

žít

kraj

**Josef
Melen**

**Když zahlédnu České
středohoří a Krušné hory,
popadne mě nostalgie**

STRANY 8–9

FOTO: ARCHIV JOSEFA MELENY



HITRÁDIO
NORTH MUSIC

14. 7. 2023
LETNÍ KINO
ÚSTÍ NAD LABEM

MIRAI
NO NAME
JELLEN
PAVEL CALLTA

PŘEDPRODEJ VSTUPENEK V SÍTI WENT.FM NEBO VSTUPENKYUSTI.CZ

NA KOUPALIŠTĚ I DO ZOO LEVNĚJI, NA LOŽ ZADARMO

Udělejte si prázdninový výlet do Ústí a užijte si levněji vše, co město nabízí. Díky balíčku vstupenek TicketPack+ můžete navštívit pět turistických cílů se slevou. Zajděte si do zoo, do muzea, do venkovního plaveckého areálu na Klíše nebo si lanovkou vyjeďte na Větruši a navštívte zrcadlové bludiště s více než 40% slevou.

Výhody je možné využít po předložení vstupenky TicketPack+ v elektronické nebo papírové podobě, kterou koupíte

prostřednictvím mobilní aplikace SEJF nebo na pokladnách jednotlivých turistických cílů, kromě lanovky. Balíček je navíc rozšířen o jedenáct bonusů. „Zahrnuje slevu na ubytování v hotelu Větruše nebo v Cyklo Kempu Loděnice. Výhodně lze navštívit kavárny Kukang Coffee a KOLOcafé, zmrzlinárnu Zelenkovic kopeček nebo restauraci Srdcovka. Cyklisté ocení bezplatné zapůjčení městského kola a rodiny svezení na lodi Marie zdarma.“ **gz**

VYRAZTE NA ROZHLEDNU NA MOSTNÉ HOŘE

S červnem se otevřela veřejnosti vyhlídková věž na Mostné hoře u Litoměřic. Vyhlídkovou věž můžou turisté navštívit v pátek, vždy od 14:00 do 19:00 hodin, a soboty a neděle od 13:00 do 19:00 hodin. Restauraci, která v objektu v minulosti fungovala, neplánuje nový provozovatel, kterým je spolek Ichthys Litoměřice, otevřít. Turisté za návštěvu rozhledny, ze které je vidět na Polabí a část Českého středohoří, zaplatí základní vstupné 30 ko-



run, děti 15 korun. Na místě budou k dispozici turistické známky či razítka. **gz**, foto: Město Litoměřice

HŘEBENOVKA ČESKÝM ŠVÝCARSKEM V ŠESTI ETAPÁCH

Hřebenovka Českým Švýcarskem dává návštěvníkům vícero možností, jak si ji užít. Zdatní sportovci ji v rychlém tempu zvládnou za 3 až 4 dny. Jiní zase absolují túru postupně, třeba během několika víkendů v roce, aby mohli obdivovat krásy Českého Švýcarska v různých ročních obdobích.

První etapa začíná v Tisé. Na nultém kilometru se nacházejí dvě skalní města, obě ohromující. Z nich se pokračuje na vrchol Děčínského Sněžníku, kde je prastará kamenná vyhlídková věž. Poté turisté stezkami sestoupí do Děčína, nad kterým se tyčí Pastýřská stěna s interaktivní ZOO a jedinou via ferratou v zemi situovanou přímo v centru města. Za pozornost v Děčíně rozhodně stojí i návštěva rozsáhlého areálu

thunovského zámku s nejdelší barokní zděnou přístupovou cestou na světě. Druhá etapa vede lesoparkem k Císařské vyhlídce na vrchu Kvádrberku. Od této chvíle pokračuje zážitkové putování po hřebenu skalního masivu, který lemuje pravý břeh Labského kaňonu – nehlubšího pískovcového kaňonu v Evropě. Součástí trasy je také Hřensko.

Kondici turistů prověří desítky schodů vysoké Janovské rozhledny, která je perlou třetí etapy. Vidět je odtud i Pravčická brána a požárníště z roku 2022. Cesta vede až na dno soutěsky řeky Kamence a poté náhle stoupá k nejkrásnější aleji Českého Švýcarska. Etapa končí na Mezní Louce. Kolem Malé Pravčické brány a loupežnického hrádku



Šaunštejn vede čtvrtá etapa Hřebenovky. Dobrodruzi se během ní mohou vyšplhat na temeno skály Šaunštejnu, Rudolfova kamene nebo Mariiny vyhlídky. Tady vede ta pravá Hřebenovka po hranách Jetřichovických skal.

V páté etapě, která začíná v Jetřichovicích, si návštěvníci vychutnají krásu Pavlína údolí a soutěsky zvané „Úzké schody“. Cesta se vine kolem obce Dou-

bice, která je známá lidovou architekturou podstávkových domů. Turisté záhy spatří Kyjovský hrádek a následně se vydají k břehům Křinice. Přes Kyjovské údolí a stejnojmennou obec si dopřejí romantickou procházku po loukách a lesoparkem kolem hrobky továrníka Dittricha, až dorazí do Krásné Lipy, která je ohromí svou pohostinností.

V závěrečné šesté etapě projdou poutníci kolem Velkého rybníka až k jiřetinské Křížové cestě. Na vrcholu Jedlové si prohlédnou kamennou rozhlednu a vychutnají si nádherné výhledy. Poté doputují bučinou ke zřícenině hradu Tolštejn a sestoupí po Hřebenovce k nádraží Jedlová, kde dokončí stý kilometr své pouti Hřebenovkou Českým Švýcarskem. **zk**

INZERCE

NÁBOR

musical school ZPĚV - TANEC - DIVADLO

Rád - ráda zpíváš, tančíš nebo hraješ divadlo?
Hledáme právě tebe...

MUSICAL PŘÍPRAVKA
pro děti od 5 do 8 let
úterý a čtvrtek 15.00 - 16.00

MUSICAL a DANCE COMPANY I.
pro děti od 8 do 14 let
úterý a čtvrtek 16.00 - 18.00

MUSICAL a DANCE COMPANY II.
pro všechny od 12 let výše
pondělí 16.00 - 19.00 a
pátek 16.00 - 19.00

SÓLOVÝ ZPĚV
od 7 let výše

Budeš součástí jedinečné show,
budeš hvězda muzikálu...

Bližší informace: MUSICAL SCHOOL - Tomáš Svoboda -
475 210 861, 774 784 840, dcm@ddmul.cz

musical school

TŘI MUŠKETÝŘI

MUSICAL a DANCE COMPANY II.
pořádá pro všechny od 12 let výše
v rámci pravidelné zájmové činnosti

NÁBOR

hlavní a vedlejší dívčí a mužské role
pěvecká a taneční company

Bližší informace:
MUSICAL SCHOOL - Tomáš Svoboda - 475 210 861, 774 784 840, dcm@ddmul.cz

ČÍSLO MĚSÍCE

97

Tolik milionářů přibýlo díky sázení během pěti let v Ústeckém kraji. Celkem si noví milionáři přišli na více než 443 milionů korun. Podle mluvčí Sazky Pavly Hobíkové to bylo nejčastěji ve Sportce, Eurojack-

potu, Šanci milion nebo při sázení Šťastných deset. Největší částku, a to 40 297 826 korun, si odnesl v roce 2021 sázející, který vsadil Sportku v prodejně tabáku v okrese Děčín. Rok před ním se rovněž z velké částky 29 697 384 korun radoval další šťastlivec a také z Děčínska. Na toho se usmálo štěstí v Eurojackpotu, na který vyplnil sázenku v trafice. ▶ gz

U jezera má vyrůst i sportovní centrum, ale plány brzdí zásoby uhlí

Ústecko – Plány, jak zvelebit okolí jezera Milada, už se rýsují. Zatím zázemí pro návštěvníky není ani trochu ideální. Navíc začaly praskat asfaltové cesty.

Švédské architektonické studio Mandaworks dokončilo po třech letech koncepci rozvoje okolí jezera Milada. Podle koncepce zůstane hlavní rekreační oblastí strana u Hrbovic, tam kde je hlavní pláž. Zde se počítá i se sportovišti či kempem. Protější strana by měla zůstat co nejvíce přírodní a vodním

sportům by měla sloužit trmická strana. Z nevyužívaného areálu chabařovických oceláren by mohlo vyrůst sportovní centrum a u vody by měla z té strany vzniknout menší pláž.

Aby se ale tyto plány mohly uskutečnit, je nutné odepsat zásoby uhlí. Dokud totiž nebude zrušená ložisková úprava, nebudou do úprav a staveb města investovat. To ale ještě chvíli potrvá. Chráněná ložiska zmapuje Česká geologická služba do dvou let. ▶ gz

Vzniká nová pánevní cyklotrasa



Ústecký kraj – Od Kadaně přes Most, Teplice až po Ústí nad Labem by měla vést nová pánevní trasa pro cyklisty, která bude dlouhá přes sto kilometrů. Cykloturistům nabídne nevšední pohled území dotčené těžbou. Z jedné strany se otevře pohled na České středohoří a z druhé na vytěžené zrevitalizované území. V úseku, který už existuje, z Kadaně po Chomutov, je trasa vedena přímo podél těžební jámy. Plánovaná pánevní trasa má už konkrétní kontury. Povede

z Chomutova do Mostu, pak na Velebudickou výsypku a hipodrom k jezeru Most. Odtud zamíří kolem bývalého dolu Elizabeth do Bíliny a na Teplice po Chudeřické výsypce. Za lézeňským městem se trasa nasměruje do Ústí nad Labem kolem jezera Milada a končit bude v centru města u Labské stezky. Kdy bude celá průjezdna, záleží podle krajské mluvčí Magdaleny Fraňkové na obcích a městech, u kterých se musí chybějící úseky postavit. ▶ gz, foto: Krajský úřad ÚK

Žít kraj



www.facebook.com/zitkraj.cz

Žít kraj, zpravodajský, společenský a servisní magazín pro oblast Ústeckého kraje • Datum vydání: **21. 6. 2023** • Příští vydání **24. 9. 2023**. Uzávěrka **15. 9. 2023**. • informace pro inzerynty na www.mediaconcept.cz a www.zitkraj.cz • Distribuci do domácností, do institucí a na veřejná místa v Ústeckém kraji zajišťují společnosti Media Concept s.r.o. a PNS, a.s.. Volné výtisky jsou k dispozici v informačních centrech na území Ústeckého kraje. • Periodikum je registrováno Ministerstvem kultury České republiky pod číslem MK ČR E 23774 • Vydavatelem magazínu Žít kraj je Media Concept, s. r. o., IČ 02750686, se sídlem 17. listopadu 7, 400 10 Ústí nad Labem • Tiskne: Severotisk s.r.o. • Šéfredaktorka: Martina Seewaldová, martina.seewaldova@mediaconcept.cz. Telefon redakce: 605 262 193, 724 227 752, 607 154 021, redakce@zitkraj.cz. Případné písemné příspěvky zasílejte na adresu sídla vydavatele. • Inzerce a marketing: Mgr. Miroslav Pakosta, miroslav.pakosta@mediaconcept.cz, inzerce@zitkraj.cz, tel. 602 464 749. • Nevýžádané příspěvky nevracíme, neoznačené fotografie pocházejí z archivu redakce. Příspěvky v tomto vydání publikujeme na webových stránkách časopisu, neposkytujeme je jiným subjektům a identifikační údaje autorů příspěvků používáme jen pro ověření pravosti informací.

