

PRAŽSKÝ

METROPOL

30.3.-1.4.2010

VÝSTAVIŠTĚ PRAHA - HOLEŠOVICE

JOB DAYS
2010 powered by
 MANPOWER®

Jiří Ježek se chystá na evropský start

rozhovor

V jedenácti letech se Jiří Ježek špatně rozhlédl a vběhl přímo pod nákladák. Částečná amputace pravé dolní končetiny byla nevyhnutelná. Se svým handicapem se ale vyrovnal „po svém“ a stal se trojnásobným paralympijským vítězem v Sydney, Aténách a Pekingu a několikanásobným mistrem Evropy v cyklistice. Dnes z 90 procent závodí se zdravými profesionály.

■ **Jiří, co jste říkal ocenění nejlepšího handicapovaného sportovce roku 2009, které jste si nedávno převzal v TOP Hotelu Chodov?**

Podobné ankety a vyhlášení beru s rezervou, protože vím, jak je těžké srovnávat různé sporty a výkony jednotlivých sportovců. Přesto musím přiznat, že mě vítězství velice potěšilo, bylo to vlastně poprvé v mé kariéře. Deset sezon jsem se vždy dostal do Top Ten, ale vyhrál jsem až letos. Beru to i jako ocenění mé práce v propagaci paralympijského sportu. Navíc je moc příjemné, že za vítězství v anketě jsem dostal k užívání skvělý vůz Škoda Octavia Combi. Pro cyklistu je tohle auto ideální, ne náhodou stejná auta používá většina profesionálních týmů na Tour de France.

■ **Jak se vám po sportovní stránce loňský rok vydařil?**

Rok 2009 byl pro mě hodně těžký už od počátku. Po obrovském úspěchu na Paralympiádě v Pekingu 2008, kde jsem získal dvě zlaté, jednu stříbrnou a jednu bronzovou medaili, jsem se nemohl ubránit pocitu, že už nelze ve sportu víc dosáhnout. Nakonec jsem si stanovil dva cíle a ty se pro mě staly motivací. Důvodem bylo dát přípravě i na další sezonu vše jako v předchozích letech. Zároveň jsem si však na sebe tak trochu „upletl bič“. Prvním cílem byl zisk titulu mistra světa na dráze, trofej, která mi jako jediná v mé kariéře doposud chyběla. A druhou metou bylo překonání prestižního světového rekordu ve stíhacím závodě na 4km. Oba směle plány jsem veřejně vyhlásil na tiskové konferenci už na podzim a možná i pod tímto tlakem jsem během zimy odtrénoval rekordní dávky a vstupoval do jarní sezony s asi nejlepší formou v životě. Bohužel, jak to bývá, přišly pády v závodech, zranění, nemoci, takže skoro celá první polovina sezony nestála za nic. Trochu jsem ožil až těsně před zářijovým MS na silnici v italském Bogognu, kde jsem nakonec vydržel bronz v časovce a stříbro v silničním závodě. Můj vrchol sezony měl však přijít až na začátku listopadu, na MS v dráhové cyklistice v Manchesteru. Náročný měsíc speciální přípravy se vyplatil a já ve třech disciplínách získal kompletní sbírku medailí, včetně obou splněných cílů v podobě titulu světového šampiona ve stíhacím závodě ve fantastickém světovém rekordu. Takže, konec dobrý, všechno dobré...

■ **Stále je vaší manažerkou vaše manželka, paní Soňa. V čem je ona úplně nejlepší?**

Ve všem, co dělá! A teď nemyslím jen práci pro mě. Soňa je hlavně úžasná rocková zpěvačka. Takže přes den se stará o mé záležitosti a večer zpívá s kapelou. Je to hodně hektický

život pro nás pro oba, ale jsme za to vděční. Jsme svobodní, můžeme dělat to, co nás baví a co umíme. Díky sportu jsme poznali celý svět, spoustu zajímavých lidí a snad i pochopili, co je v životě důležité. Je to obrovská každodenní zkušenost. Oba hodně pracujeme, možná víc, než je zdravé, ale snažíme se dělat vše na sto procent. Jsme vděční naší sponzorům a podporovatelům, díky kterým mohu dělat sport profesionálně, a proto nechceme nic osídít. Oba jsme klidní, až když víme, že jsme pro úspěch udělali maximum.

■ **Zastihli jsme vás zrovna v Itálii. Co tam děláte?**

Právě se zde chystám na svůj první letošní evropský start. Závodil jsem již na přelomu roku v Austrálii, kde jsem startoval v profesionální sérii městských kritérií Jayco Bay Classic. Jel jsem zde po boku nejlepších australských závodníků, vítězů etap na Tour de France, či mistrů světa. Závodí se „zdravými“ profesionály tvoří v současnosti až 90 procent veškerých mých startů. Je to pro mě obrovská čest a přiznávám i slušná prestiž.

■ **Chystáte se i vy na LOH v Londýně 2012? Můžete se ještě v nějaké cyklistické disciplíně zlepšit?**

Na Hry v Londýně 2012 zatím moc nemyslím. Je pravda, že to asi bude moje poslední velká soutěž v paralympijské cyklistice. Chtěl bych se samozřejmě rozloučit co nejlepším výsledkem, ale upřímně řečeno, na vítězství si už netroufám pomyslet. V tu dobu mi bude 38let a budu mít za sebou přes dvacet závodních sezon. Soupeři jsou stále mladší a stále rychlejší. Já už mohu spoléhat jen na své zkušenosti. I když i ty jsou důležité. Víme, co musíme pro úspěch udělat a umíme si za tím jít. Ale nechci plánovat speciální přípravu už nyní a stresovat se tím. Na tu se soustředím až rok před olympiádou. Do Londýna se prostě nějak „prozavodím“. Každý kilometr tréninku se počítá, každý závod je krůčkem k úspěchu.

■ **V roce 2008 jste vydal knihu „Frajera“. O čem je?**

Je to má autobiografie. Její název je však spíš nadsázkou. Nepsal jsem tu knihu jako oslavu svých úspěchů. Přál bych si, aby byla spíš pozitivním důkazem, „že to jde“. Popsal jsem svoji cestu, která vedla z nemocničního lůžka až na stupně vítězů. Je to příběh o šťastných náhodách, bolesti, touze, vůli a hlavně o spoustě skvělých lidí, kteří mou cestu určovali a zjednodušovali. Chtěl jsem, aby ta knížka mohla pomoci někomu, kdo je třeba právě teď na začátku takové cesty. A mám radost, že podle reakcí lidí to funguje. Ta knížka je i poděkováním všem, kteří mi pomohli a stále pomáhají. Moc dobře vím, že za své chyby mohu sám, ale za své úspěchy vděčím skvělým lidem kolem sebe...

Text: Šárka Jansová, foto: Soňa Ježková

INCEBA
EXPO PRAHA
JOB DAYS
30.3.-1.4.
2010
VÝSTAVIŠTĚ
PRAHA - HOLEŠOVICE

www.jobdays.cz

mediální skupina **mafra**
TISK • INTERNET • TV • RÁDIA • TISKÁRNY**DNES****S****MP SV****Manpower**

Taking on the world's toughest energy challenges™

ExonMobil**SPRÁCE.CZ**Asociace poskytovatelů
personálních služeb **APS****JOB SHOPPER****JOBS IN PRAGUE.CZ**

105303

METROPOL
krátce

**Pavel Bobek:
Víc nehledám**

Praha | Album coververzí Johnnho Cashe, které nahrál v americkém studiu Quad v Nashvillu, představí Pavel Bobek a Malinaband na koncertě v KC Vltavská 23. března od 20.00 hodin. Jako host vystoupí Robert Křesťan.



Nové album Pavla Bobka „Víc nehledám“ obsahuje úpravy písní Johnnho Cashe s českými texty (mj. Robert Křesťan, Pavlína Jišová, Adéla Louňková, Pavel Vrba, Vladimír Poštulka). CD vzniklo v produkci Luboše Maliny, který je zároveň kapelníkem doprovodné skupiny Pavla Bobka, a podílil se na něm i několik amerických hudebníků včetně kontrabasisty z Cashovy kapely Davea Roa. (al)

**Komorní
akustické turné
Mira Žbirky**

Praha | Akustické turné Miroslava Žbirky po loňském úspěchu pokračuje i letos, 10. března zpěvák vystoupil v pražské Hyberni. V následujících dvou měsících chystá řadu dalších koncertů v divadelních sálech dalších českých a moravských měst.

„Ozývali se nám další pořadatelé, které jsme nedokázali uspokojit při loňské snůře,“ vysvětlil zpěvák pokračování akustických koncertů. „Byl to pro nás krok do neznáma, který vyšel. Poprvé ve své kariéře jsem stál tak blízko lidem v sále a oni reagovali naprosto skvěle na písničky i mluvené slovo, je to úplně něco jiného, než vystupovat v obrovské anonymní hale. Samozřejmě nás to velmi potěšilo!“ konstatoval spokojeně. (met, rd)



Metro do Motola zkvalitní dopravu

Praha | Dopravní podnik hlavního města Prahy začne na jaře s výstavbou nové trasy metra A ze stanice Dejvické, přes Motol až k letišti v Ruzyni.

