

PRAŽSKÝ METROPOL



Amazing Studio, s.r.o., Na Zderaze 3, 120 00 Praha 2

tel. +420 224 922 538

► Kadeřnictví ► Kosmetika ► Masáže
► Modelace nehtů

www.amazing-studio.cz

...jednoduše úžasná

Česká Miss World zůstává nohama na zemi

rozhovor

Česká Miss World 2009, devatenáctiletá Veronika Machová, je nejen krásná, ale i vstřícná mladá žena. Ze svého úspěchu má obrovskou radost a v současnosti se nejvíce soustředí na mezinárodní soutěž Miss World, kde by ráda uspěla.

Veroniko, vzpomenete si na chvíli, kdy jste si poprvé uvědomila, že jste „hezká holka“? Trpěla jste vůbec někdy mindráky?

Mindráky má určitě každá žena, jen málokterá je přizná. I já mám své mindráky a samozřejmě je nepřiznám. To, že jsem hezká holka, si nemyslím ani teď, když jsem vyhrála titul Česká Miss World. V rodině mi občas maminka řekla, že jsem hezká, ale to říkají všechny maminky svým dcerám. V Miss nejde jen o krásu, ale hledají ve vás i jiné přednosti.

Když jste vyhrála u poroty Českou Miss World 2009, co jste v tu chvíli cítila a na co myslěla? Dá se v takové situaci vůbec na něco soustředit?

V takové situaci si nic neuvědomíte. Jste rozhozená z lidí, kteří vám blahopřejí, píšou smsky nebo volají. Všichni říkají, že je to skvělý a nevědní úspěch. Pokaždé, když se ale zamyslím nad celkovou soutěží, jsem opravdu šťastná, že jsem se rozhodla přihlásit a bojovala jsem. Tyto krásné pracovní chvíle, dny a zkušenosti stojí vážně za to!

Co vám řekl přítel, když jste ho poprvé po výhře objala? Nezačal se třeba později o vás trochu bát?

Přítel byl šťastný spolu se mnou. Jinak mám asi nejtolerantnějšího partnera na zemi. Moji práci chápe a ve všem mě podporuje. Myslím si, že ze začátku měl malé obavy, ale nedal na sobě nic znát...

Co je pro vás v lásce nejdůležitější a čeho si na svém příteli nejvíce ceníte?

S Martinem jsme stejně staří. Často se setkávám s názory, že bych měla mít staršího a vyspělejšího přítele, ale on je vyspělý, inteligentní, chytrý a krásný.

Vzpomenete si, čím vás naposledy překvapil?

Teď na sebe nemáme moc času, protože bydlím, studuji a pracuji v Praze a on studuje v Rokycanech. Proto si momentálně ani nevybavuji nějaké významné překvapení, ale co není, může být.

Výhra v soutěži vám jistě změnila život. V čem ale chcete zůstat stůj co stůj stejná?

Soutěž mě nijak zvlášť nezměnila. Jsem stejná jako před ní a jestli se u mě něco málo změnilo, tak samozřejmě k lepšímu.

Mohla byste maličko charakterizovat, jak sama sebe vidíte?

Jsem především upřímná a někteří lidé to málokdy chtějí slyšet. Měla jsem také výbornou výchovu, přísnou, ale teď jsme s mamkou jako kamarádky. Můžu se jí se vším svěřit a vím, že vždy bude stát při mně. Jsem taky poctivá, spolehlivá a pracovitá. Více už se snad ani vyčválet nedokážu. Samozřejmě nemožu zapomenout na moji tvrdohlavost.

Co je pro vás prvořadé a kam byste kvůli slávě či úspěchu nikdy nezašla?

Chci být pořád svá, nikdy nebudu opovrhovat lidmi a zůstanu nohama na zemi.

Jak si udržujete postavu? Prý jste štíhlá po tatínkovi...

Ráda zajdu do fitcentra a ráda si zaplavu v bazénu.

Je nějaké jídlo, na kterém krapet ujdíte a musíte se hlídat, nebo máte to štěstí, že vám pamlsky a různé lahůdky mnoho neříkají?

Určitě se musím hlídat. Krapet i ujdím na sladkostech, to se musí přiznat. Jsem přeci člověk.

Jak vypadá příprava na Miss World? Máte ze soutěže obavy, nebo jste naprosto v klidu a jen se těšíte, jak to dopadne? Příprava na Miss World začne teprve vrcholit, chci se zaměřit na angličtinu, volnou disciplínu a samozřejmě vylepšovat postavu. Těším se a zatím jsem v klidu, ale to jen proto, že mám ještě čas.

Je pro vás agentura Česká Miss dobrou záležitostí? Můžete o ni opřít? Na jak dlouho máte smlouvu?

Mám výbornou agenturu a hlavně skvělé lidi, kteří se o mě starají. Vždy se všim poradí, pomůžou. Ráda se na ně obracím s problémem i dobrou zprávou. Spolupráce je opravdu vynikající a smlouvu mám na dva roky.

Věříte v něco mezi nebem a zemí? Jsem věřící a myslím si, že tam nad námi něco opravdu je. Maturitu jsem udělala, jsem zdravá, šťastná a ještě k tomu jsem vyhrála Miss. No, něčím zásluha to být musí...

Kdo vám pomůže, když máte nějaký splín? Máma, babi, přítel, kamarád, kamarádka, táta...

Jaké máte plány na léto? Máte s přítelem nějaké oblíbené místo v ČR, kam rádi jezdíte?

Radši bychom s přítelem zavítali do exotiky. Uvidíme, jak na tom budeme časově. V ČR jsme si oblíbené společné místo zatím nenašli, ale ve Slovinsku v horách, tam se nám velmi líbílo.

Jak byste svými slovy a vnitřními pocity definovala slovo „KRÁSA“? Charisma, inteligence. Člověk nemusí být krásný od přírody, ale svou pilí a osobností může krásy dosáhnout.

