

PENNY **i8** **MED LUČNÍ**
900 g
100 g 15,- Kč

HOJE PENNY KARTA
99,90
CENA BEZ PENNY KARTY 135 **26%**

Nabídka platí od 24. 10. do 30. 10. 2019.

Více z akční nabídky najdete na str. 10

INZERCE

Renta z nemovitosti od FINEMO.CZ

PRO DŮCHOD BEZ STAROSTI

telefon: 233 321 850

ČNB

www.rentaznemovitosti.cz

Táborská zoo je v ohrožení. Místním vadí příjezdová cesta

Zoo ve Větrovech ročně navštíví desítky tisíc lidí. Části místních obyvatel s ní už ale došla trpělivost. Areál nemá žádnou příjezdovou cestu. Návrh na vybudování nové silnice však neprošel.

■ LUKÁŠ MAREK

VĚTROVY | Pro tisíce návštěvníků je to zajímavá atrakce. Okolní obyvatelé už z ní tak nadšení nejsou. Zoo Větrovy vyvolává už několik let vášně. Místním vadí, že do dnes k areálu nevede odpovídající příjezdová cesta a stovky aut se v sezoně proplétají mezi jejich domy.

Na posledním jednání táborského zastupitelstva ležel návrh na vybudování komunikace, která by vedla mimo zástavbu. Nezáskal však dostatečnou podporu. Spor graduje a nehraje se jen o stavbu silnice, ale o samotnou budoucnost zoologické zahrady. V areálu je stále několik černých staveb a situaci má narovnat připravovaná změna územního plánu. Zatímco dnes tam zčásti umožňuje i bytovou výstavbu, do budoucna má být určený výhradně pro zoo.

Některým lidem by nevdalo, kdyby tam zoologická zahrada úplně skončila. Vyplývalo to z nedávné debaty přímo ve Větrovech, ale také z jednání táborského zastupitelstva. Tam zazněly i hlasy, že se majitel a ředitel Zoo Tábor Evžen Korec může také jednou sebrat a odejít jinam. On sám to označil za nesmysl. „Nikam se stěhovat nehodlám. Podařilo se nám získat renomé a máme další plány, jak se rozvíjet. Naopak chceme, aby se podařilo dokončit změnu územního plánu, po které bude úze-



Zoo Větrovy nemá žádnou příjezdovou cestu. Místním obyvatelům vadí prach i hluk.

FOTO | DAVID PELTÁN, MAFRA



Jednou z nejnovějších atrakcí zoo je lvice Simba.

mí určené právě jen pro zoo. Tím by se zároveň podařilo narovnat vztahy v souvislosti s několika objekty, které nejsou zkolaudované.“ reagoval podnikatel a developer Korec. Zoo koupil v roce 2015 a dostal ji z velkých dluhů. Hlavní správní budova a další stavby mají vše v pořádku, problém je s přístřešky některých zvířat, třeba lvů a pumy.

Korec připoustí, že příjezd k areálu je problematický a pro několik desítek obyvatel je to dlouhodobě nepříjemné. Zástupci vedení města proto před několika dny jednali s místními přímo ve Větrovech o možném řešení. Existovala celá řada variant. Na zastupitelstvu padl návrh na vytvoření nového napojení v délce 460 metrů mimo zástavbu, což by problém vyřešilo. Jenže po emotivní debatě zvedlo ruku pro návrh jen devět zastupitelů, potřeba přitom bylo alespoň 14 hlasů.

Spor o investici

Opozice kritizovala, že není jasné, kdo by cestu zaplatil. Už dříve však padla informace, že zahrada by zaplatila nejen projektovou přípravu, ale přidala i 1,5 milionu korun na samotnou cestu. Podle řady zastupitelů by především město nemělo za silnici zaplatit nic, jinak by to podle nich byla podpora soukromého podnikání. To vedení radnice potvrdilo. Vybudování komunikace nemusí být tak nákladné, může to být jen zpevněná cesta.

„Jediné řešení je zřídit nové dopravní napojení, i když pan majitel nám úplně nevychází vstříc. Když zoo zůstane, budeme ti špatní pro obyvatele Větrov. Pokud by tam nebyla, tak budeme zřejmě špatní zase pro jiné obyvatele.“ řekla místostarostka Michaela Petrová (Jinak!).

Na jednání vystoupili i Větrovští. „Zrušte hlasování. Bavíme se tady o variantě, která je jen špatná mezi špatnými,“ uvedl jeden z nich. Někteří by byli ochotní přistoupit na vybudování odstavného parkoviště vzdáleného od bytové zástavby, ze kterého by návštěvníci chodili do zoo pěšky. Ve Větrovech před několika měsíci vzniklo záchranné parkoviště, kde je prostor i pro autobusy, jenže mnohé z nich stejně jezdou dál i do ulic, kam mají zákaz vjezdu. Některým místním vadí hluk z aut, prašnost, ale i zápach ze zvířat. Z příjezdové cesty zatím nic nebude, příprava změny územního plánu pokračuje. Schválením prošlo pořízení i zadání, rozhodující ale bude samotná změna. Pokud projde, chystá se zoo vybudovat například ptačí dům.

Hraní s kapelou mě už neláká,

Býval zpěvákem kapely Pub Animals, poslední roky ale Pavel Podruh udivuje svým zápalem v projektu **soběstačného domu, za který byl nedávno oceněn.**

■ MICHAL BĚLSKÝ

ČESKÝ KRUMLOV | Není to tak dávno, co křižoval se svými kamarády republiku, aby každý víkend fanouškům rozdával radost jako frontman dub-reggae kapely Pub Animals. Před čtyřmi roky ale třiatřicetiletý Pavel Podruh hudební svět opustil a dal se na dráhu architekta. Dnes navrhuje energeticky soběstačné domy, a jak sám říká, je do své práce maximálně zapálený.

„Chtěl jsem si prostě postavit dům, který si vyrábí veškerou energii sám. Zjistil jsem, že je na trhu poměrně velká díra, tak jsem se tomu začal pořádně věnovat. Díky předchozím studiím mezinárodního managementu a působení v korporacích jsem už nějaké zkušenosti měl, tak jsem se nebál jít do toho po hlavě,“ vysvětluje Podruh.

Původně se mělo na jeho energeticky soběstačném domě ve Vyšším Brodě pracovat už více než rok. „Jenže jsme kvůli zdlouhavé administrativě začali před pár týdny, takže teprve doděláváme základy. Teď už ale můžeme naplno začít,“ říká Podruh s tím, že jen zařízení povolení ke stavbě trvalo tři a půl roku.

Že se ale nejedná o obyčejný dům s párem solárních panelů, před pár týdny potvrdili i zástupci mezinárodní organizace Junior Chamber International (JCI), kteří každoročně několika vybraným lidem udělují ocenění The Outstanding Young Person.

Tentokrát se předávalo v Japonsku, a jak už anglický název napovídá, dostali ho výjimeční mladí lidé, již se svým neotřelým podnikatelským nápadem zajali odbornou porotu.

Má ocenění jako Steve Wozniak z Apple

„Mě by ani nenapadlo se nominovat, takže mě překvapilo už jen to, že o mně někdo přemýšlel jako o adeptovi. Je to zvláštní pocit, když vám jednoho dne přijde zpráva z druhé strany světa s tím, že si vás vyberou do společnosti takových lidí,“ líčí Podruh. Ocenění totiž v minulosti získal třeba spoluzakladatel firmy Apple Steve Wozniak a i letos se uznání dočkaly zajímavé projekty.

Díky tomu, že si všechny vítěze pořadatelé sezvali na jedno místo, mohl prý poznat skvělé lidi.



Za svou práci a přístup k vývoji získal Pavel Podruh ocenění pro výjimečné mladé osobnosti The Outstanding Young Person. FOTO | PETR LUNDAK, MAFRA

INZERCE

DVACET ZAPOMENUTÝCH PŘÍBĚHŮ ŠUMAVSKÉHO REGIONU

Odhalte další příběhy starých, dnes již zaniklých osad a osudy obyvatel Šumavy. Budete svědky zániku samoty Torfstich, dozvíte se, jaké legendy obestírají hrad Kašperk, objevíte Sterzmühle, šumavský skvost v údolí říčky Pstružné, i osadu Vogelsang, kterou Švédové nikdy nedobylí. Dvacet nových příběhů z tohoto mnohdy drsného kraje doprovázejí dobové i současné fotografie.

■ KNIHA ZLIN
www.albatrosmedia.cz

Říká autor soběstačných domů

„Byl tam třeba mladý podnikatel z Thajska, který se svou firmou na instalaci internetového hardwaru po celé jihovýchodní Asii zaměstnává tisícovku lidí a zdarma dostává internet do nejdostupnějších míst. Zajímavý byl třeba i jeden mladík ze Zambie, ten rozjel už v sedmi zemích Afriky rádiovou stanicí, kde děti točí podcasty pro své vrstevníky,“ jmenuje Podruh.

On sám ocenění získal za bateriový startup a originální návrh energeticky soběstačného domu. „Slovo soběstačný ale není úplně přesné, jenže v češtině vhodnější ekvivalent asi neexistuje. V případě elektrické energie soběstačnost posuzují na určité škále, která může mít rozpětí od stoprocentně soběstačného, takzvaného ostrovního domu, až po někoho, kdo má doma nainstalované dva malé solární panely, které mu nabíjejí malou baterii,“ upřesňuje Podruh, podle něhož má i tak malý systém blahodárný vliv na vývoj energetického trhu.

Velký přínos má mít jeho bateriový startup, který se dá použít i v bytech. „Samotný produkt iBatt.energy je malá a poměrně levná krabice s baterií

připojenou k síti. Půlka její kapacity může fungovat třeba jako záloha pro mrazničku, což se hodí při výpadku proudu. Zbytek kapacity pak může být použito ke stabilizaci kolísavé energie v síti. Když je jí moc, baterie se dobíjí. Když je jí naopak málo, tak energii do sítě dodává. V případě širšího používá-

„ Slovo soběstačný dům není úplně přesné, jenže v češtině vhodnější ekvivalent asi neexistuje.

ní systému se vyhneme urgentnímu zapínání uhelných elektráren,“ myslí si Podruh.

O využitelnost soběstačného domu se nebojí ani v případě drsnějšího podnebí, které panuje například ve Skandinávii. Nastřádanou energii z letních měsíců bude schopen využít i v zimním období.

„Je ale jasné, že lidé budou muset v zimě více šetřit. Na druhou stranu bude takový systém obyvatele domu motivovat k přemýšlení, na co si energii pošetrí, a tím si srovnají priority. Třeba se pak budou místo sledování televize více věnovat svým dětem,“ uvažuje Podruh s tím, že jeho pilotní dům si testem chladného podnebí ve Vyšším Brodě určitě projde.

Jednou z věcí, která ho v energetice trápí, je vytrvalé používání fosilních paliv, které podporuje i český dotační systém. „Stát by ale měl co nejméně zasahovat do více oblastí než jen do energetiky. V momentě, kdyby se energetický trh oprostil alespoň od části regulací a dotací, ukázalo by se, jak výhodné obnovitelné zdroje už dnes ve skutečnosti jsou,“ je přesvědčený Podruh.

Svou roli byl ale měli v otázce ochrany klimatu, která s oběma Podruhovými projekty souvisí, sehrát i sami lidé. „Přesouvat problém na politiky nebo mezinárodní organizace nestačí. Každý by se měl sám sebe zeptat, co pro to může udělat. Bohužel se spíše řeší věci jako plastová brčka,“ vidí bývalý muzikant jako jeden z důležitých problémů.

INFOBOX

Pavel Podruh (33)

Pochází z Českého Krumlova, kde vystudoval gymnázium a dnes také bydlí. **Studoval v USA**, kde získal diplom v masters studiu mezinárodního managementu v programu CEMS MIM. **Dříve zpíval v reggae kapele Pub Animals.** V roce 2015 založil projekt Český ostrovní dům, kterému se věnuje dosud. Ve volném čase rád sportuje a cestuje. S přítelkyní Karolínou mají ročního syna Adama.

I když s dodávkou a s kapelou dříve obdržel celou Českou republiku, takový život už ho vůbec neláká. „Lidé to vidí často dost idealisticky. Prakticky celé víkendy jsme byli pryč, spali v autě a jedli bagety z benzinek. Raději jsem kreativitu a energii z muziky přesunul do současných projektů a především k mé rodině,“ vysvětluje Podruh.

INZERCE

Hledáme elektrikáře

- NÁSTUPNÍ MZDA OD 25 000 Kč
- DALŠÍ RŮST DLE DOSAŽENÉ KVALIFIKACE

- nástup možný ihned
- mzdový a kariérní růst
- dotované závodní stravování
- 5 týdnů dovolené
- penzijní připojištění a mnoho dalších benefitů

www.jdudotoho.eu



SILON
Fibres • Compounds

Silon s.r.o.
Průmyslová 451
391 02 Planá nad Lužnicí
tel. 381 622 050
jdudotoho@silon.eu

Vzdělávat a chránit. Před 100 lety převzali Češi Podkarpatskou Rus

Když Československo na podzim 1919 získalo zaostalou zakarpatskou oblast, mladá republika se rozrostla o 600 tisíc nových obyvatel. Češi zde budovali nové silnice či školy, šířili vzdělání a zavedli i přímou leteckou linku Praha-Užhorod. Vzájemné soužití ale nakonec trvalo pouze 20 let.

ZÁBLESK HISTORIE

■ JOSEF HORA

ČR | Byly jich tehdy tisíce. Lidí, kteří měli za úkol ekonomicky a kulturně pozvednout nejzaostalejší část mladé československé republiky. Před 100 lety, kdy se Podkarpatská Rus stala součástí ČSR, se učitelé, architekti, úředníci a představitelé mnoha dalších profesí z Čech, Moravy i Slovenska přestěhovali na východní chvost republiky za novou výzvou.

Mezi zhruba 30 tisíci „nositeli pokroku“ byli i filmaři. V roce 1937 tak vznikl dokument Piseň o Podkarpatské Rusi. Černobílý film ukazuje svérázný lid, bukové lesy, kraj řek, hor a mlh. „S halčí se tu musí počítat, chudě se žije v chudé zemi, a často ani na chléb není. V zemi, kde mnohý člověk není nasycen, bohaté bídou svou, bohaté dětmi jen, těch je jak pramenků, jak mraků, podívej se jim do očí, je v nich kus divné touhy, je v nich stesku kus, z té smutné země, zvané Podkarpatská Rus,“ zní poetický komentář prvorepublikového herce Vladimíra Šmerala.

Československo se před 100 lety, přesně 10. září 1919, mezinárodně zavázalo takzvanou „Malou saintgermainskou smlouvou“, že vezme lid z chudého regionu pod svá křídla, bude ho vzdělávat a vést k autonomii. Rusíni, svérázný etnikum, tvořící většinu obyvatelstva Podkarpatské Rusi, desetky let pokukují po vyšší míře samosprávy. Dosud ale marně.

Exotika a „brána Orientu“

Pro takové Plzeňany či třeba obyvatele Liberce byla nově přidružená země exotikou. Nejen svou chodobou, ale třeba i početnou komunitou ortodoxních Židů, kterých zde žilo nejvíc z celého prvorepublikového Československa. Byly jich desítky tisíc. Chodili v kaftanech, v kloboucích a s pejzami. Tvrdě pracovali a každou sobotu slavili šábés, kdy okna stovek stavení osvitily svíce. Neděle zase připadla křesťanskému bohu, takže míchání náboženství a kultur připomínalo mnohým Čechům jakousi bránu Orientu.

Po začlenění nejvýchodnějšího regionu k mladé republice se okamžitě začaly moder-

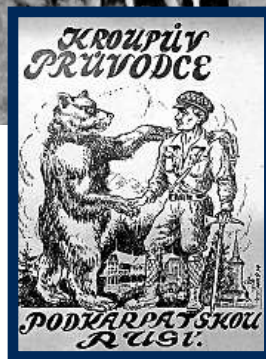
nizovat vlakové tratě, stavěly se cesty a silnice. Postupně se investovalo do továren a manufaktur, zakládaly se školy. Někde se učilo rusinsky, někde česky, jinde slovensky, a podle toho, zda nastoupil učitel z Havlíčkova Brodu, Trenčína či třeba Mukačeva.

Chlouba Čechů se zrodila ve 30. letech v hlavním městě Podkarpatské Rusi Užhorodu. Českými architekty byla postavena vyhlášená úřednická čtvrt, na kterou je dodnes město pyšné. Říká se jí „česká čtvrt“ a je to jen pár měsíců, co současný starosta Užhorodu požádal komisi UNESCO, aby prvorepublikový skvost zapsala na seznam světového dědictví.

Válečné a poválečné sbohem

Když začala v roce 1929 fungovat pravidelná letecká linka Praha-Užhorod (po zemi 900 kilometrů), Češi a Slováci se mohli do kulturního života zapojit naplno. Rusíni milovali třeba česká loutková divadla. Vznikaly zde ochotnické spolky, nové turistické trasy a tištěné průvodce, dokonce byla založena i filharmonie. Na popularitě získaly sportovní kluby, zdejší nadšenci vynikali ve fotbale, lyžování, vodních sportech i ve volejbalu.

Podkarpatská Rus byla v původní velikosti součástí ČSR do roku 1938. Následovala maďarská okupace a v roce 1945 Československo odevzdalo toto území Sově-



V zemědělství a lesnictví pracovaly dvě třiny obyvatelstva Podkarpatské Rusi. Polovinu zdejší země tvořily zejména bukové lesy, na rozsáhlých horských pastvinách se pásli dobytek. Na snímku ve výřezu je **Cestovatel-ský průvodce Podkarpatskou Rusí** z let 1932 a 1934 autora Prokopa Kroupy. Popisoval pro Čechy zcela neznámou zemi, která se měla stát novým turistickým rájem.

skému svazu. Po jeho rozpadu v roce 1991 pak Zakarpatsko připadlo Ukrajině.

Ovšem Česko má k tomuto regionu blízký vztah dodnes, což potvrzuje i nedávná schůzka prezidenta Miloše Zemana se zástupci etnika Rusínů k oslavě 100 let spojení. Setkání znervóznilo vládu v Kyjevě, která se nakonec oficiálně ptala, zda česká strana podporuje snahu Rusínů o současnou autonomii, což česká diplomacie odmítla.

Výstava na Vítkově

Až do února příštího roku je na pražském Vítkově otevřena výstava s názvem Podkarpatská Rus - součást našich dějin. Návštěvníky provede dvacetiletým obdobím 1919-1939, kdy byl kraj součástí Československa a připomene zejména nezměrnou snahu Čechů a Slováků o kulturní a ekonomický rozvoj této oblasti. Vstup na výstavu je zdarma.



Podkarpatská Rus - hranice mezi Československem a Polskem. Místo velkých bojů první světové války, kde se lidé po uzavření míru rozhodli připojit k Československu, což rozzuřilo Maďary.



BRITSKÉ CENTRUM

Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

www.britskecentrum.cz
Britské centrum JU, Krajinská 2 (1.patro), 370 01 České Budějovice
Tel.: 387 311 166, fax: 387 318 355, e-mail: info@britskecentrum.cz

BRITSKÉ CENTRUM JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH OSLAVUJE 28 LET SVÉ ČINNOSTI

Hlavním cílem Britského centra je podpora rozvoje a výuky anglického jazyka v celém jihočeském regionu. Kromě přednášek, metodických seminářů, literárních večerů, výstav a klubů vedených v angličtině a zdarma pro všechny návštěvníky se centrum může pochlubit i unikátní knihovnou s bohatou kolekcí anglické literatury. 17 tisíc titulů klasické a současné beletrie, učebnic, filmů, zvukových nahrávek, časopisů a dalších materiálů v anglickém jazyce je k dispozici všem návštěvníkům.

MEZINÁRODNÍ JAZYKOVÉ ZKOUŠKY

Britské centrum je od roku 2002 regionálním organizátorem mezinárodně uznávaných cambridgeských jazykových zkoušek všech jazykových úrovní. Se zkouškami se začíná již na základních školách. Všichni partneři Britského centra mohou využívat výrazných slevových bonusů. Každý rok skládají v Britském centru zkoušky stovky zájemců z celého Jihočeského kraje. Úspěšným absolventům zkoušek se rozšiřují další možnosti studia a práce v České republice i ve světě. Díky úzké spolupráci s British Council a University of Cambridge umožňuje Britské centrum skládat zkoušky v Českých Budějovicích i handicapovaným zájemcům s vadami zraku, sluchu, řeči apod.

NOVÉ AKREDITOVANÉ PROGRAMY

Britské centrum získalo v roce 2013 jako jediné centrum v Jihočeském kraji akreditaci na konání mezinárodních zkoušek z angličtiny IELTS, které vyžadují zahraniční firmy a školy od zájemců o práci v zahraničí. Tato zkouška je významná tím, že je velmi žádaná a uznávaná i v USA. Rozhodnutím MŠMT získalo Britské centrum již v roce 2013 v rámci DVPP dlouhodobou akreditaci MŠMT k provádění a vydávání osvědčení o absolvování jazykových kurzů angličtiny pro středně pokročilé (výstupní úroveň B2). Kurzy jsou určené pro aprobované i neaprobované učitele z celého jihočeského regionu a vedoucí pracovníky škol.

SEMINÁŘE A PŘEDNÁŠKY

Britské centrum každoročně pořádá desítky seminářů a přednášek vedených v angličtině. Z důvodu zpřístupnění prostor Britského centra všem zájemcům o angličtinu, je převážná většina přednášek a seminářů poskytována návštěvníkům zdarma.

JAZYKOVÉ KURZY

Britské centrum nabízí 10 jazykových kurzů s přípravou na mezinárodní zkoušky úrovně B1 - C1. Firmy si mohou objednat skupinové kurzy sestavené na míru.

TESTOVÁNÍ JAZYKOVÉ ÚROVNĚ

Nedílnou součástí činnosti Britského centra je testování jazykových dovedností jednotlivců i firemních skupin, které bylo rozšířeno i o on-line testování z domu. Tím je umožněno zjistit si svou úroveň angličtiny nejenom studentům, ale i handicapovaným lidem nebo zájemcům ze vzdálených koutů Jihočeského kraje. Ročně si v Britském centru nechávají ověřit své jazykové dovednosti stovky zájemců. Následný rozbor testu každému žadateli ukáže jak si vylepšit angličtinu, jaký správný jazykový kurz si vybrat, či jakou jazykovou zkoušku v nejbližší době složit.

EXKURZE

Britské centrum poskytuje studentům středních škol bezplatné skupinové prohlídky.

PARTNEŘI BRITSKÉHO CENTRA JU

Britské centrum bylo v Českých Budějovicích otevřeno 2. března 1992 jako regionální pobočka British Council Praha. Od roku 2002 je součástí Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Britské centrum je významně podporováno Jihočeským krajem, statutárním městem České Budějovice a British Council Praha.

Registrace na zimní termín zkoušek 2019: 01. 09. – 31. 10. 2019

Registrace na jarní termín zkoušek 2020: 01. 01. – 15. 02. 2020

Registrace na letní termín zkoušek 2020: 01. 03. – 30. 04. 2020

Registrace na zkoušky YLE: 01. 01. – 30. 03. 2020

YLE (Starters, Movers, Flyers) - zkoušky vhodné pro žáky ZŠ. A2 Key (for Schools), B1 Preliminary (for Schools), B2 First, C1 Advanced, C2 Proficiency. Zkoušky jsou vhodné pro ZŠ, SŠ, VŠ a širokou veřejnost. Zkoušky odpovídají úrovním A2 - C2 podle Společného evropského referenčního rámce jazyků.

Zájemci najdou podrobnější informace na internetové stránce www.britskecentrum.cz.



Jsem tichá voda, která bojuje

Nekonečné seriály dlouho odmítal, přednost dával divadlu. Nyní je ale Martin Finger díky Ulici na obrazovce téměř denně. „Touto rolí o mně ví víc lidí, což mi jako herci může pomoci získat víc příležitostí,“ vysvětluje, proč nakonec na nabídku kývl. Ať už v divadle či v televizi, snaží se sázet na přirozenost. „Předstírané emoce mě nebaví. V životě je všechno daleko skrytější a to tajemství je pro mě zajímavější,“ říká.

5plus2
ROZHOVOR

VERONIKA STREJCOVÁ

ČR | Herec Martin Finger je v poslední době „profesionálním otcem“. Rolí více či méně komplikovaných tátů mu přisoudili autoři jak seriálu Ulice, tak nové divadelní hry K.Š.E.F.T. Dost možná i proto, že nepatří k hercům, kteří se před kamerou přehnaně pitvoří.

Býváte charakterizován jako herec, který si diváky získává silou svého civilního projevu. Jak se tahle síla získává?

V divadle Komedie, kde jsem strávil zatím největší část svého profesního a vlastně i sociálního života, jsem díky řediteli a režisérovi Dušanu Pařízkovi a režisérovi Davidu Jařabovi postupně přijal způsob bytí na jevišti bez všech těch známých berliček a klíšé. Ty hercům pomáhají ukazovat, co se uvnitř nás děje. Je to takový velký znak herectví v našich luzích a hájích. Když se dnes dívám zpětně na staré filmy a inscenace, jsou toho plné. Je to takový zdejší zvyk, během chvíličky obličejem i něčím jiným ukázat vše, co se ve vás odehrává a kolik vámi projelo zrovna emoci. A jsou to emoce předstírané a falešné. Mě ale víc baví právě to, že v životě je všechno daleko skrytější. To tajemství je pro mě zajímavější.

Nejde s tímhle přístupem herec do rizika, že bude málo výrazný?

Když uberete vnější prostředky, tak to neznamená, že ve vás nic není. Naopak, v tu chvíli můžete být jako sopka, musí tam být konkrétní silná emoce. Žádná

vysoká škola tohle herce nenaučí. Za tím asi musí být nějaká životní zkušenost. Když tohle v sobě máte a cítíte to správně, můžete si dovolit dělat míň. Ne proto, že si něco zakazujete, ale protože to stačí.

Vyozoroval jste už, který typ rolí vám vyložené sedí a do kterého vás třeba směřují i samotní tvůrci?

Samozřejmě, že lidé, kteří mě obsazují, mě nějak vidí, a podle toho mi nabízejí role. To je mi jasné. Ale já sám, když to trochu nadnesu a zjednoduším, mám uvnitř víru v sebe, že zahraju téměř všechno, pokud na to budu mít, dejme tomu například fyzickou v případě, že by šlo o fyzicky náročnou roli. Mám touhu být v každé roli jiný. Nevím, proč to tak je a kde se to vzalo, ale už z dob, kdy jsme na gymnáziu v Šumperku dělali svoje divadlo, jsem měl velký obdiv k proměňám v rolích. Tenkrát na konci osmdesátých let se už do českých kin dostávaly hollywoodské filmy. Když jsem viděl bardy z Actors Studia Dustina Hoffmana nebo Roberta De Nira, tak mi padala brada. A to jsem v té době ještě ani nechtěl být herec.

To jste ještě snil o dráze policisty.

Přesně tak, chtěl jsem

být policajt. Ale sledovat tyhle pány a jejich proměnu mě už tehdy strašně bavilo. To mi vlastně zůstalo a strašně mi lichtotí, když mi dnes, a stává se to, někdo řekne: Vy jste v tom hrál? To jste byl vy? Vůbec jsem vás nepoznal!

