

Letní čtení
a luštění

5 PLUS 2

VYDÁNÍ: P, ROČNÍK X

20. 8. 2021

Letní seriálové retro

„Dva písaře“
zasáhla smrt,
F. L. Věka
drtila
cenzura



ROMAN VANĚK

Nesnáším
pokrytectví,
a to i v jídle. Fast food
už nemusí znamenat
gastronomické peklo

Čtěte uvnitř



ZNOVU OTEVŘENÉ PAMÁTKY

Nahlédněte do hrabčích pokojů, prozkoumejte podkroví katedrály a hradní střechu ze skla ...str. 6 a 7



20. SRPEN 1968

Sovětská invaze začala u Vejprtu o hodinu dřív, než bylo v plánu. Obrněnci prorazili závory ...str. 10 a 11



Letní 5plus2 jako bonus pro vás

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, standardní vydání týdeníku 5plus2 s regionálními články a televizním programem na celý týden najdete na obvyklých místech v pátek 27. srpna. Vydání, které právě držíte v ruce, je letním bonusem pro vás – naše věrné čtenáře. A nezapomeňte – pokud se vám během dovolené nepodaří některé z vydání týdeníku sehnat, přečíst si jej můžete také na stránkách www.5plus2.cz.

Redakce 5plus2

Najíst se zdravě, lacině a rychle bylo moderní už před 200 lety

5plus2
ROZHOVOR

Po několika měsících mohl **Roman Vaněk** znovu otevřít svůj proslavený **Pražský kulinářský institut**, kde špičkoví kuchaři učí laiky nejrůznější gastro figle. „Lidé, kteří k nám chodí na kurzy, z toho mají radost. Normální společnost se totiž potřebuje socializovat. **Máme v genech, že jsme lovci, že jsme sběrači a že jíme v tlupě. A ta tlupa chyběla,**“ vysvětluje milovník jídla, který **má rád lanýže, ale nepohrdne ani „proklínaným“ smažákem z eidamu.**

■ IVETA BENÁKOVÁ

ČR | Říká o sobě, že nesnáší pokrytectví a týká se to i jídla. Roman Vaněk proto nemá problém prozradit, že se občas zajde najíst i do fast foodu, ačkoliv jejich menu nebývá zrovna tím, co ve svých pořadech propaguje. „Fast foody už ale nejsou gastro peklo, mění se,“ míní znalec jídla, jehož spíš děsí, jak v Česku funguje výchova a výuka nových kuchařů. „Z toho mám depky,“ přiznává.

V gastronomii se pohybujete dlouho, ovšem je to teprve několik let, co jste ukončil výuční obor kuchař-číšník. Jak je na tom podle vás gastronomické školství v Česku?

Až na pár škol naše gastronomické školství dávno nešťastně zakrnělo, vyčerpané systémy před revolucí, doražené po ní. Praktici a profici, kteří znali obor a uměli, dávno umřeli, nebo dávno odešli. Je to složité, jak to vysvětlit ve zkratce. Jako kdyby tam někde uvnitř Matrixu někdo organi-

zoval skupinu lidí, kteří odmítli připustit, že se tady někdy v roce 1989 zvonilo klíči, nebo je o tom dodnes nikdo neinformoval.

Myslíte to, že se stále učí podle Norm studené a teplé kuchyně?

Tak to pozor, Normy byla kniha ve své době famózní. Na té se odvedlo obrovský kus práce, ale ano, dodnes se podle ní mnohde učí. Normy jako takové nebyla blbost a podle mého názoru je jen dávno nikdo nepřepřacoval do současného západního světa. Mám depky, když se dívám každoročně na zadání různých úkolů a školních prací od Ministerstva školství pro gastronomické školy, a vlastně vůbec celou současnou gastronomickou edukaci.

To tedy nezní moc optimisticky...

Dám vám příklad. Nedávno mi jedna holka, která má tátu v gastronomii, vyprávěla, že studuje hotelovou školu v Poděbradech, která bývala legendární. Ptal jsem se jí na závěrečné práce a ona mi řekla, že ji mají na téma provozu hotelu. Tak jí říkám, že to má super, že to může psát o hotelu, kde pracuje její tatínek a kde to zná. A ona, že ne, že můžou mluvit jen o čtyřech konkrétních hotelech, které jsou každý rok stejné. Vyděšeně jsem se ptal proč a ona, že učitelé to tak vyžadují. Třeba v tom vidím zásadní systémový problém. Jeden z mnoha.

Kdybych měla dítě, které by chtělo jít na kuchaře, opravdu ho tady není kam poslat studovat?

To je jednoduché, dítě bych poslal na Moravu k panu řediteli Pochylovi do Olomouce, nebo na Charbulku do Brna, protože tam v managementu těch škol dělají lidé opravdu svoji práci. Táborská škola obchodu a služeb má našlápnuto, zase tam je management, který umí sehnat pro děti peníze



FOTO | ARCHIV MAFRA

Roman Vaněk

- Narodil se 11. ledna 1969 v Praze.
- Vystudoval Střední odbornou výtvarnou školu V. Hollara v Praze, živil se jako fotograf, později se vyučil kuchařem.
- Po listopadové revoluci v roce 1989 spolupracoval na Studentské listy, spolupracoval s Lidovými novinami jako fotoreportér. Živil se také jako obchodní zástupce.
- Založil Pražský kulinářský institut (2007), populární a prestižní školu vaření. Napsal a vydal řadu kuchařek, vytvořil několik cyklů internetových, televizních a rozhlasových pořadů o jídle a zdravém životním stylu.
- V roce 2011 absolvoval SŠ gastronomickou a hotelovou v Praze. Je ženatý, s manželkou Janou má dvě dcery.

Vydává: MAFRA, a.s., IČ: 45313351, se sídlem Praha 5, Karla Engliše 519/11, PSC 150 00 ■ Evidenční číslo: MK ČR E 20628
 ■ Šéfredaktor 5plus2: Petr Škarda ■ Zástupce šéfredaktora 5plus2: Jan Korbel ■ Editor: Martin Brabec

Inzertní poradce: Praha - Filip Navrátil, tel.: 734 517 439, filip.navratil2@mafra.cz

■ Distribuce 5plus2: distribuce@5plus2.cz ■ Redakce Praha - střední Čechy: Anděl Media Centrum, Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha-Smíchov

■ Tisk: TISKÁRNÝ MAFRAPRINT Praha a Olomouc ■ Vydání je neprodejně, vychází každý pátek ■

© MAFRA, a.s., 2014 nebo uvedení dodavatelé obsahu. Jákékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu týdeníku 5plus2 (včetně jeho překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Nevžadované příspěvky se nevracejí. Vydavatel si vyhrazuje právo bez udání důvodu nepřijmout inzerci. ■ Vydavatelství MAFRA, a.s., je součástí koncernu AGROFERT.

a mají zájem dělat kroky směrem k západní společnosti. Na hotelovce v Praze 8 pracují profíci, ale jinak je to téměř smutek v duši. Jenže ten problém, ta chyba v systému u nás začíná už v rodinách. Nelze jednoznačně říct, že za všechno může škola a školství, to je nesmysl. Ale když už dítě jde na obor kuchař-číšník a od mamky si do první hodiny nese omluvenku z tělocviku či že nemůže spoustu potravin, tak to je něco blbě.

Slyšela jsem, že v Blansku mají obor kuchař-číšník se specializací na fast food.

Prosím? To nemyslíte vážně, že ne...

... ano, můžu vám ukázat web.

Vidíte, tohle je na gastronomii nádherné, že každý den začínáte znovu a můžete říct, že jste se něco nového naučil nebo dozvěděl, ale tohle mě úplně dostalo. Tedy takhle, poznat, jakým způsobem funguje systém fast food, je zajímavé. Poznat zákulisí produkce a proč z toho neudělat součást kuchařské edukace, ale neumím si představit, co tam uční probírají celé tři roky oboru. Zase je ale pravda, že pro nás fast food automaticky znamená peklo, ale tak to není. Ve světě se fast food už dlouho nazývá fast casual. Například se podívejte na změny v tom známém řetězci s hamburgery, najednou změna barvy, jsou tam kavárny a v nich vyškolení baristé. Není fér to shrnout vše do jednoho pytle.

To bych od vás ani nečekala, takový vstřícný přístup.

Mají výhodu v tom, že se dá spolehnout, jak bude daná věc chutnat. Nemůže se stát, jako když přijдете do hospody a máte tam dva kuchaře, že jeden den vám bude od Pe-

„Strašlivě mi vadí současné pokrytectví. Lidé mlčí, aby neměli ostudu z toho, že chodí na hamburger a do supermarketů, protože by to nebylo bio, fair trade, low fat, no fat, nevím co.

píka něco chutnat a jindy přijдете na stejné jídlo, jenže Bohouš to tolik neumí a nechutná to a personál vám na dotaz, jaké to je, rovnou řekne věty typu: „Nevím, dojdou se zeptat“, nebo „Nevím, já jsem tu nová“. To se v řetězích s rychlým občerstvením nemůže stát, navíc už to dávno není jen o hranolkách, hamburgerech nebo smaženém kuřeti, moderní koncepty a nabídka v tomto odvětví se neustále rozšiřují.

Obecně ale lidé málokdy přiznají, že tam chodí. Vy ano?

Někdy ano, proč ne? Navíc jak říkám, nejde naházet všechny na jednu hromadu a pokrytecky říct, že je to špatné. Já se tím často bavím. Zeptám se, jestli někdo do toho či onoho řetězce chodí. Odpověď je, že ne. Tak dodám: „Mně tam strašně chutná jejich coleslaw... jablečná taštička... hranolky...“ „No to mě taky,“ zní odpověď. Klid, ono se něco říká, jenom aby člověk nevyčníval, šel s davem a měl klid. On nikdo také nejí smažák a eidam třeba. Já miluji smažák smažený v másle a také si dám rohlík s eidamem a chutná mi to. (smích)



FOTO | TOMÁŠ NOVÁK

To bude úplná revoluce, až si lidé přečtou, že Roman Vaněk chodí někdy do fast foodu a jí eidam...

Dobře, také mám rád kaviár, bílé lanýže, ryby, sushi, francouzskou gastronomii... (smích) Já miluji jídlo. A jsou i jídla, která rád nemám, je to subjektivní věc, chutná-nechutná. Ale mně strašlivě vadí současné pokrytectví. V reálném světě lidé mlčí, aby neměli ostudu z toho, že chodí na hamburger a do supermarketů, protože by to nebylo bio, fair trade, low fat, no fat,

nevím, co všechno. Nevím, co se to momentálně děje, ale mám pocit, že díky konjunkturu blbneme na kvadrát, jako by se společnost začala jídla bát. Vidíte, to je jedna z mála věcí, které hodnotím pozitivně na covidu, že se na chvíli přerušila mánie, kdy jsme se už pomalu nezdravili jinak než druhy diet a číslu alergenů. Na každém rohu chemofobie. Je na nás takový nával informací, že už jsme líní zjišťovat pravdu. Do té doby, než začal loni covid, byly dlouho mouka, cukr a sůl označovány jako bílá smrt, ale jen co přišel první novinový titulek, že se blíží lockdown, vše se změnilo a lidé vykoupeni všechnu mouku a ejhle, kde bylo zdravíčko?! To mi přišlo vtipné.

Kdysi jste na lidi se Zdeňkem Pohlreichem apelovali, aby více četli složení potravin, stravovali se kvalitně a nekupovali ty nejlevnější konzervy a salámy, že tam není maso a podobně. Skoro mi to teď od vás zní, že začínáme opačný extrém...

Ano, je to teď o řešení všeho možného, ale

hovořím o zdravých lidech. Samozřejmě je, že když má někdo problémy s játry, nemůže tuky, když má nějakou intoleranci, že danou potravinu nemůže. Ale aby si zdravý člověk naordinoval paleo nebo keto jenom proto, aby byl trendy, protože v každém druhém časopise psali, že když budete jíst to či ono, tak zhubne 300 kilo za týden, řeší se žebříčky superpotravin, detoxy, klystýry... tak už nezbývá čas na obyčejnou radost z jídla. Nicméně od doby, co vyšel můj legendární rozhovor v Reflexu „Jsem odpadkový koš Evropy“ se toho strašně změnilo k lepšímu a je tu skvěle. Mě to baví, protože mám možnost výběru od jídla až po informace. V rámci toho, že jsem homokonzumentus, tak mám zůstat člověkem, odmítám chroustat všechno raw, polévat se kokosovým olejem a lízat himálajskou sůl. Mám také moc rád čokoládu, rakvičky se šlehačkou, poctivý gothaj s cibulí a octem nebo párek v rohlíku. S plnotučnou hořčicí.

Není to pro lidi jenom berlička, když se nevyznají ve výživě a někde jim řeknou, že když vynechají toto či ono, bude jim lépe a třeba i je?

Ale když je člověk zdravý, má podle mě jíst normálně a užívat si života. Omezování čeho a proč? Samozřejmě, nejde každý den jíst kachnu, která plave kraula v sádle, má se jíst vyváženě. Ne se jeden den přezrat a další dny držet detox. Podle mě stačí použít zdravý selský rozum a je člověku dobře. Jídlo je základní měnič nálady člověka. A jestliže se dobře najím a nepřezru se nesmysly, tak je mi dobře a mám dobrou náladu. Ale bavíme se o extrémech.

Jste sběratelem starých kuchařek. Kolik jich máte a jaký zajímavý kousek jste získal naposledy?

To je moje láska. Sbíráám to po celém světě. Nedávno se mi podařilo získat krásnou knížku, která je vlastně první pojednání o jídle a zdraví u nás od Jana Hada z roku

1535. Miluji historii a gastronomickou historii. Ono je tam úplně všechno napsané, vše se už jenom modifikuje. Věřte mi, že to dnešní jediné možné – jíst zdravě, jíst lacině a najíst se rychle – bylo moderní už před 200 lety. Akorát rozdíl mezi dneškem a tenkrát je ten, že tehdy hospodyňka musela sehnat dříví, zapálit oheň a jít vařit. A dneska zmáčknete čudlík a jdete vařit. Proto říkám, že ta doba teď je skvělá.

Po několikaměsíční pauze jste opět otevřeli Pražský kulinařský institut, kde pořádáte kurzy pro veřejnost. Jak jste tu dobu, kdy jste museli být zavřeni, přečkali?

Díky bohu, po mnoha měsících jsme opět otevřeli. Upřímně, nebyť lidí, kteří nám pomohli tím, že počkali s poukazy, a nebyť našich knih, tak jsme to nepřežili. To nešlo přežít bez jiných zdrojů. Nikoho jsme nemuseli propustit a všechno jsme udrželi. Ono to už dávno nebylo jenom o penězích. Problém byl v něčem jiném, byl to psychický souboj s nejistotou, co bude zítra a že žádným prohlášením té party, která vede naši zem, se nedalo věřit. Rozhodnutí, prohlášení, nařízení nikdy nikdo z nich nevyšvětlil, nezdůvodnil, jen proto abychom pochopili, proč jsou jejich rozhodnutí důležitá. Za celou tu dlouhou dobu mně osobně chyběl alespoň jeden malý pevný bod, o který by se dalo opřít. Zjistili jsme vlastně jediné, že by nás měli léčit lékaři, nikoliv politici. To byl velký každodenní psychický boj, který trval strašně dlouho. Ten první týden, když jsme začali zase učit, mi připadal jako první týden, když jsme začínali v roce 2007 první kurzy. Je skvělé zase dělat práci, kterou milujete. Navíc lidé, kteří k nám chodí na kurzy, z toho mají také radost. Normální společnost se potřebuje socializovat. Máme v genech, že jsme lovci, že jsme sběrači a že jíme v tlupě. A ta tlupa chyběla.

Co je láká nejvíc za kurzy?

Teď je velmi složité odpovědět jednoznačně, tak jako před covidem. Stabilně jsme mohli plánovat každodenní práci tři měsíce dopředu. Nyní každý den dochází ke změnám. Ale už opět dokážeme plánovat alespoň na dva týdny dopředu. Ke konci roku už to bude snad jednodušší. Skvělé je, že se k nám lidé opět chodí něco se opravdu naučit.

Máte nebo chystáte nějaké nové kurzy?

Máme nově asijské BBQ, chystáme obměny mých kurzů Jak uchvátit ženu/muže gastronomií, steaky či ryby. Je furt co učit a mně to dělá takovou radost.

A nějaká nová kuchařka?

Tu jsme stihli připravit ještě během karantény, bude to pokračování série Jednoduše a dokonale, tentokrát s názvem Ryby, drůbež, zvěřina, měla by vyjít někdy v říjnu. Některé naše knihy trochu upravujeme před znovuvydáním a chystáme i dvě další velké věci, ale ty chceme lidem představit až na podzim, až všem alespoň trochu odezní v hlavě politicko-covidový bordel, smutek a starosti.



1

2



3

Letní seriálové retro

„Písaře“ zasáhla smrt, F. L. Věka drtila cenzura

Improvizační souhra dua Horníček-Sovák povznesla seriál **Byli jednou dva písaři** mezi seriálové legendy kalibru **F. L. Věka**. A to navzdory **osobní tragédii, kterou Horníček prožil přímo během natáčení, když mu zemřel syn Jan.**

■ MARTIN BRABEC

ČR | Dýchají poetikou starých časů 18. a 19. století, a ačkoliv byly natočeny už před pěti dekádami, na svém půvabu nic neztratily. Seriály F. L. Věka a Byli jednou dva písaři patří k tomu nejlepšímu, co československá televize v seriálovém formátu natočila. Paradoxně právě „písaře“ přitom při natáčení postihla tragédie takřka přímo na natáčecím place a tvůrce F. L. Věka zase drtily cenzurní zásahy.

