

ZÁPADOČESKÝ

METROPOL

Obchodní Galerie Dvořák

Nákupní centrum

VÁNOČNÍ NÁKUPY
NA NEJLEPŠÍ ADRESENám. Generála Píky 2703/27
326 00 Plzeň - Slovany
Tel./Fax: +420 377 221 672
E-mail: info@dvorak.czMoc se těším
na pohádky

Je možné napsat něco nového, neotřelého o hvězdě populární hudby, která se těší zájmu publika i médií již více než čtyřicet let? Je ještě vůbec možné napsat něco nového a neotřelého o Haně Zagorové? Zkusili jsme to a zeptali se jí, jak prožívá nejkrásnější období v roce - Vánoce.

■ **Adventní a předvánoční čas, co toto období pro vás znamená?**

Hlavně hodně práce na sklonku roku, to se nedá nic dělat. To už bývá takovým pravidlem, koncert v Lucerně, natáčení DVD a CD.

■ **Kupujete ráda dárky?**

Kupuji ráda dárky, ale expert přes dárky je v naší rodině Štefan, protože já nakupuji dárky hrozně dlouho a trvá mi to, na rozdíl od něho. On je schopen nakoupit za dvě odpoledne všechno, na co přijde.

■ **Co byste ráda našla pod vánočním stromčkem?**

Nemám žádné přání, my si kupujeme dárky v průběhu roku a u nás Vánoce spíš jdou k těm blízkým a celé rodině, naše dárečky jsou někde na konci. Letos se těším, že nebudu dělat Vánoce já, ale příbuzní v Košicích. Štefan má ještě dva bratry, kteří mají po dvou a třech dětech. Předtím však bude Štefanova maminka u nás, a tak si užijeme. A nesmím zapomenout na Vánoce mé rodiny. Moje sestřička, která má syna a ten už má také děti, takže Vánoce si užíváme ve velkém.

■ **Jaké je večerní menu?**

Nejen české menu a ještě maďarské, protože to máme prokombinované s rodinou Štefana. Jeho maminka je Maďarka. Poslední dobou pečou hrozně málo, dva až tři druhy cukroví. Hlavně vanilkové rohlíčky, které jsou podle receptu maminky a provoní celý byt.

■ **Prozradila byste recept alá Hana Zagorová?**

To bych musela mít tlustý sešit u sebe a recept přečíst, protože se pečou pouze jednou do roka, tak si nepamatuji. Zatím všem lidem, co jsem ho dala, tak podle něho pečou a jsou spokojeni.

■ **Jaké písničky máte rada?**

O Vánocích jakékoliv koledy a ráda si je i zazpívám.

■ **Přijala byste pozvání třeba Na Štěpána do rodiny a honorář?**

Ne, ani na svatbu ani na reklamu. To prostě nedělám.

■ **Máte nějaký oblíbený vánoční televizní pořad?**

Samozřejmě jakékoliv pohádky, protože se na ně nedívám plynule. Jen když mám chvíli volna, ráda se podívám na tu, co právě běží.

■ **Takže čím jsou pro vás Vánoce?**

Opravdu svátkem klidu a pohody. Mám ráda ten čas, kdy je byt provoněný cukrem a vanilkou, a proto mi dávají Vánoce dost zabrat.

■ **Prošli jste přes advent a vánoční svátky. A co čas silvestrovský a vítání Nového roku?**

Letos jsme se dohodli, že si uděláme soukromý Silvestr pouze se Štefanem. I když nikdy nepracujeme na Silvestra, letos budeme jen spolu. Moc se na to těším.

■ **Co vás v roce 2011 čeká?**

Doufám, že se mi podaří natočit desku. Zatím mám jen sedm písniček a těším se na práci během celého roku. Čeká mne spousta krásných koncertů, stejně jako Štefana a společně budeme hodně cestovat za podluchači.

■ **Co byste popřála našim čtenářům?**

Přeji všem, aby prožili svátky v klidu, míru, spokojenosti a pohodě. A každému přeji hlavně hodně zdraví.

Text: Metropol, foto: Jan Tůma

Hana Zagorová

Zpěvačka, textařka, moderátorka, herečka se narodila 6. září 1946 v Petrkovcích u Ostravy ve znamení Panny. Od diplomu ve školní soutěži za sbírku dětských básniček pokročila k tvorbě písňových textů (mj. Svatej kluk, Mrtvá láska, Honey, Líto, je mi líto, Jsi mrtvá sezóna, Setkání, Skleněné sny, Žena za tvými zády, Čas...). První lekce klavíru měla v sedmi letech,

po maturitě na Střední všeobecně vzdělávací škole v Ostravě přešla v roce 1964 na JAMU v Brně, kde po pěti letech absolvovala v oboru herectví. K pěvecké premiéře v soutěži Hledáme nové talenty přemluvil Hanu Zagorovou Gustav Brom, který ji ve finále ročníku 1963 doprovodil se svým orchestrem.



Autobus pro lyžaře

Železná Ruda | Autobus pro lyžaře, který se loni těšil mimořádnému zájmu, bude letos mezi Železnou Rudou, Špičákem a Gerlovou Hutí jezdit pouze o vánočních prázdninách. Na jeho provoz během celé zimy chybí peníze, protože Železná Ruda nezískala dotaci z Evropské unie.

Kampaň varuje před krádežemi

Plzeň | Do plzeňských obchodních center se po roce vrací projekt magistrátního odboru bezpečnosti a prevence kriminality „Otevřená kabelka – pozvánka pro zloděje“. Do konce roku má upozorňovat zákazníky na zvýšené nebezpečí kapesních krádeží.

Útulek čeká na pomoc

Plzeň | Lidé v Plzni mohou nosit do psiho útulku na Borských polích dárky, zájem je o finanční pomoc. Piškoty, konzervy nebo třeba jednovrstvé silné deky by přivítal jako vánoční dárek pro svoje svěřence. Ve městě je už tradicí, že lidé před Vánoce nosí opuštěným psům dárky, každoročně se sejde až přes pět tun krmiva. Letos ale útulek dostal darem 5,8 tuny psích granulí, což pokryje jeho spotřebu na několik měsíců. Kromě zrádla je ale potřeba dokoupit i další potřeby. Letos by nejraději přivítali peníze. Útulek je sice už rok v provozu, ale stále je nový a potřebuje dovybavit a dozařadit.

Zubní pohotovost zůstává

Plzeň | Původně se měla zubní pohotovost v Plzni od ledna stěhovat zpátky na své původní místo, tedy na Denisovo nábřeží. Teď je ale všechno jinak. Plzeňský kraj zrušil rozhodnutí, kdy ve výběrovém řízení vybral levnější ze dvou nabídek. Zubní pohotovost tak zatím zůstává v areálu Fakultní nemocnice na Lochotíně.

Knihovna je pětiletá

Karlovy Vary | Před 5 lety, 1. 12. 2005, byla otevřena nová budova v Krajské knihovny Karlovy Vary ve Dvorech. Po její adaptaci vzniklo moderní multifunkční informační centrum Karlovarského regionu.

Stock podporuje hokej

Plzeň | Největší český výrobce lihovin Stock se vrátí po sedmi letech do plzeňského hokeje. Společnost se paradoxně rozhodla vstoupit do klubu v době, kdy se rozhodlo o odečtení 19 bodů. HC Plzeň 1929 usilovalo o partnerství se Stockem téměř dva roky. Vedení líkérky se ale podle jeho šéfa Petra Pavlíka rozhodlo minulý pátek dvě hodiny po vyřčení verdiktu Stanislava Šulce o odečtení bodů v kauze „registračky“.

Nově zrekonstruované ARO začíná sloužit

z krajů

Plzeň | Nově zrekonstruované prostory anesteziologicko-resuscitačního oddělení otevřela FN Plzeň ve svém borském areálu. Jeho součástí je také pracoviště tzv. multioborové intenzivní péče. Na nově otevřeném oddělení bude k dispozici pacientům deset lůžek.

„Protože chceme udržet vysokou kvalitu péče o naše pacienty i v borské části nemocnice, bylo rozhodnuto o rekonstrukci ARO ve druhém patře chirurgického pavilonu. Náklady na tuto investici se vyšplhaly na 24 milionů korun, dalších více než 5,5 milionu Kč stálo přístrojové vybavení. To vše hradila FN ze svých zdrojů. Každopádně touto akcí získávají nejen pacienti, ale i personál oddělení s komfortními, pohodlnými a moderními prostorami,“ řekl Jiří Poborský, náměstek ředitelky FN. Oddělení bude mít



Staniční sestra Jana Kašparová kontroluje, zda je vše v pořádku.

