

ANNONCE

SOBOTA

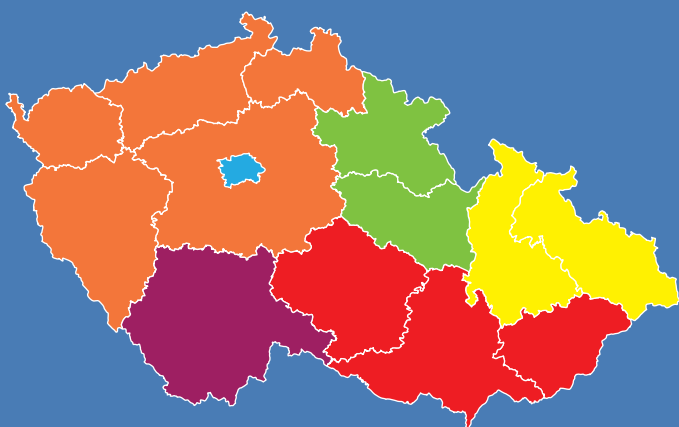
26. října 2013

24. ročník

Speciální příloha
inzerčních
novin

PLYN 2014

Výrazné zlevnění očekávejte,
jenom pokud výhodně
změníte dodavatele



- zde spravuje plynovody RWE
- zde spravuje plynovody VČP Net (RWE)
- zde spravuje plynovody SMP Net (RWE)
- zde spravuje plynovody JMP Net (RWE)
- zde spravuje plynovody E.ON.
- zde spravuje plynovody Pražská plynárenská

Dodavatel	Produkt	Cena
SPP CZ	Kubík Vánoční	38 895 Kč
Global Energy	Fix 2014	39 040 Kč
Fonergy	Standard	39 476 Kč
RWE Energie	RWE plyn Standard	46 282 Kč

Dodavatel	Produkt	Cena
Global Energy	Fix 2014	37 097 Kč
SPP CZ	Kubík Vánoční	37 678 Kč
E.ON Energie	Standard plyn	38 164 Kč
RWE Energie	RWE plyn Standard	45 064 Kč

Dodavatel	Produkt	Cena
SPP CZ	Kubík Vánoční	39 378 Kč
Global Energy	Fix 2014	39 523 Kč
Fonergy	Standard	39 959 Kč
RWE Energie	RWE plyn Standard	46 764 Kč

Dodavatel	Produkt	Cena
Global Energy	Fix 2014	38 698 Kč
Centropol	Optimum	38 944 Kč
ČEZ	Praktik	39 060 Kč
E.ON Energie	Standard plyn	41 675 Kč

Dodavatel	Produkt	Cena
SPP CZ	Kubík Vánoční	39 086 Kč
Global Energy	Fix 2014	39 231 Kč
Fonergy	Standard	39 667 Kč
RWE Energie	RWE plyn Standard	46 473 Kč

Dodavatel	Produkt	Cena
Halimedes	Plyn	31 729 Kč
RWE Energie	RWE plyn Profit	37 007 Kč
Europe Easy Energy	Plyn	37 102 Kč
Pražská plynárenská	Plyn	42 184 Kč

Spočítali jsme vyúčtování za roční spotřebu 30 MWh zemního plynu, která je adekvátní pro vytápění rodinného domu, vaření i ohřev vody. Ceny jsou aktuálně platné v říjnu 2013, zahrnuli jsme všechny poplatky a DPH. Srovnali jsme dodavatele, kteří mají

alespoň 1 000 odběratelů, a jejich tarify, které zahrnují bezplatnou telefonickou komunikaci a budou pokračovat i v roce 2014. Pro každý vyznačený region jsou vydávány speciální ceníky; porovnáváme vždy nejlevnější dodavatele s dominantním dodavatelem.

► pokračování na str. 3

Nejoblíbenější vozy AAA AUTO

Nejlepší ceny v ČR!



ŠKODA FABIA, 2009, 1.2i, 51 kW, klimatizace, nové v ČR, 1. majitel, servisní knížka, cena po slevě na splátky: **95 999 Kč**



ŠKODA OCTAVIA COMBI, 2007, 1.9 TDI 77 kW, aut. klimatizace, tempomat, nové v ČR, servisní knížka, cena po slevě na splátky: **154 999 Kč**



VW GOLF, 2008, 1.4 16V 59 kW, aut. klimatizace, 10 airbagů, nové v ČR, 1. majitel, servisní knížka, cena po slevě na splátky: **174 999 Kč**



FORD MONDEO COMBI, 2009, 2.0 TDCi 103 kW, tempomat, xenony, nové v ČR, 1. majitel, servisní knížka, cena po slevě na splátky: **174 999 Kč**



HONDA CRV, 2007, 2.0i 110 kW, aut. klimatizace, tempomat, kůže, nové v ČR, servisní knížka, cena po slevě na splátky: **254 999 Kč**

Více info na aaaauto.cz

KRÁSA

nejlepších triků,
jak o sebe pečovat

Šikovných kosmetických rad existuje spousta, jenže v koupelně většinou nemáte na velké experimentování čas. Těchto pár rychlých triků se vám ale vyplatí zkusit! Pojistí vám sexy pleť a zářivou hřívu, i když už vám na žádnou další péči nezbyde čas.

1. Chcete-li mít kolem očí nádherně dlouhé a plné vějíře řas, nechte řasenku po prvním nanesení úplně zaschnout a pak ještě jednou překartáčujte vnější okraj horních řas.

2. Tělové mléko nanášejte, až když se navoníte parfémem. Mazání uzamkne v pokožce vůni, takže vás bude provázet od rána až do večera.

3. Když si chcete vytvořit na hlavě přirozené vlny a ne ovčí kudrny, natočte prameny na široký válec kulmy a konečky nechte volné. Pak pomalu sjíždějte kulmou nahoru a dolů. Pohyb žhavého želízka zabrání tomu, aby vám sálající teplo zafixovalo prameny v nepřirozených spirálách. Nakonec hřívu pročesťte kartáčem.

