

Jižní Čechy

5 PLUS 2

ČÍSLO 9, ROČNÍK X

5. 3. 2021

Hanka Kynychová

Jíme zdravě, ale
vepřo knedlo zelo
jsem dcery naučit
vařit prostě
musela



...str. 6 a 7

Barunka svůj život vybojovala

Chovatelka v Táboře se stará o mládě **křížence ovce a kozy**, které po narození překonalo zdravotní trable

■ MICHAL BĚLSKÝ

TÁBOR | „Barunko, poběž k nám,“ zvolá směrem k roztomilému zvířátku Marie Štefanová, chovatelka skotu a drůbeže v Táboře. Na první pohled mládě připomíná kozu, při bližším pohledu má však jasně patrné i ovčí rysy. Barunka je křížencem ovce kamerunské a anglo-nubijské kozy, kterých Štefanové po dvorku běhá přes tucet.

„Máme všechna zvířata pohromadě a beran asi našel zalíbení v jedné z koz. Nakonec se povedlo koze zabřeznout. Málokdy se však plod podaří donosit a takoví kříženci předčasně umírají,“ vysvětluje.

Velmi záhy po narození zvířete však bylo všem v okolí chovu jasné, že tohle kříženec je. Prozradila ho hlavně tlamička, která je typicky ovčí. „Zbytek tělíčka ale byl pro změnu jasná koza. Po čase bylo také patrné, že má kopýtko obou druhů, navíc ještě křížem. Uvidíme časem, jak se jí vyvinou rohy, jestli budou kozí, nebo beraní,“ přibližuje Štefanová, která vedle chovu vede zahrádnictví a cukrárnu.

Výjimečnost přežití Barunky potvrdil chovatelce i veterinář Jan Kanov, který se o její zvířata pravidelně stará. „S ničím podobným se prý za celý život nasetkal. Moc šanci jí zpočátku nedával, ale nakonec uznal, že jsem si ji pořádně vyplála,“ dodává Štefanová. Barunka musela zpočátku o svůj život zabojovat. „Hned po narození prodělala zápal plic a také se jí trochu jinak vyvíjely zadní nohy. Jenže i když už jí nožky nebolely, pořád to před námi hrála. Tak se jí jednu chvíli plošně oddělovala kopýtko,“ říká.

Pojídá nezaplacené faktury

Už teď je také jasné, že bude neplodná. Jisté zatím není pohlaví, jméno jí nicméně zůstane. Narodila se 4. prosince, tedy právě na Barboru.

Už odmala si však z nepochopitelných důvodů oblíbila papír, a to hlavně nezaplacené faktury, které je schopná



Ovce křížená s kozou se narodila 4. prosince na Barboru, podle toho jí také vybrali jméno. Po narození sice bojovala s řadou zdravotních problémů, teď už se však má čile k světu a brzy se přidá ke stádu. 2x FOTO | PETR LUNDAK, MAFRA

na posezení spořádat. Jakmile někomu na dvorku upadne nějaká na zem, může se s ní rozloučit. „Čapne ji do tlamičky a utíká s ní pryč. Pak si vlezle do krabice od banánů a schovává se, protože ví, že udělala průšvih. Hodně také okusuje květiny, i ty umělé. Musíme si ji pořádně vycvičit a odnaučit ji to,“ říká Štefanová se smíchem.

Už brzy čeká Barunku návrat do stáda k ostatním. „Myslím si, že se ke kůzlatům rychle připojí. Ze začátku ji ostatní zvířata odmítala, proto jsme ji museli odchovat odděleně. Nakonec si svůj život sama vybojovala, takže si ji také necháme,“ ujišťuje Štefanová.

Ve světě zvířat není mezidruhové křížení neobvyklé. Známé jsou příklady kříženců lvů a tygrů. V našich končinách je pak běžné páření oslích a koňských plemen.



Chovatelka skotu a drůbeže Marie Štefanová si Barunku doslova vyplála. „Musíme si ji pořádně vycvičit a odnaučit třeba okusování květin,“ tvrdí.

Pekárnu v Husinci opět provoní chléb, opravy se chopil rodák

Od roku 1955 fungovala v Husinci na Prachaticku pekárna, do které se jezdilo pro pečivo z celého okolí. Posledních 30 let však chátrala. Její obnovy se ujal místní obyvatel Miloslav Čermák, který by rád, kdyby si zákazníci mohli **koupit chléb 24 hodin denně.**

■ DAVID NEBOR

HUSINEC | Sbíječka, prach, hluk. Tak to v současnosti vypadá v objektu bývalé pekárny. Ještě letos ji však provoní čerstvý chléb. Pekařská tradice v Husinci na Prachaticku opět ožije. Ještě nedávno byla místní pekárna v dezolátním stavu, ale dělníci nyní pracují na tom, aby opět fungovala.

Za vším stojí místní obyvatel Miloslav Čermák, který budovu loni odkoupil a má s ní plány. „Jsem odtud a na zdejší chléb a další pečivo si dodnes pamatuji. Je to pro mě srdeční záležitost. Měl jsem možnost sem tradici vrátit, tak jsem ji využil,“ vypráví 45letý Čermák.

Objekt někdejší pekárny stojí přímo u Blanice, dá se k němu dostat Mikulášovou ulicí nebo po mostku přes řeku. Chléb tam začali připravovat v roce 1955. Výroba pokračovala až do začátku devadesátých let. Pec byla vyhlášená. V okolí neznali lepší pečivo než z husinecké pekárny.

Obnoví historii

O to smutnější pak byl její další osud. Téměř třicet let chátrala a stala se cílem nezvaných hostů. Ti tam natahali třeba matrace a místnosti celkově poničili, stejně jako okna. Když se tak nový majitel o budovu zajímal, našel ji v zanedbaném stavu.

Trochu překvapivé bylo, že pec v přízemí zůstala funkční. Opravy ale přece jen potřebuje. „Teď tady není. Pečení ji rozebrali a díly zrenovují. A pak se vrátí



Objekt husinecké pekárny dlouhé roky chátral. Místní podnikatel Miloslav Čermák se stará o její obnovu a už na podzim by chtěl znovu péct. Zákazníkům plánuje vydávat pečivo 24 hodin denně.

2x FOTO | PETR LUNDAK, MAFRA

na své původní místo,“ plánuje Čermák.

Podle jeho slov nebylo vůbec jednoduché sehnat někoho, kdo by se v takové peci vyznal. „Takových lidí v Česku moc není. Je to časově poměrně náročné. Řekněme, že to je práce pro pět šest lidí na tři měsíce,“ přidává.

Stavbaři již dva měsíce na místě bourají nebo dělají omítky. Zasadili i nová okna. V dubnu budou stavět, poté přijdou na řadu vnitřní instalace a další práce. Vnitřek musí kompletně zrekonstruovat.

Plány má i s údolím

Pec by měla opět vydat první voňavý chléb v říjnu. Prodejna bude v levé části domu s komínem, pro pečivo z chystaného sortimentu si budou moci přijít místní nebo ti, kdo budou Husincem jen projíždět.

„Než se provoz zajede, bude to samozřejmě chvíli trvat. Chceme však fungovat v třísměnném provozu. Lidé si budou moci koupit chléb 24 hodin denně,“ vyhlíží nový majitel.

Kdo si ještě pamatuje chuť a vůni někdejšího husineckého bochníku, příjemně si zavzpomíná. Obnovená pekárna se vrátí k původním recepturám.

„Chystáme naprosto stejnou nabídku, chléb bude co do podoby a kvality úplně totožný jako ten, který tu pekli od padesátých let. Recepturu máme a měnit ji nebudeme. Uzpůsobíme tomu i technologii. Chléb tu byl výjimečný a my v tom chceme pokračovat,“ upozorňuje Čermák.

Nyní se plně soustředí na obnovení provozu pekárny. Už má i další plány. Pekárna leží v údolí Blanice a právě do okolí chce majitel investovat. „Máme koncept, který se týká biopotravin. To je však otázkou budoucích let,“ uzavírá.



Vnitřek budovy potřebuje kompletní rekonstrukci.

Místo naděje zbyl místním zmar

V Chýnově na Táborsku už se obyvatelé radovali z toho, že jim kolem města staví obchvat. Jenže práce musela firma zastavit **kvůli problémům s povolením**.

■ DAVID NEBOR

CHÝNOV | Zmar, rozčarování. Naděje jsou pryč. Loni na podzim se obyvatelé Chýnova na Táborsku těšili, že jim konečně uleví obchvat, s jehož stavbou se tehdy po letech začalo.

Jenže stavba cesty kolem dvouapůltisícového Chýnova je opět zastavena. Přitom plány jsou už hodně staré. Třeba výkup pozemků začal téměř před deseti lety. Ředitelství silnic a dálnic teď však musí práce na přeložce silnice I/19 spojující Tábor a Pelhřimov stopnout. Kvůli dřívějším stížnostem na vedení trasy silničářům vypršela platnost územního rozhodnutí. Krajský soud v Ostravě jim tak zrušil stavební povolení.

Místním vadí hustá doprava. Přes obec projíždí auta i kamiony, řidiči míří k Humpolci na dálnici D1. „Kolikrát ani nemohu vyjet od domu. Při sčítání

vozidel jich tudy projelo 15 tisíc za víkend, a to už platila proticovidová omezení pohybu,“ vypráví obyvatelka Dagmar Hubáčková.

Bydlí poblíž náměstí naproti městskému úřadu. To je místo, kde je provoz komplikovaný. V zimě tam hojně docházelo k zácpám. Problém nastává i na křižovatce na předměstí, kam přijíždějí auta od dálnice z Budějovic na Tábor.

Obchvat zastavila stížnost

Krajský soud však vyhověl místní obyvatelce Haně Králové, které vadí, že obchvat povede kousek vedle jejího domu. Navíc upozornila na vypršení platnosti stavebního povolení. „S paní Královou hodláme jednat, potřebujeme najít společnou řeč,“ ujišťuje starosta Ondřej Jaroš. „Byla to pro nás nepříjemná, nečekaná zpráva. Musíme jednat,



Kvůli rozhodnutí soudu se musela stavba obchvatu u Chýnova na Táborsku zastavit. Místní jsou naštvaní. FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

protože jinak bude stavba zastavená na řadu měsíců nebo ještě hůře let. To by bylo pro Chýnov velmi špatně,“ cítí.

Místní si zvykli říkat, že obchvat se chystal už za Hitlera. Nikomu se ho však nepodařilo vybudovat za dob socialismu ani později. Stavba začala až loni

v září. Hotova měla být v roce 2022. Přelozka má vést jižně od města. „Je fakt, že paní to vede kousek od domu, ale to se dá vyřešit třeba protihlukovou stěnou. Kvůli stížnostem z toho ale zase šlo a pro nás je to tragédie,“ říká nazlobeně místní Pavel Kappler.

INZERCE

5 PLUS 2

Objednejte si týdeník 5plus2

WWW.5PLUS2.CZ

www.5plus2.cz/schrankovne

Pohřební služba Otýlie s.r.o.
Biskupská 6, České Budějovice
 zajišťuje veškeré pohřební a kremační služby.

Kancelář: Biskupská 6
Po–Pá: 7.00–15.30
So–Ne: 9.00–13.00

Bezplatná nonstop linka:
800 111 002
 Stálá služba:
602 443 478, 602 443 475

LEIFHEIT s.r.o.
 Sádlov 1300, 388 01 Blatná

LEIFHEIT
 Více času pro rodinu

Již více než 60 let patří značka LEIFHEIT ke špičce mezi výrobci potřeb do domácnosti. Za kvalitu výrobků vděčíme zejména našim zaměstnancům.

V našem výrobním závodě v Blatné nabíráme do tříměsíčního provozu nové kolegyně a kolegy:

- MECHANIKY** (zkušenosti s šicími stroji vítány)
- Obsluha CNC STROJŮ**
- SKLADNÍKY / CE**
- SEŘIZOVAČE VSTRÍKOLISŮ**
- ŠIČKY - JEDNODUCHÉ ŠITÍ**
- MONTÁŽNÍ DĚLNÍKY / CE**
- NÁSTROJÁŘ**
- ÚKLIDÁŘ**

www.prijemnaprace.cz

AUTOVRAKOV

Ekologická likvidace autovraků
 Zdarma včetně odvozu a odhlášení

www.autovrakov.cz

777 816 749

POJĎTE NÁS POZNAT LÉPE!
 více informací na tel.:
 +420 725 730 657
 +420 722 915 622

Český lev vycení zuby

Takové předávání výročních cen České filmové a televizní akademie ještě Česko nezažilo. **Český lev se tentokrát bude muset obejít bez hostů a diváků**, kromě **moderátora Václava Kopty** však snad situace dovolí alespoň přítomnost nominovaných umělců. Slavnostní večer se koná v **sobotu 6. března, od 20:10 hodin** jej vysílá ČT1. **Kdo má největší šance na úspěch?**

Text: Iveta Benáková Foto: archiv MAFRA, Bontonfilm, Petra Hajska



USPĚJE TROJAN POPÁTĚ? ŠANCI MÁ JAKO ŠARLATÁN

O tom, které z 87 hraných, dokumentárních, animovaných a krátkých filmů i televizních děl uspěje, rozhodovalo 190 akademiků. Z filmové produkce loňského roku nejvíce akademiky zaujalo s **15 nominacemi drama Bohdana Slámy Krajina ve stínu**, které je kronikou malé vesnice v pohraničí vláčené dějinami 30.-50. let minulého století. **Po 14 nominacích** shodně získal **film režiséra Slávka Horáka Havel** inspirovaný životem Václava Havla a **příběh vyprávějící osud léčitele Jana Mikoláška Šarlatán** režisérky Agnieszky Holland, v němž patřila hlavní role **Ivanu Trojanovi**. Získá Iva v kategorii **Nejlepší herec v hlavní roli**, jako se mu to povedlo už čtyřikrát? Naposledy tomu bylo za snímek **Díra u Hanušovic (2014, na snímku)**. Úspěšně si vedla také televizní **minisérie Herec** v režii Petera Běbjaka a snímek **Modelář Petra Zelenky**, které získaly od akademiků po 7 nominacích.

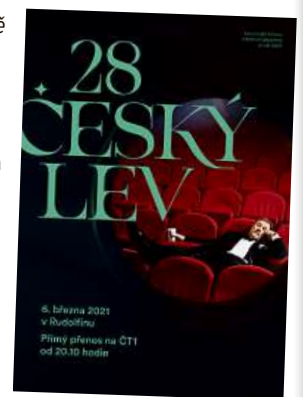
ŠARLATÁN I KRAJINA VE STÍNU UŽ BODOVALI

Snímky **Šarlatán a Krajina ve stínu** (na snímku) patří k favoritům sobotního večera, však již **uspěly před měsícem na Cenách filmové kritiky**. Film o **léčiteli Mikoláškově** se navíc už může pyšnit **užší nominací na americké Oscary**. Dostal se do finálové patnáctky pro nejlepší mezinárodní film. „*Upřímně řečeno jsem to trochu čekala, protože jsme všude byli zmiňováni mezi filmy, které mají šanci. To bylo znamením, že máme naději. Ale pochopitelně občas to takhle nefunguje, takže jsme byli nervózní. Když s ničím nepočítáte, tak můžete mít jenom dobrou zprávu. A když s něčím počítáte, a ono se to nepodaří, tak je to zklamání,*“ řekla v reakci na nominaci Šarlatána režisérka **Agnieszka Holland**. Z nynějšího výběru se bude nakonec o Oscara ucházet pět nominovaných filmů. **Postupující budou oznámeni 15. března**, vítězové pak budou vyhlášeni na slavnostním udělování Oscarů v neděli 25. dubna.



