

Světlana Witowská

Při karanténě jsem kolegům na obrazovce trochu záviděla



► ...str. 6 a 7 ►►►►►



Památky lákají na novinky

Jihočeské hrady a zámky zahájili 25. května s dvouměsíčním zpožděním hlavní sezonu

■ LUDMILA MLISOVÁ

JIŽNÍ ČECHY | Žádné davy asijských turistů, spousta novinek, ale i roušky a menší skupinky na prohlídkových trasách. Taková bude letošní hlavní sezona na jihočeských památkách.

Červená Lhota

Na začátku sezony zpřístupní na zámku Červená Lhota pouze expozice v prvním patře s omezením počtu lidí v jedné skupině na deset. Po rozvolnění epidemiologických opatření se návštěvníci vůbec poprvé podívají do mládeneckého pokoje prince Luise Schönburga v podkroví, kde uvidí i sérii fotografií z jeho lovecké výpravy do dnešní Keni a Tanzanie ve 30. letech minulého století i exotickou trofej buvola kaferského.

„Jakmile to půjde, obnovíme po loňské pauze provoz půjčovny lodiček. Od bahněni vrátilo rybníku jeho původní rozměr, jaký mívával v dřívějších šlechtických dobách. Návštěvníci se tak poprvé dostanou na pramičkách do míst v ústí rybníka, kam neměli nikdy možnost se podívat,“ řekl kastelán Tomáš Horyna.

Český Krumlov

Jako první bude dnes návštěvníky v Krumlově hostit hradní muzeum s věží, zámecké interiéry první prohlídko-



Zámek v Českém Krumlově si letos užijí čeští turisté bez davů fotografujících asijských návštěvníků.

FOTO | DAVID PELTÁN, MAFRA

vé trasy z doby renesance a baroka a barokní divadlo budou zpřístupněny zítra. Počet osob na komentované prohlídce je omezen na 20 včetně průvodce.

„Začneme expozicemi, kde je možná volná prohlídka a návštěvníci mohou využít audioprůvodce. Na zámcích většinou skupinám říkájí: Neutíkejte mi, buďte u sebe. Teď to bude naopak, zaměstnanci budou dohlížet na to, aby lidé dodržovali rozestupy. V pokladně návštěvník dostane dezinfekci na ruce, a když nebude mít roušku, může si ji tu koupit,“ uvedl kastelán Pavel Slavko.

Hluboká nad Vltavou

Ve všední dny nabídne zámek Hluboká hlavní prohlídkovou trasu, o víkendu zpřístupní všechny trasy s omezeným počtem návštěvníků. Památkáři letos apelují na své příznivce, aby upřednostňovali hygienicky bezpečný nákup vstupenek online. „Zájem je nebývalý. Lidé si na webu vybírají vstupenky na konkrétní prohlídku, den a hodinu,“ potvrdil kastelán Martin Slaba. Hluboký zámek se od srpna do října zapojí do celorepublikového projektu památkářů Valdštejnové – Ivi ve službách císařů mimořádným zpřístupněním Valdštejnského apartmá. Zcela ojediněle otevře zámeckou kapli, a to 5. června při Noci kostelů 2020. Pokračování na str. 3

INZERCE

XXX Lutz

Kuku, kuku...
je to venku!
XXXLutz
zpátky je tu!

-20%*

na 1 kus nábytku
dle vlastního výběru

* Podmínky akce na
www.xxxlutz.cz

Ryby dostávají nechtěnou psychoterapii, říká vědkyně

Řekami kromě vody proudí také léčiva z odpadu. Podle **Kateřiny Grabicové** může jejich dopad ohrozit i český vodní ekosystém.

■ MICHAL BĚLSKÝ

JIŽNÍ ČECHY | Najít člověkem zcela nedotčené řeky a potoky je dnes v Česku už téměř nemožné. Rybami v nich žijících kromě různých průmyslových látek prochází i celá řada psychoaktivních léčiv, jakými jsou třeba antidepresiva, která mají vliv na chování ryb.

Kateřina Grabicová z Fakulty rybářství a ochrany vod Jihočeské univerzity proto se svým vědeckým týmem zkoumá jejich množství v českých řekách. Kromě nich mají na chování vodních živočichů značný dopad i drogy.



Kateřina Grabicová působí na Fakultě rybářství a ochrany vod Jihočeské univerzity.

FOTO | PETR LUNDAK, MAFRA

Dá se skutečně říci, že ryby dostávají od lidí nechtěnou psychoterapii?

Je to spíše takové populární označení. Ale pořád jsou to psychoaktivní léčiva, takže vliv na cílový orgán, což je mozek ryb, rozhodně mají. Tyto látky zásadně ovlivňují chování ryb a jiných vodních živočichů. Zatím se zdá, že by mohly mít podobný vliv na chování jak lidí, tak i ryb.

Už dříve se prokázalo, že ryby jsou v těchto vodách méně ostražitě. Platí to i v našich řekách?

Kolegové ve Švédsku prováděli pokusy s oxazepamem na okounech, a když je po expozici léku vysadili do rybníka, sledovali jejich bezstarostné a neohrožené chování. Stali se jednoduchou kořistí štikám, protože se chovali individualisticky. V Česku je situace s léčivými v povrchových vodách podobná nebo ještě horší kvůli vyšší hustotě osídlení.

Které látky jste u ryb objevili?

V divokých vodách zachycujeme například studiem nejčastěji antidepresiva sertralin, citalopram a venlafaxin. Zajímavé je, že sertralin jsme našli v mozcích ryb ze všech vzorkovaných řek kromě Vltavy nad Lipnem. Těch látek je ale více.

Co jim mohou podobná léčiva dlouhodobě způsobovat?

Už jen kvůli tomu, že mění jejich chování, se může nakonec stát, že kvůli nižší ostražitosti vymizí v dotčených vodách některé druhy. Je to sice extrémní důsledek, ale není zcela vyloučený. Jsou tu ještě další dopady jako změny v migračním chování nebo rozmnožování.

Co to nakonec pro jejich populace může znamenat?

Rozhodně se zde bavíme o zásadních změnách ve vodním ekosystému. A nejsou to jen tyto změny v chování, léčiva ve vodě ovlivňují i příjem potravy ryb. Když to vezmeme komplexně, může to mít závažné ekologické důsledky.

Před časem jste na přítomnost psychofarmak testovali pstruhy v okolí Prachatic, co jste objevili?

Zjišťovali jsme, jak se takové látky vyskytují na malých tocích v okolí menšího města. Nachytili jsme si pstruhy ze Živného potoka ještě nad městem, označili je a vysadili pod čistírnou odpadních vod. V různých intervalech jsme je testovali a zjistili jsme, že hodnoty u ryb jsou pod čistírnou o dost vyšší. Velkou roli v tom hraje průtok potoka, který není vysoký.

Mají psychofarmaka vliv i na jiné vodní živočichy?

Porovnávali jsme vliv šesti psychoaktivních látek na ryby a raky. U raků bylo zajímavé, že některé jedince tyto látky stimulovaly, jiné pro změnu utlumovaly. Oproti kontrolním rakům docházelo k rozdílu v pohybové aktivitě i v době, kterou trávili v úkrytu. U larev vážek jsme zase vyzorovali daleko větší agresivitu, kdy svou kořist pokoušaly, ale nesežraly.

Ve výzkumu jste zahrnuli celou řadu českých řek. Jsou mezi nimi rozdíly, když se budeme bavit o množství těchto léčiv v jejich vodách?

Ano, a to docela zásadní. Kromě množství látek je důležitý právě průtok řek. Velmi vysoké koncentrace jsme naměřili na menších tocích protínajících větší sídla. To je případ Litavky pod Příbramí nebo Bíliny protékající severočeskými městy s těžkým průmyslem. Naopak díky velikosti toku Vltavy jsou koncentrace léčiv ve vodě relativně nízké i pod velkou Prahou.

Znamená to tedy, že v potocích ve městech se psychofarmaka objevují ve vysokých koncentracích?

Ne vždy tomu tak je. Například v Bezdrevském potoce s průtokem půl metru krychlového za sekundu, který na horním toku protéká Netolicemi s dvěma a půl tisíci obyvateli, jsou údaje srovnatelné se Sázavou, Vltavou nebo Berounkou. Spíše záleží na velikosti sídel, jimiž protékají, a hlavně na úrovni naředění toku vodou vytékající z čistíček. Pokud je ve městě nemocnice, můžeme počítat s tím, že se pod ním léky ve vodě určitě objeví.

Jsou antidepresiva ve vodě otázkou hlavně větších měst?

To si úplně nemyslím, v dnešní době jsou dost rozšířená a tyto rozdíly se podle mě už dávno setřely. Poslední dobou se spotřeba psychoaktivních léčiv stále zvyšuje.

Naměřili jste podobné hodnoty těchto látek i v rybnících?

To je právě předmětem našeho současného výzkumu. Důležitý je typ rybníku. Některé totiž fungují jako dočišťovací nádrže. Než jimi voda projde, koncentrace léčiv ve vodě podle jejich druhu postupně klesá. Právě zde působí na rozklad nebo usazování látek na dně spousta faktorů, které se nyní snažíme poznat.

Památky lákají na novinky

Dokončení ze str. 1

Jindřichův Hradec

Jindřichův Hradec vstupuje do návštěvnické sezony s nově instalovanými hostinskými pokoji v Adamově stavení. Novinkou je i dámský apartmán hraběnky Terezie Čermínové. Zařízení pokojů vychází z historických inventářů a jejich podoba se vrací do 60. let 19. století. Prohlídkové trasy obohatí historické předměty, jimiž bude správa zámku připomínat letošní 800. výročí od první písemné zmínky o zdejším hradě. „Návštěvníci uvidí například kříž z Palestiny s částecami prstí ze Svaté země, který patrně v 17. století přivezl Heřman Černín, rukavičky hraběnky Františky Slavatové z poloviny 17. století nebo část čemínské mincovní sbírky,“ vyjmenoval kastelán Jan Míkeš. Předměty budou vystaveny od 1. července do 30. září.

Zámek Kratochvíle

Romantický areál letos představí obnovené interiéry zámekého kostela Narození Panny Marie. Část loňské sezony byl kostel uzavřen kvůli obnově vstupního prostoru a restaurování zlacení bohaté štukové výzdoby. „Do kostela jsme instalovali mnohé cenné předměty. Nejvýznamnějším počinem bylo zrestaurování deskové



Vůbec poprvé se návštěvníci podívají na ochoz věže Jakobínka v Rožmberku nad Vltavou. Památkáři ji obnovili středověkou metodou. FOTO | MAFRA

ho obrazu Panna Maria se zjeveným Kristem ukřížovaným ze začátku 16. století,“ popsal kastelán Vojtěch Troup.

Nové Hrady

Návštěvníci hradu Nové Hrady si mohou vybrat ze dvou prohlídkových okruhů. Komentovaná prohlídka hradními interiéry připomene historii rodu Buquoyů od příchodu zakladatele rodové větve v Čechách Karla Bonaventury Buquoye až

po výstavbu nového zámku a pojme maximálně 19 osob. Prohlídka bytu pana správce je určena pro deset lidí ve skupině. Věž s vyhlídkou zůstane prozatím uzavřena. „Z kulturních akcí počítáme s Hradozámeckou nocí 28. srpna, která se ponese v duchu hradních pověstí a příběhů,“ řekl kastelán Jan Smolík.

Rožmberk nad Vltavou

Mimořádnou událostí letošní sezony je

otevření věže Jakobínka, která je jediným pozůstatkem zaniklého Horního rožmberského hradu. „Hláska ještě před osmi lety figurovala na seznamu nejohroženějších památek České republiky a za využití tradičních řemeslných postupů se jí podařilo zachránit. V interiéru jsou umístěny informace o historii věže, ale také její model včetně lešení a jeřábu, který připomíná tento unikátní stavební experiment,“ sdělila mluvčí jihočeských památkářů Markéta Slabová. Výstup na vyhlídkový ochoz věže po bezmála 170 schodech odmění příchozí výhledem na celý areál rožmberského dvojhradí a okolní krajinu. Prohlídka je určena pro 10 osob, trvá 30 minut a vstupné je 150 korun.

Zámek Třeboň

Zámek Třeboň zve ode dneška na návštěvu první a druhé prohlídkové trasy, na obou jsou skupiny omezeny na devět lidí. Začíná i návštěvnická sezona Schwarzenberské hrobky. Od 1. června se pro veřejnost znovu otevrou brány zámekého parku, který za posledního tři čtvrtě roku prošel zásadní proměnou. V těchto dnech tu finišují s rekonstrukcí cest. Součástí obnovy, která parku částečně navrátila podobu z konce 19. století, byla i výměna laviček a nová výsadba.

INZERCE

Svaz českých a moravských
spotřebních družstev

získal ocenění „Hrdina boje s koronavirem“
v rámci projektu
Obdivované firmy ČR roku 2020

OBDIVOVANÉ
OBDIVOVANÉ
FIRMY
FIRMY
ČESKÉ
ČESKÉ
REPUBLIKY
REPUBLIKY
ROKU
ROKU
2020
2020

Ing. Jan Struž
předseda
CZECH TOP 100



Těhotné v době covid-19

Zatímco modelka **Alena Šeredová** (42 let) právě porodila italskému miliardáři Alessandrovi Nasimu dceru Vivienne Charlotte, další české krásy tahle osudová chvíle čeká. **Kvůli koronaviru musely svá břicha s miminky schovávat doma**, ale po porodu se zpravidla hned chystají zpívat a hrát.

TEXT: VERONIKA STREJCOVÁ FOTO: Instagram, Herminapress



VENDULA PIZINGEROVÁ

V době karantény své těhotenství ohlásila prezidentka Nadačního fondu Kapka naděje. V osmačtyřiceti letech se tak Vendula Pizingerová stane znovu matkou a s o šestnáct roků mladším manželem Josefem se připravují na prvního společného potomka. Těhotná Pizingerová se dočkala většiny milých, ale i některých jedovatých reakcí veřejnosti. „Objevovaly se zkušenosti maminek, které jsou po čtyřicátém roku a rozhodly se dítě nechat a jsou šťastné. Byly tam i ženy, které mají mladšího partnera jako já a kvitovaly to s povděkem. Teď k těm negativním bubákům. To bylo ani ne jedno procento. Podle mě to jsou lidé, kteří mají problém sami se sebou. Přece nebudeš někomu přát postižené dítě nebo nadávat do starých krav,“ říká nastávající matka, která se svým mužem vychovává také syna Jakuba z manželství se zesnulým skladatelem Karlem Svobodou. **Do rodiny by tak ráda přivítala holčičí posilu.**



VERONIKA ARICHTEVA

V září přivede na svět svého prvního potomka herečka Veronika Arichteva známá například ze seriálů První republika nebo aktuálního hitu Slunečná. Právě druhý jmenovaný projekt musel ustoupit jejímu pozeňnanému stavu, a tak před několika dny sympatická hnědovláška oznámila, že v seriálu končí. „Rozhodla jsem se být zodpovědná a i kvůli tomu všemu, co se v posledních měsících kolem nás děje, zbytečně neriskovat svoje (a miminka) zdraví. A hlavně bych se už nevešla do zaběru,“ informovala své fanoušky na sociální síti. S manželem, režisérem Biserem Arichtevem přivítají nový přírůstek do rodiny **sedm let od svatby. Pohlaví miminka zatím tají.**

MARKÉTA KONVIČKOVÁ

S radostnou novinou se pochlubila také zpěvačka Markéta Konvičková. I ona se stane maminkou poprvé. **Se svým snoubencem navíc budují rodinné hnízdo.** „Máme to doma rozdělené. Partner se stará o stavbu a já o klidný průběh těhotenství. Spolu vše konzultujeme a fungujeme. Je krásné být u toho, jak všechno roste a vyvíjí se. Jsou to hezké starosti. Jediné, co letos asi nestihneme a vlastně ani neřešíme, je svatba. Priorita je teď miminko,“ říká šestadvacetiletá umělkyně. Podle svých slov nemá v plánu po narození dítěte zcela zmizet z koncertních pódii. „Chci být skvělá máma i zpěvačka. Rozhodně se chci miminku věnovat, ale na nějaký koncert si sem tam také odskočím. Nedokážu si představit třeba dva roky nezpívat,“ vysvětluje.



