

# 9/10

KLIENTŮ U NÁS UŠETŘILO

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



# 5 PLUS 2

PÁTEK 15. LISTOPADU 2019 • Č. 42 • ROČNÍK VIII

## Zonky.cz

### 800 449 999

# Půjčku vyřídíte u banky za 6 dní, ukázal průzkum. Kdo je lídrem trhu?

**Banky** zaostávají za moderními technologickými službami. To ukázal kvalitativní průzkum agentury IPSOS z léta letošního roku. Pokud se rozhodnete sjednat si úvěr u banky, bude to trvat téměř 137 hodin, tedy 5,7 dne. Průměrná doba, kterou potřebuje nový klient na získání úvěru u Zonky, je 15,5 hodiny.



Zonky je unikátní česká peer-to-peer (P2P) služba, která funguje online, a lidé tak zde zařídí půjčku levněji a rychleji než v klasické bance. Když lidé žádají o půjčku, často patří mezi jeden z rozhodujících faktorů čas. Doba, než budete mít peníze na svém účtu.

„Díky moderním technologiím jsme schopni klientovi připravit nabídku, podepsat s ním online smlouvu a poslat peníze v rámci minut. Průzkum

IPSOS potvrdil, že jsme v rámci rychlosti mnohem rychlejší než banky. Jsem přesvědčený, že v roce 2019 nemusí lidé čekat týden na peníze, které potřebují právě v daný moment,“ říká ředitel Zonky Pavel Novák.

„Z našich statistik vyplývá, že 40 % našich zákazníků dostane peníze na účet do 24 hodin od zadání poptávky, v tomto jsme opravdu unikátní nejen v rámci českého trhu,“ dodává Novák. Rychlá půjčka je tak

pro mnohé pouze sen. U bank trvá delší dobu vyplnění žádosti o půjčku a dodání všech podkladů a výrazně delší dobu čekali žadatelé na načerpání peněz od doby podepsání smlouvy. Samotné podepsání smlouvy jde online ve velmi malé části případů, často je k podpisu potřeba zajít na pobočku nebo počkat na kurýra.

Průzkum tak potvrdil, že Zonky patří na trhu spotřebitelských úvěrů mezi jednu z nejlepších služeb. Kromě rychlosti

zůstává totiž Zonky o jeden procentní bod levnější než banky. Jak vyplývá z dat ČNB, průměrná úroková sazba bank byla v červenci 8,6 %. Zonky svým klientům poskytlo půjčku s průměrným úrokem 7,35 %.

Ještě důležitější než úrok je RPSN (roční procentní sazba nákladů). Díky němu opravdu zjistíte, jak moc je půjčka výhodná. Jsou v něm započítány všechny náklady, které zaplatíte. „U nás neplatíte žádné skryté poplatky za předčasné splacení půjčky nebo mimořádnou splátku navíc. Naším cílem bylo a stále je kultivovat finanční trh v České republice. Podle toho naše služba vypadá a řídí se skutečnými potřebami našich klientů,“ vysvětluje Pavel Novák ze Zonky.

Úkolem žadatelů v průzkumu IPSOS bylo načerpat online půjčku ve výši 30 000 Kč u šesti vybraných bank a P2P služby Zonky. Délka celého procesu se měřila od okamžiku podání žádosti po obdržení peněz na účet. Žadatelé byli do průzkumu vybíráni tak, aby u dané instituce neměli sjednan žádný finanční produkt.

## Místo spoření můžete vydělávat. Zonky spustilo nový produkt

**V době ekonomického** růstu si stále více lidí odkládá peníze stranou. Příležitostí, jak spořit nebo investovat je dnes nespočet. Nejvíce lidí hledá investici s minimálním rizikem a solidním zhodnocením, které by mělo vždy pokrýt alespoň inflaci, což například nesplňuje velká část spořicíh účtů. Služba Zonky tak přišla s novým produktem, kde nabízí investorům čistý výnos nad 4 %.

Ať už patříte mezi velké, menší investory nebo si jen spoříte peníze, nemělo

by vám uniknout, že nyní můžete zhodnotit své peníze bez práce. V listopadu spatřil světlo světa nový investiční produkt od služby Zonky – Rentiér.

### Větší pohodlí

V současnosti už na Zonky investuje téměř čtyřicet tisíc lidí a na základě zkušeností stávajících i potenciálních investorů přichází česká P2P firma s unikátním produktem. „Chtěli jsme lidem nabídnout něco nového, zároveň zanechat kouzlo a výnos z investování do půjček. Proto náš Zonky Rentiér, kde si sami zvolíte, jaký bude váš výnos, a o zbytek se postaráme my,“ popisuje výkonný ředitel Zonky Pavel Novák, jak bude Rentiér zjednodušeně fungovat. Investovat sám za sebe je pro někoho možná hobby, ale pokud chcete trávit svůj čas něčím jiným než sledováním toho, kam své peníze uložíte, je Rentiér šance pro vás.

Zkušenější investoři ocení zejména časovou nenáročnost. Pro začínající investory navíc může jít o jedinečnou šanci, jak se vyhnout počátečním chybám.



### Minimální riziko

Právě pocit bezpečí je pro mnoho lidí v Česku rozhodující. Z toho důvodu zůstávají v oblíbené spořicí účty, kam si velká část Čechů odkládá své úspory. S dostatečně robustním portfoliem však riziko klesá. „Za investory rozložíme peníze do takového portfolia, které bude vyvážené. To ve výsledku znamená rozumný kompromis mezi výnosem a rizikem. Čistý výnos bude nad čtyřmi procenty, což je v současnosti pro investory velké lákadlo,“ říká Novák s tím, že Zonky bude portfolia investorů po celou dobu spravovat a udržovat jejich výnos.

Když se pak podíváte blíže na čísla, nabízí Rentiér proti investičním nástrojům bank, jako jsou třeba termínované vklady nebo podílové fondy, velmi solidní zhodnocení.

# FRANTIŠKOLÁZEŇSKÁ LÉČEBNÁ KÚRA **BONUS** SE SLEVOU AŽ **45 %** A BONUSOVÝMI SLUŽBAMI NAVÍC!

## 14 nocí již od 13 990 Kč

### 14 DENNÍ LÉČEBNÝ POBYT ZAHRNUJE:

- garantovanou kvalitu Františkolázeňské léčebné kúry
- 18 léčebných procedur týdně předepsaných lékařem dle aktuálního zdravotního stavu
- vstupní a výstupní lékařské vyšetření
- ubytování ve vybraném lázeňském hotelu
- plnou penzi (snídaně, oběd a večeře)

### BONUSOVÉ SLUŽBY NAVÍC!



#### NEOMEZENÝ VSTUP DO AQUAFORA

po dobu lázeňského pobytu<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Aquaforum - největší a nejkrásnější akvapark českých lázní. <sup>2)</sup> Vlaková jízdenka je platná odkudkoliv z České republiky až do Františkových Lázní a je platná na jakýkoliv vlakový spoj Českých drah včetně Pendolina, na které je nutné si zakoupit místenku. Poukázku na přepravu je možné si objednat pouze u společnosti Lázně Františkovy Lázně a.s. v rámci pobytu Bonus, jízdenka vám bude zaslána po zaplacení zálohy.

<sup>3)</sup> Vybrat si můžete z nealkoholických nápojů, vína či piva.

nebo



#### VLAKEM I. TŘÍDOU tam i zpět za 299 Kč<sup>2)</sup>

nebo



#### 14x NÁPOJ k obědu či k večeři<sup>3)</sup>

LÁZEŇSKÝ HOTEL	LETNÍ BONUS	ZIMNÍ BONUS	AKČNÍ NABÍDKA	
	29.03. - 10.10.2020	01.01. - 28.03.2020 11.10. - 12.12.2020	05.01. - 19.01.2020	29.03. - 12.04.2020
	CENA SE SLEVOU*	CENA SE SLEVOU*	Akční nabídka není kombinovatelná s jinými slevami včetně VIP Clubu Františkovy Lázně.	
2* lázeňský hotel Jesenius ** (pokoje s WC), Radbuza (Tourist)	19 250 Kč	17 710 Kč	13 990 Kč**	17 330 Kč**
2* lázeňský hotel Royal ** <sup>3)</sup> , Jesenius ** (Economy), Radbuza **, Tři růže (Tourist Plus)	21 350 Kč	19 180 Kč	13 990 Kč**	19 220 Kč**
3* lázeňský hotel Metropol ***	23 870 Kč	20 930 Kč	•	21 480 Kč
3* lázeňské hotely Luisa ***	24 710 Kč	21 630 Kč	16 552 Kč	22 240 Kč
3* lázeňské hotely Dr. Adler ***	24 710 Kč	21 630 Kč	17 587 Kč	22 240 Kč
3* lázeňský hotel Belvedere ***	27 090 Kč	23 940 Kč	•	24 380 Kč
lázeňský hotel Pawlik - Aquaforum **** - budova B	29 960 Kč	27 440 Kč	21 592 Kč	26 960 Kč
lázeňský hotel Pawlik - Aquaforum **** - budova A	36 960 Kč	31 570 Kč	24 392 Kč	33 260 Kč
Doplatek za jednolůžkový pokoj na celý pobyt	3 500 Kč	3 500 Kč	1 000 Kč/pobyt	1 000 Kč/pobyt

\*Uvedená cena se vztahuje na osobu ve dvoulůžkovém pokoji bez rozdílu kategorie vyjma kategorií Superior, Deluxe a Apartmá, které je možné rezervovat za příplatek. \*\*Nabídka je platná pouze pro lázeňský hotel Jesenius \*\*. V ceně je započítána sleva pro klienty partnerských zdravotních pojišťoven (VZP, OZP, ČPZP, ZPŠ, ZPMV, RBP, VOZP), při příjezdu na pobyt je potřeba předložit kartu zdravotní pojišťovny. Pobyt začíná v den příjezdu obědem a končí snídaní v den odjezdu. V ceně pobytu není zahrnut lázeňský poplatek dle aktuální vyhlášky města Františkovy Lázně platné v den nástupu na pobyt a kulturní poplatek ve výši 35 Kč/osoba a den. Kapacita omezená, změny vyhrazeny.



INFORMACE A REZERVACE

Tel.: 351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Nabídka platí pouze pro klienty českých partnerských pojišťoven.

Při rezervaci uveďte prosím kód: 216801



**Jižní Čechy**

# 5 PLUS 2

ČÍSLO 42, ROČ. VIII 15. 11. 2019

AN **LEPŠÍ ČESKO**

ZDARMA

**JSEM SI JISTÝ, ŽE JSME ZEMĚ PRO BUDOUCNOST**

**NAJDETE UVNITŘ**

INZERCE

Renta z nemovitosti od **FINEMO.CZ**

**PRO DŮCHOD BEZ STAROSTI**

telefon: **233 321 850**

**www.rentaznemovitosti.cz**

# Sametová slaví 30 let

Jihočeská města si připomínají **události konce roku 1989** výstavami i koncerty



Speciální autobus projede v sobotu a neděli 16. a 17. listopadu Českými Budějovicemi. Sametová linka bude vyjíždět z náměstí Přemysla Otakara II.

FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

**30 LET OD LISTOPADU**

JAKUB BARTOŠ

**ČESKÉ BUDĚJOVICE** | Kvůli organizování koncertu v katolickém kostele zažil výslech StB. Na podzim 1989 jel do Říma kvůli svatořečení Anežky České a o událostech 17. listopadu se dozvěděl ze zahraničního rozhlasu. O tři dny později už byl u shromáždění budějovických studentů. Příběh Martina Ehrlicha a dalších Jihočechů připomíná na budějovickém náměstí Přemysla Otakara II. výstava Nezapomeňme.

V centru krajského města bude až do 17. listopadu. Akci připravila jihočeská pobočka Paměti národa. Není ale zdaleka jedinou, která na jihu Čech připomene 30. výročí od listopadu 1989 a sametovou revoluci. Každé úterý do konce listopadu je v hlavní budově Jihočeského muzea od 16 hodin Akademická půlhodinka, série přednášek s lidmi z akademického prostředí. Speciální autobus

pak v sobotu a neděli 16. a 17. listopadu projede Budějovicemi. Sametová linka bude vyjíždět z náměstí Přemysla Otakara II., zájemci si musí udělat rezervaci na sametovalinkamhd.cz.

Na 17. listopad chystají v Táboře Korzo Národní v ulicích města. „Chceme vytvořit živou připomínku událostí listopadu 1989 formou otevřené promenády po celé nedělní odpoledne na hlavní trase od vlakového nádraží po Žižkovu náměstí.“ líčí starosta Štěpán Pavlík. Na Žižkově náměstí budou od 15 hodin koncerty.

Program v Táboře zahájí 17. listopadu skupina Kalle s akustickou kapelou. Se vzpomínkami vystoupí i zakladatelé tábořského Občanského fóra. I tady se zapojí Paměť národa. „V průběhu letních měsíců vznikly rozhovory s tábořskými pamětníky, jejich záznam budeme promítat na LED obrazovky o pódia na Žižkově náměstí. Dále bude k vidění projekce dokumentárních sestřihů o sametové revoluci v Táboře,“ přidává vedoucí odboru kultury Martina Suchá.

Na výstavě, přednášky, koncerty či besedy zve i Písek. V pátek 15. listopadu je v Divadle Pod čarou koncert skupiny The Plastic People of the Universe. V knihovně bude od začátku listopadu výstava Hele, Havel zapůjčená Knihovnou Václava Havla a v Prácheňském muzeu chystají výstavu Osmdesátýdevátý v Písku. „V neděli 17. listopadu odhalíme pamětní desku na přední stěně Divadla Fráni Šrámka. Právě před divadlem se scházeli v roce 1989 první demonstranti. Deska je vyjádření úcty všem, kdo se zasloužili o pád totalitního režimu a nastolení demokracie,“ líčí mluvčí písecké radnice Irena Malotová.

V Prachaticích odhalí 17. listopadu v 11 hodin pamětní desku v Zahradní ulici pod břechtanovým srdcem. Strakonické Muzeum středního Pootaví zve na výstavu Sametová revoluce. Lidé ji mohou navštívit do 17. listopadu. A jako vzpomínku na normalizaci zpřístupní v Krumlově o víkendu 16. a 17. listopadu několik „socialistických“ bytů na Latránu. Do akcí tam zapojí i studenti.



## HÁZENKÁŘKÁM SE DAŘÍ

Písek hrál vloni o záchranu, letos o play off ...str. 33



## NOVÝ AKČNÍ HRDINA

Juraj Bača kvůli roli hladověl i tvrdě dřel na fyzice ...str. 6 a 7



## VIZE ČESKA ZA 30 LET

120letí senioři, žádné mobily a umělá inteligence ...str. 8 a 9



## MIRAI NAVRÁTIL

V Česku je krásků mnohem víc než v Japonsku ...str. 10 a 11

# Kůrovec se pustil do unikátního chůdovitého smrku v Boubíně

■ DAVID NEBOR

**ŠUMAVA** | Kůrovec si nevybírá. Kalamita zasáhla i Boubínský prales a v něm starý atypický smrk. Výjimečný je svým růstem. Z kmene nad zemí jsou dva hlavní kořeny, které se rozpínají do šířky až šesti a půl metru. Podle odhadů je takzvaný chůdovitý smrk téměř tři sta let starý.

Vzrostlý strom přitom v minulosti odolal několika přírodním procesům, například když v roce 1870 gradoval na Šumavě kůrovec po vichřici, přežil i suchý rok 1947. Lýkožrout ho nenapadl ani při polomech v roce 1991 a 2008, až nyní. „Proč teď nevydržel, nemůžeme přesně určit. Vlivů je více. Dříve mohl být neatraktivní nebo hodně silný. Víme, že jeho jádro už bylo vyhnílé, proto je možné, že při poslední gradaci už byl oslabený,“ vysvětluje mluvčí Správy NP Šumava Jan Dvořák.

Průměr kmene měl smrk 60 centimetrů, vysoký byl asi 38 metrů. Rozsah bočních kořenů, jimiž je jehličnan unikátní, dosahuje bezmála sedmi metrů. Správci odhadují jeho věk na 290 let. „Nalezli jsme drtinky u paty stromu, což je známkou, že ho kůrovec napadl. Nyní bude chřadnout, uschne a bude se pomalu rozpadat,“ doplňuje mluvčí.

Chůdovité stromy jsou většinou smrky, které dokážou vyrůstat z tlejících kmenů svých předchůdců. Na spadlý mrtvý strom nalétnou semena, uchytí se a začnou růst malé stromky. Některé



Chůdovité stromy, většinou smrky, vyrůstají z tlejících kmenů svých předchůdců.

FOTO | SPRÁVA NP ŠUMAVA

brzy uschnou, jiným se podaří přežít. Jejich kořínky pak prorůstají skrz nebo podél rozpadajícího se starého kmene a snaží se dostat k půdě. Jakmile se k ní dostanou, uchytí se nastálo. „Rozpadající se mrtvý strom se časem rozloží a úplně zmizí, kořeny jeho nástupce však zůstávají pokroucené, jak ho obrůstaly. Smrk tak zůstane jakoby na chůdách,“

popisuje Dvořák. Podobné smrky, jako je ten v Boubínském pralesu, lze nalézt i jinde na Šumavě. Ten v pralesním zbytku Medvědice nedaleko Štožce svou deformací připomíná chobotnici. Další se tyčí mezi Kvildou a Borovými Lady.

Kůrovec se podepsal i na dalších významných stromech na Šumavě. Pokacet po létě museli živý vánoční strom

v Kvildě na Prachaticku. V obci rostl přes sto let a místní si zvykli ho na advent zdobit. Smrk u kostela platil donedávna s 27,5 metry za nejvyšší živý vánoční strom v Česku. „Popadala velká část jehličí. Špička zůstala bez jehličí úplně,“ popisoval před kácením starosta obce Václav Vostradovský. Nově v Kvildě ozdobí jedli ve vedlejším parčíku.

INZERCE

**POHŘEBNÍ SLUŽBA CHARON – Žoudlík** rodinná firma  
s dlouholetou tradicí

**Objednávky smutečních obřadů nepřetržitě jako i převozy zemřelých okamžitě na zavolání 724 224 068, 602 162 165**

*Smuteční obřady  
i v Obřadní síni  
krematoria*

**tel.: 384 321 936**

**Objednávková kancelář - bezbarierový přístup, v centru J. Hradce, Klášterská 76/II, J. Hradec (naproti KB).**

**www.charon-zoudlik.cz**

# Do kroniky dostal staré příběhy

Františka Záhora z Černé v Pošumaví potkáte na nejrůznějších akcích této obce u Lipenské přehrady. **Přes čtyřicet let vede místní kroniku** a nejraději si všechny události zaznamenává i vyfotografuje přímo v terénu.

■ LUDMILA MLISOVÁ

**ČERNÁ V POŠUMAVÍ** | Když se stal František Záhora před lety kronikářem obce Černá v Pošumaví na Českokrumlovsku, na radnici ho vybavili pouze ohromnou nepopsanou knihou formátu A3. „Vedení kroniky jsem dostal na starost od 1. ledna 1977, ale přede mnou to nikdo nedělal. A protože jsem neměl k dispozici nic o historii Černé, moje první cesta vedla do archivu na krumlovském zámku,“ vzpomíná na kronikářské začátky 76letý František Záhora, který převzal za svou činnost od jihočeské hejtmanky Ivany Stráské ocenění Zlatá šupina.

Prvních 14 let zapisoval události perem s násadkou a hrotem namočeným do inkoustu. A protože jeho manželka umí dobře kreslit, zapojil ji od začátku do výtvarné spolupráce.

„Za minulého režimu se žádné velké události neodehrávaly, dělaly se jen socialistické závazky a jednotné plány kulturní činnosti. Ale já potřeboval dohnat

tu chybějící historii, takže jsem měl pořád co dělat,“ připomíná inženýr agronomie a někdejší ředitel státního statku.

Při mapování historie pohraniční obce a jejího okolí navázal spolupráci se sedmdesátkou muzeí a dalších institucí včetně pamětníků. Černá v Pošumaví patřila k oblastem, kde roky před válkou žili Němci, kteří byli po druhé světové válce vysídleni. František Záhora má zmapované i tyto dějiny až po řadu příběhů původních německých obyvatel žijících u Vltavy tekoucí mezi šumavskými kopci v dobách, kdy se o stavbě největší české přehrady ještě nikomu ani nesnilo.

„Všechno jsem zapisoval doma, většinou se všechno psalo přes zimu, a to je stejné jako teď. Na radnici jsem si chodil pro podklady, jedno volební období jsem byl i místostarostou, tak to bylo ještě lehčí,“ popisuje kronikář, který se zúčastňuje všech akcí v Černé a sám si je i fotí. V roce 2002 dostal od obce pro svou práci vyřazený počítač, ale zpočátku netušil, co s ním. Ve státním statku, kde pracoval, měl tehdy počítač jenom ekonom, zatímco Záhora jej jako šéf nepotřeboval.

„Neuměl jsem s ním vůbec nic, chodil jsem se pořád radit s tajemníkem. A pak mi počítač přivezli domů, navrtali díru a zavedli internet a já se všechno naučil jako samouk,“ líčí Záhora, který dělá obecní kroniku už dávno na vlastním počítači vybaveném moderními programy.

V kronice Černé v Pošumaví si lidé listují na obecním webu a lákadlem je její Facebook, na který Záhora chodí denně. „Už hledám někoho, kdo by mě nahradil, ale nevím, jak to dopadne,“



Prvních 14 let zapisoval František Záhora události do kroniky perem s násadkou a hrotem namočeným do inkoustu.

FOTO | VÁCLAV PANCER

přemýšlí kronikář. Najít nástupce je složitě, protože Záhora nasadil hodně vysokou latku.

S nástupem počítačů postupně přepsal do elektronické podoby kromě svých dosavadních zápisů i staré němec-

ké kroniky, které už byly přeložené do češtiny. A neustále zpracovával i historii místního školství, tuhových dolů, hasičů, myslivců, zemědělství i církve. Jeho publikace k 750. výročí vzniku Černé v Pošumaví vyšla i knižně.

INZERCE

**Hledáme nové tváře do našeho týmu ve výrobním závodě Veselí nad Lužnicí:**

- MISTRA VÝROBY
- ELEKTRIKÁŘE / ELEKTROMECHANIKA
- ÚDRŽBÁŘE
- ŘIDIČE VZV
- DĚLNÍKA VE VÝROBĚ

**Kontaktujte nás: [nabor@ppfeurope.com](mailto:nabor@ppfeurope.com)**



**Jateční 470  
391 81 Veselí nad Lužnicí**



# Hladovění a tvrdý trénink. To byla

Jestliže čeští a slovenští filmaři dosud marně hledali **neokoukaného představitele mladých akčních hrdinů**, už nemusí pátrat dál. Našli ho ve **slovenském herci Juraji Bačovi**, který si v novém snímku **Amnestie** zahrál jednoho z účastníků **dramatické vězeňské vzpoury v Leopoldově**. Kvůli roli podstoupil tvrdý trénink. „Někdy to provázely ukrutné bolesti,“ přiznává.

