

SEVEROČESKÝ

METROPOL



Herectví je podivný duševní striptýz

Studentka DAMU Nikol Koucková hraje v seriálu Ordinance v růžové zahradě mladou sestřičku Báru, která si prošla těžkým obdobím, když přišla o svého přítele.

nak nechávám „zadní vrátka“. Nejsem náladový člověk, ani netrpím depresemi a cítím se dobře v bezpečí své rodiny.

■ **Ríkáte, že jste spíše realista. Trochu té romantiky by se ve vás přece jen nenašlo?**

Každá ženská je romantická a sní o pohádkové svatbě. Já se ale snažím uvažovat a vidět věci v souvislostech. Nechci se pak totiž zbytečně trápit nebo měnit věci, které prostě změnit nejdu. Co se týče mužů a romantiky, spatřuji ji v tom, když je chlap spíše tajemný a roztomilý. Líbí se mi, pokud romantiku dokáže dát najevo v nenápadných drobnostech. Je pro mne daleko cennější, když mi dokáže dát partner lásku najevo bez slov než v každodenních srdceryvných vyznáních lásky.

■ **V seriálu Ordinance v růžové zahradě jste o lásku přišla, zažila jste už ve skutečnosti nějaký vážný vztah?**

Moje vztahy jsou komplikované a trvá docela dlouho, než člověka poznám. Nedokážu se zamilovat během pár hodin. Jeden můj vztah trval pět a půl roku a pak stačil jeden okamžik, který ho navždycky zničil. Přišla jsem zkrátka domů nečekaně a „nevhod“. Myslím si ale, že všechno, co se nám v životě stane, má nějaký důvod. Všechny tyhle zkušenosti totiž my herci pak v sobě nacházíme ve svých rolích. Je to, jako když otevřete zásuvku, ze které čerpáte. Profesor na herectví pan Laurin řekl jednu krásnou větu: „Herectví je podivný duševní striptýz.“

■ **Věříte na numerologii či výklad karet?** Já na tyhle věci dost věřím. Zrovna nedávno jsem byla celý den u naší známé numeroložky Carmen. Pět hodin jsme rozebíraly můj pracovní i milostný život. Není to tak, že bych dle toho, co mi řekne, žila nebo čer-

kala, až se mi to stane. Je ale pravda, že třeba za rok dojde k nějaké události a já si uvědomím: No jo, vždyť přesně tohle mi předpověděla. Kartářky, numerology nebo astrology mám ráda a myslím, že na tom něco bude.

■ **Existuje podle vás něco mezi nebem a zemí?**

Nejsem věřící v tom pravém slova smyslu, ale věřím na něco, co náš převyšuje. Na to, že každý člověk má na zemi nějaké poslání. Po těžké autonehodě jsem ležela v nemocnici a strašně jsem obdivovala lékaře a zdravotní sestřičky, jak o nás pečovali a dělali vše proto, aby nás dali do pořádku. Zrovna tohle povolání mi přijde jako nádherné poslání.

■ **Po autonehodě vám zbyly na památku drobné jizvy v obličeji. Máte i nějaké jizvy na duši?**

Ty jizvy v obličeji tak nějak patří ke mně, už jsem si na ně zvykla a časem možná půjdou trochu zbrousit. Jizvy v duši asi zůstanou navždycky. I když jsem mladá, těch ran jsem v životě už pár zažila. Rozvod mých rodičů, rozvod prarodičů, smrt babičky při autonehodě, moje autonehoda nebo místo zásnub mě čekal rozchod. Prožila jsem ale samozřejmě i spoustu nádherných okamžiků. Mám skvělý vztah s mladší sestrou, pro kterou jsem v podstatě něco jako máma. Našla jsem oporu v rodině, v mamince, v babičce, studuju školu, kterou jsem si vybrala a mám úžasnou práci.

■ **Jak strávíte letošní prázdniny?**

Celá třída z DAMU se chystáme na Filmový festival do Karlových Varů. Pak pojedeme s rodinou relaxovat na chalupu, kde je krásná příroda a obrovská pohoda. S mamkou bych chtěla vyrazit do Paříže, ráda bych se podívala někam k moři a v září bych měla odletět se svojí nejlepší kamarádkou Fabinou do New Yorku.

Text: Šárka Jansová

Foto: Jan Kočvara a archiv TV Nova

■ **Nikol, měla jste z role Báry, která vás katapultovala mezi známé tváře seriálu, radost?**

Málokdo ví, že jsem měla původně hrát rozporuplnou Kristýnu, která opustila svoje dítě hned po narození. Pak jsem nakonec dostala roli Báry, která je diametrálně odlišná. Bára mě oslovila, je to fajn bezkonfliktní holka, není mrcha, je citlivá, má ráda ostatní lidi a snaží se jim pomoci. Mám tu roli opravdu ráda a v lecčems mám s Bárou podobné vlastnosti a postoje k životu.

■ **V jakém znamení jste se narodila?**

Jsem Kozoroh a sedí to na mě. Jsem cílevědomá, introvertní, ráda organizuji, uvažuji reálně, dokážu se rozdat a jsem ráda sama se sebou. Naopak se nerada svěřuji na potkání, a když už, tak si stej-

Nikol Koucková

- narozena ve znamení Kozoroha
- dvacetiletá studentka DAMU, modelka
- sestřička Bára v seriálu Ordinance v růžové zahradě
- abstinentka, nekuřačka, vegetariánka



VÝSTAVA

Moderní bižuterie

Unikátní retrospektivní výstavu prací firmy Richard Prade chystá jablonecké Muzeum skla a bižuterie ve spolupráci s německými partnery a podporou města Jablonec nad Nisou. „Zakladatel firmy Richard Prade si svými neotřelými návrhy vysloužil obdivnou přezdívku Picasso moderní bižuterie,“ řekl Petr Nový, hlavní kurátor jabloneckého Muzea skla a bižuterie, kde se výstava koná od 9. července do 10. října. (na)

AKTUÁLNĚ

Dvě nové rozhledny

Počet rozhleden v Libereckém kraji by se měl rozšířit o další dvě. O jedné se uvažuje na Pekelském vrchu u Raspenavy, o druhé v Heřmanicích na Frýdlantsku. Rozhledna na Pekelském vrchu by navázala na původní stavby vystavené německými obyvateli a navrhnou ji studenti Fakulty architektury a umění Technické univerzity. Výstavbu dřevěné věže v Heřmanicích na Frýdlantsku brzdí finance. Obec má stavební povolení, schválenou dotaci, ale chybí sedm milionů na její předfinancování. (na)

TRADICE

Festivalová Benátská noc s legendárními Kabáty

Legendární Kabáty vystoupí na letošní Benátské noci na Malé Skále. Festival se koná od 29. července do 1. srpna. Během festivalových dní vystoupí Kamil Střihavka, No Name, Gary Moore, Slade, Sirenia, Krokus, Fiction Plane, Anna K, Richard Müller, MIG 21, Mekey Žbirka, Ewa Farna, Rytmus + Kontrakt, Vypsaná Fixa, Toxique, Tomáš Klus, Midi Lidi, Charlie Straight, Eddie Stoilow, Dara Rollins, Nightwork, Fate Magazine a další. Více o festivalu na straně 6. (na)



POZVÁNKA

Dovolená v Česku letí

Aktivní dovolená v Česku – to letí! Je slogan Dne domácího cestovního ruchu 17. července od 10 do 18 hodin na náměstí u nákupní galerie Plaza Liberec. Jeho cílem je představit lidem možnosti aktivního trávení volného času v Česku a zábavnou formou prezentovat turistické nabídky v oblasti zážitkové, poznávací a aktivní dovolené, lázeňství a české gastronomie. O doprovodný program se postarají Petr Spálený, Josef Laufer nebo Děda Mládek Illegal band. (na)

METROPOL
ve zkratce

tradiční

Zateplení českolipské
nemocnice

Česká Lípa | Nemocnice s poliklinikou Česká Lípa chystá komplexní zateplení svých nejdůležitějších a největších budov. Uspěla totiž se svojí žádostí o poskytnutí podpory z Operačního programu Životní prostředí, výzva č. 16, prioritní osa 3 - Udržitelné využívání zdrojů energie. Na schválený projekt, zaměřený na realizaci úspor energie, poskytnou evropské a státní fondy zhruba 42,5 milionu korun. (an)

S věrnostními pasy
na hrady a zámky

Liberecký kraj | Královská hostina na zámku Sychrov bude uspořádána pro deset párů, vylosovaných majitelů věrnostních pasů. Pasy lze získat v pokladnách památkových objektů ve správě Národního památkového ústavu. „Zaplní-li ná-



Ellen Herzogová ukazuje produkty letošní sezony Národního památkového ústavu (vlevo věrnostní pas).

vštěvníci celou kartu, tedy nasbírají-li čtyři razítka, mohou při páté návštěvě vyměnit svou kartu za volnou vstupenku na kterýkoli jiný památkový objekt ve správě Národního památkového ústavu - na kterýkoli státní hrad, zámek, skanzen či klášter nebo technickou památku,“ vysvětlila postup Ellen Herzogová. Akce trvá do konce října, kdy budou všechny plně a platně věrnostní pasy odeslány na jedno sčítací místo a slosovány. Deset vylosovaných čeká hostina na zámku Sychrov. (an)

oslavy

Krajské slavnosti v novém hávu se líbily

Jablonec nad Nisou | Tradiční Krajské dny Libereckého kraje se letos konaly 18. června v Jablonci nad Nisou pod novým názvem Krajské slavnosti. Přes proměnlivé počasí se podle stovek návštěvníků více než vydařily a zejména ve večerních hodinách bylo Mírové náměstí před radnicí zcela zaplněno.