MONIKA BAGÁROVÁ

Zpěvačku a také porotkyni SuperStar dělí od porodu jen pouhé týdny. Zprávu o těhotenství zveřejnila se svým partnerem, zápasníkem MMA Makhmudem Muradovem, už o Vánocích. Později se svým fanouškům pochlubila, že její **prvorozené dítě bude holčička.** Oporou mladé nastávající mamince kromě partnera je především její rodina. „Můžu se spolehnout na své rodiče. Maminka mě měla v devatenácti, takže to bude docela mladá babička. Víím, že když budu potřebovat, pomůže mi,“ nechala se slyšet Monika Bagárová.



DLUHOPISY PRO OBČANY

JIŽ 19 LET INVESTUJEME DO NEMOVITOSTÍ



Zámek Račice, přestavba



Obchodní galerie, Jihlava



Bytový dům, Brno-Chrlice

5,6%

ROČNÍ VÝNOS

- ✓ Investice od 30 000 Kč
- ✓ Roční úrok 4,5 % u tříletých a 5,6 % u sedmiletých dluhopisů

- ✓ Možnost předčasného splacení
- ✓ Upsání a převod bez poplatků
- ✓ Osobní i elektronická objednávka



Objednání dluhopisů: www.e-finance.eu nebo ☎ +420 515 555 555

Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.cz/dluhopisy-informace.

DOVOLENÁ V ČESKÉ PŘÍRODĚ



8,7
Hodnocení na
Booking.com

Ubytování na zámku v Račicích 30 km od Brna

www.zamekracice.cz

+420 515 555 549, info@zamekracice.cz

Ubytujte se v netradičním zámeckém prostředí, v malebném kraji mezi Drahanskou vrchovinou a Moravským krasem. Turisté, cyklisté a sportovně založené rodiny jsou vítáni.

- 30 km z Brna autem, na motocyklu, 29 km z Brna na kole
- Vhodné i pro skupiny turistů, kapacita 100 osob
- Stravování je možné v restauraci vzdálené 5 minut chůze
- Bydlení v předzámčí – apartmány s vlastními kuchyněmi
- Bydlení v zámku – 2–5lůžkové pokoje, společné kuchyně
- Jednoduché levné ubytování v překrásném prostředí
- Možnost posezení a grilování v zámecké zahradě
- Travnaté hřiště 4 000 m²
- Parkování motocyklů možné v areálu zámku
- Množství turistických a cyklistických tras a výletních cílů
- Certifikace Cyklisté vítáni

Zámek Račice u Vyškova, Račice 1, 683 05 Račice-Pístovice



9,5
Hodnocení na
Booking.com

Nadstandardní čtyřlůžkové apartmány v Horní Lipové

www.efiaparthotel.cz

+420 515 555 577, recepce@efiaparthotel.cz

Odpočíte si v horském rekreačním středisku na pomezí Jeseníků a Králického Sněžníku. EFI ApartHotel je vhodný pro skupiny turistů, pro rodiny s dětmi i jednotlivce.

- 5 nadstandardních čtyřlůžkových apartmánů 44–54 m²
- V každém apartmánu je ložnice, obývací pokoj s kuchyňskou linkou a jídelním koutem, koupelna s WC
- Nábytek z masivu, ložnice jsou vybaveny manželskou postelí a obývací pokoj rozkládací pohovkou s komfortem dvoulůžka
- Každý apartmán má balkon nebo terasu
- Apartmány mají bezbariérový přístup, v objektu je výtah
- Wi-Fi v celém objektu
- Parkování před objektem zdarma
- Kolárna / lyžárna v objektu
- V blízkosti řada turistických a výletních cílů

EFI ApartHotel, Horní Lipová 295, 790 61 Lipová-lázně

Vysílání v čase krize mi

Češi si po více než dvou měsících užívají návrat do takřka normálního života. Událostmi, které tomu předcházely, **provázela diváky zpravodajství České televize Světlana Witowská, která přitom sama také skončila na několik týdnů v karanténě. „Kolegům jsem trochu záviděla. Bylo nevděčné čekat doma, až přijde můj čas,“ říká zkušená moderátorka.**

5plus2
ROZHOVOR

■ JOSEF HORA

ČR | Milionům diváků zprostředkovávala informace a rady, jak se chovat v čase koronavirové pandemie. Však také zpravodajský kanál České televize zaznamenal rekordní sledovanost. „Všichni jsme si uvědomovali ten pocit zodpovědnosti a také to, že nesmíme udělat chybu,“ zdůrazňuje moderátorská hvězda veřejnoprávní televize Světlana Witowská.

Pandemie pořádně překopala stereotypy novinářské práce. Už třeba jen tím, že jste v televizi rozdělení do týmů, které se kvůli riziku šíření nákazy vzájemně vůbec nepotkávají, že?
Ano, byli jsme rozdělení do několika týmů, které se střídaly po 14 dnech. Někteří reportéři a moderátoři pracují jen venku, do budovy zpravodajství vůbec nechozí, ostatní se střídají vždy v pravidelné sestavě. Týká se to maskérek, kameramanů i dalších technických profesí.

Když krize začala, na obrazovce jste vidět nebyla. Proč?
Nový systém pracovních povinností mě zastihl ve dnech vlastního volna, takže

jsem do práce nastupovala až po třech týdnech. Tu dobu jsem strávila u televize a hlatala každé vysílání, asi jako spousta dalších diváků. Když jsem nastoupila do směny, měla jsem spoustu energie. Přibýlo nám pár pořadů, které jsme museli začít vysílat s ohledem na mimořádnost situace. Takže i víkendy trávíme v práci do 22, případně 23 hodin, pokud máme službu.

Měla jste během domácí karantény nutkání zapojit se do akce? Nezáviděla jste kolegům, kteří byli v terénu při tak zásadní události?

Záviděla a pořád jsem psala své nápady. *(smích)* Je to strašně nevděčné, být doma a čekat, až přijde můj čas. A podobně to měli i ostatní.

Když jste musela být kvůli střídání týmů redaktorů poprvé dva týdny doma, jak vypadal poslední den před nástupem před kameru?

Poslední den před nástupem do práce jsem se dívala snad na všechny zprávy, které jsme vysílali, přečetla, co šlo, a vymýšlela hosty do vysílání. Připravovala jsem se na čtrnáctidenní šichtu, kterou nám na čtyři dny přerušili kolegové Martin Řezníček a Michal Kubal – naštěstí, protože dva týdny v kuse vysílat do 23 hodin je opravdu náročná disciplína.

Změnila se kvůli celosvětové pandemii atmosféra v redakcích?

Atmosféra se myslím změnila k dobrému v tom smyslu, že jsme všichni měli spoustu nápadů, co a jak dělat. Mám pocit, že všichni si uvědomujeme zodpovědnost, kterou jako reportéři a moderátoři veřejnoprávní televize v téhle době máme. Pro spoustu lidí byla televize zásadním zdrojem informací, navíc jsme věděli, že nesmíme udělat chybu.



FOTO | TOMÁŠ KRIST, MAFRA

Světlana Witowská

- Narodila se 6. ledna 1973 v Litoměřicích. Absolvovala Právnickou fakultu Univerzity Karlovy, kariéru začínala v ČTK a v deníku Mladá fronta DNES.
- V roce 1996 nastoupila do České televize, ovšem v roce 2005 přestoupila na Primu, kde pět let moderovala hlavní zpravodajskou relaci.
- Do České televize se vrátila v roce 2010, provázela pořady Sama doma a Studio 6, od roku 2014 do června 2018 byla moderátorkou Interview ČT24. V lednu 2018 v předvečer druhého kola prezidentských voleb moderovala debatu Miloše Zemana a Jiřího Drahoše. Nyní je třetím rokem tváří hlavní zpravodajské relace Události a Události, komentáře.
- V roce 2018 získala Cenu Karla Havlíčka Borovského. Je autorkou knížky Hlavou proti zdi, ve které vyzpovídala legendární moderátorku Kamilu Moučkovou.

INZERCE

5 PLUS 2

Jsmo tam, kde žijete

dodalo energii i spoustu nápadů

A to i co se týká karantény, protože jeden nemocný kolega by mohl znamenat velké potíže pro celou televizi.

Týdny jste tedy kvůli krizi musela zůstat doma. Co jste celé dny dělala?

Většinu času jsem trávila u televize, s dětmi a učením, vařením a pečením. Byla jsem na tom úplně stejně jako všichni ostatní. Četla jsem knížky a viděla několik moc zajímavých seriálů.

Pro mnoho lidí, zejména pro pracovníky, je uzavření doma zátěž. Stejně jako pro celé rodiny. Jak jste zvládala rodinný život?

Našli jsme si režim, který nám fungoval, a protože máme doma psa, museli jsme pravidelně chodit ven. Pro mě bylo nejnáročnější každý den vymyslet, co uvařím, uvařit to a další den nanovo.

Odhlídla karanténa nějaká pozitiva nebo také negativa vašeho rodinného soužití?

Karanténa byla taková domácí dovolená, každý jsme si v ní našli něco, co nás bavilo a také něco, co nás štvalo. Bohužel

jsem trochu polevila v opatrnosti a nechala mladšího syna hrát hry na počítači víc než normálně. On je samozřejmě moc rád, ale už to pomalu odbouráváme. Myslím, že mu hodně chybí kamarádi. Hned, jak to šlo, začal chodit na tenis. Starší syn, který studuje práva, se hodně učil.

Co bylo vůbec nejtěžší?

Nejtěžší bylo najít si režim, který by vyhovoval všem. Domluvit si, co kdo kdy bude vařit, o co se kdo postará. Přes měsíc jsem se s rodiči viděla jen přes vrátka, když jsem jim nesla nákup, neviděla jsem ani svoje přátele a kamarádky. Myslím, že je to ve všech rodinách hodně podobné.

Přišli jste na nějaký recept, jak si „domácí vězení“ vylepšit či ulehčit?

Brala jsem to jako nutné zlo, které musí jednou skončit. Začala jsem zase jezdit na kole a využila i stroje na cvičení, které dlouho nikdo nepoužíval. Ráda sportuji, a to mi chybělo hodně. Teď už se pomalu vracíme k normálnějšímu životu, za což jsem moc ráda.

Těžko nyní odhadovat, kam se v létě vůbec bude možné podívat do zahraničí?



S Kamilou Moučkovou napsala Světлана Witowská knižní rozhovor.

ný formát, tedy kniha rozhovorů, vyšel třeba s kuchařem Jaroslavem Sapíkem a dalšími. Co myslíte, stalo se už trendem, že se vydávají knihy rozhovorů se známými osobnostmi?

Nevím, jestli je to trend, každopádně já jsem téhle možnosti moc ráda využila. Rozhovor je to nezajímavější, co znám. Navíc s takovou osobností a neomezeným časem... Co víc si může novinář přát?

Kdybyste si mohla vybrat kohokoli v historii, s kým byste ráda napsala knihu rozhovorů?

Zajímala by mě princezna Diana. Její příběh je fascinující. Přestože se vdala do královské rodiny, dokázala zůstat sama sebou a být velmi užitečná a prospěšná.

V mládí jste se chtěla stát soudkyní, ale měla jste prý obavu z odpovědnosti. Cítíte tuto touhu i dnes?

Soudkyní už se nestanu, ale možná se to stane životní náplní staršího syna, uvidíme, kudy se vydá. Baví mě nacházet spravedlnost a odpovědi na otázky, což je moje práce i teď. Nikdy jsem nelitovala, že jsem se soudkyní nestala, a kdybych se měla rozhodovat znovu, znovu budu novinářkou.

ničí. Překazilo vám to dovolenkové plány?

Letošní dovolenou jsem neměla čas plánovat, takže mi to zatím nezkazilo nic, přízpůsobím se situaci.

Loni na podzim jste vydala knihu rozhovorů s legendární televizní moderátorkou Kamilou Moučkovou. Podob-

INZERCE



Těšíme se znovu na souboje s tou správnou jiskrou

Podporujeme sport i kulturu. Brzy zase budeme s vámi. Moc se na vás těšíme.

Diagnóza: Vyprahlá země

Česko čelí **nejhoršímu suchu za půl tisíciletí**. **Zahrady** se už nyní mění v „polopoušť“, vyplatí se proto **vybírat rostliny, které tyto podmínky přežijí**. **Zahradníci radí vsadit na „Středomoří“**.



JOSEF HORA

ČR | Odborníci tomu říkají „suchá epizoda“. A v Česku je podle nich nejhorší za posledních 500 let. Suché období začalo v roce 2015 a vědce nepřekvapuje ani tak svou intenzitou, ale tím, že stále nekončí. Podobné výkyvy totiž v minulosti trvaly kolem tří let. Nedostatek vody je nejen v řekách a potocích, ale i v podzemí. Stov-

ky obcí už nyní zakazují využívat vodu z vodovodu na zalévání zahrady či napouštění bazénů. Na „vyprahlé“ týdny či dokonce měsíce se proto vyplatí připravit vlastní zahradu. Už jen tím, jak ji budete členit a které plodiny upřednostnit.

Vyplatí se to, protože problémy se budou kumulovat i tento rok. Nadějí na zlepšení suchého léta bývá zima bohatá na sníh, a také deštivé jaro. Jenže letos nastal pravý opak. Sníh nenapadl ani v některých horských oblastech, například v obci Pstruží v Krušných horách, kde se kvůli tomu překvapivě zastavil i poměrně nový lyžařský areál na Plešivci.

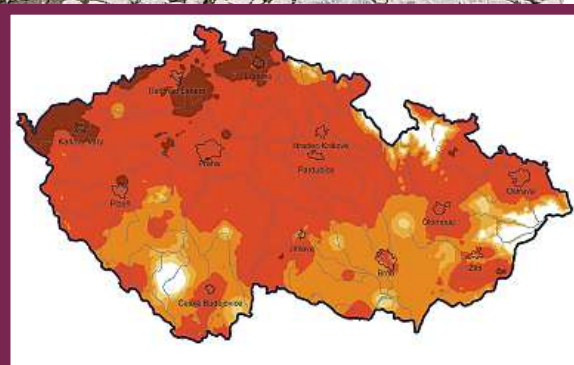
Rekordy? Horko vítězí 10:1

A jelikož nijak výrazně nezapršelo ani na jaře a v létě lze podle meteorologů opět očekávat nadprůměrné teploty, nejsou vyhlídky na zlepšení stavu příznivé. „Na deset nových rekordů s vyššími teplotami připadá jeden s nízkými. Jarní práce začínají čím dál dříve. Tam, kde ještě před pár lety tekly potůčky, jsou často jen zarostlé rýhy,“ shrnují vědci z Agrární komory



Deficit srážek za 24 měsíců. Čím tmavší barva, tím horší situace. Tmavě hnědý odstín značí extrémní deficit, většina Česka jej má vysoký. Stav je platný k 18. květnu.

MAPA A ZDROJE | WWW.CHMI.CZ



v úvodu nové analýzy týkající se sucha. Jako hlavní příčinu problémů vidí stále vyšší průměrnou teplotu, která roste od konce 19. století. Naopak mírně optimisticky experti hodnotí průměrné tuzemské roční srážky. Byť jsou proměnlivé, v dlouhodobém horizontu spadlo na Česko v letech 1804 až 2016 téměř stejné množství deště.