KOPTA POTŘETÍ, TENTOKRÁT ALE PŘED PRAZDNYMI SEDAČKAMI

Hudebník a herec Václav Kopta bude slavnostní večer moderovat už potřetí. Svou roli před časem **glosoval s humorem sobě vlastním**: „*Když jsem Českého lva moderoval podruhé, stačilo zvolat: Dvkrát do stejné řeky nevstoupíš! Já to risknul a - neutonul jsem!* **V březnu 2021 si tedy půjdu zaplavat potřetí a budu doufat, že se nenaplní ani heslo: Třikrát a dost! Těším se na všechny tvůrce i filmové příznivce... hlavně aby už byla otevřená plovárna!“ Za vizuálem nadcházejícího ročníku stojí studio Formaat, které poprvé nevyužívá jako hlavní motiv sošku Českého lva, ale v novém designu světilo hlavní roli rovněž Václavu Koptovi. Pohled do prázdného kina na vizuálu není vzhledem k situaci s koronavirem náhodný.**



MUZIKANTI, KTEŘÍ SI SE LVEM ROZUMÍ

Štafetu od Tata Bojs pro hudební doprovod večera převezme pro letošek formace Hm... „*Kapela si s Českým lvem bude jistě velmi dobře rozumět, jsou na sebe již vlastně zvyklí,*“ říká s úsměvem Tereza Rychnovská, výkonná ředitelka ČFTA. **Kapelník Marek Doubrava** totiž uplatňuje svůj muzický talent také v oblasti scénické a filmové tvorby. Složil například hudbu animovanému filmu Lajka nebo chystanému filmu Prvok, Tečka, Šampon a Karel, a také pro inscenace v divadle Minor, Národním i Dejvickém divadle. Společně s dalším členem kapely **Viktorem Ekrtem** složili hudbu filmové pohádky Čertí brko. **Viktor je zároveň zvukařem a doma má již dvě lví sošky za nejlepší zvuk u filmů Alois Nebel a Masaryk.**



SOŠKY I PRO „ANIMÁKY“ A INTERNETOVÁ DÍLA

Nově si sošku během slavnostního ceremoniálu budou moci odnést i **tvůrci animovaných a krátkých filmů**. Při udělování cen dojde také ke změnám v kategoriích pro televizní projekty. **Tvůrci televizních filmů, minisérií a seriálů** tak mohou být oceněni i v kategoriích nejlepší herecký výkon v hlavní a vedlejší roli, zvuk, střih, kamera nebo hudba. Ty byly doposud určené jen celovečerním filmům. Nově se ceny otevírají i **pro díla distribuovaná prostřednictvím internetu.**

ZAJIŠTĚNÉ DLUHOPISY ZÁSTAVNÍM PRÁVEM K NEMOVITOSTEM

PROPAGAČNÍ
SDĚLENÍ



4,1 % ROČNÍ ÚROK

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

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



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.

Vyzkoušeli jsme pro Vás a doporučujeme:

POJISTENI.COM
jednoduše po internetu

Z nabídky Pojisteni.Com dnes vybíráme:



Pojištění odpovědnosti

Pojištění odpovědnosti vůči zaměstnavateli, tzv. „pojištění na blbost“, srovnání 4 pojišťoven a uzavření online do pěti minut.

 Spočítat



Pojištění podnikatelů

Poptejte si nabídku pojištění podnikatelů on-line. Pojišťujeme i znalecké kanceláře. Vyplňte formulář a obratem se Vám ozve náš pojišťovací poradce s nabídkou pojištění.

 Spočítat

Porovnávejte pojištění online na www.Pojisteni.Com



SLUŽEBNÍ POBYTY V BRNĚ

LUXUSNÍ UBYTOVÁNÍ V NOVÉM EFI SPA HOTELU**** PŘI VAŠICH SLUŽEBNÍCH CESTÁCH

+420 515 557 500 • www.efihotel.cz • recepce@efispahotel.cz

EFI
SPA HOTEL



Pobyty se snídaní a večeří • Parkování v areálu • Dobíjecí stanice na elektromobily • Pivovar a restaurace v objektu

Svoje tělo už musím občas

Je to sotva měsíc, co **na dveře fitness centra cvičitelky Hanky Kynychové zabouchala policie**. Někdo ji udal, že se odtud každý večer ozývá hudba a svítí se, tedy že se zde v době opatření proti pandemii asi načerno sportuje. **Jenže „bdělý“ udavač měl smůlu, Hanka jen odtud pravidelně vysílá online lekce.** „Vysílám každý den. Je totiž dobré cvičit alespoň deset minut denně. V pondělí strečink, v úterý posilování hýždí, stehna a břicha a tak dále, abychom procvičili celé tělo,“ radí.

5plus2
ROZHOVOR

■ DITA BRANČÍKOVÁ

ČR | Cvičitelka Hanka Kynychová sportuje celý život. Ke své profesi sice doputovala přes zahradničení a pedagogiku, ale od svých 24 let prakticky už jen učí klienty, jak se starat o své tělo. A to i nyní, kdy musí být posilovny mimo provoz. Však proto také přesunula své aktivity i na internet.

Se zavřením fitness center a sportovišť se pohybová aktivita lidí odehrává buď venku, nebo v jejich domovech. Co byste poradila těm, kteří chtějí cvičit, ale zas tak tomu nerozumějí?

Základní minimum je mít sestavu cviků na protažení těch partií, o kterých víme, že nás při vykonávání zaměstnání bolí. A k tomu určitě sestavu na posilování celého těla. Je dobré cvičit alespoň deset minut denně. Například v pondělí strečink, v úterý posilování hýždí, stehna a břicha, ve středu strečink dalších svalových partií, ve čtvrtek můžeme zařadit posilování paží, zad a břišních svalů a takhle pořád dokola tak, abychom za týden procvičili celé tělo.

Lze provozovat alespoň soukromé lekce?

Fitka musejí být pro veřejnost zavřená úplně. Smí tam jen majitelé a zaměstnanci. Já odtamtud pravidelně každý den vysílám online lekce. Ve všední den v 18:00 a o víkend v 10:00 na webu fitka. A prostory také slouží jako výdejna objednávek našeho e-shopu, kde primárně prodáváme naši sportovní kolekci oblečení, doplňky stravy

a cvičební pomůcky. Soukromé lekce provozovat nelze. Ale mohu jet já za klientem domů. Nevím, jakou to má logiku a jaký je v tom rozdíl, ale je to tak, proto za některými svými klientkami jezdím. Neumím si představit, že bych nepracovala.

Pečujete o sebe v období pandemie stejně jako dříve, i když nemáte tolik veřejných aktivit?

Cvičením si udržuju fyzickou kondici, která je nejen po padesátce velmi důležitá. Sportovní morálku mě naučili rodiče. Po tátovi jsem zdědila možná tak štíhlé nohy, ale jinak je to spíš disciplína, péče a pevná vůle. Mám ráda estetičnost, proto například o tvář nechávám pečovat kosmetičku. O pleť se starám ale i doma a učím to i své dcery. Vyplácí se mi strávit v koupelně v tomto věku o pět minut déle. Také nedám dopustit na dostatek pitného režimu a výběr kvalitních potravin.

Takže zdravě i vaříte, že?

Samozřejmě, i ve vaření u nás převládá zdravý životní styl a vyhovuje to tak celé rodině. Dvě z dětí mají intoleranci na lepek a i já mám ráda lehkou stravu. Ale dcery učím vařit i vepřo knedlo zelo nebo jak obalit řízek. To jsou tradiční pokrmy, které by měly umět stejně jako bramborový salát nebo knedlíčky do polévky.

Jaký je váš tip na udržení mladistvého vzhledu?

Netrápit se a mít kolem sebe kvalitní lidi, kteří z vás nevysávají energii. A když to jde, tak se dostatečně vyspat. A co mám opravdu ráda, je objetí od mých dětí nebo od manžela.

Není na to teď tolik času, ale ta síla a energie z objetí někoho blízkého mě nabíjí. Je dobré mít někoho, kdo vás pevně obejmě.

Je v souladu s vaším přesvědčením i pomoc plastických chirurgů, nebo lze mladistvého vzhledu dosáhnout čistě jen zdravým životním stylem, který popisujete?

Zdravý životní styl, zdravá strava, dostatečný pitný režim a relativně pozitivní smýšlení se rozhod-

ně na tváři i těle ženy projevují. Péče o pleť a tělo je důležitá, a to ať ve formě profesionální kosmetické péče či ve formě domácího používání kvalitních kosmetických produktů. Se svým tělem umím zatočit pomocí cvičení a zdravé stravy a nikdy mě nenapadlo využívat různé procedury či liposukci. Ale co se týká tváře, tady cvičení nepomůže do takové míry, do jaké bychom potřebovali. Když jsem byla po dětech unavená a měla jsem pytle pod očima, nechala jsem si upravit oční víčka. Nebráním se ani neinvazivním zákrokům ve tváři. Myslím si, že různé plazmaterapie, kyselina hyaluronová či kvalitně udělaný decentní botox můžou pomoci. A co se týká plastiky prsou, tak jsem přesvědčená, že i úprava dekoltu v určitém věku ženě pomůže. Když jsme si užily kojení svých dětí, máme právo na to, abychom si následně dopřály i pevné poprsí. Protože bohužel prsa ani cvičením nezvětšíme nebo nevytváříme tak, aby vypadala jako před porodem a kojením.



Hanka Kynychová

- Narodila se 10. dubna 1968 v Kroměříži.
- Vystudovala střední zahradnickou školu, poté pedagogickou školu, obor vychovatelka.
- Nejprve pracovala v domově mládeže v Kroměříži jako vychovatelka volnočasových aktivit.
- Od dětství se ale věnovala sportu, zvláště gymnastice, později aerobiku, který posléze vystudovala na České škole aerobiku Heleny Jarkovské. Pak už začala s prací cvičitelky, závodně se věnovala sportovnímu aerobiku, v němž bodovala i na soutěžích.
- Diváky učila cvičit také v televizních pořadech, hlavně ve Snídani s Novou.
- Provozuje fitness studio, sestavila několik vlastních cvičebních programů, které si nechala i patentovat. Věnuje se také moderování.

Štouchnout, aby podalo výkon

Jak vnímáte své tělo dnes oproti tomu, když vám bylo například 25 let?

Když mi bylo pětadvacet, tak jsem neměla čas svoje tělo vnímat. Věnovala jsem se tréninkům sportovního aerobiku, který jsem dělala vrcholově. Získávala jsem na trénincích od trenérů hlavně zkušenosti. Pro mě bylo tehdy zásadní, aby moje tělo vypadalo dobře na pódiu. Body na soutěžích jsem sbírala nejen za výkon v podobě dobře zvládnuté choreografie, ale i za to, jak vypadá moje tělo. Dnes tělo vnímám asi víc než kdy jindy. Protože ve 52 letech se chová trochu, jak chce, a proto si na sebe musíme zvykat. Když chce zpomalit, tak já mu musím dát „tafku“, aby zrychlilo a podalo výkon, jaký potřebuju. Ale pokud chce odpočívat, tak ho vnímám a dopředu mu odpočinek. Neustále jsme v symbióze, ale chvíli štouchám já jeho a chvíli ono mě. (smích)

Co je kromě sportu a kvalitního jídla vašim dopingem?

V současné době dobrý film na Netflixu s rodinou a sklenička prosecca. Děti jsou nadšené, že jim nezakazují televizi, jako tomu bylo dřív, a já jsem ráda, že s nimi můžu trávit čas. Ale moc se těším, až budeme zase normálně žít a vyrazíme si třeba do divadla.

S vašimi dnes už třináctiletými dvojčaty Alexandrou a Sofií a dospělým Filipem byl na mateřské váš muž Jindřich...

Ano, měla jsem tehdy už rozjetou kariéru a můj muž mě maximálně podporoval. Je o sedm let starší, a tak mě nechal se rozvíjet. Ale není to tak, že bych všechny své děti nechala vychovat manžela a byla pořád pryč. Muž jen pobíral mateřskou a byl



Hanka Kynychová je nejen instruktorkou aerobiku, ale fanoušky umí potěšit i vlastní kolekcí oblečení nebo třeba motivačním diářem. Jeho křtu se na podzim 2018 účastnil i televizní moderátor Karel Voříšek. FOTO | HERMINAPRESS

více doma. Jako cvičitelka a majitelka fitka jsem měla vždycky klouzavou pracovní dobu, a tak jsem mohla vykonávat jak svoji profesi, tak i úlohu matky. V tomto ohledu si rozhodně nic nevyčítám. Je úžasné spoolehnot se na manžela a vědět, že „ženskou práci“ a péči o děti zvládne stejně dobře jako vy. A jestli jsem kdy měla výčitky, že jsem s dětmi byla méně, tak se mi to v této době kompenzuje. Doba je sice šiléná, ale mám teď opravdu na své děti více času.

Jdou děti ve vašich šlápějích?

Zatím mě následují v péči o tělo a ve výběru potravin. Holky se mě často ptají, jestli to či ono jídlo mohou jíst večer, nebo raději dopoledne... Po cvičební stránce to u nich moc nevidím. Filip občas zajde do posilovny nebo na TRX (závěsný posilovací systém, pozn. red.), ale vrcholový sportovec určitě nebude. Alex dělá gym-

nastiku a Sofie jezdí na koních. Ale není to tak, že by si šly za svým cílem a měly tendence vyhrávat ve svém sportu medaile. Moc bych si ale přála, aby se sport stal důležitou součástí jejich života. Cítím, že když si holky zaběhají nebo zajezdí na kole, tak je jim dobře. Ale že by mě každý den uháněly, abychom šly ven sportovat, to se zatím neděje.

Sama jste si ale cestu ke své profesi našla přes studium zahradnictví a pedagogiky. Kdy se sport stal vašim zaměstnáním?

Když jsem v 90. letech přišla do Prahy a začala dělat sportovní i komerční aerobik. Potkala jsem se s Helenou Jarkovskou, vystudovala její Českou školu aerobiku, a to byla naprostá změna v mém dosavadním životě. Mohla jsem veškerý čas trávit v tělocvičně v teplákách a učit se, co na tělo platí, jak s ním zacházet, jak před-

cvičovat a pracovat s davem, jak sestavit správně lekci, jak zvolit kroky tak, aby choreografie byla příjemná. Naučila jsem se pracovat s ženskou povahou. A samozřejmě k tomu spoustu znalostí z anatomie, která je důležitou součástí mojí profese. Od mých 24 let je tak fitness nedílnou součástí mého života.

Do té doby jste pracovala jako vychovatelka volnočasových aktivit v domově mládeže. K čemu jste tehdy děti vedla?

Moji pracovní náplní bylo vyplnit dětem volný čas sportem a nadchnout je pro tuto aktivitu. Měla jsem kroužek moderní gymnastiky, volejbalu, aerobiku a na můj popud vznikla v rámci internátu i posilovna, která tam do té doby nebyla. Učila jsem holky, jak mají cvičit na strojích a jak zacházet s činkami. Chtěla jsem, aby věděly, na kterou partii kterou činku použít.

Využívání volného času se odráží i ve vaší práci pro Nadační fond Hanky Kynychové. Jak se mu daří?

Vede se mu dobře. Letos slavíme 15. výročí a pevně věřím, že nám situace dovolí uskutečnit všechno, co jsme si naplánovali. Loni jsme veškeré aktivity přenesli do online prostředí, protože volnočasová aktivita v dětských domovech je nyní potřebnější než kdy dřív. Samozřejmě, že domovy potřebují technické vybavení a hygienické pomůcky, ale i duše dětí je důležitá. Točíme proto instruktážní taneční videa a udělali jsme dokonce i online taneční workshop. Bylo to zvláštní, ale zároveň emočně velmi silné. Doufám, že letos už budeme moct do domovů jet, s dětmi trénovat choreografie, a v listopadu zorganizovat regulérní závody.

INZERCE

Proč se rozhodnout pro Rentu z nemovitosti

Když manželé Alena a Jan Šerákové po odchodu do důchodu vyčerpali peníze, které si během produktivního věku naspořili, octli se téměř ve finanční tísní. Najednou byli rádi, že zvládnou zaplatit všechny potřebné účty a mnohdy se museli velmi uskomnit při nákupu potravin.

Potom se v novinách dočetli o Rentě z nemovitosti neboli reverzní hypotéce, která je přímo šitá na míru seniorům, a kterou v České republice nabízí společnost FINEMO.CZ. „Začal jsem si k tomu vyhledávat informace, protože jsem to viděl jako případně dobré východisko z naší situace. Jen jsem se bál, že nevýhody budou převažovat nad výhodami,“ svěčuje se pan Jan.

Pan Jan zjistil, že Renta z nemovitosti jim poskytne peníze zajištěné jejich domem, aniž by museli během svého života cokoliv splácet. Dál zůstanou bydlet v domě, na který jsou už léta zvyklí a budou

jeho vlastníky, což znamená, že případný nárůst hodnoty nemovitosti bude patřit samozřejmě jim. Navíc s ní mohou nakládat podle svého uvážení. A současně nikdy nebudou dlužit víc, než je cena nemovitosti. „Našel jsem si k tomu spoustu informací, a nakonec jsem se přesvědčil, že výhody jednoznačně převažují nad nevýhodami. Vlastně nad nevýhodou, protože je jediná. Na dědice potom zbyde méně peněz, protože o částku úvěru se později sníží hodnota dědictví,“ říká pan Jan.

Manželé Šerákové svůj záměr probrali se synem, který je v jejich rozhodnutí podpořil, protože žije

v zahraničí a je finančně zajištěný. „Rozhodli jsme se pro výplatu pravidelné měsíční částky a jsme spokojeni. Od té doby nemusím řešit, jestli si koupím tmavé pečivo, které stojí o pár korun víc,“ dodává s úsměvem paní Alena.

VÝHODY RENTY Z NEMOVITOSTI:

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



CHCETE VĚDĚT VÍC?

- Přečtěte si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na www.rentaznemovitosti.cz.
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Jsme držitelé licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.



Covid-19: Co dobrého nám dal

Leze nám to na mozek, už to trvá více než rok. Kvůli pandemii **koronaviru** chrlí média **jednu jobovku za druhou**. Jenomže covid-19 není jenom o stresu a neštěstích. **Co nás nemoc naučila? A jaké užitečné věci přinesla?** Jestli to stálo za to, je více než sporné, ale všechno zlé bývá vyváženo řadou **dobrého**.