„V roce 10. výročí vzniku krajů jsme již po šesté připravili Krajské slavnosti, abychom znovu deklarovali sounáležitost občanů kraje s naším regionem. Proto jsme opět pojali Krajské slavnosti Libereckého kraje jako přehlídku umu a dovedností žáků a studentů našich škol, místních kapel a dalších uměleckých seskupení působících v našem kraji. Věřím, že si každý z návštěvníků na Mírovém náměstí našel něco, co ho zaujalo a pobavilo,“ řekl hejtman Libereckého kraje Stanislav Eichler. A bylo z čeho vybírat. Pod taktovkou moderátora Jana Žily slavnosti zahájil Dětský pěvecký sbor Vrabčáci netradičním koncertem. Následovaly pohádky pro nejmenší, představily se kapely všech možných žánrů - Jarret, Stand Up a další. Skvělé kousky předvedli historičtí šermíři i „ohnivá“ dívka se svým fireshow. Do finále slavností naplněné náměstí zavedl hlavní host večera Marek Ztracený a rozburácel hradecký Kabát revival.



„Ohnivá“ dívka se svým fireshow při Krajských slavnostech na Mírovém náměstí v Jablonci nad Nisou.

Příjemnou změnou byla zábavná show nazvaná Krajský pětiboj, v němž se v litém souboji utkali hejtman a radní v zábavných disciplínách, jako například kop na malou branku, „lovení“ rybek magnetem nebo běh s nafouknou-

tým balonkem. V rámci programu také byli vyhlášeni vítězové fotografické soutěže pro žáky středních škol na téma Přírodní krásy Libereckého kraje. Ceny z rukou hejtmana a členů poroty složené z předních fotografů kraje Milana

Drahoňovského, Miloše Kirchnera a Zdenka Lina převzali vítěz Jan Musil z liberecké SPŠ stavební a dále Lucie Blaschkeová, Jana Vágnerová, Lenka Hájková a Nina Kochlíková. Akci zakončil velkolepý ohňostrojek. (an)

100% SKLO ze Železného Brodu

Železný Brod | Střední uměleckoprůmyslová škola sklářská v Železném Brodě letos slaví 90. výročí svého založení.

Uměleckoprůmyslové muzeum v Praze při této příležitosti připravilo ve spolupráci s touto školou a pod záštitou náměstkyně ministra školství Evy Bartoňové retrospektivní výstavu nazvanou 100% SKLO Sklářská škola v Železném Brodě 1920 - 2010. „Současné umělecké práce studentů se na ní setkávají s významnými díly z počátků školy, které navrhovali pedagogové Alois Metelák, Jaroslav Brych-

ta, Oldřich Žák, Ladislav Přenosil, Zdeněk Juna a další,“ řekla ředitelka školy akad. soch. Zdenka Laštovičková. Výstava podle ní představuje širokou a pestrou kolekci skleněných váz, mis, figurek, šperků a objektů provedených snad všemi sklářskými technologiemi, v nichž se snoubí dokonalé řemeslné zpracování s výtvarnou invencí. Ilustruje cestu školy a tím i moderního českého skla za svě-

tovou proslulostí od art deco až po nejnovější trendy výtvarného pojetí tohoto ušlechtilého materiálu. „Dokazuje také, že budoucnost českého sklářství jako rodinného stříbra tkví nejen v udržení tradice, ale zejména v dalším rozvíjení mezinárodně ojedinelého systému odborného vzdělávání,“ doplnila s tím, že k výstavě vychází reprezentativní publikace. Výstava potrvá do 19. září, otevřeno je denně kromě pondělí od 10 do 18 hodin, v úterý od 10 do 19 hodin. (an)

Na Ještědu přistané a usadí se Mart'an

Liberec | Vztyčením vlajky Ještědu a hymnou začnou v pátek 16. července ve 20 hodin Oslavy Ještědu 2010 a potrvají do neděle 18. července.

„Všichni přítomní se stanou svědky přistání Mart'ana na vrcholu liberecké dominanty, který se zde natrvalo zabydlí. Návštěvníci se dále mohou těšit na promítání sci-fi filmu Ikare XB - 1, módní přehlídku a na slavnostní nasvícení Ještědu i Mart'ana,“ přiblížila páteční program osmého ročníku Oslav Ještědu Miluše Charyparová, vedoucí oddělení tiskového a vnějších vztahů libereckého magistrátu.

Autorem plastiky Mart'ana, která je dosud umístěna před libereckou radnicí na Benešově náměstí, je umělec Jaroslav Róna (autor například pomníku Franze Kafky na pražském Starém městě či sochy Malý Mart'an v parku Hadovka v Praze 6). Druhý a třetí den oslav v sobotu 17. a v neděli 18. července se ponosou v duchu zdolávání sportovních rekordů, jízdy veteránů, workshopů

pro děti i dospělé, modelování či kreslení. O hudební program se postarají regionální kapely, v sobotu ve 21.30 hodin vystoupí skupina Lunetic. Návštěvníci oslav, které moderuje Marcela Augustová, se budou moci také zapojit do anket - Zahradka libereckých vzpomínek a Veselá polpenice. Pořadatelé tradiční akce jsou město Liberec spolu se společností Ještěd, s.r.o. a Jizersko-ještědský horský spolek. (na)

Prázdninové výstavy v oblastní galerii

Liberec | Na dvě výstavy Shopping 2000 - 2010 a Buch much zve o prázdninách Oblastní galerie v Liberci.

Výstava Shopping 2000 - 2010 mapuje galerijní akvizice za posledních deset let a je k vidění do 12. září. Návštěvníky zavede do konce 17. století a představí i současně výtvarné umění. Stranou zájmu galerie nezůstala ani specifická skupina umělců německé národnosti, kteří žili na území tzv. Sudet. Na výstavě jsou zastoupeny olejomalby, grafické listy, ale také plastiky a mobily - pohyblivé sochy. Současnou tvorbu pražského grafika Šimona Brejchy inspirovanou světem hmyzu představuje výstava Buch much. „Buch není jen kniha, ale i půvabně české citoslovce, které mimochodem naznačuje, co dělám s objekty, abych je mohl metamorfovat v grafické listy. A nejsem jediný, kdo má na svých obrazech nějakou tu mouchu,“ komentuje autor, jehož díla lze zhlédnout do 19. září. (an)

SEVEROČESKÝ METROPOL - přehled distribučních míst

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



JABLONEC NAD NISOU • Úřad práce, Emilie Floriánové 1004/3 • kulturní a informativní centrum, Mírové náměstí 3100/19 • **LIBEREC** • Krajská nemocnice, Husova 10 • SPONER, Kostelní 10 - redakce Metropolu • Magistrát, nám. Dr. E. Beneše 1 • Krajský úřad, U Jezu 642/2a • Správa soc. zabezpečení, Frydlantská 1399/20 • Centrum Babylon a.s., Nitranská 1 • Aquapark Babylon, Nitranská 1 • Bazén, nám. Tržní 1338 • VUTS, U Jezu 4 • Turistické informační centrum, Ještědská 202 • Hotel Petra, Ještědská 680/12 • Úřad práce, Doktorky Milady Horákové 361/23 • S-Tower, Doktorky Milady Horákové 361/23 • Sport Cafe Nisa, náměstí Soukenné 115/6 • Potřefená Husa, náměstí Soukenné 115/6 • kavárna • Radnice, Moskevská 11 • Infocentrum, nám. Dr. E. Beneše 1 • Knihovna, Rumjancevova 1362/1 • Kulturní dům, Soukenné nám. 613 • TIP SERVIS, Třída 1. máje 863/9 • Vysoká škola VŠT, Hálkova 6 - Menza • Vysoká škola VŠT, Hálkova 6 - kolej • Kolejka a Menzy, 17. listopadu 584 • Krajský Výkonový Výbor, Relax centrum, Na Perštyně 241 • Kadeřnictví Merin, Na Perštyně 241 • zubní ordinace, Lipová 664/2 - společná čekárna ordinací • Lymfostudio, Lipová 664/4 - I. Kovářová • dermatologická ordinace, Lipová 664/6 - MUDr. Pospíšilová • salon Fragmet, Lipová 664/2 - kosmetika, kadeřnictví • kadeřnictví Iris Hair, 8.března • Finclub, 8.března • kadeřnictví V+V, 8.března 12 • pedikúra, Felberova ul. - E.G. Jaurlová • salón Zlatý Lev, Guttenbergerova ul. • nehtové studio Beauty Lea, Palachova 504/7 • Centrum psychologických služeb, Palachova 504/7 • Hair Studio Fant, Oblačná ul. • Energy Centrum, Barvišská 122 • solária Anenská, Barvišská ul. • kadeřnictví Mažer, Barvišská 31/8 • studio Merylin, Barvišská 31/8 • kosmetický ateliér Applause, Široká 166/16 • kosmetická salón Milí, Široká 166/16 • nehtové studio 3 Gracie, Široká 166/16 • Centrum léčebné rehabilitace, Papřivové

náměstí - 4 čekárny ordinací • kadeřnictví Mikádo, Papřivová ul. • studio Rádost, Moskevská ul. • kadeřnictví Táňa, Moskevská 27 • kadeřnický salon Wella, Moskevská 658/41 • restaurace Balada, Moskevská ul. • restaurace U Zámečku, Moskevská ul. • Fashion Café, Zámečnická ul. • My Café, Moskevská ul. • restaurace Panoptikum, Barvišská ul. • kavárna Organza, Široká ul. • Zřítavy a Nálezy, Široká ul. • nekuřácký restaurace • Grand Hotel Zlatý Lev, Guttenbergerova ul. - recepce • Svižanská hospůdka, Guttenbergerova ul. • Hotel, Šaldova náměstí - recepce • Centrum Orifarme, Na Perštyně • VZP, Vzdušná ul. • **CHRASTAVA** Městský úřad Chrastava, náměstí 1. máje 1 • Informační centrum Chrastava, náměstí 1. máje 1 • **HRADEK NAD NISOU** Městský úřad Hrádek n. Nisou, Horní nám. 73 • Informační centrum Hrádek n. Nisou, Horní nám. • **STRÁŽ POD RALSKEM**, náměstí 5. května • Poliklinika Stráž pod Ralskem, Hornická 319 • **MIMOŇ** Městský úřad Mimoň, Mírová 120 • Informační centrum Mimoň, Mírová 120 • Úřad práce Mimoň, Malá 181 • **DOKSY** Městský úřad Doksy, nám. Republiky 193 • Informační centrum Doksy, nám. Republiky 193 • Restaurace na Rychtě Jestřebí, Jestřebí 13 • **ČESKÁ LÍPA** Restaurace - KINO Česká Lípa - Boženy Němcové 2942 • Pizzeria Sokolská Česká Lípa, Sokolská 261 • Akad. J. A. Komenského Česká Lípa, Mariánská 605 • Městský úřad Česká Lípa, náměstí Tomáše Garika Masaryka 1/1 • Nemocnice Česká Lípa, Purkyňova 1849 • Informační centrum Česká Lípa, náměstí Tomáše Garika Masaryka 1/1 • **NOVÝ BOR** Městský úřad Nový Bor, nám. Miru 1 - budova A • Informační centrum Nový Bor, T. G. Masaryka 46 • Kadeřnictví 99 Nový Bor, Liberecká 99 • **CVIKOV** Městský úřad Cvikov, náměstí Osvobození 63 • **KAMENICKÝ ŠENOV** Městský úřad Kamenický Šenov, Osvobození 470