INZERCE

Kia Stonic.

Atraktivní crossover.

Nyní s akční výbavou SPIN
již od 414 980 Kč.



Movement that inspires



REALCENTRUM Cars s.r.o.

Podhoří 374/2a, 400 10 Ústí nad Labem

Tel.: 472 744 039 | E-mail: kia.prodej@realcentrum.cz | www.kia-usti.cz

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ (WLTP). Kia Stonic: 5,1-6,8 l/100 km, 116-139 g/km. Vybavení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia.com.

Opice prchající ze zoo postupně pochytali

Děčín – Letní sezóna v děčínské zoo začala pořádným popraskem. Z výběhu totiž utekla devítičlenná tlupa makaků chocholatých. Umožnil jim to člověk, který poškodil elektrický ohradník. Policie ho už vyšetřuje. Lidé se baví na sociálních sítích, kde všude makaky viděli. Zoologové už dva z nich chytily, protože se pohybovali v areálu zoo, další postupně nalákali do odchytových klecí. Posledního z makaků se pracovníkům děčínské zoo podařilo odchytnout po týdnu na svobodě. **▲ gz**

Silnice bude zúžená minimálně dva roky

Teplíčko – Mezi Teplícemi a Bílinou na čtyřproudové silnici I/13 je už od podzimu 2018 dopravní omezení u Hostomic. Provoz je zde svedený do dvou pruhů a vypadá to, že toto omezení může trvat ještě minimálně dva roky. Podle Dany Zikešové z Ředitelství silnic a dálnic stále není jasné, zda se jedná o sesuv, nebo propad v souvislosti s důlním dílem. Sanace má podle odhadů vyjít až na 200 milionů. **▲ gz**

Za svezení unikátní lanovkou můžete nově zaplatit i kartou

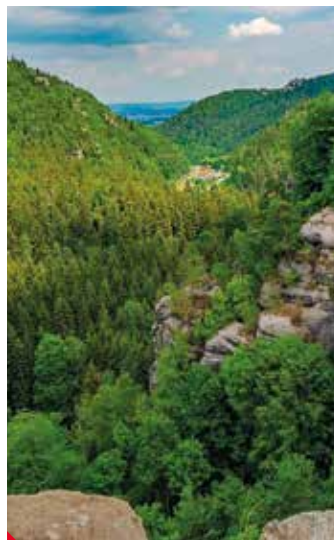
Krupka – Za svezení lanovkou na Komáří vížku už lze zaplatit bezhotovostně kartou, mobilem nebo hodinkami. Podle Kateřiny Osvaldové z krupské radnice funguje ve spodní stanici lanové dráhy platební terminál pro platby kartou.

„Ceny jízdného zůstávají stejné jako dosud, tedy 170 korun pro dospělé, 240 obousměrná, 130 korun pro děti do 10 let, 180 obousměrná, 150 korun pro seniory nad 65 let, 210 obousměrná a 180 korun pro cyklisty. Nadále platí i rodinné balíčky,“ doplňuje Osvaldová s tím, že lanovka je v letním

Úřad brojí proti kácení stoletých lesů v evropsky významné lokalitě

Ústecký kraj – Hned dvanáct správních řízení týkajících se ochrany lesů starších 120 let zahájil Krajský úřad Ústeckého kraje. Kvůli kácení totiž unikátní přírodní lokality mizí z mapy regionu. Konkrétně se jedná o lokality Libouchec, Střekov, Hrob, Mikulov, Krupka, Lesy Sever, Most, Mariánské údolí, Bohosudov, Boleboř, Blatno a Jirkov.

Na ničení bukových lesů v Krušných horách už několik let upozorňuje organizace Greenpeace. „Pokud chceme dokázat, že ochrana biodiverzity není pouze prázdná proklamace a skutečně ji chceme zajistit, je krok krajského úřadu zastavit kácení nejstarších



porostů v evropsky významné lokalitě Východní Krušnohoří správným směrem. Doufáme, že ho majitelé, kraj i ministerstvo životního prostředí podpoří,“ řekla Nikol Krejčová, vedoucí kampaně za záchranu starých lesů Nekácejte. Staré lesy jsou unikátní a jsou důležité pro zachování biodiverzity. I když Ústecký kraj skutečně výrazně zlepšil ochranu starých lesů v Krušných horách, pořád jde jen o dočasné opatření, protože bude platit pouze do konce platnosti příslušných lesních hospodářských plánů, tedy většinou do roku 2030. Greenpeace nyní proto sbírá podpisy lidí pro zastavení kácení starých lesů. **▲ gz**

Nové přístaviště bude později, než se plánovalo

Brná – Srpnový termín dokončení přístaviště v ústecké části Brná se posouvá. Stání pro dvanáct rekreačních lodí za 24 milionů korun má být nově hotové do

konce roku. Stavební firma totiž musela pozměnit stávající projekt. Podle Petra Sedláka z Ředitelství vodních cest bylo potřeba se zaměřit na stávající řešení

sítí a změny v projektu se týkaly i technického řešení přístaviště při povodních. Brná je kvůli střetkovskému zdymadlu v rámci dolního Labe atypická. **▲ gz**



období až do 30. září v provozu denně od 8:30 do 18:30 hodin s odjezdem ze spodní stanice každou hodinu, vždy v půl.

Nejdelší a nejstarší česká sedačková lanová dráha z Bohosudova na Komáří vížku loni oslavila narozeniny. Turisty vozí už sedmdesát let. **▲ gz**

Chomutov má po městě broukoviště

Chomutov – Technické služby instalují ve městě takzvané hmyzí hotely. Ty poskytují chráněný prostor především hmyzu.

Broukoviště se skládá z větších i menších kmenů mrtvého dřeva, které jsou nastojato zapuštěné do země. V Chomutově už jsou celkem tři, na Štefáníkově náměstí, v ulici Palackého pod Armabetonem a také v areálu technických služeb, kde

vzniklo vůbec první. „V našem prvním broukovišti, které se nachází v areálu technických služeb, se dokonce úspěšně množí chráněný nosorožník kapucínek, který patří k největším a nejkrásnějším broukům u nás,“ řekl Daniel Voborník, vedoucí provozny veřejné zeleně, s tím, že cílem technických služeb je každý rok vytvořit nejméně jedno další. **▲ gz**

INZERCE



Sever
Český rozhlas



V Ústeckém kraji posloucháme Český rozhlas Sever

88.8 FM

sever.rozhlas.cz

Olympijský festival míří k jezeru

Most – Největší sportovní svátek si budete moci užít také u jezera Most. Olympijský festival Paříž 2024 se tam uskuteční v době konání olympiády ve francouzské metropoli v příštím roce od 26. července do 11. srpna. Největší doprovodná sportovní show se po Praze nebo Ostravě po osmi letech bude konat na severu Čech. Které osobnosti budou ambasadory Olympijského festivalu, se odtajní na podzim.

„Cílem olympijských festivalů bylo vždy přivést děti ke sportu a přenést atmosféru olympijských her do České republiky. Proto jsme rádi, že Olympijský festival proběhne právě v Ústeckém kraji, kde podle posledních výsledků České školní inspekce je téměř nejhorší pohybová



zdatnost dětí,” říká Jiří Kejval, předseda Českého olympijského výboru, a dodává: „Chceme společně s Ústeckým krajem, městem Most, sportovními svazy a našimi partnery tuto statistiku změnit! A kdy jindy dokážeme přilákat děti ke sportu než v průběhu největší sportovní akce na světě.“

Jezero Most nabízí skvělé podmínky pro sportování. Nový areál funguje pro veřejnost od

roku 2020. Kolem vede devítikilometrová trasa pro inline brusle i kola. Vnímáme tuto akci jako možnost prezentovat město i region a změnit jeho vnímání v očích široké veřejnosti. Festival je také příležitostí pro lokální dodavatele. Akce nabídne výjimečný sportovní program a zážitky milovníkům sportu nejen z Mostu, ale i z širokého okolí,” uzavřel mostecký primátor Marek Hrvol. **g**

Použitého oleje se zbavíte i na benzínce

Ústecký kraj – Na šesti čerpacích stanicích napříč krajem, konkrétně ve městech Ústí nad Labem, Teplice, Chomutov, Litvínov a Most, mohou lidé odevzdávat upotřebený kuchyňský olej. Zapojení je snadné. Po registraci v aplikaci Orlen Benzin si zájemci vyzvednou standardizovanou nádobu určenou pro skladování použitého oleje v domácnostech. Po naplnění ji mohou odevzdat 24 hodin denně sedm dnů v týdnu na jedné ze šesti čerpacích stanic do poloautomatického sběrného boxu vyměnit za prázdnou nádobu.

