

ČESKÝ

METROPOL



čtěte na str. 5 - 8



CENTROPOL

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

Tereza Novotná je novou tváří Metropolu

rozhovor

Studentka ekonomického lycea, Tereza Novotná (19), dostala do vínku nejen inteligenci, ale i křehkou krásu. Vyhrála Miss Luxor Česká Lípa 2008. Stala se objevem Metropolu a její tvář bude zdobit billboardy po celé ČR.

■ Terezo, vy nejste z Prahy. Proč jste se tady rozhodla žít?

Pocházím z Nového Boru, kde mám i rodinu a příbuzné. Od malička jsem se věnovala tanci, ale na malém městě přece jen nebylo tolik možností, jak se vypracovat. Rozhodla jsem se tedy odejít. V Praze teď chodím do taneční školy na Street Dance a studuji ekonomické lyceum.

■ Není vám tady smutno?

Vůbec ne! Kromě sestřenice a přátel tady mám přítele, za kterým jsem právě do Prahy šla. Poskytuje mi skvělé zázemí a ve všem mě podporuje. Je to úžasný chlap a jsem s ním šťastná.

■ Kdy vás vůbec napadlo, že byste se mohla stát modelkou a co vás na tom tak lákalo?

Asi v šestnácti letech nás to chytlo společně s kamarádkou. Líbil se mi ten vnitřní pocit, když je dívka či žena středem pozornosti na přehlídce. Krásně nalíčená, učená, v perfektně padnoucích šatech a každý sleduje jen ji. Jako mnoho dalších dívek v tomhle věku jsem samozřejmě toužila takovou modelkou být. Měla jsem štěstí, protože se mi to začíná dařit.

■ Kdy jste se poprvé objevila na molu?

Přihlásila jsem se před pár lety u nás na okrese do agentury a byla jsem vybrána pro přehlídku na slavnostní otevření jednoho hudebního klubu. Předváděla jsem tam plavky a spodní prádlo. Dones si vzpomínám, že ty plavky byly červenobílé s puntíky.

■ Styděla jste se?

Styděla jsem se docela dost a ještě ke všemu jsem byla hodně nervózní, ale to i ostatní děvčata. Po přehlídce jsem se naopak cítila skvěle a měla jsem radost, že jsem tu premiéru zvládla. Musím ale přiznat, že se na molu raději předvádím oblečení a jsem si v něm daleko jistější.

■ Pokračovala jste v modelingu i v Praze?

Občas jsem šla nějakou přehlídku, ale spíše jsem se věnovala focení. Spolupracovala jsem s jednou firmou na katalogu oblečení, fotila jsem i reklamu na motorky, pak různé vlasové show a točila jsem trailer k Hudebnímu festivalu na Máchově jezeře.

■ V jakém oblečení se cítíte nejlépe na molu a v jakém v civilu?

Mám ráda šaty. Přijde mi rafinovanější, když mají výstřih spíše na zádech a k tomu krásné boty na podpatcích. V běžném životě ale upřednostňuji spíše tenisky, tričko, šortky, džíny a líčím se jen velmi jemně.

■ Nedávno jste se stala tváří Metropolu a budete na nás zhlížet z jeho billboardů. Vaše umělecké fotky byly vystaveny i v prostorách zámku Houska, kde probíhala 7.8. akce Noc s hvězdami. Jak se vám to podařilo?

Úplnou náhodou. Nakupovala jsem s kamarádkou v jednom obchodním centru a v kavárně jsme si dali kávu. U vedlejšího stolu náhodou seděl fotograf Metropolu Petr Moidl,

jeho vizážistka Štěpánka a kameraman Ivo Sulovský. Pan fotograf ke mně přišel, předal mi vizitku s tím, že hledá tvář na focení kampaně pro Metropol. Pak jsem se mu ozvala a domluvili jsme se na zkušebním focení.

■ Co říkají vaši blízcí tomu, že budete tváří takové rozsáhlé kampaně? Jste připravena třeba i na závist?

Rodiče jsou nadšení a samozřejmě pyšní. Některým kamarádům jsem to ještě nefekla, ale nejlepší přítelkyně už to vědí a měly radost. A jestli počítám se závistí? Asi by mě mrzelo, kdyby se ke mně otočila zády nějaká hodně dobrá kamarádka, které věřím. Zatím se ale snad není čeho obávat, teprve pokud přijdou nějaké větší úspěchy.

■ Kam budete dál směřovat svoji kariéru?

Zatím je ještě brzo přemýšlet o kariéře, ale rozhodně bych chtěla mít vzdělání a studovat na vysoké škole psychologii. Krása je sice fajn věc, ale netrvá věčně a nechtěla bych být označována za tu „hezkou holku s prázdnou hlavou.“ Modelingu a focení bych se ráda věnovala dál jako koníčku a možná bych v budoucnu zkusila přihlásit i na Miss ČR. Co ale doopravdy bude, přinese až život. Momentálně se chystám na přehlídku do Francie do Paříže. Přítel mě tam bude doprovázet a pak rovnou pojedeme na Azurové pobřeží užít si dovolenou u moře.

Text: Šárka Jansová
Foto: Petr Moidl



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

Servis klientům

Rozdíl spočívá v servisu.

Zabezpečení

Klidné prožití důchodu se správným zabezpečením.

Pojištění

Být chytrý dříve než nastane škoda!

Financování

Přístup se správnou strategií!

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

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

www.msbi.cz

pomoc a orientace ve světě financí

ČESKÝ METROPOL



staň se fanouškem na www.facebook.com

facebook



105311

Zdravotníci byli v pohotovosti

Liberec | V souvislosti s povodňovou situací v Libereckém kraji byla v plné pohotovosti i Krajská nemocnice Liberec, a. s., a to zejména, aby mohla pomoci lidem, kteří byli při povodni a následně likvidaci jejich následků, ale také proto, že v postižených oblastech žijí její zaměstnanci.

