiří Šimunek** z Jablonce nad Nisou, **Oldřich Přinda** z Liberce, **Josef Erlebach** z Jilemnice, **Arnošt Holub** ze Skalice u České Lípy, **Václav Špetlík** z České Lípy, **Dana Halberstatová** z Liberce, **Tomáš Kolafa**, ředitel ZUŠ v Liberci, **Irena Přádná**, ředitelka Gymnázia F. X. Šaldy v Liberci.

Kraj dostal ocenění  
za prezentační klip

Liberec | Liberecký kraj získal ocenění v národním filmovém festivalu TOUR REGION FILM Karlovy Vary, který je součástí mezinárodního festivalu turistických filmů Tourfilm. Tyto filmy přispívají k rozvoji cestovního ruchu ČR.

Liberecký kraj obdržel cenu poroty v kategorii filmů za prezentační klip, který vyrobila firma Ctech s.r.o. „Image spot o délce 5 minut se snaží představit tento region, který oplývá řadou architektonických krás, přírodního bohatství, kulturní a sportovní nabídkou, širší veřejnosti a ukázat ho tak jako ideální místo pro trávení dovolené a volného času,“ uvedl Lukáš Kubáček, obchodní ředitel firmy Ctech s.r.o.

„Libereckému kraji doposud chyběl prezentační klip, který by mohl být využíván jako propagační materiál na tuzemských a zahraničních výstavách cestovního ruchu a při různých prezentačních akcích,“ uvedla statutární náměstkyně hejtmana Libereckého kraje Lidie Vajnerová, která ocenění přijala. (met)

## Student Ondřej Veselý vyzkoušel plošinu

Jablonec nad Nisou | Střední škola řemesel a služeb v Jablonci nad Nisou je již pro studenty - vozíčkáře - bezbariérová. Před nedávnem tady totiž zprovoznil plošinu pro vozíčkáře.



Jako první se vytáhl do prvního patra student druhého ročníku Ondřej Veselý.

Plošinu, která studenty vyveze do prvního až třetího patra, ovládají žáci sami nebo za pomoci asistenta. Jako první vyjel do prvního patra student druhého ročníku maturitního oboru obchodně podnikatelská činnost Ondřej Veselý.

„Plošina bude sloužit zdravotně handicapovaným žákům. V současné době na škole studuje pět vozíčkářů, jeden se pohybuje obtížně s berlí a dva žáci jsou částečně postižení, takže plošina má své opodstatnění,“ uvedl ředitel školy František Lufinka.

Nosnost plošiny dosahuje 220 kilogramů. „O plošinu jsem usiloval dva roky. Zaplatili jsme za ni pět set dvacet

tisíc korun. Dvě stě tisíc dala Nadace Charty 77, dvěma sty tisíci přispěl zřizovatel - Liberecký kraj a sto dvacet tisíc jsme dali z provozních prostřed-

ků školy,“ doplnil. Hlavní problém byl v tom, že handicapovaní žáci nemohli navštěvovat učebnu informatiky v prvním patře. (lan)

## Severočeská vodárenská: O vodě ekologicky a ekonomicky

Rozhovor s Petrem Skokanem, předsedou představenstva Severočeské vodárenské společnosti a. s.

Severočeská vodárenská společnost a. s. (SVS) působí na trhu v oblasti výstavby vodohospodářské infrastruktury již sedmáctý rok. Zajišťuje pro své akcionáře – severočeská města a obce – náležitý rozvoj a obnovu majetku. V současnosti jsou veškeré akcie SVS v držení 459 severočeských měst a obcí. SVS patří k největším vlastnickým vodárenským společnostem v Čechách, protože její region pokrývá Ústecký kraj a podstatnou část Libereckého kraje. Na území, kde žije přes milion obyvatel, je vlastníkem více než 8 300 km vodovodů, 3 300 km kanalizací, 53 úpravny vody a 165 čistíren odpadních vod. SVS svá zařízení na rozvod a úpravu vody pronajímá provozní společnosti, distributorovi vody - Severočeským vodovodům a kanalizacím.



Petr Skokan, předseda představenstva Severočeské vodárenské společnosti a. s.

■ Které akce Severočeské vodárenské společnosti přicházejí v Libereckém kraji na řadu?

Těžiště investičních aktivit jsme již loni výrazně přesunuli z Liberce a Jablonce na Českolipsko. Zahájili jsme tam realizaci staveb z původního projektu „Čistá Ploučnice“, které řeší nakládání s odpadními vodami v souladu s novou legislativou v městech v povodí Ploučnice a Kamenice. Projekt „Čistá Ploučnice“ už dnes neexistuje, je rozdělený na sedm dílčích staveb. Probíhají rekonstrukce čistíren odpadních vod Nový Bor, Doksy, Jablonné v Podještědí, Nové Zákupy a dostavby kanalizačních

systémů v Kamenickém Šenově a v Zákupích. Jsme těsně před zahájením největší ze staveb – rekonstrukce ČOV Česká Lípa. Celkový finanční objem staveb je kolem 500 milionů korun. Na stavby jsme podali žádosti o dotace z Operačního programu Životní prostředí a z fondů Ministerstva zemědělství ČR.

■ Čím žije SVS v těchto týdnech?

Vedení společnosti se setkává postupně se starosty všech deseti okresů na severu Čech, kde společnost působí. Prezентujeme svým akcionářům výsledky práce za poslední rok, podrobně je seznamujeme s dalšími plány a diskutujeme o potřebách a problémech konkrétního regionu. Jsme stále připraveni pomáhat při naplňování potřeb občanů v oblasti vodohospodářského rozvoje, ať formou vlastních investic SVS nebo pomocí režimu spolufinancování staveb akcionářů. Dolaďujeme nový Podnikatelský záměr SVS na období 2011-2015, který předložíme letošní valné hromadě ke schválení. Zásadním rysem nového Podnikatelského záměru je přesun těžiště aktivit z oblasti investic k odkanalizování a čištění odpadních vod do oblasti výroby pitné vody a intenzivnější obnovy stávajícího majetku společnosti.

■ Jak jste oslavili Den vody?

Březnová konference o pitné vodě v severních Čechách, konaná v Teplicích



Slavnostní zahájení rekonstrukce čistírny odpadních vod Doksy, Staré Splavy.

22. března u příležitosti Světového dne vody, byla symbolickým začátkem nového zaměření v investičních prioritách naší společnosti. Voda je pro člověka jednou ze základních životních podmínek a potřeb, je nutným předpokladem udržitelného rozvoje a samotného přežití lidstva. V mnoha zemích je považována za samozřejmost a často se jí plytvá. Na druhé straně velká část světové populace strádá fatálním nedostatkem pitné vody. Uvědomujeme si neustále, jaké máme štěstí, že žijeme v regionu s dostatkem vody, že nemusíme řešit recyklaci vody nebo dokonce její přidělový systém. Ve srovnání s takovým problémem ohrožujícím existenci nebo zdraví lidské populace u nás řešíme v podstatě jen „malý“ problém, a to uvést naši vodárenskou infrastrukturu

do souladu s přísnějšími normami Evropské unie.

■ Rok 2010 znamená konec tzv. přechodného období. Jak je na tom SVS – vyhovuje již celá vodárenská infrastruktura nové legislativě?

Ubezpečujeme naše akcionáře, severočeská města a obce, že nemusí konec přechodného období, tj. konec letošního roku očekávat s obavami z eventuelních budoucích sankcí. Severočeská vodárenská společnost trvale pracuje na opatřeních, která v městech a obcích nad 2 000 obyvatel směřují k naplnění nové přísnější legislativy. Mohu konstatovat, že většina vyžadovaných opatření byla realizována zcela, případně je před dokončením, u malé části opatření je zahajujeme – např. již zmíněná ČOV Česká Lípa.

■ Co říkáte kampani na podporu pití vody z kohoutku v restauracích? Pijete vodu z vodovodu, nebo dáváte přednost vodě balené?

Jednoznačně jsem pro vodu z vodovodu. Má obrovskou výhodu, že je dopravovaná bez námahy až do kuchyně a je stále čerstvá. Navíc je litr vody z vodovodu výrazně levnější oproti balené vodě z obchodní sítě – vodné plus stočné je u nás pouze 6 haléřů za litr pitné vody. Za litr balené vody zaplatíte řádově stokrát víc, musí se navíc přepravovat a většina PET lahví pak končí ve spalovnách nebo na skládkách. Vzhledem k vysoké kvalitě vyráběné pitné vody je pití vody z vodovodu dokladem zodpovědného přístupu k životnímu prostředí - je ekologické i ekonomické. (met)

Severočeská vodárenská společnost

# Nezastupitelné místo anesteziologicko-resuscitačních činností

**Liberec | Krajská nemocnice Liberec, a. s., zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím oddělení, z nichž některá zde mají už dlouholetou tradici a jsou nepostradatelnou součástí největšího zdravotnického zařízení v kraji. Patří k nim anesteziologicko-resuscitační oddělení, které zde vzniklo v roce 1964, tehdy jako anesteziologické oddělení bez lůžkové stanice. U jeho zrodu stál prim. MUDr. Jiří Brabec, když k dalším průkopníkům oboru a rozvoje oddělení v liberecké nemocnici patřili lékaři Hana Věchtová, Ivana Dvořáčková, Josef Ježek a Jaromír Kašpar.**

Do nových prostor se oddělení přestěhovalo v roce 1978 po vybudování nové lůžkové stanice v budově pavilonu interních oborů, kde vzniklo plnohodnotné anesteziologicko-resuscitační oddělení. Posledním důležitým krokem bylo v roce 1998 založení třetí stanice oddělení anestezie a resuscitace – ambulance bolesti, jejímž vedením byl pověřen MUDr. Jaroslav Krch. Primářem oddělení byl celých 25 let MUDr. Jiří Brabec, po něm ho 16 let vedl MUDr. Radko Janoušek a od roku 2005 je primářem MUDr. Dušan Morman, kterého jsme v minulých dnech požádali o rozhovor.

**■ Můžete laické veřejnosti přiblížit, co anesteziologicko-resuscitační oddělení v nemocnicích zajišťují?**

Tato oddělení se zaměřují na dvě hlavní činnosti. Je to jednak zajištění bezbolestnosti operačních a diagnostických výkonů a zajištění té nejvyšší resuscitační péče na lůžkových stanicích. U větších oddělení pak pracují ambulance bolesti, které se zabývají problematikou léčby bolesti. K tomu ještě zajištění bezbolestnosti během operace lze provést dvěma způsoby. Buď je to celková anestezie, kdy je pacient uspan



Primář anesteziologicko-resuscitačního oddělení Krajské nemocnice Liberec MUDr. Dušan Morman.

a nic nevnímá, nebo svodná anestezie, kdy pacient je zbaven vnímání bolesti z určité části těla, ale je při vědomí.

**■ Jakou kapacitu má vaše lůžková část?**

Máme devět resuscitačních lůžek, jejich vytížení je maximální, poslední statistika hovoří, že máme 85 procent obloženosti, což je obrovské vytížení. Na těchto akutních lůžkách zajišťujeme péči o pacienty, kteří mají selhání nebo jim selhávají vícereorganové systémy. Hlavně se to týká dýchání, oběhu, vyšší nerovnováhy činnosti. Jsou to lidé v bezvědomí po mozkových cévních příhodách, po

zástavách oběhu, těžká vícečetná poranění s těžkým šokem. Tito pacienti bývají zpravidla ventilováni, pro výpadek ledvinných funkcí musí být u nich nasazena umělá ledvina a musí být monitorována srdeční činnost. Patří sem i pacienti, kteří mají sepsi, protože těžký průběh sepse bývá provázen selháváním vícereorganových systémů a jejich funkci – dýchání, krevní oběh, funkci ledvin – je nutné podpořit nebo dokonce nahradit. Průměrná ošetrovací doba při akutní péči na našich lůžkách se pohybuje kolem osmi dnů. Poté pacienti odcházejí podle stavu na ležčí jednotku intenzivní péče nebo na stan-

dardní oddělení. Pokud se stav překlene do chronické resuscitační péče, potom by pacient měl využít některé specializované oddělení chronické resuscitační péče.

**■ Vaše činnosti jsou v nemocnici nezastupitelné, proto jistě spolupracujete s většinou dalších oddělení?**

Určitě. Anesteziologicko-resuscitační odbornost je interdisciplinární záležitost. Spolupracujeme prakticky se všemi odděleními v KNL, a. s., je to týmová práce a je náročná na komunikační schopnosti lékaře anesteziologa. Z této spolupráce profituje především pacient, který má zajiš-

těn maximální komfort během operace či diagnostického výkonu.

**■ Jak velké je vaše oddělení, co se týče personálního obsazení?**

Rozsah naší působnosti napovídá, že patříme k největším oddělením. Máme momentálně 26 lékařů a kolem 45 sester. V současné době požadujeme posílení o tři lékaře, abychom svou práci mohli vykonávat s určitou malou rezervou.

