

SEVEROČESKÝ

METROPOL

IV. METROPOL PARTY

- velká módní přehlídka
- The Beatles revival
- výstava fotografií „Příběhy“ Petra Moidla
- charitativní projekt Metropol pomáhá
- ohňostroj
- tombola
- limusine service

Reportáž z akce, která se koná 20. ledna na výletním zámečku Větuše v Ústí nad Labem, přineseme v příštím vydání Metropolu.

Zamilovat se má zakázáno

Dvě zlaté olympijské medaile ve Vancouveru vynesly Martině Sáblíkové očekávaný triumf v anketě Sportovec roku 2010. Žebříček českých sportovců suverénně ovládla již loni a v roce 2007. Rychlobruslení, donedávna u nás „sport nula“, přináší Martině slávu a také slušné živobytí. Kdo na tom má větší zásluhu, ona, nebo její trenér Petr Novák, který proměnil rychlobruslení ve zlatý důl českého sportu posledních let?

■ Kdo je pro vás sportovní jedničkou roku 2010?

Martina: Je těžké odpovědět, ale velký dojem na mě v uplynulém roce udělal veslař Ondra Synek, který se stal poprvé mistrem světa. Víím, jak je těžké prolomit bariéru druhých a třetích míst.

Petr: Pro mě je to jasné. Prioritu mají výsledky na olympiádě. Martina dvě zlaté, Bauer dvě bronzové, Záhrobská jedna bronzová. Potom hodnotím mistrovství světa v olympijských sportech. Získal Synek titul mistra světa? Získal! Musí být před tím, kdo má stříbro, a tak můžeme postupovat dále. Proto jsem nikdy neuvažoval, že by Martina mohla v anketě roku 2008 porazit medailisty z letní olympiády. Na sportovních novinářích se mi nelíbí, že někdy dávají do popředí někoho, kdo nikdy nestartoval na olympiádě ani na mistrovství světa. S Martinou moc dobře víme, jaký je rozdíl mezi čtvrtým místem a medailí. A jaký je rozdíl mezi stříbrem a zlatem. Jsi třetí a není to nic! Ani druhému hymnu nezahrají!

■ Jak těžké je najít po dvou zlatých z olympiády další motivaci k dřině, kterou vám trenér ordinuje? Neměla jste chuť si jednu sezónu odpočinout?

Martina: Pořád v sobě mám pocit, že chci vyhrávat. To je největší driák, který v sobě může sportovec mít, co ho pohání kupředu. Už jenom když přijedu na závody a vidím ostatní kolem sebe, tak mě to nadchne. Sport mě strašně baví, to je prostě to nejlepší!

Petr: V tom je mezi námi s Martinou obrovský rozdíl. Já už bych měl skončit! Na rozdíl od ní. S Martinou, ale nejen s ní,

jsem získal všechny medaile na těch největších soutěžích. Jako trenér jsem si kdysi předsevzal, že chci slyšet hymnu po velkém závodě a slyšel jsem ji hrát na mistrovství Evropy, světa i na olympiádě. Martině říkám: já jako trenér už dosáhl všeho, ale ty jako závodnice ještě ne! Můžeš dál překonávat rekordy, posouvat se ve světovém žebříčku nahoru. Pravda je, že bych u toho chtěl ještě být (směje se).

■ Trenink Martiny je nepochybně mimořádně tvrdý. Přitom vypadá vedle svých soupeřek s mohutnými stehny křehce. Jak dlouhou sportovní kariéru může před sebou ještě mít?

Petr: Co se týká svalů, kdysi mi říkali, že Martina není na rychlobruslení typ. Není však důležitý objem svalů, ale jeho kvalita. Podstatné je, aby kyslík a všechno, co podporuje výkon, proudilo v krvi, jak má. Trenink Martiny je tvrdý, ale ne tak, aby ji zničil. Tělo sportovce přirovnávám k počítači, který můžu přetížit, ale jen do té míry, abych ho mohl restartovat. U sportovce se nesmíte dostat do fáze přetížení, kdy počítač klekne a musíte natahovat nový program. Pokud Martinu nepotká zásadní zdravotní problém, může ještě dalších dvanáct let závodit. Věřím, že ji čekají ještě tři olympiády.

Martina: Nedivám se tak daleko dopředu, protože člověk neví, co se může stát. Určitě však chci rok za rokem dokazovat, že pořád mám na to získávat medaile. Nejdál přemýšlím o roku 2014 a další olympiádě.

■ Nedávná nemoc Martiny z úvodu sezóny byl ten případ přetížení s nutností natahovat nový program?

Petr: Kdepak, přetažená nebyla. Sportovec ve vrcholné formě je prostě náchylnější k infekci než běžná populace. Garantuji vám, že když nás tady bude sedět deset a jeden z nás

bude vrcholový sportovec v plném tréninku, tak bacil, co poletí kolem, chytne právě on.

Martina: Už se cítím fit.

■ Výkonnostně na sto procent?

Martina: To nevím, záleží, jak se to vezme. Myslím, že na dlouhých tratích mám výkonnost dobrou, ale otázkou jsou sprinty.

■ Krátké tratě z dalšího závodního programu vypouštíte?

Martina: To nemůžeme, protože pětistovka je na programu mistrovství Evropy v italském Collalbu.

■ Dlouhé tratě jsou vaší doménou. Cítíte, že se můžete i na těch kratších ještě zlepšovat?

Martina: Nejde o to, co cítím, ale jde o to, co řekne on! Protože když on řekne, že mám ještě nějaké dispozice k tomu, že se můžu zlepšovat, tak já mu stoprocentně věřím a budu se snažit. On je trenér a on podle měření v tréninku ví, na co moje tělo má. On to pozná, od toho je trenér.

■ Martino, říká se, že vám trenér zakazuje zamilovat se...

Martina: O tom zamilování je to tak, že člověk musí pořádk vědět, co chce. A mít sport na prvním místě. Kvůli někomu určitě nešidit trénink. Myslím si, že když to budu mít v hlavě dobře srovnané, nebude žádný problém.

Petr: Mezi námi je jasno. Pokud chce Martina dál jezdit špičku a pódium, musí si být vědomá, že se nemůže zaláskovat, zamilovat a tak dále. To mi pořád někdo vyčítá, ale já svěřencům nezakazuju kontakty s lidmi. Jenom jim říkám: nezbližni! Pojedeme například do Kanady na mistrovství světa a najednou přijde esemeska, že přítel jde na diskotéku. Holka má před závodem a co ji může napadnout?

Text: Manfred Strnad, foto: ČTK

Martina Sáblíková

Je nejúspěšnější českou olympioničkou v zimních sportech. Narodila se 25. května 1987 v Novém Městě na Moravě, je svobodná. Pod vedením trenéra Petra Nováka začala pravidelný trénink ve Žďaru nad Sázavou v deseti letech. Předtím hrála basketbal. Její doménou jsou dlouhé tratě, prosazovat se tedy začala nejprve v závodech na 3 000 a 5 000 metrů. Již na olympiádě v Turinu v roce 2006 nesla vlajku české výpravy. Čtvrté místo ze závodu na pět kilometrů tehdy obdržela. Již o rok později zvítězila na mistrovství Evropy ve víceboji (500 m, 1 500 m, 3 000 m a 5 000 m) a zlato získala ve světových rekordech na obou delších tratích. V roce 2007 se poprvé stala sportovkyní roku ČR. Od té doby přiváží z vrcholných soutěží medaile pravidelně. Na olympijských hrách ve Vancouveru vybojovala loni dvě zlaté medaile ze závodů na svých oblíbených tratích, bronzovou přidala v patnáctistovce. Po letech 2007 a 2009 ji to vyneslo potřetí do čela žebříčku českých sportovců.

CHVALIS®

HYDRAULIKA
PNEUMATIKA
MAZÁNÍ

24 hod
Servis a prodej

737 222 233
www.chvalis.cz

NOVĚ OTEVŘENÉ
prodejní centrum v Liberci



Pobočka Liberec CHVALIS s.r.o.
České mládeže 708/108 – Dolní Hanychov

tel.: 482 400 013, fax: 482 312 463
e-mail: liberec@chvalis.cz

METROPOL

krátce

z regionů

Liberec získal

pozemky bezúplatně

Liberec | Celkem 13 pozemků o rozloze 3 854 m², jejichž účetní hodnota převyšuje 2 miliony korun, bezúplatně převedl ÚZSVM, odbor Odložené pracoviště Liberec (Územní pracoviště Ústí nad Labem). Uvedený majetek získalo do svého vlastnictví Statutární město Liberec. Předmětem bezúplatného převodu byly pozemky v katastrálních územích Rochlice u Liberce, Doubí u Liberce a Ruprechtice.

Prosinec za 7 milionů

Jablonec n. N. | Jen v prosinci 2010 zaplatilo město Jablonec nad Nisou za zimní údržbu komunikací 6 980 tisíc korun. O tom, že sněhové přivaly byly opravdu neobvyklé, svědčí fakt, že běžná zimní údržba v prosinci, lednu a únoru stojí přibližně pět milionů korun. Vysypáno bylo cca 1100 tun soli, 400 tun písku a 20 tun kamenné drti.

Prohlídky v únoru

Liberec | Největší liberecký kryt civilní obrany byl veřejnosti zpřístupněn v září loňského roku. Vzbudil značný zájem, a tak tato možnost, včetně zhlédnutí výstavy fotografií s názvem „Liberecké podzemí“, pokračuje i letos. Prohlídky krytu se budou konat každou první sobotu v měsíci, nejbližší 5. února. Prohlídka trvá 70 až 90 minut a začíná vždy v 9, 10.30, 13.00, 14.30 a v 16 hodin. Předem se lze objednat na Magistrátu města Liberec v úředních dnech na čísle telefonu 485 243 149.

Obnova památek

Česká Lípa | Městský úřad v České Lípě oznamuje, že přijímá žádosti pro podporu obnovy nemovitých kulturních památek, které se nacházejí mimo památkové rezervace a zóny. Připravena je celková částka 2 607 000 korun. Žádost musí vlastníci kulturních památek předložit na předepsaném formuláři Ministerstva kultury ČR nejpozději do 30. dubna.

Pohádkový kraj

Brno | Na jubilejním 20. veletrhu turistických možností REGIONTOUR v Brně se představil i Liberecký kraj. Expozici zahájili hejtman Stanislav Eichler a jeho náměstkyně Lidie Vajnerová. „Liberecký kraj může nabídnout turistům řadu rekreačních aktivit spojených zejména s horami“, řekl mimo jiné hejtman. Stánek letos oživil pohádkové postavky. „Letošní prezentaci Libereckého kraje jsme zaměřili hlavně na rodiny s dětmi. A že je to dobrá volba, jsme zjistili hned první den veletrhu, kde k našemu stánku přicházejí nejen mladí rodiče, ale i prarodiče, kteří se chystají na dovolenou s vnoučaty“, hodnotila Lidie Vajnerová.