Prodloužení trasy metra A v délce 12,9 kilometru bude rozděleno do tří etap. První bude dlouhá asi šest kilometrů a povede ze stanice Dejvická přes stanice Červený Vrch, Veleslavín a Petřiny do Motola.

Druhá, celkem 4,3 kilometru dlouhá etapa, napojí stanice Bílá Hora, Dědina a Dlouhá Míle.

Poslední a nejkratší úsek má zahrnovat stanice Staré Letiště a Letiště Ruzyně. Osud této trasy však není jasný. Její návrh totiž chybí v právě schvalovaném územním plánu. Podzemní doprava je v této části Prahy spásným řešením, neboť se zde občané dennodenně potýkají s přetížením v městské hromadné dopravě a kolonami na silničních komunikacích.

Nově zbudované metro by mělo ne-



jen významně ulehčit dopravě, ale i zkvalitnit a zrychlit přepravu cestujících. Nejvíce se jistě uleví až dvěma tisícům občanů, kteří se denně

mačkají v přeplněných autobusech mířících k nemocnici Motol a Na Holce. Přímě před areálem nemocnice bude totiž nová stanice metra A Motol, která by dle plánu měla být zatím konečná.

Pro cestující by se měla otevřít v roce 2014 a z Dejvické stanice by k ní měl projet vlak stanicemi Červený vrch, Veleslavín a Petřiny. „Pro přepravu pacientů bude nová stanice metra zcela jistě přínosem,“ řekla mluvčí nemocnice Eva Jurinová. Všechny stanice budou mít bezbariérový přístup a stanice Motol vyústí přímo na povrchu. Cestující tak vystoupí přímo do parku před nemocnicí. Na dočasně konečné stanici nebu-

de depo, pouze obrátová kolej. „Při stavbě nových stanic metra se využije technika, která tolik neomezuje povrchovou dopravu ani obyvatele. Poprvé u nás budou použity moderní plnoprofilové tunelovací stroje,“ potvrdil Vladimír Seidl, obchodní ředitel Metroprojektu. Metro bude do budoucna dále pokračovat přes stanici Bílá hora, Dědina, přes Dlouhou míli až k Letišti Ruzyně.

„Prodloužení trasy A je tímto směrem potřebné. Bude to ideální spojení s centrem metropole,“ prohlásil primátor Pavel Bém.

Text: Šárka Jansová
Mapa: Metropol, foto: archiv



Velikonoce s Kuřetem v inventuře

Praha | Na Velikonoční pondělí 5. dubna se již po dvanácté vyřadí na obrazovce ČT žluté Kuře s černobilým záchranným kruhem, symbolem sbírky Pomozte dětem.

Akci společně od roku 1998 organizují Česká televize a Nadace rozvoje občanské společnosti. Za tu dobu se podařilo prostřednictvím dárcovských sms i dárců vybrat neuvěřitelných 131 milionů korun a rozdělil mezi 152 tisíc ohrožených a znevýhodněných dětí.

Poprvé v historii projekt Pomozte dětem, jehož generálním patronem je České teplo, prostoupí celé vysílání. Od rána se budou na obrazovce ČT 1 a ČT 2 objevovat denní studia, jimiž diváky provede Alena Zárubnická. „Já si tentokrát přeju, aby počasí na Velikonoční pondělí nebylo až tak pěkné a u televizních obrazovek sledovalo náš celodenní program co nejvíce diváků,“ prohlásila rosníčka.

Velikonoční soutěžní speciál pořadu Věříš si? zhodnotí kromě doved-



Tomáš Hanák bude jedním z moderátorů pořadu Kuře v inventuře, který uvede ČT 1 na Velikonoční pondělí v přímém přenosu.

nosti a dobré kondice hlavně ochotou pomáhat druhým. Benefiční koncert z Ostravy pořádaný v rámci 12. ročníku sbírky bude hostit Divadlo Antonína Dvořáka a vystoupí

v něm třeba Ewa Farna, Lenka Dusilová nebo Věra Špinarová. Vrcholem celého dne bude pak od 20 hodin přímý přenos na ČT 1 pod titulem Kuře v inventuře. Moderovat

ho budou Marcela Augustová, Michaela Maurerová, Tomáš Hanák a Vojta Kotek a během večera poodhalí divákům místa Kavčích hor, která bývají běžně skryta. Na obrazovce se objeví spousta známých i neznámých tváří. Kromě jiných zazpívají herečka Ivana Chýlková, Anna K., šansoniérka Szidi Tobias, kapela Toxique, Kořata a její tygři, XINDL X, Tereza Černochová či Jana Boušková s Tomášem Traplem.

V průběhu vysílání bude na serveru Aukro.cz probíhat aukce osobních věcí věnovaných účinkujícími a moderátory pořadu a její výtěžek půjde též na sbírku. A jak se na sbírkový slavnostní večer těší moderátor a zároveň scénárista Tomáš Hanák? „Je to nejen o poslouchání, ale i o koukání. Snad se nám podaří oslovit všechny! Mladší ročníky, ale třeba i ty, kteří se chystají do věčných lovišť,“ prohlásil s humorem sobě vlastním.

Dárcovskou sms ve tvaru DMS KURE na číslo 87 777 můžete poslat i vy.

Text a foto: Šárka Jansová

PRAŽSKÝ METROPOL - přehled distribučních míst

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

redakce metropolu, Praha 10 • Vlnohradská 167 • poliklinika Modřany Praha 4 • Modřany, Soukalova 3355 • Thomayerova nemocnice, Praha 4 • Všeobecná 600 • Infinity, Praha 3 • Chrušdická 2529 • Theatre, Praha 8 • Křížkova 10 • Cats, Praha 1 • Benediktická 1060 / 3 • Cafe WOW, Praha 1 • Kozí 5 • Beauty Salon Sundial, Praha 1 • Anenská 188/3 • Pizzeria Sicilia, Praha 1 • Korunní 50 • Café Café, Praha 1 • Rytířská 406/1 • Kart Centrum, Praha 5 • Vypadavá 1335 • motokáry • Kavárna PAVILON, Praha 2 • Vlnohradská 50 • GUSTO restaurant, Praha 2 • Vlnohradská 1183/83 • Restaurace CHAPADLO, Praha 4 • Nuselská 242/44 • Molo 22, Praha 7 • U Průhonu 22 • Clu Hotel Průhonice, (na magistralě směr na Prahu) • Průhonice 400 • Kadeřnictví Picaso, Praha 2 • Žitná 2 • BUSINESS CENTRA • Kinotechnika Praha a.s., Komunardů 36, Praha 7 • Business Centrum, Kostecká 879, Praha 9 • Business Centrum, Pernerova 11, Praha 8 • STIMBILDING, a.s., Vlnohradská 184, Praha 3 • Solid, Jeremenkova 88, Praha 4 • Dům Odoborových Svazů, nám. V. Churčilova 2, Praha 3 • Praha Plaza s.r.o., K červenému dvoru 24, Praha 3 • Policie ČR, Kongresova 2/1666, Praha 4 • České nemovitosti, Rybná 14, Praha 1 • ABC ČR, Na Poříčí 30, Praha 1 • Restaurace v Kasplově, Pod Parukářkou 39/4, Praha 3 • GR české dráhy, Ludvíka Svobody 12, Praha 1 • Jidelna, Jankovcova 1569/2c, Praha 7 • Aqua palác, Táborská 31/940, Praha 4 • Business centrum, Antala Staška 34, Praha 4 • ELTODD EG a.s., Novodvorská 1010/14, Praha 4 • Business centrum, Novodvorská 136-138, Praha 4 • JLV, Chodovská 3/223, Praha 4 • Cent. stav. inženýrství, Pražská 16, Praha 10 • GP Beta, Na Žerzavách 34, Praha 8 • Business centrum, Žerotínova 37, Praha 3 • Agentura Jareal, Wágnerovo nám. 1541, Beroun • Business centrum, Havlíčkovo nám. 2, Praha 3 • Business centrum, Havlíčkovo nám. 2, Praha 3 • Grand Princ, Vlnohradská 138, Praha 3 • Energie-stavební a baňská, Píseňská 298/276, Praha 5 • Danone a.s., Konopišská 905, Benešov • Dopravní inspektorát, Jungmannova 35, Praha 1 • Dopravní inspektorát, Jungmannova 35, Praha 1 • Dopravní inspektorát, Jungmannova 35, Praha 1 • Dopravní podnik, Sokolovská 42/217, Praha 9 • SČDZ, Dlážděná 1003/7, Praha 1 • City taxi s.r.o., Zelený pruh 1296/52, Praha 4 • Business centrum, Osadní 799/26, Praha 7 • ALD Automotive, U Stavovservisu 1, Praha 1 • Business centrum, Těšnov 5, Praha 1 • Palác AXA, Vinohradská 174, Praha 3 • Palác AXA, Vinohradská 174, Praha 3 • Memento Rosmarin, Dělnická 12, Praha 7 • ÚŘADY • Katastrální úřad, Palackého 255, Nymburk • Katastrální úřad - Beroun, Třída politických vězňů 16/198, Beroun • Katastr. úřad - EKOFIN s.r.o., Ciborova 3091, Kladno • Katastrální úřad, Na Sekyře 2123, Rakovník • Místní úřad Prahy 20, Jivanská 647, Praha 9 • SVŮM, VÚ Bechovice 565, Praha 9 • Městský

