

SEVEROČESKÝ

## METROPOL

SAMOLEPY BANERY BILLBOARDY

TISK AŽ 200m<sup>2</sup>  
DO ZÍTRA?  
NENÍ PROBLÉM!

www.czmediagroup.cz

czmedia  
Reklamní  
agenturaNejsem Ježíšek,  
ale Kožíšek

Kouzelné vánoce aneb já nejsem Ježíšek, ale Kožíšek! To je název programu, který pro děti připravil principál jediného českého divadla kouzel speciálně na zimní sváteční období. Vánoce a kouzla patří sice neodmyslitelně k sobě, v Divadle kouzel Pavla Kožíška se ale čaruje po celý rok.

■ Když jste v roce 2003 zakládal Divadlo kouzel, byl jste bezmezně přesvědčen o úspěšnosti tohoto ojedinělého projektu nebo jste byl připraven i na variantu nejisté budoucnosti?

Spousta lidí z branže a asi všichni ředitelé ostatních divadel si tenkrát tukali na čelo, co se ten Kožíšek zbláznil, otevřít divadlo na malé vesnici za Prahou a ještě profilované pouze na kouzelnické produkce. A vidíte, dnes máme vyprodaná představení a diváci si k nám našli cestu doslova z celé republiky. Vzhledem k originálnímu repertoáru, který nikde jinde nenajdete, nejsme typ regionálního divadla, takže vidím před divadlem parkovat divadelní zájezdy z Ostravy, Plzně nebo třeba Karlových Varů.

■ Představení vašeho divadla jsou pravidelně vyprodaná, a kdo své děti ještě nikdy nevezl do Líbeznic, jako by nebyl. Čím si v době počítačových her, triků a filmových Harry Potterů vysvětlujete tak velký zájem o živá vystoupení?

Psychologové to vysvětlují tím, že v dnešní přetechizované době, kdy je člověk zvyklý, že na počítači nebo filmovém plátně je možné nasimulovat jakoukoli trikovou situaci, se vrací na živá představení, aby ten pocit okouzlení mohl zažít na vlastní kůži. A samozřejmě svět kouzel je atraktivní také pro děti. Kouzelník musí rozlišovat ty úplně nejmenší, které ještě věří, že jste kouzelník, který dokáže zázraky, a větší, které už vědí, že je to trik. Můj syn, když byl ještě malý, a viděl v divadle scénu, kde mě osm mnichů probodává hořícími hroty, tak křičel na celé divadlo: „Ne ne! To je můj tatínek!“ A teď, když je mu sedm, tak už říká s přehledem: „Já vím, to je jenom kouzelnický trik!“

■ Magii se věnujete od dětství a kromě doktorátu jste v tomto oboru získal mj. i titul mistra světa. Nejkrásnější dívky dostávají za umístění v me-

zinárodních soutěžích kromě korunky i hodnotné dary, ale jakou odměnu může získat vítěz Světového poháru bavičů, si nedokážu představit...

Tenkrát jsme vyhráli tři čtvrtě milionu korun, které jsem investoval do divadla. Tato, na pohled velká částka, byla bohužel zlomkovou částkou z celkového rozpočtu investic do divadla.

■ Setkal jste se někdy s Davidem Copperfieldem?

Ano, setkal. Při jeho vystoupení v Praze. Velice mě potěšilo, že věděl, kdo jsem. To samozřejmě pořádně pošimralo moje komediantské ego a týden prý se mnou ješitou nebylo k vydržení. (smích)

■ Kdyby se někdo z našich čtenářů chtěl stát kouzelníkem, jak má postupovat? Existuje nějaká kouzelnická škola nebo alespoň učebnice, která by se mohla objevit třeba pod vánočním stromečkem?

Pro všechny příznivce magie jsem připravil celou kouzelnickou kolekci. Jedná se o kouzelnickou sadu s názvem Moderní magie, dvě sady speciálních kouzelnických karet a exkluzivní limitovanou edici DVD Školy kouzel a magie. Naučíte se zde krok za krokem jednoduché, ale při tom velice efektní kouzelnické triky, které na začátku své kariéry používali i nejslavnější kouzelníci světa, počínaje Harrym Houdinim a konče Davidem Copperfieldem. Pomocí kouzelnických sad nebo DVD školy kouzel pobavíte a překvapíte přátele a příjemně jim zamotáte hlavu.

■ Na co se mohou v letošní sezóně těšit hosté Divadla kouzel Pavla Kožíška?

Naším pilotním pořadem pro dospělé a větší děti v Divadle kouzel je show Magická esa, kde se můžete těšit na velké copperfieldovské iluze, kdy třeba procházím vrtulí obrovského ventilátoru, potom tam máme čtyřmetrovou skluzavku času, která změní člověka v malé dítě, nebo tam kolegyně střílím z děla. Pak máme čtyři různé speciální pořady pro naše nejmenší diváky Hra kouzel a magie, Škola kouzel a S kouzly kolem světa. Vloni v prosinci měl premiéru náš nový pořad, který se jmenuje Kouzelné Vánoce, aneb já nejsem Ježíšek, ale Kožíšek!

Text: Jana Lupoměšská, foto: archiv divadla  
původní rozhovor na www.tydeniky.cz

## PhDr. Pavel Kožíšek

Narodil se 17. září 1970 v Hořicích v Podkrkonoší, vystudoval Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy. Kouzla ho zajímala už od dětství, v roce 1988 byl přijat do Českého magického svazu. V roce 1994 se stal mistrem republiky, v roce 1996 získal na iluzionistickém festivalu v japonské Shizuoe titul mistra světa. Na podzim 2003 založil v Líbeznicích nedaleko Prahy první Divadlo kouzel v ČR. O rok později připravil pro tuto originální scénu velkou strhující show Magická esa, kde předvádí nejlepší světové iluze společně s českými modelkami. Je podruhé ženatý, má dva syny.



Dárek k uzavření smlouvy až do konce listopadu 2010!

dárek  
k uzavření  
smlouvyNaše povinné ručení  
chrání ty venku i vás

www.csobpoj.cz

Ústí nad Labem Dlouhá 240/11, tel.: 475 309 511 Děčín Tržní 1873, tel.: 412 531 504 Teplice Masarykova 1049, tel.: 417 514 030 Most Moskevská 1999, tel.: 476 202 016 Chomutov Školní 912, tel.: 474 651 453 Louny Pražská 95, tel.: 415 653 053 Litoměřice Jezuitská 3/16, tel.: 416 737 191

## Těžaři pomohli postiženým

**Most |** Pomoc oblastem zasaženým letošní srpnovou povodní měla několik podob i v rámci skupiny Czech Coal.

Do postižených oblastí Libereckého i Ústeckého kraje putovaly z těžebních společností Vršanská uhelná a Litvínovská uhelná finanční dary i hnědé uhlí v celkové hodnotě 175 000 korun. Dalších 54 000 korun pro postižené shromáždilo Sdružení odborových organizací skupiny.

Do obce Višňová ve Frýdlantském výběžku bylo vyexpedováno 30 tun hnědého uhlí v celkové hodnotě 75 000 korun. Dárce, který na zimu tímto způsobem předzásobil deset postižených rodin, byla Litvínovská uhelná. Ta reagovala na žádost z obce o pomoc lidem, kterým

letos vzhledem k událostem na otop nezbyvá a přitom jejich obydlí vytápění potřebují.

Vršanská uhelná bezprostředně po povodních věnovala 100 000 korun obci Dolní Habartice na Děčínsku. Dar byl určen na odstranění následků živelné pohromy.

Do Těchlovic také na Děčínsku směřovali odboráři ze skupiny Czech Coal, aby předali dar odborových organizací a výtěžek z letošního zaměstnaneckého dne, který se konal v příležitosti oslav dne horníků. Dar v hodnotě 54 000 korun v obci pomůže k obnovování poničených komunikací. (od dop)



## Radost bez hranic – nové BMW X3



Partnerem slavnostního uvedení nového modelu BMW X3 na trh byl první vicemistr světa ve fitness František Bartoš (na snímku čtvrtý zprava). Tým autosalonu Auto Grál v Přístavní ulici v Ústí nad Labem vás zve na prohlídku této sportovní novinky i dalších vozů.