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



Liberecká nemocnice plní své poslání

Liberec | Krajská nemocnice Liberec, a. s., je největším zdravotnickým zařízením v Libereckém kraji. Poskytuje základní, specializovanou a vysoce specializovanou péči v širokém rozsahu poskytovaných služeb a nejen pro občany Liberce, v jehož srdci stojí, ale také pro celý Liberecký kraj.

Díky kvalitě služeb je vyhledávána pacienty z celé České republiky a v některých oborech i ze zahraničí. Počtem ošetřených pacientů se zároveň řadí mezi největší krajské nemocnice v rámci celé České republiky.

Představenstvo KNL, a. s., vydalo výroční zprávu o hospodaření za rok 2009, která dává ucelený pohled na výsledky, kterých krajská nemocnice v uplynulém období dosáhla. Z úvodního slova předsedy představenstva a generálního ředitele MUDr. Ludka Nečasného, MBA, vybíráme.

„Rok 2009 byl náročný a plný výzev, na které jsme museli reagovat. ČR se potýkala s následky celosvětové hospodářské krize, nicméně jsem přesvědčen, že se nám podařilo eliminovat její dopady na naši práci tak, abychom pacientům mohli i nadále poskytovat tu nejvyšší péči. Dosážené výsledky ukazují, že naše akciová společnost je zdravou organizací, která poskytuje kvalitní a ucelenou zdravotní péči ve všech oborech. Krajská nemocnice se neodchýlíla od svého poslání, tedy poskytování základní, specializované i superspecializované zdravotní péče pacientům z celého Libereckého kraje.

V průběhu roku 2009 se podařilo investo-



Představenstvo Krajské nemocnice Liberec, a. s. - zleva MUDr. Miroslav Baader, MUDr. Richard Lukáš, PhD., Ing. Miloslava Tanečková, doc. MUDr. Petr Suchomel, PhD., MUDr. Luděk Nečasný, MBA, MUDr. Martin Zítek, MUDr. Vladimír Šámal, Ing. Aleš Stránský, MBA, MSc.

vat asi 300 milionů korun do nových strojů, stavebních úprav zdravotnických provozů a zlepšení komfortu pacientů a zaměstnanců. Většina těchto prostředků byla z Evropských programů IOP, ROP, prostředků z rozpočtu Libereckého kraje, ale také nemalá část těchto prostředků, asi 100 milionů korun, pocházela z vlastních zdrojů nemocnice. Tento cílený rozvoj naší nemocnice má jasný cíl: zlepšení péče o pacienty. Krajská nemocnice Liberec, a. s., má dva vlastníky, kteří společně a nerozdílně rozhodují o zásadních změnách, což výrazným způsobem posiluje stabilitu a možnost soustředit se i na strategické řízení.

Jak Liberecký kraj, tak i Statutární Město Liberec přistupují z pohledu vlastníka k nemocnici velmi vstřícně, s podporou a úctou k práci našich zaměstnanců. Představenstvo nemocnice respektovalo všechna jejich rozhodnutí, stejně jako rozhodnutí a připomínky dozorčí rady, která se aktivně zabývala hospodařením společnosti, zejména většími investicemi, nakládáním s majetkem i kvalitou a rozsahem poskytované zdravotní péče.

Důležitým prvkem k úspěšné cestě k našim cílům je vytváření příznivých pracovních podmínek. Usilujeme o růst mzdových prostředků tak, abychom v rámci možností nabídli odpovídající finanční

ohodnocení našim zaměstnancům za jejich velmi náročnou práci. Myslím, že v porovnání průměrných platů ve zdravotnictví je naše nemocnice na předních místech v České republice ve všech pracovních kategoriích, což je dramatický posun, protože ještě před třemi lety výrazně zaostávala i za některými menšími nemocnicemi, nyní převyšuje téměř všechny fakultní nemocnice.

Dosažení výsledků by nebylo možné bez našich zaměstnanců, kterým upřímně děkuji za odvedenou práci, nasazení, vůli ke změnám a osobní iniciativu prokázanou v roce 2009 a vyjádřil naději, že rok 2010 bude pro naši nemocnici neméně úspěšný.“ (se)

Odborná pracoviště nabízejí větší komfort všem

Liberec | Není pracoviště v Krajské nemocnici Liberec, a. s., které by v posledních letech nezaznamenalo nějaké vylepšení, jež přispěje ke zkvalitnění služeb a většímu komfortu pro pacienty, hosty a zaměstnance nemocnice.

V průběhu loňského roku probíhaly rozsáhlé a nákladné stavební a rekonstrukční práce na pavilonu chirurgických oborů. Práce byly rozděleny do čtyř etap a pokračují ještě letos.

Díky dotacím z Evropského fondu pro regionální rozvoj mají specialisté z pracoviště urgentního příjmu Traumatologicko-ortopedického centra k dispozici moderní dekontaminační jednotku a speciální transportní lehátka. Chirurgické sály byly vybaveny mimo jiné novým multifunkčním operačním stolem, vybaveným speciálním RTG

přístrojem s možností trojrozměrné rekonstrukce obrazu.

Evropské peníze posloužily rovněž k přístrojovému vybavení ARO například novým monitorovacím systémem, došlo i k vylepšení vybavení lůžkové části oddělení.

Oddělení urologie se může pochlubit novým unikátním pracovištěm integrovaného operačního sálu, které umožňuje komunikaci všech lékařských a obslužných systémů a napojení na nemocniční informační systém. V jeho vybavení jsou rovněž nejmodernější endoskopy.

Na počátku loňského roku byl v nemocnici otevřen nový stacionář pro jednodenní katetrizaci - metody snižující rizika krvácivých komplikací.

Pracoviště gastroenterologie bylo vybaveno špičkovými technickými přístroji - endoskopickými věžemi, endoskopem s vysokou rozlišovací schopností, enteroskopem, gastroskopem a kolonoskopem.

Po sedmi letech došlo v souvislosti s probíhajícími stavebními úpravami k výrazné přístrojové obměně i v Kardiocentru, kterým ročně prochází téměř 35 000 klientů.

Celkovou renovací prošel bronchopulmonologický sál plicního oddělení, současně byl vybaven nejmodernější technikou.

Obnovena byla činnost lůžkové části infekčního oddělení s 26 lůžky,

včetně izolačního pokoje.

Z řady akreditací, které byly v loňském roce provedeny, vybíráme ocenění, kterého se dostalo regionálnímu centru projektu MEPED při poradně pro hyperlipidemie oddělení klinické biochemie. Tento projekt je zaměřen na část pacientů poraden s dědičnou poruchou metabolismu cholesterolu.

Ordinace dětského oddělení rozšířily velkoplošné malby Libora Škrlika, a to díky Nadačnímu fondu Zdeňka Žádníkové. Velké změny zaznamenaly i venkovní prostory, kde vznikly tři parky - dva s vybavením pro děti, třetí hlavně pro seniory.

Po roce instalace Babyboxu v něm bylo v říjnu objeveno první novorozeně - zdravá holčička 49 centimetrů a 3,04 kilogramu. (se)

O pacienty pečuje dvoutisícový tým zaměstnanců

Liberec | Krajská nemocnice Liberec, a. s., je největším zdravotnickým zařízením v Libereckém kraji, slouží jeho obyvatelům, ale díky kvalitě služeb je vyhledávána pacienty z celé České republiky a v některých oborech i ze zahraničí. Počtem ošetřených pacientů se zároveň řadí mezi největší krajské nemocnice v rámci celé ČR.

O spokojenost pacientů a kvalitní služby se v Krajské nemocnici Liberec, a. s., v průběhu roku 2009 staralo 295 lékařů, 764 zdravotních sester, celkem 2 154 zaměstnanců na 46 odděleních se 122 pracovišti. Ošetřili přitom téměř 470 000 ambulantních pacientů a pečovali o dalších více než 40 tisíc pacientů na 973 lůžkách, kterými nemocnice disponuje, z toho je 734 lůžek v akutní péči, 139 lůžek je v následné péči. Lékaři provedli více než 20 tisíc operací a pomohli na svět 1 731 dětem.

Krajská nemocnice je nositelkou titulu Baby Friendly Hospital a je certifikována dle standardu ISO. V listopadu 2009 se podařilo personálními kroky vyřešit problém funkce plnohodnotného infekčního oddělení, když došlo ke znovuzprovoznění je-

ho lůžkové části. Celkem 34 oddělení nemocnice již získalo akreditaci a podílili se tak na postgraduální výchově jak vlastních lékařů, tak i lékařů z okolních nemocnic. Další oddělení o získání této akreditace usilují. V nemocnici se na své budoucí povolání připravují studenti SZS v Liberci, studenti Ústavu zdravotnických studií Technické univerzity v Liberci a studenti 6. ročníku Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Hradci Králové.

