Nové metody hubnutí ve FN Ostrava | Kyberbal spojuje přehazovanou s DJ scénou | Nádražní ulice a její historické unikátnosti | Fotbal pro rozvoj naznačuje, že jednou bude lépe | Akné není pouze kožním onemocněním | Kuchařský elegán Roman Hadrbolec ví, co chce | Nenápadná Kotulova dřevěnka zachycuje specifika kovozemědělství

MORAVSKÝ METROPOL
MORAVSKOSLEZSKÝ A OLOMOUCKÝ KRAJ
číslo 12 | ročník II | 1. října 2009

Dnes v listě

1. AKCE NA TRHU
HOTOVOST AŽ DO 500 000
NA KAŽDÉHO JEDINCE
pro zaměstnance ■ důchodce ■ rentiéry ■ podnikatele
■ vyřízení v den žádosti
■ hotovost na ruku
■ bez vstupních poplatků
tel: 733 381 087

rozhovor

Golfistka Veronika nakoukne do pohádky

Veronika Pompeová se stala v roce 2007 1. vicemiss České republiky. Ačkoliv modeling na druhou kolej neodsunuje, je jejím hlavním cílem to, aby získala vysokoškolské vzdělání. Navíc si tato pohledná tmavovláska nedávno otestovala, jak by si vedla na poli hereckém. Více už v následujícím rozhovoru.

■ **Mohla byste na úvod popsat, jak se studuje 1. vicemiss 2007 na vyšší odborné škole ekonomické?**

Musím pochválit třídní učitelku a ředitele za to, že mi vycházejí v některých aktivitách vstříc. Jsou předměty, kde mám zvýšenou absenci. Nicméně plním všechny úkoly a povinnosti jako spolužáci. Tuto školu jsem vybrala kvůli tomu, že zde kladou důraz na němčinu a angličtinu, což se do praktického života vždy hodí. Také spolužáci mně pomáhají, a pokud je to nutné, tak mě třeba o přestávkách doučí.

■ **Jaké jsou plány po studiu?**

Já nejsem moc plánovací typ. V právě probíhajícím školním roku pokračuji ve studiu ekonomie. Chtěla bych se dopracovat k titulu bakalář, a potom uvidíme, co přijde… Asi bych se však vydala někam do zahraničí, kde bych spojila modeling se zdokonalováním angličtiny. Nabídky z Asie a z nějakých evropských států mám. Tam bych vylepšila své konverzační schopnosti a po návratu bych se poohlédla po nějaké práci třeba v marketingu.

■ **Pokud přejdeme k vašim zálibám, musíme zmínit cyklistiku. Proč jste si oblíbila zrovna tento sport?**

Je to velmi příjemný relax. Pokud jsem v Jeseníku a čas mi to dovolí, tak aspoň dvakrát týdně vyrazím do přírody. Průměrně ujedu dvacet kilometrů. Rekordně jsem zvládla asi šedesát kilometrů za den, ale to už na mně druhý den bylo poznat. Skoro jsem nemohla chodit. (smích) Každopádně rodiče mě odmalička vedli ke sportu. Ráda si zahraji také tenis a v zimě jsem každý víkend na lyžích.

■ **Hrajete také golf. Nelze se tedy nezeptat na to, proč je podle vás tento sport oblíben mezi tolika celebritami?**

Na golfu je skvělé, že se odehrává v přírodě. I to je možná důvod, proč se jedná o místo, kde se řeší byznys a konají se různé schůzky. Zřejmě proto je oblíbený u celebrit. Nezávazná obchodní schůzka se vměstná mezi golf. Golf je sice trochu dražší sport, ale mnoho lidí ho chce ze zvědavosti vyzkoušet. Pak je okouzlí ta atmosféra. Já jsem si také myslela, že mě golf nemůže chytnout, ale po třech lekcích jsem tomu propadla.

■ **Prozatím poněkud utajenou informací je, že se objevíte v pohádkovém seriálu Pohádky ze Země děda Praděda. Můžete prozradit nějaké podrobnosti?**

Jedná se o malou roli, ale nabídka mě potěšila. Představím se jako mladá císařovna Sissi a v dalších dílech se objeví také například Lucie Pechová. Těším se, ale zároveň mám trošku obavu. Přece jenom nejsem herečka a nejsem zvyklá mluvit před kamerou. Také v reklamách zvládám většinou nenáročné úkony. Nicméně hrát ve Večerníčku a tím de facto popřát dětem dobrou noc je krásná věc. (smích)

■ **Už jste naznačila, že jsme vás mohli vidět ve vícero reklamách. Zkuste tedy přispět nějakou veselou historkou z natáčení těchto komerčních příspěvků.**

Během natáčení reklamy na jeden motocykl jsem jela v autě asi dvacetikilometrovou rychlostí. Tahal mě jeřáb, jehož řidič nečekaně přidal plyn. Nebyla jsem na to připravena, takže se jeřáb odhákl a málem jsme to auto rozbili. Naštěstí všechno dobře dopadlo. Naopak když jsem natáčela reklamu na nejmenovaný produkt, panovaly velké mrazy. Ukrutně nám všem mrzly nohy. I když to v konečném výsledku na té reklamě není vidět. Když jsme pak se všemi účinkujícími rozmrzávali v šatně, tak to byla příšerná bolest. Takovou jsem nezažila ani tehdy, když jsem lyžovala v mrazech. (smích)

■ **Pocházíte z města Jeseník. Kterou část okolních hor byste vyzdvihla?**

Já osobně se nejlépe cítím ve Filipovicích. Tato horská oblast má snad jen dvacet baráčků, za kterými se nachází lesy a potůček, ale je tam opravdu krásně. Samotný Jeseník je všeobecně známý lázněmi. Je tu krásné okolí, které je vhodné k tomu, aby člověk nabral ztracenou energii a uzdravil se. Samozřejmě nemůžu zapomenout ani na turistická lákadla typu Praděd nebo Ovčárna. Výhledy do okolní krajiny musí člověk zažít, jinak asi nepochopí, o čem je řeč. Oproti Krkonoším a Šumavě se mi Jeseníky zdají klidnější a nejsou tak přelidněné.

■ **Vyžadujete kolem sebe velkou společnost, nebo se raději držíte v ústraní?**

Jsem společenský typ, ale někdy se ráda zašiji, a aktivně odpočívám sama. I když ne tak, že si vezmu do pokoje knížku, a čtu si. Záleží na situaci. Nejsem ten typ, kterému se pošle informace o večírku, a já jdu. Akce si vybírám. Navíc, abych se bavila, potřebuji mít v té společnosti aspoň tři čtyři známé. Na druhou stranu mě soutěž Miss České republiky naučila nebát se komunikace s cizími lidmi. Myslím si však, že kontakt s veřejností je důležitý pro osobní rozvoj.

■ **Jak byste třemi slovy popsala svou osobnost?**

Veselá, váhavá, což asi vychází z toho, že jsem se narodila ve znamení Váhy. Neváhám sice mezi jogurtem a mlíkem, ale některá rozhodnutí mně trvají déle. (smích) A také jsem zodpovědná. Neříkám, že přehnaně cílevědomá, ale zodpovědná určitě ano.

■ **Bylo by pro vás schůdnější zvládnout den bez telefonu nebo bez auta?**

Den bez auta bych zvládla. Říkám si, že na telefonu závislá nejsem, ale musím se přiznat, že snaha vzít mobil do ruky a podívat se na to, zda mě někdo neshání, tam je. Což však asi souvisí s tím, že jsem neustále v pracovním procesu. Řidičák mám, ale často autem nejezdím.

■ **Co vám dodává energii?**

Jak jsem už řekla, odpočívám aktivně. Nabudí mě tedy sport, případně čokoláda. (smích) Mám jedno období, kdy jím hodně čokolády, a pak se zase nějakou dobu čokolády ani nedotknu. Mění se to podle mé únavy a podle toho, jaký je na mě vyvíjen psychický nápor, třeba v souvislosti se zkouškami ve škole. To si pak tělo možná podvědomě žádá čokoládu. Také mě dobíjí má rodina, na kterou jsem velmi fixována a která je mi oporou. Vím, že se mám o koho opřít. S rodiči mám velmi hezký vztah, denně si voláme.

■ **S jakými pocity večer usínáte a s jakými se probouzíte?**

Jsem spíše Večernice. Večer bývám aktivnější, po ránu si připadám oslabená. Večer také rekapituluji. Většinou mám dobré pocity. I když někdy se den vydaří, někdy méně. Já jsem však optimista. Když jdu spinkat, přehrávám si, co bude zítra. Těším se na to a nechávám tomu volný průběh. Dříve jsem se strachovala, co bude, zda mě nečeká nějaká zkouška a podobně. Teď si říkám, že to nějak dopadne, tak proč se stresovat.