**Nový sportovní vůz BMW X3 slavnostně představil veřejnosti autosalon Auto Grál v Ústí nad Labem.**

V porovnání s úspěšným předchůdcem má interiér nového BMW mnohem velkorysejší rozměry. Zákazníci mohou vybírat ze tří různých nastavení řízení tak, aby vůz přizpůsobil svému řídicímu stylu. Vůbec poprvé nabízí

X3 variabilní ovládnání tlumičů. Zmáčknutím tlačítka stačí pro řízení s rychlejší odezvou, lepší stabilitu na silnici a také snazší manévrování v zatáčkách. U dieselové varianty je nová osmistupňová převodovka volitelná, v šestiválcových modelech je standardní spolu se sportovním nastavením šasi a řazením na volantu pro hladší přechod mezi rychlostními stupni. Text a foto: Metropol

## ČSOB Pojišťovna je nejlepší pojišťovnou roku 2010

**ČSOB Pojišťovna je univerzální pojišťovnou nabízející celou řadu životních i ne-životních pojištění pro fyzické i právnické osoby. Objemem předepsaného pojistného se aktuálně řadí na 4. místo mezi všemi pojišťovnami českého trhu. Její členství v silné finanční skupině ČSOB zajišťuje jejím klientům komplexnost a kvalitu poskytovaných služeb srovnatelnou se zeměmi EU. ČSOB Pojišťovna je podle Hospodářských novin nejlepší pojišťovnou roku 2010.**

### Povinné ručení od ČSOB Pojišťovny v roce 2011 nezdrazí

ČSOB Pojišťovna má pro řidiče hned několik dobrých zpráv. Tou první je, že **nebude od příštího roku měnit své sazby povinného ručení**, tedy nezdrazuje. Příjemné překvapení čeká každého nového klienta. Jako dárek dostane užitečnou soupřavu, která obsahuje reflexní vestu, kartu první pomoci (povinná od 1. 1. 2011), formulář záznamu o dopravní nehodě

s propiskou, fotoaparát, metr a pastel na vozovku. Většinu nehod nyní už musí zdokumentovat řidiči přímo na místě. Věříme, že tato soupřava pomůže především nehodu správně a rychle zaznamenat. Z našich statistik totiž vyplývá, že téměř každý druhý řidič nehodu nezdokumentuje správně. Zbytečně se tak prodlužuje doba likvidace škody a tudíž i výplata peněz. Od 1. 1. 2011 zavede ČSOB Pojišťovna pro nové i stávající klient



Mgr. Milan Landa

regionální ředitel ČSOB Pojišťovny

- v ČSOB Pojišťovně od roku 2009
- pro region Ústecký a Liberecký kraj
- regionální síť tvoří 35 kanceláří a 150 pojišťovacích zprostředkovatelů

zdarma novou službu „Povinné ručení Bez starostí“, což znamená, že bude za své klienty s povinným ručením jednat i v případech, kdy je nabourá jiný řidič. Zajímavé je i výčet bonusů a slev na povinném ručení - **za roční četnost placení pojistného: sleva 3%**, dále • **pokud má klient i jiné pojištění u ČSOB Pojišťovny - sleva 5%**, dále • **pokud bydlí v regionu s nízkou nehodovostí - celkem 42 vybraných okresů - zvýhodnění 10%**, **pokud má vozidlo starší 9 a více let - zvýhodnění 15%**, **za každý rok bezeškodního průběhu - bonus 5%** (maximálně 50%) a sleva dobrého řidiče = řidič ve stáří 29 let a více s minimálně 12 měsíci bezeškodního průběhu sleva 30%. (met)

### Významný partner

**Teplice |** Desáté výročí fungování si v úterý 23. listopadu v Tepličkách připomněli členové Krajské hospodářské komory Ústeckého kraje (KHK). Ta sdružuje okresní hospodářské komory, v nichž jsou zastoupeny významné podnikatelské subjekty regionu, které zaměstnávají 63% pracovníků soukromého sektoru. KHK reprezentuje podnikatelskou samosprávu jako partner krajské veřejné správy. Hlavním posláním KHK je podpora rozvoje malého a středního podnikání. Proto se v průběhu minulého desetiletí zapojila do několika významných projektů, zaměřených především na rozvoj podnikání a lidských zdrojů zejména v oblasti vzdělávání. O plánech KHK pro rok 2011 přineseme podrobnější informace v některém z příštích vydání Severočeského Metropolu. (met)

## Vánoční dárky z Kittelovy apatyky

### Kitl Životabudič

Medicínální sirup na povzbuzení. Vyrobeno z hroznového cukru a 5 posilujících bylin. Užívá se nejlépe ředěný, po ránu, nebo ve chvílích únavy. Neobsahuje alkohol.



### Kitl Meducínka

Medicínální sirup pro období chřipky a nachlazení. Vyrábí se z propolis, bylinek, vitamínu C a jablčného šťávy. Neobsahuje alkohol.



### Kitl Šláfruňk

Medicínální víno na dobrou noc. Vyrobeno dle tajného receptu z révéového vína a 7 léčivých bylin s uklidňujícími účinky.



**Kde lze výrobky z Kittelovy apatyky zakoupit?**

- ✦ v lékárnách a prodejních zdravotní výživy (seznam na [www.kitl.cz](http://www.kitl.cz))
- ✦ objednávkou na adrese Kitl s.r.o., Pasířská 60, 466 01 Jablonec nad Nisou, nebo na tel. 483 305 143
- ✦ přes e-shop na: [www.kitl.cz](http://www.kitl.cz)

**Kitl**  
...z léčivých bylin



Účastníci mezinárodního setkání během prohlídky Informačního centra Ledvice.

**doDble klaSik T5** -15%

1390 Kč  
**1180 Kč**

Popis	lamelový rošt, negotabovatelný s elastickým nošením
Výška roštu	5 cm
Šířka lamel	36mm / 28 ks
Pouzdra	vykyvná, gumová, zdvížená
Maximální zátěž	do 200 kg
Doporučené matrace	pěnové a latexové

**mobil expert T5** -24%

6540 Kč  
**4970 Kč**

Popis	lamelový rošt palubovatelný s elastickým nošením
Výška roštu	8 cm
Šířka lamel	36mm / 28 ks
Pouzdra	vykyvná, gumová, zdvížená
Maximální zátěž	do 120 kg
Doporučené matrace	pěnové a latexové

**Postele a matrace**

Nově otevřeno!

**Prokopa Holého 114/27, Děčín**

**postel conTesa** -14%

16850 Kč  
**14500 Kč**

Postel s největším úložným prostorem na trhu

Postel CONTESA je vyrobena z masivního bukového dřeva o síle 30mm. Vyrábí se v přírodním provedení. Vnější rozměry postele (vnitřní 180x200 cm): šířka 187cm, délka 208cm, výška čela u hlavy: 93cm. Rozměry nočního stolku: výška: 40 cm, šířka: 40 cm, hloubka: 30 cm

**matra Centrum**

[www.matracentrum.cz](http://www.matracentrum.cz)

**bioGreen** přírodní pěna BIOGREEN -18%

6640 Kč  
**5440 Kč**

odnímatelný potah LYOCCELL, tvarové prošití s klimaticzní výplní a netkanou textilii, duté PES vlákno - gramáž 300g/m²; v boku vřítá 3D textilie; komfortní tvarovaná pěna BIOGREEN; FYZIOSYSTEM - 7 zón rozložení hmotnosti, antidekubitní průřez; doporučené uložení na všechny typy roštů

Záruka: 5 let | Tuhost: T3 - do 110kg, T4 - do 150kg | Nosnost: T3 - do 110kg, T4 - do 150kg | Výška: 20cm

**aMerika** -23%

10340 Kč  
**7970 Kč**

odnímatelný potah LYOCCELL, tvarové prošití s klimaticzní výplní a netkanou textilii, duté PES vlákno - gramáž 300g/m²; v boku vřítá 3D textilie; komfortní, masáží viscoelastická - líná pěna; přírodní hydrotermoaktivní deska; tašičková pružina - SYSTEM 1000 - efekt vodní matrace; FYZIOSYSTEM - 7 zón rozložení hmotnosti; možné uložení jenom na pevné rošty

Záruka: 5 let | Tuhost: T3 - do 110kg, T4 - do 150kg | Nosnost: T3 - do 110kg, T4 - do 150kg | Výška: 24cm

# Nemocnice Most prováděla preventivní vyšetření zraku u dětských pacientů

Koncem června tohoto roku byla zahájena akce, jejíž podstatou je preventivní vyhledávání vad zraku u předškolních dětí.

Vydali jsme se z očního oddělení do mateřské školy s přístrojem Plusoptix děti vyšetřit po předchozím souhlasu jejich rodičů. Přístroj zakoupil a očnímu oddělení zapůjčil Magistrát města Mostu.

Jedná se o refraktometr, který fotobleskem osvítlí zadní část oka. Tam se paprsek odrazí a podle jeho zpětného tvaru vyhodnotí přístroj dioptrickou vadu oka, případně šilhání i nesouměrnost zorniček. Dokáže odhalit i šedý zákal.

## VÝHODY PLUSOPTIXU:

1 měření je bezkontaktní (prohází ze vzdálenosti 1m)

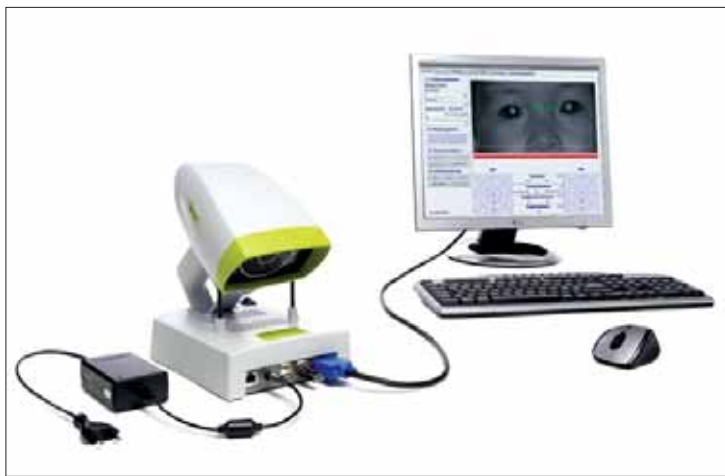
2 nevyžaduje aplikaci kapek

3 vyžaduje jen minimální spolupráci dítěte – tím je vhodný pro velmi malé děti (již kolem 6. měsíců) a handicapované lidi

4 měří obě oči najednou, ale v případě potřeby dokáže změřit každé oko zvlášť

## A proč je preventivní vyšetření zraku tak důležité?

Vidění se vyvíjí během prvních mě-



síců a let života dítěte. Z větší části je vývoj dokončen ve třech letech. Dále se zhruba do šesti let upevňuje. Čím později se případná zraková vada odhalí, tím menší je šance na úspěšnou léčbu. Proto je včasný záchyt nezbytný.