Text: Šárka Jansová, foto: Jiří Herman

PRAŽSKÝ METROPOL - přehled distribučních míst

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

redakce metropolu, Praha 10, Vinohradská 167 • poliklinika Modřany, Praha 4, Modřany, Soukalo 3355
• Thomayerova nemocnice, Praha 4, Václavská 800 • Infinity, Praha 3, Chrušimská 2528 • Theatre, Praha 8, Křížkova 10 • Cats, Praha 1, Benediktská 1060/3 • Cafe WOW, Praha 1, Kozi 5 • Beauty Salon Sundial, Praha 1, Anenská 188/3 • Pizzeria Sicilia, Praha 1, Korunní 50 • Café Café, Praha 1, Rytišská 406/1 • Kart Centrum, Praha 5, Vypavová 1335 • motokáry • Kavárna PAVILON, Praha 2, Vinohradská 50 • GUSTO restaurace, Praha 2, Vinohradská 1183/93 • Restaurace CHAPADLO, Praha 4, Nuselská 242/44 • Molo 22, Praha 7, U Příhonu 22 • Clu Hotel Průhonice, (na magistrále směr na Prahu) • Průhonice 400 • Kadeřnictví Picaso, Praha 2, Žitná 2 • BUSINESS CENTRA • Kinotechnika Praha a.s., Komunardů 36, Praha 7 • Business Centrum, Kostecká 879, Praha 9 • Business Centrum, Pernerova 11, Praha 8 • STIMBUILDING, a.s., Vinohradská 184, Praha 3 • Solid, Jeremenkova 88, Praha 4 • Dům Odborových Svazů, Nám. W. Churchilla 2, Praha 3 • Praha Plaza s.r.o., K červenému dvoru 24, Praha 3 • Police ČR, Kongresova 2/1666, Praha 4 • České nemovitosti, Rybná 14, Praha 1 • ABC ČR, Na Poříčí 30, Praha 1 • Restaurace v Kasplovské, Pod Parukářkou 39/4, Praha 3 • GR české dráhy, Ludvíka Svobody 12, Praha 1 • Jidelna, Jankovcova 1569/2c, Praha 7 • Aqua palác, Tábořská 31/940, Praha 4 • Business centrum, Antala Staška 34, Praha 4 • ELTODD EG a.s., Novodvorská 1010/14, Praha 4 • Business centrum, Novodvorská 136-138, Praha 4 • JLV, Chodovská 3/223, Praha 4 • Cent. stav. inženýrství, Pražská 16, Praha 10 • GP Beta, Na Žertvách 34, Praha 8 • Business centrum, Zerotínova 37, Praha 3 • Agentura Jareal, Wágenerovo nám. 1541, Beroun • Business centrum, Havlíčkovo nám. 2, Praha 3 • Business centrum, Havlíčkovo nám. 2, Praha 3 • Grand Princ, Vinohradská 138, Praha 3 • Energie-slavební a baňská, Ptažská 298/276, Praha 5 • Danone a.s., Konopišská 905, Benešov • Dopravní inspektorát, Jungmannova 35, Praha 1 • Dopravní inspektorát, Jungmannova 35, Praha 1 • Dopravní inspektorát, Jungmannova 35, Praha 1 • Dopravní podnik, Sokolovská 42/217, Praha 9 • SZDC, Dlážděná 1003/7, Praha 1 • City taxi s.r.o., Zelený pruh 1296/52, Praha 4 • Business centrum, Osadní 799/26, Praha 7 • ALD Automotive, U Stavoservisu 1, Praha 10 • Business centrum, Těšnov 5, Praha 1 • Palác AXA, Vinohradská 174, Praha 3 • Palác AXA, Vinohradská 174, Praha 3 • Memento Rosmarin, Dělnická 12, Praha 7 • ÚŘADY • Katastrální úřad, Palackého 255, Nymburk • Katastrální úřad - Beroun, Třída politických vězňů 16/198, Beroun • Katastr. úřad - EKOFIN s.r.o., Ctiborova 3091, Kladno • Katastrální úřad, Na Sekyvě 2123, Rakovník • Místní úřad Prahy 20, Jivanská 647, Praha 9 • SVJM, VÚ Běchovice 565, Praha 9 • Městský

úřad Beroun, Husovo nám. 68/1, Beroun • Místní úřad Prahy 11, Vidimova 1324-5, Praha 11 • Místní úřad Prahy 11, Ocelíkova 672, Praha 11 • Generální ředitelství cel, Budějovická 7, Praha 4 • Ústav zemědělských a potravinářských informací, Slezská 7, Praha 2 • Katastrální úřad, Netovická 376, Slaný • Katastrální úřad - Mělník, Bezručova 109, Mělník • Katastrální úřad, Lukášova 55, Mladá Boleslav • Obecní úřad, Budějovická 303, Jesenice • Místní úřad P. 21, Starokolářská 260, Újezd nad lesy • Obecní úřad Průhonice, Květnové nám. 73, Průhonice • Městská část Prahy 7, Kaplička Jarose 1000/7, Praha 7 • Finanční úřad, Leoše Janáčka 3181, Kladno • Městská část Praha 2, Nám. Míru 20, Praha 2 • Městská část Praha 14, Bratří Vendulku 1073/8, Praha 9 • Městský soud, Slezská 9 (z Blanic), Praha 2 • Městský úřad, Husovo nám. 23, Lysá nad Labem • Místní úřad Prahy 9, Sokolovská 324/16, Praha 9 • Katastrální úřad - Benešov, Tyršova 1902, Benešov • Místní úřad Prahy 15, Boloňská 478, Praha 10 • Katastrální úřad, Rorejčova 8, Kolín • Katastrální úřad, Rudní 432, Kutná Hora • ČERPACÍ STANICE • Q1, Františka Diviše 609, Praha 10 • ONO ČS, Kutnohorská 225, Praha 10 • Q 100, Modřanská, Praha 4 • čerp. stanice EKOSPOLA, U nákladového nádraží Žižkov, Praha 3 • BENZINA a.s., D1 z Prahy, Průhonice • BENZINA a.s., D1 do Prahy, Průhonice • BENZINA a.s., Olšanská 2176/2, Praha 3 • BENZINA a.s., Dálnice D11, Praha 9 • BENZINA a.s., Náchodská, Praha 9 • BENZINA a.s., Kolbenova 31, Praha 9 • BENZINA a.s., Argentinská I, Praha 7 • BENZINA a.s., Argentinská II, Praha 7 • BENZINA a.s., Kamýčká, Praha 6 • BENZINA a.s., Ankerská, Praha 6 • BENZINA a.s., Bělohorská, Praha 6 • BENZINA a.s., D5 z Prahy, Drahečovice • BENZINA a.s., D5 do Prahy, Rudná u Prahy • BENZINA a.s., Pražská, Dobříčovice • BENZINA a.s., Malé nám. 216, Mníšek pod Brdy • BENZINA a.s., Čermokostecká, Říčany • BENZINA a.s., Českokotouřská, Úvaly • BENZINA a.s., směr Kostelec, Branýs nad Labem • RESTAURACE • PIZZA GO HOME, Ve Lhotce 8/14, Praha 4 • PIZZA GO HOME, Tůrkova 828, Praha 4 • PIZZA GO HOME, Argentinská 1, Praha 7 • PIZZA GO HOME, Mukařovského 1985, Praha 5 • PIZZA GO HOME, Trojská 157/36, Praha 8 • MYNOS, Beštáková 10, Praha 8 • PIZZERIE SIESTA, Na Pískách 474, Praha 6 • U Sádů II, Balbínova 22, Praha 2 • Pizzeria Václavka, Václavské nám. 48, Praha 1 • Pizzeria Václavka, Václavské nám. 48, Praha 1 • restaurace AVALON, Sokolovská 272, Praha 8 • Pizzerie skilpek, Vodičkova 26, Praha 1 • Restaurant - pub KYVADLO, V jámě 5, Praha 1 • Restaurace JÁMA, V jámě 7, Praha 1 • PIZZERIA VENEZIA, Anglická 9, Praha 2 • PIZZERIA VENEZIA, Anglická 9, Praha 2 • RESTAURACE U KRÁLŮ, Dudkova 99, Praha 9 • MEDITERANE, Radlická 3179/1, Praha 5