čtyři úseky. Vedle chirurgického oddělení pak ARO vytváří podle kapacitních možností zázemí i pro další

operační obory borské části nemocnice. (zem)

Foto: Vlasta Zemanová



Děti ze třídy Ježečků z 81. Mateřské školy v Plzni se už nemohou dočkat příchodu Ježíška. Aby jim to jejich čekání na dárky uteklo co nejrychleji, za pomoci učitelek nakreslily obrázky, ve kterých prozradily, co by si přály najít pod vánočním stromčkem. „Děti nakreslily své tajné sny a já doufám, že se jim jejich přání pod stromčkem vyplní,“ rekla učitelka Nada Holubová. V adventním čase, při vánoční besídce, předvedly děti svým rodičům a příbuzným vše, co se ve školce naučily. Pochlubily se i vánočními dekoracemi, které společně s učitelkami vyrobily. Foto Ladislav Krňoual

Mika Häkkinen v plzeňské porodnici

Plzeň | Dvojnásobný mistr světa formule 1 Mika Häkkinen (42) se stal potřetí otcem. Dceru Ellu mu česká přítelkyně Markéta Kromatová (31) přivedla na svět na Gynekologicko-porodnické klinice v Plzni. Podle informací personálu nemocnice se Ella narodila s měsíčním předstihem, ale a matka i dítě jsou v pořádku.

„Radujeme se z krásné holčičky, ale přejeme si, aby veřejnost respektovala naše soukromí,“ uvedli pro tisk rodiče miminka. Häkkinen se s bývalou tanečnicí z nočního podniku v Kolíně nad Rýnem Kromatovou seznámil před třemi lety, a kvůli ní se po deseti letech rozvedl s manželkou Erjou, s kterou má osmiletého syna Huga a o tři roky mladší dceru Julii.

Häkkinen získal titul mistra světa v letech 1998 a 1999 a s formulí se rozloučil před devíti lety. Před pěti lety vítěz 91 Velkých cen, přijal angažmá v okruhovém mistrovství Německa DIM, kde strávil tři sezony. (op)

PF 2011

Vážení spoluobčané,

vánoční svátky jsou příležitostí k tomu, abychom alespoň na chvíli zpomalili, zapomněli na denní shon a setkali se se svými nejbližšími a přáteli. Z těchto společně prožitých chvílí můžeme načerpat sílu do dalších dnů a týdnů.

Ne všichni ale mohou Štědrý den a následné svátky trávit v teple domova. Mám na mysli v tyto dny sloužící záchranáře, policisty, silničáře a řadu dalších profesí. Jistě nejen oni si přejí, aby se vánoční svátky letos obešly bez mimořádných událostí.

Konec roku nám také dává možnost zamyslet se, co se nám v jeho průběhu povedlo a kde jsme měli naopak rezervy. Přeji vám, aby tato bilance byla radostná. Šťastné a veselé Vánoce a co nejlepší vstup do nového roku 2011 přeje

Josef Novotný,
hejtman Karlovarského kraje

CENTROPOL ENERGY dal práci postiženým a získal za to ocenění

Společnost CENTROPOL ENERGY, jeden z největších alternativních dodavatelů energií, v letošním roce vytvořil několik desítek pracovních míst pro tělesně postižené. Získal za to v Praze nejvyšší ocenění za mimořádný přínos k integraci lidí se zdravotním postižením. Cenu firmě udělila Asociace zaměstnavatelů zdravotně postižených a ministerstvo průmyslu. Pracovní místa CENTROPOL ENERGY vytvořil pro zaměstnance 1. Severočeského družstva pro zdravotně postižené.

„Ocenění nás nesmírně těší a věřím, že můžeme být příkladem i pro další firmy. Jsme určitě rádi, že můžeme tělesně postiženým spoluobčanům alespoň částečně usnadnit zařazení do běžného života. Tito lidé se, i když ne právně, fakticky stávají součástí naší firmy. Pro naši společnost je samozřejmě tato spolupráce zajímavá i ekonomicky,“ uvedl obchodní ředitel a člen představenstva CEN-



TROPOL ENERGY Lukáš Pokrupa. Desítky pracovních míst pro zdravotně postižené vytvořil CENTROPOL ENERGY v 1. Severočeském družstvu pro zdravotně postižené. „Zdravotně posti-

žení se podílí především na administrativě spojené s obsluhou našich klientů, kterých výrazně přibývá. Vytvořená pracovní místa přitom nejsou krátkodobá. Počítáme s tím, že tento typ pracovních míst budeme i nadále rozšiřovat,“ uvedl Lukáš Pokrupa.

Zdravotně postižení přitom mohou práci pro CENTROPOL ENERGY vykonávat i z domova. „Doplňují například

elektronická data a podporují call-centrum zákazníka, což je možné dělat z domova. To je pro zdravotně postižené nesmírně zajímavé, protože nemusí nikam cestovat a celý proces integrace se tak výrazně usnadňuje,“ uvedl Ing. Jan Palička, předseda z 1. Severočeského družstva pro zdravotně postižené. CENTROPOL ENERGY působí na trhu s elektřinou od roku 2007, zemní plyn začal nově dodávat na přelomu letošního roku. Firma loni utržila za prodej elektřiny a zemního plynu 1,1 miliardy korun. V letošním roce očekává CENTROPOL ENERGY tržby více než dvě miliardy korun a 150 000 zákazníků.

Parkování s Plzeňskou kartou

Nehledejte drobné a využijte nové platební funkce elektronické peněženky Plzeňské karty. Nyní je možné prostřednictvím Plzeňské karty platit za parkovné na parkovištích u Pekla a v Sadech Pětatřicátníků.

Kalendář pomůže potřebným

Druhý ročník charitativní dražby kalendáře Plzeňské teplárenské pro rok 2011 přinesl na konto potřebných celkem 423 tisíc korun. Rovným dílem se o peníze rozdělily tři plzeňské organizace Městská charita Plzeň, psi útulek a Dětský domov DOMINO. Podle slov ředitelky DOMINA Nadi Erbové využijí částku 141 tisíc korun na nákup vánočních dárků a na výlet pro děti.

Nový kalendář pro rok 2011 zdobí dvanáct tváří již nežijících slavných lidí Plzně. Nechybí mezi nimi takové osobnosti jakými jsou například herci Miroslav Horníček nebo František Kovářík, zpěvák Rudolf

Cortéz, továrník Emil Škoda, malíř Jiří Trnka nebo režisér E.F. Burian. Jeden list kalendáře je věnován nezapomenutelné plzeňské osobnosti, prvnímu starostovi centrálního plzeňského obvodu po roce 1989



Kalendář Plzeňské teplárenské, který obsahuje dvanáct nežijících slavných plzeňských osobností, pokřtili na stadionu HC Plzeň primátor města Plzně Martin Baxa (vpravo) spolu se zástupci obdarovaných organizací, ředitelem městské charity Plzeň Pavlem Janouškovcem, ředitelem psiho útulku v Plzni Martinem Kunou a ředitelkou Dětského domova Domino Nadou Erbovou. Výtěžek z deseti vydražených kalendářů šel na charitu.

Foto: Ladislav Krňoul

a pozdějšímu senátorovi Bohumilu Kulhánkovi.

„Na charitativní akci jsme uspořádali dražbu deseti kalendářů a šlo o symbolický vstup Plzeňské teplárenské do projektu Plzeň hlavní město kultury 2015,“ prozradil iniciátor akce předseda představenstva Plzeňské teplárenské Roman Jurečko. Každý z dražených kalendářů byl letos doplněn CD hlasů osobností a nějakou zvláštností, například postavičkou Spejbla, ručně vyrobenými hodinkami PRIM, lahvi unikátního vína Chateau Mouton Rothschild 1989, vzpomínkou na Johna Lennona či plaketou s portrétem Bohumila Kulhánka.

z dražby nadšený a dojatý. Jsem rád, že se vybrané peníze dostaly do těch správných rukou. Znovu se letos potvrdilo, že kdo rychle dává, dvakrát dává,“ dodal předseda představenstva Plzeňské teplárenské Roman Jurečko. Každý z dražených kalendářů byl letos doplněn CD hlasů osobností a nějakou zvláštností, například postavičkou Spejbla, ručně vyrobenými hodinkami PRIM, lahvi unikátního vína Chateau Mouton Rothschild 1989, vzpomínkou na Johna Lennona či plaketou s portrétem Bohumila Kulhánka.