Nejčastějším důsledkem poruchy vidění je tupozrakost. Je to snížená zraková ostrost při normálním anatomickém nálezu oka, která přetrvává i po korekci brýlemi. Může být na jednom nebo obou očích při nekorigované vysoké refrakční vadě, zvláště při dalekozrakosti a astigmatismu. Může vzniknout při šilhání, kdy se v uchý-

leném oku obraz pozorovaného předmětu nezobrazí v místě nejostřejšího vidění v tzv. žluté skvrně - je tedy méně kvalitní. Mozek není schopen zpracovat dva nestejně obrazy, a proto zabrání vstupu informací z uchýleného oka jeho utlumením. Utlumené oko brzy ztrácí zrakovou ostrost a stává se tupozrakým.

Těž při zkalení optických médií oka (čočka a rohovka) u malých dětí snížená zraková stimulace brzdí vývoj zrakových funkcí a vzniká tupozrakost.

K odhalení případné tupozrakosti jsme měření Plusoptixem dopl-

nili o vyšetření zrakové ostrosti na přenosných a obrázkových optotypech. K odhalení případného šilhání provádíme i zakrývací test do dálky a do blízka a vyšetřujeme souhyb očí do blízka - tzv. konvergenční. Nemá-li dítě schopnost konvergovat předmět při pohledu do blízka - může mít později ve škole při čtení a psaní téměř až dyslektické obtíže. Při tom jen nedokáže vidět text oběma očima najednou.

Prohazující preventivní vyšetření zraku se setkala s velkým ohlasem ze strany rodičů. Také děti přijaly Plusoptix bez větších problémů. Nejprve nejdříve přihlížely, jak připravujeme potřebné pomůcky. Když viděly, že se na ně z přístroje usmívá oblíbený šaška (poutač na kameře), začaly se dohadovat, kdo půjde první.

Podařilo se nám do půlky října vyšetřit 266 dětí. Z toho bylo 81 dětí zachyceno a odesláno do dětské oční ambulance. Děti, které během měření nejsou v mateřské škole přítomny, mohou rodiče objednat k tomuto vyšetření do naší ambulance telefonicky. Protože se zrak vyvíjí, je potřeba za čas měření zopakovat. Plánujeme tedy toto vyšetření v příštím roce ve všech mateřských školách zopakovat. Tento screening je orientační a nenahrazuje kompletní vyšetření oftalmologem.

Věřím, že preventivní vyšetření zraku dál bude probíhat k plné spokojenosti všech zúčastněných. Vždyť mít zdravé dítě je přáním každého rodiče.

Autor: Jarošová Ilona, KZ, a. s.

Nemocnice Most, o. z., oční oddělení

## XI. Konference sester Nemocnice Děčín

Již po jedenácté se sešly všeobecné sestry i další nelékařští pracovníci na odborné konferenci pořádané Krajskou zdravotní, a. s. – Nemocnicí Děčín, o. z. Městské divadlo v Děčíně bylo důstojným prostředím pro shlédnutí deseti odborných přednášek, které prezentovali nejen zdravotníci, ale i další aktivní účastníci konference. Medicínská témata jako např. Nové



operační postupy nebo Péče o novorozence, byla doplněna přednáškou o podpůrné péči v nemocnici a novinkách ve vzdělávání nelékařských zdravotnických pracovníků. Akce se zúčastnilo téměř 200 zdravotnických pracovníků z celého regionu. Příjemná atmosféra celého dne byla, u vybraných přednášek, podpořena i živou diskusí. Tato odborná setkání jsou nedílnou součástí celoživotního vzdělávání, proto věříme, že se i v příštím roce společně sejdeme na další vzdělávací akci.

Barbora Mudrová,  
hlavní sestra Nemocnice Děčín, o. z.  
Foto: Archiv KZ, a. s.

## VYŠETŘENO 266 DĚTÍ | ZACHYCENO 81 DĚTÍ

refrakční vada	7-leté	6-leté	5-leté	4-leté	3-leté	2-leté
Sf do + 2,0 a cyl - 2,0		4 děti	13 dětí	13 dětí	12 dětí	1 dítě
Sf do + 3,0 a cyl - 2,0			1 dítě	3 děti	2 dítě	
Sf do + 4,5 a cyl - 2,0				3 děti	1 dítě	
Horší vidění bez ref. vady		2 děti		5 dětí		
Šilhání	3 děti	6 dětí	6 dětí	2 děti	4 děti	

## Lanová dráha vyjede na výletní zámeček Větruše již v prosinci

Větruše patří mezi tradiční výletní cíle v Ústí nad Labem, který nabízí kromě rozhledny a restaurace s vyhlídkovou terasou také zrcadlové a přírodní bludiště pro děti, hřiště a středověké popraviště.

Návštěvnost této významné ústecké dominanty však snižuje velmi komplikovaný přístup. Přírozená historická pěší cesta je kvůli současné dopravní infrastruktuře obtížně dostupná a poměrně komplikovaná je i cesta autem spleť úzkých silniček. Využití lanové dráhy proto bude ideálním řešením, jak usnadnit a urychlit dopravu pěších a cyklistů z centra města do této oblíbené turistické lokality.

Spodní stanice lanovky je umístěna na střeše obchodního centra Forum v ulici U Kostela, odkud budou na Větruši v patnáctiminutových intervalech přepravováni Ústečané a návštěvníci města. Při normálním provozu bude lanovka schopna odbavit až 390 osob za hodinu. Cena jízdného je patnáct korun, tedy stejná jako tarif jízdného v MHD.

Lanová dráha, která je dlouhá 330 metrů, přepraví cestující pomocí dvou moderních prosklených kabin rychlostí až 6 metrů za sekundu. Celou vzdálenost tak cestující překonají za pouhé dvě minuty, což velice usnadní a urychlí přístup do prostoru u výletního



zámečku Větruše, který je výchozím místem turistických výletů do srdce Českého středohoří.

Nástup a výstup z kabin je bezbariérový, umožňující přepravu cyklistů s jízdním kolem a imo-

bilních občanů. Oslavte s námi první jízdu lanovkou! Zahájení provozu bude spojeno s boha-

tým doprovodným programem. Aktuální informace sledujte na [www.usti-nad-labem.cz](http://www.usti-nad-labem.cz)

**Nová prodejna****zdravotnických potřeb**

Chomutov | Nová prodejna zdravotnických potřeb byla 10. listopadu otevřena v areálu Nemocnice Chomutov, odštěpného závodu akciové společnosti Krajská zdravotní. Pacienti ji najdou v přízemí polikliniky naproti hlavnímu vchodu. Nová prodejna rozšířila spektrum poskytovaných služeb pro klienty KZ, a.s., v chomutovském regionu. Ve všední dny je otevřeno od 7.30, v pondělí a ve středu do 17 hodin, v úterý a ve čtvrtek do 15 hodin, v pátek provozní doba končí ve 13.30 hodin.

**Onkologická konference**

Ústí n.L. | Masarykova nemocnice, o.z., uspořádala 18. listopadu ve spolupráci s Národním onkologickým registrem Onkologickou konferenci. Tématem byla terapie karcinomu prostaty. S novinkami v léčbě tohoto onemocnění seznámili účastníky MUDr. Karel Odrážka z radioterapie v Pardubicích a MUDr. Jan Schraml, primář urologie MN. Součástí konference byla i statistika nádorových onemocnění v Ústeckém kraji, kterou komentářem doprovodil MUDr. Jan Lysý, primář radioterapie MN v Ústí nad Labem.

**Ošetrovatelský kurz**

Most | V mostecké nemocnici, odštěpném závodě KZ,a.s., proběhl ošetrovatelský kurz pro pečující o pacienty, kteří prodělali ataku cévní mozkové příhody, v domácím prostředí. Účastníci kurzu viděli praktické ukázky polohování, motivace pohybu, využití pomůcek při běžných denních činnostech a získali informace k vlastnímu onemocnění, správnému stravování a předcházení proležením. Stejně důležitá byla i část pro pečující, kde se dozvěděli, jak se chránit před vyčerpáním.

