



Štěpán Rak je v pravdě renesanční osobnost. Je to nadaný a lidsky skromný umělec, proto jsem si ho vybral na titulku letošního vánočního čísla. Před šesti lety jsem jej pozval koncertovat do Aše a měl jsem malou prosbu, zda by během koncertu zahrál některou ze starých trampských písniček. Slyšel jsem ho před lety na Portě v Plzni a žasl jsem stejně jako celý amfiteátr. Zahrál písničku Montgomery a vyznavači klasické hudby v sále tiše zírali a pak hodně nahlas tleskali. Pak jsme zašli na pivo a od té doby vím, kdo je Štěpán Rak. Je mi ctí si s takovým člověkem povídat. Sešli jsme se v Akademii múzických umění, podal mi ruku a já po hodině byl tak nabit energií, že bych utáhl tramvaj. Velmi rád se s vámi o tento zážitek podělím.

Štěpán Rak: „Moji adoptivní rodiče byli úžasní lidé!“

Dne 16. června 2000 jsi byl jmenován historicky prvním vysokoškolským profesorem kytary České republiky. Titul ti udělil prezident Václav Havel. Jak to vzniklo a proč ty?
To funguje tak, že nejdřív přijde nápad a pak musí být někdo, kdo jej uvede do života. Musí být jádro a z toho pak vyroste kytička, strom s jablíčky, které každému chutnají, nebo cokoli jiného. Já jsem chodil k profesoru Štěpánu Urbanovi, což byl vlastně otec soudobé české kytary. On ji prosazoval v době, která jí na odpovědných místech zjevně nepřála. Chtěl totiž, aby se kytara vyučovala na Akademii múzických umění jako právoplatný rovnocenný obor s ostatními nástroji. Druhý cíl byl, aby kytara měla svoji vlastní vysokoškolskou profesuru. Nedožil se toho, a když umíral, vyjádřil přání, abych v jeho díle pokračoval a dotáhl ho do konce. No, a to je to zaseté jádro. Já si tehdy umanul, že jeho poslední přání splním. Po nějaké době pak nastoupil tzv. zákon rezonance. Já vysílám své myšlenky a ony někde jinde rozvibrují toho správného člověka. Když se to takhle povede u víc lidí, rezonance se znásobí a věc se dá do pohybu. Přesně tohle se stalo. Kytara v sedmdesátých letech minulého století totiž nebyla vnímána jako plnohodnotný nástroj. Díky třeba hudbě the Beatles nebo našich folkařů a trampů ji nechtěli uznat, jako nástroj pro klasickou hudbu. To si odpovědní lidé neuměli na vysoké škole vůbec představit. Mně se ale podařilo přesvědčit tehdejšího děkana AMU, pana profesora Josefa Ceremugu o tom, že ta kytara za to stojí. Po dlouhých peripetích se v roce 1982 otevřel první ročník kytary na Akademii múzických umění. Letos od té chvíle uplynulo už 30 let! Udělali jsme k tomu na akademii nádherný koncert. Tím, že se tenkrát rozhořel plamínek, zažehl ve mně požár, který mne hnál dál. Prvním absolventem kytary byl Miloslav Klaus, finalista světové kytarové soutěže v Paříži. Mezi další skvělé absolventy patří Pavel Steidl, členové Pražského kytarového kvarteta, Martin Carvan z Jablkoně a spousta dalších. Dokonce někteří moji žáci učí kytaru na vysokých školách v zahraničí. V roce 2000 mi pak byla nabídnuta profesura a od pana prezidenta Havla jsem obdržel titul vysokoškolský profesor hry na kytaru, za což jsem mu hluboce vděčen za sebe i za pana profesora Urbana.

Jsi velmi váženým a uznávaným vyslancem české kultury na zahraničních pódii. Koncertovals v čínském Pekingu, americké Kalifornii, v Mexiku, v moskevské konzervatoři P. I. Čajkovského, ale také na Novém Zélandě a v Austrálii. Můžeš ta vystoupení trochu porovnat?
Myslím, že kdybych to začal dělat, tak nikdy neskončím. Všechno má svoje, to víme. Na každém místě je úplně jiné publikum, jiná atmosféra. Ovšem naprosto jiná byla na ostrově Milingimbi u severního pobřeží Austrálie. Je to ostrůvek skutečných a provozujících kanibalů! Oni tam takhle žijí už 40 000 let a dodneška se tam mydlej mezi sebou, ale dělají to fikaně. Vždy si to mezi sebou vyřídí jejich šéfové. Jsou tam čtyři klany a funguje jim to. Žijí v souladu s přírodou a dodnes nechápou, že by měli mít nějaké mobilní telefony, počítače a podobně. Žijí v naprostém souladu s přírodou, nepoužívají peníze a naopak používají výměnný obchod, prostě panenská divočina. Tam nikdy nebyl žádný koncert a oni mne tam pozvali! Co tam ale existuje, je hudba. Mají takový svůj nástroj, jmenuje se didjeridoo. Jejich náčelník mne vyzval, abych něco zahrál na nástroj z „mého ostrova“ a mě nenapadlo nic jiného, nežli zahrát svou úpravu Vejvodovy písničky Škoda lásky, kterou hrají po celém světě jako přídatek. To byl zážitek, který kdyby někdo nafilmoval, tak to vyhraje všechny festivaly! Představ si, že já hrál u ohně na kytaru, náčelník Waga Unga hrál na didjeridoo, do toho tančily břišní tanečnice a nad námi svítil Jižní



kříž. To byla taková síla, že mi vytryskly slzy... Něco takového jsem v životě nezažil!

Jak ses tam dostal? Či to byl nápad?

Přiletěl jsem letadlem. Starým dvouplošníkem, který pilotoval holandský kněz. Ten jediný tam jednou za měsíc může létat. Pomáhá jim tam udržovat takový tlampač, jako bývaly u nás na vesnicích a navíc mi dělal tlumočníka. Oni se pod tím tlampačem vždycky jednou za týden shromáždí a poslouchají vysílání rádia z města Darwin pro jejich ostrov.

No, to nemá chybu, na ostrov lidojedů s knězem/pilotem/údržbářem a tlumočnickem v jedné osobě na starém dvouplošníku! Ale kdo to spunktoval?

Tenkrát jsem hrál v Darwinu, když ke mně přišel jeden černoch, který mne slyšel hrát skladbu Terra Australis, kterou jsem složil a věnoval Austrálii a Novému Zélandu. Je to nejdelší světová kytarová skladba. Má 140 minut. Na závěr toho koncertu jsem imitoval ten jejich domorodý nástroj didjeridoo. Černoch chtěl, abych to zahrál v rádiu do vysílání na ostrov Milingimbi. Zahrál jsem to, proč ne. Náčelník Waga Unga to slyšel a řekl, že tam musím přijet a že to musím zahrát u nich. Tak takhle jsem se dostal k lidojedům. Ale snad nejfantastičtější pro mne bylo, když večer u toho kultovního ohně padla řeč na to, jak to chodí u nich a jak jinde. Náčelník mi přes toho kněze řekl, abych po ostrově nikdy nechodil sám. Já se rozpačité podrbal na hlavě a řekl, že chápu, ale on řekl, že to není kvůli lidojedství. Domorodci tam věří, že když někdo z nich umře sám a není u toho jiný živý člověk, který by mu pomohl svým dechem, tak jeho duše se promění nejdřív v kámen, pak v rostlinu, potom v nějaké zvíře a teprve potom v člověka a trvá to strašně, strašně dlouho. Zatímco když člověk zemře v blízkosti někoho živého, jeho duch se dostane hned v příštím znovuzrození opět do lidského těla. Já si v tom okamžiku uvědomil, že lidojedi na ostrově Milingimbi se takhle starají o svého bližního a my tady necháváme lidi trpět a umírat bez pomoci na ulicích. Jen jsem si tak srovnal ty hodnoty a zase mi u toho ohně šly slzy do očí. Zemí, která mne asi nejvíc ovlivnila a inspirovala, je Finsko. To je

Čtěte s námi:

Medailon tibetského lékaře

Chimta Dorzhi Dugarova

Jak vypadají Vánoce a Mikuláš v Řecku?

Dozvíte se v lčku!

Pohádka z Ašského císařství

Jak vodník Pramínek a dráček Nezbeda zachránili ašské císařství před zlým vodníkem

Fotoohlédnutí

za 18. ročníkem Mikulášské jízdy

Recepty na Vánoce i Silvestra

na domácí pivo, polévku Kaldoun, prezidentský guláš a další recepty

Houby rostou i na Vánoce

a my máme i houbové vánočními recepty!

Vtipy Mirka Vostrého

a nevтіravou inzercí našich obchodních partnerů.

Vážení a milí čtenáři, inzerenti a příznivci pozitivních novin lčko,

je tu opět adventní čas, kdy jsme zahlceni reklamou velkých i malých řetězců, koledy někde hrají již od října a mnoho z nás se mračí a doma už si je nepustí. Ty koledy za to ale nemohou a Vánoce také ne. Jsou a budou vždy takové, jaké si je sami uděláme a kde jinde, nežli právě doma by měly koledy znít. Uchovejme a udělejme si Vánoce takové, jaké chceme, a bude nám všem na světě lépe. Za redakci lčka Vám přejeme všem pohodu, klid, zdraví, lásku, štěstí a trochu zlaťáků nejen na Vánoce, ale po celý příští rok.

HK MUSIC

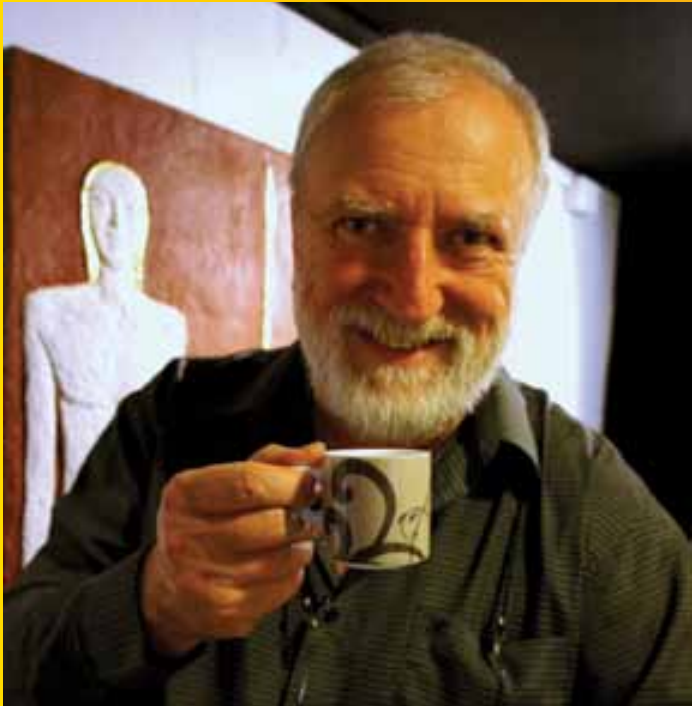
**CHEB – roh náměstí krále Jiřího a Kamenné ulice,
adresa: Kamenná 2, tel. 354 422 712, 776 824 000,
hkmusic@cbx.cz, www.hkmusic.cz**

Na chebské náměstí se opět vrátil obchod s hudebními nástroji HK MUSIC. Tato firma vám již téměř 20 let nabízí svoje služby v oblasti prodeje hudebních nástrojů, servisu a seřízení především strunných nástrojů. V prodejně si navíc můžete vybrat i z nabídky nástrojů použitých. V hudebním obchodě HK MUSIC nakupují nástroje a příslušenství muzikanti z Chebu a širokého okolí, úzká spolupráce je zejména se žáky a učiteli základních uměleckých škol v Chebu, Aši, Františkových Lázních, Mariánských Lázních, Hranicích a dalších městech Karlovarského kraje. V souvislosti s rozhovorem s vynikajícím hráčem na klasickou kytaru a skladatelem hudby pro tento nástroj Štěpánem Rákem, jehož vydané hudební publikace samozřejmě v obchodě HK MUSIC také najdete, připomínáme možnost poradit se při výběru klasické kytary, možnost vyzkoušení z mnoha typů a velikostí, a při zakoupení nástroje záruční i pozáruční servis na všechny druhy akustických a elektrických kytar a baskytar. V prodejně na chebském náměstí najdete také veškeré příslušenství pro kytary, jako struny, obaly, noty, stojánky, kapodastry apod. Pokud je pro vás při nákupu důležitý osobní kontakt, vstřícné jednání a opravdový zájem, abyste odešli spokojeni, přijďte využít zkušeností aktivních muzikantů, které vám v obchodě HK MUSIC na chebském náměstí rádi předají. (PR)





skutečně fascinující země! Žili jsme tam pět let, narodili se zde oba synové Jan-Matěj i Štěpán a napsal jsem tam mnoho svých skladeb. V Austrálii jsem byl 6x, v Americe 12x, pokud si dobře vzpomínám. Byl jsem tam i na velkých kytarových festivalech, což si tady ani neumíme představit, taky v Kanadě, v Mexiku a dalších a dalších. Napočítal jsem celkem 72 zemí. Ale v Chebu jsem sólový koncert ještě neměl...



