

METROPOL



ideafactory 
ADVERTISING FULL SERVICE

Už toho máme dost...
...za sebou

www.ideafactory.cz

Láska se musí cítit

Zpěvák a herec Braňo Polák, který už rok hraje v úspěšném muzikálu Děti ráje, exceloval v říjnu v jedné z hlavních rolí v kontroverzním, multimediálním muzikálu Naháči.

■ Braňo, netradiční muzikál Naháči neměl takový úspěch, jak se očekávalo, a nedávno skončil derniérou. Čím myslíte, že to bylo?

Naháči byli asi skutečně hodně „jiní“, než většina tuzemských muzikálů. Navíc se domnívám, že složitá doba, ve které žijeme, si spíš žádá jednoduchý nekomplikovaný děj. A muzikál Naháči komplikovaný byl, stejně jako svět sociálních sítí, o kterých pojednával. Je pravda, že lidé se chtějí bavit, zasnit se a uniknout z reality. I já to tak dělám. Naposledy jsem viděl záznam DVD Cirque de soleil a opravdu mi „padla sanká“. Myslím, že nejlepší show se skutečně dělá jen v Americe, u nás na něco takového ani nejsou peníze. Měli bychom se vrátit k tomu, co nám šlo nejlépe. K úžasným a milým komediím, kde třeba hrál kdysi Vlastimil Brodský nebo Jiřinka Bohdalová. Mám rád i Troškovu trilogii Slunce, seno.

■ Co vám práce na muzikálu Naháči dala?

Nová přátelství, spoustu fajn lidí, ale jak už to bývá, i nějaké to nepřátelství. V každé práci hledám něco, co mne někam posune. A tenhle projekt mi v tomto směru dal opravdu nejvíc.

■ Na podiu jste nejen zpíval, ale i tancoval a nutno podotknout, že vám to šlo velmi dobře. Kde jste získal taneční přípravu?

Nějaký ten talent jsem myslím dostal od Boha, ale je pravda, že pohybově se musím neustále zdokonalovat. Makám i na zpěvu, mám

úžasnou paní profesorku Vavrečkovou a s tou mě to moc baví. A herectví? Když mi role nesedí, nepomůže mi ani talent, ani píle. Tvrdím, že když něco milujete, jde to samo. Jak ale člověk ze sebe něco „potí“, nepohne se ani brva.

■ Už rok hrajete v muzikálu Děti ráje, tahle role vás určitě baví. . .

Hraji mladého DJ Stanleyho, který je parták DJ Toma. Jsou kamarádi na život a na smrt, největší frajeři ve městě a věří, že co si usmyslí, dostanou. Po 20 letech se ale najednou všechno změní. Muzikál ale není o nás, nýbrž o velké lásce, odloučení a znovunalezení. Děti ráje jsou moji srdeční záležitostí, kde nám kolečka přesně zapadla do sebe. Potkal jsem tam spoustu skvělých lidí a super partáka Martina Zounara. Poprvé v životě také zažívám skvělé producentské zázemi, Viktor Mráz a Michal Běloušek udělali daleko víc, než museli. V hledišti máme neustále narváno a třeba minulou sezónu jsem nemohl pozvat ani své rodiče, protože opravdu nebyly lístky. Nedávno jsme se vrátili ze slovenského turné, poprvé v životě jsem hrál divadlo před 2600 lidmi a zažil jsem neskutečnou euforii. Děti ráje se hrají v Praze v Goja Muzik Hall do konce tohoto roku a všechny tímto zvu.

■ Troufám si tvrdit, že největší událostí posledních let bylo narození vašeho syna. Je to tak?

Mému Teodorkovi byly nedávno dva roky a stal se největší láskou mého života. Když zakřičí: „Tati pod!“ Tak táta by asi šel i do jámy lvové. Popravdě jsem nikdy nevěřil, že budu táta a najednou jsem. Si ce ne 24 hodin denně, ale když za Teodorkem přijedu do Brna, jsem jen jeho a ani Hollywood by neměl šanci. Když přicházel na svět, byl jsem akorát na cestě, ale dorazil jsem o tři hodiny dříve. Musím přiznat, že se mi vlastně ulevilo, nevím, zda bych se mohl na porod dívat, jestli bych našel odvahu.

■ Jaký význam má ve vašem životě láska?

Láska má strašně moc podob a moc o ní mluvit neumím. Mohlo by to působit jako klišé, jako cukrová vata. Láska se prostě musí cítit a vlastně každý smysl, který v životě hledáme, se schovává za láskou. Je fakt, že se pořád za něčím honíme, za lepším autem, bydlením, a když toho dosáhneme, nic nám to vlastně neříká. Když ale člověk miluje, nezblázní se z toho, že zrovna přišel o nějaké postavení. Je fajn se ráno probudit a vědět, že lásku mám.

Text: Šárka Jansová, foto: M. Fišerová

Braňo Polák

• narodil se 20. února 1973 ve Skalici na Slovensku • vystudoval JAMU v Brně • hrál v muzikálech West Side Story, Babylon, Radúz a Mahulena, Carmen • popularitu získal také jako člen chlapecké skupiny A-TAK • zahrál si ve filmu Snowboardáři a v seriálu Proč bychom se netopili

NEMUSÍŠ MI POMÁHAT,
JÁ POMŮŽU TOBĚ



BĚLA HLAVÁČKOVÁ-TŘEBÍŇOVÁ,
paralympijská vítězka v plavání

Letní paralympijské hry
Londýn 2012

CZECH TEAM
PARALYMPIC
www.paralympic.cz

Český paralympijský tým děkuje partnerům
Generální partneři

RWE
The energy to lead

ŠKODA

VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

ALPINE PRO
SPORTSWEAR & EQUIPMENT

Česká pošta

NUTREND®

S vámi od A do Z
Allianz

newton media

ČESKÝ
METROPOL

centrum.cz

PROVIDENT

eSports.cz
sportsweb specialist

premier sports®
management - marketing - production

Cestujících s Opuscard se zdražení nedotkne

Od 1. ledna 2012 pravděpodobně dojde ke zvýšení sazby DPH z 10 na 14 procent. Tuto změnu schválila vláda a výrazně se dotkne veškerých poskytovaných služeb. Zdraží se léky, ubytování, sociální služby, potraviny a výjimkou nebude ani veřejná doprava v České republice. Liberecký kraj jako provozovatel veřejné dopravy v kraji ale ponechává výši jízdného v systému IDOL téměř stejnou. Změny se dotknou pouze papírových jízdenek hrazených v hotovosti.