**Desáté narozeniny panenky KIWANIS**

**Setkání spojené s oslavou 10. narozenin ústecké Kiwanis panenky pořádal Klub KIWANIS Ústí nad Labem ve spolupráci s Krajskou zdravotní, a.s. - Masarykovou nemocnicí v Ústí nad Labem, o. z. 23. listopadu 2010.**

Toto datum má svoji symboliku v dodání první panenky do naší nemocnice. Akce se zúčastnilo na šedesát pozvaných hostů, zejména z řad výrobců této populární postavičky. S pomocí Kiwanis panenky děti absolvují různé lékařské zákroky a je jejich kamarádem při hospitalizaci na nemocničním lůžku. Současně pomáhá lékařům i sestřím. Na výrobě těchto panenek se podílí zejména senioři z domovů důchodců a mnoho dalších ochotných lidí včetně

sponzorů. V kulturním programu, který byl součástí oslavy 10. narozenin panenky a hlavně poděkováním všem zúčastněným, vystoupily děti z Dětského domova na Střekově, taneční soubory a pěvecký sbor senierek z Litoměřic. Tento sbor má velký úspěch a celou atmosféru naladil do vánoční pohody se svými písněmi. Pěkné bylo i dynamické vystoupení malých karatistů z ústecké školy karate Shotokan Klub Rajchert Sport Union, které senioři velice ocenili.

Poděkování patří hlavně vedení Krajské zdravotní, a.s. - Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem, o. z., za umožnění realizace celé akce a stravovacímu provozu nemocnice za pěkné občerstvení.

Jiřina Suchá, foto: Archiv KZ, a.s.

**Do nemocnic Krajské zdravotní nastoupilo 30 absolventů medicínských oborů**

**Z celkem třiceti absolventů, kteří ve druhém pololetí tohoto roku nastoupili do nemocnic Krajské zdravotní, a.s., je 13 absolventů lékařských vysokých škol, kteří měli s nadací Krajské zdravotní uzavřenu smlouvu o stipendijním programu.**

Zájem o tento program je stále velký. V současné době má Krajská zdravotní uzavřenu smlouvu s 25 stipendisty a dalších 19 nových zájemců o stipendia přijala pro školní rok 2010/2011. Maximální výše měsíčního stipendia je 7 000 Kč a student se zavazuje, že bude po ukončení studia minimálně 3 roky pracovat v některé z nemocnic Krajské zdravotní, a.s. Po ukončení studia mají absolventi zájem o uplatnění v oborech ORL, ARO, gynekologie, chirurgie, ošetrovatelství, farmacie, interna, infekční a rehabilitace. „Myslím, že se nám podařilo rozjet dobrý program, kterým eliminujeme nedostatek lékařů a na druhou stranu umožníme studentům získat potřebnou praxi, jistotu práce po ukončení jejich studia a v neposlední řadě rozvíjet si nadále svoji kvalifikaci,“

vedl Petr Benda, předseda představenstva Krajské zdravotní, a.s. Krajská zdravotní, a.s. má akreditaci prakticky na všechny lékařské obory, a proto může zajistit lékařům absolventům kvalitní postgraduální vzdělávání.

Nadační fond Krajské zdravotní, a.s. byl zřízen 13. 8. 2009. Vzhledem k tomu, že v současné době není jednoduché v českém zdravotnictví najít kvalitní lékaře a zdravotní sestry, snažíme se prostřednictvím stipendijního programu zajistit do budoucna dostatek těchto pracovníků pro jednotlivé nemocnice v různých medicínských oborech. Děje se tak na základě vzájemné dohody studenta s konkrétní nemocnicí.

Jiří Vondra,  
tiskový mluvčí KZ, a.s.

**Poděkování**

Touto cestou bych chtěla poděkovat všem sestřičkám a lékařům z rehabilitačního oddělení v Masarykově nemocnici v Ústí nad Labem. O své pacienty se starají skvěle, jsou obětaví a vstřícní. Hlavní poděkování patří panu primáři MUDr. Pavlu Maršálkovi, měl by být vzorem každému lékaři svým přístupem, ochotou a snahou pacientovi pomoci. Je vidět, že se o své zaměstnání opravdu zajímá a že ho především baví. Přeji mu mnoho dalších spokojených pacientů.

Monika Dvořáková, Žalany

**Pitný režim v zimě?**

Slýcháme to celé léto: „Dodržujte pitný režim... V extrémních teplotách, které zasáhly Českou republiku je nutné dbát na dostatečný přísun tekutin... Zabraňte přehřátí organismu – pijte...“ V takovém období je to samozřejmé. Ale co v zimě? V zimních měsících si můžeme také jednoduše způsobit dehydrataci. Protože je chladno, teple se oblékáme, tím se více potíme. Trávíme většinu času v přetopených místnostech, tím se vysušujeme. Nevědomky upřednostňujeme příjem tučnější stravy, neboť organismus ví, že při spalování tuku získá více tepla. To vše vede k tomu, že naše tělo v průběhu dne ztratí až 2,5 až 4 litry vody. Jak? Zhruba 1 litr moči, další necelý litr dýcháním, půl litru prostým odpařováním z povrchu těla a půl až jeden litr pocením. Při větší fyzické aktivitě daleko více. Je jasné, že toto množství musíme tělu dodat.

**Jak poznáme, že naše tělo má nedostatek tekutin?** Pokud máme žízeň, je to už pozdě. To jsme již částečně dehydrovaní. Prvními příznaky nedostatku tekutin je snížená koncentrace, únava, bolest hlavy. Například ráno. Pokud jste věnovali spánku šest až osm hodin, měli byste být dostatečně odpočatí. Ale z postele se vám nechce, Jste unavení, rozespali... Je to tím, že jste dehydrovaní. Strávili jste totiž hodně času ve vytopené suché místnosti. Poznáte to na toaletě z tmavé barvy vaší moči. Jednu z prvních věcí, které byste po probuzení měli udělat je se napít. Při nedostatku tekutin je totiž naše krev hustší a organismus dá více práce udržovat její oběh. Navíc jsou v nedostatečné míře odplavovány škodlivé zplodiny a nežádoucí látky. Nedodržujeme-li soustavně dostatečný pitný režim, dochází k rychlejšímu stárnutí tkání. Viditelně se to projevuje na pokožce a vlasech. Objeví se nám vrásky. Chcete-li vypadat mladě, pijte.

**Kolik máme tedy vypít?** Náš organismus přijme zhruba jeden litr vody z potravy. Další minimálně dva litry mu musíme dodat.

**Jaké nápoje jsou nevhodnější?** Jeden litr by měla být čistá voda. Ta má totiž nízký osmotický tlak, takže se jednoduše dostane do buněk. Nevhodnější je voda pramenitá. Dříve se nazývala „stolní“. Uvědomme si, že je to látka, která byla použita při budování všech organismů na zemi. Jsme na ni po desítkách let zvyklí. Nic ji nenahradí. Protože s potem se vyplavují i minerály, musíme je také tělu dodat zpět. Zhruba půl litru by tedy měla být voda minerální. Důležité je, aby obsahovala zejména sodík, draslík, vápník a hořčík. Zbytek by pak měly tvořit ovocné či zeleninové šťávy pro vitamíny, které obsahují. Pro pitný režim jsou nevhodné slazené nápoje, které tělu dají hodně práce s filtrací. Káva či černý čaj jsou močopudné, takže tělu nedodají potřebné tekutiny. A alkohol přímo zastavuje filtraci. Vzpomeňte si, jak dopadl Jack Sparrow, když se ocitl na opuštěném ostrově a k pití měl pouze rum. Tekutiny, které přijmete v podobě kávy, černého čaje či alkoholu byste měli doplnit stejným množstvím vody.

**Jak by měl vypadat můj pitný režim v zimě?** Zaměřte se na to, abyste měli neustálý přísun tekutin v malých dávkách. Pokud se jednorázově hodně napijete, když máte žízeň, přetíží to vaše ledviny. Mějte tedy po ruce neustále sklenici vody, malou lahev pramenité či hrnek s bylinkovým čajem. Ráno se neodbyvejte a najděte si čas na prvních pár douškách. Pokud máte rozumného zaměstnavatele, zajistí vám pitný režim tím, že máte na pracovišti k dispozici populární výdejník barelové vody. On totiž ví, že pokud budete mít dostatek vody, budete výkonnější, koncentrovanější, nebudete často nemocní a navíc, vodu v barelech si může oproti klasické v PET lahvích dát do nákladů.



**fontana**  
WATERCOOLERS

Váš nápojový specialista

**AKCE**  
**100 litrů**  
**vody**  
**ZDARMA**

[www.fontana.cz](http://www.fontana.cz)



**ATLANTIS**  
**NOVINKA**

## Rozděleny finanční dary

Na mimořádném 19. zasedání schválilo Zastupitelstvo Ústeckého kraje rozdělení přijatých finančních darů určených na odstranění následků povodní z letošního srpna.



Část nákladů na sanaci sesunutého svahu u čp. 96 v Hřensku pokryje finanční dar 150 000 Kč

Peníze byly přerozděleny zasazeným městům a obcím podle výše škod, které blesková povodeň stihla na jejich majetku napáchat. Nejvíce obdržel Děčín, a to 500 tisíc korun. Na jeho území velká voda způsobila škody za více než 120 milionů korun. Mezi další nejvíce postižené obce patří mimo jiné Hřensko, Lobendava, Heřmanov a další. Celkem se škody v obcích a městech na Děčínsku po bleskových povodních vyšplhaly na 711 245 000 korun. Přehled všech finančních příspěvků je k dispozici na webových stránkách Ústeckého kraje v sekci POVODNĚ 2010.