4. Když vnitřní hrany oka vymalujete béžovou linkou, v okamžiku vytvoříte iluzi, že máte obří kukadla jak zrcadla. Světlá barva v koutcích vaše oči opticky víc otevře.

5. Nikdy slepě nenásledujte nové trendy, pokud se v nich necítíte příjemně. Vždy pátrejte spíš po tom, co vám sluší, co se hodí k tvaru vašeho obličejě nebo k typu vlasů a hlavně co vás opravdu vystihuje!

6. Chcete-li vytvořit iluzi plnějších rtů, obtáhněte jejich konturu světle zlatým, třpytivým rozjasňovačem. Nejprve ale

naneste make-up, až pak konturku a nakonec rtěnku.

7. Jestliže se denně moříte v tělocvičně, abyste rychle a radikálně zhubla, v obličejí začnete působit ztrhaně. Když totiž ztratíte naráz příliš mnoho kil, zmizí vám i hmota v tvářích a víc vyniknou vrásky. Ke zdraví i kráse cvičení potřebujete, ale jen když je ho s mírou.

8. Proteiny obsažené v přírodním bílém jogurtu s živými kulturami dokážou zjemnit vysušenou hřívu. Stačí ho nanést místo masky na umyté kadeře.

9. Používáte-li krémový odličovač, nepamínejte po něm kůži osvěžit pleťovým tonikem bez alkoholu. Zatáhne póry a připraví pleť na další péči, jako jsou hydratační přípravky či noční krémy.

10. Unavené oči snadno nažhavíte, když smícháte kapku tekutého rozjasňovače s korektorem pod oči. Dodáte tak pokožce vláhu a úžasný lesk.

11. Mdlou pokožku povzbudí, když ji napaříte v lázni z čistého bio levandulového oleje. Kápněte dvě až tři kapky do misky s teplou vodou a podržte nad ní obličej zhruba tři minuty. Pak použijte tonikum s výtažky z okurky, které zatáh-



KRÁSA



nou póry, a ošetřete pleť dvěma kapkami obličejového oleje. Nakonec naneste hydratační krém. Na takhle připravenou pokožku se vám make-up perfektně rozetře a udrží se celý den.

12. Chcete si nechat narůst co nejdéle lokny, ale stejně se nevyhnete zastříhování konečků? Naučte se mezi šamponem a kondicionérem opečovat hřívu maskou, která kadeře vyživí a zhydratuje.

13. Když si chcete co nejdéle udržet opálení (platí to i na bronz po samoopalovacích krémech), vyhněte se teplým koupelím a sprchám. K mytí použijte chladnější vodu a pak se osušte jen lehkým poklepáváním ručníkem. Po očištění naneste tělové mléko bez parfémace, aby vám barvu uzamklo v kůži.

14. Předtím, než si drápky nalakujete sytou barvou, přemázněte je nejprve podkladovým lakem. Ochráníte nehty před skvrnami, které může výrazný pigment zanechat. Díky bezbarvému základu navíc lépe přilne barevný nátěr k nehtu.

15. Než do vlasů po umytí nanese tužící pěnu a ochranné přípravky na fénování, pořádně hřívu vysušte. Čím mokřejší totiž kadeře zůstanou, tím více si přípravku naředíte a bude méně účinná.

16. Po namáhavém drilu ve fitnesscentru využijte k regeneraci a zkráslení saunu či páru. Než se vydáte do horka, rozetřete na umyté vlasy masku a zabalte je do ručníku. Před saunováním můžete stejným způsobem nanést i pečující přípravky na obličej a tělový olej. Tepló znásobí jejich působení.

17. Jednou týdně rozdělte hřívu na pět částí a naneste pečující masku. Jednotlivé prameny zabalte do alobalu a na okamžik je zahřejte žehličkou na vlasy. Horkem se aktivují účinné látky v přípravku a otevřou se póry vlasů, takže do nich maska lépe pronikne. Pak alobal odstraňte a hřívu opláchněte.

18. Svůj oblíbený korektor nenanášejte jenom na barevné kruhy pod očima, ale vystínujte vždy také vnitřní koutky zraků a hranu nosu od kořene ke špičce. Tenhle jednoduchý trik obličej svůdně vymodeluje.

19. Naučte se na vlasy používat suché oleje, jde o největší hit poslední doby. Většinou obsahují vzácné přírodní složky,

kteří vlasy vyživují a zacelují jim vlasovou kutikulu, takže hříva je pak neuvěřitelně hladká, snadno se upravuje a zářivě se leskne. Navíc pak lépe odolává vlhkosti, takže nekrepátí. Nemusíte se bát, že olej kadeře zmastí. Tenhle efekt opravdu nehozí!

20. Dávejte přednost parfémům, které obsahují málo složek, protože se během dne tolik neproměňují. Při výběru by vás vůně měla zaujmout na první příchichnutí.

21. Máte-li od přírody hnědou hřívu, jenže na sluníčku vám vlasy vždy o něja-

ký ten odstín vyblednou a vypadají mdlé, můžete je nažhavit kolou, která barevný tón kadeří srovná. Po umytí v ní vlasy asi pět minut máčejte, pak je opláchněte a naneste kondicionér.

22. Naježeným chloupkům obočí dodáte žádoucí tvar a udržíte je na správném místě pomocí obyčejného laku na vlasy, kterým přestříkejte hřebínek na obočí. Vaše oblouky budou upravené jako od profesionála a svoje místo si poohlídají po celý den.

23. Uvadlé lokny bez objemu snadno proměníte v sexy bohaté kadeře, když se jednoduše předkloníte a konečky prstů budete malými krouživými pohyby zhruba minutu masírovat pokožku hlavy.

