

Eva Perkausová
Nemyslím, že jsem sexbomba. Na to označení jsem si musela zvykat



...str. 6 a 7

Martin Kuba. Nový jihočeský hejtman

Zastupitelé zvolili na ustavujícím zasedání nového hejtmana Jihočeského kraje. Podle koaličního návrhu se jím stal Martin Kuba z ODS. „Chci být víc mezi lidmi,“ říká.

■ PETR KUBÁT

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Jan Zahradník, Jiří Zimola, Ivana Stráská a nyní nově Martin Kuba. To je galerie všech jihočeských hejtmanů. Lídr občanských demokratů převzal krajské kormidlo minulý týden, kdy ho zvolili na své první schůzi noví zastupitelé.

„Troufnu si říct, že se hejtman nikdy nevolil za situace, v jaké jsme dnes, kdy v celém světě probíhá pandemie koronaviru. My poslední dny a týdny neřešíme nic jiného, než jestli a kdy dosáhneme kapacity v jihočeských nemocnicích, jestli budou ventilátory či zdravotní personál. Krize dopadla na firmy, školy a další odvětví. Je jasné, že toto období zanechá stopy, s kterými se musíme vypořádat. Jsem si jistý, že to začátek tohoto volebního období poznamená,“ řekl při svém projevu 47letý Martin Kuba, který je původním povoláním lékař.

Rozpočet? Zatím nevíme

Zároveň upozornil, že kvůli druhé vlně zatím krajský úřad neví, s jakým rozpočtem bude pracovat. „Všichni budeme společně řešit nové věci a budeme nuceni hledat nejlepší řešení, abychom tímto obdobím provedli kraj i Jihočechy. Prosim, abychom táhli za jeden provaz,“ požádal Kuba.

Dodal, že chce také zjistit, zda na úřa-



Martin Kuba (ODS) přednesl minulý týden před jihočeskými zastupiteli i svůj první projev.

FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

du Jihočeského kraje není přebytek zaměstnanců, a případně jejich počet snížit. „Chci být také víc v terénu a víc se bavit s lidmi a posouvat krajské peníze do projektů, kde chybí,“ uvedl Kuba.

Plánuje, že by se zastupitelé scházeli častěji. Ideální je podle něj jednou měsíčně. „Nepřijde mi ideální mít zasedání po dvou měsících a pak tu řešit během pár hodin tři stovky různých bodů,“ řekl Martin Kuba.

Ten také poděkoval hejtmance Ivaně Stráské (ČSSD), které předal květinu a ocenil její nasazení. „Těším se, že budu konečně normálně žít a budu se věnovat sobě, rodině a politiku budu dělat jako konička,“ svěřila se exhejtmanka, která dostala pochvalu především za kri-

zové řízení kraje v covidové době. S novým hejtmánem je domluvená, že se bude i nadále účastnit jednání krizového štábu a pomáhat svými zkušenostmi.

Ivana Stráská byla v čele kraje od dubna 2017. Předtím byl od roku 2008 hejtmánem Jiří Zimola z ČSSD. V letech 2000 až 2008 vedl kraj Jan Zahradník z ODS. Občanští demokraté se tak vracejí k jihočeskému kormidlu po dlouhých dvanácti letech.

Jihočeskému kraji po říjnových krajských volbách nově vládnou zástupci ODS, KDU-ČSL a TOP 09, ČSSD a hnutí Jihočeši 2012. V 55členném zastupitelstvu drží koalici většinu 29 mandátů. Vítězná hnutí ANO 2011 skončilo v opozici.



MILAN NEDOMA

Co dnes dělá bývalý hokejový obránce?

...str. 27



BYT JAKO PONORKA

Experti radí, jak se nezbláznit v domácí karanténě

...str. 4



ČEŠI A JÍDLO

Co snídáme a proč (ne)máme rádi fast foody?

...str. 8 a 9



SLAVNÉ HERECKÉ PÁRY

Eben & Fišerová: Láska překonala i tragédii

...str. 10

Z domova Jihočeši navštíví



Jihočeské muzeum v těchto dnech nabízí virtuální prohlídku úspěšné výstavy Kouzlo sběratelství.

FOTO | JIHOČESKÉ MUZEUM ČB

■ JAKUB BARTOŠ

JIŽNÍ ČECHY | Z pohodlí obýváku si lidé prohlédnou vzácné zbraně Vikingů, slavné Krýzovy jesličky nebo se podívají do útrob chladicí věže Jaderné elektrárny Temelín. Nejen kulturní instituce reagují na současnou situaci, kvůli které musí být řada obyvatel kraje doma. Snaží se proto zpřístupnit kulturu také na dálku.

Díky tomu si zájemci mohou „projít“ třeba výstavu s názvem Kouzlo sběratelství, která zdobí prostory Jihočeského muzea v Českých Budějovicích. Ukazuje soukromé sbírky zbraní, které si veřej-

nost v takovém rozsahu nejspíš už nikdy neprohlédne. Mezi předměty nechybí například vikinský meč z 8. až 10. století, vojenská mušketa nebo třeba vzácné střelné zbraně z 19. století. To a další věci jsou nyní na webu muzeumcb.cz. Virtuální prohlídka, jež funguje na mobilech, tabletech i počítačích, umožňuje procházet jednotlivé části výstavy, kde je možné si číst i panely.

„Vše nafotíme a skládáme do 360stupňových snímků. Snažíme se, aby to bylo kvalitní, takže se jeden takový záběr skládá ze zhruba 50 fotek. Výsledek dáváme dohromady v počítačo-

vém programu,“ vysvětluje Martin Dvořák, který se v Jihočeském muzeu věnuje IT.

Na webu je videoarchiv

„V blízké době bychom na web chtěli nahrát také virtuální prohlídku výstavy věnované Vojtěchu Lannovi a dalších. Postupně chceme přidávat nejrůznější interaktivní prvky. Mělo by být například možné si rozkliknout podrobnější informace,“ přidává Dvořák.

Na webu je také videoarchiv či vzdělávací materiály v sekci Muzejníček,

kde jsou kromě časopisu různé pracovní listy, které si mohou děti vyplňovat. Ty se věnují především poznávání zvířat či rostlin.

Obdobně reagovali i zaměstnanci Hvězdárny a planetária v Českých Budějovicích. Ti na svém Facebooku tento týden zveřejnili první z výukových videí, protože v současné době nemohou zvát návštěvníky do svých prostor v parku Háječek. V prvním se diváci dozvědí informace o Sluneční soustavě. I areál hvězdárny je možné si projít pomocí virtuální prohlídky na webu hvezdarna-cb.cz.

INZERCE

POHŘEBNÍ SLUŽBA CHARON – Žoudlík rodinná firma
s dlouholetou tradicí

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

Smuteční obřady
i v Obřadní síni
krematoria

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



tel.: 384 321 936 www.charon-zoudlik.cz

muzeum nebo chladičí věž

Online aktivitám se věnuje také Alšova jihočeská galerie (AJG). „Nahráli jsme na náš web a Facebook videa, která zobrazují tvorbu výtvarného objektu, který je inspirovaný některým z našich sbírkových předmětů. Většinou jsou k tomu potřeba věci, které mají lidé běžně doma,“ líčí ředitel Aleš Seifert a zve na web ajg.cz.

Kromě toho spustila galerie v první polovině roku projekt Chodit na umění není umění. Ten skrz video přivádí do výstavních prostor umělce, jako jsou zpěváci Emma Smetana či 7krát3 nebo fotograf Tomáš Třeštík. „To by nyní mělo pokračovat novými hosty,“ láká Seifert s tím, že i AJG připravuje virtuální prohlídku výstavy z Wortnerova domu. Výsledek by měl být k dispozici během listopadu.

Virtuální prohlídku už nějaký čas nabízí také třeba Muzeum Jindřichohradce. Na internetových stránkách mjh.cz je mimo jiné pohled na slavné Krýžovy jesličky z přelomu 19. a 20. století, které mají téměř 1 400 figurek. Lidé se díky webu mohou podívat také na několik dalších výstav, navštívit prostory kostela sv. Jana Křtitele nebo



Na netradiční prohlídku areálu zve na webových stránkách i Jaderná elektrárna Temelín.

FOTO | JETE TEMELÍN

si z věže v centru města prohlédnou historické jádro i okolí Jindřichova Hradce.

„Jsme rádi, že tam některé naše expozice máme a můžeme je nabídnout li-

dem v této složité době. Je ale škoda, že tam toho není víc. Bohužel i na náš personál dopadla karanténa, a tak je nyní složité se pouštět do větších akcí. Je to pro nás ponaučení. Až to situace

umožní, chceme tu internetovou nabídku rozšířit,“ přeje si ředitel muzea Jaroslav Píkal.

Online program nabízí návštěvníkům také například strakonické Muzeum středního Pootaví, na jehož webu jsou především tipy na nejrůznější domácí aktivity. Děti potěší například návod na výrobu slizu.

Zájemci si pak mohou z domova projít také areál Jaderné elektrárny Temelín na webu virtualni-prohlidky.cez.cz. Tam je možné se podívat mimo jiné do útrobu chladičí věže nebo přímo do reaktorového sálu. Součástí interaktivní návštěvy jsou i zvukové efekty či nejrůznější informace.

Uzavřená jsou v těchto dnech také návštěvní centra národního parku Šumava. Jeho zaměstnanci se proto rozhodli, že nabídnou alternativní program rodičům s dětmi. Na stránkách nps-umava.cz postupně zveřejňují pracovní listy zaměřené na přírodu či výuku jazyků nebo třeba tvořivé aktivity. Na stránkách parku je také odkaz na celou dvacítku webkamer přímo v přírodě. Ty zachycují třeba Kvildu, Kubovu Huť nebo okolí Nové Pece.

INZERCE

K NOVÝM BRÝLÍM KONTAKTNÍ ČOČKY!



1 + 1 = ZDARMA

ACUVUE®, ACUVUE® OASYS a HydraLuxe™ jsou ochranné známky společnosti Johnson & Johnson Medical Limited © Johnson & Johnson, s.r.o., 2020.



Týdny v karanténě aneb Jak se nezbláááznit

Pokud je rodina celé týdny společně doma, **byt se snadno změní v ponorku. Jak zvládnout období, kdy všichni členové rodiny pracují a vzdělávají se na stejné adrese?**

5plus2
RÁDCE

ALENA BARTOŠOVÁ

ČR | České rodiny už mají natrénováno z období jarní pandemie. Tehdy v šoku z náhlé izolace studovaly rady psychologů, terapeutů a koučů, kteří – zalarmováni řinčením linek důvěry a zprávami o nárůstu domácího násilí – radili o sto šest. Teď, na podzim, je to v mnohém jiné. Negativní vlivy společné izolace často podceňujeme, přitom na podzim mohou vztahy v rodině karanténou utrpět mnohem víc.

Nejen že se nemůžeme navštěvovat s přáteli, věnovat se sportovním aktivitám, na školní jídelny a podnikové kantýny delegovat starost o obědy a stálá přítomnost všech klade obří nároky na úklid v domácnosti. Podzimní měsíce jsou jaksi z principu pochumnější a nápor na psychiku umocňují i další faktory: intenzita pandemie, větší riziko ztráty zaměstnání, delší boj s nižšími příjmy a máte-li děti, pak i náročná povinná distanční výuka.

Chovejte se jako kosmonaut

Dovolte průměr nikoli k ponorce, ale k pobytu ve vesmíru. S ním má zkušenosti astronaut NASA Scott Kelly, který o svém bezmála ročním pobytu na mezinárodní



FOTO | SHUTTERSTOCK

vesmírné stanici napsal knihu *Endurance*. Co podle něho pomáhá v naprosté izolaci? Držet se jasného harmonogramu, cvičit, hodně spát, věnovat se koníčkům nebo psát deník. Pevný režim doporučuje i koučka Lenka Černá: „Co vám a vaší rodině pomůže, je dobrý a pevný plán. Mějte jasno, co budete vařit a jak bude vypadat každý den, udržujte ustálený biorytmus – spánek, jídlo, odpočinek – a vše organizujte víc než v běžných dnech.“

Zprávy jen občas, víc smíchu

V době, kdy den co den sčítáme počty pacientů s pozitivním výsledkem na koronavirus, možná nechcete slyšet už nic o tom, jak myslet pozitivně, jak je důležité číst pozitivní knihy a dívat se na pozitivní filmy. Přesto platí, že katastrofickými scénáři a pesimismem atmosféře doma nepomůžete. Přestaňte živit svoje obavy, naordinujte si zprávy o počtu nakažených maximálně dvakrát za den, bavte se doma i o jiných než koronavirových tématech a vnímejte pří-

jemné stránky života, co to jen jde. Zkrátka číhejte spíš na příležitosti k úsměvu než k pláči. Chechtání lze jít naproti – slyšeli jste už o józe smíchu? Kombinuje řízený smích s hlubokým jógovým dýcháním a strečinkem. Podle odborníků dvacet vteřin jógy smíchu má na organismus stejné účinky jako třímínutová dřina v posilovně, navíc skvěle odbourá napětí.

Uvolněte stres a větrejte

„Napětí je teď ve vzduchu opravdu dost,“ připouští koučka Hana Adamíková. „Nícmeně případné konflikty se dají zmírnit jednoduchými opatřeními, která působí banálně, jsou ale velmi účinná. Patří mezi ně například pohyb a dostatečné větrání prostor, ve kterých rodina pobývá.“ Také radí vypnout televizi a spíše poslouchat relaxační hudbu. Pomáhá podle ní také aromaterapie. Stres uvolní například levandule, jasmín, heřmánek římský, růže marocká i stolistá, růžové dřevo, cedr, mandarinka, pomeranč, meduňka nebo kanga.

Rodina by se měla dohodnout, jak si plánuje svůj den tak, aby se všichni v samotě mohli prostrádat. „V potřebě dočerpání energie se vzájemně respektujte.“

Najděte společné hobby

Jsou-li doma čtyřadvacet hodin denně nasáčkovaní dospělí i děti, chce to společný koníček. Může jít o maratony v karetních nebo stolních hrách nebo rodinné kulinařské turnaje. Spojí i projekt na drobná a levná vylepšení domova – mnohdy stačí posoupsnout jídelní stůl, aby kolem něho bylo více místa pro všechny, upgradovat dekorace nebo dokoupit víc květin. Pečovat o prostředí, ve kterém žijete, je teď podle psychologů obzvlášť důležité.

Stmelují i vzpomínky. Vyhrabejte ze skříní stará fotoalba a povyprávějte dětem, jaké to bylo, když se narodily, jaká byla jejich první slůvka, kterým prarodičům se dřív podobaly, zavzpomínejte na výlety, oslavy... Vyprávění nad fotkami patří k nejcennějším rodinným chvilčkám.

Točte si videodeník

Již zmiňovaný astronaut Kelly vyprávěl o deníku, v roce 2020 můžeme jeho myšlenku posunout: Hlavně pro mladší část posádky bude atraktivnější videodeník. „Ahoj, dobrý den, hlásí se Nováková, momentálně stále ze stanice v Brně, nouzový stav, den dvacátý pátý. Posádka se nachází v optimálním stavu, i když táta dnes...“ Z videí nakonec můžete sestříhat film, který si budete za pár let nostalgicky pouštět na rodinných oslavách. „Lodní videodeník“ i váš život v izolaci ozvláští originální a vtipné svátky typu Den jablečného moštu (18. 11.), Mezinárodní den mužů (19. 11.), Světový den televize (21. 11.) nebo Den zavařovacích sklenic (30. 11.).

KDYŽ DOJDE NA HÁDKY

Tři rady od koučky Lenky Černé

- 1. Krotte své ego.** Ohleduplnost a empatie jsou dvě vztahové ctnosti, které bychom právě teď měli využívat. Každý z nás je křehčí a citlivější, než je tomu za běžných dnů, tak proč si zbytečně ublížovat? Nemíj důležité, abychom náročnou životní situaci ustáli společně a vzájemně se podpořili? Snažme se druhým více empaticky naslouchat a brát chování lidí s rezervou.
- 2. Nechte odeznít emoce.** Někdy je lepší se zhluboka nadechnout a vydechnout, jít se vyřvat do lesa než vypustit oheň na ty nejbližší. Emoce jsou pomíjivé, jen je důležité s nimi pracovat a vědomě je ventilovat. Nic netrvá věčně!
- 3. Berte situaci jako výzvu.** I když se nám to nemusí líbit, krize je vždy skvělou příležitostí ke změně k lepšímu. Zkuste se jako celá rodina zamyslet nad tím, co byste chtěli změnit. Stejně tak se můžete zamyslet i nad svým vlastním nebo partnerským životem. Ponorku můžete zvládnout i tak, že si dáte potřebný odstup a zamyslíte se nad duchovním rozměrem letošních událostí.