V rámci veřejné sbírky se na speciálním kontě, který Ústecký kraj zřídil 11. srpna, vybralo do 31. října celkem 2 961 634 korun. Ve finančních darech kraj získal k 8. listopadu navíc částku 3 614 000 korun. Ze druhé zmíněné částky získá 2 miliony korun Správa a údržba silnic Ústeckého kraje, příspěvková organizace, na opravu poničených krajských silnic a mostů během povodní. Obce a města by měly finanční dar obdržet nejpozději do 31. prosince 2010.

Některá města a obce obdržely po povodních finanční dary přímo od fyzických a právnických osob a od některých měst, obcí a regionů. Tato suma, kterou mají již poničené oblasti k dispozici, dosahuje dalších pěti milionů korun.

## Dopravce roku 2010 - opět Autobusy Karlovy Vary

Při rekordním počtu odevzdaných hlasovacích lístků od cestujících veřejnosti se nejlepším dopravcem Ústeckého kraje v roce 2010 stala společnost **Autobusy Karlovy Vary a.s.**, která obhájila titul z loňského roku.

V rámci třetího ročníku této ankety cestující rozhodli, že se na stříbrné pozici umístí ČSAD Slaný, a.s., vítězné trio uzavírá Dopravní podnik měst Chomutova a Jirkova, a.s. V anketě Dopravce roku 2010 Ústeckého kraje odevzdalo svůj hlas více než 2500 hlasujících, kteří vybírali z 11 dopravců Ústeckého kraje (deset autobusových a jeden drážní dopravce).

„Těší mě, že se do ankety o nejlepšího dopravce našeho kraje zapojuje stále více cestujících. Výsledky ankety jsou pro nás cennou informací o tom, jak se zlepšuje kvalita cestování v Ústeckém kraji, neboť z pětistupňové škály nedostal žádný z dopravců horší známku než 2,6, naproti tomu v roce 2009 dostal nejhorší dopravce známku 3,22,“



Představitelé oceněných dopravních společností pěkně spolu...



uvedla hejtmanka Jan Vaňhová. Předání ocenění nejlepším dopravcům Ústeckého kraje proběhlo v rámci slavnostního večera v ústeckém hotelu Vladimír. Vyhláškatelem ankety byl Krajský úřad Ústeckého kraje, který tímto způsobem usiluje o další zkvalitňování autobusové i železniční přepravy v kraji.

Hejtmanka Jana Vaňhová vylosovala z došlých platných hlasovacích lístků deset výherců, kteří obdrží celoroční bezplatné jízdné a balíčky regionálních výrobků Ústeckého kraje.



Hejtmanka Jana Vaňhová spolu s radním pro dopravu a silniční hospodářství Jiřím Šulcem předávají Zdeňku Suchanovi, výkonnému řediteli karlovarské společnosti, diplom a plaketu za prvenství v hlavní kategorii.

### Přehled vítězů hlavní kategorie:

- 1. místo: Autobusy Karlovy Vary, a.s.** (2009: Autobusy Karlovy Vary a.s.)
- 2. místo: ČSAD Slaný, a.s.** (2009: ČSAD Semily, a.s.)
- 3. místo: Dopravní podnik měst Chomutova a Jirkova, a.s.** (2009: Autobusová doprava s.r.o. Podbořany)

### Přehled vítězů cena poroty:

- 1. místo:** Dopravní podnik města Děčína, a.s.
- 2. místo:** ČSAD Semily, a.s.
- 3. místo:** Veolia Transport Teplice, s.r.o.

### Výherci:

Seznam vylosovaných výherců, kteří hlasovali v anketě Dopravce roku 2010. První tři získávají bezplatné jízdné u svého dopravce, ostatní regionální balíčky výrobků. 1. Marie H., Kadaň, 2. Radek P., Jirkov a 3. Luboš F., Libouchec. Dále: 4. Oldřich B., Děčín, 5. Jan L., Ústí n. L., 6. M.H., Litoměřice, 7. Aleš B., Česká Lípa, 8. Jana P., Chlumčany, 9. Petr K., Jilové a 10. Vladimír B., Litvínov.

### Přehled vítězů vedlejších kategorií:

- Spolehlivost:** Dopravní podnik měst Chomutova a Jirkova, a.s.  
**Jednání dopravní obsluhy:** ČSAD Semily, a.s.  
**Pohodlí a čistota dopravních prostředků:** Autobusy Karlovy Vary, a.s.

## Akce desetiletí: nejvíce hlasů pro Labskou cyklostezku

Ústecký kraj vyhodnotil výsledky hlasování veřejnosti v anketě Akce desetiletí Ústeckého kraje. Krajský úřad Ústeckého kraje vyhlásil anketu u příležitosti 10. výročí od založení krajů. První volby do Zastupitelstva Ústeckého kraje se konaly 12. listopadu 2000.

„Jsem velmi ráda, že se na předních příčkách umístily jak velké investiční projekty, tak zároveň tzv. měkké akce, jako například projekt Po stopách praotce Čecha nebo Atletika pro děti. Šanci na úspěch měly zejména akce s regionálním nikoliv lokálním významem,“ uvedla hejtmanka Ústeckého kraje Jana Vaňhová. Do ankety bylo nominováno 20 projektů, které kraj financoval nebo se na nich finančně podílel. Veřejnost vybírala nejlepší akce od 30. září do 29. října 2010 na



Labskou cyklostezku využívají vedle cyklistů nebo bruslařů také handicapovaní sportovci. Náš záběr byl pořízen při nedávné akci Tour de Labe handicap v Roudnici n. L.

internetu nebo zasláním anketního lístku poštou.

### Přehled vítězných projektů

**1. místo: Labská cyklostezka**  
 Labská stezka je cykloturistickým fenoménem mezinárodního charakteru. Vede na území několika zemí Evropy a několika krajů v rámci ČR. Pokud se budeme držet vlastního toku řeky Labe, trasa prochází územím Královéhradeckého, Pardubického, Středočeského a Ústeckého kraje a pokračuje na území Německa. Labská stezka zažila nedávno akci nazvanou Tour de Labe handicap 2010, jejímž cílem bylo mimo jiné mapování bariér pro tělesně postižené osoby na cyklostezce.

**2. místo: Revitalizace Nového Hradu**  
 Na tomto zámku u Jimlína došlo k rekonstrukci budovy bývalého úřednického domu, jižního a východního křídla zámku a rekonstrukci sklepů pod druhým nádvořím.

## Rumburk: Nejnovější stanoviště „záchranky“

Ústecký kraj je zřizovatelem příspěvkové organizace Zdravotnická záchranná služba Ústeckého kraje. Ta má v současnosti po celém regionu devatenáct stanovišť s výjezdovými skupinami rychlé lékařské nebo rychlé zdravotnické pomoci.

Nejnovější výjezdové stanoviště bylo otevřeno 11. listopadu v Rumburku. Už tu sice funguje 25 let, ale většina z nich byla existenci v nevyhovujících podmínkách v areálu zdejší nemocnice. Proto kraj investoval 22 milionů korun ze svého rozpočtu do postavení zcela nového a moderního objektu s potřebným technickým zázemím i vyhovujícími prostory pro lékaře a další personál. Tři sanitní vozy se odsud s posádkami dostanou například do Varnsdorfu nebo dolů na jih regionu do deseti minut, sever výběžku pokrývá služba ZZS z Velkého Šenova (například samotný Šluknov, Dolní Poustevna, Vilémov a další obce).



Nové výjezdové stanoviště otevřeli v Rumburku (zprava) zástupce hejtmanky Pavel Kouča, ředitel ZZS Ústeckého kraje Ilya Deyl a člen krajské rady Petr Jakubec

Ústecký kraj pořádá

Srdečně Vás zveme na

# OSLAVU ADVENTU

na zámku Nový Hrad v Jimlíně  
sobota 4. prosince 2010  
10.00–17.00 hod.

Prohlídka zámku s průvodci v historických kostýmech, divadelní vystoupení, výstava betlémů ze základních uměleckých škol z Ústeckého kraje, vystoupení pěveckých sborů v záměcké kapli a sále **Dětský pěvecký sbor „Kotata“** v kapli sv. Josefa **Gothic music ARCUS** **Medvěďák se živým medvědem** a ukázka dravých ptáků **Rozsvícení vánočního stromu** **Ohňostrojí**

Historické tržiče s vánoční atmosférou – dobová farnost, kejkliř, svíčkař, košíkář, řezbář, kovář **Oběstvení** – bramboráky, placky, čaj, svařené víno, medovina, trdelník, klobásy Možnost zakoupení vánočního cukroví, ozdob na stromeček, svícnic a věnců **Pravé peklo s čerty** **Dobové hry pro děti**

Každý, kdo přinese vlastnoručně vyrobenou ozdobu na vánoční stromeček, dostane sladkou odměnu. Dobrovolné vstupné na opravu záměcké hladomorny.

Změna programu vyhrazena.

**METROPOL  
horoskop**

CO VÁS ČEKÁ

**Beran 21. 3. - 20. 4.**  
Když se obrátíte trpělivostí a shovívavostí, podaří se vám urovnat všechny spory s rodinou i přáteli a začne se vám dařit i v jiných oblastech. Finanční situaci nevylepšíte sázením, ale systematickým úsilím.