Text: Petr Bidzinski, foto: Jiří Zerzoň

Profil:

- ***datum narození:*** 30. září 1985
- ***místo narození:*** Jeseník
- ***vzdělání:*** Studentka vyšší odborné školy ekonomické
- ***úspěchy:*** Miss Eurosport 2003
  1. vicemiss ČR 2007
  Miss sympatie ČR 2007
  Top 15 Miss International – Japonsko
- ***oblíbený film:*** Láska nebeská
- ***oblíbená kniha:*** asi Babička od Boženy Němcové, tato kniha mě vrací do dětství
- ***ideální dovolená:*** Moře spojené s odpočinkem, nebo hory a aktivní odpočinek, můžu obě varianty
- ***oblíbený alkoholický nápoj:*** Mojito, Cuba Libre, becherovka
- ***oblíbený nealkoholický nápoj:*** zelený čaj, pravé italské espresso s mlékem

Skateboardové hřiště za bazénem

V prostoru za krytým bazénem v Karviné - Hranicích probíhá první etapa obnovy skateboardového hřiště. Areál rekonstruují především dobrovolníci ze sdružení Wheel klub. Využívány jsou peníze z Nadace OKD. Také město finančně podpořilo zvelebení tohoto prostranství.

Sportovní park za krytým bazénem dlouhé roky chátral. To už však neplatí. Členové Wheel klubu se pustili do úprav a skateboardové hřiště obohatili celkem o dvanáct nových překážek. *„Překážky vymýšlíme sami, kopírujeme nejnovější trendy freestylového sportu,“* uvedl David Chrapek z Wheel klubu s tím, že kromě placených odborníků pracuje denně na stavbě asi 30 dobrovolníků z klubu. Současná investice se pohybuje kolem 110 tisíc korun.

Nejedná se ovšem o jedinou novinku související s adrenalinovým dováděním, do kterého můžeme zařadit jízdu na skateboardech, koloběžkách, speciálních malých i horských kolech a v zimě snowboardech. *„Město začlenilo tento zbrusu nový celoroční areál pro adrenalinové sporty do balíku karvinských projektů, které by měly získat asi 40 milionů korun z Evropské unie. Podmínkou pro skutečné přiklepnutí peněz na Adrenalinové centrum Karviná je to, aby do konce roku byla hotova dokumentace ke stavbě pro územní řízení. Pracujeme na tom,“* řekl primátor města Tomáš Hanzel. *„Velký projekt vyřeší plochu za bazénem komplexně. Celoročně přístupný areál by měl propojit dvě okrajové ulice. Dále by měl sloužit jako odpočinková zóna se spoustou zeleně a možností relaxace, včetně freestylového vyžití na světové úrovni. Pamatujeme také na krytou halu pro adrenalinové sporty. S Wheel klubem spolupracujeme pravidelně, v současnosti jejich akce probíhají většinou na městském zimním stadionu. Venkovní areál rozhodně obohatí nabídku městských sportovišť, protože taková tady prakticky nemáme,“* doplnil ředitel STaRSu Karviná (městská sportovní zařízení) Petr Dyszkiewicz.

Text a foto: Metropol

V Porubě se rozšiřuje síť cyklostezek

V městském obvodu Poruba přibývá cyklostezek. Jeden a půl kilometru dlouhá trasa vzniká na Opavské ulici. V průběhu letních prázdnin obvod dokončil téměř čtyři sta metrů dlouhou stezku v úseku od křižovatky u Domova sester po autobusovou zastávku Pod Nemocnicí.

Navazující trasa této nové stezky vede podél silnice v ulicích Pod Nemocnicí a V Zahradách směrem k restauraci Myslivna. Poté lesními cestami k hranici katastru Krásné Pole, kde se napojuje na již upravenou cyklostezku směřující do Krásného Pole.

Navazující trasa je od poloviny září vytyčena novým dopravním značením. *„Mezi nejoblíbenější trasy v Porubě patří cyklostezka na Hlavní třídě, kterou jsme loni nechali vybavit novým dopravním značením. Investovali jsme do něj 154 tisíc korun. Nové dopravní značení propojilo jednotlivé úseky cyklostezky, takže cyklisté při průjezdu Hlavní třídou nemusejí na přejezdech několikrát sesedat z kola. Trasa se tak stala bezpečnější a cyklistům přinesla větší komfort jízdy,“* uvedl místostarosta Poruby Petr Mihálik. Dodal, že hojně využívány jsou také cyklostezky podél ulic Průběžná a Martinovská. Na jednotlivých stezkách mohou lidé využít orientačního značení všech stávajících tras a také stojany pro uzamčení kol.

Text: Metropol, foto: archiv

Kopřivnice zřídí denní centrum pro osoby bez přístřeší

Od roku 2006, kdy se město Kopřivnice začalo intenzivně zabývat problematikou osob bez přístřeší, již bylo dosaženo mnoha pozitivních kroků směrem ke zlepšení situace lidí žijících na ulici.

Pro tyto osoby už byla zřízena ubytovna, schválen zimní krizový plán, zavedena terénní práce na odboru sociálních věcí a podobně. V letošním roce pokročilo řešení této problematiky ještě dále, a to díky zařazení požadavku na zřízení Nízkoprahového denního centra pro osoby bez přístřeší v Kopřivnici do projektu Podpora a rozvoj služeb sociální prevence v Moravskoslezském kraji. Protože v rámci tohoto projektu lze na provozování služby využít dotaci, začalo město hledat vhodného partnera, který provoz centra zajistí. Našlo jej v občanském sdružení Máš čas?, jehož členové se problémy lidí bez domova aktivně zabývají. Posláním nové služby bude snaha o sociální začlenění osob bez přístřeší. Uživatelům centra bude nabízena podpora v řešení jejich tíživé situace. Také dostanou k dispozici hygienické zázemí a budou motivováni k využívání návazných služeb. Náklady na provoz centra se uhradí mimo jiné ze zmiňovaného projektu MSK a rozpočtu města. Nicméně pracovníci sdružení budou hledat i jiné zdroje financování v podobě dotací a sponzorských darů.

Nízkoprahové denní centrum bude fungovat od ledna 2010, a to ve sklepních prostorech bývalé ZŠ Náměstí. Pokud se za plánované dva roky provozu prokáže potřebnost služby, bude město hledat další možnosti jejího provozování – jednou z nich je i rozšíření Azylového domu na ulici Horní. *(red)*

Text: redakce, foto: archiv

Osobnost sociálních služeb

Město Třinec, odbor sociálních věcí, vyhlásilo anketu Osobnost sociálních služeb roku 2009. Zúčastnit se může pouze ta osoba, která pracuje v sociálních službách.

Každopádně hlasovat mohou všichni, kteří během roku využili služeb sociálních pracovníků. Nominační lístek je možné si vyzvednout ve vestibulu MěÚ Třinec, v Městském informačním centru Třinec, anebo je dostupný na webové adrese: www.trinecko.cz. Vyplněné nominační lístky lze vložit do sběrných schránek ve vestibulu MěÚ Třinec a v Městském informačním centru, případně zaslat elektronicky na adresu: martina.strnadova@trinecko.cz. Nejpozději do 5. října 2009. Komise poté vybere z došlých návrhů jednotlivce, kteří budou oceněni.

Hlavním úkolem této ankety je poděkovat konkrétním lidem za kvalitně odváděnou sociální práci. Zároveň by tato anketa měla přispět ke zvýšení prestiže v oborech lidské činnosti, které jsou u nás stále málo společensky oceňovány. Slavnostní vyhodnocení pracovníků v sociálních službách proběhne 4. listopadu 2009 v rámci Dne sociálních služeb v KD Trisia.

Text: redakce
Ilustrační foto: archiv

Nové metody hubnutí ve FN Ostrava

Fakultní nemocnice Ostrava přichází jako první s dvěma novými metodami účinného snižování nadváhy obézních pacientů.

Fakultní nemocnice Ostrava začala jako první místo na světě medicínsky testovat zcela novou metodu snižování nadváhy obézních pacientů. *„Jako pracoviště, jež má bohaté zkušenosti s bojem s nadváhou pacientů, oslovila naši Interní kliniku ke spolupráci americko-izraelská firma, která vyvinula nový intragastrický balonek. Je volně umístěn v žaludku a opatřen speciálním katetrem, který lze pomocí endoskopu v žaludku uchopit, aby mohla být do balonku kdykoliv v případě potřeby doplněna speciální tekutina, která jej vyplňuje,“* vysvětlil MUDr. Evžen Machytka, specialista Interní kliniky Fakultní nemocnice Ostrava, a doplnil: *„Katetr zároveň plní funkci kotvícího mechanismu, který kromě doplňování umožňuje balonek v případě potřeby kdykoliv ze žaludku velice jednoduše vytáhnout. Díky doplňujícímu katetru můžeme balonek v žaludku ponechat více než 6 měsíců. Tedy déle, než bylo možné u všech zatím používaných typů. Tím se podstatně zvyšuje účinnost balonku.“*

Tato nová metoda bude zatím aplikována u deseti pacientů. MUDr. Machytka zároveň prozradil, že pacienti, kteří mají potíže s nadváhou, si budou moci v ostravské fakultní nemocnici zvolit také další účinný způsob hubnutí. *„Ve Francii jsme se seznámili s další možností průběžného doplňování silikonového balonku. Jde o poněkud invazivnější metodu, při níž je propíchnuta žaludeční stěna, a port, který umožňuje doplňování balonku vzduchem, je umístěn v podkoží na břiše. Objem balonku je pak doplňován nebo zmenšován pomocí injekce,“* dodal MUDr. Evžen Machytka. *(met)*

MORAVSKÝ METROPOL ve stojanech sítě Grand Princ na Českých drahách

inzerce

Lexové všech zemí, spojte se!