„Speciální sběrné nádoby umožňují opakovatelné použití a snižují hygienická rizika spojená s nakládáním s odpady,” říká generální ředitel Orlenu Jiří Hájek. **g**

Radnice láká lékaře na benefity

Louny – Náborový příspěvek nebo nový byt, to jsou benefity, které nabízí město Louny pro nové lékaře. „Řešíme špatný stav zdravotnictví v Lounech za stát a zdravotní pojišťovny. Samospráva má jen omezené pravomoci a nástroje, jak primární péči v Lounech zlepšit. Osobně mě velmi trápí nedostatek pediatrii, praktických lékařů, ambulantních specialistů, ale i zubářů,” prohlásil lounský starosta Milan Rychtařík. Louny by potřebovaly alespoň dva dětské lékaře, dva až čtyři praktiky pro dospělé a dále různé speciality.

Podle starosty jsou na Lounsku ceny pozemků nižší než v Praze a ve Středočeském kraji. „Věřím, že lékaře k nám přivedou také pobídky Ústeckého kraje a města Loun a samozřejmě dobudovaná dálnice D7,” dodal Rychtařík. V tom mu dal za pravdu lounský primář Petr Kunert. „Kdyby byla možnost nabídnout lékařům, kteří by tu ordinovali, stavební parcely, bylo by to lákavé. Když si tu postaví dům, asi odtud jen tak neodejdou,” uvedl primář Kunert. Podobné problémy řeší i další města, například Peruc nebo Žatec. **g**

Nádraží v Žatci získá nový kabát

Žatec – Sto padesát let stará budova nádraží v Žatci se dočká rekonstrukce. Vyjde na téměř 90 milionů korun. V plánu je i výtah, který zajistí bezbariérovost celé budovy. V současné

době Správa železnic hledá zhotovitele stavby. Nádražní budova ve stanici Žatec byla v roce 2020 prohlášena kulturní památkou. Konec oprav je naplánován na rok 2026. **g**

Ústí koupilo díru na centrálním náměstí za 73 milionů korun

Ústí nad Labem – Nevzhledná díra, která roky hyzdí centrum metropole kraje, nejspíš konečně zmizí. Vedení města se dohodlo s firmou Udes, která rozestavěnou stavbu vlastní, na jejím odkupu za 73 milionů korun. Součástí ceny je podle ústeckého primátora Petra Nedvěďického i projektová dokumentace. Firma Udes získala od města pozemek v roce 2009 za 44 milionů korun.

Odkup díry vzbudil velký rozruch. „Je dvojnásobná proti ceně tržní. Navíc neznáme projekt, takže je pochybné, zda jde vůbec realizovat. A především existují důvodné pochybnosti o tom, že stavební povolení není platné,” řekla opoziční zastupitelka Karolína Žáková. Podle opozice se město nechová jako



řádný hospodář a u nevýhodné koupě se mohou zastupitelé vystavit i trestnímu stíhání. Primátor ale argumentoval, že stavební povolení je stále platné a odkup je možnost, jak vyřešit roky rozestavěnou parcelu v centru města. Park, který v té části Mírového náměstí býval, se tam ale nevrátí. Vedení města chce na místě formou PPP projektu vybudovat budovu, v níž by sídlily městské organizace a byly by v ní i byty. **g**

INZERCE

NA RYCHTĚ
PIVOVAR • HOTEL

Pohodové léto v Ústí

Ideální ubytování při obchodních i turistických cestách. Bezplatné parkoviště, bezbariérový přístup, vyhlášená gastronomie a pивní speciály. Pár kroků od vlakového a autobusového nádraží. Blízkost Labské cyklostezky.

v Ústí lepší nehledejte

Pivovar Hotel Na Rychtě, Klášterní 75/9, Ústí nad Labem
Tel. 475 213 138, hotel@pivovarnarychte.cz

MC20230604

Pestrý krasavec se usídlil na výsypkách



Mostecko – Na strženém svahu na písečných přesypkách Velebudické výsypky hnízdí vlhy pestré. Jedná se o nádherně zbarveného ptáčka, jehož výskyt v Česku je ojedinělý. Pestře zbarvený pták velikosti kosa hledá zázemí především v opuštěných pískovnách. Podle Stanislavy Pöschlové z odboru životního prostředí mostecké radnice se v posledních letech situace zlepšuje a vlhy se do české přírody vrací. **gz**

Sklárny nahradil průmyslový park



Hostomice – Areál po bývalých sklárnách v Hostomicích znovu naplno ožil. Na jeho místě dnes stojí průmyslový Panattoni Park Teplice South, který je obsazen nájemci a plně v provozu. „S výstavbou na brownfieldech máme mnohaleté zkušenosti. Přesto je každý dokončený průmyslový park na území s průmyslovou historií pro nás zdrojem poučení a nových zkušeností,“ řekl generální ředitel, Panattoni pro ČR a SR Pavel Sovička.

Průmyslový park se nachází na území bývalých skláren Kavalier, kde se vyráběly odměrné válce a zkumavky, které v 70. a 80. letech patřily ke špičce v oboru. Poté, co vlastník přesunul výrobu jinde, areál začal chátrat. Podle generálního ředitele Pavla Sovičky při sanaci došlo k odstranění, desítky let nahromaděné, vrstvy dehtu a škáry, která byla pozůstatkem generátorového plynu z hnědého uhlí. „Část stavebního materiálu se recyklovala a znovu využila, jako například rozebraté původní betonové desky, které nyní slouží pro zpevnění základů. Další zajímavostí je, že při stavbě byla využita dosluhující recyklační linka na stavební materiály, která v areálu fungovala,“ dodal Pavel Sovička. **gz**

Deset let po sesuvu není trať v provozu

Teplicko – Železniční trať mezi Teplicemi a Lovosicemi přes Oparenské údolí, která je po sesuvu už deset let stále mimo provoz, se zatím opravy nedočká. Ačkoli Ústecký kraj s ní počítá a na trati má objednaný provoz až do roku 2026.

Podle Dušana Gavendy ze Správy železnic se stavba plánuje v závislosti na financích na roky 2025 a 2026. Dřívější odhad Správy železnic počítá s částkou 435 milionů korun. Místo sesuvu má překlenout nová mostní estakáda.

Sesuv postihl trať mezi Chotiměří a Radejčínem v délce zhruba 200 metrů



v červnu 2013. Trať se „svezla“ spolu s tisíci tun zeminy a kamení na rozestavěnou dálnici D8. **gz**

Cyklostezka podél Ohře má další kilometry

Žatecko – Podél řeky Ohře finišuje stavba další části Cyklostezky Ohře. Ide o úsek mezi jezem ve směru na Libočany a obcí Stroupeč. Dvoukilometrový úsek za bezmála 13 milionů korun je hrazen i z dotace. Tím stavba cyklostezky nekončí. Město Žatec připravuje i její další část, a to ve směru na Trnovany. Navazovat bude na již dokončenou stezku

za mostem Belojanise. „Půjde o úsek v délce asi 900 metrů. Zatím ale není jisté, kdy stavba začne. Připravuje se totiž rekonstrukce železničního mostu přes Ohři a možná bude lepší začít stavět tento úsek cyklostezky až po dokončení prací na mostě, aby technika novou stavbu nepoškodila,“ vysvětlil starosta Žatece Radim Laibl s tím, že i na tuto

Návrh záplavových zón bude mírnější

Ústecký kraj – Krajský úřad přijímá připomínky k rozšíření záplavového území kolem Labe. Dokument určuje, kde kvůli případným záplavám nebude možné stavět. Krajský úřad udělal oproti původnímu návrhu změny. Podle mluvčí kraje Magdaleny Fraňkové bylo v původním dokumentu navrženo omezení pro území se středním povodňovým ohrožením tak, že je možné využít jej pouze k rekreačním či sportovním aktivitám, ale nesmí zde být umístovány trvalé stavby, jako jsou kryté plavecké bazény či sportovní haly. Nově bude podle mluvčí kraje dostačující, pokud bude v tomto území zakázáno v územních plánech vymezovat zastavitelné plochy. Krajský úřad připomínky přijímá do půlky července. **gz**

část cyklostezky chce město získat dotaci.

Cyklostezka Ohře je jedna ze čtyř páteřních cyklotras Ústeckého kraje. Po napojení na Karlovarský kraj nabídne spojnici od pramene Ohře až po soutok s Labem, přičemž její délka v Bavorsku bude 57 km, v Karlovarském kraji 95 km a v Ústeckém kraji 132 km. **gz**

Turisty nejvíce lákají zoo, zámky i památník

Ústecký kraj – Známé největší turistické magnety kraje. Na prvním místě se umístil podkrušnohorský Zoopark Chomutov, který loni navštívilo zhruba 246 tisíc návštěvníků a oproti roku 2021 se jednalo o 17% nárůst. Zájem byl také o Památník Terežín, který zaujal druhé místo se 186 tisíci návštěvníky. Třetí

místo v kraji drží Zoo Ústí nad Labem se 157 tisíci návštěvníky, Zoo Děčín obdivovalo 134 tisíc návštěvníků a jde o pátou nejoblíbenější turistickou atraktivitu v Ústeckém kraji. Mezi zámky je jasně nejoblíbenější zámek Děčín, který se také dostal do první desítky. Turisté nezapomněli ani na požárém postižené České

Švýcarsko. „Ačkoli loňský ničivý oheň vyhnal zhruba 30 procent návštěvníků v turistické sezóně, přesto jsou Edmondova soutěska, Mezná, Gabrielina stezka, Jetřichovické soutěsky a Kyjovské údolí taková lákadla, že je navštívilo úctyhodných 430 tisíc turistů,“ upozornil náměstek hejtmána Jiří Řehák. **gz**

Historická nádražní budova prokoukne ještě letos

Teplice – Roky odkládaná rozsáhlá rekonstrukce nádražní budovy je v plném proudu. Stavbaři vyměňují celkem 350 oken a pracují na 59 sloupech. Fasáda získává svůj původní vzhled pod přísným dozorem odborníků. Obnova nejviditelnější části, tedy exteriéru budovy, má být hotová letos.

