

SEVEROČESKÝ

## METROPOL



čtěte na str. 5 - 7



CENTROPOL

Tel.: 840 222 222, www.centropol.cz

## Chci být užitečný

rozhovor

Letošní finále soutěže Muž roku 2010 se kvapem blíží. O titul se utká 12 finalistů z České i Slovenské republiky. Tentokrát o něm budeme nejen psát, ale také držet palce. Máme v něm totiž želižko v ohni – našeho kolegu, manažera distribuce a celého vozového parku včetně devítimetrové limuzíny Lincoln Town Car agentury Metropol Management Honzu Podojila.

■ Kdo Tě do soutěže přihlásil a co si od ní slibuješ?

Přihlásil jsem se sám a dobrovolně. Chtěl bych se zviditelnit na scéně modelingu, protože tak můžu pomoci těm, kteří to potřebují. Uvědomil jsem si to velmi palčivě na osudu Muže roku 2009 Martina Zacha. Díky našim novinám vím, že lidí, kteří pomoc potřebují, jsou desítky, ba stovky. Úplně čerstvé zážitky mám z nedávné cesty mezi Ústím nad Labem a Libercem, kam Metropol pravidelně vozíme. Na vlastní oči jsem viděl, co voda napáchala. A tohle je pro mě způsob, jak být užitečný. Proto jsme také ve firmě založili projekt „Metropol pomáhá“.

■ Tvoje sestra Petra je už zkušenou modelkou a vi-  
zážitkou. Jak tě podporuje?

Petra, která je rovněž tváří Metropolu v úspěšné billboardové kampani, spolu s mými kolegyněmi Veronikou a Monikou, byla mou největší inspirací, když jsem se rozhodoval. Myslím, že jsem se od ní dost naučil, ale to nechám na posouzení diváků a poroty. Budu bojovat za Severočechy, protože jsem jediným zástupcem z Ústeckého kraje.

■ Jak vnímáš své konkurenty?

Konkurenci pochopitelně vnímám, zejména co se vzhledu jednotlivých finalistů týče. Pokud jde o pohyb a vystupování, tam bych, myslím, mohl sbírat body.

■ Na Facebooku máš svoji stránku. Kdo jsou tví fanoušci a kdo převažuje?

Především rodina, dál přátelé, kamarádi, bývalí spolužáci, kolegové ve firmě... Pokud se týká zastoupení, je zájem mužů a žen vyrovnaný. Všem příznivcům děkuji i touto cestou za přízeň.

■ Jaké disciplíny pro vás pořadatelé připravili?

Budou celkem čtyři. Úvodní rozhovor s moderátorkou Kateřinou Kornovou, jíž budou asistovat herečka Uršula Kluková a Aleš Lehký. Budeme mít za úkol představit sebe sama. Druhá disciplína bude složitější. Vylosujeme si některého z přítomných zástupců médií a ten se bude ptát. Třetí bude módní přehlídka a čtvrtá pak minutový individuální program.

■ Kdy vypukne finále?

V pátek 27. srpna těsně před 20. hodinou v Městském divadle Dr. Josefa Čížka v Náchodě.

■ Celá akce má charitativní náboj. Komu pomůže?

Galavečer proběhne pod názvem Den dobrých skutků – Muž roku 2010. O výtěžek z akce se rozdělí na invalidní vozík upoutaný Martin Zach, kterému rádi přispějeme na rehabilitační péči a uživatelé stacionáře NONA v Novém Městě nad Metují.

■ Co čeká vítěze soutěže?

Pravděpodobně popularita a také, poprvé za celou dobu konání akce Muž roku, i účast v mezinárodních soutěžích - Manhunt International a Mister International.

Text: Metropol, Foto: Petr Moidl

Jan Podojil

Narozen 4. června 1985 v Mostě, pracovní pozice: manažer distribuce regionálních novin skupiny Metropol, na starosti má také provoz a řízení devítimetrové luxusní limuzíny Lincoln Town Car, koníčky: bostonská teriérka Dixi, jízda na in-line bruslích, fitness, všechno, co se točí kolem motorů, zajímá ho móda a modeling. Finalista soutěže Den dobrých skutků - Muž roku 2010.



## METROPOL

vaše noviny...

## Chceš se stát součástí promotýmu?

Profesionální agentura Metropol hledá dívky, které mají chuť pracovat.

I Ty se můžeš stát součástí Metropol týmu. Být na prestižních akcích. Pokud máš zájem, zašli své fotografie a stručný životopis na [promo@tydeniky.cz](mailto:promo@tydeniky.cz). Rádi Tě uvidíme na castingu, který proběhne v září 2010.



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



## Změny v dopravě v teplické nemocnici

V areálu Nemocnice Teplice byla zahájena první etapa oprav místních obslužných silnic. Její zřizovatel, společnost Krajská zdravotní a.s., chce za přibližně 12 milionů korun nechat do 30. září 2010 opravit úsek od hlavního příjezdu, u vrátnice v ulici Duchcovská k pavilonu F-chirurgie.

Součástí akce je i vybudování kruhového objezdu. Protože nelze znemožnit průjezd vozidel úplně, budou silnice opravovány postupně, vždy v jednom pruhu, aby ten druhý bylo možné používat. Do nemocnice není v současnosti možné vjet z hlavní, Duchcovské ulice. Dopravní značení to umožňuje pouze sanitám a zásobovacím vozům. Pro naložení nebo vyložení pacientů byl zřízen dočasný vjezd z ulice Bratislavská. Toto opatření je však opravdu jen pro dobu nezbytně nutnou, když je rodinou například přivezen imobilní pacient a podobně. Další dočasný vjezd do areálu, včetně provizorního parkoviště, byl zřízen z ulice Anglická. Slouží však výhradně pro potřeby zaměstnanců nemocnice.

Projekt řeší rekonstrukci vozovek pro osobní automobily, chodníky, odstavná stání a přechody pro chodce. Součástí stavby jsou také rekonstrukce rozvodů pitné vody a kanalizace. V rámci této etapy budou stávající komunikace, od hlavní



vrátnice k pavilonu chirurgie, úplně vybourány a položeny nové povrchy.

O dalších opravách silnic, umožňujících boční příjezdy k tomuto pavilonu a dále k pavilonům D-rehabilitace a pavilonu G-ortopedie, respektive k boční vrátnici do ulice Bratislavská, se uvažuje v II. etapě. Realizace další etapy bude záležet na finančních možnostech společnosti Krajská zdravotní.

Jiří Vondra, tiskové oddělení KZ, a.s.



## Sestry Krajské zdravotní, a.s. adoptovaly holčičku v Africe

Protože všechny máme děti a víme, co obnáší je nakrmit, ošatit, vychovat a umožnit jim vzdělání, napadla mě myšlenka podpořit a dát šanci dítěti, které takové možnosti nemá.

Oslovila jsem občanské sdružení Humanitas Afrika, které se zabývá adopcí na dálku, abych zjistila potřebné informace. Vzniklo v roce 2000 jako africko-česká iniciativa s cílem přispět k šíření vzájemné tolerance a porozumění mezi Čechy a Afričany a ke zlepšení informovanosti o Africe, Afričanech a jejich kultuře v české společnosti. Jejich činnost se soustředí na podporu vzdělání a rozvoje v chudých oblastech Afriky. Cílem pomoci je dosažení alespoň základního vzdělání, popřípadě získání pracovních dovedností nutných k uplatnění se na trhu práce v dané zemi. Humanitas Afrika pomáhá ohroženým dětem a mladým lidem žijícím ve velké chudobě zejména ve venkovských komunitách získat přístup ke vzdělání a rozvíjet své schopnosti a talent. Velká chudoba je příčinou toho, že mnoho rodin nemá peníze na základní obživu, tudíž ani na školní uniformu a pomůcky, a proto jejich děti nechodí nebo přestanou chodit do školy, než se naučí číst a psát.

S nápadem adoptovat dítě na dálku jsem oslovila sestřičky ze svého oddělení a setkala se s kladnými ohlasy. Vybrala jsem tedy děvčátko z Ghany. V Ghaně je projekt situován ve vesnických oblastech distriktu Ga nedaleko města Nsawam. Většina obyvatel se živí z toho, co jsou schopni

vypěstovat na malém kousku pole. Průměrná mzda je v přepočtu 500 Kč za měsíc. Rodiny žijí v malých chýších nebo domcích, kde není elektřina ani přívod vody a často chodí pro vodu velmi daleko od svých obydlí.