Silvestrovské oslavy lze využít i k péči o zdraví

Moderním trendem poslední doby je spojit svátky s aktivním odpočinkem a péčí o zdraví. Pro ty, kdo chtějí nejen oslavit příchod nového roku, ale zároveň zregenerovat organismus a příjemně relaxovat, připravily novinku Konstantinovy Lázně – wellness pobyt s aroma masážemi, aroma koupelemi i smyslovými zábaly.

Konstantinovy Lázně – jediné lázně v Plzeňském kraji – vyhledávají lidé především kvůli klidu a krásné okolní přírodě. Velkým lákadlem se pro návštěvníky v poslední době stalo nové otevřené wellness centrum s vyhříváním relaxačním bazénem, vířivkami, masážemi, saunami, parní lázní nebo Kneippovými chodníčky.

„Zaměřujeme se především na léčbu pacientů s nemocným srdcem,“ říká ředitel pro léčebnou péči MUDr. Kamal Farhan. „Stále častěji k nám ale jezdí i zdraví lidé, kteří vyhledávají odpočinek a účinnou relaxaci. Wellness centrum v Konstantinových Lázních je zařízení podle nejprůběžších evropských norem. Kromě klasických masáží a léčebných procedur zde poskytujeme i novinky, mimo jiné například velmi žádané čokoládové, konopné, medové nebo skořicové zábaly či masáže.“

K Silvestru v lázních patří vedle slavnostní večeře, poslechu živé hudby, tance, půlnočního připitku a ohňostroje také péče o vlastní zdraví.

PODNIKOVÁ PRODEJNA NÁBYTKU



JITONA AVALON BC, Poděbradova 1, Plzeň

Atraktivní ceny nábytku a doplňků!

PLZEŇSKÁ TEPLÁRENSKÁ
Více než energie

NEJVĚTŠÍ VÝROBCE ENERGIÍ V PLZEŇSKÉM KRAJI

Vám přeje pohodové prožití vánočních svátků

ZÁKLADNÍ PŘEDMĚTY PODNIKÁNÍ

- výroba tepelné energie
- výroba elektrické energie
- rozvod a distribuce tepelné energie a energie chladu
- výstavba, připojování a rekonstrukce stávajících tepelných zařízení

TEPLO
Společnost zásobuje teplem přes 40 tisíc domácností, řadu institucí a mnoho výrobních podniků.

ELEKTŘINA
Výroba energie z uhlí, ale navíc i z obnovitelného zdroje - biomasy řadí společnost na špičku mezi českými energetickými podniky.

CHLAD
Energie chladu je možné vyvíjet jak pro klimatizaci komerčních a bytových objektů, tak pro průmyslové chlazení.

EKOLOGIE
Primárním úkolem společnosti je vyrábět energii nejen levně, ale také s co největšími ohledy na životní prostředí.

Plzeňská teplárenská, a.s., Doubravická 2578/1, 304 10 Plzeň
telefon: 377 180 111, zelená linka: 800 505 505, e-mail: inbox@plzenskateplarenska.cz
www.plzenskateplarenska.cz

DĚKUJEME VŠEM
NAŠIM ZÁKAZNÍKŮM
A PŘEJEME KRÁSNÉ PROŽITÍ
VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ,
MNOHO ŠTĚSTÍ A ÚSPĚCHŮ
V NOVÉM ROCE.

Mlékárna Kralovice
Žatecká 492,
331 41 Kralovice
Tel.: 373 397 594
Fax 373 396 514
www.mlekarna-kralovice.cz



Levhartice dostala jméno Binal

Plzeňská zoo představila nový přírůstek. Samička levharta sněžného, která se narodila v září, dostala jméno Binal, což v Indii znamená princezna. „Binal je v třetím mládětem tohoto kriticky ohroženého druhu, které se v Plzni za poslední dva roky narodilo,“ uvedl ředitel zoo Jiří Trávníček. Kmotrem samičky levharta sněžného byl starosta prvního městského obvodu Miroslav Brabec.

Foto: Adéla Macháčková



Plzeňský kraj získal ocenění The Best 2010

Krajský úřad Plzeňského kraje

Plzeň | Projekt Elektronizace vnitřních procesů Krajského úřadu Plzeňského kraje (KÚPK) byl magazínem Egovernment vyhodnocen jako třetí nejzajímavější projekt v ČR. Zaměstnanci úřadu vytvořený informační systém využívají denně ke své práci. Systém značně odstranil využívání papírového způsobu oběhu informací a schvalovacích procesů.

„Projekt je velkým přínosem nejenom pro náš úřad. Odstranění zdoluhavého papírování uvítají i v dalších subjektech veřejné správy. Většina z nich nemá elektronizováno tak velké množství interních procesů jako náš úřad. Proto byl na základě našeho systému vyvinut obdobný, který je využíván asi osmi dalšími krajskými úřady,“ doplňuje náměstek hejtmána Ivo Grüner.

Tento systém výrazně zkvalitnil a zjednodušil komunikaci zaměstnanců úřadu a pevně „ukotvil“ procesy v této oblasti, jak potvrzuje vedou-



Zleva: Václav Koudele (vedoucí odboru informatiky), Jiří Leščinský (ředitel KÚPK), Norbert Szabo (vedoucí oddělení aplikací a databází).

cí odboru informatiky Václav Koudele: „Informační a komunikační technologie, to dnes už není pouze počítač a tiskárna. Jejich správné využívání

má zásadní vliv na to, jak náš úřad pracuje. Snažíme se o to, aby moderní technologie byly pro úřad dobrým sluhou a ne zlým pánem.“ (pk)

Katedrála sv. Bartoloměje

24. 12., 24.00 půlnoční bohoslužba s biskupem Františkem Radkovským
25. 12., 7.00, 10.30 (biskup)
26. 12., 7.00, 10.30 (biskup)
27. – 30. 12. vždy v 8.00
31. 12., 8.00 a 16.00 (obojí biskup)
1. 1. 7.00, 10.30 (biskup)

kostel Nanebevzetí Panny Marie, Františkánská ul.

24. 12. 22.00 půlnoční mše sv.
25. a 26. 12., 8.00 a 20.00
31. 12., 24.00
1. 1., 8.00 a 20.00

kostel sv. Jana Nepomuckého, Chodské nám.

24. 12. 16.00 (pro děti), 24.00 půlnoční mše sv.

Vánoční bohoslužby v Plzni

25. 12., 9.00, 11.00 (slovensky), 18.00
26. 12., 9.00, (farář Martiš) 11.00 (slovensky), 18.00
27. a 28. 12., 18.00
29. 12., 9.00
30. 12., 18.00
31. 12., 16.00

1. 1., 9.00, 11.00 (slovensky), 18.00

kostel sv. Martina a Prokopa, Plzeň – Lobzy

24. 12., 16.00 (pro děti), 24.00 půlnoční mše sv.
25. a 26. 12., 7.30 a 10.00
28. 12., 8.00
30. 12., 18.00
31. 12., 17.00

1. 1., 7.30 a 10.00

kostel sv. Jiří, Plzeň – Doubravka

24. 12., 22.00 půlnoční mše sv.
25. a 26. 12., 9.00
31. 12. a 1. 1., 9.00

24. 12., 22.00 půlnoční mše sv.

25. a 26. 12., 9.00

31. 12. a 1. 1., 9.00

kostel Panny Marie Růžencové, Jiráskovo nám.

24. 12., 16.30 (pro děti), 24.00 půlnoční mše sv.

25. a 26. 12., 7.30, 9.00, 18.00

27. – 30. 12., 18.00

31. 12., 24.00

1. 1., 9.00, 18.00

kostel sv. Petra a Pavla, Plzeň – Litice

24. 12., 22.00 bohoslužba slova

25. a 26. 12., 10.30

1. 1., 10.30

kostel Všech svatých, Plzeň – Roudná

24. 12., 16.00 (pro děti), 24.00

Cestování novou linkou

Cestující v Plzni mohou od prosince jezdit novou metropolitní vlakovou linkou. „Jezdí v pravidelných intervalech z jednoho konce města na druhý podobně jako metro, jenže po povrchu. Vlaky na regionálních tratích objednává a financuje Plzeňský kraj. Železniční doprava je v Plzeňském kraji vnímána jako páteří, tvořící základ celého systému veřejné dopravy na území kraje,“ uvedl radní pro dopravu Plzeňského kraje Jaroslav Bauer a upřesnil: „Vlaky nerušíme, naopak přidáváme,“ dodal.