úřad Beroun, Husovo nám. 68/1, Beroun • Místní úřad Prahy 11, Vidimova 1324-5, Praha 11 • Místní úřad Prahy 11, Ocelíkova 672, Praha 11 • Generální ředitelství cel, Budějovická 7, Praha 4 • Ústav zemědělských a potravinářských informací, Slezská 7, Praha 2 • Katastrální úřad, Netolická 376, Slaný • Katastrální úřad - Mělník, Bezručova 109, Mělník • Katastrální úřad, Lukášova 55, Mladá Boleslav • Obecní úřad, Budějovická 303, Jesenice • Místní úřad P 21, Staroklánovická 260, Újezd nad lesy • Obecní úřad Pruhonice, Květnové nám. 73, Pruhonice • Městská část Praha 7, Kapitána Jaroše 1000/7, Praha 7 • Finanční úřad, Leoše Janáčka 3181, Kladno • Městská část Praha 2, nám. Míru 20, Praha 2 • Městská část Praha 14, Bratří Venců 1073/8, Praha 9 • Městský soud, Slezská 9 (z Blanic), Praha 2 • Městský úřad, Husovo nám. 23, Lysá nad Labem • Místní úřad Prahy 9, Sokolovská 324/16, Praha 9 • Katastrální úřad, Rorejčova 8, Kolín • Katastrální úřad, Rudní 432, Kutná Hora • ČERPACÍ STANICE • Q1, Františka Divíše 609, Praha 10 • ONO ČS, Kutnohorská 225, Praha 10 • Q 100, Modřanská, Praha 4 • Čerp. stanice EKOSPOLA, U nákladového nádraží Jízdkov, Praha 3 • BENZINA a.s., D1 z Prahy, Průhonice • BENZINA a.s., D1 do Prahy, Průhonice • BENZINA a.s., Olšanská 2170/2, Praha 3 • BENZINA a.s., Dálnice D11, Praha 9 • BENZINA a.s., Náchodská, Praha 9 • BENZINA a.s., Kolbenova 31, Praha 9 • BENZINA a.s., Argentinická I, Praha 7 • BENZINA a.s., Argentinická II, Praha 7 • BENZINA a.s., Kamýžská, Praha 6 • BENZINA a.s., Ankerská, Praha 6 • BENZINA a.s., Bělohorská, Praha 6 • BENZINA a.s., D5 z Prahy, Drahečovice • BENZINA a.s., D5 do Prahy, Rudná u Prahy • BENZINA a.s., Pražská, Dobřehovice • BENZINA a.s., Malé nám. 216, Mníšek pod Brdy • BENZINA a.s., Černokostelecká, Říčany • BENZINA a.s., Českokobrodská, Úvaly • BENZINA a.s., směr Kostelec, Brandýs nad Labem • RESTAURACE • PIZZA GO HOME, Ve Lhotce 814, Praha 4 • PIZZA GO HOME, Tůrkova 828, Praha 4 • PIZZA GO HOME, Argentinická 1, Praha 7 • PIZZA GO HOME, Mukafovského 1985, Praha 5 • PIZZA GO HOME, Trojská 157/36, Praha 8 • MYNOS, Beštáková 10, Praha 8 • PIZZERIA SIESTA, Na Pískách 74, Praha 6 • U Sádů II., Balbínova 22, Praha 2 • Pizzeria Václavka, Václavské nám. 48, Praha 1 • Pizzeria Václavka, Václavské nám. 48, Praha 1 • restaurace AVALON, Sokolovská 272, Praha 8 • Branický sklípek, Vodňovská 26, Praha 1 • Restaurant - pub KYVADLO, V jámě 5, Praha 1 • Restaurace JAMA, V jámě 7, Praha 1 • PIZZERIA VENEZIA, Anglická 9, Praha 2 • PIZZERIA VENEZIA, Anglická 9, Praha 2 • RESTAURACE U KRÁLŮ, Dudkova 99, Praha 9 • MEDITERANE, Radlická 3179/1, Praha 5

Lenka • Honza • Dixi • Monika



Rozpočet myslí na opravy silnic 124 milionů

Jihlava | Ing. Libor Joukl zastává funkci náměstka hejtmana kraje Vysočina a do jeho kompetencí spadá resort dopravy.

Kraje uzavřely smlouvu s ČD na dobu deseti let. V čem bude podle vás pro kraj přínosem?

Desetiletá smlouva kraji garantuje především cenu za ujetý vlakokilometr a také počet ujetých vlakokilometrů v rámci našeho regionu. Máme tedy už nyní jasno, jak vysokou částku musíme z krajského rozpočtu vyčlenit pro následující léta na zajištění základní dopravní obslužnosti v drážní dopravě. Také se není třeba obávat větší korekce spojů, která v minulosti často pobuřovala cestující. Dalším neméně důležitým aspektem je možnost čerpání dotací z evropských fondů, jejichž udržitelnost je deset let.

České dráhy totiž uspěly se svou žádostí o dotace z ROP Jihovýchod na obnovu vozového parku drážních vozidel hromadné přepravy osob. Tato aktivita v případě kraje Vysočina představuje třináct nových vlakových souprav určených pro přepravu ces-



Ing. Libor Joukl, náměstek hejtmana kraje Vysočina

tujících po Vysočině. Projekt za nezávadných 700 milionů korun (ROP 40 procent, vlastní zdroje ČD 60 procent) posune kvalitu cestování na tratích v našem regionu opět blíže k celoevropskému standardu. Nejde však o jediný záměr ČD týkající se modernizace vozového parku v našem regionu. Existuje závazná dohoda, že ČD do konce roku 2012 dokoupí ve své režii další čtyři vlakové soupravy. Na přelomu let 2012 a 2013 bude tedy po kolejích na Vysočině k vidění 17 zcela nových souprav.

Nedokázal by tyto služby obstarat lépe a za lepší ceny soukromý dopravce?

Na území kraje Vysočina zajišťují základní dopravní obslužnost v drážní dopravě dva subjekty - České dráhy a Jindřichohradecké místní dráhy. V rozsahu, který kraj Vysočina pro zajištění drážní dopravy potřebuje, nepadla žádná další konkrétní nabídka.

Jaké budou priority kraje v letošním roce v opravách silniční sítě?

V první řadě nás čekají na přelomu března a dubna opravy závad komunikací po zimě. Dále budeme pokra-

čovat v udržování krajské silniční páteřní sítě a v různých fázích rozpracovanosti je řada projektů, na které chceme získat dotace z Regionálního operačního programu. Naším cílem je udržet celkový rozsah oprav na částce vyšší než jedna miliarda korun, záležíť bude však právě na naší úspěšnosti v získávání dotací.

Kolik to bude stát a jaké prostředky pro opravy využijete?

Kolik to bude stát? To je otázka, kterou si denně pokládám a denně na ni dostávám jinou odpověď. Zima na Vysočině ještě neskončila, odhady jsou v současné době nepřesné a zavádějící. Co je fakt, že v rozpočtu kraje Vysočina je na rok 2010 vyčleněno na souvislé opravy silnic a mostů 124 milionů korun. Z ROP bychom v letošním roce rádi získali finanční prostředky na dopravní infrastrukturu ve výši 600 milionů korun. Další finance budeme, jak jsem již zmínil, hledat také v jiných, například přeshraničních projektech.

Text: Metropol

Foto: archiv Libora Joukla

Březnová Playmate Gabriela Dvořáková

Praha | Krásná, okouzlivá, přátelská, příjemná a chytrá. Tak spolupracovníci Playboye hodnotí Gabrielu Dvořákovou, kterou odvezli do Dominikánské republiky. Březnová česká Playmate pózovala na fotografiích v dekoracích, které si její tělo zaslouží.

Měli jste tam rušno. Bála jste se?

Strašně jsem se bála vraku potopeného hluboko v moři. Jednoho slunečného odpoledne se rozhodlo, že se na něj pojedeme podívat. Pokud by to bylo možné, i fotografovat. Nasedli jsme do lodi, já načesaná, naličená, pěkně upravená. Dorazíme k vraku a já - neučesaná, nenaličená a neupravená. (smích) Rychlost lodi všechno zničila. Chtělo se po mně, abych vylezla na zrezlou potopenou loď, obrostlou zeleným slizem, a to s dvaceticentimetrovými podpatky. Kolega se pokusil vylézt nahoru a přesvědčit mě, že to nic není. Během pěti minut se mu sevřely hýždě svaly a slezl. Uznal, že to bude asi nebezpečné. Po celou tu dobu jsem měla strach a slzy v očích.