Jako kolektiv jsme se tedy dobrovolně rozhodli zapojit do projektu, který má zlepšit vzdělání



dětem, jejichž rodiče nemají finanční prostředky na výdaje spojené se školní docházkou. Z příspěvku je dítěti hrazena školní uniforma, boty, školní pomůcky, učebnice a školní strava.

Jsem ráda, že se nám tato věc podařila a jsem pyšná na svůj kolektiv, kterému není lhostejný svět kolem nás. Je to možná malá pomoc pro nás, ale obrovská pro naši Akweley, která žije se svými dvěma bratry u babičky, aby mohli rodiče více pracovat. Těšíme se až dokončí školní rok a my dostaneme kopii jejího vysvědčení. To bude důkaz toho, že naše pomoc nebyla zbytečná.

Iveta Šebková, staniční sestra porodnice šestinedělí, novorozenci R-I, porodnice nadstandard

Ráda bych připojila své opravdu velké poděkování mým sestřičkám. O to více, že i pro mne to připravily jako jedno velké překvapení.

Iva Černá, vrchní sestra ženského oddělení MNUL o.z. Zdroj - www.humanitasafrika.cz

## Program GACR zajistil domov už téměř stovce chrtů

Ústí n. L. | Chov některých zvířat je ve světě a po roce 1989 i v Česku tvrdým byznysem, bohužel často na úkor zdraví i života čtyřnohých tvorů. Někde je jejich účinkování povyšováno mezi sportovní klání, která mají už staleté tradice. Nic proti tomu, když jsou zvířata na soutěž připravována a trénována s veškerou péčí a stejná péče je jim věnována i po výkonu. Ne vždy tomu tak je.

Příkladem jsou dostihoví chrti plemene Greyhound, kteří plní ochozy závodních drah v některých evropských zemích a vydělávají svým majitelům, ale především pořadatelům závodů, obrovské zisky. Konec jejich kariéry nebývá příliš poetický. Dostihy chrtů jsou jedním z národních sportů v Irsku. Anglický chrt velký - Greyhound - je nejrychlejším psem na světě a v krátkém úseku dosahuje rychlosti až 65 km za hodinu. Pro závod byl vyšlechtěn a rychlost má v těle zakódovanou. Obrovské zrychlení je však pro jeho organizmus zničující, jeho orgány se rychle opotřebují a málokterý jedinec vydrží absolvovat k uspokojení svých majitelů víc než 40 závodů. To je pro psa, který neměl ani jméno a v krátkém, obvykle čtyřletém životě, neznal nic jiného než závodní dráhu a klec, hořký konec. Není jediný, velkochovy každý rok vyprodukují tisíce náhradníků, z nichž někteří z důvodů různých handicapů ani na dráhu nevyběhnou. Tyto praktiky jsou všeobecně známé a těžko se na nich něco změní, proto milovníci zvířat a jejich ochránci vytvářejí pro



Chrti vyřazení z profesionálních dostihových závodů jsou překrásná zvířata, která se při správném postupu rychle adaptují v rodině a dělají svým novým pánům radost. Foto: archiv GACR

gramy, které mají za cíl pomoci dostihovým chrtům i dalším zvířatům, aby zbytek života strávili v docela jiné společnosti.

Jedním z těchto programů je občanské sdružení Greyhound Adoption Czech Republic (GACR), které vzniklo v ČR před necelými dvěma roky. Mezi jeho zakladatele patří ústečtí milovníci zvířat manželé Ladislav a Magdaléna Lacinovi. „Navázali jsme

spolupráci s obdobnými organizacemi v Irsku, Velké Británii, v Německu a ve Španělsku, kde se snažíme zachránit i jiné rasy psů, a samozřejmě i s dalšími partnery jako jsou veterináři, provozovatelé prodejen s potřebami pro psy a řadou sponzorů, kteří jsou pro nás klíčovými partnery. Od začátku jsme prakticky každý měsíc uspořádali alespoň jednu akci s doprovodným programem, na které se sešli nejen majitelé

adoptivních chrtů, ale i ostatní chovatelé. V loňském roce se nám podařilo najít domov pro 40 chrtů ze zahraničí a pro další čtyři, kteří se už v ČR nacházeli. Mimo to jsme zachránili 21 koček a 10 psů jiných plemen. V letošním roce se nám dařilo ještě víc, když jsme za prvé poleletí dosáhli téměř stejného výsledku jako za celý loňský rok," stačil v rychlosti shrnout to nejdůležitější Ladislav Lacin.

Občanské sdružení GACR nemá za cíl jen zprostředkovat předání zvířat, ale uplatňuje celý komplex programu adopce, to znamená, že zájemce o chovatelství na práci připraví a pomáhá mu po celou dobu socializace a zapojení psa do nového života. „Pořádáme téměř každý měsíc nějakou akci, na které se setkáváme a kde probíhají diskuze a předávají se cenné rady. Při těchto setkáních se většinou přijímají nové přírůstky. Pořádali jsme 2. Velké jarní setkání adoptovaných chrtů ve Starých Splavech, dvakrát jsme se sešli v Chrástově, kde se uskutečnily první mezinárodní dostihy adoptovaných chrtů, v Praze a v Kocanovech jsme společně vítali léto. Spolupracujeme a pomáháme několika útulkům a v závěru července jsme podpořili odchytnou stanici a útulek v Kutné Hoře, kde se rozhořel spor o jeho existenci. Podobné akce chystáme i na zbytek letošního roku, kdy očekáváme 3. září letecký transport psů ze španělského Lanzaretu, v polovině září příjezd chrtů z Velké Británie a v polovině října z Irsku," doplnila svého manžela Magdaléna Lacinová. Podrobnosti o dostihových chrtích a jejich adopci či zapojení do občanského sdružení lze získat na webových stránkách [www.adopcechrtuforum.cz](http://www.adopcechrtuforum.cz). (se)

**CENTROPOL**

**Dodavatel elektřiny a plynu s Garancí nejnižší ceny na trhu**

Tel.: 840 222 222, [www.centropol.cz](http://www.centropol.cz)

## Školení kolegů z firmy Amgen na robotickém systému da Vinci

Ve dnech 14.-15.6.2010 proběhlo na Oddělení robotické chirurgie KZ a.s. školení kolegů z firmy Amgen. Jednalo se o školení na robotickém systému da Vinci s názvem „Karcinom prostaty v éře robotické prostatektomie“. Jmenovitě se tohoto školení zúčastnili: Mgr. Michal Burger, MUDr. Zuzana Traugotová, Hana Mašková, Kateřina Egerová a Mgr. Milan Bejdák.



Americká farmaceutická společnost Amgen hledá a vyvíjí nové léky pro vážná onemocnění a napomáhá tak pacientům v onkologii, nefrologii, revmatologii a dalších oborech medicíny a to již více než třicet let. Od doby svého vzniku v roce 1980 se stala největší biotechnologickou společností v oblasti lékařství. Jejím posláním je sloužit pacientům a přeměňovat výsledky vědeckého výzkumu do inovací v léčbě, které mají silu pacientům navracet zdraví nebo dokonce zachránit jejich život. V České republice je společnost Amgen s.r.o. již šestým rokem a uvedla zde v oblasti onkologie a hematologie na tři tyto přípravky: Neulasta a Neupogen (v indikaci chemoterapií indukovaná neutropenie), Aranesp (chemoterapií

indukovaná anémie), Vectibix (metastazující kolorektální karcinom), Nplate (imunitní trombocytopenie, ITP) a nejnověji přípravek Prolia (léčba úbytku kostní hmoty u pacientů léčených androgenní hormonální ablací pro karcinom prostaty). Během školení si kolegové poslechli přednášky na téma karcinomu prostaty: „Úvod do problematiky karcinomu prostaty“, „Biopsie prostaty a problematika diagnostiky karcinomu prostaty“, „Staging karcinomu prostaty a problematika PSA“ a „Kontroverzní otázky v léčbě karcinomu prostaty“. Dále se „naživo“ zúčastnili celkem čtyři robotických operací prostaty.

MUDr. Marek Broul

Centrum robotické chirurgie KZ a.s.

## Simulace a realita v Masarykově nemocnici krok za krokem

Život nám přináší spoustu náhod i paradoxních situací. Tentokrát nám potvrdil staré rčení Napoleona Bonaparteho - „Těžce na cvičišti, lehce na bojišti“.