„K evakuaci pacientů ze zaplavených oblastí do našeho zdravotnického zařízení nedošlo, ale již od soboty 7. srpna naše nemocnice zareagovala na předpokládanou absenci některých zaměstnanců, zejména zdravotních sester, žijících v zaplavených oblastech tím, že zajistila náhradní pracovnice na všechna oddělení, kde se očekávalo, že se nedostaví do plánovaných služeb. Zároveň jsme všem zaměstnancům, u nichž to situace vyžadovala, poskytli možnost lůžka v naší ubytovně. Úrazová ambulance ošetřila během uplynulých dní a nocí do deseti pacientů, kteří žádali ošetření po zranění při povodních. Naštěstí se nejednalo o vážné úrazy. Nikdo z nich nevyžadoval hospitalizaci a charakterem zranění byly pohmožděny, oděrky či řezné rány,“ uvedla tisková mluvčí Krajské nemocnice Liberec, a. s., Alexandra Kittnerová. (se)

LDN je pod křídly nemocnice už šestý rok

Jablonné v Podještědí | Krajská nemocnice Liberec, a. s., přijala v týdnu po srpnové povodni pod svou střechu šest seniorů, kteří přišli o domov.

O čtyři ženy z Domova seniorů sv. Vavřince v Chrastavě, jehož objekt byl totálně vyplaven, se stará personál oddělení geriatrické a následné péče (LDN) v Liberci, další muž a žena, jež po katastrofě nemají kam složit hlavu, našli domov ve zdejší detašované oddělení liberecké nemocnice. To byla minulý týden nejčerstvější informace, kterou nám poskytla po vizitě v tomto zařízení primárka MUDr. Alena Jiroudková.

Oddělení má celkově 142 lůžek, z toho 44 je v Jablonném. Péče na obou pracovištích je srovnatelná, přičemž v Jablonném jsou především přijímáni pacienti k doléčení a rehabilitaci z blízkého okolí. „Péče o pacienty je komplexní s uplatněním specifického geriatrického režimu a velký důraz je kladen na rehabilitaci, jak pohybovou, tak psychickou. Poskytujeme široké spektrum následné péče pacientům po úrazech, operacích, interních nemocích, ale přebíráme klienty i z ostatních oddělení, u nichž je třeba následná ošetrovatelská péče u těžkých stavů, také z ARO po těžkých úrazech. Jsme na to vybaveni proškoleným personálem. Převažují pacienti, zhruba 85 procent, je geriatrických, to znamená starších 65 let. U zbylých 15 procent pacientů je spíše třeba dlouhodobě ošetrovatelské péče, tedy především rehabilitace – návěsí soběstačnosti a stabilizovat je zdravotně, aby se mohli navrátit do domácího prostředí. Pracoviště v Jablonném vzniklo v roce 2005, aby při prostorových změnách v libereckém pavilonu byla dodržena stanovená celková kapacita lůžek. Zde pečujeme o pacienty, kteří už nevyžadují mimořádně náročnou péči či časté kontroly v nemocnici. Máme tady především pacienty na stabilizaci a rehabilitaci, na vyřešení sociální situace. Mimo jiných se o ně starají dvě sociální pracovní-



Jeden den se nám podařilo ve službě v Jablonném zastihnout tento službu konající personál, uprostřed s primárkou MUDr. Alenou Jiroudkovou, která zde rovněž vykonává službu.

ci, které od samého začátku pracují se sociální anamnézou rodin pacientů, protože ty musí být připraveny na to, že o své blízké budou brzy pečovat. Ve většině případů se nám daří do tří měsíců pacienta připravit tak, že už nepotřebuje zdravotní péči. Na velmi dobré úrovni je spolupráce našeho oddělení s ústavem sociální péče,“ uvedla primárka Jiroudková. Geriatrická a následná péče na obou pracovištích je na vysoké úrovni, což potvrdilo nedávné úspěšné dokončení akreditace Státní akreditační komisí ČR. V Jablonném se o léčbu nemoc-

ných starají dva lékaři, staniční sestra, 12 sester na oddělení, sedm ošetrovatel, jeden sanitář a dvě rehabilitační pracovnice, když logoped, psychoterapeut a sociální pracovnice sem pravidelně dojíždí. Stav personálu je naplněný. „Zdejší oddělení má řadu výhod, patří mezi ty menší a já tvrdím, že tu funguje díky ochotě a vstřícnosti personálu téměř rodinný typ péče, nepřezenu, když řeknu, že je to vlastně naše sanatorium. Ostatně tomu odpovídá i prostředí, v kterém je objekt zasazen,“ dodává MUDr. Jiroudková. Text a foto: Václav Sedláček

Organizovali finanční sbírku

Organizovali finanční sbírku

Liberec | Povodeň, která první srpnový víkend postihla zejména Liberecký a Ústecký kraj, tvrdě zasáhla tisíce lidí, kteří kvůli ní museli přerušit práci. S nimi jsou solidární hlavně jejich kolegové na pracovištích – pokud sami nemohou přiložit ruku k odstranění následků, pomáhají alespoň materiálně či finančně. K pomoci svým spolupracovníkům hned po událostech vyzvalo rovněž vedení Krajské nemocnice Liberec, a. s. Navrhlo uspořádat hlavně sbírku finančních prostředků, protože peníze budou třeba nejvíce, aby se mohly co nejdříve na-

pravit škody, které jim přírodní katastrofa napáchala na obydličích.

„Krajská nemocnice Liberec, a. s., poskytne svým zaměstnancům také finanční dary, ale jak jsme viděli ve zpravodajstvích a mnozí to prožili na vlastní kůži, finanční pomoci bude třeba opravdu hodně. Podpoříme proto své spoluobčany a spolupracovníky, kteří to potřebují. Pro vaše finanční dary bude připravena na ředitelství KNL, a. s. (budova R) v přízemí schránka, do které budete moci přispět finančním darem dnes, to je 9. srpna, dále 10. a 13. srpna. Za dary moc děkujeme!“ (se)

Pokořili hranici tisíce porodů

Liberec | Bolest a utrpení, které prožili a ještě prožívají lidé postižení povodní, může zmírnit každá pomoc a psychicky jim ulevit pomyslením, že se v rodinách či u přátel se nedávno nebo dokonce včera narodil nový človíček.