Liberecký kraj ponechá ceny elektronického jízdného v systému IDOL na stejné výši jako doposud. Zvýšení cen jízdného se nedotkne cestujících, kteří využívají čipovou kartu Opuscard. Ať už jezdí na časové kupóny nebo využívají kartu jako elektronickou peněženku. Změny v cenách zaznamenají pouze papírové jízdenky, tedy jízdenky hrazené v hotovosti bez karty Opuscard. „Právě papírové jízdenky využívají především příležitostní cestující, jako jsou turisté. Pravidelných cestujících s Opuscard se zdražování nedotkne“, řekl Martin Sepp, náměstek hejtmána Libereckého kraje. Dodal, že tento krok by měl vést i k rychlejšímu odbavení cestujících a tím ke zvýšení komfortu cestování.

Cena jízdného je tvořena přibližně podle ujeté vzdálenosti mezi zónami. Nová cena papírových jízdenek se bude tvořit průměrně devítiprocentním navýšením, a to právě podle zóny. Minimální navýšení ceny jízdného zaznamenají cestující na nejkratších vzdálenostech. Tedy tam, kde je veřejná doprava využívána z největšího procenta, a to převážně dětmi při cestování do školy nebo seniory pro popojíždění v rámci zóny, kde například bydlí nebo mají lékaře.

Pomocnou rukou pro cestující, kteří čipovou kartu v systému IDOL ještě nemají, je zvýhodněné pořízení anonymní karty Opuscard, a to o polovinu z původní pořizovací částky 95 korun na 50 korun. Stačí si kartu vyzvednout na některém z předprodejních míst, a to s předstihem již od 1. prosince 2011. Sleva na vydání karty bude platit až do 31. března 2012, nebo do vyčerpání připraveného počtu. Anonymní přenosnou kartu Opuscard za zvýhodněnou cenu lze získat na počkání bez vyplňování žádosti a fotografie. Výhodná nabídka na pořízení anonymní karty bude platit pro prvních 5 tisíc zájemců, kteří si kartu zakoupí. „Změny DPH a tím zdražení služeb se dotknou nejvíce seniorů a rodin s nižšími příjmy. Naším cílem bylo připravit změny takové, aby zasáhly co nejmenší procento lidí. Proto jsme ponechali jízdné s Opuscard stejné“, řekl Martin Sepp. Dodal, že jízdné se v kraji nezvyšovalo od zavedení systému IDOL, tedy od roku 2009.

Anonymní karta Opuscard je přenosnou kartou, není vázána na jednu osobu. Největší využití má v rodinách s dětmi nebo tam, kde je cestování veřejnou dopravou nepravidelné. Na tuto kartu lze zakoupit jednotlivé jízdné nebo jednodenní čas-



vý kupón. Veškeré jízdné zakoupené na kartu bude držitelům nabízeno za nezvýšenou cenu.

Pro pravidelné cestující jsou v nabídce časové sedmidenní a třicetidenní kupóny. Ty lze pořídit pouze na osobní kartu Opuscard. Osobní bezkontaktní čipovou kartu Opuscard lze pořídit na všech předprodejních místech za 140 korun. První investice do karty je v krátkém intervalu navracena formou ušetřených financí do výhodného jízdného, které nabízejí právě časové kupóny. Pomocí tarifního počítadla na webových stránkách www.iidol.cz můžete najít pro vás

nejvýhodnější druh jízdného a spočítat finanční úspory. Karta Opuscard je hlavním nástrojem v systému IDOL a velkým pomocníkem při cestování. Držitelé ji mohou využívat nejen v dopravě. Karta přináší další výhody spojené s šetřením financí. Příkladem využití karty v celokrajském měřítku je Benefit program. Držitel karty Opuscard je automaticky zapojen do atraktivního programu, který poskytuje řadu výhod a slev ve výši 5 - 50% v síti téměř 400 míst poskytujících služby v rámci volného času, cestovního ruchu a kultury. Více na www.iidol.cz (jd)

Novinky v jízdních řádech 2011/12

Tak jako každým rokem dochází v prosinci ke změnám v jízdních řádech v České republice. Liberecký kraj nevyjímá. Jaké změny jsou pro příští rok chystány?

Úvodem je třeba říci, že finanční prostředky pro zajištění veřejné dopravy se v příštím roce zachovají zhruba ve stejné výši. To znamená, že v celkovém rozsahu nejsou plánována žádná omezení v nabídce dopravy, ale ani nelze spojení výrazně přidávat. Po pečlivém vyhodnocení provozu však v několika lokalitách dojde k úpravám většího rozsahu.

V regionální železniční dopravě je zásadní novinkou spuštění provozu tzv. Jizerskohorské železnice s novými (či modernizovanými) železničními vozidly, což pozitivně ovlivní komfort cestování na Jablonecku, Tanvaldsku a na Frýdlantsku. O těchto změnách jsme vás již informovali. Další informace vč. nových jízdních řádů na Frýdlantsku jsou dostupné na webu www.iidol.cz.

V ostatních částech kraje ke změnám v regionální železniční dopravě nedojde. Pouze upozorňujeme cestující, že v rámci modernizace železničního vozového parku budou vozidla postupně vybavována tzv. odbavovacími validátory pro čipové karty. Dle smluvních přepravních podmínek tarifu IDOL je v takovém případě cestující mající čipovou kartu Opuscard povinen si při nástupu do vozidla „čipnout“.

V dálkové železniční dopravě dochází k zachování dosavadního konceptu, pouze na rychlíkovém rameni v úseku Turnov – Tanvald Ministerstvo dopravy sníží počet objednaných vlaků. (Další informace k tomuto tématu na stránkách www.iidol.cz).

V autobusové dopravě dochází k nejpodstatnějším změnám v oblasti Frýdlantska, kde v rámci projektu „Optimalizace veřejné linkové dopravy“ budou jízdní řády pozměněny tak, aby měli lidé více možností dostat se do a ze zaměstnání veřejnou dopravou. Jízdní řády budou také upraveny v souvislosti



se změnami na železnici v této oblasti. Velká část spojů bude nově prodloužena až k frýdlantskému nádraží, vznikne tak řada nových návazností mezi vlaky a autobusy. Více informací naleznete v odkazu www.iidol.cz/frydantsko či na stránkách dotčených obcí. Po dohodě Libereckého kraje s firmami v průmyslové zóně jih v Liberci budou nově integrovány zaměstnanecké linky svázející zaměstnance na třísměnný

provoz z oblasti Frýdlantska, Hrádecka a Jablonecka. Tyto linky budou nově veřejně přístupné všem cestujícím. V této souvislosti dojde k dalším úpravám jízdních řádů i v oblasti Hrádecka a Chrastavska; zejména na frekventované lince Liberec – Chrastava pojedou spoje v pracovní dny v pravidelných intervalech. V zájmu lepšího provázání autobusových linek mezi Libereckým a soused-

ním Ústeckým krajem jsou připraveny také změny jízdních řádů na linkách z České Lípy a Nového Boru do České Kamenice. Podrobné informace naleznete opět na stránkách www.iidol.cz pod záložkou Navrhované jízdní řády. Konečně v souvislosti se zprovozněním nového terminálu veřejné dopravy v Turnově, umístěného v sousedství druhé nejfrekventovanější železniční stanice v Libereckém kraji, se chystá nová organizace provozu linek MHD Turnov včetně příměstských linek do blízkého okolí.