Takhle oživená lví hříva každého vmžiku ohromí. *



zdroj: jenprozeny.cz

► **pokračování ze str. 1** Stromy se zbavují listů a zvěř se chystá na dlouhý spánek v útulných norách. Živé organismy ve volné přírodě cítí přicházející zimu, a proto podnikají tradiční opatření, aby šetřily vlastní energii. My lidé věříme, že jsme oproti rostlinám a divokým živočichům nadáni výjimečnou inteligencí. Dokážeme však ve svých domácnostech uchovat teplo, aniž bychom se museli uskromňovat nebo platit za energii zbytečně mnoho peněz? Propočítejte si závčas, kolik dáme v roce 2014 za zemní plyn!

Výsledné vyúčtování ovlivňuje několik faktorů. Cenu samotného zemního plynu určuje prodejce neboli dodavatel. Pokud ale dospějete k názoru, že platíte příliš, můžete energii nakupovat jinde, výhodněji. Je totiž velmi nepravděpodobné, že zrovna váš dodavatel je absolutně nejlevnější na celém tuzemském trhu. Každopádně samotná energie tvoří většinu celkového vyúčtování. Zbylou třetinu určuje stát, přesněji Energetický regulační úřad a vláda.

Zápas o zákazníka

Prodejci zemního plynu většinou zdražování pro rok 2014 neplánují. Jedním z důvodů je nepochybně obava, aby odběratelé nepřešli ke konkurenci. Domácnost, která zemním plynem vytápí rodinný dům, obvykle změnou dodavatele ušetří řádově tisíce korun ročně. Rozdíl mezi nejdražší a nejlevnější cenovou nabídkou dosahuje 25 % v Praze, na většině území kolísá kolem 16 % a v jižních Čechách činí 7 %.

„Vysoká konkurence na českém trhu s energiemi a rozšíření elektronických aukcí nahrává spíše nižším cenám plynu, nicméně události na Blízkém východě mohou způsobit obrovské výkyvy v cenách komodity, které mohou tento trend zcela zvrátit,“ upozorňuje Andrej Čírtek, zástupce energetické společnosti Lama energy. V případě neblahého geopolitického vývoje jsou pochopitelně ve výhodě dodavatelé, kteří disponují vlastními zdroji zemního plynu.

„I když poslední dobou sledujeme mírný růst burzovních cen za komoditu, domníváme se, že zatím není důvod zdra-

“
Rozdíl mezi
nejdražší
a nejlevnější
cenovou nabídkou
dosahuje 25 %
v Praze.
”



žovat energii pro konečného zákazníka. V roce 2014 očekáváme velmi mírné zlevnění celkového vyúčtování za zemní plyn,“ říká Vladimír Vácha, tiskový mluvčí energetické společnosti E.ON.

Stát zlevní distribuci

Většina celkového vyúčtování za zemní plyn tedy vzniká tržně, ideálně v souladu mezi dodavatelovou nabídkou a poptávkou zákazníka. Energetika je však strategické odvětví, a proto nechtějí zůstat úplně stranou ani státní orgány. DPH (daň z přidané hodnoty) pravděpodobně od nového roku neklesne, přesto bude závěr naší analýzy aspoň trošku radostný.

O 5 % zlevní poplatky za správu plynovodů, což ve výsledku sníží vyúčtování asi o 1 %. Nikterak závatnou, ale přesto pozitivní změnu vyjednal Energetický regulační úřad. Poplatky za správu plynovodné sítě odvádíme svému regionálnímu distributorovi, kterým je ve většině krajů skupina RWE, v Praze Pražská plynárenská a v jižních Čechách E.ON. *

zdroj: CenyEnergie.cz

ZDRAVÍ

Vaše zdraví je zakleté do zvěrokruhu

nezapomeňte na větší pružnost svých názorů - vždyť co by to bylo za svět beze změn? Vaše znamení směřuje opozicí k protilehlému znamení Štíra. Odtud mohou pramenit problémy s váhou, zácpa a průjem. Omezte tuky, jezte více zeleniny, čaj z hořce nebo pelyňku zlepšuje trávení. A nezapomeňte na sport. Nachlazení byste neměla potlačovat silnými léky, ale pitím například lipového čaje. Proti úporným bolestem v krku zkuste léčivý šalvějový čaj.

Blíženci (21. 5.–21. 6.)

Jste narozená ve vzdušném znamení Blíženců? Váš život je dynamický a pestrý. Vašimi nejdůležitějšími orgány jsou plíce a průdušky. Nebezpečí pro vás představují zánehy průdušek a astma. Vaše znamení je tvrdě konfrontováno kvadraturou do Panny, a proto pozor na trávicí obtíže. Pečlivě vybírejte, co budete jíst, a při jídle nesledujte televizi ani nečtěte noviny. Vyhněte se tak pocitu plnosti a poruchám spánku. Máte originální myšlenky a často jste inspirací pro druhé. Dál vyhledávejte kontakty - potřebujete lidi kolem sebe. Velice prospěšné je pro vás dechové cvičení. Dodává lehkost a oživuje myšlení. Z bylinek vsadte na plícník lékařský a šipek.

Rak (22. 6. – 22. 7.)

Cit je potravou pro duši a jemné Račice doslova hladoví, pokud se jim citového pohlazení nedostává. Zřejmě i proto je s tímto znaméním spojován žaludek, dvanácterník a také hrud. Pozlobit může i žlučník. Vyhybejte se tukům, alkoholu a chemickým konzervačním látkám, které vytvářejí kyselé prostředí. Jezte pravidelně, málo a častěji. Na žlučník je dobré pít řebříček, na žaludek pomáhá zeměžluč a fenykl. Od znamení Váh se nacházíte v úhlu 90° - to znamená, že se vám nevyhýbají ani nemoci ledvin a menstruační problémy. Objevit se mohou problémy s koleny. Sportujte, slušet vám to bude při tenisu, jízdě na kole nebo pěší turistice. Vhodná je i jóga.

Lev (23. 7. – 23. 8.)