**30 LET  
OD LISTOPADU**

■ VERONIKA STREJCOVÁ

**ČR** | Rozsáhlá amnestie spojená před téměř 30 lety s pádem starého režimu měla dát trestancům šanci na nový začátek. Jenže nejhorší zločinci měli smůlu, za mřížemi zůstali. Mnoho z nich ve slovenském Leopoldově, kde kvůli tomu v březnu 1990 vypukla vzpoura. Na její potlačení musela být nasazena i armáda. Tehdejší dramatické události přibližuje film *Amnestie*, který ve čtvrtek vstoupil do českých kin. „Natáčeli jsme i v reálných celách leopoldovské věznice. Dýchalo to tam takovým zvláštním zlem,“ líčí své pocity Juraj Bača, představitel jedné z hlavních postav.

V době, kdy se příběh odehrává, chodil tento slovenský herec sotva do školky. Na natáčení se proto musel připravit nejen po fyzické stránce, ale také se musel „našprtat“, co a proč se vlastně odehrávalo.

**Co bylo náročnější, fyzická, nebo vědomostní příprava?**

Přečetl jsem spoustu knížek – o Havlovi, o revoluci a tak dále. Vždycky jsem měl zájem o historii, takže to pro mě problém nebyl. Nejnáročnější byla asi dieta, kterou jsem musel držet, abych vypadal jako člověk na vězeňské stravě. Nikdy předtím jsem nic takového podstupovat nemusel. Byl to běh na dlouhou trať, nakonec jsem shodil osm kilo. Možná se to nezdá zas až tak moc, ale v mém případě už nebylo z čeho víc hubnout. Měl jsem dost striktní stravovací režim bez cukru s přesně nastá-

venými porcemi, takže jsem byl permanentně hladový. Od té doby jsem se začal úplně jinak dívat na všechny kulturisty, kteří dennodenně snášejí tohle mučení.

**Nemělo to hubnutí i psychologický aspekt? Nervozita a nevrlost pramenící z hladu se v případě, že hrajete postavu vězně, přeci může hodit. Do prostředí těžkého žaláře to zapadá.**

Přesně to jsem si říkal! Víte, hubnul jsem půl roku a během té doby se mě někteří lidé ptali: Co si tady hraješ na Hollywood? Já jsem si ale odpovídal, že neexistuje výmluva, kvůli které bych to alespoň nezkusil. Samozřejmě pak na čas můj běžný den vypadal asi tak, že v sedm ráno jsem měl budíček, čekal mě trénink karate – protože má postava je bývalý trenér karate. Byly to ukrutné bolesti, když jsme strečovali nohy. Opravdu to někdy stálo slzy. Poté jsem šel na desátou do divadla, kde jsme zkoušeli do dvou a od tří do pěti následoval další, tentokrát silový trénink kvůli hmotě. Pak následovala většinou jóga, abych tělo uvolnil a v sedm pak představení v divadle. Takhle vypadal můj běžný den po dobu šesti měsíců.

**Je v českých a slovenských podmínkách takhle poctivá příprava běžná?**

To vůbec nevím. Někteří lidé se mi smáli, někteří se o mě báli, protože jsem byl někdy opravdu přepadlý a s kruhy pod očima, a jiní mi drželi palce. Občas se mě někdo zeptal: „A co,

aspoň ti to všechno zaplatili?“ Podle mě se v jistém momentě už nejedná o peníze, ale o to, jestli chcete. Dostal jsem úžasnou příležitost, protože nikdy předtím jsem nehrál ve filmu. Tohle je moje první filmová role, a hned takhle velká. Každý krůček, který jsem mohl udělat směrem k tomu, aby byl výsledek co nejuvěřitelnější a co nejlepší, jsem udělal. Když se ptáte, jestli je to normální a běžné, tak nevím. Mě to ale bavilo a byla to výzva.

**Natáčení částečně probíhalo ve skutečných prostorách věznice v Leopoldově, kde se v roce 1990 odehrála dra-**

**matická vzpoura. Kam všude jste se dostali?**

Leopoldov je dodneška fungující věznice. Když jsme tam ráno přišli, vzali nám telefony a veškerou elektroniku, prořazovali nás a ven jsme se mohli dostat až po dvanácti hodinách. Točili jsme v bloku, který byl zavřený, protože už nevyhovoval normám. Od chvíle, kdy ho uzavřeli, zůstal tak, jak byl. Snad kromě jedné místnosti, kterou vymalovali. Když se připravoval záběr, tak jsme procházeli a prohlíželi si tenhle prázdný blok včetně jednotlivých cel.

**Dolehla na vás nějak tíha samotného místa?**

Naprosto. Představte si, že vejdete do místnosti, která má deset krát pět metrů, v níž je záchod, posteť a kde bylo takových deset až patnáct vězňů. Na zdech jsou nehty vyškrábané různé vzkazy pro dozorce, pro soudce, kteří dostali tyto lidi do vězení, pro rodiny... Čtete si to a představujete si, co se asi na těch celách muselo dít. Celé to tam dýchalo takovým zvláštním zlem. To byl první level.



## Juraj Bača

- Narodil se 22. srpna 1987 ve slovenské Galantě.
- První a dosud jedinou výraznější televizní příležitost získal před dvěma lety ve slovenském zpracování legendárního německo-rakouského seriálu *Komisař Rex* s názvem *Rex*, v němž si zahrál hlavní roli policisty se psím partákem.
- První filmovou příležitostí se pro něj stala hlavní role v thrilleru *Amnestie* (plakát na snímku).
- Mezi jeho divadelními rolemi vyniká postava Milana Rastislava Štefánika v inscenaci Masaryk.
- Věnuje se také hudbě. Je zpěvákem a lídrem skupiny *Party Beat*, která se zaměřuje na populární moderní písně i skladby legend jako jsou Michael Jackson či skupina *Queen*.

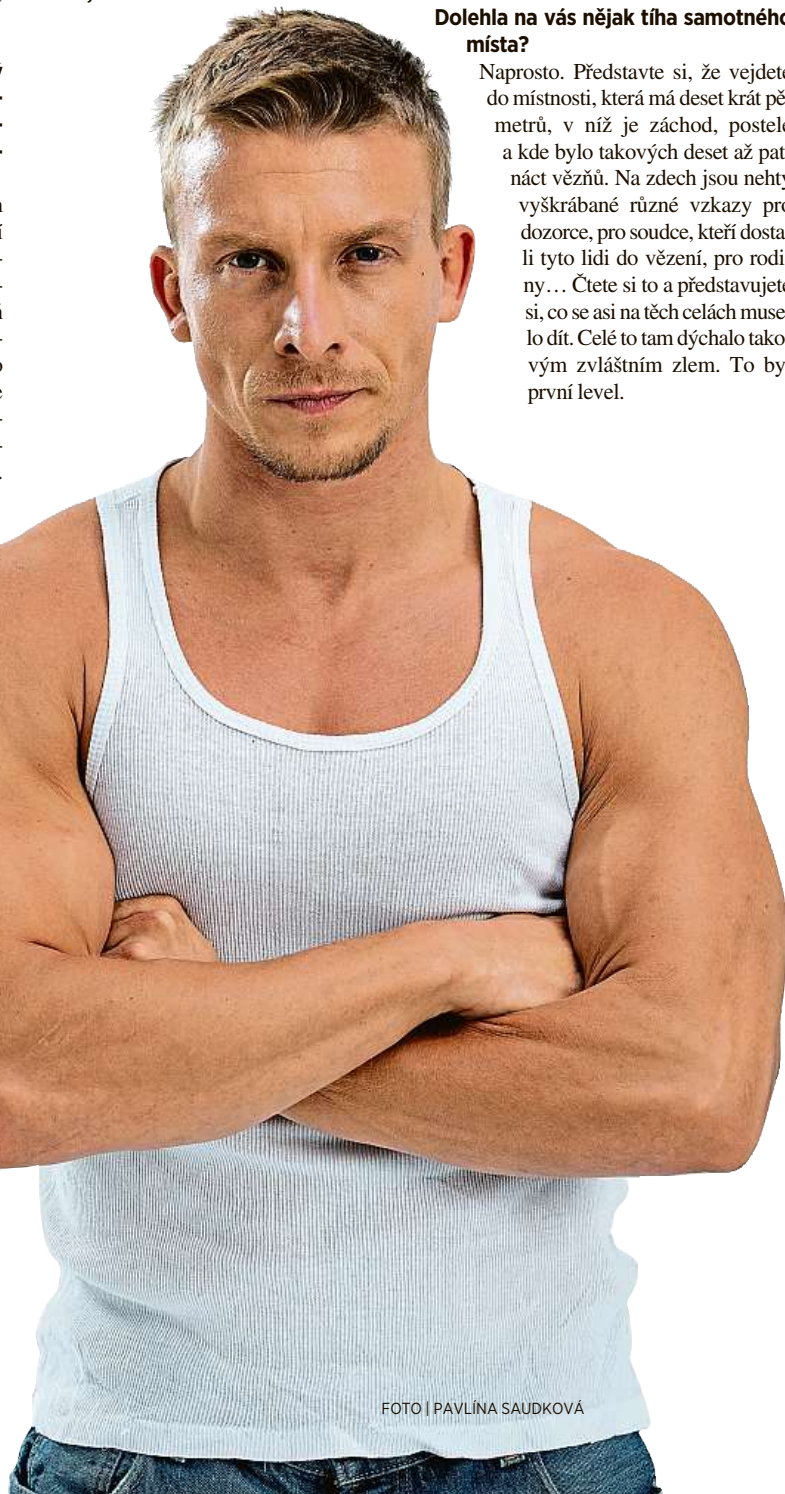


FOTO | PAVLINA SAUKOVÁ

# daň za moji první filmovou roli

Někdo si tu dělá legraci ze Zemana s Babišem, a teď si představte, že by ho za to hodili do takové místnosti, kde by byl ve tmě, v zimě, bez jídla, bez záchodu a mlátili ho, dokud by se nepřiznal, že šířil protistátní myšlenky. Neumíme si to představit. Narodili jsme se do světa, kde je normální říkat, co si o kom myslíme, povypřáčet u piva jakýkoli vtíp. Tehdy to úplně normální nebylo.

## Přiměla vás tahle zkušenost víc přemýšlet o rozdílech tehdejší a dnešní doby?

Určitě ano. Nevím přesně, jaká je politická situace u vás, ale u nás je to dost zlé. Například, pokud jde o korupci, vyplavaly u nás na povrch takové věci, nad kterými zůstává rozum stát. Myslím, že u vás je to dost podobné v tom, že politici vzali svobodu, ve kterou každý doufal, a totálně ji zdeformovali ve svůj prospěch. Je to velké memento toho, že svobodu si není třeba jen zasloužit. Se svobodou je třeba umět nakládat, je třeba si jí vážit a také chránit. U nás se momentálně do politiky dostávají různé proudy extremismu a nenávisti. Lidé, kteří šíří strach, jsou teď v kurzu, protože dávají rychlé řešení situací a frustrace, jež tu ve společnosti vzniká.

## Pojďme ještě zpět k vám a vaší práci. Máte už teď nějaké signály, které dávají tušit, že vás český divák bude vídat častěji?

Mým jediným signálem je Marek Vašut, který mi řekl: „Hochu, ty se uč česky, pro-

## Připomeňte si sametovou revoluci v nových knihách i televizních dokumentech



### Michael Kocáb: Vabank

Na začátku listopadu vyšla nová kniha Michaela Kocába s názvem Vabank. Muzikant a bývalý politik se v ní zaměřil nejen na samotnou revoluci, ale také na období, které následovalo bezprostředně po ní, tedy na roky 1989 až 1991. „Věnoval hodně práce tomu, aby shromáždil dokumenty, které předtím vůbec nebyly k dosažení, k dohledání a už vůbec ne k publikování. Svoji knížku opřel o skutečné prameny,“ řekl Michal Horáček, který s Kocábem spoluzakládal iniciativu MOST, jež si v létě 1989 dala za cíl zprostředkovat jednání mezi komunistickou mocí a představiteli nezávislých opozičních sdružení.

### Radovan Dunaj: Amnestie

Dobová výpověď z časů amnestií prezidenta Václava Havla je literární adaptací stejnojmenného filmového scénáře. Obsahuje také ilustrace Jozefa „Danglára“ Gertliho,

eseje slovenského historika Fedora Blaščika, **disidentky a později zaměstnankyně kanceláře prezidenta Václava Havla Lenky Marečkové** a také vzpomínky svědků vzpoury ve vězení v Leopoldově.

### TV dokument Moje svoboda

**Zdeněk Svěrák, Václav Marhou, Ester Geislerová, Jan Hřebejk a další...** 30 autorů se zapojilo do projektu, kdy každý z nich libovolnou technikou natočil svůj vlastní minutový snímek. Z jejich výtvorů vznikla ucelená mozaika, která reflektuje mnoho podob svobody a jejího chápání. (15. 11., 22:10 h ČT art)

### TV dokument Ročník 89

Prvním hereckým ročníkem, který dovedl k absoloriu na pražské DAMU velký český herec Boris Rösner, byli studenti, již do školy v Karlově ulici nastoupili na podzim roku 1988. Než se stačili pořádně rozhlédnout, byl tu Palachův týden, pak petice Několik vět, později listopad 1989. Někteří herectví zanechali, jiní, jako například Vanda Hybnerová nebo Karel Dobrý, jsou ve své původní profesi úspěšní dodnes. Michal Malátný, frontman kapely Chinaski, pro změnu našel svůj potenciál v muzice. **Dokument jejich spolužáka Ondřeje Kepky odvysílá Česká televize (20. 11., 21:40 h ČT art).**

tože máš velkou budoucnost!“ (smích) Jestli to tak skutečně bude, netuším. Stále si myslím, že je tu mnoho lepších, charismatičtějších herců a větších fešáků. Někdy ale zkrátka musíte být ve správný čas na správném místě, a to nemáte ve vlastních rukách. Buď se to stane, anebo ne. Už to, co se děje teď, je pro mě obrovský zážitek. Ještě před pěti roky jsem seděl za stolem a účtoval jsem. Herectví jsem totiž původně nestudoval.

## Jak se z člověka, který pracuje v kanceláři u počítače, stane herec?

V jistém momentě jsem si jednoduše řekl, že marním svůj život, že sedím v kanceláři, zatímco tam venku mi něco velkého uniká. V té době jsem měl přítelkyni, která je herečka, tady v Česku hraje v muzikálech, a díky tomu, že jsem s ní občas chodil na konkurzy, mě tenhle svět hrozně zaujal. Nepřišel mi vůbec nudný. A tak jsem jednoho dne přišel domů s výpovědí z práce a přihláškou na hereckou školu. To-

hle se stalo pět let nazpátek, proto když dnes sedím vedle Ani Geislerové a Marek Vašut mi poví, že mám velkou budoucnost, je to pro mě něco neuvěřitelného. Pořád mám totiž v čerstvé paměti ten moment, kdy mi došlo, že kancelář není pro mě. Asi by ze mě byl nešťastný frustrovaný člověk, kdybych tehdy tohle rozhodnutí neudělal.

NIŽŠÍ ÚROK NEŽ VE VAŠÍ BANCE

2,99 %

**Zonky.cz** | 800 449 999

Nejnižší úrok na Zonky je 2,99 % p. a. a více než 1/2 našich klientů s půjčkou ve výši 150 000 Kč získá na Zonky úrok do 5,99 % p. a. RPSN pro tuto reprezentativní půjčku je 7,04 %, splátka 2 958 Kč, poslední splátka 2 894 Kč a jednorázový poplatek 2 % (zde 3 000 Kč). Celkem zákazník zaplatí 177 416 Kč za 5 let.

INZERCE

# Svět za 30 let: místo mobilů brýle

Když v listopadu 1989 lidé „cinkali klíči“, těžko si dokázali představit, že o 30 let později budou po kapsách kromě klíčů nosit i mobily či třeba elektronickou cigaretu. **Za další tři desetiletí udělá podle vizionářů věda takový skok, že dožít se 120 let nebude pro člověka výjimečné.** „A třeba mobilní telefony nahradí brýle,“ míní vizionář Martin Holečko.

5plus2  
TÉMA

JOSEF HORA

**ČR** | Listopad 1989, čas znovunabývání svobody. V ulicích českých a slovenských měst tehdy jezdily hlavně škodovky, trabanty či žigulíky, životní prostředí drtil těžký průmysl a v domácnostech se na venkově většinou topilo uhlím. Představa, že o 30 let později si děti budou hrát s drony a dospělí budou mít „celý svět“ v mobilu, patřila do říše fantazie. Kam se ale svět posune během dalších 30 let? „Očekávám velký rozvoj fenoménu umělé inteligence,“ tvrdí přední český futurista Martin Holečko.

Umělá inteligence podle něj ovlivní vše stejně jako před časem nástup internetu. „Věcem a strojům dá novou energii, vlastnosti blízké člověku, například schopnost chápat. Za 10 až 15 let by měla dosáhnout co do kreativity a fantazie lidské úrovně, za 30 let bude všude,“ míní Martin Holečko, absolvent ČVUT, počítačový grafik. Umělá inteligence prý bude ovládat auta, fungovat při nákupu, na poště či v nemocnici.

A mobily, které má dnes skoro každý? Ty podle něj během příštích tří desetiletí vymizí. „Ty obdělňičky, co nosíme po kapsách, už brzy nahradí speciální brýle pro rozšířenou realitu, které budou lidem požadované informace promítat přímo na sítnici oka nebo do prostoru. Při navigaci třeba uvidíme šipky na zemi,“ přibližuje Holeček, který se v USA každoročně účast-

ní významné vizionářské konference Abundance360. Při ní podnikatelé, vizionáři, zástupci velkých společností i vědci řeší technologie, politiku a proměny světa v horizontu 30 let.

## Samoobsluha bez pokladen

Technologický vývoj blízké budoucnosti ovlivní i to, jak budeme nakupovat. V několika amerických městech už nyní firma Amazon provozuje speciální samoobsluhu, která vypadá stejně jako ty běžné, ovšem nejsou v ní pokladny. Zákazníka do obchodu pustí turniket, na nějž se lidé zaregistrují chytrým telefonem, v budoucnu třeba čipem pod kůží. Následně zákazník z regálů naskládá do tašky, co potřebuje a tumiketem prodejnu opouští. Tajemství se skrývá u stropu, kde je důmyslný systém kamer a senzorů. Ty umí detekovat každíčký kus zboží a jeho pohyb. Vše, co si zákazník odnáší, systém registruje a pošle mu do telefonu zprávu, v níž je seznam zboží, cena a účtenka – částka se strhne automaticky z bankovního účtu.

Technologie na principu umělé inteligence umožní také doručování poštovních balíčků pomocí dronů, většina hraček bude s dětmi schopna normálně mluvit. Starší děti budou štvát rodiče trávením času v naprosto realistické virtuální realitě, ale také se v ní budou učit a vydávat se na školní exkurze. Velkou proměnou projde doprava. Do 30 let totiž zkrachuje většina ropných společností a výrobci automobilů se budou nuceni přeorientovat na elektřinu. Vozidla



FOTO | ARCHIV MAFRA A M. HOLEČKA



**Martin Holečko** je zakladatel pražského festivalu a konference Future Port Prague, na kterou zve vizionáře a technologické experty z celého světa. Cílem akce je zkoumat dopad technologií na život a lidem supertechnologie budoucnosti představit. Například **výrobci automobilů** se budou muset zcela přeorientovat na alternativní zdroje pohonu. Na snímku futuristické vozidlo Tesly.

by se mohla postupně přesunout i do vzduchu. „V současné době zkouší jistá společnost letoun pro pět osob s kolmým startem. Je možné, že takových strojů bude za 30 let mnoho,“ pokračuje ve svých úvahách Martin Holečko. Auta, která zůstanou na zemi, nebudou ve většině vlastnit jednotliví lidé jako dnes, ale velké společnosti. „Ty se postarají i o servis a řídicí je budou pouze sdílet. Už dnes mnoho mladých nezajímá status vlastnictví automobilu, dopravní prostředky ve městech velice rádi sdílejí a přes chytrý telefon si je půjčují.“

## Čilým šedesátníkům bude sto

Velké naděje lze podle vizionářů vkládat do zdravotnictví. „Zdá se, že regenerační terapie lidských tkání dosáhnou vysoké

úrovně. Kdo terapii podstoupí, vlastně omládne za rok víc, než stihne zestárnout. Člověk by se tím pádem mohl dožít vyššího věku, hovoří se o tom, že 100 let bude jako dnešních 60,“ předkládá vizi.

Rozvoj všech těchto technologií umělé inteligence povede k tomu, že lidé budou částí své mysli napojení na digitální svět. S tím vším jsou ale samozřejmě spojena rizika. Tím je například možný vznik jakési umělé superinteligence, která bude sama sebe zdokonalovat a nikdo neví, v co se může vyvinout.

Nebo se spekuluje o úpravě DNA a tedy vzniku superbytoty. „Obvykle je na tisíce pozitivních využití nových technologií jedno negativní zneužití, takže bych spíše věřil ve světlou budoucnost,“ uzavírá futurista.

INZERCE

### ZHODNOCENÍ ÚSPOR s výnosem 8,3% ročně

**Investujte od 25 000 Kč**

Investujte do firemních dluhopisů. Prostředky z emise použijeme do výstavby moderního datového centra a související infrastruktury

**Úrokový výnos 8,3%**

Dluhopisy mají splatnost 3 roky a úrok je vyplácen 1x ročně

**Zajištěný projekt**

Datové centrum stavíme ve vlastní nemovitosti se schválenou dotací od EU

**Informace**

Emisní podmínky a veškeré informace jsou na [www.dcps.cloud/dluhopisy](http://www.dcps.cloud/dluhopisy)

**DC IPS** Objednávky a informace na [www.dcps.cloud](http://www.dcps.cloud) nebo na 212 248 875  
Datové centrum IPS, s.r.o., e-mail: [dluhopisy@dcips.cloud](mailto:dluhopisy@dcips.cloud)



## Kolonie na Marsu i hrozba katastrofy

Vynálezce a miliardář **Elon Musk** (na snímku), výrobce elektromobilů Tesla, by rád **vypravil vesmírnou loď s lidskou posádkou na Mars**. A to dokonce už v roce 2024, což je podle mnohých odborníků nereálné, protože testy všech systémů a raket jeho programu SpaceX postupují pomalu. Každopádně pokud dopadnou dobře a lidstvo se na rudou planetu dříve nebo později dostane, má Musk už plán, jak tam **postavit udržitelné městečko**. Začal by totiž se sériovou výrobou raket. „K Marsu bude třeba vypustit tisíc raket, které musí dovézt tisíce tun potřebného materiálu na stavbu městečka. Transport takového množství ze země k Marsu odhadují na 20 let,“ vyjádřil se Musk před několika dny. Takže malá kolonie by podle nejdávějších plánů mohla na Marsu vyrůst už v roce 2044. Musk také **věří v obnovitelné zdroje**, na jejichž využívání nemá lidstvo čekat. „Jelikož víme, že nám mrtví dinosauři jako zdroje fosilních paliv jednou stejně dojdou a budeme muset používat obnovitelné zdroje, proč na ně nepřejít už teď a nevyhnout se rostoucí hrozbě klimatické katastrofy? **Spoléhat na to, že věda se mylí a ropné společnosti mají pravdu, je jednoznačně ten nejpitoměší experiment v historii lidstva,**“ míní.