V ostatních částech kraje neplánuje Liberecký kraj a krajský koordinátor dopravy KORID LK výrazné změny. Snažili jsme se však společně s dopravci najít řešení, jak vyhovět maximu požadavků od cestujících.

KORID LK, spol. s r.o.
Ing. Otto Pospíšil
zástupce ředitele společnosti
Jan Roženský
dopravní specialista

Zimní výbava - jste připraveni?

Tým silniční bezpečnosti Libereckého kraje uspořádal v OC Nisa akci „Zimní výbava - jste připraveni?“. Cílem je seznámit veřejnost se změnou v zákoně o provozu na pozemních komunikacích, konkrétně s povinností používání zimních pneumatik od 1. listopadu 2011.

„Touto akcí bychom rádi, s ohledem na nadcházející zimní sezónu, informovali a upozornili řidiče, že se od 1. listopadu do 31. března zavádí povinné používání zimních pneumatik na všech druzích pozemních komunikací. Už se nebudeme setkávat se značkou povinná zimní výbava“, říká k akci Tým silniční bezpečnosti Martin Sepp, náměstek hejtmána pro dopravu.

Partnerem akce byl pneuservis ContiTrade Services s.r.o., jehož zástupci lidem odborně představili rozdíly mezi letními a zimními pneumatikami a jak se jednotlivé pneumatiky za určitých podmínek chovají.

Do programu byla zařazena i prezentace na zádržné systémy „škola poutání“, kdy Tým silniční bezpečnosti Libereckého kraje vysvětloval zájemcům jak vybrat vhodnou autosedačku a správně ji připevnit a jak se správně připoutat ve voze.

Současně se až do 5. 11. 2011 koná v pasáži OC Nisa výstava „Stop smrtelným nehodám“. Tato výstava demonstruje dopravní nehodovost v našem kraji, a to na konkrétních nehodách se smrtelnými následky v loňském roce. Jejím cílem je seznámit návštěvníky s možným nebezpečím na silnicích.

Jan Polák,
koordinátor bezpečnosti silničního provozu
Liberecký kraj



Náměstek hejtmána pro dopravu Martin Sepp se zajímá o správné poutání v autosedačce.

KURZ BEZPEČNÉ JÍZDY!



- VYZKOUŠÍTE SI:
- RIZIKOVÉ FAKTORY
 - ŘEŠENÍ SMYKU
 - BRZDNÉ DRÁHY
 - VYHÝBACÍ MANÉVR
 - MNOHO DALŠÍHO

Jedinečná cena
200 Kč

Bydlíte v Libereckém kraji a jste čerstvým držitelem řidičského průkazu nebo mladší třiceti let? Potom neváhejte a přihlašte se nyní na kurz bezpečné jízdy na autodromu v Sosnové.

Více informací a registrace na:
www.bezpecenasilnicich.cz
www.kurzbybezpecnejizdy.cz



Další Den otevřených dveří – tentokrát hlavně pro diabetiky

Krajská nemocnice Liberec

Liberec | V polovině října se uskutečnil v přednáškovém sále knihovny Krajské nemocnice Liberec, a. s., další den otevřených dveří. Tentokrát byl k besedě na téma „Vše, co jste chtěli vědět o inzulinu a báli jste se zeptat“ pozvána primářka diabetologie MUDr. Jindra Vejrychová. Hostem setkání se dále stala MUDr. Kateřina Cajthamlová, kterou lidé znají z televizní obrazovky především jako bojovnici proti obezitě. Diabet a obezita totiž spolu úzce souvisejí.

Přednáškový sál byl zaplněn jednak diabetiky, ale také lidmi, kteří mají v rodicích diabetiky a je tudíž reálné, že budou s cukrovkou s největší pravděpodobností také bojovat. Počty diabetiků v Česku každý rok stoupají a lékaři stojí před problémem, jak je přimět k tomu, aby předcházeli komplikacím spojeným s cukrovkou. Úvodní přednáška primářky Vejrychové byla zaměřena právě k těmto problémům. „Je třeba, aby se každý diabetik snažil naučit s cukrovkou žít a věděl o ní co nejvíce. Díky tomu může každý vhodně přizpůsobit svůj životní styl. Stravujte se zdravě a pravidelně cvičte úměrně ke svému věku, a tak si



Po prezentaci odpovídaly primářka MUDr. Jindra Vejrychová a MUDr. Kateřina Cajthamlová na dotazy z pléna účastníků besedy.

udržujte optimální tělesnou hmotnost. Je nutné si pravidelně kontrolovat krevní tlak a hladinu cukru v krvi a řídit se pokyny lékaře pro udržení správné hladiny glykémie,“ uvedla v úvodu své prezentace primářka Vejrychová. Každý člověk, který trpí cukrovkou nebo k ní může být náchylný, by se měl řídit doporučenými zásadami a pravidelnými kontrolami. Týká se pravidelných ročních lékař-

ských a očních prohlídek, očkování, jež zabrání oslabení imunitního systému. Větší pozornost si žádá chrup a nohy, v kterých vysoká hladina krevního cukru může poškodit nervy a současně snižuje proudění krve v chodidlech. Pravidelně se kontroluje krevní tlak a cholesterol. Cukrovkář by se měl zbavit kouření, omezit by měl pití alkoholu a předcházet stresu, který může bránit správnému působení inzulinu. Doktorka Cajthamlová zajistila pro návštěvníky malé pohoštění - chlebičky s ideální kombinací zdravých prospěšných potravin. „Poprosila jsem pořadatele, zda by chlebičky mohly být nenamazané. Mazání pe-



Účastníci besedy si mohli nechat změřit krevní tlak, hladinu cukru a cholesterolu v krvi.

čiva je jeden ze způsobů, jak zajistit pro tělo přebytek tuků a je jedno jestli je původu živočišného či rostlinného. Mazání je záležitostí stejně stará jako lednička. Od 60. let minulého století ji máme v každé domácnosti, kde nechybí televizor, automobil, počítač a další vymoženosti, které významně přispívají ke snížení pohybu a k významnému zvýšení tuku ve stravě. V minulosti, kdy nebyly ledničky, nebyla ani možnost uchovávat tolik tuků a dalších potravin, které se rychle kazily. Například nezdravé uzeniny nebyly dostupné celoročně, jako je tomu nyní,“ zahájila svou přednášku ve stejné vtipném duchu jako v televizních pořadech MUDr. Cajtham-

lová. Následovaly rady vcelku jednoduché, které se však těžko plní. Pokud se člověk rozhodne pro změnu ve stravování, měl by vydržet a nenechat se ovlivňovat okolím. Lékařka mnohé i překvapila, když prohlásila, že za nadváhou spousty Čechů nestojí překvapivě neustálé přežívání, ale pravý opak. Člověk by měl jíst pravidelně. Například dvě jídla za den podle ní rozhodně nestačí. Na setkání zavítal i ekonomický ředitel KNL, a. s., Ing. Jiří Kittner, který na závěr akce předal MUDr. Cajthamlové za celé vedení nemocnice květiny jako poděkování za milou návštěvu.