**■ Připravují vám fakulty hotové odborníky?**

Fakulty všeobecného lékařství, z kterých se rekrutují naši uchazeči, připraví lékaře hlavně teoreticky, málo prakticky, což musí každý mladý lékař dohnat samostudiem a pilí. U nás je po příchodu zařazen do základního kmenu, který trvá 24 měsíců a v něm absolvuje povinnou stáž na chirurgii, interně, gynekologii a porodnici, poté se zhruba půl roku zaškoluje pod dohledem zkušených kolegů na anesteziologa.

**■ Jaké je přístrojové vybavení vašeho oddělení?**

V minulém roce, kdy byly v naší nemocnici realizovány některé programy z Evropských fondů, jsme si výrazně polepšili. Podařilo se nám nejen obnovit standardní vybavení, ale mohli jsme je ještě rozšířit s cílem zajistit nové možnosti vyšetření a tím jsme posunuli náš obor o kousek vpřed.

**■ Poslední otázka, není vám, resp. pacientům, oddělení malé?**

Čas letí. Naše pracoviště, resp. lůžková část oddělení, se nachází v pavilonu interních oborů, kde proběhla před 14 lety rekonstrukce. Za tu dobu se medicína hodně změnila a zvýšily se i nároky na prostory. Současné prostory lůžkové části našeho oddělení už nevyhovují. Jsme však v době, kdy se i v naší nemocnici musí hodně šetřit, a proto naše přání musíme o nějaký rok posunout a v práci vycházet z toho, co máme.

Text a foto: Pavel Aur

## Vzdělávají se a vyměňují si zkušenosti

**Liberec | Během roku proběhne na půdě Krajské nemocnice Liberec, a. s., několik odborných seminářů, a to jak pro lékaře, tak pro ošetrovatelský úsek. Krajská nemocnice má mimo jiné také 28 akreditovaných pracovišť pro vzdělávací programy ke specializačním oborům podle zákona č. 95/2004 Sb., které navštěvují studenti Střední zdravotnické školy a VOŠ zdravotnické Liberec a Ústavu zdravotnických studií Technické univerzity Liberec.**

Velmi zdařilý seminář v březnu připravily společně oddělení neurologie a neurochirurgie pod mottem: Když se řekne „Neuro“... jsme rozdílní, ale přece k sobě patříme.

V přednáškovém sále vybaveném novou audiovizuální technikou se sešlo na 80 posluchaček. Po představení obou oborů, jež k sobě neodmyslitelně patří a několik let sdílí i jedno patro pavilonu B, přednesla úvodní přednášku Milena Dudová. Následně bylo prezentováno devět desetiminutových až čtvrt hodinových odborných přednášek připravených sestrami z těchto pracovišť.

Celý seminář moderovala kolegyně, vrchní laborantka Zdena Rychnovská, která rozhodla průběh celé akce: „Jsem potěšena, že mohu o semináři říci, že byl na úrovni, přednášky byly výstižné, vypovídající a posluchačky zaujaly. Zpestřením, se kterým přišly mé kolegyně z obou oddělení a které se patrně přenesou i na další semináře, bylo anonymní hlasování o nejuspěšnějších přednáškách. Soutěživost může totiž přinést další zkvalitnění celého programu. Všechny přednášející sestřičky zaslouží za přípravu a prezentaci poděkování.“

Nejvíce hlasů obdržela přednáška „Transplantační a dárcovský program“



Za perfektní prezentaci na semináři ošetrovatelského úseku obdržela Jiřina Kunstová, sestřička z JIP neurochirurgie, krásnou orchidej.

Jiřiny Kunstové a Michaely Schafferoové z JIP neurochirurgie, na 2. místě skončila přednáška „Hydrocephalus jako komplikace SAK“ Lenky Novákové z lůžkové stanice neurochirurgie a 3. místo obsadila přednáška v podání Martiny Poldové z COS „Vertebroplastika - pohled instrumentářky“.

Z plánu „Purkyně“, jak se odborným seminářům ošetrovatelského úseku

jinak neřekne, letos vedle hodnoceného březnového semináře proběhlo lednové školení vrchních a staničních sester k nové ošetrovatelské dokumentaci a jejímu zavádění do praxe. V únoru se o program postaralo oddělení kardiologie. Na 14. dubna seminář připravil oční oddělení, v květnu chirurgie a v červnu domácí péče. Po prázdninových měsících, budou semináře věnovány oboru psychiatrie, rehabilitace, infekce a dermatovenerologie.

Jak prozradila hlavní sestra Mgr. Ladislava Kohoutová, všechny tyto semináře proběhnou v nově upraveném přednáškovém sále střediska vědeckých informací. Jejich přípravě se věnuje hodně času a velká pozornost. Jsou zařazeny do kreditního systému vzdělávání.

Krajská nemocnice Liberec, a. s., bývá během roku také pořadatelem či spolupracovníkem několika konferencí a sympozií s regionální, celostátní i mezinárodní působností. Příkladem je spolupráce na pořádání odborného sympozia pod názvem Akutní stavy v poučných scénářích a kazuistikách, které připravuje Ústav zdravotnických studií TU Liberec na 28. dubna do prostor Divadla F. X. Šaldy v Liberci. Jak název akce napovídá, mělo by sympozium, které je akreditováno Českou asociací sester, mimo jiné pomoci účastníkům lépe se orientovat v medicínsko-právních záležitostech především v urgentní medicíně a minimalizovat tak vznik možných omylů a pochybení. (pa)

## Sálové sestřičky to pěkně rozbalily

**Liberec | Zaměstnanci Krajské nemocnice Liberec, a. s., se umějí od své náročné práce také odreagovat. Příkladem za všechny jsou sálové sestry, které se již podruhé prošly po přehlídkovém molu.**



Premiéru si odbyly na loňském vánočním večírku největšího zdravotnického zařízení v kraji, kde měla jejich show obrovský úspěch. Následně zareagovaly na výzvu agentury připravující módní show s názvem „Sny se stávají skutečností“ a i tuto akci „okoufenily“ svými vlastnoručně vyrobenými a také osobně předvedenými modely. Show moderovaná Miss ČR Lucií Váchovou proběhla v kongresovém centru Babylon 17. března.

Opravdu originální a vkusné modely si sestřičky zhotovily převážně ze zbytkového materiálu využívaného na operačních sálech. „Sálovky byly opět za hvězdy. Konečně těm nudným, bezvýrazným a hube-

ným modelkám někdo ukázal, co je realita a radost z normálních věcí,“ řekla bezprostředně po obrovském aplausu, patřícímu modelkám nemocnice, duše celé této show, Marie Fryaufová, vrchní sestra sálových sester a pokračovala: „Všechna moje děvčata byla super! Největší potlesk sklídila Jitka Romančíková s modelem „Mopová královna“, vyhotoveným z hadrů na podlahu a tzv. smyčkových mopů.“

Co je pro nemocnici důležité, o žádné sestry naštěstí nepříjde. Podle ohlasů modelek z operačních sálů by u nich stejně jakákoliv jiná pracovní nabídka neuspěla. Jsou totiž odhodlány pokračovat v uzdravování nemocných a v záchraně lidských životů. (pa)

# Josef Karas, ideál mužské krásy

V jihokorejském Soulu na soutěži Mr. World za sebou nechal 73 konkurentů a stal se druhým nejkrásnějším mužem světa a Mr. World Sport. Je vůbec prvním Mr. Czech Republic, který se svým šarmem získal takové umístění ve světové konkurenci. Michaela Maláčová, ředitelka soutěže Česká Miss, mluví o historickém úspěchu jedenatřicetiletého Josefa Karase, sportovního konzultanta z Obrnic na Mostecku.

■ **Blahopřejí vám! Po návratu domů jste v kurzu... nejkrásnější Čech je momentálně nejžádanějším Čechem, protože ze světa přivezl stříbro mužské krásy. Nejde vám z toho hlava kolem?** Hlava se mi z toho nemotá, ale první týdny po návratu byl trochu bláznec. Z úspěchu se pochopitelně raduji.

■ **Jak si užíváte popularitu?** Já si ji ani nepřipouštím. Myslím, že věci, jako je popularita, nebo být žádaný, jsou přechodné. Ocítl jsem se v situaci, kterou by mně mnozí mohli závidět, ale já tento úspěch vidím jenom jako šanci pokračovat někam dál. To je jen jeden schůdek k tomu, co bych chtěl dál dělat.

■ **Takže máte dobře naslápnuto...** Myslím si, že mi popularita pomůže. Pochopitelně má své negativní stránky, ale když člověk není hloupý, dokáže ji zvládnout. Beru to jako šanci, kterou jsem před měsícem neměl.

■ **Šanci být blíž například k herectví?** Mám ambice hrát. Byl jsem vždy tak trochu rozdvoušený... Můj první cíl v životě byla atletika, chtěl jsem to v atletice někam dotáhnout a zároveň si udělat „základ“ - školu. Kdekoli po cestě zaškokbrnete, spadnete, nebo se něco stane, můžete se o školu, hlavně o vysokou, opřít. Kdyby nevyšlo sportování, můžu navázat na školu. Stejně jako kdyby nevyšlo herectví či cokoli jiného.

■ **V zahraničí, kde jste žil, jste začal studovat medicínu.** Začal jsem studovat přípravný pro-

gram, na který navazuje další studium medicíny. V Kanadě mají takový chytrý systém - když chce člověk studovat medicínu, musí napřed absolvovat bakalářské studium a pak se musí znovu rozhodnout: Chci být doopravdy doktorem, nebo chci být doopravdy právníkem? (To jsou tam dvě nejpřestížnější povolání.) Chci studovat další čtyři roky?

■ **Nezvažujete, že byste se k medicíně vrátil?**

Medicínu absolutně miluju.

■ **Váš otec je původně lékař.**

Ano. A já jsem anatomii „studoval“ odmalička, měli jsme domácí zvířata, táta zabil králíka a ukazoval mi jeho jednotlivé orgány. I když bych v budoucnu aktivně nedělal medicínu, stejně chci nějakým způsobem dál studovat, co by mě zajímalo, co se týká medicínské stránky. Studoval jsem kineziologii, zaměřil se na sportovní fyziologii a sportovní psychologii, během toho jsem absolvoval ma-sérské kurzy.

■ **S upřímností a charakterem jste zabodoval na světové soutěži krásy. Myslíte si obecně, že s „upřim-**



ností nejdál dojdeš“, jak se praví?

Ne! V dnešním světě s upřímností daleko nedorazíte. Myslím, že lidé by sice chtěli slyšet pravdu, ale rádi slyší spíše to, co slyšet chtějí. A to není vždy pravda. Kolikrát si lidé cokoli nalhávají. Mě život naučil, že nemá žádnou cenu si něco nalhávat. Jsem optimistický realista. Jsou věci, které nemůžu ovlivnit, jako byla například v soutěži porota. Každý má svůj názor, svoje vidění, kdo se mu líbí - nelíbí, kdo je mu příjemný - nepříjemný. Jejich názor neovlivním. Můžu ovlivnit jen to, jak se chovám. V sou-

těži jsem se vůbec nezaměřoval na porotu, ale na to, abych se choval tak, jak mě rodiče vychovali.

Lidé, se kterými se kamarádím, vědí, že jsem upřímný a to stejně očekávám od nich. Nemůžete s někým mluvit na rovinu, když víte, že on s vámi na rovinu mluvit nebude.

To potom není vzájemné.

■ **Zdá se, že jste ideální muž.**

Máte vůbec nějaké špatné vlastnosti?

Jsem strašný sobec na čas. Materiální věci pro mě nehrají až

tak velkou roli, bohužel žijeme ve světě, kdy je potřebujeme k nějakému fungování. Já se pokouším mít to, co potřebuju, co se mi líbí, ale když nemám na to, abych si koupil krásný auto, tak nebudu brečet a nepřítčím si, abych si ho mohl koupit. S věcmi se klidně rozdám, ale s časem jsem sobec. Času jsem měl málo, už když jsem vyrůstal. Jako sportovec, který trénuje šest až osm hodin denně, musíte čas odněkud brát, musíte chodit do školy, musíte jíst, spát a na jednu zjistíte, že pro sebe máte strašně málo času. Naučil jsem se jej trochu našetřit tím, že jsem se před deseti lety zbavil televize, což mně přidalo hodinu až dvě denně.

Když nemůžu čas strávit s rodinou, nebo s lidmi, kteří si to zaslouží, bylo by ode mě nefér, abych čas trávil s někým jiným, proto ho raději trávím sám. Když jsem studoval vysokou školu, nebyly peníze, abych letěl zpátky do Kanady za mamčou, nebo do Čech za tátou, tak jsem většinou Vánoce kromě těch, které jsem prožil v Mexiku, s nikým netrávil. Prostě jsem to tak cítil. Mám rád lidi, ale abych mezi nimi mohl fungovat, potřebuji čas pro sebe.