Několikrát jste zmínil, že v hereckých začátcích na DAMU vám profesor Ivan Vyskočil hodně pomohl se získáním sebevědomí. Přemýšlel jste nad tím, proč byla tehdy otázka sebevědomí problém?

Jsem asi od přírody hodně sebekritický. Byl jsem takový už jako dítě. Pozoroval jsem všechno a všechny kolem a na sebe vždy kladl veliké nároky. Jako první mě vždycky napadla myšlenka: To nedokážu tak dobře jako oni! Zase jsem se díky tomu ale naopak snažil. Když mi později někdo říkal, že něco dě-

lám skvěle nebo dokonce lépe než jiní, tak mě to vždycky překvapovalo. Tohle vnímání mi vydrželo strašně dlouho.

Zbavil jste se takových pocitů definitivně?

Svým způsobem to trvá dodnes, akorát už to není tak nezdravé. Vždycky, když začínám s novou hereckou rolí, tak si říkám, snad to nezkažím. Zvlášť když jde o dílo dobře napsané, to je totiž zločin, zmr*it dobrého autora.

Nemohla ta vaše nejistota pramenit z dětství a přísnější výchovy, kterou jste měl?

Myslím, že ne. Takové ty tátovy excesy se sice občas stávaly, ale pořádně natlučeno jsem dostal jen dvakrát. Pravda je, že dodneška si to pamatuju. Rozhodně to nebyl tyran, ale přísný byl, a když se rozčilil, tak jsem z něj měl strach, to ano. Zase tak často doma ale nebyl, protože jezdil po montážích, takže byl pryč od pondělí do pátku. Když odjel do Iráku nebo do Sýrie, tak byl pryč rok nebo rok a půl. No a moje maminka byla strašně strašně hodná bytost. Takže tu svou nejistotu bych spíš viděl jako něco, co je vám dáno. Já sám bych její příčiny v rodině nehledal. Zkrátka nejsem expresivní typ, který by ve společnosti vyprávěl jednu historku za druhou, spíš rád poslouchám. Taková tichá voda.

Dojem tiché vody a civilní herectví vám nicméně vynesly mimo jiné dvě ceny Alfréda Radoka či dvě nominace na Českého lva. Je v současnosti pro herce v Česku zásadnější získat dvakrát nejprestižnější divadelní ocenění, nebo jednu roli v nekonečném seriálu, který milují statisíce lidí?

Martin Finger

- Narodil se 16. prosince 1970 v Šumperku.
- Vystudoval gymnázium a poté herectví na DAMU.
- Hrál v Činoherním klubu v Ústí nad Labem, v divadle Komedie v Praze, v Národním divadle a dalších, nyní působí v pražském Činoherním klubu.
- V letech 2006 a 2007 obdržel divadelní cenu Alfréda Radoka za role ve hrách Světanápravce a Proces, v roce 2014 získal Cenu české filmové kritiky za snímek Krásno, který natočil se svým dlouholetým kamarádem Ondřejem Sokolem.
- Z filmů: Metanol, Krásno, Toman, série Zahradnictví, Rudý kapitán a další. Často hraje také v seriálech - Ulice, Princip slasti, Pět mrtvých psů, České století či skečové Nádraží.



FOTO | HERMINAPRESS

s nedostatkem sebedůvěry

Záleží, jakým úhlem pohledu se na to díváte. Pro mě osobně byla první cena Alfréda Radoka další velikou náplastí na nesebedůvěru, druhý Radok hned následující rok byl ještě větší náplastí, ale zároveň se nastartoval pocit, že mám určitý závazek. Nehrozilo u mě, že bych usnul na vavřínech, naopak jsem cítil

„ První divadelní cena byla náplastí na mou nesebedůvěru.

větší zodpovědnost při práci na dalších rolích. Jsou ale věci, které člověk sám nezvládne, i kdyby byl sebelepší a sebevíc by pracoval. Když si herce nevšimnou ti správní lidé, tak může být skvělý, a je jich takových na oblasti spousta, ale širší publikum se o něm nedozví. Měl jsem a mám štěstí v tom, že jsem nikdy nebyl bez práce ani chvíli a štěstí jsem měl, i pokud jde o roli v Ulici. Když jsem byl v divadle Komédie, tak jsem takové nabídky odmítal, protože moje práce v tom divadle byla tak intenzivní a tolik mě to bavilo, že jsem si říkal, že nepotřebuju brát nic dalšího. A ani na to upřímně řečeno nezbýval čas. Když jsem později roli v seriálu vzít mohl, tak jsem to vlastně i v jedné své životní situaci potřeboval.

Kvůli penězům?

Ano, první důvod byl finanční, i když nejde o nějak závratné peníze. Ony by



Mláď v socialistickém Šumperku. Kamarádi ze šumperského gymnázia milovali divadlo. Zatímco Martin Finger (vlevo) a Ondřej Sokol (vpravo) mu zůstali profesně věrní, Petr Orság působí na Katedře mediálních a kulturních studií a žurnalistiky na FF UP Olomouc. FOTO | ARCHIV MARTINA FINGERA

mohly být větší, ale to bych musel točit víc, což nechci. Mám daný určitý strop, abych mohl souběžně s Ulicí dělat i jiné projekty. No a druhý důvod byl, že o vás díky tomu ví víc lidí. To vám jako herci může pomoci získat víc příležitostí. Jenom samotné divadlo takhle širokou platformu neposkytuje.

Pokud jde o práci na divadle, tak v pražském Činoherním klubu se opět protnul vaše cesty s vaším parťákem Ondřejem Sokolem, který vás režíroval v novém představení K.Š.E.F.T. Říká, že to díky vám si troufl několik představení nejen režírovat, ale také si v nich i zahrát. To je zvláštní, že člověk, který sám

potřebuje ujistit, dokáže být takovou oporou pro někoho jiného.

Je to vlastně proti proudu našeho uvažování, že? Ale ono to tak funguje. Už v dobách, kdy jsme byli na gymplu nerozlučná dvojka, jeden náš profesor, který nám dával první herecké rady, při jedné příležitosti řekl: Ty si, Martine, myslíš, že Ondra je lepší než ty, vid? Jenže on si zase myslí, že lepší jsi ty. To je to, co vás nikdy nerozpojí, protože díky tomu se budete neustále inspirovat. Máte něco obrovsky společného, ale zároveň jste každý úplně jiný. To je přesně to soukolí, které do sebe zapadá.

Ve zmiňované hře K.Š.E.F.T. hráte otce dospívajícího hochy s lehkou mentální poruchou. Dalo se vůbec při takhle specifické úloze nějak čerpat z vlastních rodičovských zkušeností?

Trochu dalo, ale spíš v tom ohledu, když jsme se Vaškovi Šandovi, který hraje mého syna, snažili přetlumočit dětskou dušičku toho klučiny, protože Vašek děti nemá. Takhle jsem mohl jako rodič pomoci asi nejméně. Moje uvažování nad touto hrou se ale zaměřovalo na něco jiného. Při zkoušení nám radila paní psycholožka, a když jsme se jí ptali na rodiče takto postižených dětí, tak takhle jinak velice pozitivní dáma odpověděla bleskurychle jedinou větou: „Je to pro ně devastující.“ Na tuhle věc jsem pak myslel nejméně, když jsem hledal cestu ke své postavě. Mám obrovský obdiv

ke všem, kteří se starají o někoho postiženého. Chce to ohromnou vnitřní sílu.

INZERCE

9/10

KLIENTŮ U NÁS UŠETRĚILO*

zonky.cz | 800 449 999

*92 % ze vzorku 13 308 klientů u nás získalo nižší úrokovou sazbu při refinancování svého úvěru.



Jak se chová lidský predátor:

Postoj, tón hlasu, jasný povel, ale i vykání. To jsou způsoby, jak se nedostat do hledáčku zloděje či násilníka. Takových nástrojů je celá řada. „**Nebudte snadný cíl,**“ radí lektori moderní sebeobrany.

5plus2
TÉMA

VERONIKA STREJCOVÁ

ČR | Série chvatů a úderů, jimiž i fyzicky slabší žena dokáže zpacifikovat útočníka, který se před ní náhle vynoří. Dokonale odražený pokus o škrčení, jenž končí agresorovým bolestným úpěním. V takové výsledky doufá většina těch, kteří kdy uvažovali o kurzu sebeobrany.

Skutečná obrana podle odborníků ale začíná jinde. Reálné situace na ulici nebo v opuštěném parku totiž většinou naučeným scénářům zrovna neodpovídají. „Když se budeme bavit třeba o škrčení, jak by takový útok probíhal ve skutečném světě? Je důležité uvědomit si jednu věc. Na začátku každého útoku je takzvaný výběr oběti,“ vysvětluje Jasmína Houdek, lektorka kurzů sebeobrany pro ženy. Otevírá tak otázku, kterou řada lidí zcela opomíjí, ale ona je přitom naprosto logická a kalkulatová s ní může ušetřit mnoho nepříjemných i nebezpečných situací. Otázka je to prostá – jak sama sebe vyřadit z výběru lidského predátora?

Ve čtrnácti znásilněna člověkem, jehož znala

Sama Jasmína byla jako čtrnáctiletá dívka znásilněna, a to člověkem, kterého znala. V té době o svém hrůzném zážitku nikomu neřekla a po svém hledala různé cesty, jak se s traumatem vypořádat. „Trápilo mě to každý den, tak mě napadlo začít dělat bojové sporty. A tak jsem se začala věnovat thajskému boxu. Naučila jsem se dávat tvrdé údery, silné kopy, otočit skóre a podobně,“ vzpomíná. Jenže navzdory tomu, že po čase uměla rozdat silné a dobré rány, setkala se v životě se sexuálním obtěžováním.

„Říkala jsem si, tak moment! Já umím dát ránu takovou, že složím dva chlapy naráz, ale nedokážu se bránit proti těmto věcem,“ vysvětluje, co ji přivedlo na první kurz sebeobrany – tehdy ještě jako studentku.

S pomocí terapeutky se postupně zbavila svého traumatu z dětství, a jak sama říká, dnes už má tuto vzpomínku zařazenou v kategorii s názvem „vyřešené“. Sebeobraně ale naprosto propadla a nyní je to ona, kdo ženy učí, jak zvládat konflikty, jak se bránit, ale především i to, jak se nebezpečným situacím vyhnout. „Pokud se chceme zabývat sebeobranou, musíme se zamyslet

nad tím, jakým lidem čelíme. Tihle lidé přemýšlejí jinak než většina z nás. Hledají někoho, s kým to budou mít snadné, a je naprosto jedno, jaký mají motiv – zda chtějí okrást, znásilnit, vybit si nenávisť,“ říká lektor Pavel Houdek, Jasmínin manžel.

Někdy třeba postačí i tak zdánlivě nevýznamná věc, jako je postoj. Nemalou část útoků může odrazit už to, jak člověk stojí, jak drží tělo a kam upíná svůj pohled. Široký postoj s chodidly od sebe na úrovni ramen, ramena držená do široka a lehce vystrčená brada. Všechny tyto drobnosti signalizují jistotu a sebevědomí – tedy vlastnosti, které útočník u snadné oběti nehledá. Daleko více ho přivábí pohled upřený do země, nejisté tčkání očima kolem, schoulená ramena a nerozhodné přešlapování.

Pokud už komunikujeme s někým, na kom nám něco nesedí, je důležité všimnout si detailů. Dotyčný může předstírat, že se ztratil a chce poradit cestu nebo chce cigarety. Důvodů, proč se s neznámým člověkem navzdor-

ry špatnému pocitu pustit do řeči, může být mnoho. O to důležitější je nepolevovat v takové situaci v pozornosti. I útočník se může prozradit signály, které si ani neuvědomuje.

Pozor na varovné signály. Násilník si oběť testuje

Varovat by mělo například, pokud si neustále sahá na obličej. Je to znak nervozity. „Je vcelku jedno, jestli se jedná o kariéřního kriminálního, nebo se někdo chystá přepadnout poprvé. Vždycky u dotyčného budou alespoň trochu pracovat emoce a bude nervózní,“ vysvětluje Jasmína Houdek.

Následně lektorka pokládá otázku, kterou testuje své nové studenty. Co uděláte, pokud vás na ulici začne slovně někdo cizí obtěžovat? Z řad posluchačů zazníávají odpovědi jako: „Slušně se s ním začnu bavit, a zkusím přátelskou cestu“, „Uteču“, „Pošlu ho do háje“.

Autorka tohoto textu přispívá do pléna doporučením dotyčného ignorovat v domněnku, že je to ta nejrozměšší varianta. Jak se vzápětí ukáže, není. Ignorance je totiž spolehlivý návod, jak k sobě otravnou osobu pustit blíž a navíc ji ještě vyprovokovat.

Naprostě většinu všech přepadnutí předchází komunikace. Podle Jasmíny Houdek je proto klíčové, jak se vyhlédnutá, zatím ještě potenciální, oběť v této komunikaci projevuje. Jde totiž často o predátorův test. Manželé Houdkovi kladou důraz na tři pravidla takové komunikace a de facto vyřazují ze hry téměř všechny typy, které dosud jmenovali jejich posluchači. „Zprvče dotyčnému vždy vykejte. Nenechte se vtáhnout do hry tím,



FOTO | MICHAL ŠULA

útoku předchází výběr kořisti

že se necháte vyprovokovat. Vykáním si jasně udržujete odstup a zároveň se chováte zdvořile. Co je ale důležité a mnoho lidí si to neuvědomuje – dáváte tím ostatním lidem na ulici najevo, že člověka, který vás obtěžuje, neznáte. Dáváte tím ostatním, kteří by vám mohli pomoci, na vědomí, že se děje něco, co není v pořádku," vysvětluje Jasmína. Pokud agresor vyprovokuje svůj „objekt zájmu“ k tykání, snadno může situace působit například jako dohadování partnerů. „A do toho se zaručeně nikdo další plést nechce," dodává její muž.

Druhé pravidlo pak zní – definujte jasný pokyn. „Jde o větu, kterou obtěžujícímu jasně odpovíte. Může to být například: Nechte mě! Postačí ale i prostě Ne! Ne totiž vydá za tisíc slov," vysvětluje Jasmína s tím, že je velice důležité, jakým způsobem tyto pokyny zazní. Klíčový je důrazný, přísný a jasný tón, který koresponduje s postojem. „Stejným způsobem, jako mluvíte se psem, mluvíte s těmito lidmi. Dejte jim povel. Použijte svůj hlas jako zbraň," dodává.

Poslední pravidlo radí opakovat předchozí dvě stále dokola po vzoru zasek-



Vlevo Jasmína Houdek s manželem. Vpravo obranný postoj před útočníkem. FOTO | ARCHIV, M. ŠULA



nuté gramofonové desky. „Nenecháte se vtáhnout do rozhovoru, nebudete se omlouvat, nebudete nic vysvětlovat. Ne je ne a tečka," zdůrazňuje Pavel Houdek.

Stále navíc funguje řeč těla. Pokud se po prvním vysloveném pokynu predátor přibližuje, zvednutými dlaněmi, přičemž jedna z nich je předsunutá, jasně vymezujete svůj prostor a vytváříte mu nepřijemnou bariéru – další ztížení situace, které ve chvíli nouze může ušetřit pár cenných vteřin pro útek. Stále důle-

žitý je také postoj. „Pokud se k vám při komunikaci nenápadně blíží, může jít o další test z jeho strany. Udržujte si vzdálenost, ale necouvejte před ním. Tím mu dáváte najevo jeho převahu. Raději udělejte krok stranou. Pokud máte zdvižené ruce a ukročíte stranou a vyslovíte jasně NE! nebo DOST!, dáváte tím signál, že moc dobře víte, co děláte. Dáváte další signál, že nejste ta správná snadná kořist," říká Pavel Houdek.

Těchto několik zdánlivě jednoduchých rad může v mnoha případech zaji-

stit, že v predátorově testu neobstojíte a z obtěžujícího se nestane útočník. Často vyklidí prostor průpovídkou typu: „Aby ses nezbláznila! Tak si trhni, ty namyšlená krávo! nebo třeba i s prohozenou výhrůžkou. „Ve skutečnosti se mu hlavou honí něco úplně jiného. Říká si třeba: Aha, tak tebe raději ne! Počkám si na jinou," překvapuje Pavel Houdek. Urážka na závěr, kterou utrpíte, je tak vlastně ten nejlepší možný scénář podobných situací. Znamená, že dotyčná vypadla lidskému predátorovi z hledáčku.

INZERCE

ŠKODA PLUS
S NAŠIMI PLUSY
MŮŽETE POČÍTAT

ŠKODA
SIMPLY CLEVER

Využijte při koupi vozu z programu ŠKODA Plus značkové financování a získejte plusové benefity.



Zimní kola
zdarma

nebo



Bonus
20 000 Kč

+



Výkupní bonus
10 000 Kč

+



Povinné ručení
1 000 Kč/rok

Nabídka platí při financování se

ŠKODA Financial Services

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.



SADA ORIGINALNÍCH ZIMNÍCH
KOL ZDARMA



Jožo Ráž v novém kontroverzním klipu Bulvárne krysy. REPRO | KLIP

Svérázný Jožo

■ JOSEF VLČEK

Jožo Ráž, ústřední postava skupiny Elán a jedna největších československých hvězd osmdesátých let,

se 24. října dožil pětadesáti let. Stalo se tak v době, kdy si připomínáme už jednapadesát let jeho Elánu, ale také v době, kdy veřejné mínění přinejmenším zneklidnil nový klip k písni Bulvár-

ne krysy, kterým Elán prý bojuje proti bulvárním novinářům. A to hodně nevybíravě, když v něm na novináře rovnou míří pistolí a nadsázce je přitom těžké uvěřit. Zejména v souvislosti s kauzou nájemné vraždy novináře Jána Kuciaka.

Ráž prostě byl a je jednou z nejsvéráznějších osobností české a slovenské populární hudby. Vystudovaný psycholog je proslulý svou nechutí ke slávě a netají se tím, že tvorba je pro něj bolestivou činností. Na začátku devadesátých let vehementně podporoval rozdělení republiky a citát o čínské hrozbě, s níž se porovná svými dvěma bouchačkami, najdeme i v zahraničním tisku. Kontroverzní jsou i Rážovy výroky ilustrující jeho obdiv k silným politickým individualitám. Ať už jeho chvála Vladimíra Mečiara, ale i obdivné výroky o Vladimíru Putinovi nebo Fidelu Castrovi. Zaujme i jeho výrok: „Slovensko potřebuje diktátora, protože tady je takové bordel, že to nikdo jině nemůže vyřešit.“

Ale to hlavní, co dělá Ráže zajímavým, je jeho skladatelská a interpretační činnost. I když jeho kolegové z Elánu napsali mnohem více skladeb, ty klíčové patří Rážovi: Nie sme zlí, Smrtka na pražském orloji, Stuzková, Tanečnice z Lúčnice nebo Kočka. Ráž je i mistrem duetů – mezi nejúspěšnější skladby podle výzkumů Rádia Impuls patří i Psi sa brania Ťapem, ktorou nazpíval s Peterem Nagyem, nebo Že mi je ľúto, ktorou si stříhl s kdysi populární skupinou Lojzo.

S Rážem je svázána i skoro mystická píseň Voda, čo ma drží nad vodou, spojená s haváriemi textaře Jozefa Urbana a následně i samotného Jožo Ráže. Zatímco Urban automobilovou havárii nepřežil, Ráž si srážku na motocyklu odskákal těžkým zraněním mozku a dvouměsíčním kómatem. Ráž ale její smrtonosnou sílu odmítá uznat. Naopak zdůrazňuje, že tuto píseň nemá rád. Nicméně skladba sama na přelomu let 1999 a 2000 v Česku dočasně obnovila zájem o slovenskou scénu a dodnes patří k nejoblíbenějším hitům devadesátých let.

Šéf Elánu zasáhl i do divadelní tvorby. Na základě písní Jožo Ráže a jeho kolegy Vašo Patejdl vznikly dva muzikály, které v Praze uvedlo divadlo Kalich. Osmý světadíl z roku 2011 je se skoro čtyřmi sty reprízami jedním z nejúspěšnějších představení tohoto divadla. A to i přesto, že v něm neúčinkovala žádná popová superhvězda!

Nový muzikál Voda (a krev) nad vodou měl v Kalichu premiéru letos 5. září a zdá se, že bude zdatným pokračovatelem Osmého světadílu. Ráž už dva roky zdůrazňuje, že definitivně končí. Uvidíme, jak se (vlastními slovy) mistr světa v nicnedělání rozhodne. Nový rozporuplný klip ledacos naznačuje. Vždyť pětadesát přece není žádný věk!

INZERCE

PENNY.

VYBAVTE SI KUCHYŇ
PRAKTICKÝMI POMOČNÍKY

VIVESS

SE SLEVOU
AŽ 50%

*Body za své nákupy můžete získat od 24. 10. do 4. 12. 2019. Získané body lze uplatnit od 24. 10. do 11. 12. 2019. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

Z NAŠÍ
AKČNÍ NABÍDKY

ČT 24. 10. – ST 30. 10. 2019
V PONDĚLÍ 28. 10.
MÁME ZAVŘENO

KÁVA NESCAFÉ
Classic, Crema
instantní
200 g
100 g 42,45 Kč

84,90

BOHEMIA SEKT
vybrané druhy
0,75 l
11146,53 Kč

109,90

**TVAROHŮVÝ KRÉM
LIPÁNEK MAXI**
různé druhy
150 g
100 g 11,46 Kč

14,90

**MLÉKO TRVANLIVÉ
plnotučné,
3,5 % tuku**
1 l

13,90

NESTLÉ NESCAFÉ
Classic, Crema
instantní
200 g
100 g 42,45 Kč

84,90

PIVO EXCELENT 11
světlý ležák
0,5 l
1121,80 Kč
záloha na lahev
5,- Kč

10,90

**PIVO PILSNER
URQUELL®**
6x 0,5 l
1143,80 Kč

131,40

METAXA 5★
38 % alk.
0,7 l
11284,29 Kč

199,90

**CHRYZANTÉMY
ROCK&ROLL®**
v papírovém
obalu
1 ks

79,90

ODOL
Classic
Cool Whitening

od 22,90

**ÚSTNÍ HYGIENA
ODOL**
různé
druhy,
1 balení

od 22,90

**PEDIGREE
VITAL
PROTECTION**
ADULT
8,4 kg

299,90

**HROZNY RÉVY
VINNÉ BÍLÉ**
volné
1 kg

29,90

KAPŠÍČKY KITEKAT
selské, lovecké menu
12 x 100g
100 g 5,83 Kč

69,90

GRANULE PEDIGREE
hovězí a drůbeží maso
8,4 kg
1 kg 35,60 Kč

299,90

Chybí v tisku vyhrazeny. Uvedené ceny jsou v Kč. Ceny jsou bez dekorace. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhrazeno si právo změny v balení a variantě nabízeného zboží. Pokud v důsledku nečekané vysoké poptávky dojde k nedostatku určitého zboží, omlouváme se Vám a děkujeme za pochopení. Odběr možný jen v obvyklém množství (tj. max. 5 ks na osobu a den, trvanlivé mléko max. 24 ks na osobu a den, lahvové pivo max. 40 ks na osobu a den, není-li uvedeno jinak). *Taktéž označené produkty nenáležejí do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedené období akce. Tento dokument není nabídkou (návrhem na uzavření smlouvy) ani vyzvou k podávání nabídek. Jde o dokument určený pouze k marketingovým a propagačním účelům. Vzhledem k faktu, že společnost Penny Market s.r.o. pravidelně provádí kontrolu na přítomnost reziduí používaných chemických látek při pěstování ovoce a zeleniny, sledává občanské sdružení Zdravá potravina, z. s. (FEP potravina) tyto produkty jako nežádavé. Více na www.penny.cz.

*Body za své nákupy můžete získat od 24. 10. 2019 do 4. 12. 2019. Získané body lze uplatnit od 24. 10. 2019 do 11. 12. 2019.

Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market s.r.o. Fotografie je pouze ilustrativní. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

Přijímáme:

Hašler si vzal jen pytel bonbonů

Před 140 lety přišel na svět legendární muzikant a kabaretiér Karel Hašler. Narodil se 31. října 1879, zabili ho nacisti v Mauthausenu 22. prosince 1941.

ČR | „Ta naše písnička česká, ta je tak hezká, tak hezká, tak, jako na louce kytička, vyrostla ta naše písnička a až se ta písnička ztratí, pak už nic nebudem mít!“ Kromě proslulého šlágru napsal hitmaker Karel Hašler dalších 322 písní, z nich většina zlidověla. „Byl by notorickým Zlatým slavíkem, nositelem ceny Thálie za jevištní výkon, nositelem Českého lva za hlavní postavy ve filmech a držitelem Zlaté desky za počet prodaných nosičů hudby – kdyby si česká společnost v první polovině 20. století tyto popkulturní fetišy vytvořila,“ prohlásil kdysi spisovatel a dramatik Pavel Kohout. Hašlerovy chytlavé melodie se hrají dodnes. „Jednoduchá písnička neznamená blbá písnička. Jde

o kvalitu nápadu. A kvalitní nápady Hašler nesporně měl,“ soudí muzikolog Přemysl Rut. Třebaže Karel Hašler vedl bouřlivý bohémský život, stačil původně rukavičkářský tovaryš vedle skládání a zpívání uspět také ve více než dvaceti filmových rolích. Byl ředitelem kabaretu Rokoko, hrál v Divadle na Vinohradech i v Národním divadle.

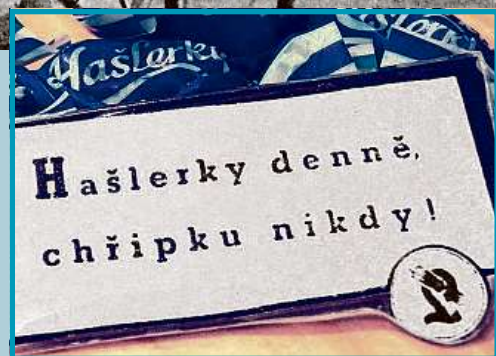
Tehdy vznikla laskomina, na které si pochutnáváme dodnes: Hašlerky. Podnikatel František Lhotský si zaregistroval ochrannou známku na jejich výrobu v listopadu 1920. Vymyslel geniální marketingový tah, když přesvědčil populárního Hašlera, aby cukrovince propůjčil své jméno. Bulvár tenkrát psal, že větrové bonbony Hašlerovi nechutnaly, ale za tučný paklík bankovek souhlasil. Jiná verze hovoří o tom, že Lhotský vyrazil za pokračávajícím Hašlerem a ten na místě podepsal souhlas jen za pytel bonbonů. Originál dokladu leží v Národním muzeu.

Hašler krutě doplatil na své parodie, které gestapo nemohlo přeslechnout. Umučili ho v koncentračním táboře Mauthausen, podle spoluvězňů zemřel na mrazu přivázaný pod ledovou sprchou. (kor, mah)



Sice plešatý, ale vysoký, štíhlý, se sympatickým hlasem. K známým skladbám Karla Hašlera patří písnička Staré zámecké schody. Právě tam, na zdi pražské Svatováclavské vinice, má kabaretiér svůj pomník.