Jsou pódia, na která se rád vracíš?

Naprosto všechna! Není žádné, které by mělo nějaké privilegium. Já miluju tradici, jsou tedy pódia, kam se vracím každý rok. Takhle jsem třeba 15 let jezdil na zámek Kozel, kde dělal kulturu kamarád čundrák Běda „Šedivka“ Rörich. Pak tam přišel někdo jiný a skončilo to. Je to o lidech. Pravidelně jezdím do České Lípy, do Zlína a na další místa a je mi tam vždycky dobře. Nejraději vystupuji s Alfredem Strejčkem (s nímž mám 23 celovečerních pořadů) s pořadem Vivat Comenius nebo se synem Janem-Matějem v pořadu Rak a Rak, který se hodně líbí.

Oblíbené kytary? Máš ještě tu úplně první?

Tu úplně první trampskou mi kluci nechtěně rozbili v hospodě. Úžasnej člověk Vašek Svoboda, jeden z nejlepších kytarářů, co znám, mně jí po kousíčkách dal znovu dohromady. Ta kytara je skvělá a dneska na ni hraje hlavně Matěj, ale já si na ni taky rád zahraju. Je to taková stará vídeňka. Vašek Svoboda je vůbec zajímavý člověk. Kromě toho, že je fenomenální kytarář, tak třeba ve svých sedmdesáti letech skáče na motorce přes auta! Navíc je v knize rekordů, protože jako nejstarší člověk sjel na kajaku celej Yukon. Jenže to mu nestačilo, tak ještě sjel jednu z nejdravějších řek světa Saskatchewan! Je to druhý Eda Ingrid, dobrodruh každým coulem. Oba jsou ve znamení vodnáře a to jsou dobrodruzi. Ale zpátky ke kytarám. Mám jednu, kterou mi vyrobil Greg Smallman, v současné době asi nejlepší kytarář světa, pak hraju na Adamsona, to je kytara s takovou zvláštní dourou úplně jinde, než je kytary mají. Co ale chci zmínit, je kytara z kamene. Není to jen tak obyčejný kámen, je starý čtvrt miliardy let a jmenuje se Guatemala Verde. Tenhle nástroj pro mne speciálně vyrobil pan Jan Řeřicha. Je to vynikající sochař. Přišel za mnou, když byla akce rekordů v Pelhřimově a já tam hrál na kytaru ze sirek, kterou pro svou dcerušku vyrobil pan Korda, protože ona na jinou hrát nechtěla. Zeptal se mě, co bych tomu řekl, kdyby mi vyrobil kytaru z kamene. Řekl jsem, že je to dobrej fór a že ji pak pokřtíme v kamenolomu a křtil by ji Roman Skamene. Zasmál se a řekl, že takovou nemyslí, ale že mi postaví kamennou kytaru, na kterou pak budu koncertovat. Vykulil jsem oči a nechápal, jak to chce udělat. Prej se mám nechat překvapit a odešel. Po nějaké době mi ji přinesl do třídy na AMU v těžkém futrálu. Když jsme jej otevřeli, vypadly nám nejdřív oči z důlků a pak uši na ramena. To, co jsme viděli a slyšeli, bylo něco naprosto fascinujícího! Je to jediná kamenná koncertní kytara na světě! Její zvuk připomíná dávnou loutnu nebo teorbu. Píšu pro ni speciální hudbu, kterou pak občas hraji i v pořadu Rak a Rak. Matěj tam hraje na takovou nádhernou kytaru z roku 1830 Dvořáka, Smetanu a Bacha a já pro změnu své skladby, třeba i na tu kamennou kytaru a myslím, že pro všechny je to hluboký zážitek.

Kolik ta kytara váží?

Jedenáct kilo. Pak mám ještě dvanáctistrunnou kytaru, jmenuje se GRAN GUITAR. Tu pro mě vyrobili v Rusku. Má dvě řady strun pod sebou a to vrchní nylonovou a spodní kovovou. Funguje to tak, že šest nylonových strun je natažených normálně a šikmo pod nimi jsou o oktávu výš naladěné struny kovové. To vytváří naprosto ojedinělý zvuk a máme s ní natočené CD s ruskými kytaristy. Kytarka, kterou má rád Matěj i já, je taková malá, skoro poloviční. Vyrobil ji pro mé kluky můj finský student Jyrki Pölkki jako dárek na rozloučenou. Já jsem na ni natočil znělku, která denně běží v radotínském rozhlase.

Vyznáš se v numerologii a astrologii. Věříš na kosmickou energii, nebo spíš inklinuješ k některému z pozemských náboženství?

Z pozemských náboženství neinklinuju k ničemu. V tomhle jsem naprosto svobodný. Věřím na kosmickou sílu a moudrost, věřím, že všechno, co se tady děje, je z nějakého důvodu. A hlavně věřím v to, že na tomhle světě nejsme poprvé, čili že existuje

reinkarnace. Taky pevně věřím, že tenhle život není ani poslední. Definitivně jsem tomu uvěřil po přečtení knihy Jacka Londona Tulák po hvězdách, což je i jeden z pořadů s Alfredem Strejčkem. Vřele doporučuji ☺.

Lidé milují horoskopy a chtějí znát svou budoucnost. Jsou znamení pravdivá? Dá se jim věřit?

Dělávám rozbory zajímavých dat pro různé časopisy, jako např. Meduňka nebo Regenerace. Psal jsem například o 11. březnu 2011, kdy jsem se při vstupu planety Uran do znamení Berana obával velkého zemětřesení. Co se pak stalo v Japonsku, všichni víme. Splnila se ale i spousta věcí milých a pozitivních. Není proč hvězdám nevěřit. Na rozdíl od nás si nevymýšlejí. Jdou si v těch svých drahách miliony a miliardy let a nepotřebují k tomu žádná povolení. Ony tak zkrátka fungují a jen je potřeba jim porozumět. Jsem šťastný, že pan profesor Urban mě tohle naučil, že mi dal ten pomyslný klíč ke hvězdám. Jsem mu vděčen.

Jan Ámos Komenský je tvé celoživotní téma. Kde se vzalo?

To za mnou před 23 lety přišel Alfred Strejček a zeptal se, jestli bych s ním šel do projektu Komenský. Já mu se smíchem odpověděl: „Pane Strýčku, na to čekám celý život.“ Tak začala naše spolupráce. Málokdo ví, že za šíření Komenského máme cenu UNESCO. Vydali jsme CD, DVD, projeli jsme s tímto programem 33 zemí. Alfred to nastudoval v sedmi jazycích a často míváme ovace ve stoje. Daleko víc koncertů ale bohužel máme v cizině nežli doma. Tady je pramalý zájem o Komenského. My ten pořad dělali například v galerii Uffizi před obrazem od samotného Rembrandta, na němž je portrét Komenského, s nímž se Rembrandt osobně znal. Ten obraz kvůli našemu koncertu dokonce dovolili přenést z galerie dolů do baziliky, kde se koncert konal! Koneckonců jej najdete na YouTube, stačí zadat Vivat Comenius nebo Galerie Uffizi. Projektu Vivat Comenius už tleskali lidé z UNESCO, členové parlamentů, prezidenti, králové i královny. Obdobně tomu bylo i v Naardenu v Holandsku u příležitosti 400. výročí narození Komenského, ve velké katedrále za přítomnosti královské rodiny. Komenský dostal ovace i od černých Maorů na Novém Zélandě, kde se nám i jemu dostalo oficiálního přijetí do maorského rodu a sami Maorové zpívali: „Přijde čas, Komenský, kdy lidé tě pochopí, budou tě následovat a uskuteční tvůj sen.“ Programů o významných osobnostech našich dějin máme víc. Například Karel IV., Jan Hus, Karel Čapek, Jaroslav Foglar, Karel Hynek Mácha a další. Teď připravujeme Cyrila a Metoděje. Víc se dozvíte na www.stepanrak.cz.

K tomuto tématu se sluší dodat, že Štěpán Rak s Alfredem Strejčkem podali u Mezinárodní astronomické společnosti návrh, aby jedna hvězda na nebi byla pojmenována po Komenském. Společnost návrh zvážila a přijala. Od roku 1993 nese jedna hvězda v souhvězdí Hadonoše jméno Comenius.



Nikdy jsi neskrýval svou náklonost k trampingu a skautingu, obdivoval jsi Jaroslava „Jestřába“ Foglara Čím tě trampsko – skautský svět obohatil?

Především tím nádherným slovem kamarádství! Jestli mám nějaké opravdové celoživotní kamarády, tak to jsou čundráci, trampové. Jsou to především lidé jako Standa Kadlec, zvaný „Dědek“, šerif naší osady, Eda Vedral z Chicaga, byl to ale i Martin Gregor a další. Prostě spousta holek a kluků, kteří mají tuhle nádhernou čundráckou duši. Já se kdysi na břehu Berounky učil Dajánu a Japonečku a z vděčnosti za to jsem trampům věnoval CD Teskně hučí Niagara, které mi v roce 1996 v pražské Lucerně pokřtil vodou z Niagary Jaroslav Foglar při pořadu Trampové trampům. My se totiž s Alfredem Strejčkem zrovna vrátili z turné po Americe a Kanadě. Zastavili jsme se tam u Niagarských vodopádů, nabrali z nich vodu a přivezli ji do Lucerny (smích). Za tou deskou si stojím. Je to má pocta trampingu a trampům.

Pro každého člověka je vždy velmi smutné, když své dětství prožije u cizích lidí, byť jsou sebehodnější. Vim, že tví rodiče ti dali vše, co mohli, že tě milovali jako vlastního a ty je. Přece jen ale, vypátral jsi své pravé rodiče? A setkal ses někdy s nimi?