**Býk 21. 4. - 21. 5.**  
Máte dost energie na lásku i na práci, jen vás trochu deprimuje, že vaše mládí, milenky, milenci i vinylové desky mají omezenou životnost. Nepřipouštějte si to a všechno, co jste si naplánovali, se zdaří.

**Bliženci 22. 5. - 21. 6.**  
Pokud máte pocit vyčerpání, zkuste se zamyslet, jestli příčinou toho není váš neuspokojivý vztah. Nemusíte drahou polovičku hned opustit, ale můžete začít přemýšlet o změně. Zbavte se stereotypu.

**Rak 22. 6. - 22. 7.**  
Nejste zrovna milovníci předvánočního shonu, proto se mu vyhněte tím, že ho budete ignorovat. Užijte si příjemný adventní čas duchovními prožitky. Dárky stihnete nakoupit ještě na Štědrý den.

**Lev 23. 7. - 23. 8.**  
Překvapíte sami sebe tím, jak se dokážete radikálně vzepřít nátlaku, který je na vás vyvíjen. V zájmu vaší pohodlnosti a touhy po klidu se konfliktům raději vyhýbáte, tentokrát se budete bránit zuby nehty.

**Panna 24. 8. - 23. 9.**  
Netrapte se vymyšlením originálních dáreků pro své milé a raději si zajděte na víno s přáteli nebo na masáž. Ať vymyslíte, co vymyslíte, stejně se s největší pravděpodobností nezavděčíte. Nestresujte se.

**Váhy 24. 9. - 23. 10.**  
Někdy jste přehnaně opatrní až bojácní, a to vám dost často škodí. Když se zbavíte svých zábrán a využijete své bystrosti i vloh manipulovat s finančními prostředky, podaří se vám dobře vydělat.

**Štír 24. 10. - 22. 11.**  
Mějte víc sebedůvěry v milostných záležitostech. Vaše nejistota, že nejste dobrými milenci, vám otravuje život. Nebojte se svých partnerů na to zeptat, uvidíte, že vás jejich reakce povzbudí.

**Střelec 23. 11. - 21. 12.**  
Opět se začínáte dětský těšit na Vánoce. To je období, kdy jste ve svém životě, proto občas zapomínáte na slušné vychování. Advent neberte jen jako důvod k oslavám, večírkám a radovánkám.

**Kozoroh 22. 12. - 20. 1.**  
Od svých blízkých očekáváte, že vás budou všemožně hýčkat a překvapovat. Zkuste je někdy předjet a vymyslete něco úžasného, čím je obdarujete. Dělat radost druhým je příjemnější víc, než si myslíte.

**Vodnář 21. 1. - 19. 2.**  
Nepřehlížejte signály, které vám naznačují, že ve vašich vztazích není něco v pořádku. Velkým omylem je domnívat se, že vyřešíte problémy tím, že před nimi utečete, nebo počkáte, až se vyřeší samy.

**Ryby 20. 2. - 20. 3.**  
Propady vašich nálad kulminují s příchodem mrazivého počasí. Obalte se trpělivostí a vlněnými svetry, protože zima bude dlouhá a krutá. Stále mějte na mysli, že zase přijde jaro a pak léto.

Přípravila: Ludmila Petříková

# Po dvou letech se opět vrací do Prahy

**Tradiční gospelový soubor THE HARLEM GOSPEL SINGERS v čele s nejlepší gospelovou zpěvačkou všech dob QUEEN ESTHER MARROW se po dvou letech vrací do Prahy s novým programem TOUCHING SPIRIT. Soubor odehrává své senzační vystoupení již 19 let, každé turné se setkává s obrovským úspěchem a provází ho vyprodané sály. Ani TOUCHING SPIRIT není výjimkou a jeho představení trahají i letos prodejní rekordy.**

**Kolik máte v plánu koncertů v rámci letošního turné TOUCHING SPIRIT? Které z nich jsou pro vás nejvýznamnější?**  
Pro mě je významný každý divák, který se přijde podívat na náš koncert. Každý muž, každá žena a každé dítě. Všichni

mi předají něco speciálního a já jim to chci vrátit zpět. Na tomto turné máme přes třicet zastávek a já se nemůžu dočkat každé z nich. Miluji zpívat gospel pro lidi, sledovat jejich výrazy během našich hudebních čísel. Samotná hudba je to, čím ukazujeme svou lásku, která se jinak ani vyjádřit nedá. Jedna z věcí, na které jsem nejvíce hrdá, je, že jsme přivedli mnoho mla-

dých afroamerických umělců do Evropy. Je to jedna z dlouholetých tradic afroamerické kultury, být obdivován a oceňován v Evropě. To platí ať už pro Josephine Barkerovou nebo Paula Robesona, ale více méně pro všechny afroamerické umělce. Jsem opravdu hrdá, že mohu evropským divákům představit show se stovkou takových mladých umělců.  
**Původní rozhovor na www.tydeniky.cz**

**ZAŽIJTE ATMOSFÉRU LEGENDÁRNÍHO KONCERTU VE WEMBLEY V ROCE 1979!**

**ABBA THE CONCERT**  
PERFORMED BY ABBAGAIN

**TOUR 2011 6. 2. Ústí n. Labem**  
2. 2. Pardubice ■ 3. 2. Ostrava ■ 4. 2. Zlín  
5. 2. Praha ■ 8. 2. České Budějovice ■ 12. 2. K. Vary

**Vstupenky: tel. 222 897 333, WWW.TICKET-ART.CZ**

**QUEEN ESTHER MARROW'S**  
**THE HARLEM GOSPEL SINGERS SHOW**

**TOUCHING SPIRIT!**  
**14. 12. PRAHA KONGRESOVÉ CENTRUM**

**vstupenky: tel. 222 897 333, www.ticket-art.cz**

KRÍŽOVKA

NAPOVÍME: Smolarek, OMON, AB, Ůzice, Aim.	Její osoba	Tlakový stroj	Zrak	Vevnitř	Ošklivý člověk	NAPOVÍME: EDS, Elos, Sme, Ilem, Olsen, Ori.	Obec u Kralup nad Vltavou	Značka kilo-newtonu	Český sbornísta	Úplně	Zavýsknutí	Eden	Obvykle jarní poľní práce	2	Nálepka na láhvi
Těžký kov					Jev	Jméno herce Sharifa				Vymílání hornin					
4										Radovat se					
Snad				Francouzský „přítel“			Včelí produkt				Cestovatel autem				
				Jméno Olseana			Iniciály Klepáčové				Zkratka kusu				
Autor výroku: Jan Žižka	Tklivá touha	3	Projev nadšený						Nálev			Stáří			
												Mladé obilí			
Slavný polský fotbalista									Německy „tedy“				Protože		Podoba jména Eliška
Kravička													Sumivé víno		
Elektronické zabezpečení automobilu (zkratka)				Zvýšená nota d									Vrchlického drama		
Souvislé pořadí													Tumáš		Barevný létavec
Vodácké lodky					Sibiřský veletok	Speciální oddíl SNS	Řeka v Petrohradu	Zkratka souhvězdí Orion	Důvod k potrestání	Rovněž (z latiny)	Ludolfovo číslo				Římských 2000
											Jméno Ovidia				Zlá stářena
	Cizopasně houby	Tes	Ebur										Poukázka na zboží		
			Slovenský deník										Moji		
Anglická zkratka pro uzeměný kaučuk				Vyslouzilec										Peprná bylina	
				Značka kosmetiky										Značka milisekundy	
1															
Japonská úprava květin								Jméno Komenského							Pobídka

**Vánoční kuba s houbami podle Zdeňka Pohlreicha**

300g kroupky, 50g másla, 2 cibule, 750ml zeleninového vývaru, 60g másla, 15g sušených hub, 3 stroužky česneku a pepř. Můžeme dochutit majoránkou.  
Kroupy vypereme a necháme okapat. V hrnci osmažíme nakrájenou cibuli, přidáme kroupy a rovněž krátce za stálého míchání osmažíme. Kroupy přelijeme vývarem, osolíme. Omyté houby namočíme asi na 1 hodinu do studené vody. Nasekáme a asi 15 minut podusíme s kmínem a solí. Houby promícháme s kroupami, nasypeme do vymazaného pekáče a pečeme v předehřáté troubě 20 minut.  
*Dobrou chuť!*

**Potíže je nutno poměřovat s ohrožením života (Eisberg)** bylo správné znění tajenky v minulém čísle. **Diářem na rok 2011** obdrží **Vlasta Jírová z Ústí nad Labem**. Úspěšného vylosovaného luštitel dnešní křížovky obdrží **CD Vánoční koledy**. Těšíme se na vaše odpovědi na adresách: **SEVEROČESKÝ METROPOL, Beethovenova 215/24, 400 01 Ústí nad Labem**, nebo **krizovka@tydeniky.cz** (napište telefonní spojení, abychom vás mohli kontaktovat) nejpozději do **10. prosince 2010**.