Nemocnici navštívil ministr zdravotnictví

Liberec | V rámci návštěvy Libereckého kraje zavítal 11. října ministr zdravotnictví doc. MUDr. Leoš Heger, CSc. i do Krajské nemocnice Liberec, a. s.



Ministra Leoše Hegera a jeho náměstkou Martina Plíška přivítal v nemocnici její generální ředitel Jiří Veselka. Foto: Petr Doubrava

Společně se svým náměstkem pro legislativu a právo Mgr. Martinem Plíškem vystoupil v posluchárně nemocniční knihovny, kde se sešel se zaměstnanci největšího zdravotnického zařízení v Libereckém kraji. Hlavním bodem programu návštěvy byla prezentace reformy zdravotnictví v České republice.

„Jsem rád, že pan ministr navštívil naši nemocnici a seznámil nás osobně s připravovanou reformou a dalšími změnami ve zdravotnictví, které ministerstvo plánuje,“ řekl generální ředitel Krajské nemocnice Liberec Ing. Jiří Veselka, MBA. Účastníci setkání pak měli jedinečnou příležitost se zeptat přímo ministra na další plánované změny v jeho rezortu.

Zaměstnanci liberecké nemocnice si zahráli na hasiče

Liberec | V areálu Krajské nemocnice Liberec, a. s., se v závěru října uskutečnilo netradiční, ale velmi potřebné školení, které pro zaměstnance upořádalo oddělení BOZP a PO, tedy bezpečnosti práce a ochrany zdraví při práci a protipožární ochrany.

Účastníci si po teoretické části o požární ochraně, kterou vedla Bc. Denisa Maxová, mohli na vlastní kůži vyzkoušet, jak komplikované a nebezpečné je hašení různých druhů požárů. Do praktické ukázky cvičení se zapojilo hned několik zaměstnanců. Někteří z nich si vedli na výbornou,

hasicím přístrojem to zkrátka uměli. Velmi duchapřítomně se pustili do hašení požáru a plameny se jim podařilo zdotat. Ostatní se však přesvědčili, že to není zas až tak jednoduchá záležitost. „Tato cvičení považuji za mimořádně přínosná. Přispívají totiž k vyšší bezpečnosti pacientů i zaměstnanců nemocnice v případě skutečného požáru,“ řekla vedoucí oddělení BOZP a PO Marcela Jílková, podle které je podstatně důležitější provádět preventivní opatření k předcházení požáru, než zdotávat červeného kohouta. Hlavním cílem oddělení BOZP a PO liberecké nemocnice je zabezpečit ochranu zdraví a životy pacientů

a zaměstnanců, předcházet požárům a tím též chránit majetek nemocnice, a to zejména důsledným plněním legislativních předpisů. „Pravidelná školení a výcvik jsou proto samozřejmostí. Školení o požární ochraně na jednotlivých odděleních jsou prováděna vedoucími zaměstnanci ve dvouletých intervalech. Návčiv evakuace probíhá rovněž v rámci oddělení nejméně jednou ročně. Zvláštní důraz je kladen na odbornou přípravu preventivních požárních hlídek, která je prováděna jednou ročně osobou odborně způsobilou v požární ochraně a je zakončena praktickým nácvikem použití hasicích přístrojů,“ dodala Marcela Jílková.

Vyhnete se deseti největším chybám, kvůli kterým je pro vás váha nepřitelem

Při nedávném setkání s MUDr. Kateřinou Cajthamlovou, nemilosrdnou bojovnicí s obezitou, získali posluchači spoustu rad, kterých je třeba se držet, aby došlo ke snížení hmotnosti a posléze jejímu trvalému udržení. Lékařka zdůraznila, že záleží na každém, jestli svá předsevzetí splní. Tady je několik bodů, jejichž dodržování má pro člověka trvalou platnost.

1. Příliš velké obědy s polévkou a hlavním jídlem

Pokud nemáte vyloženě extrémně namáhavé povolání, je polévka následovaná hlavním jídlem k obědu příliš velká kalorická porce. Už jen samotná polévka totiž doporučený příjem při hubnutí hravě pokryje.

2. Televizní požívání a zahánění stresu

Obězíní jedí rychleji, dávají si do úst najednou větší sousta, která zvykají kratší dobu, rychleji polykají. Méně často také odsouvají po posledním soustu talíř od sebe a po jídle tráví u stolu více času. Pokud se naučíte jíst pomalu a jídlo opravdu vychutnáte, budete se cítit dříve psychicky i tělesně nasyceni.

4. Sladké jsou i limonády s ovocným cukrem

V nápojích přijímáte zbytečně velké množství energie. Nejvíce ji v sobě

skrývají sladké limonády, džusy, pivo a tvrdý alkohol.

5. Ovoce ve velkém, dejte pozor na kalorie

Synonymem zdravé večere je pro mnohé ovocný salát. Jeden kousek ovoce se podle Ivy Málkové výborně hodí na svačinu mezi jídly, třeba s plátkem sýra nebo jinou bílkovinou. Ale kilo jablka za den stihlou linii nezajistí.

6. Méně než pět jídel denně: tělo se bojí hladovění

Při hubnutí a také při zdravém životním stylu je důležitá pravidelnost, tělo by si mělo zvyknout na menší přísuny jídla. Nejčastěji se doporučuje včlenit do jídelníčku dvě svačiny, a to v podobě ovoce (dopoledne), zeleniny, mléčných výrobků. Vhodné jsou také oříšky. Není třeba být přesně nastavený budík, který ohlásí, že nastal čas na svačinu, ale prospěje vám, když budete mezi jídly dodržovat dvou až tříhodinové intervaly.

7. Utrum po 17. hodině není nutný

Po páté nejím. Tak vypadá dieta v podání mnoha Čechů a Češek. A neberou v úvahu, co do sebe stačí naházet do té doby v hrůzné vidině odpoledního hladovění. V pět by měli jíst naposledy lidé, kteří se chystají do postele přibližně v 21 hodin, neboli poslední jídlo byste si měli dopřát čtyři hodiny před spankem. Možná je také takzvaná druhá večere pro ty, kteří nemohou vydržet a chodí později spát, a to zhruba dvě hodiny před ulehnutím. Neměla by však být velká, například jen zelenina nebo nízkotučný mléčný výrobek.