Tahle moje 13. komnata je dnes už dost podrobně zmapovaná. Moji adoptivní rodiče Josef a Marie Rakovi byli úžasní lidé! Dali mi všechno, co mohli, a já bych přál každému člověku na tomhle světě, aby měl takové biologické rodiče, jako jsem já měl adoptivní. Své skutečné rodiče jsem nikdy nepotkal. Otce vůbec neznám. Nedopátrali jsme se, kdo je mým biologickým otcem i když tam padlo jméno Štefan Zákolanský, ale potvrdit se to nikdy nepodařilo. Moje matka Vasilína Slivková byla zdravotnice. Nastoupila do Svobodovy armády v Buzuluku poté, co ji jako osmnáctiletou holku

vykoupili z gulagu. Odveleli ji do první bojové linie a prošla celou válkou přes Duklu až do Prahy. Měl jsem dokonce tu čest zahrát v nemocnici 98letému plukovníku doktoru Gustavu Singerovi, pod jehož velením tam moje máma jako zdravotnice sloužila. Setkal jsem se i s její spolubojovnicí Věrou Holuběvou, která navštívila koncert k30. výročí založení oboru kytara na HAMU. Představ si, že ten koncert byl 24. 10. 2012, přesně v den nedožitých 88. narozenin mé biologické matky! Se synem Matějem jsme jí na dálku zahráli její oblíbenou písničku Daleká cesta. Většinu věcí o ní vím od svého bratra, se kterým jsem se na Ukrajině setkal. Moje máma když přišla s armádou do Prahy, tak tady nějaký čas zůstala a 8. srpna 1945 jsem se jí v Praze narodil. Pak jsem s ní byl ještě nějaký čas v Bohosudově ve sběrném táboře pro raněné. Pak dostala rozkaz vrátit se zpět. Navíc řešila naprosto zoufalou situaci své rodiny doma. Dala dohromady nějaké peníze, sehnala proviant a své spolubojovnici Mohoritové (s bývalým komunistickým pohlavářem nemá nic společného, jde jen o shodu jmen), která měla stejné starého syna a mohla mne tedy kojit, mě dala do opatrování a odjela. Na cestě byla maminka přepadená a o všechno přišla, včetně dokladů. Nemohla se dostat do Zakarpatské Rusi ani zpět. Nakonec se úplně zbídačená dostala domů a pak Stalin zavřel hranice! Do Čech se poprvé dostala až v roce 1949 a přes své bývalé spolubojovníky včetně generála Svobody se jí podařilo vypátrat, kde jsem a jak se jmenuju. Já



mám na ni jednu úplně matnou vzpomínku. Maminka chodila k nám před dům, kde jsme s adoptivními rodiči bydleli. Dokázala tam klečet od rána do večera a prosila Rakovy, aby mě vrátili. Oni to samozřejmě nedokázali, čtyři roky se o mě starali a milovali mě. Kdo by to dokázal? Dokonce ze strachu, že o mne přijdou, mi oblékali holčičí šaty! Mám fotku, kde jsem oblečen jako holka a v ruce držím československou vlaječku. Tohle muselo být pro maminku takové utrpení, že se o tom ani nedá povídat. Ona pak po letech umřela a já neměl možnost ji už vidět. Když jsme dělali s Alfredem charitativní koncerty v Užhorodě a dalších městech, kde žila, navštívili jsme její rodný dům. Celá vesnice nás přivítala chlebem a solí. To bylo nesmírně dojemné. Teprve tam jsem se dozvěděl vše, co o ní dnes vím. Například i to, že byla in memoriam vyznamenána medailí Hrdina Velké vlastenecké války a válečným křížem. U jejího hrobu jsem slíbil, že udělám všechno pro to, aby se za mne nemusela stydět.

Máš rád svátky, jako jsou Vánoce, Velikonoce, nebo slavíš 1. máj?

Jé, já měl vždycky rád 1. máj (smích). Vždycky s tím byla spojená hudba, veliká veselost, zmrzlina a párky na starém hřišti v Radotíně. To byl pro mě 1. máj. Nic jiného jsem jako dítě nevnímal. Postupně jsem ale přicházel na to, že to není tak úplně bezelstná veselice, ale uchoval jsem si v sobě tu příchut' jara s těmi rozkvetlými šefíky a modrou oblohou a nějak se mi k tomu přimotal i básník Mácha. Vánoce jsou Vánoce. Naši se o ně opravdu výjimečně starali. Svůj největší vánoční dárek jsem ale dostal od strýce Raka, bratra mého tatínka. Oni měli doma klavír, na který já nesměl ani sáhnout. Přitom jsem strašně toužil si na ten klavír zahrát. Bylo mi asi šest let a já zase přišel ke strejdovi pro vánoční dárek. Pod stromčkem však nic nebylo, jen malé psaníčko a na něm napsáno: Dneska si můžeš zahrát. To rozhodlo o tom, že budu muzikant, tenhle moment... Dalšími největšími dárky bylo narození našich synů ve Finsku, Jana-Matěje a rok na to Štěpána. To byly mé největší vánoční dárčky, co jsem kdy dostal. Mám někde starou fotku, jak držím ročního Matěje pod vánočním stromkem jako kytaru (smích). Vánoce mám stále spojené s koledami, Ladovými obrázky a dodnes věřím na Ježíška (smích).

Chceš něco popřát čtenářům pozitivních novin?

Když jsou to pozitivní noviny, tak jen pozitivní zprávy a taky myšlení, protože z něj to všechno pramení. To, co si přejeme, to se nám splní a nemusíme si to přát mockrát, ale od srdce. To má totiž velkou výhrevnost a energii. A andělíčkové, co jsou všude kolem nás, se prý strašně nudí, jak mi řekl pan profesor Urban. Čekají na ta naše přání, aby je mohli vyplnit. Měli bychom se tedy naučit si přát a těm přáním zůstat věrní, protože jenom pak nám je mohou splnit. Nesmí to být přání negativní, jen pozitivní. Třeba negativní přání je: nechci být nemocen. Pozitivní je: chci být zdravý. Rozloučím se myšlenkou J. A. Komenského: „Vše na tomto světě se dá napravit jen jemným teplem lásky, neboť jinak je to nemožno“. A také abychom nežili ani Yesterday ani Tomorrow, ale Just Now, tedy tady a teď.

Děkuji za redakci i za čtenáře lčka a přejeme plné sály a spoustu energie. (jt)



Příběhy lidí píše život

Pan Petr z Chebu se v listopadu osobně sešel s lékařem, který mu zachránil manželku od roztroušené sklerózy. Slíbil, že přiveze další informace o tomto výjimečném člověku a svůj slib splnil.

Emchi Lama Chimit Dorzhi Dugarov lékař tibetské medicíny

Před osobním setkáním s Emchi Lama Chimitem Dorzhim, kterého jsem viděl pouze na fotkách z internetu a z dokumentárního filmu, jsem byl nervózní. Jak mě přijme? Bude se mnou vůbec chtít mluvit? Člověk, který léčí a léčil osobnosti kultury i politiky světového významu, bude chtít léčit obyčejného člověka z Chebu, kolik to bude stát...

Nastal čas našeho setkání. Přišel postarší člověk, asiát s věkem shrbenou postavou a po pozdravu se ihned zeptal: „Z jaké jste země? Jak jste se ke mně dostali? Proč nehledáte lékaře v Tibetu, či Indii?“ Odpověděl jsem přímo: „Dozvěděl jsem se, že vy jste ten nejlepší...“ On se zarazil, podíval se na mě a vážným hlasem se zeptal: „Ty si myslíš, že jsem snad bůh?“ Hlavou mi blesklo, že komunikace s ním bude velice složitá, že je snad z jiné planety. Odpověděl jsem, že si myslím, že bůh není, ale má takové znalosti o lidském zdraví, jako málo kdo na světě. Zasmál se, a jak jste již četli v minulém čísle, léčil nás a další nemocné lidi kteří letěli v listopadu s námi a nakonec i poskytl rozhovor pro vás čtenáře Ička.

Emchi Lama, tento Tibetký titul znamená v překladu Lékař učitel. Pan Chimit Dorzhi je ve svém věku 67 let učitel lékařů, jedním s osobních lékařů Dalajlamy, vyslancem Tibetské kultury, který léčí prezidenta Putina, americké prezidenty, hvězdy Hollywoodu, byznysu, ale hlavně je to člověk s neuvěřitelným charismatem a dobrým srdcem.

Večer na hotelovém pokoji jsem si připravoval otázky a hlavně odvalu, jak ho ráno oslovím s žádostí o rozhovor pro Ičko, když se z ničeho nic bez zaklepání otevřely dveře na pokoj a vešel Chimit Dorzhi. Beze slov si pověsil kabát na věšák, posadil se ke stolu a začal vyprávět to, na co jsem měl v plánu se ho druhý den zeptat.



Doktor Chimit Dorzhi Dugarov je lékařem tradiční východní medicíny. Studoval v Tibetu, Mongolsku a Indii vše, co souviselo s tělem a duší člověka. Zároveň je jedním z nejvyšších duchovních představitelů Tibetské kultury.

Jeho příběh začíná za druhé světové války. Když Rudá armáda mobilizovala rekruty ve svých asijských republikách, byl do armády povolán i lékař tibetské medicíny, tzv. emchi lama Petr Badmaev, který záhy dosahoval skvělých výsledků při léčení vojáků. Dozvěděl se o tom samotný Stalin a nechal jej k sobě povolát, aby osobně vyzkoušel jeho lékařské schopnosti. Lékař dostal generálskou hodnost a pravomoci k léčení podle svých metod. Po čistkách na konci války nechal Stalin zničit všechny buddhistické chrámy a popravil téměř všechny mnichy. Pouze asi dvacet z nich přežilo a byli odvezeni do gulagů, kde postupně zemřeli. Buddhisté z republiky Burjatie u jezera Bajkal, odkud pocházel lékař Badmaev, se nedali a požádali Stalina, aby si zde směli na rozvalinách chrámu vystavět nový a praktikovat zde tibetskou víru i medicínu. Stalin to skutečně povolil a dokonce nařídil financovat výstavbu nového chrámu! Tak byl znovu postaven Ivolginský chrám. V šedesátých letech minulého století souhlasilo nejvyšší vedení Sovětského svazu s tím, že deset členů starých lámaistických rodů, které přežily a uchovaly si své tradice, může odjet na studia do starobylých chrámů Mongolska a Tibetu. Jedním z deseti vybraných chlapců byl i Chimit Dorzhi Dugarov. V sedmi letech odešel do kláštera, kde mu dvacet let staří mniši předávali své vědění a zkušenosti. Z těch deseti chlapců jich přežilo jen šest, dva po návratu domů zmizeli a už je nikdo neviděl. Pouze čtyři začali léčit. Po dobu čtyřiceti pěti let se dr. Dugarov stále vzdělával, věnoval se duchovnu a léčil. Léčí, jak říká tělo i duši, nemoci jako je rakovina, onkologická onemocnění, nemoci

z ozáření, leukemii. Že opravdu léčí a uzdravuje, o tom svědčí fakt, že díky jeho jménu vyrostla ve městě nová klinika východní medicíny, kam jezdí lidé z celého světa a Ivolginský chrám se stal poutním místem buddhistů a vyznavačů tibetské kultury. Důvod není jen v jeho nedávné nové historii, ale také v dalším příběhu, který chystáme do některého z příštích čísel Ička. Tajemství úspěchů tibetské medicíny je v jejím učení a spojení s duchovnem. Tibeťané uznávají pět směrů vědění. Zdravovědu, Stavitelství, Filozofii, Lékařství a Nauku o duši. Ta je nejtěžší. Student musí prostudovat a umět postupně první čtyři směry vědění, aby vůbec mohl začít studiem směru pátého, tedy Nauky o duši. Ta se podle jejich učení skládá z 85 tisíc částí a tohle se naučit a pochopit opravdu nemůže každý, a pokud, pak to trvá velmi dlouho. Podaří-li se mu to, teprve pak může pochopit a smířit se s tím, co je to život, co je smrt a co posmrtný život, v jehož existenci Tibeťané věří.



Doktor Chimit Dorzhi Dugarov, došel do konce pátého stupně vědění, možná proto jen tak přišel a odvyprávěl něco z historie a o sobě, možná i prostřednictvím Ička vás chtěl oslovit a vzkázat vám, že člověk se nesmí nikdy vzdát. Musí jít svojí cestou, kterou si sám vybere. Kde ta cesta začíná a kde končí si, však každý musí uvědomit sám.

