

Jižní Čechy

5 PLUS 2

ČÍSLO 42, ROČNÍK X

19. 11. 2021

Sagvan Tofi

Žiju si
skvělejší život.
Moje dcera je
dítětem ráje



...str. 4 a 5

V Třeboni představili vodní venkovní areál

Novinka začne sloužit od příštího roku. Centrum až **pro šest tisíc návštěvníků** vyšlo na 140 milionů korun.

■ MARIE KUČEROVÁ

TŘEBOŇ | Od příštího léta budou moci lidé využívat nový areál v Lázních Aurora v Třeboni. Zkušební bazény napustili už na začátku tohoto měsíce, aby otestovali techniku a nalákali zájemce.

Stavba venkovního centra začala před rokem a podle původních plánů měla být dokončena letos v srpnu. To se ale podle slov starosty města Jana Váni zpozdilo kvůli odvolání jedné z firem ve výběrovém řízení, klimatickým podmínkám nebo vícepracím na vyžádání města. „Venkovní koupání v čisté vodě v Třeboni chybělo. Máme tu sice rybníky, ale ty po nějakém čase, když se voda ohřeje, zezelenají a Třeboňští hledají koupání jinde,“ uvedl starosta.

S tím souhlasili i návštěvníci, mezi kterými začala ihned diskuse na toto téma, kterou prokládali vlastními zkušenostmi. „Voda v rybnících se přes léto rychle kazí a nemáme kde se zchladit. Ještě daleko horší to mají rodiny s malými dětmi. Ty musí dojíždět do jiných měst a vyjde je to drahé. Do vnitřních bazénů se nikomu nechce, když venku svítí sluníčko,“ podělila se o svou zkušenost přibližně šedesátiletá návštěvnice.

Vybudování nového areálu vyšlo na 140 milionů korun včetně daně a na financování se podílely kromě města Třeboň také Slatinné lázně Třeboň a Jihočeský kraj. „Dali jsme veřejnosti slib, který jsme nyní splnili. Jsem rád, že tu bazény a zázemí vyrostly, a věřím, že budou velkou přidanou hodnotou pro místní lázně,“ sdělil Vána.

Zároveň upřesnil, že 10 milionů ko-



Personál lázní ukázal obsluhu bazénového zvedáku. Ten pomůže k lepšímu přesouvání klientů se zhoršenou pohyblivostí. FOTO | MARIE KUČEROVÁ, MAFRA

run pokryl krajský investiční fond, 23 milionů Slatinné lázně a zbytek financovalo město ze svého rozpočtu.

Podle slov starosty začalo město šetřit na vybudování letní plovárny už v roce 2019. „Nejprve jsme si na tuto investici odložili 30 milionů. Loni dalších 30 a letos to doplatili. Příkladem nám může být běžná rodina. Když si chce koupit něco dražšího, například nový automobil, také si na něj musí nejprve našetřit. U nás to bylo stejné,“ porovnal.

Dokončený areál se líbil i hejtmanku Martinu Kubovi. „Když každý rok rozdělí krajský investiční fond 200 milionů korun a přidají se k tomu obecní a státní peníze, tak mohou vzniknout stavby celkem za miliardu korun. A to už je v kraji opravdu znát,“ ocenil Kuba.

Areál pro návštěvníky otevře od května. Sezona potrvá do podzimu, podle počasí. Kapacita je až tisíc lidí.

U vstupu jsou kanceláře, šatny, sociální zařízení a sklad. Vodní plochy se rozkládají na více než 800 metrech čtverečních. Zahrnují vířivku, relaxační bazén s podvodními tryskami, bublinkovou lázní, vodní stěnou nebo skluzavkou. Kondiční 25metrový bazén má čtyři dráhy, nerezový bazén pro děti je doplněný vodními atrakcemi.

Lázně Aurora se poprvé otevřely 7. listopadu 1975. V sousedství venkovního areálu má v příštím roce přibýt wellness komplex za 130 milionů, ve kterém bude několik saun pro asi padesát návštěvníků, prostor s hydromasážemi, Kneippovou procedurou a šest speciálních wellness masáží. Nebude chybět ani odpočinková zóna s lehátky. „Podepsali jsme smlouvu o dostavbě saunového světa. Celý komplex pak bude mít daleko větší smysl,“ upřesnil jednatel Slatinných lázní Třeboň Vilém Kahoun.



NOVÝ ŠÉF AKADEMIE

Aleš Křeček přichází do
Dynamy s velkými cíli ...str. 39



HUSÁKOVO ODCHÁZENÍ

Exprezident zemřel jako
zapomenutý muž ...str. 6



RITUÁLY PROTI VYHOŘENÍ

„Pozitivní závislosti“ vrací
do života pohodu ...str. 8 a 9



ZDRAVOTNÍ PORADNA

Většina lidí špatně dýchá,
škodí tím i své pateri ...str. 11

„Každý doma má vlastní malé muzeum“

Vědec Jan Dolák přednášel na všech kontinentech, v několika jazycích mu v řadě zemí vydali i práce. Zároveň zůstává i jako kronikář Jindřichova Hradce.

5plus2
ROZHOVOR

MARIE KUČEROVÁ

JINDŘICHŮV HRADEC | Spolu s dalšími čtyřmi osobnostmi z Jindřichova Hradce získal ocenění Křišťálová růže, přestože ve městě už dvacet let nepracuje. Jana Dolák (59 let) vyznamenali za celoživotní práci ve vědě a výzkumu.

V letech 1990 až 2001 jste byl ředitelem Okresního muzea Jindřichův Hradec. Jak na tu dobu vzpomínáte? Tato léta byla velmi dynamická, až hektická. Muzeum mě stálo hodně bezesných nocí, protože bylo v tu dobu v hrozném stavebním stavu. Z římsy kostela sv. Jana například spadla jednáctikilová cihla, ale našťastí nikoho nezranila. Byly zde restaurované velmi

INZERCE

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

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

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

vzácné gotické fresky, ale okna byla tak špatná, že tam létali holubi a znečišťovali je trusem. I přesto na tu dobu vzpomínám hrozně rád.

Jak teď berete hradecké muzeum?

Dnes je to stavebně a celkově konsolidované muzeum. Ta doba je jiná. Vše se rozvíjí. Muzeum ale pokračuje ve stejném trendu, který jsem nastolil. Ale vše je lepší. Například expozice.

Kdy jste začal tušit, že se vědě budete věnovat víc?

Ještě ve druhém ročníku střední školy jsem chtěl studovat chemii a přihlásil jsem se na olympiádu, kde jsem ale moc neuspěl. Usoudil jsem, že se budu muset věnovat spíše společenským vědám. Vystudoval jsem historii, muzeologii a archeologii. Po povinné vojenské službě v roce 1985 jsem nastoupil do muzea a od těch dob jsem v podstatě jinde nepracoval. Nejprve 16 let v praktickém muzejnictví a poté jsem praktické znalosti využil na univerzitní půdě v teorii.

Co je nyní náplní vaší práce?

Momentálně pracuji jako docent na katedře etnologie a muzeologie Filozofické fakulty Univerzity Komenského v Bratislavě. Přednáším o všem, co se týká muzejní komunikace. Mojí doménou je tvorba expozic a výstav. Předtím jsem působil 13 let v Brně, kde jsem byl vedoucí katedry UNESCO pro muzeologii a světové dědictví. Tam toto pracoviště ovšem zaniklo. Ale ze všeho nejvíce jsem čtenář. Čtu bakalářské, magisterské a doktorské práce i nejrůznější odborné publikace. Potom jsem pisář, protože píše různé odborné knihy, články a posudky na různé práce. Dělán také oponenta pro řadu vědeckých agentur pro různé domácí i zahraniční projekty.

Přednášel jste na všech světových kontinentech ve více než 20 stá-



Na knihu Museum Presentation je Jan Dolák hrdý. Napsal ji s olomouckou docentkou Petrou Šobáňovou.
FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

tech. Objevil jste při setkávání s lidmi nějaký společný rys?

Společenské a politické systémy jsou všude různé. Kultury jsou také velmi odlišné. Ale takové to společné všem lidem na světě je, že každý člověk je tak trochu muzejník. Vytváříme si hmotnou paměť. Rádi vozíme suvenýry z cest a máme doma soukromé osobní památky. A takovou paměť má i město, region nebo národ. Právě to mě zajímá.

Která ze zemí na vás udělala největší dojem?

Na to je obtížné odpovědět. Byl jsem třikrát na Tchaj-wanu, třikrát v Číně i v Japonsku. Tento Dálný východ je pro nás velmi zajímavý. I když svou kulturu poměrně exotický. Nedávno jsem přednášel v Teheránu. To je zase úplně jiný kulturně společenský zážitek a pro muzejní práci není špatný. Nejčastěji však jezďím do Ruska. Rád ale cestuji všude. Přednáším anglicky a rusky.

Vaše publikace přeložili do šesti světových jazyků, to se cení.

Jsem pyšný na knihu Museum Presentation, tu jsme napsali s olomouckou docentkou Petrou Šobáňovou. V Rio de Janeiro mi něco přeložili do portugalštiny. V čínštině mi také vyšly práce. U některých jazyků si ale nemůžu zkontrolovat přepis. Neumím ani čínsky, ani portugalsky. Jinak mi vyšlo něco ve španělštině, francouzštině, němčině a podle citačních ohlasů vidím, že to někdo i čte.

Jako kronikář města zapisujete již 30 let jeho události. Které z nich vás nejvíce zasáhly?

Komunální politika není pravolevá. Chceme, abychom měli nové chodníky, postavila se knihovna. Hradec měl vždy štěstí na dobré starosty a vedení. Nikdy se nedostal do ekonomických problémů. Město postupně roste a patří podle oficiálních tabulek mezi města, kde se nejlépe žije.

Je psaní kroniky časově náročné?

Zápis má asi 25 stran za rok. Nepíšu hned to, co se událo. Rada o něčem rozhodne, ale pak to zastupitelstvo třeba neudělá. Nebo to mělo stát milion, a nakonec to stojí dva a půl. Proto píšou s určitým odstupem. Mám blok o společensko-politických událostech, ale také o sportu a společenském životě. Je tu poměrně dost spolků, knihovna, muzeum, zámek i výstavní sítě, tak je vždy o čem psát.

Máte zajímavé příhody z cest?

Jednou jsem se například ztratil své skupině v zakázaném městě v Pekingu. To je tak obrovský areál a je tam tolik lidí, že už jsem je nenašel. Žádný taxikář tam neuměl ani naše písmo. Měl jsem tedy napsané jméno hotelu čínskými znaky a ukazoval jsem, že chci dovézt tam. Když jsme se o tom později bavili s přáteli, tak mi řekli, že se postavili na konec zakázaného města a všichni volali Ján, Ján. Ale to bylo úplně zbytečné.

Táborské straší cedule na plotu

„Majitel objektu je držitelem střelné zbraně.“ Takový vzkaz děsí část obyvatel Tábora v areálu bývalého letiště. Podle policie to však **porušení zákona není**.

■ MARIE KUČEROVÁ

TÁBOR | Plot, na něm cedule a mezi částí obyvatel Tábora panuje strach a napětí. Areál na bývalém letišti Všechev je totiž v některých částech oplocený a nedá se tudy projíždět tak, jak byli mnozí lidé donedávna zvyklí.

Někteří kvůli tomu začali kritizovat i zástupce radnice, jenže vlastníkem tamních pozemků je Věžeňská služba, která částí ranveje pronajímá soukromým podnikatelům. Jednou z nich je například společnost Dřevošrot, která tam skladuje štěpku, a pronajaté území si proto raději oplotila.

Kolemjoucí znepokojují také cedule, které jsou na plotě areálu. Kromě označení – soukromý pozemek, vstup zakázán a objekt střežen kamerami se záznamem – tam visí také upozornění o tom, že majitel objektu je držitelem střelné zbraně. „Má to mít však pouze výstražný charakter, neboť se firma často setkává s krádežemi,“ vysvětlil Michal Knot z firmy Dřevošrot.

To však rozdělilo táborské občany. Lidé řeší, zda je něco podobného zákonné. Fotografie se objevily i na sociálních sítích. Podle mluvčího policie však o porušení zákona nejde. „Pokud majitel plotu nevyzývá například k násilí nebo k nějaké rasové nenávisti, tak si na svůj nebo pronajímáný pozemek může dát takřka cokoliv, co uzná za vhodné. Pokud to tedy budeme brát obecně,“ sdělil jihočeský policejní mluvčí Jiří Matzner.

Mnozí řidiči na tomto místě porušují dopravní předpisy. „Na příjezdu k letišti ve směru od Tábora je umístěná značka „slepá ulice“. Některé řidiči ji nerespektují a jedou dál. Když narazí na plot, snaží se ho objet po trávníku, čímž také ničí cizí majetek,“ popsal Knot.

Celé letiště není veřejné

Řidiči však smějí i nadále jezdit po silnici třetí třídy ze Svrabova, která přes letiště prochází v západní části. Na tom se nic nezmění. „Je to veřejně přístupná ko-



Majitelé firem si své pronajaté prostory na letišti Všechev oplotili. Místní to kritizují. Nelíbí se jim upozornění na střelnou zbraň. FOTO | HUSITSKÉ MUZEUM

munikace, což znamená, že ji nelze uzavřít ani na základě nájemního vztahu,“ uvedl vedoucí městského odboru dopravy Jan Pávek.

Jednu stranu letiště má v nájmu i firma Jiřího Pavláta, která si zde zřídila depozitárnu vápence. Ten pak rozváží zemědělcům na pole. Také Pavlát zmiňuje

krádeže a připomíná, že část veřejnosti nerespektuje soukromý majetek a mylně se domnívá, že celé letiště je veřejným prostorem. „Letiště slouží k soukromému podnikání na základě nájemních smluv. Město Tábor tedy nemůže zasahovat do vlastnických práv,“ doplnil mluvčí města Tábor Luboš Dvořák.

INZERCE

coop TIP

Ušetřete s Kupony!

extra akce
17. 11. - 30. 11. 2021

Ušetřete s Kupony!

klasik
Okurky sterilované 7-9 cm 680 g (340 g p. p.) Akční cena při nákupu 2 ks a předložení tohoto kuponu **19,90 Kč/ks**

Smetana ke šlehaní čerstvá 33%, 200 g Akční cena při nákupu 2 ks a předložení tohoto kuponu **16,90 Kč/ks**

coop TIP

Akce od 17.11. do 30.11.

Děti ráje jsou moje rodinné zlato a já si jej opečovávám

Ač mu na začátku nikdo moc nevěřil a na konkurzu měl téměř prázdko, **Sagvan Tofi** dokázal ze svých **Dětí ráje** vykřesat **jeden z nejúspěšnějších muzikálů**. „Všichni si mysleli, že to bude propadák,“ vzpomíná na začátky před 13 lety, kdy jej situace donutila se postavit i na jeviště. **Místo ostudy se z Dětí ráje stal fenomén**, se kterým se nyní vrací do Prahy, a to hned do Kongresového centra. „**Ale Lukáše Vaculíka jsem zpívat nedonutil, má to dokonce ve smlouvě,**“ směje se.

5plus2
ROZHOVOR

■ DITA BRANČÍKOVÁ

ČR | Po filmových úspěších z 80. a začátku 90. let zmizel Sagvan Tofi ze scény. „Říkali o mě, že jsem kavárenský povaleč, ovšem já jsem si jen potřeboval po té velké slávě trochu odpočinout a mít od všeho klid. Vyvětrat si hlavu. A užil jsem si to naplno.“ vysvětluje s tím, že když pak zase chtěl do showbizny zpátky naskočit, bylo složité přesvědčit ostatní, aby jej brali vážně. „Moji kamarádi museli celý život pracovat a dnes, když je jim 50, jsou vyhořelí. Kdežto já žil donedávna naplno a dnes si teprve začínám naplňovat ty ambice, že jsem chtěl být svým pánem, stát se producentem,“ líčí.

Už v 17 letech jste natáčel a v kinech se na vás dívaly davy fanynek. Můžete se vůbec divit, že se vaše jméno stalo synonymem bohémského života?

U mě byla výhoda, že to všechno šlo tak nějak ruku v ruce. Konzervatoř pro mě byla vlastně napůl učení a napůl zábava. Vyhovovalo mi, že jsem se dostal mezi podobné lidi, kteří v tu dobu chápali věci stejně. Vždycky jsem si říkal, že je důležité, aby se člověk stal slavným brzy, aby mu to třeba později nezamotalo šišku. (smích) A já měl už v sedmnácti za sebou natočený Vítr v kapse a roztočené Kamarády do deště.

A jak došlo k vašemu spojení s Lukášem Vaculíkem?

Vybral si nás pro film Vítr v kapse skvělý režisér Jaroslav Soukup. Ten nás vlastně „udělal“, dal nás dohromady. Každý jsme byli úplně jiný, jak vizáž, tak chováním, temperamentem. A zafungovalo to. I po osobní a lidské stránce jsme si fakt sedli. S Lukášem jsme skvělí partáci dodnes.

Později jste začal zažívat úspěchy s vlastními muzikály. Děti ráje jste začal chystat před 13 lety, ale prý vám tehdy nikdo nechtěl přijít na konkurz. Je to pravda?

Všichni si mysleli, že to bude propadák. Brali to tak, že budeme hrát měsíc a že to bude pro každého ztracený čas. Podařilo se mi ale přesvědčit tehdejší producenty, pronajali jsme si divadlo Goja Music Hall a začali jsme. V konkurenčních produkcích dokonce zakazovali hercům, aby šli na konkurz k nám. Ale mně to nevadilo, našli jsme nové neokoukané lidi z ulice a o to víc se mi to líbilo. Měli obrovský talent, a tak jsme jim rádi dali tu příležitost. Objevili jsme Bořka Slezáčka, který nikdy do té doby v muzikálech nefiguroval, Braňa Poláka, jenž v té době také nikde nehrál. A třeba pro Tomáše Löbla nebo Fran-

tu Pytlouna to byly vlastně jejich první velké role. Genny Ciatti a mnozí další u nás začínali ještě jako studenti středních škol a konzervatoří. Spousta z nich vydržela a hraje s námi celých těch pomalu 12 let. A dnes už by k nám chtěl každý, je to pro herce čest být členem Dětí ráje.

Ani vy jste ale původně nechtěl v muzikálu účinkovat...

Já původně psal Děti ráje jako film. Na jevišti jsem stál naposledy na svém absolventském představení ještě na konzervatoři. Divadlu jsem nerozuměl, přišlo mi jako trapné, hloupé a zastaralé. Někde

ve stálém angažmá bych se asi zbláznil. Myslel jsem si, že u Dětí ráje budu jen autor a budu je produkovat. Během konkurzů jsme ale nenašli adekvátní představitele dvou zkrachovalých DJů Toma a Stanleyho, a tak přišli kolegové producenti s nápadem, abychom je mohli hrát právě já a Lukáš Vaculík. Když Lukáš souhlasil, neměl jsem už na výběr. Vůbec jsem netušil, do čeho jdu, nevěděl jsem, jak probíhají zkoušky, jak se učít texty, choreografie, to mi ostatně dělá problém dodnes. (smích) Film, na který jsem byl dřív zvyklý, je hodně jiný než divadlo. Naštěstí jsme měli skvělou partu kolegů, kteří mě podrželi, věřili mi a pomohli. A mě to nakonec začalo i bavit.

Je pravda, že má Lukáš Vaculík ve smlouvách, že nebude zpívat ani v muzikálech?

To je pravda. On je jedním z hodně obsazovaných herců i v muzikálech, ale tohle si dal do smlouvy. Lukáš totiž nikdy zpívat nechtěl a tvrdí, že prostě zpívat neumí. Ale pusťte si jeho song s Dagmar Peckovou, který nazpívá-li oba ještě jako pubertáči. Jmenuje se to Ukrajívám rozpaky. To byl asi jeho první a poslední počín, co se zpěvu týká. A pak už si to raději dal do smlouvy. (smích)



FOTO | HERMINAPRESS

Sagvan Tofi

- Narodil se 7. září 1964 v Praze. Pochází ze smíšené rodiny – jeho otec je irácký Kurd, matkou je Češka. Rodiče se seznámili při studiích v Československu, Sagvan žil v dětství v Iráku.
- Po rozvodu se jeho nevlastním otcem stal kriminalista Miloslav Dočekal, který ho přes svého přítele Jiřího Kodeta přivedl k herectví.
- Studoval Pražskou konzervatoř a už v roce 1983 si ve svém druhém filmu vůbec zahrál spolu s Lukášem Vaculíkem hlavní roli v legendárním snímku Vítr v kapse. Hrál pak ještě v několika filmech (především slavný Kamarád do deště I a II).
- Věnoval se zpěvu, je autorem divácky úspěšných muzikálů Děti ráje a Čas růží, hraje také v Mýdlovém princovi či v Kvítku mandragory.

A jak bez zpěvu zvládá svou roli ve vašem muzikálu Děti ráje?

Lukášova role diskžokeje Stanleyho, partáka mojí postavy diskžokeje Toma, je vlastně činoherní. Ačkoliv je to jedna z hlavních rolí, tak nemá žádnou sólovou písničku, zpívá pouze ve sborech a stejně tam jen otvírá hubu. (*smích*) Samozřejmě že, když jsme začali zkoušet, tak tam Lukáš měl pár sólových frází, ale nakonec jsem to musel celé upravit tak, aby sice měl hlavní roli, ale nemusel zpívat. Přizpůsobili jsme to mému kamarádovi do deště přímo na tělo, protože bez něj by to prostě nebylo ono.

Po všech peripetiích se nakonec Děti ráje dostaly mezi trojici nejnavštěvovanějších muzikálů u nás, to pro vás muselo být zadostiučinění, ne?

Přesně tak! Jsem rád, že se nám podařilo udělat muzikál doslova pro celou rodinu, na který chodí rády a užívají si jej všechny generace diváků, od nejstarších po ty nejmladší. Máme už deset let nejúspěšnější muzikál. Děti ráje jsou českým fenoménem, za ta léta vlastně už zlidověly, publikum se k nám vrací a chodí na představení znovu a znovu. Jak říká jeden z autorů písni, pan doktor František Janeček: „Je to naše rodinné zlato,“ a já si tohoto pokladu velice vážím a opečovávám si jej.

Takže jste měli pět let vyprodáno v Praze a dalších pět let potom také v Brně?

Po pěti letech jsme museli v Praze v Goja Music Hall skončit a uvolnit tak místo muzikálu Fantom opery, který zde chtěl uvádět majitel divadla František Janeček, od kterého jsme si prostor pronajímali. Tak mě napadlo, že bychom mohli jít hrát na Moravu – do Bobycentra. A zase si všichni mysleli, že to bude propadák. Ale zarisoval jsem a povedlo se – Brno jsme s Děti ráje zbourali! Třikrát jsme objeli Českou republiku po velkých sportovních halách pro pět tisíc diváků, kde jsme si připadali jako opravdové rockové hvězdy. Udělali jsme nové režijní nastudování a choreografie, máme obrovskou scénu, výpravné retro kostýmy, rozšířili jsme počet účinkujících, světel. Vlastně se nám podařilo vytvořit nový žánr na hranici divadla a show. Je to velkolepá výpravná podívaná plná barev, kde jezdí motorky,



Do úspěšného muzikálu plného hitů Děti ráje zlákal Sagvan Tofi i Martina Dejgara, který se k původní sestavě připojil po přesunu představení z Prahy do brněnského Bobycentra. FOTO | ARCHIV MAFRA

auta a na kterou jsem hrdý. A právě s tímto představením teď míříme zpátky do Prahy.

Listopadový návrat Děti ráje do Prahy chystáte dokonce do Kongresového centra, kde je obrovské hlediště.

A nejen hlediště – budeme hrát v krásných prostorech, kde je scéna široká více než 30 metrů! Naštěstí díky velké elevaci hlediště je ze všech 1360 míst v sále krásně vidět, a diváci tak budou mít celé Bičovice – tedy malé městečko, kde se muzikál odehrává – doslova na dlani. V Praze jsme nebyli sedm let. Náš herecký tým už do Brna doplnila a posílila řada nováčků jako Martin Dejar, Honza Kopečný, Ladislav Korbel a mnozí další, kteří skvěle zapadli do naší divadelní rodiny. Samozřejmě se diváci mohou těšit i na stálíce našeho souboru, jako jsou právě Lukáš Vaculík, Bořek Slezáček, Míša Nosková nebo Jan Kříž. Jsem velice rád, že se mi

podařilo pro doplnění hlavních rolí získat i Kubu Moulise, Natálku Grossovou, Karolínu Gudasovou-Neuvirthovou a Markétu Martiničkovou. Ti všichni mají neuvěřitelný talent a vnesli do Děti ráje zase novou energii.

Vy ale nejste jen „otcem“ Děti ráje, máte za sebou i další úspěšný muzikál Čas růží v Hudebním divadle Karlín v Praze, který je postavený na písničkách Karla Gotta...

Mám vlastně štěstí a zároveň nevýhodu. Vždy, když připravuji nový projekt, tak mám tu potřebu, aby byl ještě lepší než ty předchozí. Michal David je největší český hitmaker a jeho pecky neustále oslovují nové a nové generace. Po těchto písničkách už mohl přijít jen Gott. Jsem rád, že i sám Mistr mi tehdy tento počín posvětil a konzultoval jej se mnou. Ale Čas růží má o něco vážnější téma než Děti ráje, ty jsou především o nostalgii a zábavě.

Dále jste otcem jedenáctileté Satine. To není muzikál, ale vaše dcera...