První byla Sofie

Jablonec n. N. | Jablonecký starosta Petr Beitl blahopřál mamince Blance Fejfarové k narození dcery Sofie, která přišla na svět dvě minuty po půlnoci 1. ledna 2011. Rodičům malé Sofie předal dárky - velkého plyšového medvěda a zlatý dukát pro Sofii, kytičky orchidejí dostala maminka Blanka. U slavnostního uvítání nechyběli tatínek a starší sestry Natálie a Viktorie Fejfarovi. K Petru Beitlovi se s gratulací přidali ředitel jablonecké nemocnice Vít Němeček a ředitel krajské pobočky VZP Jiří Benedikt.

(od dop.)

Foto: MÚ Jablonec n.N.



Budhova ruka v botanické zahradě

Liberec | Drobný roubovaný keř s jediným citrusovým plodem – Budhovu ruku obdivují v těchto dnech návštěvníci liberecké botanické zahrady. Plod je vůči keřku obrovský, prstovité členěný. V Asii se pěstuje pro kulturní účely, ale také pro libou vůni a léčivé účinky. „Je to vlastně hříčka přírody, abnormalita, která se od nepaměti maoží pouze roubováním

či očkováním. Semena netvoří, zato měkké oplodí lze nakládat do cukru jako pochutinu“, uvedl ředitel Botanické zahrady Liberec RNDr. Miloslav Studnička. Dodal, že původní, nešlechtěný druh, pochází ze severovýchodní Indie a jmenuje se citronik cedrát. Na Antilách prý z něj křížením s pomerančovníkem kdysi vyšlechtili známý grapefruit. (od dop.)



Otevřený dopis ministra zdravotnictví

Vážené kolegyně, vážení kolegové, během prosince loňského roku jsem hovořil s řadou „odcházejících“ lékařů a musím konstatovat, že jsem potkával převážně slušné, pracovité a chytré lidi, kteří používají vlastní rozum, vědí, co chtějí a dovedou se o sebe a svůj osud postarat. Většina z nich se výrazně lišila od protagonistů Lékařského odborového klubu, kteří v posledních měsících vyvolávají obavy pacientů a šíří nenávisť vůči všem, kteří s nimi nesympatizují.

S organizátory akce Děkujeme, odcházíme, jsem se dlouho a trpělivě snažil jednat a naslouchat věcným argumentům. Po agresivně stupňované kampani za několik milionů korun, kterou provádí profesionální marketingová agentura, však nemohu skrývat své rozhořčení. Přestože chápu nespoko-

jenost lékařů se špatnými pracovními a mzdovými poměry v nemocnicích, nemohu přijmout styl celé kampaně. Vydírání není cestou k řešení problémů, které je možno nalézt pouze u jednacího stolu, bez emocí a s chladnou hlavou.

Ministerstvo zdravotnictví je zřizovatelem pouze malé části nemocnic, přesto se však nezříká odpovědnosti za úroveň financování všech ostatních. Ve většině zařízení však nemůže ovlivnit přesnou výši mezd ani úroveň vztahů mezi zaměstnavatelem a zaměstnanci. Nemůže přímo ovlivňovat ani úroveň nákupu léků, materiálů a ani objem výstavby, ale naopak je všeobecně známo, že tento rozsah je prakticky všude ovlivňován lékaři a jejich tlaky na nemocniční manažery. Fakt, že vydané finanční prostředky mohou chybět na výplatních páskách,

tak není možno svádět jen na politiky a vrcholové vedoucí funkcionáře.

Do zdravotnictví nikdo dodatečně prostředky nedá, dokud i lékaři sami nepřijmou k pořádku a zvýšení efektivity práce. Ministerstvo to musí samozřejmě podpořit a s reformními kroky už začalo. Představilo je mj. i na kongresu ČLK. Připravilo novelu zákona o vzdělávání lékařů, jedná o nových vzdělávacích programech pro jednotlivé obory a ruší podmínku stabilizačních a kvalifikačních dohod atestujících lékařů. Projednává možnost zavedení připlácní za nadstandardní výkony, diskutuje zákon o službách včetně nové definice lege artis postupu. Hledá nástroje, jak motivovat zdravotní pojišťovny k odpovědnému chování a lépe přerazdělávat vybrané pojistné tak, aby odpovídalo zdravotním potřebám pojištěnců.

Vážené kolegyně, vážení kolegové, opakovaně a poctivě zdůrazňuji, že vám nemohu zajistit vyšší mzdy již letos. Jste-li však ochotni připustit, že se jejich zvyšování nasmartuje alespoň příštím rokem, mohu vám tento slib s dobrým svědomím dát. Hodlám podpořit navýšování platů veškerého zdravotního personálu, a pokud ještě chvíli vydržíte snášet svůj pocit bezradě a neodejdete, zvyšování úrovně financování nemocnic a mezd začne v příštím roce. Víím, že si to zasloužíte. Na reformě zdravotnictví nás čeká hodně práce a neexistují žádné bohužel žádná zázračná, rychlá ani násilná řešení. To je důvod, proč vás žádám, abyste zůstali.

S úctou

Leoš Heger, ministr zdravotnictví
V Praze, dne 12. ledna 2011

Unikátní pojištění Náš dům od ČSOB pojišťovny

Komu je pojištění určeno? Společně s vlastníky bytových jednotek, individuálními vlastníky bytových domů, stavebním bytovým družstvem, obcím, realitním kancelářím nebo developerským společností. Pojistníkem nemusí být vždy nutně vlastník pojišťovně bytového domu, ale pojištění může sjednat např. realitní kancelář nebo stavební bytové družstvo zajišťující v pojišťovaném bytovém domě správu a jeho provoz.

Při výběru pojištění bytového domu by podstatnou roli měly hrát rozsah, variabilita nabídky pojištění nebo možnost sjednat si pojištění i dalšího majetku nebo odpovědnosti za škody související s vlastnictvím bytového domu. Základní pojištění bytového domu produktem Náš dům se vztahuje na škody vzniklé v důsledku požáru, výbuchu, úderu blesku nebo pádu letadla: Škody způ-

sobené požárem a výbuchem jsou největší hrozbou pro bytový dům a jeho obyvatele. Po těchto škodách se bytový dům nebo alespoň jeho část stává neobyvatelnou na několik týdnů i déle. Produkt automaticky garantuje úhradu nákladů spojených s náhradním ubytováním obyvatel bytů, které se po pojistné události staly neobyvatelnými až do limitu 30 000 Kč / byt za rok. Pokud je pro daný byt sjednáno pojištění domácnosti u ČSOB Pojišťovny produkty Domov Expres/Domov/Hypotéka Expres, pak je tento limit celkem 60 000 Kč. Uvedené pojistné produkty pro pojištění domácnosti také automaticky obsahují krytí nákladů na náhradní ubytování do limitu 30 000 Kč. Dalším bonusem pro klienty je automatické pojištění skel, které se vztahuje na škody způsobené z jakéhokoliv příčiny na sklech osazených ve vnějších stavebních otvorech bytového domu nebo na sklech ve společných částech bytového domu. NÁŠ DŮM přináší



Mgr. Milan Landa
regionální ředitel ČSOB Pojišťovny
• v ČSOB Pojišťovně od roku 2009
• region zahrnuje Ústecký a Liberecký kraj
• regionální síť tvoří 35 kanceláří a 150 pojišťovnačích zprostředkovatelů

klientům zdarma asistenční služby v daném rozsahu – zorganizování a úhrada nákladů za práci technické pohotovostní služby (instalatér, elektrikář, sklenář,

topenář, plynář, zámečnick, pokrývač) a použitý materiál. Speciálním typem pojištění je pak Povodeň a záplava. Pojištění doplňkových živelních nebezpečí - škody způsobené tíhou sněhu a námrazy s sebou nesou nejen poškození konstrukcí bytových domů jako jsou střechy, okapy, ale v souvislosti s poškozením těchto konstrukcí také dochází k promáčení zdi bytového domu a poškození omítek a maleb v bytovém domě. Na tyto škody se pojištění samozřejmě vztahuje. Řada škod vzniká zejména na střešních konstrukcích vlivem stále častějších vichřic, ale i krupobití. Uvnitř bytového domu jsou časté škody způsobené vodou vytékající z vodovodních potrubí a zařízení, zejména když od výstavby domu již uplynulo několik dekád a rozvody nebyly dosud rekonstruovány. Produktem NÁŠ DŮM lze pojiřit i tzv. „sprejsterství“, tedy jakékoli úmyslné znečištění či zbarvení nápisů. (met)