Libila se vám Dominikánská republika?

Je to exotika a tu já miluji. Kdybyste zažili a viděli ty úsměvy rozzářených lidí. Ten pocit, jak se radují jen proto, že mají práci, mají co jíst, co pít, blízké, které mají rádi... Nezapomenutelný okamžik. U nás je to samá lež, závist a pomluva. Mrzí mě, že lidé soudí ostatní podle vzhledu, úspěšnosti, peněz, a ne podle charakteru. S tím se potýkám celý život. Něco se mi podaří, beru to jako úspěch, cestu, která byla dlouhá, trnitá a lidé si šuškaří, že mi to někdo zařídil. A jen proto, že to nechtějí přiznat.

Bohužel jste tam letěli v době katastrofy na Haiti, což je severní strana ostrova. Nebála se o vás rodina?

Doma měli strašný strach. Každý den jsem se mamince musela ozvat. Nejhorší pocit jsem měla v odletové hale, když se s námi vraceli záchranáři



Vlado Olexa a Gabriela Dvořáková na březnové PLAYBOY party.

z Haiti se psy. Uvědomila jsem si, že nikoho už nezachráním.

Druhým rokem úspěšně studujete na Pedagogické fakultě Jihočeské

univerzity v Českých Budějovicích. Jak je pro vás důležité studium?

Je to pro mě prioritní. Jak mi říká maminka: „Dostuduj, ptáče, a pak můžeš

opustit své hnízdo.“ A má pravdu. Ta škola mi dává hrozně moc zkušeností a poznatků. Chci být dobrým pedagogem. Mám tu práci ráda, především děti, se kterými mě baví pracovat. Nemám ráda činnost bez výsledku. I když je pravda, že učitelská profese nepřináší výsledek hned. Je vidět až o pár let později. Rodina a učitel dají dítěti základ a děti jsou naší budoucností.

Loni jste dostala nabídku od Playboye. Odmítla jste. To se jen tak nestává. Druhou šanci nedostane takřka nikdo, a přesto jste tady. Proč je to teď jiné než před rokem?

Bála jsem se nahoty. A pak mi tatínek řekl: „Když chce někdo vidět tvé tělo, které ti Bůh dal, tak ho ukaž.“ Byla to jiskřička, která mi pomohla. Myslim si, že Playboy je velice prestižní časopis. Jde o krásné fotografie, kde člověk ukazuje to, s čím se narodil. Dnes jsem moc ráda, že jsem to udělala, a vděčím celé redakci za druhou šanci.

Text: Playboy, foto: Jan Tůma

Zasáhla hospodářská krize do Vašeho osobního rozpočtu? Máte obchodního ducha a chcete vydělávat víc peněz?

Rádi Vám dáme

PŘÍLEŽITOST

v rozvíjejícím se obchodním oddělení moderních regionálních novin

Pražský METROPOL

pro hlavní město a Středočeský kraj

Nabízíme:

- zajímavou činnost na ŽL s možností převedení na HPP
- vysoké ohodnocení pracovního nasazení
- výkon práce v okruhu Vašeho bydliště
- pravidelné vzdělávání

Požadujeme:

- ukončené SŠ vzdělání
- znalost práce na PC
- ŘP skupiny B
- časovou flexibilitu
- výborné komunikační schopnosti

Pokud Vás nabídka oslovila, neváhejte a zašlete svůj stručný pracovní životopis s uvedením místa bydliště do 30. března na adresu: personalistika@tydeniky.cz.

POP GD510

1 977 Kč
977 Kč
Jen do 31. 3.

LG POP pouze v březnu s extra slevou 1 000 Kč

vodafone

Sestavte si Tarif na míru a získajte k němu dotykový telefon s mimořádnou slevou.

Více na 800 77 77 67 nebo www.vodafone.cz

power to you

Sestavte si Tarif na míru – například za 518 Kč získáte:

- 50 volných minut
- + 100 volných SMS
- + 2 kamarádi v síti Vodafone
- + Internet v mobilu na den
- + službu Po svém

a ještě slevu 1 000 Kč na telefon.

LG Life's Good

rozhovor

PLAYBOY

Kladivo na české silnice

Honda CR-V vs. Nissan Qashqai +2

Móda poloterénních aut roste zejména v zimním období. Není divu, letošní příděl sněhu favorizoval čtyřkolky více než jindy. S jarem ovšem bonusy vozů typu SUV neztrácí na významu. Peníze na opravy silnic nejsou a jejich stav se stává pro běžná vozidla na mnoha místech nesjízdný. Ukazuje se, že koupě SUV není jen módní záležitost, ale spíše životní nutnost. Představujeme Hondu CR-V a Nissan Qashqai +2 se vznětovými motory a automatickou převodovkou.



Máte-li dostatek financí na luxusní či sportovní vozidlo za miliony, v české kotlině si nechte zajít chuť. Leda byste se odstěhovali do některé ze zemí, kde součástí všeobecné kultury je i stav silnic. Veřejné komunikace u nás? Tankodrom! Žel, stává se standardem. Co padesát metrů, to rána do nápravy a náročný test tlumičů! Existuje však poměrně zdařilé řešení, které pořídíte hluboko pod milion - SUV. Jsou levnější než velké luxusní off roady a na české silnice zatím stačí. S některými překvapivě dojedete docela daleko i ve středně náročném terénu.

Takový je Nissan Qashqai 4WD. S testovaným modelem Qashqai +2 (prodloužená verze, 7 míst) jsme se díky síle naftového dvoulitru (150 koní) a především sofistikovanému systému 4WD odvážili vyjet prudkou lesní cestu hlubokým sněhem, kterou před námi rozoral traktor. Díky mezinápravovému diferenciu (volba režimu 4WD-Lock otočným kolečkem) a vhodným pneumatikám jsme bezpečně zvládli i zpáteční respekt vzbuzující sjezd. S Hondou CR-V jsme zase vyprošťovali konvenční auto nejmenované značky, které

uvízlo ve stoupání na zasněžené silničky Kokořínska. Do náročnějšího terénu bychom se však s Hondou raději nepouštěli. Její systém „4WD v reálném čase“ na zasněžených silnicích však funguje bleskově a spolehlivě. Někdejší prodleva v připojení kol zadní nápravy je hlubokou minulostí. Oba vozy dokázaly, že moderní „esúvečka“ se na silnici dokážou chovat způsobně jako běžná cestovní auta. Tedy bez rušivých náklonů v zatáčkách. S vyšším těžištěm si vyspělý podvozek hravě poradí. Velký bonus navíc: stovky děr v asfaltu, kde by

klasický vůz sténal bolestí, jsme přezhli téměř bez povšimnutí. Svými rozměry se oba testované vozy řadí do střední třídy, typem karoserie ke kombíkům. Díky výšce a snadnému sklápění zadních sedadel může Honda CR-V i Nissan Qashqai konkurovat velkoprostorovým vozům. Vysoký strop oceníte třeba při nakládání horských kol, která „šoupnete“ dovnitř zadními dveřmi bez problémů na výšku. Stačí jen z rámu vyjmout přední kolo. Takhle jednoduše převážet MTB se vám v nízkém kombiku nepoštěstí, byť by patřil svými ostatními rozměry o kategorii výše.

Oběma Japoncům svědčí turbodiesely o shodném výkonu 110 kW/150 k, které jsou velmi dobrým kompromisem mezi solidním výkonem a rozumnou spotřebou. Chválíme automatické převodovky, byť k terénnímu autu patří spíše manuální. Obě řadily, nicméně jsme ocenili možnost manuální volby převodů. Nissan disponuje šesti, honda jen pěti, ale kupodivu na spotřebě paliva se to příliš neprojeví. S oběma vozy jsme se v kombinovaném jízdním režimu pohybovali těsně nad hranicí osmi litrů na 100 km. Je to o pár desetinek litru více, než udávají výrobci, ale pro bezmála dvoutunové automobily je to i tak dobré vysvědčení.

Honda CR-V působí více „offroadovým“ dojmem než Nissan Qashqai +2, ale s ním se kupodivu můžete pustit hlouběji do terénu. Nissan disponuje dvojitými sedadly ve třetí řadě, je to však na úkor velikosti zavazadlového prostoru. Většinou vůz nejspíš využijte jako pětimístný, případně šestimístný. Honda se prodává výhradně s pohonem čtyř kol. Nissan lze pořídit i s pohonem kol jen přední nápravy, ale tuhle verzi považujeme za nesmyslnou, byť je levnější. Vyspělý pohon 4x4 patří k nejsilnějším stránkám nissanů, nejen modelu Qashqai.

Ve výbavě Hondy CR-V (Elegance, třetí stupeň z pěti) jsme podobně jako u Nissanu Qashqai (i-Way, třetí stupeň ze čtyř) nepostrádali nic podstatného. V úrovni bezpečnosti je nissan vybaven stoprocentně již od prvního stupně, podobně zodpovědně přistupuje k bezpečnosti posádky i honda.