Sáta přišla na svět právě v době, kdy se Děti ráje vůbec poprvé hrály v Praze. Stalo se to jednoho dne – zrovna když jsme hráli – mezi odpoledním a večerním představením. Volali mi přímo z porodnice. V divadle tak byla doslova od narození. Všechny tam vždy brala jako tety a strejdy. Jako malou jsem ji brával s sebou na závěrečnou směs písniček a děkovačku. Tehdy si myslela, že všichni tleskají jenom jí, takže je vlastně od malička zvyklá být hlavní hvězdou. (*smích*) Ona je takovým dítětem ráje, tím je po mně. Ale i ostatním kolegům se za tu dobu, co muzikál hrájeme, narodilo plno dětí.

Vaše dcera je tedy po vás herecky nadaná? Vedete ji k divadlu?

Nějaké geny tam určitě budou. Satine je od malička na jevišti jako doma, nestydí se. Hraje v Divadle Broadway Praha v muzikálu Kocour v botách a se mnou pak v muzikálu s písněmi Václava Neckáře Mýdlový princ. Ale já ji do divadla zásadně nenutím – hraje tenis, učí se jazyky. Jsem rád, že si hledá vlastní cestu. A hlavně mě těší, že mě Sáta zná už jako divadelníka – jako toho slušňáka, protože s jejím

narozením jsem se začal divadlu a především rodině věnovat naplno.

Takže do té doby jste se za slušňáka nepovažoval?

Přišel jsem na zajímavou věc. Moji kamarádi museli celý život pracovat a dnes, když je jim 50, jsou vyhořelí. Kdežto já žil donedávna naplno a dnes si teprve začínám naplňovat ty ambice, že jsem chtěl být svým pánem, stát se producentem. Chodím do kanceláře, na zkoušky do divadla, mám energii, nápady, narodila se mi malá a jsem spokojený. Ale asi mám i dobré geny, po mém.

Jaká je vaše máma?

Moje máma má 76 let a je to drak. Balí frajery na internetu. (*smích*) Není to taková ta babička, kterou byste v tomto věku čekali. Všichni si mysleli, že jsem horkokrevnej po otci, ale on je vcelku klidný inženýr, který ovládá šest jazyků. Zato moje máma je ta divoká a bláznivá. To jsou prostě ty geny.

A jak se to vaše zděděné bláznovství a divokost slučuje s rolí zodpovědného producenta?

Nejsem typický producent. Nikdy jsem moc nebral, když mi někdo říkal, co mám dělat. Ať už to bylo ve škole, v divadle či v životě. Baví mě i hrát, být na pódiu. Chci být součástí celé té show. Pak si samozřejmě můžu všechno pohlídat. Dělán to, co mě baví, mám k sobě skvělou pracovní partačku Jáju, podařilo se mi jak v Brně, tak nyní v Praze postavit výbornej tým, za kterej kopu a starám se o něj. Jsem na něj hodnej a nepeskuju je, na to mám Jáju. (*smích*)

Takže od velké slávy vlastně ještě v pubertě, přes divocho a kavárenského povaleče až po producenta velkých produkcí jste to pořád vy...

Dalo by se to tak nějak říct. V době, kdy jsem byl titulován kavárenským povalečem, jsem si jen potřeboval po té velké slávě trochu odpočinout a mít od všeho klid. Vyvětrat si hlavu. A užil jsem si to naplno. Ovšem přiznávám, že když jsem pak zase chtěl naskočit do showbyznysu, bylo pro mě trochu těžší přesvědčit lidi, aby mě brali vážně. Ale dneska jsem spokojený, daří se nám. Žiju si skvěle život!

INZERCE

www.scanquilt.cz 52 prodejen v ČR

SCAN quilt®

CZECH Superbrands AWARD 2020

Jediný Slovák na českém Hradě

Před třiceti lety zemřel poslední komunistický prezident Gustáv Husák. Kouřil „morrisky“ a rád si popil koňaku. Jak o jeho horšícím se zdraví tehdy informovaly noviny a televize?

ČR | Pamětníci zmiňují „husákovštinu“, kdy v prosloveh motal dohromady české a slovenské výrazy, jiní připomínají jeho brýle se skly silnými jak dno od půllitru. Někdejší prezident Gustáv Husák trpěl cukrovkou, bál se, že má rakovinu, zemřel ale na selhání srdce a plic 18. listopadu 1991 v bratislavské nemocnici Na Kramároč.

Zdraví zrazovalo Husáka mnohem dříve jako následek dlouholetého věznění v padesátých letech. Když ho v únoru 1989 za zvláštních okolností zasáhla třetí mrtvička, prosádko vše na veřejnost. Třebaže socialistická média mlžila.

„Husák bydlel v zahradním domečku v areálu Pražského hradu. Jednoho večera se mu udělalo nevoľno, tak se šel nadýchat čerstvého vzduchu, u otevřeného okna upadl a zůstal tam ležet až do rána. Tehdy se objevila informace, že bojuje o život. Když se pak delší dobu neobjevoval na veřejnosti, politici vydali prohlášení, že na tom není zdravotně dobře. Úřadovat opět začal asi až po dvou třech měsících.“ říká historik Michal Macháček, autor oceňované biografie o Husákově. Noviny Rudé právo tenkrát 10. března 1989 zveřejnily nicneříkající informaci: „Zdravotní stav prezidenta ČSSR soudruha Gustáva Husáka je uspokojivý.“ Pozdější oznámení Československé tiskové kanceláře vydané 18. března uvádí, že příčinou onemocnění byla malá cévní mozková příhoda.



Gustáv Husák při jednom ze svých projevů. Vpravo spolu s dalšími představiteli komunistické moci na tribuně při oslavě únorového vítězství pracujícího lidu.

FOTO | ARCHIV MAFRA

Že zdraví není věc k veřejnému komentování, si rozhodně myslí i Jiří Ovčáček, mluvčí současného prezidenta Miloše Zemana. Mlžení kolem hlavy státu udržuje od první zářijové hospitalizace. Nejprve hovořil o plánovaném „rekondičním“ pobytu, pak už jen sdílel žalmy. Ani tady podobnost vývoje okolností ohledně zdravotního stavu obou prezidentů nekončí.

Horké párky z Vikárky

Také Gustáv Husák si škodil coby silný kuřák a konzument alkoholu. „Husák kouřil cigarety značky Phillip Morris, ale ty se mu zdály velmi slabé. Tak je kombinoval s Partyzánkami,“ vzpomínal jeho životopisec Viliam Plevza.

„Ty choď do riti. Až budeš zatvorený, tiež začneš fajčiť.“

Údajně „hulil“ jednu za druhou, a třebaže dával přednost „amerikám“, zapálil si i Lípy. Ještě v září 1989 ho varoval spolustraníka a člen ústředního výboru Miroslav Štěpán, aby si neničil zdraví kouřením. Rozčilený prezident mu tenkrát odpověděl: „Ty choď do riti. Až budeš zatvorený, tiež začneš fajčiť.“

„Husák si rád dal pivo, bílé víno a z tvrdého koňaku,“ potvrdil historik Michal Macháček médiím. Míval i další libůstku – nechával si na Hrad nosit z neďalekého hostince Vikárka k snídani párky. Nikdy ho prý neomrzely, takže je skromně jidával i k večeři.

Bývalý Husákův spolupracovník, reformní komunist Miroslav Kusý, vzpomínal pro Denník N: „Ožil jedine vtedy, keď prišla desiata, rozvonila nejaká tá cigánska pečienka, alebo nie-

čo podobné. Ako bývalý väzeň si to cenil. Vtedy sa mu očka rozsvietili a v tú chvíľu, kým sa desiatovo, bol ľudský, prístupný, dalo sa s ním rozprávať.“

Panské manýry naopak Husák ukázal, když si nechal vozit ledovcovou vodu z Islandu. Kohoutkovou nepil, protože se bál rakoviny.

Česky, nebo slovensky?

Jako první a zatím poslední Slovák na Pražském hradě se pokoušel hovořit česky, aby dokázal, že je prezidentem všech občanů republiky. Budil tím pohoršení na Slovensku a posměch v Česku. Jeho proslovy byly plné zkomolenin, přecházení z jednoho jazyka do druhého a užívání slovakizmů.

Vytvořil česko-slovenskou hatmatilku jak z proslulých Švandrlíkových Černých baronů. Podobná rétorika se obje-

vuje i na současné politické scéně. Husák nakonec coby prezident při novoročních projevech jazyky střídal, aby se ani jeden z národů necítil ukřivděn.

Poslední pomazání? Kdo ví

Když Husák již ležel v těžkém stavu na oddělení ARO, navštívil ho trnavský arcibiskup Ján Sokol. Bývalý prezident totiž pocházel z katolické rodiny a jako malý chlapec často ministroval.

„Protože jsme se znali, šel jsem ho navštívit. Nemocnému jsem posloužil všemi svátostmi,“ tvrdil arcibiskup. Podle příbuzných a lékařů však byl již v tak zlém stavu, že nabídku na poslední pomazání ani nemohl vnímat. Navíc syn Vladimír potvrdil, že si kněze nepřál.

Gustáv Husák odešel 18. listopadu po poledni v nedožitéch 79 letech.

(kor, tho, ren, kal)

Co komunistický prezident, to infarkt a mrtvice

Třebaže poslední průzkumy naznačují, že díky zdravějšímu stylu života jsme trochu méně ohroženi, infarkt a mrtvice zabíjejí v Česku stále nejčastěji. Jak na tom byli naši komunističtí prezidenti? Papaláš, nepapaláš, smrt měří všem stejně.

- **Ludvík Svoboda** (ve funkci 1968 až 1975) je jednou z legend protinacistického boje. Mozkové příhody začaly v roce 1972, následoval i plicní infarkt. Přesto zahájil druhé funkční období. Nebyl ale schopen ani přeciť prezidentský slib. Husák prosadil změnu Ústavy, aby předčasně převzal post prezidenta. Svoboda zemřel 20. září 1979 po sérii mrtvic a mozkových příhod. Na pohřeb přišlo 300 000 lidí.
- **Antonín Novotný** (ve funkci 1957 až 1968) – lidem přezdívaný fešák Tony neměl vzdělání ani dost přirozené inteligence. Přesto vydržel v prezidentské funkci nejdéle. Užil si důchod a na infarkt zemřel 28. ledna 1975 po svých sedmdesátinách.
- **Antonín Zápotocký** (ve funkci 1953 až 1957) zemřel 13. listopadu 1957 na infarkt měsíc před svými třiasedmdesátinami. V prezidentské funkci se „proslavil“ měnovou reformou v červnu 1953. Komunisté chtěli zlikvidovat vyšší střední třídu, živnostníky a podnikatele. „Za jeho vlády tak byla provedena loupež za bílého dne,“ řekl historik Michal Stehlík Českému rozhlasu.
- **Klement Gottwald** (ve funkci 1948 až 1953) se nedožil sedmapadesáti let. Dne 14. března 1953 mu byla osudnou výduť na aortě. Neposlechl lékaře a ze Stalinova pohřbu v Moskvě letěl do Prahy letadlem. Umíral tři dny. Výduť srdeční chlopně byla jedním z důsledků neléčené syfilidy z mládí. Zdravotní potíže objevili lékaři v Kremlu v roce 1944 při jeho srdečním infarktu.

K ONEMOCNĚNÍ PREZIDENTA ČSSR

Zdravotní stav uspokojivý

FRAHA (Od našeho zpravodaje) — Zdravotní stav prezidenta ČSSR soudruha Gustáva Husáka je uspokojivý. Vypívá to z informací, které redakci Rudého práva poskytli otcitání místa.

Předseda vlády ČSSR Ladislav Adamec v úterý sdělil naší veřejnosti, že prezident náhle onemocněl, a proto se nemohl osobně zúčastnit oslav Mezinárodního dne žen na Pražském hradě.

Soudruh Gustáv Husák se nachází v nemocnici, již několik dní a průběh nemoci nasvědčuje, že v dohledné době může být z nemocnice propuštěn. O přesném určení odchodu z nemocnice však rozhodnou ošetřující lékaři.

V nemocnici navštívil prezidenta republiky generální tajemník ÚV KSČ soudruh Miloš Jakeš, který mu popřel jménem vedení strany brzké uzdravení.

Článek z Rudého práva 10. 3. 1989 přináší krátkou oficiální zprávu.

BLACK FRIDAY

NEHLEDEJTE SLEVY.
HLEDEJTE **NEJNIŽŠÍ CENY.**
NA **LEVNOSHOP.CZ**



299,-
běžně 1 190,-

UŠETŘÍTE
75%

**DÁMSKÁ
SOFTSHELLOVÁ
BUNDA TRESA**

RVC Sportswear

- větrací otvory pod pažemi
- nastavitelná manžeta rukávu
- 3 kapsy
- nepromokavé zipy
- RVC Softshell
10.000 mm/4.000 g



**BUNDA
STEMÍK
DĚTSKÁ**

RVC Sportswear

- lepené švy
- větrací otvory na zipy
- ROVETEX
8.000 mm /6.000 g



299,-
běžně 1 890,-

UŠETŘÍTE
84%



499,-
běžně 2 850,-

UŠETŘÍTE
82%

**BUNDA STEM
PÁNSKÁ**

RVC Sportswear

- lepené švy
- větrací otvory na zipy
- ROVETEX
8.000 mm /6.000 g



299,-
běžně 1 399,-

UŠETŘÍTE
79%



VESTA GOULA

RVC Sportswear

Rip-stop lite
s mikroporézním
zátěrem. Odlehčený
a funkční.

Zimní čepice, pánské, dámské, dětské sportovní a lyžařské kalhoty, trika,
vesty dámské, pánské, softshellové bundy, větrovky a lyžařské bundy

od 39 Kč

Platnost cen a nabídky od 18. 11. do 28. 11. 2021 nebo do vyprodání zásob v **prodejnách LEVNO** a na **eshopu levnoshop.cz**.



Vítejte ve světě,
kde se neplýtvá

**Další tisíce produktů za super
ceny v našich 14 prodejnách.**

Česká Lípa | 2x Hradec Králové | Jihlava | Kladno | Liberec | 5x Praha | Plzeň | Příbram | Teplice

Bezpečné závislosti? Naučte se

Skončujte s depresemi, nespokojeností a vyhořením. Stačí si vybudovat **drobné rituály jako pomocníky každodenního života**. „K jejich vytvoření je třeba 21 dní,“ radí adiktolog Aleš Kuda. **Vrátí se ztracené radosti, přinesou pohodu a „dobijí vám baterky“**.



JOSEF HORA

ČR | Adiktolog Aleš Kuda pomáhá lidem závislým na kokainu, heroinu nebo třeba alkoholu. Týdeník 5plus2 se ale zeptal, zda existuje také něco jako „pozitivní závislost“, tedy určitý rituál, kterým si naopak zpestříme život. A jak si takový rituál vytvořit.

Jedna z definic dospělého člověka říká: Měl by umět pracovat, měl by umět milovat, tedy vytvářet vztahy, a za třetí by si měl umět hrát, tedy odpočívat. Tento třetí pilíř v sobě zahrnuje koníčky, odpočinek, radost a zábavu, ovšem může postupně mizet. To vede k životní nepohodě, možnému vyhoření i rozvoji negativních závislostí, například na alkoholu. K čemu je „třetí pilíř“ dobrý a jak o něj pečovat, radí právě adiktolog Aleš Kuda.

Jako chytit puk do lapačky

Nejdříve trocha teorie. „Při vzniku závislosti se proti nám obrací jedna lidská vlastnost, která lidem odjakživa pomáhá přežít, a to je schopnost vytvářet podmíněné spoje, tedy v určitých situacích reagovat reflexivně,“ vysvětluje Aleš Kuda. Jako příklad svým klientům či pacientům často uvádí hokejového brankáře. „Když na něho letí obrovskou rychlostí puk, chytí ho do lapačky. Není to o tom, že si vše propočítá, funguje to na základě reflexu – puk už takto letěl tolikrát, že se brankáři v hlavě vytvořil spoj a on to dělá automaticky,“ pokračuje.

Právě automatické vytváření podmíněných spojů stojí za vznikem závislosti na alkoholu, práci, drogách či automatech. Podobného procesu ale lze využít i naopak, tedy při budování „závislosti pozitivních“, které mohou lidem vracet

životní pohodu a radost. „Spíše bych to nazval určitými rituály, ať jde o sport, četbu či nějakého koníčka. Každý člověk by si měl takové rituály vytvářet,“ radí adiktolog.

K čemu ale takové postupy jsou? „Rituály mohou dobře fungovat při tzv. ‚work-life balance‘, tedy pomáhají vyvažovat život člověka mezi prací a odpočinkem. Jsou to činnosti, které nám pomáhají odpočívat, dělají nám radost či pomáhají hezky strukturovat den – například ranní či odpolední běh může fungovat jako předěl mezi prací a volným časem,“ vysvětluje expert. Ať se člověk pustí třeba do pravidelného otužování či jógy, rituály mají i další praktický význam, mohou chránit před vyhořením. „Ve chvíli, kdy budu vyhořelý, protože léta pracuji, tak jednou z cest, jak z tohoto stavu uniknout, je začít se věnovat nějakému koníčku či sportu. Bývá to nezbytná součást uzdravení,“ doplňuje adiktolog.

Říká se, že rituál vznikne za 21 dnů

Jak ale poznat, v jakém stavu je třetí životní pilíř, tedy zda umíme po práci odpočívat a hrát si? „Že v této oblasti je něco v nepořádku, zjistíme tak, že člověk najednou nemá v životě žádné radosti, že ubývají příjemné pocity,“ vysvětluje Aleš Kuda. Tady je namísto za-



měřit se na to, co nám právě radost přináší. A po-

kud se tomu nevěnujeme, tak začít. „Říká se, že když něco děláte 21 dnů po sobě, tak se to stane rituálem,“ přináší jednoduchou poučku.

Kdo se chce či potřebuje vrátit do stavu určité rovnováhy, nejčastěji volí jednoduchou variantu, a to je sport, který dělá člověku dobře a ještě udržuje fyziku. „Může se objevit i závislost, protože to, že je nám při sportu dobře, zajišťují látky zvané endorfiny, které se vyplavují do krve. Jsou to vlastně přírodní opiáty. Sportovec zvyklý na nějakou dávku tréninku je vlastně zvyklý na určitou dávku endorfinů, stejně jako narkoman na určitou dávku drogy,“ vysvětluje adiktolog, který sám pocit závislosti na sportu zažil. „Dělal jsem vrcholové plavání a triatlon. Když jsem kvůli zdravotním potížím musel ze dne na den přestat, zažíval jsem jistý druh fyzických abstinčních příznaků,“ vypráví s tím, že když vrcholové sportovce odstříhnete od sportu, zažívají pak poměrně nepříjemné stavy.

Střípky k uzdravení

Vytváření drobných rituálů může pomáhat i u lidí, kde radost ze života nahradila určitá negativní závislost. „Nefunguje to ale tak, že třeba závislost na alkoholu vyléčí pouhé běhání. Závislosti jsou

často spojené s problémy jako deprese, trauma, nespokojenost či vyhoření a cesta ven bývá změna životního stylu,“ vysvětluje odborník na závislosti.

„Právě u alkoholu nestačí jen přestat pít. Je třeba změnit styl práce, přehodnotit osobní vztahy, tedy s kým žijete, s kým se setkáváte, jaký je váš životní prostor, ve kterém se pohybujete. Některých věcí se člověk musí začít vyvarovat a některé věci do svého života naopak vložit,“ vysvětluje s tím, že právě drobné rituály mohou být jedním ze střípků, které pomohou k celkové změně a vyléčení. „Vytvořit si určité rituální činnosti bych doporučil každému, jsou zpestřením i ochranou každodenního života,“ uzavírá Aleš Kuda.



Rituály by neměly zanedbávat rodinu, práci či zdraví. „Kdo bude denně ‚bouchat‘ ve fitku a budovat kult těla, tam bych už o pozitivním rituálu pochyboval,“ říká Aleš Kuda. FOTO | ARCHIV MAFRA

Kdo je Aleš Kuda

Psychoterapeut a adiktolog Aleš Kuda vystudoval obor psychologie – pedagogika FF UK v Praze. O drogovou problematiku se zajímal už během studií, v roce 1996 byl u založení prvního doléčovacího centra pro závislé v Česku, které následně několik let vedl. O drogové problematice přednáší, například na Lékařské fakultě UK, vedl a pracoval v terapeutických komunitách Němčice a Karlov. V roce 2017 založil soukromou adiktologickou kliniku NEO Centrum, kterou pak vedl.



smát, odpočívat a hýbejte se

Čtete. Místo závislosti na mobilním telefonu

O negativní závislosti na mobilním telefonu je možné mluvit v okamžiku, kdy člověk není schopen odložit přístroj ani ve chvíli, když se to nehodí, například za volantem. Jakmile po telefonu sáhnete třikrát na červené na semaforu, je načase se zamyslet. „Mně osobně pomáhá, když mi aplikace na mém telefonu uká-

že každé pondělí, kolik času jsem s telefonem strávil v předchozím týdnu,“ říká adiktolog Aleš Kuda. Lidé mají podle něj pocit, že jim neustále něco utíká, zároveň se na člověka valí příliv informací. „Zde je třeba zapojit určitou zdrženlivost, hlídat si, abychom neustále telefon či sociální sítě nesledovali, potažmo je nutné si vytvořit nějaká pravidla či rituály. Třeba v určitém čase vyměnit telefon za četbu nebo třeba za sport,“ dodává.

Spotřeba roste. Kokain společnosti dominuje

Spotřeba kokainu ve společnosti stoupá. „Je to důsledek dostupnosti, zároveň střední třída bohatne, takže dřívější exkluzivita drogy už také mizí,“ vysvětluje adiktolog Aleš Kuda.

Právě na kokain a s ním spojené závislosti se už několik let specializuje. „Roky za mnou kokainisté chodí a opravdu spotřeba za posledních pět, možná 10 let výrazně

vzrostla. Pokud si kokain někdo dá bez ohledu na to, co ho čeká a v jaké je situaci, je možné mluvit o závislosti.“

Kryptoměny, nová závislost?

Adiktologické poradny v Česku začínají navštěvovat klienti s novým typem závislosti, a to jsou kryptoměny, tedy virtuální peníze, které Generální finanční ředitelství nazývá měnou, ale nehmotnou movitou věcí. Zatímco na kurz například české koruny dohlíží centrální banka a reguluje ho, kryptoměny jsou decentralizované a jejich cenu ovlivňuje jen nabídka a poptávka.

To v praxi znamená obrovské cenové výkyvy, které mohou u neopatrných investorů přerůst až v posedlost. Ceny skáčou nahoru a dolů, dá se rychle vydělat, ale také prodělat. Ať jde o měnu bitcoin, ethereum nebo NEO, investice se staly adrenalinovou záležitostí.

Češi do kryptoměn jen za prvních devět měsíců letošního roku investovali podle ředitele společnosti Bit.plus Martina Stránského více než čtyři miliardy korun, tedy dvakrát více než o rok předtím.



Trávíte s mobilem v ruce příliš času? Pozor na závislost.

FOTO | MAFRA



INZERCE

Až doslouží, můžete si půjčit online na nový

Užívejte si své věci, dokud jim nedojde šťáva. Až budete potřebovat, můžete si u nás na pár kliků sjednat půjčku už od 2 000 Kč. Na cokoli a bez zajištění.

ČESKÁ
spořitelna

At se daří

www.csas.cz/pujcka

Online
sjednání
zdarma

Reprezentativní příklad: Úvěr ve výši 140 000 Kč se splatností 96 měsíců a úrokovou sazbou 6,82 % ročně má měsíční splátku 1 911 Kč. Jednorázový poplatek za vyřízení úvěru online je 0 Kč, v pobočce pak činí 1 400 Kč. Měsíční poplatek za správu úvěru je 0 Kč, RPSN 7,1 % a celková částka splatná spotřebitelem 183 384 Kč. Díky řádnému splácení bude u tohoto úvěru počet odpuštěných splátek 12, doba splácení 84 měsíců, úroková sazba 3,96 % ročně, RPSN 4,2 % a celková částka splatná spotřebitelem 160 524 Kč. Výše měsíční splátky se nemění. Bližší podmínky odměny ve formě prominutí splátek najdete v úvěrové smlouvě a ostatní informace na našem webu.

„Mekyho“ hudební testament

Ačkoliv už dnes, v pátek 19. listopadu, dají pozvání hosté **Miroslavu Žbirkovi** poslední sbohem ve strašnickém krematoriu, **jeho písně** se budou hrát stále. **Příběhy těch nejzajímavějších** pro 5plus2 popsal hudební publicista **Josef Vlček**.

■ JOSEF VLČEK

ČR | Teprve po tom, co Miroslav Žbirka 10. listopadu zemřel, si mnozí posluchači a diváci uvědomili, jak široký byl zpěvákův repertoár. Žbirka byl velkým znalcem anglické hudební scény a tak, jak se od 70. let proměňovala tvorba britských kapel, měnila se i muzika, s níž přicházel. Základ ale zůstával stejný. Žbirka byl nadšeným obdivovatelem Beatles. Ti byli jeho hlavní inspirací. Občas v klubovém prostředí písničky liverpoolské čtveřice přidával k dobrému, ale pokud je známo, jen jednou dopustil, aby se jeho beatlesovské jam session nahrálo. Stalo se to před třemi roky ve speciálním Živááááku Rádía Impuls.

