

VÝCHODOČESKÝ

METROPOL



ROXY II[®]
racing team
MOTORSPORT
www.roxy2.cz

MARKET live
nákupní portál
sleva až 90%
• pouze nové zboží
• široký sortiment
• nákup, který si užijete!
www.market-live.cz

Herec Jan Přeučil se věnuje tvorbě pro děti

rozhovor

Pardubický rodák, výrazná herecká osobnost s nezaměnitelným zjevem a především hlasem, to je Jan Přeučil. Veřejnost jej zná především jako představitele bezpochybných postav s temnou povahou a minulostí nebo i přítomností. Na druhou stranu je to elegantní a obrovským nadhledem, šarmem a příjemným vystupováním, který se kromě herectví výrazně věnuje i dabingu, ale v poslední době především, taktéž i se svou druhou ženou Evou Hruškovou, tvorbě pro děti.

■ **Jste mezi lidmi známý především jako představitel padouchů, kriminálních, zlých čarodějů. Jak se s tím člověk vyrovná? Není to nálepka, která vám třeba vadí nebo škodí?**

Tuto otázku dostávám velice často nejen od novinářů, ale i od diváků. Je fakt, že podstatnou část své herecké kariéry ztvárňuji muže na šikmém ploše. Je to již od mého prvního filmu Smrt v sedle, už tam jsem hrál takového velmi energického rošťáka, který neměl úplně čisté svědomí. Od té doby se to se mnou tak nějak nese, je to takový herecký osud a s tím se nedá nic moc dělat. Pochopitelně, když dostanu nabídku, která vybočuje z tohoto klíše, tak jsem vždycky rád (smích).

■ **Spousta herců říká, že se jim právě záporné a temné role hrají lépe, než ty křehké čistě, že je zkrátka co hrát. Jak vy to cítíte?**

K tomu já se připojuji, protože ono je, víte, zajímavé hledat a nacházet v těch charakterech pokřivených a ne vždy fair-play jednajících ty stíny charakteristických rysů, které nejsou úplně rovné, ale i ty rysy, které jsou dobré, protože žádný člověk není jednobarevný. A právě hledat i zajímavost nejrůznějších barev v těch mužích, kteří nejsou úplně čestní, je pro herce velmi zajímavé a při zkušebním procesu je to veliké dobrodružství.

■ **Ztvárnil jste nespočet takovýchto rolí, ale máte i spoustu dalších aktivit, včetně dabingu, tvorby pro děti. Přes obrovské pracovní vytížení snad vůbec neztrácíte dobrou náladu – jak to děláte?**

(Smích) My máme s mojí paní Evičkou Hruškovou-Přeučilovou, která je z Hradecka a z České Skalice, kde studovala, Divadlo Evy Hruškové a Jana Přeučila, které je pro děti. Já tuto činnost dělám řadu let, bylo to i s mojí první paní Štěpánkou Haničincovou, a dělám ji velice rád. Tvorba pro toho malého diváka je nesmírně zodpovědná a v současné době podle mě velmi důležitá. Vyvažuje takovou tu agresivitu, která působí a někdy až přímo teče z televizní obrazovky a je to tedy taková kompenzace pro vývoj křehké dětské dušičky. Ti malí kluci a ty malé holčičky nám dodávají

ohromné množství energie, kterou já vstřebávám. Proto se snažím prožívat každou chvíli svého života se svojí paní a rodinou naplno, s úsměvem, protože nikdo z nás neví, co bude za hodinu, za týden. Snažím se každou chvíli si plně užít. Proč se mračit a říkat, že je všechno špatně, když si myslím, že těch pozitiv v životě je podstatně víc, než těch špatných věcí?

■ **Pro spoustu lidí jste symbolem jednak určité kultury mluvy a je ve vás i velký kus nonšalance a příjemného a galantního vystupování. Myslíte si, že mezi dnešními lidmi, potažmo ve vztazích muž – žena, to dobré ve způsobu chování a komunikace zůstalo, nebo to dobré mizí?**

Víte, to je na seminární práci. Ale faktem je, že by se dnešní generace měla nad sebou zamyslet. V té otázce slušnosti a vzájemných ohleduplných vztahů, především muže k ženě, k matce či k dámě obecně by měla být podle mého názoru úplně jiná, protože dnešní doba přináší určitou hrubost, což mě mrzí. A myslím si, že součástí demokracie, kterou zaplatí pánbůh už 20 let máme, i když jsme si třeba představovali, že to bude trošičku jiné, je i umění chovat se jeden k druhému ohleduplně, s otevřenou náručí. To, bohužel, malinko postrádám a myslím si, že každý by si měl sáhnout do svého svědomí a tyto momenty v sobě malinko vylepšovat. Proč být k sobě hrubí, nezdvořilí, když můžeme být k sobě příjemní a milí? Vždy, když se na sebe lidé usmívají a umí se dohodnout, tak i nepříjemné situace se řeší lépe. A zrovna tak je to i ve vztahu k ženám. Každá z nich je jistě ráda, když ten její drahý je na ni příjemný a přinese jí květinu nejen k narozeninám.

■ **Čeho si právě na ženách nejvíce ceníte?**

Nejvíce půvabu a hlavně mateřství.

■ **Co vás v poslední době moc potěšilo?**

Těch věcí je celá řada, ale mám-li být naprosto upřímný, tak jsem v nedávné době měl narozeniny a nesmírně mě potěšilo, že moji blízcí mě potěšili upřímně, ze srdce a že mě obejmuli.