„Nový vzhled budovy byl navržen po důkladném restaurátorském průzkumu a zohledňuje její památkovou ochranu. Objekt se čistí od nekvalitních dobových úprav a budou mu vráceny původní

historické prvky. Navrženo je také obnovení původní okrové barevnosti fasády kombinované s detaily v cihlové barvě, oplechování a kovové prvky budou tmavě šedé. Umělý šindel a plech na střeše nahradí šablony imitující původní břidlicovou krytinu,“ popisuje Dušan Gavenda ze Správy železnic. Většina prací na exteriéru budovy za 236 milionů korun by měla být hotová do konce letošního roku, zatímco v roce 2024 se rekonstrukce přesune do interiéru nádraží. „Součástí druhé etapy bude kromě kompletní



rekonstrukce interiéru výpravní budovy například i vybudování nových parkovacích ploch nebo úprava trafostanice s instalací fotovoltaické elektrárny na její střeše,“ dodal mluvčí Správy železnic. **gz**

Region je rájem filmařů. V létě tu můžete natrefit na Kluse, Rambu i Beretovou

Ústecký kraj – Svérázný severočeský region s nádhernou krajinou a pestrými zákoutími zdejších měst si zamilovali filmaři. Jejich zájem o to, aby v nejrůznějších místních lokalitách mohli natáčet svá díla podle slov Barbory Hyškové z krajské filmové kanceláře neustává. „V Ústeckém kraji jsou lidé velmi vstřícní a filmaři si chválí spolupráci s městy, obcemi, dodavateli služeb i skvělé zázemí,“ říká.

Jak moc je region mezi filmaři oblíbený?

Ústecký kraj patří mezi jeden z filmařsky nejvytěžovanějších krajů v Čechách. Filmaři se do kraje vrací hned z několika důvodů. U nás najdou širokou paletu různých lokací od krajinných scénérií přes zámky, města, prvorepublikové vily, industriální objekty, prvky moderní architektury až po brownfiel- dy a takzvané noir motivy pro sociální dramata nebo filmové detektivky. Zásadní roli sehra- vá i strategická poloha kraje. Nacházíme se kousek od Pra- hy a to je naše největší výhoda. Většina zadání zahraničních i českých filmových natáčení má určenou vzdálenost pro vy- hledání filmových lokací v do- jezdové vzdálenosti hodinu od Prahy. Řada českých herců se bohužel neuzavírá pouze natáče- ním. Večer se tedy vrací na di- vadelní prkna nebo do dabing- ových studií. Aby tedy mohli režiséři co nejvíce využít na- táčecí den, je pro ně výhodné



V Brozanech nad Ohří začalo natáčení seriálu Zalez do spacáku. Blýskne se v něm Tomáš Klus, Barbora Seidlová, Erika Stárková i Kristýna Leichtová. FOTO: FTV PRIMA

natáčet v blízkosti Prahy. U za- hraničních filmů pak mají holly- woodské star zázemí v luxus- nějších ubytovacích zařízeních v Praze a vrací se také do filmo- vých ateliérů.

Natáčí se momentálně v kraji nějaký film?

Aktuálně se u nás natáčí opravdu hodně. V kempu s ma- lebnou scénérií v Českém stře- dohoří natáčíme komediální se- riál TV Prima Zalez do spacáku. V hlavní roli se představí Tomáš Klus se svou dcerou Josefínou a Pavla Gajdošíková. V červnu se pak chystá druhý natáčecí blok celovečerního filmu režisé- ra Dana Svátka s názvem Zápis- ník alkoholičky. V hlavní roli se objeví Tereza Ramba, Miloslav König, Martin Finger nebo Mi- roslav Hanuš. V červnu se zde také mihne štáb České televi- ze. Natáčí se několik záběrů do chystané vánoční pohádky. V červenci se začne natáčet ce- lovečerní film režisérky Veroni- ky Liškové s názvem Rok vdovy.

Hlavní role připadne Pavle Bere- tové. Konec léta pak uzavře na- táčení historického celoveče- rního snímku režiséra Šimona Koudely s názvem Fichtelberg.

Které lokality jsou pro filmaře hitem?

Mezi nejvytěžovanější loka- ce patří zámky Ploskovice, Li- bochovice, Roudnice nad La- bem, města Ústěk, Žatec, Ústí nad Labem a samozřejmě Tere- zín. Z krajinných scénérií pak vedou určitě oblast Českého Švýcarska, Dolský mlýn a Tiské stěny, ale také kopce v Českém středohoří. Pro válečné scené- rie jsou pak často využívány brownfiel- dy bývalého cukro- varu v Lenešicích nebo knížecí dvůr v Postoloprtech. Ale je to samozřejmě také industriální krajina, motivy socialistického realismu...

Jak kraji pomáhá zájem fil- mařů?

Přítomnost filmařů v kraji je obrovsky výhodná. Utrácí zde za

služby spojené s filmovým natá- čením, tedy za ubytování, stra- vování, nájmy lokací, pronájem techniky, úklidové a technické služby, odpadové hospodářství, zábory. Patří sem i nákup mate- riálu a pohonných hmot, nají- mají se komparzisté, řemeslníci a řada dalších profesí z kreativ- ních oborů. To je ta economic- ká část.

Jak je do regionu lákáte?

Významnou roli sehra- vá také marketing. Snažíme se, aby o kraji bylo slyšet už v sa- motných přípravách projektů, tedy v souvislosti s přítomnos- tí štábů v kraji během natáče- ní i při slavnostních regionál- ních premiérách. Důležité jsou i regionální pobídky, respekt- ive regionální fondy a dotač- ní programy. Obzvláště u české- ho filmu je zafinancování čím dál větší problém. V Ústeckém kraji budeme již třetím rokem vyhlášovat program na pod- poru audiovizuálního průmys- lu, v roce 2021 šlo o 2 milio- ny a v roce 2022 už 3,1 milionu korun. Filmaři musí všechny peníze utratit v Ústeckém kra- ji a navíc zde samozřejmě mají podmínku utracet část svých vlastních zdrojů. Minimálně musí přidat 30 %, bývá to však zpravidla mnohem více. V le- tošním roce by to mělo být troš- ku v jiném režimu a ve zcela jiném objemu finančních pro- středků, ale to ponechám zatím jako překvapení. Pozitivní také je, že se filmaři vrací i na zá- kladě dobré zkušenosti. **g z**

INZERCE

Přidejte se do našeho týmu!

Hledáme: DOKUMENTAČNÍ SESTRA / BRATR

NÁPLŇ PRÁCE

Práce se zdravotnickou dokumentací, kontrola správnosti a úplnosti vedení dokumentace, příprava podkladů pro zdravotní pojišťovny, příprava jednotlivých složek dokumentů k archivaci.

NABÍZÍME

Kvartální odměny, příspěvek na dovolenou, telefon se sim kartou k soukromému používání, stravné, dovolená 5 týdnů. Oceníme smysl pro pořádek, zodpovědnost, pečlivost, dobré komunikační schopnosti, týmového ducha.

POŽADUJEME

Minimálně SŠ s maturitou v oboru nelékařského zdravotního povolání (praktická sestra/bratr, všeobecná sestra/bratr), praxe výhodou.

KONTAKT

- Telefon: 475 216 331
- E-mail: info@acmepece.cz

Osobní data nepřijatých uchazečů jsou v souladu s postupy GDPR skartována.



ACME
DOMÁCÍ PÉČE s.r.o.

Josef Melen: Když zahlédnu České středoh

Dětská hudební hvězda osmdesátých let

Josef Melen časem zmizel z pódíí i z očí veřejnosti. Na hudbu ale nikdy nezanevřel. Dokonce chystá comeback. Jeho hlas ale éterem zní neustále, protože se živí jako moderátor veřejnoprávního rozhlasu a také jako kavárník. Litoměřický rodák letos oslaví padesátku a na malebný sever Čech se stále rád vrací.

GABRIELA ZLÁMALOVÁ

Jste litoměřický rodák. Jak na dětství a mládí na severu Čech vzpomínáte?

Narodil jsem se v litoměřické porodnici a do svých sedmnácti let jsem žil s rodiči ve Vlastislavi. Pak se ještě na deset let vrátil s rodinou z druhé strany Milešovky do Velvět. Můj druhý syn, Michael Yann, se narodil v Ústí nad Labem, bylo to v roce 2006. Když se dnes řekne sever Čech, tak se mi vybaví moji rodiče a zámek Skalka, potom má školní léta na 1. Základní škole v Lovosicích a studentská na Gymnáziu Josefa Jungmanna v Litoměřicích. Hodiny bicích nástrojů na teplické konzervatoři a zpěvu v Ústí nad Labem u profesorky Jitky Švábové. Další vzpomínky mám pak na Neštěmice a babičku Marušku Melenovou.

Jaký je sever Čech nyní a jaký byl, podle vás?

Současný sever je moderní, a to považuji za důležité. Stejně tak mám ale radost z toho, že se opravují staré budovy. Aktuálně je to i moje škola, kde jsem prožil sametovou revoluci, stoletá budova Gymnázia Josefa Jungmanna, a až bude rekonstrukce hotová, rád se tam zase podívám.

Co konkrétně se vám v regionu líbí?

Pokaždé, když jedu po D8 na sever, popadne mě lehká nostalgie, hned jak spatřím České středohoří a Krušné hory. Asi nikdo se neubrání vzpomínkám, pokud někde prožil dětství. Je to malebný kraj, do kterého se rád vracím.

A naopak, nelíbí?

Momentálně jsem občasný návštěvník severu Čech a beru ho, jaký je. Jediné, co se mi nelíbí, je fakt, že už nemám rodiče,



Se sestrou Aničkou Melenovou jsou si blízcí. FOTO: ARCHIV JOSEFA MELENA

kterí mě se severem nerozlučně spojovali.

Kdy jste se rozhodl, že se budete věnovat hudbě? Tíhl jste k tomu od dětství?

Vyrostl jsem jako hudebník a zpěvák. Učili mě mluvit, chodit, zpívat a hrát na bicí. Neměl jsem od mala jinou volbu. V kaple jsem hrál už v roce 1979, to mi bylo teprve pět let. Táta byl celý život hudebník, kytarista a vynikající akordeonista. Takže pokud mám odpovědět úplně přesně, já se rozhodl, že budu stále hudebník a zpěvák až v sedmnácti letech, po odchodu od rodičů. To byla má první samostatná volba a rozhodnutí, že hudbu cítím, chci ji skládat, chci hrát a zpívat.