Po stopách hitů

Jako znalec všech nových trendů v populární hudbě si Žbirka nepochybně povšiml, že některé internetové obchody začaly prodávat zvláště starší muziku v balíčcích po čtyřech až šesti písničkách, tedy v délce jedné strany klasického vinylové-



Miroslav Žbirka

- » Stál u založení kapely Modus, s níž v roce 1977 získal Zlatou bratislavskou lyru za píseň Úsmev.
- » Jako první Slovák dokázal ve Zlatém slavíku porazit Karla Gotta (1982).
- » Jeho sólové písně patřily k tomu nejlepšímu, co nabídl „oficiální“ pop music 80. let, popularitu si udržel i po revoluci.
- » V roce 2019 obdržel nejvyšší slovenské státní vyznamenání Pribinův kříž I. třídy.

* 21. 10. 1952 + 10. 11. 2021

ho alba. Patnáct až osmnáct minut je podle odborníků ideální čas na poslech jednoho interpreta. Pak prý začíná posluchačova koncentrace klesat. To láká k otázce, jak by taková minisestava Žbirkových nejzajímavějších skladeb mohla vypadat.

Mohla by třeba začít stejně jako jeho loňská třidesková kompilace prvním velkým hitem **Balada o polných vtákov**. Žbirka si sám otextoval řadu písniček, ale ke vznešené melodii, kterou si pro sebe napsal sám, povolal autora, jenž patří do top 10 československých textařů, básníka Kamila Peteraje. Výsledkem je do široka rozprostřený proud obrazů, který se efektně v závěrečné sloce slije do jasného poselství: „*Nežobruť že chceš mať viac! Ako dáva klas/ nemučí ich závisť/ údel Kainov...*“ Tak má vypadat skladba, ve které je trochu myšlenek Johna Lennona a trochu melodie ve stylu Paula McCartneyho,

navíc střížené slovenskou melodikou.

Z roku 1982 pochází také další spolupráce Miroslava Žbirky a Kamila Peteraje **Bíle květ**. Vznikala v době, kdy v čs. populární hudbě zběsile řádila cenzura a zasahovala do textů písní i kvůli absolutně neškodným drobnostem. Žbirka často vyprávěl, že skladba se původně jmenovala Černý květ, ale smutná milostná píseň prý byla s černou barvou květiny ještě smutnější. Peteraj nakonec vyměnil černý květ za bílý. Vždyť existuje spousta národů a společností, kde je symbolem smutku právě bílá barva. To už ale cenzorovi nedošlo.

Třetí písní do pomyslné strany elpíčka by mohlo být **Do č'na**. Pochází z novovlněného, elektronického hudbou ovlivněného alba Nemoderný chalan. Vzdor názvu to paradoxně byla daleko nejmodernější československá deska roku 1984. Hudbu i text si napsal Žbirka sám. Ve své době se

ale v rádiích hrála poměrně zřídka. Úvodní básnický obraz „*Do č'na mi stále teče voda/ Niekoľkými dierami*“ totiž někteří kulturní pracovníci vnímali jako obraz potápějícího se socialistického státu. Respekt si píseň získala až po listopadu 1989. Ne kvůli protestsongovému charakteru, ale proto, že teprve časový odstup docenil originální zvuk syntetických kláves a bicích, v němž cosi připomínalo Depeche Mode.

Jesenná láska patří k nejromantičtějším a nejkřehčím písním, jež Žbirka zkomponoval. Pochází z desky Zlomky poznania, která je asi nejlýričtějším albem, jež autor natočil. V roce 1988 Jesenná láska nebyla žádným velkým hitem, protože ji úplně zastínila jiná oblíbená Žbirkova skladba Katka. O to víc se ale začala hrát v roce 2011, kdy vznikla nová verze, natočená se symfonickým orchestrem.

Poslední písní pomyslné jedné strany elpíčka musí být **Čo bolí, to prebolí** s dalším textem Kamila Peteraje. Žbirka byl mistr duetů a přibíral si k nim často méně známé či úplně neznámé interprety. Pro česko-slovenský text si v roce 2002 zvolil neznámou zpěvačku Marthu. Další z posmutnělých písní, které Žbirka mistrovsky zpíval, má v textu několik obrátů, které jako by naznačovaly, že skladba reflektuje desáté výročí rozpadu Československa. Žbirka to sice vždycky popíral, ale veřejnost verše „*dvaja blázní na mori/ niekdo nám veslo vzal*“ tak vnímala. V každém případě se ale skladba stala základem specifického žánru česko-slovenských duetů.

Že byste si do balíčku Žbirkových písní namíchali jiné písničky? Určitě by bylo z čeho vybírat. Kompilace Meky obsahuje na třech CD šestašedesát hitů a to jich tam několik chybí. Jen hrstka zpěváků nahrála za svůj život tolik krásných písní.

INZERCE

Skvělé dílo je završeno láskyplným dotekem a velkým úsilím o řemeslnou dokonalost. V duchu těchto řemeslných tradic budeme pracovat. Společně s Českou republikou.

ENERGIE, KTEROU VYTVÁŘÍME SPOLEČNĚ

BE GREAT TOGETHER

ICHNP



Většina lidí neumí správně dýchat, škodí tím i své páteři

Pro lidské tělo není nic přirozenějšího než dýchání. Přesto to většina z nás neumí způsobem, který je pro zdraví nejlepší. Naučte se základní pravidla, pracujte se svou bránicí.

ČR | Správné dýchání je podle jogínů nejlepší a nejrychlejší cestou ke zdraví. Také lékaři upozorňují, že způsob, jakým se nadechujeme a vydechujeme, je důležitý pro fungování organismu. Dvojnásob to platí u lidí, kteří si prošli nějakým plicním onemocněním či se u nich projevují dozvuky prodělané nemoci covid-19.

Většina lidí totiž podle odborníků dýchá nesprávně – takzvaným horním hrudním dýcháním, kdy se při nádechu zvedají klíční kosti a ramena, žebra se posunují na bok, břicho je vtažené, hrudník rozšířený. Při takovém způsobu příliš nepracuje bránice, a to je problém. Jde totiž o hlavní nádechový sval, který až ze 60 procent zajišťuje objem nádechu. My však místo toho, abychom ji zapojili, dýcháme pouze horní partií plic. Jejich větší část se tím na procesu dýchání aktivně příliš nepodílí, dostáváme do těla tedy méně kyslíku a není pak divu, že jsme nuceni dýchat v rychlejším tempu. A zvláště to platí u lidí s nadváhou.

Přetěžování páteře

Nejde o banalitu, zaděláváme si tak nejen na dýchací potíže, ale také na problémy se srdcem, ledvinami, játry či žaludkem. A nejen to. „Správný dech, tedy správné zapojení bránice a ostatních svalů, je hlavní podmínkou stabilizace a zdravé funkce páteře. Tvar i pevnost páteře je závislá na břišním tlaku. Ten je tvořen dechovou a zpevňující rolí bránice. Pokud je její zapojení dobře naučené a funkční, stará se o rovnoměrnou zátěž na obratle, meziobratlové ploténky, a aby další svaly v těle fungovaly tak, jak mají,“ vysvětlil v rozhovoru pro Lidovky.cz fyzioterapeut Tomáš Rychnovský.

Jak dále uvedl, každý člověk, když se narodil, dýchal přirozeně. Tedy ventiloval

plíce pro správnou výměnu tělesných plynů a zároveň automaticky zapojoval právě stabilizační svaly páteře. „Vlivem toho, jak ale žijeme, se tato přirozená schopnost může ztratit. A my pak nevědomky, jen samotným dýcháním, přetěžujeme místa na páteři. Nedýcháme do břicha, náš způsob dýchání se mění v dýchání hrudní. Bránice se zapojuje jinak, má jiný sklon i napětí, nemá takový vliv na vytvoření břišního tlaku, žebra se nerozšiřují do stran, svalová spolupráce se v rámci celého těla mění, a tím se automaticky přetěžujeme,“ říká s tím, že výsledkem je bolest šíje, dolní páteře, může vyhéznout ploténka, objevit se výrůstky na páteři. „Jsme nahrbeni a máme ztuhlou páteř,“ dodává.

Trénujte zpočátku denně

Pro správné dýchání je potřeba tedy bránici co nejvíce zapojit. Lze to natrénovat. Lehněte si na zem a lopatky i pánev maximálně srovnajte s podlahou. Jednu ruku si

Dechová cvičení

Rozažení hrudníku: Vestojte se několikrát se svěřenými pažemi nadechněte a vydechněte. Pak rozšířte hrudní koš tím, že paže natahujete nahoru a do strany. Dech při tom nechte proudit několikrát zhluboka dovnitř a ven.

Břišní dýchání: Sedněte si do tureckého sedu. Ruce leží na stehnech, záda jsou narovnaná. Představte si nějaké místo v přírodě s čerstvým vzduchem, třeba u moře, uprostřed lesa nebo na horách. Nadechněte se zhluboka do břicha a krátce dech zadržte. Pak vzduch zase vypustte ven. Soustředte se na to, abyste ho vydechli všechn.

Zdroj: Claudia (iDNES.cz)

položte na hrudník, druhou na pupík. Poté se začněte uvolněně pomalu nadechovat do břicha. Jestli to děláte správně, poznáte podle toho, že se vám břicho lehce zvedá a zároveň se postupně zvedá i hrudník. Při výdechu pak klesá nejprve břicho a potom hrudník. Možná vám to neptýjde hned napoprvé, ale vytrvejte. Takové cvičení je třeba opakovat denně zhruba čtvrt hodiny, po nějaké době už pak tímto způsobem budete dýchat přirozeně, aniž byste na to museli myslet. (mb, Lidovky.cz, iDNES.cz)

PENNY.

OD ČTVRTEK DO STŘEDY
18. 11. – 24. 11. 2021

**FRANCOUZSKÁ PÁŠTIKA
ŘEZNÍKŮV TALÍŘ**
200 g | 100 g 6,45 Kč
12,90
17,90
27%

**SMETANA
KE ŠLEHÁNÍ
33% BONI**
250 ml
100 ml 7,96 Kč
19,90
26%

**PERNÍK
S ČOKOLÁDOU**
různé druhy
60 g
100 g 6,50 Kč
3,90
SUPER CENA!

**CUKR BÍLÝ
KRYSŤAL**
1 kg
10,90
15,90
31%

**MARILA
STANDARD
MLETÁ**
1 kg
88,90
199,90
55%

**PAPRIKA BÍLÁ
volná
1 kg**
34,90
49,90
30%

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

Ženy válečnice i humorný román o smrti

Knižní TIPY

Ve stínu mužů

Alena Flimelová, Roman Štěr

Kniha se zabývá problematikou žen v čs. voj. jednotkách v SSSR (1942–1945), které působily především ve zdravotní službě, u spojařů, jako administrativní pracovnice a jako protiletadlové dělostřelkyně. Až na čtyři výjimky (dvě odstřelovačky a dvě



ženy se samopalem v ruce) nenestály bojovou činnost. Vojákyňe působily nejen v týlových jednotkách, ale i ve frontovém pásmu, kde byly i ony ohrožovány na životě – více než 50 jich v bojích utrpělo zranění a pět žen (tři spojařky a dvě protiletadlové dělo-

střelkyně) padlo na podzim 1944 na Dukle. Celkem v čs. voj. jednotkách působilo bezmála 1000 žen, nejvíce se jednalo o mladé ženy na prahu dospělosti.

492 stran, nakladatelství ACADEMIA

Ostrov ztracených vzpomínek

Jóko Ogawa

Hrdinka prózy, mladá spisovatelka, před venkovním světem utíká k sepisování fan-



tastických příběhů, než zjistí, že redaktor jejího nakladatelství je v hledáčku tajné policie. Chce toho cizího člověka zachránit, a tak vymyslí a uskuteční plán, jak ho ukrýt před udavači. Okruh vyvzodorovaného bezpečí se však neustále zužuje, stahuje se kolem nich hrozivá smyčka a na záda jim dýchá všudypřítomný strach...

352 stran, nakladatelství LEDA

INZERCE

Elektrické vozíky a skútry

SLEVA 37 %

SELVO 41000
~~79 900 Kč~~
49 990 Kč

Pohyb v každém věku

- Dojezd 50 km
- Rychlost 25 km/h
- 0,10 Kč / km
- Testovací jízda ZDARMA
- Hydraulické kotoučové brzdy
- Výkon 1000 W
- Nový výrobek
- 10x delší životnost baterie za příplatek

Služby na libovolné adrese
AKTIV ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY s.r.o.,
 Paměťice 17, tel.: 608 100 717, 380 427 000

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

Písek-Harantova
CYKLOŠVEC,
 Harantova 1317, tel.: 382 221 175

Strakonice
 Milisterfer Jiří - AGROM,
 Volyňská 145,
 tel.: 383 324 405, 777 993 399

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

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

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

Americké prázdniny

Jiří Fišar



Dětem se mají plnit sny. A když dva pubertální synové nutně potřebují vidět a zažít Ameriku, rodiče nakonec zabalí kufry, zakoupí letenky a nefalšovaný road trip může začít! Jiří Fišar, autor úspěšné knihy Pod Annapurnou svítá modře, se skutečně s manželkou a dvěma syny vypravil na dobrodružnou cestu po západě USA. S nadhledem a neutuchajícím humorem podává příběh této trochu netradiční cesty, ve kterém provede čtenáře úskalími, jež přináší cestování s dospívajícími dětmi (a s manželkou, na tu nesmíme zapomenout!) po národních parcích, ale i velkých městech.

256 stran, nakladatelství JOTA

Až na ten konec dobrý

Pavel Tomeš



Humorný román o smrti plný dokonale vypointovaných historek, které se týkají postav, jejichž příběhy se postupně protnou. Čtenář se setká například s pubertálním sirotkem, který sbírá parte, jeho štramáckým dědečkem astronomem nebo neukotvenou regionální novinářkou s promiskuitní kamarádkou. V příběhu je snad vše – láska, smrt, sranda, vesmír, sex i zážrak. Slovy jedné z postav, je to prostě „hálepečko jako prase“ (hálepečko neboli v novinářském žargonu HLP – Hluboký lidský příběh). Zaujme i netradiční obálka knihy, která po nasvícení denním nebo umělým světlem svítí ve tmě. Autor Pavel Tomeš je stand-up komik, známý z televizních pořadů Comedy club a Na stojáka. Bývalý novinář už vydal sbírky fejetonů Tohle lidi hodně berou, Zápisky malého tyranosaura a Facky z Marsu.

424 stran, nakladatelství OTOČ, eshop.paveltomes.com



4 kroky pro pohodové podzimní dny i noci



KONEC BEZESNÝM NOCÍM!

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

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

NEOSPAN forte z vaší lékárny je na přírodní bázi, tedy zcela bezpečný a nevytváří závislost.



ZÁNĚT? BOLEST V KRKU? INFEKCE?

Není důvod k panice! Přinášíme novou generaci bylinných pastilek s vysoce účinným a zároveň šetrným složením. Díky nim vyřešíte nejen bolest a škrábání v krku, ale i zánět.

Pastilky **HERBALMED Medical Antivirus Dr. Weiss** rychle ulevují od bolesti, škrábání a pálení v krku. Nejvyšší účinnost a jedinečnost zdravotnického prostředku zaručuje unikátní kombinace a koncentrace bylinných extraktů s vitamínem C. Účinné látky vytváří na povrchu sliznice krku ochranný film, který ji chrání a **omezuje bakteriální a virovou infekci**. Tímto lokálním účinkem tlumí pálení a bolest v krku a omezují zahlenění horních cest dýchacích. Zároveň **aktivují protizánětlivé a regenerační mechanismy**. K dostání v lékárnách.

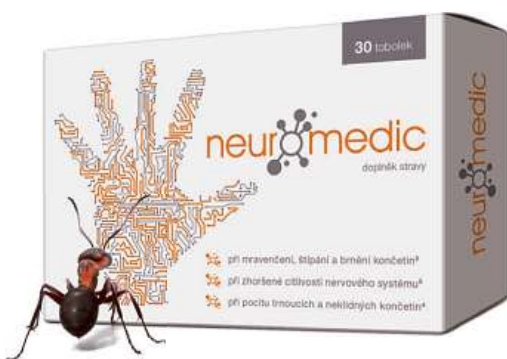


ZATOČTE S EKZÉMEM, NE S POKOŽKOU!

Ekzém, kortikoidy, ekzém, kortikoidy... Nekonečný kolotoč, který zná každý atopik. Řešení, jak z kola ven, je přitom snadné. Místo kortikoidům stačí věřit přírodě.

Kortikoidy jsou synteticky vyráběné steroidní hormony se schopností potlačovat imunitní reakci pokožky na alergeny – zánět. Jejich výhodou je rychlé zmírnění svědění, začervnění i prnutí pokožky. Daní za tuto úlevu jsou však nežádoucí vedlejší účinky a často opětovný návrat problému po jejich vysazení. Zkuste raději přírodní **Exema zklidňující krém** bez vedlejších účinků. Díky složení se sníženým pH, konopným olejem, bambuckým máslem a kyselinou mléčnou rychle zmírňuje svědění, pálení i zarudnutí pokožky a účinně ulevuje od akutních projevů atopie. Exema zatočí s ekzémem, ne s vaší pokožkou.

Vyzkoušejte i další přípravky konopné péče Cannaderm dostupné v lékárnách a zdravých výživách.



MRAVENČÍ VÁM NERVY?

S pocity mravenčení, štípání či brněním končetin, zhoršenou citlivostí prstů nebo přecitlivělostí nervových buněk se setkává velká část populace. **Nenápadné příznaky mohou postupně dorůstat těžko snesitelných rozměrů. Nenechte nervové obtíže zaútočit naplno!**

Neuromedic je unikátní doplněk stravy kombinující vysoké dávky kyseliny alfa-lipoové, vinnou révu, fosfolipidy a vitaminy skupiny B, díky čemuž efektivně regeneruje a zlepšuje funkci i citlivost nervové soustavy a vyživuje nervové buňky. Obsažený silymarin navíc chrání nervy před poškozením toxiny. Neuromedic je díky vysokým dávkám vitaminů B ideální ochrana nervů při jejich nedostatečné výživě, vystavení toxinům či vedlejším účinkům některých tablet nebo mechanickém poškození samotných nervů.

Úlevu od mravenčení, štípání, pálení a zhoršené citlivosti nervové soustavy žádejte v lékárně.





Luxusní kytice růží jako skutečně srdcová záležitost

Doba, kdy se ženy těšily ze tří karafiátů ovázaných tenkou stužkou je nenávratně ta tam. Dnešní dámy se chtějí nechat překvapit a ohromit. Takovou kyticí stovky růží s tajným vzkazem, předaná sympatickým kurýrem, to už díky Florea.cz spousta žen zažila. Pokud tedy toužíte po něčem novém, neotřelém, co za vás sdělí vaše city, sáhněte po novince na českém trhu: Kyticí, která je (od) srdce.

Kytice ve tvaru srdce

Nápad na pugét ve tvaru srdce se nemohl zrodit nikde jinde než v zemi lásky, tedy ve Francii. Tamější vyhlášená floristická firma Charlotte la Fleur vymyslela, jak se dá kytice svázat tak, aby voňavé květy dohromady tvořily tvar srdce. A to i po usušení!

V Česku je pouze jediná firma, která si toto know-how osvojila, a to Florea.cz. Jediné online květinářství na českém trhu, které má tak vysoké procento spokojených zákazníků, že si tím vysloužilo zlatý certifikát „Ověřeno zákazníky“ na největším tuzemském srovnávací produktů Heureka.cz.

Kyticí ve tvaru srdce pořídíte ve dvou velikostech. Decentnější pugét s 19 květy můžete sami předat při romantické večeři nebo na oslavě narozenin. Honosná kytice 40 růží už si zaslouží předávku



kurýrem přímo v místě, kde se z ní žena bude těšit. Jiří Hemerle, zakladatel květinářství, dbá na to, aby zákazník věděl, co přesně si kupuje. Proto si můžete sami vybrat nejenom barvu, ale i odrůdu a délku stonku.

Pokud potřebujete opravdu oslnit, zvolte srdcovou kyticí z luxusních růží odrůdy Pink Avalanche. Ta je známá svými obřími květy s velkým počtem rafinovaně uspořádaných okvětních plát-

ků. A každý zasloužilý gentleman ví, že růžová barva je v květomluvě oslavou krásy dané ženy.

Ryze české on-line květinářství

Florea.cz byla založena manželi Hemerlovými, kteří se v oblasti květin pohybují již bezmála 30 let. A právě díky svým zkušenostem našli způsob, jak do ČR

doprovazet opravdu kvalitní a čerstvé květiny. Sami komunikují s pěstiteli, aby věděli, které odrůdy růží a dalších květin jsou právě v té nejlepší formě. Do Česka je sami přivezou chlazenými dodávkami, které zaručují květinám optimální podmínky, a tedy i mnohem delší životnost, než jste u květin z běžných květinářství zvyklí.

Na e-shopu Florea.cz si tak zákazník mnohdy objedná květiny, které jsou teprve na cestě. Až potom je do rukou dostanou zkušené floristky, které vážou kytice a připravují přáníčka přesně podle přání zákazníka. A druhý den už květina putuje chlazenou dodávkou s červeným logem Florea.cz do rukou obdarované či obdarovaného.

Jsou situace, kdy chcete udělat radost, ale kytice ve tvaru srdce by byla matoucí. V takovém případě můžete sáhnout po kyticí lilíí, originální květinové krabičce nebo naprosto unikátním pugétu čokoládových nebo dokonce svítcích růží. Všechny jsou k mání online i s možností předání kurýrem po celé České republice.

Udělat radost někomu, kdo si to zaslouží, zvládnete díky Florea.cz na pár kliknutí. Pak už se jen pohodlně usadte, na webu sledujte, jak se kurýř blíží k dámě vašeho srdce, a těšte se na obří vlnu vděčnosti a radosti, kterou tím způsobíte.

INZERCE

Florea® řekněte to květinou

SHOPROKU 2020
Cena kvality | Finalista
Dárky a zábava

Bud'te klidnĚjší v době viróz a nachlazení



Pořid'te si domů čističku vzduchu Ionic-CARE®

Ionic-CARE Triton X6 je dlouhodobĚ nejoblĚbenĚjší čistička v ĀR a SR. PraktickĚ kombinace čističky vzduchu s ionizátorem, omyvatelnĚm filtrem (s neomezenou životností) a tĚmi stupni vĚkonu pro mĚstnosti o velikosti 15 - 75 m².

- prokĚzanĚ 96% ťĚinnost pĚi zachytĚvĚnĚm polĚtĚvĚch nečistot a mikroprachu
- snižuje množství životaschopnĚch plĚsnĚ, virů a bakteriĚ v ovzdušĚ interieru minimĚlnĚ o 60 %
- 79% ťĚinek proti zĚpachu v interieru
- naprosto nehluknĚ provoz (neruší spĚnek)
- minimĚlnĚ provoznĚ nĚklady, pĚikon jen 5 W

JedinĚ čistička na trhu, kterĚ je provĚřenĚ 7 nezávislĚmi testy.



NejvĚtší nezávislĚ nákupnĚ rĚdce a srovnĚvač cen Heureka zvolil **šestkrĚt po sobĚ** čističku **Produktem roku** (2015 - 20). Obchod **Ionic-CARE** je držitĚlem zlatĚho certifikĚtu **OvĚřeno zĚkaznĚkŮ** s hodnocenĚm spokojenosti 99 %. Čističky vzduchu Ionic-CARE obdržely v roce 2021 ocenĚnĚ CZECH Superbrands, kterĚ získĚvĚjĚ nejvĚznamnĚjší značky na trhu.

stĚbrnĚ, ĚernĚ, bĚlĚ
3 490 KĚ/ks

dekor dĚva
3 790 KĚ/ks

DOPRAVA ZDARMA

Získejte zdarma čistič a osvĚžovač lednic Ionic-CARE FF-210. PĚi objednĚvce uveďte kóde:

**kóde
US4**



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

707 tisíc čtenářů každý týden!

Kolik je 5plus2? Aktuálně 707 000. Právě tolik čtenářů totiž má váš oblíbený týdeník, který právě držíte v ruce. Je tak **nejčtenějším v celém Česku** a nadále roste. Děkujeme, že nás máte rádi.

v tisících čtenářů na každé vydání

INZERCE



ADOLF LOOS art
Apartment And Gallery

ADOLF LOOS APARTMENT AND GALLERY VÁS SRDEČNĚ ZVE NA AUKCI UMĚNÍ VE VÝSTAVNÍ SÍNĚ EXPO 58 ART.

SOBOTA 27. LISTOPADU OD 14 HODIN
Letenské sady 1500/80, Praha 7
aukční katalog: www.aloos.cz

TOVEN, DÝCHÁNÍ SPÁNKU, 1958, olej na plátně

5plus2

707

Nedělní Blesk

464

Blesk pro ženy

386

Receptář

371

Chvilka pro tebe

365

Žena a život

270

Zdroj: Mediaprojekt Q2+3, 2021




Věděli jste, že...

výběrem správné pokojové teploty můžete ušetřit náklady na vytápění?

techem

Více tipů najdete na našem webu: www.techem.com/cz



H₂ INVESTMENT GROUP

INVESTUJTE DO VODÍKU

JAKO ALEŠ VALENTA

Pevný fixní výnos **7%** ročně

Oblasti naší působnosti

- Zdravotnictví
- Zemědělství
- Lázeňství
- Veterina
- Zdraví a krása

Olympijský vítěz, podnikatel, investor

www.H2invest.cz

Dojatý Petr (62 let) vypráví, jak mu nový přípravek vrátil plně sluchové schopnosti, zbavil ho tinnitu (ušních šumů) a umožnil mu perfektní komunikaci s rodinou a okolím

„Hučení v uších přešlo za 20 minut. Zase bez potíží slyším své okolí“

„Už po 1. dávce jsem přestal slyšet neustálé pískání – byla to nepopsatelná úleva –, a navíc slyším silněji, jasněji a přestal jsem rodinu trápit neustálým vyptáváním, co řekli, a hlasitým poslechem rádia.“
Pan Petr je jedním z 79 400 lidí v Česku, kteří bez jakýchkoli složitých zákroků a léčby napravili svůj sluch za 24 h – teď je čas na vás!