Právě k nedávno oslaveným narozeninám (17. února, pozn. redakce) Vám za Východočeský Metropol přeji vše jen to nejlepší, především pevné zdraví, hodně úspěchů osobních i pracovních a vůbec plno radosti. Děkuji za rozhovor.

Text: Boris Šimon, foto: archiv

VÝCHODOČESKÝ METROPOL - přehled distribučních míst

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

• Hradec Králové • Magistrát města, České armády 408 • Pizzerie Santa Maria, centrum • Dům Kultury, Střelecká 45/2 • Úřad práce, Wonkova 1142/1 • Krajský úřad, Pivovarské náměstí 1245 • Fakultní Nemocnice, Sokolská 581 • Poliklinika, Jeronýmova 750/1
• Pardubice • Magistrát města, Goreckého • Úřad městského obvodu, Češková • Detaillo - pizzerie, Afi palác • Tchibo - kavárna, Afi palác • Bageterie (39 Kč), Afi palác • Mix grill, Afi palác • Metro caffè, Třída míru • Kavárna Homolka, Třída míru • Bistro Jasmín, Třída míru • Cafe Bajer, Třída míru • Café Grand, Třída míru – obchodní centrum • Chillis Cafe, Třída míru • Art Cafe, Jindřišská • Road Cafe, Hronovická • Pizzerie u Dušičků, Pernštynské náměstí • Bushman Bar, Pernštynské náměstí • Dům Kultury DUKLA, Roškova •

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



Lenka — Honza — Dixi — Monika

Inzerce

z regionů

Autoškola Pemi má hvězdného absolventa

Přelouč | Autoškola Pemi v Přelouči, která jako jediná v celé České republice umožňuje získání řidičského oprávnění tělesně hendikepovaným lidem, se na konci března stala centrem pozornosti médií i veřejnosti. Spolu s dalšími adepty zde totiž skládal řidičské zkoušky Arnošt Petráček, stříbrný medailista z loňského plaveckého Mistrovství světa hendikepovaných v Riu de Janieru.



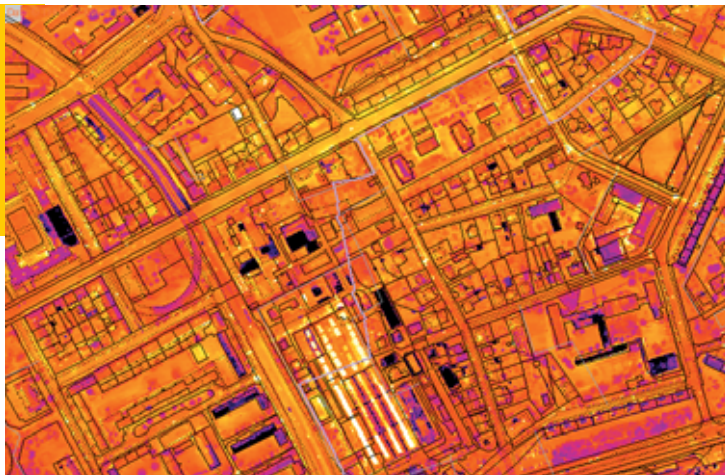
„Každá aktivita, která pomáhá lidem s určitým postižením tento hendikep zmírnit nebo úplně eliminovat a umožňuje jim využívat výhody, které jsou pro většinu lidí běžné, si zaslouží podporu a obdiv,“ uvedl na adresu unikátní přeloučské autoškoly hejtman Roman Línek.

Arnošt se narodil se zkrácenými horními končetinami a od malička ho bavilo plavání. Později se mu student z Českých Budějovic začal intenzivněji věnovat a dotáhl to až do české paralympijské reprezentace. Mezi jeho poslední úspěchy patří vedle zmiňované stříbrné medaile v závodech na 50 metrů znak z Ria de Janeiro také světový rekord na 50 metrů motýlek ze stejného podniku. Na této trati je v motýlku také aktuálním držitelem titulu Mistr Evropy. Ve vodě je tedy Arnošt jako doma, nyní může začít sbírat první zkušenosti za volantem automobilu.

Unikátní termovizní snímky

Hradec Králové | Královéhradecká radnice umístila na své webové stránce nedávno pořízené unikátní termovizní snímky krajského města. Jsou přístupné všem a odhalí každou tepelnou anomálii na snímkaných ulicích a objektech.

„Termosnímkování se nám velice osvědčilo. Nejen, že se nám podařilo ihned zabránit tepelné havárii, ale daří se i efektivně snižovat úniky tepla,“ uvedl ředitel Tepelného hospodářství Hradce Králové Jiří Seidler. Dodal, že výstupy z tepelné mapy dokáží při přesné analýze také ušetřit značné finance nejen domácnostem, ale i firmám ve městě. Lidé totiž uvidí, z jakých míst střešního pláště uniká teplo, a mohou zjistit, proč platí tolik za energii. „Na základě těchto zjištění se může občan informovat o potřebných krocích k odstranění nedostatků a poté může ušetřit jen za zimu až několik tisíc korun,“ řekl dále Seidler. Samotné zhlédnutí domu je přitom pro obyvatele krajského města v rámci le-



teckého snímkování zcela zdarma. Letecké termosnímkování je přitom poměrně náročné. Je totiž třeba co nejnižší vzdušné vlhkosti, jasného počasí bez přímého slunce a malé výšky. Proto pilot musí letět za jasné noci v zimě a ve výšce kolem 300 metrů. Náklady na pořízení termovizních snímků centra města a Slezského předměstí dosáhly zhruba 200 tisíc korun. Do

budoucnosti chce Tepelné hospodářství rozšířit termovizní sledování na celé území města. Termosnímkování přitom již zabránilo tepelné havárii. Projekt odhalil výrazný únik tepla v ulici Markovická v části Slezského předměstí. Závadu na teplovodu se v reakci na první výstupy termokamer podařilo s minimálními náklady ihned odstranit. (met)

Branky na hřištích jsou v pořádku

Pardubice | Pardubická radnice nechala před začátkem nadcházející letní sezony zkontrolovat desítky branek na školních hřištích na území města. Všechny jsou v pořádku - pevně ukotvené a zajištěné proti pádu, uvedla náměstkyně pardubického primátora Štěpánka Fraňková.