Nová linka lidem z Plzně a okolí zajišťuje pohodlnější a rychlejší spojení do centra nebo i na druhý konec města bez přestupování. Linka jezdí ve všední dny od 5 do 22 hodin. Vlaky z Blovic vyjedou vždy v lichou hodinu a 3 minuty, vlaky

z Kozolup v sudou hodinu a 4 minuty. Linka jezdí z Blovic do Kozolup. „Přimo ve města zastaví v Koterově, na hlavním nádraží, Jižním předměstí, Zadních Skvrňanech a Křimicích,“ vyjmenovala mluvčí Českých drah Radka Pistoriusová. Trasu dlouhou 34 kilometrů urazí za méně než hodinu, hned se obrátí a jede zpět. Ovšem pouze ve všední dny, o víkendech vlak nepojede. „Jednoznačně zkrátí dojezdový čas. Na rozdíl od autobusu, který uvízne v zácpě, vlak zastavuje jen ve stanicích,“ upozorňuje na hlavní přednost metropolitní linky Roman Kočí z dopravního odboru krajského úřadu. Ve špičkách by se podle něj například cesta z Křimic do Plzně mohla zkrátit až o deset minut. (pk)

MUZIKÁLOVÁ NOC

PLZEŇSKÝ KRAJ
8. reprezentační ples Plzeňského kraje

Vážení přátelé, přijďte společně s námi protančit muzikálovou nocí dne

18. února 2011
od 20:00 hodin
v Městské besedě v Plzni.

Na setkání s Vámi se těší

Milan Chovanec
Milan Chovanec
hejtmán Plzeňského kraje

Program:
Taneční orchestr
Top Band Jana Smolíka
Jitka Čvančarová
Václav Noid Bárta
Nejznámější písně světových muzikálů
speciální program v Malém sále
– Xindl X s kapelou

Lyžařské zimní středisko Mitterdorf



Lyžařský areál Mitterfirmiansreut (rodinné zimní středisko Mitterdorf) se nachází pouhých 5 km od hraničního přechodu Strážný – Philippsreut. Tato lyžařská oblast okolo Almbergu (1139 m) je pro svou každoroční záruku dostatečné sněhové nadílky často nazývána „ledovcem Bavorského lesa“.



S pomocí nových zasněžovacích zařízení, vodní nádrže a 24 sněhových děl může být uměle zasněžováno až 80 % sjezdovek. Jedna dvousedačková lanovka, pět kotvových vleků a dva dětské vleky vyvezou každou hodinu na perfektně upravené sjezdovky až 8000 lyžařů v hodině. Místní parkoviště pro 800 osobních automobilů a 20 autobusů jsou samozřejmě bezplatná. Prostřednictvím nejmodernějšího elektronického čtečného systému karet (Free-motion) může nabídnout každému lyžaři pro něj ten nejvhodnější skipas (od dvouhodinových karet až po čtrnáctidenní skipas, půldeně nebo celodenní rodinné skipasy (rodinný skipas na půl dne 9 až 13 hod. pro rodiče se dvěma dětmi 40 €, rodinný celodenní skipas 52 €). V novém

areálu pro děti, začátečníky a věčně začátečníky Junior Ski-Zirkus, stojí celodenní karta 5,-€ (děti do 15 let), případně 8 € pro dospělé. Zde jsou k dispozici tři ohřívárny, moderní toalety a lyžařská škola s opravnou a půjčovnou lyží. Děti mají v tomto areálu na pokladně bezplatně k dispozici bio-čaj. Lyžařská škola nabízí kromě hlídání dětí také lyžařské kurzy v českém jazyce. Na volném prostranství očekávají malé hosty atrakce jako velké iglu, kolotoč, dva

kouzelné koberce, a také dětský vlek, na kterém se děti během krátké doby naučí lyžovat.

Lyžařský areál je partnerem projektu Kinderland organizace pro rozvoj cestovního ruchu Bavorska BayIM a minulou zimu byl mj. vyznamenán pěti hvězdičkami jako TOP pro rodiny s dětmi. Podrobné informace na www.mitterdorf.info nebo na tel. č. 0049(0)8551/57121 Aktuální sněhové zpravodajství získáte na tel. č. 0049(0)8557/313



Mariánská Týnice

PLZEŇSKÝ KRAJ

Pour Feliciter
2011

Cyklista Vondráček nejlepším spastickým sportovcem

Závěr roku tradičně provázejí sportovní ankety. Česká federace Spastic Handicap vyhlásila své nejlepší sportovce, trenéry a činovníky již po sedmnácté. Nejlepším sportovcem se spastickým hendikepem se v roce 2010 stal David Vondráček, dvaadvacetiletý cyklista z Valdic. Na mistrovství světa v Kanadě vybojoval v silničním závodě jednotlivců bronzovou medaili, Metropol je mediálním partnerem Českého paralympijského výboru.



Druhé místo letošního pořadí spastických sportovců patří lukostřelci Davidu Drahonínskému, třetí pozici přisoudili odborníci lukostřelkyni Markétě Sidkové. Také na dalších místech tradiční ankety se objevují jména sportovců, kteří přivázejí medaile či finálová umístění z evropských a světových šampionátů či závodů světového poháru. Není náhoda, že první pořadí mezi spastickými sportovci patří cyklistovi. Také trenérem roku se stal cyklista –



Vítězem letošní ankety se stal cyklista David Vondráček (stojící), druhé místo obsadil lukostřelec David Drahonínský, třetí příčka patří Markétě Sidkové, rovněž lukostřelkyni. Blahopřejeme

Luboš Jirka, který sám ještě závodí. Cyklistika je jedním z mála sportovních odvětví, které umožňuje zdravotně hendikepovaným sportovcům úspěšně závodit s tak zvaně zdravými. Dokládá to i výkonnost osmnáctiletého Marka Fröhliche z Brna, kterého odborníci pasovali na nejlepšího závodníka se spastickým postižením v kategorii do 23 let. Marek například dokázal vybojovat 5. místo v silničním maratónu Král Šumavy a ve své věkové kategorii dojel sedmáctý při Krušnohorském maratónu. „Kluci najíždějí ročně patnáct až dvacet tisíc kilometrů,“ překvapuje touto informací trenér Jirka. Jenže ono to zas tak velké překvapení není. Ukazuje se, že právě cyklistika může nabídnout hendikepovaným sportovcům téměř plnou míru sebe-

realizace srovnatelnou se závodníky bez postižení. Luboš Jirka je profesionální trenér a sám zvládá úctyhodnou porci pětadvaceti tisíc kilometrů ročně. To je dávka, která například stačí cyklokrosařům k proniknutí do absolutní profesionální elity. Jirka se letos připravoval na světový šampionát mimořádně pečlivě. Světová federace totiž sloučila závody spastických sportovců s tělesně postiženými. Jirka se tak měl utkat například s několikanásobným světovým šampionem Ježkem. Jenže mu start na mistrovství světa překazil bezohledný motorista pouhých pět dní před odletem do Kanady, když ho v průběhu tréninku srazil z kola. Nedal mu na křižovatce přednost v jízdě.

Text: Manfred Strnad, foto: archiv

Drobný slavil narozeniny a pokřtil knihu



Člověk ze showbusinessu, sportovec, profesionální hráč karet, prostitutka a řada dalších profesí jsou aktéry zbrusu nové knihy Slečny, valchaři a intriky v showbusinessu, autora, zpěváka Milana Drobného. Příběhy postav se prolínají, každý z nich odkrývá svůj charakter, triky, nástrahy a podvody. Poutavé, srndovní čtení. Kmotry nové knihy by-

li mimo jiné zpěvačka Yveta Simonová, herec Jiří Krampol, několikanásobný mistr republiky a Evropy v boxu Rosta Osička. „Knihu jsem si nadělil k 66. narozeninám,“ přiznal na křtu Drobný. „Byl bych rád, kdyby se čtenářům líbila a kdyby se na knižních pultech ani neohřála,“ dodal zpěvák.

Foto: Josef Louda

Připravte si Mexické chuťovky od Itala

Tortilly s quacamole podle Emilia Romagna. Oblíbené quacamole je něco mezi dipem a zeleninovým salátem. Usmážíme chipsy z rozčtvrcených tortill a pak je namáčíme je ve směsi nadrobno pokrájených rajčat, koriandru, avokáda, limetkové šťávy a rozdrčené pálivé papričky. Získáme pohoštění, ideální k pití a klábosení.



Příprava sopes: musíme uhníst jednoduché těsto z kukuřičné mouky a vody a mít základ z uvařených nebo konzervovaných fazolí. Z těsta vytvo-



říme malé tortilly se zvednutým okrajem, které usmažíme a pak plníme fazolovou kaší, kterou předtím ještě na sádle a cibuli znovu opečeme. Sopes plníme i uvařeným, na nudličky natrhaným a osmaženým kuřecím masem a podle vlastní chuti už přímo na stole obkládáme mexickou salsa verde, kde opět nechybí koriandr. Sypeme bílým slaným sýrem, jako náhražka se hodí balkánský sýr.

