

**DÁRKY  
OPRAVDU  
PRO KAŽDÉHO**



A+

4K UHD Smart televizor

**Samsung UE65RU7472**

Rozlišení 3840 × 2160 • DVB-T/C/T2/S2 (H.265/HEVC) • Wi-Fi, Smart TV  
- internetový prohlížeč, PQL 2 000 Hz • HbbTV 1.5, HDR, UHD Dimming,  
Auto Game Mode • 3× HDMI, 2× USB, OS Tizen



Sleva 6 000 Kč

~~28 990 Kč~~

**22 990 Kč**



Robotický vysavač

**Roomba 966**

Navigace iAdapt 2.0 s vizuální lokalizací • ovládání přes aplikaci iRobot HOME • třístupňový čistící systém AeroForce • systém proti zamotání do kabelů • akustická a optická detekce nečistot • funkce odloženého úklidu • komunikace v českém jazyce • úklid až 185m<sup>2</sup>

Sleva 7 000 Kč

~~19 999 Kč~~

**12 999 Kč**



Mobilní telefon

**Xiaomi Mi Note 10**

Osmijádrový procesor Snapdragon™ 730G (1,6 GHz) • operační paměť RAM 6 GB  
• interní paměť 128 GB • hlavní fotoaparát 108+12+20+5+2 Mpx • přední fotoaparát 32 Mpx  
• DUAL SIM • GPS • Wi-Fi • NFC • Bluetooth • USB-C  
• čtečka otisku prstů v displeji • Android 9.0 Pie

NOVINKA

Barevné varianty

**14 990 Kč**

# KUPTÉ LÍSTEK POD STROMEČEK



17. 10. 2020 O<sub>2</sub> arena

PAŮO HABERA  
a TEAM  
OLYMPIC  
XINDL X

... A KDO DALŠÍ?

VSTUPENKY NA [WWW.TICKETPORTAL.CZ](http://WWW.TICKETPORTAL.CZ)  
[WWW.TICKETMASTER.CZ](http://WWW.TICKETMASTER.CZ)





## Vojtěch Dyk

Válčím s vlastním telefonem, za rok jsem na něm strávil měsíc a půl života



► ...str. 6 a 7 ►►►►►

## Sněží! Na Lipně využili mrazivých nocí



Ve Skiareálu Lipno se naplno chystají na start lyžařské sezony. Děla v uplynulých dnech chrlila sních na sjezdovky Jezerní, Spojovací, Dámská a výukové hřiště Foxpark. Lanovky by se měly rozjet možná už o víkendu. FOTO | PETR LUNDAK, MAFRA

# Pomáhají lidem v nouzi

**Ve strakonické nemocnici nově otevřeli pavilon pro sociálně slabé i klienty s Alzheimerovou nemocí.**

■ ANTONÍN PELÍŠEK

**STRAKONICE** | Ubytování pro lidi v nouzi funguje od listopadu ve strakonické nemocnici. V budově bývalého infekčního a kožního oddělení a později léčebny dlouhodobě nemocných najde azyl 52 klientů. Část jich bude sociálně slabých bez domova, další jsou různě handicapovaní, zejména senioři. Zařízení se zvláštním režimem spravuje obecně prospěšná společnost Kotva, objekt má v pronájmu od nemocnice.

„V oblasti kolem sociální péče se po-

hybujeme s manželkou celý život. Stát ani samosprávy se do této činnosti moc nehrnou. Jsem přesvědčený, že péče o staré a nemocné bude pro celou společnost do budoucna stále větší problém,“ uvedl předseda správní rady neziskovky Martin Karas.

Původním záměrem bylo, že projekt na úpravu nevyužívané staré nemocniční budovy podpoří fondy Evropské unie či město. Nakonec musel spolek zaplatit investici ve výši 10 milionů korun sám.

V přízemí najdou lůžka sociálně slabí a hůře pohybliví klienti, v patře hlavně

lidé postižení Alzheimerovou nemocí. Přestavbu provozovatelé platili z úvěru, část vybavení dostali darem od strakonické radnice. Výhodou je umístění ubytovny v areálu nemocnice. V Kotvě pracuje 35 zaměstnanců, z toho 10 je zdravotních sester a další dvacítkou obslužného personálu. V současné době má už 30 klientů a další stovku žádostí o příjem. Kapacitu naplní do konce roku.

Podle ředitele strakonické nemocnice Tomáše Fialy jde o budovu z 20. let minulého století, která má vhodné dispozice pro pečování právě o takové klienty. „Pavilon je nově zateplený a má nová okna. Zůstal nám z řady objektů, které jsme v našem areálu rozprodávali. Spojení podobného sociálního zařízení s nemocnicí je podle mě ideální,“ uvedl.



### NA STÁŽI V ČINĚ

Student ze Slavonic se učil brousit křišťál

...str. 4



### VERONIKA FREIMANOVÁ

O Vánocích i trablech při natáčení „sněženek“

...str. 10



### EGYPTSKÁ TAJEMSTVÍ

Češi skládají příběh bájného mudrce Kairese

...str. 12 a 13



### TO SI PUSŤTE!

Hudební hvězdy podle moderátorů TV Ůčko

...str. 15



# „S čínskými studenty jsme se bavili jenom přes překladáč“

**Osmnáctiletý Richard Bulant** se čtyři týdny učil v Číně brousit křišťál. Překvapil ho **celodenní program jeho vrstevníků i potíže s komunikací.**

■ MICHAL BĚLSKÝ

**TŘEBOŇ** | Velká bruska pomalu ukrajuje milimetry tvrdého, přesto poměrně křehkého křišťálu. Osmnáctiletému Richardu Bulantovi ze Slavonic na Dačicku se pod rukama pomalu rýsuje čirá hlava skandinávského draka z materiálu, který si přivezl ze stáže v Číně. V dílnách Střední odborné školy a Středního odborného učiliště v Třeboni však možná budou už brzy vznikat daleko větší a složitější výrobky vybroušené ze suroviny dovezené z východoasijské země.

Právě odtud se Bulant před pár týdny vrátil, ještě se čtyřmi spolužačkami se zde učil brousit křišťál. „Zatím máme s tímhle materiálem minimální zkušenosti, ve škole jsme s ním předtím vůbec nepracovali. Ale při obrábění se mi jeví podobně jako obyčejné sklo, což je vlastně syntetický křišťál,“ vysvětluje žák čtvrtého ročníku oboru výtvarné zpracování skla a světelných objektů.

Daleko na východě se skupina mladých brusičů zdokonalovala čtyři týdny,



Talented slavnický brusič Richard Bulant se vrátil ze čtyřtýdenní stáže v Číně, kde se učil pracovat s křišťálem. FOTO | MICHAL BĚLSKÝ, MAFRA

školní prostředí milionového čínského města Donghai ovšem podle Bulanta poznali minimálně. „První týden jsme zažili oslavy 70. výročí založení Čínské lidové republiky, takže jsme místo školy procházeli město, které je i přes vysoký počet obyvatel velké sotva jako České Budějovice. A zbylé tři týdny jsme trávili prakticky jen v dílně, kterou škola vyhradila pouze pro nás,“ popisuje Bulant.

Největším překvapením pro něj byl program čínských studentů, kteří v obrovských školních areálech tráví téměř celý den. „Už v šest ráno jsem viděl skupinky studentů hrát u školy basketbal a domů chodí až před osmou večer. Zaujímá je i přestávka v deset hodin, kdy

se všichni seřadí před školou a pak pět tisíc dětí běhá deset minut po areálu s vlaječkami podle svých tříd. K tomu jim z tlampačů hraje hudba,“ podivuje se.

Zarazil ho také způsob, jakým se mladí Číňané dorozumívají se zahraničními návštěvníky. „Jinak než přes mobilní překladáč jsme se s nimi nedomluvili. Nikdo z nich neumí anglicky,“ líčí Bulant a dodává, že komunikace vážně i směrem ven ze země. Sociální sítě tam totiž nefungují a cena hovorů se šplhá do astronomických částek. Mladému studentovi tak nezbylo nic jiného než v případě nouze psát domů textové zprávy.

„Ozýval jsem se jen v nejnútnejších případech, ale i tak jsem utratil za esem-

esky dva tisíce korun. Přesto bych se chtěl do Číny ještě někdy vrátit, jen určitě ne na vlastní pěst,“ má jasno Bulant.

Třeboňští středoškoláci měli zpátky na jih Čech dorazit i se skupinou čínských studentů, které čeká na oplátku výroba zpracování českého skla. „Jenže to se muselo odložit. Když jsem se bavil s naším čínským mistrem, říkal, že to v tuto chvíli mají zakázané, což asi mohlo souviset i s roztržkou Prahy s Pekingem. Popravdě, trochu jsme se kvůli vyhrocené situaci obávali, jestli se vůbec dostaneme domů,“ přiznává Bulant.

## Pomohla náhoda

K broušení skla se dostal shodou náhod. „Ještě v deváté třídě jsem nevěděl, co chci dělat. Naštěstí nás na výtvarné výchově navštívil můj současný mistr s tím, jestli si nechceme vyzkoušet opracovat vinutý korálek. Všichni se ale styděli, tak jsem to zkusil já. A mistr mě podezřívá, že už jsem něco podobného dřív dělal,“ směje se letošní maturant.

I když krátce po začátku tisíciletí ukončila svou činnost řada skláren v republice včetně podniku v nedalekém Chlumu u Třeboně, o budoucnost se ani v nejmenším nebojí. „Škola spolupracuje se sklárnou Rückl v Nižboru, kam jezdíme na praxi. Řada starších brusičů jim odchází do důchodu a stroje naši výrobu nahradit nedokážou. Obecně jsou podobné profese opět velmi žádané a brusičů je v tuto chvíli nedostatek,“ vysvětluje.

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**

# Toulava otevře speciální stezku

Jihočeští výletníci se mohou těšit na novinku. Nově proznačená stezka provede **údolím řeky Lužnice** po přírodní trase. Projekt získal unikátní certifikát.



Nová dálková trasa povede turisty z Plané nad Lužnicí podél řeky až do Týna nad Vltavou.

FOTO | PETR MAREŠ (3x)

■ DAVID NEBOR

**TÁBOR** | Vyrazí z Plané nad Lužnicí a podél řeky se vydají po značkách směr Tábor. Večer si pak naplánují cestu na další dny. Ideálně dojdou až do Týna nad Vltavou. Nová dálková trasa Stezka údolím Lužnice Toulavou se otevře pěším turistům příští rok na jaře.

Je přitom první v Česku, která získala značku pro stezky špičkové kvality. Stane se tak jednou z nejlepších v Evropě. Splňovat musí náležité podmínky – hlavní je ta, že většina trasy povede mimo asfaltový povrch přírodními pěšinami.

Po celé své délce 55 kilometrů mají navíc turisté zaručenou možnost stravo-

vání i přespání. Výletníci si rovněž budou moci předem nechat převézt zavazadla do místa, kde plánují přenocovat.

Stezku údolím Lužnice Toulavou proznačila destinační společnost Toulava společně s Klubem českých turistů (KČT). „Je to vlastně takové turistické UNESCO. Zkušenosti ze zahraničí ukazují, že právě taková nabídka je nástroj, jak přilákat do regionu ty, kteří v něm zůstanou delší dobu. Nepřehlcojí zavedená místa, utratí tam peníze a především prodlouží sezonu o méně vytižené jarní a podzimní měsíce,“ zmínil produktový manažer Toulavy Jan Sochor.

Trasa vede z Plané nad Lužnicí přes Tábor a Bechyni až do Týna nad Vltavou – podél řeky Lužnice. Kopíruje dosavadní značení KČT, někde se však musely cesty upravit, aby splňovaly požadavky. „Bylo potřeba i vytvořit služby pro turisty, jako je úschova a přeprava zavazadel, a nabídnout ubytování a stravování,“ sdělila už dříve hejtmanka Jihočeského kraje Ivana Stráská.

ce a Dobronice, Stádlecký řetězový most nebo zámek v Kolodějích nad Lužnicí. Turisté projdou i kolem skalních stěn a tunelů. Stezkou, která se oficiálně otevře na jaře, je provede celkem 18 informačních tabulí. Jejich součástí bude také kvíz.

## Kolem zřícenin i tunelů

Projekt si vyžádal investici 600 tisíc korun, z čehož 480 tisíc tvořila dotace od hejtmanství.

Dálková trasa je rozdělena do čtyř denních etap. Kromě historických měst leží na trase například zříceniny Přiběni-

„Nebudete chodit po asfaltových cestách a rozhodně se nebudete setkávat s automobily. Nesrazíte se ani s cyklistou,“ slíbil manažer Sochor.

Na značení se podílel Jihočeský kraj i obce a města na Lužnici. Certifikaci uděluje Evropská asociace turistických klubů. V Evropě je takových tras celkem 16, především v Německu, Rakousku či Řecku.

INZERCE

# DARUJTE SVÝM BLÍZKÝM KRÁSNÝ A PRAKTICKÝ DÁREK

## OPTIKA ŽABKOVÁ

PRO VÁS PŘIPRAVILA  
VÁNOČNÍ POUKAZY  
V LIBOVOLNÉ HODNOTĚ

Vánoční dárkový poukaz na brýle

pro.....  
v hodnotě.....Kč

Příjemné prožití  
vánočních svátků  
Vám přeje  optika Žabková



....A NAVÍC 400,- Kč JAKO DÁREK OD NÁS  
PŘI NÁKUPU BRÝLÍ S VÁNOČNÍM POUKAZEM



# Neustále produkujeme zážitky,

**Vystoupil ze své komfortní zóny a místo domácí jistoty zpěvák Vojtěch Dyk natočil sólovou desku D.Y.K. v New Yorku a s tamními muzikanty.** „Nějakej Dyk jim mohl být ukradenej. Chovali se ke mně podle toho, jak jsem se k nim choval já. To je něco, co tady v Česku často nezažívám,“ míní. **Prorazit v zahraničí je jeho sen.** „Ale nelpím na něm. Musel bych vymyslet, jak to udělat, abych mohl mít děti a ženu co nejmíc u sebe.“

5plus2  
ROZHOVOR

VERONIKA STREJCOVÁ

**ČR** | Prestižní Cena Thálie, porotcování v soutěži The Voice, svatba a teď sólová deska. Letošní rok je pro zpěváka Vojtěcha Dyka plný nových zkušeností. „Mám tolik zážitků, že si sice uvědomuju, že jsem u toho všeho byl, ale rychle na to zapomínám. Ovšem na svatbu nezapomenou nikdy, to vím bezpečně,“ ujišťuje manžel herečky Tatiány Vilhelmové, od května Dykové. A ona sólová deska? Ta je nejčerstvějším počinem tohoto zpěváka a nese název D.Y.K. Vznikala v New Yorku ve spolupráci s tamními muzikanty a držitelem Grammy Ondřejem Pivcem.

**V cestě za touto deskou jste prý musel vystoupit ze své komfortní zóny. V čem to spočívalo?**

Komfortní zóna pro mě je Česká republika. Cestování pro mě sice není vyloženě problém, ale pravda je, že létání moc nevyhledávám. Mám ale zase rád cizí země. Lépe řečeno – pořád si říkám, že když člověk poznává cizí země, určitě se mu tím zvyšuje „sociální inteligence“. Zjišťujete, jak je to všude jinde, a můžete si tím pádem lépe utvářet názory. Ale abych se vrátil k té komfortní zóně, pro mě je to určitě Česká republika a Čechy, které mám neuvěřitelně rád. Zároveň jsem ovšem měl před natáčením desky pocit, že tady v tom našem rozkošném malém rybníčku všichni už vlastně znám a že bych si chtěl vyzkoušet tvořit a pracovat někde jinde. A tak jsem si to vyzkoušel. V tom spočívalo to vykročení z komfortní zóny. Že jsem šel do města, kde mě nikdo nezná, a spolu-

pracoval s lidmi, kteří mě vůbec neznají. To bylo mimochodem skvělé, protože se ke mně chovali podle toho, jak jsem se k nim choval já, což je něco, co tady v Česku také často nezažívám.

**Takže vám ve studiu například všechno neodkývali?**

Třeba. Ačkoli oni celkem kývali, já jsem je za to totiž platil. (*smích*) Bylo to ale asi trochu složitější. Jim mohl být nějakej Dyk celkem ukradenej. Nebyla to zkrátka ta nejjednodušší cesta, protože kdybych si řekl, že tady u nás natočím céděčko se skvělými muzikanty, asi by to určitě šlo. A také se toho v budoucnu nevzdávám, protože na Česko a české muzikanty opravdu nedám dopustit. Jenom jsem si chtěl za každou cenu vyzkoušet něco jiného. Ono vás to potom také posadí zpátky na zem.

**Jak to myslíte?**

Když v Česku člověk třeba vyprodá halu a má nějaký relativní úspěch, řekne si: Ty jo, jsem fakt king, jsem hvězda. Najednou ale přijedete někam, kde jste úplně nic! Říkám to s nadšením, protože to je úžasný hnací motor pro to, abyste něco dělali pořádně. Nestačí vám pak málo. Někdo to tak třeba nemusí mít a je spokojený, když může furt jezdit koncerty dokola a dokola.

Já to tak nemám. Nerad některé věci opakuju.

**Máte ambici prosadit se jako zpěvák v zahraničí? Deska v angličtině to přeci jenom naznačuje.**

Od snů budovat zahraniční kariéru už jsem asi trochu odrostlý a priority již mám někde jinde. Nezvládl bych to dělat bez rodiny. Když chcete dělat kariéru za hranicemi, nakonec stejně stojíte před rozhodnutím odcestovat na to dané místo, protože být muzikantem na dálku nejde. Takže bych musel vymyslet, jak to udělat, abych mohl mít děti a ženu co nejmíc u sebe. Chtěl jsem to zkusit a asi by mě mrzelo, kdybych to ne-

udělal. Přál bych si uspět, moc bych si to přál, ale nelpím na tom. Mnohem důležitější jsou pro mě už jiné věci.

**O čem teď krom muziky často přemýšlíte? Co je vaše aktuální téma?**

Jedno z hlavních témat, které teď často řeším, je závislost na telefonech. Musím říct, že je to dost alarmující věc. Beru to podle sebe, mám pocit, že žijeme s telefony v ruce, což je úplně zbytečné. Žijí s nimi i naše děti, a to je ještě zbytečnější. Jsem generace, která ještě zažila pevné linky a svobodu v tom, že se vám někdo nemusel dovolat. To bylo skvělé! Když jste nebyli doma, tak se vám prostě nikdo nedovolal. Smůla. Teď mě hrozně štve, když mi někdo pošle mail a myslí si, že mu do čtyřadvaceti hodin musím odpovědět. Přitom já třeba nemám čas nebo jednoduše nechci. Jak se všechno začalo zrychlovat, telefony na nás neustále nakládají neuvěřitelně penzum práce. Počítal jsem si, kolik času na telefonu trávím a zjistil jsem, že je to asi měsíc a půl čistého času ročně.

**To je celkem dost.**

Také jsem se dost zrozil. Za měsíc a půl čistého času se celkem dobře naučíte hrát na kytaru. Řekl jsem si, proč se raději nenaučím na tu kytaru?



FOTO | TINO KRATOCHVIL

## Vojtěch Dyk

- Narodil se 23. července 1985 v Praze. Od sedmi let zpíval ve sboru Pueri gaudentes a současně studoval hru na housle, později i na klavír.
- Vystudoval gymnázium a poté DAMU, kdy už hrál v divadlech (Rubín, Ta Fantastika atd.). Posléze si vyzkoušel také prkna Národního divadla.
- Známým pro širší publikum se stal především díky působení v kapele Nightwork a účinkování v seriálu Letiště (2006).
- Posléze se začal čím dál víc prosazovat jako sólový zpěvák, jezdí koncertní turné s B-Side Bandem.
- V roce 2012 získal první místo v cenách Anděl v kategorii zpěvák roku za album Live at La Fabrika (B-Side Band).
- Hraje v muzikálech, seriálech (Terapie, Já, Mattoni a další), získal velké role i ve filmech (Důvěrný nepřítel, Tři bratři, Ženy v pokušení).



# ale máme čím dál míň prožitků

Snažím se teď cíleně telefon omezit. Dřív jsem ho měl například kvůli budíku v noci u postele, teď už to tak nedělám. Abych to vysvětlil, nevádí mi využívat možnosti, které nám technologie přináší – například k práci. Vadí mi ta velká dávka parazitního času, kdy jen tak brouzdáte po síti a jako houba do sebe nasáváte informace místo toho, abyste je dali ze sebe. Informace jsou všude okolo nás. To, že někde zuří válka nebo se stane tragédie, se k vám nakonec stejně dostane. Nechci toho být nepřetržitě účastný, takže s tím bojuji. Doslova je to boj. Každopádně nedávno jsem si ale napsal do svého deníčku poznámku: Hlavně to, ty vole, nesmiš nikomu vnučovat! (smích) Takže na to si také dávám pozor.