I vy překonáte sluchovou přecitlivělost – zbavte se zvonění a dunění v uších už po 1. užití. Zjistěte, jak získat přípravek zdarma?

Pokud vaše každodenní fungování, správné myšlení, klidné usínání nebo komunikaci s blízkými narušuje nepřijemné šumění v uších, určitě si přečtete o vylepšeném přípravku s komplexem AudioBalance, který za 24 hodin odstraňuje mnohaleté fantomové zvuky a vrací dokonalou kvalitu sluchu bez jakéhokoli pískání, šumění, hučení a dunění.

Výběr odborníků – není lepší prostředek na šумы v uších!

„Nový přípravek komplexně potírá sluchovou přecitlivělost a díky tomu vrací pohodlí do každodenního života, odstraňuje problémy se spánkem, zbavuje strachu spojeného se „slyšením hlasů“, zlepšuje schopnost soustředění a zastavuje úbytek sluchu u lidí v každém věku. Bez ohledu na příčinu vzniku šumění v uších se každý může zbavit dráždivého pískání, hučení a zvonění v hlavě už během první hodiny po použití přípravku.“

Roman Hlava,
laryngolog



„Úžasné silný sluch a žádné šумы“

„Ušní šумы bleskově zmizely a já jsem byl zcela šťastný. Klid v hlavě, konec podrážděnosti, neustálého vtírání nějakých divných zvuků do uší. Pak došlo k dalšímu zlepšení: začal jsem slyšet silněji, hlasitěji

TOP PRODUKT! Za 24 h potlačí pronikavé šумы v uších

ZPRÁVA Z VÝZKUMU



Komplex AudioBalance je účinný dokonce i při pokročilém úbytku sluchu:

- ✓ Obohacuje a 3násobně zesiluje zvuky z okolí
- ✓ Odstraňuje úporné ušní šумы
- ✓ Zlepšuje soustředěnost, odstraňuje bolesti hlavy a potíže se spánkem

a mnohem výrazněji – ze dne na den jsem zjistil, že slyším např. vnoúčata, která si hrají ve vedlejším pokoji, ačkoli jsem nikdy dřív neslyšel, co se děje za zdí. Teprve teď žiji naplno – zase mohu slyšet to, co se děje kolem mě, a to i v těch nejmenších detailech.“ shrnuje nadšený Petr.

Konec šumů v hlavě

Odborníci zdůrazňují, že za tak spektakulární účinností inovativního přípravku stojí dosud nevidaná

maximálně vysoká koncentrace přirozených aktivních látek, které tvoří unikátní komplex AudioBalance. Jejich činnost spočívá v bleskovém zvýšení prokrvení orgánů ve středním uchu až o 60 %, úplné regeneraci sluchových nervů a oddělení fantomových zvuků (slyšených pouze v hlavě) od reálných zvuků z okolí. Přípravek blokuje příliš reaktivní receptory odpovědné za vznik šumů, proto většina uživatelů přestane slyšet iritující šumění a šelesty už během 24 hodin.

Lepší sluch = vyšší životní komfort!!



Inovativní přípravek pomáhá:

- Za 24 hodin se zbavíte úporného šumění v uších
- Ztiší se neustálé pískání a hučení uvnitř uší
- Zregenerují se sluchové nervy a přestane vám ubývat sluch
- Zlepšíte kvalitu sluchu až o 87 %

Změňte svůj život k lepšímu

Jak bude vypadat váš každodenní život bez šumění v uších?

- Bez potíží budete telefonovat
- Nebudete už cítit strach a neklid vyvolané šuměním a pískáním v uších → Snadno si vyřídíte záležitosti na úřadě, na poště i v obchodě
- Snadno odizolujete a poznáte

Poprvé po mnoho letech slyším tak jasně

Šumění a pískání v uších zmizelo po 2 dávkách tohoto přípravku a po několika dnech jsem si také všimla, že slyším mnohem výrazněji, silněji a ostřeji. Dokonce i cvrlikání ptáků, auta projíždějící za oknem. Přestala jsem mluvit nahlas, nastavovat nahlas televizi. Tento produkt naprosto doporučuji.

Pavel, 45 let, Praha



hlasy ve větším kruhu, např. u rodinného stolu → Začnete lépe spát, zbavíte se bolesti hlavy a chronické únavy → Včas uslyšíte přijíždějící auto a spěchající sanitku → Podíváte se na oblíbený program v televizi a nebudete si muset dávat zvuk na maximum.

Už dnes zlepšete svůj sluch

Můžete nadále vnímat svět jen napůl, zlobit se na šumění v hlavě, potíže v komunikaci s ostatními lidmi → pasivně čekat, až se úbytek sluchu ještě víc prohloubí. Můžete také vzít věci do svých rukou a jedna dávka inovativního přípravku vám vrátí sluch do stereo kvality. Výběr je na vás – nepropáste výjimečnou šanci.

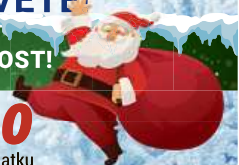
ZDRAVÍ TVÝCH BLÍZKÝCH I TVÉ JE NEJLEPŠÍM DÁRKEM NA SVĚTĚ!

ZBAVTE SE ŠUMĚNÍ V UŠÍCH 100% PŘIROZENĚ A BEZPEČNĚ JEDINÁ PODOBNÁ PŘÍLEŽITOST!

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 08.12.2021 obdrží 100% náhradu výrobce!



ZAVOLEJTE: **381 601 360**
po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku



Přestupový tarif od ARMEX ENERGY je nejrychlejší vysvobození z režimu DPI

Nad předpisem nových záloh na dodávky energií patrně propadáte panice. Kam až se mohou vyšplhat ceny energií? Skutečně nastane situace, kdy nebudeme moct svítit ani pořádně topit? Současné ceny, které vidíme v dopisech od dodavatelů energií, jsou fakt peklo. Experti však tvrdí, že panice propadáme předčasně. Elektřina i plyn už na evropských burzách postupně zlevňují. Dochází tak k překvapivému zvratu: Všichni dodavatelé zdražili a nachytali mnoho domácností na „nový fixní tarif“. Uzamkli je v současných vysokých cenách na dva, tři roky. Naproti tomu trh zlevňuje. Zatím málo a jen pomalu, ale přece jen. A to by se mělo co nejdříve projevit i na cenách pro domácnosti, ovšem jen u správných tarifů.

Jak přečkat cenovou bouřku

Experti tvrdí, že energie bude dražší už vždycky, ale ne cenově nedostupná jako dnes. Proto radí, abyste pečlivě zvážili, zda se vám místo zafixované ceny nevy-



platí přečkat cenovou bouřku se zálohami navázanými na cenový vývoj na burze. Těm, co vybrali takzvaný „spotový tarif“, neboli platím tolik, kolik ukazuje burza, už ceny začaly klesat.

Přestupový tarif od ARMEX ENERGY je ze stejné rodiny tzv. spotových produktů. Přesně kopíruje cenu, za kterou ARMEX ENERGY nakupuje, a jakmile začíná padat, hned zlevňuje energii spotřebitelům.

ARMEX ENERGY, značka s třicetiletou tradicí v energetice, přišla s měsíčními zálohami, které si můžete dovolit, aniž by vás na konci topné sezony srazilo doplatky na kolena.

Rychlý únik z „DPI“

Dodavatel poslední instance, tzv. „DPI“, je sice výbornou pojistkou v zákoně, abyste nezůstali bez energie, když váš do-

datel náhle odejde z trhu, ale lidé, kteří do režimu DPI spadli, vám potvrdí, že čekat, co se z toho všeho vyklube, stojí nemalé peníze. Rada je jen jedna: co nejrychleji opusťte režim „DPI“ a přejít k jinému dodavateli. Nejen proto, že zákon vám umožňuje setrvat u DPI „jen“ šest měsíců. Hlavně proto, že přejít k novému dodavateli je v každém případě o poměrně velké úspore peněz.

Doporučujeme porovnat několik nabídek a postupovat s chladnou hlavou. Fixní cena, která vám může připadat za krize „bezpečná“, přitom vůbec nemusí být tou dlouhodobě nejlevnější. Aktuální krize není tou nejhodnější dobou vázat se na dlouho k „pevné“ ceně. Spotové produkty, založené na principu „platím tolik, co proud či plyn dnes skutečně stojí“, se rozhodně vyplatí zvážít.

Přestupový tarif od ARMEX ENERGY (www.prestupovytarif.cz) nabízí rychlé vysvobození z DPI. Stačí vyplnit online formulář nebo zavolat na infolinku. Nečekejte, až někdo vyřeší problém za vás. To byste se také nemuseli dočkat.

INZERCE

**ROKY
PROVĚŘENÝ
DODAVATEL**

UŠETŘĚTE

Energie mohou být levnější

Ověřte si cenu u nás. Společnost ARMEX ENERGY je tradičním dodavatelem energií se silným finančním zázemím. V průzkumu férovosti dodavatelů energií za rok 2020 jsme se umístili mezi nejlepšími. Máme pro vás přestupový tarif, se kterým uspoříte, hned jak klesne cena energií na burze.

www.armexenergy.cz — Zavolejte nám: 497 770 801

- ✓ Férový dodavatel energií
- ✓ Člen skupiny s 30letou tradicí
- ✓ Trvale příznivé ceny pro domácnosti a firmy

ARMEX
ENERGY

Hýbeme se hezky česky, to je radost z pohybu

Pro letošní rok si dal projekt HÝBEME SE HEZKY ČESKY za cíl podpořit návrat dětí ke sportu po dlouhém lockdownu. Na jaře se do něj přihlásilo přes 1 100 sportovních týmů ze všech koutů naší země a po finálovém hlasování je jasné, jak si 455 finalistů rozdělí finanční podporu ve výši bezmála 4 000 000 korun. PENNY připravilo projekt, který ovšem nerozdával jen finanční nebo materiální podporu, ale i radost.

O tom, které týmy obdrží podporu 15 000 korun, a kteří zbývající finalisté dostanou příspěvek ve výši 5 000 korun, rozhodlo ve finálovém hlasování takřka milion a čtyři sta tisíc lidí přímo na prodejních PENNY. Vybrané týmy se ale mohly těšit i na něco, co by jinak nezažily. Návštěvu exkluzivního VIP boxu na vybraném zápase na pražské Slavii si užije TJ Sokol Plzeň V a ZŠ ČSA Veselí nad Lužnicí. Televizní reklamu na třetí fázi projektu pak natáčely i týmy TJ Sokol Lány a Základní škola Rousínov. „Rozhodli jsme se vedle finanční a materiální podpory dát dětem možnost prožít něco, co běžně prožít nemohou. Chtěli jim dát zážitek, který si zkrátka za peníze běžně nekoupíte. Věříme, že to bude něco, na co budou vzpomínat celý život,“ říká Vít Vojtěch. „A protože jedním z ambasadůrů projektu byl i fotbalový internacionál Vladimír Šmicer, rozhodli jsme se společně s ním uspořádat pro děti i fotbalový trénink. Vždyť to, co děti motivuje, jsou právě příklady těch, kteří to ve sportu dotáhli na světovou úroveň.“



společnosti a měli bychom na jeho podpoře více pracovat. Proto takové projekty jako je Hýbeme se hezky česky mají smysl, protože mohou pomoci vrátit děti, ale celou společnost, ke sportu a k pohybu,“ okomentoval v průběhu tréninku fotbalový internacionál Vladimír Šmicer, vítěz Ligy mistrů 2005 a střelec 80 reprezentačních golů. Mezi týmy, které uspěly v závěrečném hlasování, byly i basketbalistky TJ Sokol Pečky, klubu, kde se historie basketbalu začala psát už před 50 lety, a dnes v něm sportuje

správnou techniku sportu, ale i správné návyky chování v kolektivu, a tak dále. Sport jim totiž do budoucna dává mnohem víc než jen pohyb.“ Mezi oceněnými jsou i Zajáci Libochovice, florbalový tým při ZŠ Jana Evangelisty Purkyně v Libochovicích. „Snažíme se, aby děti měly to, co pro nás bylo v dětství přirozené – každodenní pohyb a kamarády okolo sebe. Snažíme se vytvářet podmínky, aby neseděly jen u počítačů nebo si nehrály jen na mobilech. Díky spolupráci se Sokolem, který nám poskytuje zázemí, má více než 500 dětí



ve třech kategoriích více než 80 dětí. „Pro nás je každá taková pomoc důležitá. Jezdíme po zápasech po celé republice, doprava nebo případné ubytování je jednou z největších položek našeho klubu, ale finance potřebujeme třeba i na domácí zápasy. Právě se chystáme pořídit nové dresy, takže 15 000 korun nám zaplatí polovinu této částky,“ říká Jiří Katrnoška, který stál u zrodu ženského a žákovského basketbalu v Pečkách a trenérka Kateřina Nováková dodává: „Hýbeme se hezky česky je skvělý projekt, ale nejdůležitější je vždy podpora rodičů. Už od nejmenších se snažíme u dětí budovat nejen

z naší školy, ale i okolí, možnost se rozvíjet, být s kamarády, učit se komunikovat, najít si své místo v partě. K tomu je sport, a je jedno jaký, ideální. Pro nás je jakákoliv podpora důležitá. Děti to motivuje. S nadsázkou řečeno, když jim nabídnou bonbón nebo sušenku, kterých jinak mají doma plné šuplíky, tak se mohou doslova přetřhnout. Jsou soutěživí a hraví, a to jim ani dnešní doba a moderní technika nemohou vzít,“ popisuje učitel a trenér Jan Fictum.

A protože se projekt setkal s velkým ohlasem, především mezi týmy samotnými, už nyní se začíná připravovat následující ročník. „Sami jsme byli zvědaví, jaká bude reakce, protože jsme celý projekt spustili impulsivně na základě aktuální situace. Překvapilo nás, jak pozitivní reakce vyvolal a ukázalo se, že dětský sport potřebuje dlouhodobou podporu. Budeme tedy pokračovat i v příštím roce a už nyní připravujeme, jak projekt vylepšit, jak podpořit ještě více dětí a jak jich ke zdravému pohybu a setkávání s kamarády přivést, co nejvíce,“ nastiňuje Vít Vojtěch.

Trénink si tak užilo 22 dětí ze Základní školy v Unhošti. „Fotbal dětem dává pohyb. To je to nejdůležitější, co v současné době potřebují, a nejen ony, ale obecně. Čím více se budeme hýbat, čím více budeme sportovat, tím budeme proti nemocem odolnější. Celkově opadl zájem o všechny sporty. Přístup ke sportu vnímám jako problém celé

táme pořídit nové dresy, takže 15 000 korun nám zaplatí polovinu této částky,“ říká Jiří Katrnoška, který stál u zrodu ženského a žákovského basketbalu v Pečkách a trenérka Kateřina Nováková dodává: „Hýbeme se hezky česky je skvělý projekt, ale nejdůležitější je vždy podpora rodičů. Už od nejmenších se snažíme u dětí budovat nejen

Od římských toalet, které sloužily jako diskuzní sály, přes středověké prevéty po moderní záchody a bidety. Taková byla historie míst, kam musíme všichni. Připomeňme si je právě dnes, 19. listopadu, kdy je **Světový den toalet**.

ČR | Aby bylo jasno hned na začátku. Světový den toalet není nějakou bizarní či recesistickou akcí, nýbrž připomenutím závažného faktu, že ani v 21. století nemá na čtyři miliardy lidí přístup k zdravotně nezávadným hygienickým zařízením a splachovací toalety jsou pro ně stále nedostupným luxusem.

Přitom snaha nějak „zkultumit“ vyměšování je stará tisíce let. Známé je v tomto ohledu hlavně nyní Pákistánu náležející starověké město Mohendžodáro, které už před více než 2300 lety disponovalo kanalizací, do níž padaly výkaly, přičemž proudící voda je odnesla do řeky. Zatím nejstarší objev toalety nás však zavádí do ještě vzdálenější minulosti, konkrétně do kamenné neolitické osady na západním pobřeží ostrova Mainland ve skotských Orknejských

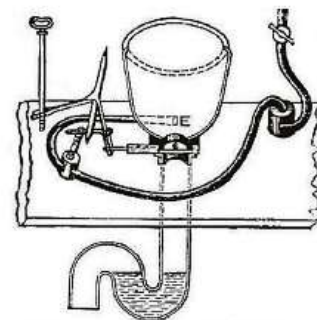
Posadte se a račte konat

ostrovech. Obydlena byla už před více než pětí tisíci let, dnes jsou její zbytky na seznamu UNESCO. Když v roce 1850 osadu ukrytou pod nánosy půdy poodkryla velká bouře, ještě to nikoho moc nevzrušovalo. Ve 20. a 30. letech 20. století však už byla odhrabána celá a jak posléze zjistili vědci, tamní dávní obyvatelé už měli k dispozici kanalizaci, kam ústila díra z toalet.

Důmyslným kanalizačním systémem se pyšnil také starý Řím, po celém městě vznikla síť několika desítek veřejných toalet, které zároveň plnily funkci jakýchsi společenských minicenter. Toalety totiž uvnitř nebyly odděleny, takže zvláště mužští zástupci střední a vyšší třídy zde při vykonávání potřeb debatovali třeba o politice. Jak příznačné.

Z „výsernice“ pod hradby

Středověk byl dobou temna po všech stránkách. Většina lidí kálela do nočníků, které pak vylévali z oken ven na ulice. Nesnesitelný zápach vedl některé osvětenější vládcy k budování kanalizací, jež však většinou ústily do řek, které městem protékaly a zároveň byly hlavním zdrojem vody, což nebylo zrovna ideální spojení.



Středověká „výsernice“ neboli prevét byla jen malou místností či spíš výklenkem s dírou pod hradby. To splachovací záchod patentovaný v roce 1775 Alexanderem Cummingem už byl sofistikovaným zařízením. FOTO | WIKIPEDIA.ORG

To na hradech se ve stěnách alespoň stavěly místnůstky vyčnívající mimo hradby, z nichž exkrementy padaly dírou rovnou pod opevnění. Říkalo se jim prevéty, česky libozvučně „výsernice“.

V roce 1597 vynalezl Angličan John Harrington první moderní splachovací záchod, v té době už zároveň v mnohých městech začaly platit zákazy vylévání nečistot z oken nebo se dokonce vyžadovalo napojení nových domů na budované kanalizační

stoky. O takřka dvě staletí později, v roce 1775, si záchod podobný tomu Harringtonovu nechal v Londýně patentovat Alexander Cumming. Cesta k tomu, aby se splachovací záchod nacházel v každé domácnosti, byla však ještě předlouhá. Vždyť ještě v prvních dekádách 20. století byla v českých zemích v pavlačových domech běžná společná toaleta, no a suchý záchod v rohu zahrady pamatuje u svých babiček na venkově ještě leckdo i dnes. (re)

INZERCE

KAČKY NOSÍ TISÍCE VÝHER 365 DNÍ V ROCE

I NA SVĚTOVÝ DEN
TOALET 19. 11.



LOTERIE ŠŤASTNÝCH 10
ZA PÁR KAČEK MILIONY





Plísně, noční můra nejen alergiků

Černá plíseň v koupelně, za kuchyňskou linkou nebo kolem oken či za skříněmi ukazuje na jeden z velmi častých problémů v domácnostech. Pozor na ni, v mnoha případech může být **zdraví nebezpečná**. A to zvláště **například u lidí po chemoterapii**.

ČR | Plísně jsou zákeřným „spolubydlícím“ v našich domácnostech. Uvolňují spory, které se pohybují vzduchem podobně jako prach, usazují se v dýchacích cestách a u citlivých osob způsobují alergické a astmatické záchvaty. Čím déle člověk v takto zamořeném prostředí pobývá, tím se riziko, že se u něj alergie projeví, zvyšuje. Dvojnásob to platí u dětí a jinak zdravotně oslabených lidí.

Existují tisíce druhů plísni, alergikům vadí především takzvané vláknité. Právě ty produkují spory, okem neviditelné částičky. Pokud se uchytí na předmětu, kde mají dobré podmínky pro růst, začnou se množit a vyroste plísněvé ložisko, které produkuje další spory. Vlhké prostředí je

rovněž líhni pro roztoče, kteří se hydratují absorpcí vody ze vzduchu.

Testy odhalí pravdu

Projevy alergie na plísně jsou podobné jako u jiných alergií, ale zpravidla se jedná o rýmu, zánět očních spojivek, ekzém, chronický kašel či astma, bolest hlavy.

To, zda za tyto obtíže můžou právě plísně, zjistí lékař z kožních testů. Na předloctí nakape kapičky jednotlivých podezřelých alergenů a podle reakce kůže pozná, na co je tělo citlivé. K přesnějšímu stanovení diagnózy se používají krevní testy. Pokud se plísně v bytě objeví, je potřeba se jich zbavit. Určitě ale použijte ochran-



FOTO | MAFRA

né pomůcky, jako jsou rukavice a respirátory. Doporučuje se nejdříve potřít či postříkat plesnivou část a teprve po zaschnutí provést odstranění plísní třeba seškrábáním stěrkou a následné ošetření povrchu. V případě výskytu na větším prostoru raději povolejte odbornou firmu. Vždy je však třeba řešit podstatu problému, tedy to, proč plíseň vzniká. Neodstraní-li se důvod vzniku, žádné ošetření nebude trvalé.

Ale pozor, alergikům na spory plísní neschází ani procházky přírodou po dešti nebo v mlze. Do kontaktu s nimi se mohou dostat i při práci na zahradě, která tak pro ně není vhodná. Citliví jedinci by se také měli vyhýbat návštěvám starých vlhkých budov. KAMILA HUDEČKOVÁ

Co možná nevíte

- K životu plísně potřebují dostatek potravy a tekutin. To znamená, že jejich výskyt v interiéru přímo souvisí s mírou vzdušné vlhkosti.
- „Při výstavbě rodinného domu se použije až 10 000 litrů vody. Přidejte k tomu nedostatečnou tepelnou izolaci zdi, poškození střechy nebo fasády a špatně provedenou montáž oken, a problém je na světě,“ řekl před časem Tomáš Sysel z Institutu zdravého bydlení.
- Teplý vzduch z interiéru narazí na chladnější vnitřní povrch obvodového zdiva a způsobí kondenzaci vodních par na stěnách a oknech. V tu chvíli vzniká živná půda pro bujení plísní.
- Z toho důvodu je nutné nadměrnou vlhkost z interiéru dostatečně odvětrávat. A neplatí to jen u novostaveb. Přebytková vlhkost v nedostatečně větraném interiéru je problémem v jakékoliv stavbě.

INZERCE

Dezinfikujte své byty

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

Zvýšený výskyt kontaminace vzduchu může vyvolat mnoho nežádoucích účinků na zdraví od nevolností, k alergiím, zánětům, až po dýchací potíže. Tím přetěžuje náš organismus a oslabuje imunitní systém, který pak nemusí mít dostatečnou sílu na závažnější onemocnění, zvláště nyní v době chřipek. Hygienickým limitem znečištění ovzduší vnitřního prostředí dle EUR 14988 - kritérium koncentrace směsné populace bakterií a směsné populace plísní v ovzduší pobytových místností je **kontaminace do 500 KTJ** (kolonie tvořících jednotek) /m³. Větší kontaminace může ovlivnit zdraví zásadním způsobem u lidí s výrazně poškozeným imunitním systémem, případně rozhodovat i o jeho životě.

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

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

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

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



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

www.biorepel.cz

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



Guláš(ovka) je kuchařova vizitka

5plus2 V KUCHYNI

ČR | Guláš je jedním z jídel, o kterém nemůžete tvrdit, že je pouze a jen jedna jeho „správná“ varianta. Co kuchař, to vlastní verze a větší či menší rozdíl v chuti a konzistenci. Ačkoliv se ale říká, že mu chuť dodává hlavně cibule (proto se s ní nesmí šetřit!), ve skutečnosti je základem kvalita masa.

Zatímco v případě segedínské guláše většina kuchařů sáhne po vepřovém masu – a to nejlépe po plecích nebo libovnější části boku, u klasické varianty nedá většina profíků v rondonu dopustit na hovězí klížku. Je masitá, zároveň se však klišovitá partie v omáčce rozpustí a dodá jí sílu. Hodí se také karabáček, který má vyšší podíl masa, ale je méně klišovitý; hodí se také hovězí krk.

Ať už zvolíte jakékoli maso, při následném vaření si musíte vybrat jeden ze dvou základních postupů přípravy. Buď maso jen za občasných podlévání vývarem (či vodou, ale to není jaksi ono) dusíte ve vlastní šťávě, nebo maso nejprve zprudka osmahnete a poté okamžitě zalijete vodou či vývarem, aby bylo zcela potopené. Následně jej dusíte tak dlouho, dokud se vývaru či vody nevyvaří tolik, nakolik chcete, aby byl gulášek hustý.