V roce 2009 pořádala Krajská nemocnice Liberec, a. s., ve spolupráci s odbornými lékařskými společnostmi několik celostátních a mezinárodních kongresů. Řada lékařů, působících v liberecké nemocnici, přednáší na zahraničních odborných akcích, zejména v oblasti neurochirurgie, traumatologie, hema-



Oddělení cévní a rekonstrukční chirurgie ročně provede na operačních sálech chirurgického pavilonu 200 až 250 operací na velkých tepnách periferního cévního systému pacientů.

tologie a transfuzní služby. V polovině roku 2009 došlo s nástupem nového manažera kvality k zásadním změnám v celkovém konceptu řízení kvality.

V celé nemocnici byl zaveden procesní styl řízení, který dokáže rozklíčovat kompetence a odpovědnosti jednotlivých zaměstnanců.

KNL, a. s., v číslech

Počet zaměstnanců opět stoupl
Krajská nemocnice Liberec, a. s., patří mezi nejvýznamnější zaměstnavatele v Libereckém kraji - v roce 2009 zaměstnávala celkem 2 154 (loni 2 021) pracovníků, z toho 295 (277) lékařů, 14 (10) farmaceutů, 764 (728) všeobecných sester a 161 (152) ostatních zdravotnických pracovníků nelékařů s odbornou způsobilostí.

Děti se narodilo víc
Na dětském oddělení bylo loni přivedeno na svět 1 731 dětí, což je o 155 víc než v roce 2008 a o 250 víc než v roce 2007.

Více operací
Operační sály v nemocnici jsou v plné permanentci. Loni na nich bylo provedeno 20 161 operací, v roce 2008 19 758 a v roce 2007 18 808.

Stabilní počet pacientů
Krajské působnosti nemocnice odpovídá počet hospitalizovaných pacientů, který je v podstatě stabilní. Ten činil loni včetně interních překladů 39 786, v roce 2008 39 819 a v roce 2007 39 097. Průměrná doba hospitalizace v akutní péči loni činila 6,26 (loni 6,09) dne, v interní péči 4,07 (4,14) dne a v následné péči 36,28 (39,1) dne. Lůžková kapacita byla loni využita na 82,1 procenta, v roce 2008 na 80,62 procenta a v roce 2007 na 81,64 procenta.

V ambulancích se činili
Také počet ambulantních ošetření má vzestupnou tendenci, v roce 2009 jich bylo 464 545, v roce 2007 výrazně méně - 447 516.

Hospodaření bylo opět lepší
Výnosy nemocnice se v roce 2009 zvýšily o 480 milionů korun proti roku 2008, tj. o 22,5 procenta. Největší podíl na tomto nárůstu mají tržby za zdravotní péči od zdravotních pojišťoven, a to 309 milionů korun. Tržby lékáren se zvýšily o 73 milionů korun. Náklady před zdaněním se zvýšily o 445 milionů korun, tj. o 21 procent. Z toho nejvíce rostly náklady na spotřebu materiálu - o 264 milionů korun a osobní náklady - o 107 milionů korun. Zisk společnosti se tak zvýšil téměř o 18 milionů korun. To umožňuje KNL, a. s., dále investovat do obnovy přístrojů i stavebních úprav.

Mzdy vzrostly
Průměrná mzda v nemocnici se v roce 2009 meziročně zvýšila o 5 284 korun na 32 083 korun. (se)

Mezi hlavní přínosy této změny patří důraz na bezpečnost pacienta, včasnou informovanost, jednotný styl vedení zdravotnické dokumentace, který kompletně odráží lékařský a ošetrovatelský proces, péče o naše klienty, přípravu na změnu certifikace ISO 9001:2008 - nejnovější verzi ISO normy odrážející moderní styl vedení řízení kvality v KNL, a. s.

Zvyšování kvality znamená průběžné auditování jak zdravotnických, tak i nezávadnostních procesů. S výsledkem auditu je seznámeno nejen dotčené oddělení, ale výsledek je přístupný i jako inspirace pro jiná oddělení, která mohou aktivně přistupovat k podnětu na svém oddělení.

V říjnu a listopadu 2009 bylo provedeno šetření spokojenosti zaměstnanců a spokojenosti pacientů. Nemocnice byla zahrnuta do projektu Hodnocení spokojenosti pacientů ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví.

Text a foto: Václav Sedlák

Jak být krásná podle Petry Podojilové

móda

Která žena a dívka by se nechtěla líbit svému okolí i sobě samým? Všechny chtějí být uvnitř i vně co nejkrásnější a čím dál tím víc přibývá těch, které hledají odbornou radu a pomoc. Dnes se budeme věnovat spíše vnějšímu vzhledu, který je však pro vnitřní pohodu velmi důležitý. Jaké jsou trendy v líčení a oblékání pro nadcházející léto – na to se Metropol zeptal vizážistky a modelky Petry Podojilové, která spolupracuje s prestižním módním salonem Couture Atelier Moravec.



■ **Začneme vizáží. Jakou základní péči vyžaduje každá pleť?**

Jako každý dům potřebuje své pevné základy, stejně tak i pleť potřebuje základní péči. Vzhledem k prostředí v jakém žijeme, smog, stres, nepříznivé počasí, působení volných radikálů, to vše se dosti podepisuje na vzhledu naší pleti. Pro krásný vzhled pokožky tedy doporučuji každé ráno a večer čistit a hydratovat kosmetickými přípravky na daný typ pleti, jednou týdně výživnou masku. Samozřejmě dbát na pitný režim a pestrou stravu především obohacenou o antioxidanty, které právě působí jako štít před volnými radikály a zabraňují předčasnému stárnutí.

■ **Jaké jsou trendy v líčení pro nadcházející měsíce?**

Léto ve znamení bronzu stále vede. Nejen, že podtrhne opálený vzhled, ale krásně rozjasní a vytvoří tak zářivý vzhled. Já osobně v létě preferuji tento typ líčení. Dále se do nových trendů

vkřádají pastelové barvičky, u kterých je třeba dávat si pozor na kontrast oka s barvou stínů či očních linek. Někdy právě růžová, lila, oranžová mohou na oku vypadat uplakaně, a proto v tomto případě je lepší použít konturu tmavší šedé nebo tmavě hnědé linky. Barevné líčení je samo o sobě už výrazné, doplníme jen lehce tvářenku, rty zvýrazníme světlejším odstínem rtěnky nebo lesku. Modnímu trendu též podléhá černá oční linka ve spojení s červenou rtěnkou.

■ **Na co je třeba dát, právě v létě, největší pozor?**

Určitě pamatovat na ochranné faktory, které dostatečně zabrání poškození kůže. Když se příliš vystavujeme slunečnímu záření, pokožka rychleji stárne, zde bych do základní péče zahrнула vy-



Modelky Jana Čažiková, Veronika Bartoschová a Petra Podojilová na fotografiích Dana Šeinera.

živná séra, která podporují tvorbu kolagenu a dodávají pružnost. Pokud používáme tmavší odstín rtěnky, klademe důraz na fixaci, která je v teplém počasí

velmi důležitá. Doporučuji používat fixační tužky, které zabraňují rozpíjení se do pokožky.

■ **Jak podtrhnout to pěkné, co nám příroda nadělila, jak naopak potlačit to, čeho se nám nedostává?**

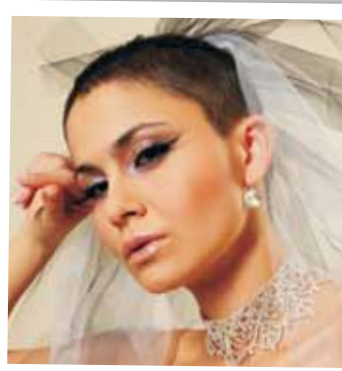
V této oblasti je zapotřebí soustředit se na duševní pohodu a vyrovnanost, kdy právě vnitřní krása utlumí jisté nedostatky zvenčí. Samozřejmě soustředit se na tu pozitivní stránku věci. Klade se důraz na to pěkné, ale to už je kapitola sama velice rozsáhlá.

■ **Co by nemělo chybět pro okamžitou úpravu v žádné dámské kabelce?** Pokud používáme kvalitní dekorativní kosmetiku, postačí nám lehký pudr a rtěnka nebo lesk. Výborným pomocníkem do kabelky je matující krém, kte-

ry se dá použít místo pudru přes make-up a kdykoliv během dne aplikovat. Zajistí přirozený vzhled a ocení ho ženy především s mastnější pletí.

■ **Které letní oblečení by nemělo chybět v žádném dámském šatníku v letošní sezoně?**

Stále a vděčně jsou gepardi a tygřiči, jsou velmi oblíbené a sexy motivy. Stále nám kraluje fialová a pink barvička. Pro běžné nošení jsou velmi trendy šaty různých květovaných vzorů. Na představení letní kolekce Atelieru Moravec dámy nadchly moderní turecké kalhoty různých střihů a barev, jsou totiž velice pohodlné, slušivé a lichotící i plnějším tvarům postav. Velký obdiv budily potisky buldočků, šelmy a lidských tváří doplněné kameny Swarovski. (met)



Modelky Renata Langmannová a Vladka Erbová, vizáž Petry Podojilové, foto Petr Berounský.

Noc s hvězdami na Housce první sobotu v srpnu

Českolipsko | První srpnová sobota na hradě Houska na Kokořínsku tradičně patří Noci s hvězdami. Letošní benefiční akce, v pořadí dvanáctá, vyšla na sobotu 7. srpna.



Jako doma už je na hradě Houska zpěvačka Eva Pilarová, Noci se v minulosti zúčastnily také Monika Absolonová či Martina Balogová. Pozvání Martina Franceho, duchovního otce Noci, letos přijali například také Zora Jandová, Chantal Poullain, Michaela Dolinová, Petr Kotvald, Jaroš Kramár a další. „Všichni umělci zazpívají naživo,“ řekl Martin France s tím, že to je tradice. Umělce budou na hradní nádvoří zvát Markéta Mayerová a Slávek Boura.