## Předpokládám, že dětem to v rámci výchovy asi trochu vnučujete.

Ony se spíš vychovávají samy – podle toho, jaký jim dáváte příklad. Snažím se jim pořád něco předávat, ale už ne formou zákazu. Místo toho volím raději formu neustálého vysvětlování a omilání dokola. Někdy to chce hodně trpělivosti.

## Vraťte se ještě k nové desce. Prý jste o ní začal přemýšlet už před devíti



## lety. Jaká by podle vás mohla být, kdybyste ji vydal už tehdy?

To netuším. Asi dost nevyzrálá. Myslí si, že za posledních devět let jsem toho zažil tolik jako spousta lidí za celý život. Někdy si říkám, že to tak mám i za je-

diný rok. Nebo alespoň mi to tak občas připadá.

## Myslíte to v dobrém slova smyslu?

Jak kdy. Zažívám totiž hrozně moc hezkých věcí, ale jde o to, že doba je dnes tak

rychlá, že mnohdy ani nemáme možnost si je všechny uvědomovat. Tím pádem nemáme čas je pořádně prožít, být si vědomi toho, že jsme je zažili a nějakým způsobem na základě toho budovat svoje další působení na tomhle světě.

**Když už mluvíte o množství zážitků, tak poslední rok byl ve vašem případě dost intenzivní, a to jak v osobním, tak i pracovním životě. Cena Thálie za titulní roli v muzikálu Legenda jménem Holmes, vydání sólové desky a v neposlední řadě také svatba. Kdybyste měl bilancovat, jak byste rok 2019 zhodnotil?**

Víte, potíží je, že když toho máte tolik, přestanete si to pamatovat. Sice si uvědomuju, že jsem u toho všeho byl, ale rychle na to zapomínám. Má to dvě stránky. Ta pozitivní je v tom, že nelpíte na jediném zážitku, protože jste schopní si jich vybudovat spoustu, a druhá věc je ta, že je někdy škoda, když zapomenete. Neustále produkujeme zážitky, náš život se skládá ze zážitků, ale máme čím dál tím míň prožitků. Někdy je dobré být sentimentální a zavzpomínat si u fotek z událostí. Třeba takových, jako je svatba. Na tu mimochodem nikdy nezapomenu. To vím bezpečně.

INZERCE



## Nadělte si více místa.

Přezout, naložit, nastartovat a bez starostí vyrazit? To nebude žádný problém. Dříve, než se vydáte na jarní prázdniny, seznamte se s naší výhodnou nabídkou transportních systémů Originálního příslušenství Volkswagen®. Inteligentní transportní systémy jsou vyvíjeny současně s každým modelem Volkswagen. Mají moderní design, jsou dokonale funkční, vysoce bezpečné a snadno se montují. Navštivte svého partnera Volkswagen a vyberte si z pestré zimní sezónní nabídky.



Více informací o aktuální nabídce Originálního příslušenství Volkswagen®



Originální příslušenství Volkswagen®

## NADĚLTE SI VÍCE MÍSTA PRO VAŠI ZÁBAVU.

Letošní Vánoce jsou již doslova za dveřmi. V předvánočním shonu se určitě také zamýšlíte nad tím, co dáte svým blízkým pod stromeček, čím si společně uděláte radost.

Vyberte si originální dárek z nabídky Originálního příslušenství Volkswagen®. Najdete zde například nejmodernější komunikační techniku a zvukové systémy do Vašeho vozu, střešní box, případně vak na lyže z široké nabídky transportních

systémů nebo atraktivní lifestyle výrobky a modely vozů Volkswagen. Kompletní nabídku najdete v našich katalozích pro vozidla, příslušenství a lifestyle u partnerů značky Volkswagen. Hezké Vánoce.



# Heyrovský? „Vědátor“ od dětství

**Před 60 lety jako první Čech získal Nobelovu cenu. K vědecké dráze Jaroslav Heyrovský směřoval už od mládí. Jako dítě si hrál s rentgenem, chemikálií zamořil Letnou a pokoušel se psát první učebnice.**

**ČR** Jeho jméno nesou školy, ústavy či ulice. Jaroslav Heyrovský, rodák z Prahy, byl ve 20. století vůdčí světovou osobností na poli vědeckého bádání, zejména v chemii a fyzice. Před 60 lety, 10. prosince 1959, získal za svůj objev polarografie jako první Čech Nobelovu cenu.

Heyrovský byl velmi živé dítě. Se třemi staršími sestrami se tolik nebavil, zato s o dva roky mladším bratrem Leopoldem dělali „psí kusy“. Kromě fandění Slavii, hraní fotbalu, házené nebo lezení po skalách, kde jim dělal kumpána ještě mladý Myslbek, syn slavného sochaře a autora sochy sv. Václava na pražském Václavském náměstí, se věnovali „vědeckému bádání“ v mnoha odvětvích. Například smíchali kyselinu chlorovodíkovou s amoniakem, čímž získali chlorid amonný – jedovatým kouřem pak zamořili celou ulici, prý někde kolem pražské Letny. Vynalézavost obou bratrů neznala mezí. Zdrojem

zábavy se jim stal nález staré rentgenové lampy, takzvané rentgenky. Paprsky německého vědce Röntgena prosvítily ledasco. Vytvořili tak snímky vlastních rukou nebo akvária s rybičkami, které potom rozesílali jako novoroční přání. Jejich průzkumu neuniklo ani drobné zvířectvo z pražských parků. Bratři velmi rádi sbírali zkameněliny, Jaroslav se od malička pokoušel psát vědecké učebnice doplněné vlastními ilustracemi nebo s kamarádem Otou Tipalem sestrojili hvězdářský dalekohled a zkoumali oblohu.

## Spolužákem Karla Čapka

Hrál také dobře na klavír, vždyť jeho učitelkou byla Berta Škroupová, vnučka skladatele české národní hymny. A v sedmé třídě gymnázia se kamarádlil s budoucím spisovatelem Karlem Čapkem, který seděl oblavici. Vyrůstal zkrátka od malička obklo-



pen jak skvělými učiteli a vědci, tak budoucími kulturními elitami českého národa. Není proto náhoda, že si v dospělosti došel pro Nobelovu cenu. Tu získal za objevení polarografie – velmi elegantní a přitom jednoduché analytické metody, která umí velmi dobře zjistit koncentraci, a to i velice slabou, jednotlivých látek v roztoku.

Měření využívá rtuťové elektrody a procházejícího elektrického proudu. Výsledkem je křivka, ze které lze pohodlně odečíst druh a množství jednotlivých prvků v roztoku. K objevu došlo roku 1922, o dva roky později, když se o všem dozvěděl japonský vědec Šikata, vznikl společným úsilím přístroj zvaný polarograf, který celý proces analýzy urychlil. Prototyp

vyrobili mechanici fyzikálního ústavu Univerzity Karlovy Innemann a Peták a polarograf začal postupně dobývat svět.

## „Ne, že nám pláchnete“

Heyrovský pořádal přednášky po celém světě. Zejména na amerických univerzitách, jako jeden z prvních českých vědců absolvoval v roce 1934 přednáškové turné po SSSR. V roce 1950 byl v Praze postaven celý polarografický ústav, v jehož čele Heyrovský stanul. Jeho vědecké bádání završila Nobelova cena. Na tu byl Heyrovský nominován mnohokrát, ale až roku 1959 ji v oboru chemie získal.

Do Stockholmu si pro ni mohl doletět pouze s manželkou Marií. Ústřední výbor KSČ mu sdělil, aby děti nechal doma. Důvodem bylo, aby vědec neemigroval na Západ. „Váš přístroj je mimořádně jednoduchý, jen něco padajících rtuťových kapiček, ale vy a vaši spolupracovníci jste ukázali, že ho lze užít k nejrozmanitějším účelům,“ pronesl v češtině švédský profesor Arne Ölander. Polarografie má dnes každá chemická laboratoř, používají se i ve farmacii, biologii či lékařství, kde pomáhají sledovat různé choroby včetně rakoviny. (jos)

INZERCE

**KHNP**

**신뢰성**  
[spolehlivost]

Zjistěte více na [korejskaenergie.cz](http://korejskaenergie.cz)

**KHNP - Globální leader spolehlivé energie**

Věděli jste, že korejská společnost KHNP vždy dokončuje projekty včas?



# • AGROSOFT •

Chytré technologie  
pro živočišnou výrobu

Jsi odborníkem na databáze? Ozvi se!

Zajímáš se o robotizaci a chceš přispět  
k jejímu vývoji? Čekáme na Tebe.

Přijmeme stálé zaměstnance: vývojáře  
HW, SW, Odborné konzultanty na SW



Tel.: +420 775 754 774  
e-mail: lubos.smutny@agrosoft.cz

AGROSOFT Tábor, s.r.o.  
Údolní 2930, 390 02 Tábor

## 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 Prachatice  
Vodňanská 49



724 00 02 35

Prodejna Strakonice  
Lidická 205



724 18 18 57



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.

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.

Jsme plátcí DPH.

Diagnostika  
závady  
zdarma



TIP  
na dárek

Samsung  
Galaxy Young 2

200 Kč  
s klávesou

· Wi-fi 802.11 b/g/n  
· paměť 4GB  
· fotoaparát 3MPx

„Dotykáč“ za 500 Kč

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

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

## Comfort class SUV.



### NOVÉ SUV CITROËN C5 AIRCROSS



Tlumiče s progresivními hydraulickými dorazy®  
Rekordní objem zavazadelníku 720 l  
Grip control s Hill Descent Assist  
Automatická převodovka EAT8  
3 plnohodnotná zadní sedadla  
Sedadla Advanced Comfort  
20 chytrých technologií



JIŽ OD **530 000 Kč**



CITROËN doporučuje TOTAL. Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub> modelu C5 Aircross je 4,1–5,8 l/100km, 106–132 g/km.  
Vyobrazení vozu je pouze ilustrativní. Více na [www.citroen.cz](http://www.citroen.cz).



UNI AUTA s.r.o., JINDŘICHŮV HRADEC  
[www.uniauta.cz](http://www.uniauta.cz)

# O mejdany s „machry“ jsem přišla

Zahrát si ve **štedrovečerní pohádce** je vždycky něco výjimečného. Vždyť k ní usedá většina českých rodin. „**Přála bych všem dětem, aby na Ježíška věřily co nejdéle,**“ říká **Veronika Freimanová**, která se v pohádce **Princezna a půl království** vtělila do postavy královny. „Dřív jsem hrála princezny, ale mně se tenhle vývoj líbí,“ tvrdí herečka **proslulá i z filmu Sněženky a machři**.

5plus2  
ROZHOVOR

■ VERONIKA STREJCOVÁ

**ČR** | Ačkoliv v populární zimní komedii *Sněženky a machři* hrála Veronika Freimanová instruktorku lyžování, ve skutečnosti si s prkýnkou na nohách příliš nerozuměla. „Vlastně v tom filmu ani nelyžuji. Jenom stojím na svahu a dávám pokyny,“ vzpomíná s úsměvem.

**Co u vás nemůže během Vánoc chybět?**

Vanilkové rohlíčky, speciální pasírovaná rybí polévka... Ze všeho nejvíc ale samozřejmě rodina.

**Když se ve vzpomínkách vrátíte do dětství, vybavíte si ten moment, kdy jste zjistila, jak je to s Ježíškem?**

To ne, ale pamatuji si tu napjatou atmosféru a jak jsem měla vždy nervy na pochodu, když jsem čekala, až se ozve to známé zazvonění. Přála bych všem dětem, aby vydržely věřit co nejdéle. Sama jsem jako máma držela ježíškovskou tradici dlouho. Mám pocit, že to vlastně pokračuje pořád stejně. I když už byly děti větší, stejně nastoupily ke stromečku v té stejné atmosféře a s těmi stejnými rituály a nervy. Myslím, že je to hezké. To samé je na Mikuláše. Zachrání se nějakým řetězem a do dnešna to ve mně naskočí. (*smích*)

**Dodnes jsou ty dětské vzpomínky tak silné?**

Jsou, u nás chodil Mikuláš po baráku, protože to byl podnikový dům. Vždycky, když už se to blížilo, chodila jsem s takovým tím bramborem v krku.

**Pro Čechy jsou Vánoce spjaté s pohádkami. Máte nějaké oblíbené, které o svátcích nesmíte propásnout?**

K tomu, co si nenechám uniknout, patří Vánoční mše, a když už se ptáte, tak ještě *Láska nebeská*. Nemí to sice pohádka, ale poetika toho filmu je úžasná.

**Na Štedrý večer vás diváci uvidí v nové pohádce Princezna a půl království, kde jste si zahrála královnu. Tyto role se stávají v posledních letech vaší disciplínou. Tušíte, kolikátá už je to vaše královna?**

To netuším, z princezen se mé role postupně přelily do královen, a musím říct, že se mi tenhle vývoj líbí.

**To v komedii Snowboardáci jste si před lety nezahrála maminku prince ani princezny, ale Vojty Kotka. Od natáčení téhle průkopnické teenagerovské komedie uplynulo letos už patnáct let. Napadlo by vás tehdy, že se z ní stane takový hit?**

Myslím, že *Snowboardáci* byli v tomhle žánru úplně první. Tehdy jsem se s oběma kluky – jak Vojtou Kotkem, tak Jirkou Mádlm, setkala poprvé a byli neskuteční. Mám je oba ráda a líbí se mi, jak se jim podařilo vzepřít se té škatulce dětských hvězd a vyšlapat si cestu vlastním svěbytným směrem. Abych se ale vrátila k filmu samotnému, jaký se z něj stal fenomén, jsem si poprvé uvědomila v momentě, když jsem jednou nastupovala do taxíku a ozvalo se: *Jé, maminka ze Snowboardáků!*

**Režisér Karel Janák vás prý tehdy obsadil coby královnu zimních komedií, a to především díky nesmrtelnému filmu Sněženky a machři. Ten se stále vysílá několikrát do roka. Těší vás to pořád?**

Je to úžasné. Svěho času mi lidé dokonce říkali, že emigrovali s kazetou s tímhle filmem, protože *Sněženky a machry* brali jako takové pouto s domovinou, což mě hodně překvapilo. Tehdy jsme také ani náhodou netušili, že točíme s Karlem Smyczkem takhle zásadní, až kultovní záležitost.

**Tehdy jste si zahrála učitelku a zároveň lyžařskou instruktorku. Jak dobře jste vlastně byla lyžařsky vybavena ve skutečnosti?**

Vůbec. Když se na ten film podíváte podrobně, tak moje instruktorka vlastně ani nelyžuje. (*smích*) Jenom stojí na svahu a dává nějaké pokyny. Měla jsem půjčenou kombinézu od Jany Švandové a byla na ní velká záplata. Právě tu nakonec vyfasovala filmová Marika. Když se na film kouknete, uvidíte, že má takový světlejší pruh na zadku. To je takový vtipný detail, že Barrantov tenkrát správil kombinézu Jany Švandové. Já jsem pro změnu vyfasovala kombinézu, kterou někdo někde vypůjčil. Všechno to totiž byly dovozové věci. Taková výbava tehdy ve skutečnosti prakticky nikde nebyla k sehnání.

**Ke komu jste na place měla při natáčení nejbližší? S kým jste takzvané nejvíc táhla?**

S Radkem Brzobohatým, protože jsme jezdili skoro každý večer do Prahy hrát. Ostatní si tam užívali, protože se spalo ve stejné chalupě, kde se i točilo.

**Takže jste přišli o ty největší mejdany!**

Nás vždycky přivezli za ranního kuropění do úplně zdemolované chalupy, která se teprve dávala dohromady. (*smích*) My s Radkem jsme většinou na noc jezdili pryč, protože jsme měli hodně představení. V uvozovkách děti si to tehdy pořádně užívaly. Myslím, že to byl hodně dobrý casting od Karla Smyczka a hodně se tam stmelily. Neříkám, že jsme odjížděli úplně každý večer, takže jsme také měli možnost zažít občas tu partu v akci a stálo to za to!



FOTO | HERMINAPRESS

## Veronika Freimanová

- Narodila se 24. září 1955.
- Vystudovala konzervatoř a první angažmá získala v Činoherním klubu.
- Do širšího povědomí vešla v roce 1982, kdy hrála učitelku Hanku v oblíbeném filmu *Sněženky a machři*. Následovala spousta dalších rolí, objevila se v seriálech *Vyprávěj*, *První republika*, *Cesty domů* či *Strážmistr Topinka*.
- V letech 2010 a 2012 získala ceny TÝTÝ v kategorii herečka.
- Od roku 2013 je vdaná za architekta Vladimíra Boučka, z předchozího manželství s režisérem Jaroslavem Brabcem má dvě dcery.



# DÁRKY Z LÉKÁRNY, DÁRKY PRO VŠECHNY

Vánoce klepou na dveře a vy stále nemáte představu, co komu nadělit pod stromeček? Darujte proto, to nejcennější, darujte zdraví, krásu a pohodu.

Pro maminku:

## HUSTÉ SLOŽENÍ, HUSTÝ VÝSLEDEK

Potýkájí se vaši blízcí se zvýšeným vypadáváním, řídnutím či lámáním vlasů a marně hledají řešení, jak svou kštici zachránit?

Věnujte jim pod stromeček inovativní přípravek **Vlasové hnojivo**, který obsahuje unikátní kombinaci látek potřebných pro správný růst a kvalitu vlasových buněk. Díky vysokému obsahu biotinu, křemíku a síry,

jež je známá jako minerál krásy, Vlasové hnojivo rychle a účinně redukuje nadměrné vypadávání vlasů, podporuje jejich růst a kvalitu. Ve složení tohoto doplňku stravy se nachází také vysoké dávky aminokyselin, vitamínů a minerálů, které jsou klíčové pro stav vlasů a vlasové pokožky.

**Vlasové hnojivo pomůže navrátit vlasům přirozenou hustotu a kvalitu.**



Pro prarodiče:

## Vincenz Priessnitz VĚDĚL, JAK NA KLOUBY!

Klouby trápí většinu lidské populace, a proto darujte pod stromeček pomocníka, který se o jejich blaho postará.

Dopřejte kolubům zaslouženou úlevu s osvědčeným vánočním dárkem **Priessnitz® Péče o klouby**, která vychází z tradičních receptur doplněných o nejnovější vědecké poznatky. Ve složení tohoto doplňku stravy naleznete hned tři typy kolagenů. Kromě hydrolyzovaných kolagenů typu I a II je také obohacen o kolagen nativní, který si zachovává svou přírodní podobu. Neméně důležitou látkou v přípravku je také extrakt z boswellie. Tato jedinečná rostlina přispívá k podpoře hybnosti a pružnosti kloubů a příznivě působí i při zvýšené zátěži kloubů, svalů a kostí.

**Celodenní péči o klouby zajistí pouze 1 tableta denně!**



\*Doporučená MOC

## KONEC unaveným očím!

Pokud vaše blízké trápí unavené oči od televize či monitoru počítače, pořídte jim unikátního pomocníka, který jim doplní potřebné látky a poskytne zaslouženou úlevu.

Darujte **Ocutein® Brillant Lutein 25 mg** doplněk stravy z prémiové řady Da Vinci Academia s **maximálním množstvím luteinu a vitamínem A pro maximální a dlouhodobý účinek**. Jako jediný obsahuje také fosfatidylcholin a další účinné látky, jako je zinek, jenž přispívá k udržení normálního zraku, a selen a měď, které přispívají k ochraně buněk před oxidačním poškozením.

Pro tatínka:



**DÁREK: Oční kapky OCUTEIN® SENSITIVE PLUS zdarma**



Pro děti:

## VYZRAJTE NA OSLABENOU IMUNITU BETAGLUKANY A LAKTOFERIN SPOJILY SVÉ SÍLY

Dětská imunita je v tomto období velmi citlivá. Stačí malé prochlazení či pobyt v dětském kolektivu a je vymalováno. Připravte se tedy na Vánoce jako profesionál a pojistěte si poklidné svátky, které nebudete muset strávit v posteli.

Zaběhněte si pro skvělou novinku **Imunit® JACK HLÍVÁK sirup s betaglukany a laktoferinem**. Základem sirupu je unikátní kombinace betaglukanů a laktoferinu, kdy betaglukany mají pozitivní vliv na lidský organizmus a laktoferin je součástí přirozené imunity. Složení doplňku stravy je obohaceno také o selen, který přispívá k posílení obranyschopnosti. Sirup má příjemnou višňovou chuť i snadnou formu užívání. Je tak vhodný i pro děti od 1 roku.

NOVINKA z lékárny ve formě sirupu



# Příběh bájného mudrce Kairese

Jižně od Káhiry odkryli čeští egyptologové hrobku jednoho z prvních egyptských mudrců. Byl přítelem krále a jeho důvěrníkem.