## Technologie rozdělí svět na dva bloky

Už dnes se mluví o tom, že **velké společnosti získávají větší moc než národní státy a vlády**. Jedna z teorií pro vývoj v nejbližších desetiletích vidí rozdělení světa skrz technologie a umělou inteligenci. **Jednu část, zejména Asii, Afriku, ale i Jižní Ameriku, bude ovládat Čína. Druhou část USA.** „U technologii je třeba dbát na etiku. Například v Číně už funguje to, že když jdete přes přechod na červenou, na obrazovce u přechodu se objeví váš portrét jako výraz hanby a dostanete pokutu. Lidé, které kamery zaznamenají, jsou ve státní čínské databázi postupně hodnoceni. Kdo má hodnocení špatné, může být postihován. Z etického hlediska je to špatně a řekl bych, že západní svět by toto nepovolil,“ domnívá se český vizionář Martin Holečko.

## Kultura a zábava v roce 2050? „Celotělové kostýmy nás vtáhnou do děje,“ míní spisovatel Ondřej Neff

Se vznikem rozhlasu i televize se říkalo, že tyto nové vynálezy „zabijí“ divadlo i knihy. „Nic z toho se nesplnilo. I s nástupem internetu a moderních technologií nevidím důvod, proč by se to mělo splnit za 30 let. Kniha je artefakt, těžko někdo bude číst poezii v nějakých brýlích s rozšířenou realitou, respektive bude, ale **knihy a láska k nim zůstanou**. Co se týká divadla a kina, záleží na tom, zdali dojde k průlomu do lidské psychiky,“ říká spisovatel Ondřej Neff. Za 30 let by mohla vzniknout i nová masová kulturní vyžití. „**Promítání na sítnici, napojení na nervovou soustavu, celotělové kostýmy, které nás vtáhnou do děje.** Dnes jsou oblíbené „únikovky“, a co takhle únikovka v rozsahu celého města? Lidé se odjakživa poslouchali hrdinské písně, dnes hrají hrdinské počítačové hry. Šťastní budou, až se stanou sami hrdiny v dramatu, které někdo vymyslí a pro ně dopadne dobře,“ míní úspěšný tvůrce nejen fantastické literatury.



INZERCE

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

5 PLUS 2

**KOUPÍM PAROŽÍ,  
TROFEJE I CELÉ SBÍRKY.**  
Tel.: 776 192 242, vykupparoziaeu@gmail.com

## OBCHODNÍHO ZÁSTUPCE

přijme Českomoravská reklamní agentura Kompakt spol. s r.o.  
z celé ČR pro prodej inzertních ploch ve svých tiskových produktech.

Práce v místě bydliště, nadstandardní provize 25-27,5% z obrátu  
(obvyklý výdělek 40-80 tis. Kč/měsíc), služební auto a další benefity.

Životopisy zasílejte na e-mail: [manager@kompakt-cr.cz](mailto:manager@kompakt-cr.cz) nebo volejte na tel.: 325 613 594.

**JIŽ 11 LET DRŽÍME AUKČNÍ REKORDY NEJDRÁŽE  
PRODANÝCH UMĚLECKÝCH DĚL V ČESKÉ REPUBLICE.**



ADOLF  
LOOS  
Apartment  
And  
Gallery  
www.aloos.cz

**TVOŘÍME MIMOŘÁDNÉ REKORDY:  
OSKAR KOKOSCHKA  
PRAHA – POHLED Z KŘÍŽOVNICKÉHO KLÁŠTERA  
DOŠAŽENÁ CENA: 78.487.500 Kč**

**GAMA**<sup>®</sup>  
Your Experience



## VÝZVA AKCIONÁŘŮM

Představenstvo společnosti:

**GAMA GROUP a.s.**  
IČ: 45797463  
Mánesova 11/3b  
České Budějovice

**KOH-I-NOOR HARDTMUTH a.s.**  
IČ: 26055996  
F. A. Gerstnera 21/3  
České Budějovice

tímto opakovaně vyzývají veškeré bývalé akcionáře  
zaniklých společností KOH-I-NOOR HARDTMUTH a.s.,  
IČ: 25155261, se sídlem F. A. Gerstnera 3,  
České Budějovice a GAMA, akciová společnost  
České Budějovice, IČ: 00130036, kteří do současné  
doby neobdrželi finanční vypořádání,

**k převzetí finančního  
vypořádání v důsledku zániku  
akcionářských práv**

**Veškeré informace poskytne každý pracovní den  
v době od 10,00 do 11,00 hodin  
pověřená pracovnice na tel.: 389 000 354**

# České jídlo lepší není, zato holky

## Mirai znamená v japonštině budoucnost.

A budoucností české populární hudby jsou Mirai.

**Kapela frontmana Mirai Navrátila, který v sobě mísí českou a japonskou krev, nedávno vydala desku Arigató a opět s ní chce atakovat prestižní ceny a rekordy v poslechovosti. „V nových písních už nejsme tak rozjuchaní, řešíme i ztroskotané lásky.**

Pořád ale převažují pozitivní songy,“ říká Mirai.

**5plus2**  
■ ROZHOVOR

■ VERONIKA STREJCOVÁ

**ČR** | Stačily tři roky a hudební skupina Mirai poskládaná frontmanem Mirai Navrátilem v roce 2014 už přebírala Českého slavíka v kategorii Objev roku. A následovaly další ceny, songy jako „Pojď, zapomenem“ nebo „Když nemůžeš, tak přidej“ se staly jedněmi z nejposlouchanějších písniček v českých rádiích. „Za pět let bychom rádi měli koncert v O<sub>2</sub> areně. Je to sice zatím jen sen, ale bez těch to nejde,“ míní Mirai Navrátil, jehož maminka pochází z Japonska a otec z Frýdku-Místku.

**Na podzim jste s kapelou vypustili do světa nové album s názvem Arigató, které od debutové desky Konnichiwa dělí dva roky. Co se za tu dobu v životě kapely změnilo?**

Myslím si, že od té doby šla kapela nahoru. Hodně koncertujeme a musím zaklepat, že na naše koncerty chodí dost lidí. Jinak je ale asi všechno stejné.

**Po obrovském úspěchu hitu „Když nemůžeš, tak přidej“ jste přiznal, že máte lehkou obavu, aby se z téhle písně nestalo do budoucna břemeno. Jak to vidíte dnes?**

Jestli si to správně pamatuju, tak potom jsme vydali „Pojď, zapomenem“, což byla podle IFPI (Česká národní skupina Mezinárodní federace hudebního průmyslu, pozn. red.) nejhranější písnička u nás, i když jenom chvíli. Pak následovala „Chci tančit“, která má dnes už přes deset milionů zhlédnutí, a jestli se nepletu, tak i písnička Anděl má přes deset milionů. Tohle mě asi trochu uklidnilo před obavou, aby se z nás nestala kapela jednoho hitu. Vše, co jsme od té doby vydali, mělo úspěch, takže jsme na dobré vlně. Asi je to zatím náš největší hit, ale nijak mě to neděsí. Nejspíš bych mluvil jinak, kdyby potom už nic jiného pořádného nepřišlo. To se, myslím, neděje, a teď jsme navíc přišli s novou deskou, která je v některých ohledech velmi odvážná. „Když nemůžeš, tak přidej“ mám jako písničku stále rád, žádná alergie na ni zatím neprobíhá.

**Nová deska Arigató se od vašeho debutového alba už na první poslech hodně liší především v tom, že je o poznání vážnější.**

Jsou na ní i veselé písničky, ale celkově není tak rozjuchaná, to je pravda. Jsou na ní i melancholičtější věci o vážnějších tématech, což mě baví. Jsem rád, že neděláme pořád stejný songy. Nevím, jestli ti, kteří si ujžděli na „Když nemůžeš, tak přidej“ a podobně pozitivní muzice



FOTO | ONDŘEJ PÝCHA

INZERCE

 Balíkovna

 Česká pošta

„A jak se budete tvářit vy,“

... až vás ohromí rychlost vyzvednutí balíku v Balíkovně?

[www.balikovna.cz](http://www.balikovna.cz)

# jsou tu krásnější než v Japonsku

## Mirai Navrátil

- Narodil se 11. srpna 1992 ve Frýdku-Místku.
- Jeho otec je Čech, matka Japonka.
- Vystudoval Právnickou fakultu Masarykovy univerzity v Brně.
- Hrál ve skupině Dolls In The Factory, která byla v roce 2014 předskokanem kapely Kryštof.
- V roce 2014 se Šimonem Bílým založili kapelu Mirai, která se na Českém slavíkovi 2017 stala Objevem roku.
- Šťastným číslem je pro něj jedenáctka, proto je takový vždycky i počet skladeb na desce.
- Zatím stále bydlí napůl v Praze a napůl ve Frýdku, kde má svoji eventovou firmu a každoročně tu organizuje festival FM City Fest.



## Kapela Mirai v plné sestavě.

Zleva Tomáš Javůrek, Mirai Navrátil, Šimon Bílý a Michal Stulík. Na debutu *Konnichiwa*, což je japonsky ahoj, druhé album navazuje opět japonským názvem *Arigatō*, tedy díky. Je to míněno hlavně jako poděkování fanouškům. Na nových písních se podílel i písničkář David Stypka.

FOTO | ONDŘEJ PÝCHA

se silně motivačním přesahem, najdou na téhle desce to, co hledají. Zároveň si ale nemyslím, že by nové album bylo nějak depresivní, nebo by písně na něm vyzvovaly negativní závěry. Zkrátka jen řešíme jiná témata – mezi nimi i ztroskotané lásky, což zřejmě vychází i z mého rozpadu vztahu po deseti letech. I tohle se tam určitě otisklo. Ale znovu musím zdůraznit, že je tam spousta pozitivních písní, a to i extrémně, třeba YAHODA.

**Když jsme spolu dělali rozhovor před dvěma lety, měl jste zrovna čerstvé zážitky z návštěvy Japonska, kde žije rodina vaší maminky a kam se pravidelně vracíte. Vypravil jste se tam od té doby?**

Letos jsem tam byl únoru v rámci cesty kolem světa. Měli jsme tam ale jenom

mezipřistání asi na deset hodin v Ósace. Za tu dobu jsem si stihl dát asi pět hlavních jídel. Chtěl jsem si to užít co nejvíc, protože jsem věděl, že budu v Japonsku nejdřív zase až za dva roky. Takže jsme s kamarádem snědli, co jsme mohli. Do letadla jsme pak nastoupili úplně přecpaní a bylo to super, protože šlo o nízkonákladový let bez jídla. (smích) Čili poslední návštěva Japonska dokonale odpovídala tomu, co od téhle země očekávám. Foodporn. Pecka!

**Ve spojitosti s tím mě napadá jeden váš starší výrok o Japonsku, kdy jste řekl, že Japonci mají lepší jídlo, ale zato Češi mají lepší holky. Zaprve by mě zajímalo, co je špatného na českém jídle, a za druhé - co je**

„ Japonsko jsem si chtěl užít, a tak jsme s kamarádem během deseti hodin snědli, co jsme mohli.

**špatného na japonských děvčatech?**

Vůbec jsem tím nechtěl říct, že české jídlo je špatné. Jenom z mého subjektivního pohledu není lepší než to japonské. Není tak pestré, jeho variant není tolik a určitě není tak úplně zdravé. A co se týče holek, tak bych řekl, že četnost krásných holek je v Česku rozhodně

vyšší než v Japonsku. No pak jsou tady záležitosti určitých parametrů. Nerad bych do toho moc zabušoval, ale přijde mi, že Japonky vůbec nemají prsa. Teď nemluví o svých preferencích, jenom mě to napadlo jako první. (smích)

**Vraťme se raději ještě k muzice. Před časem jste se nechal slyšet, že v roce 2024 plánujete mít koncert v O<sub>2</sub> areně. To je poměrně dlouhodobý plán na mladou kapelu. Běžně uvažujete takhle dopředu?**

Je to sice až za pět let a člověk neví, co bude za půl roku, ale stanovili jsme si nějaké postupné cíle. V roce 2021 bychom chtěli udělat na jaře nějaký větší koncert pravděpodobně v hlavním městě a potom uvidíme, jak to půjde. O<sub>2</sub> arena je zatím v kategorii sen, ale bez těch to nejde.

INZERCE

## DVOJÍ RADOST S HELLO PŮJČKOU!

# 222 000 Kč

## 4,7%

garantovaný  
úrok

## Kč

Hello  
bank!

by Cetelem

S naší akční půjčkou budete mít radost hned dvakrát. Nejen že si splníte své sny, ale spolu s námi ještě pomůžete dětem nebo životnímu prostředí...

[www.hellobank.cz](http://www.hellobank.cz)

Platnost akce od 1. 10. do 30. 11. 2019.

Reprezentativní příklad: Úvěr ve výši 222 000 Kč; trvání úvěru 67 měsíců, měsíční splátka 3 773 Kč, roční pevná úroková sazba 4,70 %, RPSN 4,80%, celková částka splatná klientem 252 791 Kč, vztahuje se k úvěrové smlouvě uzavřené 17. 10. 2019 s první splátkou 17. 11. 2019, poplatek za uzavření smlouvy 0 Kč. Parametry jsou informativní a mohou se měnit dle aktuálního posouzení klienta bankou. Poskytovatelem úvěru je banka BNP PARIBAS PERSONAL FINANCE (která v ČR používá obchodní značku Hello bank! by Cetelem). Neposkytujeme „radu“ ve smyslu § 85 zákona o spotřebitelském úvěru ani úvěry v cizí měně. Spotřebitel je povinen sdělit bance nebo zprostředkovateli úvěru úplné a pravdivé informace nutné pro posouzení úvěruschopnosti, jinak úvěr banka neposkytne. Touto reklamou nevzniká právní nárok na poskytnutí úvěru.

**VOLEJTE ZDARMA**

**NABÍDKA**  
ŘÍJEN / LISTOPAD 2019

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

**KUPTE 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**



**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 uschovejte 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](http://www.coopmobil.cz)



**KIN** KIN HOTELS  
SPORHOTEL OLYMPIA

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  
**SPORHOTEL OLYMPIA ZADOV**



## Songy sametové revoluce

Jen suché projevy by davy přestaly bavit...

**30 LET OD LISTOPADU**

JOSEF VLČEK

Hudební dění kolem sametové revoluce bývá nejčastěji spojováno se společným duetem Karla Gotta a Karla Kryla na balkonu nakladatelství Melantrich 4. prosince 1989. Pro mnohé pamětníky to bylo symbolické vyvrcholení vzrušených událostí doby. Jenže tehdejších manifestací se dávno před jejich vystoupením účastnila řada dalších zpěváků. Václav Havel si jako správný dramatik uvědomoval, že pouze suché projevy by davy brzy přestaly bavit, a proto v koncepci demonstrací počítal s hudebními vložkami.

Hned 21. listopadu 1989 při první demonstraci na Václavském náměstí zazpívala Marta Kubišová Modlitbu pro Martu. To ještě netušila, že za necelé tři neděle poté už bude v obchodech její dvacet let zakázaná deska Sony a balady. Kdo zná tehdejší více než půlroční výrobní lhůty Supraphonu, vzpomíná na to jako na malý zázrak.

Druhý den už s ní vystoupil C&K Vokál. Jeho tehdejší spoluvedoucí Ladislav Kantor patřil k nejužšímu organizačnímu týmu kolem Václava Havla a vystoupení na Václaváku považoval do konce života za vrchol dvacetileté existence skupiny. Brzy po listopadových událostech ale Kantor nechal hudby a odešel do světa politiky. Byl mimo jiné prvním polistopadovým ředitelem sekretariátu a protokolu prezidentské kanceláře.

Další den na Václaváku dominoval Spirituál kvintet s počestným spirituálem Až se k nám právo vrátí. Jejich vystoupení mělo obrovský ohlas, protože jejich píseň vystihovala přesně to, co dav na Václavském náměstí cítil: „Kam chci, tam půjdu, a co chci, budu čist/ Až se k nám právo vrátí/ a na co mám chuť, to budu jíst/ Až se k nám právo vrátí“. Hymnu pak spolu s Martou Kubišovou zpívali Jaromír Nohavica, Jan Burian a k překvapení lidí také Hana Zagorová.

„Ono to bylo trochu předpřipravené,“ vzpomínal před třemi roky na události z přelomu listopadu a prosince roku 1989 Havlův tajemník Vladimír Hanzel. „V říjnu jsme už měli 40 tisíc podpisů. Několika vět a tak Havel přišel s nápadem, že by se 10. prosince na Den lidských práv uspořádala na Palackého náměstí velká demonstrace signatářů. Svolał tehdy poradu na Hrádeček, bylo to týden před 17. listopadem. Přijeli jsme, on už měl všechno pečlivě připravené a vytištěné na počítači. Zaprvé, zadruhé, zatřetí. Já měl dát dohromady muzi-

ku a zorganizovat distribuci pozvánek na akci. Hned jsem to předjednával s Vladimírem Mertou, Petrem Skoumallem, Honzou Burianem, Jiřím Dědečkem, Jirkou Tichotou a Láďou Kantorem.“ I když události přípravu demon-

strace předběhly, byla řada zpěváků už rozhodnutá, že do protestních akcí půjde. Improvizace ale bylo také dost. Například Jaroslav Hutka vystoupil s písní Náměšt na jedné z manifestací jen několik hodin po tom, co se vrátil z emigra-

ce. Ostatně, i pověstné Gottovo vystoupení s Krylem vzniklo spontánně z podnětu Ladislava Kantora a hudebního novináře Jiřího Černého, kteří si povšimli, že se oba zpěváci ve stejnou dobu objevili v zákulisí Melantricha.

INZERCE

VIVESS

**VYBAVTE SI KUCHYŇ PRAKTICKÝMI POMOČNÍKY**

**PENNY.**

**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 14. 11. – ST 17. 11. 2019

 <p><b>HERA</b> 250 g 100 g 3,56 Kč</p> <p><b>8,90</b> <del>26,90</del> <b>64%</b></p>	 <p><b>BORŮVKA</b></p> <p><b>7,90</b> <del>13,90</del> <b>43%</b></p>	 <p><b>KUŘE</b> chlazené cena za 1 kg</p> <p><b>44,90</b> <del>59,90</del> <b>25%</b></p>	
 <p><b>MANDIE</b> blanšírované 100 g</p> <p><b>29,90</b> <del>39,90</del> <b>25%</b></p>	 <p><b>Krystal</b> cukr bílý</p> <p><b>8,90</b> <del>10,90</del> <b>18%</b></p>	 <p><b>TYČINKA SNICKERS, TWIX, BOUNTY, MARS, MILKY WAY DUO</b> 45-57 g   1 balení</p> <p><b>9,90</b></p>	
 <p><b>VÁNOČNÍ HVĚZDA</b> 3/4 VYHONOVÁ* 1 ks</p> <p><b>59,90</b></p>	 <p><b>BAŇÁNY</b> 1 kg</p> <p><b>19,90</b> <del>32,90</del> <b>39%</b></p>	 <p><b>COCA-COLA PACK*</b> original, zero 4x1,75 l 111,41 Kč</p> <p><b>79,90</b></p>	
 <p><b>DENDROBIUM</b> NIOBIE JEDNOUÝHONOVÝ* 1 ks</p> <p><b>199,-</b></p>	 <p><b>BRAMBOŘÍK CYCLAMEN MIX*</b> 1 ks</p> <p><b>49,90</b></p>	 <p><b>PIVO GAMBIRINUS</b> PLNÁ 12, RADEGAST RYZE HORŤKA 12 0,5 l   11,23,80 Kč zálohová záhev 3,- Kč</p> <p><b>11,90</b> <del>17,90</del> <b>33%</b></p>	
 <p><b>LOŽNÍ POVLEČENÍ LEDOVÉ KRÁLOVSTVÍ II*</b> 140 x 200 + 70 x 90 cm 1 balení</p> <p><b>449,-</b></p>			



**PENNY.**

## FIRST MINUTE LÉTO 2020

# SE SLEVOU AŽ 42 %



**NAVÍC**

K LETECKÝM ZÁJEZDŮM LÉTO 2020

**500 Kč**

na nákupy v PENNY

Rezervujte na [www.pennydovoleny.cz](http://www.pennydovoleny.cz) nebo na 255 787 878.

Akce platí do 30. 11. 2019. Více na [pennydovoleny.cz](http://pennydovoleny.cz).

Chybí v tisku vyhrazeny. Uvedené ceny jsou v Kč. Ceny jsou bez dekorace. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhrazeno si právo změn v balení a variantě nabízeného zboží. Pokud v důsledku nečekané vysoké poptávky dojde k nedostatku určitého zboží, smlouváme se Vám a děkujeme za pochopení. Odběr možný jen v obvyklém množství (tj. max. 6 ks na osobu a den, trvanlivé mléko max. 24 ks na osobu a den, lahvevé pivo max. 40 ks na osobu a den, není-li uvedeno jinak). \*Táto 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 uvedeného období. Tento dokument není nabídkou (návrhem na uzavření smlouvy) ani výzvou k podávání nabídek. Jde o dokument určený pouze k marketingovým a propagacím 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., (F&F potravina) tyto produkty jako nezávadné. Více na [www.penny.cz](http://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 ilustrační. Podrobná pravidla na [www.penny.cz](http://www.penny.cz).



Bývá synonymem pro něco nevábneho či dokonce odporného. Ovšem **pro naši zahradu je humus nenahraditelný zdroj živin**. Zároveň také **udrzuje strukturu půdy a zadržuje v ní vláhu**. Získat jej můžete různými způsoby.



**ČR** | V zahrádce může být zdrojem humusu nejen kompost, ale také zelené hnojení, sklizňové zbytky a samozřejmě chlěvský hnůj. Postupným rozkladem organických látek se do půdy uvolňují živiny nutné pro růst rostlin. Jaké jsou výhody či naopak nástrahy jednotlivých druhů humusu?