**ASTROPORADNA**  
Naše astroporadna působí na českém trhu již řadu let a zaručuje vám kvalitní a spolehlivé poradenství.  
Zkušené poradci z celé ČR jsou vám k dispozici 24 hodin denně.  
Využijte pohodlného výkladu přes telefon a zavolejte nám!  
**Tel.: 906 706 506**  
Poskytovatel: E.M.A. Europe s.r.o., 1 min/70 Kč vč. DPH, P.O. Box 14, 110 15 Praha 015, www.ema.bz

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

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

**Pavlna** ★★★★★  
astrologie, reinkarnace  
**JE VÁS ŽIVOT PLNÝ OMYLŮ A CHYB? S pomocí hvězd se jim vyvarujete!**  
**906 706 506**

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

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

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

Ve všech pobočkách na Ústecku

**Naše povinné ručení chrání ty venku i vás**

**CSOB Pojišťovna**  
www.csobpoji.cz

## Ples rádia Fajn North Music v benátském stylu

Konec roku se kvapem blíží, a tak pomalu nastává čas k malému ohlédnutí, jaký byl. O stručnou bilanci a plány do budoucna na rozhlasových vlnách rádií síť Media Marketing Services Metropol požádal regionální obchodní ředitelku Michaelu Mokrou.

■ Jak hodnotíte letošní, z pohledu ekonomiky, ne úplně jednoduchý rok?

Tento rok opravdu nebyl jednoduchý. V prvním pololetí se trh téměř zastavil, nejen u nás byl znát propad, naštěstí druhá polovina roku vypadá optimističtěji. A to mi dává naději do příštího roku.

■ Co významného se podařilo v rámci celostátní sítě a co na severu Čech?

V případě celostátních sítí našich formátů FAJN, HIT a OLDIES je dle mého názoru jeden z úspěchů celkový nárůst poslouchavosti, který vyšel z posledního průzkumu. V rámci severních Čech vidím hlavní úspěch v našich akcích,

kteří při pořádání při příležitosti narozenin jednotlivých stanic – narozeniny rádia Fajn North Music ve stylu tradičního plesu a narozeniny Hitrádia FM ve stylu rodného letního festivalu.

■ S kým jste navázali spolupráci v obchodním oddělení?



Jak jsem již zmínila na začátku rozhovoru, situace na trhu v severních Čechách v tomto roce opravdu nebyla jednoduchá, a tak jsme byli rádi za každého nového klienta. A ještě více si vážíme našich stálých klientů. Snažili jsme se vyjít vstříc každému zájem-

ci o reklamu na našich stanicích. Vždyť ten, kdo inzeruje v této době, je vlastně silný jedinec, který to nevzdal a snaží se probít do dalšího roku.

■ Prozradíte alespoň něco z novinek pro rok 2011?

Určitě bych ráda zmínila plánovaný ples – 15. narozeniny rádia Fajn North Music, tentokrát v benátském duchu. Ples se uskuteční 19. února v Kulturním domě v Ústí nad Labem. Bude to narozeninová show, jak se patří. Ráda bych prostřednictvím Severočeského Metropolu pozvala všechny čtenáře.

■ Co vzkázáte prostřednictvím Metropolu posluchačům rádií sítě MMS?

Posluchačům našich rádií a samozřejmě klientům bych ráda poděkovala za přízeň a podporu, kterou nám věnovali v tomto roce. Všem přeji krásné prožití vánočních svátků a do nového roku 2011 nám všem růst ekonomiky a dostatek zdraví, ostatní už by mělo jít samo. (met)

## Přijďte si zavzpomínat do Muzea spotřebičů



Máte-li cestu do krajské metropole, například za pracovními povinnostmi nebo za vánočními nákupy, udělejte si čas a zavítejte do budovy Krajského úřadu v Ústí nad Labem. Hned v přízemí vás tam čeká retroaktivní výstava nazvaná Muzeum spotřebičů. Můžete obdivovat více než stovku exponátů – magnetofony, gramofony, rá-

dia, přehrávače, televizní přijímače, počítače a další technické vymoženosti minulého století. Výstava, kterou už letos v šesti měsících v ČR zhlédlo přes 1,5 milionů návštěvníků, rozhodně stojí za vidění. Jejím pořadatelem je nezisková organizace ASEKOL, která organizuje sběr a recyklaci elektroodpadu. Text a foto: Metropol

## Firma Granette má opět unikát

Ústí nad Labem | Oslavy konce roku se neobejdou bez dobrého pití, do kterého se vejde i stridmém přítuknutí aperitivem či zajímavým koktejlem, v němž hraje prim prvotřídní destilát. Příznivci lihovin se už v závěru tohoto roku dočkali novinky, kterou pro ně připravila společnost GRANETTE, druhý největší producent lihovin na českém trhu, když uvedla do prodeje zcela nový produkt - Vodku 42 Blended.

V předchozích letech slavila úspěch krásnobřeženská Vodka 42, a to právě díky unikátnímu poměru mísení trojnásobně destilovaného velejemného líhu vyráběného z melasy s důkladně změkčenou a odminerálovanou vodou. Tato vodka je navíc pečlivě filtrována přes filtr z aktivního uhlí, které pochází ze skořápek kokosových ořechů. „Unikátnost vodky Blended (anglický výraz pro vznik něčeho nového, tvořeného dvěma či více částmi) spočívá ve vyvážené kompozici těch nejlepších surovin, z jakých je možno vodku vyrábět. Jde o unikátní kombinaci destilátů z melasy, obilí a vína. Tyto vstupní suroviny dodávají Vodce 42 Blended výraznou texturu, decentní aroma vinné révy a působivou chuť obilného sladu. Tento nápoj patří do společnosti velkých nápadů. Myšlenka kombinovat lůh různého původu je v českých podmínkách unikátní a ve světovém měřítku nemá k ojedinelosti daleko. K nové Vodce 42 Blended společnosti Granette a jejich příznivcům mohu jen pogratulovat.“ uvedl při nedávné řízené degustaci vodok Alexander Mikšovic, uznávaný znalec nápojové gastronomie v ČR i ve světě. „Tento zajímavý produkt, jehož vývoj, tedy zjištění optimálního poměru tří složek destilátů a vody, trval zhruba půl roku, si určitě brzy najde své místo na náročném



Uznávaný znalec nápojové gastronomie v tuzemsku i v zahraničí Alexander Mikšovic při řízené degustaci unikátního výrobku společnosti GRANETTE Vodky 42 Blended.

českém trhu, tak jako toho dosáhly i ostatní naše výrobky - tradiční Stará myslivecká a její nová sestra Premium, Vodka 42 a všechny ochucené vodky Squash, celá řada značkových vaječných likérů Vaječný sen nebo další speciality.“ říká Juraj Grosoš, obchodně marketingový ředitel společnosti GRANETTE.

„Vedle Vodky 42 Blended, za kterou stojí výrobní a marketingový tým v čele s vedoucím výroby Janem Valuškem, uvádíme na vánoční trh už tradičně vinný punč a do obchodních řetězců dáváme destiláty s přídavkem ovocné šťávy a kousky ovoce, tentokrát to bude hruška a švestka pod značkou Formanská řada.“ doplnil ředitel společnosti Granette Pavel Kadlec. (se)

## Praotec Čech stále kráčí Ústeckým krajem

Jistě jste zaregistrovali projekt Ústeckého kraje „Vydejte se po stopách praotce Čecha“, který prostřednictvím míst národního významu spojených s počátky české státnosti podporuje rozvoj cestovního ruchu v kraji. Že ne? Tak si otevřete stránky [www.praoteccech.cz](http://www.praoteccech.cz).

„Vtipnou a neotřelou formou se seznámíte se Starými pověstmi českými, přijdete

na kloub mnoha záhadám a ještě k tomu si vyberete tip na rodinný výlet.“ uvedl Radek Vonka, člen rady Ústeckého kraje pro cestovní ruch. Praotec Čech věděl, kde je krásně a kde je skutečně „doma“, a ne náhodou si vybral horu Říp. A ne náhodou se hodně pověstí odehrává právě v našem regionu. S praotcem Čechem vystoupáte na onu památnou horu a odhalíte, jak to tenkrát bylo s Boženou a Oldřichem, čeho všeho byl perucký dub svědkem nebo

jak oral a dooral Přemysl Oráč ve Stadičích. Schválně, víte, kde je Zaječí hrad, co je to Kybička, kde je Chrám dobré nálady nebo odkud je nejkrásnější pohled na kaňon Labe? Na webu [www.praoteccech.cz](http://www.praoteccech.cz) na vás čeká 24 míst, kterými vedou stopy praotce Čecha. Vydejte se po nich i vy. Kromě zajímavých a užitečných informací vás praotec Čech zve pravidelně i na nejzajímavější kulturní a sportovní akce. (od dop.)

## Přírodopis lehce a zábavně - elektronická učebnice přírodopisu pro ZŠ

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.1.13/03.0049

Od září 2009 je společnost Atiking s.r.o. nositelem projektu Přírodopis lehce a zábavně – elektronická učebnice přírodopisu pro ZŠ, který je řešen v rámci Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost a je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Cílem projektu je výuka přírodopisu na základních školách názornou, jednoduchou a zábavnou formou, konkrétně začlenit do výuky na 2. stupni základních škol používání elektronické učebnice přírodopisu.