Byl jste ve škole bavič třídy?

To si každý určitě myslí, ale opak je pravdou. Vůbec jsem nebyl bavičem třídy. Naopak jsem si hledal velmi těžko své místo mezi dětmi v takzvaných partách. Byl jsem přespolní, takže jsem do školy jen přijel a odjel a díky hudebním povinnostem jsem nejezdil na výlety, lyžáky ani školy v přírodě, takže utužovat dětská přátelství mimo třídu šlo jen velmi těžko.

Vaše nejslavnější skladba *Né, pětku ne z osmdesátých let je snad nesmrtelná. Zpíváte ji dodnes?*

Je to velký poklad a řada světových hvězd to tak má. U mě to ale přišlo až s věkem. Musíte se povznést nad to, že vás lidé častěji oslovují „jé, vy jste ta Pětka“ než „Dobrý den, Pepo.“ Petr Muk mi kdysi u sklenky vína promluvil do duše a změnil můj pohled na to stigma z dětství. Doslova mi řekl, že jsou stovky zpěváků, kteří by dali nevím co za to, aby si při vyslovení jejich jména lidé vzpomněli na nějakou jejich písničku. Teprve tehdy jsem si uvědomil, že je to moje výhoda. Od té doby nemám problém si písničku na jevišti s lidmi zazpívat a mnohdy je to opravdu krásné, když s vámi zpívají stovky, někdy i tisíce, lidí a všichni se baví.

Kdo byl tenkrát zásadní osobností na začátku vaší kariéry?

Za všechno může táta! Myslíím to v dobrém. U nás doma pořád hrálo rádio, pouštěla se elpíčka, nahrávaly kazety. K tomu táta trénoval na kytaru i akordeon a já se přidával mlácením do nábytku a celkem mi to do rytmu šlo, proto



Dětská hvězda hitu *Né, pětku ne*. FOTO: ARCHIV JOSEFA MELENA

moří a Krušné hory, popadne mě nostalgie

jsem brzy dostal svůj první bubínek. Měl tehdy blánu z oslí kůže. Táta byl nadšený hudebník, který se snažil posunout můj talent mezi ty správné lidi. Bohužel tenhle rovný chlap z Vlastislavi často naletěl protřelým „obchodníkům“ z Prahy. Věřil v dobro a nepozorně četl smlouvy, proto nikdy nebyl bohatý. Ale svou čest si uchoval celý život.

A jak na období své největší slávy vzpomínáte?

Zvláštní otázka. Když jste v tom období, jak říkáte, největší slávy, tak o tom nevíte. Žijete život takový, jaký v tu chvíli je. Mám za to, že žádné takové období nebylo, je jen uměle vyvolané v médiích hlavně proto, že tehdy jsem byl trochu známý dětský zpěvák a bubeník.

Jako kluk jste byl známý..., ale poznávají vás lidé na ulici i po těch letech?

Poznávají mě, hlavně když se oholím (smích). Ale i protože je mé jméno součástí každodenního vysílání Českého rozhlasu, kde působím jako moderátor, lidé si mě spojují s tím dětským zpěvákem už daleko méně.

Čemu se věnujete v současnosti?

Aktuálně pracuji na prvním singlu z alba, které letos připravuji ke svým padesátinám. Singl je s písní, kterou jsem složil, a text napsal Ladislav Vostárek, má název Tak jsem tu znovu, kamarádi. Natáčíme také videoklipy k písním a ladíme focení na obal i booklet. Album bude mít dvě podoby. Jednak to bude vinyl, který shodou okolností vyjde přesně čtyřicet let od mé první vydané desky. A potom také CD, kde bude řada bonusů. Na albu se společně se mnou podílí celá řada známých osobností a věřím, že pro mnohé to bude překvapení.

Kde vás můžou fanoušci vidět?

Třeba na kamerách Českého rozhlasu Dvojka při vysílání mého pořadu Srdcovky od Dvojky ve všední dny po 18:30. Začínáme pravidelně plnit i můj YouTube kanál, aby se info o desce dostávalo mezi lidi, a na jevišti například 9. září na festivalu Švestkové dráhy v Třebívlicích, kam jezdím pravidelně a moc rád moderovat.

Jak se vlastně cítíte na sociálních platformách? Je

nutností být na sítích aktivní?

Sociální sítě jsou dnes nedílnou součástí každodenního života veřejně aktivních lidí i firem. Do jisté míry právě tyto sítě nahrazují tradiční a zavedená média, jako jsou televize a rádio. Bavi mě vymýšlet obsah pro své sledující a fanoušky. Každá síť má svá specifika a své uživatele, a proto je potřeba vymýšlet něco pro Facebook a jiné věci pro Instagram, nebo Twitter.

Jste zpěvák, hudebník, moderátor a producent. V které z těchto činností se cítíte nejlépe?

Vše, co v současné době dělám, mi dává smysl, mám to štěstí, že mohu dělat to, co mě baví, a všechny mé profese jsou v symbióze. Cítím se dobře ve všech. Téměř denně jsem v budově Českého rozhlasu v Praze na Vinohradech a vytvářím autorské pořady o historii populární hudby. Hodně času trávím ve svém nahrávacím studiu, nebo u klientů, kde natáčíme například podcasty, a potom o víkendech jsem zase na cestách, protože moderuji, hraju a zpívám. Užívám si to naplno.

Jste také kavérníkem. Jak to jde dohromady s hudbou?

Moje káva spatřila světlo světa v roce 2014 a byl to můj sen, který jsem si splnil. Mám patrně kšeft v genech, protože můj dědeček Čestmír Melen byl na severu hoteliírem několika hotelů, včetně Hotelu Savoy v Ústí. Chtěl jsem vytvořit něco, co bude přinášet lidem potěšení a zároveň bude pomáhat tam, kde je to třeba. Proto jsem založil značku, která má motto „Káva Melen pomáhá“. Spolupracujeme a dáváme práci hendikepovaným, kteří pro nás vyrábí od záložek do knih přes malované tašky až po šálky na kávu. Kromě toho každoročně podporujeme několik zdravotně postižených jednotlivců a přispíváme jim na jejich léčbu, nebo přímo na konkrétní zdravotní pomůcky. Troufám si říci, že Káva Melen je projektem mé osobní společenské odpovědnosti. Jako veřejně činná osoba totiž dávám příklad ostatním, že pomáhat druhým se má a že to jde.

Určitě máte mnoho plánů v profesním nebo třeba i osobním životě. Prozradíte nějaké?



S tatínkem Josefem a mladším synem Michaellem Yannem. FOTO: ARCHIV JOSEFA MELENA

Mám plán a jdu si za ním. Chci se vrátit na jeviště jako zpěvák a hudebník společně s mou sestrou Aničkou a dalšími hudebníky. Hráť a zpívat pro lidi naživo je opravdový zážitek a spousta krásných emocí.

PROFIL



Josef Melen

se narodil v litoměřické porodnici 27. prosince 1973. Do sedmnácti let žil s rodiči v obci Vlastislav na Litoměřicku. Od čtyř let hrál na bici a zpíval v rodinné kapele Rytmus. V osmdesátých letech byl nejmladší zpívající bubeník. Nahrál a nazpíval nesmrtelný hit Né, pětku ne, jde o píseň No Milk Today, ke které napsal český text František Ringo Čech. V současné době se věnuje moderování, ale stále i hraje a zpívá. Od roku 2014 je kavérníkem. Je podruhé ženatý a má dva syny.

MOJE NEJ

barva: **navy blue**

jídlo: **thajské speciality**

hudba: **Saga, Depeche Mode, Genesis, Peter Gabriel, Saybia, Roman Dragoun, Radim Hladík ... a pokračoval bych hodně dlouhým seznamem.**

číslo: **5**

politik: **žádám jinou otázku**

Na sluníčko bez krému jen na několik minut

Ústecký kraj – Nezadržitelně se blíží období prázdnin, dovolených u moře i opalování na koupalištích. S větším počtem slunečných dnů si zaslouží zvýšenou péči také kůže. Naprosto bezpečný pobyt na sluníčku lze zvládnout, jen pokud na sobě máte dostatečnou ochrannou vrstvu opalovacího krému. Naše kůže totiž snese sluneční záření pouze několik minut, aniž by to na ní nezanechalo neblahé následky. Někdo se spálí za 10 minut, jiný tam může být i 2 hodiny a je jen krásně opálený. Může za to fototyp pokožky. Podle primářky kožního oddělení chomutovské nemocnice Radky Neumanové si kůže pamatuje, jak se o ni od malička staráme. Sluneční paprsky, které dopadají na kůži během celého našeho života, se sčítají, a tak se na nás nedostatečná ochrana dříve či později projeví ve formě vrásek, pigmentových skvrn a také kožních nádorů.

Jak se o kůži během léta starat, abychom co nejlépeji předešli rakovině kůže?

Kůže každého člověka je vzácný dar, který chrání naše tělo a udržuje takzvanou homeostázu – stálost vnitřního prostředí. Jakým způsobem se o ni staráme od malička, je důležité i pro roky budoucí. Jednou z funkcí kůže je ochrana před dopadajícím každodenním rakovinotvorným UV zářením, kůže má mechanismus opravy těchto nádorových změn. To, že si kůži spálíme, je známka zánětu, který v kůži UV vyvolá. Proto je důležité ji chránit krémy s fotoprotekcí.

Takže je nutné používat krém s ochranným faktorem i mimo letní měsíce?

Jak již bylo řečeno, UV dopadá na kůži každý den – v létě, v zimě, i přes mraky, UVA záření projde i přes sklo auta nebo domu, dopadá i 60 centimetrů pod vodní hladinu. Dávku dostaneme, i když jdeme do obchodu, jsme na zahrádce a nemáme ochranný oděv. Pokud jsme v zimě na horách, zvláště na ledovci, je dávka záření ještě vyšší. Jestli nechceme rakovinu kůže, musíme se chránit.



Jak se starat o dětskou kůži, a naopak jak se starat o kůži seniora?