A ona zmiňovaná cibule? Říká se, že jí má být stejně jako masa. Kuchaři však raději doporučují poměr 3:2 ve prospěch masa, protože jinak může mít výsledný pokrm až příliš nasládlou příchutí. (re)

Vepřový guláš se zelím, paprikami a rajčaty



FOTO | SHUTTERSTOCK

Potřebujeme: 2 velké cibule, 2 lžíce sádla, 600 g vepřové plece, 1 lžíce mleté papriky, sůl, mletý černý pepř, vývar na podlití, 250 g sekaných rajčat z konzervy, 400 g kysaného zelí, 1 zelenou a 1 červenou papriku, 150 g zakysané smetany, 2 jarní cibulky.

Postup: Cibule oloupeme, nasekáme nadrobno a zpěníme je na sádle v kastrolu. Přidáme očištěné, na kostky nakrájené vepřové. Maso orestujeme, zaprášíme paprikou, osolíme a opepříme a chvíli ho podusíme ve vlastní šťávě. Pak k němu přidáme vývar a sekaná rajčata. Vše necháme zvolna dusit. Papriky očištíme a nakrájíme na nudličky. Když je maso skoro měkké, společně se zelím je přidáme do kastrolu. Vše dodusíme doměkka. Guláš zjemníme smetanou, vmícháme do něj nadrobno nasekané cibulky, dle potřeby ho dochutíme a odstavíme ho. Podáváme ho s houskovými knedlíky.

Pikantní gulášová polévka s masovými knedlíčky

Potřebujeme: 150 g mletého masa (půl na půl vepřové a hovězí), sůl, římský kmín, 1 cibuli, 2 stroužky česneku, 1 lžíce mleté pálivé papriky, sůl, čerstvé mletý pepř, majoránku, 2 krajíce staršího chleba, plocholistou petržel.

Postup: Maso dochutíme solí a římským kmínem podle chuti a propracujeme. Mokrými rukama z něj tvoříme malé kuličky a klademe je na plech nebo pekáček vyložený pečicím papírem. Vložíme do předehřáté trouby a pečeme na 180 °C asi 30 minut dozlatova. Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme nadrobno. V hrnci rozehřejeme sádlo a zpěníme na něm cibuli. Přidáme mletou papriku a česnek, necháme rozvonět a zalijeme asi litrem vody. Osolíme. Přivedeme k varu, snížíme plamen a vaříme asi deset minut. Pak do polévky rozdrobíme starší chleba, dochutíme ji rozemnutou majoránkou a vaříme ještě asi deset minut do požadované konzistence. Přidáme teplé knedlíčky, dochutíme solí a pepřem a podáváme. Tip: Do polévky můžeme přidat také na kostičky nakrájené brambory či červené papriky nebo kolečka pikantního salámu.

Zdroj receptů: IDNES.cz, Lidovky.cz



ILUSTR. FOTO | MAFRA

Maďarský guláš z vepřového masa

Potřebujeme: 1 kg vepřové plece, 2 velké cibule, 2 lžíce oleje, 1 lžičku mleté sladké papriky, 1 lžičku mleté pálivé papriky (nemusí být), 3 lžičky hladké mouky, vývar (nemusí být), sůl, pepř, 4 rajčata, 2 kapie, 2 stroužky česneku, čerstvou petrželovou nať.

Postup: Maso nakrájíme na větší kostky, cibuli oloupeme a nakrájíme nahrubo. Ve větším hrnci se silným dnem rozpálíme olej a orestujeme na něm cibuli dosklovata. Pak přidáme kostky masa a zprudka ze všech stran opečeme. Zaprášíme mletou paprikou, necháme rozvonět a pak přisypeme hladkou mouku. Promícháme a krátce opečeme (mouka se může trochu přichytit, ale to nevadí), podlijeme studenou vodou nebo studeným vývarem, důkladně odmícháme ode dna, osolíme, opepříme a přiklopíme pokličkou. Dusíme asi 45 minut, občas promícháme nebo podlijeme. Rajčata a kapie omyjeme, očištíme a nakrájíme na větší kousky. Vložíme je do hrnce s gulášem, přidáme nadrobno nakrájený česnek a dusíme ještě asi 20 minut do úplného změknutí masa. Před podáváním posypeme nasekanou petrželkou. Tip: Do guláše můžete přidat také nakrájenou pálivou papriku nebo do něj před podáváním rozmíchat dvě až tři lžíce smetany.

INZERCE

ZEMAN[®]
maso-uzeniny

Vaše řeznictví najdete na:
www.prodejnyzeman.cz

SUPER AKCE



OD PONDĚLÍ 22.11.

Vepřová plec
s kostí
59,90
1 kg

OD ČTVRTEK 25.11.

Uzený bok
s kostí
99,90
1 kg

Uvedené akční nabídky na Vepřovou plec a Uzený bok platí do soboty 27.11.2021 nebo do vyprodání zásob.

Dodavatelem čerstvého masa pro řeznictví ZEMAN maso-uzeniny jsou Uzeniny Příbram, a.s.



Vychytávky českých kutilů

Břity ze žiletkové pilky jim sice občas „uletěly“, přesto byli kutilové za socialismu na své podomácku vyrobené výtvary hrdí. Díky vlastní šikovnosti mohli používat i to, co se nedalo koupit.

ČR | Kdo má možnost podívat se do dílny staršího celoživotního kutila, nejspíš bude žasnout. Lidé totiž hlavně v 60. a 70. letech mívali skvělé dílenské vybavení. Bylo totiž potřeba. Kromě toho, že si mnohý řidič své auto i opravoval – hlavně škodovky nebo lady, většina kutilů si v zázemi své dílny dokázala vyrobit spoustu věcí pro celou domácnost. Od jednoduchých poliček přes skříňky, mozaikové podlahy až po elektrické spotřebiče, jako jsou pračky a dokonce i televizory.

„Letěly“ zejména zahradní sekačky. Ačkoliv některé modely byly pěkně nebezpečné, v časopise Udělej si sám vycházela za socialismu řada návodů, jak je doma vyrobit. „V 70. letech někdo vymyslel, že nejlepší jsou na sekání trávy na sekačce pohyblivé nože. Jsou upevněné na šroubech, jenže ty šrouby se časem uvolnily a pak nůž s břitem ze žiletky nebo nabroušené železné pilky vyletěl ven a letěl přes půl zahrady,“ líčí s úsměvem Milan Říha, který provozuje Muzeum kutilství v Polné na Jihlavsku. V jeho sbírce je několik takových seka-

ček, celkem pak posbíral přes 750 exponátů. Kuriózní jsou například brýle proti migréně. „Jsou to vlastně plavecké brýle, kam autor namontoval do očnic LED diody. Může na nich regulovat jas a blikání, pro každé oko zvlášť. Vnímáte to blikání i přes zavřená víčka. A funguje to. Sám trpím migrénou, takže to mohu dosvědčit,“ říká Říha.

Zápal, který neměl obdoby

Podle Milana Říhy se Čechům v zápalu pro kutilství nepřiblížil žádný z okolních národů, Slováci či Ukrajince nevyjímaje. „Každý měl za socialismu někde v podniku známého, který mu sháněl materiál nebo součástky. Nebo si je lidé vyráběli v dílnách v zaměstnání,“ vzpomíná.

Ve sbírce má i pět podomácku vyrobených praček, které mají přehozenou fázi, což může za určitých okolností způsobit úraz elektrinou. „Jedna má dokonce vyvedenou fázi na kostru, čili ta konstrukce pračky je pod napětím. Těm kutilům to asi nevadilo, protože věděli, co si s tou pračkou mohou a nemohou dovolit,“ dodává sběratel, který slyšel také o podomácku vyrobeném televizoru a do své sbírky ho shání.

Milanu Říhovi se líbí, že i dnešní mladí lidé doma kutí, je to ale prý odhadem jen desetina proti tomu, co bylo před rokem 1989. Pro naše předky by ale některé dnešní vybavení připomínalo spíš pracoviště budoucnosti. Protože základ dnešní dílny tvoří například akumulátorové nástroje jako vrtačka, šroubovák, bruska a pila. A u těchto nástrojů malá rada na závěr: Kvůli jedné nabíječce je dobré zvolit jednoho výrobce. (tb, jos)



Sekačky na trávu vyrobené doma „na koleně“ zrovna bezpečné nebyly. Jejich popularitě to však neubíralo.

FOTO | ARCHIV MUZEA KUTILSTVÍ

Pojištění majetku toho umí čím dál víc

Majetkové pojištění si lidé sjednávají ve většině případů na dlouhou dobu. Což s sebou nese i rizika, že smlouva, kterou pro svůj majetek sjednali před 10 lety, nemusí bez potřebné aktualizace odpovídat jejich současné situaci.



Foto: GČP
Majetkové pojištění dokáže pojistit i věci, které využíváte při práci z domova – třeba firemní notebook.

Pojišťovny majetkové pojištění obvykle v několikaletých cyklech modernizují nebo přináší krytí nových rizik. „Při vývoji pojištění Můj majetek jsme sledovali především situaci na trhu a přání klientů. Výsledkem je zařazení nových pojistných rizik, například a navýšení pojistných limitů,“ potvrzuje Jana Flajšarová, senior manažerka neživotního občanského pojištění Generali České pojišťovny. Největší domácí pojišťovna přitom vylepšila své pojištění majetku zhruba po třech letech.

Hlavním motivem pojištěn bývá výrazné zjednodušení produktů tak, aby se v nich klienti lépe orientovali. Příkladem může být sjednocení pojistných limitů a sublimitů. Generali Česká je například pojištěním domácnosti sjednotila na 100 tisíc Kč. Jde tak u řady rizik o podstatné navýšení limitu, které se vztahuje například na věci osobní potřeby, peníze v trezoru nebo třeba techniku, kterou mají lidé půjčenou od zaměstnavatele, když pracují v režimu home office.

POŠKOZENÍ ČÁSTI, UHRAZENÍ CELKU

Za pozornost stojí přístup, který se uplatňuje na řešení některých škod v rámci pojištění nemovitosti, respektive pojištění stavebních součástí. Největší domácí pojišťovna se zaměřila na škody na estetickém celku. O čem je řeč? Jde o situaci, kdy se z pojištění hradí nejen poškozená část, ale dojde k výměně i nepoškozených celků, které neodpovídají vzhledu a kvalitě opraveného úseku. Představit si to lze u poškození obkladů koupelny. Jestliže škoda vznikne na jedné stěně, ale stávající obklad se již nevyrobí a nově použitý má jiný odstín.

POJIŠTĚNÍ I NA PŮJČENÉ VĚCI

Další zajímavou novinkou, kterou lze sjednat v rámci pojištění majetku (ideálně by mělo obsahovat i pojištění občanské odpovědnosti), je pojištění věcí z půjčovny. Zatímco dříve se pojišťovna zdráhala tyto věci vůbec pojistit nebo je měli ve výlukách, Generali Česká pojišťovna tuto skutečnost mění. „Nové pojišťujeme i zapůjčené movité věci, které si klient zapůjčí z oficiální půjčovny,“ upřesňuje Jana Flajšarová. Podle ní tak pojištění kryje například škody na nářadí zapůjčeném z hobby marketu nebo třeba svatební sáty.

Rozdíl mezi pojištěním nemovitosti a domácnosti

Pojišťovny potvrzují, že lidé si stále neuvědomují, že pojištění majetku v sobě obsahuje dílčí pojištění – stavby a domácnosti. Jaký je v tom rozdíl? Existuje na to obecně známá poučka: pokud bychom dům otočili vzhůru nohama, tak vše, co by zůstalo na svém místě, má být ošetřené pojištěním nemovitosti, vše ostatní pak pojištěním domácnosti.

INZERCE

AKČNÍ NABÍDKA TOOL MIX PODZIM/ZIMA 2021

narex

Kompaktní úhlová bruska pro univerzální použití
EBU 150-16

Jmenovitý příkon Otáčky naprázdno
1 600 W 9 000 /min

Max. ø kotoučů Hmotnost
150 mm 3,2 kg



3 490 Kč
bez DPH 2 884 Kč

Obj. číslo: 65 405 523

Akční nabídka platí do 31. 12. 2021 nebo do vyprodání zásob.

Vyberte si ke svému stroji
DÁREK



1. Sada profesionálních šroubovacích nástavců
73-Tool Box MICRO

nebo

2. Dětské pracovní nářadí na baterie
JUNIOR TOOL BOX

Životní písně Richarda K.

■ JOSEF VLČEK

Dalším hostem série Živááááků Rádia Impuls z klubu Doupě bude 25. listopadu Richard Krajčo. Představí unikátní sestavu písniček, které zasáhly do jeho hudebního i osobního života. Tentokrát s kytarou a skvěle naladěnou trumpetou kolegy Nikolase Grigoriadise, bez doprovodu skupiny Kryštof. Kapela právě vydala album Halylwúd, které je v mnoha ohledech výletem do minulosti, vzpomínkou na žánry, které Richard miloval jako dospívající kluk před třiceti a více lety.

Nebojí se na něm přiznat, že poslouchal i muziku, na kterou se dnes hudební kritici dívají s pohrdáním. Typickým příkladem je písnička Vohul basy, v níž připomíná Michala Davida. I ta zazní v jeho hodinové směsi na Impulsu.

Richard Krajčo patří do kategorie zpívajících herců, která je v českých zemích obzvláště silná. Lidé jako Vojta Dyk, Tomáš Klus, Dan Landa nebo v poslední době Štěpán Kozub jsou toho dokladem.



FOTO | MAFRA

Dovedou pracovat s obsahem slov a umí interpretovat text jako celek. Krajčo díky této schopnosti dokázal uhranout publikum svým projevem už na debutu Kryštofa Magnetické pole v roce 2001.

Od té doby vydal se svými spoluhráči devět studiových alb, z nichž asi nejúspěšnější byla deska Inzerát z roku 2013. Píseň Cesta, která z Inzerátu pochází, získala téhož roku v rámci ankety

Český slavík cenu za nejoblíbenější píseň posluchačů Rádia Impuls a v Živááááku tak chybět nebude.

Charisma a jazyk básníka

V posledních letech se v Krajčově tvorbě objevují dva odlišné, ale zároveň se doplňující proudy. Na jedné straně to jsou závažné, někdy až filozofující texty jako Zůstaň tu se mnou nebo Cesta. Sem patří i slavný hit Srdce nehasnou, který Krajčo napsal pro Karla Gotta a dnes jej občas zpívá také sám, nebo jeho zatím poslední hit Do nebe se propadám.

Na druhé straně se zvláště v posledních letech v jeho repertoáru objevují písně, z nichž sálá radost nebo pozitivní pohled na život. Taková je například zpěvákova svatební píseň Šňůry nebo v nejtemnější době koronaviru napsaná skladba Hned teď (Pojd' být světlo-metem), která měla dodat posluchačům kapku světla v ponuré době roušek a lockdownů. Oba typy písní se překvapivě dobře mezi sebou vážou. Spojuje

je Krajčovo charisma a básnický jazyk textů. Jen málokterý český zpěvák si může dovolit zpívat tak složité básnické obrazy, aniž by to vyznělo uměle a šroubovaně.

Richard Krajčo patří do kategorie zpívajících herců, která je v českých zemích obzvláště silná.

Pro vystoupení na Rádiu Impuls Krajčo vybral písničky z obou břehů své tvorby. A protože chce vytvořit neopakovatelnou událost, a jelikož se hodinové vystoupení jmenuje Písničky mého života, slíbil, že přidá poprvé a možná také naposledy několik skladeb od jiných českých interpretů, které ho v životě oslovily. Tak si výjimečný Živáááák Richarda Krajča 25. listopadu ve 20 hodin na Impulsu naladte.

INZERCE

Foto: Designed by Freepik

OBEZŘETNÝ SENIOR

- Zloději, kteří se snaží okrádat seniory, se nejčastěji snaží pod různou záminkou vloupat do jejich obydlí, odlákat jejich pozornost a krást peníze a šperky.
- Neznámé lidi byste si neměli pouštět do svého obydlí ani do svého soukromí.
- Telefonáty o náhlých nehodách členů rodiny či napadení bankovního účtu jsou vždy podezřelé. Jejich obsah vždy ověřte z více zdrojů.
- Osobní údaje, přístupová hesla a PIN kódy nikomu nesdělujte ani nepřešlejte formou SMS či MMS.
- Pachatelé využívají časového nátlaku a manipulují seniory například i do instalování sledovacích či sdílejících programů do počítačů či mobilních zařízení, aby se dostali k internetovému bankovníctví.
- Přeplatky v hotovosti za služby jako jsou dodávky vody, plynu, elektřiny apod. žádný poskytovatel nedonáš fyzicky do domácnosti.

NIKDO NEMÁ PRÁVO UBLIŽOVAT DRUHÝM.

Pokud se do některé z popisovaných situací dostanete i Vy, neváhejte kontaktovat tísňovou linku **Policie ČR** na telefonním čísle **158**.

Telekomunikace

Telekomunikanti technik (25-35.000 Kč)	25 000 - 35 000 Kč / měsíc
Senior technik	
Technik/technička černé techniky - specialista...	45 000 Kč / měsíc
Technici videozáznamů	16 800 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

Věda a výzkum

Vědecký pracovník/ce	53 417 Kč / měsíc
Zootechnik/zootechnička	30 000 Kč / měsíc
Farmaceutický analytik	55 000 Kč / měsíc
Vedoucí úseku konstrukce	40 000 - 60 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

Výroba, průmysl

Operátor výroby	18 000 - 30 000 Kč / měsíc
Operátor montáže, Ostrava, HPP, nástup ihned	
Operátor výroby, Havířov, HPP, 24 000 Kč	
Operátor/ka finální montáže a kontroly,...	19 100 - 23 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

IT - prodej a služby

Microsoft Systems Engineer - O365	
IT analytik pro moderní pojišťovnu	
BI specialista	50 000 - 60 000 Kč / měsíc
Data analyst	45 000 - 60 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

jobDNES.cz

Vaše cesta do práce

LÁZEŇSTVÍ A WELLNES

speciální magazín uvnitř dnešní **MF DNES**



| STUDENT | AGENCY |

|| REGIOJET

iWant

Premium Reseller



| STUDENT | AGENCY |

|| REGIOJET

Příroda je pro mě kostel

Kdo se nechce očkovat a onemocní covidem, měl by si zdravotní péči platit sám. V pořadu Interview na CNN Prima NEWS to řekla česká herečka Daniela Kolářová, která přiznala, že jí lockdowny a uzavřená divadla vyhodila z rytmu. Nyní se ale po pauze opět chystá na natáčení i divadelní prkna.

„Jsem pro očkování. Sama jsem třikrát očkovaná,“ uvedla známá herečka. „Pan Cyril Höschl to vyjádřil velice pregnantně. Chápu, že jsou odmítači očkování, ale kdyby se jim to přihodilo a prošli si těžkou covidovou variantou, tak by si léčbu měli zaplatit. Náš systém je však nastaven na solidárním principu a máme péči zaručenou, tak či onak. A to je nefér. Když odmítají být solidární, tak by si to měli platit sami,“ míní Daniela Kolářová.

V pořadu Interview se také rozpovídala o lockdownu a omezeních, která v té době platila. „Omezení byla nejen v kultuře, ale ve všech společenských sfé-

rách. Přijde mi zvláštní, že některým lidem vadí, že by je měli kontrolovat v restauracích na bezinfekčnost. Ty podniky byly zavřené, přece tohle je lepší varianta,“ podivila se Kolářová. „Ta nesvoboda nás postihla tak jako za komunismu,“ dodala.

Opět po boku Svěráka

Kolářová se stejně jako i mnozí herci vrátila na divadelní prkna po několika-měsíční pauze. A prý jí to dalo zabrat. „Bez divadla jsme byli rok a půl. Ztrácí se rytmus, učíte se od znova. Děláme opřašovací zkoušky, ale večer máme stejně třému jako na premiéře. Zapomněla jsem i jak se mám líčit. Říkala jsem si, jak já se budu patlat. Ta pauza nás všechny vyhodila z rytmu,“ uvedla Kolářová v pořadu Interview.

Lockdown podle ní trval až moc dlouho. „Bylo to k nepřežití,“ uvedla. Volný čas trávila herečka na venkově. „Odjela jsem z Prahy a chodila na procházky.

Čas jsem zkrátka trávila v přírodě. Příroda je pro mě kostel, moje modlitba.“

Na úplný důchod prý vůbec nemyslela. „Ať si to člověk přizná nebo ne, stýská se mu po práci, po těch představeních. A hlavně vypadnete z té izolace, jdete mezi přátele a kolegy a sdílíte s nimi emoce,“ řekla Daniela Kolářová.

Herečka se naplno vrátila ke své práci. Po dvou letech se chystá na obnovení představení v Divadle U Valšů Drahá Matylda.

Na filmovém plátně si pak opět zahrává manželku Zdeňka Svěráka. Tentokrát v chystaném filmu, který půjde do kin v příštím roce na jaře, Betlémské světlo. „Není to vůbec vánoční příběh, ale má úžasnou pointu,“ prozradila. Rolí Svěrákovy manželky nehraje poprvé. Po jeho boku si zahrála už ve filmu Vratné lahve či Na samotě u lesa. „Postupně nám naskakují roky a ty problémy, které na plátně řešíme, se proto trošičku proměňují,“ smála se Daniela Kolářová. Blízcí přátelé prý ale nejsou. „Jsme spí-



še kolegiální přátelé, ale myslím si, že si jako lidé dobře rozumíme, takže je to vždycky fajn,“ uvedla. (ms)

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

INZERCE

Hledáte **větší dům nebo byt?**

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

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

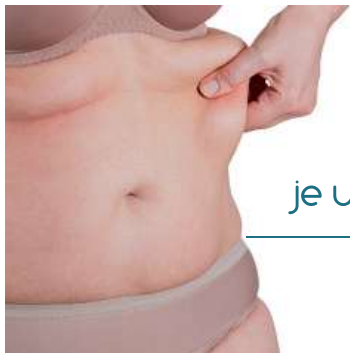
Prodáváte byt či dům?

Najděte si prověřeného makléře ve vašem okrese.

Najdete ho na www.realitakroku.cz

Hlavní partneři: **NH CAR**

Pod záštitou: **MINISTERSTVO PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR**



„PŘEMOŽITEL TUKU“

je už v Česku – můžete zhubnout až 16 kg za měsíc!

Zjistěte, jak získat produkt k otestování ZDARMA



Zrychleně spaluje podkožní tukovou tkáň, urychluje metabolismus a zpevňuje pokožku – bez složitých diet a zákroků! Inovativní metoda vám pomůže zhubnout až 4 kg za 7 dní bez námahy. Působení náplastí potvrzuje už 148 496 Evropanů, kteří se díky nim zbavili nadbytečných kilogramů a účinně vytvarovali postavu.

Nemáte čas se nasnídat, jíte v poklusu, zajíkáte stres – zní vám to povědomě? To je jen několik faktorů, které mají každý den negativní vliv na vaše tělo a postavu. Pravidelným používáním zeštíhlujících náplastí nové generace můžete spálit nahromaděnou podkožní tukovou tkáň a vytvarovat postavu. Představte si, že už se za pár týdnů podíváte do zrcadla a uvidíte v něm svůj vysněný odraz. Zbavíte se té dvojité brady, faldů na břichu a bocích a budete mít štíhlejší nohy. **Tisíce lidí v celé Evropě potvrzují, že už po 12 h používání náplastí se zbavili zbytečných centimetrů.**

Jezte, co chcete a hubněte celý den!

Trápí vás neúměrně široká stehna nebo velké břicho? Máte strach, že kvůli hubnutí utrpí váš společenský život? Nebo si neumíte představit dlouhé večery bez oblíbeného jídla? **Při používání revolučních náplastí nemusíte přemýšlet o tom, co a kdy jíte, stačí jednu nalepit na konkrétní místo, kde byste chtěli zhubnout a sledovat výsledky! Jak je to možné? Na tu otázku odpovídá Maxim Nitka, dietolog:**

Číslo 1 podle odborníků



Už nějakou dobu se vědecký svět snaží vyřešit problém nadváhy způsobené sedavým stylem života. Odpovědí na tento problém je inovativní metoda. Aktuální analýzy dokazují, že inovativní náplastí spouští proces spalování tuku, 2násobně zrychlují metabolismus a pomáhají stimulovat lipolýzu, díky které mizí podkožní tukové buňky. Navíc během jejich používání není potřeba měnit své stravovací návyky.



Právě proto máme co do činění se způsobem, který pomáhá zahnat problém nadbytečných kilogramů bez ohledu na věk uživatele a odstranit viditelné nedokonalosti pokožky.

Staňte se štíhlejší verzí sebe sama

Představte si, že už za pár týdnů budete bez potíží kupovat oblečení odhalující více těla a vaše tělnatost už nebude předmětem posměšků a vtipků. Teď se vy blýsknete ve společnosti a nadšení lidé se vás budou ptát, jak se vám podařilo tak krásně vytvarovat postavu a co děláte, abyste si svoji vysněnou váhu udržela. Průlomové náplastí redukuje tuk jak ve dne, tak i v noci a přírodní složení nezatěžuje vaše játra. Navíc vy rozhodnete, ze které části těla chcete shodit nadbytečný tuk jako první. Z paží a břicha? Nic těžkého! Stačí si na to místo přilepit náplast a geniální recept udělá celou práci za vás. **Podle odborníků inovativní produkt může zajistit, že vaše tuková tkáň se zmenší až o 37 % během prvních 10 dní používání.**

Ploché břicho už za 7 dní

Díky dlouhé spolupráci odborníků z oblasti hubnutí a dietologie se podařilo vytvořit přípravek, který vám zajistí lepší a trvalejší efekty než přísné diety. Inovativní náplast si už po 1. použití začne „vynucovat“ ve vašem těle rychlejší spalování tuku a – ve výsledku zmenšovat obvod pasu, stehna nebo boků. Navíc vás metoda působící přes kůži, na rozdíl od experimentálních diet, chrání před JOJO efektem. Při užívání revolučního produktu získáte krásné a štíhlé tělo neuvěřitelně

rychle! Čím rychleji jej začnete používat, tím dříve si budete moct užít vysněnou postavu a křivé a posměšné pohledy nahradí obdiv.