Město podle ní zároveň vyzve správce všech ostatních městských sportovišť k podobné kontrole. Pardubice chtějí tímto způsobem předcházet vážným úrazům dětí. Loni v prosinci spadla na šestiletou dívku v Dolní Cerekvi na Jihlavsku kovová konstrukce házenkářské branky. Dívka následně zranění o dva dny později podlehla. Podobný případ se stal loni začátkem srpna v Přibyslavicích na Třebíčsku, kde na třináctiletého chlapce spadla přenosná fotbalová branka, v létě 2006 zemřel v Plzni čtrnáctiletý chlapec, na něhož spadla házenkářská branka. (met)

Pardubický kraj rozdělil celkem 47 milionů

Pardubický kraj z Programu obnovy venkova Pardubický kraj rozdělil 47 milionů korun na devět dotačních titulů.

Na venkovské prodejny kraj vyčlenil 828 tisíc korun, což je dvojnásobek peněz než v minulém roce. „Výšší částka v krajském rozpočtu vypovídá o tom, že roste zájem o tento dotační titul,“ řekl radní zodpovědný za zemědělství, životní prostředí a venkov Václav Kroutil.

Na hospodaření v lesích rozdělil kraj mezi 135 žadatelů 2,795 milionu korun. „V zminěném období utrpěly nej-

více škod zejména borové porosty,“ doplnil radní. Dostihový spolek Pardubice obdržel 200 tisíc korun na revitalizaci zeleně, ekovýchovná střediska podpoří kraj částkou 350 tisíc korun. Peníze dostanou například záchranné stanice Zelené Vendolí, Pašička nebo Ekocentrum Renata v Bělé u Jevíčka. Finanční prostředky určené na Pro-

gram obnovy venkova jsou určeny také pro dotace na projekty Místních akčních skupin (MAS) Pardubického kraje. Region Kunětické hory dostane 150 tisíc korun na poradenský servis, místní skupina Litomyšlsko obdrží na vzdělávací aktivity v oblasti rozvoje a obnovy venkova 80 tisíc, na studii dalšího rozvoje MAS Orlicko pak přijde 100 tisíc korun. Včelařům kraj poskytne neinvestiční dotaci na to, aby rozšířili včelařskou základnu, zvýšili počet včelstev na území našeho regionu a tím

i zlepšili opylení kulturních či planě rostoucích rostlin. Z celkového počtu 59 žádostí doporučila výběrová komise ke schválení dotaci čtyřiceti začínajícím včelařům. Ti obdrží maximálně 12 tisíc korun. „Celkem rozdělíme 480 tisíc korun,“ dodal Kroutil s tím, že nejmladší včelařce je 19 a nejstaršímu začínajícímu včelaři 64 let. Celkem kraj uvolnil na dotace a granty z kapitoly zemědělství, životního prostředí a venkov částku 104 milionů korun. (met)

Dobrovolní hasiči mají nové vedení

Dobrovolní hasiči se sešli v sobotu 3. dubna dopoledne v sále U Tisu v Jamném nad Orlicí na Shromáždění delegátů SDH Okresního sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska působících na Orlickoústecku. Právě na tomto shromáždění, které je nejvyšším orgánem mezi sjezdy, bylo hlavním úkolem zvolit nového starostu okresního sdružení hasičů.

Za velké účasti dobrovolných hasičů z celého okresu, hostů z kraje i parlamentu se po deseti letech s funkcí okresního starosty, pln emocí a vzpomínek, rozloučil dlouholetý hasičský funkcionář Emil Dušek.

Na jeho pozici byla zvolena dosavadní první náměstkyně OSH Eva Faltusová, která mimo jiné řekla: „Je smutné, že stát na rozdíl od kraje nenachází finanční prostředky pro ty, kteří nasazují své životy pro jiné, ale také pro ty, kteří mají pracovat v čele našeho sdružení a mají být vždy připraveni řešit tak složité otázky, jaké přináší zákon o požární ochraně. Těší nás, že i přesto je slyšet z úst starostů obcí a měst, že je na hasiče, vždy a všude spolehnout,“ dodává nově zvolená starostka. Vedení Pardubického kraje na shromáždění zastupoval náměstek hejtmána Roman Línek. Od fečnického pultu poděkoval dobrovolným hasičům za jejich nezištnou spolupráci a označil je za jedny z klíčových partnerů v území s tím, že to, jak si jich váží, se jim vždy snažili a snaží dát postupně najevo. „Řeknu dvě čísla. V roce 2003 jsme podpořili činnost krajského hasičského sdružení částkou 25 tisíc korun a v roce 2010 jsme došli k částce 450 tisíc korun. Víme, že investice vložené do hasičů, jsou investice do

naš samotných, do lidí, kteří zde žijí.“ Za osobní počtu Roman Línek považuje předání daru Pardubického kraje v hodnotě 80 tisíc korun. Byl to vyšíváný prapor Krajského sdružení hasičů.