Miroslav Horníček a Jiří Sovák byli nejen skvělí herci, ale také talentovaní improvizátoři. A právě na tento faktor vsadili režisér Ján Roháč a scenárista Jaroslav Dietl při natáčení volně adaptace románu fran-

couzského spisovatele Gustava Flauberta Bouvard a Pécuchet. Při natáčení 10dílného seriálu z roku 1972 Byli jednou dva písaři nechali dva hlavní herecké protagonisty v mnoha dialogích improvizovat. Výsledkem byli skvostné slovní výměny, do nichž oba mistři „vpašovali“ třeba i jména svých hereckých kolegů.

Kromě nemnoha zasvěcených však veřejnost nevěděla, že „písaři“ se dotáčeli ve stínu životní tragédie Miroslava Horníčka. Jeho syn Jan za ním jezdil na Trojanův mlýn v pražském Suchdole, kde seriál vznikl, a pozoroval tam filmařský „cvrkot“. Jednou si mladík krátí čas rybařením, jenže náhle dostal silný epileptický záchvat. Ty jej trápily po prodělané klíšťové encefalitidě. „Lovil ryby a seděl na takové betonové propusti, nebo jak by se to řeklo, a spadl dovnitř.“ líčil až po mnoha letech Miroslav Horníček v televizním dokumentu Humor není žádná sranda.

Ačkoliv bylo v nádrži jen pár desítek centimetrů vody, Jan se vinou záchvatu utopil. Miroslav Horníček se to nedozvěděl hned. Když večer zjistil, že Jan není doma, ráno vyrazil k mlýnu dřív, jestli třeba jeho syn nešel místo domů k nějakému kamarádovi a nepotká ho znovu až před natáčením. Na místě však Jana nenašel. Náhle k němu přišel Jiří Sovák, který už byl také u mlýna, a řekl mu, že musí spolu odjet do nemocnice, že tam leží jeho syn. Šlo však o milosrdnou lest. „Byl to od něj trik,

aby mě tam vylákal. A tam mi dali injekci na uklidnění a řekli, že je mrtvý,“ vracel se Horníček k nejtěžším chvílím svého života. Natáčení „písařů“ se poté na týden přerušilo, pak se však všichni vrátili na „plac“ a ač vnitřně zdrcený, Horníček před kamerou opět jiskřil humorem. Když kamery vyply, byl mu právě Sovák velkou oporou.

A mimochodem, tragicky skončila i představitelka půvabné služebné Rozálie, do které se Bouvard a Pécuchet zamilovali – herečka Klára Jerneková. V 58 letech předčasně zemřela na přemíru alkoholu.

Zlatá díla režiséra Filipa

To při natáčení seriálu režiséra Františka Filipa F. L. Věka se naopak odehrála veselka. Představitel hlavní role Radoslav Brzobohatý během natáčení pojal v létě 1970 za manželku Jiřinu Bohdalovou, jež si zahrála slečnu Lotty. Seriál podle románu Aloise Jiráska z doby národního obrození ovšem už během vzniku provázely velké komplikace s cenzurními zásahy.

Předchozí díly

2. července: Bláhovy vysílala televize živě, dochoval se pouze jediný díl

9. července: Blažej a spol. aneb Fenomén bílých pláštěů

16. července: České televizní fantasy? Návštěvníci, ale i Křeček v noční košili

23. července: Nuda až trapno. Vyjma „rodinky“ a Comebacku Češi sitcomy neumí

30. července: Ve jménu strany. „Major Zeman“ i další falšovali dějiny

6. srpna: Od Vacátka po malý pitaval. Krimi zaujalo vždy

13. srpna: Otočit prstenem, poklepat si na burínku. A dějí se kouzla

Přečíst si je můžete na www.5plus2.cz.

Normalizátoři měli problém s mnoha scénami a větami, které dva roky po vpádu vojsk Varšavské smlouvy mohly podprahově povzbuzovat národní citění a víru v budoucí osvobození od okupantů. „Poslední díl se pak v roce 1971 vůbec nevysí-

- 1) F. L. Věka
- 2) Cirkus Humberto
- 3) Byli jednou dva písaři

FOTO | ARCHIV MAFRA/PRESSDATA, ČSFD.cz/ČESKÁ TELEVIZE

l. Komunisti ho dali k ledu, protože ho považovali za velezrádný. Byl o tom, že náš národ nezahyne a nakonec překoná všechny překážky. Předznamenával naději do budoucna, a to bylo to poslední, co v té době mohli naši vrcholní představitelé potřebovat,“ vzpomínal režisér Filip v rozhovoru pro iDNES.cz. Cenzoři doufali, že když předposlední díl končí svatbou F. L. Věka, tak že absenci poslední epizody diváci nepostřehnou. „Stříhač si ji ale schoval, i když měl za úkol ji vyhodit, a po třiceti letech se mohla v televizi odvysílat,“ dodal Filip, jenž je podepsán i pod dalším skvostem československé seriálové tvorby – Cirkusem Humberto.

Ten vznikl až krátce před revolucí, v roce 1988 v západoněmecké koprodukcí. Příběhy malého Vaška u kočovné cirkusové společnosti na přelomu 19. a 20. století vystřelily na vrchol popularity nadaného Pavla Manga, jenž udivoval gymnastickými dovednostmi a dojímal milou tvář. „Najít kluka ve věku osmi let, co by byl schopen metat salta a dělat krasojízdu na koni, byla neuvěřitelná klika,“ konstatoval Filip, jenž neuspěl ani u skutečných cirkusových rodin a Manga objevil více méně až jeho asistent. „Celé to natáčení pro mě bylo jedno velké dobrodružství a produkce mě musela spíš hlídat, abych nevlzl do klece k tygrům nebo lvům. (...) Za dva roky natáčení jsem dostal necelých deset tisíc korun.“ líčil s odstupem skoro 30 let Pavel Manga pro iDNES.cz.

Seriál se dočkal velké divácké odezvy i v zahraničí, ovšem nadějněmu chlapci hereckou budoucnost nezajistil. Na konzervátora ho neovzala a před kameru se v následujících letech postavil už jen párkrát. Trpěl pak psychickými potížemi a k herectví už se nevrátil.

VAŠE TĚLO JE CHRÁM

PEČUJTE O NĚJ S PRODUKTY Z LÉKÁRNY!

BUĎTE HŘÍŠNĚ SEXY

Každá žena touží po bujném a zdravém dekoltu, avšak příroda nebývá ke všem ženám spravedlivá. Proto je zapotřebí přírodě trochu pomoci.



Proměňte svůj sen o dokonalém poprsí v realitu díky **Decolen Forte**. Doplněk stravy, jehož přírodní složení ze semen vinné révy, chmelu otáčivého, sóji a extraktu ze lnu setého, chrání a podporuje zdravý prsní tkáň. Navíc má pozitivní vliv na plnost, pevnost a celkové zdraví prsou a pomáhá snížit negativní účinky hormonální nerovnováhy.

HUSTÉ SLOŽENÍ, HUSTÝ VÝSLEDEK

Nejste spokojeni se stavem svých vlasů? Znepokojuje vás jejich nadměrné vypadávání nebo řídnutí? Neklesejte na mysl, máme řešení.

Vsadte na **Vlasové hnojivo**, které obsahuje unikátní kombinaci látek potřebných pro správný růst a kvalitu vlasových buněk. Křemík, síra a vysoké dávky biotinu ve Vlasovém hnojivu zajišťují rychlou a účinnou redukci nadměrného vypadávání vlasů, podporují jejich růst a kvalitu. Ve složení tohoto doplňku stravy najdete množství aminokyselin, vitamínů a minerálů, které jsou klíčové pro stav vlasů a vlasové pokožky.



Vlasové hnojivo, které je k dostání také jako šampón a bezoplachové sérum, pomůže navrátit vašim vlasům přirozenou hustotu a kvalitu



Oční kapky **OCUTEIN SENSITIVE PLUS** mají prodlouženou trvanlivost – 90 dní po prvním otevření.

CHRAŇTE SVŮJ ZRAK

SILOU BORŮVEK

Podrážděné, unavené a citlivé oči umí potrápít každého z nás. Nenechte si proto pokazit váš běžný den a pořiďte si kvalitní oční kapky s extraktem z borůvek, které budou váš zrak doslova hýčkat.

Proti svědění, slzení, řezání nebo pálení očí jsou nyní k dostání **OCUTEIN SENSITIVE PLUS oční kapky**, které mírní podráždění způsobené vnějšími vlivy a zklidňují suché a unavené oči. V jejich složení naleznete hyaluronát sodný zajišťující lubrikační a hydratační účinek a extrakt z borůvek, který pomáhá ulevit od pocitu unavených očí a přispívá k udržení dobrého zraku. Díky šetrnému složení je tento zdravotnický prostředek určen i pro velmi citlivé oči. Oční kapky je možné aplikovat přímo na kontaktní čočky. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

NOHY JAKO KONVE?



SKONCUJTE 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, metliček 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.

Nahlédněte do hraběcích pokojů, prozkoumejte podkroví katedrál

Letní prázdniny se blíží ke konci, tak je ještě využijte k nějakému zajímavému výletu. Tak například **hrad Kunětická hora**, kde se natáčela Arabella, **láká na Jurkovičův palác**, který se otevřel po půl století. A třeba **Helfštýn** se pyšní **novou skleněnou střechou** a vyhlídkovou terasou.

Text: Josef Hora Foto: archiv MAFRA

HELFŠTÝN SE PYŠNÍ SKLENĚNOU STŘECHOU A NOVOU VYHLÍDKOU

Jedna z nejkrásnějších zřícenin v Česku, **hrad Helfštýn**, byla částečně uzavřená po tři sezony. Velkou rekonstrukcí totiž procházel renesanční hradní palác, do kterého se kvůli havarijnímu stavu nemohlo od roku 2012. **Opravy za téměř 100 milionů korun** byly sice dokončeny už loni koncem srpna, jenže kvůli pandemii mohl být hrad přístupný pouze několik týdnů. To letos na jaře už se Helfštýn otevřel mezi prvními. **Moderní architektura díky železu a sklu dokázala nevídané. Aniž by se změnila silueta hradu, byla zpřístupněna místa, kam se návštěvník nedostal po dvě staletí.** Propojily se nové prostory, **část objektu dostala prosklenou střechu** a díky speciálním konstrukcím a chodníčkům mají návštěvníci přístup i do vyšších úrovní hradu, který byl založen koncem 13. století. Dostat se lze také na střechu, kde je asi **největší lákadlo „nového“**

Helfštýna – vyhlídková terasa, ze které se lidé mohou kochat pohledem do údolí Moravské brány. Speciální trasy, nové informační tabule o historii starého sídla, ale i umělecké kovářské exponáty učinily z hradu místo, kde se návštěvník může toulat a bavit i několik hodin. **Otevřeno: út—ne 9–18 h (od září do 17 h). Vstupné: 150 Kč/děti polovic.**



PLZEŇSKÁ KATEDRÁLA POPRVÉ ZPŘÍSTUPNILA PODKROVÍ

Kdo teď vejde po nějaké době do **plzeňské dominy, katedrály sv. Bartoloměje s nejvyšší kostelní věží (102,28 m) v Česku**, bude mu „cosí“ připadat jiné. Brzy mu dojde, že kostel je víc prosvětlený. Důvodem je vyčištění zdí, což bylo součástí celkové rekonstrukce, ke které došlo po dlouhých 100 letech. Trvala tři roky a nyní je u konce. Restaurátory překvapil strop, v jednom místě byly **klenby rozšířeny kulkami**. Postupně vyšlo najevo, že koncem války vběhli do kostela němečtí vojáci a chtěli lidi, kteří zde rozjímali při bohoslužbě, vyhnat. Když odmítli, nacisté jim stříleli nad hlavu. Po válce událost zapadla a do povědomí se vrátila až nyní. Výraznou **novinkou je přístupné podkroví katedrály**, kam se široká veřejnost podívá poprvé v historii. Za zmínku stojí **středověké krovy z roku 1525**, i ty prošly rekonstrukcí. Asi nejvýznamnější památkou je **socha Plzeňské madony z roku 1380**. Stojí uprostřed hlavního oltáře a návštěvníci si ji mohou **prohlížet i z nové vytápěných lavic**. Rekonstrukci za 100 milionů korun hradila z 95 procent Evropská unie.

Otevřeno: katedrála – po—pá 10–18 h, víkend a svátky 13–18 h. Vstup na věž: po—ne 10–18:30 h. Komentované prohlídky podkroví v po, út, st, so a ne vždy od 17:30 h. Vstupné: 150 Kč. Interiér katedrály: út, čt, so a ne od 16 h. Vstupné: 100 Kč (na věž 60 Kč).



TATRA KOPŘIVNICE PŘIPOMÍNÁ AUTOMOBILOVÉ LEGENDY

Velká očekávání se vznášejí nad **Technickým muzeem Tatra Kopřivnice**. Druhý nejstarší výrobce nákladních a třetí nejstarší výrobce osobních aut na světě **dokončuje nové muzeum nákladních automobilů**. Zatím je **otevřená expozice s osobními vozy**, vystavené nákladáky vyrobené napříč historií si budou návštěvníci moci prohlédnout na podzim. **Otevřeno: út—ne 9–17 h. Vstupné do technického muzea: 130 Kč/děti 90 Kč.**



LIBERECKÉ MUZEUM SE OTEVŘELO PO TŘECH LETECH

Zavřelo se v prvních týdnech roku 2018, zrekonstruovalo za skoro 150 milionů korun, a znovu se otevřelo letos. Řeč je o **Severočeském muzeu v Liberci**, jehož významným klenotem je už samotná budova. Malebná monumentální stavba vyrostla za pouhých 19 měsíců, dokončena byla v prosinci 1898. Rakouský architekt Friedrich Ohmann stavěl v duchu „vrcholného historismu“ - tehdy tak oblíbeném směru, který mísil gotiku, baroko či renesanci a navracel se ke starým historickým stylům. Důkazem budiž **muzejní věž, přesná kopie liberecké radniční věže z roku 1602, kterou nechali pozdější radní zbourat**. Kromě **půl milionu exponátů** láká muzeum na aktuální výstavu Liberec kontra Reichenberg, která srovnává časy, kdy se Liberec jmenoval česky a německy.

Otevřeno: út—ne 10–19 h (včetně muzejní věže).

Vstupné: do konce roku 2021 zdarma.



JURKOVIČOVA „DŘEVĚNÁ KRÁSA“ U PARDUBIC

Po téměř 50 letech se veřejnosti **letos otevřela západní část hradu Kunětická hora**, známá také jako **Jurkovičův palác**. Právě slovenský architekt **Dušan Jurkovič** byl před 100 lety osloven Pardubickým muzejním spolkem, který hrad dostal do své správy, zda by se nechopil oprav známé zříceniny. Souhlasil a **pamatce vtiskl svůj osobitý styl inspirovaný lidovou architekturou**. Jurkovičova „dřevěná krása“ ale postupně chátrala, hrad byl po válce vyvlastněn a kvůli havarijnímu stavu musel být počátkem 80. let uzavřen. Byl ale zároveň volně přístupný, a tak Jurkovičova stopa brzy téměř zmizela, dochovalo se pouze obložení stropů, na něž nikdo nedosáhl.

Současná rozsáhlá rekonstrukce proběhla podle dochované historické dokumentace. V rámci projektu „*Kunětická hora Dušana Jurkoviče – básníka dřeva*“ se obnovovala například 6. brána a **prvorepubliková dřevěná veranda** (na snímku). **Hrad, kde se v roce 1979 natáčel kultovní seriál Arabela**, je ale stále v péči restaurátorů. Do roku 2022 bude pro veřejnost uzavřen hradní palác s kaplí sv. Kateřiny.

Otevřeno: út-ne 9:30–17:30 h. Vstupné: 100 Kč/děti polovic.

NA ZÁMKU VELTRUSY NAKOUKNETE DO SOUKROMÍ HRABĚCÍ RODINY

Když v roce 2002 **zaplavila veltruský zámek povodňová vlna**, způsobila katastrofální škody. Jediněná **kulturní památka se z nich vzpamatovávala téměř dvacet let**, teď jsou opravy za 300 milionů korun téměř u konce. V uplynulých letech se postupně obnovovaly nejen budovy, ale i přilehlý park. Opravit bylo nutné 30 objektů, 80 cest, 16 mostů, pět kilometrů vodního díla, **restaurátoři svou péči věnovali více než 1300 předmětům**, které teď návštěvníci znovu uvidí na nových okruzích. V sobotu 24. července se **otevřela hlavní budova a nové prohlídkové trasy**. **Zámek Veltrusy vlastnili v minulosti Chotkové, do jejichž soukromí bude moci návštěvník nahlédnout**. Prohlídku tvoří mimo jiné hlavní sál, obrazárna, apartmá hraběte a hraběnky, pokoje obývané jejich dětmi, hostinský pokoj a další salony. „*Okouzující interiéry připomínají příběh zlatých časů zámku za vlády císařovny Marie Terezie*“, zvou památkáři. **Otevřeno: denně 10–17 h (do konce srpna), 10–15:30 h (do konce září)**. **Vstupné: Okruh Zlaté časy ve službách císařovny 150 Kč/děti 100 Kč. Okruh Rodinný život pana hraběte 140 Kč/děti polovic.**



TIP NA ZÁVĚR: DO ADRŠPACHU JEN PO PŘEDCHOZÍ REZERVACI

Chystáte se do známého **skalního města Adršpach**? Tak pozor, od letošního jara můžete do této přírodní památky **vstoupit jen po předchozí rezervaci**, kterou provedete na webu **adrspasskeskaly.cz**. Ke vstupu si návštěvníci mohou na konkrétní čas zajistit i parkovací místo. Nový systém má zejména právě v létě zabránit přeplnění skal, **každou hodinu bude vpuštěno maximálně 400 lidí**, další se po naplnění kapacity na okruh nedostanou. Stávající prodej na místě zůstane zachován, hrozí ale dlouhé fronty a je také výrazně dražší. **Otevřeno: 8–18 h (do konce října)**. **Vstupné: rodinné na místě 490 Kč/při online rezervaci 290 Kč, auto na místě 200 Kč/online 150 Kč.**



INZERCE

Mistrovství světa v sajdkárkrosu odstartuje v Jiníně, o titulech se rozhodne v Kramolíně

Na legendární trať v jihočeském Jiníně nedaleko Strakonice se po třinácti letech vrací mistrovství světa v sajdkárkrosu. To se uskuteční o víkendu 21. - 22. srpna. Jedná se o první závod letošního světového šampionátu, který dostal kvůli epidemiologické situaci zcela novou podobu – závodníci sice odjedou všech 12 závodů, ale představit se jen na čtyřech tratích. A o titulech se bude rozhodovat také na české půdě, podzimní finálová jízda se totiž uskuteční v Kramolíně u Nepomuku.