### Cvičení

Dne 28. června proběhl nácvik likvidace hromadného neštěstí v Masarykově nemocnici ve spolupráci s integrovaným záchranným systémem Ústeckého kraje. Centrem a klíčovým místem pro úspěšný přechod z přednemocniční péče v péči nemocniční je nutně akutní příjem - Emergency. Informace o cvičení nebyla předem rozšiřována s cílem zjistit aktuální připravenost našeho zdravotnického zařízení na tuto nenadálou událost.

V 10:05 hod byla na Emergency přijata výzva z dispečinku ZZS o nehodě autobusu s vlakem s první informací o zranění 20-30 lidí. V 10:10hod byl spuštěn traumatologický plán, aktivován lékařský i střední zdravotnický personál, sestra koordinátorka svolala dostupný volný personál centrálního dispečinku k navedení volných postelí z krytu. Přivezeno bylo celkem 9 pacientů, první pacient v 10:53, poslední pacient v 11:41hod.

Z krytu MN do prostor žluté chodby bylo navedeno 6 postelí, 4 nahradní postele jsou k dispozici na oddělení trvale. Lůžka byla rozmístěna tak, aby chodba zůstala průchodná.

Do prostoru byla vytažena „klec hromadné neštěstí“ s balíčky pro 50 raněných se základními pomůckami pro zajištění žilního vstupu a odběrů biologického materiálu, dále desky s předtisknutým formulářem pro příjem pacienta na Emergency – tzv. „dekem“, papírové



žádanky. Byly použity 4 balíčky a desky s dokumentací. Pro lepší orientaci se personál oblékl do barevných vest. Lékaři žluté a sestry oranžové. Akce na Emergency začala v 10:55h a ukončena byla ve 13:00h. Ošetřeno celkem 8 vážně zraněných, 1 lehce.

### Realita

Shodou okolností téhož dne 28.6. v odpoledních hodinách došlo ke skutečnému velkému dopravnímu neštěstí – vykolejení vlaku ve Vaňově. První výzva 5-10 zraněných, v 17:00hod byl aktivován traumaplán.

Velitel zásahu - MUDr. Petr Obruba (sloužící starší traumatologická služba, sestra koordinátorka – Alena Egermannová (Emergency). Na akutní lůžka bylo přivezeno celkem 5 vážně raněných, z toho 1 ventilovaný. Přítomní lékaři – traumatolog 3x, intenzivist 3x, neurochirurg 1x, hrudní chirurg 1x. Na konzilium přivolan neurolog, urolog a ortoped.

Akce na Emergency začala v 17:20h a ukončena byla v 19:00h.

Na úrazové ambulanci Emergency byli ošetřeni celkem 4 ranění a všichni byli přijati do nemocniční péče. Na interní ambulanci Emergency byla ošetřena 1 cestující z vykolejeného vlaku pro stresovou reakci. Celkem bylo ošetřeno 10 zraněných, z toho 9 bylo hospitalizovaných a 1 propuštěna do domácího ošetřování.

### Závěrem

Likvidace skutečného hromadného neštěstí proběhla velice rychle, hladce a bez vážnějších problémů. Jistě k tomu přispělo i dopolední „cvičení“. Potvrdilo se nám, že klíčem k úspěchu je správná organizace, velké nasazení a obětavost zdravotnického personálu, bez rozdílu na odbornost nebo zařazení. Velké poděkování proto patří všem, kteří se na této akci podíleli.

MUDr. Roman Mišičko

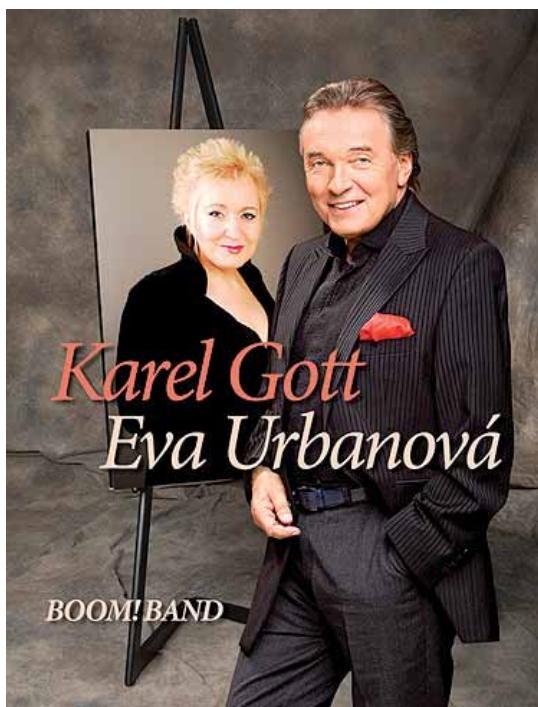
zástupce primáře Emergency

## Eva Urbanová a Karel Gott opět společně

Jako mladá dívka snila Eva Urbanová o tom, že si zaspívá s Karlem Gottem. Sen se jí splnil a oba společně naplnili sály nadšenými posluchači před dvanácti lety. Letos si úspěšnou sérii koncertů zopakují podruhé. Začínají 31. srpna na Zimním stadionu v Děčíně.

Karel Gott k tomu říká: „Je to takový dárek a vděk Děčínu, že tam smíme zkoušet dohromady s technikou, a také proto, že ani jeden z nás během léta nevystupujeme. Pro Děčín budeme zpívat s největším nasazením“. Eva Urbanová dodává: „V Děčíně si musíme vyzkoušet, co to udělá s diváky. Teď nemyslím hudbu nebo kvalitu zpěvu, ale jak diváci zareagují. Budou mít jako první příležitost slyšet, co budeme na podzimním turné zpívat“.

Eva Urbanová a Karel Gott si připravili více než dvouapůlhodinové vystoupení, během kterého je doprovodí Boom!Band Jiřího Dvořáka. Repertoár zatím neprozradili, říci ale můžeme, že Karel Gott zaspívá své největší hity a Eva Urbanová se představí netradičně: „Jsme partneři a musíme se spravedlivě rozdělit půl na půl. Musím upozornit, že nebudu zpívat žádné operní árie. Chci v dobrém smyslu provokovat, aby posluchači přijali v mém podání popové nebo rockové skladby. Myslím si, že tím nejlepším partnerem pro mě je právě takový zpěvák jako Karel Gott.“ Zazní i společné duety, o kterých Karel Gott říká: „Samozřejmě budou, s hrádostí se postavím vedle světově uznávané operní divy, abych trošku ukázal, na čem mně záleží na takovém turné, a že můžu a smím s ní zkusit něco jiného, než



obvykle dělám. Je důležité, aby diváci věděli, na co jdou, co se ten večer bude zpívat.“

Vstupenky na unikátní koncert jsou v předprodeji na [www.ticket-art.cz](http://www.ticket-art.cz).

turné

Severní Čechy  
**Hitrádio FM**

sobota  
28.8.  
od 13:30  
Letní kino  
Ústí nad Labem

**Labské léto 2010**  
8.ročník rodinného festivalu  
**MIG 21**  
**JANEK LEDECKÝ a ŽENTOUR**  
**PETER NAGY a INDIGO**  
**EVA PILAROVÁ**  
**IVAN MLÁDEK a BANJO BAND**  
**VLÁDA HRON**  
**MAXIM TURBULENC**  
**WONO SITO SEDNE**

předprodej vstupenek:  
Hitrádio FM,  
Stroupežnického 2,  
Ústí nad Labem,  
tel. 475 216 050

info na [www.hitradiofm.cz](http://www.hitradiofm.cz)

stálý partner: **KB BLOK** DOKONALÝ STAVEBNÍ SYSTÉM  
generální partner: **PAUL** **RWE** **SEFA** **UN** **Trinity**  
hlavní partner: **SPOLCHEMIE** **Zlatopramen 11**  
partner akce: **Redo** **EBER**  
hlavní mediální partner: **osteky** **deník**  
mediální partner: **Coca-Cola** **JURO** **METROPOL** **RT**



Díky našim programům a produktům, které jsou ve spolupráci s našimi partnery upraveny podle potřeb klientů, můžeme našim klientům nabídnout mimořádně kvalitní službu. Za to ručí jméno Makler Service.

### Servis klientům

Rozdíl spočívá v servisu.

### Zabezpečení

Klidné prožití důchodu se správným zabezpečením.

### Pojištění

Být chytrý dříve než nastane škoda!

