

SEVEROČESKÝ

METROPOL



Amazing Studio, s.r.o., Na Zderaze 3, 120 00 Praha 2
tel. +420 224 922 538

► Kadeřnictví ► Kosmetika ► Masáže
► Modelace nehtů ► Výklad karet

www.amazing-studio.cz

...jednoduše úžasná

Miss Jitka Válková ráda vzpomíná na Ráj

„Jednička“ přinesla dvacetileté Jitce Válkové z Třebíče, která má milé vzpomínky na oblast Turnova a Kozákova, prvenství v soutěži Česká Miss 2010 a vstupenku na Miss Universe.

■ Se soutěžním číslem 1 jste se stala Českou Miss 2010. Narodila jste se 11. 11. 1991. Je jednička vaše oblíbené číslo?

Věřím tomu, že jedničky nějakou roli v mém životě hrají. Nemám svá oblíbená čísla, ale většina členů mé rodiny je narozených 11., 12., 13., což je také zajímavé.

■ Co vám problesklo hlavou bezprostředně po zvolení královnou krásy?

Těsně po vyhlášení jsem byla tak trochu mimo, najednou mně to vše došlo a největším překvapením bylo, když mi sponzoři přišli předávat dárky a já zjistila, že jsem vyhrála tak krásné ceny. Moc jsem myslela na svoji rodinu a přátele.

■ A po „vystřízlivění“?

To bylo asi tak za dva týdny, kdy se vše trochu uklidnilo. Uvědomila jsem si, že se v mém životě změnilo hodně věcí, že už nebudu tak anonymní, jako jsem byla. Odstěhovala jsem se od rodiny, ve škole jsem si musela zařídit individuální plán a celý denní režim se mi naprosto změnil.

■ Držela jste palce dívkám v předchozích soutěžích miss a snila o tom, že budete jednou z nich?

Jako malá jsem soutěže krásy dost prožívala a ve snech si představovala, jaké by to bylo stát na jejich místě, ale nikdy by mne nenapadlo, že se to může vyplnit.

■ Co už máte jako Česká Miss za sebou a v nejbližší době před sebou?

Od vyhlášení Miss jsem se seznámila s tolika osobnostmi, které pro mě vždy budou osobnostmi s velkým O a celebritami, které znám z televize. Lidé mne také poznávají, což je hodně příjemné, vždy se chovají velice mile, což mne těší.

■ Rok kralování České Miss znamená i pěkný záprah. Kde budete nabírat síly?

To určitě bude. Sílu mi dává rodina, přítel, přátelé a také pódium a kapele.

■ Jednu z nejlepších dovolených jste prý prožila v Českém ráji. Kde konkrétně? Jaké vás k tomu místu pojí vzpomínky?

To mně bylo asi osm let, tehdy jsme byli na dovolené v oblasti Kozákova a v Turnově, chodili jsme na túry, sbírali kameny a hledali polodrahokamy.

■ K Českému ráji patří i kolo a turistika. Jste cyklistka či turistka?

Miluji dlouhé túry, ráda chodím v přírodě, v lese a dýchám čerstvý vzduch. Ideální jsou místa, která neznám. I letos chci navštívit zajímavá a krásná místa naší republiky. Ráda mám i historii, takže hrady a zámky. I kolo je mým kamarádem.

■ Zaujalo mě vaše motto, které je hodně ze života: Chovej se slušně k lidem, které potkáš při své cestě nahoru, mohlo by se totiž stát, že je budeš potkávat i cestou dolů. Proč zrovna toto?

Toto motto je podle mě hodně výstižné. Jsou lidé, kteří se v průběhu své cesty nahoru mění, stávají se velice sebevědomými a myslí si, že jsou něco víc. Já chci zůstat taková, jaká jsem. Protože vím, že kdybych neměla okolo sebe takovou rodinu, jakou mám, určitě bych jako miss neodpovídala na otázky novinářů, nepožovala fotografům a nikdy bych se nesetkala s takovými lidmi, s jakými se setkávám.

■ Jak si představujete svoji „cestu nahoru“?

Měla by být pozvolná a chtěla bych si ji budovat co nejlépe sama. Ta cesta bude mít určitě spoustu překážek a nástrah, ale i mnoho krásných a zajímavých okamžiků a mnoho možností.

Text: Alena Volfová
Foto: Jan Dejmek

Hledáme doručovatele

Přijmeme spolehlivé doručovatele pro ranní roznášku tisku a časopisů.
Doručování od pondělí do soboty, možnost stálého výdělků nebo brigády.
Vhodné pro důchodce, ženy na mateřské dovolené, studenty nebo jako přivýdělek.

Volejte 475 315 515

Lokality: Liberec - centrum, Praštice, Krásná Studánka a Harcov; Chomutov - Kadaň, Klášterec, Jirkov;
Most - Most, Litvínov; Česká Lípa - Provodín; Jablonec - město; Litoměřice - město

Media Servis

Kontaktní osoba:
Kristýna Hartlová
tel: 475 315 515, fax: 475 503 043
hartlova@mediaservis.cz

www.mediaservis.cz



Protiletecký kryt v Lucemburské ulici

Magistrát města Liberec

Liberec | Město Liberec bude mít další zajímavost - protiletecký kryt přímo pod centrem.

„Několikrát do roka pořádáme exkurze do těchto prostor a protože je o ně velký zájem, rozhodli jsme se v jednom z protileteckých krytů, který je umístěn v Lucemburské ulici v centru města, vytvořit stálou expozici, která nabídne nejen informace o krytech v Liberci, ale také pravidelnou možnost návštěvy jednoho z nejzajímavějších krytů v Liberci i v České republice a také zajímavosti z dalších libereckých krytů,“ představuje projekt Jiří Kittner, primátor Statutárního města Liberce.

„Protiletecký kryt v Lucemburské ulici se rozprostírá pod celým Sokolovským náměstím, je osvětlený a dodnes plně funkční. Jeho poválečná přestavba trvala od roku 1952 do roku 1962 a poslední rekonstrukce proběhla v roce 1976. Kryt s kapacitou tisíc osob má několik východů, dvě filtry a dva dieselelgregáty. Objekt obdržel krycí znak 6V Liberec M a čtvrtou třídu odolnosti,“ popisuje tuto významnou technickou památku



Kryt civilní obrany pod Sokolovským náměstím byl určen pro 1 500 lidí. Plocha jeho chodby je jeden kilometr čtvereční a hlavní vchod do krytu je z Lucemburské ulice. Kryt má tři nouzové východy, jeden například přímo na Sokolovském náměstí.

primátor Kittner a dodává: „Původně sloužil k těžbě železné rudy, později tam měl vzniknout silniční tunel a nakonec se z něj stal kryt pro více než tisíc osob.“ Kryt disponuje téměř 1 km² chodby a navíc je svou polohou v centru města vhodným objektem pro zřízení zamýšlené expozice. Inspiraci našli autoři mimo jiné v německém Berlíně, kde se tamní podzemí stalo součástí nabídky turistických atrakcí.

V případě Liberce půjde v první fázi o 20 velkoplošných panelů vytvořených ve spolupráci s odborníkem na zdejší podzemí Ivanem Rousem a o zpřístupnění krytu jednu sobotu v měsíci.

„Mimo dobového zařízení bude expozice doplněna dvaceti velkoplošnými panely. Na prvních deseti se chceme věnovat libereckým protileteckým krytům, jejich

historii a rozmístění. Návštěvník se například dozví, že dva další funkční kryty, které jsou v Liebiegově vile a na Husově třídě, začali stavět Němci už během války,“ popisuje Ivan Rous.

Po seznámení se s expozicí bude mít návštěvník možnost využít nabídky a prohlédnout si prostory krytu civilní obrany v doprovodu odborného průvodce. Po čase dojde k vyhodnocení návštěvnosti a případně také k rozšíření počtu dnů, kdy bude expozice otevřena.

Základní vstupné je stanoveno na 50 korun a zlevněné pro důchodce nad 70 let a studenty do 26 let na 30 korun. Jako vstupenka bude sloužit připravovaná brožura plná zajímavostí o libereckém podzemí. Zpřístupnění krytu v Lucemburské ulici je plánováno na září letošního roku. (sou)

Školáci kreslili v sále radnice

Liberec | V sále zastupitelstva liberecké radnice malovali školáci významné liberecké budovy a historické osobnosti.