SEVEROČESKÝ METROPOL - přehled distribučních míst

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

JABLONEC NAD NISOU • ITERSAPAR, Želivského 5050 • Úřad práce, Emilie Floriánové 1004/3 • kulturní a informační centrum, Mírové náměstí 3100/19 • Hospoda U křížku, Chelického 28/8 • Hotel Břížky, Průběžná 22 • Areál Břížky - tenisová hala, Průběžná 22 • Fresh Bar Pool, Svatopluka Čecha 4204/80 • Comy Městská hala, U Přelouže 4747/20 • Posilovna Městská hala Corty, U Přelouže 4747/20 • Městská H+H, Československé armády 3654/7 • Pizzeria Forte - Campo, Zásada 31 • Penzion Sluníčko, Jindřichovská 142/2 • Bar Las Vegas, Palackého 59 • Pizzeria Bany, Palackého 1634/9 • My Cafe, Mírové nám. 3100/19 • Kavárna penzionu Jablonec, Palackého 28 • Pizzeria Express, Svatopluka Čecha 2010/59 • Interspar restaurace, Želivského • Fitness Corso, Mírové náměstí 487/17 • Cardiofitness Rehabil, Jugoslávská ul. 11/30 • Posilovna - Josef Obršlík, Josefa Hory 4110/33 • WLING Live, s.r.o. Bowling, Žitná • BOWLING ZLATÝ JELEN, Palackého 61 • Tenis ČLTK Bižuterie, U tenisu 214 • Hotel Petřín, Petřinská 177/6 • Level One, Poštovní 804/3 • **LIBEREC** • Krajská nemocnice, Husova 10 • SPONER, Kostelní 10 - redakce Metropolu • Magistrát, nám. Dr. E. Beneše 1 - vestibul • Krajský úřad, U Jezu 642/2a • Správa soc. Zabezpečení, Frýdantská 1399/20 • Centrum Babylon a.s., Nitranská 1 • Aquapark Babylon, Nitranská 1 • Bazén, nám. Tržní 1338 • VÚTS, U Jezu 4 • Turistické informační centrum, Ještědská 202 • Hotel Petra, Ještědská 680/12 • Úřad práce, Doktorů Milady Horákové 361/23 • S-Tower, Doktorů Milady Horákové 361/23 • Sport Cafe Nisa, náměstí Soukenné 115/6 • Potřebná 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.míje 863/9 • Vysoká škola VŠST, Hájkova 6 • Menza • Vysoká škola VŠST, Hájkova 6 • kolej • Kolej a Menzy, 17. listopadu 584 • Krajský Výkonný Výbor, • Relax centrum, Na Perštýně 241 • Kadeřnictví Merlin, Na Perštýně 241 • zubní ordinace, Lipová 664/2 - společná čekárna ordinací • LymfoStudio, Lipová 664/4 - I. Kovářová • dermatologická ordinace, Lipová 664/2 - Mudr. Pospíšilová • salon Fragmet, Lipová 664/2 - kosmetika, kadeřnictví • kadeřnictví Iris Hair, 8.březen • Finclou, 8.březen • kadeřnictví V+V, 8.březen 12 • pedikúra, Felberova ul. - E.G. Jaurorová • salon 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 salóň Milí, Široká 166/16 • nehtové studio 3 Gracie, Široká 166/16 • Centrum léčebné rehabilitace, Papírové náměstí - 4 čekárny ordinací • kadeřnictví Mikádo, Papírová ul. • studio Radost, Moskevská ul. • kadeřnictví Táňa, Moskevská 27 • kadeřnictví salon Wella, Moskevská 658/41 • restaurace Balada, Moskevská ul. • restaurace U Zámečku, Moskevská ul. • Fashion Café, Zámečnická ul. • My Cafe, Moskevská ul. • restaurace Panoptikum, Barvišská ul. • kavárna Organza, Široká ul. • Zřítý a Nálezy, Široká ul. • nekuřácký restaurant • Grand-Hotel Zlatý Lev, Guttenbergerova ul. • recepce • Svijská hospůdka, Guttenbergerova ul. • Hotel, Šaldovo náměstí - recepce • Centrum Ortlime, Na Perštýně • VZP, Vzdušná ul. • Restaurace u Koťátků, ul. 5. května • Restaurace ZOO 1320, ul. 5. května • Restaurace Březová alej, Husova • Euro-Asijská restaurace WOK, Budyšínská 1400 • Interspar restaurace, Budyšínská 1400 • Restaurace U Medvědu, Svojsíkova • Pizzeria LaFabrica, Na Zápříží 403/7 • Restaurace - Motel NOVÝ YORK, Kunratická 233 • Kaufland, Dr. Milady Horákové • Prishtina, Jeronýmova • S-cafe, Jeronýmova • La Fonduta, Jeronýmova • Hotel Aréna, Jeronýmova • Restaurace Svijský, Jeronýmova - fotbalový stadion • Restaurace „V ráji“, U školy • Cukrárna, Kavárna, 28. října • Hospoda Domov, Ještědská • Pension Daro, Ještědská • Hotel U JEZÍRKA, Masarykova • Tenis restaurát, Fibichova • Kavárna - rektorát TUL, Hájkova 6 • La Bohème, Masarykova 699/9 • Slake House Mexico, Nitranská • Jizerka, Nitranská • Fitness u Pešků, Broumovská 11/3-v obchodním centru Korint • Filiform, 5. května 22/35 • 2B Fit, Tatranská 7/860 • Pizzeria Mladé in Italy, Masarykova 522/12 • Maškovka, Mařanská 110 • Budyš bar, Jeronýmova 570/22 • TENIS ROHLICE, s.r.o., Na Žitkově 1080/40a • Bob Laver Arena, Břetislavova 370/6 • T.J. Start, Studánecká • Globus restaurace, Sousedská 60 • Bogy Bar, Barvišská ul. • Plaudit, Dr. Milady Horákové • Posilovna Fitmexx, Soukenné nám. 613 • Oborová zdravotní pojišťovna, Jablonecká • Solárium, Revoluční • Kavárna Hotel Praha, Benešovo nám. • Kebab, Benešovo nám. • Porta Café, Benešovo nám. • Staročeská rychta, Nitranská • • **ČESKÁ LÍPA** • Restaurace - KINO, Boženy Němcové 294/2 • Pizzeria Sokolská, Sokolská 261 • Městský úřad, náměstí Tomáše Garika Masaryka 1/1 • Nemocnice, Purkyňova 1849 • Informační centrum, náměstí Tomáše Garika Masaryka 1/1 • **Nový Bor** • Městský úřad, nám. Míru 1 - budova A • Informační centrum, T. G. Masaryka 46 • Kadeřnictví 99, Liberecká 99

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

Největší radost je z narozených dětí

Liberec | Krajská nemocnice Liberec, a. s., se v závěru téměř každého roku může pochlubit pěkným počtem narozených dětí. Na přelomu let 2010 a 2011 měla ještě jednu příležitost k oslavám, když se v tamní porodnici narodilo vůbec první dítě roku 2011. Datum narození 1. ledna 2011 bude mít už navždy uveden ve svém rodném listě malý Matyáš Mottl, který spatřil světlo světa pouhých 43 sekund po půlnoci a stal se tak velmi populárním miminkem v České republice. Se svou maminkou Evou Mottlovou se Matyášek těšil od prvních chvil velmi dobrému zdraví, čemuž odpovídají kromě jiného jeho míry - 2 720 gramů a 49 cm.



Šťastná maminka Eva Mottlová s malým Matyáškem jen pár hodin po porodu 1. ledna 2011. Foto: Petr Doubrava

Vedle zájmu médií přišli mamince poblahopřát nejen nejbližší rodinní příslušníci, ale také vzácní hosté, mezi nimi hejtman Libereckého kraje Stanislav Eichler, ředitel krajské pobočky VZP Jiří Benedikt a zástupci managementu nemocnice - generální ředitel MUDr. Luděk Nečesáný a lékařský ředitel MUDr. Martin Zítek. Maminka od nich obdržela květiny a dárky, které byly náplastí na v ČR zrušené porodné. Všichni se však shodli na tom, že důležitější než peníze je i v tomto případě zdraví maminky i novorozence.

„Matyáš Mottl, slavné miminko z naší nemocnice, má další následovatele. K 11. lednu 2011 se na porodním sále největšího zdravotnického zařízení v Libereckém kraji narodilo už 34 miminek. Za celý loňský rok u nás přišlo na svět 1 621 novorozeňat, z toho bylo 852 chlapčků a 769 holčiček. Dvojcátka se v uplynulém roce narodilo 34. Z novorozenecké statistiky bych uvedla ještě jednu zajímavost týkající se jmen. Podle ní loni už odzvonilo Markétkám, Eliškám, Jiříkům a Dominikům. Porodnické oddělení totiž zaznamenalo, že v módním trendu loni převažovaly Terezky a u chlapců se o prvenství dělily Lukáškové a Filipkové. Důležité je však připomenout si moudrou větu našich předků - každé jméno, které se hezky vysloví, je krásné,“ říká tisková mluvčí nemocnice Alexandra Kittnerová. (se)

ci se jmen. Podle ní loni už odzvonilo Markétkám, Eliškám, Jiříkům a Dominikům. Porodnické oddělení totiž zaznamenalo, že v módním trendu loni převažovaly Terezky a u chlapců se o prvenství dělily Lukáškové a Filipkové. Důležité je však připomenout si moudrou větu našich předků - každé jméno, které se hezky vysloví, je krásné,“ říká tisková mluvčí nemocnice Alexandra Kittnerová. (se)

Patologicko-anatomické oddělení má nového primáře

Liberec | Patologie je obor, který se často nachází u laické veřejnosti na nižším pomyslném stupínku hodnocení lékařských oborů. Ve skutečnosti se bez něho zdravotnictví a potažmo společnost neobejde. Nejedná se totiž pouze o pitvu zemřelého člověka, jak tomu bývalo v dávné minulosti. Například patologicko-anatomické oddělení Krajské nemocnice Liberec, a. s., totiž zajišťuje veškerá morfologicko-diagnostická vyšetření pro široký okruh v rámci celé spádové oblasti.

Patologie už netvoří hlavní část výkonů, naopak největší objem práce je tvořen vyšetřeními biotickými, tj. histologickými analýzami vzorků tkání živých pacientů, včetně nejmódnějších imunohistologických metodik k diagnostickým účelům. Běžně používanou metodou je peroperační vyšetření excísi rychlým zmrazením vzorku a sdělení diagnózy během operace. Značný objem biotického materiálu tvoří vyšetření tkáňových vzorků získaných endoskopickými metodami. Patří mezi ně cytologická vyšetření, jejichž podstatou je analýza jednotlivých buněk odebraných pacientům. Největší část vyšetření je pak prováděna na základě požadavku gynekologů k depistážní a diagnostické činnosti.

Velmi důležitou a nezastupitelnou náplní činnosti jsou pitvy a nekroptická vyšetření, umožňující konfrontovat vlastní nálezy s klinickými diagnóza-

mi, což představuje zpětnou vazbu efektivity léčebné a diagnostické práce. Specialitou oddělení patologie je dlouholetá a obecně uznávaná činnost v oboru dermatopatologie, která řadí toto oddělení mezi špičková republiková pracoviště. Pracoviště se částečně podílí na řešení soudně lékařské problematiky, spolupracuje s univerzitními pracovišti v rámci řešení problematiky maligních lymfomů, zhoubných novotvarů mozku a periferního nervového systému a vysoce zhoubného maligního melanomu kůže.

Tato informace o patologicko-anatomickém oddělení souvisí s novinkou v jeho personálním obsazení. Po 15 letech odešel z funkce primáře MUDr. Josef Mikuláščík a od 1. ledna 2011 na toto místo nastoupil jeho dosavadní zástupce MUDr. Antonín Blüml. Dnes má toto špičkové oddělení pět lékařů, osm laborantek, tři zdravotní sestry a pět sanitářů. (se)

Bezpečnost práce a ochrana zdraví

Liberec | Zdálo by se, že ve zdravotnictví by mělo být dodržováno bezpečnosti práce a ochrany zdraví na prvním místě. Ve skutečnosti i zde se nachází řada rizikových pracovišť, kde může dojít nejen k úrazům, ale i k poškození zdraví.

Pracuje se zde s lidmi a v některých odděleních je jejich koncentrace velmi vysoká a tudíž i možnost rizik značná. Proto se v Krajské nemocnici Liberec, a. s., věnuje oblasti bezpečnosti práce a ochrany zdraví při práci velká pozornost, a to i díky oddělení bezpečnosti práce a ochrany zdraví při práci a protipožární ochrany, jež je organizačně začleněno do útvaru technického ředitele. Jeho hlavním cílem je zabezpečit ochranu zdraví a života zaměstnanců, předcházení požárů a ochranu majetku nemocnice, a to zejména kvalitním plněním legislativních předpisů.

V rámci bezpečnosti a ochrany zdraví zaměstnanců je prováděna zejména identifikace rizik možného poškození zdraví. Navrhují se opatření k odstranění rizik, a tam, kde rizika úplně nelze odstranit, se doporučují technická a organizační opatření k jejich omezení. V této činnosti se zejména věnuje pozornost předcházení přenosu infekčních onemocnění z pacienta na zaměstnance, a to očkováním zaměstnanců proti některým nemocem, používáním osobních ochranných pracovních prostředků

zaměstnanci nemocnice, důsledným provedením dezinfekce a dodržováním dalších hygienických opatření k zabránění přenosu infekcí. Dalšími riziky při výkonu prací, s kterými se musí nemocnice vypořádat, je manipulace s pacienty, nakládání s nebezpečnými chemickými látkami, obsluha mnohdy velmi složitých přístrojů a zařízení související s poskytováním zdravotní péče.