### Financování

Přístup se správnou strategií!

Makler Service  
Bohemia International s.r.o.  
J.K.Tyla 1338/8  
415 01 Teplice  
telefon: 475 668 311  
e-mail: sekretariat@msbsro.cz

Regionální kancelář  
MSBI  
Masarykova 979/176  
400 01 Ústí nad Labem  
telefon: 475 603 744

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

pomoc a orientace ve světě financí

# POVODNĚ 2010 NA SEVERU ČECH

Ústecko, Liberecko | Sedmý srpen 2010 se zapsal do historie mnohých měst a obcí Ústeckého a Libereckého kraje černým písmem. Den, kdy se nad severem Čech přehnaly přívalové deště, místy napršelo až 190 milimetrů srážek na metr čtvereční. Někde to byla voda tisíciletá, jinde stoletá. Potoky a menší říčky se rázem proměnily v dravé proudy a braly s sebou všechno. Bohužel i lidské životy. Do doby uzávěrky dnešního vydání 13. srpna si záplavy vyžádaly 5 obětí a 3 lidé se ještě pohřešovali. Materiální i psychické následky přírodní katastrofy jsou rovněž obhlédnuty. V obou krajích dosáhly škody 5 miliard korun,

a to jsou stále ještě jenom odhady. V pohotovosti byli od samého začátku hasiči, policisté, zdravotníci, vojáci, krizové štáby krajů, měst a obcí – jenom málokdo z nich si na chvíli odpočinul. V těchto dnech se k nim přidali psychologové a dobrovolníci z mnohých míst republiky. Všem patří poděkování postižených za pomoc, bez které by pohromu jen těžko zvládali. V tomto vydání Metropolu se snažíme přiblížit alespoň zlomek povodňové hrůzy, ale i vlny solidarity těm čtenářům, kteří tentokrát zůstali ušetřeni. Třeba to pro ně bude pobídka, jak a kde mohou i oni podle svých sil a možností přispět.



## Ministr vyzval dobrovolníky k pomoci

Po návštěvě postižených oblastí v Libereckém kraji, kam vyjel bezprostředně po ničivých povodních v neděli 8. srpna, uskutečnil ve čtvrtek 12. 8. ministr vnitra ČR Radek John svoji inspekční cestu na Ústecko a Děčínsko.

Zúčastnil se bezpečnostní rady Ústeckého kraje a poté krátce zavítal do Záchraného hasičského sboru v Ústí nad Labem – Všebořicích. Odtud se, skoro již příslovečně za hromů, blesků a nového přívalového deště, přesunul do Hřenska na Děčínsku, které se ještě zdaleka nevzpamatovalo z první letošní velké vody. V doprovodu hejtmanky Jana Vaňhové, generálního ředitele Hasičského záchraného



Ministr vnitra ČR Radek John, starosta Hřenska Josef Černý a hejtmanka Ústeckého kraje Jana Vaňhová při prohlídce Hřenska. V pozadí zleva generální ředitel HZS Miroslav Štěpán a poslanec za Ústecký kraj Milan Štoviček, předseda sněmovního výboru pro životní prostředí. Foto: Miroslav Rada

sboru Miroslava Štěpána a starosty obce Josefa Černého si prohlédl škody na komunikacích včetně mostu v soutěse. „Je neuvěřitelné, jak to místní berou. Ale já je tak trochu chápu, když povodně mají i několikrát do roka,“ řekl ministr vnitra s nadsázkou a pokračoval: „Jinak to tady vypadá jako za válečného stavu. Jsem přesvědčen o tom, že kdokoliv by to zde viděl, rád přispěje stokorunou na odstraňování škod po povodních. Tím však nevyzývám lidi, aby sem jezdili. Vyzývám dobrovolníky, aby přijeli pomáhat do všech oblastí. Ale žádám je, aby se hlásili na centrálních krizových štábech.“

Text: Metropol, foto: Miroslav Rada



Hejtmanka Libereckého kraje Stanislav Eichler vidí jako prioritu: „V současné době je nejdůležitější pomoc dobrovolníků a finanční pomoc. Dobrovolníci se mohou hlásit na lince Krizového štábu Libereckého kraje na tel. č.: 485 226 911. Finanční prostředky prosím zasílejte na konto POVODNĚ 99111199/0300. Za vaši pomoc předem děkuji.“ Na snímku uděluje pokyny hasičům za Chrástavy. Foto: KÚ Liberec

## Hejtmanka Jana Vaňhová vzkazuje: Domluvte se se štábem v České Kamenici

Jak mohou čtenáři a obchodní partneři regionálních novin Severočeský Metropol nejlépe pomoci spoluobčanům, zasaženým bleskovou povodní? Na to se Metropol zeptal hejtmanky Ústeckého kraje Jany Vaňhové.

Pomoci může bez přehánění každý; občan, firma, společnost. Hned po opadnutí vody byly v postiženém území zahájeny práce na odstraňování prvotních škod z povodní z počátku srpna. Zapojili se do nich vedle vojáků a členů všech složek Integrovaného záchraného systému Ústeckého kraje také dobrovolníci, členové neziskových organizací, významnými finančními dary přispívají některé kraje České republiky i Asociace krajů ČR a očekáváme i pomoc naší vlády. Doslova každou hodinou



dostávám já i další členové vedení Ústeckého kraje nabídky od spousty organizací – nabízejí technickou i humanitární pomoc, levnější

materiál pro občany opravující svá obydlí, finanční dary postiženým obcím nebo Ústeckému kraji, jenž je potom přerozděl potřebným. Každý, kdo chce pomoci přiložit k ruku k dílu nebo předat humanitární věcný dar, se jistě domluví přímo se štábem humanitárního skladu v České Kamenici, odkud jsou zásobovány všechny postižené obce. Tam je telefon 950 431 110. Pro ty, kteří hodlají jakýmkoliv obnosem přispět na Konto povodně 2010 - Děčínsko uvádím číslo jeho účtu: 22229922/0800. Jménem všech obyvatel Děčínska, Ústecka a dalších oblastí, kteří byli srpnovou vodou poškozeni, i za vedení Ústeckého kraje mohu jen poděkovat za solidárnost, lidskost a všechny formy pomoci. Hezky a klidný zbytek léta, přátelé! (met)

## Co aktuálně potřebují lidé v zaplavených oblastech Libereckého a Ústeckého kraje:

- repelenty, plošný postřik proti komárům
- hygienické potřeby: dětské pleny, dámské vložky, vložky pro inkontinenci, toaletní papír, pasty na zuby, zubní kartáčky, dezinfekční mýdla, krémy na ruce, sprchové gely, hřebeny, látkové ručníky
- zdravotnické potřeby: dezinfekce, obvazy, náplasti
- mycí prostředky: dezinfekční prostředky, prací prášky
- potraviny: dětský sušený sunar
- ošacení, obuv: pracovní boty od velikosti 41, montérky a blůzy od velikosti 50
- nářadí a další nástroje: košťata, hrábě, motyky, kolečka, vidle, lopaty, kbelíky, hadry, ruční svítilny, baterie do svítilen
- další potřeby: jednorázové talíře, kelímky na pití a lžice, papírové ubrousky, dětské dudlíky, zalisované lahvičky pro děti na sunar

Jednotlivci mohou kontaktovat kanceláře Českého červeného kříže, firmy infocentrum organizace ADRA, e-mail: [povodne@adra.cz](mailto:povodne@adra.cz), [dobrovolnici@adra.cz](mailto:dobrovolnici@adra.cz), kde bude domluveno konkrétní převzetí humanitární pomoci.

(čerpáno ze zdrojů HZS Libereckého a Ústeckého kraje)

## KONTAKTY NA POMOC POSTIŽENÝM POVODNĚMI V SRPNU 2010

### ČLOVĚK V TÍSNI

povodňové konto: 72027202/0300  
dárčcovská SMS ve tvaru DMS SOSPOVODNE na číslo 87777

### Finanční sbírka Charity ČR

účet číslo: 5015003434/5500 u Raiffeisenbank, variabilní symbol 444

### Humanitární organizace ADRA

číslo účtu: 4028 4028/0300, variabilní symbol 991  
Dárčcovská SMS Nadace ADRA ve tvaru DMS ADRA zaslaná na telefonní číslo 87777

### Český červený kříž

účet číslo: 222826/5500, v.s. 222  
Dárčcovská SMS s textem DMS CCK na telefonní číslo 87777

### Diakonie Českobratrské církve evangelické

účet číslo: 27196349 / 0800, variabilní symbol 2010  
DMS POMOCPOVODNE na číslo 87777

### Hand for Help

Sponzorské dary na činnost záchranářů v oblasti postižené povodněmi je možné zasílat na účet číslo: 233948441/0300 v.s. 10.