Na tento výtvarný den je pozval primátor města Jiří Kittner v rámci nedávno zahájeného projektu přeměny bývalého hřbitova na Zahrádku vzpomínek. Během něho se hledají významní obyvatelé města, ale také události či místa, které historii Liberce významně ovlivnily. Soutěž pro žáky základních škol se jmenuje Kreslíme liberecké poklady a začala workshopem s povídáním o historii a místopisu Liberce, kterým děti provedl tajemník magistrátu a velký popularizátor liberecké historie Marek Řeháček.

Děti poté tvořily jimi zvolenou výtvarnou technikou svůj pohled na liberecké poklady - vybraly si budovu, osobu či událost libereckých dějin, která je nejvíce oslovila, a tu přenesly do svého

uměleckého díla. Autory vítězných obrázků odmění primátor města a autor projektu Jiří Kittner a všechny práce vystaví v Novém magistrátu a na speciálně vzniklých webových stránkách. Soutěž pro žáky středních škol Sepisujeme liberecké poklady bude také spočívat v písemném zpracování vybraného období libereckých dějin. I jejich práce zhodnotí odborná porota a studenti dostanou nejen zajímavé ceny, ale i možnost prezentace svých výtvarů na speciálním webu.

Mezi prvními náměty dětských obrázků se objevil liberecký herec Vlasta Burian, současný herec Pavel Liška a také primátor Jiří Kittner, ale také například textilní minulost města anebo paní Kateřina z Redernu. (sou)

METROPOL krátce

Na letošní Krajské slavnosti zve Jablonec



Krajské slavnosti jsou letos poprvé jednodenní a konají se v pátek 18. června od 11 hodin na Mírovém náměstí v Jablonci nad Nisou.

Jablonec nad Nisou | Tradiční Krajské dny Libereckého kraje se letos budou konat v Jablonci nad Nisou. Pod novým názvem Krajské slavnosti a poprvé v jednodenním provedení odstartují v pátek 18. června v 11 hodin na Mírovém náměstí.

Zahájí je Dětský pěvecký sbor Vrabčáci netradičním koncertem. Následovat bude pohádka pro nejmenší, vystoupení folklórního tanečního souboru Nisanka. Návštěvníci se můžou těšit na hudbu všech žánrů v provedení hudebních skupin Nardet, Stand Up a dalších. Skvělé taneční koušky předvede taneční skupina Angel Breakers. Na programu je ukázka bojového umění capoiery a historického šermu nebo bubenická show a fireshow. O finále se postarají Marek Ztracený a hradecký Kabát revival. Tečku udělá ve 22.00 hodin ohňostroj. (met)

Semilská parnička zahájila sezonu

Semily | Pišťalka semilské parní hasičské stříkačky Směkal z roku 1904 poprvé v letošní sezoně zahoukala 15. května. „Parní hasičskou stříkačku může v letošním roce veřejnost vidět na různých akcích po celé naší republice i za hranicemi v sousedním polském městě Karpacz 26. června, kde se koná mezinárodní výstava hasičské techniky,“ zval Ladislav Bruckner, zástupce starosty SDH Semily I. Více na www.sdhsemily.iprostor.cz. (na)



z regionu



Myslíte si, že Vás v poštovních službách nemůže nic překvapit?

Může. V našem poštovním systému:

- rychle a spolehlivě doručujeme poštovní zásilky, noviny, časopisy a letáky 6 dnů v týdnu
- zaměstnáváme 8 143 doručovatelů v celé České republice
- víme o každé ze 4 592 322 poštovních schránek

Media Post
Každý den lepší pošta.

Poštovní systém MediaPost provozuje společnost Mediaservis s.r.o.

www.mediaservis.cz

Světové prvenství klinické hematologie

Liberec | Mezi jedno z nejmladších oddělení Krajské nemocnice Liberec, a. s., patří oddělení klinické hematologie, které se osamostatnilo v roce 1997 po rozdělení hematologicko-transfuzního oddělení. U jeho zrodu stál primář MUDr. František Krčmařík, jeden ze zakladatelů československé národní transfuzní služby. Prvním primářem samostatného oddělení byl do roku 2003 primář MUDr. Jaromír Maděry. Po něm oddělení převzala primářka MUDr. Lenka Walterová.

■ Oddělení řídíte už sedm let. Čím se vlastně zabývá?

Provádíme hematologická laboratorní vyšetření krve, to znamená krevní obraz a testy srážení krve, ale protože máme i poměrně velký ambulantní úsek, pečujeme o pacienty se zhoubnými i nezhojnými chorobami krvetvorby a současně o pacienty s vrozenými poruchami krevního srážení, tedy o hemofiliky. Součástí oddělení je i stacionář pro podávání transfuzních přípravků, krevních derivátů, chemoterapií a biologické léčby, a sálek invazivních výkonů. Naše laboratoř pracuje v denním režimu se zajištěním ústavních pohotovostních služeb laborantkou s příslužbou lékaře hematologa na telefonu. Velkým přínosem pro řadu pacientů je využívání našeho denního stacionáře, který jim umožňuje návštěvu v nemocnici jednou za čas a léčbu v domácím prostředí. To může významně ovlivnit jejich kvalitu života.

■ Jakou působnost mají vaše pracoviště?

Jsmo nadregionální zařízení, a to vzhledem k tomu, že jsme získali statut centra s rozšířenou hematologickou péčí. Našími pacienty jsou lidé nejen z Liberce a jeho okolí, ale prakticky z celého Libereckého kraje. V České republice patříme mezi deset hemofilických center a v tomto směru máme rovněž nadregionální spádovost.

■ Které choroby se na oddělení léčí?

Jsou to prakticky všechny nemoci krvetvorby, jednak zhoubné jako je leukemie, myelomy a některé lymfomy, jednak nezhojně - rozpad krve, anemie, a veškeré poruchy krevní srážlivosti. V posledních letech se významně zvyšuje počet pacientů, kteří mají poruchy ve smyslu trombóze



Primářka oddělení klinické hematologie Krajské nemocnice Liberec, a. s., MUDr. Lenka Walterová.

bo trpí vrozeným sklonem k trombózám.

■ Jak jste uvedla na začátku, jedním z pracovišť je sálek invazivních výkonů. Můžete nám ho přiblížit?

Provádí se tu vyšetření kostní dřene formou sternální punkce, odběrem vzorku z hrudní kosti po místním umrtvení, přičemž se ze vzorku na sklíčkách pod mikroskopem odečítají jednotlivé buňky. Zároveň se odebírá vzorek k vyšetření cytogenetickému a imunofenotypizaci. Pokud je třeba provést vyšetření podrobnější, tedy histologické, odebírá se vzorek z lopaty kosti kyčelní. To je výkon již větší, trvající zhruba půl hodiny, ale i po něm mohou pacienti odejít domů. Základní vyšetření provádíme sami na našem oddělení a jeho výsledky jsou k dispozici během několika dní. Pokud vyžadujeme podrobnější vyšetření, vzorky odesíláme do specializovaných laboratoř.

■ Můžete shrnout výkony prováděné v ambulantní části vašeho oddělení?

Pacienti sem docházejí nejen na vyšetření a odběry krve a kostní dřene, ale z velké části také na podávání transfuzních přípravků - krve nebo krevních destiček - a na chemoterapii. Velmi důležité je, že převážnou část těchto výkonů zvládáme právě v ambulantním režimu, to znamená, že pacienti mohou být doma a nemusí ležet v nemocnici. Samozřejmě, že jsou výjim-

ky, kdy si komplikovanější léčba nebo stav pacienta žádá hospitalizaci, a to převážně na oddělení klinické onkologie, kdy je jim podávána chemoterapie, ale i na jiných odděleních naší nemocnice, jako je interna či oddělení intenzivní péče, pokud to jejich stav vyžaduje. Po chemoterapii se u řady pacientů provádí transplantace krvetvorných buněk, a to buď vlastních, které byly očištěny od nádorových buněk, nebo dárcovských. Tyto výkony se uskutečňují v transplantacích centrech, my v tomto směru spolupracujeme nejvíce s Ústavem hematologie a krevní transfuze a s I. Interní klinikou Všeobecná fakultní nemocnice v Praze.