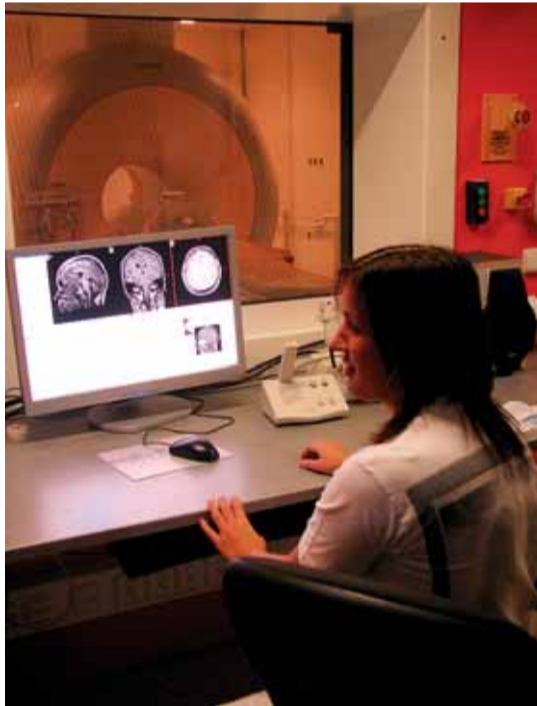
V oblasti protipožární ochrany se soustřeďuje pozornost zejména na preventivní opatření k předcházení požárům, především prováděním preventivních kontrol na všech pracovištích nemocnice a zabezpečováním revizních činností zařízení, která by mohla být příčinou vzniku požáru. Ve všech prostorách nemocnice, kde je poskytována zdravotní péče, platí zákaz kouření, který však ne všichni pacienti a návštěvníci dodržují. Součástí zajištění protipožárních opatření je i soustavná péče o únikové cesty a východy tak, aby tyto byly v případě nutnosti volně průchozí. V areálu nemocnice, který je vtěsnaný v centru města, je toto zajištění velmi složité.

Zdravotnická technika vyžaduje kvalitní péči

Liberec | Pracoviště Krajské nemocnice Liberec, a. s., disponují veškerou potřebnou technikou, kterou je třeba udržovat ve spolehlivém neustálém provozu. O tento požadavek se starají pracovníci oddělení zdravotnické techniky, které zajišťuje servis a opravy všech lékařských přístrojů na všech pracovištích nemocnice. Jeho hlavním posláním je zabezpečení bezporuchového provozu používané zdravotnické a laboratorní techniky při léčbě pacientů.

Pracovníci oddělení mimo servisních oprav a vedení detailní evidence zdravotnických prostředků provádějí také zaškolení zdravotníků v obsluze přístrojové techniky. K dalším povinnostem oddělení patří odborné konzultace a doporučení při opravách a nákupu nové zdravotnické techniky. Pro zajištění všech náročných úkolů má oddělení devět vysoce specializovaných a erudovaných pracovníků, kteří se starají o více než 4 500 přístrojů. Zvláštní pozornost věnuje oddělení zhruba 1 500 přístrojům označeným II.b. Jsou to přístroje, které přímo zasahují do organismu pacienta. Pro lepší představu je to např. dialyzační jednotka, monitor na sledování životních funkcí pacienta, dávkovače infuzních roztoků, externí kardiostimulátory a daly by se vyjmenovat další a další.

Jen v roce 2009 Krajská nemocnice Liberec, a. s., pořídila novou zdravotnickou techniku za více než 200 mil. Kč. Mimo jiné, to byla i nová magnetická rezonance za 35 mil. Kč, verifikační systém pro oddělení radiční terapie za 30 mil. Kč, operační mikroskop na oční oddělení za 2,2 mil., RTG s C ramenem pro operační sály chirurgie, monitory funkcí a další zdravotnické prostředky. S nárůstem počtu



Jednou z největších investic v KNL, a. s., v roce 2009 byla nová magnetická rezonance v hodnotě 35 milionů korun. Foto: Václav Sedlák

nové vysoce sofistikované zdravotnické techniky narůstá i důležitost podpůrných oddělení, mezi které bezesporu patří i zmiňované oddělení zdravotnické techniky.

Hospodaření nemocnice je v mírném zisku

Liberec | Přestože si na úplné výsledky hospodaření v roce 2010 musíme ještě nějaký čas počkat, předběžné odhady říkají, že i v loňském roce přes hospodářskou recesi byla ekonomická situace Krajské nemocnice Liberec, a. s., stabilizovaná a hospodaření bude s mírným ziskem, podobným jako v roce 2009, kdy došlo k významnému posunu v ekonomických a zdravotnických parametrech. Pro porovnání uvádíme některé údaje z minulých období s výsledky dosaženými za prvních osm měsíců roku 2010.

V bodovém ohodnocení poskytované péče za prvních osm měsíců roku 2007 až 2010 je vidět, že v roce 2009 se tento ukazatel zvýšil o 120 milionů bodů, což představuje více než jednoměsíční péči. Tohoto nárůstu bylo dosaženo na všech odděleních nemocnice, nejvíce pak na kardiologii, interně, dialýze a ve všech laboratořích. S tím korespondují i úhrady od zdravotních pojišťoven, kdy se platby v roce 2009

zvýšily proti roku předchozímu o více než 302 milionů korun. Nejvíce se to projevilo u úhrad za biologickou léčbu, která je finančně velmi náročná. Tržby za poskytovanou péči, která není hrazena zdravotními pojišťovnami, zůstaly na stejné úrovni. Vlivem zvýšení výkonnosti, navýšením objemu poskytované péče, se samozřejmě zvyšují náklady na veškerý zdravotnický materiál, nejvíce pak

nekardiologický materiál a náklady na léky. Po materiálu jsou druhou největší nákladovou položkou mzdy včetně odvodů na zdravotní a sociální pojištění a příspěvků zaměstnancům na životní a penzijní pojištění. Náklady na materiály rostou rychleji než osobní náklady. Zatím co v roce 2008 tvořily materiálové náklady 37 procent všech nákladů a osobní náklady 40 procent, v roce 2010 se tento poměr změnil na 41 ku 38 procentům. To dokládá, že KNL, a. s., od roku 2009 poskytuje nejen více péče, ale také léčí materiálově náročnější. Za zmínku stojí i vývoj mezd. Průměrná mzda zdravotní sestry v liberecké nemocnici činila v roce 2008 25 817 Kč, do září 2010 už 30 713 Kč. Průměrný

plat lékaře ve stejném období činil 55 119, respektive 64 348 Kč. Zajímavý je i pohled na tržby v lékárně a prodejně zdravotnických potřeb. Za prvních osm měsíců roku 2010 činily 229 milionů 118 tisíc korun, což je o téměř milion víc než za celý rok 2008. Důvodem není jen otevření nové lékárny ve Frýdlantu či nové výdejny léků v areálu nemocnice nebo proplácení poplatků, ale hlavně to, že jsou zde poskytovány nejnižší doplátky na většinu léků. Je třeba zdůraznit, že na celkových výnosech nemocnice se velmi významně podílí tržby oddělení stravovacích služeb, které se každoročně zvyšují. To provozuje už 10 středisek v Liberci a okolí a zajišťuje stravování a roz-

voz jídel pro více než 30 firem. V roce 2009 vyrobilo celkem 935 108 porcí jídel, loni už tento počet překročil hranici jednoho milionu. Díky nárůstu ve všech ukazatelích si mohla nemocnice dovolit investovat. Daří se jí získávat prostředky z Integrovaných operačních programů na zdravotnické přístroje, větší část investic mířila i do stavebních prací. V roce 2010 byly realizovány nebo k realizaci připraveny stavební práce za 65 milionů korun. Další 25 milionů korun investovala nemocnice do přístrojového vybavení, zhruba devět milionů korun musela uvolnit na spolufinancování přístrojů na kardiologii z Integrovaných operačních programů. (se)



Připravili jsme pro vás

vzdělávání

Vyšší odborná škola a Střední škola Varnsdorf

Středisko SŠS a CR Bratislavská 2166 nabízí vzdělání v oblastech:

BRATISLAVSKÁ 2166
www.sosvdf.cz

- hotelnictví a cestovního ruchu
- služeb (gastronomie, osobní služby)
- ekonomiky a podnikání
- módy a stylingu

Kontakt: paní Flugrová a Jelínková, tel. 412 354 797, e-mail: nabor@sosvdf.cz**MARIÁNSKÁ 1100**
www.vosvdf.cz

Středisko VOŠ a SPŠ Mariánská 1100 nabízí vzdělání v oblastech:

- elektrotechniky a provozní techniky
- informačních technologií
- grafiky a designu
- technického lycea

Vyšší odborná škola zakončená absolutoriem

- Informační technologie
- Veřejnoprávní činnost
- Počítačová grafika v tech. oborech
- Výroba, přenos a užití el. energie
- Cestovní ruch – připravujeme pro nový školní rok

Kontakt: paní Jelenová, tel. 412 315 033, e-mail: jelenova@vosvdf.cz**KAROLÍNY SVĚTLÉ 2703**
www.sstvdf.cz

Středisko SPŠT Karolíny Světlé 2703 nabízí vzdělání v oblastech:

- elektrotechniky a provozní techniky
- strojírenství a dopravy
- opravy automobilů
- práce se dřevem

Kontakt: paní Spurná, tel. 412 372 632, e-mail: info@sstvdf.cz

Ve spolupráci s Univerzitou J. E. Purkyně v Ústí nad Labem nabízíme bakalářské studium:

- Sociálně pedagogická asistence
- Doplnkové pedagogické studium pro učitele SŠ, OV a vychovatele

Kontakt: paní J. Mahnelová, tel. 412 372 862, e-mail: j.mahnelova@sosvdf.cz**! NOVÝ (O)BOR !**

DESIGN INTERIÉRU

82-41-M/11

Výtvarné zpracování skla
a světelných objektů

82-41-M/13

Kategorie vzdělání: Úplné střední odborné vzdělání s maturitou
Výstupní certifikát: vysvědčení o maturitní zkoušceWWW.GLASSSCHOOL.CZ**Gymnázium**
79-41-K/41Kategorie vzdělání: Úplné střední odborné vzdělání s maturitou
Výstupní certifikát: vysvědčení o maturitní zkoušce**! NOVÝ (O)BOR !**

Předškolní a mimoškolní pedagogika

75-31-M/01

Kategorie vzdělání: Úplné střední odborné vzdělání s maturitou
Výstupní certifikát: vysvědčení o maturitní zkoušce**SUPŠS Železný Brod**

nové pojetí designu skla

TALENTOVÉ ZKOUŠKY 16. 2. 2011

www.supss.cz**konzultační
centrum**
Liberecký kraj**CENTRUM
VZDĚLANOSTI
LIBERECKÉHO KRAJE**