Text a foto: Manfred Strnad



Technické údaje:	Honda CR-V	Nissan Qashqai +2
Max. rychlost:	187 km/h	183 km/h
Zrychlení 0-100 km/h:	10,6 s	12,4 s
Výkon:	110 kW/150 k/4 000 ot.	110 kW/150 k/4 000 ot.
Točivý moment max.:	350 Nm/2 000 - 2 750 ot.	3 200 Nm/2 000 ot.
Průměrná spotřeba:	7,4 l/100km	7,9 l/100km
Délka/šířka/výška:	4,57/1,82/1,68 m	4,53/1,78/1,65 m
Rozvor:	2,63 m	2,765 m
Světlná výška:	15,5 cm	neudává se
Zavazadlový prostor:	442 - 955 (po okna) l	450 - 1 520 l
Cena:	809 000 Kč	786 000 Kč
Cena od:	599 000 Kč (4WD - 2,0 benzin)	528 000 (2WD - 1,6 benzin)

Nejhezčí pohlednice

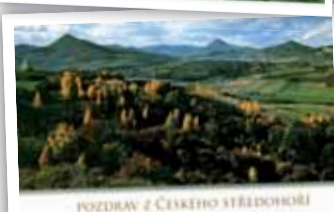
První zlaté místo v soutěži o Nejhezčí turistickou pohlednici České republiky 2010 obsadil pohled z Nymburka Ivana Ulrycha.



Pohádkový a všem známý zámek Hluboká stanul na druhém místě, autorem je Aleš Motejl. Třetí skončilo České středohoří Daniela Fikera.

Na dalších příčkách je zámek Tovačov, Pozdrav z Českého ráje, Vánoční pozdrav z Nymburka, Město Dobřany, Rotunda sv. Petra ve Starém Plzenci, Hrubý Jeseník a hrad Střekov.

„Soutěže se zúčastnilo 114 pohlednic od 46 autorů. Hodnotila je porota a vyhlášení se uskutečnilo na veletrhu cestovního ruchu Regiontour v Brně,“ řekl Metropolu jeden z organizátorů akce Marcel Goetz z českobudějovického Mapového centra.



Text: Metropol, foto: Mapové centrum

Sappex Trade

- cestou je kvalita
- cílem je dokonalost

Z hliníku? ... **Cokoli chcete!**

- okna a dveře
- prosklené fasády
- zimní zahrady
- protipožární okna a dveře
- automatické dveře a posuvné systémy



Sappex Trade s.r.o., Hlučínská 1092, Ludgěřovice, tel.: 595 052 420, mail: sappex@sappex.cz

www.sappex.cz

tel.: 800 331 121

Bydlení jako Saturnin, hausbót za 20 milionů

Bydlet lze na různých místech. Královsky na zámku či hradu, klasicky v bytě či domě, nebo ve výšce v podkroví a taky na vodě. Říkáte si, že bydlet v nějaké kocábce dřevě jako cedník, v níž nikdy nekoneční mlze a vlezlé zimě není nic pro vás? Co byste řekli na luxusní hausbót a bydlení à la Saturnin?

Stačí málo - 20 milionů korun. Za takovou sumu si můžete koupit hausbót od Českých přístavů z dílny designéra Mira Pištěka. „Postupně proměnil 18 tlačných remorkérů na obytné lodě. První hausbót byl už spuštěn na vodu na konci minulého roku (8. 12. 2009),“ řekl Jindřich Vodička náměstek generálního ředitele České přístavy, a. s.

Proč se České přístavy rozhodly proměnit 18 tlačných remorkérů na obytné lodě?

Zhruba před třemi roky jsme tyto lodě získali od správce konkurzní podstaty České plavby labské. I když jsme zpočátku neměli zcela ujasněn



koncept jejich dalšího využití, bylo jasné, že po jejich opravě (byly ve zcela zuboženém stavu) pro původní účely na tlačné remorkéry by těžko hledaly na trhu komerční využití.

Kde se vzal nápad udělat z tlačných remorkérů obytné lodě? Inspirace v Anglii?

Než se říci, že by nás inspirovala Anglie. V celé Evropě, Českou republiku nevyjímaje, se v posledním desetiletí sportovní a rekreační plavba stává velice populární. A zde se nabízí možnost poskytnout v tomto segmentu zcela ojedinělý projekt. Možnost celoročního bydlení, možnost pohybu po vodní cestě, určitou exkluzivitu - jde o uzavřenou sérii 18 plavidel, nabídnout stálá kotviště s patřičným zázemím. Určitou inspirací, co se týče typu přestavby, nám byla loď „Golf Yacht“, která kotví nad Libeňským mostem. Tato loď i naše hausbóty mají stejného autora designu, pana Miro Pištěka a jeho studio z německého Bayreuthu. Ten je také autorem názvu celé řady 18 plavidel - Riverbull. Podle jeho před-

stav vyjadřuje „dynamickou harmonii“. S tím nelze než souhlasit.

Riverbull je klasické plavidlo?

Ano, protože kromě toho, že byl zachován původní vzhled tlačného remorkéru, byl zcela zachován jeho trup. Ten podle odborníků i kapitánů, kteří dřív na těchto lodích pluli, má zcela výjimečné hydrodynamické vlastnosti, které jsou výsledkem řady let teoretických i empirických studií a zkoušek. Přestavbou vlastně zachraňujeme významnou technickou památku českého loďařství. S hausbótem bude možné plout. Je zcela samostatný, s vlastním pohonem, balastovým, sanitárním i odpadním systémem. Je energeticky nezávislý s vlastní rekuperační jednotkou pro vytápění i klimatizování. Samozřejmě je možné se napojit na zdroj elektřiny i vody ze břehu při dlouhodobém stání. Díky použité

Obytná loď



- Délka trupu je 12,0 m, šířka 8,5 m, největší ponor 1,48 m. Minimální hloubka plavební dráhy 1,6 m. Objem fekálních nádrží 11,0 m³, objem nádrže na pitnou vodu 0,8 m³, objem palivové nádrže 600 l, maximální rychlost 14,0 km/hod., autonomnost plavby 20 hodin. Obytná plocha celkem 111 m², celková plocha teras 106 m².

- Hausbót je určen pro ubytování 5 osob. V podpalubí je ložnice pro rodiče s toaletou, sprchou, vanou, dvěma umyvadly a bidetem. Dětský pokoj a hostinský pokoj mají vlastní toaletu a sprchu. Na hlavní palubě je velký obývací prostor propojený s kuchyní. Horní paluba slouží jako sluneční terasa s možností ochrany plachtou. Loď a její systémy se ovládají z výšuvného velína.

technologie je možné hlavní systémy plavidla mít pod neustálou kontrolou z jednoho místa a při poruše poskytnout okamžitou odbornou pomoc.

Text: Metropol
Vizualizace: archiv



Classic servis Opel.

Profesionální servisní program pro dokonalou péči i o starší vozy.



Čím starší Opel, tím levnější opravy!

! Naše nabídka:

Stáří vozu podle VIN čísla	Sleva při opravě z prodejní ceny náhradních dílů Opel	Sleva na práci v autorizovaných servisech Opel
4 roky	10 %	5 %
5-6 let	20 %	10 %
7 a více let	30 %	15 %

A navíc jarní nabídka letních pneumatik se slevou až 40 %*.

www.opel.cz infolinka 800 101 101

*platí pro participující dealery Opel



Wir leben Autos.

METROPOL horoskop

kaleidoskop

Beran 21. 3. - 20. 4.
Jaro je pro vaše znamení nejlepším obdobím roku, užijte si ho proto naplno. Těšte se na přival nové energie, nových impulsů a nezapomeňte na kontakt s přírodou. V ní najdete odpovědi i na všechny otázky.

Býk 21. 4. - 21. 5.
Pokud vás rašení jara omámi natolik, že začnete páchat nepředloženosti, tak dělejte všechno, na co si jen vzpomenete, jenom neutrácejte své úspory. Až vystrlíživíte, byli byste nepřijemně překvapeni.

Blíženci 22. 5. - 21. 6.
Toužíte po kontaktu a sblížení s milovanou osobou, ale v poslední době se nedokážete uvolnit a najít cestu. Otevřete své srdce i duši čerstvé proudící míze a nechte ji na sebe působit. Výsledky se dostaví.

Rak 22. 6. - 22. 7.
Nekomplikujte si život zbytečnými psychologickými rozbory. Když máte chuť zakřičet, udělejte to, když se vám chce plakat, nebraňte se tomu. Nepotlačujte v sobě žádné emoce, budete zdravější.

Lev 23. 7. - 23. 8.
Křivým obviněním se braňte, ale nezabývejte se tím příliš. Viník se potrestá sám. Vaše svědomí je čisté, proto můžete klidně spát, na rozdíl od toho, kdo vás chtěl nespravedlivým nařčením poškodit.