Klíčovým pilířem opatření, jak suchá (nejen) léta mírnit, je snaha zadržovat vodu

v půdě a v krajině. Aby se zadařilo, musí se na tom podílet nejen stát, ale doslova každý se svou chalupou či domem.

Vědci poukazují na to, že teprve až se udrží voda v půdě, mohou lépe pomoci přehrady, které mimo sucha zabraňují dalšímu extrému, tedy povodním. I proto apelují na to, aby byly lány takzvané protierozní rozdělovány – tedy vytvářením mezí.

INZERCE

V třídění odpadů jsou Češi stále na špičce v Evropě. V roce 2019 vytrídil každý z nás přes 51 kilogramů odpadu!

Češi znovu posunuli pomyslnou laťku v množství vytríděného odpadu. Loni navýšil každý z nás množství vytríděného odpadu o další více než 2 kilogramy. Do barevných kontejnerů jsme tak odnesli v průměru 51,3 kilogramu papíru, plastů, skla a nápojových kartonů. Vyplývá to ze statistik, které zveřejnila Autorizovaná obalová společnost EKO-KOM.

V České republice se cesta s vytríděným odpadem k nejbližším barevným kontejnerům stala celkem rutinní záležitostí pro většinu obyvatel ČR. Aktivně své odpady třídí skoro ¾ lidí žijících v ČR. Tradičně nejvíc vytrídíme papíru – loni ho bylo v bezmála 22 kilogramů, dále pak odnesl každý z nás do barevných kontejnerů 15,1 kilogramu plastů, bezmála 14 kilogramů skla a necelé půl kilo nápojových kartonů. A stále více třídíme i kovy, těch vytrídil každý obyvatel v průměru 13,9 kilogramu. Prostřednictvím sběrných systémů obcí se tak shromáždilo přes 693 tisíc tun vytríděných odpadů, což je o 4 % více než v roce 2018. Spolu s živnostenskými obaly to bylo více než 888 tisíc tun obalových odpadů. Z celkových více než 1,219 milionu tun jednorázových obalů uvedených loni na tuzemský trh se podařilo v systému EKO-KOM vytrídít a předat k recyklaci a dalšímu využití 73 %.



Z odpadů vytríděných do barevných kontejnerů nelze využít celých 100 %. Recyklace má zatím své limity a s některými druhy materiálů si zatím současné technologie neporadí, ale výzkum dělá milové kroky a do budoucna bude možné recyklovat mnohem širší škálu materiálů. Momentálně jsou velmi obtížně recyklovatelné např. měkké kompozitní obaly skládající se z více druhů od sebe neodělitelných materiálů. Tradičně nejlépe se daří třídít a recyklovat papírové obaly,

v jejich případě se loni podařilo dosáhnout 88 % míry recyklace. Jinými slovy – skoro 9 z 10 tun vyrobených papírových obalů se v roce 2019 recyklovalo na nový papír nebo dále využilo. U skla bylo dosaženo 79 % míry recyklace, u plastových obalů 69%, u kovů 57% a u nápojových kartonů to bylo 25 %. Míra sběru nápojových PET lahví v roce 2019 vzrostla a pohybuje se v rozmezí 79 až 82 %.

Díky intenzivní spolupráci průmyslu s městy a obcemi v systému EKO-KOM mají lidé pro třídění odpadů v České republice dobré podmínky. Celý systém je velmi komfortní a dostupný. Jak vyplývá z průzkumů veřejného mínění, Češi k třídění odpadů motivují hlavně dobrá docházková vzdálenost a dostatek barevných kontejnerů. V celé republice mohou aktuálně třídít své odpady do více než 473 tisíc barevných kontejnerů a menších nádob na tříděný odpad. A průměrná docházková vzdálenost k nim se postupně zkracuje – na dnešních 91 metrů, což je zhruba 133 kroků. Nádobový sběr je v České republice doplněn ještě dalšími způsoby sběru tříděného odpadu – někde mohou lidé třídít odpady do pytlů, případně prostřednictvím sběrných dvorů nebo výkupu druhotných surovin. www.ekokom.cz



Juka vláknitá (*Yucca filamentosa*) má původ na jihovýchodě USA. Jako okrasná rostlina se ale hodí i do současných suchých podmínek českých zahrad. FOTO | WIKIPEDIA

Na neutěšený stav se zásobou vody jsou nucená reagovat vedení měst a vesnic. Letos, a to ještě neskončil ani květen, už stovky obcí zakázaly napouštění bazénů či zalévání záhonů vodou z vodovodu.

Poměrně novým krokem je budování podzemních nádrží na dešťovou vodu na zahradách jednotlivých domů. Voda je vhodná pro zalévání, ale třeba i splachování toalety. Vláda budování systémů dotuje programem „Dešťovka“ a zároveň zkouší prosadit od roku 2021 povinnou výstavbu takových nádrží u každé novostavby.

Ministerstvo životního prostředí nabízí i další dotace, třeba až tři miliony korun obcím na budování nových či sanaci starých vrtů. Zcela nový program je pak určen výsadbě stromů, kde lze v rámci iniciativy „Sázíme budoucnost“ získat na úhradu sazenic, potřebného materiálu i následné péče o stromy až 250 tisíc korun, a to jak obce, tak fyzické osoby.

Mlhovací trysky šetří vodu

Kdo se chce vyhnout administrativnímu šimlvi při žádání o dotace, může se snažit zadržet vodu na zahradě domku či chalupy vlastními silami a prostředky. Svě o tom ví

Ondřej Lukscheiter, který provozuje zahradnictví v Chotči u Jičína. „Pro udržení vody na zahradě je lepší členitý povrch než úplná rovina. Prostor je vhodné rozdělit třeba stromy, keři, zídkami, které vrhají stín, odpařují do vzduchu vodu a činí klima zahrady příjemnějším. Nehledě na to, že poskytují úkryt mnoha živočichům,“ vysvětluje. „Pokud máte možnost svést vodu z blízkého potoka, tak se vyplatí vybudovat vlastní malé zahradní jezírko nebo třeba tůň. V něm se voda udrží a okolní zem ji má odkud nasávat,“ popisuje vlastní zkušenost s tím, že loni menší rybník vybudoval a efekt u okolí je prý nevídaně pozitivní.

Šetřit Ondřej Lukscheiter umí i při zalévání. „Pokud jsou dlouhotrvající vedra, je samozřejmě nezbytné více zalévat, zároveň je potřeba vodou neplýtvat. Takže jsme třeba ve skleníku zavedli úsporné mlhovací trysky, které spotřebují asi dvakrát méně vody než ty, co jsme měli dříve. Také jsme namísto běžných stínících sítí začali skleníky natírat speciálními nátěry, které jsou efektivnější,“ přidává další rady.

Malé české „Středomoří“

Pokud jste zoufalí z toho, že se vaše zahrada mění v poušť a trpí nedostatkem vláhy, vsaďte na její „pouštní“ variantu.

Ne, to není pokus o vtip. Existují desítky suchomilných druhů tropické či středomořské květeny, která zahradu rozžárí, navodí pocit „dáleka“ a ještě se obejdou bez zalévání. „Musí se ale hodit na trvalé pěstování na českých zahradách. Zvládnout tedy musí nejen letní horko a sucho, ale také zimní mraz,“ zdůrazňuje Ondřej Lukscheiter. Z bylinek podle něj mají tyto vlastnosti třeba rozmarýn a levandule, mateřídouska a dobromysl. „Ze sukulentů a kaktusů existují například mrazuvzdorné opuncie,“ vyjmenovává.

Extrémně sucha i mrazu vydrží některé druhy rodu *Yucca*, třeba *Yucca filamentosa*. Vhodné jsou také netřesky, kterých je nepřeberně množství barev i tvarů a čím extrémnější podmínky, tím se jim daří lépe. Do stejné kategorie patří třeba delosperry, starčeky (*Senecio*), rozchodníky (*Sedum*) či lomikameny (*Saxifraga*). Samozřejmě je nutné zase vybírat druhy, které jsou mrazuvzdorné. „Už roky pěstujeme subtropické a tropické rostliny, takže nám sucho při práci nijak výrazně nevadí,“ uzavírá s úsměvem.

Zahradník radí, jak si zařídit „suchovzdornou zahradu“

Suchomilné rostliny jsou na zahradě prakticky bezúdržbové. „Po zasazení je vhodné je párkrát lehce zalít. Jakmile zakoření, tak už se o ně prakticky není třeba starat. Vodu si najdou v hlubších vrstvách, nebo se spokojí s tím, co jim příroda dá, například rosou,“ radí zahradník Ondřej Lukscheiter. Zároveň doporučuje tyto rostliny nakupovat přímo od zahradníků a nikoliv ve velkých hobby marketech. „Tam se obvykle dovážejí z velkopěstíren a jsou „zhýčkané“, moc toho pak na zahradě nevydrží. Najdou se samozřejmě i výjimky, ale není jich mnoho,“ říká. Všechny suchomilné rostliny mají rády propustnou zeminu, takže je dobré smíchat půdu ze zahrádky s pískem. „Do země udělejte díru asi dvakrát větší, než je květináč, který si se sukulentem doneseme z obchodu. Rostlinu pak vyjměte z květináče, podsypete směsí půdy s pískem a obyspte kolem dokola a mírně zamáčkněte. Je vhodnější vybrat spíše vyšší než dolejší, kde se bude držet vlhko. To sukulentním rostlinám nedělá dobře, hlavně v období podzim-zima, neboť kombinace vlhko a chlad obvykle suchomilným kytkám vadí nejvíce,“ dodává.



Žít si tady hezky česky.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
28. 5. – 3. 6. 2020

20 Kč (osobně)

JOGURT JOGOBELLA
různé druhy
150 g
100 g 5,27 Kč

7,90 12% 38%

24 Kč (osobně)

KINDER BUENO[®]
různé druhy
3x 43 / 3x 39 g
1 balení

39,90

JEDINEČNÁ NABÍDKA

24 Kč (osobně)

Mléko
trvanlivé
polotučné
1,5%
1 l

9,90 13% 28%

vybrané druhy, ilustrační foto

10 Kč (osobně)

OLOMOUCKÉ MÁSLO[®]
250 g
100 g 11,16 Kč
v limitované nabídce také
Opočenské másto 250 g
a také Tradice z Vysočiny 250 g
za 27,90 Kč

27,90

JEDINEČNÁ NABÍDKA

12 Kč (osobně)

ZMRZLINA PAW PATROL[®]
mražená
360 ml
100 ml 13,86 Kč

49,90

JEDINEČNÁ NABÍDKA

27 Kč (osobně)

FRISCO[®]
různé druhy
0,33 l
1 145,15 Kč

14,90

JEDINEČNÁ NABÍDKA

27 Kč (osobně)

SLUNEČNICOVÝ OLEJ HELIOL[®]
PET | 2 l
1 127,45 Kč

54,90

JEDINEČNÁ NABÍDKA

27 Kč (osobně)

CHŘEST BÍLÝ
500 g
100 g 12,98 Kč

64,90 89% 27%

29 Kč (osobně)

MELOUN VODNÍ
1 kg

19,90 29% 33%

Chyby v tisku vyhrazeny. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhrajujeme si právo změny. Množství zboží je omezené. *Taktó označené produkty nenáležejí do stálého sortimentu, mohou být dodány na prodejny v menším množství, proto nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. Další podmínky nabídky na www.penny.cz.

Smrt na prokletém Huascaránu

Série historických událostí a obrovských náhod vedla **českou výpravu** najisto do náručí smrti. **Před padesáti lety zemřeli její členové v dalekém Peru.**

ZÁBLESK HISTORIE

■ JOSEF HORA

ČR | Až poběžíte Jizerskou padesátku, zimní závod z roku 1968, vzpomeňte si na její přídomek: **Memoriál expedice Peru 70.** Je totiž vzpomínkou na československou výpravu, která do posledního člena zahynula 31. května 1970 v Peru během dobývání nejvyššího vrcholu Bílých Kordiller – hory Huascarán.

Zatímco lednové větry roku 1970 narážely v 6768 metrech do pustého vrcholu nejvyšší hory Peru, členové budoucí české expedice z horolezeckého oddílu Lokomotiva Liberec trénovali v mnohem mírnějších Jizerských horách na Jizerské padesátce. Hory, přírodu a dobrodružství milovali a celá parta se smutkem vzpomínala, jak jim vpád tanků Varšavské smlouvy znemožnil původ-

ně plánovaný výstup na nejvyšší horu Spojených států amerických McKinley. Expedici se ale podařilo na kongresu Mezinárodní horolezecké federace v Praze spřátelit s Peruánci. Místo na sever se dobrodruzi vydali na jih.

Krok za krokem do zkázy

Z Ruzyně se přes Senegal a Chile dostala výprava do hlavního města Peru Limy. Očekávaný parník s vybavením Hornbelt dorazil ale s dvoutýdenním zpožděním, část zásob byla navíc rozkradena. Už tato náhoda a zpoždění vyslala Čechy na cestu smrti. Parta nejdřív směřovala na těžší výstup hory Huanchoy, kde je zastihla během sestupu první tragédie. Nejzkušenější horolezec, Slovák Ivan Bortel, uklouzl 18. května po kluzkém kameni v místě malého potůčku křižujícího stezku a zabil se pádem z 30metrové výšky. Zařídil pohřeb



Vlevo zřejmě poslední snímek české expedice. Další den byli její členové po smrti. Dole vrchol Huascaránu.

FOTO | ARCHIV MAFRA



trvalo pár dnů, následně se část výpravy chtěla vrátit domů. Nakonec se ale všichni rozhodli pro lehčí výstup – zdolat nejvyšší peruánský štít, ledovec Huascarán. Jenže základní tábor mezitím obsadili horolezci z Japonska a Češi se tak vydali na jiné místo u nedalekého jezera. Apokalypsa v podobě největšího přírodního neštěstí v historii Peru, která pohřbila 70 tisíc lidí, začala 31. května odpoledne. Zatímco v hlavním městě Limě praskaly stěny budovy, blíž epicentra zemětřesení se rozpoutalo peklo. A v něm, jakoby je tam už dlouho tlačila neviditelná ruka osudu, byla i česká výprava. Zemětřesení o síle 7,9 Richtera strhlo z vr-

cholu Huascaránu lavinu ledu, kamení a bláta, černý mrak, který se obrovskou rychlostí, až 300 km/h, řítí do údolí. Zatímco tábor Japonců zkáza těsně minula, Čechy lavina pohřbila i s průvodcem a nákladním autem. Svou pouť zakončili hluboko pod sutinami horského obra, kde jejich ostatky dlí dodnes. Pod horou, jejíž vrchol je zároveň kvůli nepravidelnému zakřivení Země vůbec nejvzdálenějším místem od středu planety.

INZERCE

Nákupy Ona Dnes
WWW.NAKUPYONADNES.CZ

15. 6.
SLEVOVÉ KUPONY
V MF DNES

CHARITATIVNÍ PARTNER: **Nim**
POŘADATEL: **Nákupy Ona Dnes**

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

Internet zdarma?



JJ 😊 Jdi na mobil.cz, tam se dozvíš víc.

DOBROVOLNÉ STAŽENÍ MOBILNÍCH KLIMATIZACÍ SENCOR SAC MT122xCH Z ROKU 2019

Společnost FAST ČR a.s. žádá poslední, zbývající zákazníky, kteří si zakoupili mobilní klimatizace **Sencor, SAC MT1221CH a SAC MT1222CH modely z roku 2019 a nebyly jim opraveny**, aby kontaktovali centrálu společnosti na **info@sencor.cz** nebo na telefonním čísle: **+420 323 204 348** (každý den 9.00–17.00), případně klimatizaci přinesli zpět na prodejnu, kde výrobek zakoupili a kde jim **bude vrácena plná kupní cena.**

JE NEZBYTNĚ NUTNÉ KLIMATIZACI NEPRODLENĚ PŘESTAT POUŽÍVAT A VRÁTIT JI ZPĚT NA PRODEJNU.

