

Ondřej Sokol

Rutina mě děsí, natáčení pro Instagram je pro mě herecký trénink



...str. 6 a 7

Na výstavišti opět očkují proti covidu



Pavilon T na budějovickém výstavišti se od minulého čtvrtka znovu proměnil na velkokapacitní očkovací centrum. Přednost dostávají senioři, kteří dorazí na posilovací dávku, a dosud neočkovaní starší lidé. FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

TV program na celé Vánoce jako bonus



„80“ LADISLAVA FREJE Herecké a dabéřské úspěchy kalily tragédie: nemoce a smrt milovaných žen ...str. 4

Lidé chtějí vlastní chaty

Zájem o koupi míst k rekreaci raketově roste, lidé jsou ochotní si i připlatit

MONIKA PROKÝŠKOVÁ

JIŽNÍ ČECHY | Lidé na jihu Čech stále více stojí o možnost rekreace na pár metrech svého, nebo aspoň pronajatého pozemku. Shodují se na tom předsedové zahrádkářských svazů i realitní makléři. A současně s nebývalým zájmem roste i cena jihočeských rekreačních objektů. Není tak výjimkou, že za cenu kolem milionu korun se dnes prodávají zahrady s malou chatkou bez elektřiny, vody nebo jen se suchou toaletou.

„Poptávka je extrémně silná a nabídka není tak velká, což dává možnost vyšší ceny. Kupující vidí potenciál i v objektech v horším stavu, investice do nemovitosti je pořád jedna z nejlepších,

kteřá může být,“ říká makléř společnosti M&M reality Jiří Mervart.

Zatímco před pandemií covidu se na jeden inzerát ozvali zhruba dva zájemci týdně, dnes je to v průměru osm až patnáct. „Zájem o rekreační objekty letí hodně nahoru od minulého roku. Důvodem je, že při pandemii lidé nemohli cestovat, ušetřili nějaké peníze a hlavně zjistili, že je pro ně lepší koupě vlastního objektu,“ vysvětluje Mervart.

Při stávajícím trendu jsou navíc lidé schopni si za vyhlídnutou nemovitost i výrazně připlatit. „Reagovali jsme na to novým systémem aukcí. Zákazníci si sami určí, kolik je maximální výše, již jsou ochotni zaplatit, současně je vše transparentní a mohou být součástí děje

po celou dobu,“ vysvětluje Mervart. Dodává, že u rekreačních nemovitostí pohybujících se v ceně kolem 1,2 až 1,5 milionu korun tímto způsobem není problém navýšit konečnou sumu o 20 až 30 procent. „Ale nejsou to jen chaty, lidé teď mají zájem naprosto o všechno, ať už jsou to zahrady, louky, jakékoli vodní plochy, i vyschlé, které je třeba obnovit,“ upozorňuje Mervart.

Velkou poptávku vnímají i zahrádkářské svazy. „Při pandemii pozorujeme mnohem větší zájem než dříve. V letošním roce se u nás ptalo opravdu hodně lidí, jestli je něco volného. Bohužel není,“ potvrzuje předseda osady Vohybal Aleš Ciboch. Zahrádky tam mají z 80 procent původní vlastníci.



OČKOVÁNÍ PŘEHLEDNĚ Proč a kdy se vyplatí 3. dávka proti covidu-19 a jak tuto zimu čelit chřipce? ...str. 8 a 9

Cena kostky másla by měla

Vyšší cena energií, vstupních surovin a do budoucna unijní zelená cesta, která jde až proti přírodě, vedou k nárůstu cen, říká **obchodní šéf Madety Jan Teplý**.

5plus2 ROZHOVOR

MICHAL BĚLSKÝ

ČESKÉ BUDĚJOVICE | V průměru o deset procent plánuje jihočeská Madeta zdražit své výrobky od Nového roku. Mlékárna zatím přechází koronavirovou krizi bez likvidačních ztrát. „Větší obavy máme ze současného zvyšování cen energií a surovin,“ tvrdí jedenačtyřicetiletý Jan Teplý, ředitel obchodu, marketingu, nákupu, jakosti, výzkumu a vývoje Madety.

Co všechno se do nových cen promítne?

Jsou to hlavně energie, jde o důsledky drahého zemního plynu a emisních povolenek. Promítá se to do spousty věcí a logicky i do potravinářství. Nakupujeme mléko za vyšší cenu, stejně jako obalové materiály, ochucující složky nebo naftu. Do toho nám teď přišlo navýšení úrokové sazby od České národní banky. Takže ani deset procent není definitivních.

Jak s tím ještě může zamíchat Green Deal?

Obávám se, že Evropská unie má tendenci jít tak zelenou cestou, až je to proti samotné přírodě a zdraví. Výroba litru mléka v EU je přitom asi třikrát ekologičtější než v jiných státech, vyjma Nového

Zélandu a Severní Ameriky. Už tak velmi ekologickou výrobu Green Dealem ještě zpřísníme. Je to sice na jednu stranu dobře, ale jde o to, aby to byla evoluce, a ne revoluce, která poškodí světovou ekologii. Zřejmě budeme utlumovat zemědělskou produkci mléka v EU, jenže tím se navýší neekologická produkce v ostatních zemích, která nahradí tu ekologickou, vyrobenou v EU.

Většinu domácností zajímají ceny před Vánoci. Nebude stát kostka másla opět přes šedesát korun jako před čtyřmi roky?

Doufám, že to tak nebude, a děláme pro to vše. Nicméně v současné době vychází smetana jako hlavní surovina na více než 160 korun na kilogram vyrobeného másla, takže na kostku je to 40 korun. Když připočteme ostatní náklady na jeho zpracování, obal a podobně, šedesát korun za kostku másla je naprosto reálná cena. Doufám však, že až tolik stát nebude.

Poslední roky se objevují různé trendy, kdy lidé mění potraviny z živočišných tuků za ty z rostlinných. Dá se něco podobného vysledovat i na obytu?

Zatím je to velmi okrajová záležitost. Když si ale vezmu třeba veganský hamburger, je to dietní přišernost a takovou věc bych si do kuchyně určitě nepustil. Nehledě na obrovskou ekologickou zá-



Jan Teplý působí jako obchodní šéf Madety.

FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

těž, přece jen to nejsou přirozené potraviny. Pokud ale zůstanou vegani a vegetariáni u přírodních potravin, je to z tohoto pohledu v pořádku. Jenže v případě „superupravených“ produktů mluvíme o záteži pro tělo i přírodu. Jen pro představu, uhlíková stopa sójového nápoje je dvaapůlkrát horší než u kravského mléka.

Nemáte ale obavy, že kvůli rostoucím cenám a výdajům domácností

se budou lidé vracet k potravinám z levnějších rostlinných tuků?

Když to vezmu podle sebe, raději si dám méně něčeho dobrého, než abych jedl více potravin, které mi nechutnají. Nemohu ale mluvit za všechny. Pro někoho je to přijatelná varianta i ze zdravotního hlediska, například při alergii na laktózu. Třeba se současná situace nakonec projeví poklesem plynutí potravin, to by byla ta lepší varianta.

INZERCE

Kasalova pila Jindřichův Hradec

Kasalova pila, s.r.o., Jarošovská 600/II, 377 01 Jindřichův Hradec

Kontakt: Jana Dočekalová, tel.: 725527504

E-mail: jana.docekalova@kasalovapila.cz

česká výrobní firma s dlouholetou tradicí přijme pracovníky na pozice

TECHNIK A PROJEKTANTY TESAŘSKÝCH KONSTRUKCÍ

Náplň práce: návrh příhradových vazníků, vázaných krovů, dřevostaveb a jiných dřevěných konstrukcí v programech MITEK a SEMA, tvorba cenových nabídek, komunikace se zákazníkem, tvorba výrobní dokumentace pro CNC, organizace expedice a montáže jednotlivých zakázek.

Požadujeme: středoškolské, vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání, znalost práce na PC a CAD programy (program MITEK a SEMA výhodou), schopnost samostatně organizovat a plánovat svou práci, orientovat se v problematice dřevěných konstrukcí, ochotu učít se novým věcem.

Nabízíme: mzda závislá na množství realizovaných zakázek (320 až 420 tis. hrubého ročně), pružná pracovní doba, ke konci roku mimořádná odměna, příspěvek na stravování ve vlastní závodní jídelně.

DĚLNÍK V TESAŘSKO TRUHLÁŘSKÉ VÝROBĚ - VÝROBA STŘEŠNÍCH A STROPNÍCH DŘEVĚNÝCH PANELŮ

Náplň práce: práce na výrobě střešních dřevěných panelů nebo stropních dřevěných panelů

Pracovní doba: dvousměnný provoz, 6.00 h - 14.00 h, 14.00 h - 22.00 h

Požadujeme: ochotu pracovat ve směnném provozu, spolehlivost

Nabízíme: Hrubá mzda od 26 000,- Kč

Jistotu dlouhodobého zaměstnání

Ke konci roku mimořádná odměna

Příspěvek na stravování ve vlastní závodní jídelně a stravenkový paušál.

ŘIDIČ VYSOKOZDVIŽNÉHO VOZIKU

Náplň práce: řídit VZV vozíku bočního, navážení materiálu ke stroji pro výrobu dřevěných konstrukcí a příhradových vazníků.

Pracovní doba: dvousměnný provoz, pracovní doba 6.00 h - 14.00 h, 14.00 h - 22.00 h

Požadujeme: ochotu pracovat ve dvousměnném provozu, spolehlivost

Nabízíme: Hrubá mzda od 23 000,- Kč

Jistotu dlouhodobého zaměstnání

Ke konci roku mimořádná odměna

Příspěvek na stravování ve vlastní závodní jídelně a stravenkový paušál



zůstat do 60 korun, tvrdí Teplý

Jak výrazně se na prodeji vašich produktů podepisuje pandemie covidu?

Co se týče Madety, nedotklo se nás to až tak negativně. Orientujeme se totiž více na konečného zákazníka než na gastro segment. Propady vidíme u některých konkurentů nebo subdodavatelů, ti hodně trpěli kvůli zavřeným restauracím. Paradoxně je pro nás letošní rok na tržby méně úspěšný než loňský, což je asi způsobené odlivem zákazníků na dovolenou v cizině, kam se letos už smělo.

Vážně se mohou dovolené až tak výrazně projevit na celkovém obratu?

Je to tak, už to vyvolalo paniku i u maloobchodníků, protože neplní loňská čísla prodeje. Jde sice o propad maximálně do deseti procent, ale v důsledku to tvoří velká čísla. Každé léto se k nám totiž nahrnuli turisté, když Češi odjeli na dovolenou do ciziny, takže gastro dokázalo dohnat prodeje finálních výrobků v obchodech. Restaurace však měly letos propad oproti loňsku přibližně 60 procent. Turisté ze zahraničí nepřišli, zatímco Češi na dovolenou do ciziny vyrazili.

Zdá se, že i přes částečné proočkování populace může přijít lockdown, v listopadu to několikrát zaznělo. Co by udělala další vlna epidemie s českým mlékárenským trhem?

Výrobce orientovaný na obchody by to krátkodobě prospělo, ale u těch specializujících se hlavně na restaurace by to mělo opačný efekt. Museli by hledat odbyty jinde a vznikla by tím nezdruvá konkurence, jež by se ztrátou znavovala zásob. V konečném důsledku by se výrazně brzdila ekonomika a o práci by přišla spousta lidí.

Loni se tehdejší koronavirová situace hodně srovnávala s hospodářskou krizí v roce 2008. Vidíte i v podobnou paralelu?

První krize byla způsobená hamižností bankéřů, zatímco tentokrát k ní došlo kvůli panice politiků. Mám pocit, že dnes se to dotýká širších mas, ale dopady by mohly být mírnější. Když odbočím lehce do medicíny, tak covid útočí na slabé místo v těle a zhorší jiné neduhy. To samé se projevilo i v současné situaci. Pandemie uspíšila konec hospodářské bubliny, která tu nepochybně několik let byla.

Žili jsme si tedy až donedávna nad poměry?

Ano, to teď končí a my se budeme muset trochu uskromnit. Nepřijde mi normální, pokud několikrát do roka létáme na dovolenou letadlem nebo si každou chvíli kupujeme nové auto. Existenčně to neohroží ani střední třídu, která vždy bude mít na základní potřeby. Nejvíce to ale bohužel dopadne hlavně na slabší sociální třídy, jimž se problémy s penězi ještě prohloubí.

Před sedmi lety na Madetu tvrdě dopadlo embargo o dovozu potravin do Ruska. Podařilo se alespoň částečně dostat zpět na tento trh?

Bohužel, nemáme se tam ani jak dostat, Rusko totiž stále nezrušilo embargo na dovoz mléčných výrobků z EU. Údajně existuje ještě nelegální možnost s využitím třetích zemí, ale to v případě Madety nepřichází v úvahu. Zakládáme si na kvalitě a poctivosti a nikdy nebudeme takhle podvádět.

Našli jste tedy náhradní odbyty?