Projekt Kurikulum S

přímá pomoc středním odborným školám a konzervatořím v jejich reformě

Zahájení činnosti: 1. května 2010

Nabízíme:

- osobní konzultace při zpracování školních vzdělávacích programů a jejich inovaci
- semináře a workshopy
- kontakt se sociálními partnery středních odborných škol
- sběr a šíření příkladů dobré praxe

Kontakt na Regionální konzultační centrum Libereckého kraje:

Centrum vzdělanosti Libereckého kraje, zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, příspěvková organizace

Masarykova 18
460 01 Liberec
Tel. 485 101 872
sekretariat@cvlk.cz
www.cvlk.czVedoucí RKC LK: Mgr. Bc. Vladimír Drahoš (vladimir.drahos@cvlk.cz)Odborná pracovnice RKC LK: Tereza Duštířová (tereza.dustirova@cvlk.cz)<http://www.cvlk.cz/cs/kurikulum-s/>INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ
Projekt Kurikulum S – CZ.1.07/4.1.00/06.0012www.cvlk.cz

Nabízíme:

- **Vzdělávací programy pro pedagogické pracovníky**
Katalog leden – červen 2011
- **Vzdělávací programy pro zdravotníky**
připravujeme 4 hodinové semináře, sledujte naše web. stránky
- **„EU peníze školám“** – komplexní pomoc ZŠ v čerpání z prostředků EU

Další činnosti:

- Příprava a realizace projektů financovaných z prostředků ESF a státního rozpočtu
- koordinace aktivit Týdnů vzdělávání dospělých
- jsme regionálním školícím střediskem Microsoft Partners in Learning Center of Education pro oblast Libereckého kraje
- koordinátor krajského zastoupení Asociace vzdělávání dospělých ČR
- organizátor Perliček českého řemesla - festival českých řemesel
- konference ETOS - Etika v pedagogice a sociálních vědách 4. 3. 2011 od 9:00 – 15:00 hod. v budově Krajského úřadu Libereckého kraje

www.techyes.info

Loňský rok jsem měl samé POPRVÉ

Oblíbený herec Jiří Mádl si zahrál a zatančil v novém 3D filmu V Peřinách režiséra E. A. Brabce, v příběhu o snění a čistírně, která umí zařadit, aby se vám zdály jenom hezké věci.

Koho ve filmu hrajete?

Hraju tiskaře Karla, který pořád spí, miluje dívku Sen a svým věčným spaním komplikuje lidem kolem život. A vůbec o tom neví. Režisér E. A. Brabec mě prý do filmu obsadil jako prvního, což mě překvapilo, protože znám spoustu mladých herců, kteří dobře zpívají a tančí. Bylo to pro mě trochu zavazující, ale Renda si mě vzal do parády a snad se to povedlo.

Vzpomenete si na nějaký vypjatý či vtipný zážitek z natáčení?

Myslím, že záběry z televizních a tanečních zkoušek mluví za vše a jsou, alespoň v mém případě, vtipnější, než cokoli bych vyprávěl. Ty ale naštěstí diváci neuvidí!

Dal jste si nějaké předsevzetí do Nového roku? Podařilo se vám splnit nějaké z let předchozích?

Každý rok si dávám předsevzetí, že se nesmím flákat a musím za ten rok stihnout strašně moc věcí. Zatím se mi to vždy podařilo splnit a tohle předsevzetí jsem si dal i letos. Horší je to ale s předsevzetím omezit alkohol. Piju fakt rád! Ale je pravda, že jdu do sebe, protože jsem byl loni, teda až na výlet do Itálie se Slemgruppe, výjimečně „asketický“. Asi je to i věkem, piju čím dál tím méně.

Co podstatného se odehrálo v roce 2010 ve vašem soukromí? Na co určitě nezapomenete?

Docela dost důležitých věcí! Umřela mi



Jiří Mádl

• narodil se 23. října 1986 • píše scénáře a divadelní hry • skládá písničky • zajímá se o psychologii, astrologii a grafologii • tančil v soutěži Bailando • zahrál si ve filmu Snowboardáci, Raftáci, Jak se krotí krokodýli, Gympl, Taková normální rodinka, Milionář, Peklo s princeznou • v TV společně s Vojtou Kotkem uvádí pořad Stahovák

babička. Úplně poprvé se mi stalo, že mě takhle blízky člověk opustil a já se s tím musel vyrovnat. A k těm radostnějším událostem patří, že mám od loňska vztah. Je to u mě hodně neobvyklé, ale jsem tááááák šťastnej.

Zdá se, že v lásce k vám byl loňský rok štědrý, ale jak se k vám „zachoval“ pracovní?

Přinesl mi samé novoty a samé POPRVÉ, i když je to dnes vlastně už rok „starý“. Poprvé jsem si zahrál v divadle, konkrétně v Divadle Na Zábřadli. Poprvé jsem natáčel v seriálu, který se jmenuje Znamení koně. Poprvé jsem ale ta-

ké zažil mediální svatořečení i mediální linč zároveň ve volebním klipu „Přemluv bábu“. No a konečně poslední POPRVÉ je nový filmový muzikál V Peřinách.

V peřinách je jistě v téhle zimě báječně. Jestlipak se ale chystáte letos v zimě někam na hory za sportem?

Ani náhodou, nikam nepojedu. Horám se v zimě vyhýbám jak čert kříži. Vidím sniž a dělá se mi nevolno. Slušné řečeno.

Když už vás teď sniž nebaví, začal jste alespoň někdy klasický lyžák ve stylu filmu „Sněženky a machři“?

Sněhu jsem si užil při natáčení Snowboardáků až až. Na školních lyžáckých jsem byl a rád na ně vzpomínám. Vypadal to podobně jako ve filmu Sněženky a machři, blbli jsme na sněhu a po nocích hráli s holkama flašku. Také jsem se na jednom lyžáku zamiloval a myslím jsem si, jak umím skvěle líbat...

Pocházíte z Českých Budějovic, kde jste nejen vyrůstal, ale i studoval gymnázium. Co pro vás tohle město a jižní Čechy vůbec znamenají?

Rodinu, kamarády, dětství, mládí, spolužáky a taky neřesti, Studnu a Slemgruppe. České Budějovice jsou ráj na

zemi! Bojím se, že až se to rozkřikne, všichni se k nám budou chtít stěhovat, protože každý jiný město je pro mě „B skupina“. Kdo má nejlepší ohňostroj? Co myslíte?

Smysl pro humor a recesi vám rozhodně nechybí. Víte v jakém znamení horoskopu jste se narodil? A sedí to na vás?

Jsem narozen 23. října a někde se dočítám, že jsem Váha a jinde zase Štír. Já to tedy nevím jistě, ale lidé, kteří se horoskopy zabývají, tvrdí, že jsem štír. Jsem prý věrný, obětavý přítel, ale zlý, závistivý a pomstychtivý nepřítel. Vášnivý partner a skvěle prý líbám. Hlavně na lyžáku...

Štíři prý také dávají neradi najevo city a své problémy dusí v sobě. Na koho se obracíte, když vám není zrovna nejlépe?

Ačkoli se to nezdá, jsem introvert. Nikomu nic moc neříkám, jen zřídka kdy. Neumím to. Potíže spíš dusím v sobě a destruktivně se v tom plácám a plácám. Naštěstí jsem ale po většinu svého bytí šťastný člověk, který má rád své nejbližší a oni mne. Chmury mě proto přepadají opravdu jen málokdy.

Tak to vám přejeme rok 2011 zcela beze chmur. Prozradíte nám, kde vás mohou diváci vidět?

Na mnoha místech. Pokud se budou chtít dívat na televizi, tak tam jsem určitě ve Stahovák a pak poběží i seriál Znamení koně. V Divadle na Zábřadli ve hře Dva chudáci Rumuni a v červnu bude mít premiéru film V Peřinách. No a jestli mě chce někdo potkat živě a soukromě, ať mě kontaktuje přes moje webové stránky. Zaplatí 100 tisíc a může se mnou jít na večeři. Tu tedy ale zaplatí také.

Text: Šárka Jansová, foto: archiv 2media

Jak zlepšit kondici

Jednou z možností je pravidelné cvičení a zdravá strava. O tom jsme si povídali s diplomovaným trenérem kulturistiky a fitness Radkem Čejkou.

Co byste doporučil každému člověku obecně?

Najít si pohyb, který ho baví a přináší mu uspokojení. Může to být svižná chůze v přírodě, jízda kole, plavání, stejně jako návštěva fitness centra. Rozhodně by se neměl k ničemu nutit. Důležitá je motivace – např. vypadat dobře a cítit se dobře. Každý, kdo chce začít s pravidelným pohybem, by měl nejdříve buď sám, nebo ještě lépe u praktického lékaře reálně vyhodnotit svůj zdravotní stav a tomu přizpůsobit aktivity a také stravovací návyky.

Návštěvnost fitness center se po vánočních a novoročních svátcích zvyšuje až o 40 procent, po několika měsících ale znovu ubývá. Co poradíte těm, kteří právě začínají a chtějí vydržet?

Aby se nebáli na cokoli zeptat kvalifikovaných lidí. Může to být buď obsluha fitness centra, nebo ještě lépe osobní trenér, kteří během tréninkových jednotek zpočátku navedou klienta, jak cvičit správně a tak, aby se přitom cítil pohodlně, příjemně, bavilo ho to a neublížil si. Zároveň každému doporučí optimální jídelníček.

Jak taková tréninková jednotka vypadá, kolik stojí a může cvičit opravdu každý?

Tréninková jednotka je ryze individuální záležitost. Trvá od 45 do 90 minut a cena se pohybuje od 200 do 450 korun. Cvičit může opravdu každý, věk protože tomu se dá trénink přizpůsobit. Známe například kardiaky, kterým pravidelné cvičení pomohlo snížit dávky léků.

Podíváme se teď na stravování. Co je nejdůležitější?



Stručně řečeno omezit tuky, na které je nabídka potravin a hotových jídel u nás bohatá. Paradoxně na jedné straně chceme zdravě jíst a předejít tak kardiovaskulárním a cévním chorobám, jejichž léčba je finančně náročná, na druhé straně patří suroviny pro zdravou výživu k nejdražším. Třeba v sousedním Německu tomu tak není.

Jak by měl vypadat jídelníček, abychom nehladověli a přitom měli dostatek energie?

Ideální je jíst pravidelně pětkrát denně v menších porcích, protože tím se urychlí metabolismus. Začněte pořádnou snídaní, která tvoří až čtvrtinu denního příjmu energie. Konec konců jedno moudré přísloví říká: „Snídej sám, obědvěj s přítelem a večeři dej nepříteli“. Denní strava by měla být bohatá na cereálie, libové maso, tepelně upravené bez tuku, čerstvé ovoce a zeleninu a mléčné výrobky, které jsou zdrojem kvalitních bílkovin. A aby to pro začátečníky nebylo tak kruté, ať vydrží alespoň šest dní v týdnu bez tuku, jeden den mohou sníst cokoli. Více informací najdete na www.radekcejka.com.