■ **Atletika je prý vaše první láska. A jaká je nyní?**

Moje nynější láska je můj pes - labradorka Layla. Jmenuje se podle písničky, kterou složil Eric Clapton tehdy ještě manželce George Harrisona Pattie Boydové, kterou si později vzal. Laylu mám z útulku, je to neuvěřitelný pes, bez ní bych už asi nedokázal fungovat. Pes přijímá strašně množství vašich starostí, když přijdete se špatnou náladou, dokáže za vás všechno vstřebat.

Text: Alena Volfová, foto: Jan Dejmek



## NOVINKY IDOL V ROCE 2010

- Vydávání anonymní opuscard - je přenosná, výhodná pro občasně cestující, získání na počkání
- Nákup papírové jízdenky IDOL ve vlaku - je přestupní na spojích ČD v Libereckém kraji
- Vznik zóny Turnov - průmyslová zóna - vznik této zóny umožnil cestujícím ze sousedních zón úsporu při cestě do zastávek Přepere, Sklostroj a Turnov, chemička
- Odstranění neaktivních zón - zóna Pulečný, Kořenov - Jizerka a Vítkovice - Zlaté návrší



INTEGROVANÝ DOPRAVNÍ SYSTÉM  
LIBERECKÉHO KRAJE

VLAKEM, AUTOBUSEM I MHD ZA JEDNU CENU

www.iidol.cz

## AVS přístroje jsou i v krizi stále populární

Liberec | Přes ekonomický útlum prodeje AVS přístrojů ani loni neklesly. Svědčí to o dvou věcech: lidé dbají na své zdraví a popularita těchto přístrojů je stále velká. AVS přístroje umí rychle odstranit únavu, vyléčí potíže se spánkem, depresemi, krevním tlakem, zrychlí učení nebo vás naučí relaxovat a to zdaleka není vše.

„Psychowalkman používám přibližně 1 rok“, říká František Fanta z Ústí nad Labem. „Používám ho pravidelně při výuce angličtiny. Několikrát jsem ho použil v situaci, kdy jsem nemohl usnout a opravdu mohu potvrdit, že na spánek u mě funguje dokonale. Po půl roce používání tohoto přístroje jsem zjistil, že ho používá i moje dcera v Kalifornii a je s ním spokojená.“

U nás dnes AVS přístroje používají celebrity, vrcholoví sportovci, významné nemocnice a lékaři, ale nejvíce samou-

živatelé. Používání je totiž velmi praktické. Jednoduše si vyberete příslušný program, nasadíte sluchátka a speciální brýle a necháte přístroj působit. Za několik minut cítíte účinek.

AVS přístroje mohou používat děti i starší lidé, výjimkou jsou ale epileptici nebo lidé po úraze hlavy. Ti mohou tyto přístroje používat pouze se svolením lékaře.

U některých účinků zabírá přístroj okamžitě - například při odstranění únavy,



Pokud trpíte několik let silnými problémy s nespavostí, AVS přístroj vám pomůže,

AVS přístroje původně vyvíjela v 70. letech NASA a prvními uživateli byli piloti americké armády. Dnes se tyto užitečné přístroje rychle stávají běžnou výbavou českých domácností

je ale nutné jej používat pravidelně několik týdnů. Účinek je potom téměř definitivní: přístroj zlepší spánkový model tak, že potom budete lépe spát i bez použití přístroje, případně bez léků.

Odborníci doporučují používat jen značkové přístroje. Takové najdete a můžete si dokonce vyzkoušet přímo v Liberci, kde je značková prodejna největšího evropského dodavatele - Galaxy. V dubnu pořádají dokonce velkou slevu k výročí založení.

(Jiří Rosický)

Mimořádná  
příležitost!

20%

Sleva na veškerý sortiment: AVS přístroje (kromě nejlevnějšího modelu) a Magická edice jazyků. Nesčítá se s jinými slevami.  
Květen - časově omezeno.  
Ušetříte 690 až 4760 Kč!

POZOR: PRODEJNA V DUBNU A V KVĚTNU ČÁSTEČNĚ UZAVŘENA.

Informace, vyzkoušení a prodej: Značková prodejna Galaxy Liberec, ul. 5. května 61 tel. 485 172 377, 731 028 716

www.galaxy.cz

15  
LET

Galaxy

## Na náměstí staví Neptunovu kašnu

**Liberec |** Na náměstí Dr. Edvarda Beneše začaly práce potřebné pro instalaci Neptunovy kašny a dalších prvků, které změní a vylepší vzhled náměstí. Veškeré práce mají skončit do konce července.

Práce na náměstí před libereckou radnicí jsou také důvodem, proč letošní velikonocní trhy byly přemístěny do ul. 5. května na prostranství před OC Plaza. Do ukončení prací však chodí i řidiči motorových vozidel musejí počítat s určitým omezením pohybu po náměstí.

„Jelikož nechceme a ani to není možné, abychom po dobu prací uzavřeli vjezd na náměstí, bude pohyb vozidel zejména pro zásobování, ale i pohyb chodců trochu omezen. Vždy ale zůstane možnost vjezdu do Pražské ulice, což znamená, že se podle postupu prací bude náměstí směřem do Pražské objíždět jednou zprava, jednou zleva. Doufáme, že v tomto případě bude veřejnost uznalá. Rozhodně se v průběhu těchto prací nebudou na náměstí konat žádné akce jako hudební produkce a podobně. Jedinou výjimkou bude červnové konání tradičního Libereckého jarmarku,“ upřesnil Ladislav Fuchs, vedoucí odboru technické správy majetku libereckého magistrátu.

Práce zahrnují například výstavbu



Na náměstí E. Beneše bude vládnout až do konce července stavební ruch.

armaturní šachty pro technologie, přípojky vody, elektro a kanalizaci. Samotná kašna bude stát na betonovém vyrovnávacím soklu a po její pravé i levé straně se instalují lavičky a další městský mobiliář. Liberečané však musí počítat s tím, že dosavadní rozmístění sloupů veřejného osvětlení zmizí. „Sloupy s veřejným osvětlením budou sejmuty a posunuty do rohů tzv. kapesníku, avšak nebudou mít podstavce jako doposud,“ líčí některé změny Ladislav

Fuchs.

Kromě toho dostane budova historické radnice nové slavnostní osvětlení, kdy z budov bývalého Díla a Mc Donaldu zmizí železné rampy s osvětlením a nahradí je nové reflektory na sloupech veřejného osvětlení, přičemž na každém ze šesti sloupů bude po dvou reflektorech. Rovněž bude vybudován nový tubus pro umístění vánočního stromu, který bude v době adventu zdobit náměstí blíž k restauraci pod podloubím (vlevo směrem do Moskevské ul.).

„V souvislosti s těmito pracemi se odstraní bývalé zbytky zábran ve směru od Komerční banky, dojde k předláždění a na druhé straně ve směru od budovy Nového magistrátu se instalují sloupky, které zabrání vjezdu na náměstí. Opraví se také poničená žulová dlažba tzv. kapesníku,“ dodal na závěr Ladislav Fuchs. (zs)

## Liberec - Město pro byznys

**Liberec |** Liberecký magistrát získal prvenství v průzkumu Město pro byznys, který letos již potřetí provedl časopis Ekonom. V porovnání jednotlivých kontaktních míst (JKM), kterých je v republice celkem 15, zvítězilo liberecké kontaktní místo díky rychlosti zpracování a odborné kvalitě poskytnutých odpovědí.

Jednotná kontaktní místa byla zavedena na živnostenských úřadech krajských měst od 1. ledna letošního roku. Slouží těm, kteří mají zájem podnikat v některém ze států Evropské unie. JKJ má za úkol poskytnout klientovi maximum informací k tomu, aby mohl podnikat v zahraničí a zprostředkovat mu kontakt s příslušným úřadem, který se povoláním konkrétních činností zabývá.

V Liberci funguje JKJ pod oddělením Živnostenský úřad v budově nového magistrátu. Za přepážkou sedí paní Blanka Martiníková, která má spolu se svým kolegou Davidem Fátorem liberecké kontaktní místo na starosti. Oba pracovníci jsou nejen odborně proškoleni, ale také jazykově vybaveni, perfektní znalost angličtiny je podmínkou pro práci na JKJ. (zs)

## Noví pomocníci městské policie

**Liberec |** Liberecká městská policie rozšířila svůj autopark o dva skútry značky Yamaha. Oba stroje významně přispějí ke zvýšení reakceschopnosti městských strážníků a budou využívány především v oblasti Vratislavic nad Nisou.

„Skútry strážníkům usnadní přístup do jinak těžko dostupných lokalit a zásadním způsobem zkrátí dobu jejich dosažitelnosti,“ zdůraznil pozitivně primátor města Liberec Jiří Kittner.

Na nových strojích vyjedou městští policisté během tří týdnů.

Cena nově pořízeného stroje je šedesát tisíc korun, jeden skútr si Městská policie Liberec koupila, druhý obdržela jako sponzorský dar od společnosti AUTOPROFI, v.o.s. (zs)



Jeden z nových skútrů městské policie si vyzkoušel liberecký primátor Jiří Kittner.

### Technické parametry nových skútrů značka Yamaha:

Xamaha AeroxR, 50 ccm, dvoutaktní jednoválec, chlazení kapalinou, zdvihový objem 49,2 ccm, max. výkon 22,0 kW@6 500 otáček za min., elektrický a nožní startér, převodovka automatická s variátorem, rozvor kol: 1 256 mm, hmotnost vč. náplní 97 kg, přední i zadní brzda kotoučová 190 mm.



## Kopat bez vytyčení plynárenských zařízení se nevyplácí

• V roce 2009 zaznamenala skupina RWE celkem 482 poruch způsobených cizím zaviněním. Nejčastějšími viníky narušení plynárenského zařízení byly přitom především stavební firmy, provádějící z nejrůznějších důvodů zemní výkopové práce bez řádného vytyčení. Tyto doslova zbytečné události způsobují nemalé škody, zejména na uniklém zemním plynu a nákladech spojených s odstraňováním těchto poruch.

• Stavební firma je prostřednictvím stavbyvedoucího povinna dle Stavebního zákona č. 183/2006 Sb. § 153 zajistit vytyčení tras technické infrastruktury (tedy i plynárenského zařízení) v místě jejich střetu se stavbou.

• Společnost RWE Distribuční služby, s.r.o., pro vlastníky plynárenského zařízení v rámci skupiny RWE v ČR ze zákona zajišťuje evidenci a vydávání polohopisné situace technické infrastruktury, tedy plynárenských sítí. V případě dotčení plynárenského zařízení s plánovanou stavbou je součástí technického vyjádření také informace o jeho vytyčení.

**V rámci skupiny RWE je vytyčení plynárenských sítí poskytováno zdarma, a proto je naprosto zbytečné, aby docházelo k jejich častým narušením, jejichž důsledkem bývá únik plynu, přerušování dodávek konečným zákazníkům nebo ohrožení zdraví a majetku.**

**ŽÁDNÉ ZEMNÍ PRÁCE BY TEDY NEMĚLY**

**BÝT ZAHÁJENY BEZ PÍSEMNÉHO TECH-**

**NICKÉHO VYJÁDŘENÍ O EXISTENCI**

**SÍTÍ A JEJICH NÁSLEDNÉHO VYTYČENÍ.**

**RWE poskytuje vytyčení plynárenských sítí ZDARMA**

**RWE**  
The energy to lead



Podrobné informace o vytyčení plynárenských zařízení získáte na webových stránkách společnosti RWE Distribuční služby, s.r.o., [www.rwe-ds.cz](http://www.rwe-ds.cz)

volby 2010

## Václav Horáček: V dnešní době se musíme uskromnit všichni

Nová politická strana TOP 09 už není v očích potenciálních voličů úplným nováčkem. Jednak ji reprezentují osobnosti, které mají bohaté zkušenosti z vrcholné politiky, jednak na kandidátkách do poslanecké sněmovny jsou zařazeni lidé z regionální úrovně, jež lidé dobře znají. TOP 09 překonala i časový handicap, když po programovém desateru, které představila veřejnosti v závěru loňského roku současně s vyhlášením, že vstupuje na českou politickou scénu a bude se ucházet o křesla v poslanecké sněmovně, v závěru března uveřejnila své programové priority. Jedním z hlavních bodů TOP 09 je likvidace deficitu veřejných rozpočtů, a to zejména uplatněním čtyř reforem, které jsou nepopulární, ale zásadní. S řešením zadlužení, i když jen na úrovni města, se musel vypořádat před lety Mgr. Václav Horáček, když přebíral

funkci starosty Železného Brodu. Událo se to v jiné době, ale i tak to byla pro současného lídra kandidátky TOP 09 v Libereckém kraji cenná zkušenost. „Pokud dojde k jakékoli ekonomické krizi, je nutné, aby se všichni, co s ní mají co do činění, uskromnili. V dnešní době se to týká prakticky každého z nás. Je to nepopulární, ale musíme si uvědomit, že to za nás nikdo nevyřeší. Já jsem připraven s lidmi diskutovat a vysvětlovat jim naše stanoviska. Není možné mlčet nebo slibovat či dokonce mlžit. Stojím si za tvrzením, že politici mají povinnost pravdivě pojmenovávat i zneklidňující společenské situace a zároveň nabízet věcnou cestu k jejich řešení. Neusilujeme o popularitu za každou cenu a už vůbec ne za cenu nereálných předvolebních slibů,“ říká starosta Horáček.