FOTO | WIKIPEDIE, FLER.cz



INZERCE



투자

[investice]

Zjistěte více na
korejskaenergie.cz



KHNP - Globální leader spolehlivé energie

Věděli jste, že společnost KHNP vždy investuje do rozvoje regionů, v nichž působí?

Rubání dřeva? Sport pro drsňáky

Praha hostí mistrovství světa v dřevorubeckém sportu. Zápolení vychází z tradice tisíců mužů, kteří v 19. století káceli obří stromy pro potřeby průmyslové revoluce.

■ JOSEF HORA

ČR | Legendy praví, že dřevorubecký sport, v němž jsou úspěšní i Češi, vznikl díky sázce. A nebo za ním stojí touha po ženském srdci? První příběh se odehrál roku 1870 na ostrově Tasmánie nedaleko Austrálie, kde se dva dřevorubci vsadili o 25 liber, kdo jako první porazí strom. Druhý příběh je mnohem starší a odehrál se kolem roku 1560 ve španělském Baskicku. Chudý muž chtěl dokázat své budoucí ženě, že ji dokáže silou svých paží, sekýrou a pilou uživit a bez přestávky pokácel deset



vrstlých stromů. Ať to bylo jakkoliv, sport se vyvinul z drsného způsobu života starých dřevorubců během kolonizace Ameriky a Kanady, ale i Austrálie či Skandinávie, zejména v 19. a počátkem 20. století.

Průmyslová revoluce tehdy žádala značné množství dřeva. Šlo o jeden z hlavních stavebních materiálů a třeba v Severní Americe se dřevorubectví věnovalo přes půl milion mužů. Dřevorubci vytvořili jakýsi cech, na který byli patřičně hrdí. Společnost to ovšem byla drsná. Kácení stromů v divočině a jejich doprava k řece či železnicí byla sezonní práce. Jako první vyrazili do lesů takzvaní timber cruisers, tedy průzkumníci, kteří mapovali oblast a kvalitu dřeva. Spali většinou ve stanech, a když se za několik dnů vrátili, na základě jejich reportu vyrazila skupina dřevorubců a pomocníků. Tvořily ji desítky, ale i stovky najatých mužů, záleželo na lokalitě a také na počasí, které dokázalo být v severovýchodních podmínkách smrtící.

leznici byla sezonní práce. Jako první vyrazili do lesů takzvaní timber cruisers, tedy průzkumníci, kteří mapovali oblast a kvalitu dřeva. Spali většinou ve stanech, a když se za několik dnů vrátili, na základě jejich reportu vyrazila skupina dřevorubců a pomocníků. Tvořily ji desítky, ale i stovky najatých mužů, záleželo na lokalitě a také na počasí, které dokázalo být v severovýchodních podmínkách smrtící.

Kuchař klíčovým mužem

Dřevo rubající společnosti vedl předák. Kromě kácení museli dřevorubci ovládat i jednoduché stavitelství. V pralesích totiž nebyly cesty, natož ubytování.

Skupina, která se často trmácela několik dnů v dešti a blátě, musela nejdříve na místě těžby postavit dřevorubeckou chatu. Její součástí byla kuchyň, velká jídelna či ložnice, kde spali všichni na jediné obří posteli. Později se pro větší pohodlí stavěly kóje vždy pro dva spáče. Za chatou pak vznikla stáj pro desítky koní a volů používaných pro stahování dřeva. Stavba zabrala dva týdny, teprve pak se mužstvo pustilo do kácení. Pracovalo se šest dnů v týdnu, od úsvitu do soumraku. Dřevorubci byli drsní

chlapi, co díky těžké práci a i nepříznivému počasí rádi a hodně jedli. Středobodem celého společenstva byl tak kuchař. I ten musel něco vydržet, často víc než většina těch, které živil. Vstával za tmy, aby připravil snídaní. Do postele, tedy na prýčnu, se dostal jako jeden z posledních poté, co uklidil kuchyň. Denně se jedlo čtyřikrát.

Dřevorubci byli hrdí na své umění, silu a drsný životní styl. Společnost jim dělala několik žen, které tvořily tu pár s jedním, tu románek s jiným a občas kvůli nim strhla bitka. Muži se předháněli nejen v jídle a občas i v alkoholu, ale také v konkurenceschopnosti. Právě z těchto sázek a soubojů se postupně vyvinul dřevorubecký sport.

Dodnes se zachovaly záznamy o desítkách soutěží, které ale neměly žádná ucelená pravidla. Změna přišla až v roce 1890 se založením první australské asociace sportovních dřevorubců a s prvním mistrovstvím světa, které se konalo právě v Tasmánii. Sport se rozletěl po celém světě a v poslední době se i čeští sportovní dřevorubci probojovali svým uměním na vrchol. Letos mají tu čest uspořádat ve zvláštním sportu mistrovství světa, které se koná v Praze 1. a 2. listopadu.

INZERCE

KOUPÍM PAROŽÍ, TROFEJE I CELÉ SBÍRKY.
Tel.: 773 191 811, trofejeeu@gmail.com

Objednejte si
týdeník 5plus2
www.5plus2.cz/schrankovne

5 PLUS 2

„Práce je fajn, když vám nekomplikuje život“

Budte své rodině nablízku. Ještě před Vánoci si můžete přijít na zajímavé finanční ohodnocení přímo v místě vašeho domova.

- Poštovní doručovatel/ka
- Pracovník/ce přepážky
- Třídíč/ka zásilek
- Řidič/ka

až 190 Kč/hod.

800 223 000
TvojeBudoucnost.cz
Česká pošta



Dřevorubecký šampionát uvítá stovku nejlepších

Na **mistrovství světa v dřevorubeckém sportu**, které se koná 1. a 2. listopadu v Průmyslovém paláci v Praze, dorazí přes 100 sportovců z více než dvaceti zemí. Diváci se mohou těšit na disciplíny, jako třeba **Standing Chop** (přesekávání stojícího kmene), **Stock Saw** (řezání klasickou motorovou pilou), **Single Buck** (řezání ruční pilou), **Underhand Chop** (přesekávání ležícího kmene) a **Springboard** (přesekávání kmene z prkna ve výšce, tradiční technika starých dřevorubců, kdy museli do záseků ve stromu vkládat prkna, po kterých šplhali u obřích stromů do výšky, kde se teprve kácelo). Zajímavá je disciplína **Hot Saw**, tedy řezání obří motorovou pilou s výkonem přes 62 koní, což odpovídá síle menšího osobního auta.

5 PLUS 2

Jsme tam, kde žijete

Víte, jak si správně půjčit peníze?

Nastává období horečného nakupování. Prodává se prakticky všechno – od naprostých zbytečností a kýčů až po praktické věci. Pokud jste si během roku nestačili našetřit dostatek peněz, abyste nyní někomu, nebo i sobě, udělali radost, asi přemýšlíte o půjčce. Vzít si úvěr je v dnešní době velmi jednoduché. Ale půjčit si peníze bezpečně a správně, už tak jednoduché není. Začněte tím, že si zvolíte ten správný typ půjčky u správné banky.

Spotřebitelský úvěr

Spotřebitelský úvěr je vhodným řešením pro dlouhodobější půjčku na věci, které vám budou sloužit několik let – auto, domácí spotřebiče, kuchyňská linka, počítač apod. Důležité je sledovat úrokovou sazbu a ještě lépe RPSN (roční

procentní sazbu nákladů zohledňující úrokovou sazbu i všechny poplatky spojené s pořízením úvěru), které určují, kolik za půjčku bance zaplatíte. Například v Komerční bance úroky startují již na 3,8 % p. a. a RPSN 3,87 %.

„Pokud už se pro spotřebitelský

úvěr rozhodnete, pojistěte si schopnost jej splácet. Nikdy nevíte, co se může stát v práci, s vaším zdravím nebo životem,“ uvedl Petr Vonka, produktový manažer Komerční banky.

Kontokorent / povolený debet

Kontokorent (tedy možnost jít na svém běžném účtu do „mínusu“) může být dobrým pomocníkem v dobách, kdy potřebujete překonat krátkodobý finanční nedostatek, například potřebujete zaplatit nečekaný nedoplatek za elektřinu a ještě vám nepřišla výplata. Výhoda je, že jakmile máte kontokorent jednou schválený, do mínusu můžete

„chodit“ opakovaně a nemusíte pokaždé znovu žádat.

„U povoleného debetu je potřeba si hlídat dobu jeho splatnosti. Doporučuji sjednávat si limit nižší než je příchozí výplata na účet, nemusíte pak dobu splatnosti hlídat a vyrovnat se vám každý měsíc automaticky,“ doplnil Petr Vonka.

Kreditní karta

Kreditní karta je vlastně spojení platební karty, půjčky a navíc různých výhod. Když platíte kreditní kartou, nepoužíváte své peníze, ale peníze banky. Ty jí postupně splácíte. Používáním kreditky získáte navíc peníze po dobu až několik týdnů bez úroku,

což vám žádný jiný produkt nenabídne.

Díky doplňkovým službám se stane vaším pomocníkem doma i na cestách. Můžete si třeba zdarma zavolat pomoc, když si zabouchnete klíče, nebo využít cestovní pojištění. Jak poznamenal Petr Vonka: „Komerční banka nabízí ke kreditním kartám zajímavé doplňkové služby a výhody navíc. Jedná se o exkluzivní slevový program Sphere, příspěvky na penzijní spoření, prodlouženou záruku na vybrané zboží nebo pojištění a asistenční služby v případě havárie v domácnosti. Každý si může vybrat, co je pro něj zajímavé.“

PŮJČTE SI ODKUDKOLIV, TŘEBA NA NOVOU KUCHYŇ

Sjednejte si půjčku pohodlně v mobilní aplikaci KB nebo na pobočce. Navrhujeme vám ji na míru a pomůžeme i se sloučením půjček.

ÚROKOVÁ SAZBA OD **3,8 % P. A.**

U Bezstarostné půjčky poskytnuté v období od 1. 10. 2019 do 31. 12. 2019 nebude účtován poplatek za službu Zpracování a vyhodnocení žádosti o úvěr online ve výši 490 Kč.

Vzorový příklad: Výše úvěru 450 000 Kč, splatnost 8 let, pevná úroková sazba 3,80 % p. a., RPSN 3,87 %, celková splatná částka 522 676,89 Kč. 1. splátka úroků 902,50 Kč, 2.–95. anuitní splátka 5493 Kč, 96. anuitní splátka 5432,39 Kč. Měsíční poplatky za: spravování úvěru 0 Kč, vedení běžného účtu MůjÚčet 0 Kč, el. výpisy 0 Kč. V případě poskytnutí úvěru na základě online žádosti v období od 1. 10. 2019 do 31. 12. 2019 není účtován jednorázový poplatek za sjednání. Příklad je spočítán k datu čerpání 1. 10. 2019 a termínu splácení úvěru vždy k 20. dni v měsíci.

kb.cz 800 521 521



BUDOUCNOST JSTE VY 

Dluhy se mají splácet, ne odpouštět

Je vhodné se zadlužit kvůli vánočním dárkům nebo kvůli dovolené? A jak je to s půjčkou kvůli bydlení? „Půjčka na bydlení, podobně třeba jako půjčka na vzdělání, je aktuálně v podstatě jedním z nejpochopitelnějších důvodů zadlužení,“ říká Pavel Staněk, prezident České asociace věřitelů.

Pomalou už se blíží Vánoce. Zadlužují se Češi kvůli dárkům?

V předvánočním období tradičně narůstá zájem o spotřebitelské úvěry, nicméně celkově už se Češi kvůli dárkům zadlužují méně, než



tomu bylo dříve. Důvodem je nepochybně dobrá kondice naší ekonomiky, díky které se lidé mají lépe. Obecně je důležitá přiměřenost, tedy pokud se člověk bude zadlužovat kvůli krátkodobým záležitostem, měl by si velmi dobře promyslet, jestli danou věc opravdu potřebuje.

Má smysl se zadlužit kvůli dovolené?

To závisí do značné míry na tom, v jaké situaci se nachází osoba, která se pro půjčku rozhoduje. Je-li důvodem například ozdravný pobyt, který danému člověku pomůže vyřešit dlouhodobé zdravotní komplikace, může uvážena půjčka na takový typ dovolené dávat smysl. Pokud se ale někdo kvůli týdnu zábavy zadluží zcela bezmyšlenkovitě, a ještě k tomu na dlouhou dobu, jde přinejmenším o velmi nezdravý přístup k vlastním financím.

A jak je to s bydlením? Půjčka na bydlení je dnes v podstatě standard...

Půjčka na bydlení, podobně třeba jako půjčka na vzdělání, je aktuálně v podstatě jedním

z nejpochopitelnějších důvodů zadlužení. S tím se ostatně shoduje i široká veřejnost, jak ukázaly výsledky průzkumu agentury Štem/Mark, který si Česká asociace věřitelů nedávno nechala vypracovat. Za nerozumné naopak lidé považují půjčky, které si spotřebitel bere hlavně z důvodu vlastního pohodlí či nadstandardu, aniž by byly skutečně potřebnou a přínosnou investicí, například půjčka kvůli drahému oblečení nebo mobilu.

Jaké největší překvapení zmíněný průzkum přinesl?

Asi nejpřekvapivějším zjištěním pro mne bylo, že naprostá většina občanů zastává názor, že dluhy se mají splácet, ne odpouštět. Ještě před rokem přitom naši zákonodárci uvažovali o nulové variantě

oddlužení. Občané jsou zjevně v tomto ohledu mnohem méně benevolentní, jelikož odpouštění celého dluhu by schvalovala pouhá 2 procenta respondentů. Více než polovina občanů by pak žádala splacení alespoň 60 procent z dlužné částky.

Pravidla pro poskytování úvěrů se v posledních letech zpřísnila. Projevilo se to podle vás nějak?

Velmi citlivě se změna projevila v počtu poskytovatelů půjček, kterých před regulací v Česku fungovalo odhadem více jak 55 000. Dnes jich je kolem stovky, přičemž musí postupovat podle velmi přísných pravidel, zejména co se týče povinnosti prověřovat schopnost dlužníka splácet. Změna se tím pádem projevila i v počtu schválených úvěrů bank.

Chřipka může aktivovat pneumokoky

Komplikace spojené s chřipkovým onemocněním vloni **zabily téměř tři stovky Čechů**. Bránit se přitom lze **očkovaním**, které je **pro seniory zdarma**.



ČR | Blížící se chřipková sezona je každoročně obdobím, které zejména senioři a lidé s oslabenou imunitou vyhlížejí s obavami. Z obvyklé chřipky se snadno může stát vstupní brána pro smrtelnou hrozbu pneumokokových infekcí. Nejlepší prevencí je očkování, které mají senioři zdarma.

V chřipkové sezoně 2017/2018 ve spojitosti s touto nemocí zemřelo v Česku asi 260 lidí. Lékaři proto obzvláště seniorům doporučují pomýšlet už zkraje podzimu na očkování. V současnosti jsou podle údajů Všeobecné zdravotní pojišťovny (VZP) k dispozici dvě čtyřvalentní vakcíny, přičemž obě z nich jsou pro lidi starší 65 let plně hrazené pojišťovnou. Plně hrazené očkování proti chřipce je dostupné také pro

další skupiny pacientů. „Jde o pacienty po odstranění sleziny nebo po transplantaci krevetvorných buněk. Třetí skupinou jsou ti, kteří trpí závažným chronickým farmakologicky řešeným onemocněním srdce a cév nebo dýchacích cest nebo ledvin nebo diabetem. Nikoli tedy například každý diabetik,“ uvádí Vlastimil Sršeň, mluvčí VZP.

Schopnost obrany klesá

Chřipkou oslabený organismus se může stát zranitelným před další závažnou hrozbou, a tou jsou pneumokokové infekce. V roce 2018 bylo v České republice zaznamenáno 481 případů invazivních pneumokokových onemocnění, 84 z nich bylo smrtelných. Z těch pacientů, nad kterými zákeřná infekce zvítězila, šlo v 52 případech o seniory starší 65 let. Pro ně je očkování proti pneumokokovým infekcím plně hra-



FOTO | SHUTTERSTOCK

zené. Pneumokok se nachází v ústech u pěti až deseti procent dospělých osob. Nemusí nutně svému nositeli působit potíže, dokud však nedojde k oslabení organismu – například při viróze. V takovou chvíli se pneumokoky mohou začít šířit do dalších částí těla a způsobit zánět mozkových blan, zápal plic či otravu krve. „S rostoucím věkem dochází k negativním změnám

imunitního systému, schopnost lidského organismu bojovat s infekcemi se snižuje. Infekční nemoci mohou probíhat závažně i u do té doby zdravého člověka. Pokud senior zároveň trpí i chronickým onemocněním, riziko nákazy se zvyšuje,“ upozorňuje Hana Roháčová z Kliniky infekčních, parazitárních a tropických nemocí Nemocnice Na Bulovce. (vrm)

INZERCE

Nedopustte, aby zápal plic pokazil vaše plány

Chraňte se proti pneumokokovému zápalu plic očkováním!

Ve zvýšeném riziku onemocnění jsou především pacienti s:

- chronickým onemocněním srdce,
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc),
- diabetem,
- nádorovým onemocněním,
- a dále kuřáci a lidé starší 65 let.

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

1 dávka vakcíny Prevenar 13 přispívá k dlouhodobé ochraně, nutnost přeočkování nebyla stanovena!



OD 65 LET ZDARMA!

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.



Pfizer PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz



Lupénka drtí tělo i psychiku

Onemocnění lupénkou se neprojevuje jen **problémy s kůží**, ale **váže na sebe další diagnózy**. Často má neblahý vliv i na duši.

ČR | Více než 125 milionů lidí po celém světě se potýká s nemocí, která je sužuje nejen po fyzické stránce, ale navíc je často společensky izoluje a zásadně působí i na psychiku. Lupénka oproti mnohým mylným dojmům není jenom onemocnění kůže, její projevy se totiž ukrývají i uvnitř těla.

Pro pacienty s lupénkou neboli psoriázou je zásadní hlavně komplexní přístup lékařů. „Při léčbě psoriázy je nutné sledovat celkový stav pacienta a pravidelně kontrolovat veškeré ukazatele, které by mohly ukazovat také na počáteční projevy přidružených onemocnění,“ říká Petr Arenberger, přednosta Dermatovenerologické kliniky 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. „Zásadní roli v léčbě má i sám pacient. Je důležité, aby všechny své obtíže, i s kůží zdánlivě nesouvisející, sdělil s dermatologem nebo praktickým lékařem. Ten pak může rozvoj přidruženého onemocnění včas identifikovat a pomoci vhod-

V závěru října bude možné během pokračujících **Dnů otevřených ambulancí pro pacienty s lupénkou** zaměřit na konzultaci s předními českými dermatology **zdarma a bez předchozího objednání**. Ve dvou specializovaných centrech tak mohou pacienti získat nový pohled na svou léčbu.

Po Praze a Brně otevřou své dveře ambulance v Pardubicích a Olomouci.

Kdy a kde?

• 31. 10. (9:00 až 12:00 a 13:00 až 15:00) - Fakultní nemocnice Olomouc

• 31. 10. (10:00 až 12:00) - Pardubická nemocnice

né léčby tlumit,“ zdůrazňuje. Při lupénce je imunitní systém člověka příliš aktivní a tím poškozují kůži, kde prakticky permanentně vznikají záněty. K nemoci se ale váže řada přidružených diagnóz, jako je například psoriatická artritida, kdy záněty bolestivě postihují klouby. Týká se až 40 procent pacientů s lupénkou.

Dále se ve spojitosti s lupénkou často objevuje vysoký tlak, ale například také deprese. Proto je často namístě podpora psychologa. Pacienti mohou léčbě onemocnění sami významně pomoci, a to pravidelným pohybem, omezením alkoholu a kouření. Určující je zkrátka změna životního stylu. (vrm)

ZDRAVÝ POHYB

Chlad a vlhko. Jak čelit nástrahám zimního běhání?



FOTO | F. MARVAN, RUNGO.CZ

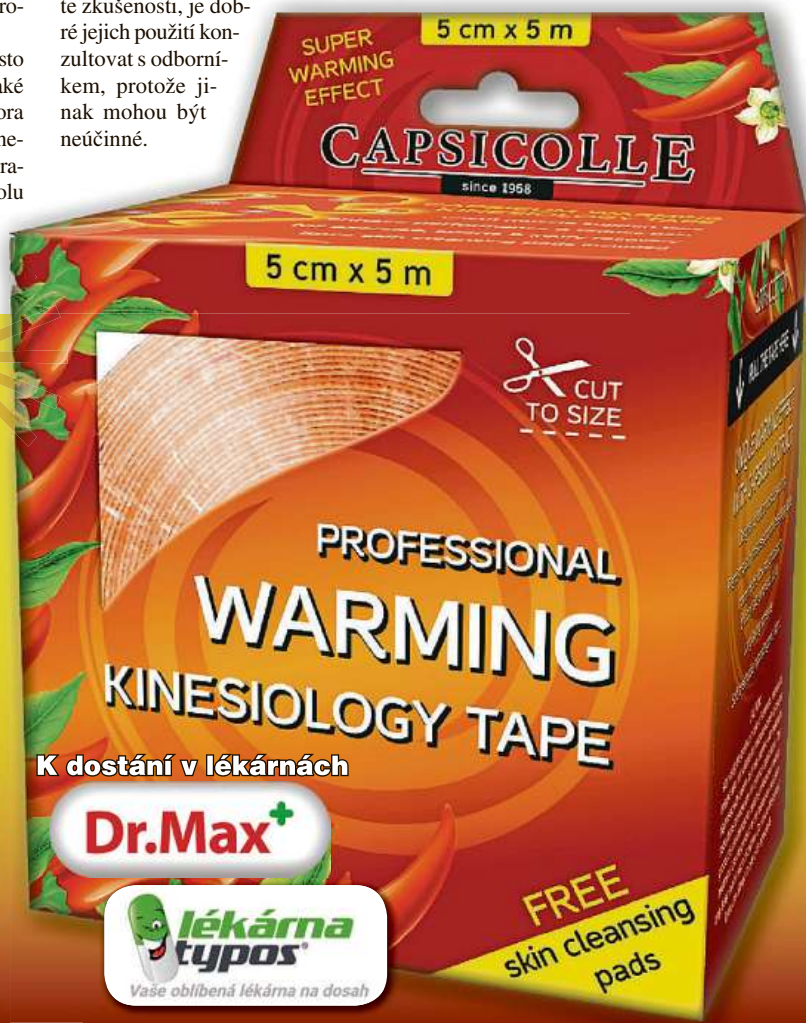
Kdo to s běháním myslí vážně, toho neodradí ani chladná podzimní rána. Vyřešit teplotní komfort není složité. Stačí kvalitní funkční oblečení, boty s nepromokavou membránou a při větší zimě šátek přes ústa. Ovšem myslet musíte i na svoje klouby a svaly, pro které je pohyb v chladu zatěžkávací zkouškou.

Úvodní protažení by mělo být samozřejmostí vždy. Od bolesti mohou rychle a efektivně pomoci kineziologické tejpovy. Pokud s nimi nemáte zkušenosti, je dobré jejich použití konzultovat s odborníkem, protože jinak mohou být neúčinné.

Tejповání, taping, tejpung nebo kineziotejpung je fyzioterapeutická metoda, při které dochází k lepšímu prokrvení šlach, svalů či kloubů a k jejich relaxaci. Používá se preventivně nebo až po vzniku bolesti třeba po sportu. „Nefunguje to ale tak, že přiložíme náplast a všechno se tím vyřeší,“ upozorňuje fyzioterapeutka Jana Šimonková. Tejpung se většinou používá jako doplněk celkové rehabilitace a sám o sobě prý daný problém neřeší.

Na internetu jsou sice ke zhlédnutí nejrůznější instruktážní videa, jak tejp správně aplikovat, podle expertů však nic nenahradí návštěvu odborníka. Každému jedinci navíc vyhovuje něco jiného.

Při zimním běhání nezapomeňte ani na delší ponožky, které tepelně izolují achilovku. Nenechat tělo prochladnout je zkrátka základním pravidlem během i po běhání, jinak může bolest zkomplikovat vaše sportovní aktivity na dlouhou dobu. (re)



INZERCE

PRVNÍ HŘEJIVÁ TEJPOVACÍ PÁSKA NA SVĚTĚ! CAPSICOLLE

KINEZILOGICKÉ TEJPOVÁNÍ. Podporuje svaly v pohybu, krevní oběh, zrychluje metabolismus a prohřívá pokožku.

Kineziologické tejpování se používá ve sportu před sportovní zátěží k přípravě na ni, ale i po sportovní zátěži k uvolnění. Před zátěží na její přípravu a jako prevence úrazu, po zátěži k uvolnění svalů. Technická inovace kineziologického tejpování se zakládá na přirozené schopnosti těla se uzdravit, pokud je stimulována aktivace neuro-svalového a neuro-senzorového systému podle nových poznatků neurologie.

Kineziologické tejpování má vliv na organismus a to v mnoha oblastech:

- ✓ ulevuje od bolesti
- ✓ pomáhá hybnosti bolavých kloubů
- ✓ snižuje svalovou únavu
- ✓ zlepšuje postoj
- ✓ zmírňuje zánět
- ✓ podpoří zanícené vazivo

Zdravý jako řípa? Ano, a chutně

Na **červenou řepu** se v kuchyni neprávem zapomíná, přitom je **plná vitamínů**. Jako **zimní zelenina** vhodně **doplňuje maso, ale sama může být i hlavní surovinou**.



ČR | Leckdo máme červenou řepu v paměti jako zeleninovou oblohu ve školní jídelně. Nakrájenou na kostky, chuti nevábné. Ovšem při troše snahy z ní lze připravit mnoho lahodných a zdravých jídel.

Řepa obsahuje vlákninu i velké množství kyseliny listové, tedy látky nezbytné pro náš zdravý imunitní systém. „Proto třeba sportovci nedají dopustit na čistý džus z červené řepy, zvláště před zápasem či sportovním výkonem. Velké množství dusičnanů v červené řepě se také zaslouží

o snižování krevního tlaku a nezbytnou dávku energie,“ uvádí foodbloggerka Dagmar Heřtová. Dostatek dusičnanů v červené řepě se také zaslouží o snižování krevního tlaku a nezbytnou dávku energie.

Celkovou vitalitu už jen doplní čerstvé listy, nať červené řepy. „Jde o nový fenomén, listky z červené řepy jsou velkým hitem třeba v Británii, takže je neopomeňte využít třeba do salátů. Jsou plné vápníku a železa, také je můžete krátce povařit jako špenát,“ vysvětluje Heřtová. Řepu je pro zlepšení chutě vhodné upéct – ve slupce a nebo už oloupanou, zabalenu v alobalu s balzamikovým octem, trochou cukru a rozmarýnem. (re, Lidovky.cz)



FOTO | SHUTTERSTOCK

INZERCE

NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

ParlamentníListy.cz

Mořský vlk s teplým salátem z červené řepy



Potřebujeme:

4 filety mořského vlka s kůží, 200 g červené řepy, 50 g šalotky, olej, máslo, čerstvý křen, tymián, česnek, červený vínný ocet, sůl, pepř.