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

Lenka Honza Dixi Monika

METROPOL
krátce

novinka

**Elektronemo
brázdí Vltavu**



Praha | Vltavu v centru Prahy brázdí neobvyklé plavidlo. Loď Elektronemo je jedinečná svým tvarem inspirovaným romány Julese Verna. I její jméno vzniklo částečně po slavném kapitánovi z románu 20 tisíc mil pod mořem. Unikátní však není pouze na pohled. V podpalubí mu totiž nedrčí dieselové motory jako ostatním, ale tiše předou dva bezemisní elektromotory. Těm dodává energii dvanáct autobaterií na přidi a trojice solárních panelů umístěných na střeše loď. Baterie dokážou udržet loď v provozu nejvýše dva dny, poté se dobíjejí v zásuvce na boku. Při optimálních podmínkách solární panely zabezpečí téměř polovinu potřebné energie. Elektronemo je první plavidlo v Čechách částečně poháněné slunečním světlem. Na pravidelné okružní plavby vyráží z přístaviště na Kampě. (lupo)

**Pomozte opravit
Prahu, pište SMS**

Praha | Máte před domem díru v asfaltu, do které každou chvíli někdo vjede? Nesvíti na cestě u zastávky autobusu pouliční lampa? Nebo je v parku za vašim domem rozbitá lavička? Pak nemusíte čekat, až si těchto závad všimnou odpovědní úředníci, ale můžete jim to sami nahlásit. Magistrát hlavního města Prahy spustil internetové stránky „Praha podle vás“, kde může kdokoli upozornit na závady nebo přímo navrhnout vylepšení konkrétního místa. Stačí se přihlásit na www.prahapodlevas.cz. (lupo)

**Gorilí mládě
je další kluk**



Praha | Zoo v Praze Tróji potvrdilo, že třetí mládě samice Kijivu a samce Richarda je kluk. Prokázaly to testy DNA. „Chtěli jsme mít nezvratnou jistotu, aby se neopakovalo totéž co s Mojou, která byla první rok svého života označována za samce. Rozhodli jsme se proto zveřejnit informaci o pohlaví až na základě rozboru DNA,“ řekl Miroslav Bobek, ředitel Zoo Praha. (šj)

**Místo sekaček
ovce a kozy**

Praha | Stádo ovcí a koz bude nově spásat porosty v dalším chráněném území v Praze. Po Prokopském údolí, Divoké Šárce, Vídošli, Jenerálce a dalších teď vyrazí přezvýkavci i do Bohnického údolí a Radotínských skal. Na všech těchto místech už kdysi pastevectví fungovalo, historicky byla spásána 200 až 300 let. Zatímco ovce budou na vybraných místech spásat trávu, kozy se postarají o nežádoucí keře. Magistrát hlavního města Prahy prosí návštěvníky, kteří do pražské přírody vyrážejí se svými psími společníky, aby je v blízkosti pasoucího se stáda drželi na vodítkách. (lupo)

Blueinfo, průvodce v telefonu

Praha | Chcete si při procházce po pražských pamětihodnostech poslechnout výklad odborného průvodce z vlastního telefonu? Je to jednoduché. Takovou službu od května nabízí celkem sedm nejnavštěvovanějších pražských památek. Stačí ve svém mobilu zapnout funkci bluetooth. Stát vás to nebude ani korunu.

Novou službu zavedla na sedmi objektech, které má ve své správě, společnost ABL. Díky systému blueinfo mají teď návštěvníci možnost stáhnout si do svého mobilního telefonu profesionálně namluvený komentář ve formátu MP3. Kromě vyprávění o historii konkrétních objektů, mohou ale také získat jejich fotografie.

„Návštěvníci, kteří přijdou k památce, si pouze zapnou funkci bluetooth ve svém telefonu a do deseti vteřin se jim na displeji objeví nabídka dat od blueinfo. Jakmile návštěvník potvrdí svůj zájem, začne stahování souboru a během třiceti vteřin se audiozáznam ve formátu MP3 uloží do jeho mobilního telefonu. Pak už je na uživateli, jak s ním naloží. Může si ho buď hned poslechnout, nebo se k němu vrátit později. Stejnou cestou získá také obrázky. Bluetooth vysíláč umožňuje stažení takových informací v okruhu padesáti me-



trů od svého umístění a to i mimo otevírací hodiny informačního centra památky. Navíc je služba blueinfo nezávislá na mobilních operátorech, takže je bezplatná. Všechny soubory jsou ke stažení nabízeny postupně – lidé si nejprve mohou stáhnout českého audioprůvodce, násled-

uje nabídka jeho anglické verze a nakonec obrázky,“ vysvětlil Petr Mazánek ze společnosti Deep Vision, která službu blueinfo zajišťuje. V Praze je systém blueinfo v samých začátcích, setkat se s ním ale už můžete třeba v zámku v Litomyšli nebo na

hradě Loket. Stejně jako na Slovensku v Trenčíně. A postupně se tato služba rozšiřuje na další místa.

Se službou Bluetooth se v Praze setkáte na věžích u Karlova mostu - Staroměstské i Malostranské mostecké věže, na Staroměstské radnici, Prašné bráně, Petřínské rozhledně i v bludišti na Petříně, ale také ve věži Chrámu svatého Mikuláše. Bývalá pozorovatelná StB Kajka byla pro veřejnost otevřena teprve letos v dubnu.