Ženy Lvíce příroda obdařila královským vystupováním a neskrývaným zájmem o druhé. Jste velkorysá, žijete srdcem, a právě proto byste na ně měla být trochu opatrnější. Dejte si pozor na anginu pectoris a kolísání krevního tlaku. Pro jistotu si zajděte k lékaři na zkušební přeměření tlaku. Na poruchy srdečního rytmu ukazuje i znamení Vodnáře, které se vůči vám nachází v opozici. Sama víte, jak dobře se cítíte mezi dobrými přáteli. Čas s nimi je pro Lvíce přímo nezbytný. Nepříjemnou kvadraturou na vás útočí Býk. To může znamenat nadváhu nebo naopak trýznivé hladovění v podobě anorexie. Hloh pomůže při srdeční slabosti, bušení srdce i angině pectoris.

Panna (24. 8.–23. 9.)

Znamení Panny je v úzkém spojení se slinivkou břišní, tenkým a tlustým střevem. Jste precizní a pracovitá. Navíc máte nadprůměrné organizační schopnosti. Stres z práce vám ale může přivodit střevní poruchy a nadýmání. Pozor na sladké - Střelec vás varuje před cukrovkou! Dbejte na svůj jídelníček. Vaše tělo má totiž menší schopnost odbourávat škodlivé látky. Ty se mohou ukládat na střevní stěně. Odtud toxiny putují do kloubů, rukou a do pokožky, která bývá v důsledku toho nečistá a matná. Vsadte na pohyb na čerstvém vzduchu. Kontakt s přírodou je pro Pannu nejdůležitější. Proti nadýmání, křečím v podbřišku a zahlenění střev nejlépe pomáhá čaj z fenykl.

Váhy (24. 9. – 23. 10.)

Pro Váhy hrají velkou roli ledviny a rovnováha tělesných tekutin v těle. Máte zcela zvláštní dar lásky, díky níž dokážete na vše působit pozitivně. Možné problémy s funkcí ledvin na sebe upozorní v předstihu bolestmi v křížích a špatným spánkem. Většinou se přidávají i bolesti v kolenou, které má na svědomí kvadratura nekompromisního



Beran (21. 3.–20. 4.)

Ženy v ohnivém znamení Berana mají sklon k migrénám. Jste velice schopná a ambiciózní, ale rychlost, s jakou se do všeho pouštíte, vám může přivodit nejednu nepříjemnost. Kromě problémů s hlavou, kterou znamení Berana ovládá, dejte pozor na potíže s ledvinami. Váhy připomínají, že byste nikdy neměla zapomínat na svého partnera. Lásky s ním vám nabídne pro vás tolik potřebnou dynamiku a napětí. Naslouchejte svému vnitřnímu hlasu. Nikdy si nezapomínejte oddychnout. Odpočívajte ve vodě! Plavání vás zbaví stresu a sauna s koupelí nohou v teplé vodě vás příjemně uvolní. Petrklíč a lžičník lékařský by vás měly zbavit bolestí hlavy.

Býk (21. 4.–20. 5.)

Znamení Býka ovládá zejména váš krk, hrdlo a ramena. Ženy v Býku většinou bezpečně poznají parfém svých přítelkyň a patří také k nejlepším gurmánkám. Jenomže někdy bohužel bývají náchylné k zánětům mandlí, nepříjemnému rannímu chrapotu a chřipce. Na ztuhlou krční páteř platí masáže, které jsou pro vás téměř povinné. Také

Kozoroha. Od Berana, který stojí přímo v opozici, se Váhy učí lepšímu sebeprosazení. Objevit se ale mohou i bolesti hlavy a lehké závratě. Ženy Váhy by měly mnoho času trávit poslechem hudby a tancem. Na ledviny buďte opatrná, mají rády teplo. Šípkový čaj se doporučuje při obtížích močového měchýře, ledvin a k pročištění krve.

Štír (24. 10. – 22. 11.)

Štírky trpí na záněty močového měchýře a někdy mají i gynekologické problémy. Vaše znamení je spojeno s vylučovacími a pohlavními orgány. Ve zvěrokruhu patříte k nejpříťažlivějším ženám. Nebojte se své ženskosti, jinak hrozí, že vaše menstruace bude bolestivá. Žena Štír může velice kolísat mezi podváhou a nadváhou. To má na svědomí znamení Byka, které se vám z protější strany dívá přímo do očí. Nebuďte zbytečně skromná a uče se přiznat si své nároky! Dvakrát do roka je dobré podstoupit pitnou očistující kúru. Ovočné a zeleninové šťávy by ale vždy měly pocházet z čerstvých plodů! Šípek má vysoký obsah vitamínu C a výborně se hodí pro přípravu čaje na léčbu močového měchýře.

Štřelec (23. 11. – 22. 12.)

Milujete všechny formy pohybu a ráda cestujete. Pozor na onemocnění svalů, ztuhnutí kyčelních kloubů a křečové žíly. Nejlepší prevencí je pohyb. Pro vás je vhodný jogging, plavání nebo gymnastika. Nepěkná kvadratura do Panny může mít za následek cukrovku. Snažte se ve svém životě udržovat řád a pravidelnost. Dbejte i na stravu. Další napětí, tentokrát v rukou Ryb, se vás bude snažit potrápit sennou rýmou. Znamení Blíženců se navíc může přidat s nepříjemnou alergií. Prospívají vám časté změny místa. Své nohy rozmazlujte masť z kostivalu - uleví křečovým žilám.

Kozoroh (22. 12. – 20. 1.)

Kozorožky mají tendenci k vadnému držení těla, bolestem kloubů a revmatismu. Jste důkladná, pomalejší, ale o to víc vyniká vaše profesionalita. Dopřejte si čas na relaxaci.

Kouzelně budou na vaše záda působit doteky vašeho partnera! Opozice ve znamení Raka to s vámi myslí dobře. Nebraňte se svým citům. Vaše srdce je jich plné, jen je nechat vytrysknout. Hledejte společenské kontakty, jistá míra vzrušení vás udržuje v dobrém zdraví. Pijte hodně tekutin. Vyhnete se tak tvorbě ledvinových kaménků, kterou by mohlo mít na svědomí znamení Vah. Odpočívajte, ohnivý Beran vám připravuje nepříjemné poruchy spánku. Na revmatismus pomůže pampeliškový čaj.