IVANA FARYOVÁ

**EGYPT** | Neobyklé jméno a mimořádná hrobka – ať už svou rozlohou a architekturou, umístěním v těsném sousedství královských pyramid, ale také použitými materiály, které byly určeny výhradně pro panovníky.

Kdo byl muž, jemuž hrobka patřila? Jmenoval se Kaires a žil někdy před 4 500 lety, tedy v době, kdy Egyptu vládla z tehdejšího hlavního města Memfidy 5. dynastie králů. Českým egyptologům bylo jasné hned, jak hrobku odkryli, že v Abúsíru našli mimořádnou osobnost

INZERCE

**KOUPÍM PAROŽÍ, TROFEJE I CELÉ SBÍRKY.**  
Tel.: 776 192 242, [vykupparoziaeu@gmail.com](mailto:vykupparoziaeu@gmail.com)

egyptských dějin. Ostatně to potvrzovalo množství titulů na stěnách hrobky. Vystihují Kairesův pracovní životopis: Byl „jediný přítel krále, jeho důvěrník, představený všech královských prací, strážce tajemství Jitřního domu, správce královského paláce, správce Domu života, inspektor kněžských služebních v pyramidových komplexech panovníků Sahurea a Neferirkara nebo kněz bohyně Hathory“.

**25 století před Kristem**  
žil Kaires, jeden z prvních mudrců.

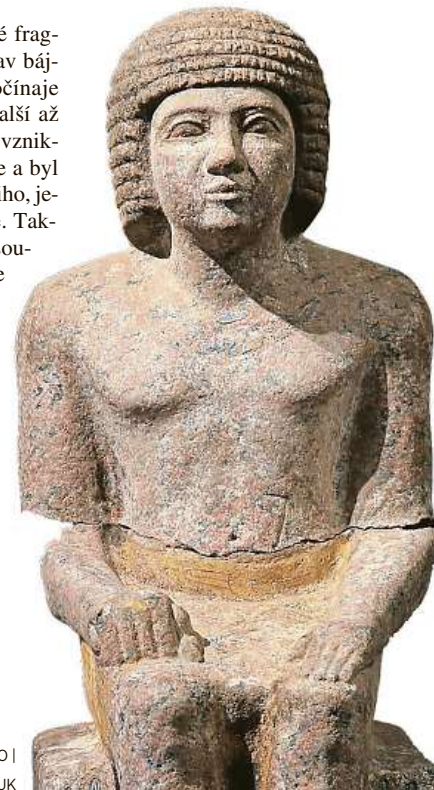
Čeští vědci tento objev ohlásili už loni na podzim, tehdy však o Kairesovi mluvili jako o hodnostáři mimořádného postavení. Až po dalších měsících badání zjistili, že byl jedním z bájných starověkých mudrců, k nimž patří i slavný Imhotep. Jak na to vlastně přišli?

„Z období Nové říše, tedy o 1300 let

mladší, pocházejí dva vápencové fragmenty, které nesou seznam postav bájných egyptských mudrců, počínaje Imhotepem přes Ptahhotepa a další až po Kairese. Podle legendy, která vznikla později, žil v období Staré říše a byl otcem důležitého vezíra Kagemniho, jehož hrobka se nachází v Sakkáře. Takže Kaires, jehož jsme objevili v sousedním Abúsíru, do naší teorie skvěle pasuje,“ vysvětluje egyptolog Miroslav Bárta.

Díky satelitnímu průzkumu Abúsíru, který si čeští vědci nechali udělat, o velké hrobce věděli roky. Leží kousek od pyramidy Neferirkarea, panovníka vládnoucího v 25. století před Kristem. „Už vzhledem k její poloze bylo jasné, že patřila významnému hodnostáři,“ říká Miroslav Bárta a poukazuje na další zvláštnost: V kapli a ve vchodu měl Kaires dláždění z čediče, přitom tento materiál směli používat jen králové.

Žulová socha Kairese. FOTO | ČESKÝ EGYPTOLOGICKÝ ÚSTAV FF UK



## Pohoda, klídek a sníh

**Češi rozhodně nejsou hazardéři. Při sportu, řízení nebo ve volném čase sázíme vždy raději na jistotu, než abychom se honili za adrenalinem.**

Bez helmy by na motorku nesedly čtyři pětiny Čechů a jízdu v autě bez bezpečnostního pásu považuje za hodně riskantní 60 % Čechů. Pokud jde o zdraví a bezpečí, máme zkrátka podle průzkumu NN Životní pojišťovny vcelku jasno. Platí to i při lyžování. Na příliš obtížnou sjezdovku by se nevydalo 71 % Čechů.

„Rizika, která mohou ohrozit zdraví nebo život, si uvědomuje většina lidí a staví se k nim zodpovědně. Bohužel s finančním zajištěním pro případ úrazu nebo jiné nepříjemnosti s dopadem do rozpočtu domácnosti už je to horší. Rizikové nebo životní pojištění pro případ úrazu nemá ani polovina lidí,“ říká Maurick Schellekens, generální ředitel NN.

### Chraňte sebe i rodinu

Největší problém pro rodinný rozpočet představují úrazy s trvalými následky, které mohou dlouhodobě ohrozit finanční příjem rodiny.

- Rizikové životní pojištění **NN Život** nabízí širokou nabídku pojistného krytí.
- Měsíční platby **už od 300 Kč** měsíčně, na jednu smlouvu **až 2 dospělé osoby a 10 dětí**.
- Skladbu pojištěných rizik lze kdykoliv **bezplatně** měnit.
- Vysoké pojistné částky, například v případě smrti **až do výše 7,5 milionu korun**.

Více na [www.nn.cz](http://www.nn.cz)

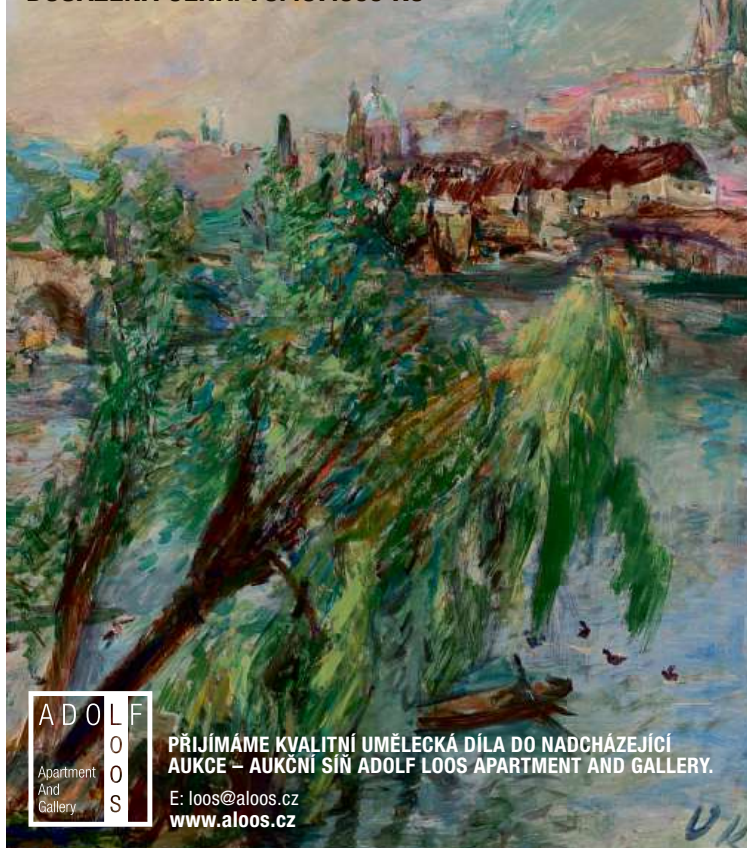
**JIŽ 11 LET DRŽÍME AUKČNÍ REKORDY NEJDRÁŽE PRODANÝCH UMĚLECKÝCH DĚL V ČESKÉ REPUBLICĚ.**

**TVOŘÍME MIMOŘÁDNÉ REKORDY:**

**OSKAR KOKOSCHKA**

**PRAHA – POHLED Z KŘÍŽOVNICKÉHO KLÁŠTERA**

**DOSAŽENÁ CENA: 78.487.500 Kč**



**PŘIJÍMÁME KVALITNÍ UMĚLECKÁ DÍLA DO NADCHÁZEJÍCÍ AUKCE – AUKČNÍ SÍŇ ADOLF LOOS APARTMENT AND GALLERY.**

E: [loos@alooos.cz](mailto:loos@alooos.cz)  
[www.alooos.cz](http://www.alooos.cz)



# skládají čeští egyptologové

Kaires ho jako jediný hodnostář té doby v hrobce měl. Musel tedy dostat svolení panovníka.

Před sarkofágem stála jeho žulová socha. Český objev tak odpověděl i na otázku, kterou si egyptologové dlouho kladli: dávali Egypťané své sochy jen do serdáňů, tedy zazděných místností s malým průzorem, odkud sochy „sledovaly a kontrolovaly“ průběh zádušního kultu v kapli, nebo také do pohřebních komor? Kaires je důkazem, že je dávali i tam, aby podoba zemřelého byla nastalo přítomná i v pohřebních komorách.

„Vše, co jsme o Kairesovi dosud zjistili, ukazuje, že jde o mimořádnou historickou osobnost. Jsem přesvědčený, že je oním bájným mudrcem. A protože Imhotepova hrobka je stále neznámo kde, Kairesova je nejstarší objevenou hrobkou jednoho z prvních staroegyptských mudrců,“ dodává Miroslav Bárta.

je nekropolí egyptských králů a jejich vysokých hodnostářů a čeští vědci se tu zabývají zejména obdobím 5. dynastie, ale i pozdější dobou. Odkrývají starověké památky a skládají příběhy tehdejších lidí i celé společnosti.

Egyptologie se na Univerzitě Karlově vyučuje už sto let a čeští egyptologové za tu dobu získali světový věhlas.

## Tajemství ukrytá v písku. 100 let české egyptologie. Autorka Ivana Faryová.

Kniha rozhovorů s mnoha egyptology provede čtenáře světem starých Egypťanů a českých objevů. Světové renomé naši vědci získávají díky svým objevům v poušti na okraji nilského údolí, ale i tím, jak z nich díl po dílu skládají obraz života dávné civilizace.



INZERCE

## Mudrc nebyl sám

V hrobce byly tři pohřební komory. Největší a nejnižší patřila Kairesovi. Zastřešovaly ji kamenné bloky, které nad sebou měly nadlehčovací komoru, aby nenesly obrovskou tíhu záspy.

„Našli jsme tam kostru, ale zloději ji rozcupovali a lebka, která je důležitým zdrojem informací, zmizela. Podle antropologů bylo Kairesovi v době smrti asi 45 let,“ popisuje egyptoložka Lucie Vendelová Jirásková.

Kdo byl pohřben v dalších dvou pohřebních komorách, není známo. Hrobka byla vykradená a poničená už ve starověku.

Ve druhé pohřební komoře však byly čtyři kanopy, z toho tři plné. Podle egyptoložky je to úžasný objev. Většina těchto nádob z doby Staré říše, do nichž se až později běžně ukládaly mumifikované orgány zemřelého, totiž byla prázdná. Svědčí to o tom, že mumifikace v nejstarších dobách egyptského státu neodpovídala postupům, jaké jsou známe z období Nové říše, kdy se vnitřnosti vyjímaly z těla, balzamovaly a ukládaly do zvláštních nádob.

Plné kanopy z Kairesovy hrobky jsou nyní ve skladu a egyptologové se rozhodují, jak dál postupovat. Vybrat analyzu, která dokáže přesně zjistit, zda jsou v nádobách orgány, nebo něco jiného, není snadné. Uvažuje se ale o histologickém rozboru. „Pak musíme Egypťany požádat o povolení k analýze, najít v Egyptě laborator, která ji udělá, a zaplatit odborníky,“ uzavírá Lucie Vendelová Jirásková.

## Sto let české egyptologie

Hrobka mudrce Kairese je jednou ze zhruba 150, které už čeští egyptologové v Abúsíru, tedy na své hlavní koncesi v Egyptě, objevili a prozkoumali. Abúsír ležící dvacet kilometrů na jih od Káhiry

## PENNY.

### PLYŠOVÍ HRDINOVÉ V PENNY

15 bodů plyšák za **149,90**

32 bodů plyšák za **49,90**

Body za své nákupy můžete získat od 12. 12. 2019 do 4. 3. 2020, 200 Kč nákupu = 1 bod. Získané body lze uplatnit od 12. 12. 2019 do 18. 3. 2020. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market s.r.o. Fotografie je pouze ilustrativní. Podrobná pravidla na [www.penny.cz](http://www.penny.cz).

---

**Z NAŠÍ AKČNÍ NABÍDKY**

ČT 12. 12. – ST 18. 12. 2019

VÁNOČNÍ OTEVÍRACÍ DOBA

OD 12. 12. MÁME PRO VÁS OTEVŘENO AŽ DO 21:00.

OPAVIA PÍŠKOTY

240 g | 100 g 8,29 Kč

19,90

MÁSLA JIHOČESKÉ

250 g | 100 g 15,96 Kč

39,90

KÁVA JACOBS VELVET

instantní 200 g | 100 g 42,45 Kč

84,90

KOMPOT BROSKVE

půlne v light sirupu 820 g, PP 470 g | 100 g 4,25 Kč

19,90

LÍSKOVÁ JÁDRA

100g

24,90

ŠUNKA SCHWARZWALD

krájená 100 g

21,90

ČOKOLÁDA STUDENTSKÁ PEČET

hořká, mléčná, duomix 180 g | 100 g 13,83 Kč v limitované nabídce také mléčná s vlničkami za 24,90 Kč

24,90

SLUNEČNICOVÝ OLEJ PENNY

1 l

19,90

ŠUNKA SCHWARZWALD

krájená 100 g

21,90

POMERANČE

balené 1 kg

17,90

PIVO VELKOPŮPOVICKÝ KOZEL NA DOMA

světlé, PET 2 l | 136,95 Kč

33,90

BECHEROVKA LEMON

38 % alk., 20 % alk., 0,5 l | 11 299,80 Kč

149,90

ŠUNKA SCHWARZWALD

krájená 100 g

21,90

BRAMBŮŘÍK MERITA SHINE

100g

59,90

ČOKOLÁDA STUDENTSKÁ PEČET

hořká, mléčná, duomix 180 g | 100 g 13,83 Kč v limitované nabídce také mléčná s vlničkami za 24,90 Kč

24,90

SLUNEČNICOVÝ OLEJ PENNY

1 l

19,90

Chybí v tisku vyhrazeny. Uvedené ceny jsou v Kč. Ceny jsou bez dekorace. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhrazeno si právo změny v balení a variantě nabízeného zboží. Pokud v důsledku nečekané vysoké poptávky dojde k nedostatku určitého zboží, omlouváme se Vám a děkujeme za pochopení. Odběr možný jen v obvyklém množství (tj. max. 6 ks na osobu a den, trvanlivé mléko max. 24 ks na osobu a den, lahve pivo max. 40 ks na osobu a den, není-li uvedeno jinak). \*Takto 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 akce. Tento dokument není nabídkou (návrhem na uzavření smlouvy) ani výzvou k poskytování nabídek. Jde o dokument určený pouze k marketingovým a propagačním účelům. Vzhledem k faktu, že společnost Penny Market s.r.o. pravidelně provádí kontrolu na přítomnost reziduí používaných chemických látek při pěstování ovoce a zeleniny, sledává občanské sdružení Zdravá potravina, z. s., (Fér potravina) tyto produkty jako nezávadné. Více na [www.penny.cz](http://www.penny.cz). Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market s.r.o. Fotografie je pouze ilustrativní. Podrobná pravidla na [www.penny.cz](http://www.penny.cz). Přijímáme:



Nemusíte přeměňovat tradiční **štědrovečerní recepty**, abyste jim dodali **punc novoty**. **Oživit klasiku** v podobě rybí polévky či bramborového salátu jde snadno – s pomocí **čerstvých bylinek nebo špenátu a avokáda**.

**5plus2**  
V KUCHYNI

### Rybí polévka s řeřichou



**Potřebujeme:** 4 střední brambory varného typu C, 1 střední cibuli, 2 lžice másla, 1 l rybiho vývaru, 200 ml smetany ke šlehání, sůl, pepř, 2 hrstí lístků řeřichy, 4 lžice zakysané smetany, 2 lžičky kaviáru.

**Postup:** Brambory oloupeme a pokrájíme na menší kousky, oloupanou cibuli pokrájíme na kostičky. V hrnci rozejdeme máslo, opečeme na něm cibuli, přidáme brambory a společně krátce opečeme. Brambory s cibulí zalijeme vývarem a vaříme asi 15 až 20 minut, dokud nejsou brambory měkké. Do polévky přidáme smetanu, dochutíme solí, pepřem. Krátce společně prohřejeme, polévku stáhneme z plamene a rozmixujeme tyčovým mixérem. Přidáme posekanou řeřichu. Jednotlivé porce ozdobíme lžičí zakysané smetany a půlkou lžičky kaviáru.

# Zelené zpestření pro vaše vánoční menu

### Kapr se špenátem

**Na 4 porce potřebujeme:** 600 g kapra (podkovy), 500 g čerstvého špenátu, 2 lžice másla, 200 ml 33% smetany, 2 žloutky, 50 g hladké mouky, 1/4 lžičky mleté skořice, 6 špetek soli, 4 špetky čerstvé mleté pepře, 80 ml oleje na smažení, 2 lžice másla na smažení, půlku čerstvého pórku nakrájeného na kolečka.

**Postup:** Podkovy z kapra osolíme, opepříme a obalíme v hladké mouce. Rybu zvolna opečeme na rozehrátém oleji s máslem. Omytý špenát 10 minut podusíme na 2 lžících másla, dochutíme solí a pepřem. Porce kapra vložíme do zapékací misky a pokryjeme špenátem. Smetanu prošleháme se žloutky a špetkou soli a přelijeme tím kapra se špenátem. V troubě poté pečeme asi 25 minut na 180 stupňů Celsia. Podáváme posypané pórkem.



### Bramborový salát s avokádem

**Potřebujeme:** 250 g majonézy, sůl, pepř, 1 lžička dijonské hořčice, 1 lžička citronové šťávy, hrst čerstvé máty, 1 kg drobnějších brambor varného typu A, 1 vejce, 1 stonek řapíkatého celeru, 2 zralá středně velká avokáda, hrst piniových semínek nebo mandlových plátek.

**Postup:** V misce promícháme majonézu se solí, pepřem, dvěma lžicemi vody, dijonskou hořčicí a citronovou šťávou. Několik drobnějších lístků máty odložíme na ozdobení, zbytek nadrobno posekáme. Nasekanou mátu vmícháme do majonézy a odložíme do chladu. Očištěné brambory povaříme doměčka ve slupce, vejce uvaříme natvrdo. Řapíkatý celer oloupeme a pokrájíme na plátky. Brambory oloupeme a nakrájíme na silnější plátky, vejce nasekáme, avokáda oloupeme, vypeckujeme a pokrájíme. V misce promícháme brambory, celer, vejce, avokádo a ochucenou majonézu – raději opatrně rukou, abychom plátky brambor nepolámali. Salát posypeme piniovými oříšky a odložíme alespoň na dvě hodiny do chladu. Před podáváním ozdobíme zbylou mátou.



### Bramborový salát s petrželkou a pažitkou

**Potřebujeme:** 1,5 kg drobnějších brambor varného typu A, 80 ml oleje, 80 ml bílého vinného octa, 1 lžička hořčice, sůl, pepř, 1/4 bílé sladké cibule, hrst čerstvé petržele, hrst čerstvé pažitky.

**Postup:** Brambory vaříme doměčka. V uzavíratelné sklenici protřepeme zálivku z oleje, octa, hořčice, soli a pepře. Cibuli nadrobno pokrájíme, petrželku a pažitku nadrobno nasekáme. Ještě horké brambory oloupeme a nakrájíme na plátky, přelijeme zálivkou, přidáme pokrájenou cibuli, petržel a pažitku a promícháme.

**Zdroj:** Ilona Smetanová (ONA DNES), Prostřeno; foto: Shutterstock

INZERCE

EVROPA 2

NEJVĚŠÍ SVĚTOVÁ VÝSTAVA KOSMONAUTIKY

**COSMOS DISCOVERY**  
— SPACE EXHIBITION —

NASA

OD 27.12.  
DO 30.4.

VÝSTAVIŠTĚ PRAHA HOLEŠOVICE

**MISE APOLLO STARTUJE!**

cosmosdiscovery.cz



# To si pustíte!

Koho se vyplatí sledovat na současné české hudební scéně? Moderátoři pořadu **Shaker** vysílaném televizí Óčko **Agáta Prachařová, Bořek Slezáček** a **Tomáš Zástěra** prozradili i to, které songy je provázejí Vánocemi.