Spojovat lze v podstatě vše. Mnohdy i protiklady. Jean Nöel Lexa z Francie se rozhodl, že vytvoří společenství Lexů. Jejími členy mohou být všichni, jejichž příjmení je právě – Lexa nebo Lexová. Tato mnohonárodnostní rodina Lexů nepochybně přispívá k soudržnosti lidí na celém světě.

Jiří Lexa rád vzpomíná na dvě setkání s Jean Nöel Lexou. S francouzským kolegou navštívili kulturní památky Ostravska a Opavska.

Mezi jejími členy nechybí ani zástupci z České republiky, potažmo z Ostravy. Poslední sčítací údaje (květen 2007) hlásí, že v České republice bylo k trvalému pobytu přihlášených 667 Lexů, 793 Lexových. Z toho v Ostravě žije 16 Lexů a 22 Lexových. „Počátkem roku 2000 jsem dostal dopis od Jeana Nöela Lexy z francouzské obce Voussac. V dopise vysvětloval, že mapuje historii příjmení Lexa a že se také zajímá o Lexy žijící v České republice. Měl zájem o to, abych vytvořil rodokmen svých předků. Což jsem také udělal," vzpomíná Jiří Lexa z Ostravy s tím, že Jean Nöel Lexa získával adresy oslovených velmi netradičním způsobem. Při cestách do Polska, odkud pochází jeho manželka, projížděl Českou republiku a ve vybraných městech se zastavoval na poštách, kde si z telefonních seznamů vypisoval kontakty.

Příjmení Lexa se objevuje ve všech koutech Evropy, ale časté je toto příjmení také v Mexiku, Spojených státech nebo v Kanadě. Ti, kteří jsou členy tohoto společenství, se setkávají na pravidelných mezinárodních srazech. České sdružení Lexů formálně založeno nebylo. Přesto i Lexové z České republiky se scházejí. „Na setkání každý Lexa hovoří o své rodině, podnikání a o tom, jak pátral po svých předcích. Také se navštíví významné kulturní památky ve městě, kde sraz probíhá," popisuje průběh setkání Jiří Lexa s tím, že do tohoto společenství jsou přijímáni pouze Lexové, varianta Leksa je v tomto případě nepřípustná.

Přínosné určitě je, že Lexové nadále ve světě šíří přátelství, vstřícnost, či ohleduplnost. „Nepsaným zákonem je, že každý Lexa pomůže jinému Lexovi z jiného města nebo země, bude-li o to požádán. Například ho ubytuje nebo ho provede navštíveným městem," uvádí Jiří Lexa, který se zároveň přiznává k tomu, že se ve svém pátrání po předcích dopracoval až k roku 1703. Z tohoto údaje tedy vyplývá, že se dostal téměř až na samý počátek historie tohoto jména v České republice. První zmínka o tomto příjmení v Čechách pochází z roku 1679, kdy se v Nemanicích narodil Filip Lexa. *(red)*

Text a foto: Metropol

Klárčin a Hančin comics

Klára Paulová a Hana Sasínová. Jména, která stojí za zapamatování. Obě dívky studují Střední uměleckou školu v Ostravě, přičemž o jejich umělecké šikovnosti si už štěbetají pomyslní vrabci na střeše.

Klára Paulová studuje prvním rokem obor Užitá malba. Na uměleckou školu se přihlásila na doporučení akademického malíře Karola Hercíka, který ji učil na základní škole. To, že patří mezi velmi nadané studenty, dokazuje skutečnost, že si její práce vysloužila uznání i v zahraničí. Konkrétně v Indii. Zde zabodoval její comics, který vytvořila v rámci svých školních aktivit. *„Jde o to, že moje maminka se svými kolegyněmi z práce platí vzdělání jednomu indickému chlapečkovi z velmi chudé rodiny. Ten se jmenuje Bernard Moovin, je mu dvanáct let a pochází z města Guntakal. Jemu se můj comics, který byl napsán v angličtině, zalíbil, takže jsem mu ho poslala,"* říká Klára Paulová s tím, že hlavní postava comicsového příběhu skřítek žertuje se svou mamkou, které se neustále schovává na různých místech, a ta ho hledá.

Klára Paulová také dodává, že mezi malíři favorizuje Leopolda Parmu a za svou nejoblíbenější techniku považuje akvarel, protože zde převládají teplé barvy a konečný výsledek ovlivňuje práce s vodou.

Jakmile se člověk zadívá na výkresy s podpisem Hana Sasínová, je mu jasné, že sleduje výrazný umělecký talent. Ostatně není to až tak překvapivé. Její maminka Denisa Sasínová ilustrovala čtyři knížky pro děti. Jednalo se o díla Velká kniha pohádek, Národní pohádky a Z pohádky do pohádky od Boženy Němcové a České pohádky od Karla Jaromíra Erbena. *„Já osobně nejraději kreslím zvířata, což souvisí s tím, že už od dětství mě zvířata obklopovala, protože můj taťka závodil se psí smečkou. A také ráda kreslím draky,"* konstatuje studentka oboru Vědecká kresba a ilustrace, čímž přiznává, že její tvorbu ovlivňuje fantasy literatura. *„Draky jsem začala kreslit poté, co jsem viděla film Dračí srdce, který se mi velmi líbil. Také mě zaujal Tolkienův Pán prstenů a jeho Húrinovy děti nebo soubor knih Legendy o Drizztovi od Roberta Anthonyho Salvatore,"* doplňuje Hana Sasínová.

Talentovaní umělci Ostravě rozhodně nescházejí. Potvrzují to také díla, která vytvořily dvě dívky - Klára Paulová a Hana Sasínová.

Jak vidno, jablko nepadlo daleko od stromu. Geny rozhodně zapřít nejde. *„Kromě ilustrování pohádek nebo vytváření comicsů by mě v budoucnu bavilo hrát na bicí v nějaké skupině. Nejlépe kdyby se jednalo o rockovou, nebo metalovou muziku,"* uzavírá Hana Sasínová. *(met, foto: redakce)*

Kyberbal spojuje přehazovanou s DJ scénou

Asi těžko by se dalo spočítat, kolik na světě existuje sportů. Každopádně jedním z posledních, který tato početná rodina uvítala, je kyberbal. Za jeho vznikem hledejme kopřivnické sdružení ZaObzor.

Kyberbal je adrenalinová míčová hra, kterou doprovází hlasitá hudba pouštěna přítomným dýdžejem. *„Název je ovlivněný tím, že jsem zastáncem češtiny, a proto jsme vsadili na počeštěný výraz. Slovo kyber, respektive cyber je myšleno tak, jak jej chápe většina dnešních mladých lidí. To znamená, že něco pochází z budoucnosti, případně z virtuálního počítačového světa. Ostatně v exhibičních zápasech mají aktéři na těle elektro prvky, takže jsou částečně zmechanizovaní,"* vysvětluje Boris Rössner ze skupiny ZaObzor.

Pravidla vycházejí z přehazované. Hraje se tři proti třem, a to do devíti bez ztrát na dva vítězné sety. Střídání jsou možná. Hřiště se sítí a lajnami je označeno chemickým světlem, protože se hraje v naprosté tmě se svítícím míčkem a v kleče. *„Věkem sice není hra nikterak omezena, ale vzhledem k její náročnosti je doporučena především pro mladé lidi. To, že se vyžaduje klečení, je jeden z elementů, který činí tuto hru atraktivnější. Tím se totiž člověk trochu dostává do svých mladých let. V ideálním případě se vše odehrává na žíněnkách nebo tatami,"* říká Boris Rössner s tím, že kyberbal je určený pro lidi, kteří chtějí vyzkoušet nové věci, preferují kolektivní sporty a oblíbili si DJ scénu.

Lákadel, které kyberbal přináší, je však více. Mnozí dokonce tvrdí, že tato hra je slovy nepopsatelná. *„Hráč se ocitá v úplně jiném prostředí, doslova v jiné realitě. Sami účastníci mluví o virtuálním světě. Navíc vždy panuje perfektní atmosféra. V naprosté tmě je vidět pouze to, co bylo označeno chemickým světlem. Zápasy se vyhlašují megafonem. Specifické je také to, že mezi hráči díky hlasité hudební smršti není možná verbální komunikace, a díky tmě rovněž odpadá i komunikace gesty,"* oznamuje dále Boris Rössner.