Kůže dětského pacienta i seniora je velmi křehká, tenčí, citlivější, děti do tří let by se neměly vystavovat slunci vůbec, při spálení je zde vyšší riziko melanomu v pozdější době. Stejně tak u seniorů hraje roli fototyp kůže, dávka záření za život a hlavně opakované spálení. Vyšší riziko je u lidí, co mají v rodině kožní nádor nebo ho již sami měli.

Nádorů kůže přibývá, proto je nutné se chránit po celý život.

Je znát osvěta a lidé o svou kůži pečují více než třeba před deseti dvaceti roky?

Samozřejmě, v době mediální osvěty se lidé více chrání, vědí, co záření způsobuje, jak je důležité samovyšetřování kůže, již znají, jak kožní nádory vypadají a s čím jít včas k lékaři a jak se správně chránit. Prevence je důležitá. **g**

INZERCE

PROMENÁDNÍ KONCERTY

„U Divadla”

16. srpna

30. srpna

v 17 hodin

v 17 hodin

SEVEROČESKÉ DIVADLO V ÚSTÍ NAD LABEM

SEVEROČESKÉ DIVADLO
DIVADLO PRO KAŽDEHO!

Operní gala pod širým nebem láká na tenoristu Štefana Margitu

Ústí nad Labem – Unikátním operním představením ožije ústecké letní kino 19. srpna. Pod širým nebem si diváci budou moci vychutnat na živo operu a také komponovaný program propojující současné divadlo, výtvarné umění a klasičskou, vážnou hudbu.

V hlavním programu večera vystoupí pěvecké hvězdy, sólisté Kateřina Kněžíková a Štefan Margita, s vybranými áriemi Verdiho, Smetany, Dvořáka a Mozarta, a to za účasti špičkového orchestru PKF-Prague Philharmonia pod taktovkou



dirigenta Jana Kučery. Ale to není vše. Ještě před hlavním operním vystoupením bude

celý prostor poskytovat neuvěřitelnou podívanou s instalovanými světelnými efekty a uměleckými díly od českých vizuálních umělců. V jiných místech areálu budou pro změnu probíhat menší živé performance propojující prvky nového cirkusu, pohybového divadla a loutkového divadla. Podle ředitele Kulturního střediska Jana Kvasničky během akce dojde k propojení opery s dalšími uměleckými prvky, a tím se pořadatelé pokusí oživit zájem o klasickou hudbu a dát ji do nového kontextu. **gz**

Před osecký klášter se vrací pouť



Teplíčko – Tradiční Osecká pouť se uskuteční 19. a 20. srpna. Pouť vždy začíná tradičním průvodem ulicemi. Chybět nebudou historické a rukodělné trhy, divadelníci či živá hudba v prostranství před oseckým klášterem. V centru města se bude hrát i zpívat, připraveny budou různé výstavy. Příznivci kolotočů a houpáček se mají také na co těšit. Akce budou také na nádraží. **gz**

Zahrajte si v muzeu na detektiva, který řeší neobjasněný zločin

Chomutov – Vydejte se do roku 1543 na Chomutovské tržiště, kde pomocí nápověd odhalíte zločin. Oblastní muzeum v Chomutově ve svých výstavních prostorách si pro návštěvníky připravilo netradiční edukační hru vztahující se k Chomutovu v první polovině 16. století. Návštěvník se pokusí v roli vyšetřovatele vypátrat pachatele neobjasněného zločinu. K tomu bude využívat moderní technologie a různé herní prvky, například QR kódy, audiovizualizaci nebo hlavolamy.

Vyšetřování se bude odehrávat v dobových kulisách raně novověkého Chomutova. Návštěvník se tak přesune do daného období a přirozeně se



o něm dozví mnoho informací. Získá pak historické poznatky o městě za vlády panů z Veitmile. V tomto čase město procházelo velmi důležitou etapou svého rozvoje, která je k vidění prostřednictvím mnoha památek až do dnešních dnů. **gz**

Neobvyklá výstava v památníku

Terezín – Památník Terezín zve na neobvyklou výtvarně-dokumentární výstavu o katolickém knězi Josefu Miklíkovi, který prokázal velikou odvahu v děsivých časech. Přes nebezpečí pronásledování vzal pod svou ochranná křídla dobříšského lékaře židovského původu Richarda Frankla a jeho rodinu, na kterou po začátku okupace Československa nacistickým Německem tvrdě dopadly protizidovské zákony. Připravil je ke křtu a všemožně se je snažil zachránit. To se mu však nakonec, bohužel, nepodařilo. Výstavu iniciovala příbuzná kněze Jarmila Hlahulek.

Richard Frankl s manželkou Viktorií a dcerou Jirínou byli deportováni v roce 1942 do Terezína. Společně pak ghetto

opustili 19. října roku 1944 v transportu do Osvětimi, kde byly Viktorie a Jirína ve stejném roce zavražděny. Richard Frankl byl deportován do Dachau, kde 19. prosince 1944 ve věku 51 let také zemřel. Konverze ke křesťanství, kterou jim umožnil Josef Miklík, jim nakonec nepomohla, protože podle norimberských zákonů na ně bylo nadále nahlíženo jako na Židy.

Příběhem výstavy provází komiks Martina Kukala a texty Terezy Kopecké. Návštěvníci také uvidí snímky Malé pevnosti, pocházející z dílny předního českého fotografa Jana Šibíka. Výstava je přístupná v běžné otevírací době Malé pevnosti, denně od 8:00 do 18:00, a to až do 31. srpna. **gz**

Uhlí doputovalo až do galerie

Roudnice nad Labem – Uhlí inspirovalo řadu umělců a zdaleka tedy není svázané jen s érou indoktrinovaného socialistického realismu. Výstava o fenoménu uhlí, kterou na celé ploše svých výstavních prostor připravila Galerie moderního umění v Roudnici nad Labem, se dotýká zákonitostí lidských dějin, neboť podle starověkého Hérakleitova principu to, co přivedlo společnost a civilizaci na vrchol, obvykle způsobí i jejich krizi. „Uhlí je prokletí i každodenní chleba, pozoruhodný nerost i zdevastovaná krajina. Uhlí je živná půda pro

politickou lobby i zavalená šachta. Produkuje bohatství, ale zároveň vymazává obce z map,“ říká kurátorka výstavy Magdalena Deverová.

Výstava, která bude k vidění až do 22. října, soustředí výrazná jména i méně známé tvůrce od počátků 20. století spolu s tradičními či nadčasovými výtvarnými technikami až po současné přístupy a multimediální polohy. To vše umožňuje zrcadlit téma jak se vši vážností, jakou si pro svou složitost a dopady zaslouhuje, tak z nadhledu prostřednictvím svěbytných uměleckých reflexí. **gz**

Milovníci panenek si přijdou na své

Liboňčicko – Kdo by neměl rád panenky? Skoro každá holčička a možná i leckterý chlapec si s nimi dovedl hrát celé dlouhé hodiny. A i když už jsou z dívek ženy a z malých kluků muži, téměř každého z nich určitě potěší pohled na hračky z jejich dětství. Tak přijměte pozvání spolku Sběratelé panenek a alespoň na jeden víkend v srpnu se staňte zase dětmi.

Ve dnech 11. až 13. srpna se v Liboňčovicích uskuteční akce příznačně nazvaná Panenky v Liboňčovicích. K vidění zde budou historické i retro panenky, kočárky, hračky, medvídci, nábytek a další nezbytné vybavení. Pořadatelé nezapomněli ani na pánskou část návštěvníků a připravili si pro ně modely autíček. Na příchozí čeká bohatá tombola, upomínkové předměty a je možné, že si také odnesete svoji první panenku do sbírky. Fungovat zde bude



i panenková poradna, ve které budete moci zjistit informace o donesené panence nebo třeba o její opravě.

Akce Panenky v Liboňčovicích se koná ve Velkém sále Kulturního střediska U Tří lip. Děti od tří let 50, dospělí 100 korun a senioři nad 70 let zdarma. **gz**

KŘÍŽOVKA

Tajenka: Citát Marka Twaina: Nikdy jsem nedopustil ...