Foto: Herminapress



## AGÁTA PRACHAŘOVÁ

- 1 Hvězdou určitě bude **Mikolas Josef**, protože je mladej, má dobrý styl a skvělou angličtinu.
- 2 Poslouchala jsem **Gipsyho** a jeho staré rapové písničky, jenže název je tak sprostý, že to nemůžu ani napsat, natož říct... Myslím, že moje generace si to domyslí. Vzpomínek na pubertu mám hodně, ale jsem ráda, že už v ní nejsem.
- 3 Vánoce, ty mám spojené s **Choreou Bohemikou** a jejími staročeskými koledami. Je škoda, že v dnešní době už moc rodiče s dětmi na vánoční koncerty nechodí. Bez nich se pro mě Vánoce neobejdou.

## TOMÁŠ ZÁSTĚRA

- 1 V poslední době mě zaujala kapela **Czech it**. Zaznamenal jsem ji až relativně nedávno, ale hudebně i lidsky je na jedničku. A dlouhodobě mám rád zpěvačku **Debbie** (*na snímku*), která má hlas jako zvon v Chrámu sv. Víta. Doporučuji její starší věc **Touch the Sun**.
- 2 Ze své puberty si vzpomínám hlavně na problémy s pleť a děvčaty. Ale dost mě ovlivňovaly songy kapely **J.A.R.** Už proto, že byly jiné a příjemně vulgárně upřímné. Lehce později jsem přešel na romantičtější notu, a to na kapelu **Chinaski**.
- 3 S Vánocemi mám spojenou jednu českou hitovku. Napsal ji Jakub Jan Ryba a jmenuje se **Česká mše vánoční**. A také mi v uších vřdycky zní **Sliby se maj plnit o Vánocích** od tatínka Ester Ledecké.

- 1 Kdo je budoucí hvězdou české hudební scény?
- 2 Která píseň nebo interpret vás provázeli pubertou?
- 3 Máte nějakou písničku spojenou s Vánocemi?

## BOŘEK SLEZÁČEK

- 1 Hlavní popíkový proud jde mimo mne, protože proč poslouchat kopie, když si mohu pustit originál. Takže na domácí scéně mám svoje stálíce a dost se vracím v čase. Mimochodem **Vláda Mišík** vydal skvělé album. Mám rád písničkáře od **Nohavici** až po **Stypku** a mojí nadsmrti nejoblíbenější domácí kapelou jsou **Priessnitz**.
- 2 S dospíváním mám spojeno mnoho písní a je mi líto jmenovat jednu. Ale dobře – **Variace na renesanční téma**. Teď to vypadá, že neposlouchám nic než Mišíka, a to vlastně vůbec není pravda. Ale dříve jsem ho poslouchal hodně, a navíc ta píseň je vlastně zhudebněná báseň Václava Hraběte, kterého miluju, takže mi tehdy premiérově v rádiu vyrazila dech. Bylo mi asi čtrnáct. Hned druhý den jsem utíkal do krámu koupit si singl. Stál dvanáct korun. Jediné, co mi tuto vzpomínku trochu kalí, je ta nová verze otec syn? To jste, Vládo, nemusel. Já to chápu, ale nelíbí se mi to.
- 3 Jako naprostý vánoční hit bych zmínil samozřejmě ten, který **Billy Mack** zpívá ve filmu **Láska nebeská**. To je bez debat. Nejde o tu píseň, jde o něj. Postava stárnoucího pankáče, který si půlku života nepamatuje a v poslední třetině se rozhodne sekat dobrotu, je mi prostě poměrně blízká. A to je pro mne také zásadní vánoční poselství. Nikdy není pozdě napravit, co jste podělali, uznat to a omluvit se. Kdy jindy.





# Víc lidí dosáhne na pomoc v boji s inkontinencí

**Inkontinencí trpí jeden z deseti Čechů. Přitom patří ke zdravotním tématům, o nichž se moc nemluví. Komplikuje práci i sexuální život. Nyní mnozí pacienti snadněji dosáhnou na potřebné pomůcky.**

■ VERONIKA STREJCOVÁ

**ČR** | Mnohdy stále ještě tabuizovaný problém s inkontinencí se v Česku dotýká zhruba sedmi až deseti procent populace. Příčiny, které tento zdravotní neduh vyvolaly, mohou být různé. Od porodu, oslabení svalstva až po mozkovou mrtvici. Změna zákona v hrazení sériových zdravotnických prostředků, mezi které patří i inkontinenční pomůcky, ale pacientům alespoň trochu usnadní život.

Především se mění posuzování diagnózy a toho, kdy má dotčený nárok na hra-

zení zdravotní péče a potažmo tedy i pomůcek, jako jsou vložky, vložné pleny nebo natahovací kalhotky. Všechny tyto pomůcky jsou pro běžnou potřebu lidí s únikem moči zásadní věcí. Na základě nových pravidel se do systému úhrad zdravotní péče dostávají nově i pacienti s nižším únikem moči než dříve. Konkrétně je hranice stanovena na množství od 50 ml za dobu 24 hodin. Dříve to bylo 50 až 100, ovšem za dobu čtyř hodin.

Nově lze také kombinovat inkontinenční pomůcky podle potřeb pacienta. Další inovací je systém spoluúčasti pacientů, kteří mají jako diagnózu první a druhý stupeň inkontinence. Spoluúčast se platí u každého balení pomůcek. U prvního stupně je to 15 % z ceny, u druhého stupně pouze 5 %. Ti, kteří trpí třetím stupněm, tak v rámci stanovených limitů za pomůcky nedoplácejí. Díky spoluúčasti se zvyšuje úhradový limit pojišťovny, do kterého smí lékař pomůcky předepisovat.

## Problémy v práci i v posteli

Inkontinence se netýká pouze žen, ačkoli v nižším věku se u mužů objevuje méně. Teprve po sedmdesátce se podíl vůči dá-



FOTO | HERMINAPRESS

mám vyrovnává. O tom, jak závažný problém představuje pro běžný život únik moči, hovoří konkrétní čísla. „Zhruba 60 procent inkontinentních pacientek se vyhýbá cestování, 58 procent je ovlivněno inkontinencí v práci a 40 procent má kvůli své diagnóze sexuální potíže,“ uvádí Lukáš Hořčíčka z Urogynekologické ambulance GONA. Ve většině případů je příčinou oslabení svalstva pánevního dna. To totiž uzavírá močovou trubici. Pro mladé ženy je nejčastějším spouštěčem inkontinence porod, který oslabuje nejen zmiňované svaly pánevního dna, ale také podpurné vazivo močových cest.

Mnohdy se ovšem úniky moči mohou objevit už během těhotenství. Inkontinence může vzniknout také v důsledku pooperačních nebo poúrazových stavů, ale také v souvislosti s některými onemocněními, jako je například cukrovka, demence nebo mozková mrtvice. Za únik moči mohou být totiž odpovědné překážky či poškození na nervových drahách.

## Cviky na posílení pánevního dna

**Most** - Lehněte si na záda, pokrčte nohy a pomalu zvedejte hýždě a spodní část zad z podlahy. Lopatky zůstávají na podlaze. V této poloze vydržte několik vteřin. Opakujte 10krát.

**Poloha na břicho** - Lehněte si na břicho a vybočte pravou nohu. Čelo položte na ruce. Pak napněte svalstvo pánevního dna tak silně, jak je to možné. Vydržte v této pozici a poté uvolněte. Opakujte 10krát i s levou nohou.

**Cvičení s židlí** - Stoupněte si a nohy mírně roztáhněte. Napněte pánevní dno, držte napětí a přitom zkuste nadzvednout židli tak, že pokrčíte kolena a skloníte boky a s pánevním dnem stále napnutým zvednete židli do výšky, přičemž narovnáte nohy. Poté židli opět postavte. Až si budete v této technice jistí, zkuste přitom i zakašlat.

INZERCE

# Málo peněz v důchodu? To už našťestí neřeším!

**Káva s kamarádkou, jóga a cestování za vnučaty. Jsem šťastná, že si svůj život v důchodu můžu konečně užívat. Prvních deset let v penzi ale bylo krušných. Nový směr mému životu dala Renta z nemovitosti.**

Po vstupu do penze jsem si moc vyskakovat nemohla. Životní standard mi prudce klesl především po smrti manžela. Byla jsem šťastná, že mám alespoň kde bydlet. Ještě s manželem jsme si našťestí pořídili byt na hypotéku, kterou se nám podařilo před lety splatit.

**Byt mi pomohl podruhé**  
A teď mi můj byt nečekaně po-

mohl znovu. Živoření skončilo a já se konečně rozlétlá. Renta z nemovitosti je pro lidi, jako jsem já, skvělé řešení. Podobně jako při hypotéce jsem si půjčila peníze, za které ručím svým bytem, ale za života nic splácet nemusím - to je na Rentě právě výjimečné. Nic podobného u nás pro seniory neexistuje. Byt si do hrobu nevezmu, tak si peníze v něm „uložené“ ráda užiju.

## Seriózní jednání

Zjistila jsem, že Rentu z nemovitosti v Česku nabízí jen jedna společnost - FINEMO.CZ. Jednání po telefonu i osobně probíhalo vždy velmi seriózně. Nyní mi tedy již rok na účet chodí každý měsíc 9 000 Kč. A to jsem si na začátku nechala ještě vyplatit jednorázově 200 tisíc korun na vytoužené úpravy v bytě.

## Víc peněz v důchodu

A proč je pro mě Renta z nemovitosti tak výhodná? Mám víc peněz na život, na koníčky, na lékaře, na zábavu. Byt navíc zůstává v mém vlastnictví a nemusím nic splácet. Víím, že až zemřu, vše vypořádají mé děti, aniž by je celá záležitost finančně zatížila. Renta z nemovitosti mi vrátila klid do života.

## VÝHODY RENTY Z NEMOVITOSTI:

- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet.
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu.
- Můžete žít důstojněji a život si více užívat



## CHCETE VĚDĚT VÍC?

- Přčtete si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na [www.rentaznemovitosti.cz](http://www.rentaznemovitosti.cz).
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Jsme držiteli licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.







## Opomíjená základna těla

Bez nich neuděláme ani krok, přesto se o ně příliš nestaráme. **Chodidla** a to, jak na ně našlapujeme, **ovlivňují zdraví naší páteře i kloubů**. Nedostatek pohybu či špatné boty je můžou **trvale poškozovat**.

**ČR** | Tak jako dům, potřebuje pevné základy i naše tělo. A takovým základem jsou pro nás chodidla. Právě na nich celý den stojíme, nesou naši váhu. Ale protože jsou tam někde daleko dole, máme tendenci na ně zapomínat.

Přítom chodidla významně určují držení našeho těla. „Tvar klenby a schopnost správné aktivace plosky nohy při stání či pohybu funkčně souvisí s osovým postavením kloubů a páteře,“ upozorňuje fyzioterapeutka Eva Juráková z Lékařského domu Praha 7. Pokud chodidlo nepoužíváme správně, mohou se objevit nepříjemné důsledky. „A to nejen v podobě bolesti ja-

kékoliv části pohybového aparátu či progresu artritických změn, ale i ve formě neplodnosti a mnoha dalších obtíží,“ dodává Juráková. Tělo je zkrátka jako domino, začnete dole chybku v postavení nohy a už se problémy nabalují. Mění se totiž celá dynamika v pohybovém aparátu.

### Jak správně stát?

I když díky boomer pedikérských salonů stále více lidí pečuje aspoň o kůži a nehty, samotné fungování chodidel už tak moc neřešíme. Vlastně ani nevíme, že bychom měli. Netušíme, jak správně stát, a neumí-

me chodidlo používat. „Často se setkávám s tím, že když k nám lidé přijdou poprvé, neumí rovnoměrně zatížit chodidlo. Kvůli tomu třeba nedají kolena a kotníky současně k sobě a neudrží rovnováhu v balančních pozicích. Říkám jim, že je třeba vytrvat a nohy probudit, aby fungovaly i to ostatní,“ uvádí lektorka a zakladatelka pražských center jógy a zdravého životního stylu Dům jógy Věra Vojtěchová.

Mezi příčiny špatného stavu nohou patří i to první řadě nevhodné boty, dále nedostatek pohybu, obezita nebo špatné pohybové návyky při chůzi. Z pohledu prevence jsou klíčovými faktory správné boty. Hlavně u malých dětí je potřeba dbát na vhodnou a kvalitní obuv (kulatá špička, ohebnost, přírodní materiály), ale také je dobré je nechat chodit bos na různorodém povrchu, kdykoliv mají možnost. Skvělý je písek, tráva, kamínky. Mnoho školek a mateřských center proto buduje takzvané senzoričné chodníčky.

Pokud víte, že vaše nohy nejsou úplně v pořádku, oslovte ortopeda nebo ještě lépe fyzioterapeuta, kteří vám sestaví terapii na míru.

Chodidlům můžete pomoci i jednoduchými cviky. Tak například: Oddalte palec od ostatních prstů a zakývejte jim ze strany na stranu. Poté nechte palec stabilní a kývejte ostatními prsty. Odlepte chodidlo od země a vrťte prsty různými směry. Nebo také můžete chodit po špičkách, po patách či po vnější hraně chodidel. Ta uvolňují kroužením v kotníčích. (re, mb)

## PREVENCE

### Na horách je třetí den kritický, svaly pořádně zahřejte

**U**ž také netrpělivě odpočítáváte dny, než konečně vyrazíte na hory? Pak pamatujte, že nejčastějším úrazem lyžařů je vykloubení a poškození úponů a šlach. Tato zranění vznikají z velké většiny případů nedostatečným rozcvičením ztuhlých svalů. Na zahřátí přitom stačí 10 až 15 minut, které věnujete protažení hlezenních kloubů, kyčlí a bederní a krční páteře.

Ještě než nohy uzavřete do těsných lyžařských bot, prohýbejte je v kotníčích. Před nasazením lyží zakrujte bedry na obě strany a krk protáhněte s hlavou skloněnou k hrudníku. Svalová únava vrcholí po 48 hodinách od začátku zimní dovolené, proto třetí den bývá kritickým. Pokud cítíte únavu, raději odpočívajte. Na konci lyžařského dne se lehce protáhněte a bolavému tělu dopřejte horkou koupel. Dbejte na zvýšený příjem tekutin a výživných látek. V případě, že pociťujete bolest, můžete využít speciální hřejivé tejpky, které snižují otoky a krevní výrony. Přispívají také k regeneraci unavených svalů a kloubů. (re)

### Věděli jste, že...

...chodidlo tvoří 28 kostí, 33 kloubů, 19 svalů a 107 vazů?

...že přes 98 % dětí má při narození zcela zdravé nohy? Už do 1. třídy jich ale nastupuje více než 33 % s různými deformitami chodidel.

...v posledních letech sílí trend barefoot obouvání?

Jde o nošení speciálních bot, které simulují chůzi naboso. Proto mají například záměrně nulovou podporu klenby a jsou absolutně rovné. Názory odborníků na tuto obuv se ale značně liší.



INZERCE



### TEJP:

Použití tejpky Capsicolle zlepšuje tok krve a lymfatických tekutin, čímž snižuje otoky a krevní výrony. Díky zrychlení proudění krve a metabolismu dochází k rychlejší regeneraci svalů, šlach a kloubů.

K dostání v lékárnách

Dr.Max+

lékárna typos

Vaše oblíbená lékárna na dosah

## VAŠE HŘEJIVÁ ZÁCHRANA

### KRÉM:

100% přírodní hřejivý krém, který přes 8 hodin v kuse prohřívá bolavé místo teplotou až 50°. Pomáhá při ztuhlosti svalů, zad i kloubů a navozuje svalovou relaxaci.



CAPSICOLLE

### NÁPLAST:

Okamžitá pomoc při ztuhlosti zad, svalů i kloubů. 100% přírodní kapsaicinovou náplast stačí jen nalepit na postižené místo a do 20 minut cítíte úlevu.

www.tymprofarmacii.cz

## 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.

### „Bolševický čaroděj“

Čtenáře zaujal text o československých výzkumech paranormálních jevů, zejména proutkaření, telepatie a dalších psychotronických aktivit, které vedl „bolševický čaroděj“ František Kahuda. Přinášíme reakce z diskuze na serveru [www.idnes.cz](http://www.idnes.cz), který článek převzal.

Jednou z teorií, proč tomu oficiálně a tajně věřili Američané, je ta, že svou deklarovanou víru v tyhle jevy dávali v 50. letech jako vějičku Rusům – aby je přiměli zkoumat nesmysly. Podobně jako když v oblasti 51 vystavovali různé fantastické stroje tak, aby jejich stopy zachytily sovětské družice. Podle mne ale řada lidí na všech stranách železné opony ve fungování těch jevů skutečně věřila a zkoušela je. **Stanislav Jelen**

Mně jedna firma dělala vrтанou studnu a oni mají svého proutkaře, kterému

věřil až tak, že mi dali záruku na to, že když se splete, tak za ten vrt nebudu vůbec nic platit. Povedlo se, na 26. metru narazili na pramen a nyní mám supr luxusní zdroj vlastní vody.

**Radek Vošahlík**

Pro ty, kteří to nikdy nezkusili: Vezměte dva svářecí dráty a ohněte je do L. Držte je souběžně před sebou a jděte. Jakmile se budete nacházet nad podzemním vedením, dráty se dají do pohybu. Je jedno, jestli se jedná o kabel, kanalizaci, drenáž nebo jenom zasypanou starou rýhu. Nevím, proč tomu tak je, proč se někomu dráty rozejdou (mně se rozchází) a někomu překřídí, ale funguje to nemalé části z nás.

**Milan Uřídil**

Na tuhle opičárnu se velmi dobře pamatuji. Velkým pomocníkem a spolupracovníkem F. Kahudy byl Ing. Patrovský. Moc pěkné věci hoši předváděli. Třeba usměrňovač mentální energie, kde usměrňujícím prvkem byla germaniová dioda přivázaná oběma konci na provázek. Takovou srandu už dnes člověk nezažije, kam se hrabou plochozemci.

**Míchal Slavíček**

## PESTRÁ KRAJINA PETRA HAVLA

### „Nepřítel“ douglaska



Petr Havel  
komentátor  
a zemědělský  
analytik

Poté, co se ze všech úhlů probral smrk jako „zásadní nepřítel“ lesních porostů na území ČR, stává se dalším nežádoucím stromem douglaska tisolistá – alespoň podle některých ochránců přírody.

Ti se obávají rizika douglaskových monokultur jako alternativy k monokulturám smrkovým, považují tento strom za nepůvodní a za možný zdroj u nás se ještě nevyskytujících lesních škůdců. Je to ale trochu jinak. Jednak u nás aktuálně nedosahuje zastoupení douglasky ani jednoho procenta a při uvažované výsadbě ve směsích může její podíl dosáhnout za několik desítek let maximálně jednotek procent. Douglasková invaze včetně

invaze s ní spojených škůdců tak nehrozí ani náhodou. Douglasce se, pravda, u nás docela daří – jedním z důkazů je i nepříliš známá skutečnost, že nejvyšším stromem u nás a ve střední Evropě je právě douglaska s úctyhodnou výškou přes 64 metrů. Je tomu tak ale mimo jiné proto, že douglaska je podle výsledků výzkumů schopna sáhnout si svými kořeny hlouběji do země než smrk – je tedy odolnější vůči suchu a dobře a rychle roste. Což je ale právě to, co v Česku potřebujeme.

A že je douglaska nepůvodní? Pokud přijmeme fakt, že se mění klima, je logickým projevem také změna druhové skladby bylin, dřevin a dalších organismů. Takže mnohé „nepůvodní“ organismy se stávají přirozenou součástí prostředí, byť se v něm v minulosti nevyskytovaly. Budeme-li ortodoxně trvat na tom, že to právě původní bylo již před 10, 20, 50 nebo 100 lety a vše následující je nepřírodní a nepůvodní, popíráme tím evoluční, základní princip vývoje přírody.