Částečně jsme výrobu některých produktů omezili, protože jsme neměli odbyty. Přišli jsme o 250 milionů korun ročního obratu, při dnešních cenách by to znamenalo až 400 milionů. Na druhou stranu se nám více dařilo prodávat značkové výrobky na tuzemském trhu. To by se nám ale asi povedlo i v případě, že bychom do Ruska mohli vyvážet dále. Jde pro nás tedy o ztrátu bez adekvátní náhrady. Jen část sýrů s modrou plísní jsme začali vyvážet do Španělska.

Daří se vám pronikat na nové trhy?

Máme možnost se dostat na trhy buď novými výrobky pomocí inovací, nebo vytlačováním konkurence. To se nám v posledních letech daří hlavně díky orientaci na přírodní výrobky. Vidím to hlavně u Lipánku, který se stal domácí jedničkou. Co se týče inovací, podařilo se nám v poslední době Sýr na pánev.

„Sýry s modrou plísní bychom rádi vyváželi do Británie. Kvůli brexitu jsou však horší podmínky dovozu.“

A daří se vám i v zahraničí?

U exportu je to složitější, na vzdálené trhy vyrábíme pro jiné firmy privátní značky dle jejich požadavků, na výrobku se tedy neobjeví logo Madeta. Když se ale podíváme na blízké trhy, například na Slovensko, tam se snažíme jít značkovou strategií. Prodáváme zde výrobky pod značkou Madeta a s tím je spojená odpovídající marketingová

kampaň. Nejde to ale zařadit lusknutím prstu, vybudovat si na Slovensku jméno může trvat klidně až 20 let.

Určitě ale máte větší ambice než se orientovat jen na Slovensko.

To máte pravdu. Sýry s modrou plísní bychom rádi vyváželi opět do Británie. Trochu se ale kvůli brexitu zhoršily podmínky dovozu. Čerstvé výrobky mají obecně kratší trvanlivost, měli bychom problém s logistikou. Na to naše výrobky hodně trpí, protože se vyhýbáme používání chemických konzervantů, emulgátorů nebo barviv. U sýrů, které mají přirozeně delší trvanlivost, by to ale nemusel být až tak velký problém.

Madeta nyní vyrábí ve čtyřech závodech na jihu Čech včetně Pelhřimova. Nemáte problém do nich sehnat pracovníky?

Lidé nyní chybí napříč všemi obory. Vážíme si hlavně těch dlouholetých a děláme vše pro to, abychom si je tu udrželi. Je to vidět i na průměrné délce zaměstnanosti v Madetě, která je 12 let. Často se chtějí vrátit i ti, kteří dříve odešli.

INZERCE

Pohřební služba
Otylie 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

5 PLUS 2

Objednejte si týdeník 5plus2

www.5plus2.cz/schrankovne

Advent a Vánoce v borovanském klášteře

24. 11. - 22. 12.
VÁNOČNÍ SVÁTKY O MNOHO LET ZPÁTKY - výstava / výstavní síň

28. 11. 15 - 18 h CESTA K BETLÉMU s převkapem pro děti / klášterní park
VÝSTAVY:
- Vánoční svátky o mnoho let zpátky / výstavní síň
- Kouzlo Vánoc / výstava vánočních stromků a MŠ Borovany
místnost pod knihovnou
18 h ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU s barokním ohňostrojem
slavnostní slovo starosty města Petra Jenknera před klášterem u vánočního stromu

28. 11. - 22. 12.
KOUZLO VÁNOC - výstava vánočních stromků a MŠ Borovany
místnost pod knihovnou / otevření dola infocentra a každou neděli 15 - 18 h

28. 11. - 12. 12.
JEŽÍŠKOVA POŠTOVNA
napište dopis Ježíškovi, odevzdat jej můžete do pošťákovy bedny v průchodu před infocentrem

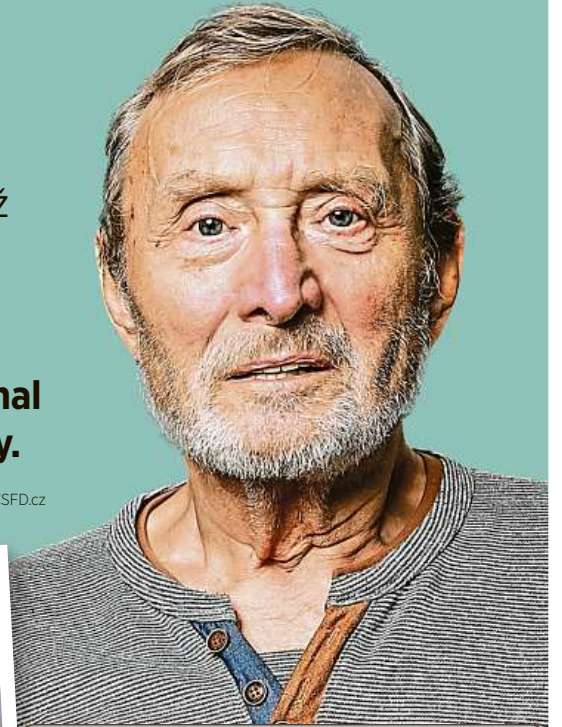
19. 12. ŽIVÝ BETLÉM - uskuteční se dle epidemiologické situace / klášterní park

město Borovany - www.borovansko.cz
Infocentrum, výstavní síň / po - pá: 9 - 12, 13 - 16, st: 9 - 12, 13 - 16
Předprodej vstupenek na označené akce (***) - infocentrum, tel.: 387 001 356 nebo www.cbsystem.cz
Změna programu vyhrazena. Program může být změněn dle aktuální epidemiologické situace.

Ladislav Frej

„Karel pije!“ Nesmrtelná hláška ze seriálu Nemocnice na kraji města směřovala na doktora Sovu mladšího, jehož skvěle ztvárnil **Ladislav Frej**. Ač měl v rejstříku mnoho jiných vynikajících rolí ve filmu, divadle či dabingu, právě tato byla jeho osudovou. „**Štvalo mě, že ať budu hrát cokoliv, pro všechny budu pořád doktorem Sovou,**“ přiznal herec, který právě dnes, 26. listopadu slaví 80. narozeniny.

Text: Iveta Benáková Foto: archiv MAFRA a ČSFD.cz



SLÁVA I PROKLETÍ ROLE DOKTORA SOVY ML.

Ačkoliv Ladislav Frej natočil desítky filmů, bezpochyby nejpopulárnější je jeho **role doktora Sovy ml.** v legendárním seriálu **Nemocnice na kraji města**, který se dočkal i novodobého pokračování. Sice sám přiznával, že ho **léta štvalo, že ať bude hrát cokoliv, pro všechny bude pořád doktorem Sovou a že i na něj lidé pokřikovali na ulici**, zpětně je za tuto roli rád. „Jednou v noci mi bylo špatně, měl jsem bušení srdce. Byl to velice nepříjemný stav, tachykardie. Manželka zavolala pohotovost. Přijel doktor, takový ryšavý fousáč. Prohlédl mě, ošetřil, sbalil kufřík, a když už bral za klíku, obrátil se a říkal: **Víte, ten, co ho hraje v Nemocnici, to je můj případ. Ukázalo se, že to byl bývalý chirurg, který nasával, a tak skončil na noční pohotovosti.** Svědčí to o tom, jak měl Jaroslav Dietl zmáknuté situace, ve kterých se lidé nacházejí. Podobných případů bylo víc,“ vzpomínal. Také kriminální seriál **Malý pitaval z velkého města**, v němž hrál hlavní postavu šéfa kriminálky Kubáta, je dodnes diváckým fenoménem. On sám ale na období natáčení zřejmě moc rád nevzpomíná. **Vznik prvních dílů totiž málem posunula jeho vážná nemoc.** Nedlouho před začátkem natáčení se musel kvůli problémům se slinivkou léčit v nemocnici. Frej dodnes říká, že **když seriál zahledne v televizi, hned si vzpomene, jak mu tenkrát bylo zle.** A také na obrazovce je pak vidět, jak byl pohublý.



DIVADELNÍ ZAČÁTKY I POKUSY S MUZIKÁLEM

Ladislav Frej od malička hrál na housle, ochotničil a zpíval v dětském sboru Janáčkovy opery. V roce 1963 dokončil studium na brněnské JAMU, ještě dvě sezony zůstal ve městě hrát, než přešel do Pardubic. „**Těch pět let angažmá fičelo v jednom letu, zkoušky, premiéry, dychtivé vyhlášení fermanu s novým obsazením, zájezdy, dvě představení za večer – velké, komorní i zájezd v jeden den.** Po srpnu 1968 dal režisér Jiří Císler dohromady **scény z her V+W, jezdili jsme s nimi po celých východních Čechách, hráli i čtyřikrát za den,**“ vzpomíná Ladislav Frej na pardubické angažmá. Poté vystřídal několik scén, třeba Divadlo na Vinohradech či Národní divadlo. **Mezitím se ale projevil i jako nadaný zpěvák a tanečník.**

V roce 1972 se dramaturgie brněnské dětské redakce rozhodla využít poetických textů a melodií v televizi málo známé populární divadelní dvojice Vodňanský-Skoumal a nabídnout je formou **malého muzikálu s názvem Co je to ta koule žlutá** dětskému divákoví. Režisér Jiří Vanýsek obsadil do zpívajících rolí mimo jiné i Ladislava Freje.

ŽIVOTNÍ LÁSKA A RODINNÉ TRAGÉDIE

Zatímco v práci byl úspěšný, v osobním životě Ladislava stihlo hodně ran. Byl čtyřikrát ženatý. Se svou první ženou **A. Sklenarikovou** měl syna Davida. Jak sám po letech přiznával, brali se právě kvůli těhotenství. „**Takový vztah neměl žádný základ k tomu, abychom se stali rodinou. Bylo to študácké zamilování. Což mě neomlouvá. Dodnes to cítím jako jeden ze svých těžkých hříchů. Když nad tím přemýšlím, běhá mi mráz po zádech,**“ líčil s tím, že **bývalá manželka se synem emigrovala do Švýcarska, kde jej její nový manžel adoptoval.** Druhé manželství s **Gabrielou Wilhelmovou** bylo bezdětné, ovšem přátelské vztahy jim vydržely až do hereččiny smrti na rakovinu v roce 2002. Se třetí ženou, **Evelynou Steimarovou**, také potomky neměl. **S herečkou Věrou Galatíkovou, jeho životní láskou,** to sice zajiskřilo ještě před třetím manželstvím s Evelynou Steimarovou, ale lásku přerušil Galatíková přesun do Činoherního klubu v Praze, zatímco Frej zůstal



v Pardubicích a oženil se. Láska ke Galatíkové ale nevyprchala. „**Když jsme se rozváděli, Evelyn byla těhotná s jiným partnerem a Věra byla v jiném stavu se mnou. To už jsme čekali dceru Kristýnu,**“ popisoval po letech. Právě čtvrté manželství už bylo osudové, s Věrou Galatíkovou byl 36 let. Kromě dcery Kristýny, která je také herečkou, mají i syna Ladislava ml. **Vztah Ladislava a Věry rozdělila vážná choroba,** v roce 2007 Galatíková podlehla rakovině plic, se kterou léta bojovala. Frej se o ni do poslední chvíle staral doma. „**Že by musela ležet někde jinde, to jsem nechtěl ani slyšet. Ke konci na to někdy zaváděla řeč. Nepřipustil jsem to. S děcký jsme hned na začátku řekli: My se o tebe postaráme a nikam tě nedáme. Věděla, že v poslední chvíli nebude sama,**“ řekl později. Na rakovinu, tentokrát slinivky, zemřela v loňském roce i jeho další partnerka **Gabriela Mrkvicová**, se kterou byl od roku 2009. Bylo jí pouhých 56 let.

MISTR DABINGU A ROZHLAS JAKO „DOBŘÍ PARTNER“

Od poloviny 80. let se Ladislav Frej věnuje také dabingu, **jeho hlas zněl ze stovek zahraničních filmů a seriálů.** Mezi jeho nejslavnější role patří **inspektor Barnaby** v seriálu Vraždy v Midsomeru, který se těší velké oblibě u diváků a častému opakování. **Letos v září také získal Cenu za celoživotní herecké mistrovství v dabingu,** kterou uděluje Herecká asociace, a vstoupil do dabingové síně slávy ještě společně s Oldřichem Vlachem, Františkem Němcem a Jorgou Kotrbovou. Kromě toho **namluvil mnoho audio knih,** spolupracuje také s Českým rozhlasem. Nosiče s mluveným slovem a rádio jsou pro něj vitanými společníky. „**Je mi v jejich přítomnosti velmi dobře. Když jsem doma sám, mám mluvené slovo jako svého dobrého partnera,**“ říkává.



Zrak se v čase mění a měření je klíč

Neche si změřit zrak u odborníků.

Nechat si správně zkontrolovat zrak je ta nezákladnější věc a první krok, když chcete nové brýle nebo čočky. Zvláště po 40. roce se kvalita vidění hodně mění, proto je na místě zajít k optometristovi alespoň jednou za dva roky.

Během půl hodinky vás čeká rozhovor o vašich potřebách a životním stylu. V jakých situacích a na jaké vzdálenosti budete brýle obvykle potřebovat? Pracujete s počítačem, často čtete či často řídíte? To vše hraje roli.