Kyberbal se hraje především na kurzech zážitkové pedagogiky, které pořádá skupina ZaObzor, široká veřejnost se může účastnit občasných akcí s názvem Kyberbal party. *„Nadále se budeme snažit o to, abychom kyberbal šířili mezi klienty na našich akcích. Rozhodně si také chceme podržet autorská práva. Zatím jsme však nezjistili, kde by bylo možné kyberbal zaregistrovat. Co se týká pravidel, tak si myslím, že ta jsou dokonalá a že se měnit nemusí,"* dodává Boris Rössner. *(met, foto: archiv)*

ČSOB Pojišťovna

Využijte slevy/bonusu až 65 % na povinné ručení sjednané u ČSOB Pojišťovny. Zdarma navíc získáte úrazové pojištění, asistenční služby (pomoc při havárii a poruše vozidla – odtah či servis na místě poruchy) a exkluzivní limity plnění až 100 milionů Kč. Neváhejte, bonusy za jízdu bez nehod se převádějí.

www.csobpoj.cz

Člen skupiny KBC

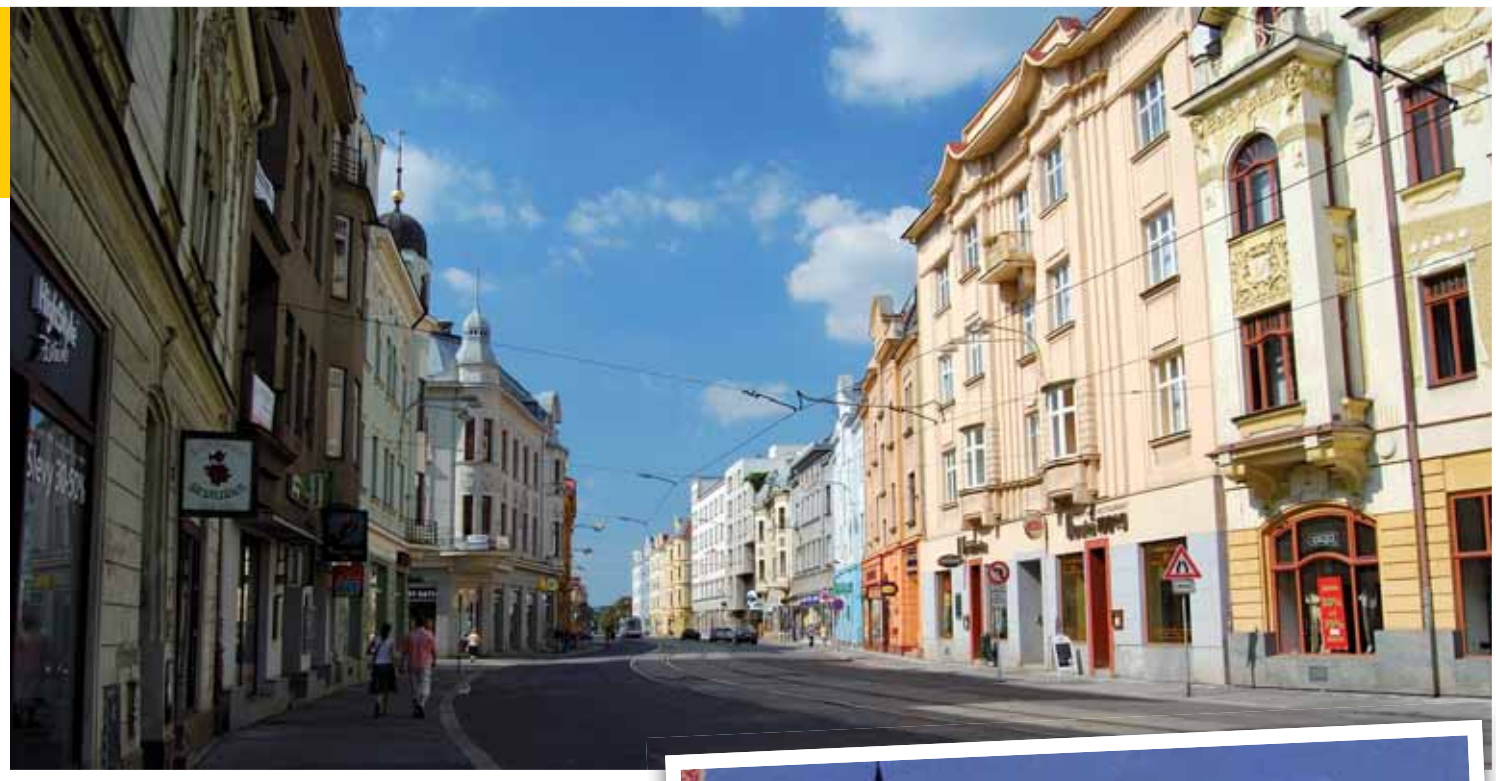
Infolinka 800 100 777

inzerce

ulice Nádražní

Nádražní ulice a její historické unikátnosti

Nepřehlédnutelné místo zaujímá v městském obvodě Moravská Ostrava a Přívoz Nádražní ulice. Jak už název napovídá, jméno ulice souvisí s výstavbou vlakového nádraží. To je v provozu od roku 1847.



První oficiální zmínka o Nádražní ulici se datuje do roku 1865. Což souvisí se skutečností, že mnohé ulice v Ostravě nebyly ve svých počátcích vůbec pojmenovány. Rok 1949 přinesl přejmenování na ulici Dimitrovovu. Tento název vydržel padesát jedna let. Od té doby se opět hovoří o ulici Nádražní.

Historie Nádražní ulice je spjata se spoustou významných objektů. Jmenovat můžeme například německou mateřskou školu, kterou bylo možné od roku 1886 navštěvovat v domě na rohu Nádražní a Špálovy ulice. Nedaleko odtud začal od roku 1896 fungovat první přívozský hotel, a to hotel Central. O tři roky později byl otevřen hotel Moravia. Ten potencionální hosty lákal mimo jiné velmi moderní budovou. Důležité postavení zaujímalo také knihkupectví Ignáce Buchsbauma, kde se od roku 1904 prodávaly knihy, hudebniny a umělecké předměty. V roce 1921 bylo zprovozněno kino Svoboda (původní název Orbis). Zde sice převládalo promítání filmů, nicméně občas se v programu objevilo i zábavné představení. Naopak od roku 1942 se součástí ulice stala lékárna U sv. Kříže.

Nelze zapomenout ani na Německý dům, který byl otevřen v roce 1895 a nešlo u něj přehlédnout jisté podobnosti s Německým domem v Brně. Budova se nesla převážně ve znamení severské neorenesance, přičemž slavnostní sál měl kapacitu 600 míst. I proto se v tomto objektu konaly schůze, valné hromady, plesy, koncerty a podobně. Po skončení II. světové války byla schválena demolice Německého domu. Ta byla provedena v roce 1945.

Výrazný vliv na společenský život měly také banky a kavárny. V roce 1922 zahájila svou činnost Česká banka Union, přičemž podle návrhu architekta Ernesta Kornera se daný objekt pyšnil neoklasicistickým hávem. Sílu peněz demonstrovaly ještě Živnostenská banka (od roku 1924), Anglo-československá banka (od roku 1923) a Ústřední banka československých spořitelen (konec 30. let 20. století). Kromě toho, že kavárny provozovaly hotely Moravia a Central, lze do kavárenského světa dosadit názvy podniků, jako například Piccolo (od roku 1911), Promenade (od roku 1913), Edison a Orient (obě od roku 1912). V Hornickém domě zase sídlila od listopadu 1926 kavárna Elektra. Do té mimo jiné rádi zavítali Jiří Voskovec, Jan Werich nebo Oldřich Nový. První dva jmenovaní zde dokonce měli otevřený účet.

Ačkoliv se mnohé oproti rokům dávno minulým změnilo, kouzlo Nádražní ulice zůstává stálé.

Nádražní třída (1917)

Německý dům a nádraží místní dráhy (1905)

Text: Metropol
Foto: archiv

D+K Drmela
- Horský pramen
- Ondrášovka
- Dobrá voda
- výdejníky vody
- prodej kávy, čaje atd.
- rozvozy barelové vody 18,9l
Tel: +420 777 111 563
Otevíráme novou prodejnu Poruba Hlavní třída- týden slev až - 50 %
Crystal line
- dovoz a montáž zdarma
- prodej sanity
- rekonstrukce koupelen na klíč
Tel: +420 777 775 401
D+K Drmela - Crystal line
Nádražní 1844/153
702 00 Moravská Ostrava
CRYSTALINE

OPTIK - fa NOVÁK
ul.Nádražní 108, Moravská Ostrava
Nabízíme:
- bohatý výběr brýlových obrub pánských, dámských, dětských
- brýlové čočky plastové i silikátové o vyšších indexech lomů, v různých materiálech, s nabídkou povrchových úprav, v čirém provedení i samozabarvující
- speciální brýlová skla
- multifokální skla
- doplňkový prodej lup, pouzder, závěsů na brýle aj.
- zajišťujeme opravy brýlových obrub a náhradní díly
- vše v dostupných cenách
tel. 596 126 404

Inter Meta
ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY
Široký výběr pomůcek pro každý den
Po - Pa 9.00 - 16.30 hod.
Nádražní 132, 702 00 Ostrava 1
Tel. 596133923, e-mail: intermeta@vol.cz, www.intermeta.cz

VELKO-MALO OBCHOD S VESTAVNÝMI A VOLNĚ STOJÍCÍMI SPOTŘEBIČI
HP ELEKTRO Servis
HP Elektro Servis s.r.o., Nádražní 101, Ostrava
tel./fax 596 639 653
800 174 915
plyn. deska Amica PGCZ 6211
původní cena 7.990,-
akční cena 4.990,-
✔ plynové hořáky na tvrzeném černém skle
✔ WOK hořák
✔ bezpečnostní pojistky hořáků
✔ litinové rošty a pokličky hořáků
✔ elektronické knoflíkové zapalování
www.hpservis.eu

GiGa COMPUTER
SLEVY AŽ 70%
NOTEBOOKY
A POČÍTAČE Z VÝSTAV
Nádražní 118 Ostrava
www.gigacomputer.cz
777 116 259

KCO Krizové Centrum Ostrava
Nádražní 196/365,
702 00 Moravská Ostrava a Přívoz
e-mail: krizovecentrum@kriceos.cz
www.kriceos.cz
tel.: 596 110 882-3, 732 957 193
Jsme zde pro Vás, kteří jste se ocitli v krizové životní situaci a psychické tísni.
Můžete se na nás obrátit 24 hodin denně, včetně svátků, sobot a nedělí.
Služba je bezplatná. Můžete přijít bez doporučení a bez objednání.
Služba není určena mladistvým a osobám pod vlivem drog či alkoholu.