IVETA BENÁKOVÁ
JOSEF HORA

ČR | Uznávaný psychiatr Cyril Höschl tvrdí, že informacemi o koronaviru jsme zahlaceni. „Lidé se k nim upínají podobně, jako když se dívají na požár. A nemůžou se od toho odtrhnout. A do toho je lockdown, home office. Má to obrovské psychogenní působení. Jde o strašení lidí, i když to tak vlastně ani myšleno není,“ říká Höschl.

„Správně by ve zpravodajství mělo také běžet, kolika lidem to nic nedělá a kolik se uzdravilo,“ dodává psychiatr.

Pojďme se tedy podívat, jaká pozitivita můžeme na pandemii koronaviru najít a co všechno nás naučila.

Historicky nejlepší ovzduší

Opatření proti šíření epidemie koronaviru zlepšuje ovzduší v Česku i ve světě. Může za to omezení automobilové i letecké dopravy či pozastavení průmyslu.

Z dat za rok 2020 plyne, že kvalita ovzduší byla v Česku výrazně lepší než v předchozích letech, a to do té míry, že většina českých měřicích stanic loni zaznamenala nejnižší hodnoty od počátku měření, tedy od 90. let.

V roce 2020 díky tomu nebylo v Česku nutné vyhlašovat žádné smogové si-

tuace ani regulace. V kvalitě ovzduší loni vedl Jihočeský a Plzeňský kraj a Vysočina. Na opačném konci tradičně byly aglomerace Ostrava, Karviná a Frýdek-Místek. Ale i v moravskoslezském regionu se trhaly rekordy s historicky nejnižší úrovní znečištění ovzduší.

Evropské satelity zjistily lepší podmínky i nad Evropou nebo Čínou. Experti však varují před budoucí snahou států o maximální posílení ekonomiky, což zákonitě opět povede k ještě vyššímu znečištění.

Zločinnost výrazně klesla



Koronavirová opatření snížila v České republice také kriminalitu. Zatímco policie v roce 2018 napočítala nejméně kriminálních činů v novodobé historii, rok 2020 a jeho epidemiologická omezení vedla k dalším snížením u všech „zločedských“ a „násilnických“ kategorií. Zásahy vyhnaly například z měst kapsáře, i ty zahraniční, k klubů pak třeba dealery drog. Pandemický rok 2020 také v několika vlnách vyprázdnil české silnice. To vedlo k historickému rekordu počtu úmrtí na silnicích, který byl loni nejnižší od roku 1961, kdy se začaly vést statistiky.

Při nehodách loni zemřelo celkem 460 osob, rok předtím to bylo 547. Meziročně klesl o 303 počet těžce zraněných, loni jich bylo 1807. Celkový počet dopravních nehod činil v loňském roce 95 tisíc, rok předtím to bylo přes 107 tisíc.

Zvýšený zájem o hygienu

Pokud byste dnes zastavili neznámou ženu na ulici, pravděpodobně jí v kabelce najdete malou lahvičku s dezinfekcí.

Hygienické prostředky jsou nově k mání přímo u ulicích, v supermarketech, na úřadech nebo třeba na chodbách panelových a činžovních domů.

Zaměstnavatelé vydávají pokyny k



Omezení cestování mimo bydliště a povinné respirátory. Zprísňená opatření lezou na nervy řadě lidí. Pandemie koronaviru však kupodivu přinesla i dobré věci, patří k nim lepší ovzduší i pokles zločinnosti. FOTO | VÍT ŠIMÁNEK

podržování a zvýšení hygieny na pracovišti, lidé si častěji myjí ruce i doma, školáci jsou kantory upozorňováni na to, že zkrátka pandemie donutila lidi zaměřit se víc na hygienu.

Potvrzují to i výsledky Centra pro výzkum veřejného mínění, kde kolem 90 procent respondentů uvedlo, že od začátku epidemie mají o hygienu zvýšený zájem. Není to ale jen fenomén Česka, Evropy či vyspělých zemí, potřeba hygieny se s koronavirem zvyšovala i v mnoha zemích 3. světa, což je vlastně úspěch, který vede k prevenci před mnoha tamními onemocněními.

Digitalizace práce



Rok s koronavirem v mnohém proměnil hlavně pracovní prostředí, ovlivnil také to, co zaměstnanci vnímají jako benefit.

Minimálně párkrát týdně pracuje z domova třetina zaměstnanců. Z dřívějšího benefitu se tak stala spíše nutnost, kterou po měsících domácího působení až tak za obrovský nadstandard nepovažujeme, spíš naopak. Mnohé firmy ale hodnotí, že přes počáteční obavy je efektivita práce z domova minimálně stejná, někde dokonce vyšší, odpadly totiž mnohé zbytečně zdouhavé porady v zasedacích, protažené pauzy na oběd či povídání si s kolegy v kuchyňkách.

Zvýšený režim home office podle některých odborníků ale povede ke zmen-

šování kancelářských ploch, které firmy potřebují k provozu. Sníží se zájem o prostory nové. Firmy ušetří za nájem, za vytápění a osvětlení. „Krátkodobě je práce z domova samozřejmě skvělá. Lidé se vrhli ještě více do náruči moderních technologií, rychleji se naučili věcem, které někteří dlouho odkládali,“ řekl Jakub Splavec z komunikační agentury AMI Communications.

Vyšší IT gramotnost

Mnozí lidé ze dne na den museli zvládnout, jak se z domova připojit ke vzdálenému firemnímu serveru, jak fungují sdílení dokumentů či jaké programy se dají použít k videokonferencím, a tím si „nuceně“ zvýšili svou IT gramotnost.

Každé dopoledne se začali přihlašovat i žáci, studenti a učitelé k on-line výuce. „Z výsledků šetření společnosti Scio mezi devátáky z konce loňského roku vyplývá, že sami žáci na on-line výuce oceňují především možnost samostatně si organizovat čas, takže jsou zároveň díky vlastnímu plánování aktivit méně ve stresu. Samostatnost oceňovala více než polovina žáků,“ komentuje koordinátorka projektů pro školy ve společnosti Scio Eliška Hloupá Sovová.

„Distanční výuka může mít mnoho podob, na jaře byla hodně odlišná, kreativní až chaotická,“ míní Tomáš Hamberger, expert z Ministerstva průmyslu a obchodu pro oblast digitalizace. Od té doby podle něj na sobě mnozí učitelé zapracovali a zvládají vše mnohem lépe technicky i obsahem.

„Dochází k rychlé nápravě, i proto všechno je dobré, když má dotyčná škola učitele informatika, který dokáže včas i těm kantarům méně znalým moderních IT technologií rychleji poradit a pomoci,“ vysvětluje trend Hamberger.



FOTO 3 x | MAFRÁ

Posílení vztahů v rodině

Svou počítačovou gramotnost museli mnohde vylepšit i starší lidé kvůli tomu, aby mohli zůstat v kontaktu se svou rodinou. Že už i babička ví, co je to Skype, a děda umí používat pro posílání a prohlížení fotek Whats App, není výjimkou. Věřte, že to nepomůže jenom jim, ale i vám. „Dochází k semknutí rodin i komunity, někdy se zjednodušují a zlepšují mezilidské vztahy, dochází ke změnám hodnot. Po společném překonání krize se většinou společnost posune na vyšší úroveň fungování,“ uvedl Štěpán Vymětal z psychologického pracoviště Ministerstva vnitra.

Větší pocit sounáležitosti

Vzpomínáte na první vlnu epidemie, jak jsme šli roušky, nosili nákupy a vybírali peníze na jídlo pro první linii? Sounáležitost se stala synonymem prvních týdnů s covidem-19. „Pomoc druhým pomáhá proti pocitům vlastní bezmoci,“ dodává Vymětal. Loňské jaro nabídlo tolik možností, až člověk nevěděl, kde se zapojit. Přestože vlna solidarity už zdánlivě pominula spolu s jistou únavou a apatií, mnozí pomáhají dodnes.

Fyzik Jan Lukačevič už rok provozuje se svými kolegy sbírku Energii lékařům. Z vybraných peněz sestavují balíčky s energetickými tyčinkami či nápoji pro lékaře, kteří na zakoupení a sněžení

klasického jídla nemají čas. „Stihli jsme rozeslat už přes 200 tisíc balíčků do více než 80 zdravotnických zařízení a dalších 80 domovů pro seniory,“ vypočítává vědec. „Doufali jsme, že s očkováním přijde změna k lepšímu. Ačkoliv očkování probíhá, není tak rychlé, aby odvrátilo nápor na zdravotní systém a tisíce lidí, kteří jej udržují v chodu,“ dodává Lukačevič k vypsání další sbírky.

Globální pozdrav Namasté

Byť se na první pohled může zdát, že koronavirus hranice pouze zavírá, není to tak úplně pravda. V globálním měřítku totiž vedla pandemie k rozšíření spolupráce napříč světem, kdy si vlády uvědomily, že společná koordinace boje proti nemoci může přinést lepší výsledky.

Státy se v krizi snaží také o vzájemnou pomoc, přes hranice proudí pacienti, lékařské vybavení a dokonce i stále nedostatečné vakcíny – ve zvláštním režimu Česku nedávno darovala 100 tisíc dávek Francie nebo 5 tisíc dávek Izrael. Krize také výrazně snížila ceny ropy, což vedlo v mnoha zemích včetně Česka k poklesu cen benzínu a nafty. Ty byly ještě loni na podzim v Česku o pět korun nižší než koncem roku 2019.

Podle Indů se také rozšířil jejich národní bezkontaktní pozdrav Namasté. Prý ho používá stále více lidí a politiků po celém světě, a šíří tak indické kulturní dědictví.



Dokonce i někdejší americký prezident Donald Trump přivítal irského premiéra Leo Varadkara bezkontaktním pozdravem Namasté. FOTO | REUTERS

INZERCE

KODL GALERIE

OLDŘICH BLAŽIČEK: KYTICE JIŘIN
olej na překližce, 1932, 110 x 100 cm
vyvolávací cena: 330 000 Kč
dosažená cena: 720 000 Kč

PŘIJÍMÁME OBRAZY DO JARNÍ AUKCE

Národní 7, Praha 1, tel. +420 602 117 440 www.galeriekodl.cz

PENNY.

VYHRÁVEJTE S LOSY ZA NÁKUPY Každý los vyhrává!

Akce platí do 10. 3.

4. 3. – 10. 3. 2021
OD ČTVRTEK DO STŘEDY

Více na www.penny.cz.

VÍNO PROSECCO perlivé 0,75 l 1 106,53 Kč **6 Kč** (osoba/den)

MERCI 250 g 100 g 27,96 Kč **10 Kč** (osoba/den)

69,90 **118,90** **41%**

PROSECCO 79,90 **SUPER CENA!**

JIHLAVANKA poctivá káva STANDARD ORIGINAL 12 Kč (osoba/den)

KÁVA JIHLAVANKA STANDARD mletá | 1 kg

MOJE PENNY KARTA

94,90 **229,-** **58%**

MÁSLO 250 g | 100 g 8,76 Kč **10 Kč** (osoba/den)

máslo 250 g e

vybrané druhy, ilustrační foto

SCHWARZWALDSKÁ ŠUNKA krájená, 100 g vyrobeno ze 128 g masa 100 g **21,90** **36,90** **40%**

MANDARINKY volné, lehce loupateľné, se šťavnatou chutí 1 kg **29,90** **59,90** **50%**

ODRŮDA NADORCOTT

21,90 **34,90** **37%**

Platnost a produktová nabídka mohou být ovlivněny nařízením vlády. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změn. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. Losy za nákupy lze získat do 10. 3. 2021 nebo do vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market s.r.o. Úplná pravidla na www.penny.cz.

Hydroponie. Pěstování květin bez zeminy i pro začátečníky

Pro lidi alergické

na plísňe a mikroskopické spory i pro ty, kteří **často cestují**, je **hydroponické pěstování rostlin ideální**. Obejde se **bez zeminy** a také **bez nutnosti častého zalévání**.



ČR | Hydroponické pěstování rostlin zní jako věda, ale přitom jde o poměrně jednoduchý systém, díky němuž zvládnou rostliny pěstovat i lidé, kterým při klasickém pěstování v substrátu obvykle rostliny zahynou. Nehrozí totiž častá chyba v podobě přelití či naopak vyschnutí. Při správné péči rostliny v hydroponii rostou velmi rychle a bujně.

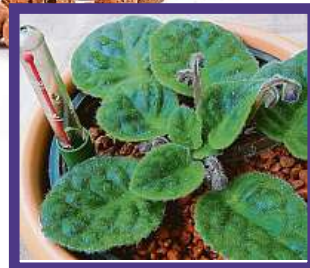
Podstatou hydroponie je pěstování rostlin bez zeminy. Živiny a stopové prvky jsou dodávány živným roztokem. Běžný hydroponický systém se skládá z vnitřního květináče, ve kterém je rostlina ukotvena (fixována) materiálem, který neuvolňuje žádné látky – například štěrkem, perlitem, nejčastěji ale keramzitem (kuličky z pálené hlíny). Ve dnu nádoby bývá výduf na vkládání tablet s živinami, po straně je pak dutina, v níž stojí indikátor stavu



Hydroponické pěstování květin nevyžaduje složité vybavení. A třeba **africká fialka**, která je citlivá na závlivu, díky němu prospívá skvěle. FOTO | SHUTTERSTOCK

vody. Vnitřní květináč musí zapadat do vnější nádoby – obalu z plastu, keramiky, kameniny apod. Nejlepší je koupit si sestavu hotovou, je totiž důležité, aby mezi nádobami, když do sebe zapadnou, byl dostatečný prostor pro prorůstající kořeny.

Vodu dolévejte tak, aby se na indikátoru pohybovala mezi minimem a maximum, občas nechte hladinu lehce klesnout (když ji budete dolévat stále na maximum, rostlinám začnou hnit kořeny). Pravidelně také dodávejte živiny, tablety nebo namíchaný roztok z hnojiva a vody.



Na jaře a v létě koncentrovanější, v období vegetačního klidu slabší.

Ani živný roztok však není všemocný: už název napovídá, že rostlinu dokáže nakrmit. Kromě potravy však květiny potřebují i slunce – takže hydroponická miska v tmavém koutě mnoho platná nebude. Roztok – jež tvoří v převážné většině obyčejná hlína nebo rašelina. I světlo milné druhy by tedy měly být umístěny tak,

aby slunce nepražilo přímo na květináč. Přenosné rostliny nebo ty, které rostou v nevytápěných chodbách, by se zase měly včas přestěhovat do tepla. Podchlazené kořeny si totiž nedokážou nabrat živiny ani z misky, která jimi překypuje.

Nebojte se přesazování

Pokud jste se rozhodli převést své pokojovky na hydroponické pěstování, postupujte následovně: Rostliny vyjměte z květináče, mechanicky zbavte kořenový bal zeminy a kořeny ještě důkladně propláchněte pod proudem vlažné vody. Pak rostlinu opatrně zasaďte do nádoby s keramzitem, stejně jako byste ji sázeli do běžného substrátu.

V prvních týdnech ji nevystavujte slunci, držte v teple a vyšší vzdušné vlhkosti, aby si zvykla na jiné prostředí a pustila nové kořeny. Do hydroponie můžete také vsadit výhonek či řízek rostliny, který předtím necháte v nádobě s vodou pustit kořeny. Lucie Martínková (ONA DNES), re

RADY A TIPY

- Rostlinu pěstovanou formou hydroponie zalévejte jednou za dva až tři týdny, záleží na druhu rostliny.
- Hnojte při každé závlivě. Živný roztok (hnojivo) ovšem nepřelévejte.
- Zpočátku připravujte roztok v poloviční koncentraci, až později zvyšujte koncentraci na na plnou dávku. Přijatelné je jak hnojivo speciálně určené pro hydroponické, tak pro klasicky pěstované rostliny.
- Existují ale i takzvané iontovýmenná hnojiva, která se vkládají do hydroponických nádob v kapslích nebo textilních sáčcích. Ta jsou pro hydroponii nejlepší, protože se při každém dolití vody vymění ionty obsažené ve vodě za ionty živné, jejichž zdrojem je právě hnojivo.
- Celý roztok vyměňujte jednou za osm týdnů.
- Které rostliny jsou pro tento druh pěstování vhodné? Jsou to samozřejmě kaktusy, sukulenty, dále také azalka, asparágus, begonie, vřes, rozchodník, fuchsie, břečtan, ibišek, voskovka, voděnka, ale i bylinky.

Zdroj: IDNES.cz



INZERCE



Přijímačky

EFEKTIVNÍ PŘÍPRAVA KE ZKOUŠKÁM NA STŘEDNÍ ŠKOLY PRO ŽÁKY 5., 7. A 9. TŘÍD

PŘEDPLATNÉ
na 4 týdny
za **370 Kč**

- Komplexní příprava z českého jazyka a matematiky
- Výklad jevů a praktická cvičení
- Velké zkušební testy

Objednávejte do 11. 3. 2021 na **225 555 522** nebo na www.mfdnes.cz/prijimacky **DNES**

OSVĚDČENÝ RECEPT pro pohodový březen



Štít pro vaši imunitu

Opět jste nahromadě a ležíte v posteli? Nedejte tentokrát virům a bakteriím šanci! Poznejte účinný recept z lékárny, který omezuje množení virů a bakterií a urychluje rekonvalescenci.