Společnost FAST ČR a.s. došla na základě vlastního šetření k závěru, že za určitých technických podmínek může při provozu těchto výrobků dojít k poškození vnitřní elektroinstalace produktu a k následnému vzplanutí.

Omlouváme se za případné nepříjemnosti.

Více informací na

<https://www.sencor.cz/dobrovolne-stazeni-mobilnich-klimatizaci>.

Kvůli březnové fámě o uzavření prodejen lidé panikařili a **vykoupili potraviny**. V **ostatních** obchodech byl ale **propad tržeb drastický**.

■ VERONIKA STREJCOVÁ

ČR | Česko sčítá finanční škody. A jen ztěžka se začíná vzpamatovávat z ekonomické rány, kterou zemi uštědřila pandemie koronaviru v posledních měsících. Ani výdejová okénka, či rozvoz jídla nedokázaly zacelit ztrátu, kterou utrpěl sektor pohostinství. Pro představu, první a druhou březnovou sobotu od sebe v případě restaurací a dalších pohostinských podniků rozdělila propast přesahující částku 24,5 milionů korun. Takový byl alespoň rozdíl v útratách na platebních terminálech.

„Tento 92% pokles nebyl vyvážen ani online platbami, které celkově zůstaly na dřívějších hodnotách v řádech desítek tisíc korun,“ uvedl Ondřej Holoubek ze společnosti Global Payments, která poskytuje platební technologie.

Ještě větší propad v tržbách se podepsal na oblasti sportu a umění. Ve stej-

Ze dne na den na nule. Jak covid kradl zisky

ném období – tedy mezi první a druhou březnovou sobotou, došlo k poklesu o téměř 34 milionů korun, což představuje propad o 98 %. Jen malou náplastí byl pozvolna rostoucí nárůst plateb přes internet, jejichž množství se oproti normálu zdvojnásobilo.

Pokles až k absolutní nule

Prodejci elektroniky zažívali nejkrušnější okamžiky mezi 13. a 16. březnem, kdy provozovny zely prázdnou, byť k jejich uzavření v rámci bezpečnostních opatření vlády nedošlo. Za pouhé tři dny dramaticky poklesly na pobočkách prodeje z 55 milionů na pouhé 4,2 milionu korun, což představuje propad ve výši 92 %.

Knihkupci na tom však byli ještě hůře kvůli uzavření prodejen. Propad v prodeji ze 13. na 14. března tak z 2,6 milionů klesl k absolutní nule. Tuto



ztrátu nedovedly vykompenzovat zdaleka ani online prodeje knih, které se v následujících týdnech zdvojnásobily.

Ve stejném týdnu, kdy oblastí kultury, sportu, pohostinství nebo cestování postihl téměř totální útlum, se naopak jinde utrácelo zcela nezářně. A to v obchodech s potravinami. Důvod byl jediný – panika. „Zajímavý je 66% nárůst mezi 11. a 12. březnem, kdy se do veřejného prostoru dostala nepotvrzená zpráva o plánovaném uzavření všech prodejen včetně těch s potravinami,“ říká Adéla Denková.

Právě 12. března vzali lidé krom supermarketů útokem také lékárny. V následujících několika dnech se v lékárnách téměř ztrojnásobily online platby. Lidé se zkrátka začali zásobovat léky přes internet, aby se vyhnuli frontám v kamenných pobočkách, které se kvůli dodržování vzdáleností táhly i desítky metrů na ulici.

INZERCE

es
EKONOMICKÉ STAVBY

www.ekonomicke-stavby.cz

9 147 Kč

měsíčně v programu **Nulová hotovost**



Lukáš 37
3+KK

Nepotřebujete žádné naspořené peníze ani pozemek.

V programu **Nulová hotovost**

0,-

ZDARMA

OBJEDNÁVEJTE
KATALOG **500 DOMŮ**

+420 377 825 782

ExpressCash
Nejrychlejší půjčka

www.expresscash.cz
227 272 096

Poskytovatel úvěru je EC Financial Services, a.s. IČ: 242 43 744, držitel licence ČNB

Nejrychlejší půjčka

- Rychlé půjčky na cokoliv od 5 000 Kč do 70 000 Kč
- Jsme česká dynamická společnost
- Nemáme žádné skryté poplatky
- Půjčky jsou bez ručitele a dalších závazků
- Žádné poplatky předem
- Úvěr vyplatíme do 24 hodin
- Výrazné slevy za předčasné splacení úvěru
- Atraktivní promoakce (slosování o Fabii, slevy až 100% úroku,...)

Hledáme obchodní zástupce („OZ“) ve vaší lokalitě:

- Vysoké týdenní provize
- Velmi atraktivní startovací provize
- Žádné vstupní poplatky
- Činnost OZ v lokalitě bydliště a blízkém okolí (podmínkou maturita nebo 3 roky nepřetržitě praxe v oboru)

Naberte sílu z vydatných salátů

Jsou **zdravé a přesto dodají spoustu energie**. Některé saláty si tak můžete připravit i jako **hlavní chod**. Anebo klasicky coby **přílohu k masu**, nejlépe rybímu.

Čočkový salát s křepelčím vejcem a paprikou

Potřebujeme: 500 g černé jemnozrné čočky, 750 ml kuřecího vývaru, 100 g mrkve, 50 g celeru, 50 g řapíkatého celeru, 100 g červené papriky, 50 g šalotky, 50 ml červeného vinného octa, česnek (i medvědí), hladkolistou petržel, tymián, rozmarýn, 100 ml olivového oleje, citron, 4 křepelčí vejce. **Postup:** Čočku namočíme alespoň na dvě hodiny do studené vody, aby nabobtnala, a poté ji společně s bylinkami uvaříme ve vývaru tak, aby zůstala pevná (na skus). Ochutíme ji solí, pepřem a zakápneme trochou octa. Mrkev, celer, řapíkatý celer a papriku očistíme a nakrájíme na kostičky. Šalotku nakrájíme nadrobno. V kastrolu rozeřijeme trochu oleje, vospeme celer a mrkev a orestujeme dozlatova. Poté přidáme zbytek zeleniny, znovu zarestujeme, osolíme,



FOTO | SHUTTERSTOCK

opepříme a přidáme nejmenou nasekanou petrželku a česnek (může být i medvědí). Ještě teplou směs smícháme s připravenou čočkou a zakápneme citronovou šťávou, popř. ještě dochutíme. Vajíčka vložíme do vroucí vody a vaříme asi dvě minuty. Poté je rychle zchladíme a asi na pět minut vložíme do misky s vodou a trochou octa (ocet pomůže narušit skořápku). Následně je oloupeme, překrojíme (žloutek by měl být stále tekutý) a podáváme společně se salátem.

Zdroj: Lidovky.cz

INZERCE

Elektrické vozíky a skútry



SLEVA 38 %

SELVO 4800
72 590 Kč
44 990 Kč



Pohyb v každém věku

-  Dojezd 45 km
-  0,10 Kč / km
-  Testovací jízda ZDARMA
-  Elektromagnetická brzda
-  Silný motor 800W
-  Certifikováno pro TP, ZTP a ZTP/P
-  Nový výrobek

Drhově u Písku - Pamětice
AKTIV ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY s.r.o.,
Pamětice 17,
tel.: 608 100 717, 380 427 000

Strakonice (ul. Volyňská)
Milisterfer s.r.o.,
Radošovice 146,
tel.: 383 324 405, 777 993 399

Písek
ZAHRADNÍ TECHNIKA PÁRAL s.r.o.,
Pražská 484,
tel.: 382 271 693, 731 441 904

Soběslav
Oáza-Cykloport Švec,
Na Ohradě 368,
tel.: 381 211 481, 603 836 119

Další nejbližší prodejny: **České Budějovice 2x, Plzeň 2x, Vlašim, Praha a další**

Seznam dalších prodejců a všechny ostatní produkty najdete na www.selvo.cz





5plus2 V KUCHYNI

Batátový přílohový salát s křenem a hořčicí

Na 2 porce potřebujeme: 750 g batátů, 2 menší nebo 1 velkou cibuli, 2 vrchovaté lžíce hořčice a 2 čerstvě nastrouhaného křenu, sůl, pepř.

Postup: Batáty oloupeme, nakrájíme na malé kostičky a v osolené vodě vaříme do změknutí. Cibuli nakrájíme nadrobno, čerstvý křen nastrouháme a vše smícháme s uvařenými batáty a hořčicí. Osolíme a opepříme. Salát lze konzumovat ještě teplý nebo i studený, přičemž druhý den je nejlepší, protože se chutě v něm správně rozloží.

Zdroj: Lucie Grusová

Lehký bramborový salát šéfkuchaře Jana Pauluse



Potřebujeme: 500 g salátových brambor, 200 ml silného kuřecího vývaru, 50 ml rostlinného oleje, 100 g červené cibule, 30 g plnotučné hořčice, sůl, ocet, pepř.

Postup: Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a ještě teplé nakrájíme na kolečka. Veškeré suroviny přidáme k bramborám a přelijeme teplým vývarem. Necháme marinovat a občas zamícháme. Před podáváním je dobrý salát ochutnat a znovu dochutit. Salát nemá být moc hutný, ale spíše řídký. Zdroj: Lidovky.cz

Šípovy textařské skopičiny

Ačkoliv jej diváci vnímají hlavně jako moderátora, **Karel Šíp je také skvělý textař.** Ústy Karla Gotta promlouvá například v hitu **Když muž se ženou snídá.** V pondělí Karel Šíp slaví **75. narozeniny.**

■ JOSEF VLČEK

Karel Šíp, největší žijící hvězda české televizní zábavy, oslaví 1. června pětasedmdesátiny. Určitě se při té příležitosti proberou všechny pořady, kterými provázel, počínaje stovkou dílů Hitšarády, kterou uváděl od roku 1978 s Jaroslavem Uhlířem, přes Galasupershow a Klip klap až po novácké Horoskopičiny. Mimoходом letos oslaví jeho současná Všechnopárty 15 let. Byla by škoda, kdyby se zapomnělo na fakt, že Karel Šíp je skvělým textařem.

Patří do top 10 těch, kdo se podíleli na nejspěšnějších hitech historie domácí pop music. Svědčí o tom fakt, že na jeho kontě

Karel si vybral jako umělecké jméno „Šíp“, vlastním je Karel Jan Feuerfeil.

je přes pět stovek textů. Veřejnost se s Šípem v roli textaře poprvé setkala v roce 1972. Absolvent Střední průmyslové školy filmářské v Čimelcích a v té době produkční Čs. televize působil v té době také jako baskytarista skupiny Faraon. Napsal tehdy na melodii hitu Pushbike Song australské skupiny The Mixtures českou verzi Šlapací kolo. Státní rádio ji tehdy hrálo ostošest.

Po boku Schelingera

Tehdejším zpěvákem Faraonu byl Jiří Schelinger. Než odešel v roce 1973 k Františku Ringo Čechovi, stihl nahrát tři dodnes oblíbené Šípovy texty: Dráty pletací, René, já a Rudolf a Nemám hlas jako zvon. Občas se tvrdí, že Schelingerův odchod, jenž způsobil rozpad Faraonu, našťáhl Šípa tak, že pověsil baskytaru na hřebík a zanevřel na aktivní hudební hraní. Stále větší roli pak začala v jeho životě hrát televize, psaní textů však zůstal věrný i potom.

Zlatou érou Šípova textařského umění byla 80. léta, kdy začal úzce spolupracovat s Karlem Svobodou. Není proto divu, že

slova hitů největších hvězd té doby Karla Gotta a Petry Janů pocházely právě z jeho pera. Patří mezi ně například ústřední melodie ze seriálu Cirkus Humberto Krev toulává nebo srdcervoucí dueto Čau lásko, které Gott nazpíval s tehdejší Šípovou ženou Marcelou Holanovou. Ale asi nejslavnější Šípova píseň pro věčného slavíka pochází až z roku 1992. Tehdy pro něj na hudbu Pavola Habery napsal text Když muž se ženou snídá. Dodnes patří mezi dvacítku nejoblíbenějších písní Rádia Impuls.

Petra Janů ze spolupráce Šíp-Svoboda vytěžila také dva ze svých největších hitů: Sbohem všem láskám dej a Nekoná se. Zkrátka však u Šípa nepřišli ani Dan Hůlka, Hana Zagorová, Turbo nebo dokonce Láďa Křížek. Čím se liší Karel Šíp od svých kolegů? Ne že by neuměl napsat vážný text, ale posluchači vždycky oceňovali jeho písně, v nichž se projevil jeho smysl pro neobvyklé rýmy a humor. Vzpomínáte? „Ital nezná ten zázrak – pivo, vepřo knedlo zelo.“ Věřme, že ho laskavý humor neopustí ani po pětasedmdesátce a přejeme pevné zdraví.



INZERCE

**DLOUHODOBĚ
VÝHODNĚJI**

VÍCE NEŽ
500
produktů

**U nás najdete široký
výběr zboží**



TV V ČASE KORONY

Fanoušci nekonečných seriálů **Ulice** a **Ordinace v růžové zahradě 2** a také kriminálky **Specialisté** mohou slavit. Aspoň částečně. Dobrou zprávou je, že TV Nova oznámila, že v první polovině června obnoví jejich natáčení. Kdy se však nové díly dostanou na obrazovky, není jisté. Dost možná budou taháky až nového podzimního programu.

Přípravy odstartovaly také v případě dalšího divácky populárního počínu, kterým je **Policie Modrava** se Soňou Norisovou. Tvůrci s pokračováním váhali, nakonec se rozhodlo, že nové díly se začnou natáčet pravděpodobně příští rok v létě.

Naplno se už rozjelo natáčení primáckého seriálového hitu **Slunečná**. Ovšem platí zde přísná opatření. Všichni herci, kteří natáčejí, musí mít negativní výsledek testu na covid-19. „Produkce zajistila odběrové místo přímo u ateliéru a herci na něj byli zváni v určitý čas. Testy nesmí být starší než čtyři dny a pak budou následně každých 14 dní opakovány. Natáčení je omezené v tom, že všichni musí nosit roušky, herci si je sundají jen na ostré záběry. Nařízení platí i pro členy štábu a maskérky mají navíc i štíty,“ vysvětluje výrobní ředitelka skupiny Prima Lucia Kršáková.

Sága rodu Kratochvílů

Spletitý osud **světově uznávaných fotografů Antonína Kratochvíla a jeho syna** odhaluje dokument, jehož premiéru posunula pandemie.

ČR | Čtyřikrát za svou kariéru získal ocenění World Press Photo, nespočetkrát se ocitl uprostřed zuřících válečných konfliktů. Přesto se jedním z nejosudovějších momentů v životě světového fotografa Antonína Kratochvíla stal ten, když jako 18letý mladík emigroval a zanechal v Československu svého ještě nenarozeného syna Michaela. Jejich rodinný příběh rozebírá nový filmový dokument s názvem „Můj otec Antonín“ režisérky Andrey Sedláčkové. Jeho promítání pozdržela pandemie koronaviru, do kin jde až nyní, ve čtvrtek 4. června.

„Ihned mě zaujal a zasáhl moment stojící v centru Antonínova života. Opuštění a znovuhledání se synem Michaelem. Řekla jsem si, že je možné vystavět napínavý a silně emocionální příběh o sblíže-



vání se syna s otcem, kdy film může působit i jako určitá terapie,“ říká režisérka Andrea Sedláčková. Se svým prvorozeným potomkem se světový fotograf setkal až po dlouhých 19 letech. Geny se nezaprou, a tak se i v Michaelovi projevil cit pro fotografii. Dnes je i on uznávanou osobností v oboru.