Poté následuje měření na moderním přístroji zvaném refraktometr. V GrandOptical se používají nejmodernější optické stroje TOPCON. Ty dají základní vstupní data, jak na tom váš zrak je, ovšem výběr přesných čoček pro vaše oči je vždy jemná lidská práce, kterou žádný přístroj plně nenahradí.

Nastupuje tedy další fáze, kdy s vámi zkouší optometrista čočky s různými dioptriemi,

aby se našla ta pravá pro dokonale ostré vidění. Tohle je ta klasická fáze s tzv. optotypem, tedy s tabulí s malými písmenky.

Nakonec se dozvíte, jak na tom vaše oči jsou a jaké řešení potřebujete, případně zda pro vás budou vhodné i kontaktní čočky. Pokud si budete chtít rovnou vybrat nové brýle, i s tím vám odborníci rádi pomohou.

V GrandOptical se můžete na měření objednat online na www.grandoptical.cz. Objednání vám zabere pár minut a vyhnete se dlouhému čekání. V případě zakoupení brýlí, máte navíc měření zraku zdarma.



VÁŠ VĚK
VÁŠE
SLEVA



58 let = 58%
62 let = 62%

GRANDOPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe

Sleva se vztahuje na vybrané obruby a platí při nákupu kompletních dioptrických brýlí (obroučky + brýlová skla). Platí na obroučky označené samolepkou. Akci nelze kombinovat ani sčítat s jinými akčními nabídkami nebo slevovými kupony. Akce platí do odvolání. Obrázky jsou pouze ilustrativní. Toto je zdravotnický prostředek. Více informací v prodejně GrandOptical nebo na www.grandoptical.cz.

Jsem vděčnej, že si i ve svém věku pořád připadám na patnáct

Takovou nabídku za svou bohatou moderátorskou kariéru **Ondřej Sokol ještě nedostal.** Provázení každodenní vědomostní soutěže **Na lovu** je velkým závazkem, na který ovšem jinak hlavně divadelní režisér a herec nadšeně kývl. „**Zbožňuju televizní soutěže.** Když mi nabídli Na lovu, šel jsem do toho bez zaváhání,“ potvrzuje. **Své fanoušky baví i videi na Instagramu.** „Je to dobrá herecká škola. Rutina je pro mě něco, co mě opravdu zabíjí,“ dodává **čerstvý padesátník.**

5plus2
ROZHOVOR

■ DITA BRANČÍKOVÁ

ČR | Jako by mu televizní obrazovka a divadelní pódium nestačily, Ondřej Sokol si v době koronavirových omezení našel cestu i k sociálním sítím. Pro svůj profil na Instagramu natáčí nejrůznější vtipná videa, ve kterých se vyzívá i v převlecích. „Udělal jsem si doma malé studio, a když se mi chce točit, tak točím. Vlastně tak jezdím herecky „na chalupu“;“ líčí někdejší dlouholetý umělecký šéf Činoherního klubu, moderátor posledního Českého slavíka a průvodce řadou dalších televizních pořadů.

Od léta moderujete novou vědomostní soutěž Na lovu na televizi Nova. Váhal jste nad takovou nabídkou, nebo to byla jasná volba?

Je to formát, který já už roky tajně miluju. Byla to naprostá náhoda, že mi to nabídli, a vůbec nevěděli, že mám tuhle tajnou neřest. Když jezdím do Londýna, tak na ITV mají soutěžní odpoledne, set snad pěti soutěží, které jdou za sebou. Miluju, když ležím na hotelu v posteli, sleduju ty soutěže a soutěžím s nimi. A The Chase, což je anglický originál našeho Na lovu, byla jedna z nich. Když mi to nabídli, tak mi to přišlo jako splněný sen. Šel jsem do toho bez zaváhání. Já to fakt zbožňuju.

V době lockdownu jste se začal více věnovat svému instagramovému pro-

filu. Jak se rodí vaše postavy, které na něm ztvárňujete?

Na Instagram dávám to, co mě baví. Zjistil jsem, že spousta věcí, které si dělám pro radost, můžu postovat i tam. Vytvořil jsem si doma malé studio, a když se mi chce točit, tak točím. Vlastně tak jezdím herecky „na chalupu“.

Co byste určitě nikdy na Instagram nedal?

Většinu věcí. Na Instagramu se stylizuju spíše do někoho jiného. Jen čas od času tam dám nějakou osobní věc. Nejsem člověk, který by potřeboval žít sociálními sítěmi. Mě vždycky tohle bavilo, ale rozhodl jsem se, že už nebudu dělat nějaké skečové věci. Víc mě baví se přetvářet do postav, do toho, jak mluví, jak přemýšlejí, je to také herecký trénink.

Takže byste se tím třeba jednou mohl i živit, nebo je to spíš radost?

Zatím je to jenom zábava. Ale je v tom ukryta spousta radosti. Miluju ty dny, kdy si najmeme maskérku Evu Svobodovou, která mě i obléká. Sejdeme se doma a je to takový hrozný prima den. Blbneme a ještě je z toho spousta materiálu.

Kombinujete herectví, režii, moderování, teď i bavičství na sociálních sítích. Dá se říct, co vás baví nejvíc?

Myslím, že mě drží na nohou právě to, že to můžu střídat, protože rutina je něco, co mě opravdu děsí. Mám pocit, že nejvíc žiju ve chvíli, kdy dělám něco, co ještě nemám vyzkoušené.

Takže nejste příznivcem hluboko vyjetých oborových kolejí?

Ne, vůbec! Proklínám se vždycky, když dělám něco, co neumím, nebo co se musím hodně učit. Nenávídím se za to, že ve svém věku si ještě furt přijdu, jako že mi je patnáct. Ale pak jsem za to tak strašně vděčnej! Mám tak pocit, že je to daleko intenzivnější a nepřichází ta rutina, která podle mě člověka vraždí. Jsem nejraději, když můžu přeskakovat. Když ale vezmu celé to spektrum, tak si myslím, že divadelní režie je něco, kde se uplatním jako umělec. Bez uvozovek. To je úplně nejvíc.

Jízdu nevyjetými kolejeji si v posledním roce a půl pořádně vy-

zkoušela celá česká kultura. Jak vás ovlivňuje současná opět se zhoršující covidová situace?

Na téhle době se dá najít máloco pozitivního. Kromě některých testů. Zkoušení v divadlech probíhá strašně dlouho kvůli karanténním pauzám, což ale mně jako režisérovi docela vyhovuje. Líbí se mi, že můžu pořádně přemýšlet nad svými nápady ke hře.

O čem přemýšlíte právě teď?

Teď děláme v Činohráku nádhernou hru od Tracyho Lettse Linda Vista. Je to úžasná hra, ale zkoušení je náročné. Premiéra by měla být 21. listopadu, ale všechno se to v téhle době špatně plánuje, když nevíte, co přijde. Navíc si divadla našetřila premiéry do zásoby, teď je všechny uvádí, ale premiérové publikum není nafukovací. V sálech je méně



FOTO | HERMINAPRESS

Ondřej Sokol

- Narodil se 16. října 1971 v Šumperku. Vystudoval gymnázium a poté herectví a režii na DAMU.
- Od roku 1996 byl členem souboru Městského divadla v Mladé Boleslavi.
- Do Činoherního klubu nastoupil na podzim roku 1999 a uplatnil se tu jako herec, režisér, překladatel a pak také coby umělecký šéf. Tuto funkci vloni předal Martinu Fingerovi.
- Je držitelem několika Cen Alfréda Radoka a Ceny Thálie pro mladého činoherce do 33 let (2002).
- V televizi se nejprve proslavil rolí v Ordinaci v růžové zahradě a pak hlavně v improvizáční show Partička, s níž získal i několik cen TýTý. Na Českého lva byl v roce 2011 nominován za vedlejší roli ve snímku Perfect Days. Později si zahrál velké role v sérii Rédl či trilologii Zahradnictví.
- V roce 2014 natočil film Krásno, v němž si i zahrál. V současnosti patří k nevyhledávanějším moderátorům.

lidí, i když musím říct, že v Činohráku máme poměrně věrné publikum. V jiných divadlech i ruší představení nebo hrají před dvaceti třiceti lidmi...

Máte za sebou už desítky režijních prací. Která vás dosud nejvíc zasáhla, naplnila?

Asi bych vypíchl ty hry, kterým lidé nevěřili a byly určitým způsobem risk. Samozřejmě, že to mnohokrát nevyšlo. Ale i naopak. Když jsme dělali prvního Martina McDonagha, nikdo tady o něj nestál, všichni tvrdili, že ten autor nemá žádnou budoucnost. Ale já mu tehdy strašně věřil. Když jsme připravovali další inscenaci – od Davida Mameta, který je tady opomíjený, tak se to stalo zase. A přitom ty hry fungují nebo fungovaly další spoustu let.

Co jiného kromě kulturních zážitků by podle vás lidem nemělo v současné době uniknout?

Doba je divná... Divadla jsou super, protože se tam vidí živí lidé s živými lidmi, což je něco, co jsme teď dlouho nemohli. Takže bych doporučil chodit do divadla, dokud to půjde. Člověk si tak začne vážit i drobností. Když jsme třeba v lockdownu nikam nemohli, začal jsem objíždět republiku a zjistil jsem, jak je to tu krásný. Ale to je možná i věkem. Také jsme v tom nejtvrdějším lockdownu byli tři měsíce na chalupě. Což kdyby bylo za normální situace,



Ondřej Sokol je pravidelným hostem brněnského festivalu Life!. Chybět nebude ani letos, pokud konání akce umožní pandemická situace. FOTO | MAFRA

tak by se mi to do konce života nikdy nepovedlo. Mít tolik volna v kuse. A já tam byl opravdu šťastnej.

Letos byste se měl znovu objevit na brněnském festivalu Life!, ke kterému jako dlouholetý ambasador natáčíte vždycky tak trochu punkově upoutávku... Proběhlo to i letos stejně?

Tak co se týče punku při natáčení, tak to je opravdu každý rok totální punk, a to mě na tom fakt baví. Až to jednou nebude

vznikat v tomhle divokém duchu, tak mi to začne asi chybět. Ale já pevně doufám, že se to nestane. (smích)

Na který z „punků“ vzpomínáte nejraději? Měl jste vedle sebe od Jakuba Koháka, Lukáše Pavláška až po Simona Krainovou nebo Lucii Borhyovou snad všechny zajímavé lidi v téhle republice...

Na všechna natáčení vzpomínám rád. Bavilo mě tančení s Jirkou Mádlem, bavilo

mě i tančení s Leošem Marešem. Vzpomínám hrozně rád na všechny.

Festival Life! nabízí každý rok zábavu v oblasti sportu, tance a počítačových her. Na co se nejvíc těšíte letos?

Na tu atmosféru. Když jsem byl na Lifu poprvé, tak se tam chtěl syn Adam podívat právě kvůli počítačům. A byl tak nadšený, že se vracíme každý rok. Beru to už jako rodinný výlet.

Takže budete v Brně společně rodinně pařit i letos?

Jako takhle... Já nejsem proti ponížení v životě, ale hrát se sedmnáctiletým dítětem počítačové hry je skutečně už samo o sobě opravdu velké ponížení... Pamatuju si, a je to už velmi dávno, kdy přišel ten okamžik, kdy mě začal porážet. Pamatuju si to přesně. Dříve jsem ho občas nechal vyhrát, ale teď už můžu dělat, co chci, a nevyhraju nikdy nic.

Jaký máte vztah s vašimi dětmi?