### Liberecký kraj

zřídil povodňové konto  
LIBERECKÝ KRAJ - POVODNĚ 2010  
Číslo konta: 99111199/0300

### Konto povodně - Město Chrastava:

číslo účtu: 4200246548/6800,  
variabil. symbol 82010

### Konto povodně - město Hrádek nad Nisou

číslo účtu: 984856329/0800  
specifický symbol: 1313

### Konto povodně - Česká Lípa

číslo účtu: 43-755529027/0100,  
Komerční banka, a. s., pobočka Česká Lípa.

### Konto povodně 2010 - Děčínsko

číslo účtu: 22229922/0800





## Podpora poslanců při řešení klíčových problémů kraje

Hejtmanka Jana Vaňhová iniciovala setkání s poslanci Parlamentu České republiky zvolenými za Ústecký kraj. Na společném jednání je požádala, aby se v rámci svých možností a iniciativ zasadili o realizaci společných zájmů v klíčových oblastech, jako jsou nezaměstnanost, doprava - zejména dostavba D8, extremismus a kriminalita a životní prostředí.

„Z našich společných setkání s poslanci zvolenými občany Ústeckého kraje do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR bych ráda udělala tradici. Dnešní kulatý stůl jsem svolala s cílem nalézt společná řešení nejpalčivějších otázek našeho kraje. Věřím, že ve většině případů nalezneme společnou cestu, která povede ke spokojenějšímu životu obyvatel Ústeckého kraje,“ uvedla hejtmanka Ústeckého kraje Jana Vaňhová.

Řeč byla především o neaktuálnějších problémech Ústeckého kraje – nezaměstnanosti. Hejtmanka na jednání přislíbila, že Ústecký kraj bude nápomocen při hledání systémového řešení. Dalším klíčovým tématem bylo nedokončení šestnáctikilometrového úseku dálnice přes České středohoří. „Každý den prodloužení termínu dostavby dálnice hazarduje s životy a zdravím lidí na objízdných trasách. Osobně jsem požádala přítomné poslance o podporu našich aktivit za urychlené dokončení dálnice a připomněla jim, že za námi stojí nejen občané, ale také starostové více než poloviny měst a obcí v Ústeckém kraji,“ uvedla Jana Vaňhová. Všichni zúčastnění poslanci na jednání deklarovali podporu dostavbě dálnice.

Poslanci se společně s hejtmankou věnovali také problematice

extremismu. Ústecký kraj zpracovává návrhy úprav současné legislativy, kde by měly být zohledněny problematické oblasti, například opakované drobné přestupky proti veřejnému pořádku by byly posuzovány jako trestný čin, či dluhy vůči obcím a veřejným institucím by bylo možné odpracovat.

Hovořilo se také o vyšší spoluúčasti významných producentů elektrické energie na rozpočtu kraje. Hejtmanka prezentovala svůj záměr, aby se finanční prostředky z vyrobené energie vracely zpátky do regionu, odkud pochází.

Ústecký kraj byl iniciátorem návrhu legislativní úpravy o rozpočtovém určení daní, který bohužel neprošel minulým složením Parlamentu. „Chceme najít oporu v novém složení Poslanecké sněmovny, a proto jsem požádala poslance, aby náš záměr podpořili,“ dodala hejtmanka.

Milan Štoviček, poslanec za Věci veřejné, na jednání řekl: „Podobné schůzky poslanců s vedením kraje považuji za skvělý nápad. Pokud budeme mít veškeré informace o tom, co je důležité pro prosperitu Ústeckého kraje, můžeme jako poslanci táhnout za jeden provaz. Ideální je, když se neprosazují stranické zájmy, ale skutečné zájmy občanů.“ (krz)

## Začalo měření dopadů nedokončené dálnice D8 na zdraví obyvatel

Ústecký kraj zadal Zdravotnímu ústavu v Ústí nad Labem zjistit na objízdných trasách nedokončeného úseku dálnice D8 přes České středohoří množství, složení a vliv škodlivin na zdraví obyvatel. Zdravotní ústav zahájil v Lovosicích a Velemině sérii čtyřřadvacetihodinových měření. Vzorky budou odborníci odebrat v průběhu srpna. Podílet se na financování šetření přislíbilo i Ministerstvo dopravy ČR.



Pracovník ústeckého Zdravotního ústavu Aleš Soukup při odběru vzorku ve Velemině.

„Lidé v okolí objízdných tras trpí nadměrným silničním provozem, který se zákonitě musí projevit na životním prostředí a jejich zdravotním stavu. Dosud nikdo nerealizoval takto rozsáhlou studii, která by změřila množství prachových částic, dalších rizikových součástí a hluk, kterým jsou obyvatelé postižených obcí každý den vystavováni,“ uvedla Jana Vaňhová, hejtmanka Ústeckého kraje. Výsledky studie by měly sloužit jako argument ekologickým organizacím, které záměrným podáváním žalob blokuji dostavbu D8.

Odborníci ze Zdravotního ústavu umístili své měřicí zařízení v těsné blízkosti komunikací v Lovosicích a ve Velemině, kde budou probíhat rozsáhlá dva-

cetičtyřhodinová šetření až do konce srpna. Vzorky odebrané na těchto místech pak budou sloužit jako podklad pro hodnocení kvality ovzduší se zaměřením na rizikovost zjištěných hodnot na zdraví obyvatel.

Situace na objízdných trasách D8 je nadále neúnosná. Nedávno zveřejněné pololetní statistiky dopravní policie České republiky dokládají alarmující stav bezpečnosti občanů na objízdných trasách, kde podle jejich informací na kritické silnici I/30 mezi Lovosicemi a Ústím nad Labem zemřelo za půl roku již 7 osob.

K otázce nedostavěného úseku dálnice D8 svolala hejtmanka dvakrát kulatý stůl, v červnu podpořila obyva-

tele svou účastí při blokadě Velemina a otevřeným dopisem požádala Děti Země a Společnost ochránců životního prostředí Litoměřice, aby ustaly ve svých aktivitách a umožnily urychlené dokončení stavby. Hejtmanka rovněž zaslala výzvu premiérovi s žádostí o urychlené dokončení stavby, kterou podpořilo 185 zastupitelstev měst a obcí v Ústeckém kraji. Obrátila se také na poslance Evropského parlamentu, aby v rámci svých iniciativ prosadili pokračování schvalovacího procesu financování výstavby této strategické komunikace z prostředků EU. Česká republika díky stížnostem ekologických organizací může přijít o osmimiliardovou dotaci. (krz)

## Atletika pro děti startuje v Ústeckém kraji

Český atletický svaz připravil projekt Atletika pro děti, jehož cílem je nabídnout rodičům a jejich dětem novou volnočasovou aktivitu v podobě pravidelných atletických kroužků a zároveň podpořit sportovní přípravu nejmladších dětí v oddílech a klubech. Pilotním regionem, který byl pro tento projekt vybrán, je Ústecký kraj. Hejtmanka Jana Vaňhová oslovila primátory Ústí nad Labem, Mostu a Chomutova a starostku Štětí s nabídkou účasti v tomto projektu.



Atletiku pro děti, konkrétně disciplínu hod oštěpem, si v chomutovském zooparku vyzkoušela i hejtmanka Jana Vaňhová.

V první fázi by se jednalo o proškolení potenciálních trenérů z řad zájemců a pracovníků organizací v oslovených městech. Trenéři budou vyškoleni v rámci projektu bezplatně. Jedna z organizací ve městě také zdarma dostane sadu atletických pomůcek pro děti v hodnotě 25 tisíc korun.

„Ústecký kraj spolu s Českým atletickým svazem chce napomoci strategickému cíli projektu, jímž je aktivní a zdravá společnost. Atletika jako sport dostupný pro všechny vrstvy společnosti je z našeho pohledu platformou hodnou podpory. I proto Zastupitelstvo Ústeckého kraje uvedený projekt podpořilo schválením finanční podpory,“ uvedla v dopisu hejtmanka Vaňhová. Jedním z důležitých cílů projektu je navýšení počtu sportujících dětí předškolního i školního věku.