Unikátní novinka **STOPVIRUS Medical sirup** zvyšuje odolnost proti virovým a bakteriálním infekcím a posiluje imunitu organismu. Extrakty aronie, bezu, rybízu a moruše s vysokým obsahem polyfenolů a anthokyanů omezují přilnavost a množení virů a bakterií na povrchu sliznice. Pro rychlou regeneraci organismu je tento zdravotnický prostředek vhodně doplněn o echinaceu, schizandru a ženšen. Glykozidy obsažené v těchto extraktech stimulují imunitní odpověď imunitních buněk, povzbuzují organismus při únavě a vyčerpání a urychlují rekonvalescenci.



Díky šetrnému výběru bylin mohou sirup bezpečně užívat těhotné i kojící ženy.



Konec bezesným nocím!

Máte problémy s usínáním nebo se probouzíte unavení a cítíte se nevyspaní? Špatný spánek je nejčastěji zapříčiněn nevhodnými podmínkami pro spaní, stresem, nedostatkem pohybu nebo nezdravým životním stylem.

Chcete poznat sílu zdravého spánku? Vyzkoušejte doplněk stravy **NEOSPAN forte** vyvinutý právě pro zlepšení spánkové hygieny. Obsahuje jedinečnou kombinaci extraktů z kozlíku, mučenky, chmele a oleje z květu pomerančovníku. Ty usnadňují usínání, zlepšují kvalitu spánku a omezují předčasné probouzení. Pro rychlejší odeznění únavy je ve složení také hořčík a vitaminy skupiny B pro zklidnění od stresu a napětí.



NEOSPAN forte z lékárny je na přírodní bázi, tedy zcela bezpečný a nenávykový.

Pro čisté a jasné vidění

Nosíte kontaktní čočky? Pak jistě víte, že výběr roztoku ovlivňuje kvalitu nejen kontaktních čoček, ale i vašeho vidění. Zapomeňte na nepříjemné řezání, pálení či suchost očí a vyberte si ten správný roztok na kontaktní čočky.

Celodenní komfort při nošení kontaktních čoček vám zajistí nový zdravotnický prostředek **OCUTEIN® SENSITIVE roztok na kontaktní čočky**, který díky jedinečné kombinaci hyaluronanu sodného a hypromelózy zaručí čočkám celodenní lubrikaci a hydrataci. Při jejich nošení tak budete cítit maximální pohodlí po celý den, zároveň se zlepší komfort vidění i pro velmi citlivé či suché oči. Víceúčelový roztok vysoké lékařské kvality čočky účinně čistí a dezinfikuje, takže je uchová v dokonalém stavu a zajistí jejich nezbytnou hydrataci i lubrikaci. U každého balení je navíc pouzdro na kontaktní čočky zdarma. K dostání pouze v lékárnách.



NOVINKA

Celodenní komfort bez vysychání, mžčení a řezání v očích.

Nohy jako konve? Skončujte s otoky konopím!

Trápí vás otoky a pocit těžkých dolních končetin? Máte dojem, že nosíte na nohou konve a vaše lýtka hyzdí křečové žíly? Skončujte s problémy konopím!

Venosil konopné mazání s chladivým efektem poskytuje okamžitou úlevu a osvěžení pro nohy bez otoků, křečových žil, metlíček nebo pocitů těžkosti.

Venosil obsahuje unikátní kombinaci konopného oleje a jedle sibiřské doplněnou o rutin, kostival, arniku, fenykl, řepík, mátu a měsíček. Dlouhodobá péče a jemná masáž nohou Venosilem přispívá ke zmírnění obtíží a celkově lepšímu stavu dolních končetin. Konopná úleva pro vaše nohy je dostupná v lékárnách a zdravých výživách.



Pomůže kloubům za 14 dní

BOJUJTE S KLOUBNÍ ARTRÓZOU

Už 89 500 Čechům se zmírnily
bolesti a ztuhlost kloubů

Nový prostředek, který pomohl už téměř 90 tis. lidí s kloubními problémy, obnovuje kloubní chrupavku, zmírňuje loupání, bolesti a ztuhlost už za 24 hodin po aplikaci a co je nejdůležitější – zmírňuje projevy revmatizmu a zpomaluje degenerativní změny.

Získejte volnost pohybu

V každém případě Hopkinso-nův prostředek bleskově prospívá kloubní chrupavce, intenzivně ji vyživuje, posiluje svaly a také podporuje produkci tělesného kolagenu, čímž omezuje tření mezi kostmi.



Důvěřujte přírodním metodám

Profesor Luis Hopkinson, autor inovativní metody pro potírání degenerativních změn v kloubech

POSTAVILA JSEM SE NA NOHY. Bolest v kolenou ustoupila po 1. aplikaci!



Měla jsem potíže s chozením, a dokonce s udržením hrnku v ruce. Uvolňovali mi blokády, používala jsem různé mastičky – nic moc nepomáhalo. Tento prostředek mě doslova postavil na nohy. Už po 10 dnech kúry jsem šla na první dlouhou procházku – jako znovuzrozená. Po pár dnech se mi zlepšilo i zápěstí. Jsem nadšená!

Johana P., 65 let, Dubí

Už 1 aplikace přípravku zaručuje „promazání“ kloubů, což způsobí, že se kosti o sebe přestanou třít, drobná poškození chrupavky se hojí a praskání a ztuhlost v kloubech ustoupí za několik dní.

3 KROKYK PLNÉ POHYBLIVOSTI

Jak to funguje?



1. Zmírnění bolesti, zánětlivých stavů a otoků

2. Regenerace kloubní chrupavky – hojení úbytků a štěrbin

3. Stimulace organismu k zvýšení produkce kloubního maziva

Klouby vás nemusejí omezovat

85 % lidí první efekty působení zaznamená už po 24 hodinách a 9 z 10 dotazovaných hlásí významné zlepšení pohyblivosti už po 14 dnech kúry.

5 SUPER VÝHOD

- Zmírnění bolestí kolen, kyčlí a páteře
- Větší produkce kolagenu
- Posílení kloubů
- Zmírnění „loupání“ v kloubech po 7 dnech
- Zlepšení pohyblivosti

**Povítej jaro s bezvadnou kondicí a dokonalým zdravím.
Máme pro Tebe skvělou nabídku**

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají do 24.03.2021,
obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **354 978 961**

Volejte: po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.
Běžně místní spojení bez příplatku

Coltův revolver smazal rozdíly mezi muži



Samuel Colt, rodák z amerického Hartfordu, dal světu zbraň, která je legendou už takřka dvě století - revolver Colt.

FOTO | WIKIPEDIA.ORG

Legendární revolver Colt, jedna z nejslavnějších zbraní historie, je na světě už 185 let. Američan Samuel Colt ji patentoval 5. března 1836. Dnes patří Čechům.

ZÁBLESK HISTORIE

ČR | Samuel Colt by se asi hodně divil. Americká firma Colt, která zásobuje zbraněmi americkou armádu i veřejnost skoro dvě století, se dostala do českých rukou. Amerického výrobce střelných zbraní koupila letos začátkem roku za 4,7 miliardy korun Česká zbrojovka Group (CZG), která tak získá lepší přístup na americký, ale třeba i kanadský trh.

Americký Colt dnes vyrábí pistole a pušky. A samozřejmě legendární bubínkové revoly, ten nejdražší přijde na 1800 dolarů, tedy asi 39 tisíc korun, nejlevnější na 700 dolarů. O budoucnosti firmy a revolverů Colt, které patří k americkému kulturnímu dědictví, teď budou rozhodovat Češi a uvidí se, zda si třeba do vstupní haly ředitelství firmy dají na zeď legendární heslo vynálezce a zakladatele americké zbrojovky Samuela Colta, který s oblibou říkal: „Bůh stvořil muže silné a muže slabé, a já jsem ten rozdíl vyrovnal.“ Samuel Colt se narodil v létě roku 1814, po brzké smrti matky se otec znovu oženil a Samuel měl celkem pět bratrů a tři sestry. Na škole ho více než číst Bibli bavily

technické a vědecké encyklopedie. Otec ho v 18 letech poslal na zkušenu na moře, kde se chlapec dospívající v muže setkal i s vyprávením vojáků, kteří chválili fasované dvouranné pušky a na druhou stranu si stěžovali, že nikdo nikdy nevymyslí zbraň, která by byla schopna vystřelit pětkrát či šestkrát. V tu chvíli se mladý Colt zařekl, že takovou palebnou sílu sestrojí. A pomohla mu náhoda.

Když za pár dní dostal od kapitána pokyn navinout lana, při pohledu na vrátek, rotační zařízení poháněné klikou, ho napadl mechanismus bubínkového revolveru. První podobu si vyřezal ze dřeva a po návratu na pevninu se pustil do práce. Vyrazil do Anglie, kde byla podobná bubínková střelná zbraň velmi oblíbená, Colt ji ovšem vylepšil a pak v USA požádal o patent. Tak se zrodil jeho první americký revolver Colt Paterson a první fabrika.

S kolty proti indiánům

První podnikatelské krůčky ale moc úspěšné nebyly, kolty se začaly prodávat až s přibývajícím konflikty s domorodými indiány, s obsazováním nových území na západě USA a s propuknutím války s Mexikem. Samuel Colt vstoupil do armády ve válce Severu proti Jihu spíše jako sympatizant jižní Konfederace, nikdy ale nebojoval. Zatímco na bojišti se prosadit nehodlal, coby dnes bychom řekli manažer, se osvědčil. Stal se průkopníkem moderní výroby, montážních linek, ale i reklamy a marketingu. Brzy se vyhoupl mezi nejbohatší Američany. Zdraví jej však zradilo, zemřel v pouhých 47 letech.

Jeho metody a sny, tedy zbraně a marketing, jsou však v USA základem kultury, obchodu a prosperity dodnes. (jos)



Popularita malých pivovarů

Česko je velmocí minipivovarů, nabízejí značky jako Andělé bez křídel či Lenoch a vaří i podle receptů starověkého Egypta nebo středověkých Čech, vysvětluje expert Jan Šuráň, prezident Českomoravského svazu minipivovarů.

Text: Josef Hora Foto: František Vlček, Mafra, Profimedia

ZEMĚ MINIPIVOVARŮM ZASLÍBENÁ

Česko je pro malé pivovary zemí zaslíbenou. Přestože se od loňska zavřely hospody, **v roce 2020 počet minipivovarů vzrostl.** „Loni jich vzniklo 29. Celkem je v Česku v provozu asi 480 minipivovarů. Číslo je ovšem značně proměnlivé, protože spousta je jich v útlumu, nevaří a čekají na lepší časy,“ říká prezident Českomoravského svazu minipivovarů Jan Šuráň. Co se týká značek piv malých pivovarů, na českém trhu je jich kolem 3000.

RECEPT Z ROKU 1554

Minipivovary jsou symbolem moderního vaření piva. Mají desítky druhů piv, experimentují s výrobou, chutěmi či designem lahví, některé ale **dodnes používají stovky let staré recepty.** „Čas od času si každý pivovar uvaří pivo podle nějakého starého receptu. Například Břevnovský klášterní pivovar občas vaří pivo dle receptu Tadeáše Hájka z Hájků z roku 1554 (pil ho nejspíš i císař Rudolf II., pozn. red.). Občas někdo vaří pivo z chlebových placek, což je egyptský respektive mezopotámský způsob vaření piva. Prastarý styl výroby spontánním kvašením uplatňuje pivovar Wild Creatures z Mikulova,“ říká Jan Šuráň.

PRVNÍ PLZEŇSKO A STŘEDNÍ ČECHY

Co se týká jednotlivých krajů, nejvíce minipivovarů je na Plzeňsku. Nebo ve středních Čechách, podle toho, jak se to počítá. „Nejvíce minipivovarů je ve Středočeském kraji, celkem 63. Nejvyšší hustota na počet obyvatel je ale v kraji Plzeňském, zde je to však dáno nízkým počtem obyvatel,“ vysvětluje prezident veškerého českého minipivovarnictva. V počtu je na druhém místě jižní Morava se 62 malými pivovary, třetí je Praha s 52. Pro srovnání, Plzeňsko jich má 38. **Nejméně, pouhých 11, jich je na Karlovarsku,** druhé od konce je Liberecko s 16 a třetí Zlínsko s 19 minipivovarů.

JEDEN PIVOVAR NA 78 DOKTORŮ

Český národ je známý prvenstvím v pití piva na světě. Ale jak je to s pivovary? Také jsme na špici. „**Česko má nejvyšší hustotu pivovarů na světě,** na jeden pivovar je 21 tisíc obyvatel. Předčí nás pouze Švýcarsko, kde ale mezi pivovary počítají i domácí vaříče, vyšší počet mají i některé ostrovní státy, kde připadá na 1500 obyvatel jeden pivovar,“ vysvětluje Jan Šuráň. Kdybychom se chtěli ve statistice lehce odvázat, je možné s humornou nadsázkou počet pivovarů převést i na počet lékařů. V Česku je 3,7 doktora na 1000 obyvatel, takže na 21 tisíc lidí připadá asi 78 lékařů. Z toho plyne, že na jeden pivovar připadá v Česku 78 doktorů.

KRIZE ZVÝŠILA NÁKLADY

Byť v mnoha odvětvích vede koronakrize ke snížení cen, u minipivovarů to tak nebylo. Prezident svazu to vysvětluje: „**Minipivovary vylévaly pouze jednotlivé vrácené sudy** a okamžitě přešly na stáčení piva do lahví a plechovek, což je pracnější a dražší než stáčení do sudů. Rychle zavedly prodej na e-shopech, přímo z pivovarů či rozvážkou. Obecně většina z nich pivo nezdražila, začaly ale více prodávat silnější a dražší piva, na kterých mají vyšší marži.“

ZAŘÍKÁVAČ CHMELE I MOROVÝ DOKTOR

Při vymýšlení názvů pro svá piva jsou výrobci hodně **nápadití.** „Velkou fantazii v tomto směru vykazuje Honza Kočka z děčínského pivovaru Nomád, který nabízí pivo jménem Zaříkávač chmele, AK 47 nebo Andělé bez křídel. Dále třeba pivovar Zhůřák a jeho pivo Morový doktor či Asfalt,“ popisuje prezident svazu. Zmiňuje také jednu z nejzvláštějších technik vaření: „To je vaření starého druhu piva Grodziskie ze 100 procent nakuřované pšenice se scezováním přes ječné pluchy či slupky z rýže.“ Některé malé pivovary si dokonce pěstují vlastní chmel. „To je třeba pivovar Obora u Tábora, malé chmelnice mají pivovary Zvíkov nebo Břevnovský klášterní pivovar,“ uzavírá prezident Českomoravského svazu minipivovarů Jan Šuráň.



Expert Jan Šuráň.

NEJNOVĚJŠÍ PIVNÍ MÓDA

V nabídce malých pivovarů se **každý rok objeví nové druhy piv.** „Poslední dobou pivním trhem proběhla móda piv NE-Ipa (New England IPA nebo také Juicy IPA), která se prolíná se vzrůstající oblibou kyselých či spontánně kvašených piv (Sour Ale, Wild Creatures). V zimním období bodují silná piva, která dozrávají v dřevěných sudech (barique). Z naprostých novinek jsou to nealko nápoje na bázi sladiny nebo tzv. Hard Seltzer, slabě sycený alkoholický a ochucený nápoj,“ vysvětluje prezident s tím, že mezi nejoblíbenější značky patří v Česku NEIpa, Berliner Weisse a Barique Barley vine.



PRVNÍ HOŘKÝ LEŽÁK
Z BUDVARU.





Budějovický Budvar chce společně s minipivovary rozvít české pivovarnictví

Rostoucí popularita minipivovarů je v Česku trendem posledních let. Podle obchodního sládky Budějovického Budvaru Aleše Dvořáka jsme ale, co se rozmanitosti pivních stylů týká, pořád spíš konzervativnější národ. I proto navázal národní pivovar před více než rokem spolupráci s minipivovary. „Chceme české pivovarnictví společně rozvíjet a podporovat. Zároveň je tato spolupráce důkazem, že pivo sblíží a že my pivovarníci držíme pohromadě,“ říká Aleš Dvořák.

KDE SE FENOMÉN MINIPIVOVARŮ VLASTNĚ VZAL?

Fenomén minipivovarů přišel ze Spojených států. V 80. letech byl americký trh zaplaven pivem, které chutnalo všechno stejně. Nadšenci si proto začali vařit pivo doma, třeba v garáži, i když to tehdy bylo nelegální. Pak se změnila zákony a s minipivovary se v Americe roztrhl pytel.

V ČESKU JSME NA TOM S MINIPIVOVARY JAK?