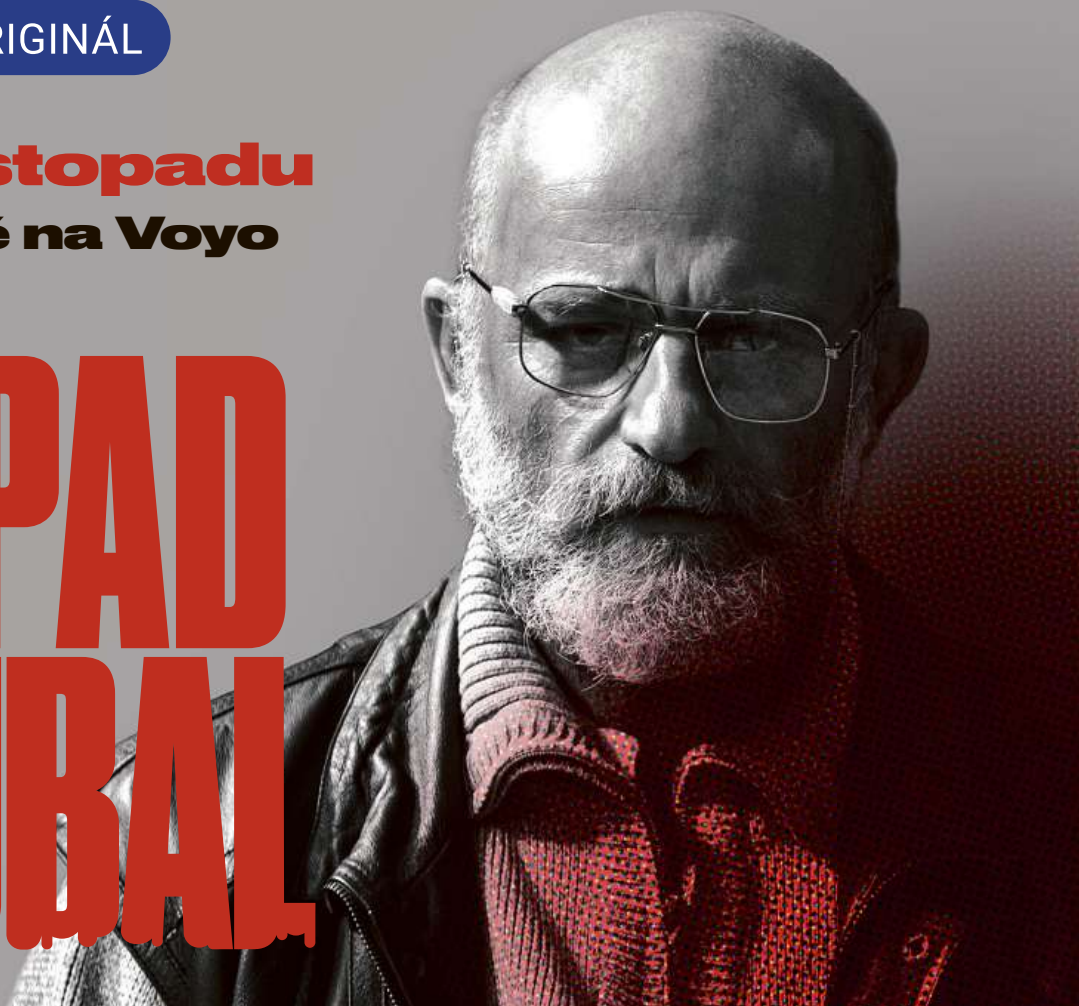
Ester je jednadvalet, Adamovi sedmnáct, takže jsem rád, když mě přiberou do hovoru a chvíli se mnou mluví. Jsem tady od toho, abych jim byl po ruce, když se něco stane. Moje máma v životě dělala to samé. Věděl jsem, že se můžu spolehnout, že když budu v pr..., že tu bude člověk, který mi podá ruku a pomůže mi postavit se na nohy. A to vnímám stejně i se svými dětmi.

INZERCE

VOYO | ORIGINÁL

od 26. listopadu
exkluzivně na Voyo

PŘÍPAD
ROUBAL



Podzim 2021: Covid zase svírá

Letošní vlna pandemie je jiná, protože **koronavirus narazil na „bariéru“ očkovaní. Co to s nákazou udělalo?** Proč lékaři doporučují posilující dávku? Jak letos na chřipku? A proč dělá chybu ten, kdo odmítá očkovaní? **Týdeník 5plus2 přináší odpovědi.**

■ JOSEF HORA

ČR | Silná podzimní vlna covidové pandemie zasáhla Českou republiku. Vir SARS-CoV-2 ale letos poprvé narazil na „bariéru“, kterou tvoří většinová část očkované populace. Jak se to projevilo?

Jednoznačně tím, že očkovaní jako zbraň proti nemoci covid 19 funguje. Zatímco neočkovaní plní nemocnice, JIP a krematoria, očkovaní, pokud se vůbec nakazí, mají lehčí průběh.

„Před rokem samozřejmě v nemocnici očkovaní být nemohli. Nyní jsou v nemocnicích očkovaní i neočkovaní, což je očekávaný vývoj, ale riziko hospitalizace je u neočkovaných mnohonásobně vyšší. Ještě vyšší je pak riziko hospitalizace na JIP a úmrtí,“ potvrzuje lékař a člen České vakcinologické společnosti Daniel Dražan.

„Riziko hospitalizace je u neočkovaných mnohonásobně vyšší. Stejně i riziko úmrtí.“

Pojďme si dát jednoduchý příklad, který by při trochu větší míře proočkovanosti mohl odpovídat reálným číslům v České republice.

Představme si, že v Česku žije pouze 100 lidí. Očkovaných je 80, neočkovaných 20. Jediná nemocnice v zemi pak hlásí, že na JIP leží 5 očkovaných a 10 neočkovaných. „Co tam dělá tolik očkovaných?“ diví se lidé. Jenže matematická zákonitost mluví jasně – z obrovské skupiny osmdesáti očkovaných jich na JIP skončilo pět, z malé skupiny dva-



Pediatr Daniel Dražan konstatuje, že mezi dětmi právě řadí jak covid, tak běžné infekce dýchacích cest.

ceti neočkovaných jich tam leží deset. To znamená, že z neočkovaných skončil na JIP každý druhý člověk, z očkovaných každý šestnáctý.

Přes vakcinaci je ale realita současně vlny stále tragická. „V současné době se stejně jako v předchozích vlnách epidemie vymkla jakékoli kontrole, nestíhá se testovat ani trasovat. Nemocnice se plní a umírá mnoho desítek lidí denně,“ podotýká Daniel Dražan, který jinak působí jako pediatr v Jindřichově Hradci. Současnou situaci ve své ordinaci přibližuje slovy: „Hodně práce. Hodně dětí má covid, ale současně má hodně dětí i běžné infekce dýchacích cest. Situace, která tu v předchozích vlnách nebyla.“

Respirátor jako pásy v autě

Týdeník 5plus2 zjišťoval riziko nákazy po očkování druhou i třetí dávkou. Lidé, kteří dostali druhou dávku, totiž často vyrazí do společnosti, jako by jim nic nehrozilo. Chyba. Očkovaní sice vytváří určitou „bariéru“, přes kterou se virová nálož nedostane, pokud je ale viru ve vzduchu příliš nebo je mu člověk vystaven dlouhou dobu, virus „bariéru“ prolomí a nemoc se projeví.

„Očkovaní mají významně nižší riziko se nakazit, a pokud se tak stane, mají nižší riziko nakazit někoho dalšího. Riziko se zvyšuje v závislosti na počtu lidí, se kterými jsme v blízkém kontaktu, na době, po kterou jsme v kontaktu a na tom, jak lidé dodržují pravidla,“ dodává. Každý by si tak měl dávat pozor a řídit se určitými pravidly, stejně jako to přeneseně dělají řidiči v provozu. Ti si také musí hlídat ostatní a snažit se předvídat, co se může stát, aby nedošlo k nehodě. Stejně tak by si ti, kteří nechtějí onemocnět, měli hlídat ostatní a předvídat, kdy a kde by se mohli nakazit či zda si vzít respirátor, tedy s lehkou nadsázkou něco jako pásy v autě.

Třetí dávka po půl roce

Co se týká třetí či posilující dávky očkovaní, také po ní je možné se nakazit, dostat se do nemocnice a dokonce i zemřít. Riziko je ale násobně menší než u



Tečka v nedohlednu a protesty odpíračů. Tečka za epidemií covidu-19 je v nedohlednu, třebaže vládní kampaň ji slibovala už od jara (foto nahoře). Prahou a dalšími městy teď každou chvíli proudí odpůrci vakcinace. Požadují „svobodu pro neočkované“ a ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha i hlavní hygieničku Pavlu Svrčinovou označují za „zrádce národa“ (foto vlevo). Speciální covidové jednotky pak v nemocnicích sice plní senioři, ale především neočkovaní pacienti.

FOTO | PETR TOPIČ, MICHAL SVÁČEK, MAFRA

dávek předchozích. Třetí dávka se dává zhruba půl roku po té druhé. „Pokud někdo obdrží SMS s vyzvou, je to v pořádku. Kdo SMS nedostane, měl by se dojíť přeočkovat po uplynutí doby šesti měsíců, zejména pokud spadá do některé z rizikových kategorií senioři, nemocní a těhotné ženy,“ vysvětluje expert.

Je potřeba upozornit, že účinnost jednodávkové vakcínové společnosti Janssen je nižší a EU v současné době řeší, zda se podání posilovací dávky zkrátí na pouhé dva měsíce po této první dávce.

Data z dostupných českých průzkumů ukazují, že účinnost očkovaní s časem klesá. „Dokazuje to řada studií. Jedna například říká, že pokles je šest procent každé dva měsíce, ale to je skutečně velké zjednodušení. Víme, že účinnost vakcín postupně klesá a že posilující dávka ji obnovuje na původní hodnoty. Proto je nutné podávat posilující dávky,“ uzavírá Dražan.

Studie také poukazují na to, že reakce či možné nežádoucí účinky jsou po třetí dávce podobné jako po dávce druhé.

Česko. Kvůli neočkovaným

Očkování jsou tedy pro své okolí méně riziková než neočkovaní, ale samozřejmě to neznamená, že by se nemohli nakazit, nebo že oni sami by nemohli nakazit někoho dalšího.

Daniel Dražan vysvětluje, že pokud se setká očkovaná osoba s neočkovanou, existuje riziko nákazy pro oba. Jestliže se setkají dvě očkované osoby, infekci sice nelze stoprocentně vyloučit, ale je pro oba velmi nepravděpodobná a riziko závažného průběhu zůstává minimální. „Toto riziko se dále snižuje, pokud budou mít oba ochranu dýchacích cest,“ říká lékař. „V případech, že budeme všichni očkovaní a všichni nosit roušky či respirátory, v podstatě se nebudeme muset více omezovat,“ je přesvědčený Dražan.

Jak na protilátky?

V odborné i laické veřejnosti se stále řeší téma protilátek. Ty člověk získá jak po proděláním nemoci covid-19, tak po očkování. Je ale třeba před očkováním všem lidem protilátky měřit? A když bude množství vysoké, tak mají od očkování odstoupit? Podle Daniela Dražana nikoli: „Člověk neví nic o tom, jakým způsobem a na jak dlouho ho protilátky chrání. Testování protilátek je vhodné pro provádění klinických studií nebo v ojedinělých případech, ale pro běžné používání to nemá význam.“

Glosuje také rozdíl, kdy člověk prodělal onemocnění a poté se nechal

očkovat a kdy po prodělané infekci očkování odmítá. „Člověk, který prodělal onemocnění a je očkovaný, má prostě mnohem vyšší ochranu než ten, který se po prodělané nemoci očkovat nenechal.“

„Očkejte se proti chřipce a covidu-19 současně,“ říkají studie

Loňská sezona se díky opatřením, rouškám a kvůli omezeným kontaktům mezi lidmi obešla téměř bez chřipky. „Loni se například v USA snížil počet hospitalizací s chřipkou o dva řády,“ vysvětluje Daniel Dražan.

Otázkou je, jak to bude vypadat letos, každopádně očkování proti chřipce stále funguje.

„Takové očkování je velmi bezpečné, doporučujeme všem nad šest měsíců věku. U dospělých zejména seniorům a lidem s chronickými onemocněními. Dospělí dostávají jednu dávku, která začne účinkovat za 14 dnů po aplikaci. U dětí nad 6 měsíců, které nebyly ještě na chřipku nikdy očkované, se dávají dvě dávky – druhá se aplikuje po měsíci od první a účinnost se projeví celkem za 6 týdnů od první dávky.“ Když se ale očkují



Od pondělí vstoupila v platnost zprůsvětlená opatření. Mnohde už nestačí negativní test, je třeba prokázat se potvrzením o očkování nebo o prodělané nemoci.

FOTO | PETR TOPIČ, MAFRA, SHUTTERSTOCK

na chřipku, mám s očkováním na covid-19 počkat? Lékaři doporučují nechat se očkovat současně. „Obě vakcíny aplikované současně jsou dle studií bezpečné a nezvyšuje to riziko či intenzitu nežádoucích účinků. Pokud se člověk nenechá očkovat v jeden den současně, může jít kdykoliv den jiný, žádný interval tam není,“ vysvětluje Daniel Dražan. (jos)



Strasti lidí bez vakcíny: samota seniorky, boj o život miminka

Očkování odmítli, teď toho litují. Takzvaným antivaxerům se často „rozsvítí“ až ve chvíli, kdy už je pozdě.

Očkování proti covidu-19 rozdělilo rodinu Sylvy. Zveřejňujeme její vyprávění:

„Nikdy by mě nenapadlo, že vakcína proti koronaviru, rozehádá naši rodinu. Jsme padesátníci a jak jen to šlo, nechali jsme se očkovat. Navíc naše kamarádka byla hospitalizovaná s těžkým průběhem, několik dní byla v bezvědomí a dodnes, tři čtvrtě roku od onemocnění, je v pracovní neschopnosti a potýká se s následky.“

Předpokládali jsme, že stejný přístup jako my budou mít k vakcinaci i naši nejbližší příbuzní. Čím více lidí se nechá naočkovat, tím dříve začneme snad žít normálněji. A dnešní situace nám

dává za pravdu. Jenže rodina manželovy sestry patří mezi odpírače očkování. Přesvědčili i manželovu osmdesátiletou maminku, která žije s nimi.