Mezi slavnostní okamžiky každého takového setkání, patří předávání četných ocenění. Dosavadní radní Pardubického kraje Petr Šilar je mezi hasiči dobře znám a oblíben za přístup k potřebám jednotlivých sborů, za ochotu naslouchat a hlavně řešit jejich problémy. Po převzetí plakety za spolupráci, poděkoval slovy: „U hasičů člověk vždy nalezne pomocnou ruku. Stejně tak i já vám svou pomocnou ruku nadále nabízím.“

Pardubický kraj v letech 2009 a 2010 vyčlenil na hasiče v historii kraje nejvyšší částku, téměř 5,5 milionu korun. Tyto prostředky jsou určeny jak na výstroj a výzbroj hasičů, tak i na další vybavení jednotek SDH, případně na jiné potřeby.

V době krize tak hejtman Pardubického kraje Radko Martínek, pod jehož kapitolou financování hasičů spadá, spolu s krajským zastupitelstvem dávají jednoznačně najevo, jak si práce dobrovolných hasičů váží.

Text: Boris Šimon

Zábavné odpoledne
aneb **Vracíme se za Vámi**
ve čtvrtek **15. 4. 2010**
od 14 do 16 hodin
Náchod náměstí TGM
pod záštitou lídra kandidátky ČSSD Královéhradeckého kraje Ing. Hany Orgoníkové

Pohádkové divadlo tety Terezy z Královského hradu Troškova, muzikálová zpěvačka Michaela Nosková, Martin Hranáč z Vyvolených

- zábava na celé odpoledne, a to i za nepřízně počasí •
- soutěže pro děti, balónky • drobné dárky do soutěží •
- předváděcí akce firmy AVON cosmetic •

S biskupem Dukou se rozloučily v Hradci Králové stovky lidí



Zhruba pět stovek lidí se přišlo do chrámu Ducha svatého v Hradci Králové rozloučit s biskupem královéhradeckým Dominikem Dukou před jeho nástupem do funkce arcibiskupa pražského. O slavnosti Zmrtvýchvstání Páně (Boží hod velikonoční) slavil poslední velikonoční mši ve městě.

Bohoslužba byla zároveň hlavním rozloučením s veřejností a představiteli společenského života. Po mši se biskup odebral s pozvanými hosty ke krátkému setkání do Nového Adalbertina a poté poobědval s kněžskými působícími ve městě Hradci Králové. „Byly to asi jedny z nejkrásnějších Velikonoc mého života. Nemyslím proto, že se loučím, ale kvůli úžasné atmosféře a krásné hudbě. Odcházím s nostalgií a musím se připravit na novou cestu i začátek,“ řekl Dominik Duka, kte-

rý je o rok starší, než byl kardinál Tomášek, když v roce 1965 přišel do Prahy. Duka připustil, že mezi veřejností jsou stále malé vědomosti o tradicích a původu velikonočních svátků. „Dostal jsem nedávno knihu, ve které se píše, že když se ptali středoškolků, na základě čeho počítáme letopočet, tak jen třetina jich odpověděla správně, dokonce jeden odpověděl, že od té doby, co se točí Slunce okolo Země,“ uvedl budoucí arcibiskup. Dodal však zá-

roveň, že i díky sdělovacím prostředkům se situace zlepšuje. Podle Duky církevní aféry, například ty, které se objevily nedávno v Rakousku či Irsku, jednoznačně církev poškozují. „Je to problém v rodinách a v institucích, kde se pracuje s mládeží,“ uzavřel Duka. Šestašedesátiletý Dominik Duka působí jako biskup královéhradecký od roku 1998, kdy jej do funkce jmenoval papež Jan Pavel II. Letos 13. února byl jmenován 36. arcibiskupem pražským a primasem českým, kanonické vedení pražské arcidiecéze převzal 10. dubna.

Text a foto: Metropol

Hejtmani fandili hokejistům

Hokejisty povzbuzovali při zahajovací sérii semifinálového utkání play off v sobotu 3. dubna hejtmani Pardubického a Libereckého kraje. Radko Martínek pozval na úvodní zápas do ČEZ Arény svého kolegu Stanislava Eichlera, který přijel z Liberce s jasnou vídinou vítězství Bílých Tygrů.

Z úspěchu domácím hokejistů HC Eaton Pardubice se nakonec radoval pardubický hejtmán, přestože oba týmy předvedly velmi slušný hokej. „Bylo to jak na houpačce, jednou nahoru, podruhé dolů. Hráči podali perfektní výkon a diváci si přišli na své,“ chválil své hokejisty liberecký hejtmán. „Hrálo se ve slušném duchu,“ souhlasil Martínek a hned

neopomněl zdůraznit, že Pardubice byly úspěšnější, zejména ve třetí třetině díky brankáři Dominiku Haškovi. „Vyhráli jste první zápas, ale ne poslední,“ kontroval Eichler. „Vyzkoušeli jsme si na vás, že umíme hrát i bez brankáře. Byly to nejhezčí tři minuty z celého utkání,“ dodal. „Vždyt jste nedali ani gól, všechny jsme dali za vás,“ špičkoval Martínek. (met)

Vladimír Martinec vstoupil do síně slávy

Pardubice | Hejtmán Radko Martínek a předseda krajského sdružení Českého svazu tělesné výchovy Václav Shejbal uvedli do Síně slávy sportu v Pardubickém kraji trojnásobného mistra světa v hokeji a olympijského vítěze z Nagana Vladimíra Martince.

prodanou ČEZ Arénou. „Patříte mezi sportovní legendy našeho kraje. Vážíme si vašich hokejových úspěchů a oceňujeme vaši trenérskou práci s hokejovým dorostem,“ poblahopřál hejtmán Radko Martínek vynikajícímu sportovci, který v současné době pracuje jako asistent generálního manažera HC EATON a trenér juniorů. (met)

Plaketu a květinu mu předali společně s libereckým hejtmánem Stanislavem Eichlerem před zcela vy-

Foto: Pardubický kraj



Vladimír Martinec, pardubický hejtmán Radko Martínek a liberecký hejtmán Stanislav Eichler (zleva).