„Objevíli jsme tam původní dochované cimbalý ze třicátých až čtyřicátých let minulého století,“ řekla Zuzana Fryaufová ze společnosti ABL. „Nechali jsme je zrekonstruovat renomovanou firmou Hainz, což je rodinná hodinářská společnost se staletou tradicí, která se stará například i o pražský orloj. Teď se po šedesáti letech věž Chrámu svatého Mikuláše opět rozezněla a cimbalý odbijí každou čtvrthodinu přesný čas. Návštěvníci mohou obdivovat nejen jejich zvuk, ale také vzhled, protože při návštěvě věže na ně mohou vidět proskleným průhledem ve stropu.“ Za zmínku určitě stojí také informace, že držitelé opencard mají na těchto pražských památkách padesátiprocentní slevu.

Text a foto: Zuzana Janotová

V zahradě vyroste Sloninec

Praha | Základní kámen areálu pro slony, hrochy a antilopy byl slavnostně položen v neděli 16. května v Zoologické zahradě Praha - Trója. Zvířata by si měla nového areálu užívat v roce 2013.



„Jde o významný okamžik v historii pražské zoo. Splácí se tak poslední dluh z doby povodní,“ prohlásil při zahájení největší stavby v historii zoo primátor Pavel Bém. Společně

s herci Tomášem Töpferem, Barbarou Hrzánovou a dlouholetým podporovatelem chovu slonů prof. Josefem Kouteckým poklepal na základní kámen areálu - sochu slona z indického Mahabalipuramu - ředitel Zoo Praha Miroslav Bobek. „Socha se stane součástí interaktivní vzdělávací stezky, která bude lemovat sloní výběh a poskytne návštěvníkům mnohé zajímavosti o životě a chovu slonů,“ vysvětlil ředitel. Stavba nových prostor si vyžádá 350



Pražský primátor Pavel Bém s ředitelem Zoo Praha Miroslavem Bobkem, herci Barbarou Hrzánovou a Tomášem Töpferem a dlouholetým podporovatelem chovu slonů prof. Josefem Kouteckým u základního kamene areálu - sochou slona z indického Mahabalipuramu.

milionů korun, z nichž hlavní část uhradí odbor městského investora. Částku 30 milionů korun má pro

tento účel na účtu Zoo Praha – jde o výtěžek sbírky, do které přispělo více než 23 tisíce dárců. (šj, mm)

Z krásek záchranářky

Praha | V začínající „záchranářky“ se proměnily 16. května v pražském areálu Gutovka missky Jitka Válková, Lucie Váchová a Eva Čerešňáková. Pod dohledem instruktořů Českého červeného kříže (ČČK) se učily poskytovat první pomoc a zachraňovat životy přímo na ulici.

„Vyzkoušely jsme si situace, které mohou potkat kohokoliv. I v našem okolí či u blízkých nás může zaskočit hlubo-

ká tržná rána, zlomenina, střep v dlaní, bezvědomí, zástava srdce,“ řekla Eva Čerešňáková.

Akce „Ať jsi velký nebo mrně, na silnici opatrně!“ pořádaná ČČK ve spolupráci s MČ Praha 10 a Mobility Club, o.s. byla zaměřená na tematiku bezpečnosti silničního provozu.

Před zraky příchozích ošetřily půvabné krásky krvavé rány figurantů, zaskahovaly při bezvědomí a samy na sobě si vyzkoušely, jak pomoci při zásta-



Krásky Lucie Váchová, Jitka Válková a Eva Čerešňáková poskytovaly před zraky diváků první pomoc.

vě srdce. „Loni jsem byla svědkem vážné dopravní nehody. K místu havárie se na-

štěstí dostala zdravotnice, která zraněným pomohla. Sice jsem absolvovala základní kurz první pomoci, ale když lidé opravdu sténají, člověk se bojí, aby jim ještě neublížil. Nevěděla jsem, jak se zachovat, a byl to hrozný pocit,“ prozradila Váchová.

A jak je na tom Česká Miss 2010 Jitka Válková, která zatím zkušenost z praxe nemá? „Pohled na krev mi nevádí, ale zatím jsem žádný kurz první pomoci neabsolvovala. Ráda bych se dozvěděla více. Člověk nikdy neví, kdy se to může hodit!“

Text: Šárka Jansová, foto: Tomáš Martinek

**Caffé Pizzeria
VINICE**

CAFFÉ
PASTA
PIZZA

OBCHODNÍ CENTRUM ŠESTKA
Fajtova 1090/1161 00 Praha 6
tel.: 225 023 325, e-mail: pizzavinice@volny.cz
Caffé a Restaurant: po-ne: 9-21 h
Reserve: tel. 225 023 325, www.pizzavinice.cz

VODAFONE CENTRUM
Vinohradská 167/3217, 100 00 Praha 10
tel.: 272 161 355, fax: 274 772 904
e-mail: pizzavinice@volny.cz
Caffé: po-pá: 9-23 h, Restaurant: po-ne: 11-23h
Reserve: tel. 272 161 355, www.pizzavinice.cz

www.pizzavinice.cz

**SLEVA
10%**

**PIZZY, MASA, TĚSTOVINY,
SALÁTY S SEBOU**

NEJŠIRŠÍ VÝBĚR, NEJLEPŠÍ CENY
ĀSKO
 NÁBYTEK

ČČK

zoo



inzerce

Nákupní centrum Europark
Nákupní 389/3, 102 00 Praha 10
Tel.: 222 810 111
Zákaznický servis: tel. 222 810 105-106
Otevírací doba: po-ne 9:00 - 21:00h

Moskevské noci Antonína Kratochvíla

Praha | Ve světové premiéře je k vidění ve výstavní síni Mánes soubor fotografií Antonína Kratochvíla *Moscow nights (Moskevské noci)*.

Světově známý český fotograf žijící dlouhá léta v New Yorku po čtyřech letech opět vystavuje v ČR. V *Moscow nights* Kratochvíl svým typickým nadčasovým rukopisem zachytil život moskevské zlaté mládeže, uzavřeného světa, který se řídí vlastním rytmem a pravidly.