Panna 24. 8. - 23. 9.
Objevili jste v sobě netušené schopnosti, se kterými si zatím nevíte rady? Využijte je třeba v léčitelství, nebo v umělecké tvorbě. Pište poezii, malujte, nebo aspoň svedte někoho, po kom už dlouho toužíte.

Váhy 24. 9. - 23. 10.
Zdá se vám, že vaši miláčkové, kolegové v práci, či rodina nedoceňují váš smysl pro humor, moudrost a vědomosti? Pořídte si psa, je totiž jedinou bytostí, která skutečně ocení genialitu vaši konverzace.

Štír 24. 10. - 22. 11.
Dejte si pozor, aby vás přílišná touha po majetku nesvedla k nelegálním podnikům. Na jednu stranu jste velmi opatrní a šetrní, ale v touze po zisku jste ochotní riskovat. Nemuselo by se vám to vyplatit.

Střelec 23. 11. - 21. 12.
Přestože přicházející jaro vás k tomu přímo vybízí, neřešte stále jen pudové záležitosti. Nastává čas velkých projektů. Máte po ruce dostatek talentu, odvahy i elánu, stačí jen počkat na správný nápad.

Kozoroh 22. 12. - 20. 1.
Váš citový život se podobá ostrovům Jávě a Sumatře po sopečné katastrofě. Všechnu energii totiž věnujete studiu a realizaci svých plánů a na ostatní vám nezbyvá čas. Zamyslete se, zda vám něco neschází.

Vodnář 21. 1. - 19. 2.
Na jarní sezonu se vybavte pokud možno co nejnápadnějšími módními výstřelky. Nikdy nechcete splynout s davem, byla by škoda nevyčnívat z něho právě v tomto ročním období, třeba ve stylu denim.

Ryby 20. 2. - 20. 3.
Březen je váš měsíc, ale nebývá zpravidla obdobím klidu a pohody. Bouřlivé změny počasí ovlivňují jak vaši psychiku, tak fyzickou schránku, která je po zimě oslabená. Rovnováhu hledejte v literatuře.



Připravila: Ludmila Petříková

METROPOL rostlina

Hyacint východní

Má krásný, vonný květ, který vás může těšit nejméně půl měsíce. Na jednom stonku se nachází asi dvacet květů zvonečkového tvaru. Zbarvení květů je různé, od bílých a růžových po fialové. V domácích podmínkách pěstujeme jako ostatní zahradní cibulovité rostliny. Cibulky sázíme blízko k sobě, shora nasypeme zeminu a dáme na vzduch. Objeví-li se výhonky dlouhé asi tři centimetry, umístíme je do dobře osvětlené místnosti. V tomto období musíme udržovat mírnou teplotu bez prudkých výkyvů a povrch zeminy musí být stále vlhký. Pravidelně přihnojujeme. Po odkvětu je nutné květy ořezat a pokračovat v zalévání, dokud listy nezvadnou. Potom se cibulky vyjmou, osuší a na podzim vysadí na zahrádku. (met)



METROPOL citát

Život není dobro ani zlo, nýbrž pouze místo pro dobro a zlo, podle toho, čemu dáme přednost. Montaigne

METROPOL výherci

Cestovatel Leoš Šimánek věnuje čtenářům Metropolu knihu RUSKO - Země plná překvapení či stejnojmenný nástěnný kalendář pro letošní rok nebo vstupenky na live-dishow ve městě dle vlastního výběru. Někteří z uvedených cen mohli získat čtenáři, kteří správně zodpověděli následující tři otázky a při výběru odpovědi se na ně usmálo štěstí.



Správné odpovědi:

1. Která z uvedených tří ruských řek je nejdelší?
c) Volha
 2. Jak se jmenuje nejvyšší hora bývalého Sovětského svazu?
c) Pik Kommunizma - nyní Pik Garmo
 3. Jak se jmenuje nejhlubší jezero bývalého Sovětského svazu?
c) Bajkalské jezero
- Knihu RUSKO - Země plná překvapení posíláme Amalii Polákové z Prahy 9, nástěnný kalendář Pavlu Kovářovi z Prahy 4 a na vstupenky na live-dishow Leoše Šimánka se může těšit Eva Chlumská z Prahy Výchercům blahopřejeme!



METROPOL zdraví

Hyperbarická komora

Hyperbarická oxygenoterapie je způsob léčby, při kterém je až dvánáct pacientů uzavřeno v přetlakové komoře za přetlaku více než 1 bar, ve které dýchají po dobu asi devadesáti minut stoprocentní kyslík. Zakladatelem byl Holanďan Boerema, profesor chirurgické kliniky univerzitní nemocnice v Amsterdamu. Mezi průkopníky byli i Brit dr. Churchill-Davidson z nemocnice sv. Tomáše v Londýně. Studie prokázala možnost udržení života bez hemoglobinu pomocí inhalace hyperbarického kyslíku a stala se základem kamenem moderní historie hyperbarické medicíny. Hyperbarická komora byla jako první založena v USA původně pro potřeby námořnictva Spojených států. V posledních letech dosáhl počet léčebných hyperbarických komor na světě téměř dva tisíce. V bývalém Československu byla hyperbarická komora uvedena do provozu v roce 1965 v Městské nemocnici v Ostravě. Následovala další zařízení v Praze, Košicích, Plzni, Kladně, v současné době je v České republice v provozu patnáct léčebných hyperbarických komor. Hyperbarický kyslík se používá při hojení ran, úpravě nedostatku kyslíku v tkáních, zamezení rozmnožování a růstu bakterií. Kyslíková léčba je také podpůrnou léčbou mnoha onemocnění, jako jsou například nedokrevnosti dolních končetin, komplikace při popáleninách, cukrovce, při bolesti hlavy, otoku mozku, bérkových vředech, zlomeninách, hojení jizev po operacích, je vhodnou terapií při stresových povoláních, percpčních sluchových vadách, omrzlinách, při vředové chorobě gastroduodenální, šokových stavch, při jaterních nemocech. (dpav)

METROPOL recepty

Krakonošova bylinačka

Suroviny: 250 g špenátových, open-cových, kربولikových, petrželových a pažitkových listků, přibližně ve stejném množství, 3 žlutky, 2 lžice hladké mouky, 1,5l vývaru z kostí, sůl, osmažený chléb, česnek
Postup: Vyprané bylinky umeleme na masovém strojků a přes pláténko je pečlivě prolisujeme. V troše studené vody rozmícháme mouku a zahustíme jí vývar. Povaříme 15 minut, přidáme šťávu z bylinek a žlutky. Polévku ihned odstavíme, podle chuti dosolíme a podáváme s osmaženým a na kostičky nakrájeným chlebem potřeným česnekem.

Jarní kopřivové šištičky

Suroviny: 250 g čerstvých kopřiv, 50 g másla, 30 g hladké mouky, 1/8l mléka, 3 žlutky, sůl, strouhanka, rajčatový protlak
Postup: Spaříme 250g čerstvých kopřiv, scedíme a jemně rozsekáme. Z 50g másla nebo oleje a 30g celozrnné mouky upražíme žlutou jíšku, zředíme 1/8 l mléka, povaříme asi 3 minuty a sundáme z plotny. Do vzniklého besamelu postupně vmícháme 3 žlutky, špetku soli, po částech nasekané kopřivy a sníž ze zbylých bílků. Z uvedených surovin vytvoříme šištičky, které pečeme v předehřáté troubě asi 15 až 20 minut. Upečené potřeme ochuceným rajčatovým protlakem a ozdobíme jarní zeleninou. Podáváme teplé s bramborovou kaší, chutnají i studené.

Dobrou chuť vám přeje
Mistr kuchař Jaroslav Vašák!

křížovka

Žluto-hnědé barvivo	Mariášová hláška	Ovičební poloha na podlaže	Kůň (básnický)	Pléstí věnec	Egyptská bohyně živila a zdraví	Sestra matky	Nedostítný vzor	Noční ptáci	M	Zlutý hořlavý nekovový prvek	Značka dětské výživy	Rovníkový vítr	Za-výsknutí	Ludolfovo číslo
Navzájem k sobě promluví										Papírna ve Stětí Ozdůbka				
2														
Kout místnosti			Následník Gagarina Vzorec oxidu stroncia						Kosatec				3	Výpravné básnictví
	Vejčítá křivka	4	Vlákna z agáve Záporné nabití atom						Chátrý					
Zabíjačková pochoutka											Svazek klestí			
Přínos nevěsty do manželství											NAPOVÍME: Inor, mluno, Isis, Eviko, aj, pšt, níp.	Rodové seskupení	Chemická značka bizmutu Bor	
Kukadla					Metropole na fece Tibefe (slovensky)						Chlapec			
Město ve Francii											Toliko			
Události											Dávat do zlomku			
	Tišíci citoslovce	Šimpanz a gorila	Presláv název elektriny Vůně										Již Kód státu Lesolho	
Pravoslavský kněz				Arabský vládce									Nepravdy	
1				Čaj									Osévat	
Nehlučné					Kdysi									Jméno prozaika Pavla

Čtěme, ať zdravá mysl zůstane ve zdravém těle (Iuvenalis) bylo správné znění tajenky z minulého čísla. Na nástěnný kalendář s atraktivními fotografiemi cestovatele Leoše Šimánka se může těšit Milena Janošíková z Prahy. Úspěšný vylosovaný luštitel dnešní křížovky obdrží vstupenky na Vinařské Litoměřice 17. dubna. Těšíme se na vaše odpovědi na adresách: PRAŽSKÝ METROPOL, Vinohradská 167, 100 00 Praha 10, nebo krizovkapraha@tydeniky.cz (napíšte telefonní spojení, abychom vás mohli kontaktovat) nejpozději do 26. března 2010. Přejmou zábavu a hodně štěstí přeje vaše redakce.