8. Tmavé pečivo má stejně kalorii jako bílé

Celozrné pečivo je zdravější, to je pravda. Ale nikoli proto, že by bylo méně kalorické než to bílé. V bílém však jsou jen kalorie, celozrné obsahuje také prospěšnou vlákninu. Ta je důležitá nejen pro zdravá



střeva, ale také proto, že snižuje jinak celkem vysoký glykemický index chleba a pečiva obecně. Zjednodušeně řečeno, celozrné pečivo lépe sasytí, nevyhládne tak rychle jako po bílém, sníte ho tedy zpravidla méně.

9. Biopotraviny coby dieta nezaberou

Pokud holdujete bio životnímu stylu, děláte sice hodně pro přírodu a tělo není tolik zatíženo chemií, ale nenechte-li se rozlišovat mezi kalorickými potravinami a jejich méně energeticky vydatnými variantami, váha bude pořád ukazovat více, než byste si přáli.

10. Hodně tučného masa zkazí dietu

Samo o sobě maso samozřejmě není špatné, ale u nás jednoznačně vede vepřové, tedy to, které stihlé linii prospívá suverénně nejméně. Spoustu tuků a dalších nezdravých látek obsahují také salámy a další masné výrobky. Nabádat milovníka bůčku a prorostlé krkovicke k náhlé konverzi k rybám a králičímu masu, by bylo naivní. Odborníci na zdravý životní styl proto zarytým odmitačům zdravějších druhů masa doporučují alespoň na den či dva v týdnu maso z jídelníčku úplně vynechat a nahradit je zeleninou.

Stránky KNL připravil Václav Sedlák

Krajská nemocnice Liberec, a.s. Husova 10, Liberec, tel. 485 311 111, www.nemlib.cz Umíme pomáhat.

Hospodaření nemocnice se v srpnu vrátilo do mírného zisku

Liberec | Říjnové zasedání představenstva Krajské nemocnice Liberec, a. s., se zabývalo několika důležitými body. Souběžně s jednáním představenstva proběhlo rovněž zasedání dozorců rady akciové společnosti. Oba orgány byly mimo jiného informovány o aktuálním výsledku hospodaření nemocnice. V průběhu srpna se hospodaření společnosti vrátilo do kladných čísel, když nemocnice za dané období hospodářila se ziskem ve výši přes 3,4 milionu korun.

„Dosažený úspěch je sice pozitivní, ale nelze ho příliš přeceňovat, protože výsledkem byl dosažen nejen tlakem na snížení nákladů a uplatňováním opatrné investiční politiky, ale z velké části i účetně administrativními postupy, které přinesly například snížení nákladů o odpisy majetku, pořízeného z dotace ve výši přes čtyři miliony korun. Chtěl bych zdůraznit, že v nemocnici se utvořil kooperující manažerský tým, jenž si mimo jiné stanovil standardní pravidla pro předkládání pravidelných informací pro statutární orgány i pro veřejnost. Mezi pravidelné body bude patřit právě informace o hospodaření nemocnice,“ uvedl generální ředitel KNL, a. s., Ing. Jiří Veselka, MBA. „Je třeba dodat, že uvedená čísla nejsou až tak důležitá, mnohem důležitější jsou trendy, kterými se nám podařilo stabilizovat nákladovou oblast,“ dodal ekonomický ředitel Ing. Jiří Kittner. „Na úseku zdravotnickém si počínáme postupnými kroky. Naším pacientům musíme dát dostatečnou kvalitní péči, na nich šetřit nemůžeme. Snížit náklady na biologickou léčbu a energie je nesmírně složitě. Našli jsme shodu se všemi primáři,



Vedení Krajské nemocnice Liberec, a. s., informuje veřejnost o nejdůležitějších událostech v největším zdravotnickém zařízení v Libereckém kraji pravidelně zejména po jednání statutárních orgánů, a to prostřednictvím médií. Na snímku jsou na říjnové tiskové konferenci zprava ekonomický ředitel Ing. Jiří Kittner, generální ředitel Ing. Jiří Veselka, MBA a lékařský ředitel MUDr. Jan Mečl.

že naše nemocnice musí zůstat ekonomicky zdravá, přičemž se soustředíme na léčbu nejzávažnějších onemocnění. Věřím, že najdeme společnou řeč se všemi zdravotnickými pojišťovnami, abychom poskytli pacientům potřebnou péči. Čekáme rovněž, až ministerstvo zdravotnictví vydá úhradovou vyhlášku, abychom mohli připravit pro příští rok všechno tak, aby pacienti dostali za peníze, které poskytnou pojišťovny, tu nejvyšší kvalitu péče,“ doplnil své kolegy lékařský ředitel MUDr. Jan Mečl.

Nemocnice nutně potřebuje nové CT

Vedení liberecké nemocnice požádalo statutární orgány o schválení jedné z největších investic závěru letošního roku, kterou v násle-

dujících měsících plánuje. Jedná se o nákup nového CT s odhadovaným nákladem 20 až 30 milionů korun, přičemž nemocnice počítá s tím, že zažádá i o dotace z Evropské unie. „Naše radiodiagnostické oddělení je v současné době vybaveno dvěma CT přístroji – novým spirálním CT, který se nachází v pavilonu chirurgických oborů, a konvenčním CT v pavilonu interních oborů. Druhý konvenční přístroj slouží v nemocnici od roku 1991 a je třeba ho vzhledem ke stáří a dost časté poruchovosti, což přináší zvýšené náklady, vyměnit. Chceme zakoupit nejmodernější CT přístroj, který bude odpovídat moderním lékařským postupům. Výměna neproběhne ihned, jde o časově náročný proces s veřejnou

obchodní soutěží na dodavatele. Podle vítězné nabídky bude třeba zpracovat projekt a provést potřebné stavební úpravy. Pokud vše proběhne bez potíží, budeme se na nové CT těšit už v polovině příštího roku,“ vysvětlil nutnost investice generální ředitel. „Na spirálním CT se pracuje od rána do večera, přičemž jedno vyšetření trvá zhruba 15 minut. Pokud dojde k výpadku, dochází ke komplikacím, které nám částečně pomáhá řešit jablonecká nemocnice. Samozřejmě, že musíme přistoupit k posunutí plánovaných léčebných postupů. Nové CT nutně potřebujeme, je to životně důležité a mimo jiné nám tento přístroj pomůže i k rozšíření spektra poskytované péče,“ doplnil MUDr. Jan Mečl.