„Otevřel jsem dveře, za které se dostanou jen vyvolení. Mně se to podařilo jen proto, že jsem fotil na objednávku pro prestižní magazín *Vanity Fair* a mladí Rusové chtěli světu předvést své bohatství a moc,“ řekl Antonín Kratochvíl. „Za dveřmi“ Kratochvíl prožil dva týdny, prošel nejznámější noční kluby v centru Moskvy, zažil největší víkendové party, které končí až nad ránem, v čase, kdy luxusní auta se šoféry rozvázející jejich účastníky míjejí autobusy plné lidí jedoucích do práce. „Něco takového jsem viděl poprvé v životě - uzavřenou exkluzivní společnost mladých boháčů, kteří dokážou za jednu noc neuvěřitelné věci. Kolem nich společně, nádherné holky smíchané z různých exsovětských republik - best of Soviet Union bych to nazval - tanečnice, bodyguardi, cigarety, alkohol, drogy...“ vzpomněl Antonín Kratochvíl.

Expozici, kterou lze zhlédnout v Mánesu do 30. června denně mimo pondělí od 10 do 18 hodin, uspořádala Galerie Pecka ve spolupráci s Nadací českého výtvarného umění. (an)

Jan Svěrák dal roli otci i synovi

Praha | Oskarový režisér Jan Svěrák rád obsazuje do hlavních rolí svého otce Zdeňka Svěráka. Ve svém novém rodinném příběhu *Kuky se vrací* si titulní postavu tentokrát zahrál Janův syn Ondřej.

„Můj tatínek zprvu nechtěl mít s filmem *Kuky se vrací* nic společného. Ale o prázdninách na chalupě jsem s ním a synem Ondrou jen tak provizorně natočil dialog dvou postavíček filmu, *Hergota a medvídku Kukyho*,“ řekl Jan Svěrák. A protože se mu oba zalíbili, rozhodl se, že v jeho novém filmu si zahrájí nejen tatínek - tentokrát jen se svým hlasem, ale také syn.

Malý Ondra zprvu o herectví ve svých šesti letech vůbec nestál. Ovšem příprava filmu trvala další dva roky, a tak v osmi už roli vzal. „*Alespoň budu pořád s tátou*,“ řekl prý.



Syn a otec Svěrákovi - Jan a Zdeněk. V rodinném příběhu *Kuky se vrací* si titulní postavu zahrál Janův syn Ondřej. *Kuky* měl premiéru 20. května.

Jan Svěrák se těší, že jeho nový film *Kuky se vrací*, který měl v kinech premiéru 20. května, zaujme po

úspěchu komedie *Vratné láhve* odlišným stylem a žánrem, a to děti i dospělě. (lupo)

Benefice pro Domov Sue Ryder

Praha | Sopranistka Adéla Váňová Mičková zazpívá pro Domov Sue Ryder 8. června od 19.30 hodin v Národním domě na Smíchově. Doprovedí ji kolega tenorista Václava Barth a Orchester severočeského divadla, opery a baletu z Ústí nad Labem.

Součástí večera bude i výstava fotografických obrazů Jadrana Šetlika a slosování o briliant, který věnovala společnost D.I.C. a.s. Výtěžek z koncertu bude věnován péči o seniory v Domově Sue Ryder, kteří v důsledku nemoci nebo vysokého věku potřebují pomoc druhých. Domov na Praze 4 má pestrou historii, která začíná založením Sdruže-



Sopranistka Adéla Váňová Mičková a tenorista Václava Barth.

ní Sue Ryder a pokračuje přes rozsáhlou rekonstrukci až k nabídce širokého spektra služeb nejen pro seniory. Samotné fungování a financování pro-

vozu Domova je malým zázrakem, na kterém se velkou měrou podílili profesionální tým, dobrovolníci a všichni přátelé a dárci.

„Koncert jsem uspořádala na počest mé prarodičky, se kterou jsem si rozuměla. Byla to nádherná paní, žila do 92 let a bydlela až do smrti v bytě, v Domově Sue Ryder. Často jsem ji navštěvovala a moc jsem si to důstojné a příjemné prostředí pro seniory oblíbila. Staří lidé tam jen nepřezívají, ale opravdu žijí. Domov ctí hodnoty a principy iniciátorky svého vzniku baronky Sue Ryder a spolupracuje se světovou sítí těchto domovů,“ řekla nadšeně zpěvačka.

Text: Šárka Jansová, foto: archiv

Pochod proti rakovině prsu

Praha | První červnová sobota bude ve znamení boje proti rakovině prsu. Česká republika se opět přidá k dalším 50 zemím na celém světě a ulicemi hlavního města projde Pochod proti rakovině prsu. Tento akt naděje se letos koná již podesáté!

„Přidejte se k nám a zažijte neopakovatelnou atmosféru souměřitelnosti a naděje. Důvodů je hned několik: protože rakovina prsu se může týkat kohokoliv z nás, ať už přímo nebo nepřímo. A také proto, že zakoupením jednoho trička, které je vstupenkou na Pochod, můžete pomoci zachránit jeden lidský život. Výtěžek z jednoho trička totiž pokryje náklady na příspěvek na vyšetření prsu jedné ženy,“ říká Magdaléna Drsová, manažerka reklamy a PR společnosti Avon Cosmetics. Program Pochodu začne ve 14 hodin na Hradčanském náměstí před Pražským hradem. Návštěvníci budou mít mimo jiné možnost zhlédnout výstavu fotografa Ondřeje Kavana s názvem „Praha s láskou“, autora fotografie, která se stala ústředním motivem pozvánky letošního Avon Pochodu. V 15 hodin Pochod odstartuje a přes Petřín, Most legií, Masarykovo a Rašínovo nábřeží se přesune do šest

kilometrů vzdáleného cíle ve Žlutých lázních. V cíli se návštěvníci mohou těšit na jedinečnou hudební lahůdku - se symfonickým orchestrem zde vystoupí zpěvačky Dara Rolins, Jana Kirschner, Monika Absolonová, vítěz česko-slovenské SuperStar Martin Chodúr a David Deyl, který složil a nahrál oficiální hymnu Avon Pochodu 2010 s názvem „Nic nevzdávám“. V písni zazní i jedna z ambasaderek kampaně Avon proti rakovině prsu, Aňa Geislerová. Závěr večera bude patřit skupině Kryštof.