■ Vaše oddělení úzce spolupracuje s transfuzním oddělením, které se nachází ve stejné budově.

Je to velká výhoda pro naše pracoviště a především pro samotné pacienty, protože pokud ti potřebují speciální transfuzní přípravky, např. ozářené krvinky, nebo červené krvinky zbavené bílých krvinek, tak je dostanou velmi rychle, pro ranní vyšetření ještě též den.

■ Zastavíme se ještě u laboratorního vyšetření, kolik krevních obrazů denně zpracováváte?

Je to přibližně 500 krevních obrazů, dalších zhruba 250 různých vyšetření na srážlivost krve a jiných speciálních vyšetření. Každý rok tyto počty rostou. Loni to bylo celkem asi 140 tisíc krev-

ních obrazů a asi 100 tisíc koagulací, vyšetřeno bylo i 250 kostních dření, úzce spolupracujeme s několika specializovanými hematologickými laboratorii. Za moji praxi celá hematologie včetně laboratorních vyšetření udělala obrovský krok kupředu a dnes se naprostá většina provádí na automatizovaných linkách. I naše laboratoře jsou vybaveny nejmodernější technikou.

■ Váš osobní kredit a tedy i kredit KNL, a. s., v očích lékařské veřejnosti jste povýšila mimo jiné i tím, že jste se stala velmi aktivní v transfuziologii a začala organizovat na půdě Evropské školy transfuzní medicíny kurzy pro mladé lékaře.

Vím, jak je pro mladé lékaře složité stát se hematologem, proto jsem se ujala této formy jejich vzdělávání. První kurz jsme v Liberci pořádali v roce 1993, a protože měl velký ohlas, uskutečnili jsme od té doby u nás další tři a Liberec se stane asi jedním ze tří míst v Evropě, kde se tyto kurzy budou v budoucnu pořádat. A ještě jeden primát našeho oddělení. U jedné naší pacientky jsme odhalili novou, dosud nepopsanou variantu jedné z bílkovin krevního srážení, které je ve světové literatuře znám pod jménem fibrinogen Liberec.

Text a foto: Václav Sedlák

Kdo je Lenka Walterová?



Lenka Walterová Válková se narodila v Praze.

V roce 1968 s rodinou rok

pobývala v bývalé Jugoslávii v Bělehradě, kde také navštěvovala střední školu. Poté získala stipendium do USA, kde maturovala. Po návratu do vlasti byla přijata na Fakultu všeobecného lékařství UK v Praze a po jejím dokončení nastoupila v Liberci na své první pracoviště - interní oddělení bývalého OÚNZ.

Lenka byla aktivní sportovkyně, věnovala se skokům do vody, a proto ji lákalo spojení sportu se sportovní medicínou. Po ročním působení v Liberci přijala místo v Ústavu vrcholového sportu v Praze, kde měla možnost udělat si během tří let atestaci z vnitřního lékařství po ročních stážích na pražských fakultních nemocnicích.

Po založení rodiny se vrátila do Liberce, kde v roce 1985 nastoupila na transfuzní oddělení. Po složení atestace z hematologie a transfuzního lékařství využila nabídky na primariát v mladoboleslavské nemocnici. Zde se podílela na rozšíření transfuzního oddělení o klinickou hematologii. V roce 1990 se vrátila do Liberce, kde v souvislosti se vznikem kraje vznikla dvě oddělená pracoviště - oddělení transfuzní a oddělení klinické hematologie.

Už v Mladé Boleslavi začala působit v Evropské škole transfuzní medicíny, sídlící v Miláně, kde toho času působí ve funkci místopředsedy vědecké rady. Hned v úvodu se ujala organizace kurzů pro mladé lékaře, první ve východní Evropě byl v Praze a poslední před dvěma lety v Liberci.

Lenka Walterová zároveň působí jako lektor transfuzní medicíny ve Světové zdravotnické organizaci. V posledních šesti letech se už výhradně věnuje klinické hematologii a má velkou zásluhu na tom, že oddělení klinické hematologie KNL, a. s., získalo statut oddělení s rozšířenou hematologickou péčí.

Sport Lence Walterové zůstal pod kůží, ráda cestuje, jezdí na kole a v zimě lyžuje. (se)

Aukce přispěla onkologii

Liberec | K pacientům Komplexního onkologického centra Krajské nemocnice Liberec, a. s., putuje finanční dar ve výši 83 000 korun.

Vzešel z aukce obrazu „Ježdec“ autora Jana Go a scénáře k filmu „Jak se krotí krokodýli“, která se uskutečnila u příležitosti vernisáže nazvané „Umění pomáhá 2010“ v prostorách libereckého Babylonu. V úvodu vernisáže pokřtil Michal Kraus svou knihu „Umím pomáhat“.

Pomyslný šek na částku 83 tisíc korun převzal osobně od Michala Krause, který výstavu zaštil, primář Komplexního onkologického centra MUDr. Jiří Bartoš. K velkorysému daru uvedl: „Děkuji a vážím si podpory nejen našeho oddělení, ale i celé naší nemocnice. Každá taková pomoc je významná pro nás pro všechny, kdo na oddělení působíme a je jen odrazem toho, že i v dnešní komplikované a složité době lidé ještě stále rozlišují, co je důležité - lidský život.“ (ak)

Rakovinu prostaty nepodceňujte

Liberec | Celonárodně vyhlášený Český den proti rakovině, který připadá na 12. května, už dvacet let organizuje Liga proti rakovině. Jeho cílem je posílit nádorovou prevenci a výchovu veřejnosti ke zdravému životnímu stylu a zlepšení kvality života onkologických pacientů, a mimo to podpořit i onkologický výzkum.

Český den proti rakovině zahrnoval celou řadu aktivit, k důležitému tématu „Rakovina prostaty u mužů“ se připojili i odborníci z Krajské nemocnice Liberec, a. s., MUDr. Jan Mečl, primář urologického oddělení, a MUDr. Jiří Bartoš, MBA, přednosta Komplexního onkologického centra. „V celé ČR onemocní ročně přes 5000 mužů a na tento nádor jich přibližně 1400 zemře. Jde o vůbec nejčastější nádorové onemocnění mužů. Řadu let po svém vzniku roste nádor zcela bez příznaků a upozornit na něj může speciální krevní test PSA, což je prostatický specifický antigen u praktického lékaře, a následně odborné urologické vyšetření. Před odběrem krve musí mít pacient dostatek informací kromě jiného o tom, že mírně zvýšená hladina tohoto markeru ještě nemusí znamenat, že má muž skutečně zhoubný nádor, ale třeba jen zánět nebo nezhojně zvětšení prostaty. Definitivní diagnózu prokáže až vyšetření tkáně prostaty odběrem tenkou jehlou,“ přiblížil problém primář Jan Mečl, který

propracoval jednu z nejnáročnějších urologických operací.

■ Jaká je situace ve výskytu rakoviny prostaty v Libereckém kraji?

Pro letošní rok máme odhad, že léčbu rakoviny prostaty bude v našem kraji potřebovat asi 267 pacientů, ale jen asi 180 z nich bude v časném dobře ovlivnitelném stádiu. Šanci na úplné vyléčení je totiž pouze u mužů, kde je nemoc ohraničená v prostatě a kteří mohou absolvovat radikální chirurgický výkon nebo ozáření.

■ Jaké metody léčby rakoviny prostaty nabízí současná praxe?

Je třeba zdůraznit, že liberečtí urologové ve spolupráci s onkology mají k dispozici nejmodernější metody léčby a že terapie je stejně jako u dalších onemocnění nejen efektivní, ale i ekonomicky nejméně náročná v počátečních stádiích. Je třeba připomenout, že ne všechny diagnostikované nádory prostaty léčbu potřebují. Některé jsou totiž málo agresivní a čas, kdy mohou svého nositele ohrozit, může být delší,



Primář urologického oddělení MUDr. Jan Mečl představuje ultrasonografický přístroj, který slouží pro diagnostiku urologických onemocnění ledvin, močového měchýře a varlat. Používá se také k vyšetřování pacientů s podezřením na rakovinu prostaty. Tento přístroj je vybaven nejmodernější sondou k zobrazení prostaty s vysokým rozlišením a výrazně zkvalitňuje diagnostiku.

než je celková očekávaná délka života. Ale i u pokročilých onemocnění lze tuto zákeřnou nemoc alespoň výrazně zpomalit. Pokud se zjistí, že nádor přerostl přes pouzdro prostaty nebo má vzdálená ložiska neboli metastázy, je třeba použít léčbu celkovou. Musíme zablo-

kovat mužský pohlavní hormon testosteron, což lze provést trvale chirurgicky nebo za pomoci moderních léků. Chtěl bych zdůraznit, že každý muž, který umírá na rakovinu prostaty, měl v životě období, kdy jej bylo možné vyléčit. (se)

Odpočinek na zahradě? Co třeba v bazénu

hobby

Blíží se nám léto, teploty stoupají, sluníčko je čím dál neodbytnější a my si říkáme - jak jen si to všechno zpříjemnit.