■ **Jedna z reforem prosazovaných TOP 09 se dotýká veřejného zdravot-**



**niho pojištění. Jaký je váš názor na placení regulačních poplatků ve zdravotnictví?**

Nemám problém s placením poplatků u lékaře, ale vadí mně placení poplatků za každou položku na receptu a vůbec nejvíc mně vadí, že placení či neplacení není celoplošné. Velmi špatné je, když pacient neví, k čemu tyto poplatky skutečně poslouží.

■ **Vaše strana údajně nemá tolik prostředků na volební kampaň, jak se chcete prezentovat před veřejností?**

Já cítím určitou výhodu v tom, že se mohu scházet s kolegy starosty na různých akcích a setkáních, kde bývají také obyčejní občané, s kterými můžeme diskutovat a vysvětlovat jim naši politiku. Je to jednoduché a myslím si, že dost účinné, rozhodně účinnější než pompézní akce velkých stran. Jsem připraven na setkání s podnikateli, důchodci, se studenty, ale i s matkami na mateřské. Víím, že to nemají lehké, a proto je třeba pro ně něco udělat,

aby se jim život na druhou stranu zpříjemnil. Právě pro maminky u nás v Železném Brodu usilujeme o vybudování mateřského centra, kde by se mohly scházet, probrat si své problémy, případně se na chvíli odreagovat od denních starostí. Bude tam i služba, která se o děti postará, aby si matky mohly v klidu vyřídit své záležitosti.

■ **K řešení krize by mělo přispět využívání evropských fondů, využívá je i Železný Brod?**

My jsme v minulosti využívali finance ze státních projektů, z evropských peněz jsme rozšířili příhraniční spolupráci s polskou Olšinou. Pro letošní rok došlo ke sdružení prostředků s cílem získat dva velké evropské projekty, z nichž vybudování nového autobusového terminálu u vlakového nádraží představuje náklady za zhruba 90 milionů korun.

Text: Pavel Aur

regionální osobnost

## Bard krajiny okolo řeky Nisy

**Liberec | Na zeměkouli jsou státy, jejichž národní duchod žíví především cestovním ruchem. U nás to bylo donedávna hornictví, v poslední době pak sklárství, pivo a automobilismus. Krásy naší vlasti jsou však stále významnou devizou, což dosud není nijak využíváno.**

Mýlí se ti, kdož cestovním ruchem omezují na penziony a restaurace, významným článkem je i propagace formou publikací či jiných mediálních prostředků, které k nám přilákají turisty. Liberec má dostatek průvodců i jiné literatury, která může přístupným způsobem propagovat kraj. Jedním z autorů dnes i mnohačetné řady publikací o Liberecku je Marek Řeháček.

■ **Vzešla inspirace napsat historii Hrádku nad Nisou od představitelů města nebo to byl váš nápad?**

Kdepak já, s myšlenkou zpracovat vyprávěnou formou historii Hrádku přišel v roce 1994 tehdejší starosta Milan Faltus, člověk, který vlastivědě obecně velmi fandil už proto, že Hrádecko bylo z tohoto pohledu téměř nepopsané. Úžasné navíc bylo, že mi svěřil úkol sepsat městskou vlastivědu jen na základě velkorysé důvěry - bylo mi tehdy necelých dvacet let a předtím jsem napsal jen povídky o památkách na Ještědu. Vzešla z toho tehdy malá publikace o Hrádku, na kterou později - na základě zájmu Hrádečáků a tamní radnice - navázala další tvorba, která ze mě tak trochu udělala „barda“ krajiny okolo řeky Nisy.

■ **Tady už začala první spolupráce s ilustrátorem?**

Ta první brožurka svedla moje literární cesty s kreslířem Petrem Ferdýšem Poldou, s nímž spolupracuji a přátelím se dodnes. Výsledkem našich společných přání byla velká

kniha Hrádecko - krajina na Nise s jeho ilustracemi. Ta vyšla v roce 2001 a byla pojata jako vyprávěná vlastivěda popisující celé Hrádecko jako krajinu mezi Jizerskými a Lužickými horami. Od roku 2004 tvoříme na Hrádecku a Žitavsku první díl velké Knihy o Lužických horách, který zatím vychází díky pokračující podpoře Martina Půty, současného starosty Hrádku - již několik let v měsíčních pokračováních. Ta kniha má už dnes téměř 500 stran a jen se modlím, aby toho nakonec nebylo až moc na vázanou podobu.

■ **Psát průvodce krajem znamená mít jeho dokonalou znalost. Vyčážíte převážně z literatury?**

Mnohem důležitější je krajinu pořádně projít, posedět s lidmi, ochutnat polévku v místních hostincích, spát na mezích a vyslechnout si příběhy, vyprávění těch, kteří tu žijí. To je pro mne klíčové, tak vzniká vždy jakýsi „duch“ průvodců. Literatura je jako pramen pro tvorbu také důležitá, ale ne nejdůležitější.

■ **Dá se mluvit o českých pramenech?**

České prameny se vesměs - až na čestné výjimky jako je tvorba Milý Nevrlého - mého nedostupného literárního vzoru či odborné publikace - nedají příliš použít; je zde ale hojně pramenů německých. Na Liberecku starých a na Žitavsku i nových.

Takřka celá historie naší

krajiny je zpracována v německých vlastivědách, často na velice slušné úrovni, bez předsudků a nikoliv tendenčně. Skvělé jsou například publikace fojtekého učitele Ressela, jeho pečlivost a rozhled dodnes překvapuje.

■ **Vydávat obsáhlé průvodce je náročné na čas i finance. Nemyslíte, že útlejší by byly prodejnější?**

Musím říci, že bolení hlavy spojené s prodejností našetřít přenechávám vydavatelům a oni se tváří, že jim to nevádí. Spolupracuji s Petrem Ferdýšem Poldou, Kalendarářem Liberecka, Horským spolkem i dalšími a až na výjimky nebývám v rozsahu limitován. Kamarád Jan

Pikus si ze mě dělá často legraci, že jsem člověk ukecaný. To platí i o mých knížkách, na průvodce je tam textu asi opravdu hodně, protože na stránkách jsou i všechny ty báchorky, pocity, nálady. Zatím si ale nikdo nestěžoval, že by při čtení padl únavou.

■ **Zavádíte svými průvodci turisty jen do oblastí Libereckého kraje?**

Moje domovská krajina je mezi dvěma „sněhovými vrcholy“ - Sněžníkem nad Děčínem a krkonošskou Sněžkou, tady žiji a tady asi i umřu. Mimo chodem sličná Sněžka by si svoji knihu také zasloužila. Po této krajině se procházím a jsem schopen o ní vyprávět. Takže sem patří i Šlukovsko a německá Horní Lužice, to jsou taky „moje“ krajiny. Jsem fascinován i pravým břehem řeky Nisy, který dnes patří Polsku, tam má spousta věcí bizarní rozměr. Nejen obrovský energetický komplex v Turówě, který je - ať chceme, nebo ne - součástí naší krajiny, ale i opuštěné zámky, krásné statky, větrné mlýny.

V Čechách píší vesměs o krajinách sudetských, to znamená těch, kde je patrný vliv německy mluvícího obyvatelstva; jsem ale i velikým fandou českého Podještědí a jeho horáků. Naopak mne literárně nepřitahuje Český ráj, je to zvláštní - rád tam jezdím, ale psát mi o něm nejde. Asi je moc spořádaný, uhlazený a pečlivě popsaný; rád se tu nechávám unést texty jiných, třeba skvělým vyprávěním archeologa Waldhausera. To Frýdlantsko je pro mě jiné sousto, taková krajina je velkou výzvou...

Text a foto: Milan Turek

## PROČ PŘÁVĚ TENTO PRODUKT VYUŽÍVÁ PRAKTICKY KAŽDÁ RODINA?



Protože umožňuje spořením vytvářet vlastní kapitál a garantuje u úvěrů neměnné úrokové sazby. Průzkumy přitom dokládají, že více než čtyři pětiny občanů považují stavební spoření za jednoznačně užitečný produkt.

**DŮLEŽITÁ JE BEZPEČNOST ÚSPOR**

Peněžní vklady stavebních spořitelny jsou regulovány státem, investují do pevně úročených cenných

papírů a nepřistupují na žádná měnová rizika. Pro klienta Českomoravské stavební spořitelny je přitom podstatné, že základem bezpečnosti jeho úspor je pevné finanční zázemí největší a nejvyhledávanější stavební spořitelny v České republice. Samozřejmostí je i sto procentní pojištění vkladů až do částky odpovídající 50 tisícům euro. A že veřejnost pokládá za nejbezpečnějším způsobem uložení úspor právě stavební spoření, potvrtil výzkum, který nedávno uskutečnila exkluzivně pro ČMSS agentura SC&C.

**STAVEBNÍ SPOŘENÍ JE NEJČASTĚJI VYUŽÍVANÝM NÁSTROJEM FINANCOVÁNÍ BYDLENÍ**

Stavební spoření využívají lidé ve stále větší míře jako důležitý nástroj financování bydlení. Například do ČMSS, která je v České republice největším poskytovatelem úvěrů na bydlení, si od zahájení činnosti do současnosti přišli lidé pro překlenovací úvěry a úvěry ze stavebního spoření v celkovém objemu vyšším než 220 miliard korun.

Stavební spoření a jeho úvěry jsou také ideálním nástrojem financování energeticky úsporných opatření domácností. Obrazně řečeno, kdo si sjedná stavební spoření, získává v něm díky naspořeným prostředkům, ale hlavně zásluhou úvěru ze stavebního spoření s nízkým a neměnným úrokem zdravotní pojištění svého domova.

**S JAKÝMI JISTOTAMI MŮŽE POČÍTAT ÚČASTNÍK STAVEBNÍHO SPOŘENÍ U ČMSS**

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

**AŽ DO KONCE ČERVNA MAJÍ NOVÍ KLIENTI U LIŠKY SMLOUVU ZDARMA**

Uzavřete-li v období od 1. 4. 2010 do 30. 6. 2010 prvotní smlouvu o stavebním spoření, tak po zaplacení plné úhrady za uzavření smlouvy do 31. 7. 2010 získáte prémii až 1500 Kč. Prémie odpovídá 100% úhradě za uzavření smlouvy o stavebním spoření a může činit maximálně 1500 Kč při cílové částce 150 000 Kč. Nabídka 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. Bližší podrobnosti o aktuální nabídce na www.cms.cz.

# Ženy by měly politické prostředí kultivovat

Získat ženy pro politiku není jednoduchá záležitost, zvláště v českých poměrech. Hrubost, s níž se v dnešní politice setkáváme, odrazuje veřejnost od důvěry v účelnost politikovo jednání. Změnu do politické praxe snad přinesou strany, jako je TOP 09, která odmítá prosazování politických cílů hrubostí a zlovolným osočováním. Kultivovat politické prostředí by mohlo právě větší zapojení žen. Na kandidátkách TOP 09 ženy nechybí, není jich mnoho, ale při úspěchu v nadcházejících parlamentních volbách by se v těch dalších jejich zastoupení mohlo zvýšit. Impulzem by se mohla stát PhDr. Hana Maierová, starostka města Turnov, která je na 2. místě kandidátky TOP 09 pro volby do poslanecké sněmovny v Libereckém kraji.

■ **Jaké máte zkušenosti z politiky?**  
Je třeba na úvod říci, že nejsem člen-

kou žádné strany, do komunální politiky jsem vstoupila v roce 1994 a hned napoprvé jsem se stala členkou rady města Turnov. Získané zkušenosti jsem mohla uplatnit i v následujícím volebním období, a když po půl roce zastupitelstvo rozhodlo, že se zřídí na radnici post druhého místostarosty, byla jsem na jaře 1999 do této funkce zvolena. Do této doby jsem působila jako historik – archivář v Muzeu Českého ráje v Turnově.

■ **Starostkou jste od roku 2006, které místo na radnici vám nejvíce dalo?**

Těžko posoudit, ale rozhodně příjemnější práce byla na místě místostarosty s kompetencemi, ke kterým jsem měla nejbližší a jež mě nesmírně bavily, tedy kultura, školství, památky a cestovní ruch. Navíc jsem v té době byla již zvolena za předsedkyni Sdružení Čes-



ký ráj, které má celoregionální působnost. V těchto oblastech jsem byla, jak se říká, pevná v kramflecích, kdežto ve funkci starosty mám zásadní odpověd-

nost právní i vůči občanům, a tak musím každý materiál, každé rozhodnutí, přestože je připraveno našimi odbornými pracovníky, pečlivě prostudovat, abych neudělala chybu.

■ **S muzeem jste patrně kontakty nepřerušila?**

Určitě ne. Snažím se zúčastňovat vernisáží, přednášek nebo besed a potom tam občas zajdu na přátelskou kávu, abych nasála tamní atmosféru. Víím, že v politice nemusím vydržet dlouho a potom bych se na své původní pracoviště ráda vrátila. Ač Muzeum Českého ráje je krajská instituce, město Turnov podporuje některé jeho aktivity a naše spolupráce je velmi úzká.