Vstupenkou na Pochod je tričko Zdravá prsa, které lze zakoupit za 300 Kč nejen u Avon Ladies a Avon Gentlemanů, ale i v e-shopu na www.zdravaprsa.cz a samozřejmě též na Startu Pochodu. Částka 300 korun, tedy výtěžek z jednoho prodaného trička, znamená jeden poukaz na vyšetření prsu a tím možná jeden zachráněný lidský život. Do komunikace se poprvé zapoju-



Lucie Borhyová, Monika Absolonová, Tatiana Vilhelmová, Lenka Termerová, Martha Issová, Aňa Geislerová a Tereza Brodská podporují Pochod proti rakovině prsu, který se letos koná už podesáté, a to 5. června.

je i sociální síť Facebook. Navštivte profil Avon Pochod 2010, projděte si virtuální trasu a pozvěte své přátele na Pochod. Pokud se podaří dosáhnout počtu 100 000 fanoušků, sponzoři Virtuálního pochodu za každého z nich zaplatí 1 korunu na sbírkové konto Avon proti rakovině prsu!

Do triček Zdravá prsa se obléknou nejen tisíce návštěvníků Po-

chodu, ale i rovná desítka ambasaderek, které podporují dobročinné aktivity Avonu. K Aně Geislerové, Daře Rolins, Monice Absolonové, Simoně Stašové, Táně Vilhelmové, Lence Termerové, Mahuleně Bočanové a Marthě Issové se letos přidají dvě nové tváře za TV Nova: moderátorka zpráv Lucie Borhyová a herečka Tereza Brodská.

METROPOL divadlo

Jan Tříška hraje Na Jezerce

Praha | Na jevišti Divadla Na Jezerce se ve světově proslulé hře Kumšt pařížské autorky Yasmíny Rezy opět objeví Jan Tříška, který přicestoval z Kalifornie do Prahy. Spolu s Janem Hrušínským a Janem Kačerem ho v představení, režirovaném Janem Hřebejkem, budeme vidat do konce června.

Na Jezerku se Jan Tříška vrací již třetím rokem a přizná, že už se mu po Praze stýskalo. Na druhou stranu přiznává, že když je v Čechách delší dobu, stýská se mu zase po Los Angeles, kde žije se svojí ženou Karlou Chadimovou již 33 let.

O Kumštu, který se stal jedním z nejoblíbenějších titulů divadla, říká: „Je to velice chytrá komedie o přátelství tří mužů, ale často i o jejich nepřítelství.“ Děj inscenace se odehrává v uzavřeném spolku tří kamarádů, kteří se přes zdánlivě obyčejnou debatu o umění dostanou až k životně důležitému sporu. Ten pak odhalí jejich nejniternější hodnoty a problémy, které nevyhnutelně zajímají každého člověka.

Podle Jana Tříšky však Kumšt není jen komedie: „*Honza Hrušínský, který na konci inscenace tráví na jevišti několik chvil bez textu, jen s očima upřenými do hlediště, mi vyprávěl, jak dojemně je pozorovat diváky. Během představení se řehtali a najednou jsou zjihlí a zamýšlejí se nad vlastními životy. Kumšt je hra nejen o mužích, je také o maminkách a milenkách. I když se žádná žena na jevišti neobjeví, jejich přítomnost je stále hmatatelná v jedovatých mužských rozhovorech,*“ dodává Jan Tříška. (lupo)

kultura

prevence



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, náročných údržby, 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 nejjednodušší 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? Nestací 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. Poříďte 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 spadané 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 mělkou 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 soudeci 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 užitečných zahrad je její role tím důležitější, čím náročnější plody pěstujeme. Různá čerpadla, rozstřikovače a zalévací systémy jsou tak pro zahrádkáře 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 zastříhování. Jen toho času co ušetříte! Pro „velkopěstitele“ se zase určitě vyplatí kultivátor, který půdu pečlivě prokypí a připraví na seti.

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 správně 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 trellážemi, 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 trelláží 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 nádoby 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 zidkách 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 drčené kůry. Ne-

výhodou je pak poměrně krátká životnost obou těchto povrchů. Trvalejším materiálem jsou nejrůznější kamenné, keramické nebo betonové kachle, šterkový posyp či jednoduché rovné náslapné 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 zahrádkářské 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 nejefektivněji 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 multimedialní centrum
rodinné zábavy
MICROSOFT
XBOX 360



METROPOL
horoskop

kaleidoskop

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 dětská 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 nenápadně - příznaky zdravotních potíží. Jste stále příliš zanepřázdňeni prací a péčí o své blízké, ale sebe máte sklon zanedbávat. Nepodceňujte zdánlivě 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 cítíte 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 řád, 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 soustředujete, až občas zapomenete dýchat. Jóga vás uvolní a zlepši vám náladu. Pomůže krotit i vaši neovladatelnou žárlivost.

Střelec 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 jím 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 omezení 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.

Připravila: Zofie Mašková

Omega 3 mastné kyseliny

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

Nejbohatším zdrojem dvou hlavních karboxylových kyselin DHA (dokozahehexaenová 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 mohou být příčinou infarktu myokardu nebo cévní mozkové příhody, tedy zavinit náhlé úmrtí. Jednoduše řečeno tedy „ředí“ 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: 500g hovězího zadního masa, 400g hovězího výřezu, 200g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel), 1 dl šlehačky, 100g tuku nebo oleje, bobkový list, celý pepř, 5 vajec, sůl, 100g cibule, 30g hladké mouky, několik kuliček nového koření, sekaná zelená petrželka

Postup: Z hovězího masa upravíme plát, který rozklepeme, osolíme a opepříme. Hovězí výřez semeleme na masovém strojků, 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. Opečeme 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 vydušíme na tuk, zaprášíme hladkou moukou, zasmahneme, zalijeme vodou nebo vývarem a dobře provaříme. Hotovou šťávu procedíme přes hustý cedník a dochutíme. Hotovou roládu zbavíme niti, nakrájíme na porce a podáváme. Vhodnou přílohou jsou vařená brambory nebo dušená rýže posypaná sekanou petrželkou.