Foto: Tv Prima

Miloš Zeman chutnal hruškovici i slivovici

Bývalý premiér Miloš Zeman přijel na návštěvu Stocku Plzeň, který je největším výrobcem lihovin v České republice. Návštěva nemohla skončit jinak než ochutnávkou. Miloš Zeman, milovník dobrého pití, již před časem prohlásil, že svůj dříve oblíbený likér nepije a dává přednost pivo a slivovici. „Proto jsme mu nabídli naše nejlepší ovocné pálenky, hruškovici a slivovici,“ uvedl generální ředitel Stocku Plzeň Petr Pavlík. Zeman však také jako jeden z prvních lidí mimo Stock Plzeň ochutnal nový výrobek. „Degustační menu“ obsahovalo Hruškovici Stock Excellent a Slivovici Stock Excellent. Tyto i další ovocné destiláty vznikají v legendární pálenici v Prádle u Nepomuka. (zmf)



Bohemka chce letos prodat přes deset milionů lahví sektu

Starý Plzeňec | Největší český výrobce vína, Bohemia Sekt, chce letos prodat 10,5 milionu lahví sektu, stejně jako loni. Firma plánuje prodat čtyři miliony lahví, z nichž přes 90 procent „odšpuntují“ Češi na Silvestra.

Řekl to marketingový ředitel Martin Fousek. Firma předpokládá, že si Češi i v krizi, stejně jako loni, Vánoce užijí. „Trh sektu stagnuje. Naše prodeje by měly být stejné jako loni,“ uvedl Fousek. Podle něj zřejmě řetězce nepůjdou do tak velkých cenových válek jako loni a nebudou se tolik předzásobovat. Vánoce by měly být stejné jako minulý rok, kdy jsme se báli krize, ale prosinec se povedl, dodal. Firma proto opět předpokládá, že si lidé

Vánoce užijí. V Česku se prodá zhruba 15 milionů lahví šumivých vín. Spotřeba sektu je stále 1,5 litru, tedy dvě lahve na hlavu a rok. „Neumím říct, zda trh sektu klesne nebo stoupne, protože prosinec s ním může hodně zahýbat,“ uvedl Fousek. Firma odhaduje, že dvě třetiny, možná 75 procent sektu prodá v maloobchodě. Vývoj prodeje se ustálil a Češi zhruba ze 40 procent nakupují své oblíbené produkty v hypermarketech. (relk)

Světový pohár na Velkém Javoru



Javor | Na začátku února zazní startovní výstřel Světového poháru ve sjezdovém

lyžování žen na Velkém Javoru v Bavorském lese. Tento lyžařský závod, který se pojede již po 35., bude zahájen ve čtvrtek 3.2.2011, slavnostním zápisem olympijských vítězek z Vancouveru, Marie Riesch, Viktorie Rebensburg, Lindsay Vonn a Andrey Fischbacher do Zlaté knihy Města Zwiesselu. Poté odstartuje hlavní klání kdy ze sebe v kategorii slalomu a obřího slalomu vydají světové závodnice to nejlepší. Na závěr je připravena Mega party Světového poháru – v pátek, a Ples Světového poháru ve společenské hale ArberLandhalle v Bayerisch Eisenstein (Bavorská Železná Ruda) – v sobotu.

Starokladenskému pivovárku je rok

Již rok se opět vaří na Kladně dobré pivo v hospůdce U kozlíků, na náměstí Svobody. Restauriční pivovárka vybudovala rodina Macháčků. „Je pravdou, že na nějaké cenové experimentování tady nemáme prostor,“ říká čerstvě pasovaný sládek Petr Macháček. Kromě „klasické“ desítky je v nabídce světlá dvánáctka a vzhledem k místu původu i tmavá 12° nazvaná Horník (která se mimochodem umístila koncem listopadu ve čtvrté největší soutěži českých piv Pohádkové pivo na 3. místě) a pak silnější 14°, 17° nazvaná Mazlík a nyní rovněž vánoční speciál 24°. Při troše štěstí zde narážíte i na velmi dobré pšeničné pivo, a pak skutečné ovocné speciály, jako je například švestkové či banánové pivo. (vff)



Vážení spoluobčané, zvláště pak děti a seniři,

každým rokem si vzájemně přejeme při příležitosti „slunovratu“ a nadcházejícího nového roku hojnost dáreků a pevného zdraví, mnoho radosti, pohody a vzájemného porozumění v kruhu rodiny, spolupracovníků, sousedů... Toto všechno vám všem přeji i letos. Přidávám však jednu maličkost: zkusme po celý příští rok tyto cíle naplňovat, naslouchejme si, pomáhejme jeden druhému! A bude nám všem dobře na duši a díky tomu i po těle... To mám mnohokrát ověřené.

Díky mnohým z vás jsem se stala letos v květnu z hejtmanky Plzeňského kraje poslankyní Parlamentu ČR. Jsem opět připravena bojovat za vaše zájmy tzv. „o patro výše“, takže nebudete s vašimi snahami o vše dobré a zejména o lepší mezilidské vztahy osamoceni!

Vaše

Miroslava Čaláková



Astrohled
HOROSKOP
na období 17. - 30. 12. sestavila
zkušená astroložka Eva
Trn
nyní i na internetu
www.astrolinka.cz
Tel.: 906 706 506

Beran 21. 3. - 20. 4.
Už se budete těšit na zimní dovolenou, i když bude nejspíš krátká. Překousnete hravě i nával práce a starostí, které vás čekají ještě před Vánocemi.
více na tel.: 906 706 506

Býk 21. 4. - 21. 5.
Správně se držíte zásady, že se neplive do studánky, ze které jsme dříve sami pili, takže před okolím budete srdatě bránit svůj bývalý protějšek.
více na tel.: 906 706 506

Blíženci 22. 5. - 21. 6.
Před zvědavci si budete natolik střežit své soukromí a především svůj nový vztah, že raději strávíte vánoční svátky i Silvestra někde daleko od lidí.
více na tel.: 906 706 506

Rak 22. 6. - 22. 7.
V příštích dnech s vámi nebude k vydržení, protože si budete na svém okolí vybíjet frustraci z práce. Jenom protějšek bude k vašim náladám shovívavý.
více na tel.: 906 706 506

Máte strach z důležitých rozhodnutí? Ráda vám ho usnadním! Vaše astroložka Gita na tel.: 906 706 506

Lev 23. 7. - 22. 8.
Nebudete vnímat nervozitu kolem, vás se to prostě týkat nebude. V milostné oblasti se totiž ocitnete na vrcholu blaha a nic jiného vás nebude zajímat.
více na tel.: 906 706 506

Panna 23. 8. - 22. 9.
Uvědomte si, že pro nadřazeného jste lidmi na svém místě, takže se nehodí, abyste se snažili vyklouznout z povinností, které se právě teď nakupí.
více na tel.: 906 706 506

Váhy 23. 9. - 23. 10.
Elegantně a s nadhledem vyřešíte problémy, které se nečekaně vyskytnou ve vaší rodině. Důležité je, že se nikdo nebude cítit podvedený a zklamaný.
více na tel.: 906 706 506

Štír 24. 10. - 22. 11.
Rozjedete se při nákupu dáreků víc, než jste si letos plánovali, a vydáte tedy víc peněz, než jste původně chtěli. Nakoupíte bohužel i pár hloupostí.
více na tel.: 906 706 506

JE PRO VÁS LÁSKA
SYMBOLEM VÁNOC? Spolu ji nejdeme, zavolejte! Kartářka Denisa! Tel.: 906 70 65 06

Střelec 23. 11. - 21. 12.
Ocitnete se ve stresu a těžko budete hledat cestu ven. Potrápí vás především nedostatek financí a zatím bohužel nespátíte světlo na konci tunelu.
více na tel.: 906 706 506

Kozoroh 22. 12. - 20. 1.
Z jistých náznaků pochopíte, že nastal ten pravý čas na změny v partnerském vztahu. Nemusíte ho hned zničit, ale malá pauza vám rozhodně neuškodí.
více na tel.: 906 706 506

Vodnář 21. 1. - 20. 2.
Půjčete trochu do sebe a necháte si poradit od odborníků. Pak teprve budete schopni prorazit bariéru nepochopení, která ve vašem vztahu vyrostla.
více na tel.: 906 706 506

Ryby 21. 2. - 20. 3.
Předvánoční večírek se stane vítaným zpestřením života plného práce a nedorozumění. Potkáte na něm sympatickou osobu a vyměníte si telefonní čísla.
více na tel.: 906 706 506

Poskytovatel: E.M.A. Europe s.r.o., 1 min/70 Kč vč. DPH, P.O. Box 14, 110 15 Praha 015, www.ema.cz

Striptérka na divadelních prknech

Klasický americký muzikál Gypsy, který měl premiéru v Komorním divadle v Plzni reprezentuje výpravou a bohatě herecky i orchestrálně obsazenou formu hudební show přelomu 50. a 60. let dvacátého století.