Film se natáčel nejen v Česku, ale také v New Yorku nebo Černobyli. „Vznikl nápad, že bychom si s tátou zajeli někde zafotit, kde to má rád. A můj šílený otec mi nabídl Černobyl. Tak jsem vymyslel projekt, že tam chci fotit tátou, jak fotí destrukci. Protože on ji má rád,“ říká Michael Kratochvíl. Ten žil až do své puber-

ty v přesvědčení, že je jeho otec mrtev. Neměl tušení, že ve skutečnosti se z něj stalo mezinárodní eso ve svém oboru.

Za poslední desetiletí se Antonín Kratochvíl dostal do bezprostřední blízkosti snad všech světových konfliktů. Mnohokrát kvůli své práci a touze po dobrém záberu riskoval víc než jen úraz.

„Někdy o nebezpečí víš, někdy ne. Většinou o tom nevíš. Když jsme v Iráku projížděli pásmem, kde jsou odstřelovači, tak jsme vždycky stáhli okna, aby na nás viděli, kdo jsme. Kulku bychom oknem stejně nezastavili. Tak člověk prostě jede a modlí se,“ vzpomínal před lety v rozhovoru pro týdeník 5plus2. (vrm)

INZERCE

Pust'te to z hlavy!

S lékovým záznamem máte své léky pod kontrolou!

Rozšířili jsme eRecept o lékový záznam! Brání riziku užívání nevhodných kombinací léků, které mohou vážně ohrozit vaše zdraví. **Od 1. června 2020** ho budete mít k dispozici vy, váš lékař i lékárník!

VAŠE ZDRAVÍ VARUJE:

NEVHODNÉ KOMBINACE LÉKŮ ZPŮSOBÍ TĚMĚR 200 ÚMRTÍ ROČNĚ

www.lekovyzaznam.cz

TYTO JAHODNÍKY ŠPLHAJÍ K NEBI...



**POUZE
39,- Kč**
ZA JEDEN JAHODNÍK



...tyto jahodníky poskytují bez přestávky od konce dubna až do doby, než přijdou mrazy, jahody, které budete moci trhat ve výšce člověka.

Jeden francouzský pěstitel vytvořil opravdu ojedinělou odrůdu jahod. Tato odrůda je schopna vyšplhat během 6 měsíců v roce do výšky 1,30 m a více. Máte hezké jahody, které jsou čisté, zdravé a mají jedinečnou vůni.

ZASAĎTE SI JE BĚHEM SVÉHO VOLNA NA ZAHRADĚ NEBO DO KVĚTINÁČE NA BALKONĚ.

Tyto popínavé jahodníky Mount Everest (chráněná značka) potřebují na zakořenění jen velmi málo

místa. Přizpůsobí se jakékoliv půdě a jsou odolné vůči chladu. Na zasazení stačí jen pár minut a potom je už budete muset pouze podepřít a občas zalít.

VYTVÁŘEJÍ NA VAŠÍ ZAHRADĚ BAREVNOU OZDOBU A DÁVAJÍ PLODY ŘADU LET.

Každý den budete udiveni tím, že uvidíte, jak se šplhají stále výše a objevují se listy, květy a posléze velké červené plody, které se budou zvětšovat a bude jich stále

více. Představte si radost vašich dětí, až jim dovolíte utrhnout si ve výši paží tyto velké sladké plody, úplně zralé, čisté a bez prachu na vašem „jahodovém stromě“. Budete je trhat až do příchodu mrazů, dlouho po ukončení sklizně běžných jahod a z roku na rok vám budou neustále dávat voňavé plody.

Ano, nyní se již nepotřebujete ohýbat, abyste sbírali na zemi a v blátě jahody, které napadli živočišové ještě předtím, než byly zralé.



Takto velké jahody 6 měsíců na vašem stole.



Všechny vaše dezerty s jahodami s jedinečnou vůní.

Záruka 24 měsíců

Popínavé jahodníky jsou zabaleny ve speciálním obalu chránícím jejich kořeny. Můžete je zasadit okamžitě po přijetí. Pokud nezískáte do 90 dnů velké trsy červených plodů, které budete moci trhat ve výšce člověka, zavazujeme se vám vrátit peníze za objednané jahodníky na pouhé požádání a zcela bez diskuse poštovní poukázkou na vaše jméno.

OBJEDNÁVKA

Ano, chci využít vaši výjimečnou nabídku a získat popínavé jahody.

Kupón odstříhnete a zašlete na adresu:

VITALIFE SHOP S.R.O., P.O.BOX 11, 755 08 Vsetín

Je samozřejmé, že pokud nezískám do 90 dnů a po dobu minimálně 6 měsíců velké trsy červených plodů, které bude možné sbírat ve výšce člověka, pouze vás o tom informuji dopisem a vy mi vrátíte hned a zcela bez diskuse poštovní poukázkou na mé jméno peníze za objednané jahodníky.

Na základě této celkové a definitivní záruky objednávám:

- 1 sadu 5 jahodníků za cenu 349,- Kč.
 1 sadu 10 jahodníků za cenu pouhých 569,- Kč (ušetrím 129,- Kč).
 1 sadu 20 jahodníků za cenu pouhých 780,- Kč (ušetrím 616,- Kč).

Cenu za objednávku uhradím při převzetí jahodníků (+ 149,- Kč poštovné a balné).

Zde jsou mé kontaktní údaje:

Příjmení: Jméno:

Adresa:

Město: PSC:

Telefon*: Podpis:

(*nepovinné)

e-mail*:

(*nepovinné)

Uvedli jsme, že společnost VITALIFE SHOP s.r.o., se sídlem Mlýnská 1177/1, Řepeč, 163 00 Praha 6, IČO: 03645797, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Městským soudem v Praze, oddíl B, vložka 152, je poskytovatelem služeb v oblasti e-commerce a e-mail za účelem bezproblémového vyřízení objednávek a poskytnutí lepšího zákaznického servisu. Svým podpisem udělujete správcům souhlas pro účely přímého marketingu, zejména oslovení ve věci informací o nových produktech, akcích a slevách, a to prostřednictvím e-mailů, SMS a e-mailů. Bez vašeho souhlasu společnost VITALIFE SHOP s.r.o. jako správce může zpracovávat vaše osobní údaje i prostřednictvím zpracovatelů zpracovávajících pouze v rozsahu nezbytném pro naplnění účelů zpracování. Máte právo na přístup k osobním údajům, na opravu, resp. doplnění údajů, na vymazání údajů (tj. zapomenutí), na přenositelnost údajů, na omezení zpracování osobních údajů a voličem pohybů těchto údajů. Souhlas se zpracováním svých osobních údajů udělujete na výše uvedených účelů na dobu 15 let ode dne jejich poskytnutí. Pro případ uplatnění svých práv souvisejících s ochranou osobních údajů můžete kontaktovat společnost VITALIFE SHOP s.r.o., IČO: 03645797, na e-mail: vitalifeshop@protonmail.com.

Za plísně nohou můžou i boty

Kožními plísněmi trpí **každý třetí Čech**. Postihují přitom i **čistotné lidi**, kteří ale používají nevhodnou obuv. **Semenišťem mykóz jsou veřejná sportoviště.**

ČR | Plísňová kožní onemocnění způsobená houbami a kvasinkami jsou v populaci velice frekventovaná. Nejčastěji přicházejí pacienti do kožní ambulance s plísní na nehtech rukou a nohou. „Nehtová ploténka je lomivá, ztluštělá, zhrubělá a drolivá, ale plíseň může postihnout pokožku na různých částech těla – rukou, plosek, bérců, třísel, vousu, hlavy a trupu,“ říká lékařka Jana Chlebková z kožního oddělení Nemocnice Nový Jičín.

Toto nepříjemné infekční onemocnění postihuje muže, ženy i děti bez rozdílu věku. Nejnáchylnější skupinou však bývají aktivní lidé mezi 25 až 50 lety, kteří sportují, navštěvují veřejné bazény či sauny. S tím dále souvisí, že se více potí či nosí neprodyšnou obuv nebo ponožky z nevhodných materiálů. Právě vhodná obuv je velmi důležitá. Syntetické, neprodyšné mate-

riály jsou na celodenní či dlouhé chození zcela nevhodné. Volte raději otevřenou, prodyšnou obuv a přírodní materiály jako je například kůže. Vhodné je obuv také alespoň obden střídát, aby stihla dostatečně proschnout. Důležité je i místo, kam boty ukládáte. Nevhodné jsou uzavřené botníky bez možnosti proudění vzduchu.

Mykózy se navíc velice snadno přenáší, nejlépe se jim daří na vlhké, zapařené kůži. Neútočí tak jen na ty, kteří podceňují hygienu, potrápít mohou i čistotné jedince. Důležité je proto myslet na prevenci a v případě onemocnění zahájit léčbu včas.

Přežije i několik měsíců

Semenišťem různých onemocnění a mykóz jsou především veřejná sportoviště, jako fitness centra či bazény. Obezřetní



FOTO | PROFIMEDIA

buďte také při návštěvách wellness center. Rizikový je i bowling, pokud si nenosíte vlastní obuv, ale půjčujete si erární. Plíseň totiž v ideálních podmínkách přežije i několik měsíců. K nákaze často postačí šupinka oloupané kůže.

A jak se plíseň na kůži pozná? „Příznaky onemocnění lidé často podceňují, ale plíseň se může dále šířit a působit další komplikace. Prvními signály mykózy nohou bývá zarudlá či olupující se kůže, svědění až bolestivé popraskání kůže. Plíseň se zpravidla objevují nejdříve mezi prsty,“ upozorňuje dermatoložka Jitka Rezáčková.

První příznaky mykózy můžete zkusit zahnat vhodně zvolenými přípravky. Vyzkoušejte například antiseptické, antifungální a antibakteriální směsi bylinek jako je máta, šalvěj, borovice či tea tree, které seženete i ve formě přírodních sprejů.

Pokud se však toto onemocnění u vás projevuje opakovaně, rozhodně nepodceňujte návštěvu lékaře, který vám předepíše vhodné léky.

Důležité je zahájit léčbu včas, protože neléčené mykózy se velmi rychle šíří a mohou způsobit řadu nepříjemností také na dalších částech těla. Kamila Hudečková

INZERCE

Připravte se na zdravý pohyb

Vysedávání u televize a počítače nebo listování v mobilu nám příliš fyzické kondice nepřineslo a tak blížící se léto a uvolnění omezení nám dovoluje posílit svaly v přírodě.

Najednou však zjistíme, že jsme zanedbali starost o nohy, které mají podat výkon. Při větrání sice již tolik nezapáchají, ale při zátěži ztvrdlá kůže na patách praská až do krve, mezivrstvi se drolí jako sýr, zahnědlé nehty na palcích zesilují a od lůžka je nadzvedává pěnovitá hmota tak, že při běhu mačkají na botu a bolí.

Jak nohám pomoci?

Použijte chytrou houbu a zbavte se plísní. Mikroorga-

nizmus *Pythium oligandrum* obsažený v přípravcích vysává plísně, kvasinky a potlačuje růst bakterií. Neprodukuje antibiotika a živý se pouze plísněmi. Proto je nazýván „Chytrá houba“ a v současnosti je považován za nejbezpečnější řešení pro odstraňování plísní.

Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - **BIODEUR 3x1g**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO-DEUR NAIL**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO-DEUR PREVENT** a **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO-DEUR PREVENT FOOT POWDER**. **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO-DEUR** je certifikovaný bioprodukt.

Chytroou houbu používáme na místa, kde nás trápí plíseň nebo kvasinky. Můžeme s ní odstranit i zkažený dech ústní vodou **BIO PLUS** nebo **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS**. Kvasinky se množí ve vlhku a teple, což může být i riziko při koupání, kdy zůstává-

me v mokrých plavkách. Ale i tady je možné použít pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek **Chytroou houbu** v přípravku **FEEL FRESH**.

Pythium oligandrum ke svému hodování na plísňích produkuje enzymy, které rozkládají buněčné stěny plísní. Zároveň výzkum potvrdil, že blahodárně působí na pokožku, která je náchylná k lupénce nebo atopickému

ekzému. Enzymy zklidňují pokožku i na místech, kde se vyskytují opruzeniny a to nejen u dětí. **Chytroou houbu** oceňují i diabetici, zvláště při suché kůži, která má větší sklony k výskytu plísní. Pro suchou pokožku se sklonem k lupénce a atopickému ekzému doporučujeme přípravky **BIO-DELTA**, **BIOGAMA** a **PYTHIE BIOGAMA JEMNÁ MAST**.

Přípravky s Chytroou houbou dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz

Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.





Dáváte si nohu přes nohu? Škodíte žilám

Za unavené a **bolavé nohy** někdy nemůže únava či přetížení, ale **křečové žíly**. **Varixy**, jak se též nazývají, patří k častým žilním onemocněním a **trápí až polovinu Čechů**.

ČR | Křečové žíly je potřeba léčit hned od prvních příznaků, protože kromě estetického hlediska jsou zdravotní hrozbou. „V pokročilém stadiu mohou pacienta omezovat a stát se příčinou dalších závažných onemocnění. Třeba chronické žilní nedostatečnosti, trombózy či onemocnění lymfatického systému,“ vysvětluje Jaroslav Kliment, cévní chirurg z Lékařského domu Praha 7.

Příčin vzniku varixů může být několik – nedostatek pohybu, kouření, obezita, dávání nohy přes nohu, nošení podpatků nebo příliš upnutého oblečení. Ale mohou to být i hormonální změny, těhotenství, genetické dispozice, dlouhé stání, chronická zácpa nebo i zvýšená srážlivost krve. Vinou narušení zpětného toku krve směrem k srdci se z běžné žíly udělá křečová. Prvními projevy je pocit těžkých a unavených nohou, otok, bmění nebo až bolest nohou, která se zhoršuje nejvíce večer a v letních měsících. Zmírnění problémů přinese zvednutí nohou do zvýšené polohy, chlad a komprese.

„Zpočátku se varixy léčí konzervativně pomocí kompresních punčoch a léků.

Dále se přistupuje také k chirurgické léčbě, kdy se odstraňuje postižený úsek hlavního povrchového žilního kmene,“ říká Kliment. Ale jsou tu i moderní metody léčby, které jsou šetrnější a mnohdy i s lepšími výsledky. „V dnešní době se nutně nemusíte trápit bolestivostí a dlouhou rekonvalescencí po operačním, chirurgickém řešení, protože existují miniinvasivní, efektivní zákroky. Například technika laserové ablace žil, která probíhá za pomoci ultrazvuku. Další variantou jsou radiofrekvenční moderní zákroky či nejnovější metoda uzavření žíly pomocí biologického lepidla, anebo například sklerotizace, jejíž podstatou je aplikace sklerotizační látky do křečové žíly, která žílu uzavře a ona se časem vstřebá,“ vysvětluje lékař Tomáš Kneifl z Perfect Clinic.

Pomůže chůze i koupele

Každopádně pokud máte sklony ke křečovým žilám, nesedte dlouho v jedné pozici. A pokud již máte sedavé zaměstnání, tak často protahujte nohy. Ideální je si dělat každé dvě hodiny krátké procházky.

Křečovým žilám také nedělá dobře horká voda, naopak jsou lepší chladivé zábaly či koupele. Také není vhodné často nosit příliš těsné oblečení. „Výběr bot by měl být také důležitý. Nejsou vhodné vysoké podpatky ani boty bez podrážky, jako jsou baleríny. Ideální výška podpatku je tři centimetry,“ doplňuje cévní chirurg Kneifl. Kamila Hudečková

Co možná nevíte

- Křečové žíly se dají považovat za civilizační nemoc – postihují až 60 procent populace.
- Nejčastěji se vyskytují na dolních končetinách, a to v celém rozsahu – od třísel až po kotníky.
- U žen se někdy objevují i v oblasti malé pánve. Zpravidla nepůsobí žádné potíže, někdy je ale doprovázejí nespecifické bolesti.
- Hlavním faktorem vzniku varixů je vrozená dispozice. Pokud mají oba rodiče křečové žíly, mají potomci až 90procentní pravděpodobnost rozvoje stejného onemocnění.