Postup: Filátka z mořského vlka pečeme na mírném plameni kůží dolů dokřupava zhruba 5 minut, před dokončením přidáme bylinky a celý stroužek česneku (dodá rybě správné aroma). Na závěr rybu otočíme kůží nahoru a necháme jen krátce zatáhnout. Šalotku si krátce orestujeme na oleji, přidáme uvařenou a oloupanou červenou řepu nakrájenou na kostičky, zastříkneeme vínným octem a dochuťme křenem, solí a pepřem.

Zdroj: šéfkuchař Roman Paulus (Lidovky.cz)

Zapečená červená řepa s kokosovým mlékem



Potřebujeme: 500 g spíše menší červené řepy, 1/2 sáčku potočnické lékařské a špenátu (lze nahradit jen špenátem nebo listky řepy), 3 stroužky česneku, 1 plechovku (400 ml) kokosového mléka, 3 lžičce balzamikového octa, velkou snítku rozmarýny, 2 lžičce olivového oleje, sůl, 60 g pistáciových ořechů.

Postup: Řepu omyjeme, osušíme, nakrájíme i se slupkou asi na 4 až 5 mm silné plátky. Do ohnivzdorné misky dáme 1 lžičku olivového oleje, rozetřeme ho a poklademe plátky řepy. Vše zakapeme olivovým olejem, balzamikovým octem

a osolíme mořskou solí, nakonec přidáme snítku rozmarýny. Vše promícháme a řepu v nálevu vykoupeme. Přikryjeme alobalem, který pevně přitiskneme k okrajům misky, a pečeme v předehřáté troubě asi 30 minut na 180 ° C, dokud řepa nebude měkká. Zatím si zahřejeme pánev, zakápneme trochou olivového oleje, přidáme na plátky nakrájený oloupaný česnek, omyté a osušené listky špenátu (nebo nať z řepy) a jen 5 minut restujeme. Nakonec přidáme listky potočnické, ale už je jen smícháme na pánev se špenátem. Mírně osolíme, opepříme. Vyjmeme řepu z trouby, odstraníme alobal, vyjmeme snítku rozmarýny a přidáme špenát a potočnické. Vše podlijeme dobře rozmíchaným kokosovým mlékem a dáme nezakryté zpět do trouby na dalších asi 15 minut. Mezitím si nasekáme pistáciové ořechy, kterými posypeme řepu těsně před koncem pečení a jen krátce zapečeme dozlatova. Podáváme okamžitě nebo při pokojové teplotě. Zdroj receptu + foto: Dagmar Heřtová (Tastejourney.cz)

Rychlovky z červené řepy

Pomazánka: Smícháme asi 250 g nastrouhané vařené či pečené červené řepy (můžeme použít i nakládanou, ale není to ono), dva stroužky česneku, 50 g bílého jogurtu a 2 lžičce majonézy. Osolíme, opepříme, můžeme přidat i nakrájenou petrželku. Servírujeme s opečenými tousty.

Svěží salát z řepy: Červenou řepu omyjeme, oloupeme a nahrubo nastrouháme, přidáme nastrouhaná jablka, můžeme ochutit citronovou šťávou nebo cukrem. Pokud chcete trochu ostřejší variantu, přidejte nakrájenou cibulku, trochu křenu, sůl a pepř.

Čerstvá šťáva: Pokud si vyrábíte čerstvý jablečný mošt, zkuste do něj přidat trochu řepy. Nejen, že získáte větší množství vitamínů, ale i krásně červený a chutný nápoj. Ten můžete ozvláštnit, když do něj nastrouháte ještě trochu zázvoru. Zdroj: Lidovky.cz

TOP výběr Z VAŠÍ LÉKÁRNY



CHRAŇTE SVŮJ ZRAK silou borůvek

Podrážděné, unavené a citlivé oči umí potrápít každého z nás. Nenechte si proto pokazit váš běžný den a pořídte si kvalitní oční kapky s extraktem z borůvek, které budou váš zrak doslova hýčkat.

Proti svědění, slzení, řezání nebo pálení očí jsou nyní v lékárnách k dostání oční kapky **OCUTEIN® SENSITIVE PLUS**, které mírní podráždění způsobené vnějšími vlivy a zklidňují suché a unavené oči. V jejich složení naleznete hyaluronát sodný zajišťující lubrikační a hydratační účinek a extrakt z borůvek, který pomáhá ulevit od pocitu unavených očí a přispívá k udržení dobrého zraku. Díky šetrnému složení je tento zdravotnický prostředek určen i pro velmi citlivé oči. Oční kapky je možné aplikovat přímo na kontaktní čočky.



OCUTEIN® SENSITIVE PLUS
mají prodlouženou trvanlivost – 90 dní po prvním otevření.



Vyzrajte na OSLABENOU IMUNITU

Chladné počasí, střídání teplot nebo pobyt v dětském kolektivu... Všechny tyto situace mohou vést ke snížení imunity. Dopřejte proto svým nejbližším Jacka Hlíváka pro zdraví i zábavu dohromady.

Jestliže si zoufáte, že je vaše rodina každou chvíli v posteli, vsadte na cucavé tablety **Imunit® Hlíva ústříčná s Rakytníkem Jack Hlívák**. V každé tabletě tohoto doplňku stravy naleznete pravý poklad – vitamíny, minerály, beta-glukany z hlívy ústříčné, extrakt rakytníku, jód a selen. Selen, vitamin B6 a B12 například přispívají k přirozené imunitě. Dále obsažený vitamin D3 zase udržuje normální stav kostí. **Součástí balení je nově černá MAGIC omalovánka s metalickými fixy, díky nimž si vaše dítě může vytvořit trpytí obrázek.**



DÁREK ZDARMA
MAGIC OMALOVÁNKY
+ METALICKÉ FIXY



Bylinná mast na průdušky

V sychravých dnech se kašel a nachlazení vyhne pouze málokomu. Proto je dobré se pořádně připravit. Vyzkoušejte zaručený zdravotnický prostředek **PSÍ SÁDLO Medical Dr. Weiss®**. Jedná se o bylinnou mast, která je vyráběna podle originální receptury legendárního švýcarského léčitele.



Konzistence masti s extrakty z 10 léčivých bylin je na bázi včelího vosku, jenž věrně kopíruje funkci a účinek původního živočišného sádla. Eukalyptová silice rozpouští tuhé hleny a uvolňuje ucpaný nos, tymiánová silice usnadňuje vykašlávání usazeného hlenu z dýchacích cest a usnadňuje dýchání. Psí sádlo se tradičně maže na hruď a záda, ale je možné aplikovat menší množství také pod nos a do oblasti spánků. Mast obsahuje rovněž hydratační přísady, které dokonale pečují o pokožku.

Žijte aktivně do 100 let

Aktivní život je životem bez každodenních zdravotních komplikací. Objevte tajemství dlouhověkosti v podobě kvalitní péče o svou imunitu, krevní tlak a cholesterol.

Přípravek **Reishia 800 mg Extractum** je čistým extraktem houby Reishi, která se pro své blahodárné účinky často nazývá houbou nesmrtelnosti. Díky vysokému obsahu vitaminů a minerálů:

- posiluje imunitu a obranyschopnost,
- reguluje krevní tlak,
- snižuje hladinu cholesterolu.



Extrakt ze 100% čisté houby zaručuje maximální vstřebatelnost a mnohem vyšší účinnost všech blahodárných složek houby Reishi.

Věnujte svůj čas raději rodině, vnoučatům a koníčkům. Pěči o svůj organizmus přenechejte účinnému doplňku stravy **REISHIA 800 mg Extractum**.

REISHIA Áčko mezi Reishi.



Podzimní „servis“ pro váš dům

S blížící se zimou je třeba myslet na údržbu komínů nebo okapů vašeho domu či chaty. Pomoci si můžete i radami našich babiček.

5plus2 RÁDCE

ČR | Do prvního sněhu zbývá ještě několik týdnů, a tak je možné využít posledních paprsků podzimního sluníčka pro opravy vašeho domu. Ať máte domek, chatu či chaloupku, pokaždé se najde několik věcí, které si žádají pravidelnou údržbu. Drobné netěsnosti si opravíme sami. Například pokud teče dírou v okapu, není nic jednoduššího, práce zabere hodinu.

Okap zalepíte lepidlem

Podzimní čištění okapů může odhalit prorezivělé díry nebo netěsnost. K takové

Zazimování chalupy

- Vyčistěte okapy, aby mohly odvádět déšť i tající sníh.
- Na komín se vyplatí instalovat stříšku, která zabrání zatékání vody, jež by ho mohla po zmrazení roztrhat.
- Vypněte elektřinu, plyn i vodu, kterou je třeba vypustit také ze všech trubek.
- Do odpadů nasypete sůl, aby voda nemohla zmraznout a poškodit je.
- Skříně s potravinami i oblečením nechte dokořán, lépe větrají a nelákají tolik myši, které mají rády temné kouty.

opravě stačí jednoduché montážní lepidlo, prodávané ve známé velké tubě nebo kartuši. Lepidlo, které funguje jako tmel, je totiž odolné jak proti mrazu, tak vysokým letním teplotám. Stojí kolem 200 korun, k tomu je možné zakoupit ještě vytláčovací pistoli v ceně do stovky. S opravou je vhodné počkat na nedeštivé počasí, a to i v noci, aby mohlo lepidlo dobře zaschnout. Okap nejdříve zbavíme

spadaného listí, jehličí a dalších nečistot. Když se objeví prorezavělá díra, očistíme ji i její okolí ocelovým kartáčem. Když je poškozené místo suché, vytlačíme na díru „housesku“, tedy dostatečné množství montážního lepidla, které pak stačí zahladit prstem.

V případě, že voda protéká netěsnícím spojem dvou okapových částí, je třeba zjistit, kde je problém. Občas stačí dílem okapu jen pootočit, popřípadě dotáhnout kotvící systém. Protékající spoj lze utěsnit i lepidlem. Nakonec je možné okap, zejména pokud se jedná o oblíbený pozinkovaný plech, natřít ochrannou barvou, což zvýší jeho odolnost a životnost.

Komín nechte profikům

Kdo má v domě, ale zejména na chatě a chalupě starší kama, měl by jim věnovat náležitou pozornost. Pokud špatně táhnou a dlouho jste je nečistili, vyndejte roury, které mohou být zanesené sazemí. Roury je nutné vyčistit venku před domem, hned po sundání z kamen proto přikryje

otvory obyčejnou potravinářskou fólií. Saze mohou být i v sopouchu, tedy ve zdi, kde konec roury ústí do komínu.

V neposlední řadě je třeba vyčistit i komín, což je lepší nechat na kominíkovi. Protože kdo si vyčistí komín sám a dojde následně k požáru, pojišťovna mu nejspíš škody neproplatí.

Tály vyčistí omastek

Když kamna dobře hoří, je čas vyčistit litinové pláty neboli tály. Velmi účinný je obyčejný omastek. Recept našich babiček praví, že studené pláty se natřely omastkem a tuk se nechal vpít. Mastnota dobře rozpustí špínu a tuk železo zakonzervuje. Po nějaké době se pak pláty vytřou hadrem do sucha. Když se zatopí, pouze to chvíli „zavoní“. Rám kolem kamen se dřívě čistil mokřým hadříkem s trochou soli. Pokud jsou pláty rezavé, polijte je octem a po nějaké době vydrhněte ocelovým kartáčem. Následně opláchněte vodou, eventuálně natřete, třeba grafitovou pastou nebo vypalovací stříbřenkou. (jos)

INZERCE



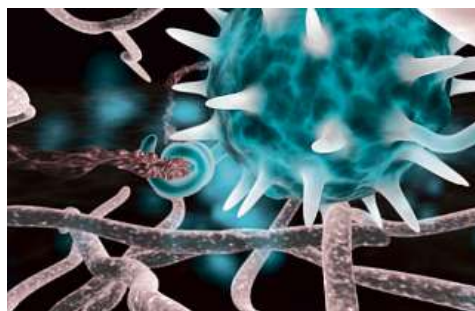
Plísně na zdi OHROŽUJÍ zdraví a život

Od jara do podzimu je množství spór (semínek) plísní v bytech menší, než v okolním ovzduší. V zimě je množství spór v bytech větší. V létě více větráme a spóry plísní se s prouděním vzduchu usazují na stěnách, kde čekají na příhodné podmínky. Ty přicházejí s podzimem a v zimě, kdy utěšujeme domovy, nedostatečně větráme a tím vzniká vysoká vlhkost nebo se projeví místo s tepelným mostem.

Plísně nejčastěji rostou u oken, u dveří, na prochládlých stěnách, za skříněmi, závěsy, na hranici zdi a koberce... Mycelium plísně vidíme a většinou i cítíme. Ale nevidíme, že plísně vystřelují do ovzduší miliony až miliardy spór, které mohou způsobovat zdravotní potíže – alergie, dýchací potíže, záněty očí, vyrážky. Horší však je, že plísně při svém růstu a v důsledku svého metabolismu uvolňují do okolí ketony, aldehydy, étery a další. Ty mohou alergizovat, způsobovat

bolest hlavy, únavu, záněty průdušek a spojivek, plicní mycetomy a mykotoxikózy, exogenní alergické alveolity, otomykózy, gastroenterotoxikózy apod. Proto bychom s plísněmi neměli kamarádit.

S likvidací plísní máme každý svou zkušenost a přinášet si do svého domova z přechemizovaného světa další jedy nechceme, zvláště když Evropa nastoupila cestu nahrazování nebezpečných látek za bezpečnější se stejnou nebo vyšší účinností. Jednou z těchto nových účinných látek schválených podle nových Evropských regulací je mikroorganismus *Pythium oligandrum* a přípravek BIOREPEL®, určený k odstranění plísní na zdech a k preventivnímu ošetření proti plísním.



Aplikace BIOREPEL®u je jednoduchá. Do lahvičky se směrem, kde je již přípravek dolijeme 450ml vody protřepeme. 2/3 přípravku nastříkáme na postižené místo a necháme 20 minut působit. Pak narostlou plíseň omyjeme vodou a po zavadnutí nebo zaschnutí zdi cca 1 hodina nastříkáme zbytek přípravku na ošetřované místo. BioRepel je vhodné použít i jako prevenci běžným přidáním do malířské barvy, nebo nastříkáním rozprašovačem na již vymalovanou zeď. BioRepel můžeme používat i v místnostech, kde aktivně bydlíme a nemusíme ani odcházet nebo dokonce v místnosti nějaký čas nebydlet.

Pythium oligandrum přímým parazitizmem napadá jiné plísně a tvorbou enzymů potlačuje bakteriální růst. Takových mikroorganismů je více než tři sta, ale *Pythium oligandrum*

je zatím jediný, kde je prokázáno, že kromě plísní nenapadá žádné jiné (lidské, zvířecí nebo rostlinné) buňky. Proto se také některé kmeny využívají v přípravcích Biodeur, Chytrá houba Pythie Biodeur Nail pro nehty nebo pokožku se sklonem k plísním, Chytrá houba Pythie Bio Plus pro dásně se sklonem k zánětům, Feel Fresh v intimní hygieně pro místa náchylná k výskytu kvasinek, Biogama, Biodelta, anebo Pythie Biogama jemná mast pro pokožku se sklonem k lupénce a atopickému ekzému nebo Biomycosin pro úpravu fyziologické mikrobiální flóry při hojení poškozené pokožky.



Přípravek BIOREPEL® s Chytrou houbou - *Pythium oligandrum* dostanete v prodejnách barev, v řetězcích v odděleních s barvami nebo drogeriích prodávajících barvy. Chytrou houbu pro humánní použití dostanete ve své lékárně.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na infolince: 728 814 202, e-mail: klimes@biopreparaty.eu nebo pythium@pythium.cz. Více informací naleznete též na: www.biorepel.cz nebo www.chytrahouba.cz

Na dostatek denního světla je potřeba myslet už při stavbě domu

Sedmdesát procent uživatelů udává, že dostatek denního světla je jedním z hlavních parametrů, podle kterých se rozhodují při koupi nového rodinného domu nebo bytu. Ne vždy přitom do českých domovů proniká tolik přirozeného denního světla, kolik jejich obyvatelé potřebují.

Dostatek denního světla je pro člověka naprosto klíčový. Pomáhá předcházet depresím, zlepšuje soustředění a dokáže také ušetřit energii, kterou vynakládáme na umělé osvětlení. Významnou roli při úsporách hrají střešní okna. „Ta poskytují za stejných podmínek nejméně dvakrát více světla než fasádní okna stejných rozměrů, a dokonce třikrát více svět-

la než stejně velké vikýře,“ uvedla hlavní architektka společnosti VELUX Klára Bukolská. Střešní okna zajišťují také vyšší jas stěn než fasádní okna nebo okna ve vikýři. Díky tomu je přechod mezi vysokým jasnem okenní výplně a sousední zdí jemnější a snižuje se riziko oslnění.

Pokud docílíme optimálního prosvětlení celého domu



na úrovni doporučených hodnot, sníží se energie potřebná na umělé osvětlení asi o třicet procent.

Díky střešním oknům nebo světlovodům navíc můžeme denní světlo dostat i do místností uprostřed domu, kam klasická fasádní okna umístit nelze. Například v bungalovech jsou to koupelny, které rázem

získají luxusní a netradiční vzhled. I v takovém případě navíc šetříme energii. Do míst, kde bychom za normálních okolností museli i přes den svítit, díky střešním oknům či světlovodům dostaneme přirozené denní světlo.

Na dostatek světla v každé místnosti je potřeba myslet i při plánování nové-

ho bydlení. Ne vždy je ale snadné předpovědět, kolik světla do prostoru skutečně pronikne. Díky mobilní aplikaci MyDaylight od společnosti VELUX si mohou lidé prostřednictvím virtuální reality prohlédnout, jak bude jejich domov vypadat v denním světle ještě předtím, než vůbec začnou místnost rekonstruovat. Stačí zadat základní parametry místnosti a za deset minut dostane uživatel na míru vytvořenou simulaci. Výsledek lze prohlížet buď jako 360° video nebo ve virtuální realitě pomocí speciálních brýlí. Aplikace nabízí jedinečnou příležitost experimentovat s různými variantami rekonstrukce, a protože je určena pro mobilní telefony, je služba k dispozici kdekoli a kdykoli. Aplikaci MyDaylight je možné stáhnout na adrese www.velux.cz/mydaylight.



Promyšlené řešení

Běžné řešení



Plánujete stavbu nebo rekonstrukci?

Zvažte i to, co nevidíte:

- ★ až 2× více denního světla
- ★ rychlejší a efektivnější větrání
- ★ pohodlné dálkové ovládání

Nežijte v šeru!

LIKÉRKA RUDOLF JELÍNEK

KOMERČNÍ PREZENTACE



„Vizovickou slivovici máme pod dohledem od květu až po lahev“

Na vizovické kopce se vrací sady plné švestek. „Sady vnímáme i jako velmi účinný ekologický nástroj,“ říká **Jiří Koňářik z likérky Rudolf Jelínek**.

■ KOMERČNÍ PREZENTACE

VIZOVICE | Na konci devatenáctého století byly kopce v okolí Vizovic doslova obsypané švestkovými stromy. Rostlo jich tam přes 70 tisíc. Pak ale přišly tuhé mrazy, později nemoc šarka, švestkové sady téměř zanikly. Nyní se tradiční strom do vizovických kopců opět vrací. Díky likérce Rudolf Jelínek, která tu sází vlastní. Pustit se chce ale třeba i do pěstování jalovce, jak zmiňuje v rozhovoru ředitel pro zemědělskou výrobu Jiří Koňářik (na snímku).

Proč jste se rozhodli založit vlastní sady?

Po převzetí firmy novým vedením v roce 1999 byla jedna z priorit se seznámit s historií firmy a regionu. Bylo jasné, že narazíme i na tradici pěstování švestek na Vizovicku. Začalo se řešit, jak a kde tuto tradici ovocnářství obnovíme. Dalším důvodem pro založení vlastních sadů je strategický cíl společnosti. Tím je dlouhodobé zajištění kvalitního ovoce včetně následného kvalitního destilátu.

Kde všude sady máte a jakou mají rozlohu?

První výsadba švestek v roce 2003 měla 15 hektarů a uskutečnila se přímo ve Vizovicích v lokalitě Těchlov. K dnešnímu dni máme 185 hektarů sadů převážně švestek, ale také meruňek, třešní a dalšího ovoce v šesti katastrech po celé Moravě. Nejstarší stromy mají patnáct let, nejmladší jsme vysadili loni na podzim. Plně plodí asi šedesát procent sadů, ostatní jsou mladé výsadby.

Podle čeho jste vybírali odrůdy?

Odrůdy jsme vybírali podle dvou hlavních kritérií. Dle vhodnosti pro výrobu ovocných destilátů a podle doby dozrání, abychom rozložili sklizeň do delšího časového úseku, to znamená od června do července (meruňky) a od července do října (švestky).

Takže slivovice chutná z každé odrůdy jinak?



Ano. V roce 2008 jsme sklídili první úrodu z vlastních sadů a od tohoto roku zpracováváme každou odrůdu odděleně. Zvlášt ji destilujeme, skladujeme i následně vyhodnocujeme. Dnes máme už více než 10 let zkušeností s tím, jak která odrůda vypadá po sklizni, jak chutná čerstvá, jak po destilaci, jak se mění s věkem. Podle toho volíme odrůdy pro další výsadbu. Každoročně jednotlivé odrůdy vyhodnocujeme a zákazníkům nabízíme speciální limitované edice Vizovických slivovic, vždy ve dvou variantách – jednoodrůdovou a zlatou z více odrůd stařenou sušenou švestkou.

Jaké množství ovoce ze sadů získáváte?

V letech nadúrody získáváme až 1000 tun švestek a meruňek. Tak to bylo například loni. V průměru je to kolem 600 tun. I při takovém množství nám zatím vlastní produkce pokrývá jen 10, maximálně 15 procent naší spotřeby.

Budete sady dál rozšiřovat, třeba i o další druhy ovoce?

Určitě je budeme rozšiřovat, především švestky a meruňky. Co se týká dalších



druhů, už dnes máme malé výměry jablek, oskerušů, malin či rakytníku. Ještě uvažujeme o jalovci, což je specialita, kterou zatím nikdo v produkčních sadech nepěstuje.

V čem jsou hlavní výhody toho, když si ovoce vypěstujete sami?

V tom, že o našem ovoci víme úplně všechno. Také ho necháme na stromě až do úplné zralosti, kdy má nejvyšší obsah cukru, nejlepší aroma i chuť.

Díky našim sadům mohla vzniknout například Vizovická slivovice. Její výrobu máme pod dohledem od květu přes plod až po destilát, a to má pro naše zákazníky velkou hodnotu. Nejsme ale jen zpracovatelský závod. Jsme i zemědělci. Netvoříme jen hotový výrobek, ale ovlivňujeme krajinu, kde žijeme,

a to je pro nás důležité a podstatné.

Sady vnímáme i jako velmi účinný ekologický nástroj. Stromy například pomáhají zadržovat vodu v krajině a ve stávající době stále intenzivnějšího sucha, ztrát povrchových i podzemních vod přispívá výsadba stromů dopady těchto klimatických změn zmírnit.

Úroda ovoce je letos poměrně špatná. Platí to i u vás?

Je slabší než v loňském roce, ale musíme si uvědomit, že loňský rok byl z pohledu sklizně opravdu extrémní. Letos se vracíme k průměrné, možná trošku podprůměrné úrodě. Kdybych to měl vyjádřit v číslech, loni jsme sklídili 840 tun švestek a v letošním roce 400 tun. Ovšem s meruňkami je to naopak lepší. Loni jsme sklídili 65 tun a letos 73 tun.

POVINNÉ RUČENÍ

POHLÍDEJTE SI POVINNÉ RUČENÍ, I KDYŽ S AUTEM UŽ NEJEZDÍTE

V Česku loni přibýlo 308 301 vozidel se sjednaným povinným pojištěním odpovědnosti z provozu vozidla. Podle údajů České kanceláře pojistitelů (ČKP) má k 30. 6. 2019 povinné ručení již 8,2 milionu vozidel, ale téměř 140 000 motoristů tuto zákonnou povinnost neplní. Ročně pak způsobí tito řidiči přes 3000 nepojištěných škod v úhrnu za více než 400 milionů korun, které jsou hrazeny z garančního fondu České kanceláře pojistitelů. Důvodů, proč lidé porušují zákon, je celá řada. Někteří si své jednání dobře uvědomují, zatímco jiní o porušení zákona možná ani nevědí. Jedná se např. o vozidla, která nejsou používána. Od začátku roku 2018 totiž zaplatí příspěvek do garančního fondu všichni, kteří mají auto zapsané v registru vozidel, ale nemají ho pojištěné. Pozor by si měli dát i majitelé, kteří se rozhodnou své auto prodat.

Při prodeji vozu se prodávající často spoléhá na to, že kupující zařídí zápis změny vlastníka na registru na základě plné moci. Jenže co když to neudělá a přestane reagovat? „Prodávající se pak bez dokladů a bez auta dostává do pastí. Musí složitě dokazovat, že už není vlastníkem vozu, pokaždé když dostane pokutu např. od policie nebo výzvu k úhradě příspěvku do garančního fondu,“ upozorňuje Vladimír Krejzar, ředitel úseku likvidace pojistných událostí České kanceláře pojistitelů. Není přítomnic jednoduššího než si zápis na registru sám zařídít.

Lidé si neuvědomují, že porušují zákon, ani když mají doma v garáži staré auto, se kterým už nejezdí. Myslí si totiž, že nemusí platit povinné ručení. Ale to je omyl. Podle

zákona musí mít povinné ručení všechna vozidla registrovaná pro provoz, tedy i ta, která nejezdí v silničním provozu. „Každý motorista, který nechce vozidlo používat, může odevzdat registrační značky do depozitu a odstranit ho z pozemní komunikace. Pokud to udělá, příspěvek nepojištěných do garančního fondu se ho netýká,“ radí Vladimír Krejzar. Registrační značky lze odevzdat kdekoli i mimo trvalé bydliště. Povinnost přitom dopadá i na majitele, kteří nepojízdné vozidlo rozebrali. Ti musí předložit doklad o jeho ekologické likvidaci, aby mohlo být vozidlo v registru zapsáno jako zaniklé. Pokud si nejste jisti, jestli máte vozidlo řádně pojištěno, zadejte svoji registrační značku do formuláře na webu www.ckp.cz.

Přišla výzva k úhradě příspěvku do garančního fondu – co dělat? „Pokud lidé výzvu obdrží, je to pro ně signál, aby si dali povinné ručení do pořádku a přešli na násobně vyšším částkám v případě škody, kterou by nepojištěným vozidlem mohli způsobit,“ doplňuje Jan Matoušek, výkonný ředitel ČKP. Platbu za nepojištěné období můžete provést jednoduše pomocí mobilního bankovníctví a QR kódu, platební kartou či klasickou složenkou. Výši příspěvku určuje vyhláška ministerstva financí podle druhu vozidla, např. u osobního automobilu typu Škoda Fabia 1,2 činí 35 Kč na den. Pokud s příspěvkem majitel vozu nesouhlasí, stačí doložit potřebné dokumenty, které zašle do České kanceláře pojistitelů.