POMŮCKA: ABE, ABORT, ETALON, OSAM, POSTILA, RSC, TŘÁDA	POPRAVČÍ MN. Č.	1. DÍL TAJENKY	ZNAČKA MOLYBDENU	NĚMECKÁ TV STANICE	VOJENSKÝ ÚTOK		ELEKTRICKÝ SPINÁČ	KINGŮV ROMÁN	VRHNUTÍ	ZAKULA- CENÉ	ŽENSKÉ JMÉNO		VINĚTA	JMÉNO ZPĚVAČKY TURNER	DRUH PAPOUŠKA	ZESILENÝ POPEVEK	ZPĚTNÉ BLYSKNUTÍ	NEOBLE- ČENÝ
ZNAČKA RUSKÝCH TAHAČŮ					BEZLISTÝ STONEK							ZÁKLADNÍ MĚŘIDLO						
POTRAT MEDIC.					MOŠNA UZLÍK V TKANINĚ							PŘEHNANÉ PUSOBÍCÍ REČ DÁMSKÝ KLOBOUK						
TVOJE OSOBA			DOMINIK DOMÁCKÝ ŘECKÉ PÍSMENO					HLOUBKA DEKORATIV- NÍ ČÁST STAVBY								INICIÁLY ZPĚVAČKY HERMANOVÉ HAJNÍ		
JMÉNO SKLADATELE KREJČÍHO				ČOKOLÁDY HOVOR. NELETÁVÝ PTÁK					VŘESOVEC TVRDÉ TROPICKÉ DŘEVO						ŽENSKÉ JMÉNO HORSKÉ JEZERO			
	CHUCH- VALEC ROZEPŘE				RUCE ČAROVÉ KÓDY					JAPON, SPIS. KOBŮ ??? PRVNÍ MUŽ				ČÁST BUDAPEŠTI HORSKÝ SKŘÍTEK				
HLAVNÍ MĚSTO BULHARSKA					FENA NÁREČNÉ POPRUH ZASTAR.						VYROBENÝ V ITÁLII JMÉNO PAPOUŠKA							
POHYBOVAT SE VE VODĚ						ČESKÝ ZPĚVÁK VLASTA ??? KOSATEC						OZÍ MUŽSKÉ JMÉNO DOMOV ANGLICKÝ					2. DÍL TAJENKY	TO ANGLICKÝ
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.			NÁPIS NA KŘÍŽI JEŽÍŠE PENĚŽNÍ HODNOTA				HYDROXID SODNÝ PŘEBÝVAT						MALÍ PSI PLAT VOJÁKA					
PORÁŽKA V BOXU PŘED LIMI- TEM ZKR.				ANGLICKÁ DĚL. MÍRA VERNŮV KAPITÁN					PLOUTVO- NOŽEC KOSTKY LATINSKY					KYSELÁ POCHUTINA VÝKON SKOKANA				
	DESET ANGLICKÝ OBVAZOVÁ POTŘEBA				VÁHOVÉ JEDNOTKY HOVOR. DOSNA					JM. KOMEN- SKÉHO AMERICKÁ UNIVERZITA					INFORMAČNÍ SYSTÉM HL. MĚSTO NORSKA			SPOLEČNÁ TELEVIZNÍ ANTENA ZKR.
VĚTRÍK					TLAKY ZOLŮV ROMÁN						NÁZEV PÍSMENE L TÁBOŘIŠTĚ					INIC. ADVOK. SOKOLA ŘEZACÍ NÁSTROJ		
STARO- GERMÁN						JIHOASUSKÝ STROM DÁLNIČNÍ POPLATEK						STÁT SE PLNOLETÝM JIRÍ NÁREČNÉ						
ZNAČKA TANTALU			JINAM NÁREČ. MIMOZEM- ŠTÁN					STROMO- RÁDÍ OPĚT					PODNEBÍ RUČNÍ VOZÍK					
ZKRATKA UMĚLECKÉ VYSOKÉ ŠKOLY				DRUH KOŘENÍ ÚPRK					ARABSKÝ VLÁDCE PEČÍNKA					ZVOLÁNÍ TOREADORA SOUBOR TŘÍ HRÁČŮ				TVOJE ŽEN. ROD
	NEČAS HOVOR.	FINANČNÍ ÚŘAD ZKR. HOKEJOVÝ TRENER			ÚTOK KÚRA SLOVEN.					PRUŽNÝ KLACEK MATKA HOVOR.					ÚŘAD ZAST. DRUH PŘIPOJENÍ K INTERNETU			
STAV BEZ PENĚZ HOVOR.					BULHARSKÁ ŘEKA VYNDAT Z OBALU						HUMANITÁRNÍ ORGANIZACE DODATEČNÁ OPRAVA					ULTRAFIA- LOVÝ ZKR. POKRYT OSIVEM		
PENZISTA						STÁTNÍ POKLADNA ČÁST NÁKL. VOZU						PROSTO- NÁRODNÍ OTROK ZASTAR.						
INICIÁLY SPISOVA- TELE NEFFA			FÁZE CHUZE TÝKAJÍCÍ SE PANSTVA					PRCHAVÁ KAPALINA PROJEVY KOROZE					OKRES, SPR. SOC. ZABEZ. VYHŘEZNUTÍ BŘÍŠ. TKÁNÍ					BIBLICKÁ HORA
PULZ				JMÉNO PSA KŘEČOVÉ SMRTELNÉ ONEMOCNĚNÍ					PŘESTO OPOTŘE- BOVATÍ JÍZDOU					JMÉNO HER. BAAROVÉ JIHOAME- RICKÝ PTÁK				
MONGOLSKÝ PASTEVEC					ZA CHVILKU JMÉNO HEREČKY KABÁTOVÉ					ZMENŠIT SE DVAKRÁT SNÍŽENÝ TÓN E					ZÁRODKY RYB NÁSTROJ, NA SEČENÍ			
	PRAŽSKÉ KULTURNÍ STŘEDISKO ZKR.	PÁTÉ BOŽÍ PŘIKÁZÁNÍ MÍSTO NĚMECKY										INDIÁNSKÁ ZBRÁN DUO				SOLMIZAČNÍ SLABIKA ZÁPAS HOVOR.		
SBÍRKA NÁBOŽEN- SKÝCH KÁZÁNÍ								NÁZEV SYKAVKY ZNAČKA KILOMETRU			DVOUKŘÍDLÝ HMYZ INIC. ZPĚV. TESAŘIKA							
ŘÍHATI						JAKÁ							POLOHA V JÓZE					
NAŘÍKAT						VEDOUČÍ PRACOVNÍK							ZAČNOUT					

Čtyři týmy kuchtíků z regionu bodovaly

Celostátní kuchařská soutěž pro děti Zdravá pětka zná své vítěze. Kuchtíci z Ústeckého kraje se v ní nezatratili. Naopak, hned čtyři týmy se umístily na předních příčkách. Vítězem v kategorii žáků 1. a 2. tříd základních škol se stal tým Bonbonci ze základní školy z Peruce. Hned za nimi skončili Zelenáčci ze ZŠ Sulejovice.

Vítězní Bonbonci nám řekli: „Připravovali jsme se hodně ve škole, protože tam máme kroužek vaření, kde nás paní



učitelka učí, jak připravovat různá jídla. Ale vaříme i doma, kde pomáháme rodičům, protože nás to baví,“ popsali vítězní Bonbonci Jakub, Vojta a Lili, které doprovázela pedagožka Jitka Müllerová.

Stříbrnou medaili v kategorii mateřských škol si odvezli Drsní hafani z 1. MŠ Most, OP Pod Lajsníkem. Třetí místo v kategorii dětských zařízení získali také Předkrmáci z Dětského domova Most. Malí kuchtíci dostali pro finále za úkol připravit

svačinu, případně sendvič pro porotce, dále se utkali v rychlém kvízu o zdravém stravování a nakonec museli vymyslet originální recept z připravených surovin. Z výhry v celkové hodnotě 100 000 korun se mohli radovat všichni finalisté, rozdělili si ji podle umístění. Zda finance použijí na vybavení školní kuchyňky, nebo zvolí společný zážitek, je jen na nich. Celkově se do jedenáctého ročníku soutěže přihlásilo rekordních 330 týmů. **■ gz**

Příběhy sousedů připomínají nelehké osudy pamětníků

Školáci a studenti z Teplicka, Ústecka a Děčína se stali na půl roku dokumentaristy a v rámci projektu Příběhy našich sousedů zachytili v reportážích vzpomínky pamětníků z Ústeckého kraje. Vyprávění o jejich osudech se stane součástí sbírky Paměti národa. „Mezi pamětníky, jejichž osudy žáci a studenti zpracovávali, je velice pozoruhodný mix osobností a příběhů,“ říká regionální koordinátorka pořadající společnosti Post Bellum Tereza Štátná. Žáci zpovídali například Christinu Šámalovou, která se přistěhovala do Děčína v roce 1964 z Magdeburgu a od té doby v Čechách

zůstala, i když by pro ni a její děti bylo v určitém období jednodušší vrátit se zpět do Německa. Další osobností, jejíž osudy studenti sledovali, byla Alice Macková, pamětnice listopadových událostí roku 1989. Ona se svými spolužáky z vysoké školy objížděla severní Čechy a roznášela Pravdu a Lásku i do těch nejzazších míst regionu. Pamětník Josef Förster vyprávěl žákům o životě na velkém hospodářství v Chabařovicích v době minulého režimu a o změně vnímání česko-německých rodin po roce 1945. Žákovské dokumenty jsou dostupné na webu www.pribehynasichsousedu.cz. **■ gz**

AGC Cup ovládl tým legend

Už potřinácté se fotbalový stadion Na stínadlech stal místem konání tradičního turnaje v malé kopané AGC Cup. Jako obvykle si své fotbalové schopnosti změřili zaměstnanci a příznivci společnosti AGC Flat Glass Czech. Nechyběl ani tým teplických fotbalových legend v čele s Pavlem Verbířem a Admirém Ljevakovićem, který nakonec celý turnaj vyhrál. Na druhém místě skončil tým interní logistiky ze Závodu Řetenice a třetí byl tým OM LAN z AGC Automotive Chudeřice. Nejlepším hráčem turnaje byl vyhlášen Jiří Baran z řetenického týmu interní logistiky.

Fotbalový turnaj je součástí soutěžního a zábavního dne pro děti zaměstnanců skupiny AGC. Mezi pozvanými bývají tradičně také děti z dětských domovů. „Děti v dětských domovech materiálně rozhodně nestrádají, ale chybí jim daleko jiné věci, které materiální zabezpečení nemůže



vyhradit. Chybí ty nejobyčejnější a nejprostší věci na světě – láska, náruč blízké osoby, zázemí, kam se můžu vrátet. Některé aktivity jsou pro dětské domovy velmi náročné, a proto každoročně alespoň na jeden den nabízíme dětem změnu prostředí, zajímavé zážitky a také možnost navázat osobní či kamarádky vztahy,“ řekl personální ředitel AGC Flat Glas Czech Libor Sehnal.

Děti z domovů i děti sklářů celý den bavilo Divadlo V Pytli Petra Stolaře, studenti Střední školy AGC nebo jednotka hasičů AGC Flat Glass Czech. Nechyběla ani pěnová show. **■ zk**

Na legendárním stadionu si svůj den užilo 300 dětí



Na proslulém teplickém stadionu Na Stínadlech se uskutečnil tradiční dětský den pro předškoláky a žáky prvního stupně základních škol. Celkem žlutomodří skláři přilákali do AGC arény téměř tři stovky potenciálních fotbalových nadějí, pro které byly připraveny různé soutěže a atrakce.