Text: Metropol, foto: Petr Buřata

BMW xDRIVE
www.autogral.cz
Radost z jízdy

RADOST VŽDY OČEKÁVÁ NEČEKANÉ.

BMW xDRIVE LIVE. ZAŽIJTE BMW xDRIVE - NEJINTELIGENTNĚJŠÍ SYSTÉM 4X4.

Radost miluje překvapení. Pokud si zajistíte jedno z limitovaných míst na akci BMW xDrive Live, zažijete jen ta pozitivní. Vyzkoušejte několik z devíti modelů BMW vybavených systémem BMW xDrive a zažijte bezkonkurenční jízdní stabilitu a vylepšené ovládání nejinteligentnějšího systému 4x4. Otestujte je na různých zkušebních tratích a při cvičení, která simulují všechny možné jízdní podmínky a povrchy.

TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ O BMW xDRIVE LIVE:

- Zažijte nevšední trénink řídicích dovedností pod vedením zkušených instruktorů.
- 4 různé cvičné plochy a 25 vozidel BMW s pohonem xDrive.

BMW xDrive Live se uskuteční na autodromu Sosnová dne 18. ledna 2011, od 9:15 hodin, předpokládaný konec je ve 14:15 hodin.

PŘIHLASTE SE O RADOST – A JEDNO Z LIMITOVANÝCH MÍST.

Pokud se chcete zúčastnit této výjimečné události, přihlaste se co nejdříve, počet účastníků je omezen.

Auto Grál s.r.o.
Přístavní 837/85
Ústí nad Labem
Tel. 475 201 527
www.autogral.cz

Dostupné testovací modely:

BMW X3 xDrive35i
BMW X3 xDrive20d
BMW X1 xDrive20d
BMW 550i xDrive
BMW 535d xDrive Gran Turismo
BMW 320d xDrive
BMW 740d xDrive
BMW X5 xDrive40d
BMW X6 xDrive40d

Kombinovaná spotřeba paliva a emise CO₂: BMW řady 3: 4,5–6,8 l/100 km, 118–206 g/km, BMW řady 5: 4,9–11,0 l/100 km, 129–257 g/km, BMW řady 5 Gran Turismo: 6,5–11,8 l/100 km, 173–275 g/km a BMW řady 7: 6,8–13,0 l/100 km, 178–303 g/km.

METROPOL
horoskop

horoskop

Beran 21. 3. - 20. 4.

Hned v začátku nového roku se nenechte zaskočit tím, že se nic nebude vyvíjet tak, jak byste si představovali. Rozjezd nebude nejlepší, ale pokud se začnete spolehat jen sami na sebe, brzy se to změní.

Býk 21. 4. - 21. 5.

Váš vstup do nového roku bude triumfální. Přestože vás čeká období plné zvratů, bude se vám dařit všechno, na co sáhnete. Rok bude plodný nejen v tvůrčí oblasti, možná vás překvapí i přírůstek v rodině.

Blíženci 22. 5. - 21. 6.

Radost a pohoda, které jste měli na rozdávání už v závěru roku, vám vydrží, a ještě se bude stupňovat. Štěstí vás neopustí ani když v něj nebudete věřit. Znatelně se vám vylepší i stav vašeho konta.

Rak 22. 6. - 22. 7.

Věřte tomu, že problémy, které vám nastartovaly tento rok, byly upozorněním, na co si dávat v budoucnu pozor. V konečné fázi je oceníte jako pozitivní. Neshody s dětmi nezveličujte, jsou banální.

Lev 23. 7. - 23. 8.

V nejbližším období neheďte nového partnera, nehádejte se s rodinou a neopoujte nadřazeným. Do všech jiných činností se můžete pustit bez obav. Dařit se vám bude pracovně i v péči o zdraví.

Panna 24. 8. - 23. 9.

Rozmyslete si dobře, co od života očekáváte a co všechno byste chtěli dokázat. Zvláště pečlivě si zvažte, jestli nepřeceňujete své schopnosti a nevrháte se bezhlavě do něčeho, na co nestačíte.

Váhy 24. 9. - 23. 10.

Do jara si dejte pohov a nepouštějte se do radikálních změn ani nových vztahů. Buďte spokojeni s tím, co máte, důležitá rozhodnutí odložte. Problémy řešte v klidu, nedramatizujte je a vyhnete se hysterii.

Štír 24. 10. - 22. 11.

Pokud chcete změnit zaměstnání, začít studovat nebo uzavřít sňatek, udělejte to v tomto roce, protože postavení vašich planet je příznivé. Máte šanci získat sebevědomí v nových aktivitách.

Střelec 23. 11. - 21. 12.

Start nového roku prožijete mnohem poklidněji než je pro vás znamení typické. Vaše vitalita bude ještě v útlumu i začátkem února, ale to je jen dočasný klid před připravující se bouří. Rok bude plný překvapení.

Kozoroh 22. 12. - 20. 1.

Hvězdy jsou nakloněné splnění a realizaci vašich plánů a přání. Jako vždy vám ale nikdo nic příliš neusnadní, všechno záleží jen na vaší pili, pracovitosti a zodpovědnosti, která se vám ale vyplatí.

Vodnář 21. 1. - 19. 2.

Jste jedním z nejšťastnějších znamení, a to vám vydrží i v tomto roce. Můžete začít investovat peníze, seznamovat se, uzavírat smlouvy, ale neznamena to, že byste se nemohli dostat do potíží. Buďte opatrní.

Ryby 20. 2. - 20. 3.

Pro vás nastává čas velkých pozitivních změn. Rychle zapomeňte na předchozí, ne příliš vydařený rok, a vydechněte si. Nebuďte tak úzkostliví a uvidíte, že se všechno obrátí k lepšímu. Věř a víra tvá tě uzdraví.

Připravila: Ludmila Petříková

Nový sál architektů otevře jubilejní bienále výstavy

Po kompletní rekonstrukci je znovu zprovozněn Sál architektů na Staroměstské radnici v Praze. Zbrusu nové prostory otevřela téměř symbolicky výstava Tvůrčí skupiny při Útvaru rozvoje hl. m. Prahy.

Tvůrčí skupina představuje svá díla již popatnácté. Vznikla před téměř 30 lety v tehdejším Útvaru hlavního architekta hl. m. Prahy, který se stal základem současného Útvaru rozvoje města. Aktivní umělecká tvor-

ba představuje pro členy skupiny od reagování od náročných práce. „Mnoho z nás má podíl na vypracování územního plánu, dalších základních urbanistických dokumentů, ale také třeba strategického plánu rozvoje Prahy,“ ři-

GREGORIAN
THE DARK SIDE OF THE CHANT
IN CONCERT

NEJVĚŠÍ SVĚTOVÉ HITY VE STYLU GREGORIÁNSKÝCH CHORÁLŮ
CARMINA BURANA (CARL ORFF) – HELLS BELLS (AC/DC) – STRIPPED (DEPECHE MODE)

23. 2. PRAHA • 12. 3. OSTRAVA
KONGRESOVÉ CENTRUM HALA SAREZA

VSTUPENKY, VÍCE INFO: TEL.: 222 897 333
WWW.TICKET-ART.CZ

TICKET ART



Ivo Oberstein: Veselý den, kombinovaná technika



Tatiana Tichá: Schody ve skále, tempera

ká ing. arch. Alena Hořejší, jedna ze zakládajících členů Tvůrčí skupiny. „Umění je tvořivá práce, která rozvíjí fantazii a tím nám významně pomáhá při naší práci,“ dodává. Mezi díly členů skupiny, jejichž činnost nepodléhá komerčním zájmům, převažuje klasická malba a kresba, ale zastoupeny jsou i jiné techniky, například art protis či různé kombinované techniky. Tvůrčí skupina představuje různorodou společnost, kterou dohromady spojuje láska k výtvarnému projevu. Prošla jí řada autorů rozdílného zaměření a věku. Vystavovateli

jubilejního 15. ročníku jsou Alfréd Brunclík, Alois Doležal, Jana Hauptmannová, Alena Hořejší, Emil Hyssek (in memoriam), Milan Jiša, Miroslav Kubový, Jozef Macko, Rudolf Mach, Jiří Mejstřík, Milan Mysliveček, František Novotný, Ivo Oberstein, Jarmila Růžhová, Hana Sluková a Tatiana Tichá.

Výstava, která se koná pod záštitou Útvaru rozvoje hl. m. Prahy, potrvá do 13. února 2011 a je otevřena denně úterý až neděle od 9 do 18 hod a v pondělí od 11 do 18 hod. Vstup je volný. (od dop.)

Foto: Útvar rozvoje hl. m.

křížovka

Autor výroku: Winston Churchill	Textová zpráva z mobilního telefonu	Puls	Varianta jména Emilie	Tohleto	Instalační mezikusy (slangové)	Dravý pták	Proutěný nosič na záda	Ku	Závodní veslice	Žal (knížně)	Výtvary	Špatnost	1	Řecká metropole
Široký kloubouk								Zbraň šermíře Vlákno			Jestli			
2											Biblická postava			
Belgické lázně				Našinci Jméno Bilaka				Křížence osla a klisny			To i ono (básnický) Mešní roucho			
	Dostojevského hrdina	4	Poručet Kvantový zesilovač světla					Nápor nemoci			Starší vztažné zájmeno Vlněná látka			
Svatební květina											Evropské pohory			
Mohamedův přítel											Signál tishového volání			Tímto způsobem
Italský filmový režisér (Dino)											Určit Úřad (z němčiny)			
Výzva					Spojka vylučovací	Babočka admirál	Varnsdorfská textilka	Záporka	NAPOVÍME: Komen, ort, Risi, Anas, sáče, idiom.	Keňský výtvalc (Daniel)	Jm. herečky Vránové Rumunské město			
Epidemie				Konec modlitby Teprve když					Výrobce náhrobků					
Značka ampér-závitu			Ještěr s hřbetním hřebenem Pysk						Místo v dole Liché prvočíslo			Plaz	Možná	Spodek nádoby Okraj obrazu
Způsobiti zpoždění								Temno Novoroční zkratka			Kus látky k umývání podlahy Nebo			
Anglická číslovka (jedna)				3										
Pléšt věnec				Nasycený uhlovodík										Svrázný jazykový výraz

Jen pomatenci tvrdí, že stáří má nějaké výhody (Seneca) bylo správné znění tajenky v minulém čísle. Knihu o zdraví obdržel František Horský z Liberce. Úspěšný vylosovaný luštitel dnešní křížovky obdržel knihu Austrálie křížem krázem od Leoše Šimánka. Těšíme se na vaše odpovědi na adresách: Severočeský Metropol, Kostelní 10/5, 460 01 Liberec, nebo krizovkalibrec@tydeniky.cz (napíšte telefonní spojení, abychom vás mohli kontaktovat) nejpozději 27. ledna 2011.