RELAXAČNÍ CENTRUM
Solnia solná jeskyně
Unikátní mikroklima pro prevenci a podporu léčby:
- nemocí cest dýchacích
- poruchy imunity
- neurózy, stresu a stavů deprese, relaxace
BIOSOLÁRNÍ STUDIO 5P
- zářivé zelené světlo má uklidňující a regenerující účinek
- je šetrnější k pokožce va výsledné opálení je trvanlivější
- urychluje hojení kožních nemocí
- posiluje specifickou imunitu organismu
Nádražní 38, Ostrava 1
tel. 596 112 120, 775 668 802
e-mail: info@solnia.cz, www.solnia.cz
tel. 595 136 104, 777 181 872
e-mail:5pbio@seznam.cz,www.5pbio.cz

inzerce

Fotbal pro rozvoj naznačuje, že jednou bude lépe

K fotbalu patří vítězství i porážky. Mezi ty, kteří získávají plusové body za stálé výhry, patří ti, kteří jsou sdruženi pod vlajkou projektu Fotbal pro rozvoj. Jejich permanentní vítězství v duchu fair-play spočívá v tom, že díky fotbalu upozorňují na problémy dnešního světa a zároveň se naznačuje to, co je a co není důležité.

Projekt Fotbal pro rozvoj vznikl v roce 2005 a jeho cíl se nemění. Jde o to, aby se široká veřejnost v České republice seznámila s problematikou chudých afrických zemí. Osvěta je šířena především mezi středoškolskou mládeží. Projekt je zaměřen primárně na jedinou zemi, a to na Keňu. *„Snažíme se o to, abychom přitáhli pozornost lidí k problematice rozvojových zemí, a to skrze netradiční, ale velmi atraktivní prostředek. Fotbal má velký potenciál lidi propojovat. Navíc když lidé u nás uvidí mladé Keňany hrát naživo, shlédnou film či fotografickou výstavu z Nairobi a pobaví se s nimi přímo z očí do očí, zanechá to v nich zcela jiný dojem, než když slyší statistická čísla o milionech obyvatel v afrických chudinských čtvrtí,“* vysvětluje koordinátor projektu Pavel Žwak, a doplňuje: *„Má to ještě jeden efekt. Mladí fotbalisté vidí talentované teenagery, kteří mají v zásadě podobné sny a touhy jako mladí lidé u nás, jen mají v životě o dost méně příležitostí. Pokud ji ale dostanou, umí na sobě velmi tvrdě pracovat, aby něčeho dosáhli. A díky tomu se rozbíjí ten náš oblíbený mediální stereotyp, že Afrika je jen chudoba a beznaděj. Není to pravda. Africká realita je mnohem pestřejší, veselejší a je v ní velmi silně přítomna naděje, že jednou bude líp... I když se mnohé odehrává v materiálních podmínkách, které jsou pro nás těžko představitelné. A fotbal, případně vzdělávací aktivity s tím spojené, na tohle všechno umí poukázat.“*

Partnerská organizace MYSA (Mathare Youth Sport Association) tedy každoročně vysílá do České republiky skupinku keňských mládežníků. Ti se účastní bohatého kulturně-sportovního programu v různých regionech Česka (konkrétně jde o Mostecko, Bruntálsko a Olomoucko). Kromě řady fotbalových turnajů absolvují interkulturní semináře, diskuse a besedy s českými studenty. *„Do turnajů jsou navíc zapojeny známé osobnosti, jako například Tomáš Ujfaluši nebo členové týmu Amfora, případně zástupci nevládních organizací zabývající se sociální problematikou. Fotbal jako univerzální komunikační prostředek tedy bourá jazykové bariéry mezi českými a keňskými mládežníky. Především je to ale atraktivní způsob, jak přilákat pozornost široké veřejnosti a mít tak možnost je seznámit se situací v rozvojových zemích. Keňští fotbalisté jsou navíc v jednotlivých regionech ubytováni v rodinách tamních studentů, což zážitek z mezikulturního poznávání ještě umocňuje,“* říká dále Pavel Žwak s tím, že lidé mohou projekt podpořit tím, že fotbalovým nadějím z Afriky obstarají například kopačky nebo míče. *„Umožní tím dětem z keňských slumů hrát fotbal alespoň trochu na úrovni. Je totiž naprosto běžné, že tamní děti hrají bosky a navíc s míčem upleteným z igelitových sáčků,“* dodává Pavel Žwak.

V Evropě existuje řada jiných nevládních organizací, které se touto problematikou zabývají. V západní Evropě má tato myšlenka dlouholetou tradici. Ve střední či východní Evropě je to zatím vnímáno jako relativně nová věc. *„Pomoci africkým fotbalistům chopit se své šance se v neposlední řadě snaží i současné fotbalové hvězdy, které v různých koutech Afriky zakládají fotbalové akademie. Skrze tyto akademie se pak mohou afričtí fotbalisté dostat k atraktivnímu evropskému angažmá,“* vysvětluje koordinátor projektu, kterého těší každoročně velký zájem českých studentů aktivně se do projektu zapojit a tím se dovědět něco více o životě jejich vrstevníků z afrického kontinentu.

Pokud bychom srovnali vnímání fotbalu v České republice a v afrických zemích, dojdeme k řadě rozdílů. *„U nás je fotbal vnímán především jako příjemné zpestření všedních dnů. Je to chvíle, kdy můžeme zapomenout na starosti, které nás občas tíží. Je to zábava, relaxace a aktivní způsob odpočinku. Pokud tedy zrovna nesedíme s lahví piva u televizní obrazovky. Samozřejmě toto platí i pro fotbal v Africe. Troufám si ale říci, že tam je fotbal důležitou součástí života tamních lidí. Fotbalová utkání národních týmů jsou opravdovými svátky obyčejných lidí, kteří si je umí náležitě užít. Evropské fotbalové soutěže, především anglická Premiér League, jsou bedlivě sledovány a fotbalisté jsou často téměř zbožšťováni. Vztah Afričanů k fotbalu dobře vystihuje Robin Ujfaluši ve své knize Jak se hraje fotbal v Africe, kde je africké nadšení pro fotbal dobře patrné již z ilustračních fotografií. V keňských slumech, tedy v místech, kde převládá obrovská chudoba, je fotbal rovněž způsob jak zužitkovat přemíru volného času tamních dětí. Je to prevence před všudypřítomnými nástrahami v podobě ozbrojených gangů, prostituce, drog a jiných neřestí, kterými mohou snadno propadnout,“* říká na závěr Pavel Žwak.

Text: Metropol
Foto: www.fotbalprorozvoj.org

ÚDRŽBA A KONTROLA PLYNOVÝCH ZAŘÍZENÍ PRO JEJICH BEZPEČNÝ A SPOLEHLIVÝ CHOD

RWE Distribuční služby, s.r.o.

V případě plynárenského zařízení, odběrného plynového zařízení a plynových spotřebičů je údržba a revize těchto zařízení z provozních, ale především z bezpečnostních hledisek, velmi žádoucí. Všeobecně jsou plynárenská a plynová zařízení zařazena do kategorie vyhrazených zařízení, podléhajících povinnosti pravidelných revizí.

Plynárenská zařízení, která jsou ve správě společností skupiny RWE, jsou z hlediska bezpečnosti a provozuschopnosti pravidelně kontrolována. Tato plynárenská zařízení končí plynovodní přípojkou zakončenou hlavním uzávěrem plynu – HUP.

Odběrná plynová zařízení, tedy zařízení pokračující za hlavním uzávěrem plynu, která jsou tvořena zejména domovním regulátorem, domovním plynovodním rozvodem a plynovými spotřebiči, jsou ve vlastnictví a ve správě majitelů domů a bytů a je nutné je také kontrolovat. Jejich provozuschopnost a bezpečnost si zajišťuje každý vlastník sám a je za ně plně odpovědný.

PROČ A JAK PROVÁDĚT KONTROLU:

- zajištění bezpečného provozu zařízení
- seřízením spotřebiče lze předejít jeho poruchovým stavům
- provoz čistého a seřízeného spotřebiče je efektivnější a minimalizuje náklady na spotřebu plynu
- čím starší spotřebič, tím častější kontrola (minimálně 1krát za rok)

- seřízení a kontrolu zajistit odbornou firmou
- pro řádný provoz je nezbytný dostatečný přívod vzduchu a odvětrání spalin
- lhůty pro kontroly a čištění komínů pro spotřebiče na plynná paliva s výkonem do 50kW jsou 2x ročně, pokud je komín vyvločkován a 6x ročně, pokud není
- kontrola přístupu k hlavnímu uzávěru plynu, volný přístup umožní včasný a pohotový zásah
- seznam odborných firem lze najít na webových stránkách plynárenských společností

V rámci prevence provádí společnost RWE Distribuční služby, s.r.o., každoročně tzv. nárazovou zvýšenou odorizaci zemního plynu s cílem snazší identifikace a následného odstranění i nepatrných úniků plynu u koncových zákazníků.