Náš pivní trh je pořád ve srovnání s tím světovým poměrně konzervativní. Fenomén minipivovarů se k nám dostal v podstatě s dvacetiletým zpožděním. Před patnácti lety bylo v Česku minipivovarů na prstech jedné ruky. Dnes už je jich přes 400.

DÁ SE ŘÍCT JAKÝ DOPAD MÁ PODLE VÁS NA MALÉ PIVOVARY SOUČASNÁ KORONAVIROVÁ KRIZE?

Někteří současnou krizi zvládají lépe, někteří hůře. Ve všech pivovárkách se lahvuje, plechovkuje a okénkuje. Každý, kdo má ruce a nohy přikládá ruku k dílu. Myslím, že teď hlavně my pivovarníci netrpělivě vyhlížíme letní sezonu a doufáme, že se situace zlepší.

PROČ JSTE VLASTNĚ V BUDVARU ZAČALI SPOLUPRACOVAT S MINIPIVOVARY?

Jsme výrobcem světoznámého ležáku Budweiser Budvar Original a dalších skvělých ležáků, které umíme uvařit výborně. V našem pivovaru ale nejsme zařízení na vaření srčně kvašených piv. Zároveň si uvědomujeme, že pivní svět



se pořád mění a vyvíjí. Naším cílem je, aby se lidé o pivo zajímali více, objevovali nové pivní styly a chutě. A právě to je cílem naší spolupráce s malými pivovary.

JAK SPOLUPRÁCE KONKRÉTNĚ FUNGUJE?

Pro nás má několik úrovní. Od úrovně čistě obchodní až po tvoření nových piv, jako byla třeba limitovaná edice piva uvařená s kolegy z malých pivovarů Sedm spolčených. Zároveň jsme v hospodách na našich pípách uvolnili místo právě pivům z minipivovarů. Díky nám se tak kolegové z minipivovarů dostanou se svými pivy k novým zákazníkům a my máme širší portfolio. Společně tak podporujeme české pivovarnictví.

PLÁNUJETE I NA LETOŠNÍ ROK NĚJAKÉ LIMITOVANÉ EDICE VAŘENÉ SPOLEČNĚ S MINIPIVOVARY?

Rozhodně plánujeme a dokonce hned tři! Společné vaření piv nás pivovarníky totiž baví. Kombinování různých odrůd chmelů a sladů, technické postupy vaření... Všechno ale bude záležet na vývoji současné situace.



Multitalentovaná Olga

■ JOSEF VLČEK

V neděli 7. března oslaví zpěvačka Olga Lounová rovnou čtyřicetku. A i když většina žen tenhle mezník moc v lásce nemá, Olga se určitě může za uplynulými léty ohlédnout s chutí. Stihla toho totiž tolik, co jiné hvězdy v oboru nevládnou za celou svou kariéru. Byla herečkou,

muzikálovou star, akrobatkou, automobilovou závodnicí, angažovala se v řadě charitativních činností a je i velmi slušnou moderátorkou. Právem patří do týmu milionových moderátorů Rádia Impuls.

Liberecká rodačka měla být původně učitelkou. Nakonec zvítězila hudba a po absolvování Konzervatoře Jaroslava Ježka se stala muzikálovou herečkou. Získa-

la ale také seriálové role. K těm nejznámějším patřila ta v Ošklivce Katce na Primě. Hrála tam jednu z hlavních rolí – její postava Patricie byla těžkou konkurentkou hlavní hrdinky. Jako herečka se objevila i v seriálu Vyprávěj, v Renčově filmu Román pro ženy a v roce 2010 dokonce v hlavní ženské roli ve snímku Dana a Mirjam Landových Tacho.

V té době začala – podobně jako Dan Landa – závodně jezdit rally, věnovala se freedivingu a podlehla kouzlu thajského boxu. Navíc je o ní známo, že si dobře vede i v závěsné akrobacii. Tu uplatnila i ve svých videoklipech. Při takovém záběru různých aktivit byla dlouho pěvecká kariéra skoro na okraji jejího zájmu. Až teprve spolupráce s Xindlem X jí získala respekt kritiky i body posluchačů. Poprvé na sebe výrazně upozornila právě Xindlovou písní Láska v housce a albem Rotující nebe. Od té doby přišla celá řada úspěšných hitů, které si už napsala sama. Byla například jednou z osobností, s nimiž spolupracoval v poslední fázi své kariéry Karel Gott. Společně natočili Olžinu písničku Dál za obzor.

INZERCE

PĚSTUJTE A BUĎTE SOBĚSTAČNÍ S VARI[®] CZ

SEKAČKY / MULČOVAČE / MALOTRAKTORY / KARTÁČE / ŠTÍPAČE / A DALŠÍ

EKO DOTACE 6 000 Kč
na pohonnou jednotku s motorem
HONDA GCV200!

Pokud u autorizovaného prodejce VARI odevzdáte svůj starý, i nefunkční, dvou- či čtyřtákní motor s řídítky (akceptujeme i pohonné jednotky od jiných výrobců), získáte v rámci EKO DOTACE slevu 6 000 Kč na nákup nové pohonné jednotky s odstředivou spojkou 80 mm VARI PJGCVx200 včetně nových řídítek, příruby a spojky. Získáte tak novou pohonnou jednotku s čtyřtákním motorem za skvělou cenu.

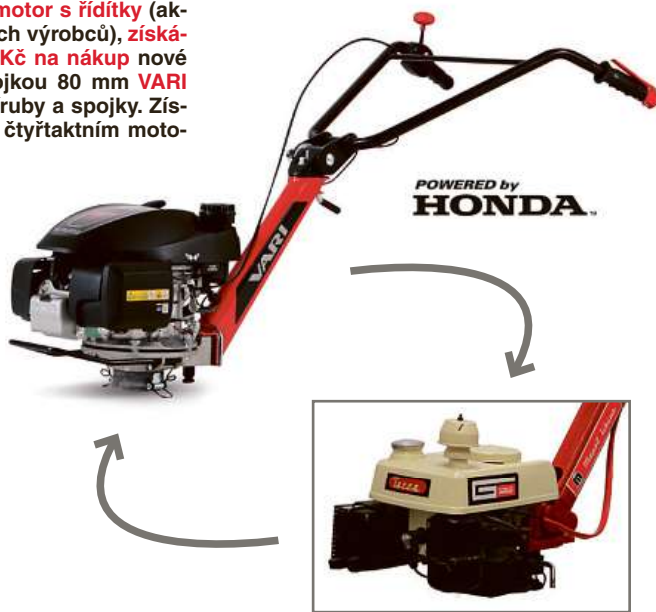


FOTO | MAFRA

je pro ni typické – optimismus a smysl pro pohodu. Možná právě ta pohodovost a chuť užívat co nejvíce možností, které život nabízí, je jednou z brzd její pěvecké kariéry – majitelka zvučného altu si jde svou cestou a často se rozptýluje věcmi, které ji baví, místo aby se soustředila jen a jen na pěveckou dráhu. U podobných osobností mnoha talentů a zájmů se to často stává. Olga Lounová je známá i z různých charitativních akcí. Podporovala Nadační fond UNICEF, vystupovala na obranu práv v Číně, ale hlavně spolupracuje s takovými subjekty, které se snaží povzbudit ženskou sebedůvěru a schopnost žen se seberealizovat. Posledním takovým projektem, ve kterém působí, je Žena v zenu, kterou založila partnerka Karla Janečka Lilia Khousnoutdinová.

Lilia byla také jedním z hostů, které Olga Lounová představuje ve svém pořadu na Rádiu Impuls. V rozhovoru s ní, ale i v dialozích s Dagmar Havlovou nebo Veronikou Kopřivovou ukázala, že mezi už tak širokou škálou svých talentů může zařadit i moderování. Možná, že se s ní v budoucnu můžeme setkat jako s hvězdou nějaké nové talk show. Anebo v sobě objeví nějaké další nové nadání.

TYP JEDNOTKA POHONNÁ PJGCVx200

Obj.č.: 4551

Cena Kč: **25 990**

Akce EKO DOTACE: **19 990**

TECHNICKÉ INFORMACE: Čtyřtákní motory lze bez zvláštních úprav provozovat na starších převodovkách T-20 a DSK-317 po jednoduché výměně upínacích nýtů, případně lze vyměnit i jedno ozubené soukolí pro správné naladění pracovních rychlostí. U převodových skříní T-19 a DSK-316 je nutné přestavět i převody pro provedení čtyřtákní nebo využít akce „ŠROTOVNĚ“.

ZNAČKOVÍ PRODEJCI:

/ **Brno**, GARDEN STUDIO, U zoologické zahrady 2/212, T 546 222 990 / **Brno-Černovice**, JAROSLAV TONINGER, Mírová 15, T 548 531 294 / **Brtnice**, Vlastimil Zelený-START, nám. Svobody 254, T 777 743 410, 567 216 388 / **Havlíčkův Brod**, MAT-MILAN MILICHOVSKÝ, Pražská 2495, T 569 425 052 / **Jihlava**, MARREKO, Romana Havelky 2, T 567 220 595 / **Strakonice**, Milisterfer, s.r.o., Volyňská 97, T 777 993 399 / **Znojmo**, Ivan Krejčí, Pražská 88, T 515 221 833

Kompletní sortiment a více jak 150 prodejen a servisů po celé ČR na www.vari.cz.





ČT1

6.00 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli **6.25** Polopáté **7.20** Lalůček **7.35** Měsíční kámen **8.50** Hnízdo (9/12) **9.45** Gejzír **10.15** Otec Brown VIII **11.05** Všechnopárty **12.00** Z metropole. Týden v regionech **12.25** Hobby naší doby **12.50** Postřehy odjinud **13.00** Zprávy **13.05** O Všudybylovi **14.00** Pták Žal **14.55** Mravnost nade vše **16.15** Hercule Poirot X **17.55** Kočka není pes **18.25** Kluci v akci **18.55** Události za okamžik a počasí **19.00** Události **19.52** Branky, body, vteřiny **20.10** **28. Český lev – Ceny České filmové a televizní akademie za rok 2020**
22.19 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
22.20 Nabarvené ptáče
 Drama (ČR/SR/Ukr., 2019). Hrají P. Kotlár, U. Kier, L. Dyblik, J. Čvančarová, S. Skarsgard. Režie V. Marhoul
1.05 Místo činu – Berlín
 Na správné cestě. Krimiseriál (N, 2018). Hrají M. Beckerová, M. Waschke, C. Genzkowová, T. Kalkhof, A. Tesla. Režie Ch. Castelberg
2.35 Banánové rybičky
 Zábavní talk show Haliny Pawlowské
3.10 Sama doma
 Být doma neznamená šed' a nudu!
5.05 Pod pokličkou



Nova

7.05 Looney Tunes: Úžasná show II (4) **7.30** Kačeri příběhy (94, 95) **8.15** Tři pirka **9.30** Bravo Girls: Opět v akci **11.15** Koření **12.10** Volejte Novu **12.45** Rady ptáka Loskutáka **13.40** Tipy ptáka Loskutáka **13.55** Výměna manželek XIII **15.15** Šéfe, jsem v tom! **16.55** Osobní strážce **19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí

FANTASY



20.20 Piráti z Karibiku: Salazarova pomsta
 Dobrodružná fantasy (USA, 2017)
22.35 Drákula: Neznámá legenda
 Fantasy film (USA/Jap., 2014)
0.20 D-Tox
2.00 Castle na zabítí VI (15)
2.40 Malý Sheldon II (20)



Prima

6.15 X-Men (1) **6.45** Čapí příběhy (12) **7.15** M.A.S.H (225) **7.50** M.A.S.H (226) **8.20** M.A.S.H (227) **8.50** Autosalon.tv **9.50** Hudson a Rex II (2) **10.50** Máme rádi Česko **12.45** Vraždy podle Agathy Christie (11) **14.45** Vraždy pro slečnu Fisherovou (1) **16.45** Bílá paní. Komedie (ČR, 1965). Hrají V. Brodský, R. Hrušínský, M. Kopecký, I. Kačírková, J. Bohdalová, J. Bek a další **18.52** Počasí **18.55** HLAVNÍ ZPRÁVY **19.40** Sport **19.50** Počasí **19.55** SHOWTIME
20.15 Carodějovy hodiny
 Fantasy film (USA, 2018). Hrají J. Black, C. Blanchettová, K. MacLachlan. Režie E. Roth
22.25 Poslouchej
 Thriller (ČR, 2019). Hrají K. Podzimeková, A. Bílík, V. Lazorčáková. Režie D. Kaňka, M. Müller
0.15 Bůh masakru
 Komedie (Fr./N/Pol./Šp., 2011). Hrají J. Fosterová, K. Winsletová, Ch. Waltz, J. C. Reilly, E. Polanski. Režie R. Polanski
1.55 Don't Stop
 Drama (ČR, 2012). Hrají P. Děrgel, L. Reichl, J. Kocman, K. Trojanová. Režie R. Řeřicha
4.05 Hudson a Rex II (2)
 Mrtvý muž přichází. Krimiseriál (Kan., 2019). Hrají J. Reardon, M. Nguyenová, K. Hanchard
5.10 Pohoda u krbu



Prima cool

5.15 Umění je cool **6.05** Umění je cool **7.25** Top Gear IX (1, 2) **9.40** Pevnost Boyard **11.20** Re-play **11.55** COOL e-sport **12.20** Futurama IV (54, 55) **13.20** Simpsonovi IX (17, 18) **14.20** Simpsonovi IX (19) **14.50** Simpsonovi IX (20) **15.20** Smrtící erupce **17.15** Futurama IV (56) **17.45** Futurama V (57) **18.15** Simpsonovi X (20) **18.45** Simpsonovi X (21) **19.15** Simpsonovi X (22) **19.45** Simpsonovi X (23) **20.15** xXx **22.45** Větrelec



Nova Cinema

5.05 Honziček a Grétička **6.05** Fletch žije **7.40** Dr. House (14, 15) **9.55** Hulk **12.30** Žabí princ v New Yorku **14.15** Sindibád, legenda sedmi moří **16.00** Dobrodružství Rockyho a Bullwinkla, komedie (USA, 2000) **17.40** John Carter: Mezi dvěma světy, fantasy film (USA, 2012) **20.00** Pepa, komedie (ČR, 2018) **21.55** Nico - víc než zákon, akční film (USA/HG, 1988) **23.45** Meg: Monstrum z hlubin, akční thriller (USA, 2018)



Prima Max

6.00 Nad zimní krajinou **7.15** Wolverine (12) **7.45** Poslední loď II (11, 12) **9.35** Květy války **11.35** Zemřít šťastný **13.45** Vinnetou a míšenka Apanači, western (N/It./Jug., 1966) **15.45** Spy Kids: Špióni v akci, rodinná komedie (USA, 2001) **17.35** Žiješ jenom dvakrát, akční film (VB/USA/Jap., 1967) **20.00** Králové hor, rodinný film (Rak., 2015) **22.05** Proud smrti, thriller (Kan., 2016) **23.55** Větrelec, thriller (VB/USA, 1979)



Joj Family

SOBOTA **6.35** Krimi **7.00** Noviny **7.50** Policisté v akci **8.50** Policisté v akci **9.50** Nové bydlení - Design **10.55** Na chalupě **11.55** Nové bydlení **13.00** Dr. Ludský (4/10) **14.05** Bambinot (3) **15.30** Konec dětských lásek (2) **16.50** Nové bydlení - Design **17.50** Na chalupě **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** V sedmém nebi **22.50** Stříbrná pila (3/6) **0.00** Ministři (20) **0.25** Ministři (21) **0.50** Čau, Lujzo!
NEDĚLE **5.10** Krimi **5.35** Noviny **6.10** Policisté v akci **6.55** Policisté v akci **7.55** Chlapci a chlapi (7, 8/11) **10.30** V sedmém nebi **13.00** Stříbrná pila (3/6) **14.20** Čas sluhů **16.50** Na chalupě **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Bodka (9) **21.15** Okres na severu (4/13) **22.20** Uhorčík (11) **23.20** Aféry **0.00** Jak jsem přežil **0.45** Jak jsem přežil, seriál (SR, 2009)
PONDĚLÍ **6.30** Soudní síň **10.30** Policisté v akci **11.30** Rodinné záležitosti **12.50** Slunce, seno, slanina **14.05** Soudní síň **15.10** Soudní síň **16.10** Soudní síň **17.10** Policisté v akci **18.20** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Čas sluhů **22.50** Nový život (33) **23.50** Nové bydlení **0.20** Rodinné záležitosti

ÚTERÝ **6.35** Soudní síň **10.25** Policisté v akci **11.30** Slunce, seno, slanina **13.05** Nový život (33) **14.05** Soudní síň **16.15** Soudní síň - cz **17.10** Policisté v akci **18.20** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Aféry 2 **21.10** Stříbrná pila (3) **22.25** Nový život (34) **23.30** Nové bydlení

STŘEDA **9.25** Soudní síň **10.30** Policisté v akci **11.30** Slunce, seno, slanina **12.55** Nový život (34) **14.05** Soudní síň **17.10** Policisté v akci **18.20** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Okres na severu (4) **21.25** Bambinot (4) **22.50** Nový život (35) **23.55** Nové bydlení **0.25** Slunce, seno, slanina