Zalezte do svých kajut

I když nějaký čas poplujete doma všichni na stejné lodi, chce to alespoň občas zalézt do oddělených kajut. „Je-li to možné, zkuste trávit část dne v oddělených místnostech,“ radí Adamíková. „Pochopitelně se toto doporučení lépe provádí v domě, než v panelákovém bytě. Nemáte-li možnost být v samostatné místnosti, vytvořte si alespoň oddělené koutky,“ dodává. Potvrzuje to i Lenka Černá: „Pokud jsme spolu jako rodina intenzivně, máme zcela jasný nárok na chvíli jen pro sebe. Je to velice důležitá část dne, kdy zcela vypnete svůj nervový systém, jste jen se sebou a neřešíte žádné podněty.“

DLUHOPISY PRO OBČANY

JIŽ 19 LET INVESTUJEME DO NEMOVITOSTÍ

PROPAGAČNÍ
SDĚLENÍ



Zámek Račice, přestavba



Obchodní galerie, Jihlava



Bytový dům, Brno-Chrlice

5,6 %

ROČNÍ ÚROK

Celé portfolio našich nemovitostí najdete na www.e-finance.eu.

- ✓ 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.

Česká národní banka schvaluje prospekt dluhopisového programu pouze z hlediska toho, že splňuje normy týkající se úplnosti, srozumitelnosti a soudržnosti, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Toto schválení by se nemělo chápat jako potvrzení kvality cenných papírů, které jsou předmětem tohoto prospektu. Investoři by měli provést své vlastní posouzení vhodnosti investování do těchto cenných papírů. • Doporučujeme, aby si potenciální investoři přečetli prospekt, než-li učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

ZAJIŠTĚNÉ DLUHOPISY

ZÁSTAVNÍM PRÁVEM K NEMOVITOSTEM

PROPAGAČNÍ
SDĚLENÍ

Zastavovaný areál zámku Račice v rámci dluhopisového programu e-Finance CZ v celkové hodnotě uveřejněné na adrese www.e-finance.eu/zajistene-dluhopisy.



4,1 %

ROČNÍ ÚROK

- ✓ Investice od 50 000 Kč
- ✓ Dvoutleté dluhopisy
- ✓ Roční úrok 4,1 % po celou dobu investice
- ✓ Úrok vyplácený jednou ročně
- ✓ Možnost předčasného splacení

Česká národní banka schvaluje tento prospekt pouze z hlediska toho, že splňuje normy týkající se úplnosti, srozumitelnosti a soudržnosti, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Toto schválení by se nemělo chápat jako potvrzení kvality cenných papírů, které jsou předmětem tohoto prospektu. Investoři by měli provést své vlastní posouzení vhodnosti investování do těchto cenných papírů. Doporučujeme, aby si potenciální investoři přečetli prospekt, než-li učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.



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.

Být moderátorkou je dobrá práce pro exhibicionistku, kterou já jsem

Z pořadu o celebritách do zpráv, zpět a zase zpátky, tentokrát do **Hlavních zpráv CNN Prima NEWS**.

Moderátorka Eva Perkausová prožívá pořádně turbulentní období, teď se navíc stala **tváří nové televizní soutěže**. „Před kamerou se snažím působit, jako bych si povídala s kamarádkou,“ vysvětluje svůj trik na to, jak vypadat na obrazovce přirozeně.

5plus2
ROZHOVOR

IVETA BENÁKOVÁ

ČR | Ačkoliv je Eva Perkausová moderátorkou „na plný úvazek“, když přijde zajímavá nabídka k práci fotomodelky, neodmítne. „Ještě nejsem v takovém věku, abych se bránila,“ směje se půvabná blondýnka, která nedávno nafotila snímky pro kalendář Beauty Rajske.

Na jaře jste z pozice moderátorky hlavních zpráv přešla do pořadu ShowTime, ale zároveň jste chvíli moderovala i ranní vysílání v tentýž den. Jak jste takové pracovní tempo zvládala?

Úmyslně jsem si oboje moderování dala na stejné dny, v ranním vysílání jsem zaskakovala 14 dní. Kdybych to měla zvlášť, zabralo by to celý měsíc. První týden jsem se spíš rozkoukávala. Měla jsem strašný problém s ranním vstáváním, protože jsem sova. Když mi někdo řekne, že „Až budeš mít děti, tak se to změní“, tak já mám pocit, že na tohle si nezvyknu. I když Libor Bouček, který Nový den moderuje normálně, říká, že člověk si na to opravdu zvykne. Ke konci týdne už jsem fakt mlela z posledního a únava byla znát. Přes víkend jsem se vyspala a pak znova do toho bláznince. Moderovala jsem s Romanem Šebrlem, jsme na sebe už zvyklí, takže to šlo potom celkem samo.

Když jste před dvěma lety přestupovala z showbizysového pořadu TopStar do hlavních zpráv, říkala jste, že na sobě musíte hodně pracovat nejen ve způsobu mluvy, ale s mimikou, abyste nedávala tolik najevo emoce. Ranní vysílání je ale zase jiná disciplína, že?

Takové vysílání je víceméně o improvizaci. Všechno je dané na vteřiny, co se týče reklam, brejků, vstupů, takže se někdy stane, že režisér řekne „Máte tři minuty do reklamy“ a vy musíte mít připravené téma, o kterém jsou moderátoři narychlo schopni mluvit. Kdežto ve zprávách je stopáž daná, improvizovat nemůžete.

Prožívala jste původní odchod ze zpráv do celebritního pořadu negativně, nebo šlo spíš o návrat ke kořenům vaší původní práce?

Kdyby mi oznámili, že končím ve zprávách, tak bych to určitě brala hůř, než když mi oznámili, že končím ve zprávách, ale jdu na CNN do jiného pořadu. O práci jsem tedy nepřišla, jen jsem se musela naladit na vlnu spontánnosti, na což jsem se svým způsobem i těšila. Tím, že něco odešlo, ale něco dalšího přišlo, tak jsem smutek necítila. Romana zase dali do sportovních zpráv. My oba víme, že toto jsou naše parkety, že tomu rozumíme a můžeme se vyřádit, kdežto ve zprávách to máte dané.

A co reakce diváků?

Vždy je to sto lidí, sto chutí. Setkala jsem se s tím, že mi strašně lidí psalo. „To jsme rádi, že jste se vrátila zpátky do ShowTime, tam vás máme rádi, protože jste tam svá a veselá“. Další škála fanoušků mi psala, že sledovali zprávy, protože je to bavilo, když jsem tam byla a že si na mě zvykli. Vždycky budou fanoušci i na té i oné straně.

Televize ale vyslyšela tu část lidí, kteří vás chtěli zpět ve zpravodajství. Začátkem října jste se vrátili jako moderátoři večerních zpráv. Je v tom nějaký rozdíl?

Mám pocit, že je to posun k lepšímu, je to hlavní zpravodajská relace a navíc na CNN Prima NEWS. Co jsem trochu teď



Eva Perkausová

- Narodila se 25. března 1994. Od 13 let se věnuje modelingu.
- Jako moderátorka se stala známou díky TopStar magazínu, poté uváděla hlavní zpravodajskou relaci FTV Prima spolu s někdejší olympijským vítězem v desetiboji Romanem Šebrlem.
- Na novém kanálu CNN Prima NEWS nejprve provázela společenským magazínem ShowTime, ale od října se i se Šebrlem vrátila do večerní zpravodajské relace Hlavní zprávy.
- Zahrála si ve filmu Modelky s. r. o., v epizodních rolích se objevila v seriálech Ohnivá kuře, V.I.P. vraždy a Znamení koně.

změnila, je, že se snažím být víc svá. Nejsem jen moderátorka, která divákovi předá informace skrz obrazovku, ale chci do toho dávat trochu emoce. Nepochopitelně oproti ShowTimu, ale snažím se to říkat tak, jako kdybych to vyprávěla sousedce.

Když se zpětně podíváte na cestu, kterou jste jako moderátorka ušla, co na ni zpětně hodnotíte jako nejtěžší?

Vidíte, takovou otázku mi ještě nikdo nepoložil. Pro mě bylo ze začátku náročné, že jsem nevěděla, jak na to. Vždy přišel nějaký člověk a řekl „Mluv pomaleji“, pak přišel jiný a řekl „Mluv rychleji“, někdo zase říkal „Negestikuj“, další zase, ať gestikulují, že je to víc přirozené. Já jsem se hledala a nedokázala pochytit, co je správná cesta. Když jsem si pustila svoje první výstupy zpětně, tak jsem na to ani nemohla koukat, jak mi přišly hrozné. Jednoho dne jsem si řekla, že budu prostě svá. To byla cesta, která mi pomohla a najednou jsem se před kamerou uvolnila. Začala jsem mluvit, jako bych vyprávěla něco kamarádce a tou chvílí jsem nabývala pocit, že tak je to dobře, přirozeně jsem začala vypadat i na kameře. To byl zlomový bod. Ve výsledku už vím, že správně je být jenom sama sebou.

To jsme zase u toho, že sto lidí, sto chutí.

Samozřejmě se mi lidé snažili dávat dobré rady, nikdo mi nedával úmyslně špatné. Někdo mluví pomalu, někdo rychle, někdo je klidný. Já jsem živý, temperamentní typ. Když mluvím, tak rychleji a ještě gestikuluji a to je mi přirozenější. Každý musí být před kamerou takový, jaký je, aby to působilo přirozeně. A to platí nejenom na obrazovce, ale v jakémkoliv práci, nesnažit se kopírovat, ale být svůj.

Na čem dalším kromě zpravodajství aktuálně pracujete?

Stala jsem se tváří nové vědomostní hry televize Prima. Jmenuje se Prima Trefa a propojuje televizi s mobilní aplikací. Já divákům pokládám kvízové otázky. Je to zábavné. Máte možnost vyhrát spoustu hodnotných cen a nemusíte přitom nic tvořit nebo vymýšlet. Stačí odpovídat v aplikaci v telefonu, který používáme všichni dnes a denně. Po stažení aplikace je třeba sledovat vysílání televize Prima, a když se objeví zlatý žeton, začít hrát hru v mobilu.

V aplikaci jsou desítky videí, ve kterých se diváků ptáte na otázky. To muselo být asi hektické natáčení, že?

Natáčení bylo sice velmi náročné a zdlouhavé, ale moc mě bavilo. Točili jsme nejen samotné otázky a možnosti odpovědí, ale i následné reakce na špatně zvolenou nebo správně zvolenou odpověď. Snažili jsme se být co nejzábavnější a dostat k divákům emoce.

Jsou soutěžní otázky náročné?

Padají tam různé vědomostní otázky, těžší i jednodušší. Musím říct, že některé z nich jsou velmi zábavné. Já se tedy rozhodně bavila. (smích)

Nedávno jste nafotila snímky pro kalendář Beaty Rajské pro rok 2021. Do-



S Romanem Šebrle coby moderátorky Hlavních zpráv CNN Prima NEWS.

stanete se k práci modelky v budoucnu častěji než nyní?

Vůbec nevím. Já jsem nikdy netoužila po tom být modelka, když mi bylo 14, 15 let, tak jsem sledovala výstupy modelek a líbil se mi ten svět. Ale věděla jsem, že se svou výškou modelka jako taková nebudu. Když přišla nabídka na focení, tak jsem se nebránila. I když jsem přišla do televize a přišla nabídka, která se mi líbila, tak jsem do toho šla. Do toho přišlo i focení pro Playboy. Ale nepovažuji se za fotomodelku. Cítím se dobře v roli moderátorky a strašně mě to baví. Je to práce mezi lidmi a dobrá pro exhibicionistky, kterou si myslím, že svým způsobem jsem. Ale kdyby teď přišla nějaká pěkná nabídka na focení, neodmítla bych ji. Ještě nejsem v takovém věku, abych se bránila. (smích)

Vaše jméno se na internetu asi nejvíc objevuje s přízviskem sexbomba.

Dřív jsem říkala, že když moje jméno někdo zadá do Googlu, vypadá to, že jsem chodící pohroma. Už jsem se nějak smířila s tím, že média ze začátku o každém zjišťují, kdo je a co dělá. Musela jsem si zvykat i na oslovení sexbomba. Ani nevím, jestli takovou nálepku brát hanlivě, nebo pozitivně. Ale už je mi tak nějak přidělena. Ale myslím si, že za to vděčím tomu, že mám blond vlasy, modré oči, plnou pusou a větší poprsí, možná jenom to iniciuje k tomu být sexbombou. Vůbec si tak nepřipadám, když ráno vstanu, tak jsem holka jako každá jiná.

„Fotomodelingu“ se věnujete i na svém Instagramu. Z něj jsem vydedukovala, že si postavu udržujete i cvičením. Kolegové si ze mě dělali srandu a říkali: „Ty furt cvičíš a seš ve fitku.“ Jenže ono je to tak, že kdykoliv cvičím, tak dám fotku na Instagram. (smích) Pak to skutečně může působit, že pořád sportuji. Ale je to v průměru dvakrát týdně, maximálně třikrát, víc určitě ne.

Což je pořád z mého pohledu celkem slušné...

Myslíte? Ale já zase necvičím nijak intenzivně, trochu to flákám. Myslím si ale, že vděčím dost i genům. Mamince je 64 let a má krásnou postavu a nikdy se nemusela v jídle hlídat. Což já taky ne, na co přijde chuť, to si dám a je jedno, jestli je ráno, či večer.

Kvalitní nádobí s body za nákupy se slevou až 70%

PENNY.

BerlingerHaus

OD ČTVRTEK DO STŘEDY 12. 11. - 18. 11. 2020 V NEDELI MÁME ZAVŘENO***

17. 11. OTEVŘENO

VEPŘOVÁ PLEC* bez kostí, balená ve vakuu cena za 1 kg

JEDINEČNÁ NABÍDKA!

84,90

JOGURT FLORIAN různé druhy 150 g 100 g 4,60 Kč

20 Kč

6,90 12,90 46%

HERA 250 g 100 g 3,96 Kč

9,90 21,90 54%

MILKA různé druhy | 270/300 g 100 g 18,48/16,63 Kč

10 Kč

49,90

MOZARTOVY KOULE 148 g 100 g 22,23 Kč

10 Kč

32,90 59,90 45%

KOMPOT BROSKVE půlené, v light sirupu 820 g, PP 470 g 100 g 7,- Kč

19,90 32,90 39%

COCA-COLA* Original, Zero 4x 1,75 l 1 lahev 19,98 Kč 1 111,41 Kč

JEDINEČNÁ NABÍDKA!

79,90

MOJE PENNY KARTA

32,90 39%

TUZEMÁK, VODKA KRÁLOVSKÁ PALÍRNA 37,5% alk. 0,5 l 1 1179,80 Kč

6 Kč

89,90 99,90 %

BANÁNY 1 kg

14,90 29,90 50%

***Z důvodu nařízení vlády budou naše prodejny v neděli uzavřeny.

Chyby v tisku vyhrazeny. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhrazujeme si právo změnit. Množství zboží je omezené. *Takto označené produkty nenáleží 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. Body za své nákupy můžete získat od 22. 10. do 23. 12. 2020. Získané body lze uplatnit od 22. 10. do 30. 12. 2020. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market. Fotografie jsou pouze ilustrační. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

Sladké, pivo i hambáče. Tak se stravují Češi



FOTO | SHUTTERSTOCK

Češi se snaží jíst zdravě, ale často na to nemají čas nebo se na to aspoň vymlouvají. Ráno si dají chleba se salámem, k obědu mnohdy něco z fast foodu a večer pár piv nebo sladké „na nervy“. Průzkumy o stravovacích návycích obyvatel Česka ukázaly i to, která piva máme nejraději.



JOSEF HORA

ČR | Kdybyste se zeptali pamětníků, co snídali třeba v 50. letech, většinou by odpověděli, že chleba s máslem a kávu. Jejich potomci se o mnoho nezměnili, většina dnešních Čechů si ráno na chleba akorát přiloží plátek salámu. Vyplývá to z průzkumů agentury Nielsen Admosphere a společnosti Ipsos pro Tesco a Zabku, kterého se v posledních měsících zúčastnilo stovky lidí.

Snídaně u největší části české populace vypadá takto: Je pravidelná, a to mezi 7. a 8. hodinou ranní, tvoří ji pečivo s uzeninou doplněné na prvním místě čajem, pak kávou. Celý rituál se odehrává doma a o samotě. Po pečivu s uzeninou Češi nejčastěji sáhnou po sladkém pečivu, následuje müsli. Velká většina, tedy 80 procent dotázaných, se v dnešní době pokouší o zdravou snídani, ovšem většinou jim to ranní shon nedovolí. „Ideální slanou snídani je třeba žitný chléb s trochou másla, lučiny nebo žervé. Obojí samozřejmě doplněné nakrájenou zeleninou a kouskem ovoce,“ vysvětluje pro 5plus2 odborník na zdravou výživu Petr Havlíček.

Dopolední svačinu mnozí dospělí vynechávají, takže dalším jídlem je až oběd. A ten si čtvrtina Čechů několikrát měsíčně dopřeje ve nebo z fast foodu, kam si občas

zajde i pro svačinu. Nejčastěji zavítají do řetězců rychlého občerstvení nepřekvapivě mladí lidé ve věku 15 až 34 let. Na špičce nejoblíbenějších fast foodů jsou v Česku řetězce KFC a McDonald's. Oba mají v Česku kolem stovky prodejen, první KFC se otevřelo v roce 1994 v pražské Vodičkově ulici, McDonald's tamtéž o dva roky dříve. Třetím nejnavštěvovanějším řetězcem je Döner Kebab, čtvrté místo patří Burger Kingu a páté Bageterii Boulevard.