Napsal jej hudební skladatel Jule Styne (Sugar, Funny Girl, Do Re Mi, Loreley...) a libretista Stephen Sondheim na podkladě knihy Arthura Laurentse o životním příběhu kabaretní herečky a striptérky Gypsy Rose Leeové. Děj s ironickou nadsázkou popisuje úsilí Rose Hovickové, která se snaží o prosazení svých dcer, June a Louise. Zarputilá snaží vymanit ze sevření mateřské lásky. June a Louise ale nedovedou otevřeně vzdorovat matčině energii. První nakonec řeší situaci útekem z domova, druhá se proti matce postaví až v okamžiku, kdy pocítí sílu vlastní

ho úspěchu. Muzikál měl premiéru v roce 1959 a dočkal se také dvojího zfilmování, poprvé v roce 1962, podruhé v roce 1993. Na Broadway se vrátil ještě inscenacemi z let 1974 a 2008, kdy v zatím posledním nastudování v hlavní roli Rose excelovala Patti LuPone. V režii šéfa muzikálového souboru Romana Meluzína představuje matku Rose stálce souboru Stanislava Topinková Fořtová, v roli Gypsy Rose Lee bude alternovat s domácí Soňou Borkovou hostující posluchačka Pražské konzervatoře Malvína Pachlová. V celé řadě dalších rolí se vystřídají členové plzeňského souboru i řada hostujících umělců. (zem)

KOMORNÍ DIVADLO
Prokopova 14, tel. 378 038 048

16. 12. - 19 h.
Cesta kolem světa za 80 dní (K 3).
17. 12. - 11 h.
Cesta kolem světa za 80 dní - zadáno.
17. 12. - 19 h. - **Dáma na kolejích (S 6).**

18. 12. - 19 h. - **Chicago** - naposledy.
19. 12. - 19 h. - **Sliby-chyby (K 17)** - naposledy.
25. 12. - 19 h. - **Zkrocení zlé ženy** - naposledy.
26. 12. - 19 h. - **Miluji tě, ale**
28. 12. - 19 h. - **Dáma na kolejích (S 3)** - naposledy.
29. 12. - 19 h. - **Zkrocení zlé ženy**

30. 12. - 19 h. - **Miluji tě, ale**
31. 12. - 17 h. - **Ve státním zájmu**
17. 12. - 19 h. - **Turandot (V 12).**
18. 12. - 19 h. - **PŘIŠEL NA VEČEŘI** - premiéra (P).
VELKÉ DIVADLO
Smetanovy sady 16, tel. 378 038 070
19. 12. - 14 h. - **Šípková Růženka.**

19. 12. - 19 h. - **Kouzelná flétna (V 17).**
25. 12. - 19 h. - **Jakobín**
26. 12. - 14 h. - **Louskáček**
26. 12. - 19 h. - **Lucerna.**
28. 12. - 19 h. - **Lev v zimě (V 1).**
29. 12. - 19 h. - **Turandot (V 14).**
30. 12. - 19 h. - **Přišel na večeri (S 7).**
31. 12. - 17 h. - **Věvodkyně z Chicaga**
1. 1. - 19 h. - **Prodaná nevěsta**

Autor výroku: Eisberg	Čára symetrie	Signál tísňového volání	Ranní opar (básnický)	Latinsky „umění“	Váhavý souhlas	Odlíšně	Ta další	Spěchat (knižně)	Španělsky „přítel“	Chemická značka kryptonu	Hon	Posvátný pták	1	Konferenční nábytek
Turek						Uzlíček na tkanině				Stiskací náušnice				
						Nezemřelá				Umělý člověk				
										Zn. makedon. cigaret				
Dvakrát snižená nota a					Praobyvatel jihu Evropy					Typ mikro-busu Fiat				
					Nechť					Heyerdahlův člun				
	Pivovarská surovina							Jméno Stravinského				Tulení kožešiny		
												Zavedené opatření		
Rychlý vůz (obecně)								Milenec Lesní panny					Protože	
													Sušická sýrárna	
Výherní poukázky														
Dusíkatá sloučenina														Hladovec
Okolní životy														
	Obyvatel Athén													
	Indické božstvo					Starobabylónské město	Český režisér (Ludvík)	Australský biolog (Nijat)	Naše komerční televize	NAPOVÍME: Imin, RTL, amin, urin, Osijek, Ur.	Hlava rodiny	Prozaik USA (Irwing)		
Nervový otfes						Moč				Zvuk kulometu				Uranové doly (zkratka)
						Sedlina				Z domu (slovensky)				Pevný okraj
Římská čtyřka														Satelitní kanál
														Značka statampéru
Kaz														Cucání
Korálový ostrov														Pominutí smyslu



Starokladenský restaurační pivobar

Nejlepšími vojáky jsou ti, co moc nepřemýšlejí (Generál Pinochet) bylo správné znění tajenky v minulém čísle Metropolu. Poukazy na „čertovský“ dobré občerstvení v restauraci v podzámčí zámku Chyš na Karlovarsku získává Miluše Kinkorová z Plzně a Josef Nováček z Ostrova nad Ohří. Pro vylosované luštitelé dnešní křížovky jsou připraveny poukazy na občerstvení spojené s prohlídkou Starokladenského pivovaru a dárkové balení piv. Výherci gratulujeme a těšíme se na vaše odpovědi na adresách: ZÁPADOČESKÝ METROPOL, Sedláčkova 16, 320 00 Plzeň, nebo krizovkazapad@tydeniky.cz nejpozději do 31. prosince 2010. Příjemnou zábavu a hodně štěstí všem přeje vaše redakce.

ASTROPORADNA
Vybte si svou osobní ASTROLOŽKU nebo KARTÁRKA!
Volejte hned na tel.: 906 706 506

Chantal specializace astrologie, výklad karet finance, rodina
MÁTE FINANČNÍ PROBLÉMY?
Kdy se vám je podaří vyřešit? Povím vám to, zavolejte mi!
Paní Chantal. Tel.: 906 706 506

Martina specializace výklad karet těžké životní situace
STRÁVÍ VÁNOCE S VÁMI NEBO S MILENKOU?
S pomocí karet vám odpovím, zavolejte mi!
Tel.: 906 706 506

Anabela specializace výklad karet, astrologie láska, vztahy
ZKAZIL VÁM ROZVOD VÁNOČNÍ SVÁTKY?
Co bude dál? Ohleduplně vám odpovím!
Tel.: 906 706 506

Alan specializace astrologie, numerologie rodina, rozhodnutí
TOUŽÍTE O VÁNOCÍCH PO USMÍŘENÍ?
Pomohu vám najít cestu k vašim blízkým!
Tel.: 906 706 506

Darja specializace astrologie, numerologie náhledy do budoucna
JAKÝ PRO VÁS BUDE ROK 2011?
Ráda vám sestavím váš osobní horoskop! Zavolejte mi!
Vaše Darja. Tel.: 906 706 506

METROPOL recepty slavných

Brownies podle Evy Pilarové



Potřebujeme: 100g jemné hořké čokolády, 100g jader vlašských ořechů, 100g měkkého másla, 120g cukru, vanilkový cukr, 6 vajec, 2 lžičky kakaa, 100g mouky.

Na polevu: 200g mléčné čokoládové polevy, 3 lžičky jemně nasekaných vlašských ořechů nebo čokoládových bublin.

Postup: Čokoládu rozlámeme na malé kousky, rozpustíme v horké vod-

ni lázni a necháme ochladit. Vlašské ořechy nasekáme na hrubo. V misce vyšleháme změkklé máslo ručním šlehačem do pěny, přidáme cukr, vaječné žloutky a vanilkový cukr a ušleháme krémovou hmotu. Přidáme kakao a mouku. Z bílků vyšleháme tuhý sníh a opatrně vmícháme vařečkou do těsta. Plech zmenšíme pomocí alobalu na velikost 20 x 30 cm, vyložíme pečícím papírem a těsto na něj opatrně rozetřeme a uhladíme. Pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů Celsia asi 45 minut. Upečený korpus vyklopíme na kuchyňskou mřížku a necháme vychladnout. Čokoládovou polevu rozpustíme v horké lázni a korpus s ním potřeme. Posypeme nasekanými vlašskými ořechy, můžeme použít i čokoládové bublinky a necháme vychladnout. Krájíme na 4 cm, které zabalíme do alobalu, aby nevyschly před servírováním na vánoční stůl.