Jak to, že jsou tak účinné?

Ukazuje se, že fenomenální účinnost je zásluhou výjimečného složení, které je založené na aktivních složkách, které až 3násobně zrychlují metabolismus mastných kyselin a sacharidů! Díky rychlejšímu metabolismu se tuk průběžně mění na energii a neukládá se na břicho, stehna nebo hýždě. **Složky obohacené v revolučních náplastech se dostávají přímo do podkožní tukové vrstvy a celý den ji aktivně redukuje.** Navíc můžete tento zeštíhlující program bezpečně provádět doma, nikdo nemusí vědět, že právě zmenšujete obvod a spalujete nadbytečné kilogramy. Doma, v restauraci, při setkání s blízkými budete jíst to, co obvykle a zároveň náplast bude rozbíjet váš tuk! Nikatní struktura náplastí nebrání ve vykonávání každodenních činností, nejsou viditelné pod oblečením.

Poznejte lidi, kteří otestovali inovativní náplast. Zde jsou výsledky, kterých se jim podařilo dosáhnout:

„Z velikosti 44 jsem zhubla na 38“



Už roky jsem se potýkala s nadváhou. Zkoušela jsem různé diety, ale jen jsem se cítila hůř, a když jsem zhubla, tak jsem za několik týdnů přibrala 2krát tolik. K akci jsme se připojily s kamarádkou a obě jsme hubly podobně, až 4 kg za 7 dní. To je úžasné! Nemůžu se dočkat, až budu moct nosit krásné šaty, které konečně nevypadají jako pytle.

Judita, 56 let, Mirovice

„Mám o 27 kg méně“



Kvůli velkému, tlustému břichu jsem vypadal jako karikatura, bál jsem se cizích pohledů. Používám náplastí už víc než 8 týdnů a můj cílem je 40 kg. Vítej, nový život!

Hynek, 43 let, Neratovice

Ziskejte štíhlou postavu bez JOJO efektu

S novým přípravkem si stále víc lidí plní sen o ideální postavě. V Česku si produkt můžete pořídit pouze přes telefon. Zavolejte a na všechny vaše otázky odpoví kvalifikovaný poradce. **Nečekejte, vysněné tělo čeká!**

ZDARMA PRODUKT

Zdraví Tvých blízkých i Tvé je nejlepším dárkem na světě!



Prvních 100 lidí kteří zavolají do 08.12.2021 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!



Zavolejte: 381 601 364

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

Orgie cukrářů

Speciální Prostřeno! plné báječných sladkostí

ČR | Prostřeno! bude tentokrát speciální. Síly změří cukráři. V pondělí uvaří Markéta Krajčovičová (43 let), jejíž Božské dorty znají mnozí diváci. Soupeřům předloží domácí chléb s bučkovou pomazánkou, rybu v papilotě a makronky. I když Markéta v kuchyni kmitá, problémy se jí nevyhnou.

V úterý navaří Andrea Burešová Lišková (43). Někdejší modelka, fotoeditorka a produkční se cukrařině věnuje osm let. V Prostřeno! VIP speciálu pomáhala své sestře Alici Bendové. Připraví polévku z čerstvých rajčat s parmazánem a smetanou, vepřovou panenku, šťouchaný brambor a jahodový koláč.

Středeční menu chystá Helena Fléglová (33), lektorka cukrářských kurzů, viceprezidentka Asociace kuchařů a cukrářů České republiky. Má vlastní akademii. Chce podávat hovězí Wellington a dezert Exotic. Chuťové pohárky budou mít hotové orgie.

Ve čtvrtek kadeřník Jenda Jirka (29) prokáže, že miluje cukrařinu a pečení. Udělá krkonošský oukrop, chlupačky s tháným masem z tajine a zelím a jako

dezert Signifikant opium. Naservíruje jednu pochoutku za druhou.

Páteční menu připraví Adéla Tas (33) – malířka, sochařka i umělecká cukrářka. Sází na ceviche s lososem, sous-vide kachní prsa s omáčkou z portského vína a opečenými grenaillemi a fazolkami a fialkový dort. Kdo vyhraje? Sledujte Prostřeno! na Primě každý všední den od 17.30 hodin. (kot)

Sous-vide kachní prsa s omáčkou z portského vína a grenaillemi



Ingredience: 5 kachních prsíček, kořenová zelenina, vývar, bylinky, deci portského vína, máslo, olej, med dle potřeby, mražené či čerstvé fazolové lusky, slanina, česnek, malé brambory grenaille, 4 PL terijaki medové omáčky, sůl, pepř.

Postup: Kachní prsa osolíme, opeříme a vložíme do sous-vide sáčku spolu s olivovým olejem a bylinkami. Zavakuje-



Kdo vyhraje 60 tisíc ve speciálu Prostřeno!? Výtvarnice Adéla Tas (vzadu uprostřed) překvapila soupeře jejich figurkami.

FOTO | FTV PRIMA

me a vložíme do sous-vide lázně na 69 °C na 1 hodinu. Brambory rozřízeme napůl, vložíme na pekáč, dáme na ně sůl a rozmarýn a pečeme asi půl hodiny do zlatova. Fazolky si opečeme na pánvi na másle a olivovém oleji společně s nadrobno nakrájeným česnekem a slaninou. Osolíme, opeříme. Prsa vyjmeme ze sáčku a na pánvi je kůží dolů zatáhneme do zlatova, druhou stranu opečeme zlehka. Na výpeku si osmažíme kořenovou zeleninu, přidáme panáka portského vína, sůl, pepř podle potřeby a provaříme. Omáčku poté propasírujeme. Podle potřeby lze přidat vývar. Servírujeme prsa přelitá omáčkou s opečeným bramborem a fazolkami.

Ryba v papilotě, šťouchané brambory s kudrnatou petrželkou



Ingredience: 5 filetů z pražmy, citron, máslo, různový pepř, 1 kg brambor, petrželka kudrnka, kmín, vejce, sůl.

Postup: Pražmu omyjeme, položíme na pečicí papír, vložíme do ní plátek citronu, trochu másla a osolíme. Poté zakryjeme pečícím papírem, slepíme a pečeme asi 20 minut na 200 °C. Oškrábané brambory uvaříme v osolené vodě, poté rozšťoucháme. Kudrnku nasekáme a lehce osmahneme na másle. Smícháme s bramborami.

INZERCE

POZOR, CENA STŘÍBRA ROSTE!

Využijte vhodné příležitosti a investujte do stříbra


ZLAŤÁKY®
...Safe heritage



Stříbrná investiční mince 1 Oz
WIENER PHILHARMONIKER
Cena: 854 Kč*



Stříbrná investiční mince 1 Oz
AMERICAN EAGLE
Cena: 967 Kč*



Stříbrná investiční mince 1 Oz
MAPLE LEAF
Cena: 862 Kč*

INVESTIČNÍ MINCE I SLITKY, DÁRKOVÉ A SBĚRATELSKÉ STŘÍBRO NAKOUPÍTE U OVĚŘENÉHO PARTNERA ČNB

PRAHA | BRNO | OSTRAVA | LIBEREC | BRATISLAVA | KOŠICE

*přesná cena investičního stříbra je k dispozici pouze online na www.zlataky.cz, mění se každých 5 minut v závislosti na světových burzách.

www.zlataky.cz

Zákaznická linka +420 232 003 050



Nestavíme vzdušné zámky,
stavíme a vlastníme
skutečné nemovitosti již 20 let

PROTI INFLACI DLUHOPISY E-FINANCE

- investice od 30 000 Kč
- roční úrok 5,3 % je vyplácen každý rok
- dluhopis je možno předčasně splatit kdykoliv

Objednávky

e-Finance, a.s.
www.e-finance.eu
 Tel.: 515 555 555
info@e-finance.eu



ČTYŘLETÉ DLUHOPISY S VÝNOSEM NAD AKTUÁLNÍ INFLACÍ

Skupina e-Finance, a.s., již dvacet let investuje do nemovitostí v atraktivních lokalitách České republiky. Díky tomu disponuje stabilním portfoliem zejména nájemních nemovitostí v hodnotě přesahující 1 miliardu korun. Tyto nemovitosti pravidelně přináší stabilní výnosy, které jsou každoročně nad inflací, v dlouhodobém horizontu až o několik procent.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů pouze z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.cz/dluhopisy-informace.



EFI
SPA HOTEL

LUXUSNÍ UBYTOVÁNÍ S WELLNESS V BRNĚ

NOVÝ EFI SPA HOTEL **** SUPERIOR S WELLNESS, RESTAURACÍ A ŘEMESLNÝM PIVOVAREM

- Pobyt se snídaní a večeří
- Parkování v areálu
- Dobíjecí stanice na elektromobily
- Pivovar a restaurace v objektu
- Finská sauna o ploše 36 m
- Vířivka pro 6 osob
- Hyperbarická komora OXYLIFE
- Odpočívárna v třípodlažní věžičce

www.efispahotel.cz +420 515 557 500



Odhalte krásné nohy bez křečových žil!

Originální prostředek v boji proti křečovým žilám

KRÁSNÉ NOHY BEZ BOLESTIVÝCH PAVOUČÍCH ŽIL

Už více než 11 700 lidí bojovalo proti vředům
a posílilo žíly díky novativní kúře – Vy také můžete!

Nová metoda pozitivně ovlivňuje pavoučí a křečové žíly, díky čemuž zlepšuje atraktivní vzhled nohou už po několika aplikacích. Téměř 12 tisíc lidí omezilo výskyt křečových žil, vředů, otoků a pocitu těžkých nohou!

Nezáleží na tom, jak dlouho bojujete s křečovými a pavoučími žilami. Nezáleží na tom, kolik je vám let, jestli se objevily neestetické vředy v důsledku těhotenství, obezity, sedavého životního stylu nebo nošení vysokých podpatků. Do Česka právě dorazila inovativní metoda, díky níž každý může zkusit omezit výskyt nevhledných křečových žil, bolesti a otoků nohou.

Co může pomoci?

K účinnému odstranění problému rozšířených a praskajících krevních cév je nutný přírodní tmel – silný prostředek, který obnovuje správný krevní oběh a regeneruje poškozené cévy. Nová kúra snižuje napětí žil v končetinách a jemně utěsňuje stěny žil a tepen už po 3-4 aplikacích. V důsledku toho se žíly mají navracet do původního tvaru a bolestivé tvrdé změny, křečové žíly a otoky mizet po několika týdnech kúry.

Okamžitá úleva pro nohy

Odborníci přiznávají, že nová metoda může být průlomem v neinvazivním boji proti křečovým žilám. Podle výzkumu se až u 9/10 lidí, kteří se seznámili s inovativním přípravkem, omezuje výskyt křečových žil, pavoučích žil a tvrdých podkožních změn. Pro každého člověka je odstranění

křečových žil zlepšením zdraví – je třeba si pamatovat, že kořenem tvorby pavoučích žil jsou životu nebezpečné žilní embolie.

Pomocí nové metody můžete:

- Omezit výskyt křečových žil, pavoučích žil a vředů
- Bojovat proti krevním sraženinám a žilní embolii

Jak to funguje?

Fenomén inovativní kúry spočívá v přímém zasažení zdroje problému – jednotlivé složky působí už na úrovni nanobuněk, snižují napětí žil a tlačení na jejich stěny vytvářeno krví cirkulující pod příliš vysokým tlakem. Už zpočátku



Stěny žil po kúře mohou být posíleny a utěsněny a žilní chlopně v končetinách začínají lépe fungovat – mají bránit zpětnému toku krve a nepřírozenému roztažení krevních cév.

VIDITELNÉ ZMĚNY!

mohou jednotlivé složky posílit stěny žil a tepen, upevnit jemnou strukturu krevního systému, snížit krevní tlak a zlepšit účinnost žilních chlopní. Proto se křečové žíly mohou zmenšit.

Bezchybné nohy v každém věku

Popularita inovativní kúry v celé Evropě stále roste. Je to pochopitelné, vzhledem k dosahovaným výsledkům, což má pozitivní dopad na bolestivé otoky, křečové žíly a pocit „těžkých nohou“. Změny se kumulují s každým dalším dnem, proto vaše nohy mohou brzy vypadat zdravěji a krásněji.

5 SKVĚLÝCH VÝSLEDKŮ

Originální přípravek
zaručuje:

- ✓ OMEZENÍ VÝSKYTU KŘEČOVÝCH A PAVOUČÍCH ŽIL
- ✓ SNÍŽENÍ OTOKŮ A POCITU „TĚŽKÝCH NOHOU“
- ✓ POZITIVNÍ OVLIVNĚNÍ ŽILNÍCH EMBOLIÍ
- ✓ SNÍŽENÍ KREVNIHO TLAKU
- ✓ POSÍLENÍ ŽIL A TEPEN

Nezhledné křečové žíly se zmenšily!

Křečové žíly na lýtkách jsem zdědila po mémě. Naštěstí se ukázalo, že genetiku lze oklamat! Díky originální kúře se žíly začaly zmenšovat, otoky a bolest se snížily. Po několika týdnech křečové žíly jsou menší! Nohy jsou zdravější a lehčí, kúře je hladší.



Kateřina, 61, Plzeň

Už se za své nohy nestydím!

Křečové žíly byly pro mě velkou starostí. Tento přípravek zmírnil příznaky a viditelnost křečových žil už po několika dnech kúry. Uplynulo pár týdnů a moje nohy jsou mnohem krásnější a lehčí, žíly vypadají lépe, schovaly se hlouběji pod kůži a já zase hrdá oblékám šaty.



Karolina W., 45, Mikulov

NEČEKTE – využijte kúru Blood Control Ultra se slevou

Náhradu využilo téměř 12 000 lidí, kteří díky kúře omezili výskyt bolestivých křečových žil, pavoučích žil a vředů. I vy můžete získat lehčí a zdravější nohy bez otoků. Pokud je vám více než 30 let a máte české občanství, máte nárok na 73% slevu za přípravek.

73% LEVNĚJI PRO PRVNÍCH 150 LIDÍ!

Prvních 150 lidí, kteří zavolají do **22. listopadu 2021**, má nárok na **speciální slevu** na revoluční přípravek Blood Control Ultra (doprava ZDARMA)! Objednávání je bezpečné, protože platba je prováděna teprve po obdržení zásilky.

296 849 765

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. Běžné místní hovory bez příplatku.

Počet akčních balení je omezený!



Otoky a křečové žíly se zmenšily

Jako řidič kamionu jsem strávil polovinu života vsedě. Nohy byly často oteklé, bolavé a v noci jsem dostával křeče. Brzy jsem si všiml na lýtkách modravých pavoučích a křečových žil. Nemyslel jsem si, že se tento problém týká i mužů! Šel jsem k odborníkovi a ten mi doporučil tento skvělý přípravek. Křečové žíly a pavoučí žíly se po několika týdnech hodně zmenšily. Otoky se zmírnily, i po 3 dnech na cestě. Dík!

Miroslav P., 55, Písek



ČT1

9.35 Gejzír **10.05** Z paměti Sherlocka Holmesa **11.00** Všechnopárty **11.55** StarDance XI ... kolem dokola **12.00** Z metropole, Týden v regionech **12.25** Hobby naší doby **12.50** Postřehy odjinud **13.00** Zprávy **13.05** O chytrém Honzovi **14.20** Slunečnice **15.00** Neklějte, princí **15.35** Mezi námi zloději **17.00** Příběhy slavných... Jaroslav Marvan **17.55** Bydlet jako... rodinka **18.25** Kluci v akci **18.55** Události za okamžik a počasí **19.00** Události **19.52** Branky, body, vteřiny

20.10 StarDance XI ... když hvězdy tančí
Přímým přenosem velkolepé taneční show provázejí Tereza Kostková a Marek Eben. Zbývajících šest soutěžních párů předvede sambu, waltz a slowfox

22.00 Miroslav Donutil v Lucerně
23.39 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony

23.40 Komisař Montalbano
V zrcadlovém bludišti. Krimiseriál (It., 2013)

1.35 Banánové rybičky
2.10 Sama doma
3.50 Chalupa je hra
Magazín nejen pro chatáře a chalupáře

4.15 Pod pokličkou
4.35 Zahrada je hra
5.00 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli
5.30 Z metropole



Nova

7.15 Scooby-Doo: Záhady, s. r. o. II (16-18) **8.30** Krok za krokem IV (22) **8.50** Jorinda a Joringel **10.05** SuperStar **12.10** Kofení **13.05** Volejte Novu **13.45** Rady ptáka Loskutáka **14.35** Tipy ptáka Loskutáka **14.50** Souboj na talíři **15.55** Svatba na první pohled II **17.15** Muži v černém 3 **19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



T. Chalamet, E. Fanning, S. Gomez, J. Law
v komedii Woodýho Allena
o hledání té pravé spřízněné duše
PONDĚLÍ | 18:30

20.20 Probudím se včera
Komedie (ČR, 2012)

22.45 Need for Speed
Akční film (USA, 2014)

1.15 Muži v černém 3
Akční dobrodružná komedie (USA/SAE, 2012)

3.05 Rady ptáka Loskutáka
3.55 Jorinda a Joringel



Prima

6.10 Olympiáda Bolka a Lolka **6.35** Psi život (12) **7.05** M.A.S.H (254) **7.40** M.A.S.H (255) **8.10** Fotr na tripu II **8.45** Autosalon.tv **9.55** Česko Slovensko má talent **11.45** Máme rádi Česko **13.30** Hvězdy nad hlavou (12) **14.50** Diagnóza smrti. Krimifilm (ČR, 1979). Hrají R. Hrušínský, D. Hofmanová, A. Gasnářková, V. Besser a další. Režie P. Schulhoff **16.45** 105% alibi. Krimifilm (ČR, 2019) **18.52** Počasí **18.55** Hlavní zprávy **19.40** Krimi zprávy **19.55** Showtime

20.15 Polda V (4)
Jedna stopa. Krimiseriál (ČR, 2021). Hrají D. Matásek, V. Polívka, J. Kolesářová, O. Pavelka, J. Vyorálek. Režie J. Fuit

21.30 Polda III (5)
Samí zrádci. Krimiseriál (ČR, 2018). Hrají D. Matásek, I. Orozovič, O. Pavelka, J. Vyorálek, J. Kolesářová. Režie J. Fuit

22.50 Diagnóza smrti
Krimifilm (ČR, 1979). Hrají R. Hrušínský, D. Hofmanová, A. Gasnářková, V. Besser, Z. Ornest. Režie P. Schulhoff

0.50 Železná srdce
Válečný film (USA, 2014). Hrají B. Pitt, L. Lerman, S. LaBeouf, M. Peña. Režie D. Ayer

3.45 Purpurové řeky (2)
Den popela. Krimiseriál (Belg./N/Fr., 2018). Hrají O. Marchal, E. Sainteová



Prima cool

5.30 Umění je cool **6.45** Top Gear II (9) **7.50** Pevnost Boyard (3) **10.15** Re-play **10.50** Cool e-sport **11.20** Tutorial **11.55** Kurz sebevzdělání (64, 65) **12.50** Simpsonovi XXIV (18-21) **14.45** Bumblebee **17.15** Kurz sebevzdělání (66) **17.45** Kurz sebevzdělání (67) **18.15** Simpsonovi XXVI (2) **18.45** Simpsonovi XXVI (3) **19.15** Simpsonovi XXVI (4) **19.45** Simpsonovi XXVI (5) **20.15** Železná srdce **23.10** Prometheus



Nova Cinema

5.55 Hop - a je tu lidoop, komedie (ČR, 1977) **7.20** Odložené případy VI (17) **8.20** Kristian **10.15** Teleshopping **10.45** Bravo Girls: Ukaž se! **12.40** Zimní příběh, drama (USA, 2014) **14.55** Kulový blesk, komedie (ČR, 1978) **16.20** Věčné tvá nevěrná, komedie (ČR, 2018) **18.10** Školka pro seniory, komedie (USA, 2019) **20.00** Pán prstenů: Návrat krále, rodinný fantasy film (N. Zél./USA, 2003) **23.55** Doom, horor (USA/ČR, 2005)



Prima Max

5.40 Nad zimní krajinou **6.00** Námořní vyšetřovací služba L. A. v I (12, 13) **7.45** U pokladny stál... **9.55** Podfukáři 2 **12.30** Exodus: Bohové a králové, akční fantasy film (VB/Sp./USA, 2014) **15.40** Cesta do středu Země, dobrodružný film (USA/Kan., 2008) **17.35** Pohádky pro Emu, romantická komedie (ČR, 2016) **20.00** Skyfall, akční film (VB/USA, 2012) **23.00** Poslední úkryt, western (USA, 2014) **0.55** Prometheus, sci-fi horor (USA, 2012)



Joj Family

SOBOTA **6.30** Noviny **7.05** Policisté v akci **8.00** Policisté v akci **9.00** Nová zahrada **9.55** Na chalupě **11.00** Nové bydlení **12.05** DELUKSE (13) **13.05** První oddělení **13.30** Muž, který nesmí zemřít (5/5) **14.55** Dům snů **17.00** Nová zahrada **17.55** Na chalupě **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** V sedmém nebi **22.25** Dynastie Nováků (4) **23.30** DELUKSE (13) **0.20** V sedmém nebi

NEDĚLE **5.05** Krimi **5.30** Noviny **6.05** Krimi **6.30** Noviny **7.05** Policisté v akci **8.00** Dr. Dokonalý (13/16) **9.00** Dr. Dokonalý (14/16) **10.00** Záchranáři v akci **11.40** Nemocnice **13.40** Moje první dovolená **15.05** Muž na drátě **16.50** Na chalupě **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Dům snů **22.15** Velké sedlo (9/9) **23.20** Záchranáři v akci **0.45** Rodinné záležitosti

PONDĚLÍ **8.50** Soudní síň - nové případy **9.50** Soudní síň **10.50** Policisté v akci **11.45** Panelák **12.45** Dr. Dokonalý (14) **13.45** Soudní síň **14.45** Soudní síň **15.50** Soudní síň - nové případy **16.55** Policisté v akci **17.55** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Dr. Dokonalý (15) **21.20** Muž na drátě **23.10** První oddělení **0.05** Nové bydlení

ÚTERÝ **10.05** Soudní síň **11.05** Policisté v akci **12.05** Panelák **13.05** První oddělení **14.10** Soudní síň **16.10** Soudní síň - cz **17.00** Záchranáři v akci **17.55** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Dynastie Nováků (4) **21.25** Nemocnice **22.20** První oddělení **23.20** Nové bydlení **0.15** Panelák

STŘEDA **9.45** Soudní síň **10.50** Záchranáři v akci **11.45** Panelák **12.45** První oddělení **13.45** Soudní síň **15.45** Soudní síň - nové případy **16.50** Policisté v akci **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Velké sedlo (9) **21.20** Poručík Petr (1) **22.30** První oddělení **23.25** Nové bydlení **0.20** Panelák

ČTVRTEK **9.55** Soudní síň **10.55** Policisté v akci **11.55** Panelák **12.55** První oddělení **13.55** Soudní síň **16.00** Soudní síň - cz **16.55** Záchranáři v akci **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Dr. Dokonalý (16) **21.15** Nemocnice **22.15** První oddělení **23.15** Nové bydlení **0.15** Panelák **1.00** Krimi

PÁTEK **9.50** Soudní síň **10.50** Záchranáři v akci **11.45** Panelák **12.45** První oddělení **13.45** Soudní síň **14.45** Soudní síň **15.45** Soudní síň - nové případy **16.50** Policisté v akci **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Cena medu **22.00** Moje první dovolená **23.00** Nové bydlení **0.05** Panelák



Relax

SOBOTA **7.00** Teleshopping **7.25** Yago, syn džungle **9.20** Krampvoloviny **10.20** Top Relax **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Krampvoloviny **15.25** Vaříme! **15.55** Mariana, královna noci **17.55** Yago, syn džungle **19.55** Synové a dcery Jakuba skláře **20.55** Osudová láska **21.55** Námořní hlídka **23.05** Top Relax **23.20** Luxus store

NEDĚLE **5.50** Ostře sledovaný vlak **7.00** Teleshopping **7.25** Yago, syn džungle **9.20** Krampvoloviny **10.20** Top Relax **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Synové a dcery Jakuba skláře **15.55** Mariana, královna noci **17.55** Yago, syn džungle **19.55** Osudová láska **20.55** Osudová láska **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

PONDĚLÍ **9.20** Krampvoloviny **10.20** Pohodové zprávy **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Top Relax **14.55** Námořní hlídka **15.55** Mariana, královna noci **17.55** Yago, syn džungle **19.55** Osudová láska **20.55** Osudová láska **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

ÚTERÝ **10.20** Pohodové zprávy **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Top Relax **14.55** Námořní hlídka **15.55** Mariana, královna noci **17.55** Yago, syn džungle **19.55** Osudová láska **20.55** Osudová láska **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

STŘEDA **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Top Relax **14.55** Námořní hlídka **15.55** Mariana, královna noci **17.55** Yago, syn džungle **19.55** Synové a dcery Jakuba skláře **20.55** Osudová láska **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