Nejde však jen o potřebu či nutnost zvýšit fyzickou kondici dětí a mládeže. Sport je chápán jako významný civilizační faktor a je využíván v rámci programů, jejichž cílem je redukce kriminality mládeže, zapojení dětí do sociálního života na místní úrovni, redukce užívání drog mladou populací či jako prostředek integrace do majoritní společnosti.

Pokud najde kraj spolu s Českým atletickým svazem pro projekt kladnou odezvu, již v září se uskuteční odborné školení a od nového školního roku se děti v Ústí, Mostu, Chomutově či Štětí mohou těšit na další možnost trávení volného času, tentokrát při pohybu v atletické školce. (krz) Více informací na [www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz)

Ústecký kraj  
pořádá

neděle 5. září 2010 10.00 - 17.00

# Pojďte s námi do pohádky

aneb po stopách pověstí Novohradských

## Nový Hrad u Jimlína

**PROGRAM:**

- dobové hry pro děti i dospělé
- stylová hudba & známé písničky z pohádek
- sokolník • medvěď
- divadelní vystoupení
- prohlídky zámku s průvodci v historických kostýmech a další...

Změna programu vyhrazena

15 nejhezčích kostýmů bude oceněno hejtmankou Ústeckého kraje

**SOUTĚŽE O CENY: VSTUP ZDARMA**

Každý, kdo přijde v pohádkovém kostýmu nebo s namalovaným obrázkem zámku Jimlín, může soutěžit o hodnotné ceny.

- pohádkový kvíz • soutěž o nejnapaditější pohádkový kostým • soutěž o nejhezčí obrázek zámku Jimlína



# Čertova nevěsta bude ve stylu rokoka

filmování

Bechyně | Na další novou, českou, romantickou a výpravnou pohádku se mohou těšit příznivci Zdeňka Trošky. Ten už několikátým týdnem natáčí filmový příběh s názvem Čertova nevěsta. V hlavních rolích se objeví Sabina Laurinová, David Suchařípa, František Němec, Bára Munzarová, Jana Andresíková nebo Václav Šanda a Eva Josífková.

Troška začal natáčení příběhu na motivy Boženy Němcové Spravedlivý Bohumil v jižních Čechách, především v nádherné lokalitě Židovy strouhy u Bechyně, kde se už kdysi natáčel Strakonický dudák.

„Sem jsme zasadili některé exteriéry, kdy král s královnou jdou lesem do čertova mlýna prosit pána pekla o miminko. Svě sídlo, sluj, tu má i čarodějnice, kterou jsem svěřila Janě Andresíkové, skvělé herečce a úžasné dámě a samozřejmě tady byla i kulisa mlýna. Inte-

riéry a i některé exteriéry vznikají ještě v Choustníku, u rybníka Bezdřev a na zámčích Buchlovce a Ploskovic. Zbývající části pak v ateliéru na pražském Barandově,“ prozradil režisér a autor scénáře.

Napínavý, ale veselý příběh, kde opět dobro zvítězí nad zlem, bude vznikat až do poloviny září.

„Práce se Zdeňkem byla úžasná a on mně svou nabídkou na malou, ale krásnou roli ježibaby strašně potěšil a tak trochu vrátil do života,“ svěřila



David Suchařípa se Sabinou Laurinovou ve výpravných kostýmech.



Pohádkový mlýn.

se Metropolu herečka a dabérka Jana Andresíková. Tu znají diváci především jako čarodějnice a paní Černou z Arabely. S Troškou si ale před lety zahrála v Kameňácích.

Také představitelka královny Alžběty Sabina Laurinová je z natáčení nadšená. „Je to vlastně moje premiéra, doposud jsem hrála princeznu, teď holt s věkem přišly královny. Pak už to asi budou jen babičky a zvířátka,“ podotkla s nadsázkou a humorem.

Do hlavních rolí mladého páru obsadil režisér studentku prvního ročníku



Jana Andresíková jako čarodějnice.

DAMU Evu Josífkovou a o ročník staršího Václava Šandu: „Je to moje první filmová příležitost, jsem za ni nesmírně vděčný a se Zdeňkem i celým štábem se mi pracuje skvěle,“ dodal Šanda.

Na filmu se podílí také výtvarník Josef Jelínek, který vytvořil krásné, luxusní kostýmy ve stylu rokoka, přední filmový umělecký maskér Bobo Sobotka a hudbu a texty k filmu opět složil Miloš Krkoška.

Diváci se na Čertovu nevěstu mohou těšit v první polovině příštího roku.  
Text: Radek Kraus, foto: Metropol

## Na Housce se zpíval potmě Holubí dům

benefice

V sobotu 7. 8. se uskutečnil již 12. ročník benefičního koncertu Noc s hvězdami na hradě Houska, tentokrát tematicky zaměřený jako „Zpívající herci a hrající zpěváci“. Nakonec si zazpívali ale úplně všichni.



Skvělou náladu na hradě Houska nezakazil ani liják, který prakticky za celý den neustal. Pořádající agentura Martin Production nad hlavami diváků rozvinula na nádvoří speciální plachtu, která je chránila před deštěm. Večerem provázela Slávek Boura a Markéta Majerová, která ten den poprvé vstala po operaci palce z invalidního vozíku. Zazpívali Pavlína Filipovská, Karel Štědrý, Kamila Nývltová, Láďa Spilka, Jarek Šimek, uskupení Two Voices, Michaela Dolinová, Maroš Kramár, Chantal Poulain a další. Salvy smíchu vyvolala v publiku vycházející hvězda Naděжда Krupská, která skvěle imitovala Halínu Pawlovskou. Těžko říct, zda to zavínal muž v kápi, který prý prochází hradem, či nepřízeň počasí, ale zhruba okolo 20. hodiny došlo k výpadku elektřiny a celý hrad se pomalu nořil do tmy. To však ne-

rozházelu Evu Pilarovou. „Poprvé v životě jsem vystupovala před publikem bez doprovodu a mikrofonu,“ prohlásila. Zora Jandová zase za svitu svíčky posílala svoji písní energii lidem do nedalekého Libereckého a Ústeckého kraje, kde právě bojovali s vodním živlem. Několik muzikálových písniček suverénně zazpívala bez mikrofonu i Monika Absolonová či Sisa Sklovská. Vystoupila i herečka Simona Postelová, kterou na kytaru doprovázel její manžel a zazpíval i herec Martin Písařík se svoji kapelou Akustik. Když zpívalo už potmě celé hlediště s Martinem France Holubí dům, šel až mráz po zádech. I když se světla si kolem 22. hodiny opět rozzářila, romantická tajemná atmosféra při svíčkách bude už navždy k 12. ročníku Noci hvězd na Housce patřit.

Text: Šárka Jansová, foto: Petr Moidl

## Mostecké akce na sklonku prázdnin



### 28. 8. - 29. 8. 2010 RENAULT TRUCKS CZECH TRUCK PRIX (Autodrom Most)

Vrchol závodní sezóny na Autodromu Most se opět blíží. Poslední srpnový víkend se na mosteckou trať vrací rychlé speciály kategorie XXL. Český podnik FIA Evropského šampionátu tahačů se tradičně odehraje ve velkém stylu. Kromě evropské truckerské špičky se divákům představí i Česká pojišťovna - Octavia Cup 2010, formule a prototypy v seriálu Sports Car Challenge a dvoulitrové formule Renault v Northern European Cup. Samozřejmostí jsou i atrakce na diváckém svahu a bohatý doprovodný program pro celou rodinu. Vstupné pro děti do 150cm výšky je zdarma. Nebude chybět ani stánek Centra rozvoje turismu Mostecka, kde Vám poskytnou informace o městě.

[www.autodrom-most.cz](http://www.autodrom-most.cz) [www.czechtruckprix.cz](http://www.czechtruckprix.cz)

### 4. 9. 2010 MOSTECKÁ SLAVNOST (areál kostela Nanebevzetí Panny Marie)

Město Most již tradičně po prázdninách přichystalo celoměstskou slavnost, která je bohatou přehlídkou hudby různých žánrů a soutěží pro děti, dospělé i seniory. Letošní slavnostní odpoledne se ponese ve stylu western.