Pan Chimit Dorzhi se beze slov zvednul od stolu, bez rozloučení odešel a já pochopil, že lidé se nemají loučit, vždyť jakýkoliv odchod neznamená konec... Život lidský, není jednoduchá černobílá malůvka, nýbrž velmi složitý proces, kde hraje roli spousta naoko nevýznamných věcí. Pomohou-li naše články dát někomu alespoň jiskřičku naděje, že se nemá vzdávat, ale má se o své zdraví práť s osudem, pak nám to opravdu stojí za to. (pp+jt)

Krytá sportovní střelnice a restaurace

JIMI

Odrava u Chebu

Možnost střelby bez zbrojního průkazu! • Střelecký výcvik • Půjčení zbraní • Paitball • Zbrojní průkazy • Firemní i soukromé akce

Příjemné posezení v restauraci s českou kuchyní

Kontakt: 608 028 475, 354 597 265

www.strelnicejimi.cz, strelnicejimi@seznam.cz



Ano, přezujeme vám auto, zimních pneumatik máme v mrazáku dost.



na nás zima nevyzraje!

Cheb, Koželužská 24,

tel.: 354 542 265, 603 243 496

e-mail: info@habus-sro.cz, www.habus-sro.cz

Výkup zlata

stříbra, cenných kovů
a šperků

**Obratě se na odborníky
s dlouholetou zkušeností**

Výkupní cena až
696,- Kč/g zlata; 11,- Kč/g stříbra

Dlouhá 9, Cheb ☎ 353 033 022

callide

**Autoservis Podhrázký přeje všem svým zákazníkům
i dodavatelům pohodové Vánoční svátky a mnoho
dobrého v roce 2013.**



Pavel Podhrázký

Nejlevnější přezutí a vyvážení, emise, diagnostika,
klimatizace i odtahovka, to je naše práce!

Autoservis Podhrázký, Vrázova 10, Cheb

Tel.: 776 635 438, e-mail: servis@autopodhrazsky.cz

www.autopodhrazsky.cz

HK MUSIC

PŘI ZAKOUPENÍ DIGITÁLNÍHO PIANINA

YAMAHA, CASIO, ALESIS, KAWAI

DYNATONE, MEDELI, SUZUKI, KURZWEIL

DOPRAVA K VÁM, SESTAVENÍ A ZAPOJENÍ

ZDARMA

HK MUSIC CHEB - NÁM. KRÁLE JIŘÍHO

www.hkmusic.cz



Ale to je omyl. V současné hospodářské
situaci neutikáme. My se snažíme naopak dostat dovnitř.

e egrensis radio

88.3 92.5 93.2 100.0 107.9

www.egrensis.cz



Jak vodník Pramínek a dráček Nezbeda zachránili císařství před zlým vodníkem

V Ašském císařství se za rok udála spousta věcí. Vánoce jsou chvíle, kdy se vzpomíná na vše dobré a to nedobré zůstává zapomenuto. Údolí říčky Halštrov je velmi příjemné místo s léčivým pramenem, ze kterého si místní berou vodu na pití i vaření a dokonce z něho vaří pivo. Ten pramen dává život, zdraví a dobrou mysl všem, co jej pijí. Stará se o něj vodník Pramínek, a dělá to opravdu svědomitě. Přišel adventní čas a kopce i údolí pokryl bílý sníh. Děti se těšily na dárky pod stromčkem, na kapříka s bramborovým salátem a na sladoučké vánoční cukroví. Jednak proto, že jim tohle všechno náramně chutnalo a také proto, že se celý Štědrý den postily, aby uviděly zlaté prasátko. Co naplat, že ho ještě žádné z nich nikdy nevidělo. Každé dítě si přálo, aby se zjevilo právě jemu. Na Císařském rybníce probíhal výlov ryb a každý z údolí si přišel koupit nějakého kapříka na vánoční stůl. Vodník Pramínek vše sledoval zpovzdálí a spokojeností si mnul ruce. Ryb bylo dostatek a kapra pro císaře Jiřího I. a císařovnu Elišku už měl vybraného. Kde se vzal, tu se vzal, najednou k němu přihopkal dráček Nezbeda a přátelsky metal ocáskem. Pramínek věděl, že na císařském zámku mají dráčka, ale nikdy ho neviděl, až teď. Nezbeda rozpačitě přešlapoval a nevěděl, jak začít. Pramínek se na něj usmál a pobídl ho, ať řekne, proč přišel. Nezbeda se osmělil a řekl, že by se chtěl projet na sumci, jako vodník. Ten se rozesmál a řekl, že si o tom se sumčkem promluví a zmizel pod hladinou. Za chvíli vyplaval na sumci a pokynul dráčkovi, aby si sedl za něj. Nezbeda radostí prskl oheň a Pramínek jen taktak uhnul. Hned jej vyplísnil a pohrozil dráčkovi, že jestli bude prskat oheň, potopí mu čumáček do rybníka. Nezbeda slíbil, že už to neudělá a vyrazili. Rejdili vodu po rybníce sem a tam a pak vyrazili proti proudu říčky Halštrov k léčivému prameni. Tam tou dobou byl na vycházce s dvorními dámami skoro udatný rytíř, který po nepovedeném souboji s dráčkem Nezbedou přijal pozvání císařovny a zůstal hostem na zámku. Sumec, na kterém seděli Pramínek s Nezbedou, sebou najednou škubl a honem se klidil ke

břehu. Proti nim se totiž řekou řítíl obrovský zlý sumec s ještě zlejší vodníkem. Zlý vodník poháněl svého sumce a křičel, že tahle řeka je jeho a rybník taky a léčivý pramen už není pro všechny, ale jen pro něj. Prý že odsud všechny vyžene a basta! Nikdo nevěděl, že Pramínek má kouzelnou hůlku. Tu teď vytáhl, svihl s ní směrem ke zlému vodníkovi a něco zamumlal. Zlý vodník se zatřásl, zabrzdl zlého sumce a vyrazil přímo na Pramínka. Ten se sice ještě pokusil o jedno kouzlo, ale na tohohle zlouna nic nepomáhalo. Jakmile se zlý vodník přiblížil, vykoul Nezbeda zpoza Pramínka, nadechl se a vyšlehl proud dračího ohně rovnou na zlého vodníka. Vodníci



totiž nemají rádi oheň a draci zase moc nemusí vodu, i když jsou to ještě. Nezbeda zasáhl a ze zlého vodníka se kouřilo jako z kamen. Hned hupnul do vody, aby se zchladil a v tom Nezbeda foukl podruhé. Tentokrát ale na sumce. Ten se v mžiku otočil, mrskl ocasem a upaloval zpátky proti proudu. Zlý vodník se ho stačil chytit

a za malou chvíli byli oba pryč. Pramínek s Nezbedou si oddechli a pak si pláclí tlapkami a byli z nich kamarádi. Dvořané, kteří to vše viděli, hned vyprávěli na zámku, jak Pramínek s Nezbedou zahnali zlého vodníka i s jeho sumcem. Císař Jiří se svou ženou Eliškou se rozhodli, že pozvou oba hrdiny i všechny ostatní poddané, kteří jejich císařství nějak pomohli, na Vánoce ke štědrovečernímu stolu. Byla to největší vánoční hostina, jaká se kdy na císařském zámku konala. V čele stolu seděl císař Jiří I. s císařovnou Eliškou, věrný štolba a milovaný tatínek František s maminkou Adélkou a všemi jejich dětmi, vedle nich seděl bývalý loupežník Bambitka, hajný, hospodský, skoro udatný rytíř, vladaři ze sousedních panství, věrní Saraceni, dvorní dámy a dvořané a Pramínek s Nezbedou. Jen medvědice Máša se ke stolu nevešla, tak dostala pamlsky do svého brlohu. Zbaštila je a ulehla k zimnímu spánku. Císař všem poděkoval a slavnostně oznámil, že s milovanou Eliškou čekají miminko. Eliška se v tu chvíli lehce začervenala a moc jí to slušelo. Všichni se shodli na tom, že tahle zpráva je nejlepší dárek všem obyvatelům Ašského císařství. S chutí se pustili do jídla a nevstali, dokud nebyli syti. Pak se rozloučili a šli domů rozbalovat dárky, které Ježíšek roznesl po chaloupkách, zatímco oni večereli na zámku. Tatínek s maminkou a dětmi šli také. V jejich útulné chaloupce bylo teplo a pod stromčkem každý našel jeden úhlavní zabalený dárek od Ježíška. Doba byla chudá a víc dárečků nikdo nedostával, ale všichni z nich měli velkou radost. Poklekli, pomodlili se a poděkovali za ně. Pak se všichni teple oblékli a šli na půlnoční mši do místního kostela. Tam poděkovali Pánu Bohu za své zdraví a sváteční stůl, popřáli sousedům Šťastnou a veselou a šli do hajan. A my půjdeme také. Až bude, děti, Štědrý den, nezapomeňte také poděkovat Ježíškovi za dárky. Stačí třeba jen z okna do tmy zavolat: „Děkujúúú“. Ježíšek to uslyší a za rok zase přiletí. Ašské císařství zahalila tma a na obloze se objevily první hvězdy vánočního oblohy. Měsíc se vlídně usmíval na chaloupky a na hladině rybníka se odráželo jeho stříbrné třpytivé světlo. Takhle to chodí v údolí řeky Halštrov a na zámku ašského císaře. Žijí tam moc hodní lidé. Dobrou noc. (jt)

Mikuláš po Řecku

Pojem čert nebo dokonce ďábel je na řeckém venkově nemožné vyslovit. Dokonce i naše oblíbené „k čertu s tím“ je tu největší možné prokletí a málokdo si ho troufne použít. Když jsem jela poprvé na Vánoce do Řecka za svým nastávajícím, tak kromě dárků jsem přivezla i Mikulášský koš s nadílkou. Kosta mi říkal, že nic takového neznají, ale já myslela, jakou nebudou mít děti radost z čokoládových figurek. Dala jsem koš na stůl, děti začaly vytahovat figurky a najednou moje budoucí tchyně začala něco vykřikovat. Já v té době samozřejmě neměla ani ponětí co. Ona vzala jednu figurku, šlehla s ní o zem a začala se křížovat. Všichni koukali jak vyjevení, ovšem ne na tchyni, ale na mě. Zabalila jsem totiž dětem kromě Mikuláše a anděla i čokoládové čerty. No, co budu povídat! Já v šoku, tchyně nepřičetná, že prý jsem jim znesvětila barák a do večera přišel kněz vymýtít ďábla z domu! Úžasný zážitek a seznámení s rodinou! Dalo by se říct, že se člověk poučí, ale to vždy neplatí. Uběhlo pár let a já jsem loni řekla svému muži, že děti už jsou velké, tak bychom mohli pozvat pár sousedů a udělat jim českou Mikulášskou besídku. Sešlo se asi osm mamin a kolem dvaceti dětí. Děčka mi dělala z domu kůlničku na dříví, maminy popíjely červené víno a byla pohoda. V ložnici, která je průchozí přes terasu do obýváku, byly nachystané koše s nadílkou a kostýmy pro tatínky. Kallikantzaros (čert by neprošel) měl huňatý, babičkou někdy před padesátí lety ručně tkaný koberec z černých kožích chlupů, psi řetěz, pytel na olivy a pořádně začerněnou tvář pod hustým plnovousem. Mikuláš přehoz z postele a papírovou čepici. V ložnici se převlékli a šli přes terasu k obýváku. Já nechala dveře pootvěrené, čert – Kallikantzaros mohutně řinčel řetězem a něco bručel. Děti se stahovaly k maminkám a najednou šílený řev, řinčení, nepřeložitelné nadávky a vrčení psů! Oni ti moji pejskové, kteří váží dohromady asi 110 kg, vletěli na terasu a šli po čertovi. Během souboje vpadli do pokoje, který byl pro atmosféru osvětlen jen svíčkama a prskavkami. Teď se tam zmítalo řvoucí a chlupatý klubko a ničilo vše, k čemu se přiblížilo! Děti zíraly na mytíckej souboj a ječely, já řvala na psy a přes to zmítající se klubko jsem se nemohla dostat ke světlu, no, panika šílená. Nikdo kromě mě nevěděl, co se vlastně děje! Nakonec jsem psy oderval, zavřela dveře, čert s Mikulášem oprášili kožichy i sebevědomí a jelo se dál. Takhle hodné děti, jako ten večer, jsem ještě doma neměla. Psi u nich náramně stoupli v ceně, protože je chtěli chránit před Kallikantzarem a do teď si o tom vypráví. Už od léta se mě maminy ptají, jestli mám zase náladu na Mikulášskou besídku. No, asi jo, jen čerta musím letos najít jiného. Ten loňský mi odmítl slovy: „Jdi s téma pitomejma nápadama někam, ti tvoji čokolové mě málem sežrali!“