INZERCE

**Rada / Odborný rada** Drážní úřad vyhledává VŘ s požadavky na vzdělání - bakalářský nebo magisterský studijní program technického, dopravního nebo právního zaměření. Kontakt: [vyberova\\_rizeni@ducr.cz](mailto:vyberova_rizeni@ducr.cz)



Drážní úřad

Více na [www.jobdnes.cz/detail/GFFK8E](http://www.jobdnes.cz/detail/GFFK8E)

#### Administrativa

Inženýr výroby

\*\*\*administrativní podpora s využitím AJ,... 25 000 - 25 000 Kč / měsíc

Jednoduchá práce v administrativě, až 32.000Kč 28 800 - 32 000 Kč / měsíc

Manažer životního prostředí a BOZP a PO

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

#### Justice, právo, legislativa

Právník/Právníčka

Firemní junior právník 35 000 - 45 000 Kč / měsíc

Strážce tajemství

Právník

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

#### Administrativa

Inženýr výroby

\*\*\*administrativní podpora s využitím AJ,... 25 000 - 25 000 Kč / měsíc

Jednoduchá práce v administrativě, až 32.000Kč 28 800 - 32 000 Kč / měsíc

Manažer životního prostředí a BOZP a PO

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

**jobDNES.cz**

Vaše cesta do práce

## Slavnostní vyhlášení soutěže Realiták roku

Více informací a vstupenky získáte na webu  
[www.realitni-ples.cz](http://www.realitni-ples.cz)

1. Realitní ples, 18.1.2020, Národní dům na Vinohradech

**REALITÁK  
ROKU**

**reality**  
IDNES.CZ

**ADOL  
MONITOR**

Hlavní partneři soutěže Realiták roku:

**Hypoteční  
banka**  
ZKRAŤTE SI CESTU DOMŮ

**CSOB** Pojišťovna

**POS UNIVERZITA**  
BRNO

**NH CAR**  
JEDEME S VÁMI JIŽ 25 LET



## Coververze jako originál. 50 let české Suzanne

Text **Neckářova** hitu byl výjimečný. I když to nebylo zvykem, textař **Zdeněk Rytíř** ctil původní verzi Leonarda Cohena.

■ JOSEF VLČEK

Před padesáti lety, pouhých pár dnů před štědrým večerem roku 1969, natočil Václav Neckář českou verzi písně Suzanne od Leonarda Cohena. V době, která zhusta využívala přetextovaných angloamerických hitů, to byl malý zážrak. Textař Zdeněk Rytíř se totiž v české verzi pokusil co nejvíc přiblížit původnímu obsahu písně. To tenkrát nebylo zvykem. Na světové hity se tehdy vymýšlela nová slova velice liberálně.

Někdy je česká populární hudba šedesátých až osmdesátých let kritizována proto, že velkou část hitů tvořily přetextované zahraniční písně. Zapomíná se při tom, že to byla běžná praxe i v tak velkých centrech pop music jako byla Francie, Itálie nebo Španělsko. Teprve v polovině sedmdesátých let, kdy gramofonový průmysl dosáhl určitého stupně globalizace, vznikl i v těchto zemích tlak na to, aby veřejnost kupovala anglické nebo americké originály. U nás k tomu došlo zhruba o desetiletí později.

Praxe přetextování prošla v posledních

padesáti letech spoustou změn. Narostla především práva původních autorů nebo majitelů těchto práv do nových verzí mluvit. Díky tomu dokonce řada umělců důsledně nepovoluje nové texty v lokálním jazyce. A když ano, v každém případě je ale nutné nový text nechat schválit.

Kolem těchto schvalovaček existuje dlouhá řada někdy až komických historek.



Píseň Suzanne nazpíval Václav Neckář 3 roky po premiéře oscarového snímku *Ostře sledované vlaky*. V něm hrál s Jitkou Zelenohorskou (na snímku).  
FOTO | ARCHIV

Stačí si představit, že takové schválení připomíná dětskou hru Tichá pošta: Máme původní anglický text a k němu nový text v češtině. Ten je třeba znovu přeložit do angličtiny a poslat ke schválení. Několikanásobný překlad samozřejmě může posunout obsah do úplně jiné roviny.

Přisnost autorů se nevyhýbala ani takové osobnosti jako byl Karel Gott. Jeho poslední album *Ta pravá* z roku 2018 obsahovalo deset coververzí, jejichž texty nakonec prošly. Gott se ovšem netajil tím, že skoro stejný počet dalších písní nebyl majiteli práv odsouhlasen.

Někdy se k tomuto problému umělec postaví překvapivě vstřícně. A právě kanadský básník a písničkář Leonard Cohen je toho příkladem. Když se jedna česká zpěvačka před několika roky rozhodla nazpívat jeho nejslavnější píseň *Hallelujah* a překlad se rozcházel s původním obsahem, dal prý souhlas s podmínkou, že píseň se bude jmenovat *Nové Hallelujah*. A proti další verzi, kterou zpívá Lucie Bílá, rovněž neměl námitky, i když s původním textem nemá ten od Gábyny Osvaldové moc společného, protože se jmenuje *Desatero*.

Rytířův text k Suzanne ještě žádný souhlas autora nepotřeboval. A z písničky o dívce Suzanne, která sedí na břehu řeky a dívá se na projíždějící loď, se stala jedna z nejoblíbenějších Neckářových písní. Na Impulsu ji uslyšíte o Vánocích i naživo. 25. prosince od 20:00 ve vánočním Živáááku Václava Neckáře.



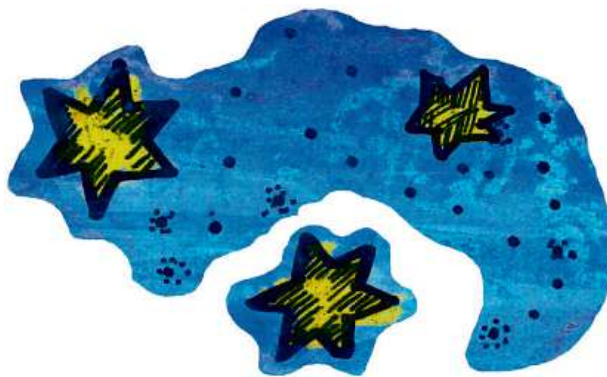
### Suzanne

Suzanne místo má,  
Je skrytý blízko břehu  
Sedí tam a proudy zná  
A Ty závidíš tu něhu  
I když víš, že pouze blázen  
Má dost sil nést vločku sněhu  
A když svírá vítr v dlaních,  
Tak chce dát nebi duhu  
A Ty neumíš to říci,  
Jak se její lásky zřící  
Víc už nemá a jsi prázdný,  
Ona říká: „Chyt' mi mluhu  
Z jejích vláken spleť tu touhu“  
A Ty náhle staneš v běhu  
Poznáš svět je ve vás dvou  
A Ty náhle věříš světu,  
Dokud dál Tvé tělo plní myslí svou  
(...)

Český text: Zdeněk Rytíř

INZERCE

POUR  
FÉLICITER  
2020



Reprodukce grafiky handicapovaných dětí z Diakonie ČCE – středisko BETLÉM.

Děkujeme za projevenou důvěru v roce 2019, přejeme Vám pěkné Vánoce a do celého nového roku hodně štěstí, zdraví, osobních i pracovních úspěchů, rodinné pohody a zároveň se těšíme na další spolupráci.

www.agrotec.cz

AGROTEC  
Group

# MŮJ SVĚT

č. 1/leden 2020  
Cena 25 Kč / 1,30 €

**PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA**

## ZMĚNA JMÉNA MI VRÁTILA ŠTĚSTÍ

*Už nikdy nebudu  
jen něčí loutka!*

**Lexikon  
ALTERNATIVNÍ  
MEDICÍNY**  
Vyzkoušejte dávno  
objevené metody

*Překvapte hosty  
PŮLNOČNÍ  
HOSTINOU*



*Leona Machálková*

**V novém roce  
bych se chtěla  
zamilovat**

JEN ZA  
**25 Kč**  
116 stran

*Rodinné  
RITUÁLY*

Dopřejte dětem  
pocitu bezpečí  
a jistoty

**7 tipů pro  
NELYŽAŘE**

*Na boráčích  
se zabaví  
každý*

ZAHRADA \* ŽENA MĚSÍCE \* ZDRAVÍ \* KRÁSA \* PROMĚNA \* RADY \* BYDLENÍ

*Čtení a inspirace*

**pro moderní maminky**

**a aktivní rodinky**





ČT1

**8.35** StarDance X... kolem dokola **8.40** Otec Brown VII **9.25** Pane, vy jste vdova! **11.05** Všechopárty **12.00** Z metropole. Týden v regionech **12.25** Hobby naší doby **12.50** Postřehy odjinud **13.00** Zprávy **13.05** Červený kamínek **13.55** Kouzelnice od Křídového potoka **14.35** Území bílých králů (7/7) **15.30** Konec starých časů **17.05** Hercule Poirot **18.00** Bydlet jako... bez bariér **18.25** Kluci v akci **18.55** Události za okamžik a počasí **19.00** Události **19.45** Branky, body, vteřiny **20.00** Sametové stopy  
Zrození hrdiny  
**20.05** StarDance X... když hvězdy tančí  
Finálový večer jubilejní desáté řady velkolepé taneční show. Přířímým přenosem provázejí Tereza Kostková a Marek Eben  
**22.54** Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny  
**22.55** Četník a četnice  
Komédie (Fr., 1982).  
**0.35** Barvy  
Akční krimidrama (USA, 1988). Hrají S. Penn, R. Duvall, M. C. Alonsová, R. Brooks, G. Bush. Režie D. Hopper  
**2.30** Rozsudek III  
**2.55** Pod pokličkou  
**3.20** Banánové rybičky  
**3.55** Chalupa je hra  
**4.30** Móda-Extravagance-Manýry  
**5.05** Přes nový práh  
**5.30** Z metropole



Nova

**8.30** Jorinda a Joringel **9.45** Jeden Štědrý den **11.30** Koření **12.30** Volejte Novu **13.05** Rady ptáka Loskutáka **13.50** Tipy ptáka Loskutáka **14.05** Mise Nový domov III **15.30** Au Pair 3 aneb Dobrodružství v ráji **17.20** Odvážná Vaiana: Legenda o konci světa **19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



**20.20** San Andreas  
Katastrofický film (USA, 2015)  
**22.30** Bourneův mýtus  
Akční film (N/USA, 2004)  
**0.40** Očišta: Anarchie  
Sci-fi horor (Fr./USA, 2014)  
**2.20** Mentalista (1)  
**3.00** Krok za krokem VI (5)  
**3.20** Život ve hvězdách



Prima

**6.15** Astro Boy (17) **6.40** Super Wings (35) **6.50** Příhody Bolka a Lolka **7.05** M.A.S.H (142) **7.35** M.A.S.H (143) **8.00** M.A.S.H (144) **8.30** Autosalon **9.45** Česko Slovensko má talent FINÁLE **12.50** Vražedné záhady slečny Fisherové (1) **14.05** Vražedné záhady slečny Fisherové (2) **15.20** Velbloud uchem jehly. Veselohra (ČR, 1936) **17.20** Rozpuštěný a vypuštěný. Komédie (ČR, 1984). Hrají J. Zahajský, M. Brodský, R. Hrušínský a další **18.55** Velké zprávy **19.40** Divošky **19.55** TOP STAR **20.15** Narušitel  
Drama (ČR, 2019). Hrají P. Neškudla, J. Dvořák, V. Arichteva, P. Kostka, S. Zindulka. Režie D. Balda  
**22.15** Renegáti: Mise cti  
Thriller (USA/Fr./Belg./N, 2017). Hrají S. Stapleton, Ch. Bewley, S. Hoeksová, D. Murtagh, D. Leonidas. Režie S. Quale  
**0.15** Mise Condor  
Akční film (USA, 2016). Hrají S. Seagal, J. Messner, T. Tyson. Režie T. Paar  
**2.00** Vražedné záhady slečny Fisherové (1)  
Krimiseriál (Austr., 2012). Hrají E. Davisová, N. Page, M. Margolyesová  
**3.10** Vražedné záhady slečny Fisherové (2)  
Krimiseriál (Austr., 2012). Hrají E. Davisová, N. Page a další



Prima cool

**7.05** X-Men: Nová generace (1) **8.00** Námořní vyšetřovací služba L. A. X (24) **8.55** Top Gear IV **10.00** Pevnost Boyard (9) **12.10** Re-play **12.40** COOL e-sport **13.10** Futurama IX (6) **13.40** Simpsonovi XI (2-5) **15.35** Futurama IX (7) **15.55** COOLfeed **16.05** Ve jménu krále **17.50** COOLfeed **17.55** Simpsonovi XI (6-9) **19.50** COOLfeed **20.00** Růžový panter **22.05** Pařba o Vánocích **0.10** Killjoys: Vesmírní lovci V (4)



Nova Cinema

**5.20** Americký ocásek **2.60** Odložené případy VII (22) **7.40** Mentalista (1) **8.35** E. T. mimozemšťan **11.15** Taková normální rodinka **13.15** Vánoční kolela **15.05** Malí válečníci, akční animovaný film (USA, 1998) **17.05** Harry Potter a kámen mudrců, dobrodružný rodinný fantasy film (USA/VB, 2001) **20.00** Willow, dobrodružný film (USA, 1988) **22.35** Big Lebowski, komedie (USA, 1998) **0.50** Doom, horor (USA/ČR, 2005)



Prima Max

**6.25** Super Wings (34) **6.40** Astro Boy (16) **7.05** Zpravodajství FTV Prima **8.10** Vítejte doma! VII (8, 9) **9.55** Vraždy podle Solveig **11.45** Jeho fotr, to je lotr! **14.00** Sexy botky **16.05** Chyťte zloděje, krimifilm (USA, 1955) **18.15** Nejlepší přítel, rodinný film (Kan., 2015) **20.00** Zorro: Tajemná tvář, dobrodružný film (USA, 1998) **22.45** Hrozba z nebes, akční horor (USA, 2008) **0.30** Pařba o Vánocích, komedie (USA, 2016)



Joj Family

**SOBOTA** **6.25** Policisté v akci **7.05** Policisté v akci **8.05** Policisté v akci **9.05** Na chalupě **10.10** Nové bydlení **11.25** Housata **13.05** Muž na radnici (6) **14.25** Přejděte na druhou stranu (4/5) **15.30** Delukse **16.35** Extrémní případy **18.00** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Muž na radnici (7) **21.50** Dr. Ludsky (10/10) **23.00** Delukse **0.05** Extrémní případy  
**NEDĚLE** **7.55** Policisté v akci **8.55** Policisté v akci **10.00** Policisté v akci **11.00** Policisté v akci **12.00** Třetí patro (6/6) **13.35** Muž na radnici (7) **15.10** Evo, vdej se! **16.50** Na chalupě **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** V sedmé, nebi **22.30** Láska v nesnázích, romantická komedie (N, 2009) **0.30** Na chalupě **1.25** Nové bydlení **2.15** Krimi  
**PONDĚLÍ** **8.35** Soudní síň - cz **9.25** Soudní síň - cz **10.20** Policisté v akci **11.25** Odsouzené II (54) **12.30** Divocí koně (65) **13.50** Divocí koně (66) **14.55** Soudní síň **15.55** Soudní síň **16.55** Policisté v akci **17.55** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Evo, vdej se! **22.00** Policisté v akci **23.05** Nové bydlení **0.10** Odsouzené II (54)

**ÚTERÝ** **10.25** Policisté v akci **11.25** Odsouzené II (55) **12.30** Divocí koně (67) **13.45** Divocí koně (68) **14.55** Soudní síň **15.55** Soudní síň **16.55** Policisté v akci **17.55** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Třetí patro (6) **21.55** Policisté v akci **22.55** Ve jménu zákona (51) **1.00** Nové bydlení

**STŘEDA** **9.20** Soudní síň **10.05** Policisté v akci **11.00** Odsouzené II (56) **12.30** Divocí koně (69, 70) **15.00** Soudní síň **16.00** Soudní síň **17.00** Policisté v akci **18.00** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Muž na radnici (8) **21.45** Delukse **22.50** Policisté v akci **23.50** Ve jménu zákona (52)

**ČTVRTEK** **10.35** Policisté v akci **11.35** Skutečné příběhy **12.35** Divocí koně (71, 72) **15.00** Soudní síň **17.00** Policisté v akci **18.00** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Extrémní případy **21.40** Přejděte na druhou stranu (5) **22.45** Policisté v akci **23.45** Ve jménu zákona (53) **0.45** Nové bydlení

**PÁTEK** **9.30** Soudní síň **10.30** Policisté v akci **11.30** Skutečné příběhy **12.35** Divocí koně (73) **13.50** Divocí koně (74) **15.00** Soudní síň **16.00** Soudní síň **17.00** Policisté v akci **18.00** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Divoká srdce **22.30** Království za kytaru **0.15** Policisté v akci



Relax

**SOBOTA** **8.30** Doktor z hor **9.30** Doktor z hor **10.30** Doktor z hor **11.30** Top Relax **11.35** Teleshopping **11.55** Luxus store **15.15** Teleshopping **15.35** Teleshopping **15.55** Top Relax **16.10** Paní domu **16.40** Zvěřinec **17.10** Esmeralda **18.05** Esmeralda **19.00** Esmeralda **20.00** Esmeralda **21.00** Esmeralda **21.50** Vysílá televize První republika **23.10** 7 pádů Honzy Dědka **23.45** Luxus store  
**NEDĚLE** **8.30** Nespoutaný anděl **9.30** Nespoutaný anděl **10.30** Nespoutaný anděl **11.30** Top Relax **11.35** Teleshopping **11.55** Luxus store **15.15** Teleshopping **15.35** Teleshopping **16.00** Na červeném koberci **16.30** Pralinky **17.10** Esmeralda **18.05** Esmeralda **19.00** Esmeralda **20.00** Esmeralda **21.00** Esmeralda **21.50** Vladimír Hron: Poslední zhasne **23.45** Luxus store  
**PONDĚLÍ** **11.10** Teleshopping **11.25** Pohodové zprávy **11.55** Luxus store **15.15** Teleshopping **15.35** Teleshopping **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Esmeralda **17.55** Esmeralda **18.50** Pohodové zprávy **19.15** Na červeném koberci **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Esmeralda **21.50** Esmeralda **22.50** Pohodové zprávy **23.10** Top Relax **23.45** Luxus store

**ÚTERÝ** **11.55** Luxus store **15.15** Teleshopping **15.35** Teleshopping **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Esmeralda **17.55** Esmeralda **18.50** Pohodové zprávy **19.15** Paní domu **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Esmeralda **21.50** Esmeralda **22.50** Pohodové zprávy **23.10** Zvěřinec **23.45** Luxus store

**STŘEDA** **11.55** Luxus store **15.15** Teleshopping **15.35** Teleshopping **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Esmeralda **17.55** Esmeralda **18.50** Pohodové zprávy **19.15** Indian - Pořad o hrách **19.35** Filmové novinky **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Esmeralda **21.50** Esmeralda **22.50** Pohodové zprávy

**ČTVRTEK** **11.55** Luxus store **15.15** Teleshopping **15.35** Teleshopping **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Esmeralda **17.55** Esmeralda **18.50** Pohodové zprávy **19.15** Pralinky **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Esmeralda **21.50** Esmeralda **22.50** Pohodové zprávy **23.10** Paní domu **23.45** Luxus store

**PÁTEK** **11.55** Luxus store **15.15** Teleshopping **15.35** Teleshopping **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Esmeralda **17.55** Esmeralda **18.50** Pohodové zprávy **19.15** Zvěřinec **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Esmeralda **21.50** Esmeralda **22.50** Pohodové zprávy **23.10** Top Relax **23.45** Luxus store

SÉRUM PRAVDY





## neděle 15. prosince 2019

C1

ČT1

6.00	Zajímavosti z regionů 6.25 Výsledek testu 7.25 Konec starých časů 9.05 Úsměvy Jaroslava Satoranského 9.45 Kalendárium 10.00 Toulavá kamera 10.30 Objektív 10.55 Hříchy pro diváky detektivek (10/10)
12.00	Otázky Václava Moravce
13.00	Zprávy
13.05	Hádanice
13.55	O velkém nosu
14.35	Městem chodí Mikuláš
16.05	Přisáhám a slibuji (4/4)
17.30	Adventní koncerty České televize 2019
18.25	Herbář VII
18.55	Události za okamžik a počasí
19.00	Události
19.45	Branky, body, vteřiny
19.57	Losování Sportky a Sance
20.00	Sametové stopy
20.10	Jak si nepodělat život
21.25	168 hodin
21.55	To se ví
22.24	Výsledky losování Šťastných 10
22.25	Kráska v nesnázi
0.20	Barvy
2.15	Rozsudek III
2.45	Bolkoviny

nova

Nova

6.00	Tlapková patrola II (12, 13)
6.55	Looney Tunes: Úžasná show (26)
7.15	Looney Tunes: Úžasná show II (1)
7.45	Show Toma a Jerryho II (7)
8.05	O živé vodě
9.15	Vánoce s Holly
	Rodinné drama (USA/Kan., 2012)
11.05	A zase jedna Popelka
	Romantický film (Kan./USA, 2008)
12.50	Zatímco jsi spal
	Romantická komedie (USA, 1995)
15.00	V peřině
	Muzikál (ČR, 2011)
17.15	Přijde letos Ježíšek?
	Romantický film (ČR, 2013)
19.30	Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20	Doktor od jezera hrochů
	Komedie (ČR, 2010)
22.50	Střepiny
23.20	Krvavý příliv
	Thriller (USA, 1995)
1.40	V peřině
	Muzikál (ČR, 2011)
3.20	Volejte Novu
3.55	O živé vodě
	Pohádka (N, 2017)
4.55	Novashopping