ČTVRTEK **9.40** Vaříme! **10.20** Pohodové zprávy **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Synové a dcery Jakuba skláře **15.55** Mariana, královna noci **17.55** Yago, syn džungle **19.55** Osudová láska **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

PÁTEK **9.20** Krampvoloviny **10.20** Pohodové zprávy **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Top Relax **14.55** Námořní hlídka **15.55** Mariana, královna noci **17.55** Yago, syn džungle **19.55** Osudová láska **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

SÉRUM PRAVDY

KRESBY | ŠTĚPÁN MAREŠ ČÍSLO 382



neděle 21. listopadu 2021

C1

ČT1

6.00 Zajímavosti z regionů **6.25** Mezi námi zloději **7.50** O doktorovi Vševedovi **8.10** Usměvy Jany Dítětové **8.50** Polopate **9.45** Kalendárium **10.00** Toulavá kamera **10.30** Objektiv **11.00** Život na zámku **11.50** StarDance XI ... kolem dokola

12.00 Otázky Václava Moravce
13.00 Zprávy
13.05 Silák a strašidla
14.00 Princziny nejsou vždycky na vdávání
14.50 Perly a růže
15.20 Cizí lidé
16.25 Nejlepší kšeft mého života
17.55 Herbář
18.25 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny
20.04 Losování Sportky a Sance
20.05 StarDance XI ... kolem dokola
20.15 Marie Terezie
22.00 168 hodin
22.34 Výsledky losování Šťastných 10
22.35 Pěnička a Paraplíčko
0.10 Případy detektiva Murdocha XII

nova

Nova

6.05 Looney Tunes: Úžasná show II (26)
6.30 Show Toma a Jerryho (1)
6.55 Scooby-Doo: Záhady, s. r. o. II (19-21)
8.05 Krok za krokem IV (23)
8.30 Šestka táhne světem Pohádka (N, 2014)
9.40 Kudrnatá holka Komedie (USA, 1991)
11.40 Wimbledon Komedie (VB/Fr./USA, 2004)
13.30 Sestřičky Komedialní drama (ČR, 1983)
14.55 Prudím se večera Komedie (ČR, 2012)
17.25 Něžné vlny Komedie (ČR, 2013)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 SuperStar
23.05 Střepiny
23.40 Protiúder Akční film (USA, 2002)
1.50 Sestřičky Komedialní drama (ČR, 1983)
3.45 Šestka táhne světem Pohádka (N, 2014)
4.45 Novashopping

Prima

Prima

6.15 Olympiáda Bolka a Lolka
6.40 Psi život (13)
7.10 M.A.S.H (255)
7.40 M.A.S.H (1)
8.05 Druhá světová válka: Cena říše (12)
9.20 Prima Svět
9.50 Utajené příběhy českých dějin (3)
10.15 Šéfem za pár minut II
11.00 PARTIE Terezie Tománkové
11.45 Receptář prima nápadů
12.30 Libovky Pepy Libického
12.50 Vychytávky Ládi Hrušky
13.30 Vychytávky Extra
13.55 Polda V (4)
15.05 Polda III (5)
16.20 Pohádky pro Emu
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Ženská na vrcholu Romantická komedie (ČR/SR, 2019)
22.40 Pro balík prachů Thriller (USA, 2020)
0.40 Vyšínutý Thriller (USA, 2020)
2.25 Druhá světová válka: Cena říše (12)

nova CINEMA

Nova Cinema

5.25 Zakázané ovoce **7.35** Školka pro seniory **9.25** Já, padouch **11.20** Teleshopping **12.00** Pán prstenů: Návrat krále **15.50** Zachraňte Willyho 2 **17.40** Frekvence, thriller (USA, 2000) **20.00** Muži v černém 3, akční dobrodružná komedie (USA/SAE, 2012) **22.20** Ségry, komedie (USA, 2015) **0.40** Doom, horor (USA/ČR, 2005)

Prima COOL

Prima cool

6.05 Umění je cool **6.35** Pevnost Boyard (3, 4) **11.10** Autosalon.tv **12.20** Kurz sebevládní (66, 67) **13.20** Simpsonovi XXIV (22) **13.50** Simpsonovi XXV (1-3) **15.15** Smrtonosná past: Opět v akci **17.15** Kurz sebevládní (68, 69) **18.15** Simpsonovi XXVI (6) **18.45** Simpsonovi XXVI (7) **19.15** Simpsonovi XXVI (8) **19.45** Simpsonovi XXVI (9) **20.15** Hobit: Neočekávaná cesta **23.45** Akta X: Chci uvěřit

Prima MAX

Prima Max

5.40 Nad zimní krajinou **6.00** Bolek a Lolek (2, 3) **6.35** Bolek a Lolek (4) **6.45** Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (13, 14) **8.25** Kate a Leopold **10.55** 105% alibi **12.55** Cesta do středu Země **14.50** S láskou, Rosie, romantická komedie (VB, 2014) **17.05** Skyfall, akční film (VB/USA, 2012) **20.00** Trosečník, dobrodružný film (USA, 2000) **22.55** Železná srdce, válečný film (USA, 2014)

pondělí 22. listopadu 2021

C1

ČT1

5.59 Studio 6 **9.00** Z paměti Sherlocka Holmese **9.50** 168 hodin **10.25** Osada (12/13) **11.25** AZ-kvíz **11.50** StarDance XI ... kolem dokola

12.00 Zprávy ve 12
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Sama doma
14.00 Klec
14.15 Pěnička a Paraplíčko
15.50 Na krok od nebe IV
16.45 Cestománie
17.15 AZ-kvíz
17.40 Černé ovce
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.05 StarDance XI ... kolem dokola
20.15 Rapl II (12/13)
21.20 Reportéři CT
22.00 Krotitelé dluhů
22.29 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra renty
22.30 Andělé všedního dne
0.05 AZ-kvíz
0.35 Kuchařská pohotovost

nova

Nova

5.55 Snídaně s Novou
8.25 Novashopping
8.40 Ulice (4155)
9.35 MasterChef Česko V
10.55 Na lovu
11.45 Tescoma s chutí
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.35 Gympl s (r)učením omezeným (42)
14.00 Odložené případy VI (18)
15.00 Kriminálka Miami IV (1, 2)
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.30 Na lovu
18.25 Ulice (4156)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Specialisté (148)
21.25 Specialisté (54)
22.30 Policie Chicago III (5)
23.30 Kriminálka Miami IV (1, 2)
1.20 Odložené případy VI (18)
2.05 Policie Chicago III (5)
3.05 Na lovu
3.45 Gympl s (r)učením omezeným (42)
4.45 Novashopping

Prima

Prima

6.20 Olympiáda Bolka a Lolka
7.00 Nový den
8.10 M.A.S.H (2)
8.45 M.A.S.H (3)
9.15 Přeshlapy II (12)
10.20 Hledá se táta a máma
11.30 Walker, Texas Ranger V (19)
12.30 Jake a Tlustoch IV (8)
13.30 Policie Hamburg IX (9)
14.30 Návrat komisaře Rexe IX (8)
15.40 Ano, šéfe!
16.50 Policie v akci
17.50 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Hvězdy nad hlavou (13)
21.35 Tloušťci
22.40 Hledá se táta a máma
23.55 Šéfem za pár minut II
0.30 Policie v akci
1.25 Návrat komisaře Rexe IX (8)
2.30 Jake a Tlustoch IV (8)
3.30 Policie Hamburg IX (9)
4.25 Jak se staví sen
5.40 Pohoda u krbu

nova CINEMA

Nova Cinema

5.10 Jersey Boys **7.35** Bravo Girls: Ukaž se! **9.25** Teleshopping **9.55** Pán prstenů: Návrat krále **13.45** Teleshopping **14.15** Opravdové country: Má láska **15.50** Frekvence, thriller (USA, 2000) **18.10** Wimbledon, komedie (VB/Fr./USA, 2004) **20.00** Thor, akční fantasy film (USA, 2011) **22.20** Životní zkouška, akční film (USA, 2000) **0.55** Ségry

Prima COOL

Prima cool

8.10 Top Gear II (5, 10) **10.30** Hvězdná brána VII (5, 6) **12.35** Kurz sebevládní (68, 69) **13.25** Simpsonovi XXV (4-7) **15.10** Hvězdná brána VII (7, 8) **17.15** Kurz sebevládní (70, 71) **18.15** Simpsonovi XXVI (10-13) **20.15** Prima Partička **21.15** Partička **22.10** Teorie velkého třesku XII (16) **22.35** Teorie velkého třesku XII (17) **23.10** Re-play **23.40** Simpsonovi XXVI (10) **0.10** Simpsonovi XXVI (11)

Prima MAX

Prima Max

6.00 Nad zimní krajinou **6.10** Bolek a Lolek (5, 6) **6.40** Bolek a Lolek (7) **6.55** Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (14, 15) **8.45** Krakonošův poklad **10.45** Zakázaná láska **12.55** S láskou, Rosie **15.10** Neprávem obviněná, thriller (USA, 2018) **17.05** Trosečník, dobrodružný film (USA, 2000) **20.00** 27 šatů, romantická komedie (USA, 2008) **22.20** Černá kniha, dobrodružný film (Niz, 2006)

úterý 23. listopadu 2021

C1

ČT1

5.59 Studio 6 **9.00** Na krok od nebe IV **9.55** Klec **10.10** Po stopách hvězd **10.35** Dobrodružství kriminalistiky (23/26) **11.25** AZ-kvíz **11.55** StarDance XI ... kolem dokola

12.00 Zprávy ve 12
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Sama doma
14.00 Všechno, co mám ráda
14.30 Počasí
14.40 Nejlepší kšeft mého života
16.10 Na krok od nebe IV
17.10 AZ-kvíz
17.40 Černé ovce
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.05 StarDance XI ... kolem dokola
20.15 Škoda lásky
21.40 Cirkus Bukowsky (7/12)
22.34 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
22.35 Neobyčejné životy
23.30 Případy detektiva Murdocha XII
0.15 Kriminálka III

nova

Nova

5.55 Snídaně s Novou
8.35 Novashopping
8.50 Ulice (4156)
9.50 Specialisté (148)
10.55 Na lovu
11.45 Tescoma s chutí
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.35 Gympl s (r)učením omezeným (43)
14.00 Odložené případy VI (19)
15.00 Kriminálka Miami IV (3, 4)
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.30 Na lovu
18.25 Ulice (4157)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 MasterChef Česko V
21.40 Soubor na talíři
22.50 Víkend
23.50 Kriminálka Miami IV (3, 4)
1.40 Odložené případy VI (19)
2.25 Střepiny
3.00 Na lovu
3.45 Gympl s (r)učením omezeným (43)
4.45 Novashopping

Prima

Prima

6.15 Jen počkej, zajíci!
7.00 Nový den
8.20 M.A.S.H (4)
8.50 Hvězdy nad hlavou (13)
10.05 Tloušťci
11.25 Walker, Texas Ranger V (20)
12.25 Jake a Tlustoch IV (9)
13.30 Policie Hamburg IX (10)
14.30 Návrat komisaře Rexe X (1)
15.40 Ano, šéfe!
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!
16.50 Policie v akci
17.50 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Slunečná (143)
21.35 7 pádů Honzy Dědka
22.40 7 pádů Honzy Dědka
23.55 Ano, šéfe!
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!
1.10 Policie v akci
2.10 Návrat komisaře Rexe X (1)
3.10 Jake a Tlustoch IV (9)
4.10 Policie Hamburg IX (10)

nova CINEMA

Nova Cinema

5.10 Školka pro seniory **6.35** Tři pirka **7.45** Šestka táhne světem **9.00** Odložené případy VI (18) **10.30** Opravdové country: Má láska **12.35** Wimbledon **14.30** Muži v černém 3 **16.40** Sestřičky **18.05** Něžné vlny, komedie (ČR, 2013) **20.00** Bourneův odkaz, akční film (USA, 2012) **22.40** V domě, horor (USA, 2016) **0.25** Protiúder, akční film (USA, 2002)

Prima COOL

Prima cool

8.10 Top Gear II (6) **9.20** Top Gear III (1) **10.30** Hvězdná brána VII (7, 8) **12.35** Kurz sebevládní (70, 71) **13.25** Simpsonovi XXV (8-11) **15.10** Hvězdná brána VII (9, 10) **17.15** Kurz sebevládní (72, 73) **18.15** Simpsonovi XXVI (14-17) **20.15** Fotr na tripu **20.50** Vandráci (7) **21.25** Show Jana Krause **22.30** Star Trek: Discovery (8) **23.27** Cesty k úspěchu (5) **23.40** Tutorial **0.15** Simpsonovi XXVI (14, 15)

Prima MAX

Prima Max

6.00 Nad zimní krajinou **7.30** Bolek a Lolek (8, 9) **8.00** Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (15, 16) **9.50** Muž na míru **11.45** Královský víkend, komedie (VB, 2012) **13.40** Neprávem obviněná, thriller (USA, 2018) **15.35** Navždy spolu, romantický film (USA, 2012) **17.45** 27 šatů, romantická komedie (USA, 2008) **20.00** Alliance, sci-fi film (USA, 2016) **22.25** Větrníci, thriller (USA/VB, 1986)

středa 24. listopadu 2021

ČT1	Nova	Prima	Nova Cinema
5.59 Studio 6 9.00 Na krok od nebe IV 10.00 13. komnata Jana Bendiga 10.30 Záchranáři (1/6) 11.25 AZ-kvíz 11.50 StarDance XI ... kolem dokola	5.55 Snídaně s Novou 8.25 Novashopping 8.40 Ulice (4157) 9.35 MasterChef Česko V 10.55 Na lovu 11.45 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.35 Gympl s (r)učením omezeným (44) 14.00 Odložené případy VI (20) 15.00 Kriminálka Miami IV (5) 15.55 Kriminálka Miami IV (6) 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu 18.25 Ulice (4158) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 MasterChef Česko V 21.55 Malé lásky III 23.00 Policie Chicago III (6) 23.55 Kriminálka Miami IV (5, 6) 1.45 Odložené případy VI (20) 2.30 Krok za krokem V (1) 3.05 Na lovu 4.45 Novashopping	6.20 Jen počkej, zajíci! 7.00 Nový den 8.15 M.A.S.H (5) 8.50 Slunečná (143) 10.05 7 pádů Honzy Dědka 11.25 Walker, Texas Ranger V (21) 12.25 Jake a Tlustoch IV (10, 11) 14.30 Návrat komisaře Rexe X (2) 15.40 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy! 16.50 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.15 1. MISE (14) 21.35 Show Jana Krause 22.35 Show Jana Krause 23.50 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy! 1.00 Policie v akci 2.00 Návrat komisaře Rexe X (2) 3.00 Jake a Tlustoch IV (10) 4.00 Policie Hamburg IX (11) 5.40 Pohoda u krbu	6.05 Frekvence 8.25 Odložené případy VI (19) 9.20 Zachraňte Willyho 2 11.15 Teleshopping 11.45 Něžné vlny 13.45 Teleshopping 14.15 Nominace na Oscara 15.50 Kudrnatá holka, komedie (USA, 1991) 17.45 Thor, akční fantasy film (USA, 2011) 20.00 Need for Speed, akční film (USA, 2014) 22.35 Mr. Johnson, komedie (ČR, 2008) 0.25 V domě
12.00 Zprávy ve 12 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus 12.30 Sama doma 14.00 StarDance XI ... když hvězdy tančí 15.50 Na krok od nebe IV 16.45 Cestománie 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 18.55 Události za okamžik a počasí 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance 20.10 StarDance XI ... kolem dokola 20.15 Dobrodružství kriminalistiky (24/26) 21.10 Cirkus Bukowsky (8/12) 21.59 Výsledky losování Šťastných 10 22.00 Hercule Poirot 22.55 Komici na jedničku 23.50 AZ-kvíz 0.20 Máte slovo s M. Jílkovou 1.15 Na stopě	14.00 Odložené případy VI (20) 15.00 Kriminálka Miami IV (5) 15.55 Kriminálka Miami IV (6) 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu 18.25 Ulice (4158) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 MasterChef Česko V 21.55 Malé lásky III 23.00 Policie Chicago III (6) 23.55 Kriminálka Miami IV (5, 6) 1.45 Odložené případy VI (20) 2.30 Krok za krokem V (1) 3.05 Na lovu 4.45 Novashopping	6.05 Flash II (16, 17) 8.10 Top Gear II (7) 9.20 Top Gear III (2) 10.30 Hvězdná brána VII (9, 10) 12.35 Kurz sebeovládání (72, 73) 13.25 Simpsonovi XXV (12-15) 15.10 Hvězdná brána VII (11, 12) 17.15 Kurz sebeovládání (74, 75) 18.15 Simpsonovi XXVI (18-21) 20.15 Autosalon.tv 21.20 Osobní řidič Mira Hejda (13) 21.55 Moto cestou necestou 22.50 Star Trek: Discovery (9) 0.05 Cool e-sport	
		Prima cool 6.05 Flash II (16, 17) 8.10 Top Gear II (7) 9.20 Top Gear III (2) 10.30 Hvězdná brána VII (9, 10) 12.35 Kurz sebeovládání (72, 73) 13.25 Simpsonovi XXV (12-15) 15.10 Hvězdná brána VII (11, 12) 17.15 Kurz sebeovládání (74, 75) 18.15 Simpsonovi XXVI (18-21) 20.15 Autosalon.tv 21.20 Osobní řidič Mira Hejda (13) 21.55 Moto cestou necestou 22.50 Star Trek: Discovery (9) 0.05 Cool e-sport	Prima Max 5.20 Nad zimní krajinou 6.00 Nad zimní krajinou 7.10 Bolek a Lolek (10, 11) 7.30 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (16, 17) 9.20 Zkratky ke štěstí 11.35 105% alibi 13.25 Navždy spolu 15.40 Flashdance, hudební film (USA, 1983) 17.40 Alliance, sci-fi film (USA, 2016) 20.00 Libáš jako Bůh, romantická komedie (ČR, 2009) 22.40 Angel Heart, thriller (USA/VB/Kan., 1987) 0.55 Větelci

čtvrtek 25. listopadu 2021

ČT1	Nova	Prima	Nova Cinema
5.59 Studio 6 9.00 Na krok od nebe IV 9.55 Cizí lidé 11.00 Všechno, co mám ráda 11.25 AZ-kvíz 11.50 StarDance XI ... kolem dokola	5.55 Snídaně s Novou 8.15 Novashopping 8.30 Ulice (4158) 9.25 MasterChef Česko V 10.55 Na lovu 11.50 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.35 Gympl s (r)učením omezeným (45) 14.00 Odložené případy VI (21) 15.00 Kriminálka Miami IV (9, 10) 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu 18.25 Ulice (4159) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Pan Profesor (12) 21.30 Svatba na první pohled II 22.55 Život ve hvězdách 23.30 Kriminálka Miami IV (9, 10) 1.20 Odložené případy VI (21) 2.05 Policie Chicago III (6) 3.00 Na lovu 3.45 Gympl s (r)učením omezeným (45) 4.45 Novashopping	6.15 Jen počkej, zajíci! 7.00 Nový den 8.10 M.A.S.H (6) 8.45 M.A.S.H (7) 9.15 1. MISE (14) 10.25 Show Jana Krause 11.30 Walker, Texas Ranger V (22) 12.30 Jake a Tlustoch IV (11) 13.30 Policie Hamburg IX (12) 14.30 Návrat komisaře Rexe X (3) 15.40 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy! 16.50 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.15 Slunečná (144) 21.35 Inkognito 22.40 Cesty k úspěchu 22.45 Přeshlapy II (13) 23.55 Ano, šéfe! 1.10 Policie v akci 2.10 Návrat komisaře Rexe X (3) 3.10 Jake a Tlustoch IV (11) 4.20 Policie Hamburg IX (12)	6.30 Opravdové country: Má láska 8.00 Odložené případy VI (20) 8.55 Kudrnatá holka, 10.55 Teleshopping 11.25 Thor 13.40 Teleshopping 14.10 Dítě z Marsu 16.10 Z lásky nebo pro peníze 18.00 Suфраžetka, drama (VB/Fr., 2015) 20.00 Jack Frost, rodinný film (USA, 1998) 22.00 Osamělý mstitel, thriller (USA/N, 2003) 0.05 Mr. Johnson
12.00 Zprávy ve 12 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus 12.30 Sama doma 14.00 Parádní číslo 14.55 Profesionálové 15.50 Na krok od nebe IV 16.45 Všechno, co mám ráda 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 18.55 Události za okamžik a počasí 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 StarDance XI ... kolem dokola 20.15 Škoda lásky 21.40 Máte slovo s M. Jílkovou 22.35 Gejzír 23.09 Výsledky losování Šťastných 10 23.10 Na stopě 23.35 Komisař Montalbano 1.20 AZ-kvíz 1.55 Bydlení je hra	14.00 Odložené případy VI (21) 15.00 Kriminálka Miami IV (9, 10) 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu 18.25 Ulice (4159) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Pan Profesor (12) 21.30 Svatba na první pohled II 22.55 Život ve hvězdách 23.30 Kriminálka Miami IV (9, 10) 1.20 Odložené případy VI (21) 2.05 Policie Chicago III (6) 3.00 Na lovu 3.45 Gympl s (r)učením omezeným (45) 4.45 Novashopping	6.05 Teorie velkého třesku XII (16, 17) 8.10 Top Gear II (8) 9.15 Top Gear III (3) 10.30 Hvězdná brána VII (11, 12) 12.35 Kurz sebeovládání (74, 75) 13.25 Simpsonovi XXV (16-19) 15.10 Hvězdná brána VII (13, 14) 17.15 Kurz sebeovládání (76, 77) 18.15 Simpsonovi XXVI (22) 18.45 Simpsonovi XXVII (1-3) 20.15 Partička XXL 21.40 Nečum na mě show 22.15 Komando 0.10 Simpsonovi XXVI (22)	Prima cool 7.05 Teorie velkého třesku XII (16, 17) 8.10 Top Gear II (8) 9.15 Top Gear III (3) 10.30 Hvězdná brána VII (11, 12) 12.35 Kurz sebeovládání (74, 75) 13.25 Simpsonovi XXV (16-19) 15.10 Hvězdná brána VII (13, 14) 17.15 Kurz sebeovládání (76, 77) 18.15 Simpsonovi XXVI (22) 18.45 Simpsonovi XXVII (1-3) 20.15 Partička XXL 21.40 Nečum na mě show 22.15 Komando 0.10 Simpsonovi XXVI (22)
		Prima Max 6.00 Nad zimní krajinou 7.05 Bolek a Lolek (12) 7.15 Bolek a Lolek (13) 7.25 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (17, 18) 9.15 Královský víkend 11.15 S láskou, Rosie 13.20 Flashdance 15.20 Vraždy podle Solveig 17.20 Libáš jako Bůh, romantická komedie (ČR, 2009) 20.00 Na kolejkách čeká vrah, krimifilm (ČR, 1970) 21.50 Automata, sci-fi thriller (Bulh./USA/Šp., 2014) 0.10 Angel Heart	

pátek 26. listopadu 2021

ČT1	Nova	Prima	Nova Cinema
5.59 Studio 6 9.00 Na krok od nebe IV 9.55 Úsměvy se zvířaty 10.30 Záchranáři (2/6) 11.25 AZ-kvíz 11.50 StarDance XI ... kolem dokola	5.55 Snídaně s Novou 8.30 Novashopping 8.45 Ulice (4159) 9.45 Pan Profesor (12) 10.55 Na lovu 11.50 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.35 Gympl s (r)učením omezeným (46) 14.00 Odložené případy VI (22) 15.00 Kriminálka Miami IV (11, 12) 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu 18.25 Ulice (4160) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Policie Modrava II (7) 21.35 Kriminálka Anděl III (6) 22.45 Jason Bourne 1.05 Akční film (USA, 2016) 1.05 Kriminálka Miami IV (11, 12) 2.50 Na lovu 3.30 Gympl s (r)učením omezeným (46) 4.35 Novashopping 5.30 Show Toma a Jerryho (2, 3)	6.15 Jen počkej, zajíci! 7.00 Nový den 8.15 M.A.S.H (8) 8.50 Slunečná (144) 10.15 Inkognito 11.25 Walker, Texas Ranger V (23) 12.25 Jake a Tlustoch IV (12) 13.30 Policie Hamburg IX (13) 14.30 Návrat komisaře Rexe X (4) 15.40 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy! 16.50 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.15 Česko Slovensko má talent 22.00 Máme rádi Česko 23.50 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy! 1.00 Policie v akci 2.00 Návrat komisaře Rexe X (4) 3.00 Jake a Tlustoch IV (12) 4.00 Policie Hamburg IX (13) 5.35 Pohoda u krbu	6.10 Suфраžetka 8.10 Odložené případy VI (21) 9.10 Batkid začíná 10.45 Teleshopping 11.15 Z lásky nebo pro peníze 13.10 Teleshopping 13.40 Batman 16.10 Jack Frost 18.05 Promiň, jsi ženatý!, komedie (USA, 1992) 20.00 Kung Fu Panda 3, animovaný film (USA, 2016) 22.00 Pařba na třetí, komedie (USA, 2013) 0.00 Osamělý mstitel
12.00 Zprávy ve 12 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus 12.30 Sama doma 14.00 Na stopě 14.25 Reportéři ČT 15.15 Kabát 15.40 Neobyčejné životy 16.35 Polopaté 17.30 AZ-kvíz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 18.55 Události za okamžik a počasí 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance 20.10 StarDance XI ... kolem dokola 20.15 Osada (13/13) 21.15 13. komnata Hany Robinsonové 21.45 Všechnopárty 22.39 Výsledky losování Šťastných 10 22.40 Profesionálové 23.35 Kriminálka III 0.35 AZ-kvíz	14.00 Odložené případy VI (22) 15.00 Kriminálka Miami IV (11, 12) 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu 18.25 Ulice (4160) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Policie Modrava II (7) 21.35 Kriminálka Anděl III (6) 22.45 Jason Bourne 1.05 Akční film (USA, 2016) 1.05 Kriminálka Miami IV (11, 12) 2.50 Na lovu 3.30 Gympl s (r)učením omezeným (46) 4.35 Novashopping 5.30 Show Toma a Jerryho (2, 3)	6.05 Umění je cool 6.25 Autosalon.tv 7.30 Re-play 8.05 Cool e-sport 8.30 Tutorial 9.20 Top Gear III (4) 10.30 Hvězdná brána VII (13, 14) 12.35 Kurz sebeovládání (76, 77) 13.25 Simpsonovi XXV (20-22) 14.50 Simpsonovi XXVI (1) 15.10 Hvězdná brána VII (15, 16) 17.15 Kurz sebeovládání (78, 79) 18.15 Simpsonovi XXVII (4-7) 20.15 Hellboy 22.45 Útes smrti 0.40 Simpsonovi XXVII (4)	Prima cool 6.05 Umění je cool 6.25 Autosalon.tv 7.30 Re-play 8.05 Cool e-sport 8.30 Tutorial 9.20 Top Gear III (4) 10.30 Hvězdná brána VII (13, 14) 12.35 Kurz sebeovládání (76, 77) 13.25 Simpsonovi XXV (20-22) 14.50 Simpsonovi XXVI (1) 15.10 Hvězdná brána VII (15, 16) 17.15 Kurz sebeovládání (78, 79) 18.15 Simpsonovi XXVII (4-7) 20.15 Hellboy 22.45 Útes smrti 0.40 Simpsonovi XXVII (4)
		Prima Max 5.40 Nad zimní krajinou 6.00 Nad zimní krajinou 6.35 Jen počkej, zajíci! (1, 2) 7.00 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (18, 19) 8.55 Alliance 11.20 Navždy spolu 13.35 Vraždy podle Solveig 15.25 Snové léto 17.15 Nejvyšší nabídka 20.00 Ženská na vrcholu, romantická komedie (ČR/SR, 2019) 22.20 Krvavý sport, akční film (USA, 1987) 0.15 Automata, sci-fi thriller (Bulh./USA/Šp., 2014)	

Namožené svaly? Zatuhlé klouby? Vsad'te na sílu z přírody!