ČTVRTEK **10.35** Policisté v akci **11.35** Slunce, seno, slanina **13.00** Nový život (35) **14.05** Soudní síň **16.15** Soudní síň - cz **17.10** Policisté v akci **18.20** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Uhorčík (12) **21.10** Konec dětských lásek (3) **22.25** Nový život (36) **23.25** Delukse **0.20** Nové bydlení

PÁTEK **9.00** Soudní síň - cz **9.55** Soudní síň **10.55** Policisté v akci **11.55** Slunce, seno, slanina **13.15** Nový život **14.15** Soudní síň **17.20** Policisté v akci **18.20** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Chlapci a chlapi (9, 10) **22.55** Zkrocení zlého muže **0.55** Nové bydlení



Relax

SOBOTA **7.00** Teleshopping **7.25** Vášnivý polibek **8.20** Vášnivý polibek **9.20** Paní domu **9.50** Úžasnáková **10.20** Top Relax **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Top Relax **14.55** Námořní hlídka **15.55** Nespoutaný anděl **17.55** Vášnivý polibek **19.55** Ententýky **20.55** Nespoutaný anděl **21.55** Nespoutaný anděl **23.05** Top Relax **23.20** Luxus store
NEDĚLE **7.00** Teleshopping **7.25** Vášnivý polibek **8.20** Vášnivý polibek **9.20** Stefanie **10.20** Top Relax **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Ententýky **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Nespoutaný anděl **17.55** Vášnivý polibek **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Nespoutaný anděl **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store
PONDĚLÍ **7.00** Teleshopping **7.25** Vášnivý polibek **8.20** Stefanie **10.20** Pohodové zprávy **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Top Relax **14.55** Námořní hlídka **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Vášnivý polibek **19.55** Nespoutaný anděl **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

ÚTERÝ **9.50** Úžasnáková **10.20** Pohodové zprávy **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Top Relax **14.55** Námořní hlídka **15.55** Nespoutaný anděl **16.55** Vášnivý polibek **19.55** Nespoutaný anděl **21.55** Vášnivý polibek **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

STŘEDA **9.20** Stefanie **10.20** Pohodové zprávy **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Top Relax **14.55** Námořní hlídka **15.55** Nespoutaný anděl **17.55** Vášnivý polibek **19.55** Ententýky **20.55** Nespoutaný anděl **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

ČTVRTEK **9.50** Úžasnáková **10.20** Pohodové zprávy **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Ententýky **15.55** Nespoutaný anděl **17.55** Vášnivý polibek **19.55** Nespoutaný anděl **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

PÁTEK **9.20** Stefanie **10.20** Pohodové zprávy **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Top Relax **14.55** Námořní hlídka **15.55** Nespoutaný anděl **17.55** Vášnivý polibek **19.55** Nespoutaný anděl **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

SÉRUM PRAVDY

KRESBY | ŠTĚPÁN MAREŠ ČÍSLO 349



neděle 7. března 2021

C1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nova CINEMA	Nova Cinema
6.00 Zajímavosti z regionů	6.25 Kalif Čádem	6.05 Oggy a Škodící VII		6.05 X-Men (2)		5.40 Evita	8.00 Dobrodružství Rockyho a Bullwinkla
6.55 Mravnost nade vše. Komedie (ČR, 1937)	8.15 Usměvy Václava Sloupa	6.20 Tlapková patrola III (9, 10)		6.35 Čapí příběhy (13)		10.05 Hafan hasičem	12.05 Sindibád, legenda sedmi moří
8.55 Polopate	9.45 Kalendarium	7.15 Looney Tunes: Úžasná show II (5)		7.05 M.A.S.H (227, 228)		13.45 Pepa	15.35 Velký Joe
9.45 Kalendarium	10.00 Toulavá kamera	7.40 Kačeří příběhy (96, 97)		8.00 Druhá světová válka: Cena říše (1)		17.40 Piráti z Karibiku: Salazarova pomsta, dobrodružné fantasy (USA, 2017)	20.00 Batman začíná, akční film (USA/VB, 2005)
10.35 Objektív	11.05 Život na zámku	8.30 Kosmáček		9.10 Prima SVĚT		22.40 Loď duchů, horor (USA, 2002)	0.20 Drákula: Neznámá legenda
12.00 Otázky Václava Moravce		9.45 Hannah Montana		9.40 Fachmani			
13.00 Zprávy		Komedie (USA, 2009)		10.15 Teď vaří šéf!			
13.05 Ošklivá princezna		11.40 Máme rádi velryby		11.00 PARTIE Terezie Tománkové			
14.00 Až kohout snese vejce		Rodinné drama (USA/VB, 2012)		11.50 Receptář prima nápadů			
15.00 Pohádka z větrného mlýna		13.35 Baby máma		12.45 Libovky Pepy Libického			
16.05 Zlá krev (5/7)		Komedie (USA, 2008)		13.05 Vychytávky Ládi Hrušky			
17.25 Pošta pro tebe		15.30 Jak se zbavit nevěsty		13.45 Libovky Pepy Libického			
18.25 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli		Romantická komedie (ČR, 2016)		14.05 Jak se stává sen			
18.55 Události za okamžik a počasí		17.15 Mumie: Hrob Dračího císaře		14.50 Černá punčocha			
19.00 Události		Akční film (Čína/N/USA, 2008)		Krimifilm (ČR, 1987)			
19.52 Branky, body, vteřiny		19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí		16.45 Padesátka			
20.05 Losování Sportky a Šance		20.20 Mamma Mia!		Komedie (ČR, 2015)			
20.10 Zločiny Velké Prahy (6/10)		Muzikál (USA/N/VB, 2008)		18.52 Počasí			
21.15 168 hodin		22.10 Štěpiny		18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY			
21.49 Výsledky losování Šťastných 10		22.40 Tohle je ráj		19.40 Sport			
21.50 Manželka Ronalda Sheldona		Romantická komedie (USA, 2012)		19.50 Počasí			
23.30 Případy detektiva Murdocha XIII		0.30 Baby máma		19.55 SHOWTIME			
0.20 Banánová rybičky		Komedie (USA, 2008)		20.15 Nestyda			
0.50 13. komnata Miroslava Šimůnka		Specialisté (23)		Komedie (ČR, 2008)			
1.15 Sváteční slovo husitského faráře Martina Chadimy		2.00 Specialisté (23)		22.05 Drsný Harry			
		2.55 Volejte Novu		Akční film (USA, 1971)			
		3.50 Tři pírká		0.20 Pulp Fiction: Historky z podsvětí			
				3.40 Vraždy podle Agathy Christie (11)			

pondělí 8. března 2021

C1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nova CINEMA	Nova Cinema
5.59 Studio 6	9.00 Otec Brown VIII	5.55 Snídaně s Novou		6.15 X-Men (3)		5.30 Fletch žije	7.05 Pepa
9.45 168 hodin	10.35 Kukačky (9/13)	8.40 Novashopping		7.00 Nový den		8.40 Bravo Girls: Opět v akci	10.25 Teleshopping
12.00 Zprávy ve 12		9.00 Ulice (4005)		9.10 M.A.S.H (228)		10.55 Hannah Montana	12.45 Teleshopping
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus		9.55 Specialisté (23)		9.50 M.A.S.H (229)		13.20 Simpsonovi IX (25)	13.50 Simpsonovi X (1-3)
12.30 Sama doma		11.00 Co na to Češi		10.25 Katie Ffordová: Druhá šance		15.10 Hvězdná brána X (3, 4)	17.15 Futurama V (60, 61)
14.00 Tak neváhej a toč speciál		11.45 Tescoma s chutí		10.25 Walker, Texas Ranger VI (17)		18.15 Simpsonovi XI (5-8)	20.15 Simpsonovi XXXII (7)
15.05 Všechnopárty		12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí		13.25 Policie Hamburg X (15)		20.45 Ajtáci III (4)	21.10 Partička
15.50 To je vražda, napsala XI		12.30 Malý Sheldon II (21)		14.25 Policie Hamburg X (16)		22.05 7 pádů Honzy Dědky	23.20 Re-play
16.40 Cestománie		12.50 Ordinance v růžové zahradě 2 (899)		15.25 Námořní vyšetřovací služba XI (21)		23.55 Simpsonovi XI (5)	0.20 Simpsonovi XI (6, 7)
17.15 AZ-kvíz		14.05 Castle na zabítí VI (16)		16.25 Policie v akci			
17.40 Černé ovce		15.00 Dr. House (16, 17)		17.25 Krimi zprávy			
18.00 Události v regionech		16.57 Odpolední Počasí		17.50 Prostřeno!			
18.25 Kde domov můj?		17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny		18.52 Počasí			
18.55 Události za okamžik a počasí		17.25 Co na to Češi		18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY			
19.00 Události		18.25 Ulice (4006)		19.40 Sport			
19.56 Branky, body, vteřiny		19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí		19.50 Počasí			
20.10 Rapl (1/13)		20.20 Specialisté (120)		19.55 SHOWTIME			
21.10 Reportéři ČT		21.15 Specialisté (24)		20.15 Sestřičky (48)			
21.54 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra renty		22.20 Smrtonosná zbraň III (5)		21.35 Postav si sen!			
21.55 Sametový vrazi		23.15 Dr. House (16, 17)		22.40 Expert na zločin (3)			
Krimidrama (ČR, 2005)		0.55 Castle na zabítí VI (16)		23.50 Policie v akci			
0.05 Pánský večírek		1.35 Smrtonosná zbraň III (5)		0.50 Námořní vyšetřovací služba XI (21)			
0.50 AZ-kvíz		2.35 Štěpiny		1.45 Policie Hamburg X (15)			
1.25 Z metropole, Týden v regionech		3.05 Co na to Češi		2.45 Policie Hamburg X (16)			
1.50 Kalendarium				3.40 Prostřeno!			

úterý 9. března 2021

C1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nova CINEMA	Nova Cinema
5.59 Studio 6	9.00 To je vražda, napsala XI	5.55 Snídaně s Novou		6.15 X-Men (4)		5.50 Dobrodružství Rockyho a Bullwinkla	7.15 Dr. House (16, 17)
9.45 Na kus řeči	10.30 Pošta pro tebe	8.45 Novashopping		7.00 Nový den		9.00 Batman začíná	12.05 Máme rádi velryby
12.00 Zprávy ve 12		9.00 Ulice (4006)		9.10 M.A.S.H (229, 230)		14.00 Teleshopping	14.30 Baby máma
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus		10.00 Specialisté (120)		10.25 Katie Ffordová: Lásky v New Yorku		16.20 Šéfe, jsem v tom!	18.00 Mumie: Hrob Dračího císaře, akční film (Čína/N/USA, 2008)
12.30 Sama doma		11.00 Co na to Češi		12.25 Walker, Texas Ranger VI (18)		20.00 Nezlomný, válečné drama (USA, 2014)	22.35 Nenarození, horor (USA, 2009)
14.00 Všechno, co mám ráda		11.45 Tescoma s chutí		13.25 Policie Hamburg X (17)		0.05 D-Tox	
14.30 Zlá krev (5/7)		12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí		14.25 Policie Hamburg X (18)			
15.50 To je vražda, napsala XI		12.30 Malý Sheldon II (22)		15.25 Námořní vyšetřovací služba XI (22)			
16.40 Cestománie		12.50 Ordinance v růžové zahradě 2 (900)		16.25 Policie v akci			
17.15 AZ-kvíz		14.05 Castle na zabítí VI (17)		17.25 Krimi zprávy			
17.40 Černé ovce		15.00 Dr. House (18, 19)		17.50 Prostřeno!			
18.00 Události v regionech		16.57 Odpolední Počasí		18.52 Počasí			
18.25 Kde domov můj?		17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny		18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY			
18.55 Události za okamžik a počasí		17.25 Co na to Češi		19.40 Sport			
19.00 Události		18.25 Ulice (4007)		19.50 Počasí			
19.56 Branky, body, vteřiny		19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí		19.55 SHOWTIME			
20.10 Doktor Martin 2 (2)		20.20 Anatomie života (9)		20.15 Slunečná (86)			
21.05 Dobrá čtvrt		21.20 Mise Nový domov III		21.35 7 pádů Honzy Dědky			
21.59 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny		22.35 Víkend		22.50 Fachmani			
22.00 Dabing Street (3)		23.35 Dr. House (18)		23.25 Policie v akci			
22.25 Dabing Street (4)		0.25 Dr. House (19)		0.25 Námořní vyšetřovací služba XI (22)			
23.00 Komici na jedničku		1.15 Castle na zabítí VI (17)		1.20 Policie Hamburg X (17)			
23.55 Kriminalista		2.00 Mise Nový domov III		2.20 Policie Hamburg X (18)			
0.55 AZ-kvíz		3.05 Co na to Češi		3.20 Prostřeno!			
1.25 Zajímavosti z regionů							

středa 10. března 2021



ČT1

5.59 Studio 6 **9.00** To je vražda, napsala XI **9.45** Trumfy Miroslava Donutíla **10.40** Doktor Martin 2 (2) **11.30** AZ-kvíz
12.00 Zprávy ve 12
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Sama doma
14.00 Tak neváhej a toč speciál
15.00 Hnízdo (10/12)
16.00 To je vražda, napsala XI
16.45 Cestománie
17.15 AZ-kvíz
17.40 Černé ovce
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance
20.10 V síti
21.50 Hercule Poirot X
23.29 Výsledky losování Šťastných 10
23.30 Příběhy slavných... Jaroslav Štercl
0.25 Případy detektiva Murdocha XIII
1.10 AZ-kvíz
1.35 Máte slovo s M. Jilkovou
2.40 Dobré ráno



Nova

5.55 Snídaně s Novou
8.45 Novashopping
9.00 Ulice (4007)
9.55 Anatomie života (9)
11.00 Co na to Češi
11.50 Tescoma s chutí
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.30 Malý Sheldon III (1)
12.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (901)
14.05 Castle na zabítí VI (18)
15.00 Dr. House (20, 21)
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.25 Co na to Češi
18.25 Ulice (4008)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Výměna manželek XII
21.40 MasterChef Česko: Soutěž nejlepších
22.10 Malé lásky
23.10 Dr. House (20, 21)
0.50 Castle na zabítí VI (18)
1.40 Malý Sheldon II (22)
2.00 Víkend



Prima

6.15 X-Men (5)
7.00 Nový den
9.10 M.A.S.H (230)
9.50 M.A.S.H (231)
10.25 Katie Ffordová: Druhý dech
 Romantický film (N, 2014)
12.25 Walker, Texas Ranger VI (19)
13.25 Policie Hamburk X (19)
14.25 Policie Hamburk X (20)
15.25 Námořní vyšetřovací služba XI (23)
16.25 Policie v akci
17.25 Krimí zprávy
17.50 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY
19.40 Sport
19.50 Počasí
19.55 SHOWTIME
20.15 Sestřičky (49)
21.35 Show Jana Krause
22.45 Poklad z půdy
23.50 Policie v akci
0.50 Námořní vyšetřovací služba XI (23)
1.45 Policie Hamburk X (19)
2.45 Policie Hamburk X (20)
3.40 Prostřeno!



