

číslo 4 • 21. 1. 2026 • 19 Kč • 0,99 €

19
Kč

MÁM MLADŠÍHO MILENCE
Váš příběh před okolím to tajím..

JENOM
tina

KŘÍŽOVKY
o skvělé ceny

PSYCHOLOGIE
Proč je RUTINA
tak moc zdravá

42
tipů

- ✓ Aby PRÁDLO
hezky vonělo
- ✓ Jak si usnadnit
ŽEHLENÍ
- ✓ Z čeho a jak si
vyrobit domácí
NUTELLU...



Svěží a lehoučkě!

**JOGURTOVÉ
MOUČNÍKY**

KRÁSA
ve stylu HYGGE
Malé rituály
pro pocit pohody



Rozhovor
MARKÉTA DĚRGELOVÁ

DĚTI jsou odpovědí
NA VŠECHNO

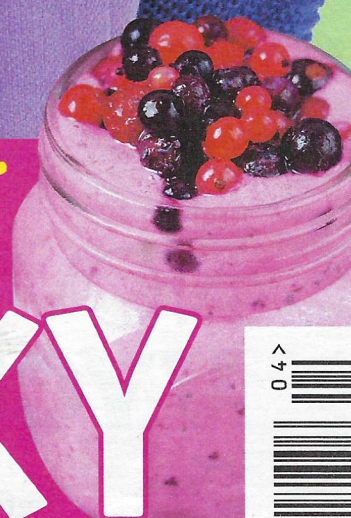
CO KVETE V ZIMĚ?

V zahradě
i květináči

Tukožroutské

DRINKY

3 nápoje • 3 dny • 3 kila pryč!



ZAJÍMAVOSTI

OSUDOVÁ CHYBA HOLLYWOODSKÉ STAR

Narodil se v dubnu roku 1979 v australském Perthu a kromě toho, že ho bavily šachy, hokej a focení, chtěl od malička hrát. Na prkna, co znamenají svět, se postavil už v deseti letech, sice to byla spíše „prkýnka“, šlo totiž o školní hru – i tak ale malý **HEATH LEDGER** v roli Petra Pana zaujal. Později opět zabodoval v prestižní dramatické soutěži a měl jasno, že se chce herecké dráze věnovat naplno. Odmaturoval už v šestnácti letech, aby se mohl co nejdřív rozběhnout do světa za svým snem. První profesionální zkušenosti sbíral v seriálech, v osmnácti se dočkal premiéry před filmovou kamerou, prorazil ale až o dva roky později, když si zahrál po boku Julie Stiles v komedii Deset důvodů, proč tě nenávidím. A pak už to jelo – v následujících letech šel z role do role, hrál převážně v hollywoodských trhácích a během několika málo let si dokázal vybudovat takovou kariéru, kterou by mu mohli závidět i zkušenější herci... Všichni se těšili, co dalšího předvede, zasáhl ale osud. Kromě obrovského talentu měl Heath totiž i své demony. Psychicky náročné natáčení Temného rytíře, kde hrál šíleného vraždícího klauna, ho prý velmi vyčerpalo, hovořilo se i o pletkách s drogami, trpěl nespavostí. Na tu užíval léky, k nim nejspíš i nějaké další, a ve snaze ulevit si jich možná nešťastnou náhodou spolykal moc. 22. ledna 2008, v pouhých osmadvaceti letech, odešel do hereckého nebe. Zanechal po sobě dvouletou dceru Matildu.

VÍTE, ŽE...

... na 21. leden připadá mezinárodní den objímání? U jeho zrodu stál v roce 1986 americký reverend Kevin Zaborney, který chtěl tímto krokem šířit mezi lidmi lásku a laskavost. Tak to zkuste, jen vám to prospěje.

Při objímání se totiž uvolňují hormony oxytocin a serotonin, které odbourávají stres a vyvolávají pocity štěstí, klidu a bezpečí.