Přírodní alternativa při obtížích – kanabidiol – tedy CBD, látka obsažená v rostlině konopí, se v poslední době dostává stále více do popředí zájmu...

Konopí bylo donedávna spojováno především s látkou THC. Nyní se výzkum zaměřuje na vlastnosti dalších kanabinoidů, především CBD.

kanabinoidů, které pomohou rovnováhu obnovit. Výzkumy ukazují, že CBD má řadu příznivých účinků. Přispívá například ke snížení bolesti a má protizánětlivý účinek.

Čím je kanabidiol výjimečný?

Pro pochopení účinků CBD je třeba nejprve zmínit tzv. endokanabinoidní systém, jenž byl objeven poměrně nedávno. Jde o vrozený signální systém našeho těla, který skrze systém receptorů a tzv. endokanabinoidů reguluje řadu fyziologických procesů zodpovědných např. za vnímání bolesti, paměť, imunitní reakce atd. Je-li systém v nerovnováze, můžeme tělu pomoci doplněním přírodních

V jakých přípravcích jej najdete?

Na trhu najdete dvě základní kategorie topických přípravků s CBD. První je dermokosmetika, oblíbená především pro své účinky při potížích s pleť v podobě akné, atopické dermatitidy atd., druhou skupinou jsou pak masážní krémy a gely. Ty často kombinují ověřené bylinné složení s vyšší dávkou CBD a stávají se tak skvělou alternativou, pokud vás trápí zatuhlé klouby



Potřebujete rychlou úlevu? Vyzkoušejte přípravky s osvědčenými přírodními výtažky.
Foto: shutterstock

nebo namožené svaly. Obliba CBD masážních krémů roste nejen mezi aktivními sportovci, ale i u starší generace. Výhodou těchto přípravků je také možnost dlouhodobého užívání a na rozdíl od THC není CBD psychoaktivní, nebudete tedy po jejich aplikaci nijak omámeni.

Vybírejte kvalitu

Při výběru vhodného přípravku se řiďte nejen celkovým obsahem CBD, ale i jeho koncentrací. Tu si jednoduše přepočtete - např. na 100 ml přípravku. Čím vyšší koncentrace, tím lépe. Kvalitní přípravky obsah CBD vždy uvádí. Do masážních přípravků

se také přidávají léty ověřené bylinky jako arnika horská, kaštan koňský, kostival lékařský, mentol z máty pro chladivý účinek, kapsaicin z pálivých papriček nebo kafr pro prokrvení a hřejivý účinek. Nebudete-li si jisti, s výběrem, zajděte například do vaší lékárny, kde vám rádi poradí.

Poznejte sílu CBD i vy!

Wobecare[®]
Active CBD Krém

Chladivý
Úleva pokožce
Úlva pokožce

500 mg CBD

+ Arnika, Kostival / Kosthoj, Mentol,
Kafr / Gáfor, Aloe Vera, Brokolčový olej

je složen z koncentrátů senných
a olejů z konopných semínků
a olejů z konopných stonků

Vysoký obsah
CBD
500 mg /
100 ml

Chladivý krém pro masáž pokožky např. v oblastech
ZAD | KLOUBŮ | SVALŮ

Kosmetický přípravek

www.wobecare.cz

Apple WATCH Apple AirPods
SERIES 7

Sehraný pár.




iWant


Premium
Reseller

Více na prodejnách
nebo na www.iWant.cz



Film vidí umělce očima bratra

Dokument o světově uznávaném výtvarníkovi Petru Sísovi si vzal na starost jeho mladší bratr David

■ JOHANA RYŠAVÁ

ČR | Před kinem Art v Brně se pomalu začínají shlukovat skupinky filmových nadšenců. Za chvíli odbije šestá hodina a vypukne tu promítání snímku Davida Síse Sny o toulavých kočkách. Dílo o životě a tvorbě světově uznávaného výtvarníka a zároveň režiséra bratra Petra Síse.

Pro Brňany je srdcovou záležitostí víc než kde jinde. Právě tady se totiž Petr Sís narodil. Výtvarník, který už od 80. let žije a pracuje ve Spojených státech amerických, je autorem tří desítek knih pro děti a šedesát dalších ilustroval. Podílel se i na tvorbě mozaik v newyorském metru a nástěnných maleb v Bronxu. Jeho práci najdeme i na letištích po celém světě v podobě několika velkoformátových tapisérií připomínajících bojovníky za svobodu, jako je například Václav Havel nebo Nelson Mandela.

„Jsem o třináct let mladší, žijeme každý jinde, musíme dořešit, co jsme si ještě neřekli,“ uvádí David Sís filmový portrét svého bratra. Ten začíná na osamělé pláži u zábavního parku na Coney Islandu.

Shledávají se tady dva muži, chvíli hledí na stoupající vlny a potom se ten mladší zeptá: „Brácho, zajímalo by mě, jak tě napadne, co máš nakreslit?“ Jak sám umělec po chvíli odpoví, nad něčím takovým vlastně nikdy nepřemýšlel.

Vedle reportážních záběrů ve filmu ožívají umělcovy kresby a doplňují tak rozhovory s lidmi, kteří Síse na jeho cestě provázeli, nějakým způsobem ho inspirovali, pomohli mu, nebo se naopak on stal jejich vzorem. Film doplňují i výpovědi například Miloše Formana nebo Madeleine Albrightové. Diváky celým příběhem doprovází černá kreslená kočka, která se ve snímku tu a tam ukáže. „Ta kočka je tvor bez domova, je vlastně něco jako já,“ vysvětluje výtvarník, který se ve snímku pohybuje mezi Prahou, New Yorkem, Brnem a Paříží. „Přitom já kočky nesnáším. David je miluje,“ dodává. Neustále se objevující silueta zvířete tak vlastně inspirovala samotný název dokumentu.

„Když jsem se tímto způsobem podíval zpátky na svůj život, došlo mi, co jsem v životě neměl dělat. Často jsem tvořil věci čistě od srdce – knížku o Tibetu,



Brněnský rodák Petr Sís už léta žije v USA. FOTO | LADISLAV KŘIVAN

nedělat, protože se taková knížka neprodá. Díky bratrovu dokumentu o tom teď přemýšlím. Třeba proč jsem nevytvořil více filmů,“ zamýšlí se umělec.

Menší tour tvůrců snímku

Film patřil na letošním Mezinárodním filmovém festivalu Karlovy Vary, kde měl v létě svou předpremiéru, mezi diváky nejoblíbenější. „Dokument jsme měli v hledáčku od samotného začátku jeho realizace. Jsme totiž velkými obdivovateli křehké intimity umělcových kreseb a humanistických hrdinů, snů a objevitelů, které přináší dětem, a také proto, že film sliboval víc než jen přehlídku obdivně se vyjadřujících mluvících hlav,“ říká Iva Hejličková, programová ředitelka festivalu.

Brněnská premiéra filmu byla součástí menší tour tvůrců snímku. Dokument se teď postupně přesune do dalších kin po celé České republice, promítání se zúčastní David Sís s kameramanem Vitem Bělohradským a ve vybraných městech se ke skupině připojí i Petr Sís.

INZERCE

BAVÍ VÁS PRÁCE V LOGISTICE?

PŘIJMEME OPERÁTORY/KY SKLADOVÁNÍ.

- nástup možný ihned
- mzdový a kariérní růst
- dotované závodní stravování
- 5 týdnů dovolené
- Multisport karta
- penzijní připojištění a mnoho dalších benefitů



SILON
Fibres • Compounds



www.jdudotoho.eu | www.silon.eu

SILON s.r.o., Průmyslová 451, 391 02 Planá nad Lužnicí, tel. 381 622 050, jdudotoho@silon.eu

Český Krumlov je divizi nejbliž

Krajský přebor měl na podzim jasného vládce, z I. A třídy míří do vyšší soutěže **Hluboká a Trhové Sviny**

PAVEL KORTUS

JIŽNÍ ČECHY | Drtivé výhry, výrazná herní převaha a pouhá tři zaváhání z patnácti zápasů. Dominantní výkony česko-krumlovských fotbalistů v podzimní části krajského přeboru jasně ukazují, kdo by měl být hlavním adeptem na posun do divize. Pokud Slavoj na jaře výrazně neubere z aktuálního tempa a neztratí náskok šesti bodů, bude to zřejmě právě on, kdo se po čtyřech letech vrátí do čtvrté nejvyšší soutěže.

„Poslední roky se držíme v popředí tabulky. Pokud si to kluci uhrají, do divize se rádi vrátíme,“ uvedl za nejlepší celek přeboru Zdeněk Šváb, dlouholetý organizační pracovník klubu.

Český Krumlov zdobí skvělé skóre 49:9, navíc hned devětkrát zvítězil o tři a více branek. Táhne ho nejlepší střelec soutěže David Růžička se 14 brankami. „Tým je dlouho spolu a má chuť. Výsledky tomu odpovídají. Škoda zbytečné ztráty v Rudolfově, mohli jsme mít bodů ještě víc,“ doplnil Šváb.

Suveréna by mohla ohrozit snad už



Protivínský Martin Říha (vlevo) si kryje míč před prachatickým Janem Huškem v utkání předposledního podzimního kola.

FOTO | JAN ŠKRLE

jen trojice mužstev. Šest bodů zpátky jsou druhé Prachatice, o další bod méně mají Olešník a Osek. Zatímco Olešník dlouhodobě na postup necílí a možnost

jít nahoru opakovaně nevyužil, ambice nevyklučují v Oseku s exligovým Zdeňkem Křížkem v brance.

Prachatice jsou příjemným překvape-

ním soutěže i proto, že se před sezonou spojily s rivalem z Lažiště a nikdo nevěděl, jak to bude fungovat. „Kdyby na spojení nedošlo, tak si myslím, že o záchranu hrají Lažiště v kraji a Prachatice v I. A třídě. Pomohlo to oběma,“ zmínil kouč Tatraru Josef Raušer.

Zatímco pátý Rudolfova a třináctý Protivín dělí jen sedm bodů, další rozdíl mezi týmy jsou výraznější. Poslední Blatná nezískala na podzim ani bod. Předposlední Sezimovo Ústí má na svém kontě tři, které získalo právě s Blatnou.

I. A třídy zatím na podzim opanovaly Trhové Sviny a Hluboká, oba celky posun výš láká. Nejlepším celkem ze všech čtyř skupin I. B třídy jsou Třebětice, které jako jediné neprohrály a se 35 body vedou svoji tabulku. Výš mají nakročeno také týmy Roudné B, Lhenice a Jistebnice. Naopak radost z vítězství na podzim nezažili hráči Stach, se třemi body nejhorší tým krajských soutěží. Jen o bod víc má Čížová. Tým, který ještě v sezoně 2019/20 nastupoval v divizi, uzavírá skupinu C.

INZERCE

Never stop IMPROVING

KONTAKT: Mondi Bupak s.r.o.
 Papírenská 41 | 370 52 České Budějovice
 e-mail: prace.bupak@mondigroup.com
 tel.: +420 387 733 205 | +420 387 733 328

Hledáme seřizovače zpracovatelského stroje

CO BY VÁM NEMĚLO CHYBĚT?

- spolehlivost a flexibilita
- pracovitost a chuť naučit se něco nového
- schopnost pracovat v týmu i samostatně
- středoškolské vzdělání nebo střední odborné učiliště
 - technické zaměření výhodou
- zkušenosti s flexotiskem či výsekovým strojem výhodou

HLAVNÍ POVINNOSTI

- zodpovědnost za chod stroje
- nastavení linky pro jednotlivé zakázky
- komunikace s kolegy v pracovním týmu včetně mistrů výroby
- vedení menšího týmu (2-5 lidí)

CO VÁM MŮŽEME NABÍDNOUT?

- zajímavé zaměstnání blízko centra Českých Budějovic v dosahu MHD
- stabilitu, budoucnost a zázemí velkého mezinárodního koncernu
- práci na technologicky vyspělých strojích
- možnost rozvoje, vzdělávání a kariéerní růst
- odpovídající mzdové ohodnocení dle zkušeností a dovedností
- nadstandardní systém zaměstnaneckých benefitů - 5 týdnů dovolené, 13. plat, příplatky za odpolední a noční směny nad rámec zákoníku práce, roční odměny za práci ve směnném provozu, motivační příspěvek 15.000,- Kč, příspěvek na dopravu, závodní stravování, prémie za odpracované roky, příspěvky na dětské tábory, příspěvky na penzijní a životní pojištění, lékařská péče nad rámec zákona a mnoho dalších

Italský spisovatel Cesare Pavese: Nepamatujeme si dny, pamatujeme...

POMŮCKA: AHASVER	LEST	VŘÍDEK HOVOR.	NEUŽITEČ- NÁ PŘÍTĚŽ		AKADEMIE VĚD ZKR.	UKAZOVACÍ ZÁJMENO	KONZER- VACE PŘÍ- RODNIN KE ZKOUMÁNÍ		TRABLE	IDENTIFI- KAČNÍ ČÍSLO ORGANI- ZACE ZKR.	VEVNITŘ	SKUPINY OBYDLÍ	TAHLE	JIHO- EVROPAN
HOSPODA ANGLICKY				A TAK PODOBĚ ZKR. OPUŠTĚNÍ				HRÁČI KOŠIKOVÉ						
VĚČNÝ TULÁK								OTRHAT TRÉN. STŘ. MLÁDEŽE ZKR.						
SLOVAN- SKÉ VESNICE					ČISTÁ VÁHA TRHAN						ČISTICÍ PRÁSEK BÁJNÝ LETEC			
TÁBORNÍK						PATŘÍČÍ PSOVI OBJEVITEL TBC				VZOR MUŽSKÉ JMÉNO				
	ŘÍMSKÝCH 2600	TAJENKA ZN. ZVUKO- TECHNIKY											MADRIDSKÝ FOTBALOVÝ KLUB	LOKY
ŠACHOVÁ VÝHRA				LES ANGLICKÝ ŠLECHTICKÝ TITUL				OSOBNOSTI DRUH HMYZU				INICIÁLY HERCE HRU- ŠÍNSKÉHO TVOJI		
INICIÁLY PROZAIKA KUNDERY			DIETNÍ POTRAVINA INIC. MOD. MORAVCE					ROZSUDEK ZNAČKA KILO- COULOMBU						
JMÉNO TENISTY NALBAN- DIANA						SLADIT								
SVĚTNICE HOVOR.						KLÁVESNA NA POČÍ- TAČI				TLAKY				

Tajenka: ... si okamžitky.

INZERCE



HLEDÁTE PRÁCI? Přidejte se k nám

AKTUÁLNĚ NABÍZÍME TYTO POZICE:

ZÁSTUPCE VEDOUČÍ:

- Lipno nad Vltavou, Slupečná 309
- Český Krumlov, Latrán 55
- Český Krumlov, Kaplická 24

PRODAVAČKA - POKLADNÍ:

- Český Krumlov, Kaplická 24
- Český Krumlov, Latrán 55
- Český Krumlov, U Zelené ratolesti 245
- Křemže, Náměstí 274
- Lipno nad Vltavou 37
- Lipno nad Vltavou, Slupečná 309
- Ločeniče
- Vyšší Brod



www.jednotakaplice.cz/kariera tel.: 380 302 259 e-mail:eva.amblerova@jednotakaplice.cz

V Budějovicích chce využít stáže v cizině

Aleš Křeček je novým šéfem akademie fotbalového Dynama. Na své plány **má minimálně pět let**. Rád se inspiruje v cizině, sám žádný tým trénovat nebude.

5plus2
ROZHOVOR

PAVEL KORTUS

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Akademie fotbalového Dynama České Budějovice získala krátce před koncem podzimní části nového šéfa. Je jím zkušený trenér Aleš Křeček, který nahradil Pavla Maluru. Na konci roku 50letý kouč se na jihu Čech dohodl na dlouhodobé spolupráci a má velké ambice.

Jak jste nečekaně skončil při posledním angažmá v Jihlavě, tak podobně překvapivý byl i váš příchod do Budějovic.

K Jihlavě už bych se nechtěl vracet, je to pro mě uzavřená kapitola. Můj možný příchod do Budějovic jsme s Tomášem Sívokem (*sportovním manažerem Dynama – pozn. red.*) původně plánovali na 1. ledna 2022. Ale ve fotbale se věci mění rychle a mně nedělalo problém nastoupit hned. Pár měsíců jsem byl doma, chyběl mi ten každodenní cvrkot.

Po dlouhých letech jako trenér vás teď čeká velmi odlišná pozice. Je to pro vás výzva?

Hlavně výzva. S mládeží mám dost zku-

šeností, takže z tohoto pohledu to novinka nebude. V roce 1998 jsem založil fotbalovou školu v Třebíči, vedl jsem mládežnické reprezentace i centrum mládeže v Jihlavě. Myslím, že je to pro mě obrovská výhoda, protože pohledy trenérů dospělých a mládeže jsou často odlišné.

Akademie by měla dodávat hráče pro A tým, což se ještě od začátku jejího fungování v roce 2018 prakticky nepovedlo. Berete to jako hlavní cíl?

Určitě, to mě tady čeká. Mládež je běh na dlouhou trať. S panem majitelem Koubkem jsme si potvrdili, že musíme být trpěliví. Shrnul jsem si fakta. V prvním týmu hrají z odchovanců jen Lukáš Havel a Pavel Novák, v kádru jsou i Dominik Mašek a Daniel Kerl. V nominacích národního týmu od áčka až po šestnáctku dlouhodobě nemáme hráče. Pokud se to do pěti let nezmění, budu to brát jako osobní selhání.

Pět let je doba, kterou na práci v Dynamu máte?

Ano, dohodli jsme se na dlouhodobé spolupráci. Za tu dobu by se to mělo výrazně projevovat. Přišel jsem pomoci vybudovat nejlepší akademii v republice. Nepovede se to mně samotnému, musíme fungovat jako tým – od pana majitele až po každého zaměstnance klubu.



Aleš Křeček bere jako jeden z hlavních cílů, aby se co nejvíce hráčů z akademie dostávalo do prvního týmu Dynama. FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

Stát se nejlepšími akademii v zemi, to nemáte malé cíle.

Musíme mít ty nejvyšší cíle. Jihočeský kraj drží velký potenciál a Složičtí je na české poměry fantastické. Ještě je u něj možnost dobudování, chybí nám třeba internát jakožto důležitá součást fungování. Akademii jako v zahraničí od budíčku po večerku včetně bydlení nebo školy nemá v Česku nikdo. Bez těchto investic se nejde dostat na takovou úroveň, ale Složičtí je skvělý základ.

Na čem hodláte stavět, abyste dosáhli těchto cílů?

Důležité jsou tři věci – lidské zdroje, koncepce a ekonomické zdroje. Musíte mít ty nejlepší lidi – hráče, trenéry i lidi kolem mužstev. Koncepce bude shodná pro týmy U7 až U23, tedy i B tým, ze kterého by hráči měli přecházet do prvního mužstva. A áčko musí mít stejnou herní filozofii jako týmy mládeže.

Majitel Vladimír Koubek si přeje za pět let od převzetí klubu pět odchovanců v kádru A týmu. Přijímáte to?

Myslím, že by jich mělo být v kádru ještě víc než pět. Musíme si v té zmiňované koncepci nastavit, kolik procent z kádru by měli tvořit naši odchovanci. Ve fantastické akademii Midtjylland v Dánsku si řekli, že chtějí mít sto procent hráčů, které si vychovali. A povedlo se jim to. Dánsko je přitom podobná země jako Česko, Midtjylland je pouze region, klub se nachází v jiném městě. Chceme se na nějaká pěkná procenta taky dostat, ale zatím je těžké určit, kolik to bude.

Čerpáte často inspiraci v cizině?

Mám řadu oblíbených akademií. Když jsem začínal s trénováním, byl jsem v nizozemském Ajaxu Amsterdam, menším francouzském klubu Auxerre nebo naopak v obřím centru PSG. Tehdy jsem přijel z Ajaxu a radoval se, že to budeme dělat stejně. Ale tak to nejde. Musíme se inspirovat a přenést části toho do českého specifického prostředí. U nás se dělá vše postaru. Já vyžaduji moderní technologie a trendy úměrně našemu prostředí. Chystám se na stáž také do vyhlášené akademie v Salcburku.

INZERCE

POHŘEBNÍ SLUŽBA CHARON – Žoudlík rodinná firma s dlouholetou tradicí

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

Smuteční obřady i v Obřadní síni krematoria

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

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

EXKLUZIVNÍ NUMISMATICKÁ PREMIÉRA

ČSR
100
LET

EMISE:

Exkluzivní numismatická premiéra pamětní medaile Pravda vítězí

**POZOR:**

Pouze 1 medaile pro každého zákazníka

Nejjednodušší způsob objednání:

www.patroncesky.cz; tel.: 810 00 1918

Téma:

Výročí vzniku
Československa

Důležité:

Bez jakýchkoliv dalších
závazků!

Distributor:

Národní Pokladnice

Cena:

89 Kč (Poštovné a balné zcela ZDARMA)

DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ



28. října 1918 vzniklo samostatné Československo, náš první společný stát. Dodnes se jedná o jeden z největších milníků našich novodobých dějin.

Abychom uctili tuto mimořádnou událost, Národní Pokladnice připravila pamětní medaili pro každého za pouhých 89 Kč. K umělecké pamětní medaili navíc zcela ZDARMA obdržíte numismatický zakladač, certifikát autentičnosti a odznak s českým lvem. Zároveň neplatíte poštovné a balné.

POZNÁMKA:	Při objednávce prosím uveďte číslo rezervace
ČÍSLO REZERVACE:	72015764
CENA:	89 Kč (Poštovné a balné zcela ZDARMA)
DŮLEŽITÉ:	Pouze 1 medaile na objednávku
OBJEDNÁNÍ:	www.patroncesky.cz; 810 00 1918

Nejjednodušší rezervace:

Internetový rezervační systém:
www.patroncesky.cz

Telefonní rezervační linka:
810 00 1918

Po-Pá 9:00-18:00, So-Ne 9:00-15:00
Modrá linka – voláte za běžnou cenu místního hovoru



Vzhledem k očekávanému velkému zájmu o numismat je pro každého k dispozici pouze 1 pamětní medaile. Platíte pouze 89 Kč, poštovné a balné je zcela ZDARMA. Objednání pamětní medaile je bez jakýchkoliv dalších závazků. Garantujeme Vám právo na vrácení pamětní medaile ve lhůtě 14 dnů od doručení. Nabídka platí pouze 10 dní!

www.patroncesky.cz

Speciální nabídka je platná pouze 10 dní

Téma:	Výročí vzniku Československa
Avers:	Svatý Václav, znak, datum, opis Pravda vítězí
Revers:	Umělecké vyobrazení českého lva, opis
Průměr:	30 mm
Hmotnost:	11,9 g
Kov:	Mědinikl
Cena:	89 Kč (Poštovné a balné zcela ZDARMA)
Důležité:	Pouze 1 pamětní medaile na osobu



Internetový rezervační systém
www.patroncesky.cz