Nova Cinema

5.15 Bravo Girls: Opět v akci **6.45** Dr. House (18)
7.40 Dr. House (19) **8.30** Šéfe, jsem v tom! **10.40** Osobní strážce **13.35** Nezlomný **16.05** Piráti z Karibiku: Salazarova pomsta **18.20** Jak se zbavit nevěsty **20.00** Ladíme 2, komedie (USA, 2015)
22.10 Holky na výletě, komedie (USA, 2017) **23.50** Tohle je ráj, romantická komedie (USA, 2012)



Prima cool

6.05 Umění je cool **7.05** Top Gear 2008 (1) **8.35** Flash (5, 6) **10.25** Hvězdná brána X (5, 6) **12.30** Futurama V (62, 63) **13.20** Simpsonovi XI (8-11)
15.10 Hvězdná brána X (7, 8) **17.15** Futurama V (64, 65) **18.15** Simpsonovi XI (13-16) **20.15** Autosalon.tv **21.10** Partička **22.00** Holky za mřížemi III (8) **23.20** COOL e-sport **23.50** Simpsonovi XI (13) **0.20** Simpsonovi XI (14, 15)



Prima Max

6.00 Nad zimní krajinou **7.30** X-Men (4) **7.55** Poslední loď III (2, 3) **9.45** Vinnetou a míšenka Apanači, western (N/It./Jug., 1966) **11.40** Bílá paní, komedie (ČR, 1965) **13.45** Pohřbené tajemství, thriller (Kan., 2014) **15.45** Nestyda, komedie (ČR, 2008) **17.35** Super 8, sci-fi film (USA, 2011) **20.00** Muž v pozadí, životopisný film (USA, 2018) **22.50** Čas beznaděje, drama (USA, 2014)

čtvrtek 11. března 2021



ČT1

5.59 Studio 6 **9.00** To je vražda, napsala XI **9.45** Skladiště **10.05** Dětské hry dospělých. TV film (ČR, 1990) **11.05** Všechno, co mám ráda **11.30** AZ-kvíz
12.00 Zprávy ve 12
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Sama doma
14.00 Pytel
14.15 Otec Brown VIII
15.05 Profesionálové
15.55 To je vražda, napsala XI
16.45 Všechno, co mám ráda
17.15 AZ-kvíz
17.40 Černé ovce
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.10 Doktor Martin 2 (3)
21.00 Gejzír
21.30 Máte slovo s M. Jilkovou
22.29 Výsledky losování Šťastných 10
22.30 Na stopě
22.55 Místo činu - Berlín
0.25 AZ-kvíz
1.00 Na forbině TM



Nova

5.55 Snídaně s Novou
8.45 Novashopping
9.05 Ulice (4008)
10.00 Malé lásky
11.00 Co na to Češi
11.50 Tescoma s chutí
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.35 Malý Sheldon III (2)
12.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (902)
14.05 Castle na zabítí VI (19)
15.00 Dr. House (22)
15.55 Dr. House II (1)
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.25 Co na to Češi
18.25 Ulice (4009)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Ordinace v růžové zahradě 2 (1012)
21.40 Život ve hvězdách
22.15 Smrtonosná zbraň III (6)
23.05 Dr. House (22)
0.00 Dr. House II (1)
0.50 Castle na zabítí VI (19)



Prima

6.15 X-Men (6)
7.00 Nový den
9.10 M.A.S.H (231)
9.50 M.A.S.H (232)
10.25 Katie Ffordová: Hledá se táta
 Romantický film (N, 2016)
12.25 Walker, Texas Ranger VI (20)
13.25 Policie Hamburk X (21)
14.25 Policie Hamburk X (22)
15.25 Námořní vyšetřovací služba XI (24)
16.25 Policie v akci
17.25 Krimí zprávy
17.50 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY
19.40 Sport
19.50 Počasí
19.55 SHOWTIME
20.15 Slunečná (87)
21.35 Mordparta II (2)
22.55 Ano, šéfe!
0.05 Policie v akci IV (14)
1.00 Námořní vyšetřovací služba XI (24)
2.00 Policie Hamburk X (21)
3.00 Policie Hamburk X (22)
4.00 Prostřeno!



Nova Cinema

5.50 Velký Joe **7.40** Dr. House (20, 21) **9.25** Baby máma, komedie (USA, 2008) **11.45** Mamma Mia! **14.10** Ladíme 2 **16.15** Mumie: Hrob Dračího císaře **18.20** Diana: Poslední cesta, životopisné drama (Luc./USA/VB, 2007) **20.00** Šéfka, komedie (USA, 2016) **21.55** Mandy: Kult pomsty, mysteriózní film (Belg./VB, 2018) **0.10** Pianista



Prima cool

6.05 Umění je cool **7.00** Top Gear 2008 (2) **8.25** Simpsonovi XXXII (7) **8.55** Ařáci III (4) **9.25** Teorie velkého třesku XII (19, 20) **10.25** Hvězdná brána X (7, 8) **12.30** Futurama V (64, 65) **13.20** Simpsonovi XI (12-15) **15.10** Hvězdná brána X (9, 10) **17.15** Futurama V (66, 67) **18.15** Simpsonovi XI (17-20) **20.15** Srážka **22.15** Kráčejší skála **23.50** Simpsonovi XI (17, 18) **0.45** Simpsonovi XI (19)



Prima Max

6.00 Nad zimní krajinou **7.30** X-Men (5) **7.50** Poslední loď III (3, 4) **9.40** Spy Kids: Špióni v akci **11.25** Záhada Hailey Deanové: Vražedná pozůstatost **13.15** Pohřbené tajemství **15.15** Vraždy pro slečnu Fisherovou **17.15** Muž v pozadí, životopisný film (USA, 2018) **20.00** Smrt stopařek, krimifilm (ČR, 1979) **22.00** Tvář vody, dobrodružné fantasy (USA, 2017) **0.30** Čas beznaděje, drama (USA, 2014)

pátek 12. března 2021



ČT1

5.59 Studio 6 **9.00** To je vražda, napsala XI **9.45** V Praze bejvávalo blaze **10.35** Doktor Martin 2 (3) **11.30** Z-kvíz
12.00 Zprávy ve 12
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Sama doma
14.00 Na stopě
14.25 Reportéři ČT
15.10 Příběhy slavných... Jaroslav Štercl
16.05 Polopaté
17.00 Bydlet jako... gymnastka
17.30 AZ-kvíz
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance
20.10 Kukačky (10/13)
21.05 13. komnata Ladislava Vízka
21.34 Výsledky losování Šťastných 10
21.35 Všechnopárty
22.25 Profesionálové
23.20 Kriminálka
0.20 AZ-kvíz
0.50 Toulavá kamera



Nova

5.55 Snídaně s Novou
8.35 Novashopping
8.50 Ulice (4009)
9.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (1012)
11.00 Co na to Češi
11.50 Tescoma s chutí
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.35 Malý Sheldon III (3)
12.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (903)
14.05 Castle na zabítí VI (20)
15.00 Dr. House II (2, 3)
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.25 Co na to Češi
18.25 Ulice (4010)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Geostorm: Globální nebezpečí
 Sci-fi film (USA, 2017)
22.20 Pacific Rim: Útok na Zemi
 Akční film (USA, 2013)
0.45 Dr. House II (2, 3)
2.15 Castle na zabítí VI (20)
3.15 Co na to Češi



Prima

6.15 X-Men (7)
7.00 Nový den
9.10 M.A.S.H (232)
9.50 M.A.S.H (233)
10.25 Katie Ffordová: Tanec na Broadwayi
 Romantický film (N, 2016)
12.25 Walker, Texas Ranger VI (21)
13.25 Policie Hamburk X (23)
14.25 Policie Hamburk X (24)
15.25 Námořní vyšetřovací služba XII (1)
16.25 Policie v akci
17.25 Krimí zprávy
17.50 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY
19.40 Sport
19.50 Počasí
19.55 SHOWTIME
20.15 Máme rádi Česko
22.00 Smrt stopařek
 Krimifilm (ČR, 1979)
23.55 Policie v akci
0.50 Námořní vyšetřovací služba XII (1)
1.50 Policie Hamburk X (23)
2.50 Policie Hamburk X (24)
3.50 Prostřeno!
5.25 Pohoda u krbu



Nova Cinema

6.00 Nezlomný **8.20** Dr. House (22) **9.15** Dr. House II (1) **10.05** DC Super Hero Girls: Hrdina roku **12.00** Ladíme 2 **14.40** Zrcadlový princ **16.20** Šéfka **18.10** Tři muži a nemluvně, komedie (USA, 1987) **20.00** Lego příběh, animovaný film (Austr./Dán./USA, 2014) **21.50** Skrytá identita, krimidrama (USA/HG, 2006) **0.40** Mandy: Kult pomsty



Prima cool

5.15 Umění je cool **6.55** Top Gear 2008 (3) **8.25** Autosalon.tv **9.30** Re-play **9.55** COOL e-sport **10.25** Hvězdná brána X (9, 10) **12.30** Futurama V (66, 67) **13.20** Simpsonovi X (16-19) **15.10** Hvězdná brána X (11, 12) **17.15** Futurama V (68, 69) **18.15** Simpsonovi XI (21, 22) **19.15** Simpsonovi XII (1, 2) **20.15** Kurz sebeovládání **22.20** Tajemná huldra **23.55** Simpsonovi XI (21) **0.25** Simpsonovi XI (22)



Prima Max

6.00 Nad zimní krajinou **7.40** X-Men (6) **8.05** Poslední loď III (4, 5) **9.55** Králové hor **11.55** Ghost in the Shell **14.10** Vraždy pro slečnu Fisherovou **16.00** Polibek pod jehličím **17.50** Mezi supy, western (Fr./N./Jug./It., 1964) **20.00** V tajné službě Jehoho Veličenstva, akční film (VB, 1969) **23.00** Kráčejší skála, akční film (USA, 2004) **0.45** Tvář vody, dobrodružné fantasy (USA, 2017)

Italský filozof Giordano Bruno: Věda je nejlepší způsob, jak z člověka...

POMŮCKA: INT, MDDR, MRAČ, MYOM, TRAK	ROZHODČÍ ORGÁN	ZUBAŘ ZKR. TITULU	NEZIŠTNÁ POMOC		TVRZ OKR. BENEŠOV	MEZI- NÁRODNÍ ANGL. ZKR.	MOJI	BÁJNÝ LETEC		KYSELÁ POCHUTINA	ŘÍMSKÝCH 506	CENTRÁLA	SPISY	POPRUH ZASTAR.
SVAZ MĚST A OBCÍ ČR ZKR.				MALÉ DÍTĚ HOVOR. OLDŘICH DOMÁCKY					SEZDAT					
SPECIA- LISTA									BRYLE NA NOS MUŽSTVO					
1. DÍL TAJENKY							KDO POPIRÁ EXIST. BOHA VYŠPLHAT							
STROJ NA DRCENÍ						VRÝPNOU ZNAČKA MINUTY					POTOM NEMAJETNÍ			
	ČESKÁ ZNAČKA PRAČEK	STARÉ ČES. ZÁJMENO POŠKOZENÍ DŘEVIN ZVĚŘI			NÁDOR VE SVALU CHEMICKÁ KONCOVKA					REVOL. ??? GUEVARA OBSAH DLANĚ			TOVARYŠ ZASTAR.	MOTOROVÁ VOZIDLA
HROB ZASTAR.				SEVERSKÉ JMÉNO INFEKČNÍ ZÁRODEK					KLOBOUK HOVOR. CITOSLOVCE ŠTĚKÁNÍ					
OKUTÉ								2. DÍL TAJENKY ZNAČKA HEKTARU						
MÍT ZA POVINNOST						VYPÍNAT SVĚTLO								
NABROU- ŠENÝ						HEDVÁBNÁ LESKLÁ TKANINA					ZNAČKA KILO- PASCALU			

LUŠTĚTE A VYHRAJTE!

10x TÝDENÍK TELEVIZE

na 3 měsíce

Výherce obdrží zdarma 13 vydání Týdeníku Televize s TV programem až do schránky.

Tajenku poslejte formou SMS na číslo 900 11 do 12. 3. 2021 ve tvaru: **5PLUS2 vypiste zneni tajenky JMENO PRIJMENI ULICE CISLO POPISENE MESTO PSC.** Text pište BEZ diakritiky. Cena SMS je dle tarifu vašeho operátora. Vyhrává každá 5. správná odpověď do vyčerpání výher. Technicky zajišťuje ATS Praha, infolinka 296 363 199 (po-pá, 9.00-16.00), www.atspraha.cz. Kompletní pravidla soutěže a informace k výhrám najdete na www.casopisy.mafra.cz/soutez.



INZERCE



REALITÁK
ROKU



Prodáváte byt či dům?

Najděte si prověřeného makléře
ve vašem okrese.

Najdete ho na www.realitakroku.cz



Hlavní partneři: NH CAR

Pod záštitou:



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Guláš i pro Inda?

Soutěžní Prostřeno! zamíří do Jihomoravského kraje

ČR | Prostřeno! bude tentokrát v Jihomoravském kraji, kde se hned v pondělí k plotně postaví řidička kamionu Veronika (30 let). Soupeřům připraví avokádový předkrm, dýňovou polévku, lososa a red velvet cupcakes na závěr.

V úterý uvaří Andrea (28), jako kurýřka vozí pizzu. Udělá krabí pomazánku, hráškový krém, vepřové výpečky a jako dezert střechu. Nebude ale stíhat a zažije perné chvíle. A jak si poradí s hostem z Indie, který nejí maso?

Středa patří indické kuchyni. Shaldavya (35) u nás studoval a založil rodinu. Moc nemluví, ani nerozumí česky. Asistuje mu manželka. Shaldavya připraví hostům rybu, ač jí sám nejí. Soupeři nejsou z menu moudří, pokrmy museli vyhledávat na internetu.

Čtvrteční večeri nachystá zedník Jakub (18). Sice moc nemluví, ale u plotny to umí rozbalit. Troufá si na guláš s knedlíky, hovězí vývar i salát s parmskou šunkou. A co Kuba naloží na talíř Indovi? Dokáže mu připravit alternativu bez masa? Nebo to nestihne?

Páteční večer si vezme na starost inženýr Jirka (30). V Prostřeno! je kvůli sázce s partnerkou. Ta vloni soutěžila a napůl vyhrála. Jirka ji chce překonat. Sází na krevety, krutí stehna nebo čokoládový fondán. Pro hosta z Indie stihne speciální porcičky. Kde na to bere čas?

Kdo na jihu Moravy vyhraje 60 tisíc? Sledujte Prostřeno! na Primě každý všední den od 17:50 hodin. (kot)

Předkrm: Papadam s chutneys

Ingredience – ready made papadam

(orientální obchod) – čočka s rýží a pepřem.

Chutney omáčka: 235 g cukety, 253 g cibule,

84 g sladké čerstvé papriky, 155 g rajčat, 2 až 3 g tamarindu, 60 g česneku, chilli podle chuti, 1 ML kurkumy, 1 PL koriandrových semínek, 1 ML indického kmínu, sůl podle potřeby. **Postup:** Osmažíme cibuli dozlatova, následně smažíme papriku a cuketu. Každou ingredienci zvlášť. Na pánev dáme ghí nebo olej, přidáme indický kmín, hořčič-



Mezi soutěžícími na jihu Moravy je i Shaldavya z Indie.

FOTO | FTV PRIMA

ná semínka, česnek, chilli, kurkumu a koriandrová semínka, trochu osmažíme a na konec přidáme na kousičky nasekaná rajčata, papriku a cuketu, kterou jsme si osmažili jako první. Pomalu vaříme, osolíme podle chuti. Když už je zelenina uvařená, všechno dáme do mixéru a rozmixujeme. Můžeme podávat s papadamem (rýží, chlebem). Papadam pouze osmažíme na oleji dokřupava (nesmí se nechávat v oleji moc dlouho).

Hovězí guláš, karlovarský knedlík

Ingredience: cca 1 kg hovězí klišky, mletá paprika, 1 cibule, tuk, rajčatový protlak, vývar, sůl. **Karlovarský knedlík:** 6 až 8 starších rohlíků, 2 až 3 PL petrželové nati, 100 g hrubé mouky, 250 ml mléka, 2 vejce, 1 ML soli. **Postup:** Rozpálíme tuk, přidáme nahrubo

nasekanou cibuli, orestujeme dozlatova, přidáme protlak, mletou papriku, nakrájenou hovězí klišku na hrubší kostky. Maso necháme zatáhnout, podlijeme vývarem, můžeme dolít vodou, maso dusíme doměkka. Poté vytáhneme maso z hrnce, omáčku zahustíme, dáme zpět maso a dochutíme solí dle chuti. **Karlovarský knedlík:** Rohlíky nakrájíme na malé kostičky. Petrželovou nat nasekáme a přisypeme k pečivu. Do jiné misky nalijeme mléko, přidáme žoutky, rozšleháme a přisypeme mouku. Vytvoříme hladké těstíčko, které lehce osolíme. Z bílků vyšleháme tuhý sníh a všechny suroviny promísíme, aby se spojily, a přimícháme tuhý sníh. Do velké kastrolu si dáme vařit vodu, přivedeme k varu a mezitím si do fólie zabalíme těsto a dáme do vody. Vaříme cca 20 minut.

INZERCE

Hledáte větší dům nebo byt?

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



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



Technolog svařování / Technolog - normač, SŠ technického směru praxe v oboru svařování kovů, MIG/MAG znalost programování robotů, znalost vyhodnocení kvality svárů, PC-IS Helios, Word, Excel, Outlook, AJ, ochotu učit se novým technologiím v naší firmě, zručnost. Email: personalni@kvfinal.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/8T8B7P



KV Final Raško s.r.o.

Správce areálu, SŠ stavební, technické nebo elektrotechnické zaměření, používání moderních IT a komunikačních prostředků, spolehlivost a zodpovědný přístup, dobrá organizace práce, manuální zručnost, ŘP sk. B, trestní bezúhonnost. Email: dagmar.olbertova@synot.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/ERYHPV

SYNOT REAL

ESTATE, k.s.

Specialista finančních služeb Hradec Králové, náborový příspěvek 30 000 Kč, příjemné a profesionální vystupování, zkušenosti s prodejem výhodou, vzdělání ukončené maturitní zkouškou, výborné komunikační a vyjednávací dovednosti, ochotu pracovat na směny. E-mail: blanka.poliakova@aaaauto.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/AVFP28

AURES-HOLDINGS

AURES Holdings a.s.