S postupující epidemií koronaviru se názorové rozdíly mezi námi ještě více prohloubily. Švagr dával za pravdu všem dezinformátorům a popíračům. Zpochyňoval, co mohl. A „naočkoval“ tím i švagrovou. I když jsme si s manželem říkali, že se nikdy během návštěvy u babičky nenecháme vtáhnout do diskuze s nimi na toto téma, švagr nás svými blábolý nakonec strhl. Jak jsme se dříve víceméně vyhýbali vzájemným kontaktům, tak v posledních měsících si švagr se švagrovou nenechali ujít žádnou naši návštěvu, aby nás přesvědčovali o svých názorech.

Kvůli očkování se z nás stali v jejich očích ovce a slaboši. Prý na to jednou doplatíme, ale pak už bude pozdě. To oni se nikdy očkovat nenechají. Je to jejich věc, ale nejhorší je, že tento svůj postoj vnutili i manželově matce. A ona je teď velmi osamělá, nikam nevychází, sedí jen doma, pochopitelně se bojí ná-

kazy. Nedávno se nám ale svěřila i s tím, že s ní přerušily kontakt i její dvě kamarádky, se kterými se navštěvovala nebo spolu zaskočily na kafečko. Prý jí řekly, že jim vadí, že se na rozdíl od nich očkovat nenechala a že se s ní bojí vidat. Tchyňě nám plakala při poslední návštěvě, bylo mi jí líto. Ona se ale bojí i toho, že by jí švagr se švagrovou vynadali, kdyby se očkovat nechala.“

Jeden z mnoha odstrašujících smutných příběhů se odehrával před pár dny v jedné z brněnských nemocnic. Na oddělení ARO tam už několik týdnů ležela s covidem těhotná pětatřicetiletá žena. Neočkovaná. Její stav se zhoršoval a přestože se lékaři i jejich přístroje snažili sebevíc, covid nastávající mamince natolik poškodil plíce, že už nebyla schopná „udýchat“ naráz sebe i plod. Aby lékaři dali šanci na přežití oběma, museli císařským řezem pomoci dítěti na svět již ve 28. týdnu těhotenství. Dítě mělo při porodu jen něco málo přes jeden kilogram. Boj o jejich životy tím však zdaleka neskončil... (kuk, jup)



Ukázky z německé očkovací kampaně, kde na to jdou s humorem.

ZDROJ | Spolkové centrum pro zdravotní výchovu

Co dělat, abyste stihli Vánoce

Advent je tady. V neděli 28. listopadu **zapálíte první ze čtyř svíček** slavnostního věnce. Ještě jste ho ani nestihli pořídít? **Žádnou paniku**. Klidně si sedněte, týdeník 5plus2 má **pro čtenáře plán**, jak se pohodově nachystat na vánoční svátky, třebaže **do Štědrého dne nezbyvá už ani měsíc**.

ČR | Úzkost a deprese trápí v prosinci každého pátého člověka. To jsou závěry nedávného průzkumu. Ale žádný stres, řešení máme. Adventní kalendář týdeníku 5plus2 otevírá čtenářům okénka, v nichž místo čokoládových pamlsků jsou dobré rady, jak Vánoce i necelý měsíc před nimi proměnit ve svátky pohody.

První okénko: 28. listopad

Už s koncem listopadu letos přichází adventní neděle, kdy zapalujeme první svíčku na věnci. Jenže my jsme ho neupletli ani nekoupili. Nic se neděje. Stačí postavit na skleněný talíř čtyři tlusté svíce a dokola obložit ozdobami. Máme adventní „věnec“ hotový za pět minut a stejně krásný jako kolo z chvoji. Ještě zbyde čas rodině vysvětlit, že každá ze



čtyř svíček na adventním věnci má svůj význam. První je naděje, zapaluje se na železnou neděli za splnění přání.

Druhé okénko: 1. prosince

Jestliže jste to nezvládli o adventní neděli, zavolejte děti, vezměte pero a už pište Ježíškovi. Jinak nestihne přinést dárky. A dokonce ani ty, které se u něj chystáte objednat přes internetový obchod. Pokud chcete poslat pohledy, dopisy či přání pro své blízké poštou, tady je adresa: Vánoční pošta, Boží Dar 1, 362 62. Ale zaručeně funguje, když dopis Ježíškovi strčíte za okno.

Třetí okénko: 2. prosince

Naplánujte veškerý úklid a nejlépe rozdělte úkoly všem členům rodiny. Hana Šináglová z firmy Pohodlnější život radí: „Stanovte si priority a postupujte vždy odshora dolů, tedy od lustru přes poličky k podlaze.“ A jestli gruntování nezvládnete sami, objednejte firmu.

Čtvrté okénko: 4. prosince

Hned ráno vyrazte ke stromu třešně a uřízněte si malou větvičku, které se říká



FOTO | ARCHIV MAFRA

barborka. Seřízněte ji šikmým řezem a dejte do vázy s čistou vodou. Poté barborku umístíte do chladnější místnosti a teprve deset dnů před Štědrým dnem ji přeneste do teplého obývacího pokoje. Komu vykvete na Štědrý den, splní se mu další rok jeho veškerá přání.

Páté okénko: 5. prosince

Večer chodí Mikuláš s čertem a andělem. Dnes jsou ve stresu vaše děti, vy rozhodně ne. Zvláště když jste je naučili básničku či písničku a do punčochy připravili dostatek sladkostí nebo uhlí, podle toho, jak hodně zlobily.

Šesté okénko: 7. prosince

Vy lítáte a „pán tvorstva“ čučí na televizi? Nechte ho sedět, ale připravte mu

ošatku vlašských ořechů a do ruky mu vražte louskáček. Ať jich vyloupe co nejvíce, protože ořechy potřebujete do vánočního cukroví. Je nejvyšší čas zadat těsto. Rodinná tradice už velí motat vanilkové rohlíčky a rybzivovou marmeládou lepit linecká kolečka. Anebo všechno objednat u cukráře.

Sedmé okénko: 10. prosince

Smrk, borovice, či jedli? Pro vánoční stromek zajděte k některému z četných venkovních stánků. Třeba na trzích či před nákupními supermarkety, kam můžete pohodlně zajet autem a stromek odvézt. Doporučujeme také vydat se do osvědčeného zahradnického centra s velkým výběrem. A rozhodně je dobré, když prodáváč stromek zabalí do ochranné sítě, aby se větve cestou nepolámaly. Čas na jeho zkrášlení přijde až před Štědrým dnem. „Na špičce a v horních patrech mají být menší ozdoby, níže pak větší. Nezapomeňte zdobit i u kmene stromku,“ radí zahradnice Vlasta Černá-Rypáčková.

Další okénka s respirátorem

Jestli epidemie koronaviru a opatření vlády nerozhodnou jinak, vypravte se za vůni svařeného vína a pečených kaštanů. Když to nepůjde na trhy, tak za přáteli a nejbližšími příbuznými, aby věděli, že na ně myslíte a máte je rádi. Objímejte je, ale jen krátce. Očkování i neočkování raději s respirátorem. Aspoň prohodíte pár milých slov.

Stačí zabalit dárky a všechno už máte téměř hotovo nebo nachystáno. Teď nastal čas vzpomenout na ty, kteří takové štěstí nemají. Pošlete DMS, pomozte s taškou sousedce, splňte přání osamělému seniorovi nebo dítěti. Horká polévka či nenošené zimní oblečení určitě potěší ženy a muže bez domova. Babičce udělá radost, když jí pomůžete s těžkým nákupem. Každá i sebemenší drobnost se počítá, jsou přece Vánoce. (kor, jup)

INZERCE

UDĚLEJTE **RADOST**
SVÝM BLÍZKÝM
PŘEDPLATNÉ
JAKO DÁREK

VYBRANÝ
DEN
75 Kč
MĚSÍČNĚ

Vybírejte z výhodných vánočních nabídek předplatného na www.mfdnes.cz/darek nebo volejte **225 555 522**. Nabídka platí do 31. 12. 2021.

DNES



Králík a hořčice. Kámoši na talíři

Jedině na česneku, jak jinak byste chtěli připravit králíka? **Aby se vám nepřejedi, zkuste změnu.** Víte, co je **braillon**? Šťavnatá **jemnost s příchutí hořčice.**

5plus2 V KUCHYNI

ČR | Králík braillon podle coolinářky Svavaty Vaškové je výborný a hlavně má „děsně jednoduchý recept“. Maso bývá vždy šťavnaté a měkké jako kuře.

Ingredience: rozporcovaný králík, 2 lžice hrubozrnné hořčice, 4 lžice dijonské hořčice, 3 dcl bílého vína, 2 snítky čerstvého rozmarýnu, 250 ml smetany ke šlehání, máslo, brambory typu C, cibule na osmažení. **Postup:** Jednotlivé osolené porce králíka hojně potřeme směsí hrubozrnné a dijonské hořčice. Maso zprudka orestujeme na másle a oleji, pak je zalijeme bílým vínem, přidáme 2 snítky rozmarýnu, přiklopíme a pečeme na 180 stupňů asi 50 minut. Poté odkryjeme a dopečeme asi 15 minut dozlatova. Na závěr vyndáme z pekáče maso a do zbylé tekutiny v pekáči nalijeme smetanu ke šlehání a necháme

provařit na sporáku do zhoustnutí omáčky. Všechny připravené kousky zamícháme do omáčky, dodají jí skvělou chuť. Podáváme se šťouchanými brambory se smaženou cibulkou a samozřejmě se sklenkou bílého vína.



Králík braillon se šťouchanými bramborami. Foodbloggerka Svavaty Vašková k němu doporučuje bílé víno. FOTO | COOLINARKA.cz

Inspirace od Punčocháře



Šéfkuchař Jan Punčochář nabízí francouzskou variantu králíka na hořčici a víně. „Králík se osolí, zprudka opeče, ve výpeku se osmahne větší množství nasekané šalotky, přidá se nakrájená červená paprika, dijonská hořčice, bílé víno a bylinky, například tymián anebo rozmarýn, a společně se dusí doměkka. Nakonec se šťáva zredukuje a zjemní kouskem másla,“ přidává stručný recept šéfkuchař.

V italském stylu chystá Jan Punčochář králíka podle následujícího receptu. **Ingredience:** 4 porce králíka, 3 cibule, 2 paličky česneku, 450 ml olivového oleje, 1 řapíkatý celer, 0,5 l kuřecího vývaru, divoké koření

(nové koření, celý pepř, bobkový list), rozmarýn, tymián (nejlépe čerstvý, případně sušený), 1 citron, sůl, pepř, olivy (nejlépe černé s pečkou, kalamata), víno.

Postup: Králíka omyjeme, naporcujeme, zalijeme polovičním množstvím vína a uložíme nejlépe přes noc do chladu. Králíka osolíme a opepříme. Na dno pekáče vložíme neloupané, podélně překrojené paličky česneku, jednu nahrubo překrájenou cibuli, bylinky, trochu oliv, maso a zalijeme olejem. Konfitujeme v troubě při 135 °C doměkka (zhruba 70 až 90 minut). Poté maso vyjmeme a opatrně slijeme olej (oddělíme výpek). V hrnci si rozehrějeme trochu oleje z konfitu (zbytek můžeme použít k dalšímu vaření) a orestujeme na něm zbylé nadrobno nasekané cibule a celer. Přidáme další olivy podle chuti (nejlépe zbavené pecky a překrojené napůl), výpek z králíka a vývar a provaříme. Pak přidáme rozmačkanou cibuli a vyloupaný česnek z konfitu, ještě trochu tymiánu a dochuťme šťávou a kůrou z citronu, případně solí a pepřem. Nakonec v omáčce prohřejeme maso a podáváme nejlépe s bílým pečivem. (ip, lidovky.cz)

PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
25. 11. – 1. 12. 2021



**SALÁM
POLIČAN,
PAPRIKÁŠ
ŘEZNÍKŮV
TALÍŘ
krájený**
100 g

17,90

24,90

28%



**TVAROH
TUČNÝ
BONI**
250 g
100 g
5,16 Kč

12,90

17,90

27%

MAX 10 ks
osoba/den



MARGOT
Originál, Bílá | 90 g
100 g 7,67 Kč

6,90

15,90

56%



**CUKR
MOUČKA**
1 kg

12,90



**TUZEMÁK
JINDŘIHO-
HRADECKÝ**
37,5 % alk.
0,5 l
1 1179,80 Kč

89,90

139,90

35%



**OKURKA
SALÁTOVÁ**
1 ks

8,90

17,90

50%

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

Kolik platíte za energie? Radíme, jak ušetřit na zálohách a vybrat správný tarif

Paní Lenka nám zoufale píše, že už neví, kudy kam. Nezvládne zaplatit nově předepsanou zálohu na dodávky elektřiny. Vypověděla smlouvu s obří firmou poté, co ukrutně zdražila, ale teď je na tom ještě hůř.

Nového dodavatele sice už dávno vybrala, má s ním dokonce i platnou smlouvu, jenže věc má velký háček a na tom teď visí finance nejen paní Lenky, ale i tisíců dalších lidí. Než se vypověď paní Lenky stala právně platnou, obří dodavatel zkrachoval. A nekomunikuje.

Paní Lenka tak spadla k dodavateli poslední instance, tzv. DPI, a nemůže od něj pryč. Problém jí přerůstá přes hlavu. Novou smlouvu má už více než měsíc, ale její nový dodavatel čeká, až „operátor trhu“ posvědí převod z DPI. A tady je to úzké hrdlo. Tisíce lidí platí vyřídovací ceny v DPI zjevně déle, než by museli.