Autor: APOMULTIMEDIA

„*Prakticky od zimy jsme s ohledem na neustále se měnící situaci jednali o tom, kdy budeme moci sezónu zahájit. Prioritou bylo, aby závody byly z pandemického hlediska bezpečné, a přitom se jezdci mohli předvést svým fanouškům*“, popisuje promotér šampionátu Martin Beňa z APO Multimedia a dodává: „*Jednali jsme se všemi organizátory a jsme rádi, že zejména díky podpoře Autoklubu ČR a agentury CzechTourism odstartuje seriál v České republice. Díky dlouholetému úsilí vylepšování celého areálu se navíc podařilo vrátit MX Enduro Park do světového kalendáře FIM. Součástí nabitého víkendového programu v Jiníně bude rovněž první závod letošního mistrovství Evropy ve čtyřkolkách.*“

Tři závody za víkend

Kvůli nižšímu počtu závodů v sezoně se vždy na jedné trati pojedou tři bodované rozjížděky. A jak to bude probíhat? Změny se dotknou hlavně v sobotní kvalifikaci, která sestává ze dvou měřených tréninků. Nejrychlejších dvanáct jezdců z každé skupiny postoupí přímo do finálových jízd. Zbývající jezdci budou mít šanci se kvalifikovat v takzvané poslední šanci, z níž postoupí šest nejrychlejších. Třicet finalistů pojedou v sobotu jednu rozjížděku v délce 30 minut ve dvou kolech. V neděli se uskuteční zbývající dva víkendové závody.

Závodníci odjedou za sezónu celkem 12 závodů. Bodoování posádek zůstává stejné a závod vyhrává vždy ta s nejvyšším počtem bodů. Při stejném počtu bodů rozhodne o pořadí výsledek třetí jízdy. Favority na titul jsou zejména posádky Etienne Bax a Nicolas Musset nebo Marvin Vanluchene a Robbie Bax. Mezi favority na titul mistra světa je také elitní český spolujezdec Ondřej Čermák s nizozemským pilotem Julianem Veldmanem.

Kalendář sezóny WSC 2021 - FIM Sidecar Motocross World Championship

21. - 22.8. Jinín / Česká republika
18. - 19.9. Oss / Nizozemsko
25. - 26.9. Lange / Estonsko
9. - 10.10. Kramolín / Česká republika

Oficiální stránky šampionátu: <https://www.fimsidecarmotocross.com/>

Kalendář sezóny EMX Quad European Championship 2021

21. - 22.8. Jinín / Česká republika
4. - 5.9. Mladina / Chorvatsko
25. - 26.9. Lange / Estonsko
9. - 10.10. Kramolín / Česká republika

Oficiální stránky šampionátu: <https://www.fim-europe.com/quadcross/>

Jako miminko nebo pračlověk. I tak se lidé stravují při dietách

Kdo bezmezně věří hollywoodským herečkám jako **Jennifer Anistonové**, může při své **honbě za lepší postavou** vsadit na takzvanou **Baby dietu**. Zastánci **paleo stravování** se zase vrací v čase do pravěku.



ČR | Jsou diety, nad kterými i laik nevěřičně kroutí hlavou, a přesto ve své době patřily mezi uznávané. Tak například jistý samozvaný odborník na výživu Horace Fletcher v americké viktoriánské éře vydělal miliony dolarů přednáškami o takzvané žvýkácké dietě. Ta spočívala v tom, že vše, co chcete sníst, musíte dvaatřicetkrát přežvýkat, čímž se z jídla stane téměř tekutina, kterou tělo rychleji spálí. Mezi posluchače jeho podivinských, ale navenek učeně působících přednášek patřili i význační

lidé své doby, například byznysmen a filantrop John D. Rockefeller.

Snahu zhubnout pomocí nejrůznějších – a často zcela bizarních – diet zkouší a propagují i mnohé současné tváře Hollywoodu. Tak například herečky Jennifer Anistonová a Reese Witherspoonová jsou zastávkyně takzvané Baby diety. Ta tkví v tom, že jíte to, co nejmenší děti – tedy místo zeleninového salátu rozmačkanou zeleninu bez soli a koření, různé mléčné kaše a tak podobně. A pozor, jídla je třeba dělit na řadu miniporcí, ideálně na 14 denně.

Jsou však i méně bizarní, a přesto ne tak známé a někdy i kontroverzní diety. Představujeme některé z nich.



FOTO | SHUTTERSTOCK

INZERCE



Majetek nebo zdraví?

Zdraví a rodina následované domovem jsou tři nejdůležitější věci v životě Čechů. Odpovídají tomu i naše návyky v oblasti financí a pojištění?

V pravidelném průzkumu NN Životní pojišťovny loni poprvé vystřídal na první příčce v žebříčku nejdůležitějších věcí v životě zdraví. Přesto Češi platí za pojištění svého majetku dvakrát více než za životní pojištění chránící je i jejich blízké před nečekanými zákrutami života.

Západ to má jinak

„Zatímco auto nebo dům si pojistí většina lidí, na zajištění zdraví a péče nebo finanční přípravy na spokojené stáří už myslí jen ti

prozíravější,“ říká Michal Korejs, produktový ředitel NN Životní pojišťovny. V ostatních zemích západní Evropy přitom naopak vede potřeba mít životní pojištění. Podle odborníka NN se vyplácí myslet především na zajištění velkých rizik, jako je invalidita nebo závažné onemocnění. Vždycky je lepší, když nemocný nemusí řešit finanční situaci a může se plně soustředit na léčbu, aniž by byl odkázán na pomoc svých blízkých.



Nechte si dobře poradit

Spojte se s jedním z našich nejlepších poradců ve vašem regionu, který pomohl už stovkám lidí udělat si život bezstarostnější.

Kraj Vysočina:
Alena Nováková
608 466 383
alena.novakova@poradce.nn.cz

Paleolitická dieta

Bývá často označována jako dieta doby kamenné, kdy dotyčný svůj jídelníček přibližuje stravování pravěkého člověka z období paleolitu. To trvalo přes dva miliony let a lidstvo tehdy neznalo zemědělství, živilo se lovem a sběrem. Lidské trávení nebylo tudíž přizpůsobené zemědělským produktům z obilí a mléka. Kdo na „paleo“ vsadí, musí ze svého stravovacího režimu vyřadit obiloviny, luštěniny, pečivo, mléko a sýry. Jídelníček se skládá z masa, ryb, zeleniny, ovoce, hub, ořechů a vajec. Paleo strava také hojně využívá tuky – kokosový olej, olivový olej, máslo a sádlo. V Česku se tato dieta prosazuje od roku 2011 a její zastánci ji prezentují i jako celkový životní styl. Poukazují na její dobré výsledky v podobě redukce hmotnosti, ale i jako řešení alergií, akné, zažívacích potíží nebo zahlenělosti.

Breussova dieta

Jde o velmi přísnou a kontroverzní dietu, jejímž autorem je léčitel Rudolf Breuss. Po dobu 42 dnů nesmíte vůbec nic jíst a pít se pouze zeleninové šťávy a bylinkové čaje. Je třeba se vyhnout větší fyzické námaze, povolené jsou jen procházky. Doporučuje se něčím zaměstnat mozek, abyste nemysleli na jídlo. Když tohle všechno zvládnete, tak prý posílíte imunitu, upraví se vám krevní oběh, zlepší trávení a tělo se zbaví parazitů a plísní. Nicméně pozor, Breussovu dietu řada odborníků hodnotí jako poměrně nebezpečnou, protože je příliš radikální a je značnou fyzickou i psychickou zátěží.

GM dieta

Tuto dietu vymysleli pro své zaměstnance ve společnosti General Motors Company, a vzápětí se stala hitem i mimo firmu. Kdo je k redukci váhy skutečně rozhodnutý a správně naladěný, může prý díky ní zhubnout až čtyři kilogramy za týden. A to nijak drastickou cestou. V principu jde o to, že každý den jíte jen určité druhy potravin a zase jiné ten den s nimi nesmíte kombinovat. První den třeba jíte jen ovoce, ale ani jeden banán. Zastánci GM diety říkají, že to funguje, protože se jí málo kalorické potraviny, jako třeba ovoce a zelenina a mnohé potraviny obsahují vysoký podíl vody, což má pomoci k detoxikaci celého organismu. (re, db)

Jídelníček při GM dietě

- Pondělí:** Ovoce v neomezeném množství, hlavně melouny, nejsou povoleny banány.
- Úterý:** Jí se pouze určité druhy zeleniny – saláty, zelí, cibule, paprika, brambory, brokolice, chřest, řepa, chuť na sladké likvidují cherry rajčátka.
- Středa:** Je ve znamení ovoce a zeleniny, které se může kombinovat, ale pozor, stále bez banánů.
- Čtvrtek:** Tento den konečně dojde na banány, mléko a polévku, děláme si vývary nebo rajčatovou polévku, z banánů lze udělat koktejly.
- Pátek:** Hovězí maso a rajčata - hovězí vařené, dušené i smažené, vývary z masa a hodné pít.
- Sobota:** Maso a zelenina, zeleniny možné jíst neomezené množství.
- Neděle:** Ovoce, zelenina a rýže, ideální je vařená zelenina a ovocné šťávy.

DLUHOPISY E-FINANCE PROPERTY

DLUHOPISY PRO OBČANY A FIRMY



5,6 %

ROČNÍ
ÚROK

- ✓ Investice od 30 000 Kč
- ✓ Roční úrok 4,5 % u tříletých a 5,6 % u sedmiletých dluhopisů
- ✓ Možnost předčasného splacení
- ✓ Upsání a převod bez poplatků
- ✓ Osobní i elektronická objednávka

Koncern e-Finance, a.s. v současnosti spravuje investice do nemovitostí v hodnotě přesahující 1 miliardu korun. Investiční strategií e-Finance je investovat prostředky získané z dluhopisů do nákupu a výstavby rezidenčních a komerčních nemovitostí v atraktivních lokalitách České republiky. Portfolio investic najdete na www.e-finance.eu.



Multifunkční budova, Brno



Zámek Račice, přestavba



Obchodní galerie, Jihlava



Bytový dům, Brno-Čhrlice

INVESTUJEME DO NEMOVITOSTÍ JIŽ 20 LET



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.

UBYTOVÁNÍ A PROHLÍDKY NA ZÁMKU RAČICE

UBYTUJTE SE V NETRADIČNÍM ZÁMECKÉM PROSTŘEDÍ **OD 330 Kč/NOC**

+420 515 555 549 • www.zamekracice.cz • info@zamekracice.cz

Užijte si dovolenou na zámku v malebném prostředí mezi Dražanskou vrchovinou a Moravským krasem.

- turistické ubytování od 330 Kč/os/noc
- nové RETRO-LUX apartmány s vlastní terasou od 1 000 Kč/os/noc

Prohlídky zámku jsme rozšířili na dva atraktivní prohlídkové okruhy a unikátní panelovou výstavu s vizualizacemi zámku. Jako dárek máme pro návštěvníky publikaci Zámek Račice – Ilustrované dějiny.



Vpád okupantů začal předčasně.

Možná šlo o přehnanou horlivost, nebo jen o omyl. **První invazní tanky** vnikly na československé území **20. srpna 1968 už okolo 21:45 hodin**. Hraniční závory přerazily **ve Vejpřtech** a **o zhruba hodinu tak předběhly zahájení hlavní fáze Operace Dunaj**.

ZÁBLESK HISTORIE

ČR | Temně a zlověstně umí hučet mohutná řeka Dunaj, druhý nejdelší tok Evropy. Ovšem nebylo to nic proti děsivému hukotu, který při akci nazvané „Operace Dunaj“ v noci z 20. na 21. srpna roku 1968 vydávaly tisíce tanků, když vtrhly z několika stran do Československa. Na srpnovou invazi pěti armád států Varšavské smlouvy v roce 1968 sovětská generalita vyčlenila na 600 tisíc vojáků. Plány vznikaly výhradně na stolec sovětského velení, čtyři menší účastníci vpádu pouze převzali a posleze splnili přidělené úkoly.

Československá vláda se o akci „spřátelených“ armád Varšavské smlouvy 20. srpna 1968 dozvěděla jen chvíli před tím, než se hlavní invazní síly začaly hr-

nout přes hranice. A ministr obrany doslova jen o minuty dřív, než první tanky prorazily hraniční závory ve Vejpřtech. „Prvním československým představitelem a členem vlády, který se dozvěděl o připravované invazi, byl ministr obrany Martin Džúr, kterého už po deváté hodině večer navštívila v jeho vile delegace ze sovětského velvyslanectví,“ uvádí spisovatel František Emmert, autor mimo jiné publikace Rok 1968 v Československu.

Ve zmiňované delegaci byl i sovětský velvyslanec Stěpan Červoněnko, který ministra Džúra informoval, že v nejbližších chvílích sovětská vojska překročí československé hranice. Žádal ho, aby vydal bezpodmínečný rozkaz armádě neklást odpor. „Samozřejmě tu invazi vydávali za přátelskou pomoc. Ministra Džúra převezli na generální štáb v Dejvicích, kde



FOTO | K. POVOLNÝ

měl být tento rozkaz předán a realizován,“ podotýká Emmert.

Obrněnci prorazily závory

První vojenská vozidla označená „invazním“ bílým pruhem ovšem pronikla na československé území už o více než hodinu dřív, než začala první hlavní vlna. Stalo se tak krátce před tři čtvrtě na deset večer v již zmiňovaných Vejpřtech na Chomutovsku. Hraniční závory zde prorazily dva tanky a dva obrněné transportéry, které pak zmizely ve vnitrozemí. „Předpokládá se, že to bylo zřejmě omylem a že rozkaz vyrazit do akce byl proveden o nějakou dobu dřív, než

měl být,“ vysvětluje Emmert s tím, že u jiných hraničních přechodů se v té době invazní vojska teprve šikovala. Dozorčí zdejšího 56. silničního stavebního praporu o incidentu informoval vejpřtvošské Pohraniční oddělení VB a to pak krátce po 22. hodině nadřízenou 5. silniční brigádu v Liberci.

Nutno podotknout, že už okolo deváté hodiny večer na pražskou Ruzyň dosedlo první invazní sovětské letadlo, byť bylo kryto civilní imatrikulací a nešlo tedy o na první pohled tak jednoznačně útočný akt jako ve Vejpřtech.

Mimo Džúra se ostatní členové vlády o invazi dozvěděli okolo 23. hodiny. Předsednictvo ÚV KSČ v čele s prvním

INZERCE

Prodáváte svůj vůz?

**ZVOLTE JISTOTU A NEJVYŠŠÍ
MOŽNOU VÝKUPNÍ CENU!**

POHODLNĚ

vše vyřídíme za vás, rychle, kdykoli

VÝHODNĚ

peníze okamžitě na ruku

BEZ STAROSTÍ

za váš starý vůz vezmeme veškeré záruky

MOŽNOSTI

protiúčet může snížit cenu nového vozu, případně zaplatit akontaci, přinést další cenovou výhodu až 50 tisíc!



Praha / Brno / Ostrava / Pardubice / Olomouc
České Budějovice / Karlovy Vary / Plzeň / Chomutov / Hradec Králové

13 POBOČEK
PO CELÉ ČR

WWW.AUTOESA.CZ / 800 555 555

Auto ESA

Ve Vejprtech



Hraniční přechod Vejprty - Bärenstein na Chomutovsku na snímku z roku 2004. FOTO | ARCHIV MAFRA

tajemníkem Alexanderem Dubčekem v těch chvílích sepsávalo hlavní referát pro 14. sjezd strany. Sověti umožnili Dzurovi zatelefonovat ze štábu v Dejvicích Dubčekovi a vše mu oznámit. „Ten telefon ovšem zvedl předseda vlády Černík a okolo 23. hodiny mu Dzur oznámil, že sovětská vojska vstoupí do Československa.“ Líčil spisovatel Emmert v dokumentu iDNES.tv Osudové hodiny. Prezident Ludvík Svoboda se o invazi oficiálně dozvěděl od Sovětů zřejmě až okolo půlnoci.

Nabízí se otázka, jak je možné, že československá vláda nevěděla, že se jí u hranic

shromažďují tak početná vojska. Příčinou byl prostý fakt, že československé vojenské zpravodajství se nezabývalo sledováním spojenců z Varšavské smlouvy. To, že na jejich území probíhala nějaká cvičení, se tenkrát bralo za běžnou záležitost. „Přesto ale vláda a dokonce ústřední výbor informace, že se okolo naší hranice shromažďují vojska, měly, a to od československých diplomatů působících na Západě, protože západní rozvědky o tom věděly,“ vysvětluje František Emmert. (mb)

Intervenční síly

- Zhruba **150 tisíc vojáků** v prvním sledu a **450 tisíc** v následujících vlnách.
- **Celkem 27 divízi**, z toho 12 tankových (6300 tanků), 800 letadel, 2000 kanonů
- **Velitelem intervenčních vojsk** byl náměstek sovětského ministra obrany generál Ivan Pavlovsky a vrchní velitelství sídlilo v polské Legnici.
- **Hlavní cíle prvních hodin Operace Dunaj**: obsazení Ruzyně a dalších letišť, generálního štábu a dalších velitelství, vládních a stranických budov, klíčových křižovatek a mostů, zajištění městských center, kasáren a vojenských objektů.