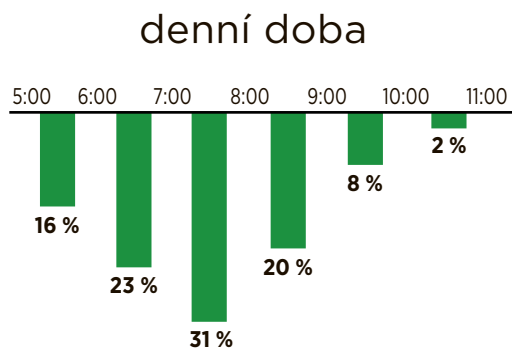
Průzkum ukázal, že ženy na tomto druhu stravování oceňují hlavně možnost spontánního zastavení a rychlý servis, pro muže představuje fast food záruku známého jídla, a to i během cestování, a dobrou dostupnost.

I fast food může být zdravý

Drtivá většina dotázaných si zároveň uvědomuje negativa takového stravování. Za největší mínus považují nezdravé jídlo, na druhém místě vadí vysoká produkce plastových odpadů, následuje velké množství lidí. Pod palbou kritiky je i kultura stravování, která mimo jiné vybízí ke konzumaci ve spěchu nebo nekvalitní jídlo, respektive jeho nižší výživovou hodnotu. „Není fast food jako fast food. Velmi kvalitní jídlo má třeba salaterie UGO. V klasickém fast foodu dejte přednost grilovaným jídlům před těmi smaženými. McDonald's zase nabízí takzvané „naked burger“, který je bez housky, jen v zelenině,“ doporučuje Petr Havlíček.

Češi a snídane

Jak pravidelně a kdy nejčastěji?

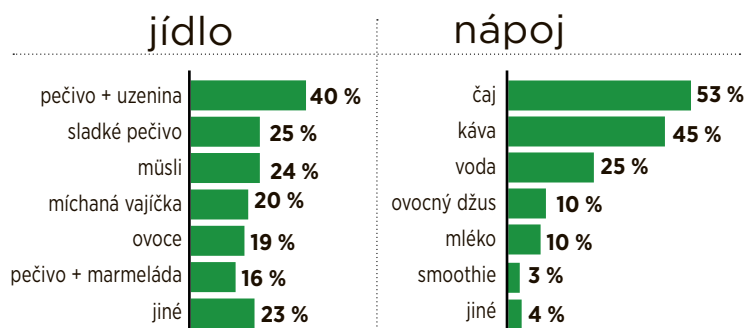


69 %
pravidelně
snídá

25 %
nepravidelně
snídá

6 %
nikdy
nesnídá

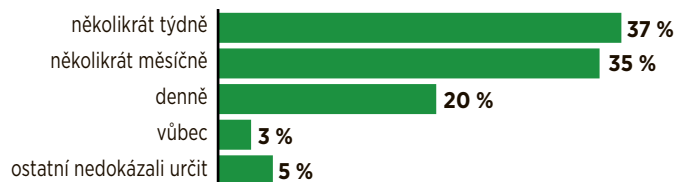
Co si dáváme nejčastěji?



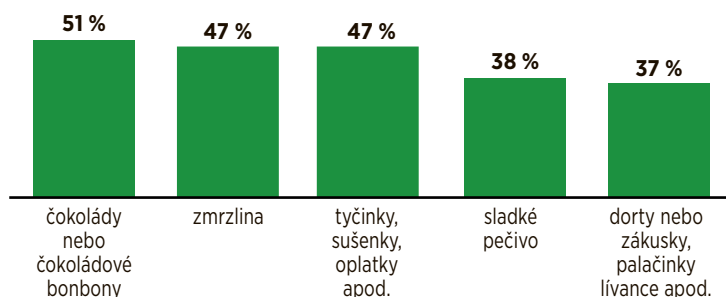
Pozn.: Mnozí lidé kombinovali více odpovědí.

Češi a sladká jídla

Jak často mlsáme?



Co máme nejraději?



A jak jsou na tom jednotlivé fast foody s reklamou? Říká se, že některé prodejny naschvál vypouštějí do ulice „zápach“ z kuchyně, hlavně výpary ze smažení a grilování, což mnoho lidí, aniž by si to uvědomili, naláká ke spontánní návštěvě. Kromě této účinné a laciné reklamy ale světové fast foodové řetězce vynaloží v Česku na propagaci stovky milionů korun. Za období od ledna do srpna tohoto roku je na prvním místě KFC s hodnotou inzerce přes 292 milionů (v ceníkových cenách), následuje McDonald's s více než 145 miliony, třetí Burger King dal přes 26 milionů a čtvrtá Bageterie Boulevard použila na propagaci skoro devět milionů korun.

Pětina Čechů si dá pivo denně

Výzkum ohledně stravovacích návyků Čechů se zaměřil také na „pivaře“, respektive na to, jakou značku k obědu, večeři či ve chvíli volna preferují. Mezi lidmi je nejoblíbenější plzeňská dvanáctka Pilsner Urquell, následuje Gambrinus, Velkopopovický Kozel, Radegast a Birell. Pětina lidí prozradila, že pije pivo denně, třetina dotázaných týdně, polovina pak méně často nebo nikdy. Přiměřené pití piva má i své nesporné pozitivní účinky na zdraví, ať už na trávení nebo proti zácpě i nespavosti.

„Z hlediska obsahu vitamínů by asi bylo nejbohatší pivo kvasnicové. Pivo 12% má vyšší obsah účinných látek – antioxidantů,

vitamínů, ale rovněž vyšší obsah alkoholu,“ řekl pro portál iDNES.cz lékař Jaroslav Racek, autor výzkumu Lékařské fakulty UK v Plzni, jak může pivo prospívat mužskému zdraví. Chmelovina se však musí pít s mírou. „Pro ženy to značí jedno malé pivo, pro muže malá piva dvě,“ doplňuje nutriční specialista Havlíček.

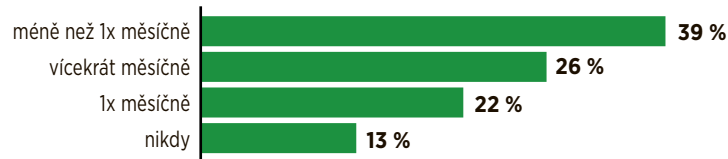
Na sladkostech nešetříme

Češi jsou nejen milovníci piva, ale také sladkostí. Nejvíce kupují čokoládu, na druhém místě sušenky, na třetím pak dortíky. Pouhá tři procenta dotázaných uvedla, že sladké nekupují vůbec. Přitom téměř každý desátý obyvatel Česka trpí cukrovkou, tedy nadměrným množstvím cukru. Zatímco v roce 1980 se na diabetes léčilo 317 tisíc lidí, dnes je to kolem 850 tisíc. Příčinou onemocnění je velmi často špatná strava a stravovací návyky, dále nedostatek pohybu.

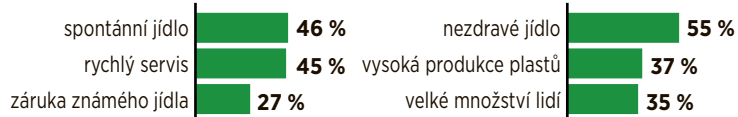
Na sladké lákají ve velkém mezinárodní značky, za reklamy utrácí miliardy. Rekordmanem je italský Kinder, který v Česku mezi roky 2017 až 2018 utratil za dvanáct měsíců za reklamu přes 701 milionů korun (v ceníkových cenách), s odstupem následovala značka Orion a Mercio. „Pokud bychom se bavili o nejzdravější sladkosti, tak je to kvalitní čerstvá hořká čokoláda. Ta obsahuje řadu biologicky aktivních látek,“ uzavírá Petr Havlíček.

Češi a fast food

Jak často do něj chodíme?

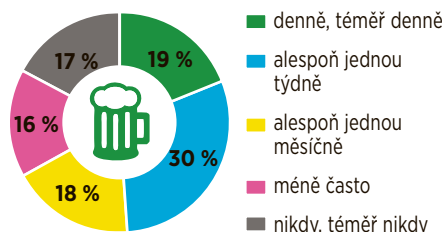


Proč tam jíme a co nám vadí?



Češi a pivo

Jak často ho pijeme?



Zdroj: Snídaně - Exkluzivní průzkum společnosti Tesco a Žabka (realizovala společnost Ipsos v dubnu 2020 na reprezentativním vzorku populace ČR). Sladkosti - výzkum společnosti Nielsen Admosphere (N=512, internetová populace ČR 15+, srpen 2019). Fast food - výzkum společnosti Nielsen Admosphere (N=501, internetová populace ČR 15+, září 2020). Pivo - výzkum společnosti Nielsen Admosphere (N=480, internetová populace ČR 18+, červenec 2020).

INZERCE

Tatrá

RECEPTY

Panna cotta s malinovou omáčkou

Želatinu namočíme na 15 minut do studené vody. Smetanu, mléko, cukr, semínka z vanilkového lusku dáme do rendlíku a zahřejeme na 70 ° C. Přidáme vody zbařenou želatinu a necháme rozpustit. Pokud se na směsi vytvořila pěna, tak ji musíme naběračkou sebrat.

Vlijeme do formiček nebo hrníčku a dáme chladit.

Do rendlíku nasypeme mražené maliny, cukr krupici a na mírném ohni zavaříme. Necháme 5 minut na mírném ohni převářet. Poté rozmixujeme, přes jemný cedník přepasírujeme, zbavíme semínek.

Hmotu vychladíme na pokojovou teplotu

a nanese na vychladlou panna cottu.

Ozdobíme čerstvou malinou.



Ingredience:

- 300 g Tatra smetany ke šlehání 30%
- 100 ml Tatra plnotučného mléka
- 7 g plátkové želatiny
- 40 g cukr krupice
- 1/2 vanilkového lusku
- 150 g mražených malin
- 100 g cukr krupice

www.tatramleko.cz



1

Slavné české filmové páry

Každý máme v životě nějaký kříž, ví Ebenovi

Pro pamětníky je **Válečkem z televizních Kamarádů**, pro mladší oblíbeným moderátorem taneční **soutěže StarDance**. **Marek Eben** si svou lásku, herečku **Markétu Fišerovou**, vzal už v roce 1982. Pak přišlo **několik osudových ran**.

■ JOSEF HORA

ČR | Psal se rok 1985 a v romantickém filmu *Tvář za oknem* se sešli v hlavních rolích dva nadějní herci – Marek Eben a Markéta Fišerová. Jemu bylo sedmadvacet, jí 25 let, on hrál spisovatele z Ostravská Vojtěcha Martínka, ona neznámou dívku, kterou zahlédl na zimní ostravské ulici skrz tabulku okna a zatoužil po ní. „Touha, bleďá krásná s výrazem madony. Jde s tebou a věrně tě provází na tvé pouti,“ pronesl tehdy ve filmovém příběhu mladý herec.

Je dost dobře možné, že si něco podobného už říkal o trochu dříve i v reál-

ném životě, když budoucí ženu poprvé spatřil v jejím rodišti v Kladně. Markéta Fišerová byla totiž jednou z nejkrásnějších českých hereček. „Ebenově“ černé vlasy, zářivé oči a hezká postava, to vše učarovalo mnoha hercům, kteří se kolem dívky točili, jenže ona si mezi nimi vybrala právě Marka Ebena.

Markéta Fišerová měla od malička pěvecký a pohybový talent. Na přání rodiny nastoupila na konzervatoř, školu dokončila v roce 1981 a šla do kladenského Divadla Jaroslava Průchy.

Marek Eben pocházel z umělecké rodiny. Na svět přišel koncem roku 1957 v Praze, jeho otcem byl skladatel Petr Eben, hudbu komponoval i strýc Ilja Hurmík. Marek měl v době seznámení s Markétou za sebou už několik filmových zkušeností, vždyť třeba roli Válečka v seriálu *Kamarádi* hrál v době, kdy mu bylo teprve 12 let.

„Asi nepřežije,“ řekli lékaři

V roce 1982 se milenci vzali, účinkovali spolu v divadle, natáčeli písničky pro děti. Při jejich prvním společném filmu *Tvář za oknem* byli už třetím rokem manželé. Rok po natáčení se ale jejich životy měly zcela zásadně proměnit. Vše odstartovaly herečiny zdravotní problé-



2



4



3

(1) *Tvář za oknem* (1985). Televizní inscenace.

(2 a 3) Manželé rádi vyrazí na společenské akce.

(4) **Markéta Fišerová** v seriálu *Třetí patro*. FOTO | MAFRA, ČSFD.cz

my, po chřipce se objevil zánět srdečního svalu a tuberkulózní nálezy na plicích. Brzy ještě otěhotněla, vše skončilo předčasným porodem a úmrtím miminka.

Když se sbírali z nehoršího, přišla další rána. V den Markétiných 26. narozenin oba herci odpočívali večer doma u televize, když herečka zničehonic začala vidět rozmazaně, zamlženě a velmi jí rozbolela hlava. Následovala cesta do nemocnice, kde brzy upadla do kómatu. „Je to mozková mrtvice, vůbec nevíme, zda to přežije, stav je kritický,“ nedávali lékaři manželovi mnoho nadějí.

Markéta ale zabojovala a podařilo se jí přežít, jenže ochrnula. Dlouhé týdny za ni dýchaly přístroje, poté se musela vše učít od začátku – mluvit, jíst, pohybovat se. Trvalo to skoro rok a Marek Eben ženu vozil trabantem do 300 kilometrů vzdálené Karvině na rehabilitace.

Markéta skončila na vozíku. „Nejhorší byl začátek, oba nás to zastihlo absolutně nepřipraveně, bez varování, vůbec nás nenapadlo, že by nás něco takového mohlo potkat,“ řekl před lety Marek Eben v rozhovoru pro iDNES.

„Když pak vyjedete poprvé s vozíkem na ulici a oba dva jste mediálně známí, tak je to taková malá pouliční senzace. Když s ním vyjedete popatě, už vám to tak nepříjde, když s ním vyjedete popadesáté, tak se to dá velmi slušně vydržet, a když s ním vyjedete po pětistíci, tak už ani nevíte, že ten vozík vezete,“

vyrovnával se postupně se situací. „Nejhorší to bylo samozřejmě pro Markétu, ona je ovšem extrémně, opravdu extrémně statečný člověk, dokázala se přes to dostat,“ chválil manželku.

„Situace je taková, jaká je. Musíte to přijmout. Je to kříž, ale každý má v životě nějaký kříž,“ míní.

Neměla konkurenci

O rozvodu jako řešení krize Eben nikdy neuvažoval, naopak. Markétin stav se zlepšoval a začala Markovi dělat doprovod i na společenské akce. Ebenovi se později přestěhovali do bezbariérového domku kousek od Karlových Varů. „My jsme si už tak zvykli, že postižení vůbec nevnímáme. A já si občas stěžuji na úplné pitomosti. Třeba na trombózu v lýtku, kdy jsem musel nosit stahovací punčochu. Když jsem si Markétě postěžoval, tak se začala opravdu hodně srdečně smát,“ popsal domácí atmosféru populární herec, muzikant i moderátor.

Po přestálých potížích ho prý mrzí, že Markéta nemohla rozvíjet svůj talent. „Dostala scénář, vytrhala si své stránky a zbytek jí byl fuk. Divil jsem se, jak to může hrát, ale ona byla herečka od boha. Nikdy nad rolemi moc nepřemýšlela a pak je zahrála báječně. Toho jediného je mi líto, toho talentu. Ve své generaci vůbec neměla konkurenci,“ uzavřel Marek Eben.

„Garantují úsporu i pro živnostníky“

V ČEZ teď garantují úsporu na energii všem živnostníkům. Stačilo jim zavolat a tam už mi spočítali, kolik s nimi ušetřím. Všechno vyřídili za mě a bez zbytečného papírování.

Přejděte k nám
800 900 100
www.cez.cz/firmy



JSME S VÁMI. SKUPINA ČEZ



V monstrum se prý sedlák měnil díky vlčímu opasku. Pak vraždil

Na podzim roku 1525 se v Německu narodil Peter Stumpp, přezdívaný **vlkodlak z Bedburgu**. Údajný sériový vrah a **kanibal** tak spatřil světlo světa před dlouhými **495 lety**.



■ JOSEF HORA

NĚMECKO | Městečko Bedburg nedaleko Kolína nad Rýnem si v 16. století žilo poměrně klidným životem. Řemeslníci pracovali, sedláci zásobovali trhy, lidé se dobře znali a věděli o sobě skoro všechno. Až do roku 1564, kdy se začala dít velmi podivné věci.

„Bylo objeveno znetvořené tělo bedburgské selky, které leželo v příkopu mezi poli. Řádění neznámé síly ale ustalo a život se uklidňoval.“

Nejdříve začala umírat zvířata, roztrhané ovce a kozy prý padly do spárů vlčí smečky. Když byla nalezena mrtvola místního pacholka, lidé vlky prokleli a nebožáka pohřbili s tím, že se neměl v



Dobový dřevoryt ukazuje popravu Petera Stumppa v roce 1589. Jde až o „komiksově“ ztvárnění. V levém horním rohu coby velký vlk útočí na dítě. Uprostřed mu kat trhá a láme tělo, vpravo seká hlavu. V pravém horním rohu upalují Stumppovo tělo bez hlavy, milenku i dceru. FOTO | WIKIPEDIE

noci potulovat venku. Jenže týden nato bylo objeveno znetvořené tělo bedburgské selky, leželo v příkopu mezi poli. Lidé dostali strach. Řádění neznámé síly ale po čase ustalo a život se vrátil do normálu.