Je to docela možné, protože díky kolektivu lékařů, sester a ostatního personálu gynekologicko-porodnického oddělení Krajské nemocnice Liberec, a. s., vedeného primářem MUDr. Pavlem Černým, bylo k 4. srpnu 2010 úspěšně provedeno v tomto zařízení celkem 1 007 porodů. Statistika totiž říká, že za celý rok 2007 to bylo 1 481 porodů, v roce 2008 1 576 porodů a loni 1 731 porodů. Je tedy reálné, že loňské číslo bude opět překonáno. O tom, že je o služby poskytované na tomto oddělení největšího zdravotnického zařízení v kraji neustálý zájem, vypovídá i ze statistiky využití lůžkového fondu porodnice, které bylo v prvních šesti měsících tohoto roku - 92,4%, přičemž podobné jsou údaje i z loňska, kdy byl za stejné období fond využit na 93,4 procenta.

„Na nedostatek zájmu si opravdu nemůžeme stěžovat. Jsme celoročně velmi vytíženým pracovištěm a z kapacitních důvodů leckdy odesíláme ro-



Privést na svět zdravé dítě bez větších komplikací pro matku je největší radostí pro celý kolektiv lékařů a sester.

dičkou do okolních nemocnic, nejčastěji do Jablonce nad Nisou,“ uvádí Bc. Zuzana Paukertová, vrchní sestra gynekologicko-porodnického oddělení KNL, a. s. Vyjádření vrchní sestry odhaluje pravděpodobně další důležitou příčinu nárůstu přespolních rodiček v jabloncké porodnici, který byl několikrát v médiích přetřásán a připisován tamnímu

špičkovému týmu lékařů a lůžkovému domácímu prostředí. „Ke dvěma zmíněným důvodům nárůstu mimo jablonckých rodiček by měl být přičítán i ten, vážíci se k přeplněné kapacitě v naší krajské nemocnici. Je to důležitá informace, která ji staví do jiného, jasnějšího světla,“ dodává tisková mluvčí KNL, a. s., Alexandra Kittnerová. (se)

Lidé uvítají každou pomoc

Liberec | První dny po povodni postižení lidé potřebovali hlavně pomoc každé ruky při odklizení naplavenin a čištění obydlič.

Chyběla pitná i užitková voda a drobné nářadí – to vše už většinou dorazilo přímo na místa. „Lidé v zaplavených oblastech po týdnu potřebovali například repelenty. Za množstvím oblečení pro dospělé i děti, za čistícími prostředky, pitnou vodou a potravinami, je to další důležitá věc, která pomůže a přispěje k většímu komfortu lidí, co jim vzala voda majetek i soukromí. Naši zaměstnanci sami iniciovali sbírky ve prospěch postižených a mohli se do ní zapojit i ostatní lidé v okolí nemocnice. Místem shromažďování pomoci byla jídelna v budově psychiatrie pro dospělé. Kromě repelentů byly velice žádané i dětské plenky. Za každou pomoc moc děkujeme,“ zdůraznila tisková mluvčí Krajské nemocnice Liberec, a. s., Alexandra Kittnerová. (se, foto: archiv)



Během dvou dnů po vyhlášení materiální pomoci postiženým povodní se jídelna psychiatrie dospělých v KNL, a. s., zaplnila dary.

Krajská nemocnice Liberec, a.s.
...umíme pomáhat...

Předseda představenstva a generální ředitel Krajské nemocnice Liberec, a.s. v souladu s Vyhl. č. 186/2009 Sb., o rezidenčních místech, vyhlašuje

VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ NA REZIDENČNÍ MÍSTO – LÉKAŘI

Seznam rezidenčních míst v oborech specializačního vzdělávání:

- Vnitřní lékařství – 2 rezidenční místa
- Dětské lékařství – 1 rezidenční místo
- Urologie – 1 rezidenční místo
- Traumatologie – 1 rezidenční místo
- Chirurgie – 2 rezidenční místa
- Neurochirurgie – 1 rezidenční místo
- Anesteziologie a intenzivní medicína – 1 rezidenční místo
- Kardiologie – 1 rezidenční místo

Lhůta pro podání přihlášek: do 19. 9. 2010 včetně

Místo pro podání přihlášek: Krajská nemocnice Liberec, a. s., personální oddělení, další vzdělávání, Husova 10, 460 63 Liberec 1 – Staré Město

Způsob doručení: poštou nebo osobně

Kritéria pro hodnocení uchazeče:

- odborná způsobilost
- zdravotní způsobilost
- bezúhonnost
- zařazení do oboru specializačního vzdělávání (i pouze odeslaná žádost o zařazení)
- motivace uchazeče/ky pro zařazení ke specializačnímu vzdělávání v oboru a do dotačního programu
- dosavadní odborná praxe uchazeče/ky

Požadované doklady k přihlášce:

- vyplněný osobní dotazník
- lékařský posudek o zdravotní způsobilosti k výkonu povolání (ne starší 3 měsíce) – nedokládají zaměstnanci KNL, a. s.
- výpis s rejstříku trestů (ne starší 3 měsíce) – nedokládají zaměstnanci KNL, a. s.
- neověřenou kopii dokladu o získání odborné způsobilosti
- neověřenou kopii specializované způsobilosti nebo zvláštní odborné způsobilosti, pokud ji uchazeč/ka získal/a
- potvrzení o zařazení do příslušného oboru specializačního vzdělávání (příp. kopie žádosti)
- přehled odborné praxe

Způsob hodnocení kritérií pro hodnocení uchazečů/ček:
Při nesplnění obecných požadavků na odbornou způsobilost, zdravotní způsobilost a bezúhonnost stanovených zák. 95/2004 Sb., o podmínkách získávání a uznávání odborné a specializované způsobilosti k výkonu zdravotnického povolání lékaře, zubního lékaře a farmaceuta, v platném znění, a v případě nezařazení či nepodané žádosti uchazeče/ky do oboru specializačního vzdělávání bude vyhláška z výběrového řízení vyřazena.
Ostatní kritéria budou hodnocena na základě rozhodnutí komise.



Krajská nemocnice Liberec, a. s.

...umíme pomáhat...

Husova 10, Liberec, tel. 485 311 111, www.nemlib.cz

Krajská nemocnice Liberec, a.s.