INZERCE

VYPLÁZNE NA VÁS

MATES

VÝHRU?

HRANÍ S ROZUMEM. Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
19. 8. – 25. 8. 2021

30 ks

ČERSTVÁ VEJCE
velikost M
30 ks
1 ks za 1,66 Kč
(běžně za 1,83 Kč)

49,90
CENA BEZ PENNY KARTY
54,90

EIDAM
KARLOVA KORUNA
30%
100 g

12,90
CENA BEZ PENNY KARTY
16,90 **23%**

EIDAM KARLOVA KORUNA
plátky
30 % tuku
v s.100 g

Salám POLIČAN
100 g

Salám PAPRIKÁŠ
100 g

18,90
24,90 **24%**

SALÁM POLIČAN, PAPRIKÁŠ REZNIČKŮV TALÍŘ
krájený | 100 g

PIVO VELKOPPOVICKÝ KOZEL
světlé výčepní | 0,5 l
1 l 21,80 Kč
záloha na lahev 3,- Kč

10,90
14,90 **26%**

BANÁNY
volné | 1 kg

12,90
29,90 **56%**

ilustrační foto

PODĚBRADKA
Proline
různé druhy
1,5 l
1 l 5,27 Kč

7,90
14,90 **46%**

Platnost a produktová nabídka mohou být ovlivněny nařízením vlády. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změn. Další podmínky nabídky na www.penny.cz.

Víkendové radosti

Máte všech pět pohromadě?

Otázkou v titulku **nepátráme po vašem duševním rozpoložení**, jenom **všem čtenářům nabízíme tipy k dosažení pohody pro příští dny**. Víme, jak na to.

1. Dobré jídlo

Rychlovka z lásky pro toho, koho máte rádi. **Suroviny na dvě porce:** 2 delší nožičky párku, 1 lžice oleje, 2 vejce, sůl, čerstvě mletý pepř, chléb k podávání. **Postup:** Párky vložíme na pár minut do vlažné vody, aby byly poddajnější. Poté je vyjme a osušíme. Podélně rozřízneme, ale ne až do konce. Opatrně ohneme konce k sobě a propícheme špejlí. Na pánvi rozpálíme olej a vložíme pá-

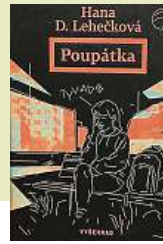
rek ve tvaru srdce. Dovnitř vyklepeme vejce a na malém plameni necháme opéct. Osolíme a opeříme. Podáváme s plátky čerstvého chleba. Můžeme posypat sekanou petrželkou nebo pažitkou. Dojetí zaručeno!



INZERCE

2. Dobrá kniha

Poupátka. Tyhle jizvy na dětské duši jen tak nezmizí. Zneklidňující román nositelky Ceny Jiřího Orteny spisovatelky Hany Lehečkové.



3. Dobrá zábava



V sobotu 21. srpna se svezte **historickým vlakem na historické slavnosti Zachariáše z Hradce a Kateřiny z Valdštejna do Telče**. Ve dnech **20. a 21. srpna** jsou v Telči přichystány šermířské, hudební, taneční a divadelní produkce doplněné dobovými atrakcemi a dobovým jarmarkem.

4. Dobrý výlet

Herec Johnny Depp (na snímku) má za pár dní převzít ocenění při **55. Mezinárodním filmovém festivalu v Karlových Varech**. To se nelíbí britské charitativní organizaci Solace Women's Aid, která bojuje proti domácímu násilí. Depp totiž podle soudu útočil na svoji exmanželku Amber Heard. Pokud jste na filmovou hvězdu přesto zvědaví, vyrazte do Varů. Festival je **od 20. do 28. srpna** a očekávaný bude hlavně životopisný snímek o Emilu Zátopkovi. Do Karlových Varů přijede i britský herec Michael Caine, aby převzal Křišťálový glóbus.



5. Dobrý počín

UNICEF hledá Dítě Česka, má jít o výjimečné děti a inspirativní mladé lidi do 18 let, kteří dělají něco pro ostatní. Nikoliv jednorázově, ale dlouhodobě s prokazatelnými výsledky. Nominace jsou otevřeny do 30. září na www.diteceska.cz.

FOTO | Kulinařské studio MAFRA, JAROSLAV ŠNAJDR, ARCHIV MAFRA

H INVESTMENT GROUP

INVESTUJTE DO VODÍKU JAKO ALEŠ VALENTA

Investice do vodíku je v současné době jedním z nejzajímavějších způsobů, jak zhodnotit Vaše volné finanční prostředky. Protože vodík, je bezesporu naše budoucnost v mnoha odvětvích.

Fixní výnos **7%** ročně

www.H2invest.cz

H₂

Olympijský vítěz,
podnikatel, investor

DEMOKRACIE A SVOBODA?
U NÁS ANO

ParlamentníListy.cz

Na klidný večer po dlouhém dni

Báječný vypravěč **Lukáš Peška**, mimo jiné **zvoník a regenschori Farnosti Holice**, zpravidla míří v létě do Štěkně na Strakonicku. Za řekou Otavou i za **výtečnými pochutinami**. Nachystal si **pivní polévku**.

5plus2 V KUCHYNI

ČR | Hutná horká pivní polévka není zrovna letním pokrmem. Ale po celodenní štrapáci s rozdováděnými dětmi přijde navečer vhod. A když se podaří, může být až návykovou chutovkou.

Své o tom ví gurmán Lukáš Peška, který ji připravoval při svém pobytu v jihočeské Štěčce. Zveřejňujeme recept v jeho originálním podání.

Pivní polévka podle Pešky

„Polotmavé třináctistupňové pivo Klostermann je chutné nejen jako nápoj, ale též coby základ pro pivní polévku. Nakrájete cibuli a osmažíte ji na másle. Přidejte hladkou mouku a dostatečně opraženou jíšku zalijte čtyřmi

Klostermanny. Vraťte do toho pět lžic cukru a přiveďte k varu. Do vroucího piva vmíchejte třetinu litru sladké smetany, v níž jste předtím byl rozkvedlal dva žloutky. Trochu smetany si ponechtej pro případné zahuštění. Osol, opepř, dochuť sušeným zázvorem a citronovou kůrou. Zdá-li se ti polévka příliš řídká, použij zbytek smetany se špetkou mouky a důkladně povař. Na úplný závěr vprav do polévky za stálého kvědlání dosud čekající bílky z oněch dvou vajec. Podávejte ozdobené nasekanou pažitkou a s chlebem. Jednoduchá a rychle připravená krmě ti nabídne netradiční vůni i chuť a příjemně zasytí. Necháš-li si navíc doušek Klostermanna na zapití, neprohloupíš. Ať šmakuje...“ podělil se Lukáš Peška o svoje zkušenosti na sociálních sítích. Jen dodáváme, že pokud nemáte Klostermanna z jihočeského Měšťanského pivovaru Strakonice, sáhněte po jiné dobré regionální polotmavé třináctce.



Lukáš Peška v pověstné čepici spojované především s osobou Haškova dobrého vojáka Švejka, vpravo pak jím přichystaná pivní polévka z polotmavé třináctky Klostermann. ZDROJ: FACEBOOK LUKÁŠE PEŠKY

Mnichovská pivní polévka

Suroviny: 2 polévkové lžíce másla, 1 litr světlého piva, sůl, pepř, cukr, 1/2 čajové lžičky mletého kmínu, na špičku nože mletý muškátový oříšek, šťáva z jednoho citronu, 2 žloutky, 100 g šunky, 4 polévkové lžíce krutonů.

Postup: V hrnci rozehřejeme máslo, přilijeme pivo, přidáme sůl, pepř, trochu cukru, kmín, muškát a citronovou šťávu. Směs necháme přejít varem, zamícháme a stáhneme z plotny. Rozkvedláme žloutky ve smetaně a vmícháme je do polévky (ne do vroucí, jinak by se žloutek srazil!). Polévku podáváme s krutony nebo s osmaženou houskou. (re)



NÁPLASTI NA ODSÁVÁNÍ TUKU!

12 tis. Čechů potvrzuje výborné výsledky bez jo-jo efektu

ZHUBNETE 17 KG BEZ ODŘÍKÁNÍ

Urychleně spalují tuk i z nejproblematičtějších tělesných partií. Navracejí ploché břicho a štíhlá stehna, odstraňují dvojitou bradu, povislou kůži na pažích a celulitidu – to vše bez cvičení, diet a odřikání. Účinnost náplastí, které extrémně snižují váhu, potvrzuje už 12 070 lidí, kteří v klidu doma dosáhli **přirozeného efektu liposukce** a během 14 dní se zbavili nadváhy.

Pomáhají zlikvidovat obezitu v oblasti břicha, dvojitou bradu a povislé paže, zeštíhlují pas a boky, a navíc mohou snižovat viditelnost celulitidy a rychle zpevnit stehna. Inovativní náplastí jsou nejsilnější přirozený reduktor, který s využitím procesu termogeneze urychluje spalování tukové tkáně až 5násobně, a to ve dne i v noci. Díky tomu může bez vašeho zapojení podporovat proces tvarování postavy a odstraňovat přebytečný tuk z nejproblematičtějších tělesných partií. Odborník vysvětluje:



1 NÁPLAST ODSAJE AŽ 1,5 KG TUKU!

Odborník na dietologii

„Převaha těchto náplastí nad dosavadními metodami na hubnutí je dána tím, že sami rozhodujeme, které části postavy chceme zeštíhlit. Náplast totiž transportuje aktivní látky přímo do tukových tkání a buněk, umožňuje tak přímou redukci obvodu těla a ztrátu až 3 kg přebytečné tukové tkáně za 7 dní.“

Zrychlete metabolismus až o 84 %

Síla náplastí na hubnutí spočívá ve čtyřech speciálních vrstvách, které aplikují příslušné množství aktivních látek přímo na místo určení. Náplastí založené na transdermálním systému postupně uvolňuje a rozvádí aktivní látky do nehlubších vrstev kůže 24 hodin denně a díky tomu probíhá proces spalování tukové tkáně automaticky. Je potvrzené, že tloušťka tukové tkáně v místě přilepení náplastí se snižuje až o 50% už po týdenní kúře.

Náplastí, které pohlcují tuk

Těmto náplastem odborníci říkají „prostředek na hubnutí budoucnosti“, představuje v současnosti nejrychlejší způsob na transport výtažků na spalování tuku a regulaci chuti k jídlu přímo do tukových buněk. Odhaduje se, že 1 náplast uvolňuje tolik aktivních látek, kolik je potřeba ke



Jirínka, 40 let, Strakonice

SHODILA JSEM 13 KG A STÁLE HUBNU!

„Nevím jak, ale opravdu to FUNGUJE. S obezitou jsem bojovала od 5 let, nepomáhaly diety, pilulky na hubnutí, čaje ani koktejly. Za to náplastí si poradily s mými faldky za čtrnáct dní! Nalepím si náplast a tuk se doslova rozpouští za hodiny na hodinu. Po 3 týdnech jsem zhubla 13 kg, zbavila jsem se přetékajícího břicha, tlustých stehna a druhé brady – ty náplastí jsou výhra!“

spalení cca 1,5 kg přebytečné tukové tkáně. To znamená, že nalepení náplastí může přinést lepší výsledky, než několik hodin intenzivního fyzického cvičení. Efekty kúry se kumulují každým dnem, proto většina lidí už po 7–14 dnech zaznamenává výrazné splasknutí břicha, likvidaci celulitidy a zeštíhlení stehna.

5 SUPER VÝLEDKŮ

- Zhubnout až 3 kg za 7 dní
- Přesně zeštíhlit břicho, stehna, paže a pas
- Zredukovat celulitidu a strie
- Zrychlit metabolismus až o 84 %
- Cítit se lépe, lehčeji a zdravěji

Využijte BEZPLATNOU kúru

Refundačního programu využily už tisíce lidí, kteří se během několika týdnů zbavili mnohaleté obezity, a nemuseli přitom měnit své každodenní návyky, nedrželi žádnou dietu ani necvičili. Když si přilepíte náplast, organismus přejde do stavu „neustálého spalování“ kalorií a vy zcela zapomenete, že právě intenzivně hubnete. Pokud je vám alespoň 21 let a jste českým občanem, můžete žádat o 100% refundaci na tyto náplastí. Neodkládejte to!

Léto je v plném proudu! Začni pečovat o své zdraví a užívat krás života.



Zdarma Produkt

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 08.09.2021 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

2 990 Kč

Zavolejte: 381 601 312

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



Pedagog z malého města v Pošumaví se stal hvězdou internetu, jeho hodiny domácí výuky „obletěly“ Česko.

ČR | Když se Petr Curko, kantor „základky“ v západočeských Horažďovicích, na jaře 2020 dozvěděl, že budou kvůli pandemii uzavřené školy, začal své hodiny chemie a přírodopisu nahrávat na videa. Materiály určené pro pár desítek tamních žáků ale obletěly republiku a dnes mají přes dva miliony zhlédnutí. „Nedávno mi přišel mail od holčiny, že díky mně odmaturovala. Takže videa někteří používají i jako přípravu k maturitě,“ řekl pedagog pro iDNES.

Základní škola Blatenská v Horažďovicích měla ještě před distanční výukou štěstí. Z dotačního projektu Šablony Ministerstva školství ČR nakoupila pro žáky notebooky. Když se pak zavřely školy, mladý chemikář Curko využil nové počítače na maximum a začal nahrávat první videa svých hodin. „Zpočátku byla kvalita šleňá. Za první videa se trochu stydím. Ale později se to člověk naučil. Koupil jsem si novou techniku,

Youtuber, co učí chemii

mikrofon a podobně, pak už vše mělo úroveň,“ popisuje začátky pedagog. Aby odstranil přeřeky, opatřil si speciální program a podle návodu zdarma na YouTube se učil videa také střihát.

Petr Curko čekal, že školy budou zavřené maximálně měsíc, videa nakonec točil mnohem déle. Když už se podle nich učili jeho žáci, uvažoval, zda je dá k dispozici veřejnosti. „Trochu jsem se obával, že dávám hlavu na špalek a že mě může někdo zkritizovat. Nakonec jsem si řekl, že to třeba někomu pomůže,“ vypráví. Ohlas přišel záhy. „Za celou dobu distanční výuky mají videa určitě přes dva miliony zhlédnutí. Dostával jsem skoro každý den děkovní mail. Byly od učitelů, žáků, rodičů, a to i z jiných škol,“ vzpomíná.

Petr Curko už teď může porovnat výsledky žáků během uzavření škol a v době, kdy se do výuky chodilo ještě normálně. „Jsem poměrně překvapený tím, že výsledky z 95 procent odpovídají době předcovidové. Ptal jsem se i svých kolegů a také nezaznamenali žádné vý-



Kantor Petr Curko nahrával své hodiny chemie a přírodopisu na videa. Stal se tak úspěšným youtuberem. FOTO | PETR ERET, MAFRA

kyvy,“ říká. Jedničkáři prý pracovali perfektně, slabší žáci měli standardně slabší výkony, našlo se i pár jednotlivců, kteří ve škole pracovali výborně, a když se dostali do domácího prostředí, zlenivěli. „Naopak introvertním žákům distance vyhovovala. Jedna holčička měla dvojky, trojky, doma ale podávala excelentní výkony, doslova vystřelila nahoru a měla samé jedničky,“ podotý-

ká. „Jedná se o tichou dívku. Je strašně fajn, hodná, ale má ráda svůj klid. Vyhovovalo jí prý to, že si mohla plnit úkoly, když měla chuť,“ vysvětluje kantor.

Konečně prázdniny

Na covidovou krizi ale horažďovický učitel nevzpomíná s nadšením. Distanční výuka ho stála hodně sil a musel pracovat víc, než když docházel do školy.

„Byly dny, kdy jsem pracoval třeba dvanáct hodin denně. Dopoledne jsem odučil online hodiny, potom jsem šel točit video nebo dvě a večer jsem opravoval,“ popisuje pracovní nasazení.

Vyvrací to, že by učitelé seděli doma a měli to lidově řečeno „na pohodu“. „Možná se taková našli, ale pro ty, kteří to mysleli vážně, byla distance mnohem náročnější. Musím konstatovat, že jsem asi poprvé unavený. Možná to bude znít jako klišé, mne práce učitele hrozně baví, naplňuje mě. Ale snad poprvé jsem se těšil na prázdniny,“ uzavírá.

JITKA ŠRÁMKOVÁ, (jos)

INZERCE

C&A

Udržitelnější styly pro každé dobrodružství od 275 Kč*

*Nabídka platí od 26.08.2021 ve všech prodejnách C&A do vyčerpání zásob.

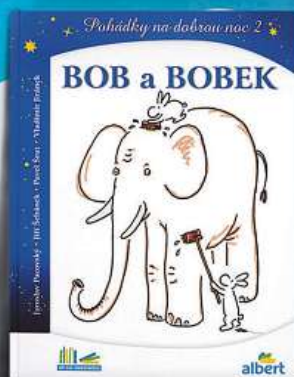
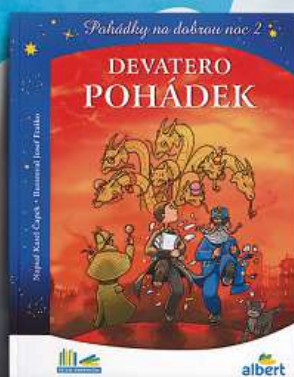
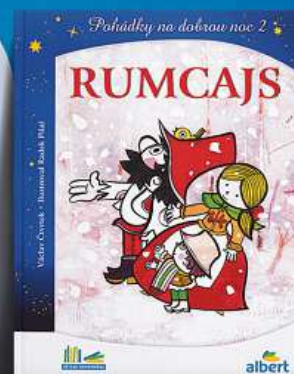
#wear the change

www.c-a.com



SBÍREJTE BODY NA ČESKÉ POHÁDKY

ROZŠÍŘTE
SVOU SBÍRKU
KNIŽEK
O 7 POHÁDEK



SBÍREJTE
BODY
RYCHLEJI
V APLIKACI

Můj
albert



Akce platí ve všech prodejnách Albert od 4. 8. do 21. 9. 2021 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Více informací naleznete na www.albert.cz/pohadky nebo u informací prodejen.