Diozz spray

*Zbojte se těžkých a unavených nohou elegantně a hned.**

- ♡ Nový přípravek s patentovanou technologií
- ♡ Chladivá pěna ve spreji s efektem mikromasáže
- ♡ Sprej můžete aplikovat kdekoliv, i přes punčochy
- ♡ Úlevu pocítíte ihned

* Sprej vždy aplikujte dnem vzhůru – tryskou blíže k zemi.

www.diozzspray.cz
Diozzspray je kosmetický přípravek

ZENTIVA

ID6805/2020/04

INZERCE

DIOZEN[®]

DIOSMINUM MICRONISATUM

BOLAVÉ, OTEKLÉ NEBO TĚŽKÉ NOHY?

www.diozen.cz

Únavné cesty autem, dlouhé stání nebo naopak sedavé zaměstnání často vedou ke vzniku křečových žil.

DIOZEN[®] je volně prodejný lék, který pomáhá udržet vaše cévy pevné, pružné a plné života.

PEČUJTE O SVÉ ŽÍLY AKTIVNĚ UŽ DNES.

Diozen[®] je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje diosmínium micronisatum. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

ZENTIVA

Zentiva, k.s., marketingové oddělení, U kabelovny 130
102 37 Praha 10, tel.: (+420) 267 241 111, www.zentiva.cz

Pro pevné a pružné žíly

DIOZEN[®] 500mg

ID6804/2020/04

Štíty a zástěry

Grilovací speciál: pořad Prostřeno! na jihu Moravy

ČR | Prostřeno! coby grilovací výzva s ochrannými pomůckami kvůli koronaviru čeká diváky televize Prima. V pondělí skládá reparát Sára (25 let). V soutěži už jednou byla, ale nevyhrála. Zadaří se jí tentokrát? Soupeře přivítá na chatě, kde jim připraví dýňovou polévku, grilovanou tortillu či maso s rýží.

Zbyněk (35) pracuje jako „burgrař“. Na krásné chatičce s bazénem nachystá grilovaný chřest ve slanině s česnekem, vřesovickou krkovičku či ananas na grilu. Hosté docela ocení, že nemá polévku, protože její konzumace je ve štítu velmi komplikovaná.

Lakýrník Petr (42) ve středu vsadí na plněný sýr na grilu, obloženou fošnu, vepřovou panenku a nepečný dezert. Zatímco nad panenkou se budou soupeři rozplývat, dezert podrobí kritice.

Barmanka Michaela (29) ve čtvrtek uvaří u maminky v domě s nádherným výhledem. Ugriluje marinované krevety, vepřovou panenku a smetanové pokušení s lesním ovocem. A je fakt, že o infarktové okamžiky nebude nouze.

Lukáš (31) pozve soupeře do domečku, kde žije s přítelem. Sází na hovězí steak s grilovanou zeleninou, jako předkrm podává plněné cukety na grilu. Jak zaboduje se svým dezertem, který nazval malinový orgasmus?

Sledujte Prostřeno! na Primě každý všední den od 17:50 hodin. (kot)

Obložená fošna: škvarková a tvarůžková pomazánka, plněné žampiony, domácí uzené



Ingredience: 200 g škvarků, 1 jarní cibulka, 1 balíček tvarůžků, 1 pomazánkové maslo, 1/2 červené papriky, 1 vanička žampionů, niva, okurky, sůl, pepř. **Postup – škvarková pomazánka:** 3/4 škvarků pomeleme, zbytek rozdrťme vidličkou, zamícháme, přidáme bílou část jarní cibulky, nakrájíme nadrobno okurky, osolíme, opepříme dle chuti. Mažeme na chleba, posypeme zelenou částí cibulky. **Tvarůžková pomazánka:** Balení tvarůžků roz-

mačkáme vidličkou, zamícháme pomazánkové maslo, přidáme najemno nakrájenou papriku. **Plněné žampiony:** Žampiony oloupeme, vyjme nožičku. Plníme nivou a grilujeme. **Marinované grilované krevety na salátovém lůžku s domácí bagetkou**



Při grilovacím speciálu v Jihomoravském kraji se soutěžící museli před koronavirem ukrývat za ochrannými štíty. FOTO | FTV PRIMA

mačkáme vidličkou, zamícháme pomazánkové maslo, přidáme najemno nakrájenou papriku. **Plněné žampiony:** Žampiony oloupeme, vyjme nožičku. Plníme nivou a grilujeme.

Marinované grilované krevety na salátovém lůžku s domácí bagetkou



Ingredience: 1 balení krevet, 0,1 dcl olivového oleje, 1/2 čajové lžičky chilli, 1 citron, 3 snítky koriandru, 1 šalotka, 5 stroužků česneku, 2 dcl bílého vína, maslo, petržel, sušený zázvor, hladká mouka, sušené droždí, sůl, pepř. **Domácí bageta:** 2,5 hrnku hladké mouky, 1 sáček suše-

ného droždí, 1 čajová lžička soli. **Postup:** Krevety naložíme do připravené marinády z 0,1 dcl olivového oleje, 3 stroužků česneku, půl čajové lžičky chilli, 3 snítek čerstvého nasekaného koriandru, špetky soli, špetky pepře, 1/3 citronové šťávy a špetky sušeného zázvoru. Na másle orestujeme 1 šalotku nakrájenou najemno, zalijeme zhruba 2 dcl bílého vína a necháme zredukovat, poté přidáme 2 stroužky česneku, špetku chilli, špetku soli a nasekanou čerstvou petržel. Pečivo připravíme z 2,5 hrnku hladké mouky, lžičky soli, sáčku sušeného droždí – zalijeme vlažnou vodou a necháme vykynout. Poté vytvarujeme bagetky, potřeme vejcem a pečeme na 220 °C asi 15 minut.

INZERCE

Vedoucí autodopravy a údržby Odbor vnitřní správy, SŠ vzdělání technického směru, uživatelská znalost práce na PC MS Office, Outlook, Internet, praxe na podobné pozici výhodou, ŘP sk. B, vyhláška 50/78 Sb., manuální zručnost, spolehlivost a pečlivost. Tel.: 283 091 201, Email: choteborovam@praha9.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/SWXMYU



Městská část
Praha 9

Řemesla, výroba

Zástupce vedoucího výroby	30 000 - 40 000 Kč / měsíc
Svářeč Prostějov	25 000 - 35 000 Kč / měsíc
Obsluha CNC	20 000 - 24 000 Kč / měsíc
CNC obráběč	20 000 - 24 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

Bezpečnost, ostraha

Pracovník ostrahy - OZP - brno (Honeywell)	
Pracovník ostrahy - OZP - Hlubočky	
Vrátný/á - OZP - Planá nad Lužnicí	
Manažer bezpečnosti	50 000 - 56 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

Stavebnictví, projekce, architektura

Projektant v oboru dopravní stavby - absolvent	30 000 - 28 000 Kč / měsíc
Silniční projektant junior	30 000 - 35 000 Kč / měsíc
Rozpočtář staveb - TZB	35 000 - 40 000 Kč / měsíc
Rozpočtář pozemních staveb	35 000 - 40 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

jobDNES.cz

Vaše cesta do práce

Hledáte větší dům nebo byt?

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



Prodáváte svoji nemovitost? Nejlepší makléře z okolí najdete v soutěži www.RealiťákRoku.cz



„Z krize si odnáším hrdost vůči českým učitelům a ředitelům“

Když se kvůli koronaviru na dva měsíce uzavřely školy, pro ministra školství, mládeže a tělovýchovy **Roberta Plagu** nastala situace, již nikdo z jeho předchůdců nečelil. „Byla to výzva, ale společně jsme to zvládli,“ říká ministr.

Jaké je to být ministrem školství v době, kdy děti a mládež do školy nechodí a velká část výuky se řeší z domova?

Nikdy jsem si nemyslel, že toto ve své funkci zažiju. Byla to nová situace nejen pro mě, ale pro celý úřad. Doba po 11. březnu, kdy byly školy uzavřeny, nás všechny postavila před řadu výzev. Ministerstvo na to zareagovalo zřízením webu nadalku.msmt.cz, kde učitelé mohli najít tipy a inspiraci, jak se dálkové výuky ujmout. Tento web se téměř denně aktualizoval, dostávali jsme řadu nabídek na jeho rozšíření, které jsme využili. Pevně věřím, že obsah tohoto webu s otevřením škol nezanikne, ale stane se nástrojem, který budou učitelé využívat například v případě dlouhodobé nemoci některých žáků. Také jsme rozjeli spolupráci s Českou televizí na pořadu UčíTelka, na který mám také velmi dobré ohlasy.

Návrat do škol po 11. a 25. květnu vzbudil řadu emocí. Některé byly pozitivní, některé negativní. Co na to říkáte vy?

Předně je nutné si uvědomit, že jde o zdraví dětí a mládeže. Ministerstvo školství začalo velmi úzce komunikovat se speciálním týmem na ministerstvu zdravotnictví pod vedením epidemiologa Rastislava Maďara. Z této spolupráce vzešly manuály pro chod škol po jejich otevření v jednotlivých rozvolňovacích vlnách. Ta snaha je jednoznačná – minimalizovat riziko nejen při docházce do školy, ale i při konání zkoušek, jako jsou maturity, závěrečné či přijímací zkoušky. Negativní reakce jsem očekával, ale na druhou stranu mě velmi potěšily ty pozitivní. Manuály jsme konzultovali s odborníky, řediteli škol a školskými asociacemi. Nikdy jsem neřekl, že to bude jednoduché, ale vždy



Jedenačtyřicetiletý vysokoškolský pedagog Robert Plaga je ministrem školství, mládeže a tělovýchovy od prosince 2017. FOTO | HNUTÍ ANO 2011

jsem také říkal, že tím primárním hlediskem pro nás byla proveditelnost na jednotlivých školách. Na rozdíl od manuálů, které jsme viděli v Rakousku či Německu, jsme dali našim ředitelům jistou míru volnosti, aby mohli podmínky přizpůsobit na míru své škole, žákům a personálu. Každá škola je rozdílná, ať už co do velikosti, tak struktury pedagogického sboru. Vznikl zajímavý kompromis a chtěl bych velmi poděkovat týmu docenta Maďara za perfektní spolupráci.

Objevily se také informace, že ministerstvo školství nekomunikuje a každý den říká něco jiného...

Toto bych chtěl důrazně odmítnout. Ministerstvo je ve svých vyjádřeních naprosto konzistentní. V úterý 14. dubna jsme představili harmonogram rozvolňování ve školství, který stále držíme. Připravili jsme také několik zákonů, kterými jsme na situaci reagovali. Ať už jde o zákon týkající se maturit a přijíma-

cích zkoušek, tak hodnocení tohoto pololetí a v neposlední řadě také zákon, aby mohly vysoké školy přizpůsobit termíny přijímacích zkoušek těm maturitním. Vyšli jsme tak vstříc maturantům, aby měli dostatek času na přípravu a díky vyhlášece k hodnocení nemuseli být ve stresu kvůli výsledkům z běžné výuky. Ministerstvo školství tedy od samého počátku jedná a hovoří konzistentně. Pokud se v harmonogramu něco změnilo, šlo jen o detaily.

A ta „nekomunikace“?

To musím také jednoznačně odmítnout. Ministerstvo hned po začátku krize zřídilo speciální linky, e-mail, informovalo na webových stránkách i sociálních sítích, v neposlední řadě byly všechny informace také na našem webu v rubrice nejčastějších dotazů a také jsem vystupoval na tiskových konferencích a v médiích. Vyřídili jsme mnoho tisíc dotazů. Myslím si, že nekomunikace vy-

padá jinak. Na adresu kritiků musím říct, že až v posledních týdnech jsem v plném rozsahu poznal trefnost přísloví, že po bitvě je každý generál. Je snadné říkat své názory a připomínky, pokud nemáte odpovědnost.

Jak jste několikrát řekl, resort čelil také útokům z řad maturantů, kteří chtěli, aby byla maturita udělena úředně.

To je pravda. Osobně jsem dostal několik velmi nepříjemných výhrůžných zpráv, které se dokonce dotýkaly i mé rodiny, a musím říct, že toto je pro mne velmi za hranou. Objevily se i vulgární zprávy a pracovníky, kteří sloužili na naší infolince, jsme museli dvakrát obměnit, protože už nebyli schopni čelit té negaci a nadávkám, a to nejen ze strany maturantů. Přesto každý z nich denně vyřídil v průměru padesátku hovorů, což platí pro celé období posledních dvou měsíců. Abych byl spravedlivý, dostal jsem také řadu pozitivních ohlasů a někteří maturanti se za své vrstevníky omlouvali a jejich jednání odsoudili. Pozitivní ohlasy mám také ze škol, od učitelů, ředitelů, ale i rodičů. Byla to pro mě určitě velká motivace do další práce a signál, že jdeme i v této nelehké situaci správným směrem.

Co si z této krize jako ministr školství odnášíte do budoucna?

Každá zkušenost je dobrá, jak už jsem řekl, nikdy jsem si nemyslel, že toto zažiju. Pokud bych měl říct, jakou zkušenost si odnáším, pak je to v první řadě hrdost vůči učitelům a učitelské profesi, ale také ředitelům škol. Chtěl bych poděkovat pedagogům na všech úrovních, počínaje mateřskými školami, přes ty základní a střední, vyšší odborné i vysoké školy. Poděkování patří také nepedagogickým pracovníkům a všem, kteří se dokázali přizpůsobit této mimořádné situaci. A díky patří samozřejmě i rodičům. Určitě bychom se měli všichni zamyslet nad tím, co si z této krizové situace odnést. V oblasti školství jsem rád, že to byl impulz pro výuku na dálku a rozvoj online nástrojů, které toto umožňují. Troufám si tvrdit, že školství po této krizi už nebude jako dřív. Otevřela se nám řada možností a věřím, že na to budeme schopni navázat. Distanční nástroje se stanou pevnou součástí vzdělávacího systému, čemuž je potřeba přizpůsobit také výuku na pedagogických fakultách. Tak, aby byl každý učitel schopen se takové formy kdykoli v budoucnu ujmout. (PR)

Svatební obřady se rozbíhají pomalu a v omezeném režimu, přestože se jich již může účastnit více lidí než před několika dny. **Snoubenci je odkládali i na příští rok**, další čekali na otevření restaurací.

■ STANISLAV ĎOUBAL

ČR | „Vše se zastavilo a čekalo se, co bude dál. Dohnat se to určitě nestihne. Mám zrušené svatby z března, dubna i května. Některé se přesunuly na pozdější termíny, zejména na srpen, září či říjen, a některé rovnou na rok 2021,“ přibližuje svatební koordinátorka a vizážistka Veronika Dědičová, jak se nouzový stav projevil ve svatebním byznysu na Královéhradecku a v celých východních Čechách.

Zatímco ještě před dvěma týdny se svatebního obřadu mohlo účastnit celkově pouze deset lidí, nyní jich může být až tři sta. Snoubenci také nemusí mít roušky a při venkovním obřadu za určitých podmínek ani další svatebčané. Přesto mnoho lidí s termínem ještě váhá. Jedním z důvodů byly dosud zavřené restaurace, svatební hostiny tak zůstávaly zapovězené. „Od 25. května jsou již jasnější pokyny pro hostiny v restauracích i pro nošení roušek. Asi nejvíce ubíjející byla nejistota a stále očekávání,“ míní Veronika Dědičová.