CO DĚLAT, MÁME-LI PODEZŘENÍ NA ÚNIK PLYNU:

- vypnout spotřebiče
- uzavřít přívod plynu
- zajistit odvětrání prostoru
- zavolat na nepřetržitou pohotovostní linku 1239
- dbát pokynů dispečera, případně vyčkat příjezdu pohotovostní služby
- zajistit odstranění závady odbornou firmou

RWE
The energy to lead

Obecné pravidlo, které platí nejen pro plynová zařízení, říká, že prevence je vždy mnohem levnější a přináší méně starostí než odstraňování následků poruchy.

MORAVSKÝ METROPOL ve stojanech sítě Grand Princ na Českých drahách

zdraví

METROPOL horoskop

Beran 21. 3. - 20. 4.
Na party vás nikdy nenajdou v rohu, jste to vždycky vy, kdo tančí kankán na stole. Nikdy neváháte půjčit si od svých přátel poslední peníze, proto nemůžete čekat, že budete mít někdy klid a pohodu.

Býk 21. 4. - 21. 5.
Víte vždy, co chcete a obvykle to dostanete. Nikdy se nevzdáváte bez boje a okolí přesvědčujete, že jste ve všem nejlepší. Jste rádi bossem, ale občas potkáte i silnějšího protihráče. Musíte se s tím mířit.

Blíženci 22. 5. - 21. 6.
Dost snadno se necháte vyprovokovat k neuváženým rozhodnutím. Díky vaší prchlivosti ztrácíte soudnost a rozvahu. Než opět uděláte něco pošetilého, pusťte si hudbu, nalijte si sklenku a zvažujte.

Rak 22. 6. - 22. 7.
Vypadá to, že si dost užíváte hledání chyb na druhých. Vidíte jen jednu stranu věci a nepřipouštíte vlastní omyly, což vám v nejbližší době rozhýbe poklidný rytmus vašeho života. Nebude to na škodu.

Lev 23. 7. - 23. 8.
Vaše okolí nikdy neví, co právě uděláte, ale ani vy sami nikdy nevíte, co uděláte. Chováte se dost často jako počasí v aprílu a nikdy nesplníte všechno, co slíbíte. Přesto se vám i nadále povede skvěle.

Panna 24. 8. - 23. 9.
Bojíte se hlubokých vztahů a ani je neumíte sami vyjádřit, přesto po nich velmi toužíte. Ve vaší blízkosti se nalézá někdo, kdo čeká jen na malý podnět z vaší strany, aby se mohla spustit lavina citů.

Váhy 24. 9. - 23. 10.
Nebojte se prosazovat své názory tvrději, než jste zvyklí. Ani s vámi se nikdo nemazlí a nezachází zrovna v rukavičkách. Pokud chcete, aby vaše nové projekty uspěly, musíte se o ně umět poprat.

Štír 24. 10. - 22. 11.
Nebuďte stále tak skrbliví a opatrní. Dopřejte si klidně nějakou romantickou cestu, výlet, nebo alespoň návštěvu výstavy či divadla. Šetrnost je určitě chvályhodná, ale život utíká strašně rychle.

Střelec 23. 11. - 21. 12.
Jste schopni uvěřit, když vám někdo namluví, že hot dog roste na stromě. Vaše nepraktičnost a naivita vám v nejbližší době připraví pár horkých chvilek, ale doufejte, že se z nich dokážete poučit.

Kozoroh 22. 12. - 20. 1.
Začněte trochu víc vnímat své okolí a lidi, se kterými se denně vídáte. Jste až příliš zahledění do svých vizí a plánů a nevšímáte si, že kolem vás jsou také živé a citlivé bytosti. Přemýšlejte také někdy o nich.

Vodnář 21. 1. - 19. 2.
To, že se stále chováte jako dítě o Štědrém večeru, se dá tolerovat na dovolené nebo na srazu spolužáků, bohužel vám to nebude procházet v zaměstnání nebo v manželství. Začněte hrát squash.

Ryby 20. 2. - 20. 3.
Bojujete občas sami se sebou a zapomínáte, že všechno je v podstatě jednodušší, než jak se na první pohled zdá. Berte věci s nadhledem a humorem. Jste nadaní, přitažliví a pracovití, tak proč se trápit.

Akné není pouze kožním onemocněním

Akné. Slovo, které vyvolává hrůzu. A to nejen u dospívajících a teenagerů, ale také u většího počtu dospělých. Nenašel by se snad nikdo, jehož kůže nebyla konfrontována s tímto zrádným problémem.

Akné je kožní onemocnění, které způsobuje uzavření vývodů mazových žláz, což následně vede k jejich zanícení a vzniku hnisajících pupínků, lidově řečeno beďarů, či uhrů. Akné se nejčastěji vyskytuje na tváři, krku, zádech a hrudníku. Jinými slovy v místech, kde najdeme nejvíce mazových žláz.

Můžeme rozlišovat různé druhy akné, a to od mírné, přes pokročilou až po těžkou formu akné. Zatímco první případ se projevuje menšími červenými flíčky, tak nejtěžší případy jsou spojeny s bolestivými hrboly na pokožce, k jejichž léčení se doporučuje návštěva dermatologa.

Akné postihuje jak muže, tak ženy, a přestože není nakažlivé, je to jen chabá útěcha pro dotyčnou osobu, kterou tento kožní defekt poznamenal. Příčiny vzniku lze hledat v různých okolnostech, nicméně všeobecně platí, že toto kožní onemocnění způsobuje nesprávná výživa, nekvalitní péče o problematické místo na pokožce, stres, hormonální nerovnováha, ale opomíjet se nedá ani nedostatek vitaminů. Zkrátka a jasně, akné není možné považovat pouze za kožní nemoc. Každopádně najít jeho skutečný původ je velmi obtížné. Jde o to, že na povrchu totiž vidíme jen to, co se děje uvnitř lidského těla.

Výhodou ovšem je, že akné se dá léčit různými způsoby. Nelze ovšem spoléhat na to, že pouhým ošetřováním postiženého místa veškeré potíže navždy zmizí. V dnešní době je trh zaplaven mnoha více, či méně kvalitními přípravky, a to od čistících mýdel až po speciální léčiva. Nutno však podotknout, že dosud nebyl vynalezen žádný, který by stoprocentně pomohl všem. Co se týká těžších případů, tak s nimi by si měl poradit kvalitní lékařský zákrok.

Z výše uvedeného ovšem vyplývá, že jako efektivnější se jeví dostatečná prevence. Na prvním místě stojí správná hygiena. Tím se podaří eliminovat výskyt bakterií, které napadají naše tělo. Důležitá je také kvalitní strava, ve které by mělo převládat ovoce (citrón, jablka), zelenina (mrkev, brokolice, paprika), luštěniny (fazole) a potraviny, v nichž se nachází zinek (vajíčka, ořechy, sýry). Opomíjet nemůžeme ani psychickou pohodu. Dobrá nálada zdravé pleti jednoznačně prospívá.

Jak vidno, akné je sice problém, ale nejedná se o beznadějnou záležitost. Vždy je možné s ním bojovat, a dobrat se k úspěšnému výsledku.

Text: redakce, foto: archiv

OK PLAST
PLASTOVÁ OKNA A DVEŘE
ČESKÝ VÝROBCE
OK plast spol. s r.o.
Mariánskohorská 63
702 00 Ostrava
tel.: 596 623 409, fax: 596 623 410
mobil: 608 967 501
e-mail: ok-plast@ok-plast.cz
Zelená úsporám
ISO 9001
popis okna:
1. moderní šestikomorový systém INTERNOVA 6000 se středovým těsněním (3 těsnění)
2. Pozinkovaná ocelová výztuha
3. Celoobvodové kování MACO
4. Zasklení izolačním dvojsklem nebo trojsklem ČSN EN Ug=1,1 až 0,6
KDYŽ OKNA Z PLASTU, TAK JEDINĚ Z OK PLASTU
www.ok-plast.cz

Život je praxe ne teorie, životu se nenaučíš z knih, bylo správné znění tajenky v minulém čísle. Na **publikaci Nová velká kniha etikety od Ladislava Špačka** se může těšit **Pavla Fikejsová, Dvorní 763/19, 708 00 Ostrava - Poruba.** Pro úspěšného vylosovaného luštitele dnešní křížovky je připravena **masážní rukavice na tělový peeling.** Vyluštěnou tajenku zašlete nejpozději do **6. října 2009** buď v elektronické podobě včetně svého jména, příjmení, adresy a telefonního čísla na e-mail: **krizovkamorava@tydeniky.cz**, nebo poštou na adresu: **Hlučínská1092/55 a, 747 14 Ludgeřice**. Těšíme se na vaše odpovědi.

Kuchařský elegán Roman Hadrbolec ví, co chce

Arnold Schwarzenegger, Jack Nicholson, Paul Newman, Cher a Roman Hadrbolec. Že by tato jména nic nespojovalo? Ale kdeže. Posledně jmenovaný, rodák z Ostravy, totiž pro všechny uvedené celebrity vařil. Což je vyznamenání, na které dosáhnou jen skuteční mistři ve svém oboru. Navíc kuchařský elegán Roman Hadrbolec má ještě jedno velké plus. Kontakt se slavnými osobnostmi ho nijak negativně nepoznamenal. Jako mnohé jiné…

Na Střední odborné učiliště obor Kuchař s maturitou vás v roce 1989 přihlásili rodiče. Vy jste tenkrát nebyl rozhodnutý, co chcete v budoucnu dělat?