## Kompost jako základ

Lze jej připravit v každé zahrádce z posekané trávy, listů, sklizňových zbytků a kuchyňských odpadů, případně drnů, kůry, hnoje a podobně. Komposty můžeme zakládat najednou, což je výhoda, protože obsah zraje v celém objemu, zahřívá se a tím se čistí od semen plevelů, třeba i vajíček slimáků a případných choroboplodných zárodků. Většina kompostů na zahrádkách se však tvoří postupně, podle toho, co se v zahradě zkompostovat dá.

Díky malému objemu postupně dodávané hmoty se nezahřeje, a tak se ztrácí schopnost likvidovat choroboplodné zárodky a plevele.

# Humus, „spižírna“ živin pro každou zahradu



FOTO | SHUTTERSTOCK  
A I. DVOŘÁK

Větší množství materiálu máme obvykle ve chvíli, kdy se donutíme zahradu vyplít či posekat, rozdrtit větve z prořezávky a tak dále. Je dobré tyto činnosti dělat v určité návaznosti, aby na kompost přišly tyto hmoty ve stejnou dobu a ve vrstvách se střídaly. Vyšší vrstva posekané trávy se sice zahřeje „vlastním teplem“, ale spíše hnije a plesniví, než by se z ní tvořil humus. V takové vrstvě totiž chybí vzduch, respektive kyslík pro ty správné – aerobní bakterie. Lepší je proto trávu na kompost míchat zavádlou.

Při všech výhodách kompostu zjišťujeme, že samotným kompostem nelze vždy naplnit potřebu živin pro náročné druhy zeleniny. Použijeme-li střední dávku kompostu ve výši 2,5 kg/m<sup>2</sup>, pak je za 3 až 4 měsíce k dispozici asi 2,5 až 5 g dusíku přijatelného pro rostliny na 1 m<sup>2</sup>. Neobsahuje-li půda větší množství dusičnanů, pak bychom měli k dosažení vyššího vý-

nosu dodat ještě dusík ve formě dusíkatých hnojiv. Kromě dusíku dodáme tímto množstvím kompostu ještě 2,5 g fosforu (P<sub>2</sub>O<sub>5</sub>), 7,5 g draslíku (K<sub>2</sub>O) a 1,5 g hořčičku (MgO) na 1 m<sup>2</sup>.

## Zelené hnojení

Jde o pěstování rostlin, které později zapravíme do půdy. Pokud není na záhonu právě zelenina, měli bychom zasít rostliny vhodné k zelenému hnojení. Ty chrání povrch půdy před zamokřením a vytvořením škraloupů a jsou po zapravení cenným zdrojem výživy pro organismy v půdě. Aby si zelené hnojení uchovalo tento efekt ochrany životního prostředí, nezapravuje se již na podzim, nýbrž teprve na konci zimy. Je třeba zdůraznit, že rostliny na zelené hnojení (kromě leguminóz, kam patří například vojtěška, vikev a jetel) nedodávají do půdy další živiny. V zelinář-

ských zahrádkách, kde často zařazujeme košťaloviny, bychom neměli pěstovat jejich blízké příbuzné, třeba řepku a hořčici, vhodná je však svazenka.

## „Bobovité“ rostliny

Rostlinami z čeledi bobovitých jsou například vikev, jetel, vojtěška, hrách či fazole. Do půdy dodávají dusík, který poutají ze vzduchu. Po zapravení do půdy a jejich rozkladu může tento dusík využít následná plodina. I když množství přijatelného dusíku jsou velmi rozdílná, lze vycházet z toho, že zásoba dusíku po pěstování těchto rostlin je tak vysoká, že dodatečné hnojení dusíkatými hnojivy není už potřebné.

## Nejcennější je hnůj

Pokud můžeme získat hnůj, dopřejeme své zahrádce velmi vydatný zdroj živin. Jejich přísun je asi dvojnásobný ve srovnání s kompostem. Výhoda vyzrálého hnoje oproti minerálním hnojivům je v tom, že dusík je v pomalu působící formě jako u kompostu. To platí i pro některá organická obchodní hnojiva, jako je například rohová moučka. Další výhodou hnoje je, že obsahuje kromě všech základních živin také stopové prvky. V zahrádkách, kde se pravidelně hnojí hnojem, je proto riziko nedostatku stopových prvků velmi malé.

Časopis Zahrádkář

INZERCE

## PO RUCI MÁM VŽDYCKY RADU, JAK PEČOVAT O ZAHRADU



# zahrádkář

Za objednávku ročního předplatného získáte sadu 10 sáčků osiv od e-shopu [dobrasemena.cz](http://dobrasemena.cz) pro novou sezónu. Nezapomeňte uvést kód 5+2.

OBJEDNÁVEJTE NA: [www.zahradkar.org](http://www.zahradkar.org)  
nebo na tel. +420 800 100 134



Roční předplatné 336 Kč

Roční předplatné můžete i darovat, dárci obdrží Lunární kalendář.



# Kreditní karty jsou neprávem přehlíženy

**Kreditní kartu má v peněženke jen málokterý Čech.** Přitom například v USA bez ní nemůžete prakticky existovat. Rovněž se bez ní neobejdete, pokud si chcete v zahraničí půjčit osobní auto nebo provést rezervaci hotelu. Zkrátka kreditní karta nemá u nás na různých ustláno. Přitom stačí naučit se ji správně používat a můžete čerpat tolik výhod, které vám nabídne jen málokterý jiný produkt.

## Jak kreditka funguje?

Při platbě kreditní kartou nevyužíváte vlastních našetřených peněz, ale opakovaně si od banky půjčujete (tzv. revolvingový neboli opakující se úvěr) až do stanoveného limitu (zpravidla několik desítek tisíc Kč). Jedná se tedy o krátkodobý spotřebitelský úvěr, který se po splacení opět automaticky obnovuje. Pokud se rozhodnete zaplatit svůj nákup kreditní kartou, nevyužíváte své vlastní peníze, ale

idla několik desítek tisíc Kč). Jedná se tedy o krátkodobý spotřebitelský úvěr, který se po splacení opět automaticky obnovuje. Pokud se rozhodnete zaplatit svůj nákup kreditní kartou, nevyužíváte své vlastní peníze, ale

půjčujete si. „Je dobré vědět, že si v případě splacení půjčky z kreditní karty do určité doby (nejčastěji několik týdnů), půjčujete bez úroků a bance neplatíte nic navíc. V opačném případě ale počítejte s vyšším úrokem, než mají běžné spotřebitelské půjčky,“ upozornil Petr Vonka, produktový manažer Komerční banky.

## Výhody, další výhody a ještě další výhody

Tolik teorie a nyní přicházejí na řadu výhody, kvůli kterým byste měli mít kreditní kartu v peněženke. Už jsme zmínili

pronájem aut a rezervace hotelů v cizině. Pro cestovatele má ale další výhody. U některých kreditních karet je jejich součástí cestovní pojištění, které lze využít po celém světě.

Další výhodou jsou různé slevové programy a asistenční služby. U Komerční banky se jedná o exkluzivní slevový program Sphere, kde můžete dostat u vybraných partnerů slevy až 50%. Atraktivní je rovněž příspěvek na penzijní spoření ve výši 1% z každého nákupu, maximálně 500 Kč za měsíc, který vám auto-

matically každý měsíc odejde na penzijní účet vedený u KB Penzijní společnosti.

„Jakoukoli nepříjemnou událost od prasklé vody, prosakujících odpadů, nefungující elektřiny, plynu přes rozbitá okna, ucpaný komín až například po vymalování pokoje pro vás vyřeší asistenční služba, která patří do standardního balíčku benefitů těchto karet. A pokud vás sklátila chřipka nebo se léčíte z úrazu, potřebné léky vám přivezou až domů. Tím ale výčet benefitů zdaleka nekončí,“ uzavřel Petr Vonka.

## O PROCENTO VÍCE JISTOTY

S kreditní **A KARTOU** se vám vrátí **1 %** z každé platby kartou na penzijní připojištění, až do výše 500 Kč měsíčně.

Navíc získáte až 50% slevu ve vybraných obchodech a prodlouženou záruku na spotřební elektroniku.



kb.cz 800 521 521

**BUDOUCNOST JSTE VY**  **KB**

# Berete si úvěr? Buďte chytrí a nedělejte chyby

**Občas se to prostě tak sejde.** Rozbije se pračka, auto by potřebovalo nové gumy a blíží se Vánoce a vy chcete potěšit svou početnou rodinu. Jenže zrovna nemáte našetřeno nebo prostě ani šetřit nemůžete, protože s výplatou vystačíte tak akorát. Bydlení je drahé, jíst se musí a celá domácnost každý měsíc spolkně tisíce. Může se tak stát, že budete potřebovat půjčit. Úvěry, splátky, RPSN, jistina. Kdo se v tom má vyznat? Navíc když si půjčuje poprvé, může udělat i pár chyb. Vztít si úvěr může být docela věda. Přinášíme proto pár rad, jak se v záplavě podmů neutopit a jak si půjčit chytře.

## Na jak dlouho si půjčku vzít

Začneme příkladem. Honza potřebuje půjčit 50 tisíc. Vybral si úvěr s úrokem 5 procent a splácet bude 3 roky. Měsíčně bude splácet 1498,54 koruny, celkově zaplatí za 3 roky 53 947,61 koruny (zaplacené úroky jsou 3947,61 koruny). Kdyby Honza

našel třeba i úvěr s úrokem 3 procenta, tak by ho půjčka celkem stála jen 52 346,18 koruny. V tom není žádná věda. Menší úrok, levnější půjčka.

Kromě výše úvěru ale můžete výši splátky korigovat i délkou splacení. Jak by se měsíční splátka měnila v závislosti

na délce splácení, si můžete orientačně vyzkoušet třeba na kalkulackyy.idnes.cz. Obecně ale platí, že čím splácí klient úvěr déle, tím více přeplatí, ale zároveň tím menší má měsíční splátku. Pokud by měl tedy Honza dobrý příjem a náklady na domácnost by mu to umožňovaly, byla by pro něj výhodnější kratší doba splácení, aby přeplatil co nejméně. Kdyby měl ale Honza nevelký příjem a malé děti, tak by se mu hodila každá koruna. V tom případě by si sjednal co nejmenší splátky, ale musel by počítat s tím, že by splácel déle.

## Životnost versus délka úvěru

Jedním ze základních pravidel u úvěru je také dobře zvážit, zda má vůbec daná půjčka smysl. Jednoduše řečeno, člověk by si měl půjčovat jen na věci, kte-

ré budou mít hodnotu i dlouho po zaplacení splátek. Zase si to ukážeme na příkladu. Půjčka, která má smysl, se může týkat například bydlení nebo vzdělání. Obezřetnost se naopak vyplácí u spotřebních věcí. Nemá smysl splácet pět let mobilní telefon, když mají mobily průměrnou životnost dva roky. Zkuste se například řídit radou, která říká, že úvěr má smysl, pokud věc, kterou si kupujeme, má alespoň dvojnásobnou životnost, než je délka úvěru.

## Jednorázově doplatit?

Může se stát, že budete mít možnost úvěr jednorázově doplatit. To samozřejmě jde. Také v tomto případě je dobré si nejprve zjistit pár informací. Hodí se například vědět, že maximální sankce, resp. náklady, které si finanční ústav může za takový krok účtovat,

nemohou ze zákona překročit jedno procento z aktuální jistiny. Dobrá zpráva je to, že řada bank této možnosti navíc ani nevyužívá.

## Co je RPSN?

Na závěr si vysvětlíme jeden důležitý pojem, který je dobré znát. Víte, co je RPSN? Jde o zkratku pro Roční Procentní Sazbu Nákladů. Díky RPSN znáte přesné procento z dlužné částky, které zaplatíte za období jednoho roku včetně všech nákladů na danou půjčku. Jinak řečeno, RPSN je součet veškerých ročních nákladů, které jsou spojené s úvěrem a v nabídkách vyjádřené v procentech. Při porovnání nabídek díky RPSN rychle a přehledně zjistíte, který úvěr je pro vás z hlediska nákladů ten nejvýhodnější.

**Marek Hýř** redaktor

# Jak vybrat správný vánoční dárek?

Zatímco děti si o **vysněné dárky** napíšíou Ježíškovi, u dospělých je pátrání po vítaném překvapení do značné míry **špionážní akcí**.

## KOMERČNÍ PREZENTACE

Na přímou otázku „co si přeješ k Vánocům“ se nám často dostává odpovědi, že nic, případně „už všechno máme“. Na druhou stranu je jasné, že by bylo smutné, kdyby pod stromečkem opravdu nic od vás nenašli – Vánoce jsou totiž časem, kdy své blízké chceme potěšit a dárky jsou symbolem Vánoc podobně jako ozdobený vánoční stromeček nebo pečení cukroví.

## Co potěší?

Abychom si mohli v předvánočním období užít trochu klidu, je třeba vymyslet a zajistit dárky s předstihem. V dnešní době opravdu není problém vybírat z vánoční

nabídky mnoho týdnů předem. Necháme-li výběr dárku na poslední chvíli, hrozí, že ve spěchu zvolíme úplně nevhodnou věc. Dárek nemusí být nutně vtipný nebo drahý. Je potřeba vybírat ho každému na míru, podle toho, jaký máme k dané osobě vztah, jaké má zájmy a potřeby. Vhodně a pečlivě zvolený dárek je totiž zárukou upřímné radosti jak na straně obdarovaného, tak na vaší straně jakožto dárce.

## Dárky pro seniory

Většina z nás má největší problém vymyslet dárky pro rodiče. Vycházíme-li z předpokladu, že s přibývajícím věkem přibývají zdravotní obtíže, nabízí se možnost pořídit dárek v lékárně. Personál lékáren PharmaPoint vám s výběrem vhodných přípravků odborně poradí a zohlední individuální potřeby vašich blízkých, ať již mají problémy s klouby nebo nedostatkem vitamínů. Z nabídnutých možností si pak stačí jen vybrat.

Pokud chcete i trochu ušetřit, máme pro vás připravenou vánoční akční nabídku, kterou si můžete prohlédnout přímo v lékárně PharmaPoint nebo na našich webových stránkách [\[point.cz\]\(http://point.cz\), kde najdete také mapu s adresami lékáren a otevírací dobou.](http://www.pharma-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

## Víte, kdy dárky rozbalovat?

Když si vybavíte betlém, nesmí v něm nikdy chybět Ježíšek s rodiči a chlév s ovečkami, nad kterým září betlémská hvězda. A právě jako připomenutí dne Ježíšova narození se v zemích, kde dárky naděluje Ježíšek, začínají dárky rozbalovat až v okamžiku, kdy se na nebi objeví první hvězda.

Proč ale Vánoce slavíme již 24. prosince,

když se narození datuje až na 25. prosinec? Je to proto, že až do středověku se za počátek nového dne považovalo s e t m ě n í předchozího dne, nikoli půlnoc, jako je to nyní.



INZERCE





*Zdraví o krok blíž!*

## Co letos koupit pod stromeček? Přijďte, poradíme Vám.

- pomůžeme Vám vybrat z široké nabídky produktů
- odborný personál lékáren PharmaPoint k Vám bude přístupovat s vlivností a porozuměním
- pravidelně pro Vás připravujeme akční nabídky

Více na [www.pharmapoint.cz](http://www.pharmapoint.cz)



Více než **255 lékáren** v celé České republice

### AKTUÁLNĚ VE VÁNOČNÍ NABÍDCE

Akční ceny platí od 18. 11. do 24. 12. 2019

**GS Condro® DIAMANT**  
120 tablet  
1 tbl. = od 5,49 Kč



• 1 600 mg glukosamin sulfátu v denní dávce a DIAMANT FORTESCIN®  
• vitamin C pro tvorbu kolagenní sítě kloubních chrupavek a menisků

**vánoční balení**

běžná cena 832,-  
akční cena od **659,-**

Doplňek stravy\*

**Centrum® A-Z**  
100+30 tablet  
1 tbl. = od 4,18 Kč



Kompletní multivitamin s minerály a stopovými prvky ve speciálním vánočním balení + měsíc užívání NAVÍC.

**vánoční balení**

V akci také **Centrum® SILVER, 100+30 tablet, cena od 574 Kč.**

běžná cena 584,-  
akční cena od **544,-**

Doplňek stravy\*



# Betulin - přírodní zázrak

**Bříza má v přírodě své nezastupitelné místo.** Je to houževnatá rostlina, která dokáže růst na místech, kde se jiný strom neudrží. V léčitelství je odjakživa vyhledávána pro svou vysokou využitelnost a pomoc v léčbě širokého spektra potíží, od léčby revmatismu přes péči o pleť, hojení až po boj s nadváhou.

Jistě jste se již setkali s březovým čajem, březovou vodou či šampony, jedním z nejvýznamnějších objevů využití břízy jsou však blahodárné a regenerační účinky betulinu, látky obsažené v březové kůře. Betulin je bílá pryskyřičná látka, která vyplňuje dutiny buněk korku na bříšcích a dává kůře charakteristickou bílou barvu. Tato látka funguje jako přirozené antiseptikum, urychluje hojení ran. Má protizánětlivý efekt, čímž zvyšuje odolnost proti in-

fekci a urychluje obnovu tkání po zánětlivých onemocněních. Její účinnost byla prokázána při léčbách poruch imunity. V organismu se chová jako přirozené gastro- a hepatoprotektivum. To znamená, že blahodárně působí na činnost zažívacího traktu a pozitivně ovlivňuje funkci jater. Je silným přírodním antioxidantem, protože účinně neutralizuje volné radikály, jednu z hlavních příčin stárnutí, s čímž souvisí urychlení regene-

race. Přirozeně podporuje regeneraci buněk a tkání po zátěži. Byla vědecky prokázána účinnost betulinu při hubnutí tím, že optimalizuje metabolismus a minimalizuje negativní dopady při redukci hmotnosti. V neposlední řadě zvyšuje odolnost vůči stresu. Snižuje jeho negativní působení na lidský organismus při pracovním přetížení.

Jako přirozené hepatoprotektivum je účinný u akutních a chronických lézí jater včetně těch komplikovaných cholestázou. Indukuje syntézu interferonu perorálním podáním. To je důležité pro kontrolu virových infekcí jako je ptáčí chřipka, chřipka typu A, herpes simplex, hepatitida C, HIV-1. Jednou z klíčových vlastností betulinu je obnova buněčné struktury organismu. Právě proto je jako surovina hojně vyhledáván kosmetickými firmami.



Česká firma Betulin vyvinula na bázi betulinu dva kosmetické výrobky, denní a noční krém: **denní krém** je lehký, hydratační, výborně rozptíratelný, se všestranným účinkem v boji proti stárnutí. Komplex vitamínu E, kyseliny hyaluronové, skvalanu a vzácných olejů (makadamiový, bavlníkový a kokosový) tvoří

unikátní kompozici, která pleť zvláčňuje, rozjasňuje a zároveň velmi intenzivně působí proti hlubokým vráskám.

**Noční krém** je hutný, dobře vstřebatelný, s vysokým obsahem vzácných olejů (makadamiový, jojobový, mandlový, kokosový a bavlníkový) pro dokonalou výživu a zjemnění pleti během spánku. Betulin, propolisový extrakt, kyselina hyaluronová, skvalan, vitamin E a vitamin A tvoří koktejl, který na pleť působí během noci v období intenzivních regeneračních procesů.

Regenerační účinek břízy je znám tisíce let, severské národy dodnes používají březové větve při saunovacím rituálu. Prostředky obsahující betulin je tedy vhodné zařadit jako prevenci a péči o tělo v nadcházejícím zimním období, kdy je náš organismus více zatěžován a oslaben.

## Complex Care Day Cream

Lehký, výborně rozptíratelný denní krém s všestranným účinkem v boji proti stárnutí. Komplex vitamínu E, kyseliny hyaluronové, skvalanu a vzácných olejů (makadamiový, bavlníkový a kokosový) tvoří unikátní kompozici, která pleť zvláčňuje a zároveň aktivně působí proti vráskám. Betulin ve spojení s extraktem rostliny Schisandra Chinensis tvoří tzv. „antipollution“ štít pokožky. Zvyšuje její bariérovou funkci, pleť rozjasňuje, hydratuje a vytváří obranu proti volným radikálům. Jemná parfemace s tóny jasmínu, cedru, fialky a vanilky umocňuje senzorický zážitek při aplikaci.

- Používejte ráno na vyčištěnou pleť
- Vhodný též jako podkladový krém pod make-up
- Pro maximální efekt je nutné používat alespoň 28 dní
- + 34% hydratace pleti \*
- + 47% rozjasnění pleti \*
- + 20% zvýšení bariérových vlastností pokožky \*

\* Data podložena studiiemi k obsaženým látkám



## betula cosmetic

Beauty & Nature

Zdraví a krásu  
pro vaše blízké.



**SLEVA  
20%**

ZADEJTE KÓD: VANOCE19

## Extra Nourishing Night Cream



Hutný, avšak dobře vstřebatelný noční krém s vysokým obsahem vzácných olejů (makadamiový, jojobový, mandlový, kokosový a bavlníkový) pro dokonalou výživu a zjemnění pleti během spánku. Betulin, propolisový extrakt, kyselina hyaluronová, skvalan, vitamin E a vitamin A tvoří koktejl, který na pleť působí během noci – v období intenzivních regeneračních procesů. Jemná parfemace s tóny jasmínu, cedru, fialky a vanilky umocňuje senzorický zážitek při aplikaci.

- Aplikujte na dokonale odličenou a vyčištěnou pleť
- Pro maximální efekt je nutné používat alespoň 28 dní
- Viditelně redukuje a vyplňuje hluboké vrásky až o 24,5% \*
- Chrání před oxidativním stresem
- Působí proti volným radikálům
- Vysoký stupeň zvláčnění a výživy pokožky

\* Data podložena studiiemi k obsaženým látkám

Betulin s.r.o.  
partner České softballové asociace  
a reprezentace žen





# TIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY

## HORKOVZDUŠNÁ FRITÉZA

Rychlá a chutná příprava pokrmů. Smažení pomocí cirkulace horkého vzduchu s minimem oleje. Vyjímatelný fritovací koš (vhodný do myčky)

Příkon: 1 300 W  
Objem: 2,6 l

De Gusta  
Art of Cooking

PEČENÍ  
DUŠENÍ  
SMAŽENÍ  
FRITOVÁNÍ  
GRILOVÁNÍ



1 999,-

1 499,-



## MULTIFUNKČNÍ KRÁJEČ 5v1

9 dílná sada. Rychle a stejnoměrně krájí ovoce a zeleninu s minimálním úsilím. Čepele z nerez oceli.