*Dobrou chuť vám přeje
Mistr kuchař Jaroslav Vašík!*

NOVINKA **TEREZIA COMPANY**

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

užívám RAKYTNÍK

Objednávky na dobírku 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

ŽÁDEJTE V LÉKÁRNÁCH

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

KUPÓN

křížovka

	Poníž	Podpěra vinné révy	Listnáč	Zkratka německých železnic	Lékař oftalmolog (slangově)	Anglicky „živé“	Dědův syn	Název hlásky V	Vodácký pozdrav	Značka našich džusů	Město naftu na břehu Kaspického moře	MPZ aut Libanonu	Anglicky „starý“	2	Část cyklistického silničního závodu
Podkopat										Spinací šperky					
1										Součást cementu					
Pomluva				Caesarův pozdrav	Zbohatlíci (obecně)			Zkouška hmatem				Pár			
	Zápas (knižně)	3	Vždyť				Jméno sportovního komentátora Bažanta						Nehetnatec		
Únava											Jméno feny				
Kopí											Skutek				Hornická svítilna
Tvrký plod											Malý Ota				
Zahálčivá											Decimálka				
	Za co					Značka kopaček	Bývalý německý kancléř (Helmut)	Tučnolistá léčivá bylina	NAPOVÍME: DR, odr, Luc, Perun, Toma, IOL, allit.	Opěkáci mřížka	Arabský vládce	Ozdoba jelena			
	Spěch											Opuštěné			
Váhavý souhlas			Peruánský panovník						Pokyn k ukončení práce na PC					Přítakání	
			Uder nohou											Trápení	
Stáří				Internetový server (zkratka)				Jméno Sharita						Poukázka na zboží	
Souhlas								Iniciály herce Kraječa						Od	
Druh výrobku															Francouzské mužské jméno

V senátu nemají místo zuřivci, lháři a nestoudníci (Lucius Cornelius Sella) bylo správné znění tajenky z minulého čísla. Na **poukaz na slevu v klubu Solidní nejistota** se může těšit **Marcela Linprechtová z Prahy 10**. Úspěšný vylosovaný luštitel dnešní křížovky obdrží **knihu cestovatele Leoše Šimánka**. Těšíme se na vaše odpovědi na adresách: **PRAŽSKÝ METROPOL, Vínohradská 167, 100 00 Praha 10**, nebo **krizovkapraha@tydeniky.cz** (napište telefonní spojení, abychom vás mohli kontaktovat) nejpozději do **11. června 2010**. Příjemnou zábavu a hodně štěstí přeje vaše redakce.

Lasers Plastic

Klinika laserové a estetické dermatologie a plastické chirurgie

www.laserplastic.cz

inzerce

Letí retro líčení a barevné stíny

Rozhovor s profesionální vizážistkou Štěpánkou Kotalovou, která ví, jak udělat každou ženu krásnou

móda

Praha | Profesionální vizážistka Štěpánka Kotalová umí udělat ženy krásnějšími. Poradí, jak se nalíčit, které šaty si obléct a jaký účes se hodí k té které příležitosti. Celkový efekt pak působí přirozeně a zároveň neodolatelně.



Profesionální vizážistka Štěpánka Kotalová

■ **Jak jste se k povolání vizážistky dostala?**

Vždycky jsem se zajímala o líčení a oblečení, ale rodiče z toho moc radost neměli. Chtěli, abych dělala něco pořádného. Vystudovala jsem nakonec střední odbornou školu, ale jako úřednice jsem skončit nechtěla. Pak mi jednou kamarádka poradila, ať si udělám rekvalifikační kurz na vizážistku. Kurz jsem zvládla v pohodě a od té doby se stylingu věnuji každý den.

■ **Myslíte si, že je k práci ve vašem oboru potřeba i nadání?**

Určitě ano! Vizážistka musí mít vkus, vnitřní cit, fantazii a „vidět skryté“. Všechno se ve škole naučit nedá. Takovou nadanou ženu poznáte na první pohled, protože působí upraveně.

■ **V čem jste třeba vylepšila sama sebe?**

Naučila jsem se dávat při oblékání důraz na různé doplňky, ty dokážou opravdu hodně. Více záležet si dávám i na líčení. Už také vím, že na sobě nemusím mít tuny make-upu, abych zakryla nedostatky. Pokud jsem navená, dokážu si za pomoci líčidel rozjasnit oči a nikdo nic nepozná. To je k nezaplacení.

■ **Kdo všechno se na vás se žádostí o úpravu zevnějšku obrací?**

Na internetových stránkách si mě může najít kdokoli. Mezi svými klienty rozdíl nedělám, ale příznám, že ráda připravuji nevěsty na svatbu. Je to práce v příjemné atmosféře, budoucím nevěstám poradím od výběru šatů až po barvu vlasů, typ účesu a samozřejmě líčení.

■ **Prozradíte nám, jak taková spolupráce probíhá? Dejme tomu u ženy, která nemá úplně tvář či míry modelky, a přesto chce být pro svého nastávajícího neodolatelná?**

Nejdříve probereme, s čím není na sobě spokojená, co by chtěla zamaskovat. Pak je důležité zjistit, zda je žena zvyklá se v běžném životě líčit. Pokud třeba ne, snažím se jí vysvětlit, že líčení má smysl a navrhuji jí nějaké nenápadné a přirozené. Společně najdeme klady a upozorníme na ně. Když má třeba dívka velké nos, ale krásné oči, líčením nos opticky zmenšíme a naopak oči zvýrazníme a zvýrazníme. Pokud je plnoštíhlá a má širokou, baculatou tvář, líčím ji tak, aby se zvýraznily lícní kosti. Má-li žena zájem poradit s výběrem svatebních šatů, kytice, doplňků nebo kosmetiky, ani to není problém. Ráda s ní vše obědu a poradím. Jsem schopná zajistit i profesionální kadeřnici. Účes si budoucí nevěsta nejdříve vyzkouší a ve svatební den za nevěstou přijedeme my, nebo ona za námi. Tady zase záleží na tom, co je pro ni pohodlnější. Mé služby jsou v tomto směru komplexní.

■ **Stává se, že se ve svatební den něco nepodaří?**

Stát se může v životě cokoli, však už o tom byla natočena spousta filmů. Malé problémy ale našťastí dokážeme vyřešit na místě. Ono takovou nevěstu vykolejí i pár pupínků na tváři, které ještě večer před dnem „D“ neměla. Velmi nepříjemný je třeba opar na rtu. I s tím si ale dokážu poradit tak, že nikdo nic nepozná.



■ **Vy sama jste maminka osmileté dcery. Jestlipak ji už zajímají líčidla?**

V tomto směru jablko daleko od stromu rozhodně nespadlo. Přímou magiky na ni působí můj kosmetický kufřík a zrovna nedávno jsem ji načapala, jak zkoumá jeho obsah. Občas si

pozve kamarádku a společně se líčí. Je to tak, moje dcera chodí běžně doma „zmalovaná“.