Vedoucí oddělení lesů v Odboru městské zeleně. SŠ vzdělání s maturitou - obor lesnictví, praxe v oboru vítána, operativní časová dostupnost od místa bydliště při vzniku kalamitních a havarijních stavů na svěřeném úseku, znalost MS Office, ŘP sk. B. Tel.: 577 630 960, E-mail: ivodivoky@zlin.eu

Více na www.jobdnes.cz/detail/8TB121

Statutární město Zlín

Statutární město Zlín

jobDNES.cz

Vaše cesta do práce

Čtete týdeník Téma. **Nové** „chytré“ klouby

Každý rok u nás dostane 35 tisíc pacientů umělý kloub. Jde o nejmávanější i nejúspěšnější operaci 20. století. A endoprotézy jsou stále dokonalejší. Navíc brzy budou i „chytré“. Schopné rozpoznat infekci, a dokonce i samy zahájit léčbu. „Zbývá dotáhnout některé funkce senzorů a napájecí systém, který vydrží fungovat dvacet i více let,“ říká prof. MUDr. David Jahoda, šéf Centra ortopedie kliniky ISCARE, jehož tým na vývoji chytrého umělého kloubu také pracuje.

Můžeme jídlem či potravinovými doplňky oddálit opotřebení chrupavky? Jak artrózu ovlivňuje pandemie koronaviru? A proč se teď po ortopedických operacích dává pacientům vitamín D? **Čtete v novém vydání týdeníku Téma již tento pátek.** (Lč)



Gábi Soukalová čeká miminko

ČR | Bývalá biatlonistka Gabriela Koukalová (31) bude maminkou. V ranním vysílání na Primě se pochlubila šťastnou novinou a prozradila, že se po rozvodu vrátila k dívčímu příjmení Soukalová. „Jsme obrovsky vděční, že nás s mým přítelem Milošem potkala tato radostná událost. Bereme to jako dar, kterého si moc vážíme a moc se na něj těšíme. Vyhlídky na rodinu jsme měli od začátku oba, ale vzhledem k mému pracovnímu vytížení a méně příjemným okolnostem, kterým už nějakou dobu čelím, jsme ji neplánovali a nechali tomu volný průběh,“ řekla Liboru Boučkovi moderátorka Gabriela Soukalová.

Dodala, že s partnerem byli překvapeni, že to šlo tak rychle, ale o to víc se na miminko těší. „Na Primě jsem musela barvu příznat v momentě, kdy hlavní kostýmér dostal zákaz oblékat mě na vysílání do lahově zelených šatů s tím, že mi dělají velké břicho,“ řekla.

Kromě jiného stavu se primáčka moderátorka svěřila s tím, že si po rozvodu s Petrem Koukalem nechala změnit příjmení. „Jako Gabriela Koukalová jsem uzavřela minulost a jako Gabriela Soukalová začínám žít nový, spokojenější život, s dalšími výzvami, které osud přinese. Jedno vím jistě, nudit se nebudu!“ prohlásila.



Gabriela Soukalová a její přítel Miloš Kadeřábek. Na menším snímku ještě se svým bývalým manželem Petrem Koukalem. FOTO | FTV PRIMA, PROFIMEDIA

Moderátorka čeká dítě s přítelem Milošem Kadeřábkem. Novým životním partnerem se pochlubila před měsícem, ale chodí spolu delší dobu. (zar)



INZERCE

coop
Mobil ... Váš český operátor ...



**VOLEJTE
ZDARMA**

NABÍDKA
ÚNOR / BŘEZEN 2021

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



NÁKUP produktů V AKCI
10 min. do všech sítí **ZDARMA**
PRODLOUŽENÍ platnosti kreditu o **7 DNÍ**

KOFOLA original 2l

JUPI sirup pomeranč 0,7l

BIRELL světlý 0,5l

JUPI sirup malina 0,7l

BIRELL polotmavý 0,5l

PILSNER URQUELL ležák 0,5l

JUPI sirup lesní směs 0,7l

BIRELL zelený ječmen 0,5l

RADEGAST Rázná 10 světlé vyčepní 0,5l

VP KOZEL 11 světlý 0,5l

KLÁŠTORNÁ KALCIA sycená 1,5l

KLÁŠTORNÁ KALCIA jemně sycená 1,5l

GAMBRIMUS ORIGINAL 10 světlé vyčepní 0,5l

SEMTEX Original 0,5l

SEMTEX High 0,5l

NOVINKA **ZVĚTŠUJEME a ZLEVŇUJEME DATA**

1 GB = 199 Kč (dříve 299 Kč)

5 GB (1 GB = 89,80 Kč)
150 MB (69 Kč)

Platí pro zákazníky COOP Mobil.

Pro registraci nákupu a získání volných minut použijte věrnostní kartu COOP Mobil nebo pošlete SMS na číslo 8844 ve tvaru: COOP mezera DATUM NÁKUPU mezera ČÍSLO PRODEJNY (Např.: COOP 01022021 12345)

Účtenku s nákupem uschovejte pro kontrolu. Každý účastník může získat max. 1 odměnu denně. Akce platí od 1. 2. 2021 do 31. 3. 2021 ve vybraných prodejnách sítě COOP. Dostupnost zobrazeného zboží z nabídky se může na jednotlivých prodejnách COOP odlišovat.

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

PŘENOS ČÍSLA ZDARMA

POMŮŽTE SI COOP MOBIL A NAKUPETE LEVNĚJI

coop Mobil
facebook

„Brácha by byl výborná spojka“

Písecká házenkářka **Michaela Součková** popisuje život se slavným bratrem, který nyní válí v anglické lize

PAVEL KORTUS

PRAHA | Pustí si počítač, Souček. Otevře noviny, Souček. Zapne televizi, zase Tomáš Souček. I písecká házenkářka Michaela Součková dennodenně pocituje máni, která proudí kolem jejího bratra, jednoho z nejúspěšnějších českých sportovců současnosti.

„Neoposlouchá se to a vždy to zahřeje u srdce. Je příjemné, když se mě kolegové v práci nebo kamarádi na něj ptají. Ale já to tak neberu. Samozřejmě vnímám, že se mu daří skvěle. Nicméně brácha prostě hraje fotbal,“ vysvětluje s úsměvem Součková.

Písecká házenkářka pochází ze sportovní rodiny, její mladší bratr Tomáš Souček nyní válí v anglické Premier League za West Ham. „Táta byl fotbalový trenér. Ale sportem jsme žili každý víkend celá rodina. Když byla házená, byli jsme všichni na házené, a to samé naopak s fotbalem,“ uvádí.

„Pojď si s námi zahrát fotbal,“ vyzval starší sestru Tomáš Souček na chalupě nedaleko Havlíčkova Brodu. „Co s 12letou holkou mezi klukama? Brácha mě strčil do brány a hned mi zlomil ruku,“ popisuje zážitek z dětských let Michaela Součková.

To už je dávno. Reprezentační záložník však dřív kromě fotbalu hrál i házenou. „Skončil asi v 10 letech. Postavu na to má, byl by výborná spojka. Brácha je takový, že mu jde všechno, na co sáhne. U házené to bylo stejné, ale pak převážil fotbal,“ vzpomíná.

Později se jejich sportovní kariéry rozdělily a Tomáš zůstal u fotbalu. Zprvu to však nevypadalo, že ho čeká hvězdná budoucnost. „Okolo něj byli talentovanější kluci. Od deseti let byl ve Slavii, ale až od dorostu a juniorů začal hrát víc. Měl i štěstí na trenéry,“ tvrdí.

Součková patří už několik sezon k oporám píseckých házenkářek, sama



Michaela Součková (u míče) je dlouholetou oporou píseckého týmu v české nejvyšší soutěži házenkářek. FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

je úspěšnou sportovkyní. Upozaděná se však kvůli slavnému sourozenci necítí. „Házená není v Česku tak populární sport. Ale ani rodiče to tak nevnímají,“ srovnává.

Když hraje West Ham, znamená to u Součků velkou událost. „Pořídili jsme si televizní kanál na anglickou ligu. Vždy přijdou i babička s dědou a koukáme všichni. Když nemáme zápas, tak to taky sleduju. Podporujeme ho alespoň na dálku,“ zdůrazňuje.

I Michaelu Součkovou mrzí, že se do Londýna nemůže vypravit, aby viděla bratra hrát. „Rodiče loni stihli dva zápasy. Byl to prý skvělý zážitek. Plánovali jsme, že za ním každý týden bude někdo léhat. Těšíme se, až se svět vrátí do normálu a budeme moct vyrazit. Brácha má dvouletou dceru, na kterou se taky těšíme,“ pokračuje s tím, že se naposledy krátce viděli v říjnu při reprezentačním srazu. Předtím se jako rodina sešli v srpnu.

Také fotbalový reprezentant se chodil dívat na to, jak se daří sestře. „Dvakrát byl v Písku na zápase, teď už čas není,“ zmiňuje.

Házenkářky cílí na play off

Součkové dělají úspěchy bratra radost, její tým však letos tak nezáří. V tabulce Interligy je na osmé příčce a v posledních kolech poztrácel hodně bodů. „Měly jsme větší očekávání. Pár zápasů jsme si pokazily samy, hlavně třeba s Plzní nebo Prešovem. Na začátku sezony jsme si daly za cíl play off, kterého se stále nevzdáváme,“ prohlašuje.


Vzdávat se ho nemusí. Poslední postupové místo do vyřazovací části drží Poruba, která má drobný náskok. Do konce základní části ještě zbývá sedm utkání. „Musíme zabrat. Třetí český tým Olomouc už je daleko, takže si to s Porubou rozdáme o poslední postupové místo,“ předpovídá 27letá spojka.

Každopádně se výsledky píseckých házenkářek v posledních dvou sezónách výrazně zvedly. „Dobře si pamatují časy, kdy jsme hrály rok co rok o sestup. Po příchodu trenérky Kateřiny Keclíkové jsme se zvedly. Je znát, že ještě nedávno také sama hrála, a je nám blíž,“ myslí si.

Součková stejně jako zřejmě všechny české házenkářky ke sportu ještě pracuje. Věnuje se projektování ve stavební firmě a musí skloubit zaměstnání se sportem. V pondělí, středu a pátek jezdí z Prahy s dalšími spoluhráčkami do Písku na trénink, o víkendu pak na zápasy.

„Je fajn, že nás dopravce v Praze nabere a odveze do Písku. Ale i tak je cestování náročné. Poloprofesionální sport je těžký, nezbyvá prakticky volný čas. Ještě loni jsem studovala, tak jsem to tak nebrala. Teď si zvykám. Ale asi všechny házenkářky alespoň na částečný úvazek pracují,“ uzavírá.

INZERCE





STAPI-CB



Oficiální distributor stříkané pěnové izolace

ICYNENE LAPOLLA

STAPI - CB
Doudleby 64, 370 07 České Budějovice
tel.: 604 970 900, 736 666 571
e-mail: info@stapi-cb.cz
www.stapi-cb.cz

- Úspora až 70 %
- Zdravotní nezávadnost
- Moderní materiál
- Dlouhá životnost
- Rychlost realizace
- Profesionální přístup
- Nenasákavost
- Způsob realizace
- Neprůvzdušnost

Pro návrh řešení a cenovou kalkulaci zdarma nás neváhejte kontaktovat

„Rozhodne domácí prostředí“

Bývalý reprezentant **Jiří Popelka** čeká v play off velký souboj tří favoritů – Jihostroje, Karlovarsko a Liberec. Rozhodne forma a šířka kádru.

■ PAVEL KORTUS

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Vrchol sezony je tady. V týdnu začalo play off volejbalové extraligy po extrémně vyrovnané základní části. První tři týmy se srovnaly v pěti bodech. Zbylé celky sledovaly boj do posledního kola o prvenství v základní části z uctivé vzdálenosti. Karlovarsko nakonec předstihlo českobudějovický Jihostroj o jediný set, třetí skončil Liberec. Čtvrtí Lvi Praha zaostali o dalších 13 bodů.

Elitní trio je zároveň jasným adeptem na titul. Podobně to vidí i volejbalový expert a bývalý český reprezentant Jiří Popelka. „Myslím, že teď nejde určit, kdo je největší favorit play off. Tři kluby ze špičky mají navrch, ale nepodceňoval bych ani Lvy Praha,“ varuje.

Může překvapit někdo další? „Třeba Ústí nad Labem má výborný rok. Ale

v závěrečné fázi sezony se často projeví šířka kádru, což právě Ústí nemá. Celou dobu to hraje na šest sedm hráčů. Uvidíme, co předvede Kladno ve čtvrtfinále s Jihostrojem,“ očekává. Kromě pražských Lvů nebo Ústí nad Labem čtyřnásobný účastník světového šampionátu Popelka nepředpokládá, že by někdo mohl ohrozit nadvládu týmů z čela.

Základní část nabídla boj o vítězství až do posledního zápasu. V něm Karlovarsko přetlačilo Liberec 3:1 a zajistilo si nejvýhodnější pozici pro vyřazovací boje. Druhý Jihostroj utrpěl za 22 utkání tři porážky, všechny venku. Jednou neuspěl v Karlových Varech, v Liberci a také na domácí půdě pražských Lvů. „Se všemi favority to Jihostroj má v sezoně 1:1. Ukazuje se obrovská výhoda domácího prostředí. Každému se doma lépe podává, což pak převáží výsledek na vítěznou stranu,“ vysvětluje.

Domácí prostředí bude i v play off hrát podle Jiřího Popelky klíčovou roli. „Bude rozhodovat. Potvrdilo se to v základní části, v play off to může být ještě výraznější. Důležitá bude i aktuální forma po finále Českého poháru a také zmiňovaná šířka kádru. Mohou přijít zranění nebo další problémy a série rychle uteče. Karlovarsko kvůli tomu posilovalo, přivedlo druhého univerzála, Jiho-



Jiří Popelka byl v roce 2000 u prvního titulu Jihostroje. FOTO | MAFRA

stroj si z Příbrami stáhl blokaře Pepu Poláka. Týmy jsou doslova nabažené a těším se na vrchol sezony,“ hlásí 43letý bývalý smečar, který si v kariéře zahrál v deseti zemích světa.

Přiblížit k titulu jeden či druhý tým

mohou i individuality. Budějovice budou sázet na dva kvalitní univerzály nebo španělského nahrávače Miguela de Ama. „Toho se všichni bojí. Je to nahrávač evropských, možná i světových kvalit. Pokud bude mít dobře příhráno, tak je velkou zbraní. Karlovarsko má taky kvalitního nahrávače, Liberec sází na týmový výkon. Jeden hráč však titul nikdy neudělá,“ rozebírá.

Covid může být faktorem X

Jihočeši oproti dalším týmům v této sezoně nehráli evropské poháry. Zkušenosti však mají všechny přední celky. „Mužstva jsou plná hráčů, kteří mají zkušenosti z extraligy, reprezentace i evropských soutěží. Jihostroj je letos sice ne vlastní vinou nehrál, ale zase se dvakrát utkal v přípravě s rakouskou reprezentací. Všichni jsou zvyklí hrát volejbal na nejvyšší úrovni,“ uvádí.

Pokud by Jiří Popelka musel vybrat jeden tým, který podle něj ovládne letošní volejbalovou extraligu, bude to Jihostroj. Byl by to pro něj už 11. triumf. „Je to pro mě malinkatý favorit, fandím mu. Ale uvědomuji si vyrovnanost týmů. Faktor X může být covid. Komukoliv se může stát, že mu vypadnou hráči, a to je pak malér,“ uvědomuje si.

INZERCE

coop TIP

coop TUTY

coop TUTY

coop TIP

Speciální akce 11.-14.3.

menu
od středy 3.3.
do úterý 16.3.2021
akce

<p>Magnesia přírodní 1,5 l perlivá, jemně perlivá, neperlivá 11⁹⁰</p>	<p>Gouda 48% 12⁹⁰</p>	<p>Babiččiny těstoviny 330 g vybrané druhy 29⁹⁰</p>	<p>Gambrinus Originál 10, 0,5 l pivo světlé výčepní 9⁹⁰</p>
<p>Anglická slanina Ole Gusto 15⁹⁰</p>	<p>Kulinářský mléčný dezert 150 g vybrané druhy 7⁹⁰</p>	<p>Krajanina smetánkový jogurt 150 g vybrané druhy 9⁹⁰</p>	<p>OD 11. 3. DO 14. 3. 2021 PLATÍ SPECIÁLNÍ AKCE</p>
<p>Jihovněšský Standard mléčná káva 150 g Original, Extra jemná 29⁹⁰</p>	<p>Oplátky 150 g vybrané druhy 15⁹⁰</p>	<p>Vikano Pálle 900 g dusáková směs, káseň 26⁹⁰</p>	<p>Medeta Jihovněšský Eidam plátek 100 g 40% tuzemský sýr 19⁹⁰</p>
<p>Kapsičky 4x 85 g VitalBike pro psy, Vital Natural pro kočky, vybrané druhy 34⁹⁰</p>	<p>Big Soft papír 8 x 2 zalepovací výbrané druhy 49⁹⁰</p>	<p>Bref Power Aktiv 2x 50 g Dezin, Time, Lavender 49⁹⁰</p>	<p>Relax 11 výbrané druhy 18⁹⁰</p>

Akce od 3.3. do 16.3.