Jak vypadají Vánoce v Řecku

Před dvanácti lety jsem poprvé přijela na Vánoční svátky do Řecka za svým Kostou. Měla jsem celkem trému. Přece jen v Čechách jsou to především rodinné svátky, prožívané jen v kruhu těch nejbližších a nikoho cizího si většinou ke stolu nepouštíme. A já jela sem, do neznáma. Kostovu rodinu jsem viděla jen jednou a hned jsem se pozvala na svátky. Když jsem mu sdělovala svoje obavy, nějak nechápal. Proč, mě došlo až pak. V Řecku jsou Vánoce čistě církevní svátek. Žádné lítání a shánění dárků, žádné vyvažování a pečení měsíci dopředu, nic takového. Já to nevěděla a pořád čekala, až začne ten shon a ono se pořád nic nedělo. Naopak! Čtyřicet dní před Vánoci se tu drží půst, ale jen ve starých rodinách nebo v horách či jinak odlehlých oblastech. Přece jen doba jde dál a pokrok nezastaví. Ale před těmi dvanácti lety to tady ještě bylo vše po staru. Na Štědrý den, koukám, kam asi mám večer všechny ty dárky, které jsem táhla přes půl Evropy, položit, protože nikdo se neměl k tomu ozdobit stromček. A zas se ptám Kosty, kam mám ty dárky dát. A on se udiveně ptal, jaké že dárky. V Řecku totiž není zvykem zdobit stromček a dávat si dárky. Teď na pobřeží nebo ve velkých městech už samozřejmě ano, ale ve vnitrozemí a v horách stále ne. Takže jsem za vesnicí užila túji, doma ji ozdobila alobalem a hvězdičkami z papíru, položila pod to dárky a snažila se jim ukázat něco z našich Vánoc. Byli z toho celkem vyjevení, protože je přece svátek zrození Ježíše Krista a co já tam blbnu s nějakými dárky? Nakonec jsem večer nějak přežila a celá rodina čekala na půlnoční mši. To se sejde celá vesnice i s těmi nejmenšími dětmi a čekají na mši a na půlnoční zvony. Pak si všichni popřejí a rozcházejí se do svých domovů. Tam na každém zápraží čeká prostřený stůl s cukrovím a pálenkou a kdo prochází kolem, požeňná rodině a domu, ochutná něco ze stolu a jde zas o dům dál. A tím celé Vánoce končí. Člověku se ale stýská po Vánocích svého dětství, takže, když jsem se vdala do Řecka, dělám našim dětem každý rok Vánoce i podle české tradice. Teď je ve vesnici už víc smíšených rodin a Vánoce už se tu aspoň trochu podobají těm našim. Na mši chodíme, ale jelikož jsme celkem daleko od vesnice a vždycky jsem měla na zahradek psy, stůl na zápraží neprostrírám. Některé rodiny (ne tak Kostova), slaví taky svátek Svatého Vasilise, což byl kněz z Cesarie v Malé Asii. Má podobnou historii jako náš Mikuláš a na Nový rok nacházejí děti před krbem dárky. Na náměstí se pak zdobí lodě na svátek Svatého Nikolase, což je patron námořníků a rybářů. Vždy 6.12. vynesou rybáři na náměstí bárku, kněz ji posvětí a pak se zdobí fábory a světly. Zůstává tam až do svátku Tří králů, kdy

ji kněz zas odsvětlí. Pro rodinu, která ten rok bárku zapůjčila, je to ohromná pocta. Ráno 6. ledna je nejen svátek Tří králů, ale také svátek Theofanie, Božího světla. V kostele je velká mše, kde se světlí bazalka a zimní růže. Lidé si odnášejí posvěcené rostliny a svcenenou vodu v lahvičce domů, kde musí projít celým stavením a zahradou a všude trochu ukápnout. Co ze svcenené vody zbude, schovává se po celý rok pro štěstí. Po mši jde průvod v čele s knězem, který nese velký kříž. A na památku Kristova křtu se hází do moře, do jezera, do řeky nebo jen do kádě s vodou. A všude na břehu už stojí svlečení svobodní kluci a skáčou do vody pro kříž. Kdo ho vyloví jako první, je uznáván celou vsí a dostává požeňnání kněze. Tím celé svátky končí a lidé se těší na masopust a Velikonoce, které jsou zde v Řecku největším ze svátků, jak církevních, tak lidových. Ale o těch až příště. (Katka Jelínková Panoy)

Lidová pohádka z řeckého pohoří Epirus o skřetech Kallikantzaros

od Pohádkové babičky z Paramythie. Kallikantzaros jsou něco, jako naši čerti a jsou i podobně vyobrazováni.

Každý rok, první den v prosinci vylézají ze země a z jeskyní Kallikantzaros. Jsou to skřeti, kteří se snaží uškodit lidem a kdo na noc zapomene zavřít dobře okno a vrata, vlezou mu do domu a škodí. Je hrozně těžké se jich zbavit a kdo má doma Kallikantzara, chřadne, až zemře. Mají jednu mánii, že musí pořád počítat a proto lidé před Vánoci nechávají na zápraží cedníky. Takový Kallikantzar, když objeví cedník, nemůže už hledat zapomenuté pootvěrené okno, sedne na zápraží a počítá dírky v cedníku. A protože těch dírek je moc, zastihne ho při počítání kohoutí kokrhání a on musí zpátky pod zem. Kallikantzaros nelezou ven, jen aby škodili lidem. Oni se nejvíc snaží podřezat vánoční strom, který po celý rok drží na špičce Země. A jakmile by se strom zřítíl, Země padne do temnoty a vše zahyne. Každou noc vylézají ze svých děr, někteří pak vlezou do domu, ale většina jich spěchá s pilkami a celou noc řezou do kmene vánočního stromu. Ale při prvním kohoutím zakokrhání musejí všeho nechat a zalézt zpátky pod zem. A tak se vše opakuje každou noc od půlnoci až do rozednění. A protože je před Vánoci každý den o kousíček dřív tma, práce se jim daří. Jak řezou, strom se víc a víc naklání a Země pomalu padá. Ale v předvečer zrození Páně přispěchá vánočnímu stromu na pomoc Svatý Vasilis. Udeří svojí holí do země, ta se otevře a pohltní všechny Kallikantzary. Strom se pak začne uzdravovat a narovnávat, až je na jaře zas při plné síle a Země stojí plně na špičce Vánočního stromu ve slunci a začíná jaro. (Pohádková babička z Paramythie)

Nevíte co k Vánocům?

nám. Krále Jiřího z Poděbrad 5, Cheb
telefon: 608 163 939, 603 448 338



V Regeneračním centru Harmonie máte možnost zakoupit svým blízkým 40 min. kúru na přístroji BICOM. Tato kúra pomáhá zbavit se závislosti na kouření.

BRÝLE DO DRUHÉHO DNE

JOPTIK

- Měření zraku - Po/Út/SÚ/Čt
- Aplikace kontaktních čoček
- Široký výběr značkových obrub
- Obruby od 150 Kč
- Dětské obruby od 300 Kč

KOMPLETNÍ SLUŽBY • MĚŘENÍ ZRAKU

Značkové obruby Ray Ban, Vogue, Minima, Jaguar, GF FERRE ...

Široký výběr obrub do 1500 Kč!

Po - Pá 8:30 - 12:00, 12:30 - 17:00

DRŽÍME STÁLE ROZUMNÉ CENY a akceptujeme platební karty

Najdete nás na Starém náměstí v Sokolově (VEDELE ZOO CENTRA)

☎ 775 333 501 ☎ 775 333 502 ☎ 352 600 621

SPĚCHEJTE LIDIČKY PRO VAŠE BREJLIČKY, BUDETE JEDNIČKY

www.joptik.cz

PNEUSERVIS

tel.: 777 606 555 VARD



PO - PÁ 8 - 17

SO 9 - 12

Martin Mácal

Truhlářská 4, 350 02 Cheb

e-mail: pneuward@seznam.cz

POMAZÁNKY

Česneková pomazánka s tymiánem a brusinkami

200 g tvrdého sýra, nejlépe uzeného eidamu, 150 ml majonézy, případně tatarské, nebo bílého jogurtu, 3 – 6 stroužků česneku, tymián, kremžská hořčice, brusinky, jeřabiny, nebo rybíz. Sýr najemno nastrouháme. Přidáme majonézu podle žádoucí hustoty, česnek prolisujeme a přimícháme. Přidáme mírně rozetřený tymián a asi lžičku hořčice. Mažeme na jednohubky nebo chlebičky a zdobíme kuličkami zavařených brusinek, jeřabin nebo rybízu.

Maďarská pomazánka

12 trojúhelníků taveného sýra, 400 g měkkého salámu, 4 sterilované okurky, 1 cibule, 2 feferonky, 2 lžice octa, 4 lžice kečupu, 1 lžice lehké majonézy, pepř, sůl. Kečup, ocet, pepř a sůl dáme do hrnce, přivedeme do varu a necháme vychladnout. Salám, sýr, feferonky, cibuli a okurky umeleme na masovém strojeku. Vmícháme kečupovou směs a majonézu. Vše důkladně promícháme. Mažeme na toasty nebo rohlíky. Pro svou ostrost není vhodná pro děti.

Pomazánka ala humr

400 g rybího filé, 2 majolky, 1 jablko, 1 cibule, 1 lžice kečupu, citrónová šťáva, sůl a pepř. Rybí filé vaříme asi 12 minut do měkka. Uvařené filé nakrájíme na drobné kousky. Jemně nakrájené jablko i cibulku přidáme k rybímu masu. Také přidáme kečup, citrónovou šťavu, sůl i pepř podle chuti. Suroviny promícháme a pomazánku necháme rozležet do druhého dne v chladničce. Pak namažeme na krajíčky večky a nahoru položíme plátek citrónu.

DRŮBEŽÍ (KRÁLÍČÍ) KALDOUN

je poctivá staročeská zahuštěná drůbeží polévka s žemlovými nebo játrovými knedlíčky. Vaříme ji z kuřat, slepic, hus, kachen i krůt, ale také třeba z králíka a podle toho je také méně či více vydatná.

Potřebujeme: ½ kg srdíček, žaludků a jater, 1 kg kosti a kůže z drůbeže, křidel, nebo celou kostru, ½ kg krků, ½ kg strouhanky, velkou mrkev a petržel, ¼ celeru, 1 vejce, 150 g hladké mouky, 125 g másla, petrželku, muškátový květ, ½ muškátového oříšku, sůl.

Postup: vnitřnosti, kosti, kůže a kořenovou zeleninu vložíme do studené osolené vody a zvolna na mírném ohni vaříme asi 1½ hodiny. Nesmí nám polévka bublat varem! Kosti, vnitřnosti a zeleninu pak vyndáme, vývar přecedíme a obereme maso z kostí. Vše pokrájíme a vložíme zpátky do vývaru. Mezitím si připravíme knedlíčky. Je na nás, jaké si uděláme.

Žemlové knedlíčky: do mísy vysypeme strouhanku, osolíme a nastrouháme muškátový oříšek. Uprostřed vytvoříme důlek a do něj vyklepneme vejce a promícháme. Na strouhanku dáme asi 25 g čerstvého másla a přeléváme horkým vývarem sbíraným svrchu, tedy hlavně to tučné. Postupně hněteme do vláčného těsta. Nesmí se nám drobit ani lepit. Necháme je pod utěrkou asi 10 minut odležet, aby strouhanka zvláčněla. Z takto připraveného těsta ukoulíme malé knedlíčky.