AUTO DOJELO, DOVOLENÁ JEDE DÁL



Asistence CAR MAXI

- odtah vozidla do vzdálenosti 1 250 km
- náhradní vůz až na 8 dní i při pouhé poruše
- úhrada neopravitelné pneumatiky na území ČR v limitu 4 000 Kč



Myslete na CESTU.

- ✓ záchrana při nehodě
- ✓ dohled nad vozidlem
- ✓ platba pojistného podle ujetých km
- ✓ slevy za maximální zabezpečení



UNIQA SafeLine
- unikátní služba
pro motoristy.



www.uniqa.cz

Myslete
UNIQA

JAK POSTUPOVAT PŘI NEHODĚ?

ZAVOLÁNÍM ZÁCHRANKY TO NEKONČÍ. DŮLEŽITÉ JE TAKÉ PŘEDEJÍT SEKUNDÁRNÍ NEHODĚ

Víte, jak postupovat při nehodě a jak zabránit sekundárním škodám na zdraví a majetku? A co když si nemůžete při nehodě vybavit, u které pojišťovny jste pojištěni, a vůbec si nejste jisti, koho máte zavolat kvůli odtahu auta? Autonehoda je bez diskuse nepřijemný zážitek, a to i v případě, když u ní nejsou žádní zranění. I když se nemusí volat záchranka a řešit zraněný spolecustující nebo řidič, nebo když záchranka se zraněnými odjede, zbývá na místě v lepším případě nabourané auto,

v horším případě nepojízdný vrak. V tu chvíli řidič začne řešit otázky ohledně odtahování auta, které může v tu chvíli mimo jiné překážet provozu a způsobit sekundární nehodu.

Nehody s fatálními následky nemusí vzniknout jen chybou či nepozorností v silničním provozu, ale často bohužel také kvůli nedodržení bezpečnostních postupů při nehodách nebo během dění v jejich blízkosti. Po nehodě jsou účastníci silničního pro-

vozu v šoku či afektu, jednájí zbrkle, bez rozmyšlení. To může přivodit právě takzvané sekundární nehody, které mohou být daleko fatálnější. Tímto pojmem se označují situace, kdy jedna havárie nastane v důsledku jiné nehody v jejím bezprostředním okolí. Typicky jde o srážku s odstaveným nebo poškozeným vozidlem, ale také hromadné bouračky. Jejich příčinou jsou většinou zbytečné chyby řidičů, kteří se nevěnují řízení nebo neznají správný postup při řešení problémových situací u vlastního vozu. Časté jsou například nehody, které způsobí řidiči sledující nehodu v protijedoucím pruhu. Ročně při nich zahyne v průměru 23 osob a dalších 80 je těžce zraněno. Nejčastěji je na vině nedostatečná znalost bezpečnostních postupů u účastníků silničního provozu.

Jaký je správný postup po nehodě nebo při poruše vozu?

Nejprve by si řidiči a spolujezdcí měli obléct reflexní vestu a opustit vozidlo. Dále je potřeba umístit výstražný trojúhelník na dálnici nejméně

do vzdálenosti 100 metrů, na jiných silnicích alespoň do 50 metrů od vozidla. Poté musí neprodleně opustit vozovku, do vzdálenosti alespoň 5 metrů od silnice, a zavolat například na Linku pomoci řidičům na číslo 1224, která je propojí s asistenční službou pojišťovny a situaci pomůže vyřešit. V případě zranění někoho z místa nehody samozřejmě řidiči kontaktují nejprve linku 112 a přivolají pomoc.

Linka pomoci řidičům 1224 je provozovaná Českou kanceláří pojistitelů už skoro pět let, od té doby pomohla už statisícům českých řidičů. Pokud zavoláte na číslo 1224, budete v průměru za 6 vteřin spojeni s operátorem. Nahlásíte název pojišťovny, u které je dané auto pojištěno. Pokud to nebudete vědět, operátor tuto informaci vyhledá podle SPZ vašeho auta. Poté vás přepojí na smluvní asistenční společnost vaší pojišťovny, která na místo nehody okamžitě vyšle vůz a zařídí opravu nebo odtahování auta do servisu. A to vše v rozsahu sjednaném v povinném ručení či havarijním pojištění.

CO ŘÍKAJÍ STATISTIKY O POVINNÉM RUČENÍ?



Petr Jedlička, pojištný matematik České kanceláře pojistitelů odpovídá:

Kolik škodních událostí z povinného ručení zaznamenáváte, jaký je jejich vývoj?

Když se podíváme na škodní události, které pojišťovny řešily od roku 2014, tak jasně vidíme, že jejich počet za posledních pět let stabilně roste. V roce 2014 nebylo škodních událostí ani 250 tisíc, pro letošní rok 2019 se očekává, že celkem vznikne 285 tisíc škod, takže rostoucí trend je velmi zřetelný.

V kolika případech dojde i k újmě na zdraví a v jakém rozsahu?

Co se týče počtu škod se zdravotními nároky, tak z údajů ČKP vyplývá, že se pojišťovny musí každým rokem zaobírat přibližně 12 000 případy. Z našich statistik a z jejich propojení

s údaji o dopravních nehodách šetřených Policií ČR vyplývá, že 85,5 % škod na zdraví se týká lehkého zranění, 11,5 % těžkého zranění a 3 % úmrtí poškozeného. To v podstatě znamená, že každá devátá škoda na zdraví je spojena s těžkou újmou a přibližně každá třicátá třetí končí bohužel smrtí účastníka nehody.

Kolik pojišťovny vyplácejí poškozeným z povinného ručení?

Pojišťovny vyplácejí poškozeným čím dál vyšší finanční prostředky. V roce 2018 to byla částka 13,7 miliardy korun, která byla poškozeným rovnou vyplacena. Přibližně 2,2 miliardy korun pak představují dlouhodobé závazky, jež jsou spojené s trvalými následky škod na zdraví. Poškozeným se například vyplácí dlouhodobá ztráta na výděleku, náklady na péči, náklady na léčení a podobně. V roce 2018 se pak také 3,6 miliardy korun týkalo nákladů na likvidaci pojistných událostí a nesmíme zapomenout, že pojišťovny mají rovněž povinnost 3% odvodu do Fondu zábrany škod. Z předběžných čísel roku 2019 lze očekávat, že vyplacená plnění dále proti roku 2018 narostou meziročně o cca 9 %.

Jaké vybrat asistenční služby pro vaše auto?

Pojištění vozidel už zdaleka neznamená jen povinné ručení, ale i řadu dalších užitečných doplňků, které samotní motoristé čím dál více poptávají.

To platí například v oblasti asistenčních služeb. Zejména do zahraničí je dobré si navýšení bezplatného limitu motoristické asistence dokoupit. Protože stane-li se porucha či nehoda daleko od domova a je nutné vozidlo odtáhnout na druhou stranu republiky nebo vrátit zpět do ČR, může taková věc přijít na nemalé peníze. „Pro ty řidiče, kteří ocení jistotu a bezpečí na cestách, nabízíme nejširší variantu asistenčních služeb CAR MAXI,“ říká Miloš Velíšek, ředitel úseku pojištění vozidel České podnikatelské pojišťovny (ČPP). Obsahuje například odtah vozidla ze zahraničí do vzdálenosti 2500 kilometrů, tedy 1250 kilometrů tam a 1250 zpátky, zapůjčení a přistavení náhradního vozu v České republice i v zahraničí až na osm dní a mnoho dalších potřebných služeb.

www.cpp.cz



TELEMATIKA UNIQA SAFELINE ZACHRAŇUJE ŽIVOTY I AUTA

Už 10 let spolupracují motoristé k pojištění auta UNIQA na telematickou asistenci SafeLine, aktuálně nejvyspělejší aktivní servis pro jakýkoli druh nouze na silnici. Kromě toho počítá SafeLine pojištění podle ujetých kilometrů a druhů komunikací. Službu využívají už desetitisíce zákazníků. Každoročně požádají o pomoc ve stovkách případech.

SafeLine hlídá nepřetržitě vozidlo i posádku. V případě nehody registruje centrála díky nárazovému čidlu kolizi a ihned se zapojí do řešení – telefonicky dohodne s řidičem potřebné kroky. Pokud se ho nedaří kontaktovat, pošle na přesně určené místo záchranné složky hned. Tato funkce se osvědčila loni celkem 115krát, letos už více než 40krát.

Závažný byl letošní prudký náraz klienta do překážky v ranních hodinách. Senzor registrovat přetížení 11G a vyhlásil alarm v asistenční centrále. Řidič telefon operátorovi sice zvedl, nicméně mluvil zmateně a stěžoval si na nevolnost. Operátor vyhodnotil situaci jako krizovou a poslal na místo záchranáře. Ti zjistili, že jde o vážnou hromadnou nehodu s více zraněnými. Na místo byla přivolána i helikoptéra, která odvezla klienta do nemocnice. Bez včasného zásahu by byl jeho život vážně ohrožen. Odtahová služba následně odvezla z místa čtyři vozy.

Při odcizení umí UNIQA SafeLine ztracený vůz lokalizovat a ve spolupráci s policií ho vrátí majiteli. V letošním roce byly dohledány zatím dva vozy, loni čtyři vozidla.

Dva dny před Štědrým dnem 2018 hlásila klientka asistenční centrále, že jí zmizelo auto ve velkém městě na Ukrajině. Klientka na místě kontaktovala i lokální policii, které asistence hlásila průběžně pohyb odcizeného vozu podle GPS v autě. Po jeho zaparkování udala přesné souřadnice, kde ho pachatelé odstavili. Policie ho na tom místě našla a předala majitelce. Zloděje se podařilo na téže adrese zajistit.

Kromě toho motorista s asistencí SafeLine ušetří na povinném ručení i na havarijním pojištění 5 až 25 %, pokud najede méně než 20.000 km ročně (nájezd na dálnicích se započítává jen z poloviny). Telematickou jednotku v autě, která kilometry a druhy komunikací načítá, tak uvítají sváteční řidiči nebo majitelé druhých aut do rodiny. Takových je aktuálně asi 15.000.

www.uniqa.cz



Přemýšleli jste někdy nad tím, z čeho byste financovali případné dlouhodobé ošetřování blízké osoby?

Podle průzkumu, který si v září 2019 nechala u agentury Ipsos zpracovat pojišťovna Kooperativa, celkem 30 % Čechů prozatím neuvažovalo, z čeho by toto riziko financovali. Zodpovědnější jsou lidé s vyšším vzděláním a příjmem, u respondentů, kteří mají rodinný příjem do 30 tisíc korun měsíčně, se jednalo dokonce o 40 %.

Zkušenosti pojišťoven potvrzuje i Petr Procházka, ředitel Úseku vývoje a prodeje FLEXI a bankopojištění v Kooperativě: „Přestože 40 % respondentů o možnosti sjednání připojištění ošetřování v životním pojištění ví, z našich statistik vyplývá, že toto riziko má v rámci životního pojištění FLEXI sjednáno jen 20 % dospělých a 24 % dětí. Přitom pokud se například dítěti při delší nemoci musí jeden z rodičů věnovat, může to znamenat výrazný zásah do rodinného rozpočtu“.

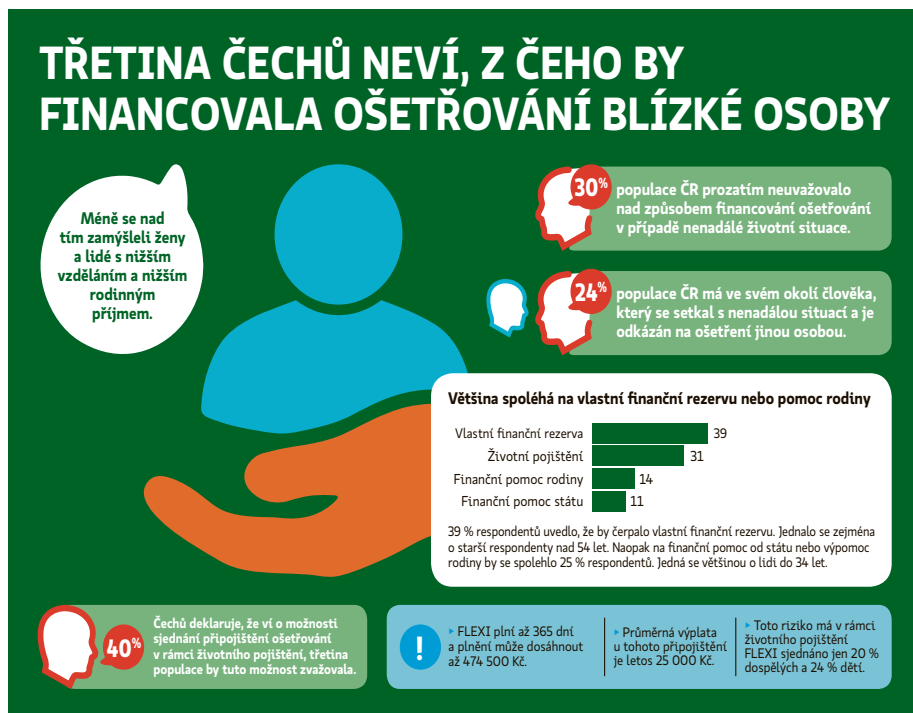
Zajímavé také je, že 39 % respondentů uvedlo, že by při dlouhodobém ošetřování blízké osoby čerpalo vlastní finanční rezervu. Jednalo se zejména o starší respondenty, nad 54 let. Naopak na finanční pomoc od státu nebo výpomoc rodiny by se spolehl 25 % respondentů. Jedná se většinou o lidi do 34 let.

Proto FLEXI životní pojištění přichází s nabídkou výplaty dvojnásobku sjednané pojistné částky z pojištění ošetřování. Akce platí pro

klienty, kteří si od 1. října do 31. prosince 2019 sjednají pojištění ošetřování v

rámci FLEXI životního pojištění nebo FLEXI JUNIOR a v budoucnu se ocitnou v

situaci, která bude ošetřování vyžadovat. Vztahuje se na úrazy i nemoci.



U povinného ručení rozhodně zvolte vyšší limity

Nový občanský zákoník významně rozšířil a zvýšil odškodnění při újmách na zdraví, které se projevuje i v povinném ručení. „Zejména často jezdící motorista by měl vždy zvolit vyšší limity plnění. Připlatit si pár stokorun ročně se určitě vyplatí,“ zdůrazňuje ředitel Úseku pojištění motorových vozidel v Kooperativě Aleš Zethner.

V poslední době škody z povinného ručení stále rostou, jedná se zejména o škody na zdraví. Uvědomují si řidiči, že nejnižší limity nemusí stačit?

Zatím stále ne. V povinném ručení proto klientům doporučujeme zvolit vyšší limity, alespoň 70 milionů na majetkové škody a 70 milionů na škody na zdraví. Dvojnásob to platí pro ty, kteří tráví za volantem více času, najezdí hodně kilometrů nebo často vyrážejí do zahraničí. Například u trvalých následků na zdraví může pojišťovna odškodnění vyplá-

cet i několik desítek let. Proto nabízíme i produkt, v jehož rámci zaplatíme za svého klienta až 200/200 milionů korun.

Jaké další služby si klient k povinnému ručení může koupit?

Povinné ručení již není jen produktem, ze kterého se hrají újmny způsobené na majetku či zdraví třetí osoby. Již několik let ho pojišťovny doplňují o nové produkty, ze kterých je možné uhradit i škody vzniklé na Vašem voze – největší zájem je o připojištění skel a poškození vozu zvířetem.



Doporučte tedy klientům, na co by se při výběru pojištění měli zaměřit.

Ideální je, když si klient nastaví pojištění přesně podle svých potřeb. Například motorista jezdící většinou na venkově, případně i v blízkosti lesa, se bude určitě lépe cítit s připojištěním poškození vozidla zvířetem. To zahrnuje riziko střetu se zvířetem i poškození stojícího vozu, například elektroinstalace. Motoristovi jezdícímu hlavně po Praze zase spíše hrozí vykradení vozu, proto si ke svému povinnému ručení může

sjednat i pojištění zavazadel. Důležitý je také servis, který pojišťovna v případě nehody zajistí.

Povinné ručení nabízí i nějaký servis pro majitele vozu?

Ano, například komfort tzv. přímé likvidace – nemusíte nic složitě řešit s pojišťovnou viníka, obrátíte se na svoji pojišťovnu a ta s vámi vše vyřeší. Například při sjednání povinného ručení s limity 100/100 milionů Kč a vyššími, u nás získáte automaticky i přímou likvidaci. V novém produktu, který právě uvádíme na trh, pak klienti u této varianty zdarma získají i pojištění škody, které si způsobí na neoznačeném výmolu v silnici nebo úrazové pojištění řidiče. Klient by se měl zamyslet i nad rozsahem asistenčních služeb – hraří pojišťovna odtah vozidla při záměně paliva? Zaplatí odtah vozidla při poruše? Doveze palivo, když dojde? To jsou praktické věci, které mohou pomoci.

Pojištění poškození vozidla vjetím do výmolu není úplně obvyklé, jak si ho máme představit?

Je to novinka, kterou jsme se rozhodli nabídnout řidičům, kteří si vozidlo poškodí na neoznačeném výmolu na vozovce. Většinou si tak motorista poškodí pneumatiku a disk, tomu také odpovídá pojistná částka, kterou jsme u tohoto pojištění stanovili na 10 tisíc Kč. Na druhou stranu, bude me po klientovi vyžadovat podrobnou fotodokumentaci výmolu a poškození vozu s celkovou dispozicí místa, kde k poškození došlo.

Co mám dělat v případě nehody, kam nám volat?

Pamatujte, že každá dobrá pojišťovna vám v případě nehody zajistí vlastní asistenční službu, která se o vás a poškozené vozidlo postará. Je ideální si její číslo hned uložit do mobilu, případně si stáhnout aplikaci pojišťovny do chytrého telefonu. Využít můžete i linku 1224, která vás na smluvní asistenci přepojí.

Nervy u plotny

Prostřeno! v Plzeňském kraji a skřípání zubama

ČR | O výhru 60 tisíc korun budou na Plzeňsku v pořadu Prostřeno! usilovat čtyři ženy a jediný mladý muž.

Jako první se v pondělí k plotně postaví máma čtyř dětí Jana. Je usměvavá, pořád se chichotá a co může, to roztomile zkomolí. Písmenko sem, písmenko tam a z „ajdamu“ je „edajm“. Jana (28 let) přivítá hosty na ubytovně, kde žije se svou rodinou. Připraví docela skromnou večeři. Však i palačinky dělá bez mléka, jen z vody. U stolu ale bude nejvíce slyšet jiná dáma – Anička. Nepoleze brzy všem na nervy?

V úterý hosty k sobě domů pozve uklízečka Erika (41). Narodila se na Slovensku a v jednom roce se přestěhovala do České republiky. Má čtyři děti a je už i babičkou. Pod oknem kuchyně ji podpoří celá romská rodina. Podávat se bude kachna, zelí a smetana. Jak zachutná taková kombinace? Aleš si bude připadat ostrčený, má pocit, že si ho hostitelka nevšímá. Je to nedorozumění?

Ve středu předvede, co u plotny dovele maminka na mateřské Anna (39). Všichni jsou na Aničku zvědaví, protože ona je ta, co nejvíce mluví. Vsadí na zdravou kuchyni. Preferuje suroviny s původem, nejlépe bio nebo domácí. Aleš se nijak netají tím, že mu Anička leze na nervy tak, až skřípe zubama.

A ve čtvrtek se vařečky chopí jediný muž skupiny – student práv Aleš (21). Pro soupeřky připraví moderní menu a nezapomenutelný večer. Jenomže se to všechno trochu zamotá. Alešovo menu se ukáže možná až moc ambiciózní a dá mu zabrat. Chleba bude nedopečený a ani šlehačka nevyjde. Maso připraví me-

todou sous-vide (ve vakuu, pozn. red.). Jenže holkám se bude zdát skoro syrové. A u stolu se rozdělí na dva tábory – na ty, co maso jedí, a na ty, co ho nechtějí. Alešovi potečou nervy.

Jako poslední se k plotně v pátek postaví zdravotní sestra Milada. Ta už o Prostřeno! něco ví, protože vařil její manžel, ale nevyhrál. Milada vsadí na českou kuchyni. Připraví svičkovou. Přinese jí její menu štěstí?

Sledujte Prostřeno! na Primě každý všední den od 17.50 hodin. (kot)

Předkrm: Slovenské haruľe



Nikdo nevěděl, že jde o verzi slovenské k e h o bramboráku se

slaninou a zelím. **Ingredience:** 5 brambor, hrubá mouka, 3 vejce, mléko podle potřeby, majoránka, sádlo, slanina, cibule, česnek, sůl, pepř. **Na salát:** kysané zelí, 1 cibule, kmín mletý, cukr na dochucení, sůl. **Postup:** Brambory oloupe, nastroháme nahrubo, přidáme vejce, koření dle chuti, hrubou mouku podle potřeby, slaninu, kterou jsme si předem opražili, cibuli pokrájenou najemno a mléko – je-li třeba. Vše dobře promícháme a na sádle smažíme malé bramboráčky. Salátek si připravíme z kysaného zelí, které, pokud je více kyselé, tak propláchneme. Zelí pokrájíme, přidáme cibuli najemno, špetku kmínu, zamícháme a dochutíme solí a cukrem, který rozpustíme v trošce vody.



Je to s podivem, ale Aleš se v úterý bude cítit ostrčený.

FOTO | FTV PRIMA

Polévka: Dýňová krémová polévka z hokaida s praženými semínky a bazalkovým pestem



Ingredience: 1 dýňe hokaido (asi 500 až 700 g), 4 brambory, 1 šalotka, 3 lžiče oli-

vového oleje, 2 lžiče másla, 200 ml kokosového mléka, 1 l zeleninového vývaru, 2 špetky soli, 2 špetky pepře, 1 špetka kurkumy, 1 špetka muškátového květu, snítka bazalky na dozdobení, 50 g pražených dýňových jader. **Bazalkové pesto:** 15 g čerstvých bazalkových listů, 30 ml extra virgin olivového oleje, 3 lžiče strouhaného parmazánu, 1 stroužek česneku, 1 lžiče piniových oříšků, 1 špetka soli. **Postup:** Dýňi omyjeme, neloupáme, rozpůlíme a vydlabeme semínka. Nakrájíme ji na střední kousky. Oloupeme a nakrájíme šalotku, poté ji smažíme na másle a olivovém oleji. Když je cibulka sklovitá, přidáme pokrájenou dýňi a zprudka osmažíme. Poté zalijeme zeleninovým vývarem, přidáme oloupaný a pokrájený brambor, sůl a vaříme dvacet minut, přilijeme kokosové mléko a ještě chvíli povaříme. Na závěr přidáme muškátový květ a chilli nebo pepř. Polévku rozmixujeme a kaž-

dou porci pak dozdobíme bazalkovým pestem a praženými dýňovými semínky. **Pesto:** Všechny výše uvedené přísady rozmixujeme tyčovým mixérem a přidáme asi polovinu oleje, postupně přiléváme zbylý olej, aby mělo pesto krémovou konzistenci. Hotové pesto přidáváme do polévky.

Hlavní chod: Panenka se sýrovou omáčkou, americké brambory



Ingredience: 2 vepřové panenky, 10 stroužků česneku, 1 kg brambor, koření

na americké brambory, olej na smažení, smetana na vaření, 150 g nivy, 150 g tučnějšího tvrdého syra. **Postup:** Obě panenky omyjeme, očistíme, jednu prošíkujeme česnekem, poté maso osolíme, opepříme. Panenky vložíme do nádoby na pečení, přidáme olej a dáme do trouby vyhřáté na 180 °C a pečeme skoro hodinu dle velikosti panenek. Sýrovou omáčku si připravíme tak, že na pánvi dáme smetanu na vaření, přidáme nastrohané sýry a necháme rozpustit, dochutíme dle libosti. Brambory omyjeme, nakrájíme na měsíčky, posypeme kořením na americké brambory a osmahneme na pánvi na oleji.