Noc s hvězdami na hradě Houska patří k tradiční letní akci, kterou mediálně podporuje Severočeský Metropol, také proto, že se koná na jednom z nejtajemnějších hradů v České republice, pod jeho kaplí se údajně nachází peklo. Hrad ze 13. století byl v restituci vrácen původním majitelům. Výtěžek z benefičních koncertů putuje na konto hradu, na rekonstrukci jeho prostor. (na)

benefice

MARTIN PRODUCTION
Martin Production uvádí pod záštitou primátora Hl. města Prahy Pavla Béma a pod záštitou starostky města Česká Lípa Hany Moudré 12. ročník benefičního koncertu

NOC S HVĚZDAMI

NA HRADĚ HOUSKA



Dále vystoupí: JAREK ŠIMEK, MARTINA BALOGOVÁ, MICHAL PENK, KAREL ŠTĚDRÝ, PAVLÍNA FILIPOVSKÁ, LÁĎA SPILKA, RADEK SALIEE, JOLANA SMYČKOVÁ, RUDA Z OSTRAVY, NADĚŽDA KRUPSKÁ, SIMONA POSTLEROVÁ, TWO VOICES.

Moderovali: SLÁVEK BOURA A MARKÉTA MAYEROVÁ. Od 21.00 hodin na 1. nádvoří koncert kapel: MARTIN PÍSAŘÍK & AKUSTIK, MEZCLA, BAGR, TAM.

7. SRPNA 2010 OD 18.00 HOD.

Vstupenky za 300,- Kč v předprodeji v prodejně hudebních nástrojů Milana Anděla na nám. T.G.M. 131 v České Lípě nebo na hradě Houska. Bližší info na www.hradhouska.cz, www.martinproduction.eu nebo na tel: 315 693 321. Změna programu vyhrazena.

Detoxikace - generální úklid těla i ducha

Detoxikace těla vyjadřuje přirozený způsob pomoci tělu v odstraňování toxinů a nahromaděných zplodin, které mohou ovlivňovat kvalitu života člověka. V dnešním světě jsme zaplaveni chemikáliemi, které nejsme schopni bez pomoci zpracovat.

Žijeme v prostředí, které je poznamenáno moderní civilizací. Do našeho těla se potravou, nápoji, léky, vzduchem i kůží dostává řada chemických látek. Z těchto sloučenin se uvnitř organismu může vytvářet spousta dalších zdraví nepříznivých sloučenin.

V zaměstnání, ale i doma, jsme všichni vystaveni tisícům různých toxických a chemických látek, které vdechujeme se vzduchem anebo přijímáme do našeho organismu například jídlem, pitnou vodou či přípravky farmaceutického průmyslu. Navíc spotřebujeme mnohem více cukru a synteticky připravených potravin, než kdykoliv dříve v historii lidstva a pravidelně si poškozuje zdraví různými stimulačními a uklidňujícími přípravky.

Vědci se již celá desetiletí věnují studiu znečišťujících látek, které se nacházejí ve vzduchu, v pitné vodě, v potravinách a v půdě.

Výzkumy jednoznačně potvrzují, že náš organismus není schopen neutralizovat všechny ty toxické a chemické látky, které denně vdechujeme anebo přijímáme spolu s potravou. Jednoduše se hromadí v našich buňkách (obzvláště v tukových), v našich tkáních, krvi, orgánech (jako jsou například tlusté střevo, játra a mozek) a usazují se na neomezenou dobu, způsobující posléze různá onemocnění.

Naštěstí máme částečnou schopnost se těchto škodlivých látek zbavovat močí, stolicí, dechem, potem. Stravujeme-li se vyváženě, dáváme-li přednost po-

travinářským průmyslem minimálně opracovaným potravinám, konzumujeme-li dostatek čerstvé zeleniny, ovoce, luštěnin, vlákniny, pijeme-li čistou vodu, denně se věnujeme fyzicky náročnější činnosti, při které se zapotíme, udržujeme tělo v „čistém stavu“. Ale se zvyšujícím se věkem klesají samočisticí schopnosti těla, postupně se kumulují odpadní produkty látkové výměny a v těle se usazují toxiny. Nevyhloučené škodlivé látky, ukládající se v těle, přispívají k rozvoji mnoha onemocnění. Zrádné je, že na první pohled na sobě nepozorujeme, že bychom se nějak „zanášeli“, ono to nijak nebolí.

Proto je pro naše tělo pravidelná vnitřní očista nutným předpokladem pro uchování (či navrácení?) zdraví. Dopřejme si jednou za čas „generální úklid“, kdy může dojít k normalizaci tělesných funkcí, k vylepšení stavu látkové výměny. Během tohoto detoxikačního období konzumujeme méně kalorická jídla, což přispívá i ke snížení nadbytečných tukových zásob v těle.

Detoxikační dieta

Pro očistu těla je možno absolvovat detoxikační dietu, pít vodu, ovocných a zeleninových šťáv, bylinných čajů, potravinové doplňky, očistu střeva (klystýry, hydrocolon terapie) a v neposlední řadě rozumnou tělesnou aktivitu. Během detoxikačního týdne se zřekneme stimulantů jako je kofein, alkohol, nikotin, cukr, aby mělo tělo dostatek klidu a energie pro vnitřní očistu. Velký úklid trvající po dobu jednoho týdne



Pro očistu těla je možno absolvovat detoxikační dietu.

je potřebný aspoň čtyřikrát do roka. Vedle této důkladné očisty je dobré si dopřát každý týden jeden detoxikační den. V tomto dni je vynikající zařadit buď totální půst s pitím vody, nebo půst s pitím ředěných ovocných a zeleninových šťáv. Kdo si ze zdravotních či jiných důvodů nemůže celodenní

hladovění dovolit, může využít ovozeninového dne, kdy konzumujeme jen ovoce, zeleninu či zeleninové polévky. Další méně náročnou alternativou je zařazení veganského dne, ve kterém se zřekneme veškerých živočišných potravin, přičemž dáváme přednost opět zelenině, ovoci, šťávám, luštěninám,

celozrněmu pečivu, obilným kašim, ořechům.

Výhodný je také vegetariánský den, kdy vynecháme maso a veškeré masné výrobky. I v tomto dni určitě dojde k částečné úlevě pro organismus, podpoří se čistící funkce těla.

Během detoxikačního dne je zvláště důležité hodně pít. Nařadí se tím koncentrace nepříznivých látek v těle a přes ledviny se pak vyloučí z těla ven. Nejlépe je pít čistou vodu nebo již zmiňované ovozeninové šťávy a bylinné čaje. Ty obsahují mnoho látek, užitečných pro detoxikaci, jako jsou vitamíny, alkalicky působící minerální látky, stopové prvky, chlorofyl, antioxidanty, flavonoidy a jiné tzv. sekundární rostlinné látky. Dopřejme si při detoxikaci i psychickou pohodu, relaxujeme, snažme se vystríhat stresovými situacím. Den je nejlépe trávit v přírodě na čistém vzduchu. Tím vším umocníme detoxikační proces.

Co je odměnou za provedení vnitřní očisty těla? Zvýší se obranyschopnost organismu, vylepší psychika, upraví stav látkové výměny (pokles hladiny krevního cukru a tuků, cholesterolu, stresových hormonů), vyčištěný trávicí trakt napomůže činnosti vnitřních orgánů, zlepší se stav pleti, zvýší se celková energie a životní pohoda. Pokud má očista být smysluplným a efektivním procesem, je třeba vědět, co od ní očekáváme. Věnovat jí patřičnou pozornost tím, že si uspořádáme po dobu procesu život natolik, abychom očistu nepopírali chováním a zlovyky jdoucími proti čistění, usměrnit příjem potravy, zredukovat popř. eliminovat stresové a zátěžové situace. (met)

S použitím serveru: www.nutrivia.cz a www.drnatura.cz

Primátor Jiří Kittner ukončil FIS Mistrovství světa v klasickém lyžování Liberec 2009

Liberec | Primátor statutárního města Liberec Jiří Kittner 4. června společně s prezidentem Českého svazu lyžařů Lukášem Sobotkou přednesl v turecké Antalyi na kongresu Mezinárodní lyžařské federace (FIS) tzv. závěrečnou zprávu FIS Mistrovství světa v klasickém lyžování Liberec 2009. Z pohledu FIS je posledním oficiálním úkonem šampionátu.

Představitelé FIS v čele s prezidentem G. F. Kasperem znovu zdůraznili, že liberecké mistrovství se výjimečně vydařilo a že se stalo mistrovstvím nové doby. Prezident Kasper zároveň libereckému primátorovi poděkoval za pohostinství, které Liberec poskytl nejen sportovcům, ale také všem fanouškům a členům FIS během čtrnácti dnů, kdy se MS konalo. Kromě toho primátor Kittner také poblahopřál Harrachovu, který bude v roce 2014 hostit Mistrovství světa ve skocích a podpořil vítěznou kandidaturu Romana Kumpošta do předsednictva FIS, kde nahradil Milana Jiráska, který se rozhodl do této funkce již ne kandidovat. Dobrou zprávou pro Liberec je také přidělení světových pohárů sprintů pro nadcházející zimní sezonu do Vesce.