■ **Čím jste si to zasloužila, že po vás TOP 09 sáhl a nabídl vám místo na své kandidátce pro volby do poslanecké sněmovny?**

Na to by měl spíše odpovědět někdo jiný. Já jsem si už v minulosti stanovila za prioritu naše město, a proto jsem ne kandidovala ani v posledních krajských volbách za „Starostové pro Liberecký kraj“. Kolegové starostové mě však přesvědčili, abych přijala nabídku, zvláště když mně dali důvěru a zapsali mě na 2. místo kandidátky. Důležitou roli při rozhodování sehrál pocit, že TOP 09 je jednou z mála stran, které mají šanci v stávající české politice něco změnit k dobrému. Víím, že velký důraz je kladen na ekonomiku, ale pro mě je důležité, že TOP 09 se staví i za zkulturnění politiky. Pro mě se stal symbolem tohoto snažení Karel Schwarzenberg, který jde do politiky proto, že v ní něčeho chce dosáhnout a ne v ní vydělat peníze.

Text: Pavel Aur

volby 2010

## Profesionální reklamní agentura

Praha, Liberec, Plzeň, Hradec Králové,  
Ústí nad Labem, České Budějovice

# METROPOL MANAGEMENT



Tiskové kampaně, promoakce, billboardy, hostesky. Tel.: +420 605 885 882, e-mail@: [promo@tydeniky.cz](mailto:promo@tydeniky.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  
regionálních novin Severočeský METROPOL pro okresy  
Libereckého kraje

Požadujeme:

- ukončené SŠ vzdělání
- znalost práce na PC
- ŘP skupiny B
- časovou flexibilitu
- výborné komunikativní 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. dubna** na adresu: [personalistika@tydeniky.cz](mailto:personalistika@tydeniky.cz).

Vybraní uchazeči budou o konání VŘ vyzkoušeni písemně. Těšíme se na Vaše e-maily.

## 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](http://www.opel.cz)

infolinka 800 101 101

\*platí pro participující dealery Opel



Wir leben Autos.

**METROPOL**  
horoskop

kaleidoskop

**Berán 21. 3. - 20. 4.**  
Na jaře jste vždy plní očekávání, ale ne pokaždé je vaše touha uspokojena. Tentokrát se máte na co těšit. Budete královsky obdarováni, a pokud nečekáte, že odměna bude materiální, nadchne vás.

**Býk 21. 4. - 21. 5.**  
Toužíte po něžnostech a milých slovech, ale v poslední době se vám jich od partnera dostává poskrovnou. Nezapte se tím a porozhlédněte se kolem. Vždycky je dost těch, kdo mají stejné pocity.

**Bliženci 22. 5. - 21. 6.**  
Musíte vyvážit váš jin a jang. Zatímco fyzická schránka nutně potřebuje regeneraci, intelektuálně jste ve vynikající formě. Využijte toho, ale omezte kouření i pití alkoholu a chodte na procházky do lesa.

**Rak 22. 6. - 22. 7.**  
Konflikty s příbuznými hodte za hlavu. Máte dost sebevědomí i tvůrčí invence, abyste jim ukázali, že se bez nich docela dobře obejmete. Nebojte se i trochu riskovat. Nic není nad svobodu a nezávislost.

**Lev 23. 7. - 23. 8.**  
V poslední době jste si příliš neuznali. Pracovní záležitosti a starosti o finance vás pohltily natolik, že jste zapomněli na příjemnější stránky života. Udělejte si čas na sebe a věnujte se jen tomu, co vás těší.

**Panna 24. 8. - 23. 9.**  
Duben je sice aprílový, vy ale dostanete nabídky, které budou míněny naprosto vážně. Ty, co se týkají sňatku, si rozmyslete, pracovní přijmete, zajímavé projekty neodmítejte a na exotickou cestu klidně odjeďte.

**Váhy 24. 9. - 23. 10.**  
Občas si ověřte, zda vaši partneři mluví pravdu, ale nedělejte jim scény, když zjistíte, že byli jinde, než vám řekli. Nechte všechno uležet a počkejte si na příležitost, kdy je z jejich lží v klidu usvědčíte.

**Štír 24. 10. - 22. 11.**  
S jarním sluníčkem se nevrhajte bezhlavě jen do extrémních zábav a adrenalinových sportů. Raději si zajděte do kina, přečtěte knižku, nebo vymalujte byt. Je to rozhodně bezpečnější a i to má své kouzlo.

**Střelec 23. 11. - 21. 12.**  
Nebojte se barev. Odhodte fádní svetry a kabáty a oblečte si provokativní a jarně odváznou módu. Jste rádi středem pozornosti, proto si to s chutí užijte. Nemí nad to, když se za vámi všichni otáčejí.

**Kozoroh 22. 12. - 20. 1.**  
Hýčkejte si svoji nezávislost. K tomu, abyste dosáhli vysněných cílů, je důležité, že se nemusíte nikomu a ničemu přizpůsobovat a podřizovat. Jste v největším rozletu, nepromarněte ani chvilku.

**Vodnář 21. 1. - 19. 2.**  
Je na čase, abyste za svůj vklad byli také patřičně oceněni. V zaměstnání si konečně všimnou vašich originálních nápadů. Přihlaste se do různých soutěží a projektů, váš talent nezůstane bez povšimnutí.

**Ryby 20. 2. - 20. 3.**  
Nepříjemné situace, které jste v poslední době prožili, vás překvapivě nezdolaly, ale naopak vás posílily. Ještě si pořádně něco šik na sebe a zajděte ke kadeřníkovi, ať se nepřející mohou zbláznit.

Připravila: Žofie Mašková

**METROPOL**  
recept

**Guláš rohožického mlynáře**

**Suroviny:** 600g hovězího předního masa, 60g tuku, 50g slaniny, 2 větší cibule, 2 stroužky česneku, sladká mletá paprika, mletý pepř, lžička rajčatového protlaku, sůl, kmín, majoránka, 50g hladké mouky, 60g čerstvých žampionů, půl litru vývaru z kostky masoxu

**Na bylinkovou směs:** 20g kaparů, 3 sterilované okurky, 10g sardelových řezů, 2 natové cibulky, zelená petrželka, omytá kůra z půlky citronu

**Postup:** Maso opláchneme a nakrájíme na menší kostky. Cibuli očistíme a nakrájíme nadrobno. Spolu s masem ji opečeme na tuku, dozlato. Pak přidáme rajčatový protlak, mletou papriku, sůl, mletý pepř, kmín, majoránku, česnek utřený se solí a krátce orestujeme. Zalijeme polovinou vývaru a necháme zvolna dusit pod pokličkou. Měkklé maso vyjeme, základ vysmahneme do tuku, zaprášíme moukou a za stálého míchání restujeme dozlato. Zalijeme zbylým vývarem a dobře asi půl hodiny provaříme. Mezitím si očistíme houby

a podusíme je na nakrájené slanině. Štávu z masa přecedíme a přidáme do ní podušené houby. Připravíme si bylinkovou směs - smícháme zelenou cibulku, jemně nasekanou petrželovou nať, kapary, sterilované okurky, sardele a citronovou šťávu. Posypeme ji porce guláše.

Dobrou chuť přeje Mistr kuchař  
Jaroslav Vašák

**METROPOL**  
dieta

Jaro a blížící se léto nabádá ke zbavení se pár kilogramů navíc, které po dlouhých zimních dnech (překvapivě) ukazuje váha. Znáte Margitovu dietu (podle operního zpěváka Štefana Margity)? Jedni ji zavrhují, druzí na ni nedají dopustit. Pro inspiraci vám přinášíme jídelníček na sedm dní (chcete-li, můžete se jím řídit i čtrnáct dní - sedm dní po skončení znovu opakovat). Výživoví odborníci doporučují nevynechávat ovocné či zeleninové svačiny.

**Pondělí:**  
- neslazená černá káva  
- dvě vařená vejce, špenát

- steak, hlávkový salát, ovoce
  - Úterý:**  
- káva, rohlík
  - steak, hlávkový salát, ovoce
  - šunka (kolik sníte)
  - Středa:**  
- káva, rohlík
  - dvě vařená vejce, salát, rajčata
  - šunka (kolik sníte)
  - Čtvrtek:**  
- káva, rohlík
  - vařená vejce, vařená (syrová) mrkev (pro lepší trávení se doporučuje mrkev vařená v páře), sýr
  - ovoce, bílý jogurt
  - Pátek:**  
- strouhaná mrkev s citronovou šťávou, káva
  - dušená nebo vařená ryba, rajčata
  - steak, hlávkový salát
  - Sobota:**  
- káva, rohlík
  - grilované kuře (kolik sníte)
  - dvě vařená vejce, dušená nebo syrová mrkev
  - Neděle:**  
- čaj s citronem
  - ovoce
  - cokoli z jídel, které vám v předchozích dnech chutnalo
- Držíme palce při shazování kilogramů. A nezapomeňte, že důležitý je pohyb!

**METROPOL**  
zdraví

**Pobyt v sauně**



Víte, že pobyt v sauně zrychlí látkovou výměnu, posiluje činnost vnitřních orgánů, rozšiřuje cévy a prokrvuje pokožku?

**Pár rad před vstupem do sauny:**  
- před saunováním vypijte litr vody - dejte si horkou sprchu, aby se tělo prohřálo  
- uvnitř se nejdříve posadte na horní lavičce na dvě až tři minuty, potom na spodní na stejnou dobu  
- ve sprše proud chladné vody nasměrujte na vnější kotníky nohou, postupujte nahoru ke kyčlím, po vnitřní straně nohou zpátky dolů  
- podobně ochlaďte ruce a vše zopakujte  
- stejně dlouhou dobu strávenou v sauně odpočívajte  
- kolečko zopakujte třikrát

krížovka

	Kuželosečka	1	Nenávist anebo láska		Bahenní rostlina	Čepovací nástavec sudu	Staroegyptská bohyně života a zdraví	Škrabák pluhu	Italský zápor		Motorové vozidlo	Vestavěná kuchyňská mycí nádoba	Římská šestka	První žena	Medicinská zkratka (za nucleus)	Předpověď výsledku
Umělá hmota na podlahovin			Vyzvědač							Předvánoční období Třenák nebo kel						
Snad			2													
Pysk			Výpravní básník Oblast na Kavkaze						Německé dívčí jméno				Horský skřítek Uherský král			
Starší zájmeno			Třída Utíkat						Slovenský „polibek“					Vysoký ptačí zvuk	3	Nerost mastek
Stará žena												Český malíř (Oldřich)				
Ohlazení												Spodní prkno povozu				
Bývalý vynikající fotbalista Slavie												Mléčný drahoušek				
Spojka vylučovací												Oceán				
	Zn. žehliček z Hlinska Jiráskova kronika				Koupelová sůl	Úder	Tvrký plod	Sudá číslovka	NAPOVÍME: Isis, Luža, NCL, šmel, Opit, Lou.	Spěch	Barvení tkanin Jm. zpěvák Hagen					
Schopnost			Nejedlá houba Internetová debata						Velké zvíře s kly					Látat	Otázka při sázce	Anglický šlechtický titul
Purpur									Konejšíve citoslovce Ona				Cíp traku Výraz váhavce (inu)			
Kamarádka Maxipsa Fika																
Oševat												Původce díla				

Veselá mysl dokáže mnohem víc, nežli většina léčiv (Avicenna) bylo správné znění tajenky v minulém čísle. DVD s českou komedií posíláme Marcelle Kührové z Liberce. Úspěšného vylosovaného luštěte dnešní krížovky odměníme varnou konvicí. 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 23. dubna 2010.

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

**Pavlina** ★★★★★  
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

NEJLEPŠÍ ČTENÍ PRO NEJLEPŠÍ MUŽE

PLAYBOY



inzerce



# Velkou šanci má Michal Kraus

Říká v rozhovoru skokan na lyžích Martin Cíkl, jenž sbíral zkušenosti na olympiádě ve Vancouveru

**Liberec | Martin Cíkl (narozen 1987), skokan na lyžích, závodí za skokanský oddíl Dukly Liberec, skláče na středním i velkém můstku. Českou republiku letos zastupoval na olympijských hrách ve Vancouveru.**

■ **Vaše zážitky z olympijských her ve Vancouveru jsou ještě čerstvé. Co vám nejvíce utkvělo v paměti?** Bohužel to, co mi nejvíce utkvělo v paměti, byl nevydařený olympijský závod na velkém můstku. Ale na druhou stranu jsem velice rád, že jsem se mohl olympijských her zúčastnit a nasbírat tak další zkušenosti, které se budou určitě hodit.

■ **Jaké byly vaše sportovní začátky?** K tomuto sportu mě přivedla rodina a spolužáci ze třídy, kteří tento sport začali provozovat. Začátky nebyly vůbec lehké, skoky jsem po půl roce pověsil na hřebík, ale netrvalo dlouho a opět jsem se k nim vrátil.