1 ks za 399 Kč  
2 ks za 598 Kč

De Gusta  
Art of Cooking

NOVINKA



od 299,- /ks

## RYCHLOVARNÁ KONVICE

nerex

Bezspirálová celone-rezová nádoba. Sítko proti vodnímu kameni

Příkon: max. 2 200 W  
Objem: 1,7 l

De Gusta  
Art of Cooking



499,-

## DĚTSKÉ ELEKTRICKÉ MOTORKY

Model Rallye

- motorka s vlastním elektrickým pohonem, nosnost 25 kg, zvuk klaksonu + melodie, přední světlo (led světlo mění barvu).  
Pro děti od 3 let.

Barvy:



1 999,-

1 299,-

\* v nabídce i jiné modely



## PROJEKTOR NA MALOVÁNÍ

Naučí děti kreslit a vymalovávat. Vložíte kolečko s obrázkem a projektor vše zobrazí na papír nebo na stůl.

Obsah balení: vysouvací rameno, extra přísvit, 6 disků se 48 obrázky, 8 barevných fixů



399,-

## HOUPACÍ KONÍK

Klasická hračka v moderním provedení. Vyroben z kvalitního plyše. Má pohodlné sedlo a dřevěná madla. Cválá, řehťá, hraje.

Rozměry (š x v x d):  
22 x 74 x 62 cm,  
Výška sedla: 42 cm



799,-

## ORTOPEDICKÝ PODSEDÁK MEMORY BAMBOO

Anatomicky tvarovaný. Prodyšný bamboo potah. Zvýšené boční strany pro zdravé držení těla. Zaoblená přední část zabraňující tlaku na stehna.

Rozměr: 45 x 36 x 6 cm

1 ks za 499 Kč  
2 ks za 798 Kč

Romeo



od 399,- /ks

\* Náhradní povlak za 99,-

## ELEKTRICKÁ VYHŘÍVANÁ DEČKA

HomeLife

Teplu rozšiřuje krevní cévy, stimuluje krevní oběh, zmírňuje bolesti svalů, uvolňuje napětí a má relaxační účinek na organismus. Na dálkové ovládání.

Rozměr 50 x 40 cm. 6 stupňů intenzity vyhřívání. Lze práť v pračce na 30°C

1 ks za 499 Kč  
2 ks za 798 Kč

NOVINKA



od 399,- /ks

## MASÁŽNÍ PŘÍSTROJ CHODIDEL

wellife

s vyhříváním SHIATSU

Komfortní reflexní masáž unavených chodidel. 18 masážních hlav s infra vyhříváním.

Délka přívodního kabelu: 200 cm  
Příkon: 36 W.



1 599,-

## ORBITREK PLATINIUM

Formuje postavu.

PROFI  
za 3489 Kč  
Rozměr: 150 x 51 x 95 cm  
Nosnost: 120 kg

KLASIK  
za 2789 Kč  
Rozměr: 148 x 51 x 105 cm  
Nosnost: 112 kg

499,-

od 2 789,-



## ELEKTRONICKÁ PINZETA

s LED osvětlením

Odstraní bezbolestně i ty nejmenší chloupky s kořínkou. Vhodná na obličej, podpaží a třísla.

Napájení: 2x 1,5V AA (nejsou součástí balení)

wellife

349,-



## AB MULTI SHAPER

FITNESS KING

Bez námahy zpevní, vytvaruje a posílí svaly během několika minut.

Bezdrátový.  
10 úrovní intenzity impulzů.  
6 programů



SLEVA

999,-  
499,-



OBJEDNÁVEJTE NONSTOP • tel.: 380 405 381 • www.tvproducts.cz

VŠE ZAKOUPÍTE NA NAŠICH ZNAČKOVÝCH PRODEJNÁCH:

BRNO Kapucínské náměstí 13  
ČESKÉ BUĎEJOVICE U Černé věže 12  
HRADEC KRÁLOVÉ Švehlova 512/14  
KARLOVY VARY Dr. Davida Bechera 29  
KLADNO Náměstí Starosty Pavla 5  
LIBEREC Pražská 3

MLADÁ BOLESLAV Nám. Republiky 1054  
OLOMOUC Tř. 1. máje 835/22  
OSTRAVA Zámecká 11 (naproti OD Horní)  
PARDUBICE Smilova ul. 401  
PLZEŇ Rooseveltova 17  
PRAHA 1 Václavské nám. 66/808

PRAHA 2 Karlovo nám. 18  
ÚSTÍ nad LABEM Vaničková 1070/29  
ZLÍN Bartošova 45 (OD Modus)  
ZNOJMO Tovární 14

Chybí v textu a vyobrazení vyhrazeny.

VÁNOČNÍ DÁRKY

\* platí pro každý nákup nebo objednávku nad 500 Kč

ZDARMA



# Když jeskyně dokáže léčit

**Astmatiči** či třeba lidé s chronickými problémy dýchacích cest si mohou dopřát **nevšední zážitek a zároveň efektivní léčbu**. Stačí vyzkoušet speleoterapii.



**ČR** | Její název vybízí k představě, jako by šlo o nějakou odpočinkovou aktivitu pro milovníky podzemních jeskyní. Speleoterapie je ovšem sice nevšední, ale přitom velmi účinnou a nenáročnou klimatickou léčebnou metodu určenou takřka pro každého. Ovšem skutečně probíhá v přírodním podzemním prostředí.

Vhodná je pro pacienty s astmatem, chronickými onemocněními dýchacích cest, alergiemi či například ekzematikou. Jde o soubor léčebných metod, jejichž základem je využívání opakovaného vlivu mikroklimatu podzemního prostředí krásových jeskyní a jiných podzemních prostor k léčbě některých chronických onemocnění.

## Metoda známá stovky let

Z historie je patrné, že využívání pozitivního vlivu podzemního prostředí na lidský organizmus bylo známo už v antickém Řecku a Římě. První písemné zmínky o speleo-

terapii jsou z 15. století ze solných dolů Wieliczka. Moderní základ speleoterapie vytvořil v 50. letech 20. století lékař Karl Hermann Spannagel, který v lázeňském městě Ennepetal začal využívat speleoterapii už nikoliv jako balneologickou, ale jako léčebnou metodu u dospělých astmatiků. Jeho zkušenosti a hlavní zásady byly potom převzaty a rozvíjeny v různých speleoterapeutických centrech v celé Evropě.

Tato centra jsou většinou zdravotnická zařízení lázeňského či léčebenského charakteru se školeným zdravotnickým perso-

nálem. V 60. a 70. letech se rozvíjejí i československá speleoterapeutická centra v Gombasecké a Bystrianské jeskyni na Slovensku, v Sloupsko-šošůvských jeskyních, v Amatérské jeskyni v Moravském krasu, v Třesínské jeskyni v Mladčici u Litovle, poté i v jeskyních v Javoříčku. V 90. letech pak vznikla speleoterapie také ve Zlatých Horách ve zrekonstruovaném důlním díle.

## Stálá teplota i vlhkost

Co činí přírodní podzemní klima využívané pro speleoterapii tak zvláštním? Mikroklima podzemního prostředí je tvořeno aerosolem, který má určité vlastnosti. Ty podmiňují, zda je podzemní prostředí pro speleoterapii vhodné či nikoliv. Hlavní a nutnou podmínkou těchto vlastností je jejich stálost. Stálá teplota a stálá a vysoká vlhkost zajišťují minimální proudění vzduchu, přičemž se zároveň postarají o to, aby

se zde nevyskytovaly žádné alergeny, plísně či prach. Vysoká vlhkost pak výrazně napomáhá zvlhčování dýchacích cest a tím i jejich čištění. Účinek speleoterapie je výrazně podpořen, je-li doplněna o vhodnou a odborně vedenou rehabilitaci a cvičení.

Speleoterapii je rozhodně vhodné využít v obdobích nepříznivých klimatických podmínek, jako například v období inverze, která se často vyskytuje v průmyslových oblastech, anebo také v období vysoké nemocnosti dětí při nástupu do kolektivního zařízení.

V České republice je v dnešní době speleoterapie jako léčebná metoda poskytována v dětských léčebnách ve Zlatých Horách a v Ostrově u Macocho. (ks)

## Co od speleoterapie očekávat?

- snížení nemocnosti
- snížení užívání léků
- posílení imunity a otužení organismu

## Pro koho je vhodná?

- astmatiky, alergiky, atopiky, často nemocné

INZERCE

## Sanatorium EDEL

... místo, kde se Vaším dětem lépe dýchá



- Dětská léčebna respiračních nemocí se speleoterapií s dlouholetou tradicí a výbornými výsledky léčby
- Krásné prostředí ekologicky nezatíženého podhůří Jeseníků
- Léčba se opírá především o speleoterapii, klimatoterapii, inhalace, rehabilitační cvičení a otužování
- Věk pacientů 2 – 18 let, do 6-ti let je možný pobyt s doprovodem, pobyty v délce 4 – 8 týdnů
- Vlastní ZŠ a MŠ; individuální přístup ve výuce díky nízkému počtu žáků ve třídě
- Smlouva se všemi zdravotními pojišťovnami v ČR
- Nepřetržité měření čistoty a kvality ovzduší
- Pacientům je k dispozici infrasauna, bazén venkovního relaxačního areálu, dětská hřiště, venkovní fitness stezka v přilehlém parku, discgolf
- Široká nabídka masáží, rehabilitační služby
- K zapůjčení koloběžky, kola, saně, boby
- Pro zájemce je k dispozici ubytovna Edel, vhodná jak pro návštěvy, tak i pro větší skupiny
- Okolí léčebny a Zlatých Hor svou nabídkou vybízí ke krásným výletům a různým sportovním aktivitám

SANATORIUM EDEL s.r.o.  
Lázeňská 491  
793 76 Zlaté Hory

Tel.: 584 425 327 – 8  
edel@speleoterapie.cz  
www.speleoterapie.cz

# Z „děcáku“ nespadnout do dluhů

Projekt **Restart pomáhá dětem z domovů** s přechodem do běžného života. **Finanční průvodce** zaškoluje společnost **Zaplo**.

**ČR** | Ročně opustí dětské domovy v Česku desítky dětí. Jako odchodné při dosažení plnoletosti dostanou od státu jednorázově kolem 25 tisíc korun. Realita je ovšem překvapivě do té míry, že o své úspory často přijdou v řádu dnů. Právě pro ně vznikl pod nadací modelky Veroniky Kašákové projekt Restart, který školí tzv. „průvodce“ – profesionály, již dětem s přechodem z domova do běžného života pomohou.

„Když mi byly čtyři roky, maminka mě nechala v taxíku a utekla. Pak jsem

vyrůstala 16 let v dětském domově ve Vysoké Peci u Chomutova,“ říká Veronika Kašáková. Vyrovnat se s traumaty z dětství i s životem v domově ji pomohla terapeutka Helena. „Byla moje obrovské štěstí. Díky ní jsem pochopila, co se ve mně děje, zároveň mě provázela na cestě do dalšího života. Na základě vlastní zkušenosti jsem vymyslela projekt Restart a byla bych ráda, aby takové profesionální terapeutky dostalo co nejvíce dětí,“ říká zakladatelka nadace.

## Co dětem radí finanční průvodci

Kouči či průvodci se rekrutují z řad sociálních pracovníků, kantorů, psychologů, ale třeba i právníků. Jedním z úkolů, jak připravit mladého člověka na odchod z domova, je naučit ho rozumět financím. V tomto oboru pomáhá se školením průvodců společnost Zaplo.

„První, co si děti z domova musí najít, je ubytování, i kdyby se měly nahlásit na úřadě a žít na ubytovně. Pak je důležité najít si práci,“ říká Tomáš Moldřík ze skupiny Zaplo, který školení průvodců zajišťuje. Oba důležité kroky vyžadují znalost mnoha věcí.

„Průvodci pak předávají dětem také informace, jako vyrovnat se se zdravotním a sociálním pojištěním, jak má vypadat nájemní smlouva, jaké jsou různé povinné i nepovinné pojistky, ale třeba i to, jak se přihlásit u praktického lékaře,“ vysvětluje Moldřík.

Největší problém spatřuje v tom, že děti neumí hospodařit s penězi. „Koupí si oblečení, telefon a další věci a najednou nemají nic a to je začátek průšvihů,“ podotýká. „Dalším rizikem jsou



Tereza Maxová učí mladé, jak se po „děcáku“ postavit na vlastní nohy. FOTO | MICHAL ŠULA

lichváři, učíme průvodce, jak se jim vyhnout a jak se orientovat ve světě půjček,“ dodává.

## Výuka i pro maminky samoživitelky

Postavit se „na vlastní nohy“ pomáhá dětem z dětských domovů i další nadace, kterou založila modelka Tereza Maxová. „Pomáháme školit průvodce, kteří se dětem věnují už od 15 let a učí je, jak si vytvořit rozpočet, co a kdy je potřeba platit prioritně či jak nespadnout do dluhových pastí. Průvodci s dětmi třeba chodí i na nákupy,“ říká Petra Visscher, která má pomoc dětem na starost. „Dětem vysvětlujeme, jak si v případě nutnosti půjčovat peníze, třeba na automobil. Musí vědět, kdy auto potřebují, například pro dojíždění do práce, a kdy ho nepotřebují. Vysvětlujeme, že

lepší jsou půjčky bankovní, kde vše trochu trvá, než jednoduché rychlé půjčky, které se jim mohou prodražit, například kvůli podmínkám, jež najdou psané malými písmeny ‚pod čarou‘.“

Podobný kurz finanční gramotnosti pořádá nadace i pro maminky samoživitelky v azylových domech. „Formou přednášek a osobních konzultací je učíme zvládat a řídit vlastní finance, připravit si měsíční rozpočet, konkrétně třeba radíme vařit si na více dnů nebo i to, že sprcha je levnější než koupel ve vaně,“ podotýká Petra Visscher. Problém této skupiny bývají dluhy. „Maminky často ani nechtějí vědět, kolik peněz dluží. Přitom ty částky dosahují často i 300 tisíc korun, dluží hlavně na pojištění, za pokutu v MHD nebo za nebankovní půjčky, kdy splátku jedné půjčky řeší půjčkou další, takže se dostávají do dluhové spirály,“ uzavírá. (jos)



Zakladatelka nadace Restart Veronika Kašáková. FOTO | IVETA LHOŠTÁ

INZERCE

Mimořádná nabídka od 15. 11. do 30. 11. 2019  
v lékárnách Dr.Max

Dr.Max+

DRUHÝ PRODUKT  
ZA POLOVINU\*

Běžná cena  
**269 Kč**

Doplněk stravy  
Pharmaton Geriavit, 30 tbl.  
1 tbl. = 8,97 Kč



Běžná cena  
**199 Kč**

Doplněk stravy  
Magne B6 Forte, 50 tbl.  
1 tbl. = 3,98 Kč



Běžná cena  
**699 Kč**

Doplněk stravy  
Dr.Max Collagen Drink, 30 sáčků  
1 sáček = 23,30 Kč

\*Při nákupu libovolné kombinace dvou produktů uvedených na této straně získáte levnější z produktů za poloviční cenu.

Akce trvá od 15. 11. do 30. 11. 2019 nebo do vyprodání zásob.

Akce platí pro držitele Karty výhod v kamenných lékárnách Dr.Max nebo na e-shopu [www.drmax.cz](http://www.drmax.cz).

ČSR  
100  
LET

# NÁRODNÍ PÍSEŇ UCTĚNÁ PAMĚTNÍ RAŽBOU!

## Země česká, domov můj...

Uchovejte si navždy slova líbezná, od velikánů Tyla a Škroupa zrozená, v podobě pamětní ražby pro každého zcela ZDARMA, neboť jako český občan na to máte nárok.



**ZDARMA**

POZNÁMKA:	Při objednávce prosím uveďte číslo rezervace
CENA:	0 Kč (+ pouze 89 Kč poštovné a balné)
DŮLEŽITÉ:	Pouze 1 pamětní ražba na osobu
REZERVACE:	<a href="http://www.nejkrasnejsipisen.cz">www.nejkrasnejsipisen.cz</a> ; 810 00 1918

Vaše rezervační číslo:

**72013565**

Prosím, uveďte u své objednávky



Internetový rezervační systém:

[www.nejkrasnejsipisen.cz](http://www.nejkrasnejsipisen.cz)



Telefonní rezervační linka

**810 00 1918**

Po-Pá 9:00-18:00  
So-Ne 9:00-15:00

Modrá linka – voláte za běžnou cenu místního hovoru

QR objednávka



**Speciální nabídka je platná pouze 10 dní!**

Téma:	Národní píseň – česká hymna
Avers:	Úryvek skladby Kde domov můj?
Revers:	Plastická trikolora ve tvaru hvězdy s českým lvem
Průměr:	33 mm
Hmotnost:	15 g
Kov:	Mědinikl
Distributor:	Národní Pokladnice
Cena:	0 Kč (+ pouze 89 Kč poštovné a balné)
Důležité:	Pouze 1 pamětní ražba na osobu



# 5+2 důvody, proč si pustit do bytu čerstvý vzduch a denní světlo

Čerstvý vzduch a dostatek přirozeného denního světla jsou dvě nezbytné věci pro fyzické i duševní zdraví člověka. Víte ale, jak konkrétně nám každý den pomáhají? Přinášíme 5+2 důvody, proč si čerstvý vzduch a denní světlo pustit do bytu.

## 1) Budete se lépe soustředit na práci

V potměšilých místnostech, která je osvětlená jen jedinou lampou, se vám bude pracovat špatně. Mnohem vhodnější je roztáhnout závěsy a otevřít okno. Veškerá práce vám půjde lépe od ruky a soustředit se pro vás bude mnohem snazší. To potvrzuje i učitelka ze Střední zdravotnické školy v Trutnově Lenka Šklubalová. „Na našich studentech je jasně vidět, že pokud jsou ve třídě zatažené žaluzie a zavřená okna, jsou unavenější a na výuku se tolik nesoustředí. Ve chvíli, kdy otevřeme okna a pustíme dovnitř denní světlo, se jejich aktivita

několikanásobně zvýší,“ uvedla profesorka.

## 2) Předějete nemocem

Ze studie provedené napříč Evropou vyplynulo, že 2,2 milionů Evropanů trpí astmatem kvůli pobývání ve vlhkých či plesnivých budovách. „Vlhkost může přivolat také alergické reakce. Existuje jen jedno skutečně účinné a dlouhodobé řešení, jak se postavit důsledkům špatného vnitřního klimatu – vyvětrat zatuchlý vzduch čerstvým vzduchem. Přesto téměř šest z deseti domácností dostatečně nevětrá,“ sdělila hlavní architektka společnosti VELUX Klára Bukolská. Větrání navíc dokáže předcházet

i mnoha dalším onemocněním dýchacích cest, jako jsou chřipka, rýma nebo kašel.

## 3) Zlepší se vám nálada

Podle studie Světové zdravotnické organizace se s depresí potýká víc než půl milionu Čechů. Česká republika se tak dostala mezi deset nejdepresivnějších zemí Evropy. A brzké stmívání a nedostatek světla venku lidem na náladě nepřídává. Navzdory ponurému období ale můžete udělat dvě maličkosti, které vám zlepší náladu. Jděte ven na čerstvý vzduch, i když venku zrovna nesvítí slunce. A pokud raději zůstanete v teple uvnitř budovy, sedněte si alespoň co nejbližší k oknu. Denní světlo vás jednoznačně povzbudí!

## 4) Vaše děti budou ve škole úspěšnější

V místnosti, kam proniká dostatek denního světla, se dětem učí mnohem snadněji. To dokládá i Panevropská studie SINFONIE z roku 2014, která zkoumala 114 škol ve 23 zemích a zjistila, že zvýšené množství denního světla ve třídách zlepšilo výsledky

testů žáků v matematice a logice až o patnáct procent. Pusťte proto do dětského pokoje co nejvíc světla. Uvidíte, že vašim potomkům půjdou domácí úkoly od ruky a jejich známky se zlepší.

## 5) Spánek bude zdravější

Kvalitní spánek snižuje riziko onemocnění, je ale důležité, aby lidé spali ve vyvětrané a dostatečně zatemněné místnosti. V ložnici je vhodné minimalizovat hluk a světlo a zajistit příjemnou teplotu, nejlépe kolem 18 až 20 stupňů Celsia. Před spaním je také potřeba vyvětrat. „Lidé ale na větrání zapomínají. Ze studie Healthy Homes Barometru, která se věnuje zdravému bydlení, vyplývá, že až 77 procent lidí nemá vhodné podmínky ke kvalitnímu spánku,“ řekla architektka Klára Bukolská.

## 6) Ušetříte za energii

Čím více přirozeného světla si okny do domu nebo bytu pustíte, tím méně budete potřebovat umělé osvětlení. Řešením mohou být střešní okna, která poskytují za stejných podmínek přibližně dvakrát více světla než fasádní

okna stejných rozměrů, a dokonce třikrát více světla než stejné velké vikýře. „Pokud docílíme optimálního prosvětlení celého domu na úrovni doporučených hodnot, snížíme potřebu energie na svícení až o třicet procent,“ doplnila Klára Bukolská. Energií můžeme ušetřit také větráním, které má být v zimě krátké a intenzivní. Výměnou vlhkého vnitřního vzduchu za sušší venkovní snížíme náklady na vytápění, protože voda obsažená ve vzduchu absorbuje mnoho tepla.

## 7) Váš domov bude zdravý a bez plísní

Nedostatek čerstvého vzduchu může být příčinou plísní. Právě větrání dokáže jejich vzniku předjet. Důležité je na výměnu vzduchu myslet nejen v domě nebo bytě, kde žijete, ale také na chatách nebo chalupách. Ve stavebních s trémovými konstrukcemi hrozí uhnívání záhlaví trámů a zřícení stropu, na oknech trpí rámy, koroduje kování a namrzá těsnění. Výskyt plísní může způsobit nejen poškození nemovitosti, ale vede také k nejrušnějším onemocněním.



**VELUX®**

Střešní okna

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!**

## 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](mailto:redakce@5plus2.cz). Vybrané postřehy zveřejníme.

### ZKUŠENOSTI A RADY, JAK SE UBRÁNIT AGRESORVI

Čtenáře zaujalo téma o předcházení a řešení konfliktů s cizími agresory na veřejnosti, jejichž obětí se často stávají ženy. Přinášíme reakce z diskuze na serveru [www.idnes.cz](http://www.idnes.cz), který převzal článek s titulkem „Vykejte a udržujte odstup, radí lektorka, jak se nestát obětí násilníka“.