Nouzový stav přišel na počátku hlavní svatební sezony. Co to pro vás znamenalo a jaké byly reakce budoucích novomanželů?

Je rok 2020 a to je pro snoubence magický rok. Proto byl i velký zájem o únorové svatby, hlavně o datum 22. 2. 2020. Dalším žádaným datem je 6. 6. 2020. Jedna moje nevěsta má více než čtyři roky vybrané datum 10. 10. 2020. V březnu byla zároveň v plném proudu plesová sezona a musím říct, že ze svého diáře jsem vyškrtla i akce, jako jsou například kurzy líčení nebo proměny či příprava vizáže na focení.

Od 20. dubna se obřady mohly konat v deseti lidech, nyní jsou povoleny do tří set osob. Jak změnil koronavirus svatební obřady a jaký je nyní zájem o termíny svateb?

Neměla jsem vůbec žádnou nevěstu, která měla svatbu o deseti lidech. Ani si neumím představit obřad s rouškou a odstupem dvou metrů. Zákaz přítomnosti při obřadu platil pro svatební koordinátorky či asistentky a pro hudební doprovod. Mezi čtyři zbývající se počítal fotograf či tlumočník. Takto malé svatby by zdaleka nevyužily všech svatebních dodavatelů. Naštěstí už máme lepší podmínky, ale ještě před pár dny byly uzavřené vnitřní restaurace, a tudíž se neuskutečňovaly sva-

Svatby 2020? Čeká nás další „magické“ datum



Svatební koordinátorka a vizážistka Veronika Dědičová hovoří o opožděné sezoně.

FOTO | MARTIN VESELY

tební hostiny. Určitě je v této době mnohem vyšší zájem o venkovní obřady.

Kdy očekáváte další uvolnění a rozjezd plnohodnotné sezony?

Nejsem si jistá, zda letos plnohodnotná sezona vůbec bude. Velké svatby s přesahujícím počtem hostů se přesunuly na pozdější termín a některé se rovnou odložily na rok 2021. Velkou roli hraje i to, že mnoho svatebčanů či snoubenců je ze zahraničí. Ale teď po 25. květnu jsou už o trochu jasnější pokyny.

Jak jsou na tom svatební salony? Máte informace, že by některé kvůli nouzovému stavu skončily?

Je to boj o přežití. Určitě to je nelehká doba pro malé i velké salony. Záleží na tom, zda jejich majitelé mají dostatečnou finanční rezervu, aby to mohli ustát. Nejde jen o platy či nájem, ale salony mají velké závazky i u dodavatelů za šaty. Ve svatební sezoně už mají nakupovat nové šaty na plesovou sezону, ale zatím mají jen ztráty.

Stihne se to podle vašich zkušeností dohnat? A jak předpokládáte, že se

bude řešit případný nával na úřadech?

Dohnat se to určitě nestihne. Mám zrušené svatby z března, dubna i května. Některé svatby se přesunuly na pozdější termíny, zejména na srpen, září či říjen, a některé rovnou na rok 2021. Když spočítám, kolik jsem měla loňských nevěst, tak letos přicházím o desítky svateb. Na úřadech je boj o termíny v září. Matriky nechtějí nechávat snoubencům několik termínů v rezervaci a žádají, aby se rozhodli ihned. Ale je to těžké, snoubenci stále doufají, že se podmínky pro svatby ještě více rozvolní, a tak vyčkávají do poslední chvíle.

Změnily se v souvislosti s koronavirem svatební trendy?

Jediné, co jsem zaznamenala, byly svatební roušky pro nevěstu zdobené krajkou, korálky či perlou. Ale to bylo ještě před povolením svateb, dnes už víme, že roušky snoubenci mít nemusejí.

Zaznamenala jste i nějaké kuriozity – třeba přerývání data odložené svatby na prstýncích?

Jelikož je moje svatební sezona posunu-

„Byl velký zájem o datum 22. 2. 2020. Dalším žádaným je termín 6. 6. 2020. A posledním pak datum 10. 10. 2020.“

ta a teprve začínají zkoušky svatební vizáže, tak ty kuriozity určitě přijdou...

Jaká dodržujete opatření při úpravě make-upu či účesu nevěsty?

Přísnou hygienu jsem dodržovala vždy. Dezinfekce na ruce, na štětce i do pudrových produktů. Při líčení používám na nerezovou destičku. Jsem také zvyklá líčit v bavlněných rukavicích. Zatím mám nadále připravené roušky a ještě objednaný štít. Ale představa, že jsem v tom někde ve svatebním albu při přípravách na fotografiích, je opravdu dost zvláštní. Každopádně doufám, že současnou těžkou situaci zvládneme.

Kvůli krizi skončí na ulici více narkomanů, varují odborníci

Kvůli ekonomické krizi způsobené opatřeními proti šíření koronaviru skončí zřejmě na ulici více lidí závislých na drogách. Varuje před tím spolek Most k naději. Jeho pracovníci v první linii rozdávají roušky, dezinfekci, rukavice i další ochranné a hygienické pomůcky.

■ MARTIN TRDLA

ČR | Pandemií covid-19 podloměná ekonomika zřejmě brzy vyžene na ulici daleko více lidí závislých na drogách. Řada z nich doposud díky hospodářské konjunktuře měla práci i vlastní bydlení. O tuto „nadvstavbu“ nyní pravděpodobně přijde nebo již přichází. To může způsobit například vyšší riziko přenosu infekčních nemocí do většinové společnosti.

Před svízelem varuje spolek Most k naději pracující nikoli jen s narkomany. Odborný ředitel organizace pro Liberecký kraj Jiří Simeth říká, že problém nastal již v době, kdy se zavřely restaurace nebo obchody.

Prohloubí se jejich chudoba

„Nevyhazovalo se zbylé jídlo do kontejnerů, což byl pro některé naše klienty stabilní zdroj obživy. Nyní také spousta hospod i jiných služeb zanikne. Už teď se propouští třeba v továrnách, kde někteří naši klienti pracovali. Ty vyhodí, protože na ně nemusí být takový spoleh jako na jiné zaměstnance a tím se bude prohlubovat jejich chudoba,“ upozorňuje Simeth.

Doplňuje, že v těchto dobách budou sociální služby ještě více potřeba. Jedna z nejdůležitějších činností Mostu k naději je totiž „harm reduction“. Ve zkratce jde o to, aby se výměnou injekčních stříkaček, testováním na nejrůznější infekční nemoci, konzultacemi nebo hygienickými opatřeními snížila rizikovitost braní drog pro jejich uživatele a zároveň byla před nejrůznějšími dopady závislosti chráněna majoritní společnost.

„Jenže s ekonomickou krizí přichází škrtý a ty se nás mohou dotknout. V této oblasti se škrtá rádo a rychle,“ dodává ředitel. Vedoucí terénních programů liberecké pobočky Mostu k naději Jiří Stich očekává, že více drogově závislých



Všechny služby Mostu k naději jedou i nyní dál. Navíc ještě pracovníci rozdávají roušky či dezinfekci. Na snímku Jiří Simeth. FOTO | OTA BARTOVSKÝ

skončí v budoucnu na ulici. „Vznikne veliký problém. Spousta klientů normálně pracovala, další byli zaměstnaní přes agentury, jiní měli různé brigády či jednorázové příjmy. Tohle všechno mizí. Řada klientů měla normální bydlení, platila další výdaje, snažila se o nějaké standardní podmínky. Pro ně už práce nebude, dostanou se do finančních problémů a daleko více závislých skončí na ulici,“ varuje Stich.

Služby se nezastavily

Všechny služby Mostu k naději jely a jedou v „době koronavirové“ dál. Omezily se pouze například konzultace anebo pomoc klientům na úřadech, které fungovaly omezeně.

Na kontaktním centru i v terénu pracovníci navíc rozdávají klientům roušky, dezinfekci, rukavice, ale i informační materiály ohledně šíření koronaviru.

Na „káčku“ se mohou uživatelé drog i osprchovat. Roušky tady také perou. Ty rozdávají i třeba bezdomovcům. Ochranné pomůcky získala organizace od měst, kde působí, od Libereckého kra-

je nebo i od dobrovolníků. Něco šlo svépomocí. „Ochranné materiály jsme získali poměrně rychle, všichni se k tomu postavili dobře. První dny sice byly hektické, ale myslím, že nikdo nepropadal hrůze či panice. Opatření respektovali i klienti. Překvapili nás i svou solidaritou jak mezi sebou, tak s našimi pracovníky. Neslyšel jsem žádné remcání, nadávky. Nosili roušky a brali si i pro další lidi,“ popisuje Jiří Simeth. Jiří Stich dodává, že koronavirus ukázal, že má Most k naději dobře nastavená pravidla.

Výměna jehel v respirátoru

„Reagovali jsme proto, myslím, celkem pružně. Jsme zvyklí pracovat v několika pravidlech, nejedeme tady žádný hippie systém. Některé předpisy jsme sice v rámci možností museli upravit. Třeba jsme měnili jehly na větší vzdálenost, každá výměna probíhala v respirátoru či roušce a v rukavicích. Hned po ní se pracovníci dezinfikovali. Na druhou stranu zrovna dezinfekci máme v povinné výbavě terénního pracovníka po celý rok,“ odhaluje Stich.

Podle něj se zvýšil počet kontaktů a výměn. Nemusí to však hned znamenat vyšší počet narkomanů. „Vnímám to spíše tak, že doposud spousta klientů využívala jiné klienty k výměnám. Probíhaly takzvané sekundární výměny. To znamená, že nějaký klient, který je na nás zvyklý, chodí měnit větší objem stříkaček a ty pak rozdává mezi další lidi. Mám pocit, že klienti se začali bát a nechtěli se kvůli koronaviru příliš setkávat mezi sebou, a proto začal měnit každý sám. Místo toho, aby přišel jeden, který to dá dalším třeba pěti lidem, tak najednou přišlo těch pět lidí. Proto se domnívám, že nám vzrostla ta čísla,“ vysvětluje vedoucí terénních programů.

„U drog padá jejich kvalita a mohou stoupnout ceny. Ale pozor, řada lidí si je nepořizuje za peníze, spíše jde o výměnný obchod.“

Na otázku, zda covid-19 nějakým způsobem proměnil drogovou scénu na severu Čech, odpovídá, že příliš ne. „Jsme rájem stimulantů jako je třeba pervitin. Ten je trochu lépe vyrobiteľnější a dostupnější než třeba opiáty. Ačkoliv jsou zavřené hranice, stále jede jistý obchod s prekurzory k výrobě drogy s Polskem, i když trochu punkověji. Zbyly tady i nějaké zásoby. Spíše u drog padá jejich kvalita a mohou stoupnout ceny. Ale pozor, řada lidí si je nepořizuje za peníze, spíše jde o výměnný obchod,“ říká Stich.

Neustále chrchlají a prskají

Oba zaměstnanci Mostu k naději se shodují, že koronavirová krize ukázala, že i ty nejméně možné scénáře je třeba brát jako pravděpodobné. „Myslím, že nebude od věci tady neustále mít v zásobě stabilně tisíc roušek, pět set respirátorů, dvě stě padesát nanoroušek, nějaké štíty nebo rukavice a nespolehat se na to, že vše zařídí stát,“ podotýká Jiří Simeth. „Navíc naši klienti chrchlají a prskají něco neustále. Od podzimu do jara.“

Podle Sticha covid-19 ukázal profesionalitu pracovníků Mostu k naději. „Zvýšil jejich kompetence. Naučili se pracovat pod větším tlakem a v nestandardních podmínkách. Všichni to zvládli na jedničku. Čhtěl bych proto všem pracovníkům poděkovat za jejich odhodlání, protože to třeba nikdo jiný neudělá,“ podotýká Jiří Stich.

Jihostroj je pro kanadského univerzála posunem v kariéře

Casey Adam Schouten posílil českobudějovické volejbalisty. Na pozici univerzála vytvoří silné duo s Filipem Rejlkem. Ten přišel z Karlovarska.

PAVEL KORTUS

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Když po minulé sezoně odešly čtyři velké opory, byly namísto obavy, jestli desetinásobný český mistr neoslábí. Nahradit Šotolu, Křesťana, Filu a Mechkarova není jen tak. Ale minimálně na postu univerzála už se českobudějovický Jihostroj s absencemi zdatně vyrovnal. Po zkušeném Filipu Rejlkovi přišel z nejvyšší německé soutěže Kanadan Casey Adam Schouten. „Potřebovali jsme zdvojit klíčový post univerzála. Casey je dvoumetrový kanadský dřevorubec, který umí hrát velice rychle. Zdobí ho kvalitní skákaný servis. Vyznává tvrdý útok, ale umí si poradit i technicky,“ představuje 26letou posilu kouč týmu René Dvořák.

Trenér jihočeského celku tak může využít na tomto postu velkou kvalitu. „Síla této dvojice bude srovnatelná s tou v minulé sezoně. Může být nyní i lepší,“ věří.

Schouten oblékne dres Jihostroje s vyznamem nejvíce budujícího hráče nejvyšší německé soutěže. Nejde však o procentuální úspěšnost útoku, ale o součet získaných bodů. A protože v mužstvu Netzhoppers KW byl důležitým hráčem a odehrál kompletní sezonu, získal toto individuální ocenění. I tak je to ale slušný počín. „Není to nejlepší útočník německé ligy, žádná superhvězda. Schouten je velmi dobrý hráč, zřejmě nejlepší jejich mužstva, které dotáhl na šesté místo tabulky,“ vysvětluje Dvořák.

Trenér Českých Budějovic o kanad-

ského univerzála stál již delší dobu. „Řadu hráčů sleduji už několik let. Casey je jedním z nich. Teď se naskytla šance ho získat. Minulá sezona se mu v Německu vydařila, v Netzhoppers byl jako cizinec dokonce kapitánem. Odehrál všechny zápasy, je to odolný typ,“ dodává.

Casey Schouten měří skoro dva metry, kromě univerzitního celku v kanadském Winnipegu si zahrál ve finském týmu Lakkapää a naposledy ve zmiňovaném Netzhoppers. „Ukáže se, jak dobře umí hrát pod tlakem. Zatím působil spíše v průměrných týmech. V Jihostroji chceme vyhrát každý zápas a bojovat o nejvyšší příčky. A tlak je na nás každý zápas,“ ví René Dvořák.

Podle brzy 55letého trenéra se dají srovnávat česká a německá nejvyšší soutěž. „V bundeslize jsou tři celky z evropské špičky – Berlín, Frankfurt a Friedrichshafen. U nás bychom jim mohli konkurovat my a Karlovarska. V Německu je odskočených šest mužstev, zbytek ligy je slabší. U nás je zase střed tabulky vyrovnanější. Soutěže jsou podobné,“ myslí si.

Kanadská posila se těší na nové prostředí i spoluhráče. „České Budějovice se mi líbily díky jejich ambicím a vysoké reputaci. Loni jsem je sledoval v Lize mistrů a líbila se mi dravost týmu. Měl jsem i jiné nabídky, převážně z Německa. Ale chtěl jsem zkusit novou výzvu a v kariéře se posunout,“ uvedl Schouten. „Těším se, že budeme hrát na co nejvyšší úrovni a popereme se



Casey Schouten se těší na nové angažmá na jihu. FOTO | JIHOSTROJ ČB

„Ukáže se, jak umí hrát pod tlakem. Zatím působil spíše v průměrných týmech. V Jihostroji chceme vyhrát každý zápas.

o vítězství jak v lize, tak v poháru,“ doplňuje.

V Česku už byl kanadský volejbalista několikrát. „Líbí se mi česká energie každodenního života a celkově je to krásná země. Moc se těším, že Čechy během mého působení ještě více poznám,“ potvrzuje.