Játrové knedlíčky: játra naškrábeme nebo nameleme na jemno, do mísy nasypeme strouhanku, uprostřed vytvoříme důlek a do něj vyklepneme vajíčko a promícháme. Přidáme trochu másla, česneku, majoránky a naškrábaná játra, osolíme a vše pečlivě promícháme. Z těsta koulíme játrové knedlíčky. Polévku zahustíme světlou máslovou jíškou z másla a hladké mouky. Povaříme, vložíme knedlíčky a občas promícháme. Vařené jsou, když plavou na hladině. Dochutíme solí a muškátovým květem, na talíři přidáme sekanou petrželku nebo libeček. Polévka je sice trochu pracnější, ale skvělá a silná. Při podzimních nachlazeních hodně pomáhá. Je také vhodná ke slavnostním obědům, třeba na Vánoce pro ty, kdo nejedí ryby. *Dobrou chuť přeje Josef Týma.*

DOMÁCÍ PIVO



Potřebujeme: 60 dkg ječmene, 16 l vody, 250 g cukru, 2 - 3 dkg chmelu (dá se koupit sušený v lékárně), 2 dkg lékořice nebo pendreku, 1 hrst sušených jablek, 5 - 6 dkg pivovarnických kvasnic nebo obyčejného droždí.

Postup: ječmen dobře umyjeme, mokrý přikryjeme navlhčenou utěrkou a necháme 3 dny naklíčit. Potom tento slad necháme 2 dny uschnout v chladné místnosti, vložíme na větší pánev a pražíme. Podle stupně pražení má potom pivo barvu. Pražený ječmen rozdrtíme v hmoždíři, vsypeme do 16 litrů vody, přidáme asi 250 g cukru, 2 - 3 dkg chmele, který koupíme sušený v lékárně, přidáme 2 dkg lékořice nebo pendreku a hrst sušených jablek. Směs asi 2 hodiny vaříme, potom přecedíme přes plátno, nejlépe do hliněného hrnce. Když tekutina trochu zchladne, přidáme pivovarnické kvasnice nebo droždí. Nádobu umístíme do ne příliš chladné místnosti, denně opatrně odstraňujeme pěnu, která se tvoří na povrchu. Už po 3 dnech můžeme pivo stáčet do lahví. V lahvích se pivo nechává minimálně 8 dní uležet.

RECEPTY NA PROSINEC

NEJÚŽASNĚJŠÍ JOGURTOVÉ ŘÍZKY

Potřebujeme: 8 vepřových nebo kuřecích prsních řízků, 1 velký hustý bílý jogurt, 2 vejce, 4 stroužky česneku, sůl, pepř a další koření podle chuti.

Postup: řízky naklepeme, osolíme, opepříme a namáčíme do jogurtové marinády. Tu připravíme smícháním jogurtu, vajec, česneku, opět soli a pepře. Já jsem ještě přidala pálivé grilovací koření. Pak maso přendáme do uzavíratelné nádoby a uložíme v lednici. Druhý den vyndáme řízky z marinády, obalíme ve strouhance a opatrně smažíme. Řízky jsou hodně křehké, chuť úžasná, kdo zažil, už nechce jinak. Po jogurtové úpravě jsou krásně šťavnaté a opravdu výborné. Můj konzervativní manžel se jen olizoval! *Dobrou sváteční chuť přeje Jarmila Vokounová.*

PREZIDENTSKÝ GULÁŠ

Po novém roce nás čeká první přímá volba našeho prezidenta. Pohled na většinu uchazečů o nejvyšší post v zemi je poněkud smutný a člověk bude potřebovat sílu, aby takovou událost zvládl. Přinášíme proto vyzkoušený recept na Prezidentský guláš a přejeme, aby se vám povedl a dal sílu zvolit toho správného.

Potřebujeme: 250 g nebo trochu více uzeného bůčku, 0,5 kg cibule, 1 kg hovězí klišky, červené víno, 1 bramboru, chlebovou kůrku, 1 uzenou klobásu, 1 lžičku hladké mouky, 1 mrkev, trochu petržele a celeru, sladkou červenou papriku, sůl, pálivé papričky, jalovec, majoránku, 1 lžici rybízového džemu, citrónovou kůru z 1 – 2 citronů, 1 lžičku kečupu, olej, 1 šlehačku.

Postup: uzený bůček nakrájíme na drobné kostičky, hodíme do většího hrnce a prudce škváříme do doby, až se vyškvaří hodně sádla a z bůčku zůstanou jen středně hnědé škvarečky. Cibuli nakrájíme na kostičky a vhodíme do takto připraveného tuku. Za stálého míchání vyčkáme, až bude sklovitě zlatá. Pak přidáme na kostky nakrájenou klišku, zamícháme, chvilku necháme nepodlité, pak začneme podlévat červeným vínem. Nastává nejdůležitější fáze, to jest samo vaření guláše.

Hotový je, až je kliška zcela měkká, ale nerozpadá se. Čím pomaleji se vaří, tím je guláš lepší. Asi deset minut před koncem vaření přidáme jednu nadrobno nakrájenou chlebovou kůrku a jednu nadrobno nakrájenou uzenou klobásu a lžičku hladké mouky. Současně můžeme na velké pánvi vyrábět kašičku na dochucení. Dělá se takto: na rozpálený olej nejprve dáme nadrobno nakrájenou nebo nastrouhanou mrkev, trochu petržele a celeru. Když je vše usmažené, přidáme sůl, hodně sladké červené papriky, přiměřené množství rozdrocených pálivých papriček, či jiného ostrého koření, rozdrocený pepř a hlavně jalovec! Dále majoránku, nějaké další zelené bylinky, lžici rybízového džemu, dost nastrouhané citrónové kůry, lžičku kečupu, případně další koření dle vlastního výběru. To vše dohromady několik málo minut za stálého míchání smažíme na oleji, čímž se otevrou všechny chutě a splynou s olejem. Obsah pánve pak přidáme do hrnce s gulášem a dvě minuty vše na mírném ohni intenzívně mícháme. Poté guláš odstavíme a necháme chladnout. Když je úplně studený, zamícháme do něj jednu ušlehanou šlehačku. Přílohy jsou běžné gulášové podle chuti a zvyklostí jedlíků. Je opravdu vydatný a vynikající! Pokud to hlad dovolí, necháme guláš jeden den odpočívat. Druhý den nám to ohřátý vynahradí. (jt)



VÁNOČNÍ KOLÁČ

Už sám název napovídá, že jde o trochu slavnostnější recept. Pochází z byzantské Konstantinopole, tedy dnešního Istanbulu. V Řecku se těm receptům říká Kuchyně velkého města. Peče se na Nový rok, kdy se sejde celá rodina.

Potřebujeme: 200 g světlých a 200 g tmavých hroznů, 100 g kandované citrusové kůry, 50 ml brandy nebo koňaku (rum v tom je příšernější!), 200 g másla, 200 g tmavého cukru, 5 vajec, 1 lžička skořice, 1 velká lžice pomerančové marmelády, 300 g hladké mouky, 2 lžičky prášku do pečiva, 1 opláchnutou minci (dává se před pečením do těsta a kdo ji pak najde, má štěstí po celý rok).

Na ozdobení potřebujeme: 50 g pomerančové marmelády, ořechy, mandle, sušené ovoce (meruňky, datle, fíky, švestky, kandovaná pomerančová kůra apod). Nejlepší je směs.

Postup: den předem namočíme hrozinky do koňaku a necháme přes noc nabobtnat, druhý den vyšleháme máslo s cukrem, přidáme vejce, mouku a prášek do pečiva, zamícháme, přidáme namočené hrozinky, marmeládu, kandovanou kůru a dáme do vysoké formy (průměr 28 cm). Nezapomeneme na minci a dáme asi na hodinu péct do předeřháté trouby. Ke konci pečení překryjeme alobalem, aby se povrch nepřipálil. Poznáme špejli, až to bude upečené. Vychladlý koláč dáme do plechové krabice a necháme několik dní rozležet. Pak jej vyjmeme, potřeme rozehrátou marmeládou a ozdobíme sušeným ovocem a ořechy. Krájíme na tenké plátky, protože je hodně vydatný a sladký. Není to recept ani jednoduchý ani zrovna nejlevnější, ale stojí za to ho vyzkoušet. Je fakt výborný a k Vánocům u nás už neodmyslitelně patří. *(Katka Jelínková Panoy)*

HOROSKOPY



BERAN

Trápíte se v práci každou hodinu, vyměňte ji za svou rodinu. Dovolená, ta se vyplatí, rodina vše stokrát oplatí.



BÝK

Byť do práce jste jako d'as, rodina teď potřebuje vás. Vedle vánočního cukroví, čeká vás úspěšné období.



BLÍŽENCI

Máte resty, ta hrrr na ně na zimu jsou třeba sáně. Když do práce se s chutí dáte, pochvalu od rodiny uhlídáte.



RAK

Na život příjemně koukejte, na zlé pocity nic nedejte. S nadhledem a uvolněním, nechte se nést poblouzněním.



LEV

Minulost ti dělá chmury, nevíš mnoho o sobě. To však nejsou cizí chyby, potížeista jde k tobě.



PANNA

Na problémy nedbejte, cestování si dopřejte. Ve vánoční čas, jistota navrátí se zas.



VÁHY

Nastávající sváteční čas, jiskru odhodlání zažehnul v nás. S menšími neúspěchy počítejte, řešení na leden ponechejte.



ŠTÍR

I vy máte svoje chyby, tolerance občas chybí. Snadno se s tím vyrovnáte, energie hodně máte.



STŘELEC

S elánem a pečlivostí, využijte nových slastí. Prosinec si užívejte, životem se opíjejte.



KOZOROH

Přetvářka vám sice sluší, však přímočarost býtí musí. Na konflikty pozor dejte, lásku svoji neskrývejte.



VODNÁŘ

Důvěřuj, ale prověřuj, praví přísloví. Kouzlo vaší osobnosti lidi osloví.



RYBY

Že nemáte vnitřní klid, přítomností zkuste žít. Nechte snění o tom, co by, v okamžiku kouzlo kotví.

Zveme Vás do kavárny U Kamene na náměstí Krále Jiřího z Poděbrad v Chebu.

Pochutnáte si u nás na výborné kávě a třeba také na oblíbeném moučníku **TIRAMISU**.

Moučník je vyráběn podle tohoto receptu:

- 500g Mascarpone • 5 lžic cukru krupice
- 5 vajec • 2x malý panák Amaretta
- šálek silné černé kávy • 1 pytlík Savoiardi nebo cukrářských piškotů
- kakao na posypání



Postup: Žloutky vyšleháme s cukrem do pěny, z bílků sníh. Do žloutků přidáme Mascarpone, dobře promícháme a nakonec pomalu vmícháme sníh. Piškoty namáčíme do kávy smíchané s Amarettem, ale rychle, aby se nerozmáčely. Skládáme do formy, piškoty, krém, piškoty a poslední vrstvu krému posypeme kakaem. Necháme nejméně 2 hodiny ztuhnout v lednici.

Kavárna **U Kamene** v Chebu: při útratě **nad 500 Kč** máte **TAXI** po Chebu **ZDARMA!** Telefon na smluvní taxi: 603 251 297



Na tom našem dvorku aneb Dědův houbařský rok

Vánoce se kvapem blížily a dvorek i starou lípu pokrýval sněhový poprašek. Na ulicích se objevily kádě s rybami a lidé si nosili pod paží nebo přes rameno zabalené stromky. I děda Zdořáček, aby prý dodržel tradici, přešel z rumu na borovičku. Babka Babánková pekla vánoční cukroví a uklízela byt, až se jí za smetákem prášilo. Přesto nepřestala myslet na svého souseda Zdořáčka a jeho lásku k houbám, které jak on říkal, najde za každého počasí. Náhle ji vyrušil zvonek u dveří, za kterými stál zrovna ten, o kom právě přemýšlela, děda Zdořáček.