Prima

Prima

6.15	Astro Boy (18)
6.40	Super Wings (36)
6.50	Příhody Bolka a Lolka
7.00	M.A.S.H (145)
7.30	Přírodní vesmír (1)
8.40	Prima ZOOM Svět
9.10	MotorSport
9.40	Vůně zločinu (2)
10.40	Ano, šéfe!
11.55	Receptář prima nápadů
12.45	Vychytávky Ládi Hrušky
13.25	Vychytávky Extra
13.45	Jak se stává sen - extra
14.50	Přes noc třicátkou
	Romantická komedie (USA, 2004)
16.50	Narušitel
	Drama (ČR, 2019)
18.55	Velké zprávy
19.40	Divošky
19.55	TOP STAR
20.15	Máme rádi Česko
21.55	Jeden musí z kola ven
	Thriller (VB/Fr./N, 2011)
0.40	Solomon Kane
	Fantasy thriller (Fr./ČR/VB, 2009)
2.40	Pařba o Vánocích
	Komedie (USA, 2016)

nova CINEMA

Nova Cinema

6.35	Jeden Štědrý den 8.20 Vánoční koleda 10.45 Au Pair 3 aneb Dobrodružství v ráji 12.35 Willow 15.05 Sherlock Holmes: Jak prostě II (7-9) 17.50 San Andreas, katastrofický film (USA, 2015) 20.00 Neuvěřitelný Hulk, akční film (USA, 2008) 22.15 Vražda v Bílém domě, akční thriller (USA, 1997) 0.15 Bourneův mýtus, akční film (N/USA, 2004)
------	--

Prima COOL

Prima cool

7.45	Námořní vyšetřovací služba L. A. VIII (1) 8.40 Top Gear IV 9.45 Pevnost Boyard (1) 12.05 Těžká dřina 12.40 Bikosalon 13.10 Futurama IX (7) 13.40 Simpsonovi XI (6-9) 15.35 Futurama IX (8) 15.55 COOLfeed 16.05 Růžový panter 17.50 COOLfeed 17.55 Simpsonovi XI (10-13) 19.50 COOLfeed 20.00 Solomon Kane 22.20 Narcos (9) 23.25 Narcos (10) 0.20 Killjoys: Vesmírní lovci V (5)
------	---

Prima MAX

Prima Max

7.50	Super Wings (35) 8.05 Astro Boy (17) 8.30 Zpravodajství FTV Prima 9.55 Vítejte doma! VII (9, 10) 11.35 Velbloud uchem jehly 13.25 Nejlepší přítel 15.10 Zorro: Tajemná tvář 17.50 Retězová reakce, akční film (USA, 1996) 20.00 Matky na tahu, komedie (USA, 2016) 22.05 Renegát: Mise cti, thriller (USA/Fr./Belg./N, 2017) 0.10 Jeden musí z kola ven, thriller (VB/Fr./N, 2011)
------	--

## pondělí 16. prosince 2019

C1

ČT1

5.59	Studio 6 9.00 Otec Brown VII 9.45 168 hodin 10.20 Kavárnička dříve narozených 11.05 Sedm a jedna noc 11.30 AZ-kvíz
12.00	Zprávy ve 12
12.20	Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus Z Televariety
13.25	Sance
14.35	Veselé vánoční (pří)hody 2007
15.30	To je vražda, napsala VIII
16.20	Vánoční hvězda
	Romantická komedie (ČR, 2012)
17.30	AZ-kvíz
18.00	Události v regionech
18.25	Kde domov můj?
18.55	Události za okamžik a počasí
19.00	Události
19.50	Branky, body, vteřiny
20.00	Sametové stopy
20.05	Principl slasti (10/10)
21.05	Všchnopárty
21.59	Výsledky losování Šťastných 10
22.00	Tankový prapor
	Černá komedie (ČR, 1991)
23.20	Zpátky se Sobotou
0.10	Banánové rybičky
0.35	AZ-kvíz

nova

Nova

5.55	Snídaně s Novou
8.40	Novashopping
9.00	Ulice (3795)
9.55	Specialisté (45)
11.00	Co na to Češi
11.50	Tescoma s chutí
12.00	Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.30	Krok za krokem VI (6)
12.50	Ordinace v růžové zahradě 2 (602)
14.05	Mentalista (2, 3)
15.55	Dr. House (2)
16.57	Odpolední Počasí
17.00	Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.25	Co na to Češi
18.25	Ulice (3796)
19.30	Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20	Specialisté (100)
21.15	Specialisté (46)
22.15	Expozitura (10)
23.45	Beze stopy VI
0.40	Mentalista (2, 3)
2.15	Krok za krokem VI (6)
2.35	Střepiny
3.15	Co na to Češi
3.55	Ordinace v růžové zahradě 2 (602)

Prima

Prima

6.20	Astro Boy (19)
6.45	Super Wings (37)
7.05	Bolek a Lolek na prázdninách
7.45	M.A.S.H (145)
8.30	M.A.S.H (146)
9.00	M.A.S.H (147)
9.35	Policie v akci
10.30	Rosamunde Pilcherová: Kde začala láska
	Romantický film (N, 2006)
12.20	Polední zprávy
12.35	Policie Hamburg IX (20)
13.30	Jake a Tlustoch (11)
14.35	Walker, Texas Ranger III (2)
15.30	Námořní vyšetřovací služba II (7)
16.30	Odpolední zprávy
16.50	Policie v akci
17.50	Prostřeno!
18.55	Velké zprávy
19.40	Divošky
19.55	TOP STAR
20.15	Modrý kód (216)
21.35	Poklad z půdy
22.35	Jak se stává sen - extra
23.50	Policie v akci
0.45	Walker, Texas Ranger III (2)
1.45	Námořní vyšetřovací služba II (7)
2.40	Jake a Tlustoch (11)

nova CINEMA

Nova Cinema

5.15	Malí válečníci 7.15 Vánoce s Holly 9.40 Willow 12.40 Neuvěřitelný Hulk 14.50 Harry Potter a kámen mudrců 17.50 Odvážná Vaiana: Legenda o konci světa, animovaný film (USA, 2016) 20.00 Jack Frost, rodinný film (USA, 1998) 22.00 Vražedné myšlenky, thriller (USA, 1991) 23.55 Vražda v Bílém domě, akční thriller (USA, 1997)
------	---

Prima COOL

Prima cool

12.50	Simpsonovi XI (10-13) 14.45 Cool Kids (22) 15.15 Re-play 15.50 Futurama IX (9) 16.10 COOLfeed 16.15 Americký chopper VII (9) 17.10 Top Gear IV 18.15 COOLfeed 18.25 Velké putování Bolka a Lolka 18.45 Simpsonovi XI (14-17) 20.35 Úplně debilní zprávy 20.45 Těžká dřina 21.20 Teorie velkého třesku II (10, 11) 22.15 Kurz sebeovládání (97) 22.45 Partička 23.30 COOLfeed
-------	--

Prima MAX

Prima Max

7.25	Super Wings (36) 7.40 Astro Boy (18) 8.05 Zpravodajství FTV Prima 9.45 Vítejte doma! VII (10, 11) 11.25 Jeden a půl rytíře 13.45 Retězová reakce 15.50 Sicilský klan, drama (Fr., 1970) 18.15 Láska na vlnách, romantický film (USA, 2017) 20.00 Paříž počká, komedie (USA, 2016) 21.50 Detektiv Thorne: Nesmělý muž, krimifilm (VB, 2010) 0.20 Matky na tahu, komedie (USA, 2016)
------	--

## úterý 17. prosince 2019

C1

ČT1

5.59	Studio 6 9.00 To je vražda, napsala VIII 9.45 Doktor Martin VI 10.35 Vyprávěj 11.25 AZ-kvíz
12.00	Zprávy ve 12
12.20	Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus Z Televariety
13.20	Všechno, co mám ráda
13.45	StarDance X... když hvězdy tančí
17.30	AZ-kvíz
18.00	Události v regionech
18.25	Kde domov můj?
18.55	Události za okamžik a počasí
19.00	Události
19.50	Branky, body, vteřiny
20.00	Peklo s princeznou
	Pohádka (ČR, 2009)
21.40	Snowboardáci
	Komedie (ČR, 2004)
23.19	Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
23.20	Legendární dvojice
0.15	AZ-kvíz
0.40	To se ví
1.25	Zajímavosti z regionů
1.50	Sváteční slovo římskokatolického kněze Marka Hlávky
1.55	Zahrada je hra

nova

Nova

5.55	Snídaně s Novou
8.45	Novashopping
9.00	Ulice (3796)
9.55	Specialisté (100)
11.00	Co na to Češi
11.50	Tescoma s chutí
12.00	Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.30	Krok za krokem VI (7)
12.50	Ordinace v růžové zahradě 2 (603)
14.05	Mentalista (4)
15.00	Mentalista (5)
15.55	Dr. House (3)
16.57	Odpolední Počasí
17.00	Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.25	Co na to Češi
18.25	Ulice (3797)
19.30	Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20	Ordinace v růžové zahradě 2 (939)
21.40	Víkend
22.40	Expozitura (11)
0.20	Beze stopy VI
1.10	Mentalista (4)
2.05	Mentalista (5)
2.45	Krok za krokem VI (7)
3.15	Co na to Češi

Prima

Prima

6.20	Astro Boy (20)
6.45	Super Wings (38)
7.05	Bolek a Lolek na prázdninách
7.45	M.A.S.H (147)
8.30	M.A.S.H (148)
9.00	M.A.S.H (149)
9.35	Policie v akci
10.30	Rosamunde Pilcherová: Láska jejího života
	Romantický film (N, 2006)
12.20	Polední zprávy
12.35	Policie Hamburg X (1)
13.35	Jake a Tlustoch (12)
14.35	Walker, Texas Ranger III (3)
15.35	Námořní vyšetřovací služba II (8)
16.30	Odpolední zprávy
16.50	Policie v akci
17.50	Prostřeno!
18.55	Velké zprávy
19.40	Divošky
19.55	TOP STAR
20.15	Krejzovi (113)
21.45	Marta
22.50	Vůně zločinu (3)
0.00	Policie v akci
0.55	Walker, Texas Ranger III (3)
1.55	Námořní vyšetřovací služba II (8)
2.50	Jake a Tlustoch (12)

nova CINEMA

Nova Cinema

5.10	Mentalista (2, 3) 7.00 Au Pair 3 aneb Dobrodružství v ráji 8.50 Neuvěřitelný Hulk 11.35 A zase jedna Popelka 13.55 Jack Frost 15.45 San Andreas 18.00 Přijde letos Ježíšek? 20.00 1 a 1/2 policajta, krimikomédie (USA, 1993) 21.55 London, romantická drama (USA/VB, 2006) 23.40 Očista: Anarchie, sci-fi horor (Fr./USA, 2014)
------	--

Prima COOL

Prima cool

12.15	Futurama IX (9) 12.45 Simpsonovi XI (14-17) 14.40 Teorie velkého třesku II (10, 11) 15.35 Futurama IX (10) 15.55 COOLfeed 16.00 Americký chopper VII (10) 16.55 Top Gear IV 18.05 COOLfeed 18.15 Simpsonovi XI (18-21) 20.05 Úplně debilní zprávy 20.15 Partička XXL 21.45 Teorie velkého třesku II (12, 13) 22.45 Kurz sebeovládání (98) 23.10 Partička 23.55 COOLfeed 0.00 Americký chopper VII (10)
-------	--

Prima MAX

Prima Max

6.55	Super Wings (37) 7.10 Astro Boy (19) 7.35 Zpravodajství FTV Prima 8.55 Vítejte doma! VII (11, 12) 10.35 Záhada Hailey Deanové: Vražedná pozůstalost 12.20 Jeho fotr, to je lotr! 14.30 Láska na vlnách 16.20 Paříž počká 18.10 Vraždy podle Solveig 20.00 Vzorec náhody 22.05 Seal Team 8: Za nepřátelskou linií 23.55 Detektiv Thorne: Nesmělý muž, krimifilm (VB, 2010)
------	---



středa 18. prosince 2019



ČT1

5.59 Studio 6 **9.00** Přisahám a slibuji (4/4)  
**10.25** Kavárnička dřívě narozených  
**11.10** Čepice. TV komedie (ČR, 1983)  
**11.30** AZ-kvíz  
**12.00** Zprávy ve 12  
**12.20** Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus  
**12.30** Z Televariety  
**13.20** Otec Brown VII  
**14.10** Bohyně krásy  
**15.10** Cesta do Rokycan  
**15.50** Veselé vánoční (pří)hody  
**16.35** Škoda lásky  
**17.30** AZ-kvíz  
**18.00** Události v regionech  
**18.25** Kde domov můj?  
**18.55** Události za okamžik a počasí  
**19.00** Události  
**19.50** Branky, body, vteřiny  
**19.59** Losování Sportky a Šance  
**20.05** Kouzelník Žito  
 Pohádka (ČR, 2018)  
**21.50** Černí baroni  
 Komedie (ČR, 1992)  
**23.29** Výsledky losování Šťastných 10  
**23.30** Nezničitelný Vladimír Menšík  
**0.30** AZ-kvíz  
**0.55** Banánové rybičky



Nova

5.55 Snídaně s Novou  
**8.30** Novashopping  
**8.45** Ulice (3797)  
**9.40** Ordinace v růžové zahradě 2 (939)  
**11.00** Co na to Češi  
**11.50** Tescoma s chutí  
**12.00** Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
**12.30** Krok za krokem VI (8)  
**12.50** Ordinace v růžové zahradě 2 (604)  
**14.05** Mentalista (6)  
**15.00** Mentalista (7)  
**15.55** Dr. House (4)  
**16.57** Odpolední Počasí  
**17.00** Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny  
**17.25** Co na to Češi  
**18.25** Ulice (3798)  
**19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
**20.20** Mise Nový domov III  
**21.50** Správní osudu  
 Sci-fi film (USA, 2011)  
**23.45** Beze stopy VI  
**0.40** Mentalista (6)  
**1.30** Mentalista (7)  
**2.15** Dr. House (4)  
**3.15** Co na to Češi



Prima

6.20 Astro Boy (21)  
**6.45** Super Wings (39)  
**7.05** Bolek a Lolek na prázdninách  
**7.45** M.A.S.H (149)  
**8.30** M.A.S.H (150)  
**9.00** M.A.S.H (151)  
**9.35** Policie v akci  
**10.30** Rosamunde Pilcherová:  
 A najednou to byla láska  
 Romantický film (N, 2006)  
**12.20** Polední zprávy  
**12.35** Policie Hamburg X (2)  
**13.35** Jake a Tlustoch (13)  
**14.35** Walker, Texas Ranger III (4)  
**15.30** Námořní vyšetřovací služba II (9)  
**16.30** Odpolední zprávy  
**16.50** Policie v akci  
**17.50** Prostřeno!  
**18.55** Velké zprávy  
**19.40** Divošky  
**19.55** TOP STAR  
**20.15** Modrý kód (217)  
**21.35** Show Jana Krause  
**22.40** Jak se staví sen – extra  
**23.50** Policie v akci  
**0.45** Walker, Texas Ranger III (4)  
**1.45** Námořní vyšetřovací služba II (9)  
**2.45** Jake a Tlustoch (13)



Nova Cinema

6.05 Mentalista (4, 5) **8.00** Sherlock Holmes: Jak prostě II (7-9) **11.15** Odvážná Vaiana: Legenda o konci světa **14.00** I a 1/2 policajta **15.50** Zatímco jsi spal **17.50** Doktor od jezera hrochů, komedie (ČR, 2010) **20.00** LOVENí, romantická komedie (ČR, 2019) **22.15** Best Man Holiday, komedie (USA, 2013) **0.40** Krvavý přiliv, thriller (USA, 1995)



Prima cool

12.45 Simpsonovi XI (18-21) **14.40** Teorie velkého třesku II (12, 13) **15.35** Futurama IX (11) **15.55** COOLfeed **16.00** Americký chopper VII (11) **17.00** Top Gear IV **18.05** COOLfeed **18.15** Simpsonovi XI (22) **18.45** Simpsonovi XII (1-3) **20.05** Úplně debilní zprávy **20.15** Teorie velkého třesku II (14-17) **22.10** Kurz sebeovládání (99) **22.40** Prima Partička **23.40** COOLfeed **23.45** Americký chopper VII (11)



Prima Max

6.25 Super Wings (38) **6.40** Astro Boy (20) **7.05** Zpravodajství FTV Prima **8.35** Vítejte doma! VII (12, 13) **10.25** Nejlepší přítel **12.05** Sicilský klan **14.25** Vraždy podle Solveig **16.15** Vzorec náhody **18.15** Věř mi **20.00** Čokoláda, romantický film (USA/VB, 2001) **22.25** Policajti v Beverly Hills II, akční komedie (USA, 1987) **0.30** Seal Team 8: Za nepřátelskou linií, akční film (USA, 2014)

čtvrtek 19. prosince 2019



ČT1

5.59 Studio 6 **9.00** Činčin **9.40** Poklad  
**9.55** Všechno, co mám ráda **10.25**  
 A zlehka zazvoní **11.30** AZ-kvíz  
**12.00** Zprávy ve 12  
**12.20** Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus  
**12.30** Z Televariety  
**13.20** Panenství  
**14.45** Rodinná slavnost  
**15.45** Na kus feči  
**16.30** 2 plus 1 s Miroslavem Donutilem  
**17.30** AZ-kvíz  
**18.00** Události v regionech  
**18.25** Kde domov můj?  
**18.55** Události za okamžik a počasí  
**19.00** Události  
**19.50** Branky, body, vteřiny  
**20.00** O zakletém králi a odvážném Martinovi  
**21.20** Copak je to za vojáka...  
 Komedie (ČR, 1987)  
**22.49** Výsledky losování Šťastných 10  
**22.50** Slavné parodie  
**23.40** Brak  
 Černá komedie (ČR, 2002)  
**1.10** AZ-kvíz  
**1.35** Toulavá kamera  
**2.05** Rájské zahrady



Nova

5.55 Snídaně s Novou  
**8.25** Novashopping  
**8.40** Ulice (3798)  
**9.35** Mise Nový domov III  
**11.00** Co na to Češi  
**11.50** Tescoma s chutí  
**12.00** Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
**12.30** Krok za krokem VI (9)  
**12.50** Ordinace v růžové zahradě 2 (605)  
**14.05** Mentalista (8, 9)  
**15.55** Dr. House (5)  
**16.57** Odpolední Počasí  
**17.00** Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny  
**17.25** Co na to Češi  
**18.25** Ulice (3799)  
**19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
**20.20** Ordinace v růžové zahradě 2 (940)  
**21.25** Život ve hvězdách  
**21.55** Mysteri, Aljaška  
 Komedie (USA/Kan., 1999)  
**0.15** Mentalista (8, 9)  
**2.00** Dr. House (5)  
**2.40** Krok za krokem VI (8)  
**3.15** Co na to Češi  
**3.55** Ordinace v růžové zahradě 2 (605)



Prima

6.20 Astro Boy (22)  
**6.45** Super Wings (40)  
**7.05** Bolek a Lolek na prázdninách  
**7.45** M.A.S.H (151)  
**8.30** M.A.S.H (152)  
**9.00** M.A.S.H (153)  
**9.35** Policie v akci  
**10.30** Rosamunde Pilcherová:  
 Křídla naděje  
 Romantický film (N, 2006)  
**12.20** Polední zprávy  
**12.35** Policie Hamburg X (3)  
**13.30** Jake a Tlustoch (14)  
**14.35** Walker, Texas Ranger III (5)  
**15.35** Námořní vyšetřovací služba II (10)  
**16.30** Odpolední zprávy  
**16.50** Policie v akci  
**17.50** Prostřeno!  
**18.55** Velké zprávy  
**19.40** Divošky  
**19.55** TOP STAR  
**20.15** Krejzovi (114)  
**21.35** Prima Partička  
**22.45** Ano, šéfe!  
**23.55** Policie v akci  
**0.50** Walker, Texas Ranger III (5)  
**1.50** Námořní vyšetřovací služba II (10)  
**2.45** Jake a Tlustoch (14)



Nova Cinema

5.30 A zase jedna Popelka **7.15** Mentalista (6) **8.10** Mentalista (7) **9.10** I a 1/2 policajta **11.30** Zatímco jsi spal **14.00** Panna, nebo orel **15.50** LOVENí **18.05** Správní osudu **20.00** Wonder Woman, dobrodružné fantasy (USA/HG/Čína, 2017) **22.40** Connorsova válka, akční film (USA, 2006) **0.25** Síť 2.0, akční thriller (USA, 2006)