Dvojice Rejlek–Schouten na pozici univerzála budí respekt u ostatních

týmů. „Máme všechny posty vyrovnané. Ale věřím, že oba univerzálové se budou dobře doplňovat. Líbí se mi kombinace zkušeností Rejlka a dravosti Schoutena. Nechci to zakřiknout, ale na tomto postu bychom měli být silní,“ míní trenér Dvořák.

Nově příchozí posila je doma v Kanadě, kde se na novou sezonu připravuje individuálně. Na jih Čech by měla přiletět v srpnu. Otázkou ale je, jak to bude za dva až tři měsíce s cestováním. „Určité riziko tam je, ale zatím je brzy. Týká se to i Španěla De Ama. Pokud by byla situace jako teď, museli by kluci přicestovat v srpnu o dva týdny dřív a absolvovat karanténu,“ uvědomuje si Dvořák.

Schouten ale nebude mít pozici v základní sestavě jistou. Filip Rejlek sice v květnu oslavil už své 39. narozeniny, ale stále je to velice kvalitní hráč, který oplývá zkušenostmi. „Jdu do toho s tím, že budeme v týmu dva kvalitní univerzálové, kteří budou bojovat o místo v sestavě. Ale moje povaha je taková, že budu dělat všechno pro to, abych se na hřiště dostal,“ ujišťuje Rejlek.

Zkušená posila se také těší na novou sezonu. „Jihostroj pro mě byla jasná volba. Je to skvělý tým, který vždy bojuje o nejvyšší příčky. To mě samozřejmě lákalo. Rozhodování bylo celkem jednoduché, chci hrát o nejvyšší příčky,“ potvrzuje univerzála z Karlovarska.

Kádr Jihostroje tak je prakticky kompletní. Zbývá odkrýt jméno poslední posily, která vyzužijí pozici smečáře a doplní tak stávající dvojici Michálek–Zmrhal. „Máme rozjednáno víc hráčů. Ale věřím, že přibližně na začátku června přestup dotáhneme. Pak by měl být tým hotový,“ tvrdí René Dvořák, který nechtěl odkrýt jména hráčů, s nimiž klub jedná.

INZERCE

SPLŇTE SI SVÉ SNY!

- Začněte investovat ještě dnes. Poradíme vám, jak.
- V loňském roce jsme klientům zainvestovali více než 2,1 miliardy korun.

FIN MARKET.CZ

Víte, že 45 % domácností nechává své úspory ležet ladem?

Německý filozof Arthur Schopenhauer: Mnohý člověk má čisté svědomí jen proto, že ...

POMŮCKA: ARD, AVATAR, PASTORÁLA	JIHO- AMERICKÉ ZVÍŘE	STÁT ZÁPADNÍ ASIE	SKLADBA S PASTÝŘ. VÁNOČNÍM MOTIVEM	ZALÍBENÍ		OBDOBÍ MN. Č.	UZLOVÝ TELEKOM. OBVOD ZKR.	HRÁČ NA HOUSLE	INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY		NÁSTROJ NA BROUŠENÍ	TENISOVÝ ÚDER	UBLÍŽENÝ	OZDOBNÝ PLÍŠEK
OVOČNÝ BONBON					ÚKAZ NA OBLOZE					ZÁMĚRNÉ OKLAMÁNÍ				
AFRO- ASIA					TOPIVO					HUDEBNÍK RUDOLF ???				
					DRUH PEPŘE					ZNAČKA LIMONÁD				
1. DÍL TAJENKY									EVROPŠTÍ TUŘI					
									JAPONSKÁ EL. FIRMA					
PORADY							SNŮŠKA					TO ANGLICKY		
							PRVNÍ PRI- VATIZAČNÍ FOND					PODÁVAT JIDLO		
	ČÁST ATLASU	TEN I ONEN				DRANCO- VÁNÍ					INIC. PROZ. RAISE			
		NÁDOBA U STUDNY				POLOTUHÉ MAZADLO					NÁZEV AU- TOBAZARU			
ZNAČKA ČESKÝCH SPORÁKŮ					PLEMENO PSA					NĚMECKÁ TV STANICE				CITO- SLOVCE KLEPNUTÍ
					ČESKÉ AEROLINIE					DOMÁCÍ ZVÍŘATA				
JAKÁ SLOVEN.				ČESKOMOR. FOTB. SVAZ					2. DÍL TAJENKY					
				FILM. MIMO- ZEMŠTAN					INIC. HERCE NOVÉHO					
ÚSEK LESA							PLEMENO PSA							
BOŽSKÉ VTĚLENÍ DO BYTOSTI							ČÁSTICE				JIHO- ASIAJSKÝ STROM			

Tajenka: ... má slabou paměť.

INZERCE

coop
Mobil ... Váš český operátor ...



**VOLEJTE
ZDARMA**

NABÍDKA
DUBEN / KVĚTEN 2020

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

KUPTE 3 ks JAKÝCHKOLIV PRODUKTŮ Z TĚTO NABÍDKY
A ZISKÁTE **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**



Pořídte si **COOP Mobil**, vyberte
až 5 čísel kamarádů, rodiny,
známých a volejte mezi nimi
zcela ZDARMA!

**AKCE
ČASOVĚ
OMEZENÁ!** *Bud' první!*

Více na: www.coopmobil.cz

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 01042020 12345)
Účtenku s nákupem uschovejte pro kontrolu. Každý účastník může získat max. 1 odměnu denně. Akce platí od 1. 4. 2020 do 31. 5. 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

POŘÍDTE SI COOP MOBIL A NAKUPUJTE LEVNĚJI!
**PŘENOS
ČÍSLA
ZDARMA**

coop
Mobil
facebook

Přípravy začnou znovu, lituje odložené olympiády Lavický

Měla to být jeho třetí olympiáda. Cesta do japonského Tokia se ale také pro Karla Lavického o rok odložila. Jihočech se místo soustředění ve Španělsku alespoň **udrůže v kondici doma, kde trénuje na Lipně.**

■ PETR LUNDÁK

ČESKÉ BUDĚJOVICE | V těchto dnech by vrcholila jeho příprava na olympiádu v Tokiu. Vše je ale jinak, sportovní svátek se o rok odkládá. Své plány proto musí narychlo měnit i českobudějovický windsurfař Karel Lavický, který si kvalifikaci na hry zajistil ve své třídě RS:X vloni 46. místem na mistrovství světa v Itálii.

Olympijské hry v Tokiu letos nebudou. Co to pro vás znamená?

Hlavně to, že jsem se na ně připravoval od podzimní kvalifikace. Takže teď je potřeba přehodnotit plány, nebudou vlastně ani žádné mezinárodní závody. Z léta, které je normálně vrcholem sezony, se tak stalo hluché místo. Věřím, že většina sportovců se s tím dokáže vyrovnat.

Hry byly přeloženy na rok 2021. Budete se muset chystat na olympiádu zase od začátku?

V podstatě ano. Olympiádu máme za rok a kousek a to je hrozně daleko, aby se řešily věci přímo spojené s hrami. Například trénování na tamní podmínky. I když trénovat potřebujeme samozřejmě pořád, takže teď je to spíš o udržování se v kondici. A jelikož jsou hranice zavřené a v Čechách nejsou pro windsurfing tak ideální podmínky, tak spíš doplňuju fyzickou a také doléčuju záda. A dejme tomu, že od podzimu začne už konkrétní příprava na olympiádu.

Zaujaly mne ty podmínky, o kterých mluvíte. Laik by řekl, že vám musí vyhovovat, když vy jako sportovec z Budějovic to máte kousek na Lipno. Ani tam nemůžete pořádně trénovat?

Kdybychom si vzali přímo trénování na olympiádu, tak podmínky na moři v Japonsku budou hodně jiné než tady. Předpokládám, že tam budou velké vlny, a na ně je potřeba se pořádně připravit.



Doma na Lipně se Karel Lavický chystá i během současné situace, kdy se odložily všechny závody. Olympiáda v Japonsku se o rok posunula a s tím i příprava českobudějovického windsurfaře. FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

Technika jízdy ve vlnách je jiná než na Lipně a na rovné vodě. Jenže takové vlny, jako jsou na moři, nenajdete nikde v Česku. Ale přesto se do jisté míry tady v Čechách trénovat dá, ale důležitá je ještě jedna věc.

Povídejte.

Jde o sparringpartnery, kteří tu teď prostě nemohou být. Jde o to mít s kým trénovat. Například Maďaři mají svůj tým, který trénuje na Balatonu. Tam je to řekněme trochu podobné Lipnu, ale tréninky mají díky týmu organizovanější. Já jsem tu však sám, a i kdybych měl na Lipně superpodmínky, tak toho tolik nenatrénuju.

Už víte, kdy by se mohly zase konat nějaké republikové závody?

Už začaly v polovině května. Samozřejmě, že za zprísněných podmínek. Já se na nějaké závody také chystám, i když surfy, které se používají pro olympijské závody, jsou trochu jiné než ty, na kterých se jezdí u nás. Takže napřed musím vyřešit jiné vybavení, než mám teď doma, ale chtěl bych se na pár akcích ukázat. Také to pojmu ze společenského hlediska, abych potkal lidi, které jsem dlouho neviděl, než že pojedou přímo za velkými výsledky.

Když jste zmínil ty výsledky, s jakou představou byste za pár měsíců odjížděl do Tokia? Jaký výsledek jste si tam přál zajet?

Olympiáda je vždycky jiný závod než ostatní. V Tokiu nás teď mělo být jen 25, což je oproti mistrovství světa se 130 závodníky obrovský rozdíl. Ani v Londýně, ani v Riu se mi olympiáda nepovedla podle představ, takže jsem to teď měl v plánu napravit. V tomhle je sport složitý, protože i když člověk všechno dělá správně, tak mu pak nemusí konkrétní týden vůbec vyjít a musí začínat od znova. Konkrétní umístění jsem si pro Japonsko nedával, spíš jsem chtěl mít dobrý pocit z toho, že jsem pro výsledek udělal vše, co jsem mohl.

Kde se Karlu Lavickému jezdí nejlépe?

Lipno samozřejmě patří mezi oblíbená místa, protože tam jsem s windsurfingem začínal a absolvoval tam své první velké závody. Hlavně je to kousek, takže když doma ráno v Budějovicích vidím, že fouká, tak sednu do auta a jedu tam. Co se týče cestování, tak je dobře dostupné Lago Di Garda na severu Itálie. Tam jsou i parádní větrné podmínky. Navíc v okolí je spousta kopců, kam se dá vyrazit na kola, a také další místa pro ostatní sporty. To je moje srdce záležitost.

INZERCE

FIRMA

PAŘEZ

ZDRAVOTNĚ TECHNICKÉ PRÁCE

DERATIZACE - DESINSEKCE - DESINFEKCE

Provádíme deratizační zákrok na základě vyhlášky Magistrátu města Českých Budějovic

tel.: 602 125 116 www.parez.cz



tvproducts.cz

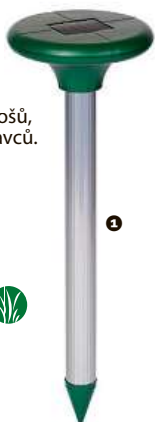


TV HITY

SOLÁRNÍ ODPUZOVAČE KRTKŮ

Pro bezpečné vypuzení krtků, hrabošů, hryzců a jiných neoblíbených hlodavců.

- PRAKTIK
 - 1 ks za 249 Kč/ks
 - 2 ks za 199 Kč/ks
 - 4 ks za 149 Kč/ks
- ELEGANT
 - 1 ks za 258 Kč/ks
 - 2 ks za 179 Kč/ks
 - 4 ks za 129 Kč/ks
- S LED OSVĚTLENÍM 2v1
 - 1 ks za 299 Kč/ks
 - 2 ks za 249 Kč/ks
 - 4 ks za 199 Kč/ks



od **129,-**/ks

AKU NŮŽKY 2v1

Pro úpravu okrajů trávníků a zastříhávání okrasných dřevin. Bezpečnostní spínač. 2 lišty.

Li-Ion baterie 7,2V / 1500mAh
Délka lišty na keře: 150 mm
Délka lišty na trávu: 90 mm



799,-



MALÍŘSKÁ SADA PROFI

Nekapající váleček na malování se zásobníkem na barvu.

Průslušenství: malířský váleček (900 ml), váleček na okraje (300 ml), nástavec na rohy, odkládací vanička, nádoba na doplnění barvy, skládací prodlužovací rukojeť (až 71 cm)



799,-

2 a více kusů DORUČÍME ZDARMA!

RUČNÍ ŠÍČÍ STROJ FAST STITCH



Šičí stroj v malém ručním provedení. Ideální pro rychlé opravy oděvů a drobné domácí šití. Praktický, skladný, lehký, přenosný. Vhodný na jemné i pevné materiály.

Rozměr: 21 x 6,5 x 3,5 cm
Materiál: plast, kov
Napájení: 4ks 1,5V AA baterie (nejsou součástí balení)



249,-

ELEKTRICKÉ UKLÍZEČE

Žádné kabely, filtry, sáčky, ani hadice.

- SE 4 KARTÁČI za 499 Kč
- PROFÍ za 999 Kč



od **499,-**

ZVYŠUJÍCÍ PODSEDAK ORTHEO

Pro seniory, osoby po operaci atd, kteří mají problémy vstávat z křesla či židle (vhodné i na invalidní vozík).

Rozměr: 45 x 45 x 10 cm
Materiál: PUR pěna



~~599,-~~

349,-

* Náhradní povlak za 99,-.

SÍTĚ PROTI HMYZU



Na suchý zip. Udrží v místnosti čerstvý vzduch a nepustí dovnitř hmyz.



od **149,-**

LED OSVĚTLENÍ NA WC se senzorem pohybu

Slouží jako noční osvětlení toalety. Není již nutno rozsvěcovat světlo. Rozzáří Vaši toaletu pomocí 8 barev. Naučí děti chodit na toaletu zábavnou formou. Zavěsí se na okraj WC

Napájení: 3 ks AAA baterie (nejsou součástí balení)



129,-



ZEŠTÍHLUJÍCÍ BOTY



Street Line

Podporují správné držení těla, chodíte zcela přirozeně.

- 1 pár za 599 Kč
- 2 páry za 1 098 Kč

Barvy / Velikosti

- 36 - 45
- 36 - 43

SLEVA -100 Kč PŘI KOUPI LIBOVOLNÝCH 2 PÁRŮ



od **549,-**/pár

HORKOVZDUŠNÁ FRITÉZA

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

Příkon: 1 300 W
Objem: 2,6 l



- PEČENÍ
- DUŠENÍ
- SMAŽENÍ
- FRITOVÁNÍ
- GRILOVÁNÍ

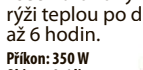
1 499,-



RÝŽOVARY

Pro velmi jednoduchou přípravu všech druhů rýže. Automatické vypnutí. Uchová rýži teplou po dobu až 6 hodin.

- Příkon: 350 W
- Objem: 0,6 litru
- 0,6 l za 399 Kč
- 1 l za 499 Kč



399,-



ZAHRADNÍ GRILY



Ideální pro grilování v přírodě, zahradě nebo terase.

- Skládací za 399 Kč
- Lehký, přenosný gril
- Rozměr: 37 x 47 x 37 cm
- Multi gril 3v1 za 1 199 Kč
- Umožňuje udit, grilovat i opékat.
- Rozměry: Ø grilovací plochy 40 cm, výška 80 cm

- Komfort za 599 Kč
- Vyjímatelná miska k zachycování popela
- Rozměry: Ø grilovací plochy 41 cm, výška 73 cm



od **399,-**

OBJEDNÁVEJTE NONSTOP • tel.: 380 405 381 • www.tvproducts.cz
VŠE ZAKOUPÍTE NA NAŠICH ZNAČKOVÝCH PRODEJNÁCH:

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

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

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

Chyby v textu a vyobrazení vyhrazeny.