FENOMÉN IGRÁČEK

Taky jste měli jako malí Igráčka? A rádi byste si na tu dobu zavzpomínali? Tak to se vydejte na výstavu Fenomén Igráček, která je v těchto dnech k vidění na staré radnici v Hranicích (Muzeum a galerie Hranice). K vidění budou historické hračky v čele s legendární, vůbec první postavičkou zedníka z roku 1976, ale i novější figurky.

Pro výstavu byly navíc vytvořeny dvě originální postavičky Igráčků se vztahem k městu Hranice: mnich Jurik, který je spojován se vznikem města, a místní rodák a všestranný umělec Josef H. A. Gallaš. Výstavu můžete navštívit denně kromě pondělí, a to až do 15. února.



POZVÁNKA DO KINA

ČESKO-SLOVENSKÁ KOMEDIE

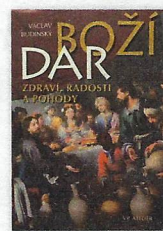
Tři kamarádi, Dan, Ondřej a Filip, se pravidelně setkávají v lázních, aby jejich kapela „Šviháci“ bavila místní hosty a oni si zároveň užili společnou pánskou jízdu. Všechno by šlo podle plánu, kdyby se najednou neprovalilo, že jeden z nich má v lázních utajeného syna, o kterého se musí neplánovaně postarat. Místo užívání si se ze Šviháků během okamžiku stávají otcové na plný úvazek. O tom, co se právě děje v lázních, nic netuší Danova milující manželka ani Ondřejova žárlivá partnerka. Zatím... **Šviháci, aktuálně v kinech**



TIP PRO ČTENÁŘE

BOŽÍ DAR VZDÁVÁ HOLD VÍNU

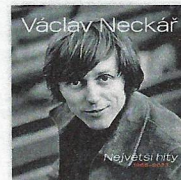
Kniha **Boží dar zdraví, radosti a pohody aneb Víno pro úžasné životní okamžiky** představuje víno z nejrůznějších úhlů pohledu. A k těm si její autor **Václav Budinský** přizval na sto šestnáct zajímavých osobností – lidí, kteří se vínu a vinařství věnují celý život, ať už z pozice producenta, dovozce, someliéra nebo lékaře, milovníka a konzumenta. Každý sepsal poutavý, vtipný, filozofický či populárně naučný text a výsledkem je pestrá mozaika poetického čtení o víně. **Doporučená cena: 555 Kč, k dostání v běžné síti knihkupectví nebo v internetových obchodech**



NĚCO K POSLECHU

NESMRTELNÉ HITY

Největší hity 1965–2023, to je nová kompilace 2 LP, kde najdete 26 nesmrtelných písní Václava Neckáře. Jsou zánrově pestré a kvalitní, stejně jako Neckářova tvorba za uplynulých šedesát let. Ostatně od roku 1965 do roku 2023 se toho u Václava hudebně přihodilo požehnaně. S nově zakoupenou kytarou prošel stínem katedrál do jedné krásné zahrady. Chtěl líbat mademoiselle Giselle, ale možná – kvůli jejich dlouhým vlasům – také Mášu a Annu. Lásku v jeho podání nikdy nebyla ztracena, naopak ji v poslední zhruba dekádě jako celoživotní snělek završil, a to třeba i o půlnoci. **K dostání na www.supraphonline.cz**



KNIHA DO UŠÍ

DETEKTIVNÍ THRILLER

Bývalý elitní detektiv Šíkl a jeho parťák Páral, ironický a technicky zdatný expert, žijí v utajení v Jižní Americe. K návratu do Česka je přiměje tajemný muž s holandskou espézetkou a naditou peněženkou, který toho ví až příliš a zná tajemství, které může zabít. Vražda mladé ženy, jejíž tělo bylo nalezeno na obětním kameni, je jen pomyslnou špičkou ledovce. Kult, který měl zůstat zapomenut, znovu ožívá a někdo musí přežít dost dlouho na to, aby ho zastavil. **Kult bílého jelena, Ondřej Krotl, k dostání na www.audioteka.cz**