ASTROPORADNA
VYBĚŘTE SI SVOU OSOBNÍ ASTROLOŽKU

Volejte hned na tel.: 906 706 506

Ljuba specializace astrologie, karma těžké životní situace
JE K VÁM ŽIVOT NESPRAVEDLIVÝ? Spolu vaše ztracené štěstí najdeme, zavolejte mi!
Tel.: 906 706 506

Dita specializace karty, astrologie partnerství, kariéra
STOJÍ ZA VAŠÍ PARTNERSKOU KRIZÍ NEKDO TŘETÍ? Povím vám to, obraťte se na mě!
Tel.: 906 706 506

Samuel specializace karty, kyvadlo finance, povolání
TRÁPÍ VÁS NEDOSTATEK FINANČÍ? Povím vám, kdy se budete mít lépe!
Zavolejte mi!
Tel.: 906 706 506

Eva specializace astrologie láska, vztahy
NACHÁZÍ SE TEN PRAVÝ PROTĚJŠEK VE VAŠÍ BLÍZKOSTI? Prozradím vám to, volejte!
Tel.: 906 706 506

Pavlna specializace astrologie náhledy do budoucna
JAKÝ OSUD VÁM PŘICHYSTALY HVĚZDY? Sestavím vám osobní horoskop, zavolejte!
Tel.: 906 706 506

Poskytuje E.M.A. Europe s.r.o., 70Kč/1min, www.platmobilem.cz

Digitalizace aneb jak se připravit na digitální televizní vysílání – 3. díl

Digitální signál je mnohem náročnější na kvalitu celé přijímací soustavy a každý nedostatek například v anténních rozvodech je znatelný. Je třeba si uvědomit, že kvalitní anténa a anténní kabel jsou základem pro dobrý příjem. I staré antény, které by typově vyhovovaly, ale jsou povětrnostními vlivy zkorodované nebo jsou použity starší typy kabelů, je lépe vyměnit. Při přechodu na zemské digitální vysílání je tedy vhodné anténní systém od střechy až po televizor prověřit, nejlépe odbornou anténářskou firmou.

Jakou anténu vybrat

Neexistuje speciální anténa pro digitální příjem. Každá anténa umožňující dosud příjem na analogových kanálech je v zásadě použitelná i pro příjem kanálů, na kterých jsou vysílány digitální multiplexy DVB-T. Jsou to všechny širokopásmové antény pro pásmo UHF a také antény, jejichž kmitočtový rozsah obsahuje kanály jednotlivých multiplexů (22. kanál - 64. kanál).



Při výběru typu antény je třeba vycházet mj. z geografické vzdálenosti vysílače, jehož signál chceme přijímat, a charakteru terénu kde bude anténa umístěna. V blízkosti vysílače, s přímým výhledem na něj, vystačíme i s některým typem pokojové antény a kvalita signálu bude výborná.

A co je důležité? Za nevyhovující lze považovat antény, které byly doposud používány pro příjem v pásmu VHF. Poznájí se podle výrazně delších konstrukčních prvků.

Příjem digitálního vysílání na společnou televizní anténu (STA)

Nejproblematictější skupinou anténních systémů jsou tzv. společné televizní antény (STA). Ty je potřeba při přechodu na zemské digitální vysílání speciálně upravit a zkontrolovat celkovou kvalitu rozvodů do jednotlivých bytových jednotek. Úpravu by měl zajistit vlastník nemovitosti nebo správce objektu u specializované firmy.

V případě společné televizní antény je nutno upravit systém tak, aby přivedl signál obsahující digitální multiplex do účastnické zásuvky. Na tu si pak divák připojí set-top-box nebo televizor s digitálním tunerem. Před tímto řešením je třeba udělat revizi původních rozvodů a v případě starých počítat s nutnou výměnou za nové.

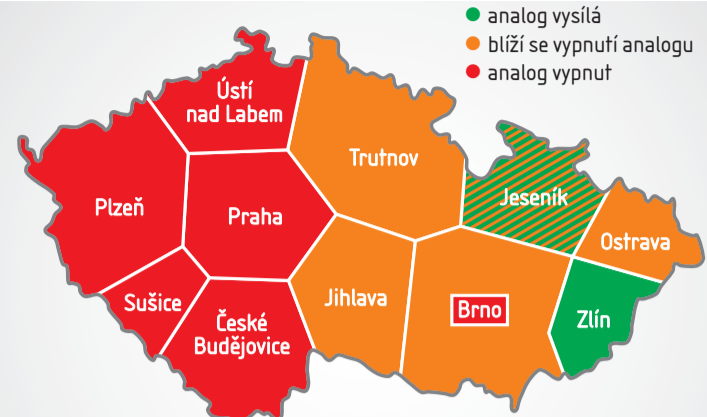
Při úvahách o úpravě STA je nutné rozhodnout, zda zdrojem signálu bude zemské televizní vysílání nebo satelitní vysílání. Možnou alternativou je i příjem z obou zdrojů digitální televize zároveň.

Co dělat, když nemohu použít venkovní anténu?

Pokud nemáte možnost instalace venkovní antény např. kvůli památkové ochraně vašeho domu nebo její instalaci nedovolí vlastník objektu a bydlíte v lokalitě blízko vysílače dostatečně pokryté signálem, je možné uvažovat o pokojové anténě. Každý set-top-box zobrazuje ve svém menu úroveň a kvalitu přijímaného signálu. To umožňuje zjistit, kde je signál v místnosti nejsilnější (je potřeba nalézt kompromis mezi silou a kvalitou). Je však třeba si uvědomit, že toto řešení platí opravdu jen pro místa s velmi dobrým signálem. Pokud nemáte možnost instalace venkovní antény a bydlíte někde v údolí, v přízemí a podobně, je dobré vyzkoušet malou venkovní všesměrovou anténu upevněnou například na okno nebo využít alternativní příjem signálu (satelitní, kabelový nebo IPTV).

A co nás čeká v tomto roce?

V letošním roce dojde v souladu s Technickým plánem přechodu k vypnutí analogového vysílání v dalších územních oblastech České republiky. Na vypnutí vysílačů velkého výkonu upozorní Česká televize informací (piktogramem) v podobě čtyř čtverců v pravém spodním rohu obra-



územní oblast Jihlava	vysílač Javořice	31. května 2011
územní oblast Brno	vysílač Kojál	30. června 2011
územní oblast Trutnov	vysílač Černá hora	30. června 2011
územní oblast Jeseník	vysílač Praděd	31. října 2011
územní oblast Ostrava	vysílač Hošťálkovice	30. listopadu 2011

zky cca 3 měsíce před vypnutím a s blížícím se termínem i informacemi textovou listou. TV Nova a TV Prima před vypnutím konkrétního vysílače vysílají informační spoty.



piktogram informující o blízkém vypnutí analogového vysílání

Proto, aby byli televizní diváci informováni o všech změnách, které bude přechod na digitální televizní vysílání provázet, byla zřízena bezplatná informační linka: 800 90 60 30, která je v provozu v pracovní dny od 8 do 19 hodin. Navíc jsou všechny potřebné informace přehledně umístěny na webových stránkách www.digitalne.tv.



Více informací získáte na:

www.digitalne.tv

Informační linka:

800 90 60 30

(v provozu v pracovní dny od 8:00 do 19:00 hod.)

přecházíme na
digitální tv

arena Tipsport

PROGRAM AKCÍ

LEDEN - ÚNOR 2011

Bílí Tygři Liberec - HC Kometa Brno
30. 1. 2011 17.00 hod.
Kometa nepadá k zemi, naopak míří vzhůru. Silný tým z moravské metropole má vysoké ambice. Co s nimi udělá před koncem základní části soubor s hladovými Tygry?

Balónové Ještědění 2011
2. - 5. 2. 2011
V rámci akce se uskuteční vzlety horkovzdušných balonů z města a přilehlého okolí. Na sobotní odpoledne je plánován doprovodný program plný zábavy, hudby a show.

Bílí Tygři Liberec - BK Mladá Boleslav
4. 2. 2011 18.30 hod.
Tygři se chystají na derby se soupeřem, který se po odečtu bodů snaží uniknout ze dna tabulky a tím i hrozbě baráže. Potvrdí Tygři roli papírového favorita?

Cirque de Glace
9. 2. 2011 19.00 hod.
CIRQUE de GLACE je lední show, ve které se spojují nádherné kostýmy, velký příběh a dech beroucí sportovní výkony krasobruslařů a nejlepších světových artistů.

10. zimní evropský olympijský festival mládeže 2011
12. - 19. 2. 2011
Na 1500 mladých sportovců do 18 let ze 49 zemí Evropy se utká v osmi klasických zimních disciplínách. Tipsport arena hostí hokejové a krasobruslařské zápolení.

PŘIPRAVUJEME

Lord of the Dance
7. 3. 2011 20.00 hod.
Nejúspěšnější taneční představení světa se opět vrací do Liberce. Zhlédněte fantastický příběh Dobra a Zla v překrásné pohádkové scéně s precizními tanečními výkony.

Liberecké Všeho Trhy
26. 3. 2011 6.00 - 11.00 hod.
Opět od března tohoto roku můžete každou druhou a čtvrtou sobotu v měsíci navštívit tradiční liberecký blešák na ploše centrálního parkoviště u Tipsport areny.

info@tipsportarena.cz
www.tipsportarena.cz

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

Volejte zdarma 800 800 007

LEDEN 2011

JARNÍ TANEČNÍ KURZY PRO MLÁDEŽ
Začínáme v pondělí 10. ledna od 18 hodin pod vedením J. Svobody s partnerkou. Hudební doprovod P. Baláže. Ještě volná místa pro chlapce i dívky.

Pátek 21. ledna od 20 hod.
XVI. MOCCA PLES
Moderuje Míša Jadrná, hraje taneční orchestr Universal Band, Monkey Business, Marek Ztracený s kapelou, módní přehlídka a řada překvapení. Vstupenky v předprodeji DK od 10. 1.

Neděle 23. ledna od 15 hod.
DĚTSKÝ MAŠKARNÍ KARNEVAL
Přivítá Vás populární dvojice Standa a Vanda, dále disko P. Baláže a možná přijde i kouzelník! Soutěž o nejhezčí masky a spousta zábavy pro malé i velké.

Pátek 28. ledna od 20 hod.
XXXI. VOJENSKÝ PLES
Moderuje Petr Vichnar, hraje Taneční orchestr VL Janského, předtančení, orientální tanec, liberecký revival Rammstein MC, diskotéka, bohatá tombola, občerstvení v ceně. Vstupenky v předprodeji od 10. 1.