Zřízení protialkoholní záchytné stanice

Říjnové představenstvo společnosti Krajská nemocnice Liberec, a. s., vzalo na vědomí informaci o stavu projektu zřízení protialkoholní záchytné stanice. „K tomuto projektu jsme se dostali při inventuře všech letošních úkolů. Ty, které ještě nebyly dokončeny, chceme co nejdříve realizovat. Patří k nim právě protialkoholní záchytná stanice, která podle původního projektu měla vzniknout po rekonstrukci objektu bývalého plicního oddělení. Šlo o poměrně velkorysou akci s kapacitou deseti lůžek, kterou se budeme snažit minimalizovat, a tak snížit náklady. Proběhla již první orientační jednání. Město Liberec projekt podporí, zájem o vybudování tohoto zařízení má rovněž Jablonec n. N. Liberecký kraj přislíbil také určitou pomoc s participací na projektu, kdy je ochoten například pomoci aktivitu koordinovat,“ uvedl generální ředitel Jiří Smolka.

„Záchytná stanice je dlouhodobý problém krajského města i naší nemocnice. Podnapilí lidé jsou totiž přiváženi k ošetření na akutní ambulance – interní, chirurgie či psychiatrie, kde s nimi má zdravotní personál velké potíže. Nejsme ani na příjem takových pacientů vybavení. Problémem je hrazení této péče. Naše nemocnice dostává od Libereckého kraje symbolický příspěvek na ošetření těchto pacientů. Náklady jsou mnohem vyšší a ty jsou vlastně hrazeny z našich zdrojů. Proto vedle minimalizace samotného projektu záchytné stanice chceme minimalizovat i její provozní náklady,“ doplnil lékařský ředitel.

Registr dárců krve se opět rozšířil

Liberec | Na transfúzním oddělení liberecké nemocnice mají napilno každý den, ale úterý 18. října na tomto pracovišti bylo něčím zvláštním.

Navštívila ho opět Lenka Střihavková, která se aktivně zabývá získáváním nových dárců krve. „Paní Střihavková je našim aktivním dárcem krve a v Jabloneckém deníku před časem vyhlásila akci „Krvavé letadlo aneb ulov si svého prvodárce“. Tento projekt využívá nechvalně proslulé hry ku prospěchu dobré věci a spočívá v tom, že každý dárci se může s sebou přivést svého prvodárce,“ řekla staniční sestřička transfúzního oddělení Valerie Fojtová. Díky projektu „Krvavé letadlo“ tak v tento den „přistáli“ na oddělení dobrovolníci, kteří přišli poprvé darovat krev. Jen do desáté hodiny dopolední jich na transfúzní stanici napočítali osm. „Několikrát do roka takto doprovážíme zájemce k prvnímu odběru krve. Šíříme tak myšlenku bezpříspěvkového dárcovství a potřebnosti pomáhat tam,



V registru dárců krve se objevilo nové jméno krajského radního Pavla Petráčka, který přišel v říjnu na transfúzní oddělení Krajské nemocnice Liberec, a. s., podpořit zajímavý projekt.

kde je věda ještě bezradná,“ řekla Lenka Střihavková, která se sama dárcovství věnuje aktivně už několik let. Jedním z nováčků, kteří přišli darovat krev, byl i radní Libereckého kraje Pavel Petráček. „Jsem rád, že jsem se nechal přemluvit a mohl podpořit tento projekt,“ sdělil krajský radní. Koho si s sebou vezme příště jako svého prvodárce, má

už prý rozmyšleno, jméno ale prozradit nechce. Transfúzní oddělení liberecké nemocnice má v současné době přes 5 500 dárců krve v registru. Nemocnice proto děkuje všem těm, kteří obětavě a pravidelně docházejí na transfúzní oddělení a pomáhají lidem, jež tekutinu nejzávažněji nutně potřebují.

Světový den duševního zdraví připomenuly tři akce

Liberec | Duševní zdraví - pro někoho obyčejné slovo, pro jiné vzácný stav. Den 10. října každoročně vyhlašuje Světová federace pro duševní zdraví Světovým dnem duševního zdraví. Význam zdraví v duševní oblasti je v Liberci pravidelně připomínán v rámci Týdne duševního zdraví na oddělení psychiatrie Krajské nemocnice Liberec, a. s. Smyslem kampaně je přiblížit problémy lidí s duševním onemocněním veřejnosti.

„Pochopení, větší tolerance a kultivace postojů k nemocným s duševními poruchami jim usnadní nejen potíže lépe zvládat, ale také se vrátit do života, a to co nejbližší úrovni před propuknutím jejich nemoci. Moji kolegyně z oddělení psychiatrie ve spolupráci s dobrovolnickým centrem Dobromysl připravily v rámci Týdne pro duševní zdraví tři zajímavé akce. První bylo 8. října setkání abstinujících alkoholiků s pacienty, kteří nyní podstupují ústavní léčbu, a s terapeutickým týmem protialkoholní stanice. Přišlo na ni 44 abstinujících, kteří

v minulosti podstoupili střednědobou ústavní protialkoholní léčbu. O tři dny později se na oddělení uskutečnila vernisáž fotografického souboru VODA, který našemu oddělení věnovala fotografka Jaroslava Nývltová. Její práce zdobí poschodí budovy psychiatrie a zpřjemní její pobyt pacientů v době uzdravovacího procesu. Vernisáže se zúčastnila autorka a mezi hosty lékařský ředitel KNL, a. s., MUDr. Jan Mečl a člen dozorců rady akciové společnosti Kamil Jan Svoboda. Hezkou tečku za týdnem duševního zdraví jsme udělali 12. října tradičním

Dnem otevřených dveří na psychoterapeuticko - resocializační stanici oddělení psychiatrie KNL, a. s., vyplněný soutěžími. Dovednostní soutěže absolvovalo 22 dětí, vědomostní pak devět dospělých,“ uvedla vrchní sestra oddělení Mgr. Jolana Strnadová. Že se den otevřených dveří líbil, došvědčují reakce návštěvníků: „Děkujeme za hezký strávený čas s bezva programem pro děti a zajímavým kvízem pro dospělé,“ táta Čestmír a dcera Hanicka. „Příjemné prostředí, dcera si super pohládala. Díky,“ Martina a Kačenka.

Pacienti tvořili dekorace z listí

Liberec | Dobrovolníci Slávka a Jan z Dobrovolnického centra Dobromysl si vymysleli pro pacienty oddělení LDN Krajské nemocnice Liberec, a. s., zajímavou podzimní aktivitu. V úterý 25. října dopoledne se na jejich popud sešla v jídelně LDN skupinka žen a jednoho muže, aby si vyzkoušela tvorbu netradičních dekorací.