Pokojíček, školákovo království

S usednutím dítěte do školních lavic se mění jeho pokoj. Ubývá hraček a přibývá potřeba nábytku na úkor volného místa na hraní. Jak si s tím poradit?

■ KAMILA HUDEČKOVÁ



FOTO | ARCHIV MAFRA

ČR | Každé dítě by mělo mít v bytě vlastní prostor – když ne svůj dětský pokoj, tak aspoň pracovně relaxační kout, kde se může učit, bavit se i odpočívat. Pokud vlastní místnost dítě má, je potřeba se zamyslet, zda je správně vybavená. Důležité je místnost rozdělit na odpočinkovou, hrací a pracovní zónu.

Správný nábytek

Při zařizování máte více možností. Pokoj můžete koupit jako celek, tedy postel, šatní skříň, menší skříňky, pracovní stůl a židli, vše v jednom stylu. Nebo lze vybrat jednotlivé kusy nábytku a poskládat je v pokoji tak, jak to bude vyhovovat školákovi. Z hlediska funkčnosti i vzhledu nevhodnější, ale současně nejdražší možností je veškeré zařízení ne-

chat navrhnout bytovým architektem a vyrobit na míru. Některá studia nabízejí vytvoření počítačového 3D návrhu, na kterém téměř přesně vidíte, jak bude výsledek vypadat.

Je rozdíl, zda budete vybavovat pokoj pro předškolní dítě nebo starší. Dítě, které začalo chodit do školy, bude potřebovat mnohem větší úložné prostory než doposud. Školák by měl mít nejméně zásuvkový kontejner na sešity a psací potřeby, skříňku na rozměrnější knihy a učebnice a poličku na odkládání drobností. Potřeba budou i větší skříňe a šatníky. Na trhu jsou k dostání se stahovacími tyčemi na ramínka, aby na ně dosáhly i menší děti.

Co každý školák musí bezpodmínečně mít, je psací stůl, kde se bude učit, kreslit i hrát. Vyplatí se pořídit dítěti

stůl s nastavitelnou výškou, který se dá přizpůsobit věku a růstu.

Charakter školních prací si vynucuje dostatečný rozměr pracovní plochy. I takový prvňáček má mít stůl o rozměrech minimálně 70 x 100 cm. A užitečné také je, pokud se dá plocha desky naklánět v závislosti na tom, zda dítě píše, kreslí nebo si čte.

Světlo a barvy

Pracovní stůl patří k oknu nebo vedle něj tak, aby si prvňák při psaní nestínil. Právákovi má na stůl dopadat světlo z levé strany, levákovi opačně. Stejná zásada platí pro stolní lampičku.

K nastavitelnému stolu patří i stejně všestranná židle. Pokud člověku záleží na kvalitě, měl by chtít židli s nastavitelnou výškou sedáku a zadního opěradla, ale i s hloubkou sedu. Také jsou žádoucí opěrky na ruce.

Pokoj pro dítě určitě nemusí být nijak strohý, naopak, nebojte se dát prostor fantazii. Co se týče barev, nemusíte se bát jakéhokoli teplého odstínu, jako je žlutá, oranžová, červená, tmavě modrá, zelená, a jejich kombinace. Avšak nic by se nemělo přehánět. Příliš mnoho červené působí dráždivě, naopak zelená a modrá uklidňují. O dětech platí, že potřeba výrazných barev je nejsilnější do šesti let, pak jejich zájem klesá.

Čemu se vyhnout

- Dětský pokoj by rozhodně neměl být napodobeninou pokoje dospělých.
- Použití velkého počtu zářivých barev – působí to přelácaně a dítě se v takové místnosti nemusí cítit dobře.
- Vyhnete se starému psacímu stolu a židli po dědečkovi – výška nemusí vyhovovat, dítě se pak nepřírozně kroutí.
- Není vhodné, aby se dětský pokoj stal odkladištěm věcí, které už se nikomu nehodí.
- Nenuťte dítěti svůj názor a vlastní vkus – nechte ho, ať si samo řekne, co by se mu líbilo.
- Nevybírejte dítěti nejmenší pokoj v bytě. Někdy to sice jinak nejde, ale pokud máte na výběr, nechte dítěti prostor.
- Ze skříni vytvořte celistvé bloky, raději střídějte nižší a vyšší. Získáte místo pro poličky, obrázky a nástěnky.

Místo aktovek frčí školní batohy, prioritou jsou zdravá záda dětí

Kdyby si školní batohy vybíraly samy děti, rozhodovaly by se podle barvy a designu. Platí ale rodiče, a tak hlavním kritériem je vliv batohů na zdraví dětí – jejich hmotnost, řešení zádové části a použité reflexní prvky. Vyplývá to z průzkumu pro společnost Topgal, lídra českého trhu s těmito školními potřebami, ve kterém odpovídalo 1050 žen.

Konkrétně vyřešení zádové části batohu či aktovky zajímá 80 % rodičů, dvě třetiny dospělých dbají na hmotnost a 60 % na bezpečnostní prvky. Naopak cena není pro většinu rodičů rozhodující.

Průzkum ukázal i to, že zhruba polovina prvňáčků chodí každý den do školy minimálně 500 metrů, část z nich i více než kilometr. „Děti chodí pomaleji a ná-

klad se jim pronese. Proto je zásadní, aby měly děti batoh, který je co nejléhčí a má propracovaný zádový systém, aby bylo jeho nošení co nejzdravější. Proto už mnoho let spolupracujeme se specialisty, především fyzioterapeutem,“ říká šéf výrobce batohů Radomír Brynda.

54% rodičů dává přednost batohům před aktovkami

Samostatnou kapitolou je kombinace materiálů, z nichž je batoh vyrobený. Aby byl co nejléhčí a zároveň toho dost vydržel, musí výrobci kombinovat více materiálů, přemyslet jejich spoje a funkčnost.

Jak ukazují zkušenosti prodejců z po-



Radomír Brynda založil firmu Topgal, která vyrábí školní batohy, před 28 lety. „Prodali jsme už přes dva miliony kusů batohů, naše výrobky tak potkal prakticky každý,“ říká.

FOTO | TOPGAL

sledních let, školní batohy vytlačily dřívě populární aktovky. Ty byly vhodné především díky přehlednému uspořádání, školní batoh se ovšem postupně prosadil do preferované varianty. Průzkum ukázal, že mu dává přednost 54 procent rodičů, zatímco klasickou aktovku

chce dítěti koupit 32 procent dospělých, ostatním je to jedno. A ještě jedno číslo na konec: Naprostá většina prvňáčků půjde 1. září do školy s novým batohem, nikoli starším po sourozenci. Novou školní tašku jim koupí devět z deseti rodičů. (sp)

Knižní tipy pro hloubavé studenty

O naší vlasti

Petr Dvořáček



Co by měl každý znát od pravěku do osvícenství.

To hlavní o nejvýznamnějších archeologických nálezech, které umožnily vytvořit si představu o životě dávných obyvatel našeho území v pravěku, příchodu Slovanů a formování prvních států na Moravě a později v Čechách, vládě přemyslovských knížat a králů a také o vrcholu slávy českého království za Lucemburků. Osvěžte si vědomosti o hlavních událostech a osobnostech doby husitské i o událostech a životě u nás po ztrátě svrchovanosti Koruny české za Habsburků. Vraťte se k dobám obnovy národního povědomí za obrození a vzniku samostatného státu, najdete zde i nejdůležitější informace o našich moderních dějinách. Po přečtení svými znalostmi oslníte všechny kolem.

104 stran, nakladatelství RUBICO

Pražské jaro 1968: Přerušená revoluce?

Miroslav Novák



Pražské jaro poznamenalo nejen dějiny českého a slovenského národa, komunistických zemí a světového komunistického hnutí, ale i celý konflikt mezi Východem a Západem, který určoval „krátké dějiny 20. století“.

Tato kniha je upravenou verzí francouzského originálu, který autorovi vyšel počátkem roku 2021 v Paříži. Zasažuje pražské jaro do širšího rámce etap rezistence proti komunistickým režimům. Autor mimo jiné srovnává různé krize v komunistických státech. Vrchol díla tvoří kritický rozbor iluzí reformních komunistů a revizionistických marxistů. Autor věnuje velkou pozornost také otázce, jak se na pražské jaro (a sovětskou invazi) pohlíželo ze zahraničí.

280 stran, nakladatelství ACADEMIA

Konec nylonového věku

Josef Škvorecký



„Autor se na mnoha místech dopouští hrubého nevkusu, třeba přírovnáním, utíká jako březí kráva“. Vedle jazykové vulgárnosti je patrné, že jde o scény, které jsou

velmi choulostivé, spíše pornografické.“ Tak zněl cenzurní posudek z roku 1957. Navzdory dnešnímu nastupu nových mravokárců nepotřebujeme zatím ke čtení této Škvoreckého novely zvláštní povolení. To je dobře, jinak bychom nemohli pročitit důvěrný pohled na tápavé kroky čerstvě dospělých dívek a mladíků za vnučeného politicko-společenského zlomu. Nový režim zneplatní osvědčené normy, zvrátí osudy rodin, ke kariérám vyzdvihne bezzásadové oportunisty a hlavním měřítkem lidských kvalit paradoxně učiní materialismus. Pod jeho tlakem budou předčasně zhasínat zášlehy nezištného nadšení a krásné skončí na léta pod botou primitivně užitkového.

199 stran, nakladatelství LEDA

Nezkreslená věda

Aleš Vémola



Že věda je nuda? Ani náhodou! Je to obrovské dobrodružství a dá se vysvětlit i zábavně. Třeba formou animovaného seriálu, podle něhož vznikla tato kniha.

Samé obrázky a málo textu – a přitom se na několika stránkách dozvíme základní informace i zajímavosti o tématech z nejrůznějších vědních oborů – od atomu či vývoje člověka až po jaderné elektrárny, genetiku a 3D tiskárny. Můžeme pak oslňovat vědomostmi. Ale hlavně – začneme mít jasnější představu o tom, jak funguje svět kolem nás, a dostaneme chuť vědět ještě víc. A možná se na dobrodružství zvaném věda jednou i osobně podílet. Autorka je literární redaktorka a překladatelka. Podílela se na několika projektech zaměřených na čtenářskou gramotnost a iniciovala vznik metodických příruček k dětským knihám.

288 stran, nakladatelství ACADEMIA

INZERCE



ZÁŘIJOVÉ
MÓDNÍ ČÍSLO
A DVĚ RŮZNÉ
OBÁLKY
PRÁVĚ V PRODEJI

Děkuji za to, že jsem střízlivý

Poté, co opustil léčebnu, si našel zálibu, díky níž může být kreativní a zůstat přitom střízlivý. Alespoň tak popisuje DJ a moderátor Dominik Turza svůj vztah k plyšákoví, se kterým nyní dobývají sociální sítě i televizní obrazovky. „Učí mě pokoře a být lepším člověkem,“ řekl v pořadu INTERVIEW na CNN Prima NEWS.

„Náš vztah je opravdu hluboký. Je to velmi schizofrenní situace,“ uvedl muž známý coby DJ Rockstar a moderátor pořadu Nečum na mě show Turza ve vysílání na CNN Prima NEWS. Plyšového maňáska delfína Adolfeena našel ukrytého ve skříní. Původně totiž pochází z nábytkového domu ze zahraničí.

Nyní je jich v České republice jen pár kusů. „Mám jich pět. Čtyři jsem dostal od fanoušků, kteří je našli jako svou zapadnutou hračku, takže mi je věnovali. Ještě jich v republice pár je, je to jednáct let stará věc, už se neprodává,“ sdělil Turza.

Adolfeen je specifický svou drzostí a vulgarismy, kterými nešetří ani ve

řejném prostoru. Podle Turzy takový být musel. „Když jsem si ho dal na ruku, říkal jsem si, že je strašně malinký, že by měl mít napoleonský komplex, měl by být hlučný. Velmi se v něm ale odrážím, říká to i moje adiktoložka. Skrže něj mohu filtrovat, co si doopravdy myslím,“ popsal. „Dává mi tvůrčí svobodu i ve vyjadřování. Schovávám se za něj, za sebe bych nemohl vystupovat jako Adolfeen, i kdybych chtěl. Spousta lidí se v něm vidí, protože tak přemýšlí, mají v hlavě to, co on, když jsou třeba naštvaní. To je na něm přitahuje. Adolfeen říká, co si myslí. Natvrdo, surově a syrově,“ vysvětlil Turza.

Talkshow s plyšákem

S plyšovým delfínem točí i vlastní talkshow. „Je to pro mě splněný sen,“ sdělil Turza. Podle svých slov by před rokem a půl, když nastupoval do léčebny, nevěřil, že jednou bude mít vlastní pořad. „Beru to jako dar shůry. Možná za to, že jsem se rozhodl opravdu něco

dělat se svým životem,“ dodal. Turza se údajně léčil ze čtyř závislostí – na marihuaně, kokainu, alkoholu a manželství. V den, kdy kliniku opouštěl, odstartoval i svou kariéru po boku s Adolfeenem. „Otevírá mi dveře do zvláštních a unikátních situací. Vypadá to, že budu točit video s Armádou České republiky, točil jsem se záchranáři, s hasiči. Děláme dobročinné věci, to jsou chvíle, kdy mohu něco vrátet společnosti. Našel jsem v tom zálibu, byl jsem velmi sobecký člověk,“ sdělil Turza.

„Adolfeen mě učí pokoře a být lepším člověkem, a já se poslední rok a půl opravdu snažím být lepším člověkem. Rozešel jsem se s manželkou, protože jsem nebyl šťastný, a stal jsem se úplným abstinentem. Změnil se mi život. Jsem o hodně klidnějším člověkem. Každý den děkuji své vyšší moci za to, že jsem střízlivý. Střízlivý dokážu být kreativní, být ještě lepším DJem, než když jsem bral drogy, a dokážu žít sám se sebou. To je to nejcennější, co jsem si z léčebny odnesl,“ dodal.



Interview se slavnými lidmi a zajímavými osobnostmi veřejného života můžete sledovat na CNN Prima NEWS každý všední den v 17.30.

INZERCE

iDNES Premium

+ O₂ TV

~~138 Kč~~
Jen za

65 Kč
měsíčně

NAVÍC: Sedm prémiových kanálů s přímým přenosem všech sportů z největší sportovní události z Japonska!

FORTUNA:LIGA



Více na www.idnes.cz/premium



**JDE O VAŠE ZDRAVÍ!**Přečtení tohoto textu vám zabere jen **6 minut****Reparátor šlach, svalů, kostí a kloubů – 4denní obnova**

POZOR: čtete v tuto chvíli naprosto převratnou zprávu, která může být v nejbližších dnech šířená dalšími mediálními kanály. Jako první zveřejňujeme, proč je moderní komplex FlexiMAX určený pro boj s degenerativními změnami. „Jedná se o výjimečně účinný regenerátor chrupavkové tkáně, pro nějž je charakteristická neobvykle vysoká vstřebatelnost (až 89 % aktivních látek proniká do krevního oběhu a organismus je využije). Už za 24 hodin zlepšuje práci kloubů, snižuje tuhost svalů, eliminuje bolest a zánětlivé stavy. Jedno je jisté: tak silný patent na intenzivní, domácí regeneraci kloubů ještě v naší zemi nebyl,“ – vysvětluje ortoped **Pavel Král**.

1. DEN Mizí bolest kolen, kyčlí, loktů, zápěstí a páteře, zmenšují se otoky, ustupuje ztuhlost nohou, rukou a krku. Klouby začínají být intenzivně vyživované. Už po první noci mizí nutnost dlouhého „rozehřívání se“ po delší době v jedné pozici, postupně mizí tzv. startovací bolest.

2. DEN Zvyšuje se pružnost kloubů a šlach. V organismu je aktivován proces intenzivní produkce kloubního maziva, zlepšuje se také jeho viskozita a mazivost. Pohyblivost kloubů se zvyšuje o cca 37 %.

3. DEN Poškození na povrchu kloubních chrupavek se začínají regenerovat a vyplňovat. **Klouby se osebe přestávají třít** – mizí píchání, přeskačování, loupání a praskání v kostech. Pohybu bez významných omezení!

4. DEN Postupující degenerace kloubů se zastaví, klouby každým dnem zvyšují svoji pružnost, degenerativní změny a zánětlivé stavy v kostech a kloubech se zmírňují. **Od tohoto dne se začíná vracet plný rozsah pohybu bez významných omezení!**



Bolavá ramena, potíže s ohnutím kolena, bolavá zápěstí, ohnuté prsty, bolesti páteře, píchání v uzlinách nebo šířící se bolest kyčlí? **Vaše kostra volá o POMOC už po 30. roku života. V každém dalším desetiletí jsou klouby stále opotřebovanější a množství kloubního mazu, který vyplňuje prostor mezi nimi, výrazně klesá.**

NENECHTE SE ZNEHYBNĚT. Komplex FlexiMAX už je k dostání v Česku, což znamená dosud nevídanou šanci na zdraví a funkční klouby v každém věku. **Než otočíte na další stránku, musíte se seznámit s objevem, který učinili odborníci MedicReporters.**

Au, zase to PRASKÁ a LOUPE?



MÁTE 24 H, ABYSTE DOLILI „OLEJ“ DO PÍCHAJÍCÍCH KLOUBŮ

POKRAČUJÍCÍ DEGENERACE KLOUBŮ SE TÝKÁ DOSPĚLÝCH – 57%

I vy jste v rizikové skupině! Především, pokud je vám víc než 45 let a/nebo jste aspoň jednou v životě měli zranění, úraz nebo zlomeninu kosti.