INZERCE



**Koupíte ve vybraných
řetězcích a na e-shopu
www.amylon.cz**

BRAMBOROVÁ ŘADA









ČT1

8.00 O princezně, která nesměla na slunce
8.30 StarDance X... kolem dokola **8.35** Gejzír
9.05 Otec Brown VI **9.50** Columbo **11.05** Všechno-párty **12.00** Z metropole, Týden v regionech
12.25 Hobby naší doby **12.50** Postřehy odjinud
13.00 Zprávy **13.05** Kde bydlí štěstí **13.55**
 Princzerna Kazí **14.20** Prima sezona (5/5) **15.15**
 Modrý závoj **17.05** Hercule Poirot **18.00** Bydlet
 jako... v zenu **18.25** Kluci v akci **18.50** Události
 za okamžik a počasí **19.00** Události **19.45**
 Branky, body, vteřiny
20.00 StarDance X... když hvězdy tančí
 Zbyvajících devět soutěžních
 párů předvede quickstep, paso
 doble a sambu
21.54 Výsledky losování Šťastných 10
 a Euromiliony
21.55 Forman vs. Forman
23.15 Lásky jedné plavovlásky
 Hořká komedie (ČR, 1965).
 Hrají H. Břejchová, V. Pucholt,
 V. Menšík, M. Ježková,
 J. Šebánek. Režie M. Forman
0.35 Banánové rybičky
1.05 Bolkoviny
1.50 V kondici
2.25 Sama doma
2.55 Na forbině TM
3.35 Bydlení je hra
4.00 Přes nový práh
4.20 Zahrada je hra
4.45 Chalupa je hra
5.10 Rajske zahrady
5.30 Z metropole



Nova

6.15 Tlapková patrola (5, 6) **7.10** Looney Tunes:
 Nové příběhy (22, 23) **8.00** Příběhy Toma
 a Jerryho II (5) **8.20** Tvoje tvář má známý hlas
 VI **11.05** Kořeni **12.00** Volejte Novu **12.40** Rady
 ptáka Loskutáka **13.50** Výměna manželek XI
15.15 Božský Evan **17.05** Everest **19.30**
 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20.15 Tvoje tvář má známý hlas VI
22.55 Padesát odstínů šedi
 Romantické drama (USA, 2015)
1.20 Božský Evan
 Komedie (USA, 2007)
2.45 Postradatelní
 Akční film (USA, 2010)
3.15 Krok za krokem IV (19)
4.05 Specialisté (38)



Prima

6.05 Iron Man (4) **6.35** Čapí příběhy (13) **7.05**
 Příhody Bolka a Lolka **7.30** M.A.S.H (55) **8.05**
 M.A.S.H (56) **8.40** Autosalon **9.45** Bikesalon
10.20 Prima Partička **11.30** Česko Slovensko
 má talent **13.10** Vraždy v Midsomeru XV **15.10**
 Všichni musí být v pyžamu. Komedie (ČR,
 1984). Hrají F. Husák, I. Janžurová, J. Kemr
16.50 Diagnóza smrti. Krimifilm (ČR, 1979).
 Hrají R. Hrušínský, D. Hofmanová,
 A. Gasnárková, V. Besser a další **18.55** Velké
 zprávy **19.40** Divošky **19.55** TOP STAR
20.15 Temný Kraj II (9)
 Kejkliři 1/2. Krimiseriál
 (ČR, 2019). Hrají L. Vaculík,
 K. Nováková-Badinková, J. Teplý,
 K. Zima, M. Trnavský
21.30 Polda (8)
 Hvězda nad Prahou.
 Detektivní seriál (ČR, 2016).
 Hrají D. Matásek, I. Orozovič,
 O. Pavelka, L. Vlasáková,
 E. Maximová. Režie J. Fuit
22.50 Můj soused zabíják
 Krimikomédie (USA, 2000).
 Hrají B. Willis, A. Peetová,
 M. Perry, R. Arquetteová a další.
 Režie J. Lynn
0.55 Bitva o Sevastopol
 Válečný film (Rus./Ukr., 2015).
 Hrají J. Cyganov, J. Pěresildová,
 O. Vasilkov, N. Tarasov a další
3.45 Vraždy v Midsomeru XV
 Škola vražd. Detektivní seriál
 (VB, 2012)



Prima cool

6.10 Námořní vyšetřovací služba L. A. X (10) **7.05**
 Top Gear XXII **8.20** Pevnost Boyard (6) **10.40**
 Re-play **11.15** COOL e-sport **11.45** Futurama V (15)
12.15 Simpsonovi II (18-21) **14.15** Futurama V (16)
14.35 COOLfeed **14.45** Exodus: Bohové a králové
17.50 COOLfeed **17.55** Simpsonovi II (22) **18.30**
 Simpsonovi III (2-4) **19.50** COOLfeed **20.00** Doba
 ledová: Mamuti drcnutí **22.05** Predátoři **0.15** Živí
 mrtví VIII (6)



Nova Cinema

5.25 Válečný vůz **7.20** Království opic **8.45**
 Odložené případy IV (19, 20) **10.30** Bláznivá
 dovolená v Las Vegas **12.50** Pták na drátě **14.55**
 Mravenec Z **16.25** Beethoven 4, rodinná komedie
 (USA, 2001) **18.15** Baby, drama (USA, 2000)
20.00 Vykoupení z věznice Shawshank, drama
 (USA, 1994) **22.50** Země mrtvých, horor
 (USA/Kan./Fr., 2005) **0.40** Postradatelní, akční
 film (USA, 2010)



Prima Max

6.05 Čapí příběhy (12) **6.35** Iron Man (3) **7.00**
 Zpravodajství FTV Prima **7.25** Dávná kvíva, thriller
 (USA, 2016) **9.20** Nejvyšší nabídka, romantický
 film (It., 2013) **12.10** Všechny cesty vedou do Říma,
 romantická komedie (USA/It., 2015) **14.00** Tenkrát
 na Západě, western (USA/It., 1968) **17.40** Jedna za
 všechny, komedie (USA, 2014) **20.00** Spectre,
 akční film (VB, 2015) **23.15** Vesmírná tělesa,
 komedie (USA, 1987)



Joj Family

SOBOTA 9.00 Policisté v akci **10.00** Na
 chalupě **11.00** Nové bydlení **12.10** Žena za pultem
 (6/12) **13.15** 30 případů majora Zemana (22) **15.05**
 Doktor z vejníku (4) **16.00** Delukse **17.00**
 Extrémní případy **18.20** Postavíme, opravíme,
 zvelebíme **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20**
 30 případů majora Zemana (23) **21.55** Dr. Ludský
 (3/10) **23.00** Delukse **0.00** Extrémní případy
NEDĚLE 6.20 Noviny **7.00** Krimi **7.35** Noviny
8.20 Policisté v akci **9.20** Policisté v akci **10.15**
 Policisté v akci **11.20** Ve znamení Merkura (4) **13.10**
 30 případů majora Zemana (23) **14.50** Já nejsem
 já, komedie (ČR, 1985) **16.50** Na chalupě **17.50**
 Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20**
 V sedmém nebi **22.45** Ta naše písnička česká II,
 hudební film (ČR, 1991) **0.45** Na chalupě
PONDĚLÍ 7.50 Soudní síň - cz **8.35** Soudní
 síň - cz **9.30** Ta naše písnička česká **11.15** Ta naše
 písnička česká II **13.20** Afrika v srdci **15.20** Šťěstí
 po brazilsku **17.20** Ta naše písnička česká **19.00**
 Krimi **19.30** Noviny TV JOJ **20.20** Já nejsem já
22.25 Jak jsem přežil **23.25** Policisté v akci **0.30**
 Afrika v srdci, rodinný romantický film (N, 2007)

ÚTERÝ 10.30 Policisté v akci **11.30** Odsouzené
 II (20) **12.35** IQ TAXI **13.05** Divocí koně (22) **14.20**
 Soudní síň **15.25** Soudní síň **16.20** Policisté v akci
17.20 IQ TAXI **17.55** Nové bydlení **19.00** Krimi
19.30 Noviny TV JOJ **20.20** Ve znamení Merkura
 (4) **22.00** Policisté v akci **23.00** IQ TAXI

STŘEDA 10.25 Policisté v akci **11.25** Odsouzené
 II (21) **12.35** IQ TAXI **13.05** Divocí koně (23) **14.20**
 Soudní síň **15.20** Soudní síň **16.25** Policisté v akci
17.25 IQ TAXI **18.00** Nové bydlení **19.00** Krimi
19.30 Noviny TV JOJ **20.20** 30 případů majora
 Zemana (24) **22.00** Delukse **23.00** IQ TAXI

ČTVRTEK 10.35 Policisté v akci **11.35**
 Odsouzené II (22) **12.40** IQ TAXI **13.15** Divocí koně
 (24) **14.25** Soudní síň **15.30** Soudní síň **16.25**
 Policisté v akci **17.20** IQ TAXI **17.55** Nové bydlení
19.00 Krimi **19.30** Noviny TV JOJ **20.20** Extrémní
 případy **21.35** Doktor z vejníku (5) **22.30** IQ TAXI

PÁTEK 11.20 Odsouzené II (23) **12.25** IQ TAXI
13.00 Divocí koně (25) **14.20** Soudní síň **15.25**
 Soudní síň **16.25** Policisté v akci **17.25** IQ TAXI
18.00 Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny TV
 JOJ **20.20** Žena za pultem (7/12) **21.20** Podzemní
 romance **23.20** IQ TAXI **23.55** Policisté v akci



Relax

SOBOTA 9.30 Doktor z hor **10.30** Doktor
 z hor **11.30** Top Relax **11.55** Luxusstore **15.35**
 Teleshopping **15.55** Top Relax **16.10** Indian - Pořad
 o hrách **16.30** Filmové novinky **16.40** Zvěřinec
17.10 Esmeralda **18.05** Esmeralda **19.00** Esmeralda
20.00 Esmeralda **21.00** Esmeralda **21.50** Vladimír
 Hron: Poslední zhasne **23.10** 7 pádů Honzy Dědka
23.45 Luxus store

NEDĚLE 7.30 Nespoutaný anděl **8.30**
 Nespoutaný anděl **9.30** Nespoutaný anděl **10.30**
 Nespoutaný anděl **11.30** Top Relax **11.55** Luxus
 store **16.00** Na červeném koberci **16.30** Pralinky
17.10 Esmeralda **18.05** Esmeralda **19.00** Esmeralda
20.00 Esmeralda, seriál (Mex., 1997) **21.00**
 Esmeralda, seriál (Mex., 1997) **21.50** Vladimír Hron:
 Poslední zhasne **23.45** Luxus store

PONDĚLÍ 9.05 Stefanie **10.05** Stefanie **11.25**
 Pohodové zprávy **11.55** Luxus store **15.55**
 Nespoutaný anděl **16.55** Esmeralda **17.55** Esmeralda
18.50 Pohodové zprávy **19.15** Na červeném koberci
19.55 Nespoutaný anděl **20.55** Esmeralda **21.50**
 Esmeralda **22.50** Pohodové zprávy **23.10** 7 pádů
 Honzy Dědka **23.45** Luxus store

ÚTERÝ 11.25 Pohodové zprávy **11.55** Luxus
 store **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Esmeralda
17.55 Esmeralda **18.50** Pohodové zprávy **19.15**
 Pralinky **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Esmeralda
21.50 Esmeralda **22.50** Pohodové zprávy **23.10**
 7 pádů Honzy Dědka **23.45** Luxus store

STŘEDA 11.25 Pohodové zprávy **11.55** Luxus
 store **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Esmeralda
17.55 Esmeralda **18.50** Pohodové zprávy **19.15**
 Fantastická příroda **19.55** Nespoutaný anděl **20.55**
 Esmeralda **21.50** Esmeralda **22.50** Pohodové zprávy
23.10 Na červeném koberci **23.45** Luxus store

ČTVRTEK 11.25 Pohodové zprávy **11.55** Luxus
 store **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Esmeralda
17.55 Esmeralda **18.50** Pohodové zprávy **19.15**
 Pralinky **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Esmeralda
21.50 Esmeralda **22.50** Pohodové zprávy **23.10**
 7 pádů Honzy Dědka **23.45** Luxus store

PÁTEK 11.25 Pohodové zprávy **11.55** Luxus
 store **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Esmeralda
17.55 Esmeralda **18.50** Pohodové zprávy **19.15**
 Zvěřinec **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Esmeralda
21.50 Esmeralda **22.50** Pohodové zprávy **23.10**
 7 pádů Honzy Dědka **23.45** Luxusstore

SÉRUM PRAVDY

KRESBY | ŠTĚPÁN MAREŠ ČÍSLO 286



neděle 27. října 2019

C1

ČT1

- 6.00** Zajímavosti z regionů **6.25** Modrý závoj **8.10** Úsměvy Járy Kohouta **8.55** Polopatě **9.45** Kalendárium **10.00** Toulavá kamera **10.30** Objektív **11.00** Hříchy pro diváky detektivek (3/10)
- 12.00** Otázky Václava Moravce
- 13.00** Zprávy
- 13.05** Probuzená skála
- 14.00** Prsten a řetěz
- 15.15** Španělská paralentóza
- 16.55** Vlak dětství a naděje (3/6)
- 17.55** Herbář VII
- 18.25** Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli
- 18.55** Události za okamžik a počasí
- 19.00** Události
- 19.45** Branky, body, vteřiny
- 19.57** Losování Sportky a Sance
- 20.00** StarDance X... kolem dokola
- 20.05** Zlatý podraz
Romantické drama (ČR/SR, 2018)
- 21.50** 168 hodin
- 22.25** To se ví
- 22.54** Výsledky losování Šťastných 10
- 22.55** Zrcadlo nenávisti
Krimifilm (ČR, 1987)
- 23.45** Smrt v kruhu

nova

NOVA

- 6.00** Oggy a Škodíci VI
- 6.15** Tlapková patrola (5, 6)
- 7.10** Looney Tunes: Nové příběhy (22, 23)
- 8.00** Příběhy Toma a Jerryho II (5)
- 8.20** Tvoje tvář má známý hlas VI
- 11.05** Koření
- 12.00** Volejte Novu
- 12.40** Rady ptáka Loskutáka
- 13.50** Výměna manželek XI
- 15.15** Božský Evan
Komédie (USA, 2007)
- 17.05** Everest
Akční film (USA/VB, 2015)
- 19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 20.15** Tvoje tvář má známý hlas VI
- 22.55** Padesát odstínů šedi
Romantické drama (USA, 2015). Hrají D. Johnsonová, J. Dornan, J. Ehleová, E. Mumfordová, V. Rasuk. Režie S. Taylor-Johnson
- 1.20** Božský Evan
Komédie (USA, 2007)
- 2.45** Postradatelní
Akční film (USA, 2010)
- 3.15** Krok za krokem IV (19)
- 4.05** Specialisté (38)

Prima

Prima

- 6.05** Iron Man (4)
- 6.35** Čapí příběhy (13)
- 7.05** Příhody Bolka a Lolka
- 7.30** M.A.S.H (55, 56)
- 8.40** Autosalon
- 9.45** Bikesalon
- 10.20** Prima Partička
- 11.30** Česko Slovensko má talent
- 13.10** Vraždy v Midsomeru XV
Škola vražd. Detektivní seriál (VB, 2012)
- 15.10** Všichni musí být v pyžamu
Komédie (ČR, 1984)
- 16.50** Diagnóza smrti
Krimifilm (ČR, 1979)
- 18.55** Velké zprávy
- 19.40** Divošky
- 19.55** TOP STAR
- 20.15** Temný Kraj II (9)
Kejkliří 1/2. Krimiseriál (ČR, 2019)
- 21.30** Polda (8)
Hvězda nad Prahou. Detektivní seriál (ČR, 2016)
- 22.50** Můj soused zabíjí
Krimikomédie (USA, 2000)
- 0.55** Bitva o Sevastopol
Válečný film (Rus./Ukr., 2015)
- 3.45** Vraždy v Midsomeru XV

nova CINEMA

Nova Cinema

- 5.30** Brewsterovy miliony **7.20** Tom a Jerry: Santovi malí pomocníci **7.40** Člověk z ledu **9.35** Baby **11.55** Mravenec **13.25** Božský Evan **15.10** Sherlock Holmes: Jak prostě (9-11) **17.50** Everest **20.00** V oku tornáda **21.45** Odplata, akční krimithriller (USA, 1999) **23.35** Padesát odstínů šedi, romantické drama (USA, 2015)

COOL

Prima cool

- 8.25** Top Gear XXII **9.35** Pevnost Boyard (7) **11.55** COOL Motorsport **12.20** Bikesalon **12.55** Futurama V (16) **13.25** Simpsonovi II (22) **13.55** Simpsonovi III (2-4) **15.25** Futurama VI (1) **15.45** COOLfeed **15.55** Doba ledová: Mamutí drnutí **17.45** COOLfeed **17.55** Simpsonovi III (5-8) **19.50** COOLfeed **20.00** Avatar **23.25** Pod černou vlajkou IV (5) **0.45** Pod černou vlajkou IV (6)

MAX

Prima Max

- 6.05** Čapí příběhy (13) **6.35** Iron Man (4) **7.05** Zpravodajství FTV Prima **8.15** Všechny cesty vedou do Říma **10.15** Všichni musí být v pyžamu **11.55** Jedna za všechny **14.20** Spectre **17.35** Návštěvníci II: V chodbách času, komedie (Fr., 1998) **20.00** Věčně mladá, romantický film (USA, 2015) **22.25** Můj soused zabíjí, krimikomédie (USA, 2000) **0.30** Vycházející slunce, krimithriller (USA, 1993)

pondělí 28. října 2019

C1

ČT1

- 6.00** Čertouská poudačka. Pohádka (ČR, 1966) **7.25** O nejchytřejší princezně. Pohádka (ČR, 1987) **8.50** Cesta do pravěku. Dobrodružný film (ČR, 1955) **10.10** O podezřívavém králi. Pohádka (ČR, 1989) **11.35** Jezerní královna. Pohádka (ČR/N, 1998)
- 13.10** C. a k. polní maršálek
Komédie (ČR, 1930)
- 14.35** Čerte, drž se svého kopyta!
Pohádka (ČR, 1998)
- 15.50** Pták Ohnivák
Pohádka (ČR/N, 1997)
- 17.20** Micimutr
Pohádka (ČR, 2011)
- 18.55** Události za okamžik a počasí
- 19.00** Události
- 19.45** Branky, body, vteřiny
- 20.00** Předávání státních vyznamenání prezidentem republiky
- 21.00** Princíp slasti (3/10)
- 21.59** Výsledky losování Šťastných 10
- 22.00** Hlas pro římského krále
Historické drama (ČR, 2016)
- 23.45** C. a k. polní maršálek
Komédie (ČR, 1930)
- 1.20** Z metropole, Týden v regionech
- 1.50** Kalendárium

nova

NOVA

- 6.00** Oggy a Škodíci VI
- 6.15** Tom a Jerry: Špionská mise
- 7.35** Kráska a zvíře
Pohádka (N/Rak., 2012)
- 9.25** Výbuch bude v pět
Rodinný film (ČR, 1984)
- 11.05** Dovolená s Andělem
Filmová komedie (ČR, 1952)
- 12.40** U mě dobrý
Komédie (ČR, 2008)
- 14.50** Příběh rytíře
Dobrodružný film (USA, 2001)
- 17.25** Co na to Češi
- 18.25** Ulice (3761)
- 19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 20.20** Specialisté (93)
Bažina. Krimiseriál (ČR, 2019)
- 21.15** Specialisté (39)
- 22.15** Whiskey Cavalier (2)
- 23.15** Beze stopy V (9)
- 0.05** Dovolená s Andělem
Filmová komedie (ČR, 1952)
- 1.35** Příběh rytíře
Dobrodružný film (USA, 2001)
- 3.35** Střepiny
- 4.15** Co na to Češi
- 4.55** Novashopping

Prima

Prima

- 6.25** Iron Man (6)
- 6.50** Pirátova rodinka (2)
- 7.20** Příhody Bolka a Lolka
- 7.55** Snoopy a Charlie Brown - Peanuts ve filmu
- 9.45** Eva tropí hlouposti
Komédie (ČR, 1939)
- 11.45** Jen ho nechte, ať se bojí
Hudební komedie (ČR, 1978)
- 13.50** Flashdance
Hudební film (USA, 1983)
- 15.50** Kouzelný měšec
Pohádka (ČR/N, 1996)
- 17.50** Prostřeno!
- 18.55** Velké zprávy
- 19.40** Divošky
- 19.55** TOP STAR
- 20.15** Krásná pokojská
Romantická komedie (USA, 2002)
- 22.30** Jak se staví sen - extra
- 23.35** Spravedlnost v krvi IX (18)
Náprava. Krimiseriál (USA, 2018)
- 0.40** Boj o dítě
Thriller (USA, 2017)
- 2.40** Snoopy a Charlie Brown - Peanuts ve filmu
Animovaný film (USA, 2015)
- 4.25** Vařte jako šéfi!

nova CINEMA

Nova Cinema

- 5.10** Madisonské mosty **7.30** Bláznivá dovolená v Las Vegas **9.10** Beethoven 4 **11.30** Everest **14.15** V oku tornáda **15.55** Kouzelná chůva Nanny McPhee **17.45** Sněženky a machři po 25 letech **20.00** Nevinnost, psychol. film (ČR, 2010) **22.00** Kult hákového kříže, krimifilm (USA, 1998) **0.15** Vykoupení z věznice Shawshank, drama (USA, 1994)

COOL

Prima cool

- 12.20** Simpsonovi III (5-8) **14.20** Cool Kids (15)
- 14.50** Re-play **15.25** Futurama VI (2) **15.45** COOLfeed **15.55** Americký chopper V (26) **16.55** Top Gear XXII **18.05** COOLfeed **18.15** Simpsonovi III (9-12) **20.05** Úplně debilní zprávy **20.15** Česko Slovensko má talent - Aftershow **20.50** Těžká dřina **21.25** Teorie velkého třesku IX (5, 6) **22.15** Kurz sebeovládání (69) **22.45** Partička **23.30** COOLfeed

MAX

Prima Max

- 6.05** Pirátova rodinka (1) **6.35** Iron Man (5) **7.05** Zpravodajství FTV Prima **8.15** Skutečné vraždy: Záhada starého domu **9.55** Květy války **12.10** Návštěvníci II: V chodbách času **14.40** Avatar **18.10** Příležitost k tanci, drama (USA, 2016) **20.00** Těta v sukni, rodinná komedie (USA, 1993) **22.45** Příběh vražedkyně, thriller (Kan., 2013) **0.40** Věčně mladá, romantický film (USA, 2015)

úterý 29. října 2019

C1

ČT1

- 5.59** Studio 6 **9.00** Děda. Rodinný film (ČR, 2016) **10.55** Kočičí princezna. Pohádka (ČR, 2005) **11.50** StarDance X... kolem dokola
- 12.00** Zprávy ve 12
- 12.20** Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
- 12.30** Cypríán a bezhlavý prapradědeček
Pohádka (ČR, 1997)
- 13.20** Všechno, co mám ráda
- 13.45** StarDance X... když hvězdy tančí
- 15.55** Nevěsta s velkýma nohama
Dobrodružná pohádka (ČR, 2002)
- 17.15** AZ-kvíz
- 17.40** Černé ovce
- 18.00** Události v regionech
- 18.25** Kde domov můj?
- 18.55** Události za okamžik a počasí
- 19.00** Události
- 19.50** Branky, body, vteřiny
- 20.00** StarDance X... kolem dokola
- 20.05** Vyprávěj
- 21.00** Dobrodružství kriminalistiky
- 21.50** Gejzír
- 22.19** Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 22.20** Columbo
- 0.00** Taggart

nova

NOVA

- 5.55** Snídaně s Novou
- 8.35** Novashopping
- 8.50** Ulice (3760, 3761)
- 10.45** Specialisté (93)
- 11.50** Tescoma s chutí
- 12.00** Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12.25** Krok za krokem IV (20)
- 12.45** Ordinance v růžové zahradě 2 (568)
- 14.05** Odložené případy IV (21, 22)
- 16.00** Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (14)
- 16.57** Odpolední Počasí
- 17.00** Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17.25** Co na to Češi
- 18.25** Ulice (3762)
- 19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 20.20** Ordinance v růžové zahradě 2 (925)
- 21.35** Víkend
- 22.35** Whiskey Cavalier (3)
- 23.30** Beze stopy V (10)
- 0.25** Odložené případy IV (21, 22)
- 2.00** Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (14)
- 2.40** Krok za krokem IV (20)
- 3.15** Co na to Češi

Prima

Prima

- 6.05** Iron Man (7)
- 6.35** Pirátova rodinka (3)
- 7.20** M.A.S.H (58)
- 8.10** M.A.S.H (59)
- 8.50** M.A.S.H (60)
- 9.20** Policie v akci
- 10.20** Rosamunde Pilcherová: Druhá šance
Romantický film (N, 1997)
- 12.15** Polední zprávy
- 12.25** Policie Hamburg VIII (16)
- 13.25** Poslední polda III (11)
- 14.25** Návrat komisaře Rexe X (2)
- 15.30** Návrat komisaře Rexe X (3)
- 16.30** Odpolední zprávy
- 16.50** Policie v akci
- 17.50** Prostřeno!
- 18.55** Velké zprávy
- 19.40** Divošky
- 19.55** TOP STAR
- 20.15** Krejzoví (99)
- 21.45** Marta
- 22.45** Vůně zločinu III (4)
- 23.50** Policie v akci
- 0.50** Spravedlnost v krvi IX (19)
- 1.45** Návrat komisaře Rexe X (2)
- 2.50** Návrat komisaře Rexe X (3)
- 3.50** Poslední polda III (11)

nova CINEMA

Nova Cinema

- 6.00** Člověk z ledu **7.45** Sněženky a machři po 25 letech **10.00** Cizinec **12.15** V oku tornáda **14.00** Teleshopping **14.30** Výbuch bude v pět **15.55** Nevinnost **17.55** U mě dobrý **20.00** Rudá planeta, sci-fi film (USA/Austr., 2000) **22.05** Drew Peterson: Nedomyslný, krimifilm (Kan., 2012) **23.50** Země na obzoru, komedie (Island/USA, 2014)

COOL

Prima cool

- 12.10** Futurama VI (2) **12.40** Simpsonovi III (9-12) **14.40** Teorie velkého třesku IX (5, 6) **15.30** Futurama VI (3) **15.50** COOLfeed **15.55** Americký chopper VI (1) **16.55** Top Gear XXII **18.05** COOLfeed **18.15** Simpsonovi III (13-16) **20.05** Úplně debilní zprávy **20.15** Partička XXL **21.45** Teorie velkého třesku IX (7, 8) **22.35** Kurz sebeovládání (70) **23.05** Single Lady (5) **23.30** Partička **0.15** Cesty k úspěchu

MAX

Prima Max

- 6.35** Pirátova rodinka (2) **7.05** Iron Man (6) **7.35** Zpravodajství FTV Prima **8.40** Jen ho nechte, ať se bojí **10.40** Flashdance, hudební film (USA, 1983) **12.45** Příležitost k tanci, drama (USA, 2016) **14.30** Těta v sukni, rodinná komedie (USA, 1993) **17.15** Hvězdy nám nepřály, romantické drama (USA, 2014) **20.00** Černobyl, drama (Ukr., 2014) **22.40** Akta X, sci-fi thriller (USA, 1998)

středa 30. října 2019

| ČT1 | |
|-------|---|
| 5.59 | Studio 6 9.00 Pohádka o mokrých suchém štěstí 10.20 Perly a růže 10.55 Vodník a Karolínka 11.50 StarDance X... kolem dokola |
| 12.00 | Zprávy ve 12 |
| 12.20 | Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus |
| 12.30 | Vojtík a duchové |
| 13.15 | O chudém královstvíčku |
| 14.20 | Columbo |
| 15.55 | O třech rytířích, krásné paní a Iněné kytli Pohádka (ČR, 1996) |
| 17.15 | AZ-kvíz |
| 17.40 | Černé ovce |
| 18.00 | Události v regionech |
| 18.25 | Kde domov můj? |
| 18.55 | Události za okamžik a počasí |
| 19.00 | Události |
| 19.50 | Branky, body, vteřiny |
| 19.59 | Losování Sportky a Šance |
| 20.05 | StarDance X... kolem dokola |
| 20.10 | Svět pod hlavou (8/10) |
| 21.10 | Neviditelní (8/13) |
| 22.09 | Výsledky losování Šťastných 10 |
| 22.10 | Columbo |
| 23.25 | Případy detektiva Murdocha XII |
| 0.10 | AZ-kvíz |

| NOVA | |
|-------|--|
| 5.55 | Snídaně s Novou |
| 8.30 | Novashopping |
| 8.45 | Ulice (3762) |
| 9.45 | Ordinace v růžové zahradě 2 (925) |
| 11.00 | Co na to Češi |
| 11.50 | Tesco ma s chutí |
| 12.00 | Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí |
| 12.25 | Krok za krokem IV (21) |
| 12.45 | Ordinace v růžové zahradě 2 (569) |
| 14.00 | Odložené případy IV (23, 24) |
| 16.00 | Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (15) |
| 16.57 | Odpolední Počasí |
| 17.00 | Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny |
| 17.25 | Co na to Češi |
| 18.25 | Ulice (3763) |
| 19.30 | Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí |
| 20.20 | Mise Nový domov III |
| 21.40 | O 10 let mladší II |
| 22.45 | Whiskey Cavalier (4) |
| 23.40 | Beze stopy V (11) |
| 0.35 | Odložené případy IV (23, 24) |
| 2.10 | Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (15) |
| 2.50 | Krok za krokem IV (21) |

| Prima | |
|-------|---|
| 6.05 | Iron Man (8) |
| 6.35 | Pirátova rodinka (4) |
| 7.20 | M.A.S.H (60) |
| 8.05 | M.A.S.H (61) |
| 8.45 | M.A.S.H (62) |
| 9.20 | Policie v akci |
| 10.20 | Rosamunde Pilcherová: Dům na pobřeží Romantický film (N, 1996) |
| 12.15 | Polední zprávy |
| 12.25 | Policie Hamburk VIII (17) |
| 13.25 | Poslední polda III (12) |
| 14.25 | Návrat komisaře Rexe X (4) |
| 15.30 | Návrat komisaře Rexe X (5) |
| 16.30 | Odpolední zprávy |
| 16.50 | Policie v akci |
| 17.50 | Prostřeno! |
| 18.55 | Velké zprávy |
| 19.40 | Divošky |
| 19.55 | TOP STAR |
| 20.15 | Modrý kód (203) |
| 21.35 | Show Jana Krause |
| 22.35 | Cesty k úspěchu |
| 22.50 | Temný Kraj II (9) |
| 0.05 | Policie v akci |
| 1.00 | Spravedlnost v krvi IX (20) |
| 2.00 | Návrat komisaře Rexe X (4, 5) |
| 4.00 | Poslední polda III (12) |

| Nova Cinema | |
|-------------|--|
| 5.05 | Beethoven 4 6.30 Odložené případy IV (21, 22) 8.15 Sherlock Holmes: Jak prostě (9-11) 11.25 Božský Evan 13.40 Rudá planeta 15.45 Příběh rytíře, dobrodružný film (USA, 2001) 18.15 Kameňák 2, komedie (ČR, 2004) 20.00 Anna Karenina, drama (VB, 2012) 22.25 Skrytá vada, krimikomédie (USA, 2014) |

| Prima cool | |
|------------|---|
| 12.45 | Simpsonovi III (13-16) 14.45 Teorie velkého třesku IX (7, 8) 15.35 Futurama VI (4) 15.55 COOLfeed 16.00 Americký chopper VI (2) 17.00 Top Gear XXII 18.05 COOLfeed 18.15 Simpsonovi III (17-20) 20.05 Úplně debilní zprávy 20.15 Teorie velkého třesku IX (9-11) 21.45 Teorie velkého třesku IX (12) 22.10 Kurz sebeovládání (71) 22.40 Single Man (1) 23.00 Prima Partička 0.00 COOLfeed |

| Prima Max | |
|-----------|--|
| 6.35 | Pirátova rodinka (3) 7.05 Iron Man (7) 7.35 Zpravodajství FTV Prima 8.55 Vítejte doma V (27, 28) 10.50 Eva tropí hlouposti 12.45 Hvězdy nám nepřály 15.25 Černobyl, drama (Ukr., 2014) 18.10 Deník plný tajemství, thriller (USA, 2016) 20.00 Dáblův uzel, krimidrama (USA, 2013) 22.20 Z pekla, thriller (USA, 2001) 0.55 Akta X, sci-fi thriller (USA, 1998) |