„Závěrečná zpráva, společně s tzv. závěrečným reportem, který obsahuje shrnutí událostí 14 mistrovských dní v Liberci, je poslední úkon, kterým se pro Mezinárodní lyžařskou federaci šampionát v Liberci uzavírá. Jsem rád, že naše závěrečná zpráva byla přijata pozitivně a že jsme měli možnost znovu se přesvědčit, že z hlediska sportovního a organizačního naše město obstálo a že liberecký šampionát je na mezinárodní scéně hodnocen jako velmi dobrý,“ říká primátor Kittner. Během jednodenní účasti na FIS

kongresu mimo jiné hovořil také s představiteli Mezinárodní lyžařské federace, včetně jejího prezidenta G. F. Kaspera. „Pan prezident na Liberec vzpomíná rád – na atmosféru ve městě i na sportovištích a také na kvalitně zvládnuté závody, což je dobrá vizitka Liberce do celého světa. Rád bych ještě jednou poděkoval všem, kdo se na přípravě šampionátu podíleli, stovkám dobrovolníků, představitelům FIS a také obyvatelům města. Dneškem končí má více než desetiletá mise na šampionátu a přeji mnoho zdaru mému kolegovi Tomáši Plocovi z Harrachova, který tuto pomyslnou štafetu na kongresu převzal,“ řekl primátor Kittner. A jak dodal, mnoho štěstí přeje také pořadatelům dalšího mistrovství, které se koná v Oslu příští rok.

Lukáš Sobotka, prezident Svazu lyžařů České republiky, považuje liberecký šampionát nejen za úspěch jednoho člověka, organizačního výboru nebo města. „Je to velký úspěch celé České republiky a českého lyžování, které díky libereckému šampionátu získalo dobré jméno v celém lyžařském světě,“ řekl Sobotka.

„Děkuji Vám za skvělý report a za krásné mistrovství. Jen v Liberci jsem zažil, že po celou dobu šampionátu celých čtrnáct dní každý den sněžilo. Udělali jste v Liberci kus práce a já se těším, že se již brzy potkáme při dalších vrcholných ly-



Liberecký primátor Jiří Kittner při projevu na kongresu Mezinárodní lyžařské federace v turecké Antalyi.

žařských závodech ve vašich areálech,“ rozloučil se prezident Kasper s českou delegací. Podle něj by se Liberec měl ucházet o další šampionát během příštích patnácti let.

Součástí pravidelných kongresů, pořádaných jednou za dva roky, je také volba kandidátů na jednotlivá mis-

trovství či světové poháry. I v tomto ohledu byl kongres v Antalyi pro Českou republiku a Liberec úspěšným – Harrachov totiž získal Mistrovství světa v letech na lyžích 2014 a liberecký Vesec závody světového poháru. O víkendů 15. a 16. ledna 2011 se ve Vesce poběží sprinty volně a sprint

dvojic klasicky, což může být při kvalitě českých sprinterů zajímavé. Již před tím se milovníci lyží mohou těšit na závody skokanů – na počátku října 2010 se totiž na Ještědu uskuteční Summer Grand Prix, tedy skoky na umělém povrchu, které jsou tradičně velmi zajímavou podívanou. (met)

METROPOL
horoskop

pozvánky

Beran 21. 3. - 20. 4.
Pokud hledáte nějakou, jedno jakou, paži, již byste se mohli zachytit - dejte si pozor, ať nenarazíte na zelené oči, protože ty jsou pro vás víc než nebezpečné. Jakmile podlehnete jejich kouzlu, jste ztraceni.

Býk 21. 4. - 21. 5.
Léto je tu a vy jste jako obvykle plni očekávání, co vám přinese. Toužíte však po něčem skutečném a konkrétním, co si můžete vychutnat prostřednictvím svých pěti smyslů. Virtuální realita není nic pro vás.

Blíženci 22. 5. - 21. 6.
Abyste si udrželi obdiv svých miláčků, používáte často rafinované slovní triky. Nevězte jim ale bulky na nos příliš často, nejsou tak naivní. Misto slovních hříček by někdy více ocenili nějaký pěkný dárek.

Rak 22. 6. - 22. 7.
Čeká vás příjemné setkání s přáteli, pokud se ovšem vyhnete vzpomínkám a budete si užívat jen přítomnost. Také ne flirtujte s jejich partnery, nemuseli by pochopit, že jde jen o nevinou zábavu.

Lev 23. 7. - 23. 8.
S okolím jednáte vždy až úzkostlivě povlivně, což není zrovna trend dnešní doby. Občas se musíte umět přizpůsobit situaci a jednat stejně „lišácky“, jako to dělají ostatní. Nesmí se to stát pravidlem.

Panna 24. 8. - 23. 9.
Věřte na osudová setkání, není to nesmysl. Pokud na vás někdo od první chvíle působí magickou přitažlivostí, skutečně jde o něco mezi nebem a zemí. Je snadné tomu podlehnout, ale pozor!

Váhy 24. 9. - 23. 10.
Vždy se dokážete vyrovnat s většinou náročných situací. Co vás však pravidelně rozhodí, je příprava na dovolenou. Nechte letos všechny starosti na partnerech, ono to nějak dopadne.

Štír 24. 10. - 22. 11.
Nesvěřujte se svým kolegům s každým dobrým nápadem. Jsou často rychlejší a pohotovější a než vy se stačíte rozhoupat, oni už vaše nápady klidně realizují. Přímočarost a důvěřivost nejsou vždy výhra.

Střelec 23. 11. - 21. 12.
Hlídejte si svůj rozpočet. Neroztácejte bezhlavě své finance, jak máte často ve zvyku. Šetřete na energie, bydlení nebo školné. Dokážete sice snadno vydělat peníze, ale ještě snadněji je umíte utrácet.

Kozoroh 22. 12. - 20. 1.
Připravujete-li se na exotickou cestu, nezapomeňte se nechat naočkoval, vzít s sebou zápisník nebo skicák na postřehy z cest, fotoaparát a dobré rady od maminky. Nesmějte se, jsou moudré a užitečné.

Vodnář 21. 1. - 19. 2.
Dopřejte si zasloužený odpočinek. Nemusíte to být vždycky vy, kdo hýří nápady, energií a humorem. Trochu snění, meditování a ponoření do sebe vás uklidní a nabije. Léto prožijete opět na plné pecky.

Ryby 20. 2. - 20. 3.
Tragickým podtextem vašeho charakteru je strach ze života, který vás nikdy neopouští. Bojte se, že ztratíte lásku, přijdete o majetek nebo vůbec o štěstí. Začněte brát všechno z té lepší stránky.

Připravila: Zofie Mašková

Benátská noc s Kabáty

Malá Skála | Letošní jediné koncertní vystoupení legendárních Kabátů je dost významným tahákem festivalu Benátská noc na Malé Skále. Osmnáctý ročník festivalu se uskuteční od 29. července do 1. srpna.

„Věříme, že exkluzivní vystoupení Kabátů bude více než důstojným darem dlouholetým příznivcům festivalu k osmnáctým narozeninám a že navíc přiláká i ty, kteří o jeho návštěvě doposud jenom uvažovali,” řekla za pořadatele Johana Turnerová, která doufá v návštěvníký rekord první „dospělácké” Benátské noci.

Ve čtvrtek, v zahřívací festivalový den, zahraje například Kamil Střihavka nebo No Name. Od pátku až do neděle na čtyřech pódii vystoupí ikony populární hudby jako jsou například Gary Moore (jeho vůbec první koncert v České republice), Slade, Sirenia, Krokus, Fiction Plane, Anna K., Richard Müller, MIG 21, Mecky Žbirka, Ewa Farna, Rytmus+Kontrafakt, Vypsáná Fixa, Toxique, Tomáš Klus, Midi Lidi, Charlie Straight, Eddie Stoilow, Kamil

Střihavka, Dara Rollins, Nightwork, Fate Magazine.

Hudební maraton doplní doprovodný program - sobotní dopolední neckiáda, od 13 hodin dámský fotbalový zápas v netradičním pojetí rockerek 1. RFC Spark, nejmenší se můžou zapojit do zábavných her s Animáčkem, v nabídce občerstvení nebude chybět vegetariánské.

Vstupenky na celý festival i jednotlivé dny lze pořídit v předprodeji v síti Ticketstream, ve všech pobočkách CK Čedok a Firo Tour. **Pořadatel, ŠIMMI AG, a. s., věnuje po dvou vstupenkách na všechny festivalové dny, dvěma úspěšným luštitelům křížovky v tomto vydání.**

Informace k festivalu jsou postupně zveřejňovány na www.benatskanoc.cz. (na)



PROGRAM

• **čtvrtek 29. července od 17 hodin**

Kamil Střihavka, No Name, Ab-raxas, Aleš Brichta Band, Dymytry, Turbo a N.V.U.

• **pátek 30. července od 12 hodin**

Gary Moore, Die Happy, Richard Müller, Stratovarius, Toxique, Rytmus+Kontrafakt, Arakain, 05 Radeček, Airfare, Sto zvířat, Cocotte minute, Čokovoko, Endless, F. R. Čech, Fast Food Orchestra, Fate Magazine, Horkýzlesliže, Inflagranti, Joe Satriani Revival, Konflikt, Kreyson, Laura a její tygři, Midi Lidi, Peter Nagy, Parademarche, Root, Totální nasazení, Tublatanka, Vanessa, Volant, Vypsáná Fixa, Xavier Baumaxa, X-left to die

• **sobota 31. července od 12 hodin**

Anna K., Fiction Plane, Míro Žbirka, Mig 21, Ewa Farná, Dara Rollins, Tomáš Klus, Nightwork, Michal Hruža, Alkohol, Blue Effect, Circus ponorka, Děda Mládek Illegal Band, Destin Doctor PP, Eddie Stoilow, Final Fiction, Green Smatrol, Harlej, Charlie Straight, Sirenia, Interitus, Krucipusk, Mala Víta, Petr Kolář, Prague Ska Conspiraci, Rebelstar, Up Against It, Veteráni studené války, Vitacit, Walda Gang, Žlutý pes

• **neděle 1. srpna od 12 hodin**

Zuzana Smatanová, Krokus, IMT Smile, Mňága a Žďorp, Marek Ztracený, Pavel Bobek, Xindl X, Tleskač, Traband, Gaia Mesiah, Gladiátor, Rybičky 48, Doga, Jaksi Taksi, Mandrage, Medvěd 009, Niceland, Nil, Poste restante, Screamers, Street 69, Škwor, Tres Udos, Slade

METROPOL
tipyLetošní Šrámkova
Sobotka patří Máchovi

Malebná Sobotka patří tradičně na začátku prázdnin slavnému rodákovi městečka Fraňu Šrámkovi. Letošním tématem festivalu českého jazyka, řeči a literatury Šrámkova Sobotka, jehož čtyřiapadesátý ročník se koná od 3. do 10. července, jsou Máchovské variace. (Program na www.sobotka.cz) Letos v listopadu uplyne dvě stě let od narození největšího českého básníka Karla Hynka Máchy, jehož slavný Máj byl poprvé vydán před sto sedmdesáti lety. Vlastivědné muzeum a galerie v České Lípě pořádá od 9. do 25. července výstavu Tajemný K. H. Mácha.