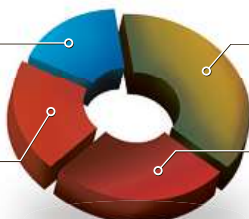
Nejvyšší koncentrace kyseliny hyaluronové + působení už od 1. minuty

Výzkumníkům MedicReporters se podařilo dostat se k informacím, který dosud nebyly nikde zveřejněny. Tak vysokou koncentraci kyseliny hyaluronové nenajdete v žádném jiném přípravku, který je k dispozici k domácímu používání. Jedná se o obrovský průlom ve zmírňování artritických a revmatických potíží.

VÁŠ CÍL: PŘEKONAT DEGENERATIVNÍ ZMĚNY KLOUBŮ

Začněte s opravou kolen a páteře právě teď!

Co si uživatelé nejvíc cení na inovativním reparátoru kloubů?

Eliminace nepříjemného „loupání“ v kostech → **16 %**Rychlé utišení bolesti a potlačení ztuhlosti v kloubech → **38 %**100% přírodní složení obohacené o glukosamin a kyselinu hyaluronovou → **20 %**Možnost volného pohybu – bez omezení na straně páteře → **26 %**

Odřená kolena se dobře hojí jen v dětství. Po 30. roku života signalizují něco vážnějšího – úbytky v kloubní chrupavce a praskliny na jejím povrchu způsobují problémy s chůzí a volným pohybem, způsobují degenerativní změny, úpornou bolest a omezení při každodenním fungování. **ZASTAVTE DESTRUKCI KLOUBŮ!**

Dnes v cyklu „Obnova těla“ odpovídáme na velmi důležitou otázku:

Jak opravit zdegenerované kloubní chrupavky bez chirurgického zásahu a znovu získat plnou pohyblivost kloubů během několika dní?

Co zajišťuje antidegenerativní kolagenový booster?

- Okamžité doplnění úbytků na povrchu kloubních chrupavek
- Opravení struktury šlach, vazů a tělových váčků za 24 h
- O 92 % vyšší produkce kloubního mazu, který dodá kloubům „skluz“ a umožní bezbolestné, plynulé pohyby
- Plná pohyblivost kolenních a kyčelních kloubů, loktů, zápěstí, boků a páteře už po 3 týdnech!

LÉTO JE V PLNÉM PROUDU! ZAČNI PEČOVAT O SVÉ ZDRAVÍ A UŽÍVAT KRÁS ŽIVOTA.



VAŠE KOSTI POTŘEBUJÍ FUNKČNÍ PRUŽINY

Přihlaste se o revoluční přípravek, který opravuje klouby – teď za **0 Kč!**

Profesionální konzultaci s poradcem obdržíte **ZDARMA**

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 08.09.2021 obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**



ZAVOLEJTE: 326 509 954

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

Česko versus Slovensko

■ JOSEF VLČEK

J eště před třiceti lety jsme slyšeli slovenské písně v rádiu úplně běžně. Zlatá éra slovenské pop music byla na vrcholu a každý znal Elán, Team, Petera Nagyho, Mira Žbirku nebo Tublatanku. Pak přišlo rozdělení republiky a Paľo Habera, který byl jeden rok nejprodávavějším domácím zpěvákem, se rázem v roce následujícím stal nejúspěšnějším zahraničním zpěvákem. Jak se od sebe oddělily obě země, oddělila se i pop music.

V průběhu následujících let nebyl o slovenský pop v Česku valný zájem. Víceméně zůstali jen Miro Žbirka a Richard Müller. Teprve okolo roku 2000 se situace změnila. Píseň Jožo Ráže Voda, čo ma drží nad vodou znovu probudila zájem o Elán, ale nové tváře nikoho moc nezajímaly. Výjimkou byli jen charismatičtí košičtí pop rockeři No Name, z nichž se stali doslova velvyslanci slovenské populární hudby. Nebylo to žádné překvapení – slovenská scéna byla odjakživa víc tanečně orientovaná, zatímco v českých zemích vládl pop rock.



FOTO | WIKIPEDIA

Slovenská vlnka rychle utichla a jen tu a tam se v českých rádiích objevila nějaká zajímavá novější slovenská záležitost. Například Peha s Katarínou Knechtovou. Museli jsme čekat patnáct let, než se začaly objevovat nové tváře zpoza naší východní hranice. Objevil se pozoruhodný jev, kterému se už dnes říká „písně česko-slovenské vzájemnosti“. Vynořilo se obrovské množství česko-slovenských duetů.

Kořeny tohoto trendu vidíme už v době Rážova superhitu, kdy se na trhu objevilo také Žbirkovy Modré album s duetem Čo bolí, to prebolí, z něhož se stala jedna z nejúspěšnějších písní roku 2001. Dnes můžeme napočítat víc než tucet takových společných písní. Asi neznámější z nich je Slovenský klín, který zpívají Chinaski s Bárrou Hosnedlovou, Cudzinka v tvojej zemi od Xindla X a Mírky Miškechové nebo Vloupám se od skupiny O5 a Radeček s Máriou Čírovou. Většina takových písní měla u českého publika velký úspěch, ale je pozoruhodné, že jedna z nejzdařilejších písní tohoto typu, Klid, mír a pokora od Richarda Müllera a Terezy Kemrdlové, byla hitem jen na Slovensku.

Gott boduje pořad

Trend pokračuje dodnes. Píseň Hvězdáři, kterou hraje Kryštof se slovenskou zpěvačkou Simou Martausovou (*na snímku*), je už rok a půl jednou ze dvou skladeb, které se objevují mezi pětadvaceti nejhranějšími domácími skladbami na obou stranách česko-slovenské hranice. Bohužel

ani jedna ze slovenských zpěvaček, které se podílely na úspěšných písních, se zatím sama neprosadila.

Jak si stojí Češi v nejsoučasnějších slovenských žebříčcích a Slováci v českých? Nic moc. Kromě Hvězdářů je druhou písní, kterou najdeme v českých i slovenských hitparádách, Gottova labutí píseň Srdece nehasnou. Probojovat se mezi nejhranější skladby na Slovensku není ale snadné ani pro místní umělce. Teď tu vládne Rezonancia Kataríny Knechtové, která se u nás zatím nehraje. To česká strana je mnohem liberálnější. V naší rozhlasové pětadvacítce je osm písní v češtině a navíc slovenský zpěvák Matej Smutný s písní Fairytale.

Samozřejmě výsledky z rozhlasových playlistů jsou v mnohém zkrslující. Zvláště rádia pro střední generaci hrají řadu slovenských hitů z osmdesátých let. V případě nejúspěšnějšího soukromého českého rádia Impuls je to kolem 15 procent zlatého fondu. A jsou tu i písně na YouTube, které se sice v rádiích nehrají, ale mají velmi slušné množství zhlédnutí na obou stranách hranice. Třeba společný song Jaromíra Nohavici a Petera Cmorika Kříž svůj neseme.

INZERCE

Mít doma nadšené čteně | Každý den radost

Čteně?

Malý nadšený čtenář. Velice často k nalezení o půlnoci s baterkou pod peřinou. Třeba i taková malá radost dělá den.

Každá radost má své jméno. Pojmenujte tu svou.

IMPULS
Rááááadio

PRÍRODNÍ
CESTOU

PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRAŽDIVÝ TRACNÍK
ZÁCPA

Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie? Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestin® - unikátní doplněk stravy. Darujte sobě a blízkým zdraví, které začíná a končí ve střevech.

V laboratorích Jihočeského vědeckotechnického parku pro vás od roku 2017 vyrábíme Vitestin®, který je svým rozsahem a působením zcela výjimečný. Přírodním způsobem harmonizuje střeva a sliznice celého zaživacího ústrojí a významně je podporuje v jejich normální přirozené funkci. Vitestin® pomohl mnohým z vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

Účinnost a působení Vitestinu® jsou dány cílenou kombinací jednotlivých druhů českých bylin, jejich přesným poměrem a unikátním výrobním postupem.

Málokdo tuší, že našim největším imunitním orgánem jsou střeva. Na nich záleží, jestli tělo vstřebá všechny důležité živiny a odolá útoku různých patogenů. Jinými slovy, správně fungující střeva jsou nezbytnou podmínkou celkového zdraví.

PÉČE O VAŠE STŘEVA

A CELÝ ZAŽIVACÍ TRAKT

Vaše střeva rozhodují o zdraví!

Aloe Vera doplňuje strukturu a je obecně prospěšná na zažívání. **Ženšen** podporuje účinek, přispívá k vitalitě a regeneraci organismu.

Doporučená denní dávka je ½ (žaludek, jícen) či 1 (střeva) sklenice 390 ml denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestin® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zaživacím traktu.

Vitestin® neobsahuje žádný cukr, lepek, ani barviva či konzervanty.

Počet dní užívání je individuální a pohybuje se v rozsahu 3 a více dní v závislosti od vašeho problému.

Více informací, **dávkování, seznam vybraných prodejen** ve vašem okolí, **e-shop** a **recenze** najdete na našem webu nebo zavolejte, rádi vám poradíme.

„Od roku 2016 jsem měla veliké poruchy zažívání. Neměla jsem na nic sílu. Diety a černé uhlí na zastavení problémů nepomáhaly. První zlepšení nastalo po 14 dnech užívání Vitestinu. Po 28 dnech problémy ustaly zcela.“

doc. Ing. Růžena Krninská, Csc.

„Střevními problémy trpím od roku 2006. Než jsem vyšla ráno do práce, byla jsem až 8 krát na toaletě. V práci i 10 krát a k tomu se přidal dráždivý tračník a únik stolice (něco hrozného). Pak mi zjistili polypy. Po deseti dávkách VITESTINU se cítím velice dobře a budu ho doporučovat dál. Moc Vám děkuji.“

Jana M., Bohumín

„Velmi mě trápí reflux. Za celou tu dobu jsem vyzkoušela mnoho léků, které přinášely menší či větší úlevu od citovných problémů. Manžel čirou náhodou objednal Vitestin. Nastalo zlepšení mých problémů a v současné době užívám již čtvrté balení. Doporučuji všem, kdo mají stejné potíže jako já, aby Váš produkt vyzkoušeli.“

M., Semily

„Celoživotně mě trápily obtíže se zažíváním a problémy s kůží - akné, ekzémy... neustále jsem brala antibiotika. Po využití Vitestinu se všechno se upravilo. Žádná preplněnost žaludku - můžu jíst cokoli, zmizelo pálení žáhy, vyprazdňování v pohodě, žádná plynatost, zácpa ani průjem. Už nemusím užívat antibiotika, pleť je zklidněná, bez bolavých míst. Prostě je mi moc dobře.“

Eliška H. z Vysočiny

„Moje maminka objednala Vitestin, na



160 Kč

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ
V ČESKÉ REPUBLICE

bezlepkový výrobek

OCHUTNEJTE TAKÉ NAŠE - VAŠE
RECEPTY PRO LEH(P)ČÍ POCIT
KE STAŽENÍ
ZDARMA



NATURA IMUNECO, s.r.o. Lipová
1789/9, 370 05 České Budějovice

Test trávení na našem webu.

můj problém střeva, nadýmání a hemo-roid. Už po 3 dávkách se upravila stolice a problém s krví na toaletním papíru je také pryč. Hemeroidek se stáhl, teď nevím, že tam nějaký byl - hurááá.“

Kolaja Stanislav, Morava

„20 let mám celiakii a přes přísnou dietu se mi čas od času vrací zaživací potíže a přetrvávají i 4 měsíce. Už jsem vyzkoušela od Probiotik vše možné. Zlepšení bylo do 24 hodin. S jistotou a důvěrou jej doporučuji přátelům, kteří mají podobné potíže.“

Alena K.

„6 lahviček pěkně den po dni. Byla jsem na tom dost špatně, bez Vitestinu by k uzdravení nedošlo. Panu doktorovi na Homolku jsem po opět nově provedené kolonoskopii přinesla letáček o Vitestinu, kterým jsem se léčila, koukal na mě dost překvapivě. Ale uznal, že jsem v pořádku. Je to pro mě výhra nad operací, která mnohdy nemusí dopadnout dobře.“

H.M., Lázně Bohdaneč

„Brala jsem si prášky proti průjmu, nevěděla jsem, kdy to na mě přijde, střídalo se to. Potom jsem si objednala Vitestin 10 lahviček. Potom jsem měla krásné šiščičky a jsem ráda, že se to upravilo. Znovu jsem objednala 10 lahviček. Vitestin mě pomohl.“

Břešťáková Jana, Ústí nad Labem

„Je mi 65 let a od mládí trpím intolerancemi (lepek, kasein, laktoza, histamin) a několika alergiemi. Já jsem s pomocí Vitestinu a doporučených vitamínů poruchu vysokého homocysteinu, která byla příčinou, deaktivovala a obojí v době oslabení střev užívám. Ráda poradím, jak na homocystein vyzrát.“

Lenka J., Kladno

„Užívám Vitestin už druhý měsíc. Měla jsem problémy se zažíváním, střídavě průjmy, zácpa, nadýmání. Vyplatí se investovat peníze do tohoto přípravku. Je třeba vydržet a užívat delší čas. Ze zkušenosti můžu říct, že nepomůžou 2 sklenice. Zdraví za to stojí. DOPORUČUJI VŠEM.“

Věrka

Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001

777 455 588

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

Zkuste červíky

Prostřeno! na jihu Moravy plné nečekaných okamžiků

ČR | Jihomoravské Prostřeno! odstartuje v pondělí u Adama (25 let). Pracuje jako obsluha fast foodu v Rakousku. Sází na kuřecí steak s opečenými bramborami. Jeho polévka se bude zdát nemastná–neslaná, brambora k hlavnímu chodu nedopečená a chválu si nevyslouží ani zábava, kterou budou hosté považovat za „spíchnutou rychlou jehlou“.

Úterní soutěžní menu připraví šestnáctiletý Jakub. Vařením by se rád v budoucnu živil, ostatně je v prvním ročníku kuchařského oboru. Na domácí knedlík si ale ještě Kuba netroufá. Projde mu ke svíčkové kupovaným?

Ve středu bude u plotny operátorka výroby Nikol (25). Jako předkrm udělá špenátové palačinky s česnekovým dipem, rajčaty, mozzarellou a bazalkou. Pak naservíruje vepřovou panenku ve slanině. A při šmejdění hosté zjistí, že Nikol žije s přítelkyní. Zariskuje i při zábavě, když nachystá pojidání červíků.

Čtvrteční menu uvaří servírka Katka (20). Soupeře pozve do bytu, který není ani zabydlený, ani tak docela ukli-

zený. Prostě šok. Zachráni večer alespoň svou kuchyní? Hodně se bude mluvit o brokolicové polévce a nepovede se ani kachní stehno.

Páteční vaření si vezme na starost obchodní zástupce a hodinový manžel Radek (35). Dočká se přezdívkou „fotr skupiny“. Přes týden se kritickým poznámkám nevyhýbal, tak je ve hře, že se budou péct oplátky. Sledujte na Primě, jak Prostřeno! dopadne. Každý všední den od 17:50 hodin. (kot)

Předkrm: Bylinková kuřecí prsa v šunce



Ingredience: 6 ks kuřecích prsíček, 5 g směsi bylinek (bazalka, tymián, rozmarýn), 1 ML olivového oleje, 150 g schwarzwaldské šunky, 5 g soli, 3 g pepře, 2 g chilli. **Postup:** Maso pokrájíme na delší silnější hranolky, které opepříme, osolíme, posypeme naseka-

nými nebo natrhanými bylinkami, zakápneme jemně olejem a necháme alespoň hodinu odležet. Po odležení každý kousek masa pevně zabalíme do plátku slaniny. Takto připravené maso vložíme do pánve s rozpáleným olejem a osmažíme ze všech stran.



Zleva Adam Choděra, Nikol Reichmannová, Radek Balák, Jakub Fiala a Kateřina Žáková ve chvíli, kdy odkryjí poklice s výhrou 60 tisíc. FOTO | FTV PRIMA

nými nebo natrhanými bylinkami, zakápneme jemně olejem a necháme alespoň hodinu odležet. Po odležení každý kousek masa pevně zabalíme do plátku slaniny. Takto připravené maso vložíme do pánve s rozpáleným olejem a osmažíme ze všech stran.

Vepřová panenka ve slanině, chilli batátové hranolky s pórkovou omáčkou

Ingredience: 1 vepřová panenka, 150 až 200 g slaniny, tymián, 1 pórek, 200 g žampionů, 1 smetana, cca 1 kg batátů, chilli, sladká paprika, česnek, olivový olej, sůl, pepř. **Postup:** Naložíme si panenku v olivovém oleji, tymiánu, soli a pepři. Nakrájíme si najemno

pórek a orestujeme ho na pánvi s česnekem. Zalijeme smetanou a chvíli povaříme. Batáty si nakrájíme na hranolky a okořeníme solí, pepřem, červenou paprikou a chilli. A pečeme na 200 °C 15 minut. Žampiony osmažíme na pánvi a okořeníme solí, pepřem a troškou sójové omáčky. Panenku obalíme ve slanině a zprudka opečeme na pánvi.



INZERCE

Školství, výuka, vzdělávání, sport

Vedoucí pracovní místo ředitele/ředitelky příspěvkové organizace

Mateřská...