Pokud máte zahradu či dvorek, řešení je nasnadě. Nic léto nepříjemnější, než vodní plocha někde hodně blízko. A neříkejte, že už jste nad bazénem někdy neuvažovali. Bojíte se velkých investic, náročnou údržbu, nebo nevíte, jak na to?

Řešení nemusí být vůbec složité

Možná sama velikost zahrady rozhodne, jaký typ vodní nádrže je pro vás nejvhodnější. Na malém dvorku zazáří vířivka, kterou určitě oceníte nejen v létě. Oproti bazénu nevyžaduje složitou instalaci a ani údržba nezabere tolik času.

Jestliže máte zahrádku o trošičku větší, můžete si dovolit třeba malý bazén. V obchodech je nadzemních bazénů velký výběr. Ty nejlevnější je nutné na zimu vypustit a vysušené uložit na kryté místo. Možnosti jsou i nezapuštěné bazény s pevnou konstrukcí, které na zahradě zůstávají i přes zimu. Říkáte si, co s nějakým brouzdalištěm? Nestarčí vám opalovat se v malém bazénku a chcete si také pořádně zaplavat?

Pro plavání by měl mít bazén minimální rozměry 6 x 2,5 metru, s hloubkou nejlépe větší než 1,2



Pro plavání by měl mít bazén minimální rozměry 6 x 2,5 metru.

metru. I do takto velkého bazénu je však pro plavce doporučováno zařízení pro tvorbu protiproudu. Nejde o nic složitého. Výkonné čerpadlo chrlí silný provzdušněný proud vody proti plavci a ten tak v podstatě plave na místě. Rozměry bazénu tak nejsou tolik limitující.

Zapuštěné bazény, vířivky... možností je spousta. Na trhu je veliký výběr a specializované firmy vám rádi bazén navrhnu, provedou jeho instalaci i poradí s údržbou.

A jak se vlastně o bazén správně starat?

Již při nákupu bazénu myslíte na jeho provoz. Pořídíte si vhodný pískový filtr (podle velikosti bazénu), sběrač nečistot a určitě se vyplatí také krycí plachta, či jiný způsob zastřešení. Kvalitu vody pravidelně kontrolujte a ošetřujte přípravky na dezinfekci vody a proti tvorbě řas. Na větší nečistoty v bazénu, například spadlé listy nebo kousky trávy, se vyplatí bazénový vysavač. Jde však o další

větší investici a tak si mnoho majitelů bazénu poradí i pomocí nejrůznějších sběrných sítí.

Jak pomůže příroda?

Velmi zajímavou alternativou bazénů jsou koupací jezírka. Zde je kvalita vody částečně zajišťována umělým ekosystémem s vysazenými vodními rostlinami. Ten tvoří jednu mělčí zónu jezírka. Dále kvalitu vody zajišťuje biomechanický filtr. I zde se na hrubší nečistoty doporučuje bazénový vysavač. Výhodou

těchto jezírek je nízká energetická náročnost a také přirozený vzhled. Takovéto nádrže do přírody lépe zapadnou a mohou se tak stát další okrasou vaší zahrady.

Možná už vám v létě v koupacím jezírku pokvetou lekníny a možná soustedi uslyší váš smích z nové vířivky. Ať se rozhodnete jakkoliv, určitě vás čeká spousta příjemných chvil. Další zajímavé informace naleznete např. na www.garten.cz.

Text: Metropol, foto: archiv

Vybavení pro zahradu

Každá i menší zahrada potřebuje pravidelnou údržbu, aby mohla svým majitelům dělat radost. Nároky okrasné a užité zahrady jsou rozdílné a proto právě podle nich vybíráme vhodnou zahradní techniku.

Snad nejčastěji využívaným pomocníkem na zahradách je sekačka na trávu. Typ sekačky zvolíme podle velikosti travní plochy. Na menší předzahradky stačí elektrická sekačka, pro zahrady u rodinných domků je lepší sekačka motorová. Nemusíme hlídat elektrickou šňůru a navíc mají tyto sekačky pojezd, který velmi usnadní manipulaci ve větším terénu. Pro velké plochy se i přes vyšší cenu vyplatí zahradní traktůrky. Ušetří čas a také spoustu energie. Velkou kapitolou na každé zahradě je voda. U užitých zahrad je její role tím důležitější, čím náročnější plody pěstujeme. Různá čerpadla, rozstřikovače a zalévací systémy jsou tak pro zahradkáře velkým pomocníkem. Nezapomeňte také k okapům umístit nádrže na dešťovou vodu. Je zdarma a nemusíte plýtvat drahou pitnou vodou.

Další typy zahradní techniky se již věnují jednotlivým problémům a potřebám. Po-

kud máte například okolo celé zahrady živý plot, určitě oceníte elektrické nůžky na jeho zastříhávání. Jen toho času co ušetříte! Pro „velkopěstitele“ se zase určitě vyplatí kultivátor, který půdu pečlivě prokypí a připraví na setí.

Samostatným oddílem zahradní techniky jsou nejrůznější jednoduché pomůcky a nářadí. Ať už jde o rýče, motyky, hrábě či kleště jejich údržba je v mnohém podobná elektrickým pomocníkům. Po práci bychom měli nářadí očistit a uložit na suché místo. Důležité je zabránit rezivění a u motorových nástrojů (sekačky, pily, křovinořezy) důsledně dbát na promazání. Práce s nářadím bude také mnohem jednodušší pokud budeme hlídat správné nabroušení řetězů a nožů. S údržbou vám také mohou pomoci servisy a opravny zahradní techniky.

Ať už máte zahradu jakoukoliv, určitě nikdy nezapomínejte: zahrada není jen práce, ale hlavně zábava. Vždyť i zahradní gril by se dal zařadit mezi zahradní pomocníky. (red)



Pergola aneb pěkné posezení

Samotná stavba zahradní pergoly je věcí odborné firmy, která ji přiveze hotovou a nainstaluje na vámi vybrané místo. Letní sezení pod stříškou můžeme ale realizovat i sami, pokud máme dost odvahy, času a truhláře nebo zdatného člena rodiny k ruce. Případně se nabízí třetí cesta a spojení obou možností: konstrukci pergoly koupíme a necháme ji nainstalovat odborníky. A potom si ji podle svého vkusu a potřeb upravíme sami.

V případě, že už vaši zahradu pergola zdobí, že jste si vybrali otevřenou konstrukci, a teprve nyní po čase zjistili, že potřebujete přece jenom trochu soukromí, nic není ztraceno. Než vyrostou vysoké popínavky a dokonale zakryjí interiér pergoly, můžete stavbu částečně uzavřít. V úvahu tak například přichází vyplnění prostoru mezi masivními sloupy pergoly trelláží, čili mřížovými konstrukcemi dřevěnými, kovovými nebo třeba bambusovými. Trelláže budou částečně zastíňovat pohled do vnitřku přístřešku, časem po nich až na střechu pergoly porostou popínavé květiny nebo třeba vinná réva.

Trelláže většinou koupíte v zahradních centrech, anebo existují i výrobci pergol. Nebudete-li spokojeni, pak vám je na míru a podle vašeho návrhu vyrobí šikovný truhlář. Na trelláže je pak ideální instalovat květinové závěsy s bohatými girlandami barev. Místo trelláže lze mezi sloupy rychle a jednoduše připevnit bambus, nebo velmi efektivní jsou bambusové rohože. Nebo na vybraná místa po obvodu pergoly postavit neméně krásné paravány. Pergola ale nabízí i další variace: kdo má rád kombinaci dřeva a cihel, ten možná obvod pergoly obestaví ze dvou nebo tří stran nízkou zídskou z lícových červených nebo bílých cihel.