Finále česko-slovenské soutěže Muž roku 2010 se blíží

Lázně Bělohrad | Malé poldiáně městečko se počátkem srpna stalo dějištěm soustředění dvanácti finalistů soutěže Den dobrých skutků a Muž roku 2010. Letos o něm budeme nejen psát, ale také držet palce. Máme v něm totiž své želičko v ohni – našeho kolegu, šéfa distribuce a také celého vozového parku agentury Metropol Management Honzu Podojila (na snímku první stojící zleva).

Dvanáct finalistů z České i Slovenské republiky, kteří se 6. a 7. srpna v hotelu a lázních Strom života Three of live, pilně připravovali, přijel pozdravit i loňský vítěz Martin Zach, jenž bude letos předsedou poroty. Ve finále je čekají čtyři disciplíny –

rozhovor s moderátorkou Kateřinou Kornovou, odpovědi na otázky z mediální scény, módní přehlídka a minutové individuální představení. Vítěz bude poprvé reprezentovat svoji zemi v soutěžích Manhunt International a Mister International. Finálový večer s názvem Den dobrých skutků – Muž roku 2010 se uskuteční v pátek 27. srpna od 19.45 hodin v Městském divadle Dr. Josefa Čižka v Náchodě a má charitativní náboj.



O výtěžek z akce se rozdělí na invalidní vozík upoutaný Martin Zach a uživatelé stacionáře NONA v Novém Městě nad Metují. Příznivci jednotlivých kandidátů na

titul mohou hlasovat do 24. srpna. Pro losované výherce jsou připraveny věcné ceny v hodnotě 100 000 korun.

Text: Metropol, Foto: Petr Moidl



Být zákazníkem Pražské plynárenské se vyplatí

Snížit náklady na provoz domácnosti – to je trend poslední doby provázené ekonomickou krizí. V první řadě se domácnosti snaží snížit vlastní spotřebu, nicméně poté, co hlavní dodavatelé plynu oznámili zvýšení cen pro třetí čtvrtletí, začali lidé uvažovat o změně dodavatele zemního plynu.



Jak vyplývá ze statistik, pražští obyvatelé ke změně nemají důvod, neboť Pražská plynárenská ceny nemění. Srovnáme-li totiž nabídky velkých společností zásobujících české domácnosti zemním plynem, zjistíme, že zákazníci Pražské plynárenské mohou být spokojeni – Pražská plynárenská, která má své odběratele v hlavním městě a příměstských částech okresů Praha-východ, Praha-západ a Kladno, ceny udržela. Přináší navíc i bonusy ve formě bezplatných oprav plynových spotřebičů, slevy na jejich nákup, po-

skytování služeb na všech pražských poštách, či dokonce zhodnocování přeplatku z vyúčtování spotřeby plynu. To zatím žádná společnost, která vybírá poplatky formou záloh, nezavedla. Částku, která zůstane odběrateli po vyúčtování jako přeplatek, mu Pražská plynárenská zhodnotí více než jedním procentem. Pražská plynárenská motivuje odběratele i k získávání nových zákazníků, a to formou bonusu ve výši 5% z jeho roční platby. Zjednodušeně řečeno čím více nových zákazníků získáte, tím nižší budou vaše náklady na plyn. (met)



Integrovaný dopravní systém
Libereckého kraje



Pořídte si Opuscard a cestujte veřejnou dopravou bezpečně a výhodně!

Opuscard je bezkontaktní čipová karta, na kterou se nahrává integrovaná jízdenka. Ta umožňuje cestujícím využívat osobní vlaky, autobusy a MHD. Můžete s ní zakoupit výhodné sedmidenní a třicetidenní integrované jízdné nebo jednotlivou integrovanou jízdenku. Navíc získáte další výhody (BENEFIT program, Rezervační systém eVstupenka a další).



Pod záštitou
Martina Seppu,
náměstka hejtmana
Libereckého kraje pro dopravu

VÝCHODOČESKÝ METROPOL - přehled distribučních míst

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

• HRADEC KRÁLOVÉ • Magistrát města, České armády 408 • Pizzerie Santa Maria, centrum • Dům Kultury, Střelecká 45/2 • Úřad práce, Wonkova 1142/1 • Krajský úřad, Pivovarské náměstí 1245 • Fakultní Nemocnice, Sokolská 581 • Poliklinika, Jeronýmova 750/1 • PARDUBICE • Magistrát města, Goreckého • Úřad městského obvodu, Českova • Detaillo - pizzerie, Afi palác • Tchibo - kavárna,

Afi palác • Bageterie (39 Kč), Afi palác • Mix grill, Afi palác • Metro cafe, Třída míru • Kavárna Homolka, Třída míru • Bistro Jasmin, Třída míru • Cafe Bajer, Třída míru • Café Grand, Třída míru – obchodní centrum • Chillis Cafe, Třída míru • Art Cafe, Jindřišská • Road Cafe, Hronovická • Pizzerie u Dušičků, Pernštýnské náměstí • Bushman Bar, Pernštýnské náměstí • Dům Kultury DUKLA, Roškova •

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



POVODNĚ 2010 NA SEVERU ČECH

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

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



Ministr vyzval dobrovolníky k pomoci

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



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

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

sboru Miroslava Štěpána a starosty obce Josefa Černého si prohlédl škody na komunikacích včetně mostu v soutěse.

„Je neuvěřitelné, jak to místní berou. Ale já je tak trochu chápu, když povodně mají i několikrát do roka,“ řekl ministr vnitra s nadávkou a pokračoval: „Jinak to tedy vypadá jako za válečného stavu. Jsem přesvědčen o tom, že kdokoliv by to zde viděl, rád přispěje stokorunou na odstraňování škod po povodních. Tím však nevyzývám lidi, aby sem jezdili. Vyzývám dobrovolníky, aby přijeli pomáhat do všech oblastí. Ale žádám je, aby se hlásili na centrálních krizových štábech.“

Text: Metropol
Foto: Miroslav Rada



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

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

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

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



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

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

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

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

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

(čerpáno ze zdrojů HZS Libereckého a Ústeckého kraje)