Luba Skořepová: Štědrý den prospím a prošprtám

Herecké Lubě Skořepové je úctyhodných sedmaosmdesát let, ale pořád je jako číperka. Nedávno pokřtila svoji již dvanáctou knihu s názvem Tajnosti herecké a hraje ve čtyřech pražských divadlech, pro která nastudovala sedm rolí.

Nadcházející období Vánoc ji ale nechává klidnou. „Štědrý den bych na chalupě, kam jezdím ráda, určitě zmrzla, takže zůstanu sama doma. Budu spát a šprtát. Musím namáhat mozek, aby se mi role z hlavy nevykouřily,“ řekla. Jak přiznala, nebude ani strojit stromeček. „To už nějakou dobu ani nedělám. Ozdobím si jen nějakou větvičku. Ani smažit kap-

ra nebudu, cukroví si koupím a něco mi také přinesou známí. Já prostě Vánoce neprožívám,“ svěřila se herečka. Na příští rok chystá Skořepová další knížku a měla by to být kuchařka s recepty její maminky. „Byla to vynikající kuchařka a jídla, která připravovala, byla jedním slovem pohádka. Tak se o návody ráda podělím,“ dodala paní Luba. (met)

Marcipánový model zámku oživí adventní prohlídky

Adventní prohlídky zámku Nebílovy začaly již počátkem prosince. Prohlídkový okruh oživil i veliký model zámku z perníku a marcipánové polevy o rozměrech 80 x 40 x 40 centimetrů.

Vytvořili jej žáci 8.tř. ZŠ v Nezvěsticích Nikola Hofrichterová a Tomáš Hofrajtr. Inspirací jim byl výklad látky jejich „dějepisárky“, učitelky Ivany Fejrlíkové, o barokním umění. Model je umístěn v rodinné černínské jídelně zámku Nebílovy. Zámek Nebílovy přichystal návštěvníkům prohlídek s vánoční atmosférou také svařené víno na zahřátí.

Adventní prohlídky zámku Nebílovy jsou přichystány na tyto adventní víkendy: 18. a 19. 12. vždy v 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00 a 16.00 h. Pro návštěvníky bude připraven vánočně vyzdobený a provoněný zámek s atmosférou Vánoc na českém venkově, bude to tedy tak trochu jiná prohlídka s připomenutím vánočních zvyků.

Foto: Milan Fiala



Na snímku pracovnice správy zámku Jaroslava Poštová s marcipánovým modelem.

kaleidoskop

Myslete na své opuštěné blízké

Renomovaný psychiatr, MUDr. Jan Cimický, CSc. se snaží ve vánočním čase nepodléhat shonu a všem radí: „Na chvíli se zastavte, pusťte si příjemnou hudbu a dejte si skleničku u svařeného vína.“

■ **Pane doktore, poradíte lidem, kteří mají přesto pocit, že na Vánoce musí být vše dokonalé a denně se honí po nákupu nebo doma při uklízení, jak se trochu zklidnit?**

Období vánočních svátků má v sobě jistou přirozenou nostalgii, která je ovlivněna i dlouhou nocí a krátkým dnem, úbytkem světelnosti a dnes i stresující reklamou, která nerespektuje potřebné uklidnění v době adventu. Advent totiž má svůj smysl! Období posledních týdnů před Vánoce by mělo být podmíněno snížením aktivity, zklidněním psychiky, menším výdejem energie a ponoření spíše do vzpomínek a meditace. Maximální nákupní horečka vyžaduje od organismu dodání velkého množství energie, a tak se místo harmonie akcentuje stres a lidé se blízkých Vánoc paradoxně děsí. Správné by bylo večer se neštvát, posadit se, poslechnout si třeba hudbu, zapálit svíčky a místo honění třeba oslovit přátele, na které jindy není čas. Tak by to bylo ideální.

■ **Vánoce jsou odjakživa spojené s rodinou. Někteří z nás ale zůstávají sami nebo jim svátek bolestně připomínají ztrátu milovaného dítěte, partnera, rodičů. Jak „to hemžení radostí“ v okolí přežít?**

Lidé, kteří jsou opuštěni, by měli vyhledat někoho blízkého a možná by to bylo snazší opačně. Podívejte se ve svém okolí mezi blízkými, jestli na někoho nezapomínáte! Dnes na štěstí existují zařízení, kde je na Štědrý den možné přijít a s lidmi, kteří nikoho nemají, prožít tento svátek a netrápit se,

na chvíli zapomenout na své bolesti a strasti.

■ **Pocítujete v období Vánoc a s příchodem Nového roku více návštěv pacientů s neurózami, depresemi a různými úzkostnými stavy?**

Ano, Vánoce přináší bilancování a smutek opuštěným lidem. Trápí se ti, na které svět a okolí, jejich nejbližší, zapomínají a nemají na ně čas. Mají pocit marnosti, zbytečnosti a přebytečnosti. To v některých případech může vést až k úvaze, že již nemají na tomto světě co dělat a měli by raději dobrovolně odejít. Proto také toto období přináší někdy demonstrativní sebevražedné pokusy, které jsou vlastně voláním o pomoc. Řada lidí přichází před Vánoci ovšem spíše uštvána, protože podlehnou stresu, že musí být všechno hotovo a zcela se vyčerpají, což se pak projeví negativně na mezilidských vztazích. Jsou mnohem dráždivější, přecitlivější a vznikají zbytečné konflikty.

■ **Co byste vzkázal lidem, kteří striktně odmítají užívat antidepressiva, byť mají potíže?**

Lék, ordinovaný odborníkem, je indikován proto, aby člověku pomohl. Jestliže si pacient sám o své vůli léky vysadí, může na to jediné doplatit. Je to podobné, jako by diabetik narušil dietu a vysadil insulin – je jasné, že se to projeví. Protože je každý manažerem svého zdraví, je jen sám odpovědný za to, jak se bude jeho stav vyvíjet. Když se bude této pomoci aktivně bránit tím, že si sám bude ordinovat terapii podle svého, je velice pravděpodobné, že se jeho stav zase zhorší.

■ **Spousta lidí zkouší na deprese a úz-**



kosti také volně dostupné potravinové doplňky. Jaký je váš názor?

Potravinové doplňky mohou fungovat na stavy, které jsou depresí blízké, ale nemají skutečnou hloubku smutku a útlum, jako má opravdová deprese. Jedná se spíše o vyčerpání, únavu, jakýsi útlum, ztrátu energie a vitality. Tady vitaminy a potravinové doplňky možná postačí. Člověk pociťující hlubší depresi či úzkost by však neměl experimentovat na svém těle a měl by poslechnout lékaře, který dokáže zvážit všechny aspekty a racionálně rozhodnout. S autem také řidič jede do servisu, aby se na to podíval odborník.

■ **Je rozdíl mezi prožíváním a náchyllostí k psychickým potížím u mužů a žen?**

Ženy si přirozeně více hledí svého zdravotního stavu a přicházejí dříve a spíše včas. Muž čeká, jestli to sám nezvládne a nebo jestli potíže neustoupí, teprve pak, když je stav vážný, poslechne a vyhledá pomoc. V ordinaci zcela jistě převládají ženy. Nelze však mluvit o tom, že by ženy byly nějak křehčí a více se u nich psychické potíže projevují, spíše je to naopak. V produktivním věku je chráněná mocná hormonální vybavení, a proto ženy obvykle zvládnou více aktivit než muži a dokonce i lépe snášejí bolest.

■ **Mnoho lidí používá ono zlidovělé „mám depku“, i když se špatně „vyspí“. Jak člověk pozná, že má jen depku anebo už opravdu onemocněl depresi?**

Depka skutečně není deprese. Deprese má jednoznačný charakter. Jedná se o hluboký, utlumující smutek, depresivní prožitek doslova bolí. Dalším příznakem je útlum myšlení, motoriky a pohybu. Dotyčný sedí zhroucený do sebe a prakticky není schopen odpovědět, jen na naléhání a opakované otázky nakonec odpoví krátce, málo obsažně, jednoslovně. Depka je „rozlada“, obvykle sama přejde a můžeme ji rozptýlit, depresi nikoliv. Navrhovat člověku, který má depresi, aby se vzpamatoval a zasmál, je asi stejně účinné, jako byste diabetikovi v komatu radili, aby nechrčel, neležel na studené zemi a vstal.