Jedna strana zídsky přitom může být i vyšší a sloužit jako barový pult a odkládací plocha na nádobí a drobnosti. V takovém případě stojí za úvahu vršek zídsky potáhnout trvanlivou a odolnou deskou. Například z teakového dřeva. Nižší zídsky budou určeny na stylové

květináče s květinami, ale může se na nich i sedět. Takže nebude na škodu po zídkách rozložit i nějaké dekorativní polštáře k sezení. Pergola tak dostane konečný vzhled a potřebný šmrnc.

Další info: www.magazinzahrada.cz

Členění prostoru zajistí pěšiny, cestičky a ploty

Zahrada to není jen tráva, keře a stromy, nebo pár záhonků. Zahrada to jsou i cestičky, ploty a plůtky. A jaké ploty vybrat? A co s těmi cestičkami?

Pěšiny a cestičky na zahradách by měly zajistit členění prostoru zahrady a také propojovat různé části pozemku.

Při jejich budování je třeba brát v potaz styl a účel zahrady, vzhled

domu a finance, které jsme ochotni investovat. Povrch cest by měl vždy ladit s domem. Například velice levná varianta pro venkovské zahrady může být sypaná sláma. Takováto cestička je příjemně měkká a materiál saje přebytečnou vlhkost. Navíc vzhledově je zahradě plně ponechán venkovský ráz. Obdobnou přírodní alternativou pro modernější zahrady může být vrstva drcené kůry. Ne-

výhodou je pak poměrně krátká životnost obou těchto povrchů. Trvalejším materiálem jsou nejrůznější kamenné, keramické nebo betonové kachle, štěrkový posyp či jednoduché rovné nášlapné kameny.

A jak je to s těmi ploty?

Ploty mají různá určení. Někdy jde čistě o vymezení pozemku, jindy jsou oddělovány jednotlivé části zahrady například užitková od okrasné.

K těmto vymezením slouží nejrůznější ploty, plůtky, zdi a pletiva. Při výběru materiálu přihlížíme nejenom k domu, ale také k charakteru pozemku. Jiný plot vyžaduje rodinný domek, jiný pozemek v zahradkářské kolonii.

Pokud například pozemek sousedí s rušnou ulicí, je vhodné jej odstínit pevnou zdí. Omezí se tak hluk i nechtěné pohledy. Pokud však dělíme

pozemek jen mezi chatami sousedů, je daleko příjemnějším řešením živý plot. Při správné péči jsou výhony po celé výšce a zajišťují tak obdobné soukromí jako plné ploty z jiných materiálů.

Keře navíc do přírody zapadnou lépe než drátěná konstrukce, nebo plastové ploty. Ohraničení získá pak kromě funkce praktické i funkci okrasnou. (red)

Mountfield

www.mountfield.cz

05

zahrada

Nikdo jiný Vám nedá vše!

Máte právo na:

Služby

- Už žádné čtení návodů. Zakoupené **stroje vám odborně sestavíme a zprovozníme**. Dostanete je tak plně připravené k práci. Dále vám vysvětlíme, jak s nimi co neefektivněji pracovat a jak je udržovat. **Vše zdarma!**
- Vybrané stroje, sestavy zahradního nábytku nebo třeba rodinné bazény vám **přivezeme až domů na zahradu**, a klidně i v sobotu nebo v neděli, jak se vám to hodí. A to **po celé ČR zdarma!**
- Využijte protiúctu!** Přineste starou i nefunkční sekačku, motorovou kosu, řetězovou pilu, čerpadlo, bazénovou filtraci... a my vám za ně dáme **33% jejich původní hodnoty**. Starý stroj navíc na vlastní náklady ekologicky zlikvidujeme.
- Máme nejširší síť servisů v ČR. V rámci našich služeb můžete využít kteréhokoliv z našich **54 servisních center po celé ČR**, nebo za vámi přijedeme až na vaši zahradu.
- Samozřejmostí je u nás **posezónní prohlídka zdarma**, na kterou má nárok každý náš zákazník po celou dobu užívání stroje. Stroje odborně zkontrolujeme, seřídíme a připravíme na další sezónu.

Kvalitu

- Za kvalitu ručíme! Na všechny naše výrobky poskytujeme prodlouženou záruku 7 let. Na letos zakoupený stroj, bazén, zahradní nábytek či cokoli jiného tak máte **záruku až do roku 2017!**
- Stroje pro nás vyrábějí renomovaní výrobci zahradní techniky z EU a USA. Čínu u nás nehledejte. Patří mezi ně například největší evropský producent sekaček **GGP**, třetí největší evropský výrobce **Oleo-Mac**, dále americké společnosti **Toro** a **Briggs&Stratton** (největší výrobce motorů na světě), špičkový výrobce zahradního nářadí **Fiskars**, světový producent čerpadel **Grundfos** a mnoho dalších.

Ve všech našich 54 prodejnách pro vás máme otevřeno 7 dní v týdnu, tedy i v SOBOTU a v NEDĚLI.



Ceny traktorů
od **27 190 Kč**

Řetězové pily
od **2 640 Kč**

Ceny sekaček
od **990 Kč**

Motorové kosi
od **2 990 Kč**

Sestavy nábytku
od **13 720 Kč**

Navíc ZDARMA!
K dalším více než 250 výrobkům!

NOTEBOOK
ACER
ASPIRE ONE



nebo
multimediální centrum
rodinné zábavy
MICROSOFT
XBOX 360

**ASKO****NEJŠIRŠÍ VÝBĚR, NEJLEPŠÍ CENY****ASKO**

METROPOL horoskop

kalendroskop

♈ Beran 21. 3. - 20. 4.
Jedině díky vašemu řečnickému nadání a síle sugesce se v brzké době dostanete k větším penězům, což vám umožní zrealizovat další projekty. Vaše finanční situace se bude zlepšovat, citově nic moc.

♉ Býk 21. 4. - 21. 5.
Představa, že když dopřejete sobě i partnerovi dostatek volnosti, dosáhnete tak ideálního vztahu, je dětinská pošetilost. Nikdy to mezi vámi nebude klapat, protože příliš volnosti lásce vůbec nesvědčí.

♊ Blíženci 22. 5. - 21. 6.
Pokud si najednou neumíte poradit se životem a nevíte kudy kam, přečtěte si Zenové příběhy Henriho Brunela. Najdete v nich humor, absurditu, provokaci, ale i soucit, poezii a něhu. Inspirujte se.

♋ Rak 22. 6. - 22. 7.
Neignorujte - byť jen nenápadné - příznaky zdravotních potíží. Jste stále příliš zanepřázdňeni prací a péči o své blízké, ale sebe máte sklon zanedbávat. Nepodceňujte zdánlivé maličkosti a jděte k lékaři.

♌ Lev 23. 7. - 23. 8.
Rádi žertujete na úkor jiných, ale pokud začnou žerty směřovat na vaši adresu, hned se citíte dotčeni. Chce to víc nadhledu a velkorysosti, umět přijmout žert je projevem našich schopností.

♍ Panna 24. 8. - 23. 9.
Pokud jste se právě dostali do situace, že vám všechno přerůstá přes hlavu a ztrácíte rád, pořiďte si kočku. Jedině od kočky se naučíte, jak se má správně žít. Neberte ale všechny její zvyky do důsledku.

♎ Váhy 24. 9. - 23. 10.
Nesvěřujte každému na potkání, kdykoliv se nepohodnete se svými milými a neházejte na ně hned špinu. Víte dobře, že se udobříte, ale to, co jste na ně ve vzteku řekli, už se bohužel zpátky vzít nedá.

♏ Štír 24. 10. - 22. 11.
Začněte cvičit pranájámu. Jste stále velmi zatatí a příliš se na každou věc soustřeďujete, až občas zapomenete dýchat. Jóga vás uvolní a zlepši vám náladu. Pomůže krotit i vaši neovladatelnou žárlivost.