KONTAKTY NA POMOC POSTIŽENÝM POVODNĚMI V SRPNU 2010

ČLOVĚK V TÍSNI

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

Finanční sbírka Charity ČR

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

Humanitární organizace ADRA

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

Český červený kříž

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

Diakonie Českobratrské církve evangelické

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

Hand for Help

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

Liberecký kraj

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

Konto povodně - Město Chrastava

číslo účtu: 4200246548/6800,
variabil. symbol 82010

Konto povodně - město Hrádek nad Nisou

číslo účtu: 984856329/0800
specifický symbol: 1313

Konto povodně - Česká Lípa

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

Konto povodeň 2010 - Děčínsko

číslo účtu: 22229922/0800

POVODNĚ 2010 NA SEVERU ČECH

Na lodce jezdili krmit svého kocoura



Stružnice | Manželé Eva a Pavel Slánský s dětmi Hankou, Petrem a Kubou si koupili dům ve Stružnici na Českolipsku před třemi lety a nově ho zrekonstruovali. „Ve Stružnici se nejdřív rozvodnil Radečský potok, ten ale náš dům i zahradu obešel,“ popsal průběh bleskové povodně majitel jednoho z nejvíce postižených domů ve vesnici. „Ale najednou se začala vracet voda z řeky Ploučnice a během pár hodin byla pod vodou zahrada a nakonec i náš dům, až do výšky 140 centimetrů.“

Rodina musela svůj dům rychle opustit a na půdě zůstal sám jen krásný mourovatý kocour. Než voda opadla, dostávali se k němu Slánský

jen na lodičce, protože do zaplaveného místa neměli přístup ani hasiči, a tak Eva a Pavel rozváželi po okolí vodu a potraviny na lodce. Před ničivou vodou stihli zachránit jen pár věcí, které se daly odnést do podkrovní, elektrospotřebiče - sporák, ledničku a pračku vyzvedli do výšky, ale ani to nepomohlo, protože přívalová vlna byla mnohem silnější a smetla je. Při odstraňování následků záplav jim nejvíc pomohli členové místního hasičského sboru, mladi dobrovolníci z Nového Boru a kluci ze Stružnice. U Slánských, ale i ve vedlejších domech, nepřehlédnutelně přispěli svojí pomocí také dobrovolníci z Diakonie Českobratrské církve evan-



gelické. Veškerý nábytek z obývacího pokoje, ložnice i kuchyně vyhodila rodina do kontejnerů. „Alespoň dva až tři měsíce se musí dům vysušet, než v něm můžeme začít s novými úpravami. Všechny podlahy, omítky i okna se musí udělat nové,“ konsta-

tuje smutně paní Eva Slánská, které se při pohledu na zdevastovanou zahradu, z větší části ještě pod vodou, kde před pár dny zářily rozkvetlé slunečnice a děti se koupaly v bazénu, a na její chloubu - kontejnery osázené převíslými keříčky bohatě

obsypanými rajčaty, které jí všichni obdivovali, nyní beznadějně obalené páchnoucím blátem, nahruly slzy do očí. Přesto ale nezapomněla poděkovat všem, kdo jim v této nelehké situaci pomáhali - své rodině, přátelům, hasičům i dobrovolníkům.



Naštěstí mají hodné děti



Stružnice | Manželé Marie a Karel Pabiánovi bydlí ve svém domku ve Stružnici už 55 roků a za celý svůj život tady žádnou velkou povodeň nezažili. Při povodních v roce 1981 sice voda v řece stoupla, ale do domu se jim nedostala. Letos nastala v obci mimořádná situace, kdy se rozvodnil potok i řeka najednou, voda se spojila a začala se nebezpečně přibližovat i k domku Pabiánových. Osmdesátiletý důchodce Karel Pabián se už jen velmi těžce pohybuje i s francouzskými holemi, proto ho i paní Marii musely jejich děti do auta odnést a odvezli je ještě před nejhorší povodňovou vlnou k dceři. „Mladí tady zůstali a schováli co se dalo nahoru, pomáhali jim také místní hasiči, takže my jsme nezůstali bez pomoci,“ řekl pan Karel. „Všechno ale nakonec stejně skončilo ve vodě, i když kluci nábytek podložili a vyzvedli, protože vody bylo daleko víc, než se čekalo.“ Voda vystoupala až do sedmdesát centimetrů a podlahy, zdi i nábytek to značně odnesly. Manželům však pomáhá při odklizení škod rodina - vnuk Martin Ryšavý nebo manžel vnučky Marcel Rusín a pan Pabián si pochvaloval, že má hodné děti.



Chalupářům zbyly oči pro pláč



Stružnice | Rodina paní Věry Prokopové z Prahy vlastní chalupu ve Stružnici od roku 1967. Záplavy tady zažili už v roce 1981, ale ty nebyly tak ničivé. Při letošní povodni stoupla voda z řeky Ploučnice neobyvykle vysoko. Dvě stě let stará roubená chalupa byla zaplavena až do výšky jednoho metru. Paní Věra s dcerou Věrou Hoffmannovou a její rodinou sotva stihli zachránit pokrývky, ložní prádlo a pár nejn nutnějších věcí a odnést je do podkrovní. Všechn nábytek, mezi nímž měla paní Věra i krásný starožitný sekretář, kterého by se nerada vzdala, elektrospotřebiče, oblečení a boty, zůstalo pod vodou. Naštěstí nebyl porušený alespoň elektrický proud a vodovod, což jim pomohlo při úklidu. Paní Věru však nejvíc mrzí a připadá jí krajně nespravedlivé, že chalupáři jsou v takových případech diskriminováni, pokud jde o nárok na pomoc a na finanční odškodnění. „My si samozřejmě platíme pojištění a není to pro nás málo, platíme daně, ale nako-

tec to rekreativní proti vodě nepojišťují. Nevím, proč se to tak rozlišuje, když přitom chalupáři tady zvelebují a udržují ráz vesnic a poškození jsou stejně jako místní obyvatelé,“ postěžovala si paní Věra Prokopová.



Texty pořídily:
Ludmila Petříková a Šárka Jansová
Foto: Miroslav Rada a Simon Pikous

Na náměstí se vrátila Neptunova kašna

Neptunova kašna se na liberecké náměstí Dr. E. Beneše s velkou slávou vrátila poslední červencovou sobotu letošního roku po více než osmdesáti letech.