„Na stůl jsme připravili přírodní materiály - barevné listy, jeřábiny a šípky, ovčí vlnu, aranžovací hmotu, květináčky. Během chvíli jsme se společně dali do díla. Prsty pacientů se pomalu začaly přizpůsobovat zamýšlenému dílu. Asi nejtěžší byly růže vytvořené z listí javoru. Ke spokojenosti všech jsme společně vytvořili několik dekorací s podzimní tematikou, které budou zdobit jídelnu LDN. Některé pacientky si vzaly výrobek i na pokoj. Dopoledne jsme strávili nejen rukodělnou činností, ale i příjemným povídáním si o podzimu a o životních zkušenostech. Těší nás,



že jsme mohli ukázat i netradiční nenáročnou výrobu a že zaujala i personál oddělení,“ uvedl koordinátor centra Dobromysl Mgr. Tomáš Hendrych.



SLEVA
15%

na přípravky
proti nachlazení
a kašli

Akce platí do konce listopadu 2011
v obou nemocničních lékárnách a zdravotnické prodejny v areálu KNL

- Nemocniční lékárna (naproti PIO) ● Nemocniční lékárna - výdejna u vratnice (u PCHO) ● KNL a.s., Husova 10, 460 63 Liberec

Sleva bude poskytnuta po předložení tohoto kuponu

Sleva se nevztahuje na zboží v akční nabídce, slevy nelze počítat a nelze je kombinovat s dalšími slevami!



Vyšší odborná škola a Střední škola, Varnsdorf, příspěvková organizace

BRATISLAVSKÁ 2166
www.vosassvdf.cz

Čtyřleté studijní obory zakončené maturitou

- Hotelnictví
- Cestovní ruch
- Ekonomika a podnikání
- Bezpečnostně právní činnost
- Veřejnosprávní činnost
- Kosmetické služby
- Modelářství a návrhářství oděvů
- Masér sportovní a rekondiční – připravujeme pro nový školní rok

Středisko oborů služeb a cestovního ruchu, Bratislavská 2166, nabízí vzdělání v oblastech:

- hotelnictví a cestovního ruchu
- služeb
- ekonomiky a podnikání
- módy a stylingu

Nástavbové studium pro absolventy učebních oborů

- Podnikání (denní i dálkové studium)

Nabízíme

- moderní vybavení
- kvalitní pedagogický sbor
- zázemí jedné z největších škol Ústeckého kraje

Kontakt: paní Flugrová a Jelinková, tel. 412 354 797, e-mail: nabor@sosvdf.cz

MARIÁNSKÁ 1100
www.vosassvdf.cz

Vyšší odborná škola zakončená absolutoriem

- Informační technologie
- Veřejnosprávní činnost
- Počítačová grafika v technických oborech
- Výroba, přenos a užití el. Energie
- Cestovní ruch

Středisko VOŠ, Středisko technických a uměleckých oborů, Mariánská 1100, nabízí vzdělání v oblastech:

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

Nástavbové studium pro absolventy učebních oborů (tříleté, dálkové)

- Provozní technika
- Provozní elektrotechnika
- Podnikání

Kontakt: paní Jelenová, tel. 412 315 033, e-mail: jelenova@vosvdf.cz

KAROLÍNY SVĚTLÉ 2703
www.vosassvdf.cz

Čtyřleté studijní obory zakončené maturitou

- Strojírenství - CAD/CAM systémy
- Dopravní prostředky – silniční doprava
- Ekonomika a podnikání – Technická administrativa
- Mechanik seřizovač – programování CNC strojů
- Mechanik elektrotechnik – mechanik elektronik

Středisko technických a uměleckých oborů, Karolíny Světlé 2703, nabízí vzdělání v oblastech

- elektrotechniky
- strojírenství
- autoopravárenství
- dřevozpracování

Nástavbové studium pro absolventy učebních oborů (dvouleté, denní)

- Provozní technika
- Provozní elektrotechnika
- Podnikání

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

Profesní studium pod centrem CCV - Speciální pedagogika pro pedagogy speciálních zařízení
Doplňující pedagogické studium pro učitele SŠ, OV a vychovatele

Kontakt: Ing. J. Mahnelová, tel. 412 372 862, e-mail: j.mahnelova@sosvdf.cz

MŠMT podpoří Kamenický Šenov

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy hodlá dostát svým slibům a zachránit Střední uměleckoprůmyslovou školu sklářskou v Kamenickém Šenově.

„Důležité pro nás je, že se kraj rozhodl zrušit oborovou konkurenci obou škol (v K. Šenově a v N. Boru),“ říká Josef Dobeš. Pro příští školní rok se

tak v Novém Boru zastaví přijímání žáků do oboru uměleckého sklářství a bude povoleno jen v Kamenickém Šenově. Výhradně v Novém Boru se naopak bude vyučovat klasické řemeslo. Dojde tak ke specializaci a posílení odbornosti obou škol - jedna bude vychovávat umělce, druhá zručné řemeslníky.

Střední průmyslová škola, Česká Lípa, Havlíčkova 426, příspěvková organizace

Zajímá Vás technika nebo počítače? Chcete studovat perspektivní obor? Je Vaším cílem najít kvalitní dobře ohodnocenou práci?

Našli jste co jste hledali, pojd'te studovat k nám.

Nabízíme čtyřleté technické maturitní obory, které Vás připraví pro život.

78-42-M/01
Technické lyceum
2 tří jazyky

23-41-M/01
Strojírenství
1 tří jazyk

18-20-M/01
Informační technologie
anglický jazyk

Vyplatí se studovat technické obory? Rozhodně ANO!
Kvalitní zodpovědný technik nebude mít nikdy nouzi o pořádnou práci. Díky ní bez problémů zajistí nejdřív sebe a až přijde čas i rodinu.

Nejste českolipáci? Nevadí, máme svůj INTERNÁT!

Proč vstávat o 2 hodiny dřív, vracet se za tmy a zabíjet čas dojížděním?
Být na domově mládeže se vyplatí!
Je to levnější než dojíždění a ve škole jsem za 3 minuty.

Chci studovat jinde. Ubytujete mě? Samozřejmě!

tel.: 487 833 123	Den otevřených dveří	14. 1. 2012
web: http://www.sps-cl.cz/	Burza škol Česká Lípa	9. a 10. 11. 2011
email: sps@sps-cl.cz	Litoměřice	10. až 12. 10. 2011
	Děčín	6. a 7. 12. 2011

Zaměřte se na vzdělávání!

V tomto oboru máme dlouhodobé zkušenosti. Můžete si být jisti, že se u nás vždy dočkáte kvalitního, odborného, individuálního vedení v oblasti vzdělávání.