Slavnosti piva

Všechny druhy svjanského piva můžete ochutnat na tradičních jednadřicátých Slavnostech tohoto piva v sobotu 17. července v areálu koupaliště ve Svijanském Újezdě. O zábavu se od 13 hodin postarají kapela Berry, Luboš Odháněl, Janek Ledecký, Banjo band Ivana Mláčka, Věra Špinarová, Seven, Walda Gang, Škwor, Debillheads. (met)

křížovka

pomoc a orientace ve světě financí

| | Na ono místo | Chodidlo | Úskoky | Adamova družka | Povel kočího | Vých | Výrobce čistění odpadních vod | Prášek k hubení blech | Někdejší náměstí | Pookrátí | Sklípek | Palivo | 1 | Výstelka |
|------------------------------|--------------|----------|--|--------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------|------------------|---------------------------------|---|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------|
| Otočný nosník nákladních aut | | | | | | Horko Značka našich džusů | | | | | Živočišné tuky | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | Svazek klestí | | | |
| Rod tropických mravenců | | | | | Úslužní Zkratka Obrany lidu | | | | | | Manželky Plošná míra | | | |
| Německy „květen“ | | | | Znamení osudu Hlína | | | | Značka vysavačů z Hlinska | | | Prvočísl Manželka primáře Blažeje | | | |
| | Prominout | 4 | Jméno Adamovské Tarifní seznam | | | | | Značka sýra | | | | Protože Avivážní prostředek | | |
| Domácí zvíře | | | | | | | | | | | | Kovový prvek | | |
| Marmeláda | | | | | | | | | | | | | Které (nářečně) | Minutková jídla |
| Mužský titul | | | | | Varianta výrobku | | | | | | NAPOVIME: Toma, DDT, Ekona, Atta, kolatura, ně. | Brzdý systém aut Těžít uhlí | | |
| Ubrat tekutinu | | | | | | | | | | | Chránit Malá fordka | | | |
| Vady dřeva | | | | Jméno prozaika Pavla | Příze | Polní míra (40,5 aru) | | Koupě (obecně) | Kukadla | Poměrové znaménko Říční ryba | | Chemická zn. teluru Soused Kanady | | |
| Zkratka Tylova divadla | | | Rostlina kalaba Náš východní soused | | | | Farnost Kód Rumunska | | | | | | | |
| Název hlásky X | | | | | | | | | | | | | Vysokoškolský učitel (slangově) | |
| Přežvýka-vec | | | | Jed z ruličků zlomocného | | | | | | | | | Zde | |

K dobrým mravům patří dojísta zvyk se jimi řídit (Martialis) bylo správné znění tajenky v minulém čísle. **Vstupenky na Airshow Báječní muži na létajících strojích** obdrželi **Vladimír Pavel, Růžena Knoblochová a Pavel Štípek z Liberce**. Dva úspěšní vylosování luštitelů dnešní křížovky dostanou **po dvou vstupenkách na festivalové dny Benátské noci**. Těšíme se na vaše odpovědi na adresách: **Severočeský Metropol, Kostelní 10/5, 460 01 Liberec**, nebo krizovkaliberec@tydeniky.cz (napíšte telefonní spojení, abychom vás mohli kontaktovat) nejpозději do 9. července 2010.

S kolem Libereckým krajem

S přesuny do jednotlivých míst Libereckého kraje vám pomůžou opět v letošní sezoně cyklousy a turistické autobusy. Přinášíme vám přehled tras, další informace včetně jízdních řádů jednotlivých linek najdete na www.liberecky-kraj.cz



Jizerské hory a Frýdlantsko:

Jablonec nad Nisou - Turnov - Bedřichov - Liberec

Jablonec nad Nisou - Liberec - Osečná - Hamr na Jezeře

Liberec - Bedřichov - Hraběčice

Frýdlant - Hejnice - Bílý Potok - Smědava

Lužické hory, Máchův kraj:

Měsno - Dubá - Doksy

Liberec - Osečná - Stráž pod Ralskem

Česká Lípa - Hrádek nad Nisou

Česká Lípa - Hamr na Jezeře

Český ráj:

Turnov - Hrubá Skála - Jinolice - Prachov - Jičín

Jičín - Jinolice - Sobotka - Hrubá Skála

Jičín - Prachov - Rovensko pod Troskami - Kozákov - Malá Skála - Turnov

Mladá Boleslav - Hrubá Skála - Kozákov - Semily

Mnichovo Hradiště - hrad Kost - Sobotka

Krkonosé:

Harrachov - Pomezí Boudy

Jilemnice - Horní Mísečky

Vrchlabí - Špindlerův Mlýn

Trutnov - Pomezí Boudy

Žacléř - Trutnov

Vrchlabí - Hradec Králové

České Švýcarsko:

Děčín - Hřensko - Jetřichovice - Kr. Lípa



Trasy cyklolinek v Českém ráji

Trasy a počet linek jsou v Českém ráji stejné jako v loňském roce včetně upravené zelené linky z Mladé Boleslavi přes Kněžmost, Drhlenu, Libošovice, okolo Věžického rybníka, rekreačního zařízení Čertoryje na Hrubou Skálu, dále přes Karlovice - Sedmihorky, Lestkov na Kozákov a do Semil.

Trasa I – červená: Turnov - Vyskeř - Hrubá Skála - Vidlák - Újezd pod Troskami - Libuň - Jinolice - Prachov - Holín - Jičín

Trasa II – žlutá: Jičín - Jinolice - Březka - Mladějov - Sobotka - Libošovice - Vyskeř - Olešnice - Všeň - Turnov - Karlovice - Hrubá Skála - Vyskeř a dále po stejné trase do Jičína

Trasa III – modrá: Jičín - Holín - Prachov - Rovensko pod Troskami - Kozá-

kov - Koberovy - Malá Skála - Turnov a zpět

Trasa IV – zelená: Mladá Boleslav - Kosmonosy - Bakov nad Jizerou - Kněžmost - Libošovice - Vyskeř, Pleskoty - Krčkovice - Hrubá Skála - Karlovice - Radošná pod Kozákovem - Kozákov - Chuchelna - Semily a zpět

Trasa V – hnědá: Mnichovo Hradiště - Knežmost - hrad Kost - Sobotka a zpět

Jiří Štajner: Liberec byl má priorita

Liberec | Fotbalový záložník Jiří Štajner patří v týmu FC Slovan Liberec k nejznámějším a nejoblíbenějším hráčům. Měl ještě roční smlouvu v Hannoveru, ale vrátil se do Liberce.



Co vás vedlo k návratu?

Cítil jsem, že je čas vrátit se. Chci hrát fotbal a pod současným trenérem Hannoveru bych neměl jistotu, že nebudu jen sedět na lavičce. A Liberec prožil špatný rok, tím spíš jsem mu chtěl pomoci. Rozhodl jsem se definitivně už někdy koncem března, osm let v Německu bylo až dost.

To ale znamená, že jste určitě musel slevit z finančních nároků... Nešel jsem do Slovanu kvůli penězům, ale zahrát si fotbal. Kdybych myslel na peníze, mohl jsem zůstat ještě rok v Německu nebo jít kamkoliv jinde. Já jsem se ale prostě rozhodl vrátit do Liberce a myslím, že toho nebudu litovat.

Měl jste i jiné nabídky?

Ze zahraničí něco bylo, ale o těchto na-

bídkách jsem ani nepřemýšlel. A doma byla má hlavní priorita Liberec.

Jste připraven, že teď budete hlavní hvězdou Slovanu?

Ano. Myslím, že jsem. Jsem starší a zkušenější než při svém prvním působení ve Slovanu, ale doufám, že se mi bude dařit aspoň trochu jako v roce 2002.

Co říkáte tomu, že se v útoku opět potkáte s partákem z mistrovské sezony Janem Nezmarem?

Jsem rád, že si s Honzou ještě zahrāju. Dosud jsme spolu dlouhou dobu hráli jen přáteláky mimo sezonu. Doufám, že nám to spolu zase půjde jako v té mistrovské sezoně 2001/02. Těším se na to, i když nikde není psáno, že budeme hrát v tomto složení. Každopádně cítím, že Liberec má na to, aby hrál výš než v uplynulé sezoně a dostal se zase do Evropy.

Má na to současný Slovan kádr?

Myslím, že ano. Spoluhráče znám a určitě bychom měli hrát výš než v minulé sezoně. Každý to od nás bude očekávat.

Nebude vám chybět divácká kulisa z bundesligových stadionů?

Přál bych si, aby i v Česku chodilo na ligu víc diváků, ale vím, do čeho jdu. Na německých stadionech je atmosféra parádní, možná nejlepší na světě. Myslím ale, že i u Nisy, když přijde hodně diváků, je taky perfektní atmosféra. (met)

Děti si za pohádku zasloužily potlesk spolužáků a rodičů

Liberec | Z prvňáčků ZŠ Kaplického - Doubí a předškoláků z MŠ Malínek se stali herci. Svým spolužákům a rodičům se představili v pohádce Dlouhý, Široký a Bystrozraký.



Pohádku Dlouhý, Široký a Bystrozraký společně nacvičili prvňáčci ZŠ Kaplického - Doubí a předškoláci MŠ Malínek.