Bouráme bariéry mezi zdravými a handicapovanými

Praha | Sdružení Adrenalin bez Bariér zajišťuje volnočasové a adrenalinové akce nejen pro handicapované a nabízí aktivní prožití volného času.

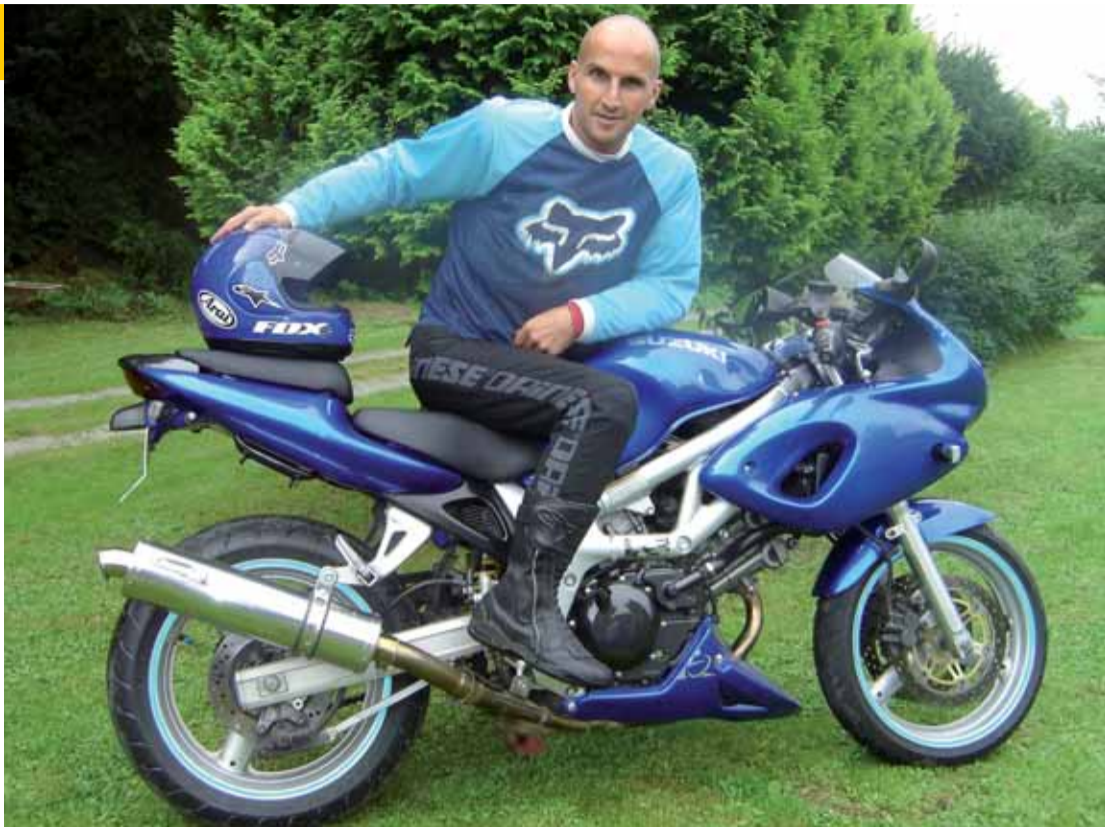
Sdružení založili tři tělesně handicapovaní mladí muži, kterým v ČR chyběly outdoorové aktivity. Spojení jejich nápadů a myšlenek vedlo v roce 2006 ke vzniku Adrenalinu bez Bariér.

Jedním ze zakladatelů je sympatický Jiří Suchánek. „Jakmile jsem získal řidičák, už jsem volal z ruky nesundal. Lákal mě všechno nové, nebezpečné a v adrenalinových sportech jsem se našel. Bohužel jsem si přitom počínal dost nezodpovědně. Prodělal jsem spoustu zlomenin, zranění páteře, mozkovou mrtvici a nakonec i rakovinu. Léčba byla náročná, kolikrát jsem ani nevěděl, co se kolem mě děje. Půl roku jsem pak strávil i na invalidním vozíku v Rehabilitačním ústavu v Kladrubech,“ sčítá své potíže mladý muž.

Právě v Kladrubech dostal Suchánek opravdovou životní školu a změnil pohled na svět i sám sebe. „Měl jsem štěstí na silné osobnosti. Pochopil jsem, že úraz nebo inva-

lidní vozík není nic strašného. Nakonec jsem z ústavu odešel „jen o holi“, ale objevil jsem v sobě touhu dělit se o svoji radost. Teď plním sny nejen sobě, ale i ostatním handicapovaným. Vždy při tom ale striktně dbáme na bezpečí,“ vysvětluje koordinátor a manager sdružení, který trpí částečným ochrnutím dolních a horních končetin.

Díky sdružení si postižení mohou vyzkoušet sporty, na které by si netroufli ani zdraví lidé. Pobaví se a zapomenou na všední starosti. Mezi nabízené aktivity patří mimo jiné jízda na čtyřkolkách, sněžném skútru, lyžování na monoski, jízda na vodním skútru, lyžování na speciálně upravené lyži za motorovým člunem, kiting, paragliding, rafting, tandemové seskoky padákem. Sdružení pořádá ale i zájezdové akce a disponuje i 1. Českým motocyklem na ruční ovládání, což ocení hlavně lidé s postižením dolních končetin.



Jiří Suchánek, jeden ze zakladatelů sdružení Adrenalin bez Bariér, které nabízí aktivní využití volného času.



„Další naší aktivitou jsou přednášky na základních a vysokých školách, kde se snažíme odstranit předsudky vůči handicapovaným. Přejeme si, aby nás lidé brali jako běžnou součást populace. Chceme zbourat pomyslné bariéry mezi „zdravými a handicapovanými,“ říká Jiří Suchánek.

Více na www.adrenalinbb.cz.

Text: Šárka Jansová, foto: archiv



SLAVÍME 1. NAROZENINY PRÁVĚ V PRODEJI

- LIFESTYLOVĚ MÓDNÍ ČASOPIS MEZINÁRODNÍ ÚROVNĚ
- MÓDNÍ TRENDY NA JARO A LÉTO
- NEJLEPŠÍ KOSMETICKÉ NOVINKY NA TRHU
- TIPY NA DÁRKY PRO VAŠE DRAHÉ POLOVIČKY
- KAM ZA GURMÁNSKÝMI ZÁŽITKY
- DOVOLENÁ V LUXUSNÍM HOTELU
- SPECIÁLNÍ PŘÍLOHA PRO MUŽE

CENA 59 Kč, ROČNÍ PŘEDPLATNÉ S LUXUSNÍM DÁRKEM A SPOUSTOU VÝHOD ZA SKVĚLÝCH 299 Kč!

VÍCE NA WWW.CASOPIS-ONE.CZ

JÍZDA POSLEPU
A DALŠÍ NEUVĚRITELNÉ VÝKONY

Anna Kulišková
zrakově postižená lyžařka

CZECH TEAM
PARALYMPIC
www.paralympic.cz

Generální partneři

RWE The energy to lead | Škoda | SD Severočeské doly | VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČESKÉ REPUBLIKY

Česká pošta | HI-TEC | Cargo | NUTREND®

ČESKÝ METROPOL | CESKÁ TELEVIZE | atlas.cz | JCDecaux

premier sports®
management - marketing - production



Smekám před FRAJERY
Znáte nějakého frajera? Nemám na mysli frajirka, s nímž se potkáte cestou do práce nebo který vás zrovna nedávno málem přivedl k infarktovému stavu. Myslím frajera či frajery, kteří něco dokázali a dokazují sami sobě, druhým, celému světu. Takovým FRAJEREM je cyklista Jiří Ježek, o kterém jsme už v MetroPolu psali ve spojitosti s vyhlášením nejlepších handicapovaných sportovců za loňský rok (on byl jedničkou) a se kterým můžete v dnešním vydání rozmlouvat pro-

střednictvím redaktorky Šárky Jansové. Až si rozhovor přečtete (možná jste tak již učinili), dozajista budete muset konstatovat: Je to FRAJER. A vůbec to nikterak nesouvisí s názvem jeho knihy, kterou si určitě přečtu. Smekám před Jiřím Ježkem a přede všemi, kteří dokázali překonat sami sebe. Pokud by se mi stala podobná životní příhoda jako tomuto handicapovanému sportovci, nejsem si jistá, zda bych uměla posbírat síly a dokázat to, co on. Každý je v životě jednou dole, jednou nahoře, jak se zpívá v písni Jaroslava