„Šťastný a veselý Vánoce, sousedko,“ spustil děda, „u vás to voní, jako u cukráře. Co budete vařit na Štědrý den? Opět bramborový salát a řízek z ryby? Co kdybyste se mnou letos vyzkoušela houbařské vánoce? Nesu tady v tašce pěkný trs čerstvé penízovky sametonohé, doma mám nasušené, zamrazené i zavařené houby z letošní sezony.“ Babka Babánková se zarazila a nahlas přemýšlela: „Teď v zimě a čerstvé houby, to snad není možné. A houbařské Vánoce? No, nevím, nevím. Přece jenom tradice je tradice a z hub jsme měli u nás doma na Vánoce jenom černého kubu s krupkami a na stromečku skleněnou muchomůrku jako ozdobu. A jaké by bylo menu?“ Děda Dvořáček vytáhl z kapsy kousek vánočního balicího papíru, popsaný rozvrhem plánovaných jídel. „Tak tady to mám připraveno:

Snídaně 24. 12. šípkový čaj ze stráně odnaproti trhaný na podzim při západu slunce a k němu perník s houbami. **Potřebujeme** 1 kg hladké mouky, 250 g práškového cukru, 100 g kostkového cukru, 150 g tuku, 4 vejčička, 4 lžice medu, 60 g mletých sušených hub, 1 lžičku mletého hřebíčku, 2 lžičky skořice, 2 lžičky prášku do pečiva, 2,5 l černé kávy a citrónovou kůru. Postup je následující: do mouky vmícháme koření a houby, 2 vejce, tuk (máslu nebo Hera), kávu, prášek do pečiva a med. Z kostkového cukru připravíme karamel, zalijeme ho vodou, rozmícháme a necháme vychladnout. Studený karamel přidáme do mouky. Hmotu těsta vymícháme tak, aby byla vláčná a necháme ji 30 minut stát. Těsto přikryjeme nádobou nebo utěrkou, aby nevyschlo. Vyválíme z něho, asi 2 mm tlustou placku a vykrájíme vánočními tvořítky různé figurky. Potřeme je vejčičkem a 10 – 15 minut pečeme ve vyhřáté troubě. Upečený

perník ozdobíme polevou z práškového cukru, vody, vaječného bílku a citrónové kůry. Můžeme použít i rozpuštěnou čokoládu.



Oběd 24.12. Vánoční houbová polévka z penízovky sametonohé. **Potřebujeme** 300 g penízovky sametonohé, silný vývar z 500 g kostí (nebo koncentrát z polévkové kostky), 2 brambory, 1 cibuli, 200 g kořeninové zeleniny, 30 g másla, 20 g hladké mouky, stroužek česneku, kmín, zázvor, polévkové koření, sůl, petrželku.

Do silného vývaru z kostí dáme nakrájené očištěné houby, na kostičky nakrájenou zeleninu, na půlky překrájené očištěné brambory, celou cibuli, kmín a sůl. Vaříme tak dlouho, až změknou brambory. Ty potom odstraníme z polévky, dokonale je rozmělníme a opět do polévky vrátíme. Zahustíme světlou jíškou připravenou z másla a hladké mouky. Ochutíme polévkovým kořením, zázvorem a vaříme ještě 15 minut. Na závěr odstraníme z polévky cibuli, přidáme česnek utřený se solí, zamícháme a jednotlivé porce zdobíme petrželkou. Podáváme s chlebem nebo pečivem.

Vánoční houbový kuba: 20 dkg čerstvých nebo 2 dkg sušených hub, 25 dkg trhaných kreků, stroužek česneku, 2 dkg husího nebo

vepřového sádla, 1 dkg másla, 1 cibule, 1 dkg

PROSINEC

sádla na vymazání rendlíku, majoránka, pepř, sůl a kmín. Trhané krupky uvaříme ve slané vodě se stroužkem česneku a sádlem. V jiné nádobě uvaříme houby a rozsekáme je na drobno. Do rendlíku vymazaného sádlem dáme vrstvu vařených kreků, na ně položíme houby a opět přikryjeme krupkami. Na ně položíme máslo, podle potřeby podlijeme masovým vývarem a dáme na půl hodiny zvolna péci.

Vánoční večere 24.12. Falešná štika v rosolu: 250 g i více nakládaných masáků v octě, želatina, naložená nebo uvařená zelenina, kyselá okurka, rajské jablko, vejce natvrdo.

V létě jsem si naložil na kyselo celé hlavičky muchomůrky růžovky - masáka na tuto dobrotu. Masák má bílé maso připomínající rybi. Houby úhledně naskládáme do misky nebo formy v podobě ryby. Potom okolo umístíme vařená vejce, rozkrájenou okurku, zeleninu, barevně srovnáme a zalijeme želatinou. Necháme vychladit. Na vánočním stole je to moc pěkné.

Pamatujete si, sousedko, jak jsem v létě sušil celé hlavičky bedel a ukládal je do sklenice od okurek? Tak, teď je položím na talíř, podliji mlékem a 20 minut počkám. Kloboučky se nasáknou a jsou jako čerstvé. Potom je obalím a máme řízečky jedna báseň. Říkám tomu Opékané kloboučky z hub s bramborovým salátem. Hlavičky bedel nebo žampiónů obalíme v mouce, vejčku a strouhance a smažíme jako řízky. Podáváme s bramborovým salátem.

Tak co tomu říkáte sousedko? Představte si, že to všechno ještě zalijeme dobrým lipovým čajem z květů naší lípy nebo něčím lepším, třeba trnkovým vínem z keře, co jsem pod ním v květnu sbíral čirůvky májovky, případně vašim ořechovým likérem. To potom zazvoní Ježíšek, přinese nám nějaké ty dárečky a budeme vzpomínat na všechno dobré, co jsme zažili. Ráno potom můžeme jít na penízovku sametonohou, které se říká **Vánoční houba.**“ (Jiří Mika)

MALÉ FOTOOHLÉDUTÍ ZA 18. ROČNÍKEM MIKULÁŠSKÉ JÍZDY.

Pořadatelé děkují všem, kteří se na zdárném průběhu jízdy podíleli. Přejeme pohodové Vánoce a těšíme se příští rok na Mikulášskou jízdu 2013! Fotografovali Blahoslav Pospíšil, A. Novotný a Jiří Linhart.



Děkuji za Vaši důvěru
v letošním roce

20 let zkušeností
INSIA
INSURANCE INTELLIGENCE
& ASSISTANCE

a do nového roku Vám přeji
co nejvíce štěstí a úspěchů.

PF 2013

Váš finanční a pojišťovací poradce

Petr Hradecký

Petr Hradecký, člen sítě INSIA



www.insia.cz

HK MUSIC

Hudební nástroje **HK MUSIC CHEB**
od 1. listopadu NA NOVÉ ADRESE:
NÁMĚSTÍ KRÁLE JIŘÍHO
roh náměstí a Kamenné ulice
(bývalý Orient a Ptákoviny)

VÁNOČNÍ DÁREK? Dárkový poukaz do solné jeskyně!

SOLNÁ JESKYNĚ
- ANEŽKA -

Otevřeno:
Út - So 8.00 - 12.00 13.00 - 20.00
Adresa:
Sokolovská 1622, Sokolov
(v budově zdravotního střediska
u pošty 5)

Kontakt: 773 400 030
352 600 065

www.solnajeskyneanezka.cz

Solné jeskyně zlepšují zdraví!



Řádková inzerce firemní

Nabízím k prodeji zavedenou restauraci s kuchyní na sídlišti Skalka informace na tel. 603 168 977

Permanentní prodlužování řas, lepení řasa na řasu. Mariánské Lázně, Hlavní 690, (u Komerční banky). Akce: 1.300 Kč!

Expres půjčka do hodiny!

Vyplácení v hotovosti
do 2.000 Kč
Tel.: 605 285 977, Dlouhá 9, Cheb

NOVĚ OTEVŘENÝ

BAZAR

levný nábytek - textil - porcelán -
elektrospotřebiče - výkup zboží
Evropská 44, Cheb, ve dvoře

Vyšivací studio Ludmila Mikačová

Přijďte si vybrat a načerpat inspiraci pro vánoční výzdobu z naší nabídky vyšivaných vánočních ozdob, tzv. bruselská krajka. Nabízíme ploché i 3D vzory. Cena již od 15 Kč za kus. Ludmila Mikačová, Slovenská 1952, Sokolov tel.: 739 300 707, e-mail: mikacova@atlas.cz www.supervysivky.cz Otevírací doba pondělí až pátek 14 – 18 hod.



Malování může být hračka!

Najdete nás: AAA barvy, Hájkova 29, Cheb, tel.: 354 430 221, 775 706 802

e-mail: trkovska@aaabarvy.cz web: www.aaabarvy.cz

Pravidelné slevové akce na výrobky:

JUPOL 15 l
vysoce kvalitní malířská barva



Plus 3A 40kg
bílá malířská barva



UNIVERZÁL
syntetická vrchní barva
0,6l 3,5l 9l



DEVOSKYT
malířská stěrka
25kg



MALÍŘSKÉ NÁŘADÍ,
PŘÍSLUŠENSTVÍ



468,-

Po předložení kupónu sleva na všechny produkty 20%

Řádková inzerce soukromá

Prodám rodinný dům 1+4 ve Verněřově u Aše na slunném místě s pozemkem 2 300 m², zahradou a dílnou. Cena dohodou. Tel. 723 214 717 po 19 hod. Petr Fischer Verněřovská 2E, 352 01 Aš.

Koupím chatu u přehrady Jesenice, nejlépe přímo u vody. Volejte na 777 103 901.

Prodám váleudu s úložným prostorem, bez závad, cena 200Kč tel.: 604 788 244

Sháním práci v Německu na částečný nebo plný úvazek jako pokojská, nebo opatrovnice důchodců do 60 km od Chebu. Tel. 737 285 982.

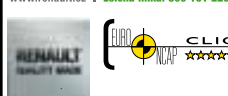
Prodám 9 nájemních bytů v domě v osobním vlastnictví. Lokalita Cheb a Kraslice. Cena 4 000 000 Kč. Tel. 603 245 502

5 LET ZÁRUKY

VÁŠEŇ MÁ SVOU BARVU.
POZNEJTE JEJÍ KŘIVKY.



www.renault.cz | zelená linka: 800 161 220



NA PRVNÍ SETKÁNÍ NIKDY NEZAPOMENETE.
NOVÝ RENAULT CLIO

DRIVE THE CHANGE



Renault partner **PRIMO CAR** Cheb s.r.o., Truhlářská 1, Cheb, Tel. 354 432 840, www.primocar.cz



Vážení partneri,

dne 21. 12. 2012 pořádá Nemocnice Sokolov koncert **Kouzlo Vánoc**, jehož výtěžek bude věnován na vybavení porodnického a novorozeneckého oddělení naší nemocnice. Koncert bude probíhat v prostorách Kostela sv. Antonína z Padovy v Sokolově.

Dovolujeme si Vám tímto nabídnout vstupenky na tuto akci. Cena vstupenky je 300,- Kč. Těšit se můžete na vánoční koncert v podání J. M. K. Korblová a I. K. I. Poslední. Na akci nebude chybět občerstvení a výstava fotografií pana Šebesty. Součástí akce jsou také Vánoční trhy Nemocnice Sokolov, kde si můžete zakoupit krásné výzdoby vyráběné v rámci ergoterapie našimi klienty a pochoutky vyrobené naším stravovacím provozem nebo CD Kouzlo Vánoc. Parkování je možné na parkovišti přímo vedle kostela.