Classic servis Opel.

Profesionální servisní program pro dokonalou péči i o starší vozy.



Čím starší Opel, tím levnější opravy!



Naše nabídka:

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

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

www.opel.cz infolinka 800 101 101

*platí pro participující dealery Opel



Wir leben Autos.

zdraví



Zleva náměstek ministryně Marek Šnajdr, ministryně zdravotnictví Dana Jurásková, ředitel Fakultní nemocnice H. Králové Roman Prymula

Traumacentrum je na špičkové úrovni

Všech 10 center traumatologické péče v ČR je již podle ministryně zdravotnictví Dany Juráskové plně vybaveno a státní rozpočet v dohlednu nepočítá s dalšími investicemi do jejich vybavení. To by přišlo na řadu pouze, kdyby ta síť kapacitně nevládala, řekla při své návštěvě Hradce Králové Jurásková. Zdůraznila, že hradecké traumacentrum má špičkové vybavení.

Podle ní byly investice orientovány na pacienta, řídily se tedy poměrově podle potřeby jednotlivých center. Obnovu přístrojů se podařilo v loňském roce financovat částkou 1,1 miliardy korun z evropských prostředků. Letos půjde zhruba čtvrt miliardy korun ze státního rozpočtu do rekonstrukcí a úprav budov v Ostravě v částce 200 milionů a v Brně, kde se již pouze dokončuje spinální jednotka, 50 milionů. „Miliarda do přístrojů do všech center traumatologické péče na celém území ČR je mimořádná v posledních 10 letech, dosud tady žádná taková systémová investice do traumacenter nebyla,“ řekla ministryně zdravotnictví s tím, že kdekoli se pacient zraní, tak v každém z nich najde špičkovou péči.

V následujících týdnech nebo měsících se dokončuje investice 150 milionů korun do popáleninových center ve fakultních nemocnicích v Ostravě, Brně a Praze. Před dokončením je projekt modernizace 25 ustavených kardiocenter za celkem více než miliardu korun. „Opět budeme plošně modernizovat a opět budeme garantovat špičkovou, moderní, nejúčinnější péči každému nezávisle na jeho bydlišti,“ uvedl náměstek ministryně zdravotnictví Marek Šnajdr. Ministerstvo zdravotnictví také rozjelo projekt ustavení moderních center na léčbu akutní cévní mozkové příhody. „V mnoha případech jsou pacienti s akutní cévní mozkovou příhodou transportováni do zařízení, která k tomu nejsou dostatečně vybavena a ne-

mají tu erudici a je jasně prokázáno, že každá ztracená hodina, kdy musíme toho pacienta následně převážet jinam, ohrožuje úspěšnost jeho vyléčení. Proto potřebujeme ta centra ustavit, aby záchranná služba jasně věděla, do kterého zařízení toho pacienta vézt,“ upřesnil Marek Šnajdr.

Podle náměstka ministryně je resort zdravotnictví nejúspěšnějším ze všech resortů v čerpání evropských prostředků. V Integrovaném operačním programu, který obsahuje řadu dalších resortů, jako je vnitra, kultura či například místní rozvoj, je podíl zdravotnictví zhruba 81 procent. „O evropských prostředcích se hodně hovoří, ale málokdo je dokáže skutečně k těm koncovým partnerům zajistit. Ty prostředky navíc nejdu do zařízení podle vlastníka, ale do těch, která splňují požadovaný statut specializované péče, jdou za pacientem. Čili jsou poskytovány nezávisle na tom, zda jde o zařízení státní či krajské,“ dodal Marek Šnajdr. (met)

Klub českých turistů získá 480 tisíc korun

Pardubický kraj letos podpoří Klub českých turistů částkou 480 tisíc korun. Klub je použije na obnovu a kontrolu turistických tras.

Finanční podporu klubu přislíbilo vedení kraje turistům na celostátní konferenci Klubu českých turistů (KČT). Ta potvrdila v čele klubu Jana Stránského. Delegáti konference se věnovali přípravě světového srazu turistů Eurorando 2011 ve španělské Andaluzii, kam povevou vzorek vody z řeky Moravy, která pramení na Králickém Sněžníku.

„Příští rok byl vyhlášen rokem vody. Její čistota a také nedostatek pitné vody



si zaslouží pozornost každého z nás,“ zdůraznil radní Pardubického kraje zodpovědný za cestovní ruch Miroslav Stejskal. „Kvalitní pitná voda schází nejen v některých rozvojových zemích, ale stále více se dotýká mnoha obcí v naší zemi. Je určitě dobré, že právě turisté na problém upozorňují,“ dodal radní s tím, že Pardubický kraj proto podpoří mezinárodní akci Eurorando 2011.

V Pardubickém kraji pracuje 30 odborů Klubu českých turistů. Letošní největší akcí je srpnový 12. letní turistický sraz v Poličce.

Text: Boris Šimon
Foto: Pardubický kraj

Záchranka začne vyjíždět také z Nové Paky

Nová Paka na Jičínsku se od 1. července stane dalším stanovištěm Zdravotnické záchranné služby Královéhradeckého kraje. Otevření novopackého střediska zdravotnické záchranné služby schválili krajská radní.