♐ Štřelec 23. 11. - 21. 12.
Máte mnoho zájmů a nejste schopni věnovat se něčemu trvaleji. Už je na čase, abyste si uvědomili, co je pro vás důležité a začali přemýšlet realističtěji. Mohlo by se vám stát, že svůj talent promarníte.

♑ Kozoroh 22. 12. - 20. 1.
Čeká vás výjimečný zážitek, který vás obohatí na celý život. Bude patřit do sféry duchovních hodnot, o to víc bude intenzivnější a působivější. Nechejte se jim unášet a otevřete své smysly jeho účinku.

♒ Vodnář 21. 1. - 19. 2.
V poslední době máte pocit, že vás všechno příliš svazuje a dusí. Není to jenom omezování svobody v zaměstnání a rodině, ale i vy sami jste si občas svými vězňiteli. Zkuste na čas změnit prostředí.

♓ Ryby 20. 2. - 20. 3.
Často berete věci i sebe příliš vážně, a to vám neprospívá. Je potřeba odlehčit pohled na svět a starosti si tolik nepřipouštět. Stejně se všechno děje tak, jak je určeno, a nemá cenu se tím trápit.

Omega 3 mastné kyseliny

Omega-3 karboxylové (obecněji mastné) kyseliny jsou nezbytné kyselinou potřebné od početí přes těhotenství a dětství a nepochybne i během celého života.

Nejbohatším zdrojem dvou hlavních karboxylových kyselin DHA (dokoza-hexaenová kyselina) a EPA (eikozapentaenová kyselina) ve stravě jsou olejnaté ryby, jako například tuňák, losos, makrela apod.

Pokud jich chceme mít dostatek, měli bychom konzumovat minimálně jednu olejnatou rybu každý týden, ale existuje mnoho lidí, kteří rybu vůbec

nikdy nejedli, natož nějaký olejnatý druh. Tito lidé riskují, že budou mít těchto základních živin nedostatek.

Obvyklé příznaky pak jsou:

- drsná suchá pokožka s chloupky bez života a křehké nehty
- alergické sklony, jako například ekzém, astma a senná rýma
- šeroslepost a citlivost na jasné světlo
- nízká koncentrace a odraťování se
- sklon k depresi a prudkým změnám nálad

K čemu slouží a na co jsou dobré

Jsou velmi důležitou složkou prevence srdečně-cévních chorob. Mají schopnost bránit tvorbě krevních sraženin (trombů), které můžou být příčinou infarktu myokardu nebo cévní mozkové příhody, tedy zavinit náhle úmrtí. Jednoduše řečeno tedy „řadí“ krev.

Mezi další klady patří, že mají protizánětlivý efekt v organismu a přijímané v dostatečném množství pomáhají v terapii autoimunitních onemocnění, jakými jsou Crohnova choroba, rozrušená skleróza, revmatoidní artritida a migrenózní stavy. U dětí napomáhají rozvoji mozkových funkcí. **(met)**

METROPOL recept

Hovězí roláda po liberecku

Suroviny: 500 g hovězího zadního masa, 400 g hovězího výjezu, 200 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel), 1 dl šlehačky, 100 g tuku nebo oleje, bobkový list, celý pepř, 5 vajec, sůl, 100 g cibule, 30 g hladké mouky, několik kuliček nového koření, sekaná zelená petrželka

Postup: Z hovězího masa upravíme plát, který rozklepeme, osolíme a opepříme. Hovězí výjev semeleme na masovém strojku, zamícháme 3 vejce a šlehačku, vše okořeníme a připravenou směsí potřeme plát masa. Na mleté maso rozložíme větší část očištěné kořenové zeleniny a natvrdo uvařená vejce - vše nakrájené na nudličky. Plát důkladně zavlneme a převážeme bílou nití. Opečme na tuku po všech stranách.

Na zbylém tuku po opékání osmažíme dozlatova jemně nakrájenou cibuli, přidáme zbytek nakrájené zeleniny, divoké koření a zalijeme vodou. Do tohoto základu vložíme opečenou roládu a pod pokličku dusíme do měkka. Měkkou roládu vyjmeme a šťávu vydusíme na tuk, zaprášíme hladkou moukou, zasmahneme, zalijeme vodou nebo vývarem a dobře provaříme. Hotovou šťávu procedíme přes hustý cedník a dochtíme. Hotovou roládu zbavíme nití, nakrájíme na porce a podáváme. Vhodnou přílohou jsou vařené brambory nebo dušená rýže posypaná sekanou petrželkou.

*Dobrou chuť vám přeje
Mistr kuchař Jaroslav Vašák*

NOVINKA **TEREZIA COMPANY**

Mám lesklé vlasy, hebkou pokožku, nebolí mě žaludek a v žilách mi pulzuje **vitalita!**

užívám RAKYTNÍK

Objednávky na dobrou u výrobce: **TEREZIA COMPANY**
Tel./Fax: +420 261 221 277 • e-mail: vegi@vegi.cz
www.rakytikovolej.cz

DOPORUČUJEME užívat pravidelně a dlouhodobě:

- při cévních a kožních onemocněních
- při potížích trávicího a močového ústrojí
- na podporu kvality růstu vlasů a nehtů
- při detoxikaci organismu

100% RAKYTNÍKOVÝ OLEJ
OBSAHUJE OMEGA -3, 6, 7 a 9 NENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY

50+10 tobolek

Bez dalších olejových přísad!

ŽÁDEJTE V LÉKÁRNÁCH

ZÍSKEJTE 50,- Kč SLEVO!
Po zaslání tohoto kupónu na adresu TEREZIA COMPANY, Na Veselí 26, 140 00 Praha 4, dostanete při nákupu Rakytikového oleje slevu 50,- Kč na každý výrobek. Běžná cena 1 ks Rakytikového oleje je: 390,- Kč + poštovné. Platnost nabídky do 30.06.2010.
Kód nabídky 7KUK474. Při nákupu nad 1000,- Kč poštovné ZDARMA

KUPÓN

krížovka

2

3

4

	tlakový rozprašovač tekutiny	ohlazovaná	slanisko lesní zvíře	značka avoltu	asijská velmoc	plynný uhlodioxid	neteře	opotřebovat jízdu	pst	kravička		druh kávy	běloveská kyselka	zkratka severovýchodu	1	avšak
Slisovanost												Hlubší talířek				
												Odpad				
												Schopnost				
Koroze				Tumáte						Pastviny				Protože		
				Český malíř (Václav)										Skvrnka		
Název hlásky N			Způsobit trauma							Emilie			Jachetní třída			Klasický francouzský prozaik
			Hostince pro řidiče										Nová tkáň zlozeniny			
Prohlubeň													Bylina s růžovými květy			
	Obráz nahé ženy		Sibiřská řeka										Tramín anebo sekt			
Jméno psice													Ugandan			
													Ploška křídla letadla			
Někdo (knižně)					Chemická značka vápníku	Oním směrem (knižně)	Druh mechu	Hostiny	NAPOVIME: Aka, Abt, st, Acol, arse, FD, Ra, tor.	Střešní krytina z otýpky slámy	Snižování ceny					
Uježděná část cesty				Anglický „korek“						Vzdálené						Kočovník
	Osada u Toužimi			Solmizační slabika												
	Německy „opat“									Opuchlina						Heyerdahlův člun
Neprízvučná stopa ve verši					Himálájská horská krajina					Spot						Pobídka k jídlu
					Včelí domek					Lidová škola (zkr.)						Popěvek
Existovat																Silné provazy
Temnoty					Obyvatelky Pobaltí											Symbol lásky

Zdaleka nejhoršími dluhy jsou ty morální (Vergilius) bylo správné znění tajenky v minulém čísle. **Plážový slunečník** obdrží **Dagmar Neumannová z Liberce**. Úspěšného vylosovaného luštitel dnešní krížovky odměníme **ochranným balíčkem péče o citlivou dětskou pokožku dm Sluníčkové děti**. Těšíme se na vaše odpovědi na adresách: **Severočeský Metropol, Kostelní 10/5, 460 01 Liberec**, nebo **krizovkaliberec@tydeniky.cz** (napište telefonní spojení, abychom vás mohli kontaktovat) nejpozději do **11. června 2010**.