Ježka. Odrazit se ode dna není vždy jednoduché, ale stojí za to. Fandím všem, kteří momentálně nejsou „nahoře“, aby se tam brzy vydrápali. Moje myšlenky v posledních dnech patří bývalému kolegovi - optimistovi, či spíše realistovi, plnému života, kterému právě není moc do smíchu a kterému držím palce! Také vám všem, co momentálně zápasíte s čimkoliv. Věřte - bude líp! Možná k tomu dopomohou paprsky slunce prvních jarních dnů a další metropolská vydání. Křest mají za sebou

první čísla ve východních a jižních Čechách. Cíl vydavatele - pokrýt celou republiku, byl splněn, přinášet pohodu a radost vám všem je další motivací pro nás všechny, kteří se podílíme na přípravách MetroPolu. Také v příštích číslech budeme rozmlouvat s FRAJERY a psát o nich. Znáte-li některé, dejte nám vědět. Přeji vám co nejméně pádů a hodně frajerských kousků
Alena Volfová
šéfredaktorka
volfova@tydeniky.cz

Kontakt pro podnikatele a firmy: Vladimíra Nejedlá tel.: +420 724 077 713, e-mail: nejedla@tydeniky.cz

společnost

Troška řval jako hroch

Praha | Veselá partička herců v čele s režisérem Zdeňkem Troškou se sešla 4. března v Paláci knih Luxor na Václavském náměstí. Společně pokřtili nové vydání knihy Miloslava Švandrlíka Doktor od jezera hrochů, podle níž Troška natočil stejnojmenný film s hvězdným obsazením.



Humoristický román vypráví příběh o působení českého lékaře v Africe a o jeho peripetích se ženami. Mladý, ambiciózní, ale nespělý lékař je obětí své chamtivé ženy a intrikánské tchyně, které mu zařídí lukrativní místo lékařského dozoru v Africe. Stejnojmenná filmová komedie, kterou natočil Zdeněk Troška, má rekordní návštěvnost.

„Film jsem natočil přesně podle knihy. Je to příběh o malém utapkaném Čecháčkovi a každý z nás se v něm jistě pozná. Než můj přítel Miroslav Švandrlík zemřel, stihl napsat ještě pokračování, a tak nevyučuji, že natočíme v budoucnu druhý díl,“ zasníl se Troška. Pak zavzpomínal na natáčení. „Když



jsem vyrazili do africké Keni natáčet záběry k Jezeru hrochů, zjistili jsme, že vyschlo. Šli jsme po jeho travnatém dnu, až jsme dorazili k louži, kde se válelo asi patnáct hrochů. Záběr jsme nakonec natočili, ale hroši byli děsně líní

a nevydali ani hlásku. Ten jejich šilený řev ve filmu, to jsem řval já a můj asistent,“ poodhalil finty z filmařské kuchyně Troška. Pobyt v Africe si užil celý štáb a i herci se podívali na místa, kam by je žádná cestovka nezavezla.

Pokřítit novou knihu, která je ilustrovaná snímkami z filmu, přišli Zuzana Slavíková, Jana Šulcová, Sandra Pagodová, Jaroslav Šmíd a Bohumil Klepl. Všichni pak svorně pěli chválu na „svého“ režiséra Trošku. „Setkala jsem se s neuvěřitelným člověkem, který u nás nemá obdoby. Při natáčení jsem zažila tři dny štěstí,“ prohlásila herečka Jana Šulcová.

Text a foto: Šárka Jansová

České modelky oslnily Gruzii

Krásné dívky, mezi kterými byly české missky Hana Svobodová, Veronika Chmeliřová, Eva Čerešňáková, Zuzana Štěpanovská, Hana Věrná a modelky Aneta Faitová a Ilona Andrejsová se představily na luxusní módní přehlídce v gruzinském hlavním městě Tbilisi.

Do Gruzie byly krásky pozvány v rámci projektu Golden Angel, jehož iniciátorkou je významná gruzinská návrhářka šperků Irma Majgaladze. Její šperky byly spolu s modely Karla Lagerfelda vrcholem show pro významné hosty a představitele Gruzie. Reprezentantky české krásy v Gruzii prožily náročné tři dny, za které se jim podařilo zvládnout nácvik prestižní přehlídky, samotnou show, setkání s gruzinskými médii, rozdat dárky dětem ze sirotčince a ještě si prohlédnout Tbilisi a okolí. „Před odletem jsem si nebyla bezpečností v Gruzii jistá, ale nyní už strach nemám, protože jsme neustále obklopeny lidmi, kteří na nás dohlížejí. Módní přehlídka byla na vysoké úrovni a nejvíce mě překvapilo,

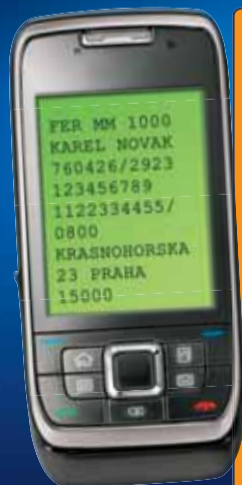
že ji gruzinská televize vysílala v přímém přenosu. Považovaly nás za hvězdy,“ prozradila Štěpanovská. Vicemiss Chmeliřové se zase zalíbil výlet po městě a okolí. „Navštívily jsme starý klášter, katedrálu, vyhlídkové místo a ochutnaly výborné jídlo. Diety šly stranou, bylo už po přehlídce,“ dodává se smíchem. Projekt Golden Angel, v rámci kterého se celá cesta realizovala, je spojen i s charitou, a proto nechýběla návštěva sirotčince. Modelky rozdaly dětem dárky, zhlédly jejich vystoupení a na závěr si s nimi i zatančily. Děti měly nesmírnou radost, smály se, a tak při loučení neměly Češky daleko k slzám. „Tato pracovní cesta předčila má očekávání a věřím, že se do Tbilisi vrátíme v rámci Fashion Weeku na podzim,“ uvedla Eva Čerešňáková.



Text: Šárka Jansová, foto: archiv

Potřebujete půjčit - Ferratum je řešením, více na www.ferratum.cz

Půjč si
1000 Kč
přes
SMS



Schází Vám 1000 Kč před výplatou?

Vaši žádost o Rychlou půjčku zašlete na číslo 9001103 ve znění: FER MM Částka Jméno Příjmení Rodné číslo Číslo OP Bankovní spojení Adresa Město PSČ
Např.: Při žádosti o půjčku 1000 Kč:
FER MM 1000 Karel Novak 760426/2923
123456789 1122334455/0800
Krasnohorská 23 PRAHA 15000

Půjčená částka	Do 15 dnů vrátíte
500 Kč	625 Kč
1000 Kč	1250 Kč

Pozn.: Cena sms je 3Kč, pro nové zákazníky maximální výše půjčky 1000 Kč. Peníze Vám budou doručeny poštovní poukázkou prostřednictvím České pošty do 2-3 pracovních dnů. Pro stávající zákazníky možnost zaslání půjčky bank. převodem.

Zákaznický servis:

Po-Pá 9-21 h, So 10-18h, tel. 224 454 222, ferratum@ferratum.cz | TV Prima strana 557, 558 www.ferratum.cz

Při internetové žádosti použijte reklamní kód.

fe Ferratum™

- Odpověď do 5 minut přes SMS
- Rychle, diskrétně, profesionálně
- Bez osobních schůzek a návštěv
- Ferratum – Finská SMS půjčka

OKNO STYL
DOKONALÁ OKNA

**SLEVA
55%+7%
NA VŠE**

*pro velký zájem prodlužujeme do 16.4.2010

Další pobočky: **BLANSKO**
BRNO **TIŠNOV**

SVITAVY
nám. Míru č.p.48
733 539 151

PRAHA 6
Suchbátův nám.8
733 642 585

HRADEC KR.
Habrmánova 240
731 658 259

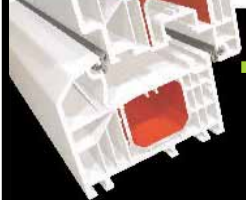
ŽDÁR n./SÁZ.
Strojírenská 371
731 501 744

ŠUMPERK
Slovanská 3123/13
775 575 820

VALAŠSKÉ MEZ.
Polášková 17/6
774 310 363

ČESKÉ BUDĚJOVICE
O. Nedbala 8
733 715 704

PARDUBICE
17. listopadu 236
734 443 826



PVC
HLINÍK
DŘEVO



KOMPLEXNÍ ŘEŠENÍ DOTACÍ

**POMŮŽEME VÁM
SE ZISKÁNÍM
DOTACÍ**

www.oknostyl.cz