Rozšíření počtu středisek krajských záchrannářů umožňuje zavádění nového setkávacího systému jejího provozu, který efektivně využívá zdravotnický personál. Krajská záchranáři tak budou od léta sídlit už ve třinácti městech v kraji. „Rozšíření středisek krajské záchranné služby umožňuje restrukturalizace posádky v Jičíně a zavedení nového systému provozu. Se zajištěním prostor pro posádku zdravotníků v Nové Pace včetně jejich stavebních úprav pomohlo kraji město Nová Paka,“ uvedla krajská

radní odpovědná za oblast zdravotnictví Jana Třešňáková. Setkávací systém znamená rychlejší a efektivnější pomoc vážně nemocným pacientům, ke kterým vyjíždí sanitky záchranné služby. V současné době se osvědčuje na Hradecku a zavádí se na Jičínsku. Do roku 2011 se setkávací systém rozšíří na celý kraj. V současné době funguje například v Praze, v kraji Vysočina či v jižních Čechách. O jeho zavedení uvažují i další regiony. (met)

Na odemčení řeky Doubravy se sjela víc než tisícovka vodáků



Téměř 1100 lidí se o víkendu 3. a 4. dubna zúčastnilo 19. ročníku akce s názvem Odemýkání Doubravy a vodácký sjezd v Ronově nad Doubravou na Chrudimsku.



„Sjelo se 535 kánoí, kajáků a raftů,“ uvedl pořadatel akce František Zvěřina. Dodal, že v roce 2000 měli pořadatelé rekordní účast 1300 lidí. „To nám ale přálo počasí, kdy po zimě přišlo hned léto a bylo kolem 24 stupňů,“ řekl Zvěřina. Na letošním ročníku bylo jasno s teplotami maximálně kolem 15 stupňů Celsia.

Účastníci akce po oba dny sjížděli řeku Doubravu v délce asi 10,5 kilometru od přehradní nádrže Pařížov do Ronova nad Doubravou. Využívají při tom dvojho odpouštění vody z přehrady. Tím je garantovaný průtok devět metrů krychlových.

Na sobotní večer byl připravený country bál, nocleh si zajišťují vodáci sami.

Text: Boris Šimon
Foto: hydromagazin.cz

Hlíva ústříčná – léčivý zázrak přírody

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

TEREZIA COMPANY

HLÍVA ÚSTRÍČNÁ

SE 100% RAKYTNÍKOVÝM OLEJEM

NOVINKA

ZÁDEJTE HLÍVU OD TEREZIA COMPANY

- ✓ **Jediná 100% hlíva bez příměsí na trhu**
- ✓ **vysoký obsah účinné látky 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 získáte 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

ŽÁDEJTE V LÉKÁRNÁCH

KUPÓN

YVYINULA A VYRÁBÍ: TEREZIA COMPANY

Objednávky na dobíru:
Tel./Fax: +420 261 221 277
e-mail: vegi@vegi.cz
www.hlivaustricia.cz

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

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

■ Pojdme 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 slůnička 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 havárii, 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 člově-



kem 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 mikroorganismy. 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 vyvinul MUDr. Jonáš. Dnes ji využívají lékaři a terapeuti po celé Evropě i za „Velkou Louží“. Použitím Volo-va přístroje a diagnostických nosod 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, pití 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 jídelníček 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?

■ Jaké jsou účinné metody k odstranění nahromaděných jedů bez chemických látek?

Neúčinnější metodou pro odstranění nežádoucích mikroorganismů a toxinů z těla je Kontrolovaná a řízená detoxikace organismu. Je to systematická práce a má svoji smysluplnou posloupnost. Postup určuje terapeut, který po proměření organismu vybere a proměří vhodnost preparátů pro daného pacienta. Jedna kúra trvá většinou jeden a půl měsíce a po ní následuje kontrolní měření, ze kterého vyplývá další postup.

■ Které z nich, na základě dlouholetých zkušeností, dáváte přednost vy osobně a proč?

Detoxikací organismu podle MUDr. Jonáše se zabývám již osmým rokem a zkušenosti s více než čtyřmi tisíci pacienty z celé ČR i ze zahraničí ukazují na jedinečnost této metody. Dokazují to vyléčené tzv. neléčitelné choroby jako například astma, alergie, borelióza, chlamydie, roztroušená skleróza, nádorová onemocnění, neplodnost...

Bližší podrobnosti včetně kontaktů najdete na 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.

Text: Metropol, foto: archiv Františka Kouby

původní rozhovor na www.tydeniky.cz

www.czechcoal.cz

Litvínovská uhelná

Czech Coal Group

Vřšanská uhelná

inzerce

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

METROPOL
horoskop

co vás čeká

Beran 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 partnerů dostává poskrovnu. Nezapte se tím a porozhlédněte se kolem. Vždycky je dost těch, kdo mají stejné pocity.

Blíženci 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 choďte 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 obejdete. Nebojte se i trochu riskovat. Nic není nad svobodu a nezávislost.

Lev 23. 7. - 23. 8.
V poslední době jste si příliš neužíli. 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 přijměte, zajímavé projekty neodmítejte a na exotickou cestu klidně odjeďte.

Váhy 24. 9. - 23. 10.
Občas si ověřte, zda vaši partneri 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 lži v křidu usvědčíte.