10.00-11.00 slavnostní průvod dechových kapel a mažoretok z prostoru před KD Repre ke kostelu

Na velkém pódiu moderuje slavnost Pavel Cejnar:

11.00 slavnostní zahájení zástupcem města  
11.05 Michal Jančařík – Kouzelné počasí  
13.00 Monkey Business  
14.20 Lady I & The Blues Birds  
15.40 Petr Kalandra Memory Band + Oskar Petr  
17.00 Michal Hruza + Hruzy  
18.20 Monika Absolonová  
19.40 Support Lesbiens

Na malém pódiu představí Eduard Hruběš

divákům dechové kapely:  
12.30 Velkopopovická Kozlovka  
13.40 Hornická dechovka Severočeských dolů  
14.50 Venkovská kapela  
16.00 Labská kapela  
17.10 Lounská 13

[www.mesto-most.cz](http://www.mesto-most.cz) [www.imostecko.cz](http://www.imostecko.cz)



# Chrápání, chrápání, klidný spánek zahání

Je nade vše jasné, že v noci spíme proto, abychom ve spánku nabrali dostatek sil, duševních i fyzických. Převážně většině žen je nade vše jasné i to, že je záhodno spát potmě a hlavně v tichu a klidu. Ne tak mužům. Těm je od přírody dáno hlasitě spát, neboli že ve spánku chrápe a vydávají hrdlem takový rachot, takovou sílu decibelů, až se otrásají domy v základech.

Vyluzují zvuky jako když se řeže dřevo na pile, pískají lokomotivy, nebo připomínají smrtelné chroptění. Muži mají na chrápání svoji teorii. Míni, že chrápání má své opodstatnění, a to již od dob pravěku. Tehdy prý tlupa chrápajících neandrtálců takto zaháněla v nočních hodinách od jeskyně vlky a medvědy a ochránila tak vlastně celou lidskou smečku. I když současné ženy vlastní celou sbírku špuntů do uší (pěnové, vatové, voskové, i špunty pro pracující v provozech, kde jsou lidé vystaveni rámu), nejsou často nic platné. Také doporučená literatura „Odnaučte svého manžela chrápat“ je často pro jejich drahé polovičky tvrdým oříškem. Odepírá chrápajícím tatškům večer alkohol, naopak horuje nadšeně před spaním pro vlažné mléko, které jak známo zabírá dobře na kojence.

Nešťastným mamkám radí všivát do nočních kabátků manželů, do oblasti zad hrášek, který by tatku tlačil a on musel spát na boku, nebo mu podvazovat šátkem bradu a zavázat na hlavě. Takto vyhlížející tatka vypadá jako šašek a mamka smíchy nesune vůbec. Nebo mu pořídí leteckou helmu se zapínáním pod krk, věru do letních veder výborný prostředek. Zkrátka a dobře - kdo vymyslí prostředek proti chrápání, dostane Nobelovu cenu.

## Proč chrápeme?

Donedávna se chrápání považovalo pouze za zvukový fenomén se sociálním a psychologickým efektem ve společnosti a v rodinném kruhu. Velice známá a pro někoho i velice trapná situace se opakuje jak doma, tak i na služební cestě. Na jedné straně je rušeno okolí, ale na straně druhé trpí nemile i samotný aktér. Jednodušší a okamžitě řešení je probudit, zatřást, zapískat, zamlaskat, ale když se to musí opakovat vícekrát za noc, co máme z tohoto spání? V posledních 25-30 letech se ale zjistilo, že chrápání může být i signál větších zdravotních problémů. Vezmeme-li v úvahu, že ve věku 35-65 let chrápe 24% mužů a 8% žen, nemůže nás překvapit obrovský zájem a velká snaha odborných kruhů najít konkrétní jisté řešení. Bylo zjištěno, že chrápání je součástí poruch spánku, a tak v posledních 25 letech byly vytvořeny odborné asociace zabývající se tímto problémem. Podle jedné z nich - American Sleep Disorder Association, můžeme poruchy spánku rozdělit na 3 stupně:

**I. stupeň** - chrápání jako zvukový fenomén s nadměrným vdechovým úsilím. Takzvané „čisté“ chrápání je pouze sociálním problémem, ale může být příčinou určitého procenta rozvodů. Klasifikuje se jako rovnoměrné a explozivní. Nedostatečný spánek díky explozivnímu chrápání vede k druhému stupni.



**II. stupeň** - denní ospalost s tendencí k mikrospánku. Vyznačuje se jako denní únava, nervozita a podrážděnost.

**III. stupeň** můžeme popsat jako spánek s apnoickými pauzami. Při něm dochází ve spánku k zástavám dýchání, což může mít pro nemocného vážný zdravotní dopad. Pacient trpí nejen chrápáním, ale i bolestmi hlavy, ranním pocitem nevyspání, nadměrnou denní spavostí, poruchami paměti, impotencí, vysokým krevním tlakem. Čím je pauza delší a čím je počet pauz větší, tím je vliv na zdravotní stav závažnější. Tato porucha má také podíl na náhlých příhodách mozkových. Zjistilo se, že mezi hlavní příčiny patří neprůchodnost horních cest dýchacích buď jako samostatný problém, anebo kombinovaný s nadváhou. Pro stanovení diagnózy je proto nezbytné odborné a rozsáhlé ORL vyšetření optikou.

## Jak pomoci?

Pokud je problém v nosní neprůchodnosti, provádějí se klasické operace nosních sliznic. Septoplastika vyžaduje celkovou anestezii, 2-3 dny hospitalizaci a 2 týdny neschopnosti. Výkon je hrazený ZP. Pokud je příčina v nadměrně zvětšených krčních mandlích, je možné vybrat buď odstranění krčních mandlí (TE), nebo radiofrekvenční termoterapie - (RFIT). TE je výkon v celkové anestezii, 4 dny hospitalizace a 2 týdny neschopnost - je hrazený ZP. RFIT krčních mandlí je ambulantní výkon v lokální anestezii a trvající cca 5 min. V případě nadváhy a obezity je potřebná redukce váhy. Avšak jestliže je problém v měkkém patře, provádí se korekce buď klasickým způsobem, nebo v posledních 20 letech se velmi

často provádí i laserová operace patra, kde hodně záleží na zkušenostech chirurga a také použitím laseru, anebo RFIT (radiofrekvenční termoterapie) měkkého patra.

Výběr druhu operace záleží na výsledku komplexního vyšetření a možnosti a technické vybavenosti operátora. Chrápání lze zmírňovat nejrůznějšími metodami, počínaje změnami životního stylu až po medikamentózní a chirurgickou léčbu. Naše další rady jsou jen jednoduchými zásadami, které by však mohly nepřijemně potíže s „hlasitým“ spánkem pomoci alespoň trochu řešit.

Změna pozice při spánku. Je dobré spát v chladné, vyvětrané místnosti - 16 - 18 stupňů Celsia. Má-li chrápající problémy s usínáním, vyplatí se poslouchat nahrávky relaxační hudby. Sklenice teplého mléka před spaním může napomoci klidnému nočnímu spánku - mléko je bohaté na tryptophan, přírodní aminokyselinu, která působí jeho mírné sedativum.

Omezení kouření a alkoholu. Alkohol působí na centrální nervový systém, prohlubuje spánek, zvyšuje uvolnění svalů, a tím i chrápání. Alkohol má sklon snižovat aktivitu svalstva v horních cestách dýchacích, takže ty svaly, které stabilizují hrtan, mají větší sklon k vibracím a zhroucení. Alkohol snižuje probouzeckou reakci v dechovém centru mozku, čímž omezuje jeho citlivost na chemické změny způsobené snížením hladiny kyslíku a zvýšením hladiny kyslíčnicku uhelnatého, které doprovází spánkovou krátkodobou zástavu dechu.

Zdroj: Kniha „Odnaučte svého manžela chrápat“, Pragma, [www.chrapani.cz](http://www.chrapani.cz)



## ASKO NÁBYTEK BLÍŽE ZÁKAZNÍKŮM



**ASKO nábytek** pro své zákazníky každý měsíc připravuje speciální akce na veškerý sortiment a pořádá soutěže o hodnotné výhry. Stačí si zakoupit nějaký produkt a šance je skoro jistá. „Chceme svým zákazníkům dát k nákupu něco navíc“ říká marketingový specialista David Levička. Poslední výhra byla zájezd na Mistrovství světa ve fotbale v Jihoafrické republice, kdy výherci odletěli na semifinálový zápas.