Vodnář (21. 1. – 19. 2.)

Vodnář vládne lýtkům a holením. Patříte k ženám, které se dokážou bravurně povznést nad nicotné problémy. Život prožíváte nadšeně, jste schopna vidět svět plný barev. Ne nadarmo jste se narodila v období, kdy ulice hýří rejem karnevalů. Pokud se ale život Vodnářek změní v jeden velký chaos, ke slovu mohou přijít bolesti. Buďte opatrná na kolísání krevního tlaku. Obtíže způsobuje protilehlý Lev. Důležitý je dostatek spánku a zdravá strava. Hrozí vám totiž ukládání usazenin v končetinách z nesprávné výživy. Kvadratura se Štírem se projeví zácpou nebo menstruačními problémy. Napětí během periody vám pomůže zmírnit čaj z řebříčku nebo máty peprné.

Ryby (20. 2. – 20. 3.)

Pro Ryby je typická jemnost a silně vyvinutá senzitivita. Vůči okolí jste otevřená. Životem jdete zlehka, po špičkách, jako víla. S Rybami jsou spojena chodidla. Problémy můžete mít s horkýma nebo studenýma nohama a pocením. Poproste partnera o reflexní masáž chodidel - pro Rybu je vynikající. Nohy natírejte třezalkovým olejem. Kvadraturou do Štřelce se u vás rýsuje možnost bolestí v kříži. Buďte pružná ve svých názorech, nebojte se změnit! Váš imunitní systém je obzvláště citlivý. Jste náchylná k alergiím - příčinou je napjatý vztah s Blíženci. Při sportu byste se měla pořádně zapotit. Mnoho Ryb miluje saunu. Při onemocnění astmatem pijte podběl. Pomáhá na rozpouštění hlenů.

* zdroj: jenprozeny.cz

Nákupy jako trenažér bdělosti a ostražitosti

FEJETON

Nevím, jak vy, ale já mám hrůzu z nákupů. Kdykoliv můj zchátralý organismus pocítí blížící se nákupní horečku, před Vánoce mi například, dostavuje se u mne nechutenství, třes a tik, jako kdybych se měl zúčastnit válečné výpravy nebo výstupu na osmatisícovku. Přitom někteří lidé se v nakupování přímo vyžívají. Známi případy, kdy se celé rodiny vydávají o víkendech do obrovských nákupních center jako my dědci zamlada na vandr a dokážou tam strávit neuvěřitelnou spoustu času. Já ne. Uprostřed lačného spotřebitelského davu trpím úzkostí, z nepřehledné nabídky všeho možného dostávám závrať, krom toho jsem v rozlehlých chrámech konzumu už několikrát zabloudil. Když se mi konečně podařilo najít východ, musel jsem se nejdřív postavit do dlouhé fronty, abych tu svoji maličkost, kterou jsem pracně získal, mohl také zaplatit. Ani placení nepřispívá k mé duševní pohodě.

Když už se nakupování nemohu vyhnout, nejlíp snáším malé obchody, v nichž se za pultem vyskytuje odborná síla vyškolená k tomu, aby zjistila, co přesně potřebuji, jakákou účelu to hodlám použít, případně aby mi oznámila, padnou-li mi vybrané kalhoty, nebo zda je mnou vyhlédnutá flákota k jídlu. S odbornou silou lze nákup ještě jakžtakž vydržet a pořídit

jej na první pokus. To v obchodním centru často nejde. Zboží všude plno, ale nikde nikdo, kdo by se mne ujal, pomohl mi radou a zkušeností, natož aby se mnou ztratil teplé slovo. Nedávno jsem potřeboval takový čudlík k přístroji, jehož funkci v domácnosti jsem nikdy nepochopil. Než se mi podařilo koupit ten správný, stálo mě to čtyři strastiplné výpravy mezi mlčenlivé regály a skoro celý důchod. Navíc mi pak kutil Pávek, můj soused, vítězoslavně sdělil, že závada přístroje nesouvisela s čudlíkem.

Vůbec nejvíce mi na velkoobchodních vadí, že v nich ani na okamžik nemohu polevit v bdělosti a ostražitosti. To je nějakých parametrů, jež dnešní zákazník musí hlídat, nechce-li na lajdácký způsob nakupování krutě doplatit! Je třeba ověřit, zda jsou značkové výrobky skutečně od značkového výrobce a ne padělek z Číny, jestli vám drahé módní boty po prvním nošení nespádnou z nohy či jestli tamta pěkná hračka není rafinovaně maskovaný vražedný nástroj. Nejsložitější je dodatečné kádrování u potravin. Lákavě zabalená a šikovně navícená buclatá kuřátka mohou být plná vody a antibiotik, v neodolatelných uzeninách z dovozu může na nic netušícího jedlíka číhat posypová sůl, místo hovězího byste mohli koupit kdovíco a ani to kdovíco není úplně bez rizika. Ani zapřísa-

lým vegetariánům není co závidět. Laciné čokolády se nikdy nepotkaly s kakaovým práškem, bramborové knedlíky nikdy neviděly brambory, vejce ani mouku, nýbrž je výrobci plácají ze směsi barviv, oxidantů, emulgátorů a konzervantů, dokonce se u nás už objevily i polojedovaté žampiony. Zato si mohou odpůrci masa bez výčitek svědomí dopřát játrovou paštiku, v níž se místo jater nachází dovedně chemicky ochucená sója.