Připravila: **Zofie Mašková**

Památník Expedice Peru

Bedřichov | Smutně jubilejních 40 let uplynulo 31. května od události, kdy při ničivém zemětřesení v Peru zahynula v kamenné lavině výprava československých horolezců. Jako připomínka vznikl v Bedřichově Památník Expedice Peru 1970, na jehož vznik přispěli místní lidé, lyžaři i rodiny a přátelé horolezců.

Slavnostní akt u nového Památníku na počest horolezců se uskutečnil v Bedřichově 30. května na nově upraveném prostranství při výjezdu z lyžařského stadionu.

Stavba památníku

S přípravami na stavbu Památníku se začalo v srpnu 2009. Tehdy se zástupci obce Bedřichov, Ski Klubu Jizerská 50 a Jizerská, o.p.s. sešli spolu s přáteli a rodinami horolezců, aby se shodli, jak by Památník mohl vypadat a jak se při stavbě bude postupovat. Na stavbu Památníku nakonec přispěly desítky dárců, rodin i jednotlivců. Jejich seznam je průběžně aktualizován na www.peru1970.cz/darci.html.

Historie

Členové tehdejší expedice, která se v roce 1970 vydala do Peru pokořit nejvyšší horu peruánských And Huascarán, byli převážně z Liberecka a mimo jiné se účastnili prvních ročníků běžeckého závodu Jizerská 50. Po této tragické události se od roku 1971 běhala Jizerská 50 jako Memoriál Expedice Peru a podle některých navždy ovlivnila běžecké lyžování v Jizerských horách. Informace o Expedici najdete na webových stránkách <http://www.hkvysehrad.cz/peru70.html> či v knize Jana Suchla Cesta končí pod Huascaránem, Ústí nad Labem 1984.

Stavba Památníku

Stavbu památníku řídil Jiří Koláček z Bedřichova. „Naším zadáním bylo důstojně připomenout tragickou událost, jež před 40 lety potkala skupinu československých horolezců,“ řekl Jiří Koláček.

Památník je umístěn na samé hranici



Památník tvoří netežené přírodní „bludné“ kameny z Jizerských hor sestavené do jednoduché mohyly.

Jizerských hor, poblíž upravené tůně přítoku Bílé Nisy. Myšlenka, která nakonec byla zrealizována, vychází z nápadu použít netežené přírodní „bludné“ kameny z Jizerských hor k sestavení jednoduché mohyly. Bylo vybráno a svezeno kolem dvanácti obřích kamenů. Postupným přeskládáváním a přerovnáváním za pomoci jeřábu vznikl výsledný dominantní objem. Několik kamenů je navrženo v kompozici, která má vzbudit respekt z představy těžkého valícího se kamene. Záměrně jednoduchý tvar z kamenů je doplněn bronzovou linií, hranolem, který je vetknut horizontálně do spodního kamene. Na hranolu jsou uvedeny základní údaje o události - jména horolezců, datum a místo tragédie.

Text a foto: Rudolf Dlouhý

V PŘÍRODĚ JAKO DOMA
DOMA JAKO V PŘÍRODĚMINERÁLNÍ IZOLACE
Z PŘÍRODNÍCH MATERIÁLŮ

- zlepšuje kvalitu vzduchu v interiéru
- neobsahuje formaldehyd, fenoly a akryláty
- zateplí, ochrání před požárem a vlhkostí

www.ecose.cz

www.knaufinsulation.cz



KNAUFINSULATION
čas chránit energii

with **ECOSE**
TECHNOLOGY

SOUTĚŽ POZNEJTE S NÁMI PŘÍRODNÍ KRÁSY FINSKA SOUTĚŽ

Vyhrajte s ECOSE® Technology rodinný zájezd do Finska nebo každý měsíc 10x1000,- Kč na nákup v IKEA!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA: Barva izolace s ECOSE® Technology je: **A** žlutá **B** přirozeně hnědá

ODPOVĚZTE FORMOU SMS VE TVARU MT2 JMENO PRIJMENI ODPOVED (např. MT2 KAREL NOVAK B) NA ČÍSLO 737 88 70 60 NEBO SOUTĚŽTE ONLINE NA WWW.ECOSE.CZ, KDE MÁTE I VĚTŠÍ ŠANCI VYHRÁT!

Mercedes-Benz S 400 H - Luxus v ekologickém podání



Luxusní limuzíny se mnoha běžným motoristům mohou zdát jako kategorie na vyměření. Jejich přitažlivost je však stále natolik silná a klientela dosti početná, že hned tak ze silnic nezmnizí. Zejména pokud si výrobci, jako třeba Mercedes-Benz, vezmou k srdci kritiky ekologů a do světa vypustí model s označením Hybrid. Testovaný model S 400 H se rozjíždí díky elektromotoru zcela bez emisí a naprosto bezhlučně.

Přízneme si, že hybridní automobily hrozbu globálního oteplování neodvrátí, nicméně týdenní test Mercedes-Benzu S 400 H nás přesvědčil o docela výrazné úspoře paliva. Ta je daná nejen zapojením přídatného elektromotoru, ale také systémem Stop&Go, který při zastavení auta třeba na červenou zastaví běh motoru. Při sešlápnutí akceleračního pedálu pak automaticky aktivuje rozjezd, do kterého vstupuje elektromotor. Výsledkem je spotřeba

benzínu mimo město pod deset litrů, ve městě jsme jezdili za dvanáct, což je na dvoutunový vůz hodnota velmi příznivá. Zejména když hlavní pohonná jednotka, šestiválec o výkonu bezmála tři set koní, umí „esko“ katalyzovat ke stovce během 7,2 vteřiny. Maximem je elektronicky omezených 250 km/h.

Vzorem je Maybach

Mercedes-Benz třídy S je nejluxusnější z limuzín své značky a mo-

mentálně zřejmě nejpohodlnější „běžně dostupný“ dopravní prostředek. V jízdě po dálnici najde jen těžko konkurenci. Snad jedině známý básník a podnikatel Michal Horáček by mohl posoudit, nakolik je jeho Maybach ještě pohodlnější. Mimochodem, „esko“ si z Maybachu patří i také koncernu Daimler vypůjčilo některé designéřské kreace, například zadní vozu. Mimořádně vyvážený design přes pět metrů dlouhé limuzíny kombinuje důstojnost se sportovní robustností. Z každého detailu exteriéru a rovněž interiéru je zřejmá citlivá přiměřenost, se kterou k tvorbě nejnovější generace třídy S její tvůrci přistupovali. Názorně je to vidět na logu značky, třicípá hvězda na kapotě působí velmi decentně.

Masáž za jízdy

Mercedes-Benz třídy S je na své rozměry překvapivě obratný, jízda v zatáčkách je díky přesnému řízení lahůdkou. „Esko“ díky adaptivnímu vzduchovému pérování „přepluje“ bez otřesů i rozbité české okresky. Při rychlostech nad dvě stě máte pocit, že snad stále jedete na elektromotor, hluk je minimální. Po návratu z německé dálnice, kde takto rychle jet můžete, získáte ve stotřicítce pocit naprostého loudání. S „eskem“ je nejtěžší naučit se jezdit pomalu. Avšak jde to! Sedmistupňová automatická převodovka vykoná spoustu práce za řidiče. Máte pak možnost v klidu ocenit veškeré příjemnosti interiéru. Pokud například za volantem potřebujete pomoc navigační mapy, spolujezdec může současně na druhé polovině obrazovky sledovat film. Do sluchátek se mu přitom linou mimořádně vyladěné tóny. Někteří hudebníci poslouchají hudbu nejraději v autě. Pokud mají k dispozici audiosystavu Harman



Kardon, kterou je vybaven Mercedes-Benz třídy S, není divu. Na předních sedadlech si dvojice může dopřát masáž zad díky elektromotorům v opěradlech. Jejich bočnice se v zatáčkách samočinně dofukují, aby udržely tělo uprostřed sedadla.

O klasických prvcích bezpečnostní výbavy nemá smysl se zmiňovat, v „esku“ jsou samozřejmě přítomny všechny. Nad jejich rámeček je k dispozici například adaptivní tempomat Distronic Plus, který sám hlídá

odstup od vozu před vámi. Pokud se v souběžném jízdním pruhu pohybuje v mrtvém úhlu jiný vůz, jste o tom informováni varovným červeným trojúhelníčkem na displeji. V noci dokáže upozornit na chodce v předpokládané jízdní dráze systém nočního vidění. Zdůraznit je třeba skvělé brzdy, které kolos při sešlápnutí pedálu zastaví při běžné rychlosti prakticky namístě.