Kraj však postihla jiná katastrofa, válka. Dodnes se jí říká „Kolínská“ a týkala se sporu biskupů a baronů, zda budou jednotlivá panství protestantská či katolická. Do bojů se zapojili žoldáci z Anglie, Španělska, Itálie či sousedního Nizozemí, Bedburg byl dokonce obléhán a na svém klidu ztratil.

Když byl konflikt roku 1588 u konce, na horizontu se přestal objevovat černý dým signalizující splacené usedlosti a krajem už netáhly vojenské skupiny kondotíerů, začalo řádění „vlčí smečky“ nanovo. Opět se objevila mrtvá zvířata, znovu začali umírat lidé.

Jenže jich je stále víc a víc, v okolí obce se povalují údy vyrvané z kloubů, torza těl i lidské hlavy. Mezi mrtvými jsou zejména děti a ženy. Vystrašení obyvatelé drží noční hlídky, město opouští jen po boku ozbrojenců, stávají se podezřívavými a agresivními. Krajem se šíří pověst, že vraždy má na svědomí bestie, která se dokáže postavit na dvě nohy. Vlkodlak.

Pahýl je německy Stumpf

Městská rada vyzbrojí skupinu odvážlivců, kteří po neznámém zlu pátrají. Psi po jedné z vražd větří až před vrata místního sedláka Petera Stumppa. Bohatý hospodář, v dochovaných záznamech zapsaný jako Peter Stubbe, Stübbe nebo také Peter Stumpf získal své příjmení podle useknuté levé ruky, respektive pa-

hýlu, jenž se německy řekne Stumpf. Narodil se ve vesnici Eprath severně od Bedburgu. Sedlák to byl bohatý, před lety ovdověl, staral se o syna a asi sedmnáctiletou dceru Beele (Sybil), v domě bydlela ještě Stumppova vzdálená příbuzná Katharine Trumpová, se kterou udržoval milostný poměr.

Veřejná poprava tím nejbrutálnějším způsobem

Sedlák by uvězněn a začalo vyšetřování. Velmi kruté, pomocí skřipce a žhavého železa. Stumpp se přiznal k vraždám třinácti dětí, mezi nimi i syna, kterého prý zpłodil s vlastní dcerou, popsal vraždu dvou těhotných žen a jednoho muže.

V bolestech skučel o smlouvě s ďáblem, za svou duši prý získal život plný čiré rozkoše, utopené v krvi. „Nedobry“ mu prý předal kouzelný vlčí opasek, který mu už 25 let umožňuje proměnu v bestii. Verdikt zněl smrt v kole.

Když ho přivezli na rynek, žhavými kleštěmi mu rvali maso z těla, údy lámalu tupá strana sekery. Nakonec mu kat usekl hlavu a nabodl ji na kůl. Popravě přihlížela dcera Beele i milenka Katharine, obě byly nakonec uskrčeny a spolu se Stumppem spáleny na hranici, prý pro výstrahu. Dodnes však není jisté, zda byl sedlák opravdu nočním vrahem, nebo se jen přiznal v bolestivé agónii.

Podle některých závěrů stály za vraždami katolické loupeživé skupiny, které ve válkou zmítaném regionu ovládly tamní hrady včetně toho v Bedburgu.

K případu je dodnes archivován zápis, vydaný roku 1590 v Londýně, jde zřejmě o překlad z nedochovaného německého tisku popisujícího Stumppův život, údajné zločiny a soud, včetně mnoha výpovědí sousedů a svědků.

INZERCE



Stylové bydlení na Smíchově

neugraf.cz

by CRESTYL



NEUGRAF

Všechny byty z tohoto projektu najdete na Reality.iDNES.cz



Lékárenské hity, co tě chytí



RÝMĚ

Opět vás přepadla rýma a vy nevíte, jak s ní zatočit? Hledáte alternativu za neúčinné mořské vody či běžné nosní spreje, které nelze používat dlouhodobě? Vsaďte proto na sílu léčivých bylin a zastavte rýmu teď hned!



Extra síla bylin pro váš ucpaný nos!

Neváhejte a jděte najisto! Vyzkousejte účinný, rychlý a opravdu silný nosní spray **RymaSTOP® Dr. Weiss**. Tento přípravek totiž obsahuje unikátní kombinaci 10 standardizovaných bylinných extraktů **HERBALMEDIC™**, extrakt z boswellie a kyselinu hyaluronovou. Poskytuje tak okamžitou úlevu od ucpaného nosu, šetrně čistí, regeneruje a zvlhčuje nosní sliznici. Díky obsahu přírodních účinných látek je možno tento zdravotnický prostředek aplikovat dlouhodobě a bez obav z vedlejších nežádoucích účinků. Veškeré obsažené látky jsou navíc v bezpečných koncentracích, a proto nepředstavují riziko alergické reakce. Nosní spray RymaSTOP® Dr. Weiss je vhodný také pro těhotné a kojící ženy.

SEBOREA, LUPÉNKA nebo ATOPIE ve vlasech? Máme řešení!

Co mají společného seborea, lupénka a atopie ve vlasech? Nepříjemné a bohužel vytrvalé svědění vlasové pokožky, které významně omezuje náš běžný život. Pokud toužíte po účinné a rychlé úlevě, máme pro vás řešení.

Capillus šampon seborea zmírňuje tvorbu šupin a zarudnutí vlasové pokožky. Především však také rychle a dlouhodobě ulevuje od nepříjemného svědění. Přírodní složení nedráždí vlasovou pokožku. Naopak konopný olej a extrakt pomáhají k její přirozené obnově a sůl z Mrtvého moře společně s grepovými semínky ničí přemnožené kvasinky. Pravidelným používáním šamponu tak vyřešíte nejen akutní stav, ale i opakovaný návrat potíží. Capillus šampony z řady Cannaderm jsou k dostání v lékárnách a zdravých výživách.

Díky unikátnímu přírodnímu složení získal šampon značku CPK - certifikovaná přírodní kosmetika.



MRAVENČENÍ? PÁLENÍ? TRNUTÍ?

Stop KARPÁLNÍM TUNELŮM!

Syndrom karpálního tunelu je jednou z nejčastějších nemocí z povolání. Často tato komplikace končí až chirurgickým zákrokem. Důvod vzniku je prostý – neustále opakování stereotypních pohybů vedoucí k **mravení, pálení, trnutí a bolesti** v konečcích prstů a zápěstí ruky. Představujeme proto účinné a naprosto jedinečné řešení.

KARPAL AKUT omezuje bolestivost a zlepšuje citlivost prstů. Obsahuje zklidňující rostlinné extrakty rozrazilu, přesličky, světlíku a chmele. Díky tomuto složení účinně bojuje s příznaky karpálních tunelů (mravení, pálení, trnutí, oslabená citlivost). Zdravotnický prostředek KARPAL AKUT přináší rychlou úlevu. Při pravidelné aplikaci dochází k úlevě postižené oblasti a také k prevenci vzniku tohoto problému.



Pro život v pohodě

Už žádné starosti a vnitřní neklid! Nastal čas vyřešit svou psychickou nepohodu i občasné poruchy nálady. Naučte se mít opět dobrou náladu a radost ze života s jedinečným přípravkem z lékárny.

Poznejte přímou a bezpečnou cestu k plnohodnotnému životu. Vyzkousejte tradiční ověřený přípravek **L-Tryptofan** doporučovaný při poruchách nálady a psychické nepohodě. Tento unikátní doplněk stravy obsahuje čistý a kvalitní L-tryptofan, který je přirozeným zdrojem hormonu štěstí (serotoninu). L-Tryptofan vám proto pomůže navrátit duševní klid a pohodu. Při jeho užívání se zároveň nebudete muset obávat nežádoucích účinků, jako je omezení bdělosti či návykovost.

Žádejte originál.

40 let Zamilovaná Lenka Filipová

■ JOSEF VLČEK

Hudební diář pro nadcházející týden je docela bohatý. Vašo Patejdl vydává 13. listopadu své první vánoční album *Moje československé Vánoce*, Marcela Březinová, kdysi žilvělná hvězda OK Bandu, oslaví 18. listopadu šedesátku, uplyne 20 let od premiéry Svobodova muzikálu *Hrabě Monte Christo*. A Lenka Filipová si připomen 40 let od dokončení základního kamene svého repertoáru a malé hymny dívek a mladých žen její generace, písničky *Zamilovaná*.

Zamilovaná patří mezi písničky, které mají originální historii. Lenka Filipová vypráví, že ji objevila skoro ve stavu zrodu. „Když jsem byla na studijním pobytu ve Francii, dostala jsem se k dokončování druhé desky zpěváka a skladate-

le Francise Cabrela. Slyšela jsem u jeho manažera nesmíchané snímky a právě tahle píseň mě moc oslovila. Tak jsem Francise poprosila, jestli by mi tu píseň nevěnoval, že bych si ji nechala otextovat.

„Zdeněk Rytíř mi diktoval text po telefonu přímo do nahrávacího studia.“

vat česky. Zajímavé na tom je, že ani Francis tehdy ještě netušil, že z této písně bude velký hit. A když jsme já i on ve stejné době – on ve Francii a já u nás – zařadili tuto píseň na naše desky, byla tato píseň pro nás oba osudová...“

Kolem českého natáčení proběhlo dra-



FOTO | T. KRIST, MAFRA

ma. Textař Zdeněk Rytíř byl odjakživa proslulý tím, že dodával texty zpěvákům na poslední chvíli. K tomu, aby napsal opravdu kvalitní text, potřeboval být pod tlakem blízkého se termínu dodání. Tentokrát to ale bylo opravdu na doraz, protože orchestr už byl ve studiu připravený k nahrávání a slova k písni nikde. „Nakonec mi Zdeněk diktoval text po telefonu přímo do studia. Jestli se do té původní nahrávky člověk pečlivě zaposlouchá, všimne si, jak to zpívám. Udýchaně, jak z papíru,“ vzpomínala zpěvačka. Možná, že i v tom byl kus emoce, která pomohla z písničky udělat hit.

„Drsňák“ Zdeněk Rytíř

Zdeněk Rytíř se stal čímsi jako Lenčiny osobním textařem. Napsal pro ni slova k většině jejich neznámějších písní. Tradovalo se, že Zdeněk, někdy si trochu libující v roli drsňáka, dokázal pochopit křehkou ženskou duši, protože

měl mladší sestru. „Ale kdepak, on žádnou sestru neměl,“ vyvrátila nedávno legendu Zdeněkova manželka Helena Rytířová v internetovém hudebním časopise *Headliner*. „Ale co se týče té ženské duše, tak Zdeněk tvrdil, že do pěti let si o sobě myslil, že je holčička, dokonce o sobě mluvil v ženském rodu a to v něm prý zanechalo stopy. On občas přeháněl, ale dobře vím, že ho vychovávaly jen ženy - babička a maminka.“

Příběh *Je l'aime a mourir*, jak se písnička v originálu Francise Cabrela jmenuje, má své pokračování. V roce 2012 ji do svého repertoáru zařadila pod názvem *La Quiero a Mourir* v bilinguálním španělsko-francouzském provedení kolumbijská superhvězda Shakira a po třiceti dvou letech ji znovu dostala na vrcholky evropských žebříčků.

Za mnoha písničkami existují různé příběhy. Jestlipak třeba také existoval toulavý pes Valčík z jiné oblíbené písničky Lenky Filipové?

KFC ROZVOZ

OBJEDNEJ NA WEBU NEBO V APLIKACI KFC

DOPRAVA NAD 500 Kč ZDARMA

KFC.CZ



**FAKULTA
BIOMEDICÍNSKÉHO
INŽENÝRSTVÍ
ČVUT V PRAZE**

**OBORY
BUDOUCNOSTI**
přihlas se ke studiu
právě teď

Nenechte si ujít

ON-LINE DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ
20. listopadu 2020 ■ www.fbmi.cvut.cz

Fakulta je založena na interdisciplinárním pojetí techniky, biologie a medicíny a nabízí bakalářské, magisterské a doktorské studium.

Studium a výzkumná činnost jsou realizované v nových špičkově vybavených laboratořích.

Kontakty: studijni@fbmi.cvut.cz (nám. Sítná 3105, 272 01 Kladno)

KRAJ KRAVÁM ZASLÍBENÝ



Tatra

— Mléčné produkty z Vysočiny —

VYSOČINA



V Česku se **virus chřipky a koronavirus** na jaře prakticky nepotkaly, **na podzim** to pro nás tedy bude **zcela nová zkušenost, varují lékaři a nabádají k očkování**. A to nejen proti chřipce, ale i pneumokokům.

ČR | Ačkoliv je pravdou, že každé očkování je určitou zatěžkávací zkouškou pro naši imunitu, lidé by se ani v souvislosti s pandemií nemoci covid-19 neměli obávat absolvovat očkování jak proti chřipce, tak proti pneumokokům. A to zvláště seniory. „Imunitní systém má tak obrovskou kapacitu a je tak výkonný, že pokud se dodrží správná očkovací praxe – tedy že očkujeme zdravé pacienty a ti dodržují jeden den klidovější režim, pak nehrozí významnější obtíže,“ ujišťuje Michal Holásek (na snímku), praktický lékař z Vyškova.

Zdánlivě banální chřipka je totiž poměrně často komplikována bakteriálním zápa-

Lékaři: Čeká nás zkouška

lem plic. „A nejčastější příčinou těchto zápalů plic je právě pneumokok. Jedná se o opravdu velmi vážné stavy, které mohou nezářidka končit smrtí – především u starších, či chronicky nemocných pacientů,“ podotýká Michal Holásek s tím, že uvedené komplikace navazují i na nový typ koronaviru.

„Proto očkuje-li se pacient proti pneumokokům, pak dělá maximum, aby snížil riziko výskytu těchto stavů. Osobně bych s očkováním, jak proti pneumokokům, tak proti chřipce neváhal,“ dodává.

Chřipková sezona se blíží

Případů onemocnění covid-19 je v Česku i přes různá státem nařízená opatření stále mnoho. „Musím říci, že u mne v ordinaci nyní v rámci respiračních nákaz covid-19 jednoznačně vede. Oproti jaru je pacientů s koronavirem opravdu hodně. Co se týče jiných respiračních onemocnění, je letošní podzim spíše průměrný,“ přibližuje. Lékaři se však obávají



FOTO | SHUTTERSTOCK

nástupu chřipkové sezony, která obvykle přichází na přelomu prosince a ledna. „Musíme si uvědomit, že tyto dva viry – tedy virus chřipky a koronavirus – se na jaře prakticky nepotkaly, teď na podzim a v zimě to tedy bude pro všechny z nás zcela nová zkušenost. Také proto považují očkování proti chřipce, zvláště tento rok, za velmi důležité,“ zdůrazňuje. (mb, aba)

Rady seniorům

- Časté procházky, ideálně za sluníčka.
- Pestrá strava bohatá na ovoce a zeleninu.
- Užívat probiotika, která podporují nespecifickou střevní imunitu a zvyšují obranyschopnost.
- Nepropadat skepsi, strachu, zachovat si radost ze života.



INZERCE

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

Chraňte se proti pneumokokovým onemocněním očkováním.

Ve zvýšeném riziku onemocnění jsou především lidé s:

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

U osob starších 18 let přispívá k dlouhodobé ochraně 1 dávka vakcíny Prevenar 13, nutnost přeočkování nebyla stanovena!

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

OD 65 LET ZDARMA!



Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

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

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



Průlomové léky, které mění život pacientů™

PRV-2020.01.097

Bud'te klidnější v době viróz a nachlazení



Pořid'te si domů čističku vzduchu Ionic-CARE®

Ionic-CARE Triton X6 je dlouhodobě nejoblíbenější čistička v ČR a SR ▪ 96% účinnost při zachytávání polétavých nečistot a mikroprachu ▪ čistička kombinovaná s ionizátorem ▪ snižuje množství životaschopných plísni, virů a bakterií v ovzduší interiérů minimálně o 60 % ▪ omyvatelný filtr s neomezenou životností ▪ bezhlučný provoz (neruší spánek) ▪ minimální provozní náklady (max. 2 Kč denně) ▪ 3 stupně výkonu, určeno pro místnosti 15 - 75 m².

3 490,-
Kč/ks

při nákupu více
kusů ušetříte
200 Kč / ks

DOPRAVA ZDARMA

Získejte zdarma čistič a osvěžovač lednic Ionic-CARE FF-210. Při objednávce stačí uvést kód:



**kód
P6N**



Největší nezávislý nákupní rádce a srovnávač cen Heureka čističku zvolil pětikrát po sobě **Produktem roku**. Obchod **ionic-CARE** je držitelem zlatého certifikátu **Ověřeno zákazníky** s hodnocením spokojenosti 98 %. ★★★★★

www.ionic-care.cz
volejte zdarma **800 112 111**



Plísňové spory se šíří vzduchem podobně jako pyly, nejlépe se jim daří v koupelně. A to i když ji máte novou a staráte se o ni.