Osmiboká pískovcová kašna pochází z dílny kameníka Alberta Linkeho z Jitavy, který ji na objednávku tehdejšího vedení města zhotovil v roce 1823. Voda do ní vytékala z pískovcového podstavce, na který byla někdy kolem roku 1850 umístěna lidová socha Neptuna na delfinu držícího trojzubec. Po dostavění nové liberecké radnice byla kašna, která měla od té doby sloužit již jen jako dekorace a připomínka starých časů, upravena, doplněna několika žulovými stupni a okraj byl zabezpečen bohatě zdobenou kovanou mříží. V roce 1929 byla však na náměstí umístěna nová kašna Franze Metznera s postavou Prométhea a Neptunova kašna byla přesunuta na Nerudovo náměstí. Metznerova kašna byla pro svou „germánskost“ z náměs-

ti před radnicí odstraněna po druhé světové válce a od té doby byl prostor ve středu města bez kašny. V roce 2004 byla zchátralá a nefunkční Neptunova kašna rozebrána a odvezena z Nerudova náměstí do depozitáře technických služeb města, kde čekala na zrestaurování. Dnes tedy stojí před radnicí kašna původní, stará bezmála dvě století. Neptunova socha je ale kopii, její originál je umístěn v Severočeském muzeu. Už od jara měli Liberečané možnost sledovat proměnu prostoru před radnicí. Spolu s kašnou došlo na náměstí k několika kosmetickým úpravám. Byly odstraněny sokly sloupů veřejného osvětlení a sloupy byly o kus posunuty. Upraven byl také přístup na náměstí z Železné ulice, přibyly stojany na kola, což jistě uvítají



Magistrát města Liberec

Tipsport arena v Liberci
Jeronýmova 570/22 • Liberec 7

PROGRAM AKCÍ SRPEN - ZÁŘÍ 2010

PŘIJĚTE SE BAVIT DO TIPSORT ARENY V LIBERCI

- HANDICAP TOUR 2010**

20. - 22. 8. 2010

Dvoudenní závod handicapovaných motoristů je vyvrcholením seriálu samostatných akcí.
- Liberecké Všeho Trhy**

28. 8. 2010 6.00 - 11.00 hod.

Od dubna se na centrálním parkovišti každou druhou a čtvrtou sobotu v měsíci usadí bleší trhy.
- Bílí Tygři Liberec - HC BENZINA Litvínov**

30. 8. 2010 17.00 hod.

V posledním přípravném utkání na domácím ledě přivítají Tygři v Tipsport areně Litvínov.
- SPORT LIVE 2010**

4. 9. 2010 9.00 - 16.00 hod.

SPORT LIVE 2010 je 5. ročníkem sportovního veletrhu s exhibicemi místních klubů.
- Hollywood Night**

9. 9. 2010 19.30 hod.

Při příležitosti 5. výročí otevření zazní nejnámější filmové melodie v novém nastudování.

800 800 007

info@tipsportarena.cz

www.tipsportarena.cz

Vstupenky v síti Ticketpro
www.ticketpro.cz

hlavně sportovci a nové místo dostal i vánoční strom, pro který je připraven tubus v levé části náměstí. Samotná kašna se po částech začala objevovat začátkem prázdnin, usazovala se jednotlivě stěny, podstavec pro sochu a pak také mříže a další ozdoby, objevil se Neptun a nakonec i jeho kouzelný zlatý trojzubec. 31. července došlo k dlouho očekávanému slavnostnímu spuštění vody. Po celé sobotní odpoledne se na náměstí konal zábavní program, který přilákal mnoho malých i velkých Liberečanů. Nechyběly písničky, soutěže pro děti a kouzelnická vystoupení, kvečeru poctil Liberec návštěvou sám vládce všech moří a vod Neptun doprovázený svou družinou. Spolu s primátorem města Liberce Jiřím Kittnerem ho přivítal i senátor za Liberec a předseda Senátu PČR Přemysl Sobotka. Po-

věstným Neptunovým trojzubcem poklepali všichni tři pánové na zem, aby probudili spící prameny a samo božstvo následně vdechlo život kašně, která se od tohoto okamžiku začala plnit vodou. Náměstím se v tu chvíli rozezněl bouřlivý potlesk. „Náměstí před libereckou radnicí má od roku 1946, kdy byla zbořena Metznerova kašna, zase svou kašnu. Devět let trvalo od první myšlenky jejího návratu k realizaci, ale myslím, že výsledek stojí za to,“ řekl liberecký primátor Jiří Kittner, který byl od počátku velkým zastáncem návratu kašny na náměstí a pod jehož záštitou se celá akce konala. Spuštěním vody ale program nekončil a na pódiu se do nočních hodin střídaly liberecké kapely. Když se po setmění rozsvítila kašna i radnice, romantické atmosféře na libereckém náměstí nebylo co vytknout.

SEVEROČESKÝ METROPOL - přehled distribučních míst

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

JABLONEC NAD NISOU • Úřad práce, Emilie Floriánové 1004/3 • kulturní a informační centrum, Mírové náměstí 3100/19 • **LIBEREC** • Krajská nemocnice, Husova 10 • SPONER, Kostelní 10 – redakce Metropolu • Magistrát, nám. Dr. E. Beneše 1 • Krajský úřad, U Jezu 642/2a • Správa soc. Zabezpečení, Frýdlantská 1399/20 • Centrum Babylon a.s., Nitranská 1 • Aquapark Babylon, Nitranská 1 • Bazén, nám. Tržní 1338 • VÚTS, U Jezu 4 • Turistické informační centrum, Ještědská 202 • Hotel Petra, Ještědská 680/12 • Úřad práce, Doktorky Milady Horákové 361/23 • S-Tower, Doktorky Milady Horákové 361/23 • Sport Cafe Nisa, náměstí Soukenné 115/6 • Potrefená Husa, náměstí Soukenné 115/6 - kavárna • Radnice, Moskevská 11 • Infocentrum, nám. Dr. E. Beneše 1 • Knižovna, Rumjancevova 1362/1 • Kulturní dům, Soukenné nám. 613 • TIP SERVIS, Třída 1.máje 863/9 • Vysoká škola VŠT, Hájkova 6 - Menza • Vysoká škola VŠT, Hájkova 6 - kolej • Kolej a Menzy, 17. listopadu 584 • Krajský Výkonný Výbor, • Relax centrum, Na Perštyně 241 • Kadeřnictví Merlin, Na Perštyně 241 • zubní ordinace, Lipová 664/2 – společná čekárna ordinací • Lymfostudio, Lipová 664/4 – I. Kovářová • dermatologická ordinace, Lipová 664/6 – Mudr. Pospíšilová • salon Fragmet, Lipová 664/2 – kosmetika, kadeřnictví • kadeřnictví Iris Hair, 8.březen • Finclub, 8.březen • kadeřnictví V+V, 8.březen 12 • pedikúra, Felberova ul. - E.G. Jaurová • salón Zlatý Lev, Guttenbergerova ul. • nehtové studio Beauty Lea, Palachova 504/7 • Centrum psychologických služeb, Palachova 504/7 • Hair Studio Fant, Oblačná ul. • Energy Centrum, Barviřská 122 • solária Anenská, Barviřská ul. • kadeřnictví Mažer, Barviřská 31/8 • studio Merylin, Barviřská 31/8 • kosmetický ateliér Applause, Široká 166/16 • kosmetická salón Mili, Široká 166/16 • nehtové studio 3 Gracie, Široká 166/16 • Centrum léčebné rehabilita-