■ **Líčila jste někdy nějakou známou osobnost?**

Často líčím na přehlídkách modelky, pracovala jsem i v soutěži Miss sexy prdelka a na Japonském meetingu. V současnosti nejvíce spolupracuji s fotografem Petrem Moidllem, který si mě sám vybral. Připravujeme jednu moc hezkou modelku na Miss ČR 2010. Každý den jsme v kontaktu a probíráme představy, které by chtěl promítnout do fotek. Pak určíme styling, já dle něj slečnu obleču, nalíčím a celkově upravím. U focení musí sedět každý detail, takže se vždy vyrádím. Na druhou stranu i perfektní vizáž může zkazit špatná fotka. Pan Moidl je ale výborný fotograf a jeho fotky jsou opravdu neotřelé. Zároveň spolu také začínáme pracovat na přípravě billboardů, které budou propagovat právě noviny Český Metropol.

■ **Jaké líčení byste poradila ženám pro běžný všední den?**

Držet se hesla „méně je více“. Postačí tónovací krém, zafixovaný pudrem a určitě neopomenout tvářenku, kterou doplní lesk na rtech a řasenka. Mladé dívky moc líčení nepotřebují a přemalované působí spíše jako malí klauuni. U žen středního věku bych zvýraznila oči linkou, dotvarovala stínem a použila lesk na rty či rtěnku. Od 65 až 70 je potřeba zacházet s líčením opatrně a jde jen o jemné zvýraznění. Silný make-up by na tváři, kde je přece jen více vrásek, spíše napáchal škodu.

■ **Jaké líčení bude frčet v letošním létě?**

Hodně barevné, které klade důraz na oči. Rty zůstávají méně výrazné. Nikdy nedoporučuji mít najednou hodně barevné výrazné oči a zároveň i rty. Letí ale také oblíbené retro - černé linky kolem očí, doplněné červenou rtěnkou.

Text: Šárka Jansová, foto: Petr Moidl



s modelkou Monikou Vrbovou



s modelkou Terezou Chmelovou



s modelkou Veronikou Bartoschovou

tel: +420 725 309 712

www.pronajemlimuzin.eu

Limousine service

inzerce



Pro lidi z lesa

Sympatický mladík z Liberce se skamarádil s „lidmi 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 festiválek africké kultury **Na kopečku v Africe...** (nestojí stará věžnice, ale) ...**chtějí školní lavice.** Martin chce dostávat 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 festiválku. Dražily se modely a doplňky ušité libereckými vy-

sokoškoláky z pravé kamerunské látky, dojemné fotky, z nichž na vás koulí smutné oči malí Afričanci a oslovující obrazy malířky Radu Tesaro. Fandím mladým lidem. Ačkoli věkem na to mám, nezařazuji 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 údajně a ni-

čím nepodložené dobročinnosti, v případě party mladých nadšenců, co myslí na „lidi z lesa“ a konají, mám jasno a jsem jejich fánynka. 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

Zlatí kluci jeli spanilou jízdou Prahou

oslav

Praha | „Krásné šílenství“, jaké nikdo už dlouho nepamatuje, zavládlo v metropoli 24. května, když dorazili naši zlatí hokejisté, kteří dokázali ve finálovém zápase porazit „hvězdnou ruskou mašinu“.

Speciál s hokejisty dosedl za obrovských ovací asi pětistovky fanoušků na Ruzyňské letiště po poledni. Po tiskovce, na které hovořili trenér Růžička, předseda ČSLH Tomáš Král, Jarda Jágr a kapitán mužstva Tomáš Rolínek, hokejisté nasedli do autobusu a vyrazili na Staroměstské náměstí.

Některé již klasicky mávali z jeho střechy a v otevřených dveřích ukazoval kapitán Tomáš Rolínek zlatou trofej fanouškům. Těmi byly doslova obsypány pražské ulice.

Vrcholem dne byl příjezd hráčů na Staroměstské náměstí, kde kluky přivítala bouřlivým jástem pětistovka nadšených lidí. Na pódiu volal Robert Záruba hráče ve stejném pořadí, ve kterém chodili na led. Jako poslední pak přinesl Jarda Jágr s Tomášem Rolínkem zlatý pohár a strhli tak naprosté davové šílenství.

Diváci si spolu s hokejisty několikrát zaskandovali oblíbené: „Kdo neskáče, není Čech“, zaznělo tu i vítězné We are the champions a spolu s operním pěvcem Janem Ježkem si hokejisté a celé náměstí zazpívali státní hymnu.

Jaroslav Jágr pak prohlásil: „Je jedno, co děláte, jestli hokej nebo něco jiného, ale když máte tohle,“ a ukázal velké plyšové červené srdce, „můžete dosáhnout všeho, co chcete, stejně jako my.“ Pak srdce hodil do davu.

Po celou dobu oslav měli hráči nad hlavami portrét brankáře Vokouna, který se oslav neúčastnil, jelikož se pár hodin po zápasu vrátil do USA za rodinou. „Slibil jsem dětem, že přijedu hned, jak to bude možné, tak jako správný táta za nimi spěchám. Musím jim vynahrádit ty týdny beze mě. Na všechny kluky jsem ale hrdý, Rusy jsme vybojovali hlavně srdcem,“ prohlásil. Oslavy na Staroměst-



ském náměstí, které moderoval Ondřej Hejma a účastnil se jich i primátor Pavel Bém, skončily po 16. hodině, kdy hokejisté zase naskákali do autobusu a za burácení celého náměstí odjeli.

Text a foto: Šárka Jansová



**V PŘÍRODĚ JAKO DOMA
DOMA JAKO V PŘÍRODĚ**



**MINERÁLNÍ 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 PŘIJMENÍ ODPOVĚ (např. MT2 KAREL NOVAK B) NA ČÍSLO 737 88 70 60 NEBO SOUTĚŽTE ONLINE NA WWW.ECOSE.CZ, KDE MÁTE I VĚTŠÍ ŠANCI VYHRÁT!

OKNO STYL
DOKONALÁ OKNA

**SNÍŽILI JSME
ZÁKLADNÍ CENÍK**

**SLEVA
55%**

ČESKÉ BUDĚJOVICE
O. Nedbala 8
733 715 704

MLADÁ BOLESLAV
Staroměstské nám.87
733 776 940

HRADEC KR.
Habrmanova 240
731 658 259

PARDUBICE
17. listopadu 236
734 443 826

PRAHA 4
Jaromírova 50
734 442 461

PRAHA 6
Suchbátův nám.8
733 642 585

POMŮŽEME VÁM SE ZISKÁNÍM DOTACÍ
Zelená úsporám
KOMPLEXNÍ ŘEŠENÍ DOTACÍ
www.oknostyl.cz