*To vykání je hodně důležité, a je úplně jedno, o jaký konflikt jde. Potenciálním svědkům je tak okamžitě jasné, že nejde o žádnou přátelskou rvačku či interparový konflikt, ale že jde jednoznačně o napadení.*

**Karel Novotný**

*Vykání může fungovat při obtěžování, když jsou kolem lidé, na které se zároveň obrátíte o pomoc. Když vás chce někdo napadnout někde v ústraní a vy*

*už nemůžete utéct, pak necouvat, určitě tykat, zařvat rázně „Stůj, běž pryč!“, a pokud se i přesto stále přibližuje, pak nečekat, ale zaútočit první (rozkrok, koleno), po zásahu utéct. Je potřeba to ale natrénovat.*

**Josef Krbec**

*V případě, kdy je dotyčný rozhodnut provést napadení, je už pozdě, ale v těch mírnějších případech obtěžování to může velmi dobře zafungovat.*

**Martina Sedlická**

*Když mě někdo napadne, je třeba nejprve vyřešit problém a útok zastavit. Nejdůležitější je zachovat si svůj život a zdraví. Život útočníka, nebo dokonce nějaké právní následky jsou v tom okamžiku nepodstatné. Lepší je stát před soudem, než ležet v rakvi.*

**Zdeněk Wernhart**

*Co můžu doporučit já, tak to je široký postoj a nesklopět hlavu dolů. Tento postoj neverbálně vyjadřuje sebevědomí a to může násilníka zastrašit (ale samozřejmě nemusí). Oni si vybírají slabé oběti.*

**Pavel Král**

## PESTRÁ KRAJINA PETRA HAVLA

# Žádoucí „vodní inspirace“



**Petr Havel**  
komentátor  
a zemědělský  
analytik

Velmi nešťastně byl prezentovaný závěr zjištění Nejvyššího kontrolního úřadu (NKÚ), podle něhož se – stručně řečeno – v ČR dělá málo pro zajištění zdrojů pitné vody a zlepšení stavu krajiny. Opět tak vybudil diskusi o tom, co je možné a vhodné pro řešení problému udělat.

K tomu lze v prvé řadě podotknout, že stát, především ministerstva zemědělství a životního prostředí toho zas tak málo nedělají a bylo by to možné dokladovat na tisícovkách příkladů z konkrétních lokalit a obcí. Je ovšem namístě se ptát, co pro prevenci rizik sucha také aktivně dělají sami občané. A ani toho není málo. Počát-

kem tohoto měsíce byly například vyhlášeny výsledky prvního ročníku inspirativní soutěže Adapterra Awards, tedy již realizovaných projektů adaptace na změny klimatu v krajině, městech, komunitních společenstvích i na pracovištích. Důležité přitom ani tak není, kdo zvítězil, ale „že to jde“ a „jak to jde“. Jak totiž před vyhlášením výsledků konstatoval Miroslav Kundera, ředitel Nadace Partnerství, která soutěž zorganizovala, adaptační opatření nelze dělat bez místních aktivních lidí. A ti zase musí být přesvědčeni o jejich smyslu a přínosech.

Cestou k tomu je právě prezentace pozitivních příkladů, a to především z naší země. I proto soutěž Adapterra Awards už vyhlásila druhý ročník a do finále spěje i druhý ročník soutěže Pestrá krajina, kterou pro změnu organizuje Asociace soukromého zemědělství ČR. Příklady by tedy byly, jen se o ně zajímat a také na ně navazovat.

INZERCE

**Operátor výroby s 6 týdny dovolené, Valeo Rakovník** Nástupní mzda 22 000 Kč hrubého, bonusy a příplatky až 8 000 Kč měsíčně, 6 týdnů dovolené, příspěvek na penzijní připojištění 5 % z hrubé mzdy, firemní kantýna, svozová doprava. Napište na: [katerina.husakova@valeo.com](mailto:katerina.husakova@valeo.com) tel.: 313 527 236 [www.valeo.cz](http://www.valeo.cz)  
Více na [www.jobdnes.cz/detail/09Y6CM](http://www.jobdnes.cz/detail/09Y6CM)



Valeo

### Administrativa

Specialista zákaznického servisu

Payroll support

Recepční - praha 27 000 - 29 000 Kč / měsíc

Asistentka

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

### Automobilový průmysl

Inženýr industrializace lisovny plastových dílů

Operátor ve výrobě - mzda až 27.000 Kč... 23 400 - 27 000 Kč / měsíc

Automechanik - praha 30 000 - 40 000 Kč / měsíc

Operátor výroby s 6 týdny dovolené, Valeo Rakovník 22 000 Kč / měsíc

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

### Kvalita, kontrola jakosti

Inženýr zákaznické kvality

Miluješ oblečení? Tak tě tahle práce bude... 19 500 - 20 000 Kč / měsíc

Vedoucí vstupní kontroly

Kontrola kvality, 3směnný provoz 100 - 160 Kč / hodinu

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

**jobDNES.cz**

Vaše cesta do práce

# Hledáte větší dům nebo byt?

Vyzkoušejte hledání v okolí na **Reality.iDNES.cz**



**Prodáváte svoji nemovitost?** Nejlepší makléře z okolí najdete v soutěži [www.RealiťákRoku.cz](http://www.RealiťákRoku.cz)







# Den otevřených dveří

aneb

**Pohled do historie a zákulisí ČTK**

16. listopadu 2019

od 8:30 do 16:00

Opletalova 5

Praha 1



# Lék Wobenzym – dárek, který těší a pomáhá

Lék Wobenzym patří už řadu let k nejprodávanějším vánočním dárkům v lékárnách. Mnoho lidí se za více než 25 let, kdy je Wobenzym na našem trhu, přesvědčilo, že opravdu pomáhá. A protože cena tohoto léku patří v lékárně spíše k těm vyšším, přišli sami na to, že by jeho nákupem k Vánocům mohli věnovat někomu – třeba rodičům – hodnotný dárek, který jim navíc může pomoci při řešení jejich zdravotních obtíží. Zkrátka dárek, který těší a pomáhá.

**Pět důvodů, proč rodičům a blízkým darovat lék Wobenzym:**

**Pomáhá při zánětech kloubů**  
Enzymy v léku Wobenzym omezují projevy zánětu a urychlují ústup

otoků. To vede ke zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti kloubu.

**Urychluje hojení ran**

Wobenzym zlepšuje prokrvení tkání a průchodnost lymfatických cév. Díky tomu dochází k lepšímu zásobení postiženého místa živinami a odstraňování nežádoucích látek z rány a jejího okolí. To umožňuje nastartovat procesy hojení i u dlouhodobě se nehojících ran.

**Posiluje oslabenou imunitu**

Obrannoschopnost organismu bývá nejvíce ohrožena v podzimních a zimních měsících a také ve stáří, kdy už je imunitní systém do jisté míry opotřeben. Wobenzym posiluje oslabenou imunitu a pomáhá bránit častému opakování nemoci.

**Zkracuje dobu léčby po úrazech a operacích**

Wobenzym urychluje hojení a omezuje výskyt poúrazových a pooperačních komplikací např. s hnisáním rány. Urychluje vstřebávání otoků, krevních výronů a podlitin a zmírňuje bolest. Nejlepšího účinku lze dosáhnout, začne-li se Wobenzym užívat co nejdříve po úrazu nebo operaci, samozřejmě po předchozí konzultaci s lékařem.

**Pomáhá bránit opakování vaginálních mykóz a gynekologických zánětů**

K léčbě gynekologických mykóz jsou určeny antimykotické přípravky. Mnoha ženám se však mykózy i po této léčbě neustále vracejí. Podpůrná léčba Wobenzymem omezuje opakování to-

hoto onemocnění. Enzymy, které tento lék obsahuje, zlepšují také účinek antibiotické léčby gynekologických a dalších zánětů.

**A důvod navíc:**

Každý, kdo si v období od 1. listopadu 2019 až do 19. ledna 2020 koupí v lékárně nejméně 600 tablet Wobenzymu v libovolné kombinaci různých velikostí balení (na trhu jsou balení po 800 tbl., 300 tbl, 200 tbl. a 40 tbl.), dostane k němu poukaz na dárkový set přírodní kosmetiky Weleda v hodnotě cca 450 Kč dle vlastního výběru.

Více na [www.wobenzym.cz](http://www.wobenzym.cz)

*Wobenzym je tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.*

## Dárek, který těší a pomáhá lék Wobenzym®

**Navíc ZDARMA dárek, který doručíme až k Vám domů!!!**

**Při koupi nejméně 600 tablet léku Wobenzym získáte poukaz na 1 dárkový set přírodní kosmetiky Weleda v hodnotě cca 450 Kč.**

**NEJMÉNĚ  
600 TABLET = DÁREK**

**Akce platí  
1. 11. 2019 do 19. 1. 2020**



800 tbl.

300 tbl.

200 tbl.



nebo



nebo



Wobenzym je tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.  
MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice. Konzultace s lékařem na tel.: 800 160 000.

Více na [www.wobenzym.cz](http://www.wobenzym.cz)



## neděle 17. listopadu 2019

<b>ČT1</b>	<b>nova</b>	<b>Prima</b>	<b>nova CINEMA</b>
<b>6.25</b> Měsíc nad řekou <b>8.05</b> Úsměvy Miroslava Táborského <b>8.50</b> Polopatě <b>9.45</b> Kalendárium <b>10.00</b> Toulavá kamera <b>10.30</b> Objektiv <b>11.00</b> Hříchy pro diváky detektivek (6/10)	<b>6.25</b> Looney Tunes: Úžasná show (10, 11) <b>7.20</b> Příběhy Toma a Jerryho II (12) <b>7.40</b> O šesti labutích <b>9.35</b> Hon za svobodou Romantická komedie (USA/VB, 2004) <b>11.50</b> Dračí srdce 2 Dobrodružný film (USA, 2000) <b>13.30</b> Hop – a je tu lidoop Komedie (ČR, 1977) <b>15.05</b> Něžné vlny Komedie (ČR, 2013) <b>17.10</b> Ať žijí duchové! Rodinná komedie (ČR, 1977) <b>18.50</b> Hospoda (49) <b>19.30</b> Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>20.20</b> Dáma a Král II (12) Smrt na konci světa. Detektivní seriál (ČR, 2018) <b>21.25</b> Cesta ke svobodě <b>23.00</b> Ve stínu Krimifilm (ČR/SR/Pol., 2012)	<b>6.20</b> X-Men (2) <b>6.50</b> Super Wings (8) <b>7.00</b> Příhody Bolka a Lolka <b>7.15</b> M.A.S.H (94) <b>7.40</b> Hitlerovi bodyguardi (10) <b>8.50</b> Prima ZOOM Svět <b>9.20</b> MotorSport <b>9.55</b> Vůně zločinu III (6) <b>11.00</b> Partie <b>11.55</b> Receptář prima nápadů <b>12.50</b> Vychytávky Ládi Hrušky <b>13.40</b> Líbavky Pepy Libického <b>13.55</b> Vychytávky Extra <b>14.20</b> Jak se staví sen <b>15.00</b> To je vražda, napekla: Smrtící recept <b>16.55</b> Dokonalý polibek Romantická komedie (Kan., 2018) <b>18.55</b> Velké zprávy <b>19.40</b> Divošky <b>19.55</b> TOP STAR <b>20.15</b> Špindl Komedie (ČR, 2017) <b>22.25</b> Slyz slunce Akční film (USA, 2003) <b>0.50</b> Já, Kajíněk <b>2.05</b> Hitlerovi bodyguardi (10)	<b>6.05</b> Když muž miluje ženu <b>8.25</b> Rodinné hříchy <b>10.40</b> Happy Feet 2 <b>12.30</b> Nezlomný, válečné drama (USA, 2014) <b>15.05</b> Sherlock Holmes: Jak prostě (18-20) <b>17.50</b> Pod jednou střechou, romantický film (USA, 2010) <b>20.00</b> Matrix Reloaded, sci-fi film (USA, 2003) <b>22.30</b> V domě, horor (USA, 2016) <b>0.10</b> Zásnuba na dobu neurčitou
<b>12.00</b> Bronzová koruna <b>13.00</b> Zprávy <b>13.05</b> Dnes před 30 lety <b>13.10</b> Hvězda života <b>14.00</b> Dnes před 30 lety <b>14.05</b> Vlák dětství a naděje (6/6) <b>15.05</b> O svatební kraje <b>16.25</b> Dnes před 30 lety <b>16.30</b> Kolja <b>18.20</b> Dnes před 30 lety <b>18.25</b> Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli <b>18.55</b> Události za okamžik a počasí <b>19.00</b> Události <b>19.45</b> Branky, body, vteřiny <b>19.57</b> Losování Sportky a Šance <b>20.00</b> Sametové stopy <b>20.10</b> Toman (2/2) Historické drama (ČR/SR, 2018) <b>21.25</b> Dnes před 30 lety <b>22.19</b> Výsledky losování Šťastných 10 <b>22.20</b> Všichni dobří rodáci <b>0.20</b> Inspektor Banks III	<b>1.10</b> Hop – a je tu lidoop <b>2.40</b> Volejte Novu <b>3.25</b> O šesti labutích <b>4.55</b> Novashopping	<b>20.15</b> Špindl Komedie (ČR, 2017) <b>22.25</b> Slyz slunce Akční film (USA, 2003) <b>0.50</b> Já, Kajíněk <b>2.05</b> Hitlerovi bodyguardi (10)	<b>Prima cool</b> <b>6.55</b> Námořní vyšetřovací služba L. A. X (17) <b>7.55</b> Top Gear 2010 <b>9.00</b> Pevnost Boyard (2) <b>11.20</b> COOL Motorsport <b>11.45</b> Bikesalon <b>12.15</b> Futurama VI (5) <b>12.45</b> Simpsonovi VI (17-20) <b>14.45</b> Futurama VII (6) <b>15.05</b> COOLfeed <b>15.15</b> Smrtonosná past 3 <b>17.45</b> COOLfeed <b>17.55</b> Simpsonovi VI (21-24) <b>19.50</b> COOLfeed <b>20.00</b> Percy Jackson: Moře nestvůr <b>22.15</b> Narcos (1) <b>23.25</b> Narcos (2) <b>0.35</b> Živí mrtví VIII (13)
		<b>Prima Max</b> <b>7.50</b> Super Wings (7) <b>8.10</b> X-Men (1) <b>8.40</b> Zpravodajství FTV Prima <b>10.15</b> Vítejte doma VI (12, 13) <b>12.00</b> Pod Jezevíč skálou <b>13.45</b> Láska, svatba, manželství <b>15.45</b> Smím prosit? <b>18.05</b> Dobrodružství pana Peabodyho a Shermana <b>20.00</b> Poslední Mohykán, dobrodružný film (USA, 1992) <b>22.25</b> Brutální Nikita, akční thriller (Fr., 1990) <b>0.55</b> Slyz slunce, akční film (USA, 2003)	

## pondělí 18. listopadu 2019

<b>ČT1</b>	<b>nova</b>	<b>Prima</b>	<b>nova CINEMA</b>
<b>5.59</b> Studio 6 <b>9.00</b> Otec Brown VI <b>9.45</b> Josef Lux – Kříž... <b>10.40</b> Dobrodružství kriminalistiky <b>11.30</b> AZ-kvíz <b>12.00</b> Zprávy ve 12 <b>12.20</b> Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus <b>12.30</b> Sama doma <b>14.00</b> Všichni dobří rodáci Drama (ČR, 1968) <b>15.55</b> To je vražda, napsala VIII <b>16.45</b> Cestománie <b>17.15</b> AZ-kvíz <b>17.40</b> Černé ovce <b>18.00</b> Události v regionech <b>18.25</b> Kde domov můj? <b>18.55</b> Události za okamžik a počasí <b>19.00</b> Události <b>19.50</b> Branky, body, vteřiny <b>20.00</b> StarDance X... kolem dokola <b>20.05</b> Sametové stopy <b>20.10</b> Principl slasti (6/10) <b>21.10</b> Infiltrace <b>21.40</b> Reportéři ČT <b>22.20</b> Rozsudek III <b>22.44</b> Výsledky losování Šťastných 10 <b>22.45</b> Na stopě <b>23.10</b> Kriminalista <b>0.10</b> Taggart	<b>5.55</b> Snídaně s Novou <b>8.40</b> Novashopping <b>8.55</b> Ulice (3775) <b>9.50</b> Dáma a Král II (12) <b>11.00</b> Co na to Češi <b>11.50</b> Tescoma s chutí <b>12.00</b> Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí Krok za krokem V (10) <b>12.25</b> Ordinace v růžové zahradě 2 (582) <b>14.05</b> Odložené případy VI (7, 8) <b>16.00</b> Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (5) <b>16.57</b> Odpolední Počasí <b>17.00</b> Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny <b>17.25</b> Co na to Češi <b>18.25</b> Ulice (3776) <b>19.30</b> Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>20.20</b> Specialisté (96) <b>21.15</b> Specialisté (42) <b>22.15</b> Whiskey Cavalier (11) <b>23.15</b> Beze stopy V (18) <b>0.05</b> Odložené případy VI (7, 8) <b>1.40</b> Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (5) <b>2.25</b> Novashopping	<b>6.20</b> X-Men (3) <b>6.50</b> Super Wings (9) <b>7.25</b> M.A.S.H (94) <b>8.15</b> M.A.S.H (95) <b>8.55</b> M.A.S.H (96) <b>9.30</b> Policie v akci <b>10.25</b> Rosamunde Pilcherová: Až na konec světa Romantický film (N, 2002) <b>12.20</b> Polední zprávy <b>12.30</b> Policie Hamburk VIII (30) <b>13.30</b> Poslední polda IV (12) <b>14.30</b> Walker, Texas Ranger II (6) <b>15.30</b> Námořní vyšetřovací služba (10) <b>16.30</b> Odpolední zprávy <b>16.50</b> Policie v akci <b>17.50</b> Prostřeno! <b>18.55</b> Velké zprávy <b>19.40</b> Divošky <b>19.55</b> TOP STAR <b>20.15</b> Modrý kód (208) <b>21.35</b> Poklad z púdy <b>22.50</b> Jak se staví sen – extra <b>23.55</b> Policie v akci <b>0.50</b> Spravedlnost v krvi IX (10) <b>1.50</b> Walker, Texas Ranger II (6) <b>2.50</b> Námořní vyšetřovací služba (10) <b>3.45</b> Poslední polda IV (12)	<b>5.10</b> Jako vejce vejci <b>7.20</b> Rodinné hříchy <b>9.05</b> Beethoven: Pirátský poklad <b>10.55</b> Nezlomný <b>13.40</b> Teleshopping <b>14.10</b> Spravedlnost pro Natalee Hollowayovou <b>15.55</b> Teleshopping <b>16.25</b> Hon za svobodou <b>18.25</b> Dračí srdce 2 <b>20.00</b> Bídníci, muzikál (VB, 2012) <b>22.50</b> Tenký led, komedie (USA, 2011) <b>0.35</b> V domě, horor (USA, 2016)
		<b>Prima Max</b> <b>7.55</b> Super Wings (8) <b>8.15</b> X-Men (2) <b>8.45</b> Zpravodajství FTV Prima <b>10.10</b> Vítejte doma VI (13, 14) <b>11.55</b> To je vražda, napekla: Smrtící recept <b>13.50</b> Dobrodružství pana Peabodyho a Shermana <b>15.50</b> Percy Jackson: Moře nestvůr <b>18.10</b> Zrazená <b>20.00</b> Exmanželka za odměnu, akční komedie (USA, 2010) <b>22.20</b> Stigmata, horor (USA, 1999) <b>0.40</b> Poslední Mohykán, dobrodružný film (USA, 1992)	

## úterý 19. listopadu 2019

<b>ČT1</b>	<b>nova</b>	<b>Prima</b>	<b>nova CINEMA</b>
<b>5.59</b> Studio 6 <b>9.00</b> To je vražda, napsala VIII <b>9.45</b> Doktor Martin V <b>10.35</b> Vyprávěj <b>11.25</b> AZ-kvíz StarDance X... kolem dokola <b>12.00</b> Zprávy ve 12 <b>12.20</b> Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus <b>12.30</b> Sama doma <b>14.00</b> Všechno, co mám ráda <b>14.30</b> Mít tak holku na hlídání Komedie (ČR, 1980) <b>15.00</b> StarDance X... když hvězdy tančí <b>17.15</b> AZ-kvíz <b>17.40</b> Černé ovce <b>18.00</b> Události v regionech <b>18.25</b> Kde domov můj? <b>18.55</b> Události za okamžik a počasí <b>19.00</b> Události <b>19.50</b> Branky, body, vteřiny <b>20.00</b> StarDance X... kolem dokola <b>20.05</b> Sametové stopy <b>20.10</b> Vyprávěj <b>21.05</b> Dobrodružství kriminalistiky <b>21.55</b> Gejzír <b>22.24</b> Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny <b>22.25</b> Columbo <b>23.40</b> Taggart	<b>5.55</b> Snídaně s Novou <b>8.40</b> Novashopping <b>9.00</b> Ulice (3776) <b>9.55</b> Specialisté (96) <b>10.55</b> Co na to Češi <b>11.45</b> Tescoma s chutí <b>12.00</b> Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí Krok za krokem V (11) <b>12.25</b> Ordinace v růžové zahradě 2 (583) <b>14.05</b> Odložené případy VI (9, 10) <b>16.00</b> Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (6) <b>16.57</b> Odpolední Počasí <b>17.00</b> Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny <b>17.25</b> Co na to Češi <b>18.25</b> Ulice (3777) <b>19.30</b> Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>20.20</b> Ordinace v růžové zahradě 2 (931) <b>21.35</b> Víkend <b>22.25</b> Whiskey Cavalier (12) <b>23.20</b> Beze stopy V (19) <b>0.15</b> Odložené případy VI (9, 10) <b>1.50</b> Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (6) <b>2.30</b> Novashopping	<b>6.20</b> X-Men (4) <b>6.50</b> Super Wings (10) <b>7.25</b> M.A.S.H (96) <b>8.15</b> M.A.S.H (97) <b>8.55</b> M.A.S.H (98) <b>9.30</b> Policie v akci <b>10.30</b> Rosamunde Pilcherová: Ráj snů Romantický film (N, 2002) <b>12.15</b> Polední zprávy <b>12.30</b> Policie Hamburk IX (1) <b>13.30</b> Poslední polda IV (13) <b>14.30</b> Walker, Texas Ranger II (7) <b>15.30</b> Námořní vyšetřovací služba (11) <b>16.30</b> Odpolední zprávy <b>16.50</b> Policie v akci <b>17.50</b> Prostřeno! <b>18.55</b> Velké zprávy <b>19.40</b> Divošky <b>19.55</b> TOP STAR <b>20.15</b> Krejzovi (105) <b>21.45</b> MARTA <b>22.45</b> Vůně zločinu III (7) <b>23.55</b> Policie v akci <b>0.50</b> Spravedlnost v krvi (11) <b>1.45</b> Walker, Texas Ranger II (7) <b>2.45</b> Námořní vyšetřovací služba (11) <b>3.45</b> Poslední polda IV (13)	<b>5.00</b> Když muž miluje ženu <b>7.20</b> Odložené případy VI (7, 8) <b>9.10</b> Stůj, nebo maminka vystřelí <b>11.20</b> Hon za svobodou <b>13.20</b> Teleshopping <b>13.50</b> Dračí srdce 2 <b>15.25</b> Bídníci, muzikál (VB, 2012) <b>18.20</b> Ať žijí duchové!, rodinná komedie (ČR, 1977) <b>20.00</b> Čelísti, thriller (USA, 1975) <b>22.25</b> Annabelle, horor (USA, 2014) <b>0.15</b> Ve stínu, krimifilm (ČR/SR/Pol., 2012)
		<b>Prima Max</b> <b>7.15</b> Super Wings (9) <b>7.35</b> X-Men (3) <b>8.05</b> Zpravodajství FTV Prima <b>9.50</b> Vítejte doma VI (14) <b>10.45</b> Vítejte doma VI (15) <b>11.40</b> Celestinské proctví <b>13.50</b> Zrazená <b>15.40</b> Exmanželka za odměnu <b>18.05</b> Veterinář vyšetřuje: Stará kletba, krimifilm (N, 2014) <b>20.00</b> Oko v oblacích, thriller (VB, 2015) <b>22.15</b> Divočina, dobrodružný film (USA, 2014) <b>0.45</b> Stigmata, horor (USA, 1999)	