Plísně mohou způsobit infekci a vyvolat alergii

ČR | Koupelnu můžete mít krásnou a navoněnou, ale stejně mezi všemi krémy, mokkými ručníky a vlhkým vzduchem mohou číhat plísňové alergen. Nebo máte v domě tepelné mosty a v některých místech se tvoří plísňové mapy. Ani jeden případ není pro zdraví zrovna příznivý.

Plísně totiž mohou napadat organismus stejně jako mikrobi a působit infekce, což hrozí hlavně u jedinců s oslabenou imunitou. Mnohé plísně tvoří toxiny. I ty poškozují lidský organismus. Spory plísní mohou vyvolávat také alergické reakce podobné například alergii pylové. Při inhalaci se může u vnímavých jedinců vyvinout i onemocnění plic, které je vyvoláno imunitní reakcí jiného typu, než je alergie. Pokud pacient spory inhaluje opakovaně, mohou se plíce poškodit nenávratně.

Zdravé bydlení je tedy základem pro to, abychom nežili ve změtí škodlivých

mikrobů. Ovzduší, které dýcháme uvnitř budov, má dvakrát až pětkrát větší koncentraci škodlivin než to venkovní.

Koktejl prachu, virů i roztočů

Pokud byste ho podrobili laboratorním testům, našli byste v něm kromě plísní i prach, viry, bakterie, roztoče, ale i rozpouštědla nebo těkavé organické sloučeniny. „V létě se do tohoto nelahodného koktejlu přidá pyl, v zimě zase smog. Špatná kvalita vnitřního vzduchu ovlivňuje nejen náš zdravotní stav, ale i únavu, kvalitu odpočinku, schopnost koncentrace a tím i pracovní nasazení. Stav venkovního ovzduší hlídá konkrétní zákon o ochraně ovzduší, ale pro to vnitřní, ve kterém dnes a denně žijeme, žádné normy neexistují,“ uvádí Tomáš Sysel z Institutu zdravého bydlení.



„Lze tedy říci, že to, jak precizně svůj dům postavíte a jak kvalitní materiály zvolíte, bude v konečném důsledku mít přímý vliv na vaše zdraví,“ dodává Tomáš Sysel.

Plísně v bytě může způsobovat i nadměrná vlhkost. Ideální hodnota je do 50, maximálně 60 procent. Velmi čas-

tým důvodem vysoké vlhkosti ve starších bytech je dožití izolací. Staré domy nějaké izolace ve spodních částech měly, ale ty už dávno nefungují. Pak se vlhkost dostává do objektu a zdmi vzlíná nahoru. Taková příčina se odstraňuje nejhůře. A je bohužel nejčastější. Poměrně častý je také problém, kdy vlhko proniká do bytů přes nezateplené zdvo. I tady je řešení poměrně náročné a drahé – nezbyvá, než dům zateplit. Vlhko v bytě ale může vznikat i z důvodu zatékání – může téci okap nebo zatékat voda oknem, ale existují i případy, kdy se voda dostala do bytu po kabelu od televizní antény.

Snižit vlhkost lze ale i jednodušším způsobem než náročnými stavebními úpravami. Stačí, když přestanete sušit prádlo v bytě nebo zlepšíte odsávání par z vaření a také, když budete dostatečně a správně větrat. KAMILA HUDEČKOVÁ

INZERCE

Dezinfikujte své byty



Mikrobiologická kontaminace v uzavřených prostorech je stálou součástí vzduchu a obsahuje bakterie, plísně a viry.

Zvýšený výskyt kontaminace vzduchu může vyvolat mnoho nežádoucích účinků na zdraví od nevolností, k alergiím, zánětům, až po dýchací potíže. Tím přetěžuje náš organismus a oslabuje imunitní systém, který pak nemusí mít dostatečnou sílu na závažnější onemocnění, zvláště nyní v době chřipek.

Hygienickým limitem znečištění ovzduší vnitřního prostředí dle EUR 14988 - kritérium koncentrace směsné populace bakterií a směsné populace plísní v ovzduší pobytových místností je **kontaminace do 500 KJT** (kolonie tvořících jednotek) /m³. Větší kontaminace může ovlivnit zdraví zásadním způsobem u lidí s výrazně poškozeným imunitním systémem, případně rozhodovat i o jeho životě.

Jedním z testů biologického biocidního přípravku BIOREPEL® bylo snížení kontaminace ovzduší. Před aplikací přípravku jsme odebrali vzorky spadů. Petriho misky s agarem jsme nechali dvacet minut otevřené a po zavření je převezli do laboratoře ke stanovení kontaminace na 1 metr kubický. Následně jsme BIOREPEL ve spreji preventivně aplikovali formou postřiku na všechny zdi v místnostech.

Laboratorní výsledky měření před aplikací stanovily rozmezí **kontaminace 629 až 4718 mikroorganismů na m³**.

Laboratorní měření spadů v ošetřených místnostech po sedmi dnech od aplikace, kdy místnosti byly běžně v provozu, stanovily rozmezí **kontaminace 31 až 236 mikroorganismů na m³**. Poslední měření spadů v ošetřených místnostech po dvanácti týdnech od aplikace stanovily rozmezí **kontaminace 8 až 47 mikroorganismů na m³**.

BIOREPEL® můžeme používat v místnostech, kde aktivně bydlíme, pracujeme a nemusíme odcházet nebo dokonce v místnosti nějaký čas nebydlet nebo nepracovat.



Přípravek BIOREPEL® s Chytrou houbou - Pythium oligandrum dostanete v prodejních barev, v řetězcích v odděleních s barvami nebo drogeriích prodávající barvy. Vaše otázky rádi zodpovíme na infoline: 728 814 202, e-mail: klimes@biopreparaty.eu Více informací naleznete též na:

www.biorepel.cz

Používejte biocid bezpečným způsobem. Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.



Výměny čoček se bát nemusíte

Laserovou korekci dioptrií podstoupí desítky tisíc Čechů ročně. Není ale vhodná pro starší osoby. Oční chirurgie má však řešení. Díky výměně nitroočních čoček se trvale zbaví brýlí či kontaktních čoček lidé v každém věku.

Lidé ale bývají zaskočeni, když z úst lékaře slyší „výměna oční čočky“. Obavy jsou však zbytečné, tato operace je také velmi šetrná a bezpečná.

U laserových operací jsou hlavním faktorem věk pacienta a počet dioptrií. Pomyslným milníkem je věk 40 až 45 let. Pokud je pacient starší, anebo je jeho oční vada příliš vysoká, bývá řešením implantace tzv. fakické nitrooční čočky. Ta připomíná kontaktní čočku. Je ale určena dovnitř oka, kde zůstává natrvalo.

Výměna přirozené lidské čočky za umělou je dobrým řešením i v případě, kdy člověk ve vyšším věku potřebuje brýle do dálky i na čtení. V praxi oční chirurgie není výjimkou, že zákrok podstupují i mladší pacienti, kteří trpí například silnou dalekozrakostí.

Umělá čočka slouží natrvalo

Při výměně čočky dnes očním lékařům často asistuje laser. Zákrok je bezbolestný, bezpečný a s trvalým výsledkem. Umělé oční čočky jsou vyrobeny z kvalitních bio syntetických materiálů. Jejich funkčnost se časem nemění a slouží po celý život.

„Čočky se dělí na monofokální a multifokální. Monofokální odstraňují potřebu brýlí jen do dálky, multifokální řeší všechny vzdálenosti najednou. Nejmoder-



Operaci předchází pečlivá konzultace s lékařem, ubezpečuje Pavel Stodůlka.

Zajímavá fakta o implantaci čočky

Častý dotaz zní: Je možné během operace oslepnout? „Operace je velmi bezpečná a v ČR se každoročně provede asi 100 000 operací oční čočky. Největší riziko představuje infekce. Je však opravdu raritní a při správné pooperační péči se jí pacienti bát nemusí. Závažné záněty očí většinou souvisí právě s nedodržováním doporučení lékaře. Záněty očí vidáme také u nositelů kontaktních čoček, kteří o ně špatně pečují,“ varoval Pavel Stodůlka.

Méně známý je „halo“ efekt. Jedná se o tzv. světelné fenomény, které jsou vnímány jako kruhové záře kolem světelných zdrojů. Projevuje se především za šera. Setkávají se s ním nejen pacienti po výměně

nitroočních čoček, po operaci šedého zákalu či laserovém zákroku, ale také lidé s brýlemi či čočkami. „Zorničky se za tým rozšíří a světlo v periferii rohovky je jinak lomeno do oka. Není důvod k obavám.

Po operaci čoček tento jev postupně ubývá a většina lidí jej zcela přestane vnímat. U některých pacientů je to v řádech týdnů, u jiných měsíců. Primárně je to věc adaptace mozku,“ sdělil lékař.

Operace čoček se ve výjimečných případech provádí i u novorozenců dětí.

Pokud se dítě narodí s vrozenou formou šedého zákalu, je nutný rychlý chirurgický zákrok, aby nebyl ohrožen vývoj zraku dítěte.

nější multifokální čočky jsou tzv. trifokální čočky. Jsou vhodné zejména pro ty, kteří pracují na počítači, a k tomu chtějí i čistě bez brýlí. Upravují totiž vidění na všech třech vzdálenostech – do dálky, na střední vzdálenosti (počítač) i do blízka na čtení,“ vysvětlil přednosta sítě očních klinik Gemini Pavel Stodůlka.

Výběr typu čočky podléhá více kritériím. Pacient s lékařem musí najít soulad mezi potřebami pacienta, možnostmi oční chirurgie a zdravím operovaného oka, hlavně jeho sítnice.

Zákrok trvá v řádech minut

Umělé čočky slouží doživotně. „Někdy ale může dojít k tzv. druhotnému šedému zákalu. To se projevuje mlhavým viděním. Nejedná se o pochybení lékaře či pacienta, ale o běžný proces v těle. Není potřeba další operace. Oční lékař do oka jen „blikne“ laserem, aniž se ho dotkne. Laser oko vyčistí a zrak rychle vrátí do potřebné kvality,“ dodává oční chirurg Stodůlka.

Oči se operují v rozmezí jednoho či několika málo dní nebo i v jeden den současně. Jedná se o ambulantní bezbolestný zákrok a oči jsou znečistivěny pouze kapkami. Není nutná celková narkóza ani injekce. V průběhu několika málo dní se vidění postupně zotavuje. Rychlost hojení je individuální. Zásadní je dodržovat pooperační péči. Zahrnuje pravidelné kapání antibiotických a zvlhčujících očních kapek. Důležité je vyhnout se na měsíc fyzické zátěži, stejně tak prašnému či znečištěnému prostředí. (ks)

INZERCE

Gemini

OČNÍ
KLINIKA

SVĚŘTE SE DO RUKOU TÝMU ODBORNÍKŮ Z KLINIKY GEMINI

Lépe vidět můžete i Vy!

Staňte se také naším spokojeným pacientem:

- odstraňujeme dioptrie
- operujeme šedý zákal
- léčíme sítnici a sklivce
- provádíme drobné plastické a estetické zákroky

10 klinik v České republice

www.gemini.cz

577 202 202





Reishi jako „elixír nesmrtnosti“

V boji **proti nejrůznějším nemocem** nepomáhají jen bylinky. **Síla přírody** je i někde, kde bychom ji možná ani nečekali – **v houbách.**

ČR | Houby se v tuzemsku sbírají jednak z lásky k samotnému houbaření, jednak pro nezaměnitelnou chuť a vůni houbových pokrmů. O léčebných účincích houbaří většinou nepřemýšlejí. Na rozdíl od Asie, která houby v medicíně hojně využívá.

V tradiční čínské medicíně se už před mnoha staletími houby osvědčily při zdravotní prevenci i při léčení celé řady různých nemocí. Výjimečné na „mykoterapii“ je, že je vůči lidskému organismu šetrná, a přitom velmi účinná.

„Jednou z nejvíce využívaných hub je žampion. Tinktura z něj má protizánětlivé působení na dýchací cesty. Dalšími účinnými houbami na posilu imunitního systé-

mu jsou lesklokorka leklá neboli houba Reishi a penízovka. Na odplnění a posilu slinivky dobře poslouží šiitake s protivirovými účinky, která je vhodná též na detoxikaci organismu,“ dodává přední česká bylinkářka Jarmila Podhorná.

Například houbový prášek ze zmíněné lesklokorky leklé působí mimo jiné příznivě při stresových stavech, zlepšuje koncentraci paměti, podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a přispívá k normální funkci oběhové soustavy včetně srdce a cév. Čínská medicína zná tuto houbu již více než 2500 let. Odedávna byla považována za zázračný lék pro dosažení dlouhověkosti a na císařském dvoře za dynastie Ming byla označována jako „elixír nesmrtnosti“.

I na problémy s pamětí

Houba Reishi obsahuje mimo jiné velké množství různých druhů polysacharidů, což má vliv na její schopnosti podpořit imunitu. U některých z nich vědci zkoumají i protinádorové působení. Dále obsa-



FOTO | WIKIPEDIA

Co je Reishi

- Lesklokorka leklá je houba vzácná, ale roste i v České republice.
- Vyrůstá na kmenech nebo pařezech listnatých stromů, podobně jako choroš.
- Zároveň si ji můžete koupit ve formě extraktu (min. 40 % polysacharidů) nebo prášku a účinné jsou samozřejmě všechny varianty.
- Houba má blahodárné účinky i pro pleť - vyhlazuje vrásky i drobné jizvičky, pleť hydratuje a vrací jí mládí.

huje velké množství antioxidantů, triterpeny, vlákninu, organické germanium, enzymy či adenosiny. Odborníci uvažují o tom, že tato houba, tradičně doporučovaná na problémy s pamětí, by měla právě díky působení určitých látek ze skupiny terpenoidů i příznivě působit při Alzhei-

merově chorobě. Zároveň působí protizánětlivě, pomáhá při problémech s játry a odstraňuje z těla toxické látky. „V těchto chladných podzimních a zimních měsících ji doporučuji užívat ideálně ve formě tinktury,“ říká osobní trenér David Pliml.

KAMILA HUDEČKOVÁ

INZERCE

KRÁLOVSKÁ PÉČE

pro vaši imunitu






TEREZIA
REISHI
KRÁLOVNA HUB
100% REISHI S BETAGLUKANY
300 mg
v denní dávce
Hmotnost 14 g



TEREZIA
VITAMIN C 500
trio natur
acerola šípek rakytník
IMUNITA - ÚNAVA - VYČERPÁNÍ
500 mg
30 KAPSLÍ

DÁREK*
VITAMIN C

*Při nákupu Reishi BIO 60 kapslí nebo Reishi BIO 120 kapslí na www.terezia.eu nebo na bezplatné lince **800 72 72 72** získáte VITAMIN C jako dárek. Akce je platná do 31. 12. 2020.