PLESOVÁ SEZÓNA V DOMĚ KULTURY

Leden - únor

Pátek 7. ledna
1. ples Gymnázia a Střední odborné školy pedagogické Liberec

Sobota 8. ledna
1. ples Gymnázia F. X. Šaldy Liberec

Pátek 14. ledna
1. ples SPŠ strojní a elektrotechnické Liberec

Sobota 15. ledna
Ples Technické univerzity v Liberci

Sobota 22. ledna
Ples Střední odborné školy a Gymnázia Liberec

Sobota 29. ledna
Ples Střední školy strojní, stavební a dopravní Liberec

Čtvrtek 3. února
Ples Střední školy gastronomie a služeb Liberec

Pátek 4. února
2. ples SPŠ strojní a elektrotechnické Liberec

Pátek 11. února
Ples Statutárního města Liberec

Sobota 12. února
2. ples Gymnázia a SOŠ pedagogické Jeronýmova Liberec

Pátek 18. února
Zemědělský ples

Sobota 19. února
Erotický ples / SPK Mladá Boleslav /

Prodej vstupenek (když není uvedeno jinak) u pořádatelů školy nebo firmy.

Dům kultury dále nabízí:

Fitness centrum FITMEXX - vchodem „A“
FITMEXX info na www.fitmexx.cz

Diskotéky A-klub - vchodem „C“
Pravidelné diskotéky pátek - sobota info na www.a-klub.cz

PŘEDPRODEJ VSTUPENEK: V POKLADNĚ DK PONDĚLÍ - STŘEDA 14.00 - 17.30 HOD. DÁLE V MIC LIBEREC A VŽDY HODINU PŘED ZAČÁTKEM AKCE. REZERVACE A PRODEJ VSTUPENEK: WWW.EVSTUPENKA.CZ

Změna programu vyhrazena!
Předprodej vstupenek dle uvedených termínů a hodin před začátkem programu.
Předprodej vstupenek v DK po - st. 14.00 - 17.30 hod. a v Městském informačním centru Liberec.
Rezervace a prodej vstupenek: www.evstupenka.cz • vybrané programy na www.ticketportal.cz





Vážení a milí čtenáři a příznivci Metropolu,

rok se dvěma jedničkami na konci ukrajuje první dny a týdny. Jaký bude, co nám přinese, ptá se většina z nás. V osobním životě si všichni určitě přejeme, abychom my i naši bližní a přátelé byli zdraví, mohli si dopřát dobré jídlo, pití, pěkné bydlení, úžasnou dovolenou, byli milovaní a pokud možno se nám vyhnuly starosti. V profesním životě bychom rádi, aby naše kariéra stoupla, v týmu okolo nás pracovali sami

skvělí lidé a hlavně, abychom o práci nepřišli. Seniorům často ke štěstí stačí zdraví a radost z potomků. Všechno jsou to přání ušlechtilá a necht' se nám, bez výjimky, splní. Jak už to ale bývá, něco pro to budeme muset sami udělat. Snad to nebude příliš toulavé, když doporučíme, abyste si v současné uspěchané době plně zmatků a chaosu našli čas a zkusili si každý večer položit několik otázek. Zda jdete po správné cestě, zda jste ten den udělali něco dobrého pro sebe i pro druhé, zda

jste nezapomněli na potřebné v okolí... a našly by se jistě další. Pokud na ně budete moci upřímně odpovědět kladně, bude se vám dobře spát a ráno vstanete plni elánu a pozitivních myšlenek, což vás nastartuje k dalším správným rozhodnutím a krokům. Strašení, že v roce 2012 přijde konec světa nebo mimozemšťané, není na místě. Čeká nás něco nového a krásného, protože svět se mění. V posledních letech se totiž dostaly do křížku materiální a duchovní spo-

lečnost. Ta duchovní byla výrazně utiskována a obě, pro život každého člověka tak důležité hodnoty, se potřebují co nejdříve dostat do rovnováhy. Letos by se pro to měly vytvořit podmínky. Bez naší pomoci to ale nepůjde.

A tak vám rok plný zdraví, štěstí, dobra a úspěchů ve všech oblastech lidského konání za celý tým tvůrců dnešního Metropolu přeje
Ladislava Richterová
šéfredaktorka
richterova@tydeniky.cz

Unikátní Hradní muzeum

Český Krumlov | Nejen Jihočeši, ale i návštěvníci z Prahy, středních, východních, nebo třeba severních Čech i Moravy se mohou přijet podívat do nově otevřeného unikátního Hradního muzea v Českém Krumlově. Naši i zahraniční turisté jistě ocení, že objekt v areálu zámku bude otevřen celoročně a představí to nejlepší z dosud ukrytých sbírek.



Projekt zrealizovaný Národním památkovým ústavem je výjimečný charakterem muzejní expozice. Představuje zde exponáty ze zámeckých depozitářů vztahující se k rožmberským, eggenberským a schwarzenberským vlastníkům krumlovského panství.

„Hradní muzeum se inspirovalo zlatou érou evropských muzejních instalací v 19. století. Pro ty byla typická nápaditost, vynikající kvalita řemesla a pestrost expozice,“ popsal historický charakter muzejní expozice kas-



telán hradu a zámku Český Krumlov Pavel Slavko. Hradní muzeum je umístěno v dosud nevyužitých budovách takzvaného Hrádku, která stojí na druhém zámeckém nádvoří a kdysi v něm byly i byty.

Při rekonstrukci objektu byla obnovena kachlová kamna, zrestaurována byla světelná tělesa i původní výmalby místností. Kromě řady ceností je k vidění i unikátní reliquiář s kostrou sv. Reparátu, mučedníka, světce z Římských katakomb, který zemřel ve 4. století.

„Jedná se o naprostou výjimečnost, kdy kostra je složena i z více částí těla. V tomto případě hlava je mužská, ale třeba lopatky jsou ženské, protože kostra nebyla kompletní,“ říká kastelán. V přízemí muzea je také umístěna kavárna, prostor ke vzdělávacím aktivitám, muzejní obchod a vstup-

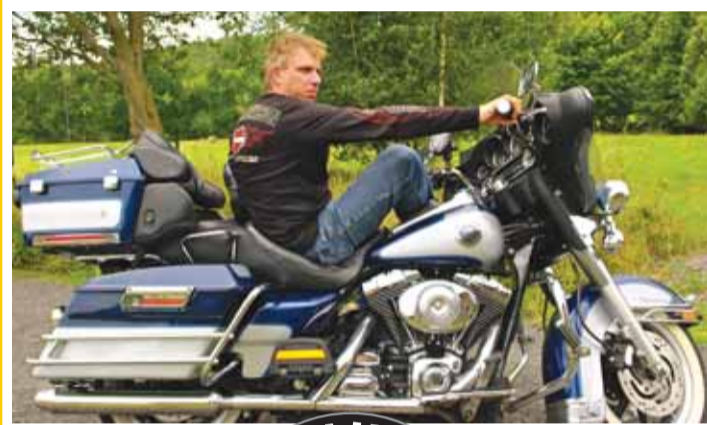
ní centrum. Zde si návštěvníci prohlédnou maketu českokrumlovského hradu, která zachycuje jeho podobu v polovině 16. století, jejímž autorem je Jiří Krampera. V neposlední řadě okouzli návštěvníky také dosud neznámé výhledy na město Český Krumlov.

Město zapsané na světových seznamech památek UNESCO tak získalo další lákadlo pro milovníky historie a krásných věcí, které se už dneska tolik nevidí. (met)



Motorkářský klub Blue Bears zve do svých řad

Který kluk, dospělý i malý, by nesl o nádherné motorce, s nímž by společně s kamarády brázdil silnice? A nejen to, spanilá jízda imponuje i ženám. Motorkáře spojuje mnohé, a tak před necelým rokem založili v Ústí nad Labem Club Blue Bears (Klub modrých medvědů). Iniciátorem akce byl Jaroslav Haisl, který je prezidentem klubu.



V současné době má podle slov sekretáře klubu Jana Křemena přes 30 členů. Pravidelně se scházejí v motorkářské restauraci Kotva ve Vaňově, a to nejen na kus

výpravu. I když to k tomu pochopitelně patří. Vloni společně najeli průměrně 6 000 kilometrů po vlastech českých a našli si i takoví, kterým tachometr natočil 15 000 kilometrů. Za poměrně krátkou dobu působení plní i charitativní cíle, které si hned zpočátku vytkli – pomáhají Dětskému domovu na Střekově. Loni na jaře koupili křovinořez, aby děti měly pěknou zahradu, na začátku školního roku od nich kluci a děvčata dostali školní pomůcky. V plánu mají pomoci těmto dětem i při získávání řidičského průkazu. Chtějí jim vštípit, jak se na silnicích správně chovat a dodržovat bezpečnost silničního provozu a také jim usnadnit vstup do života. Řidičák, který by si bez finanční pomoci jen těžko mohli dovolit, se totiž může pro některé z nich stát podmínkou pro zaměstnání. Je vidět, že motorkáři jsou silní chlápci s dobrým srdcem. Pokud máte ze silnic špatné zkušenosti právě s motorkáři, věřte, že ti

Ústečtí mezi ně nepatří. Jsou to pohodáři, kteří mezi sebe zvou další členy. Jejich pomoc budou potřebovat, protože právě začali s přípravou 2. mezinárodního motorkářského srazu. Nese název „Ústí nikdy nebylo tvrdší“, za kterým

se skrývá desetihodinový rockový koncert pod širým nebem a uskuteční se 6. a 7. srpna 2011. Zájem i ze zahraničí je už teď velký – první přihlášky přišly z Německa, Holandska i ze Švédska. Jestli vlastníte motorku s obsahem nad 500 kubických centimetrů a máte chuť, můžete mezi ně přijít. Blíží podrobnosti o členství a činnosti klubu najdete na sociální síti Facebook Blue Bears.

Text: Metropol, foto: archiv klubu



Střední škola gastronomie a služeb Liberec,

Dvorská 447/29, příspěvková organizace
Sídlo: 460 05 Liberec V, Dvorská 447/29

Střední škola gastronomie a služeb je státní školou, která navazuje na dlouholetou tradici výuky žáků v oborech veřejného stravování, v oborech oděvních a oboru služeb i obchodu. Státní škola – neplatí se školné – výuka učebních a studijních oborů pro chlapce a dívky – zahraniční praxe – odborné soutěže – perspektivní uplatnění absolventů – partnerská zahraniční spolupráce.

Tříleté obory vzdělávání zakončené výučním listem

gastronomie	služby	obchod
65-51-H/01 Kuchař, číšník	69-51-H/01 Kadeřník	66-51-H/01 Prodáváč
29-54-H/01 Cukrář	31-58-H/01 Krejčí	

Čtyřleté obory vzdělávání zakončení maturitní zkouškou

65-42-M/01 Hotelnictví	69-41-L/01 Kosmetické služby
63-41-M/01 Ekonomika a podnikání	66-41-L/01 Obchodník

Návštbové studium zakončené maturitou pro žáky tříletých učebních oborů

64-41-L/51 Podnikání – denní studium – 2 roky

Vítáme do našich řad všechny mladé absolventy základních škol, kteří mají zájem a chuť získat vzdělání v našich oborech.

SUPŠS Železný Brod



Aplikovaná chemie

www.supss.cz

možnost volby z 5 různých zaměření | specializované chemické software ve výuce | připravujeme pro praxi i pro studium na vysokých školách | spolupráce s firmami zaručuje kvalitní uplatnění absolventů...

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ 14.2. 2011