ce, Papírové náměstí – 4 čekárny ordinací • kadeřnictví Mikádo, Papírová ul. • studio Radost, Moskevská ul. • kadeřnictví Táňa, Moskevská 27 • kadeřnický salon Wella, Moskevská 658/41 • restaurace Balada, Moskevská ul. • restaurace U Zámečku, Moskevská ul. • Fashion Café, Zámečnická ul. • My Café, Moskevská ul. • restaurace Panoptikum, Barviřská ul. • kavárna Organza, Široká ul. • Ztráty a Nálezy, Široká ul. • nekuřácký restaurant • Grand Hotel Zlatý Lev, Guttenbergerova ul. - recepce • Svižanská hospůdka, Guttenbergerova ul. • Hotel, Šaldovo náměstí – recepce • Centrum Ori flame, Na Perštyně • VZP, Vzdušní ul. • **CHRASTAVA** Městský úřad Chrastava, náměstí 1. máje 1 • Informační centrum Chrastava, náměstí 1. máje 1 • **HRADEK NAD NISOU** Městský úřad Hrádek n. Nisou, Horní nám. 73 • Informační centrum Hrádek n. Nisou, Horní nám. • **STŘÁŽ POD RALSKEM** Městský úřad Stráž pod Ralskem, Náměstí 5. května • Poliklinika Stráž pod Ralskem, Hornická 319 • **MIMOŇ** Městský úřad Mimoň, Mírová 120 • Informační centrum Mimoň, Mírová 120 • Úřad práce Mimoň, Malá 181 • **DOKSY** Městský úřad Doksy, nám. Republiky 193 • Informační centrum Doksy, nám. Republiky 193 • Restaurace na Rychtě Jestřebí, Jestřebí 13 • **ČESKÁ LIPA** Restaurace – KINO Česká Lipa – Božena Němcová 2942 • Pizzerie Sokolská Česká Lipa, Sokolská 261 • Akad. J. A. Komenského Česká Lipa, Mariánská 605 • Městský úřad Česká Lipa, náměstí Tomáše Garika Masaryka 1/1 • Nemocnice Česká Lipa, Purkyněva 1849 • Informační centrum Česká Lipa, náměstí Tomáše Garika Masaryka 1/1 • **NOVÝ BOR** Městský úřad Nový Bor, nám. Míru 1 – budova A • Informační centrum Nový Bor, T. G. Masaryka 46 • Kadeřnictví 99 Nový Bor, Liberecká 99 • **CVIKOV** Městský úřad Cvikov, náměstí Osvobození 63 • **KAMENICKÝ ŠENOV** Městský úřad Kamenický Šenov, Osvobození 470

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

Interce

www.liberec.cz

Statutární město Liberec

Chrápání, chrápání, klidný spánek zahánění

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

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

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

Proč chrápeme?

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

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



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

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

Jak pomoci?

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

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

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

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

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

Zdroj: Kniha „Odnaučte svého manžela chrápat“, Pragma, www.chrapani.cz



ASKO NÁBYTEK BLÍŽE ZÁKAZNÍKŮM



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

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

www.asko-nabytek.cz

ASKO
NÁBYTEK spol. s r.o.



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

volejte 604 243 945

www.lente.cz



Vážení a milí čtenáři,
dnešní úvaha snad nemůže mít jiné téma, než pomoc. A to nejenom v době, kdy Česko počátkem srpna opět zasáhly ničivé bleskové povodně, kde ještě jsou a nějaký čas budou potřeba podané ruce, materiální i finanční dary, lidské pochopení a účast. Teď především v Libereckém a Ústeckém kraji, ale od roku 1997 už není v republice žádný region, který s běsnícím vodním živlem nemá zkušenost. Naštěstí není většina z nás k neštěstí a utrpení druhých lhostejná, a to je moc dobře.

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

ré si naši a předpokládáme, že i vaši pozornost a pomoc zaslouží. Příroze-ně uvítáme, když nás na takové ze svého okolí v postě upozorníte. Rádi vám pomůžeme s redakčním i grafickým zpracováním podkladů a vaše příspěvky zveřejníme. Jsme přesvědčeni o tom, že vysoký tištěný náklad Metropolu s bezplatnou distribucí do domácností, firem a stojanů umožní najít ochotné oči, uši a srdce. Již naši předkové říkali, že sdělená starost je poloviční starost. Proto bychom neměli říkat, že na něco tako-

vého nemáme čas a že máme svých problémů dost. Jednak proto, že nikdy nevíme, kdy sami pomoc budeme potřebovat a pak také proto, že nás každý dobrý skutek může hrát na duši. A to za to přece stojí. Proto, kdykoliv uvidíte u zveřejněných materiálů toto logo, prosíme, zbystřete smysly. Třeba právě na vaši pomoc někdo čeká. Dobrý den vám přeje
Ladislava Richterová
šéfredaktorka
richterova@tydeniky.cz



Hrad Houska – tajemná brána do jiných světů

tip na výlet

Hrad Houska byl podle nejnovějších poznatků vyplývajících z archeologického průzkumu v dekáde 1270 – 1280 Přemyslem Otakarem II., a to téměř souběžně s blízkým Bezdězem. Hrad vyrostl v lokalitě původně dřevěného, později kamenného hradiště (koniec 9. století), které vévoda Pšovnanů Slavibor založil pro svého syna Houseka.