Doplňky stravy | Výrobce: TEREZIA COMPANY





ČT1

8.00 Život v časech „Panství Downton“ (1/2)
8.50 Příběhy slavných... Antonín Moskalík **9.45** Gejzír **10.15** Otec Brown VII **11.05** Všechopárty **12.00** Z metropole. Týden v regionech **12.25** Hobby naší doby **12.50** Postřehy odjinud **13.00** Zprávy **13.05** Kouzelnice od Křídového potoka **13.45** O líné Nitce a prstýnku s rubínem **14.20** Smrt černého krále **16.15** Hercule Poirot **17.55** Milovníci vína (1/16) **18.25** Kluci v akci **18.55** Události za okamžik a počasí **19.00** Události **19.52** Branky, body, vteřiny
20.10 Tajemství těla
 Tajemství má význam, když ho máme komu říct. A my jich o těle známe spoustu a řekneme je vám
21.20 **Hastrman**
 Romantický thriller (ČR, 2018). Hrají K. Dobrý, S. Zmrzlá, J. Kolařík, J. Lábus, J. Maryško
22.59 **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony**
23.05 **Jaguár**
 Dobrodružná komedie (Fr., 1996). Hrají J. Reno, P. Bruel, H. Lowe, P. Velasquezová, R. Blanche. Režie F. Veber
0.40 **Banánové rybičky**
1.05 **Zahrada je hra**
1.30 **Chalupa je hra**
1.55 **Bydlení je hra**
2.15 **Sama doma**
3.50 **Malá farma**
4.15 **Pod pokličkou**



Nova

7.30 Looney Tunes: Nové příběhy (18) **7.55** Kačeří příběhy (31) **8.20** Tvoje tvář má známý hlas VII **10.55** Koření **11.50** Volejte Novu **12.25** Rady ptáka Loskutáka **13.40** Utajený šéf II **15.00** Bláznovo zlato **17.15** Deník princezny 2: Královské povinnosti **19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí

20.20 **Tvoje tvář má známý hlas VII**
 Semifinálové klání začíná!
22.50 **47 róninů**
 Akční dobrodružný film (USA/VB/Jap./Macf., 2013)
1.00 **Bláznovo zlato**
 Akční film (USA, 2008)
2.50 **Víkend**
3.35 **Volejte Novu**



Prima

6.05 Čapí příběhy (13) **6.35** Jurský svět: Indominus na útěku **7.05** M.A.S.H (110-112) **8.45** Autosalon.tv **9.50** Hudson a Rex (3) **10.50** Zlatá maska **12.40** Vraždy podle Agathy Christie (7) **14.50** Láska s kovbojem **16.35** 13. revír **18.52** Počasí **18.55** HLAVNÍ ZPRÁVY **19.40** Sport **19.50** Počasí **19.55** SHOWTIME

20.15 **Špindl**
 Komedie (ČR, 2017)
22.25 **Nebezpečný mstitel**
 Akční film (USA, 2009)
0.25 **Mission: Impossible 2**
 Akční thriller (USA/N, 2000)
3.00 **Velké nesnáze v Malé Číně**
 Akční komedie (USA, 1986)
5.10 **Pohoda u krbu**



Prima cool

5.10 Umění je cool **6.10** Americký chopper III (21-24) **10.15** Re-play **10.45** COOL e-sport **11.15** Teorie velkého třesku XII (22, 23) **12.10** Futurama VIII (9, 10) **13.10** Simpsonovi XX (10-13) **14.55** Hvězdná brána: třetí říše **17.15** Futurama VIII (11, 12) **18.15** Simpsonovi XXI (17, 18) **19.15** Simpsonovi XXI (19) **19.45** Simpsonovi XXI (20) **20.15** Percy Jackson: Zloděj blesku **22.45** Jeniček a Mařenka: Lovci čarodějnic **0.35** Simpsonovi XXI (17)



Nova Cinema

5.30 Když muž miluje ženu **7.50** Mentalista (21, 22) **9.40** Neuvěřitelná cesta 2: Ztraceni v San Francisku **11.50** Pozdravy ze spermabanky **13.45** Atlantida: Tajemná říše **15.30** Robinsonovi, animovaný film (USA, 2007) **17.15** Harry Potter a kámen mudrců, dobrodružný rodinný fantasy film (USA/VB, 2001) **20.00** Star Wars: Epizoda VI - Návrat Jediho, sci-fi film (USA, 1993) **22.30** Blade, horor (USA, 1998) **0.50** Transcendence, sci-fi thriller (USA, 2014)



Prima Max

5.20 Nad zimní krajinou **6.00** Nad zimní krajinou **6.45** Ninjago VIII (7) **7.15** Čapí příběhy (12) **7.45** Ninjago VIII (8) **8.15** Námořní vyšetřovací služba XI (24) **9.15** Spravedlnost v krvi X (1) **10.10** Láska z nebes **12.05** Krokodýl Dundee **14.05** Slůně v nesnázi **16.05** Breakheartský průsmek **18.05** Addamsova rodina 2, komedie (USA, 1993) **20.00** Skyfall, akční film (VB/USA, 2012) **22.55** Mlčení jeřátek, krimithriller (USA, 1991)



Joj Family

SOBOTA **5.15** Noviny **5.50** Krimi **6.15** Noviny **6.50** Krimi **7.25** Noviny **8.05** Policisté v akci **9.10** Policisté v akci **10.10** Policisté v akci **11.10** Na chalupě **12.10** Nové bydlení **13.20** 30 případů majora Zemana (11, 12) **16.50** Chlapci a chlapi (7/11) **18.00** Na chalupě **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Velitel (1/6) **22.05** Dnes v jednom domě (8/9) **0.05** Soudní síň - cz **0.40** Soudní síň - cz

NEDĚLE **8.05** Policisté v akci **9.00** Soudní síň - cz **9.55** Soudní síň - cz **10.50** Dnes v jednom domě (8/9) **12.45** Velitel (1/6) **14.30** Stíny horkého léta **16.50** Na chalupě **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.15** V sedmém nebi **22.20** Všechno, co má Ander rád **22.45** Všechno, co má Ander rád **23.20** Všechno, co má Ander rád **23.50** Ochránci **0.30** Ochránci

PONDĚLÍ **9.45** Soudní síň **10.45** Policisté v akci **11.45** Na shledanou, babičko! II (27, 28) **13.00** První oddělení II (17, 18) **13.55** Soudní síň **14.55** Soudní síň **15.55** Soudní síň **17.00** Policisté v akci **17.55** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Stíny horkého léta **22.30** Rodinné záležitosti **23.45** Záchranáři v akci **0.20** Nová zahrada

ÚTERÝ **11.25** Na shledanou, babičko! II (29, 30) **12.40** První oddělení II (19, 20) **13.35** Rodinné záležitosti **14.55** Soudní síň **15.50** Soudní síň **16.55** Policisté v akci **17.55** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** V sedmém nebi **21.55** Rodinné záležitosti **23.05** Soudní síň - cz

STŘEDA **11.30** Na shledanou, babičko! II (31, 32) **12.40** První oddělení II (21, 22) **13.35** Rodinné záležitosti **14.55** Soudní síň **15.55** Soudní síň **16.55** Policisté v akci **17.55** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** 30 případů majora Zemana (13) **21.55** Rodinné záležitosti **23.05** Záchranáři v akci

ČTVRTEK **11.25** Skutečné příběhy **12.35** První oddělení II (23, 24) **13.30** Rodinné záležitosti **14.50** Soudní síň **15.50** Soudní síň **16.55** Policisté v akci **17.55** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Chlapci a chlapi (8) **21.45** Rodinné záležitosti **22.55** Soudní síň - cz **23.50** Záchranáři v akci

PÁTEK **11.30** Skutečné příběhy **12.50** První oddělení II (25, 26) **13.45** Rodinné záležitosti **14.55** Soudní síň **15.55** Soudní síň **16.55** Policisté v akci **17.55** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** 30 případů majora Zemana (14) **22.00** Pumpaři od Zlaté podkovy **0.00** Záchranáři v akci



Relax

SOBOTA **8.20** Osudová láska **9.20** Paní domu **9.50** Užasňákov **10.20** Top Relax **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Top Relax **14.55** Vražedné pobřeží **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Nespoutaný anděl **17.55** Osudová láska **18.55** Osudová láska **19.55** Žena za pultem **20.55** Nespoutaný anděl **21.55** Nespoutaný anděl **23.05** Top Relax **23.20** Luxus store

NEDĚLE **7.25** Osudová láska **8.20** Osudová láska **9.20** Stefanie **10.20** Top Relax **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Žena za pultem **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Nespoutaný anděl **17.55** Osudová láska **18.55** Osudová láska **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Nespoutaný anděl **21.55** Vražedné pobřeží **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

PONDĚLÍ **10.20** Pohodové zprávy **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Top Relax **14.55** Vražedné pobřeží **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Nespoutaný anděl **17.55** Osudová láska **18.55** Osudová láska **19.55** Nespoutaný anděl **21.55** Vražedné pobřeží **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

ÚTERÝ **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Top Relax **14.55** Vražedné pobřeží **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Nespoutaný anděl **17.55** Osudová láska **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Nespoutaný anděl **21.55** Vražedné pobřeží **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

STŘEDA **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Top Relax **14.55** Vražedné pobřeží **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Nespoutaný anděl **17.55** Osudová láska **19.55** Nejmladší z rodu Hamrů **20.55** Nespoutaný anděl **21.55** Nespoutaný anděl **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

ČTVRTEK **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Nejmladší z rodu Hamrů **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Nespoutaný anděl **17.55** Osudová láska **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Nespoutaný anděl **21.55** Vražedné pobřeží **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

PÁTEK **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Top Relax **14.55** Vražedné pobřeží **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Nespoutaný anděl **17.55** Osudová láska **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Nespoutaný anděl **21.55** Vražedné pobřeží **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

SÉRUM PRAVDY

KRESBY | ŠTĚPÁN MAREŠ ČÍSLO 335



neděle 15. listopadu 2020



ČT1

6.00 Zajímavosti z regionů **6.25** Kouzelnice od Křídového potoka **7.05** Kdo je kdo. Komédie (ČR, 1973) **8.10** Usměvy Dany Syslové **8.50** Polopateř **9.45** Kalendářium **10.00** Toulavá kamera **10.30** Objektív **11.05** Cirkus Humberto (8/12)

12.00 Otázky Václava Moravce
13.00 Zprávy
13.05 Kočičí princezna
14.05 Zlaté hejno
14.45 Princezna Kazi
15.05 Hodina angličtiny
16.10 Arrowsmith (3/3)
17.55 Herbář
18.25 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance
20.10 Pražské orgie
Komediální drama (ČR/SR, 2019)
22.00 168 hodin
22.34 Výsledky losování Šťastných 10
22.35 Smrt černého krále
Krimifilm (ČR, 1971)
0.25 Bolkoviny



Nova

6.05 Tlapková patrola III (26)
6.35 Tlapková patrola (I)
7.05 Looney Tunes: Nové příběhy (19)
7.30 Kačeří příběhy (32, 33)
8.25 Krok za krokem VI (18)
8.45 Princ Modřej a vila Lupinka
9.55 Pomsta je sladká
Romantická komedie (USA, 2003)
11.45 Noční dobrodružství:
Chůvy v akci
Dobrodružná rodinná komedie (USA, 2016)
13.35 V peřině
Muzikál (ČR, 2011)
15.50 Kameňák
Filmová komedie (ČR, 2003)
18.00 Vrchní, prchni
Komedie (ČR, 1980)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Kameňák 2
Komedie (ČR, 2004)
22.10 Střepiny
22.40 Nepřítel státu
Thriller (USA, 1998)
1.10 47 róninů
2.55 Castle na zabít III (14)
4.00 Specialisté (T18)



Prima

6.05 Pirátova rodinka (1)
6.35 Jurský svět - Utajená expozice (1)
7.05 M.A.S.H (112, 113)
8.00 Svět ve válce (12)
9.15 Prima SVĚT
9.50 Fachmani
10.20 Šéfem za pár minut
11.00 PARTIE Terezie Tománkové
11.50 Receptář prima nápadů
12.45 Libovky Pepy Libického
13.10 Vychytávky Ládi Hrušky
13.50 Vychytávky Extra
14.10 Jak se staví sen
14.55 Rozpuštěný a vypuštěný
Komedie (ČR, 1984)
16.25 Andílek na nervy
Komedie (ČR, 2015)
18.52 Počasí
18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY
19.40 Sport
19.50 Počasí
19.55 SHOWTIME
20.15 Polda IV (7)
21.30 Narušitel
Drama (ČR, 2019)
23.25 Kongo
Dobrodružný film (USA, 1995)
1.40 Vraždy podle Agathy Christie (7)



Nova Cinema

5.55 Nominace na Oscara **7.15** Robinsonovi **8.55** Malá mořská vila **11.20** Atlantida: Tajemná říše **13.00** Star Wars: Epizoda VI - Návrat Jediho **15.30** Batman se vrací **17.55** Bláznovo zlato **20.00** V oku tornáda, katastrofický film (USA, 2014) **21.45** Pařba na třetí, komedie (USA, 2013) **23.40** Hráčské doupě, komedie (USA, 2017)



Prima cool

8.50 Americký chopper V (1) **9.50** Autosalon.tv **10.55** Teorie velkého třesku: Rozloučení **11.55** Futurama VIII (11, 12) **12.50** Simpsonovi XX (14-17) **14.45** Percy Jackson: Zloděj blesku **17.15** Futurama VIII (13) **17.45** Futurama IX (1) **18.15** Simpsonovi XXI (21, 22) **19.15** Simpsonovi XXI (23) **19.45** Simpsonovi XXII (1) **20.15** Den nezávislosti **23.15** Propast



Prima Max

5.15 Nad zimní krajinou **6.00** Nad zimní krajinou **6.25** Ninjago VIII (8) **6.55** Čapí příběhy (13) **7.25** Ninjago VIII (9) **7.55** Spravedlnost v krvi X (2) **8.50** Hvězdná brána: třetí říše **15.05** Harry Potter a kámen mudrců **17.55** Deník princezny 2: Královské povinnosti **20.00** Legenda o sověch strážcích **21.45** Cesta naděje **23.55** Pařba na třetí, komedie (USA, 2013)

pondělí 16. listopadu 2020



ČT1

5.59 Studio 6 **9.00** Otec Brown VII **9.45** 168 hodin **10.35** Cirkus Humberto (8/12) **11.30** AZ-kviz
12.00 Zprávy ve 12
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Sama doma
14.00 Všechno, co mám ráda
14.30 Anténa
14.45 Panství Downton V (8/10)
15.55 To je vražda, napsala IX
16.45 Cestománie
17.15 AZ-kviz
17.40 Černé ovce
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.10 Labyrint II (3/7)
21.10 Reportéři ČT
21.49 Výsledky losování Šťastných 10
21.50 Já, Mattoni
22.45 Na stopě
23.10 Kriminálista
0.10 AZ-kviz
0.45 Banánové rybičky
1.25 Z metropole, Týden v regionech



Nova

5.55 Snídaně s Novou
8.40 Novashopping
9.00 Ulice (3935)
9.55 Specialisté (104)
11.00 Co na to Češi
11.50 Tescoma s chutí
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.30 Krok za krokem VI (21)
12.50 Ordinance v růžové zahradě 2 (827)
14.05 Castle na zabít III (15)
15.00 Mentalista (23)
15.55 Mentalista II (1)
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.30 Co na to Češi
18.25 Ulice (3936)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Specialisté (119)
21.20 Specialisté (105)
22.25 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (21)
23.15 Mentalista (23)
0.10 Mentalista II (1)
1.05 Castle na zabít III (15)



Prima

6.10 Pirátova rodinka (2)
7.00 Nový den
9.10 M.A.S.H (113, 114)
10.25 Rosamunde Pilcherová:
Podzim lásky
Romantický film (N, 2009)
12.25 Walker, Texas Ranger III (24)
13.20 Jake a Tlustoch IV (10)
14.25 Policie Hamburg VI (20)
15.25 Námořní vyšetřovací služba VIII (22)
16.25 Policie v akci
17.25 Krimi zprávy
17.50 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY
19.40 Sport
19.50 Počasí
19.55 SHOWTIME
20.15 Sestřičky (24)
21.35 Poklad z púdy
22.40 Hudson a Rex II (4)
23.45 Policie v akci
0.45 Námořní vyšetřovací služba VIII (22)
1.40 Walker, Texas Ranger III (24)
2.35 Jake a Tlustoch IV (10)
3.40 Prostřeno!



Nova Cinema

5.35 Neuvěřitelná cesta 2: Ztraceni v San Francisku
6.55 Princ Modřej a vila Lupinka **8.05** Pomsta je sladká **9.50** Star Wars: Epizoda VI - Návrat Jediho **12.50** V oku tornáda **15.05** Harry Potter a kámen mudrců **17.55** Deník princezny 2: Královské povinnosti **20.00** Legenda o sověch strážcích **21.45** Cesta naděje **23.55** Pařba na třetí, komedie (USA, 2013)



Prima cool

13.20 Simpsonovi XX (18-21) **15.10** Hvězdná brána II (15, 16) **17.15** Futurama IX (2, 3) **18.15** Simpsonovi XXII (2-5) **20.15** Cesta kolem světa s Ondřejem Sokolem a Lukášem Pavláškem (12) **20.45** Odkaz budoucnosti aneb Podivuhodná dobrodružství rodiny Smolkovy (4) **21.15** Teorie velkého třesku XI (1) **21.45** Partička **22.30** 7 padů Honzy Dědka **23.45** Flash II (11) **0.40** Simpsonovi XXII (2)



Prima Max

6.05 Ninjago VIII (9) **6.35** Pirátova rodinka (1) **7.05** Ninjago VIII (10) **7.25** Spravedlnost v krvi X (2) **8.20** Spravedlnost v krvi X (3) **9.20** Sherlock Holmes: Případ od Viktoriiných vodopádů (1/2) **11.20** 13. revír **13.25** Láaska, svatba, manželství **15.15** Den nezávislosti **18.15** Léto snů, rodinný film (USA, 2015) **20.00** 27 šatů, romantická komedie (USA, 2008) **22.20** Zlatá mládež L. A. **0.00** Zlato

úterý 17. listopadu 2020



ČT1

6.00 Čertouška poudačka **7.25** O Tereze a paní Madam **8.10** Potkal jsem ho v zoo **9.20** Plaváček **10.35** Tajemství Ocelového města
12.00 Pravda a lež
Pohádka (ČR, 1992)
13.20 O království z nudlí a štěstí bez konce
Pohádka s písničkami (ČR, 2009)
14.20 Křtiny
Komedie (ČR, 1981)
15.35 Sen o krásné panně
Pohádka (ČR, 1995)
16.55 Všichni dobří rodáci
Drama (ČR, 1968)
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny
20.05 Osmý
Černá komedie (ČR, 2014)
21.30 Zemský ráj to napohled
Komediální drama (ČR, 2009)
23.24 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony
23.25 Kolo plné hvězd
0.20 Bolkoviny
1.25 Zajímavosti z regionů
1.50 Manéž Bolka Polívky



Nova

6.00 Oggý a Škodící VII
6.05 Meč v kameni
7.35 Princezna na hrášku
8.45 Výbuch bude v pět
Rodinný film (ČR, 1984)
10.25 Poslední mohykán
Komedie (ČR, 1947)
12.15 Zpívej
Animovaný film (USA, 2016)
14.15 Tři mušketyři
Dobrodružný film (Fr./USA/Rak./VB, 1993)
16.20 Bota jménem Melichar
Komedie (ČR, 1983)
17.30 Co na to Češi
18.25 Ulice (3937)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Utajený šéf II
21.40 Víkend
22.40 Cesta ke svobodě
Dokument natočený k 30. výročí Sametové revoluce
0.10 Zpátky do ringu
Komedie (USA, 2013)
2.20 Poslední mohykán
Komedie (ČR, 1947)
4.05 Co na to Češi



Prima

6.05 Pirátova rodinka (3)
6.35 Jurský svět - Utajená expozice (2)
7.00 Dračí princ
Pohádka (Rus., 2015)
9.15 Hon na myš
Rodinná komedie (USA, 1997)
11.15 Rumburak
Rodinný film (ČR, 1984)
13.15 Kate a Leopold
Romantická komedie (USA, 2001)
15.45 Nebe a dudy
Filmová komedie (ČR, 1941)
17.50 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY
19.40 Sport
19.50 Počasí
19.55 SHOWTIME
20.15 Slunečná (60)
21.35 7 padů Honzy Dědka
22.50 Fachmani
23.25 Kate a Leopold
Romantická komedie (USA, 2001)
1.50 Nebe a dudy
Filmová komedie (ČR, 1941)
3.55 Prostřeno!