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

Střelec 23. 11. - 21. 12.
Nebojte se barev. Odhodte fádni svetry a kabáty a oblečte si provokativní a jasně odváznou módu. Jste rádi středem pozornosti, proto si to s chutí užijte. Není 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 podřízovat. 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 nezdovaly, ale naopak vás posílily. Ještě si pořídte něco šik na sebe a zajděte ke kadeřníkovi, ať se nepřející mohou zbláznit.

Připravila: Zofie Mašková

METROPOL
recept

Guláš rohozeckého 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 naťové 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, dozlatova. 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. Měkké maso vyjeme, základ vysmahneme do tuku, zaprášíme moukou a za stálého míchání restujeme dozlatova. 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 jí porce guláše.

Dobrou chuť přeje Mistr kuchař Jaroslav Vašák

METROPOL
dieta



Jaro a blížící se léto nabádá ke zbytečnosti 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. *(snídaně, oběd, večeře)*

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
- kokoli z jídel, které vám v předchozích dnech chutnalo
- Držíme palce při shazování kilogramů. A nezapomeňte, že důležitý je pohyb!

METROPOL
cítát

Co je sladšího, než mít někoho, s nímž máš odvalu hovořit o všem tak, jako sám se sebou?
M. T. Cícero

METROPOL
zdraví

Pobyť 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 lavici 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

↓	Řecký rejdař a manžel J. Kennedymové	1	Papoušek	↓	Odplata	Podoba jména Elena	Zahálčivá	Druh vína	↓	Ty a on	Naftařský koncern	Možná	Málo	Značka tuku se sádlem	Která věc	Evropská zkratka
Pytlácké smyčky				Současný brazilský tenista					Dědina							
Seveřan				5												
Výraz pochopení				Mužský zpěvní hlas					Set						4	Plynný uhlovodík
Slovenská předložka (se)			Stoky	Usazenina					Slovensky „ode“					Předložka 3. pádu Staročech od Zátce		
Obnos														Ploška na křídle letadla		
Občan Říma														Ruské město samovarů		
Zkratka arabského státu				Čistič skla										NAPOVÍME: isa, UCI, act, Melo, item, slot, teze, Cikán		
↓	Pospolitě	2	Římských 101											Říční koryš		Bída (z němčiny)
Krystalická břídlíce					Francouzská vychovatelka	Latinský „rovněž“	Výtah z díla	↓	Patřící mně	Malý Ota	Nádoby na vodu					
Mít vliv								Jednočlen			Nemluvná					Chemická značka hliníku
Sibiřský veletok				Anglicky „zapsat“					Ohlazení							Řídící tyče žebříňáků
Textilní rostlina				Básnický zápor					Setina hektaru							Vidina
Mezinárodní cyklistická unie (zkratka)				3												Anglicky „čin“

Špatně žiji ti, kteří se domnívají, že budou žít věčně (Publius Syrus) bylo správné znění tajenky v minulém čísle. Český film Kulový blesk na DVD obdrží Inka Babáková z Hradce Králové. Pro úspěšného vylosovaného luštitel dnešní krížovky je připravena výpravná knižní publikace. Těšíme se na vaše odpovědi na adresách: VÝCHODOČESKÝ METROPOL, Čs. armády 287, 500 03 Hradec Králové, nebo krizovkavychod@tydeniky.cz (napište telefonní spojení, abychom vás mohli kontaktovat) nejpozději do 23. dubna 2010. Příjemnou zábavu a hodně štěstí přeje vaše redakce.

Josef Karas, ideál mužské krásy

rozhovor

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 jednatřicetiletého Josefa Karase, sportovního konzultanta z Obrnic na Mostecku.

Lidé, se kterými se kamarádím, vědí, že jsem upřímný a to stejné 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 nebu-

du brečet a nepůjčím 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 najednou 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 nyníjší?

Moje nyníjší 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.

■ Co vás čeká v nejbližším období?

Mám nějaké otevřené dveře, ale o žádné konkrétní příležitosti ještě nechci mluvit.

■ Před soutěží v Koreji jste se naučil základní slovička. Otázka na závěr: Jak se řekne korejsky děkuji?

Za rozhovor děkuje - kamsahamnida - Alena Volfová

Foto: Jan Dejmek

■ Blahopřeji 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 týden po návratu byl trochu bláznivý. Z úspěchu se pochopitelně raduji.

■ Jak si užíváte popularitu?

Já si jí 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 našlápnuto... 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 rozdělený... Můj první cíl v životě byla atletika, chtěl jsem to v atletice někam dotáhnout a zároveň si udělat „základ“ - školu. Kdekoli po cestě zaškolíte, 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 program, 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 nejprestižnější 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 kdybych 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 masérské kurzy.

■ S upřímností a charakterem jste zabodoval na světové soutěži krásy. Myslíte si obecně, že s „upřímností nejdál dojdeš“, jak se praví?

Ne! V dnešním světě s upřímností daleko nedojdete. 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 - ne- líbí, kdo je mu příjemný - nepříjemný. Jejich názor neovlivním. Můžu ovlivnit jen to, jak se chová. V soutěži jsem se vůbec nezaměřoval na porotu, ale na to, abych se choval tak, jak mě rodiče vychovali.



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 spořitelen 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, potvrdil 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. Jedinečnost: 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.cmss.cz.

ASTROPORADNA

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

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

Využijte pohodlného výkladu přes telefon a zavolejte nám!

Tel.: 906 706 506

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



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



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



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



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



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



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

WWW.ROXY2.CZ
tel.: 475 600 650
roxy2@roxy2.cz

ROXY II a.s.