Učitel Ma, Fy, informační a komunikační technologie

Učitel Čj

Více na www.jobdnes.cz

Ekonomika

Hlavní účetní 45 000 - 55 000 Kč / měsíc

Finanční účetní (30-40.000 Kč) 30 000 - 40 000 Kč / měsíc

Mzdová účetní (35-40.000 Kč) 35 000 - 40 000 Kč / měsíc

Mzdová účetní (35-45.000 Kč) 35 000 - 45 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

Doprava, logistika

Sales/Product Development Manager | FRNC 60 000 - 90 000 Kč / měsíc

Sanitář/ka vozidla ZDS

řidič vozidla DZS nebo RLP / RZP

Celní deklarant/ka s bonusy

Více na www.jobdnes.cz

Justice, právo, legislativa

Právník/řička v oblasti úvěrů pro korporátní... 40 000 - 45 000 Kč / měsíc

PRÁVNÍK - rozšíříme tým

Notářští koncipienti 30 000 Kč / měsíc

Detektiv, ostraha obchodního řetězce 95 Kč / hodinu

Více na www.jobdnes.cz

jobDNES.cz

Vaše cesta do práce

Hledáte větší dům nebo byt?

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

reality
iDNES.cz

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



Cesta za zdravým a spokojeným životem začíná ve střevech

Je nesmírně důležité bedlivě naslouchat signálům svého těla. Pokud se cítíte často unavení a zdaleka již nezvládáte to, co dříve, hledejte příčinu ve střevech. Právě tam se totiž dle nejnovějších výzkumů ukrývá tajemství zdravého a spokojeného života. Když si začnete hýčkat střevní mikrobiom, kvalita všech vašich prožitků se může výrazně zlepšit. Jak na to? Zeptali jsme se Zuzany Juskové (43) z mladé české firmy SimpleBiotix



Zuzko, jak jste se dostala k nápadu vyrábět vlastní potravinový doplněk?

V mládí jsem reprezentovala Českou republiku ve snowboardingu. Mám ráda aktivní životní styl a zde je základem tělo, které vás nezradí a funguje. Postupem času, když jsem založila rodinu a zažívala stres v práci, jsem najednou pocítila, že mé tělo stárne, vytrácí se energie a ubývají síly. Právě v té době jsem poznala mikrobiologa RNDr. Petra Ryšávu a ten mi osvětlil, že tajemství

zdravého a spokojeného života se ukrývá ve střevech. Tehdy poprvé mi byl vyvrácen mýtus, že probiotika se užívají jen při antibiotické léčbě.

A není to tak? Vždyť každý lékař nám probiotika k antibiotikům doporučí.

Antibiotická léčba je vlastně poruška přátelských bakterií v našem břiše. Je tedy úplně na místě a v podstatě nutné souběžně s antibiotiky nasadit vhodná probiotika. Ale probiotika dokážou

odvést skvělou práci i ve zdravém těle. Naše potrava už dávno není tak bohatá na živiny, jako byla za dob našich babiček. Jíme spoustu průmyslově zpracovaných jídel, čerstvost a lokálnost kvalitních potravin nám chybí. Nejen že kolikrát nedodáme ty správné přátelské bakterie, ale ani nezajistíme odpovídající krmení pro tyto bakterie (dostatek vlákniny).

Jak se takový nedostatek přátelských bakterií může projevit?

To je právě u každého člověka různé – například u mě to byl celková únava a problémy s trávením. Když správně nepracují střeva, může se to odrazit i na náladě a duševním zdraví, zvýšenou náchylností ke stresu, a samozřejmě vším, co je spojené s cestou potravin od úst až do záchodové mísy – takže trávení, zažívání i vylučování, nadměrná plynatost. Špatná činnost střev může souviset i třeba s kožními problémy nebo nepříjemným nafouknutím břicha, což trápí zejména dámy. Nesmíme zapomenout na to, že střeva hrají velmi důležitou roli v budování imunity. Ve střevech se skrývá 70% naší imunity.

Takže když si dám do pořádku střeva, budu se cítit dobře?

Myslím si, že by péče o střeva měla být součástí našeho života – stejně jako třeba bereme vitamíny nebo se staráme o pleť. Právě proto jsme začali vyrábět

doplněk stravy SimpleBiotix, kde kombinujeme kvalitní probiotika s prebiotiky (krmení pro probiotika) a ostatními blahodárnými látkami. Probiotika mají funkci takového "čističe" střev a ty další látky v SimpleBiotix obsažené, jako je hořčík, kyselina listová, kolostrum, extrakt ze zeleného čaje a chmele, se pak mohou do organismu lépe vstřebat.

Máte nějaké konkrétní příběhy lidí, kteří mají se SimpleBiotix zkušenosti?

Těch příběhů je už celkem dost. Někdo si SimpleBiotix pochvaluje, že má více energie a ráno se mu lépe vstává. Starší lidé nám volají, objednávají SimpleBiotix znovu, protože jim ulehčuje zažívání, trávení a vyprazdňování. Dalším zákazníkům se třeba vyřešili problémy s nafouknutím a plynatostí. Cestovatelé si SimpleBiotix berou s sebou na cesty, aby se vyhnuli průjmům nebo zácpě. Zpětná vazba od zákazníků je pro nás hlavním motorem, který nás pohání v hledání těch nejlepších přátelských bakterií a snaže vyvíjet udržitelný a kvalitní produkt.

**Sleva 200 Kč
s kódem
5PLUS2**

Získejte dlouhodobou kontrolu nad svou váhou, náladou a zdravím.



Objednejte svoji SimpleBiotix kúru na www.simplebiotix.cz se slevou 200 Kč. Zadejte slevový kód 5PLUS2.

Dejte svá střeva do pořádku.

Objednejte na tel. čísle 777 150 678

simplebiotix



www.simplebiotix.cz

Anglický biolog Thomas Henry Huxley: Největší tragédie vědy je, že ošklivá fakta zabíjejí...

POMŮCKA: AREA, MOA	CITO-SLOVCE CUKRUTI	VYTVÁŘET APRETURU	NESOURODÝ CELEK	NÁSTROJ INSTALATÉRA		ZESÍLENÝ ZÁPOR	CHEM. ZN. LITHIA	VEJCO-RODÝ SAVEC		KYSELÁ POCHUTINA	LEONA DOMÁCKY	TYP RUSKÝCH LETADEL	NEZVLÁDNOUT	SPISY
HOTOVÉ PENÍZE ANGLICKY				HORSKÝ SKŘÍTEK TRINITROTOLUEN ZKR.					OLGA DOMÁCKY					
VYUŽÍT									KOMPLET VÍŘENÍ					
1. DÍL TAJENKY							PLOCHA ANGLICKY STYL					ZNAČKA DECTUNY ÚČELNÝ POHYB		
	ROZPOČET JMÉNO HEREČKY KAČÍRKOVÉ					DŽEZOVÝ ZPĚV CHEM. ZN. CÍNU					VYHYNULÝ PŠTROS PROJEV NESOUHLASU			
PŘESTO				ŠTOLA DEZINFEKČNÍ PŘÍPRAVKY					ZAVAZADLO LYŽAŘSKÝ VLEK					STRUNNÉ HUDEBNÍ NÁSTROJE
POVRCHOVÁ VODA				SWAZEK OBILÍ POHÁDKOVÝ KOCOUR					ŠKOLNÍ POUZDRO PAŠOVANÉ VĚCI					
NÁZEV MUZIKÁLU						2. DÍL TAJENKY INIC. SPIS. NEFFA								
ZNOVU OD ZAČÁTKU						PŘÍSTROJ NA VAŘENÍ ČAJE								
KOZÁČKÝ NÁČELNÍK							CITO-SLOVCE PLAŠENÍ				ČÁSTI ÚST			

Tajenka: ... krásné hypotézy.

INZERCE



VOLEJTE ZDARMA

NABÍDKA
SRPEN / ZÁŘÍ 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**

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 01082021 12345)

Účtenku s nákupem uschovejte pro kontrolu. Každý účastník může získat max. 1 odměnu denně. Akce platí od 1. 8. 2021 do 30. 9. 2021 ve vybraných prodejních sítích COOP. Dostupnost zobrazeného zboží z nabídky se může na jednotlivých prodejních COOP odlišovat.

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

PŘENOS ČÍSLA ZDARMA

Pravidelně dobíjejte. ZDARMA datujte

5GB ZDARMA

Při **PRÁVIDELNÉM** dobíjení, každé 3 měsíce **5GB ZDARMA**

Poříd si novou SIM kartu COOP Mobil a dostaneš od nás dárek **5GB zdarma**

Více informací o akci na www.coopmobil.cz

NAPORÁD



Proslulý gólman

a hrdina z olympijského Nagana **Dominik Hašek** bude trojnásobným tatínkem. Jeho **přítelkyně Lenka** mu na podzim **porodí miminko**.

ČR | Věk už dneska nehraje roli. Hokejistu Dominika Haška (56 let) opět čekají otcovské povinnosti. Jeho přítelkyně Lenka je těhotná. Bývalý brankář má přítom už dvě dospělé děti.

„Ano, je to tak, čekáme dítě. Samozřejmě se těšíme, jsme moc rádi,“ cituje Blesk nastávajícího tatínka. Hašek chodí s přítelkyní Lenkou, která pochází z Moravy, více než rok. Žijí spolu v domě za Prahou. „Známe se už delší dobu. Je to holka z Brna, má ráda moravské víno, často spolu vyrážíme na kolo, na lyže, na houby,“ řekl hokejista vloni.

Dominik Hašek má s exmanželkou Alenou (56 let), se kterou chodil už během studií na pardubickém gymnáziu, syna Michaela (31) a dceru Dominiku (26). Manželé se rozvedli v roce 2012 po 23 letech.

Poté byla tři roky jeho partnerkou šéfa velkého vydavatelského domu Libuše Šmuclerová (58). Rozchod oznámili

Stanley Cup vyhrál 2x, otcem bude už potřetí

v létě 2015. Oba tenkrát prohlásili, že se mají stále moc rádi, a proto vědí, že nemůžou být spolu, aniž by to jednomu nebo druhému škodilo.

K největším sportovním úspěchům Dominika Haška patří dvojnásobné vítězství ve Stanley Cupu (2002 a 2008), 6x byl držitelem Vezina Trophy (pro nejlepšího brankáře NHL) a samozřejmě je členem zlatého českého reprezentačního týmu ze zimní olympiády v Naganu v roce 1998. (zar)



Vlevo dole první Haškova žena Alena, se kterou má dvě děti. Uprostřed bývalá partnerka Libuše Šmuclerová, vpravo nejnovější přítelkyně Lenka. Dominik Hašek má slabost pro tmavovlásky. FOTO | MICHAL SVÁČEK, MAFRA, PROFIMEDIA

INZERCE

SOUTĚŽ
o svezení v rally vozech!



DEN
OTEVŘENÝCH
DVEŘÍ

S AGROTECEM
9-13 HOD NA PLNÝ
18. 9. 2021 PLYN!

Program:

- » **artistická vystoupení** na našich strojích
- » autogramiáda **Jana Kopeckého** a našich rally týmů
- » nebude chybět **soutěž** o svezení v rally vozech
 - » kapela **Poutníci**
- » opět si můžete **pomalovat auto**, napsat vzkaz
 - » **zdarma káva**
 - » zajištěno výborné **občerstvení**
- » pro děti spousta skákadel, autíček, čtyřkolek...

... a samozřejmě všemi oblíbené **svezení na traktorech** – letos jich bude ještě víc!



Pro více info sledujte
www.agrotec.cz

ANEB TĚŠTE SE, NA ČEM VŠEM
VÁS TENTOKRÁT SVEZEME!

AGROTEC a. s. | Brněnská 74 | 693 01 Hustopeče | Tel.: +420 519 402 111

„Mám rád, když mají lidi radost“

Od zlatého úspěchu na olympiádě v Tokiu je **judista Lukáš Krpálek** na roztrhání. Do rodné Jihlavy ale přijel rád.

■ EVA STREICHSBIEROVÁ

ČR | Na cestě za druhým olympijským zlatem se v Tokiu pohyboval z větší části sám, o pořádnou podporu v hledišti ho připravila tvrdá bezpečnostní opatření spojená s pandemií koronaviru. O to mohutnější ovací se zlatému Lukáši Krpálkovi dostává po návratu domů.

„Byla to jiná olympiáda, bez diváků. V hledišti fandili jen další judisté, kteří ale halu nezaplňují. Na druhou stranu to pořád byla olympiáda, takže motivaci jsem měl obrovskou.“ Svěřil se třicetiletý rodák z Jihlavy, který se před pár dny stal dvojnásobným olympijským vítězem. Tentokrát v nejtěžší váhové kategorii nad 100 kilogramů.

Přemýšlel jste, jaký by byl váš finálo-



vý souboj s Gruzíncem Tušíšvilim, kdyby mohla být tokijská hala zaplněná diváky?

Japonské publikum zbožňuju. Kdykoliv tam můžu jet na závody, mám z toho obrovskou radost. A musím říct, že za ta léta, co tam jezdím, jsem získal spoustu japonských fanoušků. Bylo to vidět i na sociálních sítích, kde mi psali, jak mi drží palce a jak je mrzí, že nemohli přijet. Úplně mě to dojalo. Vzpomněl jsem si na mistrovství světa, které se konalo na stejném místě. Tehdy tam běhali s českými vlajkami. Bylo to něco nádherného.

Kdy po olympiádě znovu vstoupíte na tatami k zápasu?

V tuhle chvíli se snažím sportovní výkony oddalovat. Pro mě je teď nejdůležitější

ší pořádně si odpočinout, načerpat síly a doléčit drobné zdravotní trable. Kdy pojedou znovu na závody, nevím.

Nicméně počítáte s nějakým termínem ještě letos?

Letos už asi ne. Pokud by byl Grand Slam v Tokiu, kde vždycky v prosinci bývá, tak tam bych startovat chtěl. Ale dozvěděl jsem se, že tentokrát nebude, takže na turnaj někam vyrazím až po Novém roce. A pak od května už zase začne kvalifikace na další olympiádu.

Už aspoň víte, v jaké váhové kategorii budete bojovat?

To je teď asi nejčastější otázka, kterou dostávám. (*usmívá se*) Před olympiádou bych řekl, že chci udělat comeback do nižší váhové kategorie. Nicméně teď se mi tam půjde těžko, s tímhle zlatým kovem. Uvidíme, kde se budu cítit líp.

Každopádně máte dvě zlaté olympijské medaile ze dvou nejtěžších kategorií, co vás teď poženě dál?

Motivace mám pořád dost, zase budu chtít vybojovat nějakou medaili. Tak jako doposud.

Kdy jste vlastně začal brát judo skutečně vážně?

Až někdy ve čtrnácti letech. Do té doby jsem byl kluk, který rád sportoval. Bavily mě všechny sporty. Pak jsem se ale v patnácti dostal na mistrovství Evropy dorostenců a dovezl domů stříbro. Tam se to definitivně zlomilo k judu.

Zlato z Ria jste věnoval svému tragicky zesnulému judistickému parťákovu Alexandru Jurečkovi. Pro koho jste vyhrál teď v Tokiu?

Mám rád, když mají lidi radost, takže pro všechny. Byla to teď náročná doba kvůli covidu, proto bych chtěl, aby nás medailové úspěchy z Tokia spojily.

Jak váš boj prožívala rodina?

Manželka s dětmi vyrazila v Praze do haly na Folimanku, kde trénuju. Všichni tam seděli od brzkého rána a fandili. Když mi pak posílali videa, tak to bylo něco opravdu nádherného. Dokonce jsem poprvé viděl vyskočit ze židle našeho šéftrenéra, který má asi 140 kilogramů a obě kyčle vyměněné. To byl pro mě zřejmě ten největší zážitek. (*směje se*)

INZERCE




**ZREPASUJEME VÁM STAROU...
akumulátorovou baterii**

provádíme repase baterií nejen do nářadí, vysavačů, RC modelů, airsoftových zbraní, nouzového osvětlení atd. Bezkonkurenční ceny ze značkových článků Sanyo / Panasonic. Ceník najdete na našich [www stránkách](http://www.shopgsm.cz).

PRODEJ BATERIÍ A AKUMULÁTORŮ VŠECH TYPŮ

CHCETE SE NA NĚCO ZEPTAT?
Pošlete sms na číslo **777 088 444** a MY VÁM ZAVOLÁME ZPĚT...

AEB spol. s r. o. Závist 12, Brno – Komín, tel. 541 242 643

www.shopgsm.cz

Data v mobilu zadarmo? 😲

JJ 😊 SIM kup v trafice, nebo online 📍🛒

Internet zdarma platí 30 dnů od aktivace SIM nebo dobití. Více na www.mobil.cz



CHRÁNĚNÁ DÍLNA

hledá zaměstnance pro pracoviště v Josefově (**Olomučany**) na tyto pozice:

OPERÁTOR DŘEVOVÝROBY, JEDNODUCHÉ KOMPLETAČNÍ PRÁCE, TRUHLÁŘ, FAKTURANTKA NA PC, ŠITÍ, BALENÍ, ÚKLID, JEDNODUCHÁ OBSLUHA STROJŮ, VÝDEJ OBĚDŮ

Pozice jsou pro osoby se sníženou pracovní schopností - (INVALIDITA 1., 2. nebo 3. stupně)

- Doprava z Blanska zajištěna, z Adamova a Křtin dostupné autobusem
- Plánování směn dle potřeby
- Přestávky během práce
- Stravování v místě pracoviště
- Možnost ubytování
- Příjemný kolektiv mužů i žen
- Zkrácený/plný úvazek

DOMESTAV
Trend

Kontakt:
Ondřej Janů
776 519 934
janu@domestav.cz
Olomučany

Náš tým roste!

Rozšiřujeme tým a nabízíme volné pracovní místo tříděč/ky vstupního materiálu.

plat až
27.000
Kč / měs.



✓ Výhody a benefity:

- jednosměnný provoz
- flexibilní pracovní doba
- nástupní plat 21.000 Kč/měs.
- nástup ihned
- při HPP příspěvek na stravování
- věrnostní odměny
- díky výhodným nákupům oděvů ušetříte desetitisíce ročně!

Kam na pohovor?
Dřevořská 17, Boskovice

Kam napsat?
monika@pribylova@textileco.as

Kam zavolat?
+420 604 101 355

textil-eco.cz/volna-mista

Náš tým roste!