Nova Cinema

5.00 Nominace na Oscara **6.20** Robinsonovi **8.00** Mentalista (23) **8.55** Mentalista II (1) **9.50** V oku tornáda **12.05** Deník princezny 2: Královské povinnosti **14.45** Legenda o sověch strážcích **16.30** Vrchní, prchni **17.55** V peřině **20.00** Soubor Titánů, fantasy film (USA/VB, 1981) **22.20** Nezvrtný osud 4 **23.50** 47 róninů



Prima cool

6.05 Umění je cool **7.05** Top Gear speciál **8.35** Flash II (10, 11) **10.25** Hvězdná brána II (15, 16) **12.30** Futurama IX (2, 3) **13.20** Simpsonovi XXI (1-4) **15.10** Hvězdná brána II (17, 18) **17.15** Futurama IX (4, 5) **18.15** Simpsonovi XXII (6-9) **20.15** Simpsonovi XXXI (20) **20.45** Teorie velkého třesku XI (2, 3) **21.30** Partička **22.15** Cesty k úspěchu **22.30** Živí mrtví IX (4) **23.30** Flash II (12) **0.35** Simpsonovi XXII (6, 7)



Prima Max

5.35 Nad zimní krajinou **6.00** Nad zimní krajinou **6.15** Ninjago VIII (10) **6.45** Pirátova rodinka (2) **7.15** Ninjago IX (1) **7.45** Spravedlnost v krvi X (4) **8.40** Všichni to vědí **11.35** Percy Jackson: Zloděj blesku **13.55** Léto snů **15.45** 27 šatů **18.05** Dobrodružství v divočině 2: Ztraceni v Africe **20.00** S ledovým klidem, akční thriller (USA, 2012) **22.00** Zrádce mezi námi, thriller (VB, 2016) **0.15** Zlatá mládež L. A.

středa 18. listopadu 2020

	ČT1	Nova	Prima	Prima	Nova Cinema
<p>5.59 Studio 6 9.00 To je vražda, napsala IX 9.50 Panství Downton V (8/10) 11.00 13. komnata Jana Potměšila 11.30 AZ-kvíz</p> <p>12.00 Zprávy ve 12</p> <p>12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus</p> <p>12.30 Sama doma</p> <p>14.00 Otec</p> <p>14.20 Otec Brown VII</p> <p>15.10 Panství Downton V (9/10)</p> <p>15.55 To je vražda, napsala IX</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>18.55 Události za okamžik a počasí</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 Losování Sportky a Šance</p> <p>20.10 Četnické humoresky (31/39)</p> <p>21.35 Hercule Poirot</p> <p>23.19 Výsledky losování Šťastných 10</p> <p>23.20 Komici na jedničku</p> <p>0.15 AZ-kvíz</p> <p>0.40 Máte slovo s M. Jilkovou</p> <p>1.45 Na stopě</p>	<p>5.55 Snídaně s Novou</p> <p>8.25 Novashopping</p> <p>8.40 Ulice (3936, 3937)</p> <p>10.35 Ordinace v růžové zahradě 2 (992)</p> <p>11.50 Tescoma s chutí</p> <p>12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>12.30 Krok za krokem VI (22)</p> <p>12.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (828)</p> <p>14.05 Castle na zabít III (16)</p> <p>15.00 Mentalista II (2, 3)</p> <p>16.57 Odpolední Počasí</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3938)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Svátba na první pohled</p> <p>21.40 Výměna manželek X</p> <p>23.00 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (22)</p> <p>23.55 Mentalista II (2, 3)</p> <p>1.45 Castle na zabít III (16)</p> <p>2.25 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (23)</p>	<p>6.10 Pirátova rodinka (4)</p> <p>7.00 Nový den</p> <p>9.10 M.A.S.H (114, 115)</p> <p>10.20 Rosamunde Pilcherová: Ať rozhodne srdce</p> <p>Romantický film (N, 2009)</p> <p>12.20 Walker, Texas Ranger III (25)</p> <p>13.25 Jake a Tlustoch IV (11)</p> <p>14.25 Policie Hamburk VI (21)</p> <p>15.25 Námořní vyšetřovací služba VIII</p> <p>16.25 Policie v akci</p> <p>17.25 Krimi zprávy</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.52 Počasí</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Sport</p> <p>19.50 Počasí</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Sestřičky (25)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Cesty k úspěchu</p> <p>22.50 Polda IV (7)</p> <p>0.00 Policie v akci</p> <p>1.00 Námořní vyšetřovací služba VIII</p> <p>1.55 Walker, Texas Ranger III (25)</p> <p>3.05 Jake a Tlustoch IV (11)</p>	<p>5.25 Pomsta je sladká 7.10 Zpívej 9.05 Batman se vrací 12.00 Legenda o sovích strážcích 14.15 Vrchní, prchni 15.40 Soubor Titánů 17.55 Kameňák, filmová komedie (ČR, 2003) 20.00 Velký den slečny Pettigrewové, komedie (VB/USA, 2008) 21.45 Keanu: Kočičí gangsterka, komedie (USA, 2016) 23.35 Nepřítel státu, thriller (USA, 1998)</p>		
					<p> Prima cool</p> <p>5.30 Umění je cool 7.05 To nejlepší z Top Gearu (1)</p> <p>8.35 Flash II (11, 12) 10.25 Hvězdná brána II (17, 18)</p> <p>12.30 Futurama IX (4, 5) 13.20 Simpsonovi XXI (5-8) 15.10 Hvězdná brána II (19, 20) 17.15 Futurama IX (6, 7) 18.15 Simpsonovi XXII (10-13) 20.15 Autosalon.tv 21.25 Teorie velkého třesku XI (4)</p> <p>21.50 Partička 22.45 Holky za mřížemi II (6) 0.00 Flash II (13) 0.55 Simpsonovi XXII (10)</p>
					<p> Prima Max</p> <p>6.00 Nad zimní krajinou 6.20 Ninjago IX (1) 6.50 Pirátova rodinka (3) 7.20 Ninjago IX (2) 7.50 Spravedlnost v krvi X (4) 8.45 Spravedlnost v krvi X (5) 9.40 Láska s kovbojem 11.35 Rumburak 13.35 13. revír 15.45 Krokodýl Dundee 2 18.10 Není cesty ven 20.00 Královna pouště, historické drama (USA/Mar, 2015) 22.45 Vražedná přání, horor (USA, 2017) 0.30 Zrádce mezi námi</p>

čtvrtek 19. listopadu 2020

	ČT1	Nova	Prima	Prima	Nova Cinema
<p>5.59 Studio 6 9.00 To je vražda, napsala IX 9.45 Panství Downton V (9/10) 10.35 13. komnata Václava Malého 11.00 Všechno, co mám ráda 11.30 AZ-kvíz</p> <p>12.00 Zprávy ve 12</p> <p>12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus</p> <p>12.30 Sama doma</p> <p>14.00 Krabička</p> <p>14.15 Profesionálové</p> <p>15.05 Panství Downton V (10/10)</p> <p>16.00 To je vražda, napsala IX</p> <p>16.45 Všechno, co mám ráda</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>18.55 Události za okamžik a počasí</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Nevinné lži</p> <p>21.30 Máte slovo s M. Jilkovou</p> <p>22.25 Gejzír</p> <p>22.54 Výsledky losování Šťastných 10</p> <p>22.55 Zpátky se Sobotou</p> <p>23.55 Nám se to stát nemůže...</p> <p>0.50 AZ-kvíz</p>	<p>5.55 Snídaně s Novou</p> <p>8.35 Novashopping</p> <p>8.50 Ulice (3938)</p> <p>9.45 Svátba na první pohled</p> <p>11.00 Co na to Češi</p> <p>11.50 Tescoma s chutí</p> <p>12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>12.30 Krok za krokem VI (23)</p> <p>12.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (829)</p> <p>14.05 Castle na zabít III (17)</p> <p>15.05 Mentalista II (4, 5)</p> <p>16.57 Odpolední Počasí</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3939)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Ordinace v růžové zahradě 2 (993, 994)</p> <p>23.00 Život ve hvězdách</p> <p>23.35 Mentalista II (4, 5)</p> <p>1.25 Castle na zabít III (17)</p> <p>2.05 Život ve hvězdách</p> <p>2.35 Krok za krokem VI (22)</p> <p>3.05 Co na to Češi</p>	<p>6.10 Pirátova rodinka (5)</p> <p>7.00 Nový den</p> <p>9.10 M.A.S.H (115, 116)</p> <p>10.20 Rosamunde Pilcherová: Odkaz lásky</p> <p>Romantický film (N, 2007)</p> <p>12.20 Walker, Texas Ranger IV (1)</p> <p>13.20 Jake a Tlustoch IV (12)</p> <p>14.25 Policie Hamburk VI (22)</p> <p>15.25 Námořní vyšetřovací služba VIII (24)</p> <p>16.25 Policie v akci</p> <p>17.25 Krimi zprávy</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.52 Počasí</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Sport</p> <p>19.50 Počasí</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Slunečná (61)</p> <p>21.35 Prima Partička</p> <p>22.45 Šéfem za pár minut</p> <p>23.25 Cesty z dluhů</p> <p>23.55 Policie v akci</p> <p>0.55 Námořní vyšetřovací služba VIII (24)</p> <p>1.50 Walker, Texas Ranger IV (1)</p> <p>2.50 Jake a Tlustoch IV (12)</p>	<p>5.30 Noční dobrodružství: Chůvy v akci 7.15 Mentalista II (2, 3) 9.05 Tři mušketýři 11.35 Soubor Titánů 14.25 Kameňák 16.25 Velký den slečny Pettigrewové 18.05 Memphiská kráska, válečný film (USA, 1990) 20.00 Arthur, romantická komedie (USA, 2011) 22.10 V domě, horor (USA, 2016) 23.50 Zpátky do ringu, komedie (USA, 2013)</p>		
					<p> Prima cool</p> <p>8.55 Odkaz budoucnosti aneb Podivuhodná dobrodružství rodiny Smolíkovi (4) 9.25 Simpsonovi XXXI (20) 9.55 Čundr v Africe (1) 10.25 Hvězdná brána II (19, 20) 12.30 Futurama IX (6, 7) 13.20 Simpsonovi XXI (9-12) 15.10 Hvězdná brána II (21, 22) 17.15 Futurama IX (8, 9) 18.15 Simpsonovi XXII (14-17) 20.15 Rudý úsvit: Nová krev 22.05 Univerzální voják 0.20 Simpsonovi XXII (14, 15)</p>
					<p> Prima Max</p> <p>6.05 Ninjago IX (2) 6.35 Pirátova rodinka (4) 7.00 Ninjago IX (3) 7.30 Spravedlnost v krvi X (5, 6)</p> <p>9.20 Rumburak 11.20 Breakheartský průsmyk</p> <p>13.20 Není cesty ven 15.15 Královna pouště 18.05 Spisovatelé, romantická komedie (USA, 2013)</p> <p>20.00 Léto s kovbojem, komedie (ČR, 1976) 22.00 Zlo s lidskou tvář, thriller (USA, 2018) 0.20 Vražedná přání, horor (USA, 2017)</p>

pátek 20. listopadu 2020

	ČT1	Nova	Prima	Prima	Nova Cinema
<p>5.59 Studio 6 9.00 To je vražda, napsala IX 9.45 Panství Downton V (10/10) 10.35 Život v časech „Panství Downton“ (1/2) 11.30 AZ-kvíz</p> <p>12.00 Zprávy ve 12</p> <p>12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus</p> <p>12.30 Sama doma</p> <p>14.00 Na stopě</p> <p>14.25 Reportéři ČT</p> <p>15.10 Cestománie</p> <p>15.40 Příběhy slavných... Zdeněk Dítě</p> <p>16.35 Polopatě</p> <p>17.30 AZ-kvíz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>18.55 Události za okamžik a počasí</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 Losování Sportky a Šance</p> <p>20.10 Četnické humoresky (32/39)</p> <p>21.40 Všechnopárty</p> <p>22.34 Výsledky losování Šťastných 10</p> <p>22.35 Profesionálové</p> <p>23.30 Kriminální</p> <p>0.30 AZ-kvíz</p> <p>0.55 Objektiv</p> <p>1.25 Banánové rybičky</p>	<p>5.55 Snídaně s Novou</p> <p>8.30 Novashopping</p> <p>8.50 Ulice</p> <p>9.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (993)</p> <p>11.00 Co na to Češi</p> <p>11.50 Tescoma s chutí</p> <p>12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>12.30 Krok za krokem VI (24)</p> <p>12.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (830)</p> <p>14.05 Castle na zabít III (18)</p> <p>15.00 Mentalista II (6, 7)</p> <p>16.57 Odpolední Počasí</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3940)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Harry Potter a tajemná komnata</p> <p>Dobrodružný rodinný fantasy film (USA/VB/N, 2002)</p> <p>23.20 Z cizího krev neteče</p> <p>Dobrodružná komedie (USA, 2013)</p> <p>1.30 Mentalista II (6, 7)</p> <p>3.25 Co na to Češi</p> <p>4.05 Ordinace v růžové zahradě 2 (830)</p>	<p>6.10 Pirátova rodinka (6)</p> <p>7.00 Nový den</p> <p>9.10 M.A.S.H (116)</p> <p>9.50 M.A.S.H (117)</p> <p>10.20 Rosamunde Pilcherová: Roztoužená srdce</p> <p>Romantický film (N, 2009)</p> <p>12.20 Walker, Texas Ranger IV (2)</p> <p>13.25 Jake a Tlustoch IV (13)</p> <p>14.25 Policie Hamburk VI (23)</p> <p>15.25 Námořní vyšetřovací služba IX (1)</p> <p>16.25 Policie v akci</p> <p>17.25 Krimi zprávy</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.52 Počasí</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Sport</p> <p>19.50 Počasí</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Máme rádi Česko</p> <p>21.55 Léto s kovbojem</p> <p>Komedie (ČR, 1976)</p> <p>23.55 Policie v akci</p> <p>0.55 Námořní vyšetřovací služba IX (2)</p> <p>1.50 Walker, Texas Ranger IV (2)</p> <p>2.50 Jake a Tlustoch IV (13)</p> <p>3.50 Prostřeno!</p> <p>5.25 Pohoda u krbu</p>	<p>5.35 Meč v kameni 6.50 Memphiská kráska 8.45 Mentalista II (4, 5) 10.35 Vlna za vlnou 13.00 Velký den slečny Pettigrewové 15.20 Arthur 17.25 Výbuch bude v pět 18.50 Bota jménem Melichar 20.00 Pocahontas, animovaný film (USA, 1995) 21.30 Vražda na Eigeru, akční krimidrama (USA, 1975) 23.55 Tři mušketýři</p>		
					<p> Prima cool</p> <p>5.15 Umění je cool 6.55 Největší průšvihy v Top Gearu (1) 8.20 Autosalon.tv 9.30 Re-play 10.00 COOL e-sport 10.25 Hvězdná brána II (21, 22) 12.30 Futurama IX (8, 9) 13.20 Simpsonovi XXI (13-16) 15.10 Hvězdná brána III (1, 2) 17.15 Futurama IX (10, 11) 18.15 Simpsonovi XXII (18-21) 20.15 Zhavě výstřely 22.00 Vražednéblesky 23.50 Simpsonovi XXII (18) 0.15 Simpsonovi XXII (19, 20)</p>
					<p> Prima Max</p> <p>5.10 Nad zimní krajinou 6.00 Nad zimní krajinou</p> <p>6.25 Ninjago IX (3) 6.55 Pirátova rodinka (5) 7.25 Ninjago IX (4) 7.55 Spravedlnost v krvi X (6) 8.50 Spravedlnost v krvi X (7) 9.45 Léto snů 11.30 Krokodýl Dundee 2 13.50 Spisovatelé 15.50 Z celého srdce 17.45 Královna ročníku 20.00 Pochoduj, nebo zemři, akční drama (USA, 1977) 22.20 Poslední akční hrdina 0.55 Zlo s lidskou tvář</p>



BLACK FRIDAY



10
LET
ZÁRUKA
NA KOMPRESOR

A+++

Beznámrazová chladnička
Samsung RB37J544VSL/EF

- chladnička 255 l / mraznička 98 l • technologie SpaceMax™
- zásuvka Fresh Zone pro uchování čerstvosti masa a ryb
- policí slide-in můžete jednoduše zasunout a vytvořit více místa • přihrádka CoolSelect Duo umožňuje nezávislé nastavení teploty ve třech různých úrovních • LED osvětlení
- V x Š x H: 201 x 59,5 x 67,5 cm

Sleva 4 000 Kč

~~17 990 Kč~~ ①

13 990 Kč



NOVINKA

A
NanoCell televize
LG 55NAN086

- rozlišení (3840 x 2160) • DVB-T/C/T2/S2 (H.265/HEVC)
- procesor Alpha7 4K gen3 • Nano barvy • HbbTV
- HDR 10 Pro • Dolby Atmos • Dolby Vision IQ • 4x HDMI
- 3x USB • magický ovladač v balení • webOS

Sleva 12 000 Kč

~~29 990 Kč~~ ①

17 990 Kč



Mobilní telefon
Realme 6s

- procesor Mediatek Helio G90T (8jádrový – až 2,1 GHz)
- paměť RAM 4 GB • interní úložiště 64 GB • hlavní fotoaparát 48+8+2+2 Mpx • 16Mpx přední fotoaparát • Dual SIM • GPS
- Wi-Fi • Bluetooth • LTE • NFC • USB-C • snímač otisků prstů na boku telefonu • kapacita baterie 4 300 mAh • Android 10.0

Sleva 1 700 Kč

~~5 699 Kč~~ ①

3 999 Kč

Uvedené ceny jsou včetně DPH. Změna cen vyhrazena, za tiskové chyby neručíme. Ceny platí kde dni 13. 11. 2020 nebo do vyčerpání zásob a dále jsou orientační. Dostupnost produktů se může v jednotlivých prodejnách lišit. ① Cena stanovená dodavatelem při uvedení výrobku do prodeje. Blíže informace dostanete na prodejnách nebo na www.DATART.cz.