Ta je díky internetu a využití e-learningu, přístupná učitelům i žákům prakticky odkudkoli. Pilotáž probíhá na různých typech škol (malé venkovské a velké městské základní školy, víceleté gymnázium) v Ústeckém kraji.



evropský sociální fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost



Ústecký kraj

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

TV pohoda uvádí:

## Speciál Vánoce 2010

- kompletní televizní program 24. 12. 2010 – 1. 1. 2011
- 29 stránek křížovek, sudoku, osmisměrek...
- pohodové čtení na svátky
- skvělé sváteční recepty

... a víte to první!





**Vážení a milí čtenáři a příznivci Metropolu,** nastal adventní čas a proto se tentokrát budu věnovat tomuto období, které není a ani by nemělo být určeno jenom křesťanům, ale všem lidem dobré vůle. Je to doba očekávání, ale také doba „vnitřního“ úklidu, doba odpouštění, doba zázraků. Je to doba, kdy se kalendářní rok pomalu chýlí ke konci a my bychom se měli zamyslet nad tím, co dobrého i zlého nás v něm potkalo. Na to dobré budeme vzpomínat rádi, zlé většinou zahojí čas.

A právě ten čas tak neúprosně letí, že si ani nestačíme krásné zážitky vychutnat. Je to škoda, protože se ve stejné podobě už nebudou opakovat. Pokud je dokážeme vstřebat a uložit do podvědomí, mohou nám ve chvílích nepokoje a složitých situacích vrátit klid, duševní rovnováhu a sílu k další pozemské pouti. Sama po ní kráčím už šest desítek let, a tak mi snad odpustíte tohle mentorování. Ze zkušenosti totiž vím, že prožít adventní čas ve spěchu a stre-

su, že nebude dostatečně naklizeno, napečeno, nakoupeno, nazdobeno, zkrátka na sto procent nacheystáno na vánoční svátky, se nevyplatí. Nějakou chybičku nám jistě naši bližní, děti i dospělí, rádi odpustí. Protože to nejčennější, co jim můžeme věnovat, je právě čas. Zajděte spolu na procházku do přírody, na výstavu betlémů, do plavecké haly, na koncert, jedte na hory, dělejte zkrátka to, přičemž vám je společně dobře a co odpovídá vašemu naturelu. Ne-

bo se jen tak posadte a povídejte si. Témat najdete jistě spoustu. Advent znamená také těšení se a radost. Udělejte ji tedy sobě i ostatním. Uvidíte, jak vám bude dobře.

Za celý tým tvůrců dnešního vydání Metropolu vám radostně prožít adventu přeje

**Ladislava Richterová**  
šéfredaktorka  
richterova@tydeniky.cz

## Helena Vondráčková zazpívá v Lucerně s Marilou Rodowicz

vánoční koncert

**Helena Vondráčková završí 19. prosince letošní úspěšný rok vánočním koncertem v pražské Lucerně. Vzácným hostem bude její dlouholetá kamarádka z Polska, zpěvačka Marila Rodowicz.**

■ **Heleno, čím ještě potěšíte svoje příznivce?**

Záznam z mých podzimních koncertů ve Státní opeře poběží na TV Barrandov přímo na Štědrý den a příští rok vydávám k tomuto koncertu 2CD společně s DVD záznamem. Prvního prosince mě čeká mega koncert v Liberci s Michalem Davidem. Na jaře se opět vrátí do divadla Hybernia muzikál Baron prášil, ve kterém hraji, a také dabuji v jedné zahraniční animované pohádce.

■ **Jak se těšíte na Vánoce?**

To jsou nejkrásnější svátky v roce. Dodržuji adventní neděle, zdobím dům i zahradu, pečú cukroví a štolu. S Martinem budeme koukat na pohádky, poslouchat hud-

bu a vyrazíme i na tradiční procházku s našim pejskem do lesa. K slavnostní večeři připravuji tradičně kapra a bramborový salát. Navštívíme také rodinu, příbuzné, přátele i sousedy.

■ **Vzpomenete si na nějaký krásný vánoční dárek?**

Vánoce v dětství patřily vždy k těm nejkrásnějším. A dárek? Jednoznačně vede loutkové divadlo a krasobruslařské boty.

■ **Máte nějaké přání do nového roku?**

Pevně zdravím, pro mě, mého muže a naše blízké. Přeji si, aby mi vydržel hlas a mi fanouškové to se mnou ještě táhli dál.

*Text: Šárka Jansová*  
*Foto: Lenka Hatašová*



## Na parketu krotili býka

V soutěži Star Dance, kterou každou sobotu večer vysílá ČT 1, tančí slavné osobnosti jako o život. A jde jim to skvěle.

Velkým překvapením soutěže je introvertní zpěvačka Aneta Langerová, která předvádí na parketu ladné a téměř dokonale krokové variace. Tanec v krvi má ale i Monika Absolonová. Po vášnivém Paso Doble prohlásila: „Už se mi roztančila i žebra, ale bolest necítím, léky naštěstí zabírají skvěle.“ Jako motýl se při Slow Foxu pohybovala i Jitka Čvančarová a dělala tak čest Nadaci Motýlí křídla, již je patronkou. Za dámmi nezůstal pozadu ani mužný toreador Saša Rašilov a dle svých slov se snažil býka na parketu ukecat. Pavel Kříž, který v minulých kolech překvapil stepováním, obohatil svůj Slow Fox působivou prací s hůlkou.

*Text: Šárka Jansová*

## Fyzioterapie potíže nejen léčí, ale umí jim předcházet

**Už se vám nebo vašim blízkým v minulosti stalo, že jste měli úraz a potom vás lékař poslal na rehabilitaci? Pravděpodobně ano. A víte, že v poslední době prodělává tento léčebný obor značný rozvoj a stále nabývá na významu? Co vše zahrnuje, to nám přiblížil registrovaný diplomovaný fyzioterapeut Petr Toncar z Děčína.**

„Je to skutečně tak a rád mohu říci, že česká fyzioterapie si v ničem nezadá s kvalitou té evropské. Je to dáno tím, že vychází z kvalitního zdravotnictví a neustálého vzdělávání fyzioterapeutů. Současná fyzi-

oterapie zahrnuje nejen řešení konkrétního problému, například poúrazové rehabilitace, ale zabývá se rovněž prevencí,“ říká Petr Toncar, který má bohaté zkušenosti jak s běžnými pacienty, tak i s vrcholovými sportovci. Je fyzioterapeutem nejen děčínské, ale i české basketbalové reprezentace. Jeho péči oceňují také atleti, horolezci, paralympici a další sportovci, kteří by bez této služby nepodávali skvělé výkony.

„Fyzioterapie nemá význam jen pro vrcholové sportovce, ale prakticky pro každého z nás. Je třeba si uvědomit, že prevence je vždycky k tělu šetrnější a také levnější, než terapie. Dobrý fyzioterapeut dokáže pomoci i poradit, jak předejít problémům,“ doplňuje Petr Toncar. A to je při dnešním životním sty-

lu většiny lidí, doslova k nezaplacení. Málo se hýbeme, špatně stojíme, sedíme a někdy nám správný odpočinek nepřinese ani spánek. To může vést například k často se opakujícím bolestem zad nebo migrénám, ale i interním potížím. Tak co s tím? „Všechny tyto problémy s každým klientem důkladně probereme a komplexně řešíme od chodidel až po hlavu. Naučíme jej, jak se nepříjemným důsledkům vyvarovat. Stejně tak umíme důkladně léčit pozátěžové stavy. Máme k tomu výborného moderního pomocníka – metodu MTC (Medical Taping Concept). Je to progresivní moderní metoda, která pomocí takzvaných tapů dokáže ovlivnit činnost svalů a urychlit tak léčebný proces a odstranit bolest,“ slibuje Petr Toncar.



Fyzioterapeut Petr Toncar provádí mobilizaci bederní páteře.

Svému povolání a zároveň koníčku se věnuje naplno a nevynechá jedinou příležitost k dalšímu osobnímu růstu. Rehabilitace Kateřina v Děčíně založila už v roce 1994 jeho matka, o pár let později se rozšířila o pobočku v Jílovém. O klienty se stará společně s dalšími 8 fyzi-

terapeuty. Ideální je si uvedené metody vyzkoušet. Pokud to zatím sami necítíte jako nutnost, můžete udělat radost svým blízkým užitečným vánočním nebo novoročním dárkem – poukazem na služby Rehabilitace Kateřina.

*Text: Metropol, foto: Rehabilitace Kateřina*

### REHABILITACE KATEŘINA

Rehabilitace Kateřina  
Teplická 148/401  
405 02 Děčín IV  
tel./fax: 412 528 199

Rehabilitace Kateřina  
Mírové nám. 157  
407 01 Jílové  
tel./fax: 412 550 485  
www.rehkat.cz

Potěšte své blízké...

darujte neuvěřitelný zážitek relaxačních procedur a rituálů

**BALI**  
ORIENTAL SPA

sleva  
**20%**  
na dárkový poukaz  
po předložení této prezentace



Bali Oriental Spa, Jateční 1767, 415 01 Teplice, tel.: 602 600 133, e-mail: info@baliorientalspa.cz

(tuto slevu nelze použít na jiné zvýhodněné sezónní balíčky nebo spolu s jinými slevovými vouchery)