Nečekejte, až vám někdo pomůže Paní Lence a nezbyvá než vzít osud do vlastních rukou a telefo-

novat pořád dokola. Sama říká, že všechno udělala správně. Kromě jedné důležité věci: vybrala si nového, velkého dodavatele, který svým tempem připomíná pomalé státní úřady. Přitom paní Lenka šla na věc dobře: rychlý přestup by jí skutečně ušetřil spoustu peněz. Pozdě ale plakat nad rozlitém mlékem. Pokud jste na tom podobně, a ještě stále trpíte v DPI, nečekejte a jednejte rychle.

Kam se obrátit pro standardní dodávky energií?

Všem, kteří se ocitli v situaci jako paní Lenka, doporučujeme s rozmyslem porovnat několik nabídek a vybrat někoho, kdo má dobrou cenu a není zatížen obrovskou byrokracií. Jsou nabídky, které vám dá samotný dodavatel poslední instance, jen abyste zůstali. Pečlivě

je porovnejte s jinými, které jsou na trhu. Ty jiné totiž mohou být skutečně výhodnější.

Třeba přestupový tarif od ARMEX ENERGY je jedním z těch, které se vyplatí vzít v úvahu. ARMEX ENERGY spočítala měsíční zálohy tak, aby nebyly přes míru rodinných financí a současně aby vám nevznikaly obří nedoplatky, které by vás dohonily na konci topné sezony. S energiemi ARMEX obchoduje přes 15 let, ale v byznysu se skupina točí už tři desetiletí. Stejně jako všichni seriózní dodavatelé má jak centrum služeb (call centrum), tak webové stránky i s kontaktním formulářem, který slouží pro registraci zájmu. Zkuste se podívat třeba na www.prestupovytarif.cz. Tento přestupový tarif ARMEX ENERGY vám pomůže dostat se z tarifu DPI v řádu několika málo dní.

Jak na úsporu při poklesu ceny?

Paní Lenka zvolila svého nového, velkého dodavatele vlastně jen proto, že chtěla mít „své jisté“. Velký dodavatel garantuje stále stejnou cenu, pochvalovala si, tak jako mnoho jiných. To pro Lenku rozhodlo. Dodavatel jí už ale neřekl, že se zafixovanou cenou přinejmenším 24 měsíců nedosáhne na úspory ve chvíli, kdy ceny na trzích s energiemi začnou klesat. Minimálně v létě vždy výrazněji klesají. Paní Lenka se stala „vězněm“ své opatrnosti. Pojistka proti obavě z nepoznaného je jistě také volba. Nezatracujme ji. Ale je dobré vědět, že jakákoliv „pojistka“, „fixace“ nebo „garance“ do budoucna také něco stojí. Když ceny padají, vy platíte dodavateli pořád víc, než nezbytně musíte. Platíte „prémii za jistotu“. Pokud umíte skousnout tarif, který se mění podle burzy, můžete hledat cenový model „platím tolik, co proud

či plyn dnes skutečně stojí“. Odborně se mu říká spotový tarif. Ten umožňuje, abyste při poklesu cen okamžitě platili méně. Patrně nikdy už nebude energie tak levná jako před rokem, ale ani tak předražená jako dnes. Existuje i třetí typová varianta ceny, často se jí říká „ceníková cena“. Dodavatel vyhlásí na dobu neurčitou ceník, který může podle svých potřeb měnit. A také to dělá: i dvakrát třikrát za čtvrtletí. Až devadesát procent českých domácností má právě tento tarif, ať už vědomě, anebo proto, že se o cenové možnosti nezajímaly dostatečně. Pak je ovšem rozdíl mezi tzv. spotovým tarifem a tarifem ceník čistě psychologický.

Kam tady jít?

Pro ty, kdo preferují výběr z různých variant, stojí za to zvážit přestupový tarif od ARMEXU. Pod touto kategorií se skrývá celá trojice možností, jak ji znázorňuje naše infografika. Srovnávejte, a pokud dáte přednost zafixované ceně, pak za současného chaosu na evropském trhu je lepší vzít ji na kratší než na delší dobu. Nezapomeňte navštívit www.prestupovytarif.cz

Příklady měsíčních záloh skupiny ARMEX

Elektřina (zálohy s DPH)	SPOT (12/36 měsíců)	FIX 2022 (12 měsíců)	Ceník (doba neurčitá)
1 MWh/rok	800	900	900
2 MWh/rok	1 500	1 450	1 450
3 MWh/rok	2 000	2 050	2 050

Nemusíte říkat: hrnečku, dost!

ARMEX ENERGY

Jsme připraveni okamžitě pomoci klientům, kteří hledají nového dodavatele elektřiny a plynu.

www.armexenergy.cz



ZAVOLEJTE NÁM: 497 770 801

UŠETŘĚTE

Artritida ohrožuje nejen klouby

Ačkoliv **revmatické bolesti** mnoho lidí považuje za problém čistě kloubů, ve skutečnosti **může jít o závažné onemocnění imunitního systému**, které postihuje i důležité orgány jako plíce nebo oči.



ČR | Takzvané autoimunitní choroby jsou zákeřné. Pacienti, kteří jimi trpí, si totiž mnohdy neuvědomují, jak kvůli nim mohou mít problémy i zdánlivě nesouvisející části lidského těla. Jednou z těchto chorob je revmatoidní artritida. „Dříve na ni pacienti i umírali,“ říká imunoložka a alergoložka Zuzana Humlová. V Česku jí trpí přes 90 tisíc lidí.

Uvádí se, že revmatoidní artritida může život zkrátit dokonce až o 15 let. „Jedním z důvodů je chronický zánět, který má vliv na rychlejší rozvoj aterosklerózy, proto mají tito pacienti vyšší pravděpodobnost kardiovaskulárních onemocnění. Další příčinou jsou častější infekce, nádorová onemocnění, někdy i útlum krve tvorby. Tito lidé trpí poruchami imunity. Když tohle



všechno sečteme, může revmatoidní artritida skutečně sebrat několik let života,“ vysvětlila v rozhovoru pro časopis Téma imunoložka Humlová.

Onemocnění tak významně omezuje život pacientů a může vést k trvalé invaliditě a plné závislosti pacienta na okolí. „Proto je velmi důležitý včasný přístup k účinné léčbě. Moderní léčiva zvyšují komfort léčby, prodlužují život, zkracují hospitalizace a snižují pracovní neschopnost pacientů,“ vysvětluje Jakub Dvořáček, výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP). Revmatoidní artritida se nejčastěji vyskytuje mezi 40. až 60. rokem života, přičemž až trojnásobně víc u žen než u mužů.

Díky novým způsobům léčby už ale nejsou pacienti natolik limitováni v běžném

životě. Nemoc je možné zvládat u větší části nemocných podáváním biologických nebo cílených syntetických léků. Pacienti mohou díky včasnému zahájení biologické terapie žít plnohodnotný život a pracovat déle. Biologické léky přitom byly dříve předepisovány pouze u pacientů s pokročilými případy. Využití je v současnosti také možné nové orální syntetické léky, díky nimž už není nutné aplikovat léčivou látku pomocí injekční stříkačky. Zvyšuje se tak pacientův komfort během léčby.

Pozor na varovné příznaky

Typickým příznakem revmatoidní artridy je ranní ztuhlost postiženého kloubu. Pokud přejde zhruba během půl hodiny, jde dost možná spíš o osteoartrózu. Ovšem trápí-li vás po značnou část dne, značí to problém s artritidou.

K dalším častým příznakům patří syndrom karpálního tunelu, který se projevuje bolestivým brněním a mravenčením v zápěstí a rukou, a to často v noci. Autoimunitním procesem však mohou být zasaženy i další orgány, nejčastější jsou záněty spojivek. Může však způsobit například i zánět plicnice. (re)

Rozhýbejte si klouby

Zkuste pár jednoduchých, ale účinných cviků, které zlepšují pohyblivost kloubů. Cvičte každé ráno nebo kdykoliv přes den, když cítíte, že máte klouby strnulé.

Hlava a ramena: Stoupněte si, narovnejte záda a ruce nechte volně spuštěné podél těla. Pomalu otočte hlavu nejprve na jednu, pak na druhou stranu. Pokaždé chvilku vydržte, než se vrátíte zpátky do výchozí pozice. Podívejte se nahoru na strop a pak dolů na podlahu. Zvolna otáčejte hlavou ve směru hodinových ručiček. Zvedněte ruce nad hlavu, nejprve v jednu, pak druhou, nakonec obě.

Ohněte paže v loktech a dotkněte se svých ramen. Na závěr dejte dlaně na boky a zkuste úklon vpravo i vlevo.

Kolena a pánev: Posadte se na židli a natáhněte nohu v koleni. Chvilí ji podržte ve vzduchu a pak vraťte na zem. Totéž opakujte s druhou nohou.

Stoupněte si a přenášejte váhu z jedné nohy na druhou, poté otočte trupem tak, jako byste se chtěli podívat někam za sebe. Velmi důležité přitom je, abyste všechny pohyby prováděli pomalu a plynule. Zdroj: iDNES.cz (Tina)

INZERCE

ROZSVIŤTE
S NÁMI VÁNOCE
NEVIDOMÝM

Koupí jmenovek na dárky
přispějete 30 Kč do sbírky
Světluška. A my přidáme
dalších 10 Kč navíc!

Termín konání sbírky:
od 22. 11. do 5. 12. 2021.
kaufland.cz/vanocnibirka



Rozhodují
činy.

Kaufland

světluška
svítíme ve tmě

Jmenovky jsou k prodeji na pokladnách a Informacích všech prodejen Kaufland.

Utrácení zvířat kvůli covidu? V pražské zoo v nedohlednu

Zvířatům rozmnožování prospívá, z antikoncepce mohou být samice frustrované, uvedl v pořadu Interview CNN Prima NEWS ředitel Zoo Praha Miroslav Bobek. Pro zvířata je možnost rozmnožovat se zdravější variantou, protože díky tomu se u nich zabránilo vzniku některých nemocí.

„Když dáváte zvířatům antikoncepci, není to vždy ideální. Samice mohou být ve stresu z toho, že nemají mláďata,“ vysvětlil Bobek. Některá zvířata, zejména samice velkých kočkovitých šelem, také mohou schopnost rozmnožování zcela ztratit. „Nakonec tedy dospějete k tomu, že u většiny druhů je nejlepší zvířata množit. Jenže pak vzniká otázka – co s těmi mláďaty,“ upozornil v Interview ředitel.

čemu pomůžete,“ vysvětloval. Hledá se proto vždy vhodné umístění. A to je často velmi zdlouhavá a někdy i nákladná činnost. „Zatím se nám dařilo všechna zvířata někam umístit, někdy i s tím, že jsme museli zaplatit náklady spojené s převozem. Ale jednoho dne také budeme muset přistoupit k utrácení,“ přiznal Bobek a připomněl kauzu, kdy dánská zoologická zahrada zabila žirafu, aby předešla křížení zvířat. Samce Mariuse pak sežrali lvi.

Kasu zachraňují Češi

Možnost, že by mohlo dojít k utrácení zvířat kvůli nedostatku financí v době covidu, ale razantně odmítá. „Byli jsme

mie koronaviru o poznání horší. Podle Bobka se právě kvůli krizi začalo obchodovat i s chráněnými zvířaty. „Situace se zásadně zhoršila. V Kamerunu, kam jsem vycestoval, se loví divoká zvířata běžně. Přitom u některých druhů je to omezeno zákony,“ zdůraznil.

Chráněni jsou v Africe například luskouni, přesto je lidé prodávají na tržištích. „Jako by vláda rezignovala, protože byla ráda, že země zvládá covid. S nadsázkou řečeno, jako by se nechtěla otravovat s ochranou zvířat,“ dodal s tím, že když si tržiště začal fotit, létaly kameny.

Sám doufá, že se pandemii covidu podaří co nejdříve porazit. Směle věří, že by letos v konečných číslech mohlo pražskou zoo navštívit přes milion návštěvníků. Zasáhnout ovšem můžou další opatření proti šíření covidu-19.

I tak letos pražské trojské zahrady chybělo asi 400 tisíc návštěvníků oproti době před pandemií. Situace by ovšem mohla být ještě horší. Podle Bobka během léta přijelo výrazně méně zahraničních návštěvníků než v minulých letech. Číslo ale výrazně vylepšili ti čeští, kterých letos naopak bylo víc než obvykle. (ms)



FOTO: MAFRA

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

„Během léta přijelo do Zoo Praha výrazně méně zahraničních návštěvníků než v minulých letech. Číslo ale výrazně vylepšili ti čeští.