Během své existence prošel hrad řadou stavebních úprav, díky kterým se tady dnes potkáte se všemi slohy. V roce 1924 hrad koupil prezident Škodových závodů, senátor Josef Šimonek a po opravách byl užíván jako letní a reprezentační sídlo rodiny. Díky své poloze v Sudetech byl do roku 1945 využíván německou armádou, do roku 1950 zde byl umístěn archiv Státní knihovny v Klementinu. Počátkem devadesátých let byl hrad v restituci vydán potomkům původních majitelů – Ing. Jaromíru Šimónkovi a MUDr. Blance Horové. Díky jim byl hrad Houska v roce 1999 poprvé v jeho dlouhé historii zpřístupněn veřejnosti. Dnes žije především kulturními akcemi, jednu z tradičních a významných jsme zachytili v reportáži Šárky Jansové a Petra Moidla. Na výlet jste zváni i vy, vážení a milí čtenáři. Kulturní léto zde končí až 18. září. Zakoupením vstupenky navíc přispějete dobré věci – přispějete na obnovu hradu.



operaci palce z invalidního vozíku. Zpívali Pavlína Filipovská, Karel Štěpřík, Kamila Nývltová, Láďa Spilka, Jarek Šimek, uskupení Two Voices, Michaela Dolinová, Maroš Kramár, Chantal Poulain a další. Salvy smíchu vyvolala v publiku vycházející hvězda Naděžda Krupská, která skvěle imitovala Halinu Pawlovskou. Těžko říct, zda to zavínal muž v kápi, který prý prochází hradem, či nepřízeň počasí, ale zhruba okolo 20.

le hledíště s Martinem France Holubí dům, šel až mráz po zádech. I když se světla si kolem 22. hodiny opět rozzářila, romantická tajemná atmosféra při svíčkách bude už navždy k 12. ročníku Noci hvězd na Housce patřit.

Nepřízeň počasí ale nakonec odnesl i pořadatel Martin France. „Při cestě z hradu na chatu jsem jel u obce Kruh do kopce po silnici v lese, když v tom se proti nám vyřítl ze zatáčky automobil. Nečekal nás tam, jel moc rychle a napálil

to do nás. Naštěstí se nikomu nic nestalo, zato auto to odneslo pořádně. Ani tahle nepříjemnost mi ale náladu z Housky nezkažila. Jsem nadšený, protože atmosféra tam byla vážně neskutečná.“
Text: Šárka Jansová, foto: Petr Moidl



Součástí benefice na hradě Houska byla výstava fotografií Petra Moidla.

Na Housce se zpívali potmě Holubí dům

V sobotu 7. 8. se uskutečnil již 12. ročník benefičního koncertu Noc s hvězdami na hradě Houska, tentokrát tematicky zaměřený jako „Zpívající herci a hrajejí zpěváci“. Nakonec si zazpívali ale úplně všichni. Skvělou náladu na hradě Houska nezkažil ani liják, který prakticky za celý den neustal. Pořádající agentura Martin Production nad hlavami diváků rozvínila na nádvoří speciální plachtu, která je chránila před deštěm. Večerem provázal Slávek Boura a Markéta Majerová, která ten den poprvé vstala po

hodiny došlo k výpadku elektriny a celý hrad se pomalu nořil do tmy. To však nerozházelo Evu Pilarovou. „Poprvé v životě jsem vystupovala před publikem bez doprovodu a mikrofonu,“ prohlásila. Zora Jandová zase za svitu svíčky posílala svoji písní energii lidem do nedalekého Libereckého a Ústeckého kraje, kde právě bojovali s vodním živlem. Několik muzikálových písniček suverénně zazpívala bez mikrofonu i Monika Absolonová či Sisa Sklovská. Vystoupila i herečka Simona Postelová, kterou na kytaru doprovázel její manžel a zazpíval i herec Martin Pisařík se svoji kapelou Akustik. Když zpívalo už potmě ce-

ZÁMEK MĚLNÍK VÁS ZVE na

**3. Mezinárodní
hudební festival
Jiřího Lobkowicze**
4. – 11. září 2010,
začátek v 19 hodin

- 4. 9. A. Dvořák „TE DEUM“ zahajovací koncert Českého národního symfonického orchestru
- 6. 9. „NABUCCO“ opera G. Verdiho, Divadlo J.K. Tyla Plzeň
- 8. 9. „VESELÁ VDOVA“ Opera F. Lehára, Severočeské divadlo opery a baletu Ústí n. L.
- 9. 9. „AIDA“ opera G. Verdiho, Severočeské divadlo opery a baletu Ústí n. L.
- 11. 9. Legenda „GIULIETTA SIMIONATO“ galakonzert pěti mezzosopranů a ZÁMECKÝ PLES S RAUTEM

Po každém představení následuje noční prohlídka zámku.

Blíže informace na
www.imusicfest.com

PRÁZDNINOVÁ SLEVA 55+7% NA VŠE
!!! POZOR ČASOVĚ OMEZENO !!!
OKNO STYL
DOKONALÁ OKNA
!!! AKCE TRVÁ DO 31.8.2010 !!!

ČESKÉ BUDĚJOVICE O. Nedbala 8 775 872 710	MLADÁ BOLESLAV Staroměstské nám.87 775 872 724
PLZEŇ Na Roudné 1 775 872 723	PRAHA 4 Jaromírova 50/216 734 442 461
HRADEC KR. Habrmanova 240 775 872 706	PRAHA 6 Suchdolské nám.8 775 872 707

KOMPLEXNÍ REŠENÍ POMŮZEME VÁM SE ZISKÁNÍM DOTACI
* více informací o akci na
www.oknostyl.cz

Do každého domova patří TV pohoda

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

tel.: 281 002 201, e-mail: sekretariat@tv-pohoda.cz