Hereckou premiéru mají děti za sebou, užily si ji 17. června, a to hned dvakrát, jednou před předškoláky a spolužáky, podruhé před rodiči a veřejností. „Děti měly samozřejmě trochu trému, protože vystupovaly před tolika lidmi úplně poprvé, ale zvládly to na jedničku. Byly bezprostřední a měly velký úspěch,“ zhodnotila třídní učitelka prvňáčků Vanda Svobodová. Zároveň režisérka pohádky spolu s Ivanou Stríhalovou z MŠ Malínek.

Divadlo společně nacvičovali od dubna. Starší žáci pod vedením svých učitelů vyráběli divadelní kulisy a pomáhali s finálním vytvořením jeviště. ZŠ Kaplického - Doubí s MŠ Malínek spojuje kromě hry i předchozí spolupráce, společně hrané divadlo by se mělo stát v budoucnu jednou z tradic. „Projekt je podpořen Fondem pro podporu a rozvoj vzdělávání statutárního města Liberec,“ doplnil ředitel ZŠ Kaplického - Doubí Pavel Zeroník. (na)

Šperkaři se sjedou do Turnova

Turnov | Mezinárodní šperkařské sympozium se uskuteční od 6. do 16. července v Turnově, kam se umělci sjíždějí od roku 1984 a seznamují se s kulturními dějinami Českého ráje, místními nalezišti drahokamů a s dalšími umělci a řemeslníky. Účastníci se vždy představí veřejnosti společnou výstavou Sympo-

on, která je na závěr sympozia doplněna o jeho výsledné práce. Každý zúčastněný umělec přenechává Muzeu Českého ráje jedno své dílo vytvořené během sympozia. Takto vytvořená kolekce čítá dnes přes 450 prací autorů z evropských zemí, Izraele, USA, Austrálie, Argentiny, Japonska a Koreje. (en)

TipSport arena v Liberci
Jeronymova 570/22 • Liberec 7

PROGRAM AKCÍ

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

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

Liberecké Všeho Trhy
10. a 24. 7. 2010 6.00 - 11.00 hod.
Od dubna se na centrálním parkovišti každou druhou a čtvrtou sobotu v měsíci usadí bleší trhy.

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

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

HOLLYWOOD @Night
NEJZNÁMĚJŠÍ MELODIE FILMOVÉ HISTORIE
MEGAKONCERT U PŘÍLEŽITOSTI 5. VÝROČÍ OTEVŘENÍ
ČESKÝ NÁRODNÍ SYMFONICKÝ ORCHESTR
TIPSPORT ARENA LIBEREC
9.9.2010 19:30

PŘIJĎTE SE BAVIT DO TIPSPORT ARENY V LIBERCI

800 Volejte zdarma 800 800 007

info@tipsportarena.cz
www.tipsportarena.cz

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





Za Fráňou do Pláňanku

Mám slabost pro Český ráj a netajím se tím. Česká republika má nespočet krásných míst Šumavou počínaje a oblastí Podyjí konče. Nevím, proč mně učaroval Český ráj. V myšlenkách často projíždím místy, která jsem ve skutečnosti navštívila a představuji si je. Možná jsem tam už kdysi žila, možná se tam znovu narodím... Nemusíme ale všechno chápat, že? A navíc virtuální cestování má co do sebe. Důvod, proč se fyzicky vrátit do Českého ráje, se nabízí právě nyní, na za-

čátku prázdnin. Šrámkova Sobotka. Má zvuk a tradici a začíná třetího července. Kdo by neznal Fráňu Šrámkova a jeho Měsíc nad řekou? Před lety v předchozím zaměstnání mě navštívil - dnes už si nevzpomínám, co bylo podnětem - pan Šrámek, synovec Fráni. Bydlel v ústecké čtvrti Klíše. Byl to moc milý a sympatický pán, na své roky velmi čiperný. A upovídaný. Pochlubil se i svým slavným strýcem, kterého, jak jsem se později dočetla, inspirovaly procházky Pláňankem, jedním z nejmalebnějších údolí poblíž jeho rodné Sobotky, kam se rád vracel. (Ač-

koli zemřel v Praze, kde jako dospělý žil, na soboteckém hřbitově má hrob.) Letošní Šrámkova Sobotka je ve znamení tajemného básníka Karla Hynka Máchy. „Máchovské variance“ jsou náplní literárního festivalu, který se každoročně odehrává v rodišti Fráni Šrámkova. Za Tajemným Máchou, stejnojmennou výstavou, se můžete v červenci vydat do České Lípy, anebo stopy básníka sledovat i po jejím skončení až do Litoštěvic. Mám to v plánu stejně jako sáhnout vedle letního oddychového čtení po některé Šrámkově knize. Přeji vám, milí přátelé, aby vaše zážit-

ky z letošního léta byly okořeněné romantikou, kouzly a tajemnem (to na vás čeká už podvanácté první srpovou sobotu na hradě Houska na Kokořínsku). Ať pro vás, dospěle čtenáře a čtenářky, dovolená znamená pohodu a odpočinek a vašim ratoolestem školou povinným utíkají prázdniny co nejpomaleji a mají maximum dobrodružných chvil a zážitků.

Alena Volfová
šéfredaktorka
volfova@tydeniky.cz

Za zmrzlinovým pohárem na Smědavu

tip na výlet

Autobusy měly sice jízdní řád, ale nastoupit na Žižkově náměstí byl risk, protože bývaly plné už z Tržního. Lyže do koše, během zpět k předním dveřím. Navíc si nikdo nebyl jist, zda lyže v koši při vystupování v Bedřichově najde.

Z konečně se stopa prošlapávala, ale kdo jel později, už to měl snadnější. Obligátní výlet pro zdatnější lyžaře byl na Smědavu a po občerstvení proslaveným zmrzlinovým pohárem, polévkou, zpět. I dnes je oblíbeným cílem lyžařů, ale v poslední době častěji cílem cyklistů. Sem zajíždějí sportovci na silničkách, rodinky s trekovými koly a rekreační jezdci na horácích, nově i in line bruslích. Mnoho cest v Jizerských horách je dnes sjízdných pro všechna sportovní kola a tak poklidné asfaltky, panelové i písčité cesty lákají tisíce cyklistů. Kdo vyjede nahoru, už se nemusí bát přílišných stoupání nebo nebezpečných sjezdů. Navíc už cílem nemusí být jen Smědava, protože míst s občerstvením na trasách je dnes několik a nabízejí zajímavé produkty. Borůvkový koláč, teplé nápoje, sušenky, ale i polévky nebo uzzeniny. Zmrzlinový pohár na Smědavě však láká stále, navíc borůvkové knedlíky zasytí i poskytnou smyslné požitky. Smědava není jen místem pro občerstvení, ale i východiskem turistických cest do osady Jizerka s hnojovým domem, sice dnes již ne-



funkčním, muzeem nebo za návštěvou některé z příjemných restaurací nebo jen tak za krásnou horskou přírodou. Za čtyři hodiny se dá zvládnout pěší výlet na Smrč, cyklisté zajíždějí pod Nebeský žebřík, aby se odtud vydali k vrcholu pěšky. Náročnější jsou pak výlety přes hranice do Polska. Romantická podél hraniční Jizery a okolo Bukovce je stezka Harrachova. Smědavská chata byla původně určena pro dřevaře koncem osmnáctého století, procházela tudíž poutní cestou do Hejnic z Tanvaldu. Jako hospoda je připomínána z počátku devatenáctého století a po požáru dostala v roce 1935 dnešní podobu. Pro německé návštěvníky je to Wittighaus. Původně bylo místo označováno slovenským slovem Wietew, předělané

na Wittig Němci. Turista zde najde parkoviště, rozlehlou terasu při slunečném počasí, hlavně pak kvalitní logistické značení. Příroda kolem nabízí bizarní obrazy bystřiny Bílé Smědá, řítící se z pláň mezi Jizerou a Smědavskou horou. Její koryto oplývá nádhernými žulovými balvany na opalování či jen posezení na svačinu nebo pro objekt fotografů. Černá Smědá je klidnější a protéká od Suchoprovové loučky ke Smědavě, kde se spojuje s Bílou. K nim se přidává Černá Smědá a společně tvoří hlavní tok Smědě. Pestré mapy mechů udiví svým tvarem a stejnými odstí-

ny zeleně. Stráně jsou plné borůvek a květeny. Na všechny strany se pak při pochodu otevírají kouzelné pohledy na horské velikány a do údolí Smědě. Horský potok Smědá se s hu-

kotem řítí nejbližší osadou Bílý Potok a potom do Hejnic. Neuvěřitelnou pohodou působí celý kraj, zurčící Smědá, stále šumící lesy, blančité oblohy. Vysoké stromy, velikáni rostlinné říše, zjara svítící svěčky klečí, v létě plno žlutí květu kycolu, mezi smrky četné hub, stráně ozdobeny černými borůvkami. Zvláštní náladu má kraj, když v raném podzimu spadnou první vločky a všude je bílo. I za větru a deště pěší turista najde pocit energie blaha dávajícího mu vesmírem. Blahodárnost prostředí pak posílí fyzický fond, ducha očistí, jako by prodělal revitalizační proces přírodní terapií. Na horských stráních vyrostly před druhou světovou válkou že-

lezobetonové objekty ochrany hranic, dnes jako by sem patřily. V poslední době pak zpevněné stezky, panelové cesty a asfaltové silničky, které nabízejí přes zimu možnost úpravy běžeckých stop. Sníh v těchto místech až do osady Jizerka bývá ještě v květnu a první padá už v říjnu a někdy i v září. V letních měsících umožňují turistům pohodlné a bezpečné putování. Sportovci pak zde nacházejí nepřehledné množství aktivit v nádherné a čisté přírodě. K chatě zajíždí autobus z Frýdlantu, přímo u ní je parkoviště. Silnička je plná zákrutů a nebezpečná pro cyklisty. Od podzimu do jara pro nenadálé povětrnostní změny může způsobit problémy i automobilistům, pro ty je průjezd v tomto období okolo Souše do Tanvaldu zakázán.

Text a foto: Milan Turek