■ **A na jaké dosavadní úspěchy jste nejvíce pyšný?**

Nejvýznamější úspěch je pro mě ze Světového poháru v Engelbergu, kde jsem byl devátý. Jsem rád, že jsem měl tu čest vyhrát Světový pohár „B“ a také si vážím účasti jak na olympijských hrách, tak i na mistrovství světa.

■ **Váš otec Radek Cíkl je náměstkem hejtmána Libereckého kraje.**

**Diskutujete spolu o politice?**

Ano. Když táta přijde domů z práce, pár slov prohodíme, ale není toho mnoho. Věřím, že za ten den toho má z práce ažaž a ještě o tom debatovat doma by mně nebylo příjemné.

■ **Bližší se květnové volby do poslanecké sněmovny, máte svého favorita v Libereckém kraji?**

Favorita nemám žádného, ale myslím si, že vždy mají největší naději na zvolení lidé, kteří jsou na „kandidátce“ více v popředí. Poté samozřejmě rozhoduje také píle a snaha člověka něco dobrého udělat pro stát a pro lidi. Myslím si, že velkou šanci má třeba Michal Kraus.

■ **Čím vás Michal Kraus jako politik zaujal?**

Michal Kraus mě nejvíce jako politik zaujal tím, že mu není lhostejný sport v České republice. Jakožto pro vrcholového sportovce je to pro mě velice důležité, abychom nezaostávali za světem jen kvůli finančním situacím Svazů či klubů. Přesto si ale pořád myslím, že se s financemi od



státu na sport moc nedostane, takže bych byl velice rád, kdyby bylo v politice více takových lidí, jako je Michal Kraus.

■ **Prý je jedním z vašich sponzorů?** Ano, je jedním z mých sponzorů, na spolupráci jsme se domluvili před zimní sezonou 2009/2010.

■ **Požádal jste ho někdy o pomoc při řešení vašich problémů? Pomohl vám?**

Ano, požádal jsem Michala Krause o pomoc právě ve zmiňovaném sponzorství a vyhověno mi bylo naprosto ve všem, podle mých představ.

■ **Sport a politika k sobě nemají zase až tak daleko, příkladem je v Libereckém kraji kandidatura skokana lyžích Pavla Plodce. Nevylučujete, že byste mohl jednou stát i vy sám na kandidátní listině?**

Nevylučuji to, v budoucnu se může stát cokoliv, ale zatím tomu nechávám volný průběh a spíše se soustředím na sport, abych si mohl říct, až skončím, že jsem něco dokázal a že se mi splnil třeba některý z mých snů.

**Text: Metropol**

**Foto: archiv Martina Cíkla**

## František Kouba: Jak se vypořádat s únavou, vyčerpáním a stresem

**Příroda už naplno prožívá jaro, zatímco vy se cítíte pod dlouhým zimním vyčerpáním, unavení a bez nálady? Co je příčinou a hlavně, jak z toho začarovaného kruhu ven? Na to jsme zeptali Františka Kouby z Centra detoxikační medicíny MUDr. Josefa Jonáše. Tady jsou odpovědi.**

■ **Pojďme nejprve k příčinám...**

Takto je to řečené příliš jednoduše. Ne každý se cítí vyčerpaný a unavený... a také to nemusí platit jen pro jarní období. To, co způsobuje vyčerpání, je stres (v zimě je málo sluníčka a to vede k depresím), toxické látky, patogenní mikroorganismy.

■ **Jak se do organismu jedy dostávají?**

Je to naše životní prostředí. Toxiny jsou všude. Vzduch, voda, potraviny, prostor, ve kterém žijeme, je jako mikrovlnná trouba, rádiové vlny, televizní vysílače, mobilní sítě, radary, GPS a já nevím, co ještě. A do toho si i slunce dělá, co chce a občas nám pošle nějaký ten elektromagnetický polibek. A nám se tu zblázní nejen přístroje, ale u citlivých jedinců i organismus. To, co mnoho lidí neví, je, že nejvíce toxinů si vyrábíme sami nevhodným stravováním, špatnou kombinací jídel, špatným pitným režimem, špatným vylučováním toxinů, špatným myšlením...

■ **Jaké jsou příznaky otravy toxinů a co konkrétně způsobují?**

Musel bych být dogmatikem, abych mohl jednoznačně odpovědět na tuto otázku. Tolik se jeden od druhého lišíme, že se nedá jednoznačně říci, co komu způsobí ten který toxin nebo mikroorganismus. Tak, jak jsem si to poskládal, čerpaje z knih moudrých a z vlastních zkušeností - špinavé (zatoxinované) okno vozidla může člověka přivést k havičce, a tak je to i s lidským organismem. Toxiny blokují funkce organismu, narušují buňky, otupují mysl a z toho druhotně vznikají tzv. nemoce. Dnes jsou na všechno zázračné pilulky a člověk dávno ztratil pojem o tom, jak vypadá být naprosto zdravý, vitální, jasně myslící. Za posledních sto let narostlo požívání chemických léků do obřích rozměrů s tím úměrně i nemocnost a závislost na medikamentech. S člověkem je to stejné, jako s přírodou. Chemicky ošetřená zelenina nechutná, jako když ji pohnojíte kompostem. Snadno ji napadnou plísňe, hmyz, mikroorganismy, a tak tomu zase pomůžeme nějakou chemií. A jsme v začarovaném kruhu.

■ **Jak lze zjistit, které tělesné orgány a čím jsou zaneseny?**

Vyšetřovacích metod je mnoho. Alopatická medicína má mnoho různých zařízení, ale nejběžnější je diagnóza pohledem, pohmatem, poslechem, rozbor krve a moče, ultrazvuk a rentgen. Rozborem krve a moče se zjišťují jen některé mikroor-

ganismy. Ale co ty ostatní, co toxiny, paraziti? To hlavní, kam se lékař s rozbohem nedostane, jsou infekční ložiska. Opouzdřená infekce má svůj ochranný obal, přes který imunitní systém nedokáže rozpoznat, s čím má bojovat, a tak to neřeší. A co se děje s těmi opouzdřenými infekcemi? Ty vyčerpávají na svůj čas a pomalu rostou. Do okolního prostoru produkují svůj buněčný odpad, což jsou toxiny, které narušují okolní buňky a ty se potom stávají potravou dalších mikroorganismů. Tak vzniká chronický stav, který se nakonec řeší většinou operací. Jednou z nejlepších diagnostických metod na světě je metoda naše česká, kterou vyvi-



nul MUDr. Jonáš. Dnes ji využívají lékaři a terapeuti po celé Evropě i za „Velkou Louží“. Použitím Volova přístroje a diagnostických nosodů je terapeut schopen odhalit nejen volné infekce, ale i ložiska a ještě zjistit, z jakých mikroorganismů a toxinů se skládají. Odborně se tomu říká: Kontrolovaná a řízená detoxikace organismu.

■ **Do jaké míry si tělo dokáže pomoci samo?**

Tělo je úžasný stroj a každá buňka ví, jak má pracovat i jak se regenerovat. Musí však mít vhodné podmínky. Jestliže toxiny blokují opravné mechanismy, podáním chemických léků jen zvýšíme jejich množství. Aby si tělo dokázalo pomoci samo, museli bychom postupovat asi takto: provádět očistné kúry, tedy výplachy střev, pít čerstvých zeleninových a ovocných (bio) šťáv, zvýšit množství čisté vody pro vypláchnutí toxinů z těla, zvýšit aktivní pohyb na čerstvém vzduchu (nejlépe v lese), být maximálně v psychické pohodě, držet krátkodobé a dlouhodobé hladovky, upravit jídel-

níček podle metabolického typu, krevních skupin, konzumovat bio potraviny... Ani tak však není jistota, že si s daným problémem organismus sám poradí.

■ **Mnoho lidí spoléhá při očistě na „zázračné“ léky a diety. Je to správné?**

Zázračné léky, nebo diety? Kdyby tomu tak bylo, nebylo by tolik nemocných. Podívejte se kolem sebe. Farmacie je po zbrojním průmyslu největší obchod a její příjmy jsou závislé na množství nemocných. Přitom musí být jasné, že rychlé uzdravení pacientů znamená menší příjmy. Nemocných však neustále přibývá. Není to divné?

■ **Jaká je po dobu očisty nevhodnější skladba jídelníčku?**

Skladba jídelníčku se tvoří individuálně, podle potřeby. Mnozí se vzpírají a nechtějí si nechat utrhnout od úst. Často slyším věty jako: „na maso mi nesahejte“, nebo „to radši umřu s řízkem v puse“, nebo naopak „fuj, maso do mne nedostanete“, a tak podobně. Důležité však je dát do pořádku poruchu metabolismu, protože ten je základním stavebním kamenem zdravého organismu. Pokud například člověk s rychlým spalováním bude chtít být vegetariánem, bude mít časem velké zdravotní problémy, protože mu jeho organismus nebude vytvářet dostatek trávicích enzymů na zpracování například lepku. Opačně, člověk s pomalým spalováním, který konzumuje převážně maso a mléčné potraviny, bude mít problém se zpracováním těchto potravin. Vědět, jaký jsem metabolický typ, a jaké potraviny jsou pro mne vhodné, je jednou z nejdůležitějších věcí. Bez správného stravování to s očistou organismu moc daleko nedotáhnete.

■ **Jakou roli hraje práce a aktivní odpočinek?**

Druh práce není až tak podstatný. Důležité je, jestli tu práci mám rád a jestli nejsem přetížený a ve stresu. Další otázkou je samozřejmě sedavé či nebezpečné zaměstnání. Dnes je na radě také otázka, když už máme dobrou práci, jestli za ni máme dostatečné ohodnocení, a to nejen finanční, jinak jsme zase ve stresu, který je hlavním spouštěčem zdravotních problémů. Aktivní odpočinek doporučuji každému, neboť je součástí detoxikačního programu. Lymfatický systém, to je kanalizace organismu. Lymfa omývá každou buňku v těle a pohyb lymfy je zajišťován pohybem svalů. Ke stáru mají lidé pohybu méně, což vede k hromadění toxinů, překyselení organismu a tím se vytváří vhodné podmínky pro rozmnožování mikroorganismů. Tak že pohyb v pohodě a pitný režim, to je půl zdraví. Pozor na vrcholové sporty, které nejsou pro organismus přirozené a přivádí tkáň organismu do stresu a tím k překyselení a jsme zase na začátku.

■ **Jak často by se tato očista měla opakovat?**

Záleží na tom, jestli se člověk vyčistí úplně a dodržuje zásady, na kterých se domluvíme, potom je to jen doladění za dva až tři roky. Pokud je člověk pohodlný a rád si dopřeje, může to být i častěji. Bližší podrobnosti včetně kontaktů najdete na [www.detox-medicina.cz](http://www.detox-medicina.cz)

V některém z příštích vydání se společně s terapeutkou Monikou Královou zaměříme na metodu RUŠ. Zájemci se již nyní mohou podívat na [www.zdraveteloiduse.cz](http://www.zdraveteloiduse.cz).

**Text a foto: Metropol**

sportovní osobnost

odborník na detoxikaci

PLAYBOY

NEJLEPŠÍ ČTENÍ PRO NEJLEPŠÍ MUŽE

# Ballet Magnificat! přijede za českolipským publikem

**Ballet Magnificat! vystoupí v Jiráskově divadle v České Lípě s představením Marnotratné vandrování 2. května v 19.30 hodin. Uměleckým ředitelem a choreografem Balletu Magnificat! je Jiří Sebastian Voborský.**

**■ Začínal jste v libereckém baletním souboru. Jaká byla vaše cesta do Ameriky?**

Vlastně nezačínal. Já jsem si poprvé k baletu přivoněl na Taneční konzervatoři v Praze, když mi bylo dvanáct let. Po představení lidového souboru Kvítka na Kýjovských slavnostech si mne našla profesorka z bývalé HTS (Hudební a Taneční Školy - dnes TKP) a ptala se mě, jestli jsem schopný udělat provaz. Přikývl jsem a šup - už jsem v něm seděl. Bylo mi sděleno, že mám předpoklady ke studiu klasického tance na HTS a že bych měl zkusit udělat konkurz. Ve dvanácti letech jsem jel s rodiči do Prahy (tehdy to byla z Ústí nad Labem dálka) a složil všechny tři kola konkurzu. Zhruba po měsíci studia jednoho dne mamka vešla na baletní sál a make up měla rozmazaný po celém obličejí. S profesorkou prohodila pár vět. Netušil jsem, co se přesně děje. Paní profesorka mě vyprovodila ze sálu, objala a roztržitě se vrátila ke zbytku studentů. Mamka jenom řekla: „Jirko - vracíme se domů“. Po několika týdnech mi přišel z HTS dopis, ve kterém mi bylo sděleno, že přijímací komise udělala chybu, že nemám absolutně žádné dispozice k tomu, abych se kdy stal profesionálním klasickým tanečníkem. Nikdy nezapomenu na to, co mi řekl táta: „Jirko, jestli chceš tancovat, tak budeš tancovat - žádná škola ti v tom nezabrání.“

A teď k té Americe: Na konzervatoři po revoluci nastoupil profesor Ewald Rucky. Měl jsem ho denně na ranní klasiku (začínala v 6.30). Skrze jeho svědectví jsem po roce přijal Krista jako mého spasitele. Profesor Rucky mě

a spolužačku vyslal na letní seminář do Švédska, kde jsme reprezentovali Českou republiku. Právě zde jsem potkal amerického choreografa Randyho Flinna, který nás oba pozval do Houstonu v Texasu po ukončení studií. Pozvání bylo jen na letní prázdniny. Před odletem jsem tedy složil konkurz do baletu Národního divadla v Brně k panu Kyselákovi. V Houstonu jsem přistál 26. června 1993. Angličtina byla gymnazijní úroveň, ale šlo to. Po měsíci pobytu v Houstonu a tréninku v Akademii Houstonského baletu mi Randy jednoho dne dal video Balletu Magnificat. Nevěřil jsem svým očím. Soubor, kde všichni tanečníci byli křesťané, bylo neuvěřitelné. Odjeli jsme tedy na čtrnáct dní do Jacksonu, čtrnáct dní se pak změnilo v sedmáct let života.