## středa 20. listopadu 2019

<b>ČT1</b>	<b>nova</b>	<b>Nova</b>	<b>Prima</b>	<b>Prima</b>	<b>nova CINEMA</b>	<b>Nova Cinema</b>
<b>5.59</b> Studio 6 <b>9.00</b> Bez práce nejsou koláče <b>9.25</b> Šlechtný cowboy Sandy <b>9.55</b> Úsměvy Jaroslava Štercla <b>10.35</b> Dobrodružství kriminalistiky <b>11.25</b> AZ-kvíz <b>11.50</b> StarDance X... kolem dokola	<b>5.55</b> Snídaně s Novou <b>8.30</b> Novashopping <b>8.45</b> Ulice (3777) <b>9.45</b> Ordinace v růžové zahradě 2 (931) <b>11.00</b> Co na to Češi <b>11.45</b> Tescoma s chutí <b>12.00</b> Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>12.25</b> Krok za krokem V (12) <b>12.50</b> Ordinace v růžové zahradě 2 (584) <b>14.05</b> Odložené případy VI (11, 12) <b>16.00</b> Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (7) <b>16.57</b> Odpolední Počasí <b>17.00</b> Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny <b>17.25</b> Co na to Češi <b>18.25</b> Ulice (3778) <b>19.30</b> Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>20.20</b> Mise Nový domov III <b>21.40</b> O 10 let mladší II <b>22.40</b> Whiskey Cavalier (13) <b>23.30</b> Beze stopy V (20) <b>0.25</b> Odložené případy VI (11, 12) <b>2.00</b> Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (7) <b>2.40</b> Novashopping	<b>6.20</b> X-Men (5) <b>6.50</b> Super Wings (11) <b>7.25</b> M.A.S.H (98) <b>8.15</b> M.A.S.H (99) <b>8.55</b> M.A.S.H (100) <b>9.30</b> Policie v akci <b>10.25</b> Rosamunde Pilcherová: Padající hvězda Romantický film (N, 2002) <b>12.20</b> Polední zprávy <b>12.30</b> Policie Hamburk IX (2) <b>13.30</b> Poslední polda V (1) <b>14.30</b> Walker, Texas Ranger II (8) <b>15.30</b> Námořní vyšetřovací služba (12) <b>16.30</b> Odpolední zprávy <b>16.50</b> Policie v akci <b>17.50</b> Prostřeno! <b>18.55</b> Velké zprávy <b>19.40</b> Divošky <b>19.55</b> TOP STAR <b>20.15</b> Modrý kód (209) <b>21.35</b> Show Jana Krause <b>22.35</b> Cesty k úspěchu <b>22.50</b> Temný Kraj II (12) <b>0.05</b> Policie v akci <b>1.00</b> Spravedlnost v krvi IX (12) <b>1.55</b> Walker, Texas Ranger II (8) <b>2.55</b> Námořní vyšetřovací služba (12)	<b>5.30</b> Odložené případy VI (9, 10) <b>7.20</b> Sherlock Holmes: Jak prostě (18-20) <b>10.35</b> Bidníci <b>13.30</b> Teleshopping <b>14.00</b> Pod jednou střešou <b>16.10</b> Bohatství chudých <b>18.05</b> Něžné vlny, komedie (ČR, 2013) <b>20.00</b> Babovřesky, komedie (ČR, 2013) <b>22.25</b> Poldovi v patách, komedie (USA, 1991) <b>0.35</b> Matrix Reloaded, sci-fi film (USA, 2003)	<b>Prima cool</b> <b>11.55</b> Simpsonovi VII (4-7) <b>13.55</b> Teorie velkého třesku X (13, 14) <b>14.55</b> Futurama VII (9) <b>15.15</b> COOLfeed <b>15.25</b> Americký chopper VI (17) <b>16.25</b> Top Gear 2010 <b>18.05</b> COOLfeed <b>18.15</b> Simpsonovi VII (8-11) <b>20.05</b> Úplně debilní zprávy <b>20.15</b> Teorie velkého třesku X (15-18) <b>22.05</b> Kurz sebeovládání (83) <b>22.35</b> Single Lady II (3) <b>22.55</b> Prima Partička <b>23.55</b> COOLfeed <b>0.05</b> Americký chopper VI (17)	<b>Prima Max</b> <b>6.15</b> Super Wings (10) <b>6.35</b> X-Men (4) <b>7.05</b> Zpravodajství FTV Prima <b>8.10</b> Vítejte doma VI (16) <b>9.20</b> Zrazená <b>11.10</b> Špindl <b>13.15</b> Veterinář vyšetřuje: Stará kletba, krimifilm (N, 2014) <b>15.15</b> Eragon, dobrodružný film (USA/VB/Mačd., 2006) <b>17.35</b> Skandál, komediální drama (USA, 2006) <b>20.00</b> Božská Florence, komedie (VB, 2016) <b>22.20</b> Černobilá spravedlnost, thriller (USA, 2017)	

## čtvrtek 21. listopadu 2019

<b>ČT1</b>	<b>nova</b>	<b>Nova</b>	<b>Prima</b>	<b>Prima</b>	<b>nova CINEMA</b>	<b>Nova Cinema</b>
<b>5.59</b> Studio 6 <b>9.00</b> To je vražda, napsala VIII <b>9.45</b> Domov <b>10.05</b> Všechno, co mám ráda <b>10.30</b> Vyprávěj <b>11.25</b> AZ-kvíz <b>11.50</b> StarDance X... kolem dokola	<b>5.55</b> Snídaně s Novou <b>8.45</b> Novashopping <b>9.00</b> Ulice (3778) <b>10.00</b> O 10 let mladší II <b>11.00</b> Co na to Češi <b>11.45</b> Tescoma s chutí <b>12.00</b> Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>12.25</b> Krok za krokem V (13) <b>12.50</b> Ordinace v růžové zahradě 2 (585) <b>14.05</b> Odložené případy VI (13, 14) <b>16.00</b> Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (8) <b>16.57</b> Odpolední Počasí <b>17.00</b> Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny <b>17.25</b> Co na to Češi <b>18.25</b> Ulice (3779) <b>19.30</b> Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>20.20</b> Ordinace v růžové zahradě 2 (932) <b>21.30</b> Život ve hvězdách <b>22.00</b> Jízda švářů Akční film (USA, 2014) <b>23.55</b> Odložené případy VI (13, 14) <b>1.40</b> Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (8) <b>2.20</b> Novashopping	<b>6.25</b> X-Men (6) <b>6.50</b> Super Wings (12) <b>7.25</b> M.A.S.H (100) <b>8.15</b> M.A.S.H (101) <b>8.55</b> M.A.S.H (102) <b>9.30</b> Policie v akci <b>10.25</b> Rosamunde Pilcherová: Plamen lásky Romantický film (N, 2003) <b>12.20</b> Polední zprávy <b>12.35</b> Policie Hamburk IX (3) <b>13.35</b> Poslední polda V (2) <b>14.35</b> Walker, Texas Ranger II (9) <b>15.35</b> Námořní vyšetřovací služba (13) <b>16.30</b> Odpolední zprávy <b>16.50</b> Policie v akci <b>17.50</b> Prostřeno! <b>18.55</b> Velké zprávy <b>19.40</b> Divošky <b>19.55</b> TOP STAR <b>20.15</b> Krejzovi (106) <b>21.35</b> Prima Partička <b>22.45</b> Ano, šéfe! <b>23.55</b> Policie v akci <b>0.55</b> Spravedlnost v krvi IX (13) <b>1.50</b> Walker, Texas Ranger II (9) <b>2.50</b> Námořní vyšetřovací služba (13) <b>3.45</b> Poslední polda V (2)	<b>6.40</b> Odložené případy VI (11, 12) <b>8.30</b> Bohatství chudých <b>10.20</b> Teleshopping <b>10.55</b> Horská dráha <b>13.10</b> Teleshopping <b>13.40</b> Něžné vlny <b>15.35</b> Babovřesky, komedie (ČR, 2013) <b>18.05</b> Velký draft, sportovní drama (USA, 2014) <b>20.00</b> Pán prstenů: Návrat krále, fantasy film (USA, 2003) <b>23.45</b> Neznámí hosté, horor (Šp./USA/VB, 2011)	<b>Prima cool</b> <b>11.20</b> Teorie velkého třesku X (15, 16) <b>12.10</b> Futurama VII (9) <b>12.40</b> Simpsonovi VII (8-11) <b>14.40</b> Teorie velkého třesku X (17, 18) <b>15.35</b> Futurama VII (10) <b>15.55</b> COOLfeed <b>16.00</b> Americký chopper VI (18) <b>17.00</b> Top Gear 2010 <b>18.05</b> COOLfeed <b>18.15</b> Simpsonovi VII (12-15) <b>20.05</b> Úplně debilní zprávy <b>20.15</b> Autosalon <b>21.25</b> Teorie velkého třesku X (19, 20) <b>22.20</b> Kurz sebeovládání (84) <b>22.50</b> Total Recall	<b>Prima Max</b> <b>6.15</b> Super Wings (11) <b>6.35</b> X-Men (5) <b>7.05</b> Zpravodajství FTV Prima <b>8.40</b> Vítejte doma VI (16, 17) <b>10.40</b> Eragon <b>15.20</b> Skandál <b>15.20</b> Božská Florence, komedie (VB, 2016) <b>17.45</b> Hurááá do džungle, dobrodružná komedie (Fr./Belg., 2012) <b>20.00</b> Léto s kovbojem, komedie (ČR, 1976) <b>22.05</b> Nahota na prodej, akční film (ČR, 1993) <b>0.10</b> Černobilá spravedlnost, thriller (USA, 2017)	

## pátek 22. listopadu 2019

<b>ČT1</b>	<b>nova</b>	<b>Nova</b>	<b>Prima</b>	<b>Prima</b>	<b>nova CINEMA</b>	<b>Nova Cinema</b>
<b>5.59</b> Studio 6 <b>9.00</b> To je vražda, napsala VIII <b>9.50</b> Mít tak holku na hřbitvu. Komedie (ČR, 1980) <b>10.25</b> Vlák dětství a naděje (6/6) <b>11.25</b> AZ-kvíz <b>11.50</b> StarDance X... kolem dokola	<b>5.55</b> Snídaně s Novou <b>8.30</b> Novashopping <b>8.45</b> Ulice (3779) <b>9.40</b> Ordinace v růžové zahradě 2 (932) <b>11.00</b> Co na to Češi <b>11.45</b> Tescoma s chutí <b>12.00</b> Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>12.25</b> Krok za krokem V (14) <b>12.50</b> Ordinace v růžové zahradě 2 (586) <b>14.05</b> Odložené případy VI (15) <b>15.00</b> Odložené případy VI (16) <b>16.00</b> Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (9) <b>16.57</b> Odpolední Počasí <b>17.00</b> Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny <b>17.25</b> Co na to Češi <b>18.25</b> Ulice (3780) <b>19.30</b> Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>20.20</b> LOVENí Romantická komedie (ČR, 2019) <b>22.25</b> Zakázané uvolnění Komedie (ČR, 2014) <b>23.50</b> Noc filmových nadějí <b>4.25</b> Novashopping <b>5.00</b> Novashopping	<b>6.25</b> X-Men (7) <b>6.55</b> Super Wings (13) <b>7.30</b> M.A.S.H (102) <b>8.15</b> M.A.S.H (103) <b>8.55</b> M.A.S.H (104) <b>9.30</b> Policie v akci <b>10.25</b> Rosamunde Pilcherová: Očima lásky Romantický film (N, 2002) <b>12.20</b> Polední zprávy <b>12.35</b> Policie Hamburk IX (4) <b>13.30</b> Poslední polda V (3) <b>14.30</b> Walker, Texas Ranger II (10) <b>15.30</b> Námořní vyšetřovací služba (14) <b>16.30</b> Odpolední zprávy <b>16.50</b> Policie v akci <b>17.50</b> Prostřeno! <b>18.55</b> Velké zprávy <b>19.40</b> Divošky <b>19.55</b> TOP STAR <b>20.15</b> Česko Slovensko má talent <b>21.55</b> Nebezpečný cizinec Akční film (VB, 2017) <b>0.15</b> Policie v akci <b>1.10</b> Spravedlnost v krvi IX (14) <b>2.05</b> Walker, Texas Ranger II (10) <b>3.05</b> Námořní vyšetřovací služba (14) <b>4.05</b> Poslední polda V (3)	<b>5.35</b> Velký draft <b>7.30</b> Odložené případy VI (13, 14) <b>9.20</b> Země dinosaurů <b>10.35</b> Teleshopping <b>11.05</b> Babovřesky <b>13.35</b> Teleshopping <b>14.05</b> Pán prstenů: Návrat krále <b>17.50</b> Bláznivá, zatracená láska <b>20.00</b> Grinch, rodinný film (USA, 2000) <b>21.55</b> Živý terč, akční film (USA, 1993) <b>23.45</b> Jízda švářů, akční film (USA, 2014)	<b>Prima cool</b> <b>8.50</b> Top Gear 2010 <b>9.55</b> Americký chopper VI (18) <b>11.05</b> Autosalon <b>12.15</b> Futurama VII (10) <b>12.45</b> Simpsonovi VII (12-15) <b>14.45</b> Teorie velkého třesku X (19, 20) <b>15.35</b> Futurama VII (11) <b>15.55</b> COOLfeed <b>16.00</b> Americký chopper VI (19) <b>17.00</b> Top Gear II <b>18.05</b> COOLfeed <b>18.15</b> Simpsonovi VII (16-19) <b>20.05</b> Úplně debilní zprávy <b>20.15</b> Válka světu <b>22.40</b> Útok žraloka <b>0.35</b> Americký chopper VI (19)	<b>Prima Max</b> <b>7.45</b> Super Wings (12) <b>8.05</b> X-Men (6) <b>8.35</b> Zpravodajství FTV Prima <b>9.50</b> Vítejte doma VI (17, 18) <b>11.45</b> Doba ledová 2 - Obleva <b>13.45</b> Hurááá do džungle! <b>15.55</b> To je vražda, napelka: Záhada broskvového koláče <b>17.45</b> Servírka <b>20.00</b> Uprchlíci, krimikomédie (Fr., 1986) <b>22.00</b> Total Recall, akční sci-fi film (USA, 1990) <b>0.25</b> Nahota na prodej, akční film (ČR, 1993)	

# „Když se celé zemi daří lépe, musí to pocítit prostě všichni“

Jihočeský poslanec **Karel Tureček** se zabývá zemědělstvím a vodním hospodářstvím. Bojuje proti suchu – řeší hlavně zadržení vody v krajině, ale také budoucnost našich lesů.

**V politice se pohybujete již poměrně dlouho, jak vnímáte její vývoj v poslední době?**

Před vstupem do Poslanecké sněmovny jsem působil také jako náměstek na ministerstvu zemědělství, takže politikou se opravdu zabývám již docela dlouhou dobu. Stejně tak, jak se mění celá společnost, zásadně se mění i vývoj naší politické scény. Nejpatrněji to je vidět na ústupu tradičních politických stran, které, jak se zdá, přestávají být pro občany přitažlivé.

**K proměně politické scény na rozdíl od jiných v minulosti významnou měrou přispělo hnutí ANO. Jak si vysvětlujete jeho úspěch?**

Lidé už byli unaveni politickým pleťkařením tradičních stran a hlavně těmto stranám přestali zkrátka rozumět. Hnutí ANO dělá politiku skutečně pro lidi a především srozumitelně. Je nezbytné, aby z ekonomického úspěchu České republiky měl podíl co největší počet lidí a nikdo se necítil opomenutý. Z toho důvodu je klíčové zvyšovat důchody nebo zavádět další kroky, jakými jsou například slevy na vlak pro studenty a seniory. Když se celé zemi daří lépe, musí to pocítit prostě všichni.

**Ve své profesní kariéře se dlouhodobě zabýváte hlavně zemědělstvím a vodním hospodářstvím. S těmi tématy je úzce spojený i problém sucha, který Českou republiku dlouhodobě trápí. Co máme očekávat v boji proti suchu?**

Poslaneckou sněmovnou byla přijata novela stavebního a vodního zákona, které jsem byl spolupředkladatel. Navržené změny zajistí zjednodušení výstavby malých vodních děl a terénních úprav umožňujících udržení vody v krajině. Od toho si zejména slibuji, že díky novým malým nádržím a rybníčkům bude k dispozici více vody, což je v období sucha nesmírně důležité.



Poslanec Karel Tureček se celý život profesně věnuje zemědělství, rybářství a vodnímu hospodářství. FOTO | HNUTÍ ANO 2011

**Připravuje se i jiná opatření pro boj se suchem?**

V Poslanecké sněmovně se bude projednávat vládní novela vodního zákona, která je suchu věnována. Vytváří se struktury, aby stát mohl v případě sucha pružněji a lépe reagovat a zejména přijímat nezbytná opatření. Na využívání vody jsou odlišné pohledy vodohospodářů, ekologů, nebo zástupců průmyslu, proto očekávám názorové střety zastánců různých postojů. Jako zpravodaj se však mohu zaručit, že veškeré zájmy budeme pečlivě posuzovat, aby bylo přijato nejlepší řešení pro Českou republiku.

**Projednávání vodního zákona ale jistě nebude tak vyhrocené jako debaty nad novelou lesního zákona, kterou Poslanecká sněmovna řešila před nedávnem.**

Věřím, že tak vyhrocené jako u novely lesního zákona to rozhodně nebude. Shodou okolností jsem byl také zpravodajem lesního zákona a v případě lesů je situace odlišná. U lesů čelíme kalamitě kůrovce nezměrného rozsahu a každého z nás bolí u srdce, když vidí, jak nám lesy umírají doslova před očima. Novelou byly přijaty alespoň nejnnutnější kroky k řešení kalamity, ale není možné uspokojit všechny, často výrazně protichůdné pohledy a preferovaná řešení. Celou situaci s kůrovcem je nutné vnímat s pokorou. Lesy jsme brali jako samozřejmost a nikoho evidentně nenapadlo, že by to mohlo být jinak. Zodpovědná péče o lesy se teď stane prioritou, což dává naději, že v budoucnu u nás porostou opět zdravé a silné lesy, avšak s výrazně jinou druhovou skladbou, než jak ji známe dnes. Bohužel obnova lesa

## Karel Tureček

- Narodil se 1. února 1971 v Chýnově, kde stále žije.
- Vystudoval na Vysoké škole zemědělské v Brně.
- Profesně se celý život věnuje zemědělství, rybářství a vodnímu hospodářství.
- Je bývalým náměstkem ministra zemědělství a také ministra průmyslu a obchodu.
- Je poslancem za hnutí ANO v Jihočeském kraji a od roku 2006 zastupitelem v Chýnově.

je běh na dlouhou trať a bude to trvat dvě až tři generace.

**Vedle Sněmovny jste také zastupitelem v rodném Chýnově, kde jste jako nezávislí kandidáti vyhráli volby. Jak se vám daří skloubit činnost poslance a zastupitele?**

V Chýnově se nám podařilo přepsat politické dějiny a došlo k výměně starosty, který byl ve funkci od roku 1990. To považuji za velký úspěch, protože obyvatelé Chýnova do té doby ani jiné vedení města nezažili. Nová paní starostka se funkce ujala skvěle a má ve městě velkou podporu. Mojí prioritou je ale práce v Poslanecké sněmovně, a tak se snažím novému vedení města pomáhat pouze z pozice zastupitele.

**Proslýchá se, že nejste jen řadovým zastupitelem a že jste významnou měrou pomohl městu získat dotaci na stavbu nové tělocvičny.**

Je pravda, že jsem paní starostce nabídl své zkušenosti a pomohl při zpracování projektu a žádosti o dotaci. Naše společné úsilí se podařilo a získali jsme dotaci 20 milionů korun, což je pro Chýnovu a jeho rozpočet zcela zásadní. Díky tomu nebude město tolik zatíženo úvěry a zbude mu více peněz i na jiné potřebné projekty.

**Jaké máte další politické cíle a co vás v nejbližší době čeká?**

Mým hlavním cílem je smysluplná práce v Poslanecké sněmovně, být platným členem poslaneckého klubu ANO a přispět k co nejlepšímu volebnímu výsledku hnutí, ať již ve volbách do krajských zastupitelstev v roce 2020, nebo v příštích volbách do Poslanecké sněmovny o rok později. (PR)

# DLUHOPISY PRO OBČANY

## ZHODNOŤTE SVOJE ÚSPORY S E-FINANCE



# 5,6 %

## ROČNÍ VÝNOS

Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na [www.e-finance.cz/dluhopisy-informace](http://www.e-finance.cz/dluhopisy-informace).

### Investice od 30 000 Kč

Prostředky získané z dluhopisů jsou využity především pro nákup nemovitostí v atraktivních lokalitách České republiky, jejich zhodnocování a následný prodej.

### Roční úrok 4,5 % u tříletých a 5,6 % u sedmiletých dluhopisů

Úrok je fixovaný po celé období a vyplácen jedenkrát ročně.

### Možnost předčasného splacení

Držitel dluhopisu je oprávněn požádat o mimořádný odkup s dvouměsíční, případně tříměsíční výpovědní dobou.

### Upsání a převod bez poplatků

Dluhopisy jsou volně převoditelné rubropisem, převod a upsání není nijak zpoplatněno.

### Schválení ČNB

Základní prospekt nabídkového programu dluhopisů je schválen Českou národní bankou podle ustanovení § 36c odst. 1 ZPKT a je uveřejněn na [www.e-finance.cz/dluhopisy-informace](http://www.e-finance.cz/dluhopisy-informace).