Prima cool

12.15 Futurama IX (11) **12.45** Simpsonovi XI (22) **13.15** Simpsonovi XII (1-3) **14.40** Teorie velkého třesku II (16, 17) **15.35** Futurama IX (12) **15.55** COOLfeed **16.00** Americký chopper VII (12) **17.00** Top Gear IV **18.05** COOLfeed **18.15** Simpsonovi XII (4-7) **20.05** Úplně debilní zprávy **20.15** Autosalon **21.25** Teorie velkého třesku II (18, 19) **22.20** Kurz sebeovládání (100) **22.50** Zákon mlčení **0.50** Americký chopper VII (12)



Prima Max

6.30 Super Wings (39) **6.45** Astro Boy (21) **7.10** Zpravodajství FTV Prima **8.25** Vítejte doma! VII (13) **9.15** Vítejte doma! VII (14) **10.15** Sexy botky **12.20** Narušitel **14.00** Věř mi **15.50** Čokoláda **18.15** Láska pod hvězdami **20.00** Zitra vstanu a oparím se čajem, sci-fi komedie (ČR, 1977) **21.55** Holky na tahu, komedie (USA, 2012) **23.40** Policajti v Beverly Hills II, akční komedie (USA, 1987)

pátek 20. prosince 2019



ČT1

5.59 Studio 6 **9.00** Panenství **10.25** Ráno  
 budeme moudřejší **11.30** AZ-kvíz  
**12.00** Zprávy ve 12  
**12.20** Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus  
**12.30** Z Televariety  
**13.25** Po stopách hvězd  
**13.50** Zajíc v pytli  
**15.05** Příběhy slavných... Milena Dvorská  
**16.00** Copak je to za vojáka...  
 Komedie (ČR, 1987)  
**17.30** AZ-kvíz  
**18.00** Události v regionech  
**18.25** Kde domov můj?  
**18.55** Události za okamžik a počasí  
**19.00** Události  
**19.50** Branky, body, vteřiny  
**19.59** Lošování Mimořádné Sportky a Šance  
**20.05** Láska rohatá  
**21.35** Sportovec roku 2019  
**22.49** Výsledky losování Šťastných 10  
**22.50** 55 minut s Miroslavem Donutilem  
**23.50** Válka barev  
 Thriller (ČR, 1995)  
**1.20** AZ-kvíz  
**1.55** Objektív  
**2.35** Dobré ráno



Nova

5.55 Snídaně s Novou  
**8.30** Novashopping  
**8.45** Ulice (3799)  
**9.45** Ordinace v růžové zahradě 2 (940)  
**11.00** Co na to Češi  
**11.50** Tescoma s chutí  
**12.00** Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
**12.30** Krok za krokem VI (10)  
**12.50** Ordinace v růžové zahradě 2 (606)  
**14.05** Mentalista (10, 11)  
**15.55** Dr. House (6)  
**16.57** Odpolední Počasí  
**17.00** Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny  
**17.25** Co na to Češi  
**18.25** Ulice (3800)  
**19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
**20.20** Harry Potter a tajemná komnata  
 Dobrodružný rodinný fantasy film (USA/VB/N, 2002)  
**23.20** Tohle je ráj  
 Romantická komedie (USA, 2012)  
**1.10** Mentalista (10, 11)  
**2.45** Krok za krokem VI (9)  
**3.20** Co na to Češi



Prima

6.25 Astro Boy (23)  
**6.50** Super Wings (41)  
**7.10** Bolek a Lolek na prázdninách  
**7.50** M.A.S.H (153)  
**8.35** M.A.S.H (154)  
**9.05** M.A.S.H (155)  
**9.35** Policie v akci  
**10.30** Rosamunde Pilcherová:  
 Láska nepomíjí  
 Romantické drama (N, 2007)  
**12.20** Polední zprávy  
**12.35** Policie Hamburg X (4)  
**13.35** Jake a Tlustoch (15)  
**14.35** Walker, Texas Ranger III (6)  
**15.30** Námořní vyšetřovací služba II (11)  
**16.30** Odpolední zprávy  
**16.50** Policie v akci  
**17.50** Prostřeno!  
**18.55** Velké zprávy  
**19.40** Divošky  
**19.55** TOP STAR  
**20.15** Fotři jsou lotři  
 Komedie (USA, 2010)  
**22.20** Zbýsily únos  
 Thriller (USA, 2017)  
**0.10** Walker, Texas Ranger III (6)  
**1.10** Námořní vyšetřovací služba II (11)  
**2.05** Jake a Tlustoch (15)



Nova Cinema

5.25 O živé vodě **6.40** Mentalista (8, 9) **8.30** Štěstí je... **11.00** LOVENí **13.15** Teleshopping **13.45** Malí uličníci: Záchraná mise **15.40** Wonder Woman **18.15** Jako kočka a psi, komedie (USA, 2001) **20.00** Polární expres, animovaný film (USA, 2004) **21.55** Kobra, akční film (USA, 1986) **23.40** Mysteri, Aljaška, komedie (USA/Kan., 1999)



Prima cool

9.10 Top Gear IV **10.15** Americký chopper VII (12) **11.10** Autosalon **12.25** Futurama IX (12) **12.55** Simpsonovi XII (4-7) **14.45** Teorie velkého třesku II (18, 19) **15.40** Futurama IX (13) **16.00** COOLfeed **16.05** Americký chopper VII (13) **17.00** Top Gear IV **18.05** COOLfeed **18.15** Simpsonovi XII (8-11) **20.05** Úplně debilní zprávy **20.15** Kon-tiki **22.50** Komici, s. r. o., The Tour **0.50** Americký chopper VII (13)



Prima Max

6.55 Super Wings (40) **7.10** Astro Boy (22) **7.35** Zpravodajství FTV Prima **8.55** Vítejte doma! VII (14, 15) **10.45** Láska na vlnách **12.25** Vraždy podle Solveig **14.10** Láska pod hvězdami **15.55** Odsouzení k lásce **17.55** Vánoce za všechny prachy **20.00** Muž, který chtěl být králem, dobrodružný film (VB/USA, 1975) **22.40** Zákon mlčení, akční film (USA, 1985) **0.40** Holky na tahu, komedie (USA, 2012)

# Dost jiné svátky

Slavnostní **Prostřeno!** s vánočním menu **cizinců**

**ČR** | Poslední premiérové Prostřeno! v roce bude sváteční. O výhru 60 tisíc korun se utkají soutěžící, kteří připraví české, polské, syrské, tatarské a bosenské menu. První se k plotně postaví číšník Borislav (30 let) z Bosny. Vánoce jsou pro něj časem, kdy má být rodina pohromadě. Nachystá menu plné masa. Ke stolu však dorazí i vegetarián Fawaz. Co mu nabídnout?

Syřan Fawaz (57) uvaří v úterý hory jídla. Bude v něm i maso. Kvantitu mu nelze upřít. Ale jak to bude s kvalitou?

Na středu Ilona (31) plánuje tradiční polské Vánoce. Den předem ženy připravují 12 chodů, každý za jednoho apoštola. Ilona sice chystá bohaté menu, ale 12 chodů to nebude.

Ve čtvrtek hosty k sobě domů pozve Tatarka Elmira (30). Ta pochází z Ruska, je pyšná na svůj původ a snaží se tatarskou kulturu představit dalším lidem. Čak-čak je vždy ozdobou stolu při velké slavnosti (svatby, oslavy z pohanské doby a oslavy nového roku).

A nakonec to nejlepší. V pátek přijdou na řadu tradiční české Vánoce. Na štedrovečerní menu nás pozve obchodnice s obilovinami a olejnatými semeny Michaela (52). Bude stromeček, cukro-

vi, dárečky, kapr i řízky. Strhne čtyři další národnosti česká vánoční atmosféra? Vyhraje dobré jídlo, nebo zvítězí jiné pohnutky? Sledujte sváteční Prostřeno! na Primě každý všední den od 17.50 hodin. (kot)

## Syrská rýže, kuřecí maso a brambory



**Ingredience:** 1,5 kg kuřecího masa, 4 sáčky rýže, hrst a půl vlasových nudlí, 1,5 kg brambor, kmín, 1 plechovka (větší) rajského protlaku, 1 plechovka loupáných rajčat, 1 červená paprika, 1 zelená paprika, 1 mrkev, 1 cibule, 1 malá plechovka krájených žampionů, 1 česnek, sůl, pepř. **Postup:** Zeleninu a cibuli pokrájíme najemno a osmažíme na olivovém oleji, poté přidáme na kostičky pokrájené kuřecí maso. Až se maso zatáhne, přilijeme trochou vody a dusíme pod pokličkou. Poté přidáme loupaná rajčata, rajský protlak, osolíme, opepří-



Za vánočním stolem zleva Tatarka, Bosňan, Češka, Polka a Syřan. Každý chystá sváteční menu. Které zachutná a kdo získá 60 tisíc? FOTO | FTV PRIMA

me a ke konci přidáme trochu žampionů. Nudle osmahneme na slunečnicovém oleji, pak přidáme rýží, až rýže trochu chytne barvu, zalijeme vařící vodou, ztlumíme plamen na nejmíň a pod pokličkou dusíme 20 až 30 minut. Podle potřeby podléváme vodou, osolíme, opepříme. Brambory oloupeme, pokrájíme na kostičky a uvaříme v osolené vodě, přidáme kmín.

## Dezert: Čak-čak s čajem

**Ingredience:** 3 vejce (nejlépe 1 vejce a k tomu 2 žloutky), 1 prášek do pečiva, 1 lžička cukru, 2 hrky mouky, ořechy nebo rozinky na ozdobu, 150 g medu, 150 g cukru, slunečnicový olej. **Postup:** Z mouky, prášku do pečiva, vajec a cukru vypracujeme těsto, které nakrájí-

me na proužky. Proužky osmažíme ve vřoucí slunečnicovém oleji do zlatohnědé barvy, přebytečný tuk odsajeme papírovou utěrkou. Na mírném ohni rozehřejeme med a cukr, sirup promícháme v hluboké misce s osmaženým těstem. Úhledně rozložíme na talíř a ozdobíme ořechy nebo rozinkami. Podáváme s čajem na tatarský způsob a sušeným ovocem (švestky, meruňky, klikva).



NOVÝ SERIÁL OD 22. 11.

## DŮCHOD OD A DO Z

# JAKÉ DALŠÍ DÁVKY MŮŽETE K PENZI ČERPAT?

[www.lidovenoviny.cz/senior](http://www.lidovenoviny.cz/senior) | LIDOVÉ NOVINY

Hledáte  
**větší dům nebo byt?**

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

**reality**  
iDNES.cz

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

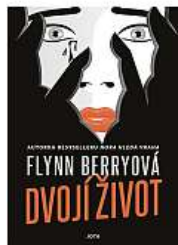




# Knižní tipy: slavní umělci i záhadná vražda

## Dvojí život

Flynn Berryová



Claire žije spokojeným životem a pracuje v Londýně jako uznávaná lékařka. Je ale něco, co o ní nikdo neví. Je dcerou hledaného zločince podezřelého z vraždy... Před skoro

30 lety se v domě, v němž Claire a její bratr strávili dětství, udála brutální vražda. Stalo se to v noci, kdy obě děti spaly. Druhého dne ráno bylo auto jejich otce nalezeno opuštěné a s krví na sedadlech v blízkosti kanálu La Manche. Matka tehdy přísahala, že ho viděla oně osudné noci v domě – jejímu tvrzení ale nikdo nevěřil, protože otcovi vlivní přátelé dokázali velmi dobře zamést všechny stopy a přesvědčit veřejnost o tom, že je jejich vysoce postavený přítel nevinný. Od té doby ho však nikdo neviděl. Případ se tedy uzavřel... Ve chvíli, kdy se Claire od policie dozví, že se její otec našel a žije, se její dokonalý svět a poklidná existence zhroutí. Co bude dál?

Kniha Dvojí život je volně inspirována jedním z nejznámějších nevyřešených kriminálních případů 20. století – nikdy nevyjasněným případem lorda Lucana. 280 stran, Nakladatelství JOTA

## Jak se vyprávějí dějiny dětem po celém světě

Marc Ferro

Jak se vyprávějí dějiny dětem po celém světě

2019  
ho celém  
dětem po celém  
světě

Autorovi, profesorovi pařížské École des hautes études en sciences sociales (EHESS), šlo v této knize podle jeho vlastních slov „o zpochybnění tradiční konceptce ‚světových dějin‘. „Nezačnu faraony a neskončím Chomejním či nepokoji v Polsku, neboť obdobný postup by se hlásil k teleologické vizi dějin, ať už je jejich hybatelem křesťanství, marxismus nebo prostě jen vychází z myšlenky pokroku,“ píše v předmluvě. Vytkl si obtížný úkol podat výklad o různých konceptech pohledu na historii v jednotlivých zemích a společnostech a provést vzájemné srovnání těchto konceptů. Pojetí týchž událostí a historických jevů se navzájem často velmi výrazně odlišuje a je ovlivňováno nejenom aktuální politickou situací v té které zemi, ale především kolektivním vědomím společnosti, které se utvářelo v průběhu celého jejího vývoje. Kniha vyšla ve Francii poprvé v roce 1981, rozšířené vydání, které se nyní představuje českým čtenářům, je z roku 2004. 424 stran, Nakladatelství Academia

## Životy nejvýznačnějších malířů, sochařů a architektů (2 svazky)

Giorgio Vasari

Životy nejvýznačnějších malířů, sochařů a architektů, jež Giorgio Vasari publikoval v roce 1550, jsou nejzábavnější a nejtrvalejší knihou o výtvarném umění, která byla kdy napsána, a současně také prv-

INZERCE

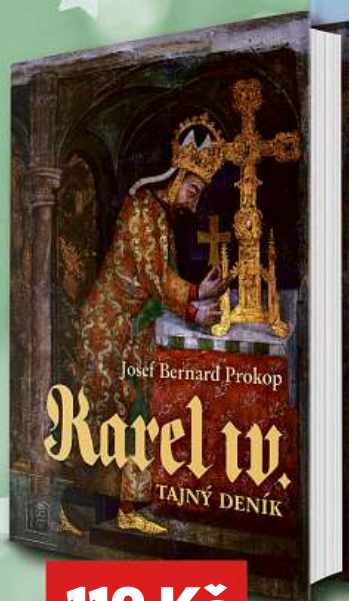


ním velkým dílem umělecké kritiky a dějin umění. Vasari vypráví neuvěřitelně bohatý příběh italského renesančního umění, z něhož vycházel celý další vývoj výtvarného oboru. Nabízí portréty umělců italské renesance, počínaje Cimabuem, který působil ve 13. století, a vrcholí o tři sta let později Michelangelem, jenž byl Vasariho oblíbencem a přítelem. 369 stran, Nakladatelství LEDA

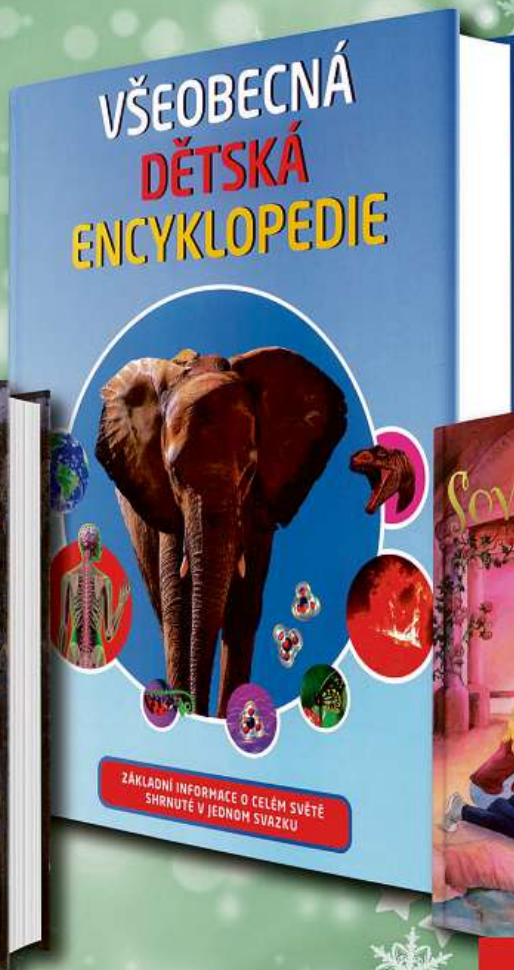
# LEVNÉ KNIHY®

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

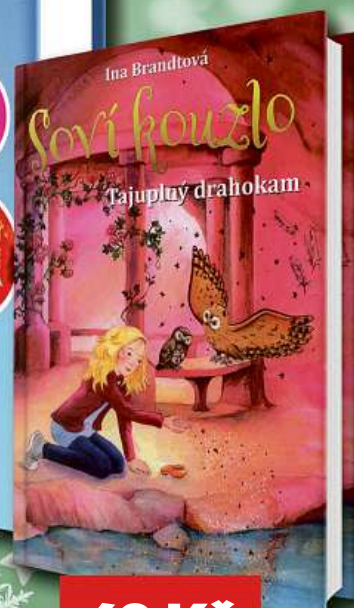
**Nakupte  
dárky  
pro celou  
rodinu!**



**119 Kč**



**299 Kč**



**69 Kč**

Nejbližší prodejna:

**Písek | Velké náměstí 26**

# DÁLNIČE S PŘEHLEDEM S ASISTENČNÍ LINKOU ŘSD

**Zimní sezona je tady a s ní i dopravní rizika. Mlhy, mráz nebo sníh dokážou na silnicích řidiče pořádně potrápít. Před cestou totiž stoprocentně nevíte, zda neuváznete v koloně kvůli nehodě, nebo co si na vás počasí nachystá. Naštěstí je to bezplatná dálniční linka asistenční služby ŘSD, kde rádi pomůžou a poskytnou nejaktuálnější informace z českých dálnic.**

Většina telefonátů začíná podobně: „Dobrý den, právě jedu z Budějic do Prahy, mohli byste mi, prosím, říct, jak to vypadá na D3?“ Za rok operátoři asistenční linky ŘSD odbaví více než 70 000 podobných hovorů. A každým rokem se toto číslo zvyšuje.

„Téměř 95 % volajících zajímá aktuální dopravní situace, zbylých 5 % řidičů pak žádají pomoc naší asistenční služby. Nejčastěji žádají označení vozidla při poruše nebo nehodě,“ řekl Ctirad Weissmann, vedoucí Národního dopravního informačního centra ŘSD s tím, že ročně vyřídí bezmála 80 tisíc telefonátů.

Ať už vyrazíte do Prahy na nákupy, nebo se vydáte na delší cestu po tolik obávané D1, v call centru ŘSD vám kdykoliv a rádi

poskytnou aktuální dopravní informace nebo poradí, jak se vyhnout kolonám.

## Lepší informace než aplikace

Operátoři linky asistenční služby ŘSD mají komplexní přehled o situaci na dálnicích, a to i díky dispečinku NDIC, který 24 hodin denně 7 dní v týdnu zajišťuje sběr, zpracování, vyhodnocování, ověřování a autorizaci dopravních informací a dat.

„O nehodě víme daleko dřív a máme o ní více informací než kterákoliv mobilní navigace. Disponujeme totiž nejaktuálnějšími informacemi od policie, hasičů, záchranky a z dalších zdrojů,“ uvedl Ctirad Weissmann.

Navigace v mobilu sice řidiče informují o dopravních situacích. Údaje o zdržení atd. však nejsou často tak přesné. Aplikace jen těžkou vyhodnotí situaci a vypočítá dobu, jak dlouho si v kolně postojíte. Navíc se velmi často stává, že nabídne řidiči nevhodnou objízdnou trasu. „Řidiči využívající danou mobilní aplikaci pak začnou ve velkém sjíždět z dálnice a zkomplikují tak například situaci v daném místě,“ vysvětlil vedoucí NDIC.

Pokud se tedy chystáte na cesty, stačí si do mobilu uložit bezplatné telefonní číslo 800 280 281. Před cestou taky můžete navštívit internetové stránky:

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



## VYZKOUŠELI JSME ZA VÁS!

Vyzkoušeli jsme linku asistenční služby za vás a vyrazili jsme z Prahy do Ostravy. Tam totiž sídlí Národní dopravní informační centrum (NDIC), jehož součástí je call centrum asistenční služby ŘSD.

„Dobré den, chystáme se dnes z Prahy do Ostravy, prosím, mohli byste nám říct, jaká je situace na dálnici?“

„A pojedete přes Olomouc?“

„Ano, přes Olomouc...“

„Opatrní buďte při výjezdu z Prahy, hned na první kilometru. Hlášenou zde máme dopravní nehodu, kolony se však netvoří. Až do Brna je provoz plynulý. Podívám se dál na Vyškov, Prostějov a Olomouc. Také vše v pořádku, bez omezení...“

„Moc děkujeme!“

„Až budete u Brna, klidně nám zavolejte a podíváme se společně na aktuální dopravní situaci. Přejeme vám šťastnou cestu!“

Podtrženo a sečteno! Využití asistenční linky je pohodlnější a bezpečnější než kdejaká asistence. Pokud totiž používáte handsfree, můžete v klidu hovořit s operátorem namísto toho, abyste studovali navigaci v telefonu a sháněli si další doplňující informace.