Odmala jsem chtěl být animátorem. Poté jsem se hlásil na hotelovou školu, protože jsem už od dětství rád cestoval. Na tu mě nevzali, ačkoliv jsem měl vyznamenání. Což souviselo s tím, že tatínek zrovna nesympatizoval s komunisty. Když to řeknu mírně. Tenkrát však poprvé otevírali čtyřletý obor Kuchař s maturitou, takže rodiče hned zareagovali, a přihlásili mě tam.

Kdy jste si poprvé uvědomil, že cesta, na kterou jste se vydal, vede správným směrem?

Já jsem už třeba v sedmi letech chystal pro rodiče obložené chlebíčky ve tvaru nějaké tváře, a zdobil jsem je mrkví nebo olivami. Také jsem často připravoval bábovky, které mě mamka naučila. Ty základy tedy už od dětství byly ve mně. Rozhodně mi však pomohla škola. Byla fakt dobrá. Teda aspoň z teoretického hlediska. Praktické zkušenosti jsem získával v rakouském tříhvězdičkovém hotelu Alphof ve vesnici Alpbach v Tyrolských Alpách. Zde jsem se mohl už krátce po revoluci v roce 1989 díky známému od taťky zaučovat. Začátky však byly těžké. Po čtyřech dnech jsem se chtěl vrátit. Všichni mluvili německy, nikomu jsem nerozuměl. Šéfkuchař neměl rád cizince, a navíc furt nadával. Aspoň že jsem v kuchyni mohl připravovat saláty. Nakonec jsem vydržel, a nelituji. Během studia na střední škole jsem tam jezdíval na tři týdny v zimě, a pak v létě na dva a půl měsíce.

Zřejmě vás však tato rakouská zkušenost psychicky zocelila…

Určitě mě to změnilo. V dobrém. Do té doby jsem byl spíše plachý a větší společnosti jsem se vyhýbal. Pomohlo mi to v tom, že jsem se potom už nestyděl. V dobrém slova smyslu mě také trochu zkazili. Ale ne úplně, na to mám dobré vychování od rodičů. Znám svůj limit, a vím, co chci. Což je také důležité. Rovněž mi tato zkušenost otevřela oči. Od té chvíle jsem věděl, že chci pracovat v zahraničí, kde to je úplně o něčem jiném, a to hlavně v přístupu k lidem.

V rámci svých kuchařských aktivit jste se setkal se spoustou celebrit. Na jaké setkání vzpomínáte nejvíce?

Nejvíce vzpomínám na paní Miriam U. Hoover. Její manžel Earl vymyslel motor, co ve vysavači nabírá špínu. Seznámili jsme se asi v roce 1996, když jsem ji obsluhoval na lodi Seabourn Pride. Když jsem se posléze přestěhoval do Chicaga, nabídla mi práci. Vařil jsem pro ni asi rok. Líbil se mi její přístup. Klidně jsem s ní a jejími hosty mohl sedět u stolu. Což jsem nikde jinde nezažil. A to ji navštěvovali různí významní biskupové nebo osobnosti, co kdysi budovali Spojené státy, jako například pan Bill Wrigley Jr. II. Byla skvělá i v tom, že měla jiný pohled na svět než ostatní. Dokonce jsem s ní pobýval na jejím ostrově Bois Blanc ve státě Michigan, kde mi vykládala spoustu příběhů z vlastního života. Třeba o tom, jak cestovala po celém světě s panem Hooverem a co on všechno udělal ještě za války pro Spojené státy. Bylo to opravdu hodně zajímavé.

Jaká kuchařská pochvala vás nejvíce potěšila?

Mě nejvíce potěší, když vidím, že připravené jídlo chutná. Mám rád také kritiku. Tu opravdovou a upřímnou. Ne to falešné pochlebování nebo hodnocení. Nikdy jsem neupřednostňoval nějaké ceny. Na soutěže nechodím. Na některých jsem byl jako komisař, a vím, jak to funguje. Důležitější jsou pracovní výsledky, spoustu referencí, a to že vůbec máte práci. Tyto aspekty mají větší váhu než nějaké medaile.

Měl jste možnost působit na různých kontinentech. Můžete tedy porovnat přístup místních lidí k Čechům?

Záleží, kde jste, ale většinou je přívětivý. Nesetkal jsem se s tím, že by neměli rádi Česko. Jen mě vždy zarazilo, když třeba tvrdili, že patříme k bývalé Jugoslávii, nebo že ležíme v Albánii. A to vám říkal člověk, který vystudoval Harvardovu univerzitu. Když jim však člověk oznámil, že například Navrátilová, Lendl a jiní pocházejí z Česka, tak uznaně pokývali hlavou a někteří se přiznali, že to nevěděli.

Vaší specialitou jsou polévky. Proč preferujete zrovna tento pokrm?

Začalo to v době, kdy jsem pracoval v rodině pana Lou Adlera, což byl majitel nahrávací společnosti Ode Records a také hudební producent Carole King, Johnny Riverse, The Mammas and the Pappas a dalších umělců. Mimochodem jeho poslední manželka Page Adlerová je sestra herečky Daryl Hannah. Děti pana Adlera příliš nejedly polévky, nicméně ty mé jim zachutnaly. Zřejmě mi Bůh nadělil, že mám ty chutě vytříbené natolik, že při vaření podvědomě vím, jak ten výsledek bude chutnat. Skládám z patra, ale už samozřejmě vím, jak jednotlivé kombinace působí a třeba jaká bylinka nejlépe doplňuje určitou surovinu. Podobné to bylo i s těmi polévkami. Vymýšlel jsem velmi netradiční kombinace typu řepa plus maliny, pomeranč plus mrkev nebo hrušky plus pórek. Nicméně dětem takto namíchané polévky velmi chutnaly. Díky tomu jsem pro rodinu pana Adlera pracoval stabilněji. Nejprve se mělo jednat o dva dny v týdnu, ale nakonec jsem pro ně vařil od pondělí do pátku, o víkendech jsem se už hlásil v domě producenta Johna Davise, kde jsem vařil pro Arnolda Schwarzeneggera. To mě velmi bavilo.

Podle jakých kritérií, jste se rozhodoval, co konkrétně ukuchtíte celebritě, pro kterou jste zrovna vařil? Zajímal jste se o jejich oblíbená jídla, nebo jste spoléhal spíše na to, že vaše kuchařské schopnosti ohromí každého?

Při pohovoru jsem se zajímal o to, co má, nebo nemá ten člověk rád. Podle jejich přání jsem vytvářel meníčka. Vždy jsem jim posílal tři možnosti na výběr, nicméně v konečném výsledku to vždy nechávali na mně. Zkrátka to, na co měli chuť, to dostali. Někdy jsem ta jídla trochu upravoval. Je ale pravda, že třeba Schwarzenegger měl také rád různé speciality, které jsem však uměl z Rakouska. U těch jsem samozřejmě musel dodržovat pevně stanovené receptury.

Co děláte pro to, aby jste takzvaně neusnul na vavřínech?

Pořád se učím. Pořád je co objevovat z kuchařského hlediska. Recepty lze vždy měnit. Já osobně po čase recepty obměňuji, protože se na ně dívám jinak. Ostatně člověk může mít jiné chutě. I proto mě bavilo pracovat pro ty bohaté lidi jako jejich osobní kuchař. Mohl jsem si v podstatě dělat, co jsem chtěl. U nich jsem měl dostatečnou volnost. Jak jsem už naznačil, také mi pomáhá to, že často používám různé druhy bylinek. V tom se oproti jiným liším. Díky různým kombinacím můžu pokrmy dělat jinak, než je běžné. Rovněž mě baví kombinovat mezi sebou jednotlivé styly světových kuchyní.

V současnosti televizní obrazovky chrlí vícero pořadů o vaření. Myslíte si, že je to přínosem? Nemáte pocit, že tyto pořady tíhnou spíše k estrádě než k propagování kuchařství?

Přínosem to je, pokud se to dělá správně. Preferovány by měly být nápady. Je jednoduché se prezentovat receptem, které vám pošle nějaká babička. Ano, trochu mi vadí, že občas převládá šoumenství, a neupřednostňuje se samotné vaření, respektive ta chuťová stránka. Mnozí odborníci žasnou nad tím, jak se po hygienické stránce přistupuje k surovinám. To je na mašli. Není to v mnoha případech, ale občas se to děje.

Myslíte si, že vy osobně jíte zdravě?

Já osobně asi nejím zdravě. Jím všechno, hlavně sladká jídla. Žemlovku nebo palačinky prostě musím aspoň jednou za čtrnáct dní mít. Rovněž si pochutnám na knedlících nebo různých těstech. Českou, možná přesněji řečeno valašskou kuchyni mám velmi rád. I když je nezdravá. Nicméně taková svíčková se dá třeba kombinovat s jablky nebo s kari. A hned je to zdravější. (smích) Doma mě každopádně nebaví dlouhá vaření, protože už toho mám dost z práce, takže si ukuchtím jen něco malého. Kdysi jsem hodně jedl pizzu, ale dnes favorizuji indočínskou kuchyni. Ta je taková vyvážená, je zdravější a rychle se připravuje. Jinak většinou chodím do klasických českých hospůdek na české speciality typu koprovka, svíčková, kyselica, kachna nebo pokrmy v bramboráku. Drahé restaurace nenavštěvuji. Proč také? Důležité však je, aby člověk to jídlo připravoval s láskou. Pokud se tak neděje, poznáte to. Odborník hned, laik po čase. Já mám třeba rád také japonskou kuchyni, ale tady jsem ještě nenašel restauraci, kde mají sushi, které bych si mohl užít.