Vážení a milí čtenáři,
čtrnáct dní uteklo jako voda a jsme zase u vás. Přiznáváme, že vaše přizeň a jarní sluneční paprsky nás při přípravě dnešního vydání vydatně povzbuzovaly a věříme, že je to na obsahu vidět. Vezměme to pěkně popořádku. Na titulní straně vám rádi představíme člověka, který je s východními Čechami úzce spjat – herce a elegána Jana Přeučila. Ačkoliv ztvárnil na jevišti i ve filmech mnoho negativních postav, uchovává si dobrou mysl a hlavně je i se svojí druhou manželkou vě-

nuje dětským divákům. A to je přece velmi pozitivní, potřebné a krásné. Biskup Dominik Duka, který v sobotu 10. dubna vystřídal kardinála Miroslava Vlka, se loučil s Hradcem Králové. Poděkovat za dlouholetou duchovní službu mu přišly stovky lidí, kterým bude osobní kontakt s ním scházet. Široká křesťanská obec zase získá nového pastýře. O duši i tělo už dvacet let pečuje královéhradecký občan František Kouba. Radí jak zatočit s únavou, vyčerpáním a stresem, které způsobují toxiny v lidském organismu. Jarní

očista je určitě prospěšná věc, můžete ji také vyzkoušet. A máme pro vás i další zajímavosti nejen z východních Čech, ale i z ostatních regionů republiky. Blíže seznámit se můžete například s Josefem Karasem, který je druhým nejkrásnějším mužem světa. Sympatický blondák, který pochází z Mostecka a žije v Praze, se zatím jako celebrita necítí, úspěch bere sportovně, ostatně vždyť také sportovcem je. Vážení a milí čtenáři, tak ať je vám i tentokrát Východočeský Metropol příjemným společníkem. Pře-

jeme vám příjemné, ničím nerušené čtení. A stále platí, že jsme otevření všem vašim tipům a námětům, o čem byste chtěli v příštích číslech číst. Psát nám můžete na adresu: redakce@tydeniky.cz. Za příspěvky předem děkujeme. Nashledanou na počátku května se těší a krásný máj za celý tým Východočeského Metropolu přeje

Jana Böhmová,
ředitelka pro východní Čechy
e-mail: bohmov@tydeniky.cz

Kontakt pro podnikatele a firmy:

Vladimír Zlata, tel. 604 488 712, zlata@tydeniky.cz

Hrádek u Nechanic - duch tudorské gotiky

típ na výlet



Zámek Hrádek u Nechanic se nachází 100 kilometrů východně od Prahy při dálnici D11 nedaleko Nového Bydžova a krásně zvlněný kraj na západ od Hradce Králové sotva sto padesát let. Nicméně pokud se ocitnete v jeho útrobách, těžko tomu uvěříte – a nic na tom nezmění ani jedny z prvních digitálních hodin na světě ani moderní boiler nad vanou.

Byl postaven jako reprezentační a letní sídlo hraběcího rodu Harrachů v letech 1839 až 1857 Františkem Arnoštem hrabětem z Harrachu (1799-1884), významným představitelem jilemnické rodové linie. Jako předloha pro jeho stavbu posloužil projekt vypracovaný anglickým architektem Edwardem Bucktonem Lambem (1805-1869). Interiéry stavby ve stylu tudorské gotiky jsou zařízeny starožitnostmi z prastarých šlechtických sídel v Itálii a Rakousku. Ta-

kový je romantický zámek Hrádek u Nechanic. Jsou zde zclacené tapety z telecí kůže, pro které muselo padnout celé stádo. Uvidíte portréty Leopolda I. a Eleonory Magdaleny Falcko – Neuburské, prý nejošklivějšího evropského páru 17. století. A nakonec zavítáte do sakristie, v níž je ornát, zhotovený ze satebních šatů manželky nejslavnějšího majitele Hrádku – Jana Nepomuka z Harrachu. Plátno zdobí Panna Marie s malým Ježíškem, je-

jichž vlasy jsou vyšity opravdovými vlasy lidskými. Stavební práce vedl mladý rakouský architekt Karl Fischer (1817-1856), který plány upravil a navrhl i výzdobu zámeckých interiérů. Kromě tohoto vybavení, zhotovovaného v převážné míře místními řemeslníky, byla na zámek svezena řada starožitností, a to zejména z Itálie a Rakouska. Často se jednalo o celé portály, stropy či kompletní vybavení celé místnosti. Souběžně se stavbou zámku byla v roce 1844 zahradním projektantem L. Krügerem upravena část okolního lesa jako krajinařský park (18 ha) a ve zbývající části byla založena obora a bažantnice (200 ha). Některé části místností (stropy, obklady, portály) byly na zámek pře-



neseny z jiných starších harrachovských sídel a pocházejí i ze 16. století. V zámku se nachází jedinečný soubor nábytku, obrazů a mnoho dalších hodnotných uměleckořemeslných předmětů. Současná zámecká expozice je ukázkou bydlení šlechty ze druhé poloviny 19. století v původním historickém zařízení. Prohlídkové trasy vedou přes reprezentační místnosti, apartmá hraběte a hraběnky, obrazárnu, pokoje pro hosty a zámeckou kapli. Kolem zámku vede cyklotrasa a pro pěší zelená turistická značka. Parkoviště je od vstupu do zámku vzdáleno asi 200 metrů. Státní zámek Hrádek u Nechanic byl v roce 2001 prohlášen národní kulturní památkou. (met)

AVS přístroje jsou i v krizi stále populární

Hradec Králové | 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, depresi, 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 několikaletými 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 Hradci Králové, 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: Hradec Králové: Habrmanova 16. Tel. 495 580 035, 731 471 953

www.galaxy.cz **Galaxy** **15 LET**