**■ Jaký je rozdíl mezi prací v umělecké branži v USA a v České republice? Žádný. Umělecká branže je stejně tvrdá v Americe jako doma. V Balletu Magnificat je to jiné. Jsme více než rodina.**

Soubory totiž tráví zhruba čtrnáct dní každého měsíce na turné. Při každém projetém kilometru se autobus jaksi zmenšuje. Čím více se zmenšuje, tím více se propojují naše životy a hlavně srdce. Je to úžasné vstávat každé ráno a jít do práce tam, kde se opravdu jeden sto procentně postaví za druhého.

**■ V představení Prodigal's Journey - Marnotratné vandrování tančíte a jste vlastně jeho autorem, protože jste podepsaný též pod choreografií. Jistě zajímavá zkušenost pro vás jako tanečníka, tedy herce a pak i choreografa.**

V souboru jsem začínal jako sborista



Jiří Sebastian Voborský, umělecký ředitel a choreograf Balletu Magnificat!

a pomalu prorůstal až na prvního sólistu. Během těchto let jsem měl úžasnou možnost tančit různé role repertoáru a vidět, jak je možné dotknout se srdcí lidí různých zemí, kultur, ras a finančních zázemí. Jsme všichni stejní - hledáme naplnění. Odpověď, alespoň ta pravá, není v kulturním zážitku, který je velice pomíjivý, ale v něčem neboli někom větším... Marnotratné vandrování je jeden takový příběh a snad každý, kdo tento balet kdy viděl, se s hlavním hrdinou ztotožnil. Choreografie, které pak mají sílu změnit směr života lidského srdce, jsou motivací k tomu, abych i nadále tvořil balety jako Prodigal's Journey.

**■ Vaše baletní společnost je snad jedinou podobně špičkovou úroveň**

**a formátu v USA, která je nezávislá. Tohle musí být velká dřina udržet se bez dotací.**

Ano. Cesta k tomu, kde jsou soubory Balletu Magnificat dnes, nebyla jednoduchá. Nemůžeme to vysvětlit a kolikrát to ani na papíru nedává smysl. Ballet Magnificat je takový - my tomu říkáme zázrak. Pamatuji si konverzaci s ředitelem divadla v Ústí nad Labem, kde soubor dvakrát hostoval. Nemohl to pochopit, jak můžeme zůstat „nad vodou“. Boží zázraky se špatně vysvětlují.

**■ V květnu vyrazíte na evropské turné. A v Česku budete hrát jediné představení, a sice v Jiráskově divadle v České Lípě. To je opravdu exkluzivní záležitost. Jaké to je sestoupit**

**z velkých scén v USA na komornější evropské?**

Jednoduché. My jsme nadšení z příležitosti - každé příležitosti, ať již to je Los Angeles, Chicago, New York, Atény nebo Česká Lípa. Lidé jsou v očích Božích rovnoprávní. A my to tak vidíme stejně. Naopak představení v menším českém městě má mnohem větší potenciál k zážitku pro členy souboru než příjezd k zadnímu vchodu opery či divadla americké milionové metropole. To, že se do České Lípy vracíme již podruhé, nás také moc těší. Cítíme, že jsme navázali přátelský vztah s místním publikem. To je také jednodušší s menším obecenstvem než s publikem 2 až 3 tisíc lidí. Je to úžasně naplňující. (met)

## Kříž kostela sv. Víta je na věži

**Osečno |** Kříž s novou makovicí na vrcholku věže sv. Víta v Osečném je zpět na svém místě. Do výšky 45 metrů byl vytažen jeřáblem a horolezci na provizorním lešení jej připevnili. Kříž je celý zrekonstruován a pozlacen.

„Do makovice kříže byly v tubusu vloženy původní archiválie a v novém tubusu pak podklady ze současné doby,“ uvedl starosta obce Jiří Hauzer.

Generální oprava kříže poškozeného vichřicí začala 12. listopadu 2009. Demontáž a montáž prováděla firma Kazda - Střechy z Liberce. „Opravu provedlo město Osečná za podpory finanční dotace Ministerstva kultury ČR z programu Podpora obnovy kulturních památek prostřednictvím obcí s rozšířenou působností,“ připomněl starosta. (rd)



Umístování kříže na kostel v Osečném

## Luděk Vele požehnal kapli sv. Barbory

**Grabštejn |** Unikátní renesanční kapli na hradě Grabštejn za účasti patrona hradu, operního zpěváka Národního divadla v Praze Ludka Veleho, požehnali mniši otec Tomáš a otec Bartoloměj.

„Oprava kaple a celého hradu stála dosud přibližně sto milionů korun. Většinu peněz do ní vložilo ministerstvo kultury s Národním památkovým ústavem,“ uvedl ředitel územního pracoviště Národního památkového ústavu v Liberci Miloš Kadlec.

Restaurování maleb začalo ve spolupráci s Německou nadací pro životní prostředí DBU a souběžně s ním probíhalo také restaurování lavic v kapli. Díky výtečným z beneficijních koncertů Ludka Vele a jeho přátel se podařilo získat a zreštaurovat také varhany a oltářní prostor.

V letošní turistické sezoně návštěvníci uvidí nádherné manýristické malby, které byly skryty pod přemalbami. Jde o cyklus umučení Páně, jehož ústředním výjevem je Poslední soud. Na obvodu kaple jsou vidět postavy dvanácti apoštolů a na stropu jsou nově odkryty medailony čtyř evangelistů a také malbu narození Páně.

První zmínky o Grabštejnu se objevily ve 13. století. Současnou renesanční podobu získal po přestavbě v 16. století.

**Text a foto: Rudolf Dlouhý**



Patron hradu Grabštejn, operní zpěvák Národního divadla v Praze Luděk Vele

**TEREZIA COMPANY**

## HLÍVA ÚSTRÍČNÁ

**SE 100% RAKYTNÍKOVÝM OLEJEM**



**NOVINKA**

**ŽÁDEJTE HLÍVU OD TEREZIA COMPANY**

- ✓ jediná 100% hlíva bez příměsí na trhu
- ✓ vysoký obsah účinných látek beta-glukanu pro posílení vaší imunity - obsah až 50% v jedné kapsli
- ✓ vysoký obsah houbové vlákniny na detoxikaci organismu
- ✓ originální osvědčená hlíva spokojenými zákazníky s 6-letou tradicí

**AKCE 2+1 ZDARMA**

K nákupu 2 ks hlívy ústříčné s rakytníkovým olejem 50+10 cps získáváte navíc 1 ks hlívy ústříčné 50+10 cps ZDARMA.

Akce je platná po zaslání kuponu na adresu TEREZIA COMPANY, Na Veselí 26, 140 00 Praha 4. Nabídka platí do 30.4.2010, kód nabídky: 7KUK428

**KUPÓN**

Balení: 50 + 10, 150 + 30 kapslí

Hlíva ústříčná ve spojení s rakytníkovým olejem představuje komplexní doplněk stravy, který je vhodný pro zvýšení obranyschopnosti organismu, při avitaminóze, působí podpůrně při infekčních chorobách, při stavech únavy a v období rekonvalescence.

Rakytníkový olej obsahuje vitamíny ze skupiny A, C, E, K, B1, B2, B6, P, kyseliny listovou, organické kyseliny tříslislovin a minerální soli. Získává se z bobulí rakytníku řešetlákového a kromě 80 živin (vitaminů, minerálů, aminokyselin, flavonoidů, sterolů) obsahuje esenciální mastné kyseliny omega-3, 6 a 9. Je zdrojem vzácné omega-7 mastné kyseliny, která se v přírodě vyskytuje jen zřídka, v rakytníkovém oleji je obsažena až ve 40%. Tato látka je antioxidant ochraňující buňky před poškozením volnými radikály, která také příznivě ovlivňuje stav pokožky.

**VYVINULA A VYRÁBÍ: TEREZIA COMPANY**  
Objednávky na dobírku: Tel./Fax: +420 261 221 277 e-mail: vegi@vegi.cz www.hlivaustricna.cz

**ŽÁDEJTE V LÉKÁRNÁCH**

## Hlíva ústříčná – léčivý zázrak přírody

Lékařské výzkumy v různých zemích a kulturách mají jedno společné: potvrzují, že hlíva ústříčná se řadí mezi nesporné vzácné houby. Tato dřevokazná houba je nesporně zdravá. Hlíva ústříčná, jejíž příznivé účinky jako zdraví prospěšné houby znali již před staletími Číňané, se začala koncem minulého století objevovat i na našich prostřehých stolech.



Pravidelnou konzumací této houby dochází k regeneraci buněk a posilování imunitního systému. Tyto její schopnosti způsobují především beta - 1,3 - D glukany, dále celá řada vitamínů, potřebných stopových prvků (železo, jód, selen, draslík atd.), mastné kyseliny, proteiny, steroly a v neposlední řadě také vláknina, která z těla odstraňuje usazené škodliviny. Kromě toho hlíva obsahuje celou řadu vitamínů B, D, C, K, proteinů, sterolů, některé mastné kyseliny a stopové prvky chromu, mědi, železa, jódu, sodíku, selenu a zinku. Kromě těchto cenných látek obsahuje hlíva také vlákninu, díky které se z těla uvolňují usazené škodliviny.

### Komu HLÍVA pomáhá?

- Zcela jistě kardiakům, protože příznivě ovlivňuje krevní tlak a upravuje hladinu cholesterolu v krvi
- Diabetikům pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi
- Alergikům a astmatikům
- Všem, kdo trpí různými záněty, kloubovými a kožními onemocněními. Patří mezi houby, které také napomáhají pacientům, kteří trpí bradavicemi virového původu a ekzémy
- Pokud máte nemocná játra, ledviny, či slinivku, i vám je hlíva doporučena. Napomáhá zlepšovat metabolismus a regenerovat vnitřní orgány
- Jestli pociťujete příznaky stárnutí, i vy vyzkoušejte hlívu, protože právě zvýšenou regenerací buněk ve své uvolňují usazené škodliviny.

## Chybí mi rodina, přiznává Nekola

Liberec | Loni po šesti letech opustil volejbalisty Ústí nad Labem, aby se posunul v kariéře. Michal Nekola si chtěl vyzkoušet práci ve špičkovém extraligovém týmu. V Liberci je spokojený, odchodu nelituje. Přesto přiznává: „Chybí mi tady rodina.“



Volejbalový trenér Michal Nekola, loni opustil volejbalisty Ústí nad Labem, aby se posunul v kariéře. Na snímku mezi hráči.

Nekolova manželka i s dvěma dcerami totiž zůstaly v Ústí. „To dojíždění není úplně ideální, dostanu se domů dvakrát třikrát týdně, někdy ani to ne. Není to jednoduché. Na bedrech má všechno manželka. Třeba děti jsem do školy vodil já, teď je všechno na ní,“ říká Nekola a přiznává, že zvažuje přestěhování do Liberce. „Kvůli dcerám jsme nechtěli nic stěhovat, ale teď zvažujeme, jestli dál bydlet v Ústí, či ne.“

Po pracovní stránce je v Liberci naprosto spokojený. „Tým je tu postavený tak, aby vyhrával. S úspěchem se tady počítá,“ líbí se trenérovi. Kam to dotáhne s Libercem? „Pokud udržíme výkonnostní laťku, mohlo by to být po základní části i první místo,“

věří. A pak třeba rovnou útok v titulu! „První věc, kterou chci, je postup do semifinále extraligy. A v něm musíme porazit každého, pokud chceme úspěch. Jestli budeme zdraví, tak by se možná mohl povést i titul,“ doufá Nekola.

Liberci se daří v Evropě. Ve vyzývacím poháru už je v osmifinále. „Je super, že jsme postoupili. Ale narážíme na Rumuny, tam asi cesta moc příjemná nebude. Koukal jsem se na jejich soupisku, mají Srba, Makedonce i Brazilce. Když si mohou dovolit tři cizince, asi tam budou mít peníze,“ vytušil kouč.