Tyhle triky se samozřejmě nevyhýbají ani malým krámkům, jenže tam se alespoň můžete na nákup náležitě soustředit. Obchodní centra naproti tomu dělají všechno možné, aby se zákazníci zabavili jinak. Někde už kromě obchodování nabízejí též kurzy angličtiny, bankovní služby či rozmanité atrakce, aby se tam hrnulo co nejvíce lidí. Nepochybně jde o šlechetný úmysl a snahu o maximální zákaznický komfort, já v tom ale částečně vidím i lstivý úskok: strčíme dědka na skluzavku a on přestane dumat nad tím, z čeho všeho sestává jeho žvanec. Navíc tak dřív vyřídíme drobné živnostníky, kteří i v době nezadržitelného pokroku pořád ještě melou cosi o kvalitě surovin a poctivosti obchodnického řemesla. Rychlost je důležitá, protože někteří spotřebitelé na ty jejich řeči už začínají slyšet.

Co si pak počnu já, stařec, který v hy-

permarketech nevysovně trpí, to nikoho nezajímá. Kam si poběžím pro radu ohledně čudlíku, kdo mi prozradí chemické složení buřta, kterého bych rád povečeřel, kde se dozvím, co vůbec je ještě požitelné, abych se nemusel obávat, že sloučenina, na niž mám právě chuť, bude mým dočista posledním kulinářským zážitkem? Možná bych se mohl obrátit přímo na OSN, odkud do našich sdělovacích prostředků nedávno dorazila informace, že úplně nejzdravější stravou jsou cvrčci, kobylky, housenky jakož i včely. Jistě tam také vědí, jak ty životodárné proteiny co nejchutněji připravit, aniž by k tomu bylo zapotřebí všelijakých éček. Třeba jsou restovani brouci opravdu chutnější než »domácí sekaná« z kuřecího separátu.

Jenom se trochu obávám, že ani potom mé štěstí nebude trvat dlouho. Vsadím se o co chcete, že obchodní řetězce jsou už teď ve střehu a vymýšlejí důmyslná protiopatření, aby ani na zdravý hmyz nebylo stoprocentní spolehnutí. Protože co by si pak počaly s bezmasými uzeninami a sójovou paštikou? I na to se ale lze v předstihu připravit. Ještě jsou tu moře a oceány plné zaručené přírodního planktonu a ty se ani do toho největšího hypermarketu nevejdou. *

Petr Zavoral

ILONA CSÁKOVÁ: OCITNOUT SE S DĚTMI NA ULICI? TO JE NOČNÍ MŮRA...

České osobnosti si před objektivem Zbyněka Maděryče vyzkoušely pád na samé dno a nafotily se v rolích bezdomovců pro charitativní kalendář Armády spásy!



S Armádou spásy spolupracujete více jak tři roky. Jak jste se k této organizaci vůbec dostala?

Byla jsem ze strany Armády spásy oslovena s žádostí stát se patronkou azylových domů pro matky s dětmi. S radostí jsem tuto nabídku přijala, a to zejména z toho důvodu, že jako matka jsem cítila velkou potřebu pomoci mediálně organizaci, která se o matky s dětmi v tísní stará. Každý den si totiž uvědomuji, jak lehké je spadnout na dno, a to často souhrou mnoha negativních okolností, které se nám mohou stát skoro každý den.

Setkala jste se někdy osobně s ženami, které se na dně ocitly?

Ano, loni před Vánoci, a to přímo v brněnském azylovém domě pro matky s dětmi v tísní, kde jsem zpívala. Osobně jsem také měla možnost prohlédnout si zařízení pro matky s dětmi v Přerově, kde Armáda spásy rovněž působí. Setkání s matkami, které těchto azylových domů z různých důvodů využívají, ve mne zanechalo zážitek na dlouhou dobu. Každá z těchto žen má jiný příběh, ale spojuje je jedno – starost a láska k dítěti a odhodlání svůj život změnit.

Myslíte si, že je v dnešní době lehké zvednout se ze dna a jít dál?

Je a není. Rozhodně bych nelámala hůl nad lidmi, kteří se bez domova ocitli. Nikdo z nás přece nezná jejich životní příběh a osud, který je na ulici dovedl. V čem však spatřuji problém, je to, že společnost obecně před lidmi na ulici zavírá dveře. Jakoby jim byli nepohodlní. Ale jsou to lidé jako my, ovšem potřebují podat pomocnou ruku, aby svůj osud mohli začít měnit. A pokud se bude společnost a potenciální zaměstnavatelé od těchto lidí

odvracet, lidé bez domova nebudou mít šanci, i kdyby sami tisíckrát chtěli...

Máte vy osobně ve svém okolí někoho, kdo byl nucen vyhledat pomoc Armády spásy?

Nemám, ale uvědomuji si, že potenciálními klientkami bohužel mohou být matky, které jsou se svými dětmi na rodičovské dovolené, a jejich jediným příjmem je příspěvek od státu. Kdyby se totiž stalo, že tyto ženy opustí manžela a ony zůstanou s dítětem nebo s dětmi samy, mají zaděláno na velký problém. Rozhodně nebudou schopny z rodičovské utáhnout chod domácnosti, nájem nebo hypotéku, školní pomůcky a výdaje na vzdělání a další „nezbytné“ poplatky... Naštěstí i Armáda spásy poskytuje sociální poradenství, a pokud by taková situace nastala, mají ženy možnost obrátit se zde pro rady.

Máme v nejbližší době možnost vidět vás při nějaké akci Armády spásy?

Ano, v sobotu 16. listopadu rozsvítíme spolu s herci ze seriálu Cesty domů již 4. ročník Stromu splněných přání v obchodním centru Šestka na Ruzyni. Na akci i zazpívám a věřím, že opět dorazí mnoho lidí, kteří budou chtít obdarovat vánočním dárkem některé z dětí, kteří se svými matkami žijí v azylových domech Armády spásy.

Charitativní kalendář Armády spásy, který nafotil brněnský fotograf Zbyněk Maděryč, si můžete zakoupit již v průběhu listopadu za cenu 250 Kč. Objednávejte na tel. čísle: 251 106 422, fundraising@armadaspasy.cz nebo www.armadaspasy.cz/kalendar



FOTO: ZBYNĚK MADĚRYČ

KŘÍŽOVKA

V tajence najde české přísloví.