Některá mladá zvířata se vracejí do volné přírody, avšak to není jednoduché. „Není to tak, že když máte nějaká přebytečná zvířata, že je někde vysypete z bedny do volné přírody a že tím ně-

nuceni spořit, ale to bychom museli dělat opravdu ještě hodně dlouho, abychom se dostali do takové situace. Bylo to světelné roky daleko,“ sdělil Bobek. V Africe je však situace v době pande-

INZERCE

Navštivte náš E-shop: www.ariana-koberce.cz
Více než 5.000 koberců skladem

VŠE ZDRAŽUJE, MY ZLEVŇUJEME
VELKÝ VÝPRODEJ, SLEVY až 80%
DOPRAVA ZDARMA NA VŠE

ARIANA
PERSKÉ KOBERCE

Tabriz-Irán
cca 202x295 cm
25.900,-

Azerbajdžán
90x320 cm
od 7.900,-

Nain-Irán
60x90 cm
od 3.700,-

Kazak-Pakistán
60x97 cm
2.200,-

HEREKE
240x170 cm
15.900,-

Kazak-Pakistán
80x300 cm
od 9.900,-

Mir-Indie
80x250 cm
od 7.900,-

Kašmír-Indie
96x153 cm
26.900,-
HEDVÁBÍ

Ziegler
120x172 cm
15.900,-

PERSKÉ A MODERNÍ KOBERCE
100% VLNA a HEDVÁBÍ

Běhouny v různých barvách a rozměrech
80x240 od 5.600,- 80x300 od 7.500,- 100x300 od 8.500,-

Kontakt:
tel.: 608 256 828
info@ariana-koberce.cz

VÁNOČNÍ DÁRKY z lékárny pro celou rodinu



HUSTÉ SLOŽENÍ, HUSTÝ VÝSLEDEK

Není vaše maminka spokojena se stavem svých vlasů? Znepokojuje ji jejich nadměrné vypadávání nebo řídnutí? Máme řešení, které ji o Vánocích potěší!

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

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

pro
tatínka



DÁREK PRO VÁS: 30 tobolek navíc + OCUTEIN® SENSIGEL zdarma

KONEC UNAVENÝM OČÍM!

Stěžuje si váš otec na unavené oči od televize, monitoru počítače či ostrého slunce? Pak je vhodné začít doplňovat potřebné látky, které jsou důležité pro jejich správnou funkci.

Darujte svému tatínkovi **Ocutein® Brillant Lutein 25 mg**, doplněk stravy z prémiové řady Da Vinci Academia s **nejvyšším množstvím luteinu* a vitamínem A pro maximální a dlouhodobý účinek**. Jako jediný obsahuje také fosfatidylcholin a další účinné látky. Například zinek přispívající k udržení normálního zraku a selen a měď, které přispívají k ochraně buněk před oxidačním poškozením.

ZAPOMEŇTE NA VAZELÍNU, KONOPKA KŮŽI ROZUMÍ!

Nevíte co darovat své kamarádce, která trpí suchostí rukou či chodidel, jejich šupinatěním a vznikem prasklin? Pokud problém řeší vazelínou či krémy na jejím základě, dost možná si zadělává na nekonečný kolotoč mazání. Mnohem lepší služby, než vazelína vyráběná z ropy, kůži prokáží přírodní látky. Udělte jí radost osvědčeným přípravkem!

Konopná mast **Konopka** obsahuje pouze přírodní složky. V jejím složení s certifikací CPK bio hraje hlavní roli 50 % bio konopného oleje a bambucké másto doplněné o sójový olej, včelí vosk a šalvěj. Konopka vytváří na povrchu pokožky prodyšnou ochrannou vrstvu, která brání jejímu vysušování a vzniku prasklin. Na rozdíl od vazelíny je Konopka kompatibilní s kožními lipidy, a proto hloubkově hydratuje kůži a obnovuje její přirozenou ochrannou bariéru. Konopka je vhodná nejen pro ruce, ale také pro suché paty a ošetření pokožky atopiků a lupénkářů.



pro
kamarádku

ROZTANČETE KLOUBY KONOPÍM

Trápí vaši babičku ztuhlé, opotřebované a přetížené klouby? Omezují její aktivní život? Darujte jí maximální porci glukosaminu a konopí!

Ortopeden je prémiový doplněk stravy s vysokým obsahem glukosaminu v denní dávce, konopím, kurkumou pro špičkovou kondici a dokonalou hybnost kloubů, dobrý stav kostí i celého pohybového aparátu a vitamínem C pro podporu tvorby kolagenu v kloubních chrupavkách. Darujte babičce na klouby kurkumu s konopím, aby si užila Vánoce s plnou parádou.

Revoluční, maximálně účinné přípravky Cannamediq využívají aktivní konopný extrakt.

pro
babičku

Glukosamin
1 800 mg

AKTIVNÍ
KONOPÍ





I květiny podléhají módním trendům

Zatímco v předlistopadovém Československu výkladní skříň květinářství přetékal **karafiáty**, devadesátkám vládly **tropické anthurie** s výhruzně vztyčenou palicí. **Tři květy, asparágus a celofán je kombinace, kterou už dnes nikoho nenadchnete.** Do popředí se dostávají **rafinované kytice**, které vyvolají takzvaný „wow efekt“.

Od tom, jaké jsou květinové trendy pro rok 2022, jsme se pobavili se zakladatelem nejspěšnějším českého online květinářství, Florea.cz. **Jiří Hemerle** se na trhu s květinami pohybuje již více než 30 let a je tak odborníkem na slovo vzatým.

Nosí se ještě dnes květiny na první schůzku, nebo už je takové gesto passé?

Ženy dostávají květiny rády. Tečka. Každý den se nám to potvrzuje z vyprávění našich kurýrů a děkovnými telefonáty na naši zákaznickou linku. Květina je nádherná pozornost. Getlemanské gesto. Co je ale důležité, je, v jakém stavu se darovaná květina nachází. Pokud chlapec donese na rande „povadlé cosi“, neudělá dobrý dojem. Květina musí být čerstvá. To je samozřejmě z logistického hlediska náročné, protože květiny, prodávané v kamenných květinářstvích, mohou být až devět dní po sklizni. To je pro řezanou květinu většina jejího života. I proto jsme se se ženou vydali vlastní cestou a založili jsme online květinářství. Květiny na Florea.cz jsou v době předání i dva dny po

sklizení a vydrží tak ve váze klidně dva až tři týdny. Takže květiny na schůzku ano, ale v perfektním stavu.

Jsou rudé růže pořád tím správným vyznáním lásky, nebo už je nahradila nějaká „modernější“ květina?

Rudé růže jsou takovou stálicí, že je z trůnu jen tak něco sesadí. Zajímavé ale je, že když jsme se ptali přímo zákaznic Florea.cz, většina z nich preferuje růžové, žluté a další světlejší a živější odstíny. Na trhu se ale objevují stále nové

„**Od kurýrů víme, že při předávání srdce z růží jsou slzy štěstí a dojetí na denním pořádku. A tak to má podle mě být.**

odrůdy. V roce 2022 rozhodně nezklamete božskou odrůdou Ever Red, což je růže s největším květem. Pěstuje se na



FOTO | FLOREA

afrických farmách ve vyšší nadmořské výšce. My je prodáváme po jedné, protože tahle luxusní růže potěší i sólo, ale vážeme z nich i kytice 100 květů, a to ženám teprve vyrazí dech. Sametově rudá Ever Red se dá krásně kombinovat i s bílými růžemi. Od francouzských floristek jsme převzali jednu novinku, která, jak věřím, bude v roce 2022 na každém rohu, i když jsme v Česku zatím jediná, kdo to dělá. Mluvím o kyticích růží, vázaných do tvaru srdce. Od kurýrů víme, že při předávání srdce z růží jsou slzy štěstí a dojetí na denním pořádku. A tak to má podle mě být.

Kdybyste měl českým mužům doporučit jeden trend, který by to byl?

Jestli ode mě čekáte nějakou specifickou odrůdu a barvu, tak vás asi zklamám. Každá žena má jiné preference. Nicméně to, co bych poradil, je: Darujte jednou za čas kytici nečekaně. Květiny k narozeninám, svátku a výročí jsou jistota. Ale taková neočekávaná kytice ve tvaru srdce, doručená do kanceláře sympatickým kurýrem, to je prostě bomba. U takové kytice není ani potřeba přidávat nějaké srdceryvné přání. Takové gesto prostě mluví samo za sebe. (ks)

INZERCE

Florea® řekněte to květinou

SHOPROKU 2020
Cena kvality | Finalista
Dárky a zábava

4násobně můžete zlepšit kvalitu sluchu a zbavit se ušních šumů

Toto malé zařízení zajistí

OBROVSKÉ ZLEPŠENÍ

sluchu už za 5 minut



To je neúčinnější podpora sluchového ústrojí, jaká se v roce 2020 objevila na českém trhu! Chcete mít dokonalý sluch bez pískání, šumů a hučení v uchu? Nasadte si miniaturní přístroj a ještě tentýž den budete samostatně telefonovat, užijete si televizní pořad bez zvyšování hlasitosti, zatancujete si na svou oblíbenou písničku z rádia. Díky miniaturním rozměrům zařízení si nikdo nevšimne rozdílu ve vašem vzhledu, zato vy uslyšíte kolosální rozdíl v kvalitě zvuku. Už od 1. nasazení!



Zjistěte, jak se zapojit do refundačního programu výrobce a získat BEZPLATNÝ audioposilovač, díky němuž 4násobně zlepšíte kvalitu sluchu a zbavíte se ušních šumů.

Zpěv ptáků za oknem, smích vnučete ve sluchátku telefonu, oblíbené melodie – je tolik detailů, které dokáží zpříjemnit život... Od teď je můžete slyšet i na vzdálenosti 500 m a bez problémů. Pomůže vám příuší „drobnost“ s velkým výkonem. Audiotechnologický zázrak pomáhá už od 1. použití zesílit okolní zvuky, odstranit šumění v uších a zbavit se příznaků zhoršení sluchu.

PROBLÉMY SE SLUCEM?

ZBAVTE SE JICH ZA 5 MINUT!

Regenerátor sluchu nové generace:

- ✓ Bleskově zesiluje okolní zvuky až o 82 %
- ✓ Okamžitě odlišuje lidský hlas od zvuků v pozadí
- ✓ Automaticky blokuje fantomové šumění, hučení, pískání a praskání
- ✓ Pomáhá slyšet a rozlišovat plný rozsah a každý druh zvuků

Nejlepší domácí způsob jak rychle zlepšit sluch

Komplikace se sluchem se dají překonat v každém věku. Rychle a diskrétně! Může to potvrdit už 127 453 Čechů, kteří využili toto nezvyklé zařízení. Téměř 97 lidí ze 100 přiznává, že od té doby, co používá tento fonický hit, se konečně zbavili nepříjemných přeslechnutí. Lidé, kteří používají posilovač sluchu už nemusejí přerušovat rozhovor trapným „Prosím?“ nebo „Zopakujete to?“ Mezi uživateli staršími 60 let je obzvláště ceněné víc než

4násobné posílení a zostření zvuků z televize, telefonu, rádia a ztlumení ušních šumů. Stačí jeden pohyb, kterým přístroj a zapnete a je konec se sousedovými stížnostmi na hlasitý televizor! Od teď telefonní rozhovor s lékařem, úředníkem nebo pracovníkem kabelové televize bude probíhat zcela pohodlně, bez stresu, že něco bude špatně slyšet. Bleskové posílení sluchu a ztlumení iritujících šumů a praskání jsou jen část výhod diskrétního fonokorektoru. Víte, proč 15 dalších lidí považuje tento miniaturní přístroj za svého každodenního nepostradatelného pomocníka?

„Foniatrický hit, který je vhodný v každém věku“

Na trhu posilovačů sluchu máme konečně zařízení, které odpovídá technologii 21. století: malé a inteligentní. Tento audioregenerátor samostatně odlišuje lidskou řeč od hluku a šumu. Přizpůsobuje také svůj výkon, aby maximálně zostril zvuky, které vydávají lidi. Zároveň bezchybně pozná směr, z kterého přicházejí zvukové vlny. Např. víte, odkud přijíždí auto, a slyšíte, jak je daleko.



Kamil Svoboda
laryngolog

Nejlepší korektor sluchu na trhu!

Síla a čistota zvuku, jaké toto zařízení poskytuje, je absolutní novinkou na trhu korektorů sluchu. Unikátní tvar fonorekonstruktoru je výsledek jak nejnovějších technických poznatků,

tak i mnohaletého pozorování... přírody. Vzpomeňte si na švitoření sýkorky nebo vrzání lučního koníka. Ačkoli jsou to malá stvoření, mají nezvykle silný sluch. Dokáží slyšet potenciální hrozbu nebo kořist na stovky metrů vzdálenosti! Na podobném principu funguje převratný audiokorektor. Miniaturní konstrukce efektivně využívá přirozený tvar vnějšího ucha. Dochází až k 4násobnému zesílení všech požadovaných zvuků.

Miniaturní rozměry – obrovská výhoda pro vás

Tento kompaktní audioposilovač bez problému vezmete mezi 2 prsty. Ale vzdálenost, z jaké zachycuje zvuky, dosahuje 3 000 kroků. To znamená, že: USLYŠÍTE BEZ PROBLÉMU:

- ✓ Šeptání – z 2,5 m
- ✓ Kapání vody z kohoutku – z 10 m
- ✓ Rozhovor – z 20 m
- ✓ Ptačí zpěv – z 0,5 km
- ✓ Pouliční ruch – z 1 km

Čistý a plný rozsah zvuků? Už za 5 minut!