O takové nabídce se mi nesnilo

Českobudějovický fitness trenér Dominik Kodras se stal novým kondičním koučem hokejové reprezentace

PAVEL KORTUS

ČESKÉ BUDĚJOVICE | „Je to pecka. Kdyby mi to někdo řekl před rokem, tak si myslím, že je to nemožné,“ raduje se Dominik Kodras, nový kondiční a silový trenér A týmu české hokejové reprezentace, se kterou minulý víkend absolvoval první akci – turnaj Karjala ve finských Helsinkách.

Pozice u národního týmu, to je v každém oboru velmi ceněná záležitost. Kondičního kouče nevyjímaje. Vše umocňuje rychlost rozletu Kodrasovy kariéry. „Sice se dařilo, měli jsme dobré výsledky a nové klienty. Ale o takové nabídce se mi ani nesnilo. Z mého pohledu je to nejvíc, co může kondiční trenér v této republice dokázat. Je to obrovská čest, moc si toho vážím,“ hrdě hlásí.

Sedmadvacetiletý fotbalista I. A třídy z Malše Roudné přijal nabídku teprve nedávno. „Jednání bylo docela rychlé. Drobné náznaky jsem měl už dříve, ale první kontakt proběhl před třemi týdny. Zavolał mi hlavní trenér Filip Pešán s tím, že by se mnou rád spolupracoval,“ popisuje.

„Není to jen vtíp?“

Úspěšný kouč zprvu ani nevěřil, kdo je na druhé straně telefonu. „Znělo to neuvěřitelně. V tu chvíli člověku hlavou proběhne hodně věcí. Napadlo mě i, jestli to není vtíp, že by si ze mě někdo vystřelil. Ale brzy mi došlo, že je to realita. Těžko se mi krotily emoce,“ uvádí.

Kvůli současným omezením Kodras se svým novým nadřízeným nejdříve telefonicky ladil spíše organizační věci. „Až týden před úvodním srazem jsme při prvním osobním rozhovoru řešili náplň práce. Nervózní jsem na turnaji nebyl. Spíš jsem se od začátku moc těšil. Navíc v týmu byla řada hráčů, s nimiž už jsem dříve spolupracoval. Nováčků



Především v budějovickém Bcross gymu připravuje Dominik Kodras přední české sportovce. Se svým trenérským týmem se ale věnuje hráčům napříč sporty z celé republiky. Teď se dostal i k reprezentaci. FOTO | PETR LUNDAK, MAFRA

nás bylo ve Finsku víc,“ doplňuje. Zakladatel silového tréninku STACA (Strength Training Academy) v jižních Čechách bude s hokejovou reprezentací objíždět všechny akce. Po turnajích v průběhu sezony přijde v jejím závěru pro Kodrasa nejnáročnější období. „V kempu před mistrovstvím světa budeme připravovat hráče, kteří už vypadli z NHL nebo skončili ve své soutěži,“ pokračuje.

K výraznému kariéernímu posunu mu pomohly kladné reference od úspěšných sportovců, se kterými delší dobu spolupracuje. Například hokejista Mi-

lan Gulaš, Jiří Novotný, Martin Růžička nebo Roman Will, ale i fotbalisté, atleti, bojovníci či motokrosař Martin Michek. „Vím, že o mně trenér Pešán s řadou mých klientů mluvil. Než mě oslovil, tak měl hodně dobrých informací,“ přiznává.

Dominik Kodras bude muset své nové angažmá skloubit s vlastní prací. „Částečně mě to ovlivní, ale zatím je těžké říct, jak moc. Některé aktivity přenechám kolegům, ale to nebude žádný problém. Zároveň se tím otevírají možnosti pro spolupráci se špičkovými hokejisty a dalšími top sportovci,“ přemítá.

Pozici kondičního kouče u národního týmu bude zastávat sám. K ruce ale bude mít i fyzioterapeuty a maséry. „Kdyby bylo třeba, pomohou mi kolegové ze STACA týmu David Skřivánek a Kamil Hajdušek,“ přidává.

Po oznámení novinky na sociálních sítích fitness kouče zasypaly stovky gratulací. „Ohlasy byly až neuvěřitelné. Počet gratulací mě překvapil, všechny mě potěšily. Jsem rád, že mi tolik lidí úspěch přeje. Speciální poděkování patří přítelkyni Verče. Nemá to se mnou lehké, ale dodává mi každodenní podporu,“ zdůrazňuje.

INZERCE

Gemini | OČNÍ KLINIKA

OSLAVTE S NÁMI JIŽ 25 LET

BEZ BRÝLÍ A ČOČEK

LASEROVÁ OPERACE

OD 8 500 Kč

Vyšetření a záruka v ceně!
Akce platí do 30. 11. 2020.

25 LET
OD 1. LASEROVÉ
OPERACE
LASIK V ČR

**NEJDOVĚRHODNĚJŠÍ
ZNAČKA
2020**

Francouzský spisovatel Émile Zola: Lidé mají tvořit lidi tím, že s nimi...

POMŮCKA: ALEA, ASA, IST, OKRA, PEDEL, TEO	ŘÍŠE HOVOR.	KOSTKY LATINSKY	NABARVIT DOLE POD NĚČÍM	ZAHÁLKA ZASTAR.		STAROSTA V RUSKÉM PROSTŘEDÍ	PATŘÍČÍ KRÁLŮM ZVÍŘAT	OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.	PROVOLAT		ŠERMÍŘSKÁ ZBRAŇ	SPZ LIBERCE	SAMO- SPRÁVNÝ	ČERSTVĚ
POTŘEŠTĚ- NEC HOVOR.					STYL SKOKU DO VÝŠKY					KVĚTEN- STVÍ OBILÍ				
LÉČIVÁ ROSTLINA					VAŘENÉ MASO OZN. CITLIV. FILMU					BOTY AMERICKÝ SPISOVATEL E. A. ???				
1. DÍL TAJENKY								ČÁST KOŇSKÉHO POSTROJE ŠLECHTIC						
SLABOST							VE VHODNOU CHVÍLI OPRAVNA LODÍ				INIC. HERCE ŽAKOVA UNIVERZITNÍ PRACOVNÍK			
	ŠKRABÁK PLUHU	DRUH PAPOUŠKA KAREL NĚMECKY				DELŠÍ DOBU CHEMICKÁ KONCOVKA					KMENY SLOVEN. NERVOVÝ ZÁSKUB			
IBIŠEK JEDLÝ					NEPOUŽITÁ ÚKAZ					OXID TELLURNATÝ TYP TELEV. OBRAZOVKY				INICIÁLY RUSKÉHO PROZAÍKA TURGENĚVA
ROZTAVENÁ HMOTA HOVOR.				2. DÍL TAJENKY SLEPIČÍ CITOSLOVCE										
KOLEKTIVNÍ HRA S MÍČEM							ANGLICKÝ SPISOVATEL CHARLES ???							
ZPÍVANÝ ALTEM							A TAK DÁLE ZKR.				NALÉVAT			

Tajenka: .. jednáj jako s lidmi!

INZERCE

Velká Vánoční Soutěž
od 11.11.2020 do 31.12.2020

Soutěžte s Jednotou S D Volyně
v době Vánočního shonu o hodnotné ceny.

Čím víc nákupů nad 400 Kč, tím větší šance vyhrát jednu z cen.

více info a pravidla na www.jednotavolyne.cz

Nedoma: Jestli chci nahrávku? Jasně, vždyť může být poslední

Po více než 10 letech si **dvojnásobný hokejový mistr republiky** zahrál soutěžní zápas. Milan Nedoma zvládl shodit 45 kilogramů a v dresu Hluboké naskočil do duelu v krajské lize.

■ PAVEL KORTUS

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Byla to trnitá cesta k návratu, který byl pro mnohé zároveň překvapivý. Vždyť bývalý úspěšný hokejový obránce dlouhé roky na led nechodil. Bojoval s nadváhou. Věnoval se zaměstnání, popřípadě trénování Hluboké nad Vltavou v krajském přeboru. Před vypuknutím druhé vlny pandemie covidu se však Milan Nedoma nečekaně objevil v dresu svého bývalého klubu v soutěžním utkání v krajském přeboru. Po více než deseti letech.

„Už když jsem končil kariéru, tak jsem měl problémy s nadváhou. Po jejím konci to bylo ještě horší. Měl jsem až 155 kilogramů. Mínilý rok na jaře mě začalo bolet koleno, ale kdybych šel k doktorovi, tak vím, co mi řekne. Začal jsem s dietou. Nejdříve celkem rychle, do Vánoc jsem zhubl 35 kilo,“ popisuje počátek svého návratu.

Návrat na led v Pelhřimově

Během roku dal dolů dalších deset kilogramů. „Cítil jsem se dobře, a tak jsem začal chodit trénovat s klukama na Hluboké. Ze začátku to bylo horší, pak jsem se do toho dostal. Jenže přišel covid a vše se zastavilo. Od půlky srpna jsem začal znovu, chtěl jsem se vrátit až na domácí zápasy někdy v listopadu. Ale zranili se nám dva obránci, tak jsem to zkusil už v Pelhřimově. Byli jsme domluvení, že pokud by to nešlo, tak se svezu,“ vysvětluje 48letý obránce.

Nedoma odehrál na ledě Pelhřimova celé utkání a měl z něho dobrý pocit. „To mě moc potěšilo. Když jsem šel dřív někdy na led, tak jsem z toho nic neměl. Hodinu jsem pak nemohl dýchat, natož mluvit. Čekal jsem, co se mnou bude druhý den ráno. Cítil jsem kolena a únavu, ale svalově to nebylo tak hrozné,“ chválí si.

Zkušený obránce s ligovými tituly z Trenčína a Vsetína nervózní při comebacku nebyl. „Bál jsem se, abych se nezranil, protože i manželka mi zdůrazňovala, že jestli se mi něco stane, tak dostanu ještě doma. Ale Pelhřimovští nehráli



Po konci vrcholové hokejové kariéry se Milan Nedoma živí jako prodejce automobilů. Před nucenou pauzou se ale 48letý obránce na led po dlouhé době vrátil. Zahrál si za Hlubokou a chce nastupovat i dál. FOTO | MAFRA

přilíši do těla, tak to bylo v klidu. Také řada protihráčů nebo i rozhodčí mi po zápase říkali, že mě respektují a uznávají, že jsem tam vlezl.“

Při porážce 5:6 v prodloužení si Milan Nedoma připsal a kuriózní asistenci u jedné z branek. „Takovou nahrávku jsem snad neměl za celou kariéru. Zblokoval jsem střelu ve vlastním obranném pásmu, puk se odrazil a z protiútku jsme dali gól. Byla to tedy druhá asistence. Rozhodčí za mnou pak přijel a ptal se, jestli chci nahrávku. Já odpověděl, že určitě jo, protože může být poslední,“ směje se.

Další asistence, góly, ale hlavně zápasy by obránce přidal rád. Do sestavy se však netlačí a nechce brát místo mladším. S chutí zaskočí, když bude třeba.

Brněnský rodák na jihu Čech zakotvil. V roce 2007 ukončil profesionální kariéru, pak dělal obchodního zástupce u mobilního operátora. Aktuálně již několik let v Budějovicích prodává auta.

Za svou kariérou se podívá vždy rád. A rozhodně je na co vzpomínat. Dva extraligové tituly, 686 startů v nejvyšší soutěži, 26 zápasů za reprezentaci a další úspěchy. „Vím, že hned tak někdo něčeho takového nedosáhne,“ připouští.

Nedoma byl také draftovaný týmem NHL, vybralo si ho Buffalo Sabres. Tehdy ale angažmá v zámoří nevyšlo. „Vypa-

dalo to, že bych měl dostat dvoucestnou smlouvu. Řekl jsem si o letenku zpátky s tím, že to zkusím za rok. Myslel jsem, že budu mít lepší pozici, protože to vypadalo, že bych se mohl dostat do seniorské reprezentace. S tím měl klub asi problém a pak už se mi nikdo neozval,“ mrzí ho.

Druhý smutný okamžik prožil v lednu roku 1996, kdy se vážně zranil. Byl přitom na nejlepší cestě k tomu, aby měl pevné místo v obraně národního týmu při zlatém šampionátu ve Vídni. „Měl jsem zlomený kotník a přetřhané všechny kolenní vazy. Operoval mě reprezentační lékař Ziegelbauer. Hned po operaci jsem se ho ptal, jestli to stihnu. On už předtím říkal mému otci, ať o hokeji vůbec nepřemýšlíme. Že budu rád, když nebudu kulhat do konce života. Mistrovství bylo pryč, ale byl jsem rád, že hokej jsem pak hrál ještě řadu let,“ vzpomíná.

V Budějovicích strávil bek osm sezon. Byl i kapitánem a dodnes drží rekord klubu v počtu získaných kanadských bodů v jedné extraligové sezoně jako obránce. „Tři sezony po sobě jsem byl mezi třemi nejproduktivnějšími obránci extraligy. Měl jsem rád útočnou hru a body jsem sbíral. Ale nešlo by to bez skvělých spoluhráčů, jako byli Luboš Rob, Roman Horák nebo Pavel Pýcha. Chytil nám Roman Turek, tak to jsem si mohl dovolit útočit,“ uzavírá.

INZERCE



MOŽNOST NÁKUPU

1

e-shop
iproz.cz

↓

iproz rozvoz
na adresu

2

prodejna
iproz centrum

↓

pomoc
při
nakládce

SORTIMENT PRODEJNY

**DÍLNA
A NÁŘADÍ**



KRMIVA



**NOVĚ PRACOVNÍ
OBLEČENÍ A OBUV**



iproz centrum
 Jarošovská 1371
 Jindřichův Hradec
 Po – pá: 8-17 hod.
 tel.: 388 440 099
 e-mail: obchod@iproz.cz
 FB: Iproz Centrum JH
 Vlastní parkoviště

LISTOPAD
2020

BRENO

KOBERCE • PVC

KVALITNÍ BYTOVÉ PVC **Presto Plus**

tloušťka 3 mm, nášlapná vrstva 0,25 mm,
velký výběr dezénů, šíře 3 a 4 m

SUPERCENA

195,- ~~279,-~~

Kč/m²

facebook.com/koberce.breno
instagram.com/koberce_breno



KUPON NA SLEVOU
při nákupu

15%

Platí pouze do 30. 11. 2020!
Nevztahuje se na akční či zlevněné zboží,
na služby, na zboží na objednávku.
Nelze uplatnit zpětně. Slevy se nesčítají.
Kupón platí na prodejně i v e-shopu.

BRENO Kód kupónu: 5plus211

Inspirujte se ve Vaší nejbližší prodejně
BRENO s nejširším
sortimentem
podlahových krytin

breno.cz

Akce platí do 30. 11. 2020
nebo do vyprodání zásob.
Za případné tiskové chyby neručíme.
Ceny jsou uvedeny včetně DPH.
Zobrazené fotografie jsou
pouze ilustrací.

59x
v ČR

máme
**největší
výběr**
kobereců, PVC
a vinyly

bytové
PVC
nabízíme
také
v šířích
5m

... můžete nakoupit také na
e-shopu/24 h.

Komplexní služby zákazníkům jsou pro nás samozřejmostí

**Poradenství
a individuální přístup**

**Řezání podlahové
krytiny na míru**

**Obšívání
kobereců**

**Vaše zboží Vám
dovezeme po celé ČR**

**Koberec i PVC Vám
profesionálně položíme**