### Osobní i elektronická objednávka

Smlouvu o upsání dluhopisů je možno uzavřít v sídle společnosti e-Finance, a.s. v Brně na ulici Bratislavská 234/52, nebo si její zaslání můžete objednat pomocí objednávkového formuláře na [www.e-finance.eu/dluhopisy](http://www.e-finance.eu/dluhopisy).

**Dluhopisy je možné objednat na [www.e-finance.eu](http://www.e-finance.eu) nebo ☎ 515 555 555**

## TIPY HOTEL V CENTRU BRNA S PARKOVÁNÍM

**eFi Hotel**  
Apartmány v centru Brna

[www.efihotel.cz](http://www.efihotel.cz)  
**+420 515 555 500**  
[rezervace@efihotel.cz](mailto:rezervace@efihotel.cz)

**Cena od 1 100 Kč/noc/2 osoby** (Při objednání na [www.efihotel.cz](http://www.efihotel.cz) použijte slevový kód: metro4)

- 88 apartmánů o výměře 25 až 140 m<sup>2</sup>
- Uzavřený parkoviště pro 70 automobilů
- Kongresový sál až pro 100 osob
- Restaurace
- Wellness, fitness a venkovní bazén
- Hotelové taxi do centra Brna zdarma



# [www.PracevHotelu.cz](http://www.PracevHotelu.cz)

Hotel v centru Brna

ČÍŠNÍK / SERVÍRKA / KUCHAŘ

eFi Hotel



# A teď do plavek!

Televizní **Prostřeno!** na Pardubicku, v kraji perníku

**ČR** | Pořad Prostřeno! bude tentokrát v Pardubickém kraji. O výhru 60 tisíc korun usilují čtyři ženy a jediný muž.

V pondělí se k plotně postaví servírka Kateřina (23 let). Její menu zní sice tajemně, ale skrývají se v něm obyčejné věci, jako těstoviny plněné masem a mozzarellou. Unese hostitelka kritiku?

V úterý se předvede jediný muž skupiny, číšník Michal (27). Myslí si o sobě, že umí táhnout zábavu ve společnosti. Připraví grilovaný hermelín s bagetou, kuřecí vývar, pečenou vepřovou kýtu a tiramisu. Některé chody vaří poprvé.

Ve středu pozve soupeře k sobě domů vyučená kadeřnice Anna (34). Profesi se ale kvůli častým zánětům šlach musela přestat věnovat a nyní pracuje jako prodejce koupelen. Anna vsadí na domácí paštiku, hovězí vývar, kuřecí stehno a roládu. Zábava bude náročná – hosty čekají závody na chůdách.

Čtvrtek patří prodavačce v pekařství Tereze (20). Co předvede benjamínek skupiny v kuchyni? Je Tereza taktičkou? Nebo má jen mlsný jazýček? Chystá tousty s uzeným lososem, hovězí vý-

var, vepřovou panenku a obří cheesecake. Jak se to mladé hostitelce podaří?

Jako poslední v pátek uvaří specialista osobní péče v call centru Soňa (42). Ne všichni jí fandí. Myslí si, že taktizuje. Soupeře pozve k sobě na statek. Připraví bruschettu se sušenou šunkou a rajčaty, hovězí líčka nebo třeba lívance s letním ovocem. Na závěr Soňa hosty svlékne do plavek a pozve je na projíždku ve člunu. Kdo vyhraje?

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

## Domácí paštika s pečivem



**Ingredience:** 250 g kuřecích jater, 100 g masa, 100 g jater, hrstka mandlí, hrstka brusinek, 1 lžíce másla, 100 ml šlehačky, 1 cibule, sůl, pepř. **Domácí pečivo:** 500 g hladké mouky, 3 lžíce cukru, kvasnice, 1/4 l mléka, 1 malá majolka (250 g), 2 lžíce oleje, 1 žloutek, 1 vejce na potření, špetka soli. **Postup:** Na osmahnuté cibulce orestujeme játra a maso, podusíme, přidáme ostatní surovi-



V pátek čeká soutěžící projíždku ve člunu.

FOTO | FTV PRIMA

ny, kromě mandlí a brusinek. Poté rozmixujeme dohladka, přidáme brusinky, mandle a dáme vychladit. Podáváme s pečivem. **Domácí pečivo:** Do teplého mléka rozdrobíme droždí, přidáme špetku cukru a necháme vzejít kvásek. Poté smícháme všechny ingredience dohromady a necháme asi 40 minut kynout. Poté vytvarujeme housky, které potřeme celým rozšlehaným vajíčkem a upečeme dozlatova.

## Hlavní chod: Měšce pana Viléma

**Ingredience:** 150 g mletého masa, 10 kusů syra mini mozzarella (na každou porci dva kousky), bazalka, 3 kg rajčat, 1



cibule, česnek, sůl, pepř, 500 g hladké mouky, 4 vejce, 2 žloutky, 2 lžíce oleje, zakysaná smetana. **Postup:** Z mletého masa, najemno nakrájené cibule a česneku si uděláme směs. Nakrájíme rajčata a cibuli na omáčku. Cibuli osmažíme dozlatova a pak vložíme rajčata, která necháme podusit doměkka. Do omáčky přidáme čerstvou bazalku a poté omáčku rozmixujeme. Necháme povařit a dochutíme solí a pepřem. **Těstoviny:** Mouku, vejce, žloutky a olej smícháme dohromady a vymícháme hladké těsto. Těsto rozválíme na placku (tloušťka by měla být taková, aby se těsto netrhlo). Rozválené těsto rozdělíme na čtverečky (10 x 10 cm). Takto připravené těsto plníme směsí a sýrem. Naplněné těstoviny vložíme do vroucí vody a necháme vařit, dokud nejsou hotové.

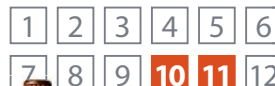
INZERCE

**coop Mobil** ... Váš český operátor ...

**VOLEJTE ZDARMA**

**NABÍDKA**

ŘÍJEN / LISTOPAD 2019



**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 POPOVICKÝ KOZEL Rezaný 11 0,5 l

VELKO POPOVICKÝ KOZEL světlý 0,5 l

VELKO POPOVICKÝ KOZEL 11 0,5 l

VELKO POPOVICKÝ KOZEL Florián 0,5 l

EXKLUZIVNĚ V **coop**

PILSNER URQUELL ležák 0,5 l

KOFOLA originál, 2 l

BIRELL světlý 0,5 l

BIRELL polomavý 0,5 l

SEMTEX Original, 0,5 l

SEMTEX Kravavý pomeranč 0,5 l

SEMTEX Forte, 0,5 l

RAJEC jemné sycení 1,5 l

RAJEC nesyčený 1,5 l

**COOPKA**  
Pro každého s mobilním

**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 prodejních sítích **COOP**. Dostupnost zobrazeného zboží z nabídky se může na jednotlivých prodejních **COOP** odlišovat.

\* Více informací a úplná pravidla na [www.coopmobil.cz](http://www.coopmobil.cz)

POKUPTESI COOP MOBIL A NAKUPUJTE LEPŠÍ  
**PŘENOS ČÍSLA ZDARMA**

**coop Mobil**

facebook



# Roky bojovaly o záchranu. Teď házenkářky Písku září

PAVEL KORTUS

**PÍSEK** | Řadu let patřily písecké házenkářky mezi nejhorší týmy Interligy žen. V aktuální sezoně však zažívá celek trenérky Kateřiny Keclíkové výrazný vzestup. Po deseti kolech patří Písku čtvrtá příčka.

Sokolu se podařilo do sezony výborně vstoupit. Z prvních pěti utkání získal čtyři výhry a jednu remízu. „Začátek sezony se nám povedl. Ale holky měly velkou chuť už v letní přípravě. Poctivě jsme se připravily a s nadšením jsme vstoupily už do prvního zápasu,“ vysvětluje třiatřicetiletá trenérka.

Písek je rázem týmem, se kterým se musí v házenkářské Interlige počítat. „Nikdy jsme nešli do zápasu předem poražené, ale nyní víme, že můžeme hrát s každým. O to víc mě pak mrzí případné porážky,“ tvrdí Keclíková.

Situace v horní části pořadí byla po deseti kolech vyrovnaná. Prvních šest týmů se vměstnalo do čtyř bodů. Písek jich posbíral patnáct za sedm výher, jednu remízu a dvě porážky. „Kdyby nám někdo před sezonou řekl, že budeme

mít po deseti kolech jenom dvě porážky, tak bych tomu nevěřila,“ usměje se.

Písecké házenkářky odehrají během listopadu a prosince pět domácích utkání v řadě. To první už mají vítězně za sebou, když zdolaly slovenské Bánovce. Může tato série tým posunout v tabulce ještě výš? „Může, ale je to zrádné. Na konci sezony budeme hrát naopak pětkrát venku. Během série domácích zápasů nás čekají i nejlepší týmy Most a Michalovce, navíc během jednoho víkendu,“ zůstává trenérka týmu opatrná.

V této sezoně mají písecké házenkářky v Interlige jasný cíl. Po základní části se družstva rozdělí na česká a slovenská. Čtyři nejlepší tuzemské celky se utkají v play off o titul, zbývající čtyři budou bojovat o záchranu. „S hráčkami jsme se shodli, že se chceme dostat mezi čtyři nejlepší a bojovat o titul. Máme to dobře rozjeté, ale ještě zbývá velké množství zápasů a ve sportu se může stát cokoliv,“ nepředbíhá písecká trenérka.

Nejbližší zápas čeká Sokol doma v sobotu 16. listopadu od 15 hodin proti Veselí nad Moravou.

INZERCE

## ODBORNÝ RYCHLOSERVIS mobilních telefonů, tabletů a notebooků.

**Prodejna Písek**  
Fráni Šrámka 167/5



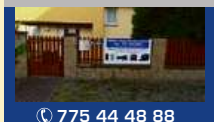
☎ 739 87 86 76

**Prodejna Milevsko**  
Masarykova 167/30



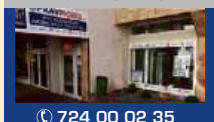
☎ 739 80 68 88

**Prodejna Protivín**  
Na Skále 814



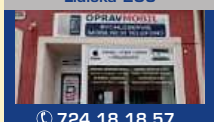
☎ 775 44 48 88

**Prodejna Prachatice**  
Vodňanská 49



☎ 724 00 02 35

**Prodejna Strakonice**  
Lidická 205



☎ 724 18 18 57

**Jsmo tu pro Vás v Písku, Milevsku, Protivíně, Prachaticích a Strakonice**

### Nabízíme:

Servis APPLE i na počkání iPHONE, iPAD, iPOD, MACBOOK.

Opravy zařízení všech typů a značek.

Nově servis CAT, BLACKVIEW, XIAOMI, DODGE atd.

Odborné lepení dotyků, skel, LCD.

Opravy nabíjení, konektorů, filtrů.

Opravy po pádu, zásahu kapalinou.

Používáme originální nebo certifikované díly se zárukou. Diagnostika závady zdarma

Záloha dat - foto, kontakty. Obnova dat z nefunkčního telefonu.

Odblokování: Google účet, Xiaomi účet, kód telefonu, gesto, síť.

Přehrávání SW, FW, zrychlení, vyčištění, odvírování.

Vystavení potvrzení pro pojišťovny.

Jsmo plátcí DPH.

**AKCE!** Tvrzené sklo 190 Kč. Nalepení zdarma!

[www.opravmobil.cz](http://www.opravmobil.cz)

# AUTOVRAKOV

Ekologická likvidace autovraků  
Zdarma včetně odvozu a odhlášení

[www.autovrakov.cz](http://www.autovrakov.cz)

777 816 749



**Obchodní akademie, Střední odborná škola a Střední odborné učiliště**  
Vrchlického 567, 379 01 Třeboň

Školu můžete navštívit v kterýkoli pracovní den od 8.00 do 14.00 hod.

**Dny otevřených dveří:**

- 10. 10. 2019 8.00 - 16.00 hod
- 16. 11. 2019 8.00 - 14.00 hod
- 5. 12. 2019 8.00 - 16.00 hod
- 10. 1. 2020 8.00 - 16.00 hod

### 3leté učební obory

Mechanik opravář motorových vozidel (Automechanik)  
Opravář zemědělských strojů  
Ošetřovatel - Táboritá  
Sklář - výrobce a zušlechťovatel skla (Brusička, Malíř/ka skla)  
Výrobce bižuterie a dekorativních předmětů (skleněná bižuterie)



### 4leté maturitní obory

Cestovní ruch (Služby cestovního ruchu) - Táboritá  
Obchodní akademie  
Modelářství a návrhářství oděvů - Táboritá  
Výtvarné zpracování skla - broušení a malba skla



### 2leté denní nástavbové studium

Podnikání

### 3leté dálkové nástavbové studium

Podnikání

### Kontaktní údaje:

Ředitelství školy a pracoviště Vrchlického ul.:  
Tel.: 389 822 150  
E-mail: pkaninsky@sostrebon.cz

Pracoviště Táboritá ul.:  
Tel.: 389 822 170  
E-mail: peliasova@sostrebon.cz

<http://www.sostrebon.cz> • [www.facebook.com/sostrebon](https://www.facebook.com/sostrebon)

MÓDA  
PROSTĚJOV

NEJEN  
OBLEK

KABÁTY  
- 20 %

Pokud odevzdáte tento kupon při nákupu jakéhokoliv dámského nebo pánského kabátu, odečteme Vám skvělých 20%. Platnost kuponu do 30. 11. 2019.

**KUPON - 20% na KABÁT**

Nové kabáty sezona zima 2020 jsou zde. Pánské a dámské ve velkém výběru velikostí a materiálů. Dále nabízíme obleky, kalhoty, kravaty, řemeny, motýlky, ... atd.

[www.modaprostejov.cz](http://www.modaprostejov.cz)

**KDE?**  
ČESKÉ BUDĚJOVICE 6, Lannova třída 135/34 300m od vlakového nádraží  
JINDŘICHŮV HRADEC rohový dům s věží na ulici Klášterská a Masarykovo nám.  
TÁBOR, ul. 9.května č. p. 515 naproti hotelu Palcát  
PÍSEK, Budovcova 104 vedle městského úřadu (u okresu)

## Francouzský kritik Alphonse Karr: Všichni chtějí mít přítele, ale nikdo se nestará ...

POMŮCKA: ABORT, TARANTELA, VLYS, YALE	POTRAT MEDIC.	TÝKAJÍCÍ SE LETADEL ŽEN. ROD	HLÁŠKA V KAR- TÁCH	ČISTIČI PRO- STŘEDEK	MALÁ JABLKA		CIZOKRAJNÝ JEDOAVATÝ HAD	ARCHITEK- TONICKÝ PRVEK	VČELAŘSKÉ ZAŘÍZENÍ ZASTAR.	ČÍSLO POPISNÉ ZKR.		ZNAČKA BÝVALÉ OVOCNÉ LIMONÁDY	RYCHLÝ ITALSKÝ TANEC	A TAK DÁLE ZKR.
ASIJSKÉ POHOŘÍ						CITOSLOVCE KVKONUTÍ					JMÉNO SPIS. PAVLA ŽLUTOHNĚ- DĚ BARVIVO			
DĚLO NEJVĚTŠÍ RÁŽE						OKRÁDAT AMERICKÁ UNIVERZITA								
1. DÍL TAJENKY										ŠERMIŘSKÁ ZBRAŇ POPLÉST				
HUDEBNÍ ŽÁNŘ				SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO DVOJZPĚV					ČÁSTI KLASU SVOJI					TUREK
INICIÁLY DESETI- BOJAŘE DVOŘÁKA			VÝTVORY OLDŘICH DOMÁCKY					INIC. REŽIS. MOŠI ORGÁN VEŘ. SPRÁVY			SOUHLAS KONZER- VAČNÍ PŘÍPRAVEK			
	DŘÍVĚJŠÍ SVÍTIDLA ČESKOSLO- VEN. REPUB.						ZAHÁJENÍ PRAŽSKÉ KULTURNÍ STŘEDISKO					INICIÁLY ADVOKÁTA SOKOLA OBRUBA		
OBOŽI- VELNÍK						2. DÍL TAJENKY INIC. HERCE LOHNISKÉHO								
MORAVSKÁ ŘEKA									VLK Z KNIHY DŽUNGLE					
POČÁTEK DNE					DRUH DROGY ZKR.				BALADA ??? A LESNÍ PANNA					

Tajenka: ... o to, aby byl přítelem.

# Každé přečíslení skončí gólem, poznávají futsalisté extraligu

Futsalisté **Dynama České Budějovice** objevují náročnost extraligy. Pět elitních klubů tvoří dobře placení cizinci, kteří potrestají každé zaváhání.

■ PAVEL KORTUS

**ČESKÉ BUDĚJOVICE** | V roce 2018 založili nový tým, přihlásili se do druhé ligy, kterou suverénně ovládli. Futsalisté českobudějovického Dynama se však nezalekli ani nejvyšší soutěže. „První zápasy se silnými soupeři nám ukázaly, že extraliga je úplně jiný sport,“ usměje se Petr Benát, jeden z lídrů týmu.

Začátek skutečně nebyl jednoduchý. Hned první kolo svedlo nováčka s úřadujícím mistrem. Byla z toho vysoká porážka 2:10 s pražskou Spartou. V domácí premiéře však Jihočeši přehráli Hodonín 7:2. „Doma jsme zatím hráli s týmy, které by měly být na naší úrovni. Myslí si však, že domácí prostředí nehraje takovou roli. Náš způsob hry se nebudeme měnit ani venku,“ naráží Benát na úspěchy s Vysokým Mýtem a naposledy s Li-

bercem. Díky třem domácím výhrám je Dynamo po osmi kolech na hranici osmičky, která na konci sezony zabouje v play off o titul. Elitní pětice mužstev je dle bývalého prvotligového záložníka na jiné úrovni nejen bodově, ale zejména herně.

„Nejlepší týmy potrestají každou chybu. Jakékoliv přečíslení pokaždé skončí gólem. Mají sevcivé signály, natrénované kombinace a herní varianty. Postupně se je učíme, ale v danou chvíli asi nejsme schopni žádný z top týmů porazit. Šanci bychom mohli mít s Teplicemi, ale museli bychom podat maximální výkon na hranici našich možností,“ popisuje náročnost nejvyšší futsalové soutěže.

Velmi dobré výsledky i výkony Jihočechů jsou o to cennější, že jich dosahují bez jakéhokoliv tréninku. Všichni hra-

jí futsal pro radost ve volném čase. „Bohužel nejsme schopni se v týdně sejit ani na jeden trénink. Máme pracovní či sportovní povinnosti, osobní život. Připravujeme se individuálně,“ říká devětatřicetiletý Petr Benát, jenž odehrál 187 zápasů v první fotbalové lize.

Nejlepší české kluby pracují v jiných podmínkách. „Pět nejlepších týmů tvoří profesionálové, často i cizinci, kteří se futsalem velmi dobře žijí. Trénují klidně i desetkrát za týden. I v ostatních týmech dostávají hráči za jednotlivé zápasy finanční odměny,“ odhaluje poměry v českém futsalovém světě.

Zatímco Chrudim, Plzeň, Teplice či pražské celky Sparta se Slavii jezdí na zápasy i s patnácti hráči, českobudějovičtí futsalisté jsou rádi, když poskládají dvě kvarteta. „Dvě formace jsou ideální. Při některých utkáních je nevýhoda, když nemáte osm hráčů do pole, jindy se dá prostřídat. Hlavně na venkovní zápasy jezdíme často v okleštěné sestavě, protože většina týmů hraje domácí zápasy v pátek večer. Naopak doma hrajeme v neděli večer, kdy má většina hráčů



Petra Benáta čeká zápas s Chrudimí. FOTO | PETR LUNDAK, MAFRA

čas,“ popisuje Benát tvorbu mužstva na jednotlivé duely.

Nejbližší utkání hraje Dynamo v neděli 17. listopadu, kdy ve sportovní hale Lokomotivy v Českých Budějovicích v 19 hodin přivítá Chrudim.

# JAK SE TO DĚLÁ

KOMERČNÍ PREZENTACE



## Lepicí tyčinky putují do celého světa

Obchodní a marketingová ředitelka Ing. Jana Hubálková představuje značku Kores, která má výrobní závod ve Strmilově.

**STRMILOV** | Kores je rodinným výrobem a inovátorem kancelářských a školních produktů. Společnost byla založena v roce 1887 pradědečkem Clemense Koresky, současného CEO, a od té doby vyrábí a prodává značkové výrobky Kores po celém světě. Má dva výrobní závody, v Mexiku a České republice, kde zaměstnává 500 zaměstnanců. Prv-

ním produktem byl v 19. století uhlový papír. Klíčovým produktem společnosti jsou nyní lepicí tyčinky, které vznikají ve Strmilově a putují do celého světa již od roku 2008. Ročně linky výrobního závodu Kores dodají na trh 10 milionů kusů. Tím, že se jméno značky stalo téměř synonymem názvu produktu, se může pochlubit málokterý výrobce.

Kromě tyčinek Kores ve Strmilově vyrábí korekční prostředky, razítkovací produkty, tekutá lepidla, permanentní popisovače, popisovače na bílé tabule a flipcharty a neonové či pastelové zvyrazňovače. V současné době má již ucelenou nabídku školních produktů. Firma Kores již popáté získala ocenění Czech Superbrands Award 2019.

INZERCE

Kores®

[www.kores.cz](http://www.kores.cz)



Obchodní a marketingová ředitelka Jana Hubálková.



V Česku má Kores výrobní závod v jihočeském Strmilově. FOTO | MAFRA



HLEDÁTE  
VÁNOČNÍ  
INSPIRACI?

## LÁZNĚ TŘEBOŇ – SKVĚLÝ DÁREK

Tradice slatinného lázeňství, kvalitní péče,  
příjemné prostředí, bohatá kultura,  
Lázně Aurora celoročně a Bertiny lázně  
od května po důkladné rekonstrukci.

Přijďte, prožijte, odpočiňte si!

LÁZNĚ TŘEBOŇ  
POHLADÍ TĚLO I DUŠI...



### Relaxační pobyty

Víkendové, 4, 6 či 10denní  
pobyty pro ženy, páry,  
manažery, seniory.

### On-line rezervace

Přímo z pohodlí Vašeho  
domova objednávejte  
relaxační či léčebné pobyty.  
V průběhu roku také  
připravujeme speciální  
zvýhodněné nabídky.

### Dárkové poukazy

Pobyty, jednotlivé procedury,  
poukazy v hodnotě 100,  
500 či 1000 Kč k zakoupení  
v e-shopu.

[WWW.LAZNETREBON.CZ](http://WWW.LAZNETREBON.CZ)