Text a foto: Manfred Strnad

Technické údaje:

Maximální rychlost:	250 km/h (elektronicky omezeno)
Zrychlení 0 - 100 km/h:	7,2 vteřiny
Benzinový motor - objem:	3 498 ccm
Výkon:	205 kW/279 k/6 000 ot.
Točivý moment max.:	385 Nm/2 400 - 5 000 ot.
Elektromotor:	15 kW/20 k, 160 Nm
Spotřeba paliva:	7,9 - 8,1 (kombinovaná dle výrobce)
Palivová nádrž:	90l
Délka/šířka/výška:	5,096/1,871/1,485 m
Rozvor:	3,165 m
Zavazadelník:	560l
Cena:	2 256 400 Kč
Cena od:	1 998 000 Kč (350 CDI-235 k)



**Pro lidi z lesa**

Sympatický mladík z Liberce se skamarádil s „lidi z lesa“ a jejich budoucnost mu začala ležet na srdci. Při svých studiích na Přírodovědecké fakultě UK v Praze zavítal do Kamerunu, kde zjistil, že je tam dnes vše v pohodě, ale za pár let může být - co se tamního životního prostředí a zejména deštného pralesa týče - všechno jinak. A tak si po návratu řekl: Něco s tím udělám. Nemluvil do větru... Martin Mikeš je mladý muž nejen myšlenek a slov, ale i činů, což začal se svými přáteli dokazovat založením sdružení Kedjom-Keku (v překladu lidé z lesa).

Že nehodlá zůstat jen u myšlenek a plánů, potvrdil opět minulý měsíc. Uspořádal benefiční festival africké kultury **Na kopečku v Africe...** (nestojí stará věznice, ale) ...**chtějí školní lavice.** Martin chce dostavět školku, pak zřídit školu základní a vybavit ji lavicemi, v nichž by se Kamerunští učili, jak zacházet s prostředím, které je jejich domovem, jenž by mohli svou neznalostí ztratit. Co je k tomu potřeba? Kromě představ a činů dostatek peněz. Prvních dvacet tisíc korun vynesla dražba, jež byla součástí festivalu. Dražily se modely a doplňky ušité libereckými vy-

sokoškoláky z pravé kamerunské látky, dojemné fotky, z nichž na vás kouli smutné oči malí Afričanci a oslovující obrazy malířky Radu Tesaro. Fandím mladým lidem. Ačkoli věkem na to mám, nezařazují se do kategorie středního věku. Na mladých nepoznamenaných minulým režimem se mi líbí jejich spontánnost, nespoutanost a odhodlanost. Přiznám svoji slabost pro „černý“ kontinent. Také proto mě vážně zaujaly vize Martina a jeho přátel a také proto je hodlá nadále podporovat nejen Metropol, ale i já osobně. Nevěřím všem sdružením, či údajné a ni-

čím nepodložené dobročinnosti, v případě party mladých nadšenců, co myslí na „lidi z lesa“ a konají, mám jasno a jsem jejich fanynka. Martine, držím palce! A vám, milým čtenářům, budete-li mít chuť, doporučuji nalistovat stránky www.kedjom-keku.com. I vy můžete buď přispět do veřejné sbírky, nebo se stát součástí sdružení, které má dnes regionální působnost, ale jeho ambice region daleko přesahují.

Alena Volfová
šéfredaktorka
volfova@tydeniky.cz

Vítá vás Dům Českého Švýcarska

tip na výlet

České Švýcarsko – život, tajemství, inspirace je název interaktivní expozice, která je hlavní součástí návštěvnického střediska Domu Českého Švýcarska v Krásné Lípě a je určena všem, kteří touží objevovat krajinu Českého Švýcarska, nahlédnout do jejich nejskrýtejších zákoutí a dozvědět se něco o historii a přírodních i kulturních klenotech tohoto území.

Výstavu rozmístěnou ve dvou patrech tvoří čtyři ucelené tematické celky, jež zároveň přizpůsobené v prostoru prolínají.

Vstupní část tvoří kubisticky ztvárněný trojrozměrný model největší skalní brány v Evropě - Pravčické brány - a hned poté, co návštěvník touto branou projde, se stává součástí labyrintu krajiny imitující typická zákoutí přírody Českého Švýcarska. Vhodně kompozičně pojaté uspořádání stěn v prostoru vytváří v návštěvníkovi chvílemi pocit „stisněnosti“ skalní soutěsky, chvílemi prostoru lesa.

V další části expozice mají návštěvníci možnost putovat krajinou a v jednotlivých zákoutích objevovat roz-

manitou tvář krajiny s historickou i duchovní hodnotou v podobě hravě pojatých prostorových exponátů různých rozměrů a tvarů jako je například starý větrný mlýn, rozhledna, skalní kaple, křížek a další.

Krajina jako výzva je název další části expozice, do níž již musíme sestoupit po schodech a která nás seznamuje s prvními objeviteli této krajiny – švýcarskými romantickými malíři z drážďanské umělecké akademie, s počátky turistiky i dalšími významnými postavami, pro které se Českosaské Švýcarsko stalo zdrojem poznání v oblasti umělecké i vědecké.

Největší úspěch především u dětí, ale i dospělých se smyslem pro hravost



Dům Českého Švýcarska v Krásné Lípě.



sklizejí interaktivní exponáty větrný mlýn, lososí cesta, jezevčí nora, mravenčí bludiště či horolezecká stěna, které putavě a zábavnou formou vtáhnou návštěvníka do dění a umožní mu odnést

PŘIJĎTE SE BAVIT DO TIPSPORT ARENY V LIBERCI

PROGRAM AKCÍ

Liberecké Všeho Trhy
12. a 26. 6. 2010 6.00 - 11.00 hod.
Od dubna se na centrálním parkovišti každou druhou a čtvrtou sobotu v měsíci usadí bleší trhy.

FLOORFEST 2010
8. - 11. 7. 2010
Netradiční spojení turnaje smíšených týmů ve florbale a festivalu amatérských hudebníků.

Svatojakubská pouť'
8. - 11. 7. 2010
I v letošním roce se centrální parkoviště u TipSport areny promění v ostrov plný zábavy.

Mistrovství Evropy v agility 2010
23. - 25. 7. 2010
Na atletickém stadionu se utkají psi závodníci a jejich páni o titul evropského šampiona.

SPORT LIVE 2010
4. 9. 2010 9.00 - 16.00 hod.
SPORT LIVE 2010 je 5. ročníkem sportovního veletrhu s exhibicemi místních klubů.

PROGRAM 2010

NEJZNÁMĚJŠÍ MELODIE FILMOVÉ HISTORIE

HOLLYWOOD @Night

ČESKÝ NÁRODNÍ SYMFONICKÝ ORCHESTR

TIPSPORT ARENA LIBEREC
9.9.2010 19:30

MEGAKONCERT U PŘÍLEŽITOSTI 5. VÝROČÍ OTEVŘENÍ

info@tipsportarena.cz

TICKETPRO
www.ticketpro.cz

www.tipsportarena.cz

Vstupenky v síti Ticketpro www.ticketpro.cz



Informační středisko.

ktivního filmu s názvem Krajina tajemství. Mají tak možnost zhlédnout nejen působivé záběry na krajinu a přírodu Českosaského Švýcarska, ale zaposlouchat se i v anglickém jazyce do autentických vzpomínek známého pohádkáře H. Ch.

si i svůj vlastní prožitok. Součástí expozice je i panoramatická projekce na téma Krajina zrozená z písku a moře a kinosál s kapacitou až padesát míst. A právě zde na návštěvníky čeká vyvrcholení celé expozice ve formě dvacetiminutového emo-



Expozice geologie.



Mravkolev a děti.

Andersena, který tuto krajinu kdysi navštívil a která v něm zanechala hlubokou stopu. Otevřeno je celoročně každý den od 9 do 17 hodin.

Kontakt: Křínické náměstí 1169/10, Krásná Lípa, telefon: 412 383 413, e-mail: informace@ceskesvycarsko.cz. Více informací na www.ceskesvycarsko.cz.