Rezervaci vstupenek můžete provádět od 26. 11. 2012 na telefonním čísle 736 514 024 či e-mailem: petra.soukupova@nemosok.cz či skrze rezervační systém na webových stránkách www.nemosok.cz Vyzvednutí vstupenek je možné každý pracovní den, po předchozí domluvě, v Pavilonu E, 4. patře, v kanceláři marketingového oddělení Nemocnice Sokolov, Slovenská 545, 356 01 Sokolov.

S pozdravem

Petra Soukupová
Marketingové oddělení
Nemocnice Sokolov



Pokud má daň z cigaret odradit lidi od kouření,
daň z alkoholu od pití, pak nechápu daň ze mzdy!

Nevíte si rady s dárkem?
Máme dárkové poukazy 200, 300 a 500 Kč.
HUDEBNÍ NÁSTROJE V CHEBU NA NÁMĚSTÍ
www.hkmusic.cz



**SCHÁZÍ VÁM PENÍZE
PŘED VÝPLATOU?**
VYPLÁCÍME V HOTOVOSTI
DO 10 000 Kč.

**BUDETE POTŘEBOVAT:
OP a TELEFON!**

Svobody 19, Cheb
2. patro (pěší zóna
naproti České spořitelně)
Tel.: 734 790 055
Otvírací hodiny:
Po-Pá: 8:00-12:00 h.
13:00-15:30 h.

Dlouhá 9, Cheb
Tel.: 605 285 977
Otvírací hodiny:
Po-Pá: 9:00-13:00 h.

Zprostředkovatel pracuje pro společnost Ferratum Czech, s.r.o.
Roční úroková sazba při půjčce částky 10 000 Kč na 30 dní je 402%, RPSN 3113%, poplatek 3 300 Kč, celková vrácená částka 13 330 Kč.

SKLENÁŘSTVÍ Karel Červeňák

Karlova 25, Cheb
telefon: 604 830 210

zasklívání (i v domácnostech) - rámování
obrazů - kompletní servis včetně dopravy -
- zajištění oprav plastových oken

PRODÁVÁTE? KUPUJETE?



Zkuste CZinzert.cz!



Je to snadné!

- vkládání inzerátů
- vyhledávání
- nastavení osobního profilu
- nebo jednoduše bez registrace

www.czinert.cz

OPTIKA Eva Hasmanová



Prodejna Sokolov
Rooseveltova ul., měst. tržnice
Tel.: 602 829 867, 352 623 981
Otvírací doba:
Po - Pá 9 - 13 14 - 17
So 9 - 12
www.optikahasmanova.cz

Prodejna Loket
Adresa: náměstí T.G.M. 29
Tel.: 602 292 104, 352 684 727
Otvírací doba:
Po - Pá 9 - 13 14 - 17
So 9 - 12 (každá 2. v měsíci)
Čtvrtek do 18 hodin

Měření zraku na objednávku.



Já jsem ti říkala, abys koupil do naší nové kuchyně Oresi poličky a né Poličan...!



KUCHYŇSKÉ
A NÁBYTKOVÉ
STUDIO

Do kuchyně firmy Záhy
nemusíte nic dokupovat.

Kuchyňské a nábytkové studio v Chebu
Májová 2, 350 01, Cheb
Tel.: +420 739 593 740
e-mail: studiocheb@zahy.cz

www.zahy.cz


www.byty-anglicka.cz

telefon: +420 603 245 502

**Bytový dům ve Františkových Lázních**

Čtyřpodlažní bytový dům nabízí nadstandardní byty s balkóny a zelenými terasami, parkováním u objektu ve vyhledávané části Františkových Lázní.

Tato lokalita je vyhledávána pro svoji jedinečnou polohu umožňující spojení s přírodou a přitom velmi dobrou dopravní dostupností, jak individuální dopravou, tak i prostředky MHD.

Bytový dům nabízí jednoduchost a eleganci. Byty jsou dispozičně řešeny jako 2+kk až 4+kk. Obytné plochy uspokojí jak jednotlivce a mladé páry, kterým postačí menší plochy, tak i rodiny s dětmi, které vyžadují větší prostory. Všechny přízemní byty jsou s venkovním prostředím spojeny vlastní zahradou, byty ve druhém až čtvrtém nadzemním podlaží mají vlastní balkony. Zelené terasy na střeše domu jsou určeny pro byty umístěné pod střešou.

Do našeho rozvíjejícího se týmu hledáme nového kolegu na pozici

OBCHODNÍ ZÁSTUPCE PRO PRODEJ INZERCE pro KARLOVY VARY**Požadujeme:**

- SŠ vzdělání
- Zkušenosti na obchodní pozici výhodou
- Ochotu učit se novým věcem
- Kladný vztah k práci s lidmi

Nabízíme:

- Nadstandardní provize
- Telefon i k soukromému užívání
- Motivační soutěže
- Možnost spolupráce na ŽL, příp. HPP

Své životopisy zasílejte na adresu:

personalni@callide.cz.

Více informací na 734 790 055.



PRODÁVÁTE? KUPUJETE?



**Domy
Byty
Pozemky**

CZrealitka.cz je tu pro Vás!



CZ
CZrealitka.cz

Vše co potřebujete!

- vyhledávání inzerátů
- vkládání inzerátů
- široký výběr
- snadné ovládání



www.czrealitka.cz

**AKČNÍ BALÍČEK „CHAMELEON“**

Objednejte si v měsíčníku Ičko inzerce v celkové hodnotě minimálně 5 000 Kč
a **ZÍSKEJTE** další **INZERCI ZDARMA**:

1. ZDARMA BANNEROVÁ INZERCE
na 30 dnů až ve 3 formátech
Vaše **ÚSPORA** činí **AŽ 9 990 Kč**

2. ZDARMA inzertní **PLOCHA** (148 x 210 mm)
VE VITRÍNĚ na 30 dnů
Vaše **ÚSPORA** činí **46 Kč**

ZAPLATÍTE 5 000 Kč a ZÍSKÁTE
inzerce v hodnotě **AŽ 15 036 Kč**
Uvedené ceny jsou bez DPH.

„Chameleon“ - balíček trojí inzerce za jednu cenu!



Prodejna VODŇANSKÉ KUŘE

Levný nákup od zavedené firmy!

U nás koupíte chlazená kuřata, slepice, kachny i husy jen od českých chovatelů.

Naše speciality: domácí králíci a moravské uzeniny! Držíme své příznivé ceny a nezdrazujeme!

Najdete nás v Chebu, Dlouhá 32, kousek od náměstí
Krále Jiřího, telefon: 605 056 919



Lidi se asi umoudřili. Od Nového roku už neukradli ani jeden vánoční stromek.

Distribuční místa měsíčníku Ičko

AŠ
Infocentrum
Medica Centrum
Poliklinika Klostermannova
MěÚ, Kamenná 52
Restaurace Sluníčko
Česká pošta
Bufet U radnice
Nádraží ČD
Bečov nad Teplou
Infocentrum
Nádraží ČD, Smíšené zboží
Františkovy Lázně
Infocentrum u zastávek autobusů
Nádraží ČD
Potraviny Sibř
Potraviny Francouzská ul.
Nápoje Švehla, Americká ul.
Čerpací stanice Benzina
Country saloon Bažina
Restaurace U Švejka
Hazlov
Knihovna
Hranice
Potraviny u pošty
MěÚ
Cheb
Turistické infocentrum

MěÚ
Pekařství Tritia, náměstí
Řeznictví Lemas
Infocentrum ČD
Česká pošta u ČD
Česká pošta v centru
Poliklinika Valdštejnova ul.
Poliklinika Galenia
Městská knihovna
DHP potraviny Hradčany
Spar Vesmír
Čerpací stanice Robin Oil
Polévkový bar Mánesova ul.
Autosklo Kufner
Solárium Evropská ul.
Optika Březinova ul.
eRI Optik, tř. Svobody
Nábytek Sladká – Sladký
Cukrárna Fantasie
Radniční sklípek
Ordinace MUDr. Matouška
Natur House
Potraviny na Skalce
Korálkárna U Skořice
Selka Hálkova ul.
Restaurace Atika
Obchůdek u Jarušky
Ránek Dekor

Sport centrum Šeříková
Trařika u MHD Křižovatka
Trinity bar
Hračky Dráček u Kauflandu
Prodejna Vodňanské kuře
Čtenářská kavárna Joker
Bistro Joker na VŠE
Bufet a Caffè 11, pěší zóna
Chodov
Infocentrum
Pekařství Pekosa
Lékárna Staroměstská ulice
Městská knihovna
eRI Optik
TIPO Šimice
Chodová Planá
Hotel U sládky
Karlovy Vary
Horní nádraží ČD
Dolní nádraží ČD
Infocentrum nádraží bus
Krajský úřad, recepce
Krajský úřad, knihovna
Čerpací stanice OMV
Čerpací stanice PAP Oil
Kraslice
MěÚ
Pekařství

Čerpací stanice Benzina
Čerpací stanice Agip
Kynšperk nad Ohří
Čerpací stanice
Restaurace U splavu
TIP Sport
Potraviny pod kinem
Potraviny proti Tip sportu
Drogerie s trafikou
Lázně Kynžvart
Potraviny
Loket nad Ohří
Městská knihovna
Optika Hasmanová, nám. TGM 29
Luby
Potraviny pod kinem
Potraviny na Malém náměstí
Čerpací stanice
Lékárna na Malém náměstí
Mariánské Lázně
Infocentrum
Nádraží ČD, bufet
Úšovice, řeznictví Kroupa
Úšovice, pekařství
Čerpací stanice Texaco
Čerpací stanice OMV
Masáže Bačová
Počítače Haas

Suvenýry, keramika Hlavní ul.
Fiat Harmáček
Karpem, stavebniny
Potraviny ENAPO (Dyleň)
Poštovní dvůr
Auto Červený
Hodinářství a klenotnictví Lukáš
Computers Center
Apostav agentura
Klub S
Nejdek
Infocentrum
Muzeum
WITTE
Rychlé občerstvení U Vojty
Hotel Anna
Poliklinika
Restaurace Bílý kůň
Vinárna U muzikanta
Drogerie BeDeko
Ostrov nad Ohří
Infocentrum
Bufet v nemocnici
Planá u Mar. Lázní
Nádraží ČD
Čerpací stanice Eurooil u Tesca
Plesná
Potraviny na náměstí

Skalná
Česká pošta
Potraviny naproti poště
Drogerie naproti poště
Sokolov
Nádraží ČD
Nádraží bus
Infocentrum
Jídelna v Uralu
Poliklinika recepce
Nemocnice recepce
Jídelna Sokorest
Cukrárna Ondra u Tesca
CK na Růžovém náměstí
Tabák Růžové náměstí
Cukrárna Plas, ul. K.H. Borovského
Městská knihovna
Optika Hasmanová, měst. tržnice
Tachov
Potraviny Albert
Čerpací stanice Benzina
Drogerie TETA
Teplá
Spar centrum
Potraviny Jil
Potraviny Rosa market
Velká Hleďsebe
Potraviny

Měsíčník pro západní Čechy, Vydavatel: Callide Press s.r.o., člen skupiny Callide, Branická 213/53, 147 00 Praha 4, IČ: 241 44 711, Banka: Raiffeisen Bank a.s., pobočka Cheb, č.ú.: 647 662 8001/5500
MUDr. JAN SVOBODA, jednatel, vydavatel, telefon: 602 165 442, e-mail: jan.svoboda@ickonoviny.cz, JOSEF TÝMA, šéfredaktor, telefon: 602 841 754, e-mail: josef.tyma@ickonoviny.cz
Redakce: Svobody 19, 350 02 Cheb, mobil: 602 841 754, e-mail: redakce@ickonoviny.cz, webové stránky: www.ickonoviny.cz

Povoleno MK ČR E 20290. Náklad: 10 000 kusů. Redakční zkratky: (js) - Jan Svoboda, (jt) - Josef Týma, (r) - redakce, (pr) - placený reklamní článk, (pi) - placená inzerce

Příští číslo Ička vyjde druhý týden v lednu.