Rozšiřujeme náš pracovní tým a nabízíme volné pracovní místo řidiče svozu textilu.

plat až
30.000
Kč / měs



✓ Náplň práce:

- svoz textilu po celé ČR s počátkem a vykládkou zboží na pracovišti v Boskovicích
- dodávka vlastní nebo firemní (nutno projít zkušební jízdou)
- flexibilní pracovní doba

Kam na pohovor?
Dřevořská 17, Boskovice

Kam napsat?
monika@pribylova@textileco.as

Kam zavolat?
+420 604 101 355

textil-eco.cz

REGIOJET

Hledáme stevardy!

Zažij neskutečnou jízdu po celé Evropě



Benefity:

- cestování a možnost odpočinku v Chorvatsku u moře nebo v Budapešti
- plat 30.000 Kč
- firemní benefity
- slevy na cestování
- nejlepší tým lidí na světě



Nové Téma: Jedovaté rostliny v zahradách

Mnoho oblíbených krásek na našich zahradách skrývá pod půvabným povrchem tajnou zbraň v podobě jedovatých látek.

Je dobré vědět, které to jsou. Například bolševník velkolepý může člověku způsobit těžké poleptání kůže spojené s puchýři a boláky. Nebo trvalka třemdava bílá. „Řadí se mezi rostliny, jejichž účinné látky (v tomto případě sílice) způsobují větší citlivost kůže na sluneční záření. Funguje to v podstatě tak, že pokud vám tyto látky ulpí na kůži a vy se pohybujete na přímém slunci, pohlcují větší množství záření a vy se můžete nehezky spálit, mít silnou vyrážku,“ podotýká Jarmila Skružná z botanické zahrady v pražské Troji.



Proč vůbec květiny a další rostliny používají podobné triky? Čtete v novém vydání týdeníku Téma. (IČ)

Dylan byl obviněn ze zneužití dvanáctileté. Před 56 roky

USA | Hudebník a držitel Nobelovy ceny za literaturu Bob Dylan čelí obvinění ze sexuálního zneužívání 12leté dívky, ke kterému údajně došlo v dubnu a květnu 1965.

Žalobu na Dylana u soudu v New Yorku podala žena, která tvrdí, že jí Dylan šest týdnů podával drogy a alkohol a opakovaně ji sexuálně zneužíval.

Dylanovi, vlastním jménem Robertu Allenu Zimmermanovi, bylo v době údajných skutků 24 let. Žena uvádí, že Bob Dylan „zneužil svého postavení hudebníka tím, že se o ni staral, aby získal její důvěru a kontrolu nad ní v rámci svého plánu sexuálně ji obtěžovat a zneužívat“, cituje žalobu list The Guardian.

Podle žaloby měl Dylan dívce vyhrožovat fyzickým násilím a způsobit jí doživotní obavy a psychologické obtíže. Hudebníkům mluví veškerá obvinění odmítl a uvedl, že „56 let staré obvinění je nepravdivé a budeme proti němu bojovat“. Do neděle ve státě New York platil zvláštní zákon, který umožnil dospělým lidem, kteří se v dětství stali obě-



Bob Dylan při vystoupení v Los Angeles a na malém snímku v polovině 60. let. Tehdy měl zneužívat dvanáctiletou dívku, která nyní po 56 letech hudebníka zažalovala. FOTO | AP, 65. POLE



tí sexuálního násilí, aby tyto skutky nahlásili, a jejich pachatelé budou vyšetřováni bez ohledu na to, kdy měl být čin spáchán. Žaloba proti Dylanovi tak byla podána v poslední možný den. (zar)

INZERCE

LETNÍ VÝPRODEJ

SLEVA AŽ
50 %

NA VYBRANÉ PRODUKTY

Mnoho výrazně zlevněných položek z různých kategorií v OBI prodejnách a v online obchodě OBI. Nákup možný pouze v obvyklém množství pro domácnosti. Nabídka platí do vyprodání zásob, avšak nejpozději do 11. 9. 2021. Více informací na obi.cz.

**DOKÁŽETE
COKOLIV S**

OBI

5 PLUS 2

**OBJEDNEJTE SI
TÝDENÍK
5PLUS2**

WWW.5PLUS2.CZ

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

**Příjem aktivního důchodce, pracovníka/či
úklidu v Blansku a Boskovících.**
DPP. Pracovní doba Po-Pá, 07,00-11,00 hod.
Pracovní náplň: Úklid parkovacích ploch,
kontrola nájemních jednotek.
Tel.: 739 613 206

**Nabízíme až 3000 Kč
za váš autovrak!**

Potvrzení o ekologické likvidaci
a odvoz zdarma.

Tel.: 724 286 137

Internet
zdarma?



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



Fritzmeier s.r.o.
Tovární 592/3
682 01 Vyškov - Předměstí
www.fritzmeier.cz

Jsme německá společnost s ryze českým managementem, která patří mezi přední výrobce komponentů pro zemědělské, stavební a manipulační stroje (kabiny, karoserie, bezpečnostní rámy).

Pro náš výrobní závod hledáme do trvalého pracovního poměru vhodné kandidáty a kandidátky na tyto pozice:



- **OPERÁTOR SVAŘOVACÍHO ROBOTY**
- **MANIPULANT**
- **LAKÝRNÍK**
- **OPERÁTOR CNC**
- **MONTÁŽ KABIN**

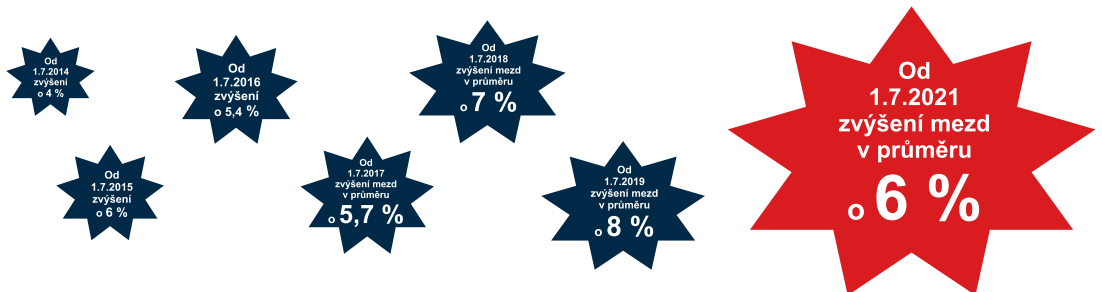
více na: WWW.PRACE-VE-VYSKOVE.CZ

NABÍZÍME MNOHO BENEFITŮ:

- nadprůměrné mzdové ohodnocení • prémie ve výši až 50% dle výkonu • týden dovolené navíc
- finanční motivaci pro dojíždějící • příspěvek na stravenky (hodnota stravenky 137 Kč)
- od 1.7.2021 zvýšení tarifu a osobního ohodnocení o 7 Kč/hod. • příplatky za směnu (od 1.7.2021 navýšení na 40 - 45 Kč/hod.) • příspěvek na životní či penzijní pojištění 1.000 Kč/měsíc • benefit za dodržení systémových pravidel (1.500 Kč) • svářečský příspěvek za odbornost (od 1.7.2021 navýšení na 3.000 Kč/měs.) • čištění a údržba pracovních oděvů • příspěvek zaměstnavatele při narození dítěte 5.000 Kč a při svatbě zaměstnance 3.000 Kč • vánoční odměny • placené hodiny v Aquaparku Vyškov
- sociální program pro zaměstnance předdůchodového věku 500 - 1.500 Kč/měs. • služební telefony pro všechny zaměstnance • zastávka autobusu přímo před firmou, dvě velká parkoviště uvnitř areálu



Nevybrali jste si z výše uvedené nabídky? Nemáte kvalifikaci, jste absolvent nebo naopak máte již před důchodem? Nevadí! Pošlete nám váš životopis na a.dobrovolny@fritzmeier.com nebo zavolejte na telefon: 517 578 775 a domluvíte si schůzku. U vybraných profesí vás rádi zaškolíme.



Starořecký dramatik Sofokles: Co nevím přesně, nerad...

POMŮCKA: ADSL, ALPAKA, OHR, PAGE	ČÁST	ELEKTRICKÝ VODIČ	1. DÍL TAJENKY		ZA CO	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA	VODOVÁHY		STRÁNKA ANGLICKY	OLGA DOMÁCKY	ZNAČKA KOŇSKÉ SILY	2. DÍL TAJENKY	TAHACÍ HARMONIKY	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO
BEZKEMENNÁ DŘEVINA				SÁL RUSKY										
				ČÁST LODĚ					POSTRČIT					
UHLADITI (VLASY)									DRUH LAMY					
									SPOJKA					
DRUH NÁSTROJE						SOUSTA ŽVÝKACÍHO TABÁKU					POHLED ZASTAR.			
						ZVYKY					SPZ OPAVY			
	NÁDOBA NA RYBY				OBLOHA						SLEZSKÁ ŘEKA			
	NA ŽÁDNÉ MÍSTO				LIKÉRNÍK						DVORANA			
NÁRODNÍ TECHNICKÉ MUZEUM ZKR.				PLESY					NAPADANÁ HMOTA					MÍSTO POSLED- NÍHO ODPOČINKU
				POZVÁNÍ KE VSTUPU					VZNIK					
OBYVATEL EVROP. OSTROVA			ZÁSTUPY LIDÍ					MĚSTO OKRESU ŠUMPERK						
			ČESKOSLO- VEN. REPUB.					UCHO NĚM.						
BRYČKY							UŠNÍ, NOSNÍ, KRČNÍ ZKR.				BOROVÝ LES			
							OBCHODNÍ AKADEMIE				INICIÁLY HERCE SMOLJAKA			
DRUH PŘIPOJENÍ K INTER- NETU					OTÁZKA 2. PÁDU					KLÍN				
TEMNÉ PLOCHY NA MĚSÍCI					ANGLICKÁ DĚLKOVÁ MÍRA					TĚLO- CVIČNÝ PRVEK				

Tajenka: ... říkám nazdarbůh.

INZERCE

Havelka®

Svitavy • Konice • Jevíčko
Letovice • Boskovice • Blansko
Tišnov • Vyškov

SUCHÉ A ČERSTVÉ UHLÍ

LETNÍ CENY UHLÍ

DOPRAVA + PÁS ZDARMA

tel. 602 489 489 • www.havelka.cz



LOHMANN & RAUSCHER

Společnost Lohmann & Rauscher, s. r. o. patří mezi přední světové
dodavatele zdravotnických a hygienických výrobků

hledá do svého týmu vhodné kandidáty / kandidátky na pozice

- dělnice ve zdravotnické výrobě
- manipulační dělník – balíč
- operátor sterilizace
- skladník/skladnice
- specialista/ka hygieny
- laborant/ka v mikrobiologické laboratoři

Co vám můžeme nabídnout:

- zázemí prosperující mezinárodní společnosti
- čisté pracovní prostředí
- pracovní poměr na dobu neurčitou
- možnost osobního rozvoje, jazykové vzdělávání
- dovolená nad rámec Zákoníku práce
- příplatky nad zákonnou výši
- kooperativní prémie
- prémie na letní dovolenou a Vánoce
- věrnostní odměny
- dotované stravování
- vitamínové balíčky
- tábory pro děti zaměstnanců
- firemní akce a benefity

Bližší informace k pozicím najdete na

<https://www.lohmann-rauscher.com/cz-cs/kariera/nase-nabidka-volnych-mist/>

Neváhejte a kontaktujte nás:

email: Erika.Fejfusova@cz.LRMed.com;

tel.: +420 544 425 879; + 420 731 141 123

email: Lucie.Wutzelova@cz.LRMed.com; tel.: +420 544 425 844

Lohmann & Rauscher, s.r.o., Bučovická 256, 684 01 Slavkov u Brna.

Od 30. srpna začne televize Prima každé pondělí vysílat **seznamovací show** s názvem **První večeře**. Hostitelem **dvojic, které hledají lásku**, bude Zdeněk Pohlreich.

ČR | „Nechci žádného impotentu ani stýdlína. Mám teď cíl, že bych si to chtěla rozdat na petřínské věži s výhledem na Prahu,“ říká o sobě sedmadvacetiletá kosmetička Diana ve zbrusu nové seznamovací show televize Prima. Pod názvem První večeře odvysílá osm dílů každé pondělí od 30. srpna.

8 dílů zbrusu nové seznamovací show na televizi Prima.

Nezadaní lidé se naslepo seznámí u první večeře, na jejímž konci padne rozhodnutí, zda se ještě potkají. A protože láska prochází žaludkem, pořadem provede kuchař Zdeněk Pohlreich. Setkání hostů jeho pražská restaurace Divinis. „Mou úlohou je, aby se lidé cítili dobře a atmosféra u stolu byla co nejuvolně-

Flirt? Ne. Láska!



nější,“ říká Pohlreich, který byl při natáčení překvapený obsahem rozhovorů některých párů. „S otevřenou pusou jsem

Zdeněk Pohlreich a jeho personál přichystali soutěžícím báječné menu i pohodu pro seznámení. Host a empatie k němu jsou na prvním místě.

FOTO | FTV PRIMA

koukal, když se u stolu začaly probírat sexuální zážitky nebo preference. Za mých mladých let se tyto řeči nevedly,“



směje se šéfkuchař. V každém z osmi dílů televize Prima před-

staví čtyři páry. Dohromady se diváci seznámí s dvaatřiceti dvojicemi, tedy čtyřiašedesáti zájemci o rande naslepo.

„Přihlásilo se přes pět set zájemců o seznámení. Hlavním kritériem byla pravděpodobnost, že se uchazeči potkají na další ‚večeři‘. To znamená, že mezi hlavní kritéria patřily vzdálenost, zájmy, ale i fyziognomie,“ vysvětluje režisér show Jiří Mádl. „Mile mě překvapila odhodlanost, otevřenost a důvěra v televizní seznamku v porovnání s možností seznámení se třeba anonymně na internetu. Mile mě také překvapilo, že to hlavní, co naši účastníci hledají, není flirt, ale opravdový vztah a skutečná láska,“ míní Mádl.

Show První večeře přivede před kamery lidi z celé České republiky a všech věkových kategorií. „Jak říkával můj tatík – Bůh má všelijakou čeládku,“ glosuje Zdeněk Pohlreich účastníky seznamky. (maš)

STĚHOVÁNÍ GRADAS



▪ vyklízecí práce ▪ autodoprava



- Stěhujeme pečlivě a ochotně veškeré domácnosti i firmy.
- Špičkový servis za příznivé ceny.
- Nejsme plátcí DPH.
- Do 30 km přeprava zdarma a stěhujeme jen s novými vozy.
- Prohlídka domácností a firem s následnou konzultací i kalkulací zcela zdarma.
- Zdarma vám dovezeme a zapůjčíme krabice k přestěhování.
- Veškeré stěhované věci pojištěny do výše 1 000 000 Kč.

www.stehovanigradas.cz

tel.: 606 458 202



LÁZEŇSKÁ KÚRA BONUS

8 dnů lázeňské péče, která vám pomůže

**Přijímáme vouchery v hodnotě 8 000 Kč
na příspěvek pro pracovníky ve zdravotnictví**

7 NOCÍ
(možnost prodloužení)

PLNÁ PENZE
(snídaně, oběd a večeře)

**ALL INCLUSIVE
NÁPOJE ZDARMA**
neomezená konzumace
vybraných alkoholických,
nealkoholických, teplých
a studených nápojů během
snídaní, obědů a večeří
(nabídka neplatí pro hotel Metropol)

**VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ
VYŠETŘENÍ**

**18 LÉČEBNÝCH
PROCEDUR** (kombinaci
procedur určuje ošetřující
lékař při vstupní prohlídce)

CENY OD:

9 975 Kč

PLATNOST NABÍDKY:

13.06. - 04.12.2021

**NEOMEZENÝ VSTUP DO
AKVAPARKU A@UAFORUM**
Pawlik - Aquaforum: pondělí - neděle
Belvedere, Dr. Adler, Luisa, Metropol:
pondělí - pátek

**Sleva 8 000 Kč
pro pracovníky
ve zdravotnictví***

	LETNÍ BONUS 13.06. - 09.10.2021		ZIMNÍ BONUS 10.10. - 04.12.2021	
	Dvoulůžkový pokoj	Jednolůžkový pokoj	Dvoulůžkový pokoj	Jednolůžkový pokoj
Lázeňský hotel JESENIUS **	10 740 Kč	12 495 Kč	9 975 Kč	11 725 Kč
Lázeňský hotel METROPOL ***	12 985 Kč	14 735 Kč	11 515 Kč	13 265 Kč
Lázeňský hotel LUISA ***	13 475 Kč	15 225 Kč	11 935 Kč	13 685 Kč
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	13 475 Kč	15 225 Kč	11 935 Kč	13 685 Kč
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	14 595 Kč	16 345 Kč	13 020 Kč	14 770 Kč
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova B)	16 520 Kč	18 270 Kč	15 260 Kč	17 010 Kč
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova A)	20 090 Kč	21 840 Kč	17 395 Kč	19 145 Kč

Uvedené ceny jsou v Kč a vztahují se na pobyt v pokoji bez rozdílu kategorie, vyjma kategorií Superior, Deluxe a Apartmá, které je možné rezervovat za příplatek. V ceně je započítána sleva pro klienty českých zdravotních pojišťoven (VZP, ZPMV, OZP, ČPZP, ZPŠ, RBP, VOZP). Při příjezdu na pobyt je nutné předložit kartičku zdravotní pojišťovny. Pobyt začíná v den příjezdu večeří a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.

*Nárok na příspěvek 8 000 Kč mají ti pracovníci, kteří splňují podmínky mimořádného dotačního programu MZ v souvislosti s epidemií Covid-19. Detailní informace si můžete vyžádat u vašeho zaměstnavatele.



INFORMACE A REZERVACE

Tel.: 351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci uveďte prosím
kód: **217309**