čtvrtek 31. října 2019

| ČT1 | |
|-------|--|
| 5.59 | Studio 6 9.00 Doktor Martin V 9.50 Všechno, co mám ráda 10.20 Pták Ohnivák 11.50 StarDance X... kolem dokola |
| 12.00 | Zprávy ve 12 |
| 12.20 | Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus |
| 12.30 | Sama doma |
| 14.00 | Rytíř |
| 14.20 | Otec Brown VI |
| 15.10 | Doktor Martin V |
| 15.55 | To je vražda, napsala VIII |
| 16.45 | Všechno, co mám ráda |
| 17.15 | AZ-kvíz |
| 17.40 | Černé ovce |
| 18.00 | Události v regionech |
| 18.25 | Kde domov můj? |
| 18.55 | Události za okamžik a počasí |
| 19.00 | Události |
| 19.50 | Branky, body, vteřiny |
| 20.00 | StarDance X... kolem dokola |
| 20.05 | Vyprávěj |
| 21.00 | Dobrodružství kriminalistiky |
| 21.50 | Máte slovo s M. Jilkovou |
| 22.49 | Výsledky losování Šťastných 10 |
| 22.50 | Taggart |
| 23.40 | Zrcadlo nenávisť |
| 0.35 | AZ-kvíz |

| NOVA | |
|-------|--|
| 5.55 | Snídaně s Novou |
| 8.40 | Novashopping |
| 8.55 | Ulice (3763) |
| 9.55 | O 10 let mladší II |
| 11.00 | Co na to Češi |
| 11.50 | Tesco ma s chutí |
| 12.00 | Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí |
| 12.25 | Krok za krokem IV (22) |
| 12.45 | Ordinace v růžové zahradě 2 (570) |
| 14.00 | Odložené případy V (1, 2) |
| 15.55 | Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (16) |
| 16.57 | Odpolední Počasí |
| 17.00 | Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny |
| 17.25 | Co na to Češi |
| 18.25 | Ulice (3764) |
| 19.30 | Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí |
| 20.20 | Ordinace v růžové zahradě 2 (926) |
| 21.35 | Život ve hvězdách |
| 22.10 | Mariňák 2 Válečné drama (USA, 2014) |
| 0.20 | Odložené případy V (1, 2) |
| 2.00 | Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (16) |
| 2.40 | Krok za krokem IV (22) |

| Prima | |
|-------|--|
| 6.05 | Iron Man (9) |
| 6.35 | Pirátova rodinka (5) |
| 7.20 | M.A.S.H (62) |
| 8.05 | M.A.S.H (63) |
| 8.45 | M.A.S.H (64) |
| 9.20 | Policie v akci |
| 10.20 | Rosamunde Pilcherová: Mraky na obzoru Romantický film (N, 1995) |
| 12.15 | Polední zprávy |
| 12.25 | Policie Hamburk VIII (18) |
| 13.25 | Poslední polda III (13) |
| 14.25 | Návrat komisaře Rexe X (6) |
| 15.30 | Návrat komisaře Rexe X (7) |
| 16.30 | Odpolední zprávy |
| 16.50 | Policie v akci |
| 17.50 | Prostřeno! |
| 18.55 | Velké zprávy |
| 19.40 | Divošky |
| 19.55 | TOP STAR |
| 20.15 | Krejzovi (100) |
| 21.35 | Prima Partička |
| 22.45 | Ano, šéfe! |
| 0.00 | Policie v akci |
| 1.00 | Spravedlnost v krvi IX (21) |
| 1.55 | Návrat komisaře Rexe X (6) |
| 2.55 | Návrat komisaře Rexe X (7) |
| 3.55 | Poslední polda III (13) |

| Nova Cinema | |
|-------------|---|
| 5.05 | Cizinec 6.30 Tom a Jerry: Santovi malí pomocníci 6.50 Odložené případy IV (23, 24) 8.35 Kouzelná chůva Nanny McPhee 10.50 Říjnové nebe 13.20 Kameňák 2 15.10 Anna Karenina 17.35 Hon na lišku 20.00 Piráti na vlnách, komedie (VB/N/Fr., 2009) 22.30 Zpětná reakce, thriller (USA, 1996) 0.20 Spolubydliční 2 |

| Prima cool | |
|------------|---|
| 12.35 | Simpsonovi III (17-20) 14.35 Teorie velkého třesku IX (11, 12) 15.30 Futurama VI (5) 15.50 COOLfeed 15.55 Americký chopper VI (3) 16.55 Top Gear XXII 18.05 COOLfeed 18.15 Simpsonovi III (21-23) 19.45 Simpsonovi IV (1) 20.05 Úplně debilní zprávy 20.15 Autosalon 21.25 Teorie velkého třesku IX (13, 14) 22.15 Kurz sebeovládání (72) 22.45 Čas pomsty 0.50 Americký chopper VI (3) |

| Prima Max | |
|-----------|--|
| 6.35 | Pirátova rodinka (4) 7.05 Iron Man (8) 7.35 Zpravodajství FTV Prima 8.35 Vítejte doma V (29) 9.40 Kouzelný měšec 11.30 Všechno, nebo nic 13.55 Deník plný tajemství 15.50 Jak vycvičit draka 2 18.05 Hlavně nenápadné, akční komedie (USA, 2011) 20.00 Na kolejích čeká vrah, krimifilm (ČR, 1970) 21.50 Interview, komedie (USA, 2014) 0.15 Z pekla, thriller (USA, 2001) |

pátek 1. listopadu 2019

| ČT1 | |
|-------|---|
| 5.59 | Studio 6 9.00 To je vražda, napsala VIII 9.55 Po stopách hvězd 10.20 Jezerní královna 11.50 StarDance X... kolem dokola |
| 12.00 | Zprávy ve 12 |
| 12.20 | Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus |
| 12.30 | Sama doma |
| 14.00 | Cestománie |
| 14.25 | Zvláštní případ Krimifilm (ČR, 1971) |
| 15.40 | Příběhy slavných... R. Lukavský |
| 16.35 | Polopátě |
| 17.30 | AZ-kvíz |
| 18.00 | Události v regionech |
| 18.25 | Kde domov můj? |
| 18.55 | Události za okamžik a počasí |
| 19.00 | Události |
| 19.50 | Branky, body, vteřiny |
| 19.59 | Ložování Mimořádné Sportky a Šance |
| 20.00 | StarDance X... kolem dokola |
| 20.10 | Četníci z Luhačovic (9/12) |
| 21.35 | 13. komnata Zdeňka Safránka |
| 22.00 | Všechnopárty |
| 22.54 | Výsledky losování Šťastných 10 |
| 22.55 | Pocta Karlu Hašlerovi |
| 0.10 | Případy detektiva Murdocha XII |

| NOVA | |
|-------|--|
| 5.55 | Snídaně s Novou |
| 8.30 | Novashopping |
| 8.45 | Ulice (3764) |
| 9.45 | Ordinace v růžové zahradě 2 (926) |
| 11.00 | Co na to Češi |
| 11.50 | Tesco ma s chutí |
| 12.00 | Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí |
| 12.25 | Krok za krokem IV (23) |
| 12.45 | Ordinace v růžové zahradě 2 (571) |
| 14.05 | Odložené případy V (3, 4) |
| 16.00 | Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (17) |
| 16.57 | Odpolední Počasí |
| 17.00 | Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny |
| 17.25 | Co na to Češi |
| 18.25 | Ulice (3765) |
| 19.30 | Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí |
| 20.20 | Kameňák 3 Komedie (ČR, 2005) |
| 22.25 | Prostradatelní 2 Akční film (USA, 2012) |
| 0.20 | Odložené případy V (3, 4) |
| 1.55 | Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (17) |
| 2.35 | Krok za krokem IV (23) |

| Prima | |
|-------|---|
| 6.05 | Iron Man (10) |
| 6.35 | Pirátova rodinka (6) |
| 7.20 | M.A.S.H (64) |
| 8.10 | M.A.S.H (65) |
| 8.50 | M.A.S.H (66) |
| 9.20 | Policie v akci |
| 10.20 | Rosamunde Pilcherová: Dvě sestry Romantický film (N, 1997) |
| 12.15 | Polední zprávy |
| 12.25 | Policie Hamburk VIII (19) |
| 13.25 | Poslední polda IV (1) |
| 14.25 | Návrat komisaře Rexe X (8) |
| 15.30 | Návrat komisaře Rexe X (9) |
| 16.30 | Odpolední zprávy |
| 16.50 | Policie v akci |
| 17.50 | Prostřeno! |
| 18.55 | Velké zprávy |
| 19.40 | Divošky |
| 19.55 | TOP STAR |
| 20.15 | Česko Slovensko má talent 7 životů |
| 21.55 | Sci-fi thriller (USA/VB/Fr./Belg., 2017) |
| 0.30 | Policie v akci |
| 1.25 | Spravedlnost v krvi IX (22) |
| 2.25 | Návrat komisaře Rexe X (8) |
| 3.25 | Návrat komisaře Rexe X (9) |
| 4.25 | Poslední polda IV (1) |

| Nova Cinema | |
|-------------|--|
| 5.30 | Hon na lišku 7.50 Odložené případy V (1, 2) 9.35 Pevnost Petticoat 11.40 Anna Karenina 14.35 Nevinnost 16.35 Útek do pouště, válečný film (VB, 1958) 18.15 Krápan, komedie (USA, 2000) 20.00 Kubo a kouzelný meč, animovaný film (USA, 2016) 22.05 Vesnice, mysteriózní drama (USA, 2004) 0.00 Mariňák 2, válečné drama (USA, 2014) |

| Prima cool | |
|------------|--|
| 12.10 | Futurama VI (5) 12.40 Simpsonovi III (21-23) 14.10 Simpsonovi IV (1) 14.40 Teorie velkého třesku IX (13, 14) 15.30 Futurama VI (6) 15.50 COOLfeed 15.55 Americký chopper VI (4) 16.55 Top Gear XXII 18.05 COOLfeed 18.15 Simpsonovi IV (2-5) 20.05 Úplně debilní zprávy 20.15 Ace Ventura: Zvířecí detektiv 22.05 Planetární masakr 23.50 Americký chopper VI (4) 0.45 Kdo přežije: Cagayan (15) |

| Prima Max | |
|-----------|---|
| 6.35 | Pirátova rodinka (5) 7.05 Iron Man (9) 7.35 Zpravodajství FTV Prima 8.55 Vítejte doma V (30) 9.50 Jak vycvičit draka 2 12.00 Krásná pokojská 14.20 Hlavně nenápadné 16.20 To je vražda, napelka: Záhada čokoládových sušenek 18.10 Poklad kapitána Černovouse 20.00 Vrátný od Maxima, komedie (Fr., 1976) 22.00 Čas pomsty, akční film (USA, 1993) 0.15 Interview |

■ ■ ČTENÁŘSKÝ RING

Chcete se s námi a ostatními čtenáři podělit o svůj názor na téma či rozhovor, který jste si přečetli v týdeníku 5plus2? Napište na e-mail redakce@5plus2.cz. Vybrané postřehy zveřejníme.

EXTRÉM: JE KOČKA JÍDLO?

Čtenáře zaujal článek, který se věnoval extrémní gastronomii, konkrétně faktu, že v některých zemích dodnes připravují jídlo z koček. Přinášíme několik reakcí z diskuze na serveru www.idnes.cz, který článek převzal.

Tak v některých zemích se donedávna jedli lidé a dost možná se to děje i dnes. Byla to tradice. Lidstvo se však vyvíjí, někde rychleji, jinde pomaleji, někde se žije dodnes jako v době kamenné. Když si někdo chce pochutnat na svém mazlíčkovi, jeho věc. Já jsem spokojen s komerční nabídkou masa.

Jakub Fejfar

Které živočichy je zakázáno jíst, to je jen společenská (a někdy i náboženská) konvence. V některých zemích chovají králíky jako domácí mazlíčky, my je klidně jíme. Někdo zase nesmí jíst prasata,

někdo krávy. My bychom si asi těžko zvykali na hmyz. Vegetariáni to mají vyřešené důsledně.

Ivo Žáček

Kočku jsem jedl několikrát a opravdu je to jemné chutné maso podobné králíkoví, jen nepáchne jako králíci a je masnější. A z kočky je velmi teplý ledviňák nebo hřejivá stélka do bot.

Jiří Anderle

Velká část lidí není schopná oddělit svoji osobní situaci od historicky běžných podmínek. Pokud máte svoji oblíbenou vykastrovanou kočičku, nikdo vám ji sníst nechce. Nicméně v místech, kde se kočky běžně nekastrují, je spousta anonymních koček, protože normální kočka se množí jak králík, má dva (v optimálních podmínkách tři) vrhy za rok s minimálně čtyřmi koťaty. Jediný způsob, jak se kočky držely na rozumné míře, bylo topení všech koťat, které se podařilo najít. Ony jich spousta schovaly, takže vybití koček opravdu neohrožilo. V takových podmínkách si dát občas kočku bylo v pohodě, nikomu nechyběla (a pro ochránce zvířat, aspoň přezřelo víc ptáček).

Pavel Dostál

■ ■ PESTRÁ KRAJINA PETRA HAVLA

Množírny? Hlídejme i sebe



Petr Havel
komentátor
a zemědělský
analytik

lidé, kteří v nich kupují psy i další zvířata za ceny nižší, než jaké by platili seriózním chovatelům. Pokud by tak nečinili, množírny zaniknou i bez novel zákonů.

Nejde ale jen o množírny naplňující skutkovou podstatu týrání zvířat. Jako týrání zvířat se totiž oficiálně kvalifikuje i někdy dobrý úmysl v podobě nevhodného krmení zvířat. Ne všichni domácí mazlíčci snášejí lidský jídelníček, a to samé platí také o pasoucích se hospodářských zvířatech, tedy zvířatech veřejnosti často dobře přístupných. Typické je to hlavně u koní, kterým se lidé, třeba při procházce přírodou, snaží přilepšit cukrem nebo pečivem.

Výsledkem ale může být v ojedinělých případech i smrt zvířete. To ovšem žádný zákon uhlídat nemůže, protože to není v praxi možné. I v tomto případě se tak musíme uhlídat my sami, a to ve vlastním zájmu. I krmením můžeme porušovat zákon.

Jestli v něčem modelově a stoprocentně platí slogan „kde je potávka, tam je i nabídka“, pak je to existence takzvaných množírny psů. Málokdo ví, že v počtu psů na počet obyvatel je naše země podle všeho jedničkou na světě, pokud bychom dopočítali i psy, kteří nejsou nikde evidováni, hlášení, očipovaní a tedy „jakoby nejsou“. To je také základní důvod k rozsáhlému byznysu s těmito zvířecími miláčky, s nimiž se ovšem v množírnách jako s miláčky rozhodně nezachází.

I proto se snaží existenci těchto „byznys zařízení“ potírat novely zákonů, i když – a to je to podstatné – existenci množírny především umožňují

INZERCE



Jiří Procházka, Wüstenrot: Na stavební spoření není nikdy pozdě

„Pokud je vám více než 55 let a řešíte otázku odkládání peněz na pozdější léta, pak právě pro vás je určeno Stavební spoření 55+ od Wüstenrot. U novinky nabízíme atraktivní úrokovou sazbu 1,2 % ročně a bez poplatku za uzavření smlouvy. A v případě nenadálé situace můžete naspořené prostředky kdykoliv využít.“

Více na www.wuestenrot.cz

UKAŽTE SVOJI JEDINEČNOST



Produkty z KVALITNÍ BUVOLÍ KŮŽE,
RUČNĚ ŠITÉ s DŮRAZEM NA DESIGN,
praktičnost a detaily!

WWW.BAOOBAOO.CZ

ULOV SI XBOX A VIRTUÁLNÍ REALITU

**210x XBOX A VIRTUÁLNÍ REALITA
KUP JÄGERMEISTER.**

SCHOVEJ SI ÚČTENKU A JDI NA ULOVXBOX.CZ.

LOVIT MŮŽEŠ OD 1. 10. DO 11. 11. 2019



PLISROZUMEM.CZ



Slza coby znak smutku vdov

Ve Stonavě vznikl památník hornickým obětem

■ PETR WOJNAR

ČR | Včetně podstavce desetitunová socha Slza se stane symbolem smutku ze ztráty horníků. Před pár dny ji usadili v centru Stonavy na Karvinsku, slavnostní odhalení pak chystá společnost OKD ve spolupráci s tamní obcí na 20. prosince. Tedy v den prvního výročí tragédie, při níž po výbuchu metanu přišlo o život v podzemí Dolu ČSM 13 horníků. Právě tato událost přiměla těžební společnost vytvořit ve Stonavě pietní místo, Slza bude ale věnována všem obětem hornických neštěstí v revíru.

Vhodnou sochu měl doma

Autorem díla je sochař z Vělepolí Martin Kuchař. Ten sochu vytvořil již před pěti lety na sympoziu v polské Strzegomu. Když jej zástupci Klubu přátel hor-

nického muzea, s nimiž byl už z minulosti v kontaktu, požádali o spolupráci na vzniku pietního místa, vzpomněl si na ni. „Nejprve se na mě v květnu obrátili, zda bych jim nepomohl připravit souměř. Jenže to by trvalo a k prosincovému výročí by se to určitě nestihlo. Manželka mi připomněla, že mám doma Slzu. A tak jsem jim zavolaal, že bych pro ně jednu sochu měl,“ podotýká Kuchař.

Podle starosty Stonavy to bylo štěstí. „Vznikla dřív než naše zadání, ale má správnou vypovídací hodnotu a lépe bychom to nevymysleli. Díky této náhodě pomník budeme mít k dispozici už k výročí neštěstí,“ řekl Ondřej Feber.

Socha, kterou původně vytvářel Martin Kuchař v jednom z polských lomů s myšlenkou, že bez vody by nebylo nic, nyní bude symbolizovat smutek hornických vdov. „Mám pro chlapy na šachtě jen slova obdivu. Nemohl bych



Autorem sochy Slzy je Martin Kuchař (na snímku). Dílo vzniklo s jinou myšlenkou, nyní ale symbolizuje smutek hornických vdov. FOTO | A. SATINSKÝ

to dělat za žádné peníze, je to ohromná dřina. Navíc s vědomím, že se nemusíte vrátit domů,“ uzavřel Kuchař.

Slza stojí uprostřed dětského hřiště.

„Děti s maminkami jako symbol života a na druhé straně několik odkazů hornictví, které se v místě nacházejí. Myslím, že jde o vhodné místo,“ dodal starosta.

INZERCE

coop
Mobil ... Váš český operátor ...

VOLEJTE
ZDARMA

NABÍDKA

ŘÍJEN / LISTOPAD 2019

1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12

KUPETE 3 ks JAKÝCHKOLIV PRODUKTŮ Z TÉTO NABÍDKY
A ZÍSKÁTE 10 VOLNÝCH MINUT
DO VŠECH SÍTÍ

1. NÁKUP produktů v AKCI
2. 10 min. do všech sítí ZDARMA
3. PRODLOUŽENÍ platnosti kreditu o 7 DNÍ

VELKO POPOVICCKÝ KOZEL Rezaný 11 0,5 l

VELKO POPOVICCKÝ KOZEL světlý 0,5 l

VELKO POPOVICCKÝ KOZEL 11 0,5 l

VELKO POPOVICCKÝ KOZEL Florián 0,5 l

EXKLUZIVNĚ V coop

PILSNER URQUELL ležák 0,5 l

RAJEC jemně sycený 1,5 l

RAJEC nesyčený 1,5 l

KOFOLA originál 2 l

BIRELL světlý 0,5 l

BIRELL pořtmavý 0,5 l

SEMTEX Original 0,5 l

SEMTEX Kravavý pomeranč 0,5 l

SEMTEX Forte 0,5 l

COOPKA Pro každého s mobilom

NEomezený
TARIF
s 300 MB dat
za 399,- Kč

PODZIMNÍ
NOVINKY

ZA KAŽDÉ DOBITÍ
VÁS ODMĚNÍME

300
MB

NEBO

100
minut

Platí pro zákazníky COOP Mobil.

Pro registraci nákupu a získání volných minut použijte věrnostní kartu COOP Mobil nebo pošlete SMS na číslo 8844 ve tvaru: COOP mezera DATUM NÁKUPU mezera ČÍSLO PRODEJNY (Např.: COOP 01102019 12345)

Účtenku s nákupem uschovte pro kontrolu. Každý účastník může získat max. 1 odměnu denně. Akce platí od 1.10.2019 do 30.11.2019 ve vybraných prodejnách sítě COOP. Dostupnost zobrazeného zboží z nabídky se může na jednotlivých prodejnách COOP odlišovat.

* Více informací a úplná pravidla na www.coopmobil.cz

POKUPTE SI COOP MOBIL A NAKUPUJTE LEVNĚJI
PŘENOS
ČÍSLA
ZDARMA

coop
Mobil

facebook

Každý rok jezdívám k té škole

Je to už pět let, co **vyjednaváč Petr Gruber** při útoku ve škole nastavil **agresorce s nožem** vlastní krk, aby **zachránil studentku**.

■ JIŘÍ BÁRTA

JIHLAVA | Bylo úterý 14. října 2014, krátce po komunálních volbách. Na to ráno Petr Gruber (na snímku) jen tak nezapomene. Stal se jedním z hrdinů krvavého dramatu ve žďárské obchodní škole. Zkušený policejní vyjednaváč se tehdy nechal vyměnit za zraněnou rukojmí, kterou pobodala Barbora Orlová.

„Vyjednaváč se za rukojmí nemění, ale toto byla mimořádná situace. V přísaze policisty naopak stojí, že život nasadí,“ vysvětluje Gruber svůj postoj.

Kromě toho, že na krajském policejním ředitelství deset let vede odbor služby pro zbraně a bezpečnostní materiál, je zároveň koordinátorem vyjednaváčů na Vysocině. Nejčastěji jezdí k demonstrač-



ním sebevraždám, občas musí řešit bariádovou situaci. Vyjednává už šestnáct let. „Za tu dobu jsem byl u zhruba čtyřiceti případů, všechny našťestí dopadly dobře,“ bilancuje policista, který před třiceti roky začínal na obvodním oddělení v Havlíčkově Brodě, odkud pochází.

Onoho říjnového rána, když mu zavonil telefon, měl mimořádně špatnou výchozí pozici. Na místě už v tu chvíli byl jeden mrtvý, student Petr Vejvoda, kterého žena bodla přímo do srdce, když v nastalém zmatku přiběhl do šaten. První pozezaná dívka se díky tomu dostala do bezpečí, šestnáctiletého mladíka z Nížkova však záchranáři oživovali marně. Čeští vyjednaváči pracují v týmu, Petr Gruber měl ten den

shodou okolností služby se svojí ženou. Původně jí měl krýt záda jako dvojka. Jenže jeho manželka do šaten sestoupit nemohla.

„Agresorka křičela, že nechce žádnou vyjednaváčskou čubku,“ vysvětluje Gruber. Jak se o pár hodin později ukázalo, Orlová, trpící paranoidní schizofrenií, útočila už o dva roky dříve v Havířově, kde s ní krizovou komunikaci navázala vyjednaváčka. Gruber – který v tu chvíli neznal totožnost ženy ani její diagnózu – musel postupovat opatrně, ale přitom rozhodně. Protože pobodaná dívka ztratila hodně krve, snažil se přimět agresorku, aby rukojmí vyměnila za něj. Co bylo rozhodující? „Rychle reagovat a zaměstnat její hlavu. Dozvěděla se, že nemá anonymní dívku, ale studentku Lucii. I v emocích, kdy měla tunelové vidění, to začala vyhodnocovat. Byla si vědoma, že když dívka vykrvácí, přijde o svůj trumf,“ prozradil vyjednaváč.

Nejdřív mohl dívku obvézat, pak se vyměnili. Předtím se musel vyzout, sundat opasek, vojenský nůž s čepelí dlouhou přes 20 centimetrů měl u krku.

Když jej pak osvobozovala zásahová jednotka, stačila ho vražedkyně zranit,

než padla po zásahu taserem. „Čekal jsem kudlu v krku, ale dostal jsem nožem z boku do hlavy. Zásáhla žilku, docela to valilo,“ popisuje.

Vyslechl si pak i narážky, proč ženu nezpacifikoval sám. „Jedna ze zásad je, že vyjednaváč nezakročuje, pokud to není nezbytně nutné,“ zmínil. Navíc její žena měla absolutně pod kontrolou. Rána v hlavě byla tři centimetry hluboká, tři široká, na tři stehy.