V **ASKO Nábytek** najdete nejširší sortiment bytového i zahradního nábytku, tisíce doplňků do domácnosti, kvalitní servis, poradenství a hlavně Asko nábytek garantuje nejnížší cenu na trhu. „Každý zákazník je pro nás důležitý a proto se snažíme maximálně vyhovět jeho požadavkům. Klademe důraz na snižování cen. Ne na úkor kvality, ale neustále pracujeme s výrobcem a domlouváme stále lepší a lepší podmínky“ říká David Levička. Více o sortimentu, cenách a podmínkách se dozvíte na našich prodejnách nebo

[www.asko-nabytek.cz](http://www.asko-nabytek.cz)

**ASKO**  
NÁBYTEK spol. s r.o.

**LENTE**

- měření spánku v domácím prostředí včetně REM
- spánková chirurgie
- operuje MUDr. V. Pavelec, PhD
- člen mezinárodního výboru Americké akademie ORL

volejte 604 243 945

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

**Vážení a milí čtenáři,**

Pomoc je ale potřeba všude kolem nás každý den. Stačí se jen dobře dívat. Staršímu sousedovi, handicapovaným spoluobčanům, týraným dětem, zvířatům v útulcích a záchraných stanicích, přírodě jako takové, a tak bych mohla ve výčtu pokračovat. Naše noviny mají od samého počátku pozitivní obsahové zaměření. Na tom neholdáme nic měnit, naopak novým projektem „Metropol pomáhá“ chceme tuto strategii ještě povýšit. Budeme se snažit přinášet v každém vydání příklady ze života, kte-

ré si naši a předpokládáme, že i vaši pozornost a pomoc zaslouží. Přírodně uvítáme, když nás na takové ze svého okolí v poště upozorníte. Rádi vám pomůžeme s redakčním i grafickým zpracováním podkladů a vaše příspěvky zveřejníme. Jsme přesvědčeni o tom, že vysoký tištěný náklad Metropolu s bezplatnou distribucí do domácností, firem a stojanů umožní najít ochotné oči, uši a srdce.

Již naši předkové říkali, že sdělená starost je poloviční starost. Proto bychom neměli říkat, že na něco takového nemáme čas a že máme svých problémů dost. Jednak proto, že nikdy nevíme, kdy sami pomoc budeme potřebovat a pak také proto, že nás každý dobrý skutek může hrát na duši. A to za to přece stojí. Proto, kdykoliv uvidíte u zveřejněných materiálů toto logo, prosíme, zbystríte smysly. Třeba právě na vaši pomoc někdo čeká.

Dobrý den vám přeje  
**Ladislava Richterová**  
šéfredaktorka  
richterova@tydeniky.cz

Projekt METROPOL  
tydeniky.cz

## Tam, kde se stéká tok řeky Labe s Vltavou...

tip na výlet

... zpívá se v české lidové písni. A Zámek Mělník nabízí obojí – úžasný pohled na soutok našich největších řek, posvátnou horu Říp, vinice sv. Ludmily, ale již tradičně také hudební festivaly. Zasvěcenými průvodci dnešního tipu na výlet nám byli zámecký pán kníže Jiří Jan Lobkowicz a jeho partnerka operní pěvkyně Zdenka Belas.

**Okénko do historie**

Ta sahá až k Přemyslovcům do 10. století, kdy na původním dřevěném hrade v Mělníku podle Kosmova kroniky pobývala kněžna Ludmila se svým vnukem Václavem. Jak šla století, držely hrad i město manželky významných českých panovníků. Císař Karel IV. vyhlásil Mělník trvale za královské věnné město s řadou lén. A byl to právě on, který se zasloužil o rozvoj vinařství ve zdejších krajích, kam dovezl vinou révu z Burgundska. Poslední Karlova manželka, Eliška Pomořanská, sídlila na Mělníce až do své smrti v roce 1393. Nechala opravit zámeckou kapli, která byla tehdy zasvěcena sv. Ludmíle, a nechala ji zasvětit svaté Ludmi-

le, jak je tomu dodnes. V majetku rodu Lobkowiczů je mělnické panství, s přestávkou z dob komunismu a socialismu, od roku 1753 dosud. Jiří Lobkowicz se jeho postupné obnově a rekonstrukci prostřednictvím svých soukromých zdrojů věnuje od roku 1992. A co můžete na zámku vidět, ochutnat a slyšet?

**Komnaty a sklepy**

Mimo jiné ložnici Jiřího Kristiána Lobkowicze, automobilového závodníka, který zahynul v roce 1932 ve své Bugatti na okruhu v Berlíně. Dále panskou pracovnu kancléře Augusta Longina Lobkowicze, jednoho z nejvyšších úředníků habsburské monarchie, jídelnu s barokními oltáři, velký sál s mapami a vedutami, rytířský a koncertní sál a již zmíněnou kapli Elišky Pomořanské. Mělnický zámek se může pochlubit největší soukromou barokní obrazárnou u nás. Pod zámek se ve třech patrech nacházejí rozsáhlé historické sklepy o velikosti přesahující 1 500m<sup>2</sup>, jejichž základy nechal postavit Karel IV. Slouží k výrobě značkových mělnických vín. Můžete je ochutnat v rámci prohlídky zámku, když probíhá řízená skupinová nebo individuální degustace.



Jiří Jan Lobkowicz s partnerkou operní pěvkyní Zdenkou Belas na zámecké terase nad soutokem Labe a Vltavy.

**ZÁMEK MĚLNÍK  
VÁS ZVE****na 3. Mezinárodní hudební festival Jiřího Lobkowicze**

4. – 11. září 2010,  
začátek vždy v 19 hodin

- 4. 9. **A. Dvořák „TE DEUM“** zahajovací koncert Českého národního symfonického orchestru
- 6. 9. **„NABUCCO“** opera G. Verdiho, Divadlo J.K. Tyla Plzeň
- 8. 9. **„VESELÁ VDOVA“** Opereta F. Lehára, Severočeské divadlo opery a baletu Ústí n. L.
- 9. 9. **„AIDA“** opera G. Verdiho, Severočeské divadlo opery a baletu Ústí n. L.
- 11. 9. **Legenda „GIULIETTA SIMIONATO“** galakonzert pěti mezzosopranů a **ZÁMECKÝ PLES S RAUTEM**  
Po každém představení následuje noční prohlídka zámku.  
Bližší informace na [www.imusicfest.com](http://www.imusicfest.com)



Pohled do ložnice Jiřího Kristiána Lobkowicze.

**Září patří hudbě**

Letos už potřetí se nádvoří mělnického zámku stane dějištěm Mezinárodního hudebního festivalu Jiřího Lobkowicze. Jeho zakladatelkou a ředitelkou je jeho partnerka operní pěvkyně Zdenka Belas. Uplynulé dva ročníky nastavily vysokou laťku a také program třetího, který se uskuteční od 4. do 11. září, slibuje nádherné zážitky. Nabídne celkem 5 koncertů, pověstnou třetíčkou na dortu bude závěrečný galakonzert pěti mezzosopranistek - Andrey Kalivodové, Michaely Kapustové, Kateřiny Jalov-

cové, Ester Pavlu a Edity Randové. V zahajovacím koncertě zazní soprán Zdenky Belas a baryton Svatopluka Sema, dirigentské taktovky před Českým národním symfonickým orchestrem se ujme Jiří Štrunc. Záměrem umělecké ředitelky je dát příležitost především mladým českým umělcům, a to se jí skutečně daří. Mělník se tak stává na poli hudebních festivalů vážným konkurentem nedaleké Prahy. Všechny koncerty mají charitativní rozměr, což potěší obdarované z nejbližšího okolí.

Text a foto: Metropol



Staletími prověřené zámecké sklepy Lobkowického vinařství.

**METROPOL**

vaše noviny...

přijme do obchodního týmu

**Manažera(ku) obchodu**

pro oblast Děčín, Ústí nad Labem, Most, Chomutov.

Svůj životopis zašlete na adresu: [personalistika@tydeniky.cz](mailto:personalistika@tydeniky.cz)

O osobním pohovoru vás budeme informovat písemně.



[www.tv-pohoda.cz](http://www.tv-pohoda.cz)



**Do každého domova patří**

**TV pohoda**

- nejaktuálnější televizní časopis
- nepřehlednější televizní program
- recept, křížovka, sudoku...
- výhodné předplatné s dárkem

tel.: 281 002 201, e-mail: [sekretariat@tv-pohoda.cz](mailto:sekretariat@tv-pohoda.cz)