■ **Jak vy prožíváte Vánoce a co pro vás znamenají?**

Už léta s přicházejícím adventem rozsvěcím večer svíčky na balkóně a nechávám se jimi uklidňovat. Snažím se během toho měsíce nepodléhat honu a shonu, pokud to jde, a spíš si vytvářet pohodu a dobrou náladu. Co třeba dát si sklenku svařeného vína a pustit si příjemnou hudbu, třeba nějaký francouzský šanson? Není to lepší, než se zbytečně štvát za něčím pomíjivým?

■ **Na co se těšíte do Nového roku a co byste popřál našim čtenářům?**

Jsem rád, že jsem na světě. Ostatně po těžké autohavárii, kterou jsem před třemi roky přežil, všechno tento čas už mám jaksí navíc... A co bych přál lidem? Méně zášti, žárlivosti, závisti a více pochopení a tolerance, možná by ten svět byl o zdiček příjemnější, ne?

Text: Šárka Jansová

Foto: Archiv Jana Cimického



Vážení a milí čtenáři,

opět si říkáme „už přicházejí“ a myslíme tím Vánoce, blíží se závěr roku 2010. Pro někoho je tento předvánoční čas zdrojem shonu a neklidu, pro jiné důvodem k bilancování. Všichni se však těšíme na co nejhezčí prožití nejkrásnějších svátků v roce. Na Vánoce by měla každá správná rodina uctivat alespoň několik slavnostních tradic. Díky tradicím se totiž Štědrý den stane ještě krásnějším a významnějším. Toužíte objevit skutečné kouzlo Vá-

noc a pořád nevíte jak na to? Vyzkoušejte si pár tradic i u Vás doma. Svě slavnostní zvyky a tradice má dokonce i samotná štedrovečerní večere. Tyto tradice se dědí mnohdy z generace na generaci. Jednou z nich je štedrovečerní půst. Dnes se vánoční půst v rodinách už skoro vůbec nedodrzuje, a když ano, dodržují ho spíš dospělí, kteří se těší, že uvidí zlaté prasátko... Vánoční svátky jsou pro někoho svátky klidu a míru, pro někoho chvilka zastavení, pro někoho trauma z uklízení, vaření a shánění dárků. Já miluji

klid a pohodu. Každý prožívá vánoční svátky po svém. Jsme každý jiný, a tak nelze očekávat, že by Vánoce měly probíhat v přesně nalinkovaných postupech. V každé rodině je to jiné. Někde je hodně jídla, někde hodně televize, jinde ticho a světlo svíček a někde koledy a radost z rozzářených dětských očí. Co ale je všude společného? S blízcím se zlomem roku a s větším chladem a sněhem přichází teplo. Najednou všichni umějí otevřít své srdce a nechat do něj vstoupit lásku, klid a mír. Všichni máme lehce zajiněné

oči a cítíme v nitru onen všeobjímající pocit pohody, klidu. Prožíváme takto každý rok a přece si najednou uvědomíme, že jsme něco nestihli. Někomu jsme v tom shonu a úprku zapomněli poslat jeden úsměv, jedno malé pohlázení. Zapomněli jsme kouknout někomu do očí mezi poletujícím sněhem a říci mu o lásce a kráse, kterou v sobě i v něm cítíme. Možná to ještě stihneme...

Olga Čermáková
šéfredaktorka
cermakova@tydeniky.cz

Vyražte na šumavské sjezdovky

tip na výlet

První stovky lyžařů přijely v minulých dnech na Špičák zahájit sezonu. Ta začala díky mimořádně bohatému sněhovému přídeľu o dva týdny dříve než loni. Konkrétně na Špičáku potěšili sjezdáře výrazné změny.

Špičák rozšířil sjezdovky

Novinku v podobě rozšířených sjezdovek nabízí pro současnou zimní sezonu lyžařům a snowboardistům největší šumavský skiareál na Špičáku. Na návštěvníky čekají i další změny k lepšímu, ale také jedna ne až tak milá - o pět procent vyšší cena permanentky. Největší šumavské lyžařské středisko Špičák mohlo poprvé od roku 1982 rozšířit sjezdovky, když dostalo od ochránců přírody povolení kácet stromy. „Před letošní sezonou jsme rozšířili spodní část těchto sjezdovek téměř o 15 metrů. Minimální šířka je nyní 30 metrů,“ uvedl majitel areálu Vladimír Kasík. Sjezdové trati tak budou vyhovovat i náročným vyznavačům carvingového stylu. Lyžaři budou moci jezdit



s mnohem delšími oblouky a zvýší se bezpečnost na sjezdovkách. „Před příští sezonou dokončíme rozšíření i v horních úsecích. Celkem se sjezdové tratě rozrostou téměř o tři hektary,“ dodává Kasík. Změna má příznivý dopad i na snowboardisty. Nebudou muset do snowparku projíždět horní část areálu, ale přímo ze zalomeného vleku se dostanou k překážkovat dráze nově vytvořeným koridorem v lese.

Celodenní permanentka dražší

Po třech letech stálých cen letos lyžaři na Špičáku zaplatí více. „Na téměř dvacetiprocentní zdražení elektrické energie během posledních tří let a i růst dalších nákladů už jsme reagovali museli,“ sdělil Kasík. Nejvyužívanější jednodenní jízdenka, která loni stála 490 Kč, bude letos o 30 korun dražší. Po vzoru alpských středisek přichází v letošní se-

zoně na Špičáku s rozšířením pásem časových jízdenek. Půldenní (dopolední a odpolední) permanentky zrušili a nahradili je tří nebo čtyřhodinovým, vysvětlil Kasík. K oblíbeným typům jízdenek 4 dny ze 6 respektive 5 ze 7 přibudou i 3 z 5. Znamená to, že lyžař si zaplatí cenově zvýhodněné lyžování na část ze svého pobytu a mimo lyžování se může věnovat i jiným aktivitám.

Nová lanovka do poloviny Šanci

„Rozhodli jsme se pro vybudování další sedačkové lanovky na spodním úseku sjezdovky Šance. Vedla by zhruba do poloviny svahu, pod jeho prudkou část, kde se i nadále počítá s boulovým svahem pro freeridery. Vznikla by tak nová trať, profilem nejvíce vhodná pro rekreační lyžování a rodiny s dětmi,“ řekl Kasík. (iv)

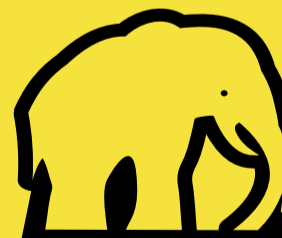
Lucie Váchová s Davidem Křížkem lyžují na Špičáku



Špičák | Lyžování na šumavském Špičáku si užívají i české celebrity, například Miss ČR Lucie Váchová se svým manželem, jachtařem Davidem Křížkem. Manželé Křížkovi rádi tráví zimu právě v železnorudské části Šumavy. „Do lyžařského areálu na Špičáku s Luckou jezdíme pravidelně. Já se nejlépe odreaguji na zdejších sportovních sjezdovkách. Pokud je někdo opravdu zdatný lyžař, pak mu doporučuji nejprudší sjezdovku v ČR Šanci, to je pořádná adrenalinová jízda,“ uvedl jachtař David Křížek. „Já si na Špičáku minulý rok vyzkoušela jízdu na snowboardu v místní lyžařské škole. V tom bych ráda pokračovala, i když na Šanci si asi zatím netroufnu,“ doplnila Lucie Váchová. (ol)

Klidné a radostné prožití Vánoc a hodně zdraví v roce 2011 přeje všem uživatelům, spolupracovníkům a sponzorům

Městský ústav sociálních služeb města Plzně



DOPRAVA
STĚHOVÁNÍ
VYKLÍZENÍ

www.EXTRA-STEHOVANI.cz

EXTRA STĚHOVÁNÍ s.r.o.

777 228 323

VÝKUP NÁBYTKU A ELEKTRONIKY
STĚHOVÁNÍ O VÍKENEDECH A SVÁTCÍCH

PO PŘEDLOŽENÍ TOHOTO SLEVOVÉHO KUPÓNŮ

ZÍSKÁVÁTE 15% SLEVOU
NA VŠECHNY NAŠE SLUŽBY

2011

Vážení spoluobčané,
upřímně Vám děkuji
za projevenou důvěru.

Do nového roku 2011 Vám přeji
hodně zdraví, štěstí,
osobních i pracovních úspěchů.

Martin Baxa
primátor města Plzně