CENTRUM VZDĚLANOSTI LIBERECKÉHO KRAJE
Masarykova 18, 460 01, Liberec
+420 485 101 872; +420 606 611 664
sekretariat@cvlk.cz, www.cvlk.cz

CENTRUM VZDĚLANOSTI
LIBERECKÉHO KRAJE



Vážení a milí čtenáři a příznivci Metropolu,

k dnešnímu zamyšlení mne přivedla nedávná diskuse s mým dospělým synem na téma proč je v současné době na světě tolik záští, násilí a agresivita lidí vůči sobě navzájem i k okolí se stupňuje. Proč jedna živelní katastrofa stíhá druhou? Příkladem je bezpočet, ani nemá cenu je vyjmenovávat. Synovo stanovisko znělo asi takto: Je nás na světě moc! Rychlý roz-

voj techniky nám umožňuje dožít se stále vyššího věku. A přitom se všichni chceme mít skvěle. Planeta ale uživí jen omezené množství živočišných druhů, mezi které člověk samozřejmě patří, a se zbytkem si poradí. Na Zemi stále ještě existuje zhruba 80 procent lidí, kteří vědí, co je to každodenní bída a díky informačním technologiím si to uvědomují. Je jejich přirozené právo říct si o to, aby se měli alespoň tak dobře jako my. Co bude potom? Jaká vyšší moc zasáhne?

Myslím, že na tom něco je. Přesto bych nebyla při hodnocení tak negativní a příkrá. Věřím, že na rozdíl od mnohých předpovědí nebude příští rok konec světa. Člověk je tvor vynalézavý a kreativní a dokáže najít nové zdroje k životu. Především věřím, že je stále dost lidí, kteří se dokážou uskrovnit na úkor druhého. Na svět jsme přece přišli kvůli tomu, abychom mu dodali přidanou hodnotu, obohatili ho tím nejlepším, co umíme a k čemu jsme byli vybaveni.

A do třetice věřím tomu, že o tom většina z nás přemýšlí a chová se podle toho.

Za celý tým tvůrců dnešního vydání vám, vážení a milí čtenáři, přeji, aby z vašeho okolí zmizely všechny negativní energie a otevřeli jste se dávaní a přijímání dobra.

Ladislava Richterová
šéfredaktorka,
richterova@tydeniky.cz

Celodenní horská túra po Krkonoších

tip na výlet

I když ve vyšších polohách už vládne paní zima, mnozí turisté se rádi po horách i tak pojdou. Dnes vás zveme do Krkonoš.

Z Horních Míseček půjdeme pěšky po značené trase na Zlaté návrší, (asi 1,5 hodiny přiměřeného, ale neustálého stoupání starou vozovou cestou). Krajina se zde rychle mění a odměnou nám jistě bude krásný výhled na Velkou kotelní jámu. Krkonoše zde máme jako na dlani. Od Vrbatovy budou se vydáme směrem k Pančavskému vodopádu, kde je několik vyhlídek, které nabízí úchvatný pohled do horského údolí. Poté dojdeme k proslulé Labské boudě,



kde se můžeme občerstvit v místní jídelně a od ní vede značení až k prameni Labe. Odtud se vydáme přes Růženčinu zahrádku, Mohylu Hanče a Vrbaty zpět na Zlaté návrší. Do Horních Míseček se můžeme vrátit přes Medvědin. Trasa

měří zhruba 20 km a kromě výstupu na Zlaté návrší, kam se dá například vyjet kyvadlovou dopravou, není vůbec náročná. Navíc poskytuje úchvatné výhledy na téměř celé Krkonoše.

Text a foto: Šárka Jansová

Výtvarníci z Baden-Badenu

Karlovy Vary | Návštěvníci Městské galerie v Karlových Varech mají jedinečnou příležitost seznámit se s baden-badenskou výtvarnou scénou. Od 26. října do 13. listopadu v galerii vystavuje dvadecet výtvarnic a výtvarníků.

„Loni proběhla výstava karlovarských výtvarníků v Baden-Badenu, partnerském městě Karlových Varů. Nyní se tedy němečtí výtvarníci představí u nás. Baden-badenští výtvarníci dosud v Karlových Varech nevystavovali,“ říká výtvarnice Varvara Divišová, jednatelka Městské galerie. Díla německých umělců spojuje téma Lidé v mimořádných situacích. A také skutečnost, že pocházejí z okruhu Kunstverein Baden-Baden, což je organizace podobná zdejším Krajské umělecké asociaci či oblastní Unii výtvarných umělců. Výstava se koná s podporou města Karlovy Vary. (od dop.)

OKNO STYL
Mezi nebem a zemí. Dokonalá okna

Plastová okna a dveře, garážová vrata, příslušenství

* **ZIMNÍ SLEVA 62%**

platí do 16.12.2011

více o slevách a akčních nabídkách na www.oknostyl.cz

Světový den spoření již potřeť v Oberbank

Praha | Oberbank slaví v pátek 4. listopadu 2011 již potřetí Světový den spoření! Tato rakouská tradice se tak úspěšně rozvíjí i v České republice. V Rakousku zaznamenává vždy nebývalý zájem a velký úspěch.

Při příležitosti Světového dne spoření a v dalších dnech nabízí Oberbank mimořádné výhodné podmínky:

Termínovaný vklad TOP JISTOTA na 1 rok*

- s akční úrokovou sazbou 2% p.a.
- a možností předčasného výběru až 20% vkladu bez sankce

Žirokonto Plus – nový privátní účet pro všechno, co skutečně potřebujete za 79 Kč měsíčně.

Účet zahrnuje v paušální ceně tyto výhody:

- všechny standardní tuzemské elektronické transakce

- všechny tuzemské výběry z bankomatů Oberbank a ČSOB (více než 800 bankomatů)
- platební kartu Maestro. Nyní s možností vyzkoušet **Žirokonto Plus až na 8 měsíců zdarma****

Přijďte na filiálky a využijte příležitost zažít osobní přístup Oberbank. Dozvíte se více o bance a i o atraktivních podmínkách bankovních produktů.

Jsme tady pro vás do 19:00 hodin (po předchozí domluvě).

Více informací Vám ochotně poskytneme ve všech filiálkách Oberbank.

*Minimální výše vkladu 30 000 Kč. **Vedení účtu Oberbank Žirokonto Plus zdarma do 30. 6. 2012 – podmínkou je aktivní využívání účtu. Platí pro nové účty otevřené v období od 1. 7. 2011 do 31. 12. 2011.

www.oberbank.cz

150 filiálek v 5 zemích Evropy. Oberbank. O něco více než jen banka.

HLASUJTE PRO NEJZAJÍMAVĚJŠÍ PROJEKT

VYHRAJTE VYHLÍDKOVÝ LET A DALŠÍ SKVĚLÉ CENY

SOUTĚŽ ROP SZ VYBERTE Z 30 NOMINOVANÝCH PROJEKTŮ TEN NEJZAJÍMAVĚJŠÍ A VYHRAJTE VYHLÍDKOVÝ LET!

HLASUJTE NA www.aeroplanem.cz

AEROPLÁNEM.CZ