Ani po třiceti letech u policie není mužem bez emocí. Během rozhovoru se mu několikrát zaleskly oči. Třeba když ve své kanceláři, kde má vystavenou řadu metálů, vzpomínal na to, jak se druhý den v novoměstské nemocnici setkal se zachráněnou dívkou. „Po operaci ji přesunovali z jipky na pokoj. Mohl jsem za ní, než mě pustili domů. Dívka ležela na posteli: Pamatuješ si mě? ptal jsem se. Ona že jo. Říkal jsem jí: Teď jsme pokrevní bratři. Koukala na mě nechápavě. Viděla jsi Vinnetou? Zranila nás jedním nožem. Bylo to hodně emotivní setkání,“ vzpomíná.

Celý případ se Gruberovi zase vybavil minulý týden, když měli policisté cvičení Amok zaměřené na šíleného střelce.

INZERCE

VELKÁ SOUPEŤ

NA PRODEJNÁCH

JEDNOTY SD VOLYNĚ

OD 9. 10. DO 5. 11. 2019

VYHRAJTE S COOP!



4x 20 000 Kč
zájezd od **invia**

40x 1000 Kč
na nákup v obchodě **alza.cz**

PŘI NÁKUPU MINIMÁLNĚ ZA 69 Kč!



29,90
19,90 Opatvia Tradiční piškoty 240 g



Milka tyčinka Oreo 37 g

12,90
8,90



12,90
8,90 3Bit 46 g



27,90
15,90 Figaro čokoláda na vaření 100 g



28,90
21,90 Čokoláda Milka různé příchutě 100 g



28,90
18,90 Figaro Čokopiškoty různé příchutě 147 g

zapálit svíčku, říká vyjednávač

„Běhal mi mráz po zádech. Byl to ten samý případ jen s tím rozdílem, že při cvičení nefiguroval útočník s nožem, ale se samopalem,“ líčí Gruber.

Vyjednávání je specifická záležitost nad rámec jiné policejní práce. Jeho si před lety vybrali kolegové, obvykle je nutná aspoň pětiletá služba a pak speciální výcvik, naopak studium psychologie není potřeba. „Jsou to lidé, kteří mají profesní a životní zkušenosti. Rozvedený vyjednávač je o level výše, protože prošel krizovou situací,“ vysvětluje.

Vyjednávač podle něj musí zvládnout pubertáka i člověka v letech, který v bytovce s granátem v ruce vyhrožuje, že všechny vyhodí do vzduchu.

Incidenty, které rodák z Havlíčkova Brodu dosud řešil, by vydaly na knihu. Zasažoval i na 77 metrů vysokém dálničním mostě ve Velkém Meziříčí, kde v mrazu přemlouval mladíka, že trest za sprejství, ztráta zaměstnání ani rozchod s dívkou nejsou důvodem skákat do údolí. I po letech si dobře vzpomíná na svůj první případ. Tehdy rozmlouval smyčku policistovi, kterého znal.

Jak po takovém vypětí relaxuje? „Po útoku ve Žďáře přišli známí, že slyšeli,

že na to mám svoje metody. Druhý den říkali, že jim je z té metody blbě. Prostě musíte vyčistit harddisk. Ne že by všichni vyjednávači pili. Metoda je taková, že si o tom promluvíte. Do nemocnice za mnou poslali koordinátorku z jiného kraje, celé jsme to rozebrali včetně té nestandardní situace.“

Doma bývá Petr Gruber opatrný. Jeho druhá žena totiž také patří do jeho týmu. Proto se řídí základní poučkou. „S vedoucím, manželkou a envéskou, tedy nástražným výbušným systémem, se nevyjednávám,“ glosuje s úsměvem.

Jakou má radu pro studenty, kdyby se dostali do podobné situace jako žďárští učni? „Chovat se pragmaticky. Dostat se co nejdál od místa útoku nebo se ukryt. Agresor vyhledává snadnou kořist, chce udělat co největší škodu a zabít do doby, než přijede prvosledová hlídka. Když někomu budete zastavovat krvácení, můžete tam zemřít oba,“ tvrdí. „Ve Žďáře to odnesl Petr Vejvoda místo první holky, kterou Orlová chytila jako rukojmí. Ji se podařilo utéct, on tam zůstal. Každý rok jezdím ke škole při výročí nebo na Dušičky zapálit svíčku,“ uzavírá emotivní povídání.

CO SE STALO PO ÚTOKU VE ŽĎÁŘE

14. října 2014

Barbora Orlová vnikla před vyučováním do šaten v suterénu **střední obchodní školy** ve Žďáře nad Sázavou. Cíl útoku si náhodně vytipovala na internetu. Nožem zaútočila na jednu ze studentek, **Petra Vejvodu**, který spolužačce přispěchal na pomoc, bodla do srdce. Po řádnění Orlové zůstali další zranění: dvě dívky a policejní vyjednávač **Petr Gruber** (na malém snímku).

žena trpící paranoidní schizofrenií skončila v detenčním ústavu.

20. května 2015

V den jeho nedožitých sedmnáctých narozenin odhalili Petru Vejvodovi **pamětní desku na budově školy**. Ta každý rok organizuje na jeho památku sportovní turnaj.

21. července 2015

Barbora Orlová **neuspěla s odvoláním proti rozsudku**, vrchní soud potvrdil její umístění v detenci. S žádostí o přemístění z detenčního ústavu do psychiatrické léčebny neuspěla ani v dalších letech, naposledy letos v červenci.

1. dubna 2015

Státní zástupce **zastavil trestní stíhání** Barbory Orlové, podle posudků psychiatrů **byla v době činu nepříčetná**. Žalobce navrhl ochrannou **zabezpečovací vazbu**,



28. října 2015

Petr Vejvoda byl oceněn prezidentem Milošem Zemanem **medailí Za hrdinství in memoriam**. Jeho rodiče převzali také například Zlatý záchranářský kříž a Cenu Michala Veliška. Řadu ocenění včetně medaile Za statečnost od policejního prezidenta získal také **Petr Gruber**.

INZERCE

HC STŘELCI

JINDŘICHŮV HRADEC

2019  2020

HOKEJOVÝ NÁBOR

STŘEDA OD 16:30
NEDĚLE OD 8:30

Zimní stadion Jana Marka v Jindřichově Hradci

pro všechny děti od 5 let # sportování po celý rok # minimálně 3 tréninky týdně
dva roky bruslení zdarma # profesionální licencovaní trenéři # letní tábor Osika
kolektiv stejné starých dětí # hokejová výstroj pro nejmenší zdarma k zapůjčení
letní soustředění # při přestupu do jiného klubu neplatíte odstupné # rafty na Vltavě

WWW.HCSTRELCI.CZ — TEL.: 723 638 346



Obec ZBYTINY

PODZIM 2019

Zbytinská nejen folková kavárna Vás zve:

Na páteční zajímavé akce

01. 11. 2019 4 zdi
22. 11. 2019 ŽeliBoys
13. 12. 2019 Hřích+LH

Vstupné 50,-Kč

Mít tři děti je jako dobrovolně se ožebračit, říká Trávníček

ČR | Pavel Trávníček (68 let) a jeho manželka Monika (33) zavzpomínali na své první setkání v televizní pěvecké soutěži. Monika, tehdy ještě Fialková, byla v té době studentkou střední školy. Dnes jsou spolu Trávníčkovi již šestnáctým rokem. Jejich syn Maxmilián oslaví v prosinci třetí narozeniny.

Manželé Trávníčkovi se poprvé setkali při natáčení televizní soutěže DO-RE-MI pro pěvecké amatéry. Už tehdy se ptal představitel prince z pohádky Tři oříšky pro Popelku na pódiu své budoucí manželky na věno i na to, kdy se chce vdávat a zda věří v lásku. Řekl jí tehdy, že v mládí má každý člověk pocit, že s láskou překoná všechno. Podle Trávníčkové bylo právě toto setkání v jejich vztahu osudové. „Potkali jsme se, když jsem byla ještě velmi mladá. Vzájemně jsme si sedli a klapě nám to dodnes. Z krásného vztahu se narodil náš synek Maxmilián,“ řekla Monika Trávníčková v rozhovoru pro pořad Život ve hvězdách. „Monika měla tehdy v soutěži nakrátko ostříhané červené vlasy. Vy-



padala jako takový mladý odvážný řízek. To už je však dávno pryč. Já jsem to tehdy bral tak kus od kusu, díl za dílem pořadu,“ přiznává Pavel Trávníček. Až při jejich druhém setkání přeskočila jiskra. Pavel hrál tehdy v prostějovském divadle, kam za ním Fialková přišla a připomněla mu, že se už kdysi potkali. „V soutěži bylo lidí, to si ani nemůžu pamatovat,“ reagoval její současný manžel. Tehdy si vyměnili telefonní čísla a slovo dalo slovo.

Monika přiznala, že o Trávníčkovi snila už jako malá holka. Když ho viděla v pohádkách jako prince, věděla, že právě on jednou bude jejím mužem. „Ani ve snu by mě nenapadlo, že to tak může skončit. Ale jako malá holka jsem si to ráda představovala,“ říká hercova čtvrtá manželka. „Pavel je normální člověk z masa a kostí. Kvůli tomu, že je známým hercem, máme samozřejmě pestrý život. Lidé ho poznávají a kouka-

jí na nás. Na to jsem si musela dlouho zvykat,“ přiznává Trávníčková. Manželé se mnohdy setkávají s negativními reakcemi okolí na jejich vztah. „Spousta lidí to vidí tak, že jsem si Pavla vzala pro peníze a proto, že je slavný. Bez jiskry a lásky ve vztahu by to však asi nešlo,“ míní Trávníčková.

Pavel Trávníček a Monika Fialková se vzali v roce 2015 po dvanáctiletém vztahu. Rok poté se jim narodil syn Maxmilián, který letos v prosinci oslaví již třetí narozeniny. O dalším dítěti manželé neuvažují. „Jedno zdravé krásné dítě stačí. I s tím jsme trochu zápasili,“ přiznává Monika Trávníčková. „Jak říkají Češi, mít tři děti znamená dobrovolně se ožebračit,“ dodává její manžel.

První manželkou Pavla Trávníčka byla herečka Simona Stašová, druhou baletka Eva Štefková, třetí provozní divadla Skelet Lucie Vrbová. S Evou Štefkovou má syna Adama, se kterým se nevidá, a s herečkou a režisérkou Helenou Dytřovou, se kterou nebyli svoji, má syna Pavla. (sub)

Nové Téma: Rakovina začíná pálením žáhy

Reflux, lidově pálení žáhy, většina lidí považuje za banální zažívací problém, který správně běžně dostupná pastilka na překyselený žaludek. Právě tento stav však může vést k zánětu jícnu, který bývá předstupněm smrtelného karcinomu jícnu. Proč u rakoviny jícnu nastal takový nárůst? „Protože souvisí s nadváhou, u které je patologický reflux častější. Problém je, že pokročilá rakovina jícnu je stejně jako rakovina slinivky v podstatě stoprocentně smrtelná, což souvisí jednak s charakterem toho nádoru a také s tím, že její včasná diagnostika selhává,“ tvrdí prof. MUDr. Julius Špičák, přednosta Kliniky hepatogastroenterologie Transplantcentra pražského IKEMu.

Odstraní pastilky na pálení žáhy jen naše subjektivní potíže, nebo zároveň eliminují žaludeční kyselost natolik, že jícnu nehoří poškození? **Čtete v novém vydání týdeníku Téma.**

INZERCE



AHOJ KOLEGO!
Máš rád výzvy a svou profesi?

V období od **15. 12. 2019 do 31. 1. 2020**

nabírám kolegy pro náš nový luxusní Sporthotel Olympia na Zadově.

Potřebuji Tě na pozice **recepční, kuchař, číšník, pokojská, technik** nebo třeba nějaký **manažer**.

Kvalitních a schopných kolegů si nesmírně vážím a dokážu je ocenit!

Na viděnou při pohovoru! 😊

Tvůj budoucí tým
SPORTHOTEL OLYMPIA ZADOV



Kontakt: svasta@kinhotels.cz
Mobil: +420 739 074 790 / Tel.: +420 389 000 465

Mátl trénoval i Chucka Norrise

MONIKA FILIPOVÁ

DAČICE | Je jedním z mála nositelů devátého mistrovského technického stupně, takzvaného danu. Cvičil i legendárního Chucka Norrise. Zdeněk Mátl poprvé k judu přičichl už na základní škole v Dačicích. „Byl jsem tenkrát čtrnáctiletý kluk a obranné techniky, které nám učitel ukazoval, byly na dnešní dobu primitivní. V té době jsem hrál hokej a dělal sportovní gymnastiku. Jenže hokej na malém městě bylo spíš takové zimní hraní,“ vzpomíná 76letý Zdeněk Mátl. Bojovému umění nakonec zasvětil celý život.

V Dačicích, kde studoval i střední školu, začal chodit do oddílu juda a zápal pro tento sport ho neopustil, ani když nastoupil na stavební fakultu do Prahy. Úspěch na sebe nenechal dlouho čekat. Zdeněk Mátl se vracel s medailemi z národních i mezinárodních soutěží a sám začal judo učit. „Podařilo se mi vyhrát mistrovství Československa, byl jsem v týmu, který vyhrál několikrát,“ líčí.

V letech 1971 až 1980 působil jako hlavní trenér juda v Českých Budějovicích. „Byl jsem do toho zapálený. Trénoval jsem první ligu a současně jsem založil oddíl SK Judo České Budějovice, který funguje dodnes,“ říká.

S devátým danem v judu a osmým v jiu-jitsu se řadí k absolutní světové špičce. Podle webových stránek česko-budějovického oddílu juda je dnes v Evropě nejvyšší osmý dan juda a na celém světě je evidovaných asi 15 nositelů devátého danu.

V roce 1980 se rozhodl s rodinou emigrovat. Důvodem byla hlavně budouc-

nost dětí. „Měl jsem to u partaje dost polepené. Věděl jsem, že můj syn, který má dnes mimo jiné doktorát z Princetону, by se tu možná vyučil zedníkem. A dcera, lékařka, by se dostala tak na prodavačku,“ vzpomíná Mátl.

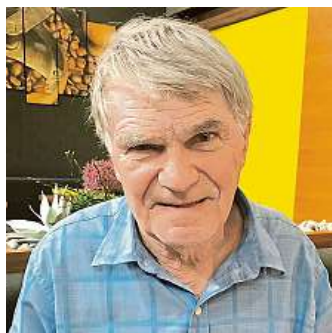
V době emigrace měl mladý sportovec v judu druhý dan. Ve svém milovaném sportu pokračoval i v Rakousku, kde strávil s rodinou nějaký čas. „Bylo mi 38 let a konalo se tam mistrovství Rakouska, kde jsem byl druhý,“ zmiňuje.

Nakonec se rodina usídlila v Americe. „Prvních pár let bylo těžkých. Vždycky říkám, že jsme přišli na správné místo ve špatný čas. Bylo to za Ronalda Reagana a byla krize,“ popisuje muž, který tehdy vystřídal různá povolání. Nakonec se dostal ke svému oboru, stavařině. „Dělal jsem pro stát. Jako inženýr jsem třeba povoloval projekty na odpadní vody,“ říká Zdeněk Mátl.

Se svými žáky stále cvičí

I když od své profese musel na chvíli upustit, juda se nevzdal. A brzy bylo jeho jméno známé i za mořem. Stejně jako nově žáky získával také stále vyšší mistrovské technické stupně. Dnes má dvě školy juda v Austinu a cvičil i hollywoodskou hvězdu Chucka Norrise. „On začal s judem, ale zranil se a dal se na karate. Jeden můj žák zná jeho dobrého kamaráda a tomu jsem dával soukromé lekce. Pak si mě pozval i Chuck Norris. Bylo to v době, kdy točil seriál Walker, Texas Ranger. Je to výborný člověk,“ vzpomíná Mátl.

Jak sám říká, čím vyšší mistrovský stupeň člověk má, tím víc má morálních povinností. Proto také ve svém



Judista Zdeněk Mátl dnes žije v Americe. FOTO | MAFRA

věku s žáky stále cvičí. A to v Americe i Česku, kam jezdí od roku 1991 zhruba dvakrát ročně. „Nemusel bych, ale mám ty kluky rád, dělají to dobře. Využívám energii protivníka. Doby, kdy jsem zvládl na jedné ruce pětáctičtyřicet kliků za půl minuty, jsou pryč,“ usmívá se.

Desátý dan už sice neplánuje, ale se svým milovaným sportem Zdeněk Mátl hned tak skončit nehodlá. „Pětadvacet let ještě budu dělat judo a pak si pořídím psa. Budu sedět na židli a pes vždycky zašteká, když to udělají žáci špatně,“ vtípkuje.



MUZEUM FOTOGRAFIE A MOM V JINDŘICHOVĚ HRADCI vás zve

IMAGINÁRNÍ OBČAN
vernisáž / 7. 11. 2019 v 17 hodin

HORIZONTÁLY A VERTIKÁLY
autor Vladimír Nosek
vernisáž / 14. 11. 2019 v 17 hodin

100 LET OČIMA FOTOGRAFŮ ZE SBÍRKY SČF
ke zhlédnutí od / 2. 11. 2019

WORKSHOP FOTOGRAFOVÁNÍ ARCHITEKTURY
2. 11. 2019 od 9 do 16 hodin
lektor: Aleš Motejl
cena: 650 Kč

Foto: Vladimír Nosek / Horizontály a vertikály



Muzeum fotografie a moderních obrazových médií, o. p. s.

Kostelní 20/1 - jezuitská kolej / 377 01 Jindřichův Hradec

e-mail mfmom@mfmom.cz / telefon 384 362 459 / fax 384 370 777

INZERCE

NT+
Nemocnice Tábor, a.s.
Kpt. Jaroše 2000
390 03 Tábor

Nemocnice Tábor, a.s.

přijme do pracovního poměru pro Psychiatrické oddělení:



V příštím roce 2020 bude ukončena výstavba nového pavilonu psychiatrie, čímž dojde k zefektivnění a zkvalitnění poskytované psychiatrické péče pro široké spektrum diagnóz.

Stáňte se součástí našeho týmu!

VŠEOBECNOU SESTRU + SANITÁŘE

Požadujeme:

- ✦ vzdělání v oboru všeobecná sestra (PSS vítáno, není podmínkou)
- ✦ kurz sanitáře vítán, není podmínkou
- ✦ zdravotní způsobilost a trestní bezúhonnost
- ✦ odborná praxe v psychiatrii vítána
- ✦ zájem o práci v nemocničním prostředí

Nabízíme:

- ✦ plný pracovní úvazek
- ✦ pracovní poměr na dobu určitou, s výhledem na trvalý pracovní poměr
- ✦ mzdové ohodnocení podle stupně vzdělání
- ✦ dobré podmínky pro další vzdělávání
- ✦ 5 týdnů dovolené + 1 týden navíc
- ✦ cenově výhodné stravování ve vlastní jídelně
- ✦ příspěvek na penzijní připojištění (při plném pracovním úvazku a pracovním poměru trvajícím alespoň 1 rok)
- ✦ zaměstnaneckou slevu do lékárny 10%
- ✦ parkovací místo zdarma

Nástup ihned, popřípadě dle dohody.

Blíží informace podá:

Drahuše Pergerová, v.s. Psychiatrického oddělení
tel.: 381 607 005; mobil 737 204 460
e-mail: drahuse.pergerova@nemta.cz
Mgr. Dana Podholová, hlavní sestra
tel.: 381 608 030; mobil 606 643 147
e-mail: dana.podholova@nemta.cz



Básník Viktor Dyk: Kdo čeká trpělivě a odevzdaně, ...

| POMŮCKA: DUN, FLUKTUACE | JEDNOTKA HMOTNOSTI | SVAZEK CHRASTÍ | ČÁST POČÍTAČE | NÁSTROJ KOČIHO | ŠUMIVÉ VÍNO | CHEMICKÝ PRVEK ZN. CS | CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ | INICIÁLY HERCE PRACHAŘE | HRAD NA BEROUNCE | PŘIJÍT ZKRÁTKA HOVOR. | ZOOL- GICKÁ ZAHRA DZA |
|--|-------------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------|---|---------------------------------------|--|--------------------------------|
| POHÁDKOVÝ KOCOUR | | | INIC. ZPĚV. SPEARS ŘÍZENÍ STÁTU | | | MRAVNÍ STAVY | | | | TYRŠŮV ODZN. ZDAT. POVRCHOVÁ VODA | |
| NEREÁLNÁ PŘEDSTAVA | | | | | | DRUH KÁVY PLOŠNÉ MÍRY SLOV. | | | | | |
| 1. DÍL TAJENKY | | | | | | | | VYDAVATEL SLOVNÍKU DRUH KOŘENÍ | | | |
| VÝZVA | | | | TŘI SLOVEN. JM. HERCE DAMONA | | | VOUS POD NOSEM VAK | | | | TÉMĚŘ |
| | NÁPOJ S KOFEINEM HOVOR. | NĚMOHEREC NEKRITICKÉ UCTIVÁNÍ | | | EVROPSKÉ PENÍZE HEJNO HOVOR. | | | | ČICHOVÝ ORGÁN SOUČET ZASTAR. | | |
| INICIÁLY SPISOVATE- LE KLOS- TERMANNA | | | SLOSOVÁNÍ FRANCOUZ- SKÝ OPERNÍ PĚVEC | | | 4. PLANETA SLUN. SOUS. ČERNÁ HOŘČICE | | | | UNIVERZITA KARLOVA JM. ZPĚV. DESTINNOVÉ | |
| FINANČNÍ KONTROLOR | | | | | | 2. DÍL TAJENKY ZNAČKA CENTILITRU | | | | | |
| ČASTÁ ZMĚNA | | | | | | | | JMÉNO HERCE SHARIFA | | | |
| SICILSKÁ SOPKA | | | | DRUH LÁTKY | | | | TAHLE | | | |

Tajenka: ...nedočká se ničeho.

INZERCE

SwissMedicus®

200 Kč
NA UNIKÁTNÍ
KLOUBNÍ VÝŽIVU

S koňskou dávkou účinných látek pro správnou výživu oslabených kloubů a bylinným komplexem pro podporu pružnosti vazivových tkání a šlach.

Slevový kód:
KLOUBY BEZ BOLESTI 200

Kód uplatněte na: www.arthromedicus.cz

Zdeněk Křížek je stálicí v brance Dynama už 23 let

Zdeněk Křížek spojil svoji fotbalovou kariéru s jediným klubem. Už 23 let chytá v barvách Budějovic a **váží si toho, že může být součástí Dynama**, s nímž se vrátil do první ligy.

PAVEL KORTUS

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Od roku 1996 působí šestatřicetiletý brankář v Českých Budějovicích. Na své začátky v klubu si stále živě pamatuje. „Bylo mi 13 let a o letních prázdninách mezi sedmou a osmou třídou jsem přestoupil do Dynama. Působil jsem v žákovském mužstvu pod trenérem Ivanem Novákem, poprvé jsme se potkali s Tomášem Sivokem či Jiřím Peroutkou,“ vzpomíná Zdeněk Křížek, jenž v mládežnických kategoriích pravidelně jezdil na reprezentační srazy.

Během takřka čtvrtstoletí se v klubu řada věcí změnila – stadion, vedení, trenéři i hráči. Jedna věc však zůstala neměnná. Křížek celou svoji kariéru denně dojíždí z rodných Strakonice do krajského města. „Nikdy mě osobní život nezavedl do Budějovic, byl jsem vždy vázaný ve Strakonících nebo v Písku. Bydlel jsem ve městě pouze na internátu při škole, jinak celý život dojíždím. Zvykl jsem si. Kluci si ze mě občas utahují, ale cesta domů trvá 40 minut, to se dá zvládat,“ tvrdí zkušený gólman.



Zdeněk Křížek hájí branku Dynama už 23 let. FOTO | P. LUNDÁK, MAFRA

Třiadvacet let v jednom klubu je důkaz oddanosti. Křížkovu věrnost umocňuje i fakt, že role jedničky mu vždy nepatřila. „Bez trpělivosti se nedá dělat žádný sport. Během mého prvního roku v lize jsem na jaře pravidelně chytal, pak přišel Pavel Kučera a za čtyři sezony jsem chytal čtyři ligové zápasy. Pavel měl výborné období kariéry a do branky mě nepustil. Člověk to musí respektovat a zůstat trpělivý,“ vysvětluje.

Kariéru šestatřicetiletého brankáře mapuje kronika, kterou mu odmala vede jeho otec. „Když jsem začínal v devíti letech ve Strakonících, tak mi táta začal tvořit takové kroniky. Sbíral výstřižky z novin, fotky, sestavy. Za kariéru mám už šestnáct velkých knih. Jednou to bude poklad, který budu ukazovat dětem,“ těší Zdeňka Křížka, který se po čtyřech a půl letech vrátil s týmem do nejvyšší soutěže.



Jste připraveni na novou práci?

Rádi vás přijmeme do Supermarketu Tesco Vimperk na pozice:

Vedoucí směny, mzda až 26 700 Kč

Prodavač/ka, mzda až 21 100 Kč

Brigáda, odměna 112 Kč/hod.

Pro pracovní poměry nabízíme mnoho benefitů, např. 10% slevu na nákupy v síti obchodů Tesco, příspěvek na stravování, zvýhodněnou Multisport kartu, placené volno navíc za odpracované roky a věrnostní odměnu.

Více na tesco-stores.jobs.cz.

+420 702 032 505

TESCO

OBJEDNEJTE SI TÝDENÍK 5PLUS2

www.5plus2.cz/schrankovne

5 PLUS 2

INZERCE

České Budějovice
Český rozhlas



HUMORIÁDA – zasmějte se s námi | po-pá 16.00-17.00

jižní Čechy 106.4 FM | R-CB

Skvělé nabídky užitkových vozů Ford

- Legendární Transit na úvěr s úrokem 0 %
- Dvě servisní prohlídky zdarma pro Transit Custom



S námi vám poroste byznys ještě rychleji

Přijďte si pro osvědčené dodávky od evropské jedničky mezi výrobci užitkových vozů. Do konce roku můžete získat model Transit s úvěrem Ford Credit bez navýšení a pro verze Transit Custom nabízíme dvě servisní prohlídky zdarma. Vždy se zárukou Ford Protect 5 let / 200 000 km. Přesvědčte se na **ford.cz**.



Kontaktujte autorizovaného partnera Ford ve vašem regionu:

AUTO VINKLER, s.r.o.
Hradištská 2454
Písek
Tel.: 382 214 295
www.autovinkler.cz

Milan Král a.s.
Nemanická 1/446
České Budějovice
Tel.: 387 220 490
www.ford.milankral.cz

Ilustrativní vyobrazení. Nabídka financování Ford Credit platí pouze pro podnikatele do 31. 12. 2019 a není závaznou nabídkou na uzavření smlouvy. Financování s úrokem 0 % jen pro model Transit, neplatí pro modelové řady Courier, Connect, Custom. Servisní smlouva FORD SERVICE PLAN – dvě pravidelné servisní prohlídky předepsané výrobcem během 2 let pouze při financování Ford Credit. Pojem „zdarma“ znamená, že uvedené servisní prohlídky získáte bez příplatku. Ford Protect – platí, co nastane dříve. Nejprodávanejší značka užitkových vozů v období od roku 2015 na dvaceti tradičních evropských trzích, na nichž je Ford zastoupen prostřednictvím svých národních prodejních organizací.