POMŮCKA: AIC, AKAI, OCE	MAGISTR FARMACIE ZKR.	PLANETA	LÉČEBNA DLOUHODOBĚ NEMOCNÝCH ZKR.	OPAK LEHKÉHO		SLADKÝ ALKOHOL. NÁPOJ	VĚDECKO-TECHNICKÁ SPOLEČNOST ZKR.	VYCPÁVKOVÝ MATERIÁL		SPOLYKAT	BAČKORA	SPZ OLOMOUCE	ROZPĚTÍ		OPORA	UPLETENÁ Z NITEK	JACÍ SLOVENSKY
PRODEJNÍ STŮL						BRNĚNSKÉ VELETRHY A VÝSTAVY ZKR.				PĚVECKÉ TĚLESO						OSOBNÍ ZÁJMENO	
SEBE-VĚDOMĚ						JMÉNO SPIS. PAVLA OZNAČENÍ PRO EVROPU				NAČ VPRAVIT TEKUTINU						VELEHORSKÝ ŠTÍT ZNAČKA DECIMETRU	
1. DÍL TAJENKY																	
ROZHLASOVÉ NOVINY ZKR.			ČÁST ČÁST DOLU				JMÉNO LVICE OTVOR VE DŘEVĚ					JEHLIČNATÝ STROM LÉPE HOVOR.					STŘEDISKO ZKR.
	CITOSLOVCE PLAŠENÍ	PLEVEL TEODOR DOMÁCKY				PŘEBÝVAT VAROVÁNÍ					POPĚVEK TO ZNAMENÁ ZKR.				AUTOMOB. ORIEN. SOUTĚŽE ZKR. VYSLANEC		
KAMARÁDI TÁBOROVÝCH OHŇŮ ZKR.				MLETÍM OPOTŘEBIT ČES. ZPĚV. IVAN ???						FYZIKÁLNÍ VELIČINA ARMÁDA						INIC. HUDEB. TALICHA INIC. HERCE VAŠUTA	
SPORTOVNÍ DISCIPLÍNA					ČÁROVÝ KÓD ZKR. ČÁSTI VOZŮ					VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA AUTO				ZPÁTEČNÍK DUNIVÉ ZNÍT			
JEDNOTKA ELEKTRICKÉHO NÁBOJE							PŘEDPONA ŠLECHTICŮ UPROSTŘED					SHLUK LIDÍ VYSOKÉ PECE				FIRMA VYRÁBĚJÍCÍ ZVUKOVOU TECHNIKU	DRÁŽKA V PRKNĚ SLANG.
	PRVNÍ NOVINOVÁ SPOLEČNOST ZKR.	POVĚSTI ASTROLOGICKÉ ZNAMENÍ					PATŘÍCI MNĚ DOBŘÝ FRANC.					CITOSLOVCE ODEHNÁNÍ KOŘIST				AGRONOM. FAKULTA ČESKÉ AEROLINIE	
INICIÁLY FOTBAL. TRENÉRA RADY			2. DÍL TAJENKY MINISTER. OBRANY ZKR.														
JMÉNO ANGLICKY					TYRŠŮV ODZNAK ZDATNOSTI ZKR.					POSTEL HOVOR.					SŮL LÉKAŘSKY		
POHYB VZDUCHEM PO ODRAZU										ZASE					SPZ PRAHY		

Tajenka křížovky: Číslo pět, pane!

Tajenka křížovky: Manželství bez dětí, den bez slunéčka.

SUDOKU

LEHKÉ

TĚŽKÉ

			8	3	7	4	
2							
1				2		5	3
			1	7		6	
	8	2		6	1		
4		5	9				
3	7		9			1	
						2	
8	4	3	6				

8			6	5		1	
6			3		1		
					2		7
						9	
5		8				6	7
		2					
3		4					
		1		5			3
	7		9	3			8

OSMISMĚRKA

A	Z	Č	A	A	A	T	S	U	B	Í	A
S	D	A	N	N	L	R	O	P	Á	Z	K
A	R	Z	H	Č	P	O	B	T	Í	Ž	L
D	H	U	Ě	O	O	O	Ž	R	P	K	O
Z	O	A	B	V	T	I	P	O	Z	É	R
Á	V	K	Ě	K	H	E	A	E	T	D	R
R	A	E	A	A	R	T	L	N	L	O	A
B	D	U	D	Á	K	I	U	I	L	K	P
A	L	L	N	Á	E	K	B	B	É	Ů	A
D	O	S	K	O	K	A	A	S	Y	R	K

6	9	1	5	1	6	4	8	2
9	2	3	4	7	8	8	6	1
8	1	4	5	2	6	9	7	3
7	3	2	8	6	9	1	4	9
4	6	1	9	3	2	8	9	7
5	9	8	7	1	4	2	3	6
3	9	6	2	7	9	7	1	8
1	1	6	8	5	6	7	2	4
2	4	7	3	8	3	4	5	9

8	1	5	3	6	2	7	9	4
3	4	7	5	9	1	1	6	8
6	9	2	7	7	4	4	9	3
1	8	7	9	3	5	2	6	7
7	8	9	4	2	6	8	1	5
2	9	6	8	1	7	9	4	3
9	7	8	2	4	8	1	9	6
5	6	8	1	7	7	4	2	9
4	2	1	2	3	4	3	7	8

Po koncertu vojenské kapely osloví jeden z posluchačů trombonistu: „Můžete mi říct název skladby, kterou jste právě hráli?“ „(Tajenka)!“

Dokončení vtipu najdete v osmisměrce.