Jaký největší kuchařský experiment by jste byl schopný podstoupit?

Kromě toho, o čem jsme se už bavili, bych mohl prozradit to, že jsem se nedávno učil vařit hmyz. Byla to zajímavá zkušenost pracovat s cvrčky, červy nebo argentinskými švábi. Pravda, já sice hodně experimentuji, ale spíše s chutěmi. Jak jsem říkal, baví mě na tom, že pokrm můžu udělat jinak, než jak jsou lidi na něj zvyklí. Mé carpaccio je jiné než to klasické italské. Dělám spíše indočínské carpaccio. Nicméně mnozí, aniž by aspoň sousto ochutnali, tento postup odmítají. To mě trochu překvapuje.

Text: Petr Bidzinski, foto: Metrpol

inzerce

Vážení a milí čtenáři,
dostalo se vám do rukou nové číslo Metropolu. Z titulní stránky se na vás usmívá Veronika Pompeová. Nutno podotknout, že v případě 1. vicemiss České republiky za rok 2007 se sloveso usmívá musí minimálně dvakrát podtrhnout. Její přirozený úsměv a permanentně dobrá nálada jsou v dnešní době vzácné. Ale o to více potěšující. Pokud platí, že smích léčí a uzdravuje, mohla by si rodačka z Jeseníku otevřít zdravotní ambulanci. Jistě by se našli mnozí, kterým by Veronika Pompeová dokázala poradit a pomoci.
Hezké holky to obvykle nemají jednoduché – ačkoliv mínění veřejnosti bývá opačné – pokud však Veronice Pompeové úsměv z tváře nezmizí, znamená to, že se svět ještě nepřestal otáčet. Upřímnost s nenuceností vždy stojí nad umělostí. Což je dobře.
Talent není vše. Každopádně jakýkoliv zřejmý talent je třeba podporovat a rozvíjet. I proto jsme dali prostor mladým studentkám Střední umělecké školy v Ostravě. Rozhodně jsme nestříleli do větru, obě dívky si místo v Metropolu zaslouží. Nicméně záleží jen na nich, zda se bude z jejich strany jednat o ojedinělý umělecký výkřik do tmy, nebo si o Kláře Paulové a Haně Sasínové budeme v budoucnu číst častěji. Ostatně jak už bylo napsáno výše. Talent není vše.
K velkým vítězstvím vždy vede dlouhá cesta. Podnětnou přednášku na toto téma by mohli podat také členové kapely Kabát. Kapely, která nedávno vystoupila před více než šedesáti tisíci diváky. Nepochybně zážitek na celý život. Snad každý muzikant by si přál podobnou atmosféru zažít. Trpělivost a vytrvalost však růže přinášejí. Ostatně rovněž Kabát hrával začátkem devadesátých let pro pár stovek nadšenců, přičemž na tyto zábavy jezdil ve vypůjčených autech. Ale nevzdal se, a nyní sklízí to, co tenkrát zasel.
Jako tip na výlet jsme pro vás tentokrát připravili krátké představení Kotulovy dřevěnky. To znamená unikátní stavby, ve které je k vidění spoustu zajímavostí a netradičních artefaktů. Ačkoliv slova mohou mnohé naznačit, nikdy neřeknou vše. Žádná sebelepší prezentace nevystihne přesně atmosféru daného místa. To se prostě musí zažít. Kouzlo jedinečnosti nejde oklamat. Pakliže se do Havířova-Bludovic vydáte, jistě pochopíte.
Závěrem bych vám popřál, abyste během nadcházejícího podzimu neklopýtali ve spadaném listí, ale abyste na své životní cestě zakopávali pouze o štěstí a spokojenost. Čtrnáct dnů uteče jako voda, a další číslo Metropolu si vás opět najde.

Petr Bidzinski
šéfredaktor
bidzinski@tydeniky.cz

tip na výlet

Nenápadná Kotulova dřevěnka zachycuje specifika kovozemědělství

Ačkoliv není nikterak nápadná, její výjimečnost je nezpochybnitelná. A to nejen z toho důvodu, že se jedná o jednu z nejstarších roubených lidových staveb na Těšínsku a zároveň o ní můžeme prohlásit, že jde o poslední důkaz původní zástavby na území dnešního Havířova. Řeč je o Kotulově dřevěnce.

Kotulova dřevěnka se nachází v Havířově-Bludovicích a její historie se začíná psát v roce 1781. V té době se v tomto regionu úspěšně rozvíjí takzvané kovozemědělské hospodaření. Nepřekvapí tedy, že se expozice zaměřuje především na toto období. *„O tomto způsobu hospodaření se začíná hovořit právě v období, kdy se v této oblasti začínalo dařit těžkému průmyslu a těžbě uhlí. Hustota osídlení v této oblasti nebyla veliká, a proto museli majitelé těžířských společností oslovovat při náboru původní obyvatele, kteří však inklinovali k zemědělství. Ti, kteří na to slyšeli a začali chodit do práce, byli nazýváni kovozemědělci, neboť se stále věnovali zemědělství, a přitom také využívali možnosti přivydělat si tím, že chodili do práce,“* upřesňuje David Pindur z Muzea Těšínska s tím, že návštěvníci v celém areálu uvidí zemědělské nářadí a věci denní potřeby středně zámožné zemědělské rodiny. Mezi těmi například nechybí pražič na kávu, dřevěný lis na tvaroh a také velmi vzácný rýč, takzvaný půlželezňok. *„Jeho netradičnost spočívá v tom, že je celý, to znamená násada i navazující část rýče, vyřezaný z jednoho kusu dřeva. Okovaná je pouze ta část, která musí být ostrá, aby se rýč dobře zakrojil do půdy. Někdy je to jen okraj rýče a někdy i půlka celé rycí plochy. Okování zadávali kováři, přičemž na velikosti okování měly vliv mimo jiné typ půdy a cena železa,“* doplňuje David Pindur.
Hornický průmysl sice zanechal v tomto regionu nesmazatelné stopy, nicméně s žádným hornickým artefaktem se (možná tak trochu paradoxně) v Kotulově dřevěnce nesetkáme. Zato jsou k vidění včelařské potřeby. *„Konkrétně jde o medomet, vykuřovadla, včelařský nůž, přenosný úl, klícky na včelí královnu, nádobu na med, včelařský měch, přetak na odchytávání roje. Jinak včelařství se v okolí, stejně jako i jinde, rozmohlo proto, že to byl zdroj obživy a pramenil z toho solidní výdělek. Med totiž bylo možné prodávat také v okolních městech,“* upřesňuje David Pindur.

K hospodářství patří rovněž větrný mlýnek „viatrak“, s půdorysem 2600 x 2050 milimetrů. *„Viatrak je název v místním nářečí a znamená to, že se mlýnky uvádějí do pohybu větrnou energií. Každopádně mlýnek je stále funkční, a návštěvníci mohou vidět, jak se kdysi mlela mouka a šrotovalo obilí,“* objasňuje dále David Pindur.
S dřevěnkou sousedí zahrádka, na které se pěstují mimo jiné brambory, tuřín, fazole, bob, žito, proso, pohanka, tedy ty druhy zeleniny, luštěnin a obilovin, které se tradičně pěstovaly na Těšínsku. Navíc v areálu najdeme obnovenou studnu, ze které je možné vodu čerpat pomocí dlouhého bidla s hákem. U tohoto typu studny totiž není nutné používat rumpál, protože při metrové hloubce studny dosahuje hladina vody až do výšky 70 centimetrů.

Otevírací doba:
- úterý – pátek 9.00 – 12.30, 13.00 – 17.00
- sobota 9.00 – 13.00
- neděle 13.00 – 17.00
- od listopadu do dubna zavřeno

Text: Petr Bidzinski, foto: archiv

MORAVSKÝ METROPOL ve stojanech sítě Grand Princ na Českých drahách

MORAVSKÝ METROPOL
Vydává: Moravský METROPOL s.r.o., Mečová 8, 602 00 Brno, IČ: 28307976, sídlo redakce: **Hlučínská 1092/55 a, 747 14 Ludgeřovice**, šéfredaktor Petr Bidzinski, redakce: e-mail: redakcemorava@tydeniky.cz, obchodní ředitelka: Simona Zbořilová, e-mail: zborilova@tydeniky.cz, inzercemorava@tydeniky.cz, tel. inzerce 725 814 661, vedoucí výroby: Jiří Vondráček, e-mail: grafika@tydeniky.cz, internet: webeditor@tydeniky.cz, www.tydeniky.cz. Povoleno MK ČR pod číslem E 18453. Tiskne: BOHEMIA PRINT, a. s., Jana Koziny 1632/7, 415 02 Teplice, distribuce: Česká distribuční, a.s., Na Rovince 879,720 00 Ostrava – Hrabová. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí.

inzerce