**ASISTENČNÍ LINKA ŘSD – 800 280 281**



# Originál měl Karel IV., kopie přijde na miliony

**Zlatník Jiří Urban pracoval rok na replice královské koruny.**

■ JANA PAVLÍČKOVÁ

**ČR** | Jedinečnou příležitost spatřit korunu, kterou se Karel IV. nechal v roce 1349 korunovat v Cáchách na římského krále, nabízí Muzeum Českého ráje v Turnově. Nejde ovšem o originál, ale dokonalou kopii z rukou turnovského zlatníka a šperkaře Jiřího Urbana.

Ten je zřejmě nejznámějším zlatníkem u nás. Kopii královských korun vyrobil už několik. A všechny, i přesto, že jsou kopiemi, stojí miliony. Nejinak je

tomu u právě vystaveného kousku v Turnově. „Tato kopie je výjimečná tím, že na rozdíl od jiných kopií korun je zdobena pravými drahými kameny, jinak se totiž používají kameny syntetické nebo skleněné kompozice. Zde jsou skutečné přírodní acháty, smaragdy, onyxy a antické gemy, což jsou rytiny v kamelech,“ zmínil Jiří Urban. Celkem pokrývá korunu 82 kamenů a přes sto perel. Tělo koruny je pak stejně jako originál zhotoveno ze zlaceného stříbra.

Karel IV. ji měl na hlavě jen jednou. Po své opětovné korunovaci na římského krále ji totiž věnoval katedrále Panny Marie v Cáchách, kde je pohřben zakladatel dómu a první středověký římský císař Karel Veliký. Na jeho relikviářové bustě spočívá tato koruna dodnes.



Kopie koruny Karla Velikého, kterou byl korunován český král Karel IV. FOTO | MUZEUM ČESKÉHO RÁJE V TURNOVĚ

Zajímavé přitom je, že nejde o korunu, kterou se před Karlem IV. římscí císaři korunovali. Tu původní měl totiž v držení knížecí rod Wittelsbachů, který s Karlem IV. soupeřil o moc. Karel si tak nechal zhotovit vlastní korunu.

Způsob jejího zpracování připomíná českou královskou korunu, kterou Karel IV. zasvětil svatému Václavovi. Její součástí byly původně i kovové přívěsky, které se však do dnešních dnů nedochovaly. Jiří Urban se svými kolegy pracoval na kopii skoro rok. Tři měsíce mu

prý trvalo, než si ji rozkreslil na papír. Vše se pečlivě měřilo a zkoumalo. Starosti dělal například správný výběr kamenů, protože při broušení se jejich barva trochu mění.

„Jde o naprosto výjimečnou příležitost vidět tento unikát před jeho úschovou do soukromé sbírky. Nápad na zápujčku vznikl velmi spontánně právě od Jiřího Urbana. A nešlo to odmítnout,“ řekl k jedinečné instalaci kurátor turnovského muzea Miroslav Cogan. Koruna bude k vidění jen do 5. ledna 2020.

INZERCE



**coop**  
SKUPINA COOP

**JEDNOTA**  
JINDŘICHŮV HRADEC

*Dovolte nám touto cestou  
poděkovat za vaši přízeň,  
kterou jste nám v tomto roce  
věnovali.*

**Přejeme krásné svátky vánoční  
naplněné štěstím,  
porozuměním a láskou.**

*Do nového roku 2020  
hodně zdraví a štěstí.*





# Zakousni se do práce u nás!

K výplatě vám přidáme řádnou porci dovolené, přihodíme chutné bonusy a kafetérii dle vašeho gusta. Dotované obědy jsou samozřejmostí.

Hledáme:

## Operátor(k)y výroby Seřizovače – Specialisty strojního centra



schwan cosmetics

telefon: 380 708 129 | bezplatná linka: 800 050 220 | e-mail: klara.malakova@schwancosmetics.cz

# Objednejte si týdeník 5plus2

[www.5plus2.cz/schrankovne](http://www.5plus2.cz/schrankovne)

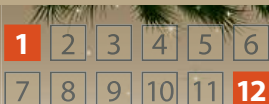
# 5 PLUS 2

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

## VOLEJTE ZDARMA

### NABÍDKA

PROSINEC 2019 / LEDEN 2020



**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**



KOFOLA Vánoční koření, 2l

KOFOLA original, 2l



RAJEC

RAJEC jemně syceý 1,5l

RAJEC nesyceý 1,5l



PILSNER  
URQUELL  
ležák, 0,5l



MATTONI  
citron, 1,5l

MATTONI  
bílé brosky, 1,5l

MATTONI  
pomeranč, 1,5l

MATTONI  
perlivá, 1,5l

MATTONI  
jemně perlivá, 1,5l

MATTONI  
neperlivá, 1,5l

SEMTEX  
Original, 0,5l

SEMTEX  
Kvavý pomeranč, 0,5l

SEMTEX  
Power, 0,5l

SEMTEX  
Forte, 0,5l

VELKO  
POPOVICKY  
KOZEL  
světlý, 0,5l

VELKO  
POPOVICKY  
KOZEL  
Florián, 0,5l



Pro každého  
s mobilním

BIRELL  
světlý, 0,5l

BIRELL  
polotmavý, 0,5l

BIRELL  
tmavý, 0,5l

VELKO  
POPOVICKY  
KOZEL  
Florián, 0,5l

ZIMNÍ NOVINKY

**NEomezený  
TARIF**  
s 300 MB dat  
za 399,- Kč

ZA KAŽDÉ DOBITÍ  
VÁS ODMĚNÍME

300 MB  
nebo  
100 minut

**ODMĚNY**  
za pravidelné  
nakupování  
na prodejních  
COOP

**VOLNÉ MINUTY**  
za nákup výrobků  
z pravidelných akcí

**LTE** rychlý  
internet

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 01122019 12345)

Účtenku s nákupem uschovejte pro kontrolu. Každý účastník může získat max. 1 odměnu denně. Akce platí od 1.12.2019 do 31.1.2020 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)

POMÍTEŠ COOP MOBIL A NAKUPUJES LEVĚJŠÍ  
**PŘENOS  
ČÍSLA  
ZDARMA**

coop  
Mobil

facebook



# Jistotu vyměnil za extraligu

Hokejový útočník **Luboš Rob mladší** se chytil v extraligové Plzni. Dál sleduje i prvoligové České Budějovice, kde začal kariéru.

PAVEL KORTUS

**ČESKÉ BUDĚJOVICE** | První vážné setkání s extraligou neklaplo. Luboš Rob mladší se před dvěma lety marně snažil dostat do kádru Chomutova. Přes České Budějovice a Vsetín se však vypracoval v hráče, po němž před sezonou sáhla ambiciózní Plzeň.

Čtyři roky se rval v dresu Motoru o návrat do extraligy. Nevýšlo to a čtyřadvacetiletý Rob se před sezonou 2017/18 vydal poprvé pryč z mateřského klubu. O pozici v extraligovém klubu zabojoval v Chomutově, kde se ale

do prvního týmu vůbec neprosadil. Přes prvoligovou Kadaň se vrátil zpátky do Motoru, jenže ani další prvoligová sezona v Českých Budějovicích postupem do extraligy neskončila. A na novou štaici se vydal i Rob.

Ve Vsetíně řádil. Ovládl kanadské bodování i tabulku střelců celé první ligy. Týmový úspěch zhatil Valachům až v semifinále play off Motor. A šikovný forward se vydal podruhé do extraligy. Vybrala si jej plzeňská Škoda a Rob chtěl potvrdit, že extraliga není nad jeho síly. „Kdybych si nevěřil, že na to mám, tak do ní nejdu. Lidé by neměli soudit předem,“ myslí si.

Aktuálně tak poznává rozdíl mezi extraligou a první ligou – a podle něj je větší, než se může zdát z ochozů. „Extraliga je úplně jiná soutěž. Pár zápasů trvalo, než jsem se s ní srovnal,“ přiznává.

Nejvyšší soutěž pochopitelně přináší i daleko větší konkurenci. Nepovedou se vám dva tři zápasy a jste ze sestavy venku. „Na to si pořád ještě zvykám. Každý zápas je jiný. Někdy hraji víc, ně-



V prvoligovém Vsetíně byl Luboš Rob mladší hvězdou, teď už zkouší štěstí v extralize. FOTO | ARCHIV

kdy méně. Ve sportu nikdy nemáte místo jisté, ale v první lize přeje jen konkurence nebyla taková. Ve Vsetíně i Budějovicích byla má pozice jistější,“ dobře

ví syn Luboše Roba staršího, mistra extraligy se Spartou a bývalého českého reprezentanta.

Rob junior zároveň poznává, jak je náročné podávat stabilní výkony v každém zápase. „Na extralize je to vůbec to nejtěžší. Každý zápas musíte potvrzovat dobré výkony, abyste zůstal v sestavě. A dalším faktorem je hlava. Nevýjde pár zápasů a člověk znejistí.“

Čtyřadvacetiletý útočník se však v extralize chytil a zatím odehrál všech 24 zápasů svého týmu. Navíc v nich nasbíral 15 bodů za 8 branek a 7 asistencí. „Vždy to může být lepší. Ale před sezonou bych taková čísla určitě bral. Navíc nemám tak vysoký ice time, takže mohu být spokojený,“ hodnotí své statistiky.

Stále sleduje i dění v první lize. „Jedna věc je základní část, druhá play off. Ale myslím, že Budějovice mají letos velkou šanci se do extraligy dostat. Nevím, který z týmů by mohl Motor v play off čtyřikrát porazit,“ odhaduje útočník, který jako největšího soupeře vidí další svůj bývalý tým – Vsetín.

INZERCE

**HC STŘELCI**  
JINDŘICHŮV HRADEC

vás zvou

**ČESKO x RUSKO**  
PŘÁTELSKÁ UTKÁNÍ  
REPREZENTACÍ  
**U16**

**ZS JANA MARKA  
JINDŘICHŮV HRADEC**

**Pátek 20.12.2019 17:00**  
**Neděle 22.12.2019 16:00**

Vstupné: 90 Kč  
Děti do 15 let ZDARMA

Otevřená OKNA

Výnos ze vstupného bude věnován na charitativní účely ve prospěch Otevřená Okna z. ú.

**AUTOVRAKOV**

Ekologická likvidace autovraků  
Zdarma včetně odvozu a odhlášení

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

**777 816 749**

**MÓDA  
PROSTĚJOV**

NEJEN  
**O BLEK**

**KABÁTY**

**- 20 %**

Pokud odevzdáte tento kupon při nákupu jakéhokoliv dámského nebo pánského kabátu, odečteme Vám skvělých 20%. Platnost kuponu do 23. 12. 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 vltavského 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)

## Německý spisovatel Erich Maria Remarque: Všechno, co se dá spravit ...

POMŮCKA: ANEMOMETR, ITERACE, OSJEK	COŽE	MĚŘIČ VĚTRU	JAPONSKÁ MĚNA	DUCHOVNÍ		DĚTSKÝ ZÁSYP	OBVATEL EVROP. OSTROVA	KOUŘ	POKYN K ZASTAVENÍ		AVŠAK	ZÁPOR	ŽACÍ NÁSTROJE	OŠKLIVOST
BAVLNĚNÁ LÁTKA										NILSKÝ KŘÍŽ ZASTARALE				
TAMTEN										CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO JAŘMO				
1. DÍL TAJENKY							PATŘÍCI MNĚ CHORVATSKÉ MĚSTO					SLEZSKÁ UNIVERZITA ZKR. OHROŽENÍ		
INICIÁLY HEREČKY MANDLOVÉ			NULA ANGLICKY KOVBOJSKÁ SLAVNOST					OZNAČENÍ KYSELOSTI SPOJ. ARAB. EMIRÁTY			KOČKOVITÁ ŠELMA POST. Z PRODANÉ NEVĚS.			
ZVLÁŠT NÁREČNĚ				KRÁLOVNA KRÁSY PŘÍSTAV ZASTAR.				ZNAČKA TISKÁREN NÁHLÝ ZVRAT					JINÝM ZPŮSOBEM ZASTAR.	PRUŽINA
	TRÁŠNOVÝ SMETÁK ELEKTRON. SOUČÁSTKA					ZN. ČES. NÁKL. AUT USAZENINA VE VODĚ					ŘECKÝ BAJKÁŘ A SICE			
ČESKÁ CESTOVNÍ KANCELÁŘ							2. DÍL TAJENKY ZNAČKA VÁPNIKU							
OPAKOVÁNÍ									JMÉNO HERCE BROUSKA					
VYLISOVANÉ OVOCE									MLÉKO RUSKY					

Tajenka: ... peněz, je laciné.

INZERCE

# NOVÁ PRODEJNA A SERVIS PC

## SUPERLEVNA

# OTESTUJ NEŽ KOUPIŠ!

SuperLevnaPC  
Trocnovská 660, 37311, Ledenice  
Po-Pá 09:00 - 17:00, So 09:00 - 13:00  
[www.superlevnadc.cz](http://www.superlevnadc.cz)

- kvalitní herní křesla
- reproduktory
- sluchátka
- příslušenství
- nabušené notebooky a herní PC
- super ceny!












# „Láká mě běhat i v osmdesáti“

Je to jeho vášeň. Běžec **Vít Malík** má v 50 letech stále chuť a motivaci. Přestože už **desetkrát vyhrál mistrovství republiky veteránů**.

■ MICHAL HEŘMAN

**BOROVANY** | Když v okolí Borovan potkáte běžce, je to téměř na sto procent Vít Malík. Běhá v létě ve vedrech, na podzim a na jaře v deštích a sychravém počasí i v zimě za mrazů a sněžení. Pořád. Bez výjimek.

Aby plnil svoje tréninkové plány, nevádí mu vyrazit do terénu za jakéhokoli počasí. Za týden naběhá až 80 kilometrů, měsíční limit si drží na hodnotě 280 až 350 kilometrů. I v padesáti letech. „Přece nehodím za hlavu 30 let kariéry, když mě to pořád baví,“ říká Malík s úsměvem.

Desetinásobný mistr Česka ve veteránských kategoriích stále věří, že další



Vít Malík naběhá v padesáti letech každý týden 80 kilometrů. Ve své kariéře absolvoval 47 maratonů a stejný počet půlmaratonů. FOTO | MICHAL HEŘMAN

úspěchy přidá. Letos získal ve Zlíně titul na 10 kilometrů na silnici.

Malíkův sportovní životopis je bohatý. Na mistrovství republiky má 72 startů s bilancí 10 zlatých, 12 stříbrných a 15 bronzových medailí. Pokud má šanci, jezdí navíc i za hranice na evropské a světové šampionáty. Uběhl už také

47 maratonů a stejný počet půlmaratonů. Vše si pečlivě hlídá ve svých statistikách. „Baví mě to sledovat,“ říká.

Na domácím mistrovství má tolik startů díky své univerzálnosti. Běhá dlouhé tratě, kros, silniční závody, dráhu, halové mítinky i závody do vrchu. Vyzkoušel si také ultramaraton. Kde se čísla jed-

nou zastaví, sám neví. „Když tělo vydrží, tak já také. Chtěl bych běhat ještě hodně let. Teď to přeženu, ale láká mě běhat i v osmdesáti,“ vypráví.

Pro někoho to může být možná až šilebná myšlenka. Pro Malíka ne. Sportu se věnuje odmala. První velké závody absolvoval jako cyklista na základní škole. „Doktor mně pak kvůli vědu na dvanácterníku nedovolil prodloužit registraci. Báł se, že by se mi to mohlo vrátet.“

Přešel paradoxně k běhům, kde je zatížení možná ještě větší. „Nikdy jsem s tím už problémy neměl.“ S běháním začal naplno po střední škole v 18 letech. „Výpadek jsem měl jen v době, kdy jsme dva roky stavěli barák. Jinak běhám 30 let.“ Tělo mu drží, i když přibývající věk nezastaví. „Svého těla si moc vážím, protože běhám 30. sezonu a drží achilovky, záda i kolena.“

Podle Malíka je pro starší běžce mnohem větší problém v psychice. „Člověk musí umět přijmout to, že stárne a je to znát na čase. Nesmí ztratit motivaci, i když má horší výkony,“ konstatuje. Sám už mírně zhoršení pocítil. Na půlmaratonu letos zpomalil o dvě až čtyři minuty.

INZERCE

**TENNECO**  
**POWERTRAIN**

TRUST AND INTEGRITY  
DELIVER RESULTS  
ACCOUNTABILITY  
INNOVATION  
SUSTAINABILITY

## VOLNÉ PRACOVNÍ MÍSTO: Vedoucí strojní údržby

### Požadujeme:

- VŠ/SŠ s maturitou v oblasti strojírenství, praxe v oboru strojírenství min. 3 roky
- Aktivní znalost anglického jazyka
- Znalost pneumatiky, hydrauliky a automatizace, dobrá orientace v technických výkresech
- Schopnost vedení a řízení lidí, silné analytické myšlení
- Znalost BOZP z pohledu vedoucího pracovníka

### Hlavní náplň práce:

- Vede tým strojní údržby, komunikace s týmem
- Spravuje a řídí systém údržby TPM
- Řídí opravy strojních zařízení, spravuje mazací plány strojů
- Vyhledává díly pro opravu a podílí se na plánování nákladů
- Vystavuje požadavky v SAP, schvaluje faktury, vede modul Údržba strojů a Management úkolů
- Vytváří specifikace pro nákup nových strojů/ generální opravy
- Podílí se na příjemce strojů, management náhradních dílů

Zájemci se mohou přihlásit na personální úsek Federal-Mogul Valvetrain s.r.o.  
Strojírenská 160, Dačice: marie.zavodska @tenneco.com, tel.: 383 131 330



● ● ●  
Barevné varianty

**Fitness náramek  
Samsung Galaxy Fit e**

0,74" PMOLED displej • notifikace s mobilním telefonem • senzor srdečního tepu • krokoměr • výpočet spálených kalorií • bluetooth • voděodolnost do 50 m – vhodný pro plavání • výdrž baterie až 10 dní • kompatibilní s iOS a Android

**990 Kč**



**Notebook**

**HP 15-db0601nc**

Procesor AMD A9-9425 (3,7 GHz) • vnitřní uložení SSD 512 GB • 2GB dedikovaná grafická karta AMD Radeon 530 • operační paměť RAM 8 GB • operační systém Windows 10

**Sleva 3 000 Kč**

~~15 990 Kč~~

**12 990 Kč**



**Elektrická koloběžka**

**Xiaomi Mi Pro**

Výkon motoru 300 W • max. dojezd až 45 km • max. rychlost 25 km/h • 8,5" bezdušové pneumatiky • doba nabíjení cca 8,5 hod. • nosnost 100 kg • hmotnost 12,5 kg

**Sleva 3 200 Kč**

~~15 990 Kč~~

**12 790 Kč**



**Žehlička na vlasy**

**BaByliss ST387E**

Použití i na mokré i suché vlasy • povrch Diamond ceramic • 6 pozic regulace teploty: 140 až 235 °C • LED displej • ionizátor

**1 199 Kč**



**USB Flash**

**Kingston DataTraveler SE9 G2 Premium**

Kapacita 64 GB • rozhraní USB 3.0 • rychlost čtení: až 200 MB/s • rychlost zápisu až 50 MB/s • vhodná pro ukládání pracovních dokumentů, fotografií, videí a hudebních souborů  
Kapacita 128 GB za 999 Kč

**599 Kč**



**NOVINKA**

**+ DÁREK**  
Selfie tyč  
GoPro The Handler

**Outdoorová kamera**

**GoPro HERO 8 Black**

Nová konstrukce odolné kamery • kvalitní video 4K při 60 FPS • vodotěsná bez pouzdra do 10 m • stabilizace obrazu • dotykový displej • hlasové ovládání • GPS • Wi-Fi

**10 990 Kč**

Uvedené ceny jsou včetně DPH. Změna ceny vyhrazena, za tiskové chyby neručíme. Ceny platí ke dni 13. 12. 2019 nebo do vyčerpání zásob a dále jsou orientační. Dostupnost produktů se může v jednotlivých prodejnách lišit. ① Cena stanovena dodavatelem při uvedení výrobku do prodeje. Bližší informace dostanete na prodejnách nebo na [www.DATART.cz](http://www.DATART.cz).



**DÁRKOVÁ KARTA.**  
Darujte tisíce možností.

Koupíte v hodnotě 200 až 2 000 Kč v prodejnách DATART.