Po očku sleduje v extralize i svůj bývalý tým Ústí. „Mile mě překvapili. Jsem rád, že to klukům vychází. Nemají

sice jisté ani play-off, ani záchranu, je před nimi velká štreka. Škoda zranění Milana Bicana, to je matador, na kterém to tam stálo už za mě. Dával klukům klid na hřišti. Ale aspoň je u týmu pořád jako asistent kouče. Může poradit, pomoci. Mladí dokazují, co v nich je. Jako třeba Habr,“ chválí mladíka, jehož čtyři esa v řadě před časem pomohla Ústí porazit Liberec 3:0. Pokud Liberec vyhraje základní část extraligy a Ústí skončí osmé, mohlo by dojít i na jejich vzájemný souboj v play-off. „Asi by se to mohlo stát. Ústí bych postup přál, rád bych se s ním v play-off utkal.“

Text a foto: Jakub Bond

## Poslední závody sezony

Rokytnice nad Jizerou | Mistrovství ČR Masters ve sjezdovém lyžování se uskutečnilo poslední březnovou nedělí. Nejrychleji ve svých kategoriích jeli Ivana Ohešlegelová (ženy), Roman Dědeček (muži nad 55) a Miroslav Rycek (muži 30 až 54).

„Mistrovství České republiky Masters je tradičním vyvrcholením celosezonního zápolení pro opravdu „dospělé“ závodníky. Přes nepřiznání počasí v podobě měkkého sněhu a zejména husté mlhy byl závod dokončen bez ztráty květinok a končetin,“ uvedl za pořadatele, Komisi Masters Svazu lyžařů

z 15 závodů postavilo více než 270 závodníků ve všech alpských disciplínách, tedy sjezdu, SuperG, obřím slalomu a slalomu.

Závody ČPM, jehož jádro tvoří Pro Senior Tour, navštívily nejen tradiční Krkonoše, ale také premiérově Krušné hory, Šumavu i Kralický Sněžník.



Vítěz závodů v Rokytnici Zdeněk Rycek.

ČR, Šimon Mastný s tím, že závodníci této kategorie, tedy ženy a muži nad 30 let, navázali na svoje o generace mladší kolegy a popasovali se mezi sebou i s náročnou tratí obřích slalomu.

Tento závod byl zároveň podle něj i posledním dílem letošního seriálu Český pohár Masters (ČPM), během kterého se na start nejméně jednoho

„Potěšilo nás, že mezi statujícími Masters se pravidelně objevují bývalí reprezentanti za posledních více než 50 let, počínaje Jaroslavem Pittlem, přes Jana Čermáka, Milana Pažouta až po Jana Samohela,“ připomněl Mastný.

Nejvyšší počty bodů ze závodů ČPM 2010 si vyvezli Jaroslava Davidová (ženy), Ladislav Pokluda (muži nad 55) a Jindřich Málek (muži 30 až 54). (rd)

## Za překvapením do Českého Švýcarska

Otevření letošní turistické sezony v národním parku Ústeckého kraje České Švýcarsko už doslova klepe na dveře. A nebude ledajaké, protože národní park letos slaví 10. výročí. Uskuteční se o víkendů 24. a 25. dubna a na turisty čekají mnohá překvapení.



Na snímku podhaluje radní Ústeckého kraje Radek Vonka, který má turistický ruch v gesci, kousiček z velmi zajímavého překvapení v Krásné Lípě. Zároveň tímto zve turisty na otevření 10. jubilejní sezony. Přidáváme se i my, protože jedinečně krásy Národního parku České Švýcarsko opravdu stojí za zhlédnutí.

Pod názvem „Vydejte se za zážitky v Českém Švýcarsku“ nabídne letošní sezona rozhledny, vyhlídky, expozice, muzea, adrenalinové zážitky i výlety s průvodcem. Těch kvalifikovaných bude v tomto roce o 25 víc než vloni a vyškolila je Správa národního parku.

Národní park České Švýcarsko je jedním ze čtyř národních parků v ČR. Nalézá se na Děčínsku při státní hranici s Německem, která ho odděluje od Národního parku Saské Švýcarsko. Tato oblast je známa především skalními útvary, věžemi, branami a stěnami vystupujícími nad územím souvisle pokrytým lesy. Ty si na nedostupných místech zachovaly původní pralesovitý charakter. Žijí tu dnes již vzácné druhy ptáků a rostlin. Území bylo osídleno v době kamenné a bronzové. Počátky turistického ruchu spadají do 19. stole-

ti. Snahy o zákonnou ochranu tohoto území byly na počátku 20. století, jeho komplexní ochranu ale zajistilo až vyhlášení Chráněné krajinné oblasti Labské pískovce. Přírodně nejceněnější část o rozloze 79,25 km byla 1. ledna 2000 vyhlášena národním parkem.

Národní přírodní památkou Českého Švýcarska je pískovcový skalní útvar Pravčická brána, který se vloni v červenci dostal do druhého kola hlasování švýcarské nadace New7Wonders mezi 77 kandidátů na 7 novodobých divů světa. V prvním kole bylo nominováno celkem 440 památek z 224 zemí světa, přihlášených do 7 kategorií. V roce 2009 obdrželo České Švýcarsko od Evropské komise mimořádné ocenění Evropská excelentní destinace.

Text a foto: Metropol

**arena**  
**TipSport**

PROGRAM AKCÍ

DUBEN 2010

**Bílí Tygři Liberec**  
duben 2010  
Aktuální informace naleznete na webových stránkách libereckého klubu [www.hcbilitygri.cz](http://www.hcbilitygri.cz).

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

**Liberecké Všeho Trhy**  
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.

**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.

**800 Volejte zdarma**  
**800 800 007**

info@tipsportarena.cz  
[www.tipsportarena.cz](http://www.tipsportarena.cz)

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

volejbal

turistická zajímavost



tel.: 475 600 650

roxy2@roxy2.cz

www.roxy2.cz

ROXY II a.s.



**Vážení a milí čtenáři,**  
děkujeme vám všem, kteří jste se zapojili do metropolské ankety, jejímž cílem bylo zjistit, jak se vám noviny Metropol líbí, co byste na nich změnili, co byste v nich rádi nalistovali. Anketních listků se do redakce poštou a mailem vrátilo 21 868.  
Velmi nás těší, že řadě z vás Metropol - pestrost jeho obsahu i grafické zpracování včetně výrazné titulní strany - vyhovuje a nic byste neměnili: „líbí se mi takový, jaký je, je prostě super“. Musíme vás, pane Šimko, a další čtenáře

„zklamat“ - chceme se totiž nadále vyvíjet, zlepšovat a rozšiřovat. Proto děkujeme za podnětné názory, které vezmeme v potaz.  
Voláte po dalších stránkách s informacemi z regionu. To vám můžeme - a rádi - splnit. Ano, budeme nadále a ještě více rozmlouvat s regionálními a populárními osobnostmi. Prání jste konkretizovali na jménech, jako jsou Martina Sábliková, Zdeněk Pohlreich, Bedřiška Kulhavá. Vyhovíme.  
Uvítali byste kalendáře kulturních a sportovních akcí, přehledy či tipy bu-

dete pravidelně nacházet od příštího vydání. Tipy na výlety vždy byly a jsou žádané, samozřejmě budeme i nadále cestovat pěšky, na kole, nebo autem po zajímavých místech České republiky - a že jich je!  
S rozšířeným počtem stran se opět dočkáte panoramatických stran, jako byly například dvoustrany s Pražským orlojem, Ještědem nebo leteckými záběry, které si mnozí z vás zakládali. Někteří respondenti vyslovili přání, aby se Metropol prodával. V blízké budoucnosti by se mohli dočkat.

Věřte, že Metropol chce být stále svůj a jedinečný! Díky za to, že mu fandíte.  
**Alena Volfová**  
šéfredaktorka  
volfova@tydeniky.cz

Anketní odpovědi byly slosovatelné. Kdo se může těšit na odměnu? **Milada Černá** z Prahy na DVD přehrávač, **Jaroslav Jeřábek** z České Lípy na digitální fotoaparát a **Jaroslava Menichová** z Mostu na poukaz Lázní Teplice. Cenu redakce - knihu - dostane **Milúše Kunderová** z Plzně. Blahopřejeme!

## ZOO Dvůr Králové – Afrika na vlastní oči

tip na výlet

ZOO Dvůr Králové nad Labem patří k nejznámějším a nejkrásnějším zoologickým zahradám u nás. Nachází se v malebném podhůří Krkonoš na Trutnovsku a její různorodý terén dotváří atmosféru divoké přírody. Domov tu na zhruba 70 hektarech získalo téměř dva a půl tisíce živočichů, kteří mají svůj původ v dalekých zemích a na mnoha kontinentech světa. Najdete zde největší kolekci afrických zvířat v Evropě.

Zoologická zahrada ve Dvoře Králové nad Labem byla oficiálně otevřena přesně rok po osvobození Československa - 9. května 1946 jako zpo-



vat v pěti bungalovech postavených v africkém stylu či přespat pod staný nebo ve vlastním karavanu. Přimo z oken bungalovů uvidí na různá africká zvířata prohánějící se ve výběhu - antilopy, zebry či ptáky, v budoucnu se objeví také žirafy. Celková kapacita je kolem 250 lidí. Pokoje i recepce jsou vyzdobené originálními doplňky z Afriky, například obrázky na látce či maskami. Afriku připomínají také střechy z rákosy či malby na stěnách domků. Lidé v kempu najdou také bazén, vířivou vanu či dětské hřiště. Výstavba kempu, na jehož realizaci získala zoo 30 milionů z Regionálního operačního programu NUTS II Severovýchod, trvala od léta roku 2008. Již několik let nabízí dvorská zoo možnost ubytovat se v některém ze dvou desítek pokojů Hotelu Safari.



čátku malá provinční zahrada. Přesto již v roce 1965 byla její návštěvnost přes 200 tisíc lidí a stala se tak třetí nejnavštěvovanější zoo v České republice. Nyní si areál prohlédne více než půl milionu návštěvníků ročně. Důležitým byl pro zahradu okamžik, kdy nové vedení rozhodlo o její specializaci na africkou faunu, což trvá dodnes. Následovalo totiž několik expedic do různých států Afriky, ze kterých bylo dovezeno téměř dva tisíce zvířat, především savců, ptáků a plazů. Tak začaly vzkv-

dat unikátní chovy a dnes je dvorská zoo doslova genetickou bankou afrických zvířat. V srdci Evropy je dnes největší kolekce žiraf, zeber či pakoňů na světě. Obdivovat ale budete také tropické pavilony Ptačí svět a Vodní svět, kde můžete zvířata pozorovat v jejich přirozeném prostředí. Především u dětí jsou oblíbené pavilony šelem, hravých opic, roztočilých hrošíků, lvičků a samozřejmě lvů. Jeden z pavilonů je věnován také vzácné pralesní žirafě okapi, kterou chová Královédvorská ZOO jako jediná ve střední Evropě. Pro zvidavé návštěvníky je určena galerie obrazů pravěkých zvířat od Zdeňka Buriana a expozice dinosaurů, se kterými budete cestovat časem. Od letošního jara se také přímo mezi nimi můžete ubytovat – v Safari kem-

pu. Vedení zoologické zahrady jej vybudovalo na nevyužitých a nově přikoupených pozemcích na okraji. Nyní probíhá zkušební provoz, naplno začne kemp fungovat od května společně s již tradičním safari. Návštěvníci Safari kempu se budou moci ubyto-



Text a foto: Metropol a ZOO DK

Potřebujete půjčit - Ferratum je řešením, více na [www.ferratum.cz](http://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 LM Částka Jméno Příjmení Rodné číslo Číslo OP Bankovní spojení Adresa Město PSČ  
Např.: Při žádosti o půjčku 1000 Kč: FER LM 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](mailto:ferratum@ferratum.cz) | TV Prima strana 557, 558 [www.ferratum.cz](http://www.ferratum.cz)  
Při internetové žádosti použijte reklamní kód.

**fe Ferratum™**

**SPONER s. r. o.**

Kostelní 10/5, Liberec 2  
Tel. 482 422 222

**Nabízí k pronájmu obchodní prostory:**

Pražská ul. 15/2, Liberec  
(bývalá prodejna ROCK POINT),  
plocha 248 m<sup>2</sup> vč. kanceláře a soc. zázemí



Kostelní ul. 10/5, Liberec 2  
(bývalá prodejna Drúbeže),  
plocha 54 m<sup>2</sup> včetně zázemí

**STONE TEMPLE s. r. o.**

Kostelní 10/5, Liberec 2  
Tel. 482 422 222

**Nabízí k pronájmu prodejní plochu:**



Pražská 155/40, Liberec  
(bývalá prodejna Kenvelo)  
plocha 243 m<sup>2</sup> + suterén 87 m<sup>2</sup>  
(zázemí, sklady)