Program dětského dne odstartovaly nejrůznější zábavné disciplíny, které si připravilo Divadlo V Pytli Petra Stolaře ve spolupráci s pedagogy a studenty oboru pedagogika předškolního věku Střední školy AGC. Děti postupně procházely všemi stanovišti, na kterých byly připraveny soutěže o drobné ceny. Děti si také mohly prohlédnout

legendární stadion, který se mnohokrát stal i dějištěm nervy drásajících klání českého národního týmu. Na hřišti s umělou travou si kluci a holky mohli zasoutěžit i ve fotbalových disciplínách. Celý program završila ukáзка umění a techniky hasičského sboru sklárny. Malí zájemci si mohli doslova prolézt hasičský vůz a vyzkoušet shazování plechovek proudem z hadice. „Věříme, že si to u nás děti užily, a už teď se těšíme, až je tu u nás opět přivítáme příští rok,“ řekl marketingový ředitel FK Teplice Martin Kovařík. Dětský den pořádá fotbalový klub společně se sklářským gigantem AGC Flat Glass Czech a Střední školou AGC každoročně. **■ gz**

Moldavská dráha pořádně ožije, pošta vyrobí speciální razítko

Nádraží Louka u Litvínova ožije 28. srpna celodenním programem nejen pro fanoušky železnice. Na své si přijdou také rodiny s dětmi, milovníci dobrého jídla i různých hudebních žánrů. Program ponese společný název Moldavská dráha žije! Při této příležitosti vydává Česká pošta také dopisnici se speciálním

grafickým přitiskem autora Adolfa Absolona a příležitostné razítko se stejným heslem. Návštěvníci akce si tak budou moci z nádraží Louka odeslat své zásilky mimořádnou vlakovou poštou, která bude opatřena příležitostným poštovním razítkem moldavské pošty.

■ Nadační fond Moldavská dráha /Teplický Semmering

Jaké zvolit zasklení pro rodinný dům?

Chcete-li, aby okno či skleněné dveře správně fungovaly, požadujte u svých dodavatelů vhodně zvolené zasklení pro váš dům. Izolační zasklení představuje složení, které obsahuje dvě nebo tři tabule skla oddělené prostorem naplněným suchým vzduchem nebo plynem. Skla jsou opatřována funkčními vrstvami, které dokáží regulovat průstup tepla. Toto spojení dokáže zadržet v domě teplo či využít bezplatnou sluneční energii (tzv. sluneční zisky). V teplejších dnech pomůže izolační zasklení zadržet sluneční teplo mimo dům, a zajistit tak maximální pohodlí a pohodu ve všech ročních obdobích. Správně zvolené zasklení se tak podílí na celkové energetické bilanci domu a dokáže snížit další náklady na technologie (vytápění, klimatizace, osvětlení, dodatečné stínění apod.) a jejich provoz.

Základem je správný návrh

Návrh zasklení by měl zohlednit všechny podstatné parametry s ohledem na typ výstavby (renovace vs. novostavba), energetické požadavky (dům v energetickém



standardu, pasivní, aktivní dům apod.) a klimatické podmínky příslušného regionu. Velikost otvorů a orientace ke světovým stranám hrají další důležitou roli. Navíc dokáže

zasklení splnit i další přídavné funkce: ochrana proti hluku, bezpečnost osob a ochrana majetku, estetika. Zkušený odborník by vám měl navrhnout okno, které vaše požadavky

splní a zároveň bude respektovat celkový koncept domu (i v případě rekonstrukce).

Na CO₂ záleží

Energetická náročnost a uhlíková stopa stojí v popředí současného stavebnictví. Společnost AGC Glass Europe jako jeden z hlavních hráčů ve stavebním sektoru – výrobce a zpracovatel plochého skla – nabízí širokou škálu vysoce výkonných skel určených pro rezidenční i komerční výstavbu. AGC patří mezi světové výrobce, kteří se snaží snižovat spotřebu energie svými výrobními postupy a vyrábět výrobky šetrné k životnímu prostředí. Používání takových výrobků vede ke snižování nákladů na energii a k redukci uhlíkové stopy v rámci doby používání i po jejím skončení. Jako jediný výrobce v tomto sektoru má nejširší portfolio výrobků s environmentálním označením¹. Získejte více informací o výrobové škále na webu AGC.

www.agc-yourglass.com

¹ Cradle to Cradle Certified® – program posuzování výrobků z hlediska jejich udržitelnosti v průběhu celého životního cyklu.



AGC

Your Dreams, Our Challenge

Odjíždíte na prázdniny? Takhle přežijete cesty

Ústecký kraj – Je tu léto a blíží se prázdniny. Ideální období na cestování. Hodiny strávené za volantem, v autobuse nebo letadle bývají utrpením. Po cestě máte rozlámané celé tělo. Podle fyzioterapeutky Ivy Bílkové problémům můžete předejít.

Seřídte si sedadlo

Určitě se vyplatí sedadlo seřadit ještě před cestou. „Úhel, který svírá opěradlo se sedákem, by měl dodržet rozmezí 95 až 100 stupňů. Při takto napřímeném sedu řidič nejlépe vnímá chování vozu, případně čelí únavě, nebo dokonce mikrospánku,“ vysvětluje fyzioterapeutka. Správná vzdálenost sedadla od volantu se dá jednoduše změřit. Ruka by se měla horní hrany volantu dotýkat zápěstím. Důležitá je i opěrka hlavy, její horní okraj nesmí být níž než linie ucha pasažéra.

Za volantem se protahujte

Během jízdy autem nejlépe každých 45 minut dělejte přestávky. Za jízdy lze dělat jednoduché cviky proti bolestem páteře. „Princípem je pozvolně

zatažení brady vzad a vytažení se ke stropu. V maximálním zatlačením brady vzad setrvejte 2–3 vteřiny a volně dýchejte, nezvedejte ramena,“ popsala Iva Bílková. Při čekání na semaforu nebo v koloně, je možné napřímít páteř tlakem dlaní do stehů. „Ramena jsou stažená dolů, bedra mírně dopředu, dlaně položené na stehnech. S dlouhým výdechem pousou zatlačte rukama do stehů a odtlačte se za hlavou vytaženou co nejvýše, napřimíte páteř, hlavu vytáhněte co nejvýše a bradu zasuňte mírně zpět k páteři,“ doplnila. Při pauzách na pumpě snižte napětí zad záklony v bedrech vestoje.

Ztlumte klimatizaci

Optimální rozdíl venkovní a klimatizované teploty je pět stupňů Celsia, ve voze by neměla teplota klesnout pod 21 stupňů. Kvůli suchosti vzduchu se doporučuje mít klimatizaci zapnutou pouze 15 minut v kuse. Chlad z klimatizace je nebezpečný i kvůli svalovým ztuhnutím. Když se ke staženým trapézovým a jiným šíjovým svalům



z chladného prostředí přidá strnulé držení hlavy za volantem, hrozí, že se člověk ráno probudí s akutní bloádou krku, hrudní páteře nebo žeber.

Zbystřete zrak

Mnohahodinová jízda za volantem často působí na pálení a vysychání očí. Umělé slzy tomu zamezí a pomohou řidiči lépe se soustředit na provoz.

Udělejte si pohodlí

Bolavým svalům a kloubům z dlouhého cestování pomáhá předcházet řada pomůcek. „Do letadla a nočních autobusů bych doporučila krční polštář pro podporu hlavy při odpočinku. Pokud někoho trápí bolestí kostrče, existují i nafukovací polštářky pro sezení. Pokud

cestující cítí bolesti zad, může si pomoci stočenou dekou vloženou za záda v úrovni pasu,“ poradila Iva Bílková.

Proti otokům nohou

V případě, že člověk trpí na otoky, měl by před delší cestou zvážit kompresní podkolenky. V letadle i autobuse, pokud je to jen trochu možné, vstávat alespoň co hodinu a projít se v uličce. „Proti otokům nohou je velmi účinná cévní gymnastika. Vsedě opřete chodidla o zem a střídavě je stavte na paty a co nejvýše na špičky. Udržujte svižné tempo,“ radí fyzioterapeutka.

Kolisavý tlak? Buďte potápěč

Při vzletu a přistávání letadla, ale i při stoupání či klesání autem ve vysokých horách trápí mnoho lidí nepříjemné, někdy až velmi bolestivé zalehnutí uší. „Tyto stavy zmírní žvýkačka nebo je možné hrát si na takzvané potápěče. To je snadný cvik, kdy si člověk zacpe nos a přes něj se pak snaží vydechnout,“ dodala Iva Bílková. **gz**

Střední škola AGC uspořádala na Stínadlech dětský den

Žáci naší školy se v pátek a sobotu aktivně podíleli na dvou akcích, pořádaných ve spolupráci se společností AGC Flat Glass Czech a FK Teplice. Na teplických Stínadlech se v tyto dny uskutečnil dětský den především pro mateřské školy a první stupně základních škol, zúčastnit se ale mohl prakticky každý. Celkem na stadion FK Teplice dorazily skoro tři stovky dětí.

Po oba dva dny naši žáci ve spolupráci s aktéry Divadla V Pytli Petra Stolaře zajišťovali pro děti pestrý program plný soutěží a her. V kostýmech pirátů a plavčků přivítali všechny zájemce, kteří následně na získanou soutěžní kartičku sbírali razítka za jednotlivé soutěže a atrakce. Děti si tak mohly vyzkoušet hod do klobouku, pirátskou cestu plnou nástrah, živé Člověče, nezlob se!, piškvorky nebo třeba hula hop obruče. Lákovou atrakcí, a to nejen pro děti, bylo střelení z luku na terč. Kdo nechtěl soutěžit, mohl si jen tak pro zábavu něco hezkého nakreslit nebo si společně zazpívat. Jako tradičně byl velký zájem o malování



na obličej. Děti se tak pod šikovnými rukama našich žáků rychle proměnily například v motýlky, kočičky, tygříky, princezny nebo piráty.

Na závěr byla pro každého připravena sladká odměna a ti nejšikovnější dostali krásnou medaili. Celý program se nesl v dobré náladě, kterou

nezkazila ani deštivá přeháňka. Všichni, včetně našich žáků a pedagogů, si program užili a již se těší na příští rok, kdy se zase společně setkáme.



KN OPTIK

www.kn-optik.cz

Připravte se na léto a přijďte si vybrat
z více než 1700 modelů slunečních brýlí

KN OPTIK

U Nádraží 905/12, 415 01 Teplice

KN OPTIK - SPECIÁL SLUNEČNÍ BRÝLE

U Nádraží 895/10, 415 01 Teplice

Tel.: 417 534 645, 417 533 981, Email: info@kn-optik.cz

Mobil: 606 846 614, 721 663 060, 777 663 068

MC0230613

**Permanentky jdou
do prodeje!**



více informací na
www.fkteplice.cz



MC0230612