BĚHNA - BOTKA - BRÁZDA - BRZDA - BUSTA - DOSKOK - DUDÁK - ETIKA - HOTELIÉR - HVĚZDA - KAUSA - KRYSY - KŮLNA - KVOČNA - OBŤÍŽ - PALUBA - POPELKA - POZÉR - REPRÍZA - ROLBA - ROLKA - SPÍKR - ZÁPOR - ZDRHOVADLO - ZVEDÁK - ŽIHADLO

KŘÍŽOVKA

Murphyho zákon: Pozdržení je...

POMŮCKA: AON, TERP, VARGA	STAROŘEK	ZAHNAT	ODCHYLENÍ PŘEDNÍCH KOL	TYRŠŮV ODZNAK ZDATNOSTI ZKR.	LETOPISY	OBSLUHA V LETADLE	BEZKMENNÁ DŘEVINA	POPELNICE	POSPÍCHAT	NEALKO NÁPOJ	TÝKAJÍCÍ SE OPŮ	PŘEDLOŽKA	ROZMARY	ŽENSKÉ JMÉNO	SEKNOUTI
SRDEČNICE						ZATNUTÍ ZUBŮ				KVASIT					
KONCERTNÍ BUDOVA						UMĚLÁ VYVÝŠENINA ČÁST TĚLA				ZPĚVOHERNÍ JMÉNO REŽISÉRA ROHÁČE					
1. DÍL TAJENKY												TRINITROTOLUEN ZKR. ČIŠTĚNÉ VODOU			
	HUDEBNÍ DIVADLO ST. VETER. SPRÁVA			HON OVČÍ TUK			POLO-DRAHOKAM PATŘÍCÍ TOBĚ					SOCHY VELIKONOČNÍHO OSTROVA DRUH PSA			
CHEM. ZN. CINU			ZTRÁCET VLASY VÝZVA K SOUBOJI					STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO ŘÍČNÍ RYBA		LUP ZASTAR. MÍSTA NA PEČENÍ				KAREL NĚMECKY	JEDNÁNÍ
OBVAZOVÁ POTŘEBA					ZABÍRAT ČAS OVANUTÍ HOVOR.					HOSPODA SLANG. KALIBR					
JMÉNO SLOVENSKÉHO HERCE DANCIAKA						STAVENÍ DRUH ROZHLASOVÝCH VLN			SPÍNAČ SPOJOVACÍ SOUČÁSTKY				AGRÁRNÍ KOMORA SMRTELNÁ NEMOC		
	KÓD SLOVENSKÉ KORUNY	POHOVKA S OPĚRADLY POLOVIČNÍ KEŘ					SKAUTI JÍDLO						ZNAČKA ARCUSU MÍSTNÍ ORGAN. ZKR.		
STÁTNÍ PODNIK ZKR.		DAREBA VAZAL					DRUH POKRMU MOTORIZOV. KLUZÁK					PŘÍJEMNĚ OUŠKO K ZAVĚŠENÍ			
BAVIČ						OLYMPIJSKÝ REK. ZKR. CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO		INICIÁLY ZÁVODNÍKA ENGEHO ASIAT		OPAK NAD NEHODNÍ				MĚSÍC SATURNU	OCHRANY V BOJI
RODOVÝ SVAZ					POHYBY PO ODRAZU BODAVÝ HMYZ					ZÁKLADNÍ ORGANIZACE POHÁR MÍST. EVROP. ZEMÍ			ST. TECHN. ŠKOLA ZKR. SVAZEK OBILÍ		
	OSOBNÍ ZÁJMENO ČÁST DNE ZKR.			SLOV. HUD. SKLADATEL ZVÝŠENÝ TÓN F					POČETNÍ ZNAMÉNKO SOUHLAS					KÓD ITÁLIE SLUCHOVÝ ORGÁN	
OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL			2. DÍL TAJENKY ZÁPOR												
ŽENSKÉ JMÉNO						LANĚ SLOVENSKY								RADOSTNĚ VNÍMAT	
PŘESAŽENÍ						AMBIT								DIVADELNÍ ZÁVĚSY	

Tajenka rébusu: rychlejší.

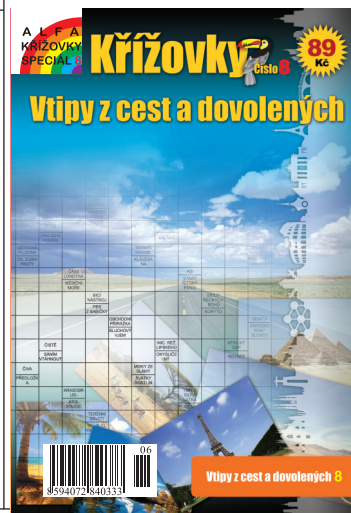
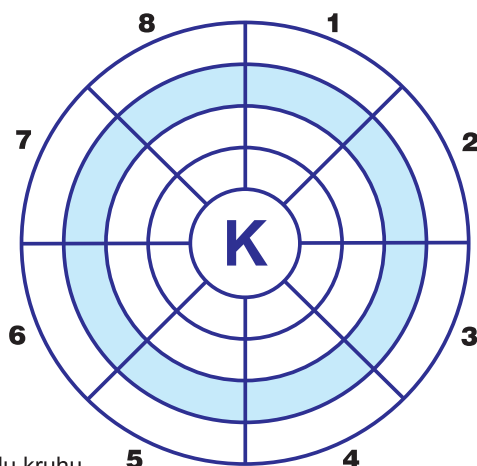
Tajenka křížovky: nejzákeřnější forma zamítnutí.

BUŇKOVKA

Skončilo utkání starších pánů a diváci vyzvídají, jak se jim hrálo. Slyší odpověď: „Dech měl být delší, hřiště kratší, puk pomalejší a čas (tajenka).“

- had brejlovec
- část bytu
- sklad brambor a zeleniny
- mládě kozy
- studentská ubytovna
- obuvnický nůž
- otřepaná fráze
- proutěné zavazadlo

Slova vyplňte od středu kruhu.



NEJLEVNĚJŠÍ KŘÍŽOVKY

381 stran křížovek za skvělou cenu kupujte u dobrých knihkupců nebo v prodejních tisku