Pokročilý věk, pobyt v hlučném prostředí, překonané nemoci – tyto všechny faktory mohou zhoršit váš sluch a vyvolat únavné šumění v uších. Odborníci se shodují: tento problém sám od sebe nezmizí. Naštěstí současná věda vám nabízí ideální řešení: malý, jednoduchý na ovládání a diskrétní posilovač sluchu, který si už získal uznání víc než půl mili-

onu Evropanů. Přišel váš čas! Objednejte si minikorektor a už od 1. použití si užijete maximální potěšení z dobrého sluchu.

DISKRÉTNOST, LEHKOST, JEDNODUCHOST

To je nejlepší posilovač sluchu na trhu:

NEVIDITELNÝ – díky miniaturním rozměrům a barvě lidské kůže si ho vaše okolí ani nevšimne

PŘEDNOSTI – ergonomické tvary zajišťují zcela pohodlné nošení, dokonce i při podpirání hlavy a ležení na boku

PŘIZPŮSOBENÝ VÁM – 3 rozměry špuntů zajišťují optimální přichycení v uchu. Nevypadne ani při běhu nebo ohýbání

HALÓ, VYZVEDNĚTE SI DÁREK!

ZVLÁŠTNÍ HLÁŠENÍ
Zavolejte co nejrychleji – máte šanci získat audioasistenta nové generace se 100% refundací od výrobce. Nemusíte posílat žádná potvrzení! Pospěšte si, počet bezplatných zařízení je omezený.

„Teď se nebojím, že ohluchnu!“



Kvůli zhoršujícím se potížím se sluchem jsem se začala vyhýbat rozhovorům. Díky tomuto posilovači jsem získala normální život. Znovu si ráda popovídám se sousedy, telefonuju, zvedám telefon, slyším každý zvonek u dveří. V noci se skvěle vyspím, protože šumění v uších zcela zmizelo.

Jana, 65 let, Louny

„Za 1 večer jsem znovu získal skvělý sluch“



Nesčetněkrát jsem vyvolal paniku v rodině, protože se mi moji blízcí nemohli dovolat. Celou dobu jsem seděl v bezpečí domova, jen jsem neslyšel telefon. To malé audiozařízení tento problém vyřešilo. S ním slyším dokonce, když soused pustí vodu. A on konečně už neslyší moji televizi.

Julek, 72 let, Most

ZDARMA PRODUKT

Rozdáváme mikulášské dárky - NENECH SI UJÍT PŘÍLEŽITOST!

*Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 15.12.2021 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

Zavolejte! **516 803 593**

Zavolejte: po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.

Běžné místní spojení bez příplatku

Č.1 podle odborníků na foniatrii

Opravdová Superstar



FOTO | JAN ZÁTORSKÝ, MAFRA

■ JOSEF VLČEK

Aneta Langerová slaví 26. listopadu pětáctičítku. A pokud to situace dovolí, bude to v průběhu rozsáhlého turné, kterým propaguje své kritikou obdivované páté album *Dvě slunce*. Přitom letos 4. června uplynulo už neuvěřitelných 17 let od chvíle, kdy se stala první českou Superstar. Bohužel také jedinou vítěznou osobností, která se udržela na úplné špici české pop music.

Důvodů jejího úspěchu je víc než dost. Některé jsou pro hudební byznys podmínkou, bez níž nemůže hvězda existovat.

Například charisma. Mladinká Aneta ho měla už v soutěži na rozdávání. Říkalo se dokonce, že ho má víc než její tehdejší vzor Alanis Morissette. Od té doby jejího kouzla neubýlo. Jen původní plachost nahradila neafektovaná sebejistota a schopnost skromně vystupovat. Ani o tom, že je vynikající zpěvačka, není pochyb. V jejím případě přitom nejde jen o techniku zpěvu nebo barvu hlasu, ale především o schopnost položit se do obsahu toho, co zpívá, co chce sdělit. Jednoduše řečeno, posluchač jí věří.

Aneta se v osmnácti stala symbolem své generace. Na tom, co za svou kariéru

získala, se dá vysledovat, jak se proměňovala v roli jejího mluvčího. Stala se hlasem tolerance a pochopení, vnitřního duchovního hledání a společenského sebeuvědomění.

K tomu jí pomohl i příklad Marty Kubíšové, s níž nějakou dobu společně vystupovala. Někdy se zdá, že se trochu utápí v jisté oficialitě, kterou kolem ní budují média, ale zpěvačka dokáže občas takovou image rozbít něčím nečekaným, jako když v roce 2011 natočila pro album *Wabiho Daňka* a jeho *Ďáblova stáda* staré tango *Tvůj bílý šátek*.

Vlastní autorský rukopis

Dalším důvodem, proč je Aneta Langerová stále na vrcholu, je její schopnost psát si vlastní písničky. V *Superstar* a na své první desce *Spousta andělů* interpretovala především přejaté skladby. První singl *Delfín* byl dílem Ivana Krále, následující *Hříšná těla*, křídla motýlí pro ni napsal Oskar Petr a *Vodu živou* tehdy ještě málo známý Michal Hrůza.

Při křtu *Spousty andělů* v pražském klubu *Radost* to byl právě Ivan Král, který album pomáhal produkovat, kdo řekl, že z Anety bude velká zpěvačka, ale jen za podmínky, že si bude psát písničky sama. Bůhví, jestli si zpěvačka

vzala jeho slova k srdci nebo zda k témuž názoru dospěla sama, ale většina úspěšných skladeb potom pocházela z její dílny. Některé její skladby jsou tak výrazné, že se občas mluví o „rukopisu Anety Langerové“.

„Aneta je svá. A i když by se patrně ráda vymanila z věčného spojení se *Superstar*, paradoxně jí celá ta léta opravdu je.

Aneta je miláčkem různých hlasování a anket. V Českém slavíku je jediná, která dokázala v letech 2005 a 2006 narušit nekonečnou hegemonii Lucie Bílé. V odborně orientovaných *Andělech* se stala čtyřikrát zpěvačkou roku, naposledy v roce 2014.

A Bílý den z jejího zatím posledního alba *Dvě slunce* je už 55 týdnů mezi třicítkou nejhranějších českých písní v rádiích. Přitom nikdy neklesla k podbízkivosti nebo falešné líbivosti. Je svá. A i když by se patrně ráda vymanila z věčného spojení se *Superstar*, paradoxně jí celá ta léta opravdu je.

Arctic Monkeys vystoupí v Česku poprvé sólo

ČR | Vůbec poprvé se u nás samostatně představí britská rocková kapela Arctic Monkeys. Na svých stránkách odhalila termíny srpnového turné, kde lze mezi dalšími evropskými městy najít i Prahu. Konkrétně zahraje příští rok 18. srpna na Výstavišti.

Lístky lze kupovat od 24. listopadu. Skupina okolo zpěváka a skladatele Alexe Turnera se zde zatím ukázala jen v rámci festivalu *Rock for People*. To bylo před dvanácti lety v éře jejich třetí desky *Humbug*.



Sheffieldští Arctic Monkeys mají v současné době na svém kontě sedm cen *Brit Awards* a šest alb. To poslední, specifické *Tranquility Base Hotel & Casino* však vyšlo už v roce 2018.

Kapela funguje od roku 2002, pozdvižení vyvolaly už první nahrávky a singly. Jejich první album *Whatever People Say I Am, That's What I'm Not* proto patřilo mezi nejočekávanější desky roku 2006 a ve své době se stalo nejprodávanějším debutem v prvním týdnu v historii britské hudby. Nástup tehdy sotva dvacetiletých mladíků ale nebyl jen nějakým náhodným výstřelem, následnými alby skupina svou pozici potvrdila a v současnosti patří mezi stálice britské rockové hudby. (ts)

INZERCE

MOLEKULÁRNÍ VODÍK® DO KAŽDÉ RODINY

SKVĚLÝ DÁREK PRO VAŠE BLÍZKÉ

H₂ WORLD®
HEALTH & BEAUTY



www.H2World.cz



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



Slavná babička: laskavá i drsná

Když herečka **Terezie Brzková** odcházela do penze, měla za sebou solidní divadelní kariéru, ale **před filmovou kamerou nestála ani jednou**. Pak však kývla na nabídku, která z ní udělala **nejslavnější babičku české kinematografie**. Od jejího úmrtí uplynulo 55 let.

ZÁBLESK HISTORIE

ČR | Psal se rok 1939 a divadelní herečka Terezie Brzková, která projela s kočovnými společnostmi celou republiku a hrála i v Národním divadle, právě pohřbila svého druhého manžela. Bylo jí 64 let, a tak se rozhodla, jak se tehdy říkalo, „odejít na odpočinek“. Prostě jít do důchodu a postupně se stát babičkou a třeba i hlídat vnučata. Rok na to se babičkou opravdu stala, ovšem úplně jinou, než si představovala.

Terezie Brzková se narodila v Kolíně v lednu roku 1875. Narodila se z dvojčat, ovšem druhé dětátko zemřelo. Divadelní rodina u ní nepředpokládala jiného řemesla než hereckého, vždyť starší sestry se již v otcově kočovné společnosti učily recitovat Tyla i Vrchlického. Brzy už stála na divadelních prknech i malá Terezie.

Spíš výrazná než hezká, s bohatou hřívou i hlasem, okouzlovala diváky v desítkách vsí i měst včetně Prahy a tamního Národního divadla. Hrála frivolní krasavice i salónní Ivce, později zralé a chytré ženy a nakonec matrony.

Když se těšně před druhou světovou válkou blížil konec kariéry, nijak se nebránila a odešla do důchodu. Život a sláva věhlasné herečky byly u konce, vše věnovala divadlu, ve filmu se neobjevila ani jednou.

Volna si užívala jen několik měsíců, když ji oslovili s nabídkou k filmu. Přijala

ji, byť před kamerou v životě nestála, natočila poměrně úspěšný *Kouzelný dům*, kde hrála starší ženu. Jenže se v této roli ukázala jako nejlepší a zároveň nejpřirozenější. Hned na to přišla další nabídka, zda by si nezahrála roli babičky ve zfilmovaném slavném románu Boženy Němcové. To bylo v roce 1940 a stříbrné plátno zrodilo asi nejslavnější Babičku všech dob.

„Parchanti, táhněte!“

Terezie Brzková tak začala úplně novou kariéru u filmu. Natáčelo se 60 dnů a hlavní role jí sedla. Vytvořila babičku dobrou, moudrou, laskavou a hlavně neskonale lidskou. Pečlivě se na scény připravovala a do role promítla mistrovsky odporovaný život, umocněný hlubokým citem i prožitkem.

Byť hrála nejhodnější a téměř božskou bytost, postarší herečka si musela zvykat na úplně nové herecké prostředí. To jí prý občas působilo problémy, zejména při učení textů.

Říká se, že milovaná babička, které filmové děti visely na sukni i rtech, byla během natáčení o poznání ostřejší, a to právě na ty, které ji rozčilovaly. Prý se jednou dokonce rozkřikla: „Parchanti, táhněte už. Pořád tu votravujete a člověk nemá chvíli kli-



Terezie Brzková (na hlavním snímku z filmu *Babička*) měla z prvního manželství dvě dcery, její vnučkou byla Ivana Tigridová, manželka Pavla Tigrida. V roce 1917 hrála pro vojáky na frontě na území dnešního Slovinska. Herečka zemřela v Praze ve věku 91 let.

FOTO | ČSFD.cz, WIKIPEDIA



du!“ Platilo to nejen na dětské herce, ale také na drobotinu z okolí Račiborč, která se s rodiči na natáčení chodila dívat. „Inu, život není pohádka,“ glosovala prý svým typicky moudrým babičkovským hlasem jedno ze svých ostřejších pokárání vykuleného dětského publika.

Babičky už jí zůstaly

Adaptace *Babičky* měla v kinech úspěch. Film sice Němci opakovaně cenzurovali, kvůli velké návštěvnosti ho ale nestáhli. Obrovský byl také rozpočet 2,1 milionu korun, přičemž dodnes jde o nejdražší filmové zpracování *Babičky* vůbec. Přesto byla vysoce zisková, vydělala přes šest milionů ko-

run. Jediná herečka, která si zahrála v této i další slavné barevné verzi z roku 1971, byla Helena Růžičková. V prvním filmu jí byly čtyři roky a hrála vnučku babičky, ve druhé ztvárnila v 35 letech mlynářku.

Další role Terezie Brzkové se nesly v podobném duchu. Mnohokrát se ještě stala dobrosrdečnou střenkou. Například jako mlynářka v *Pyšné princezně* nebo kořenářka v pohádce *Byl jednou jeden král* s Janem Werichem a Vlastou Burianem. Svou první filmovou „babičkovskou“ roli vytvořila Terezie Brzková ve svých 64 letech a tu poslední v neuvěřitelných 84 letech – byla to stařenka v pohádce *Princezna se zlatou hvězdou* na čele z roku 1959. Zemřela 19. listopadu roku 1966. (jos)

„Kamioňák“, který změnil lodní dopravu

Zdánlivě banální **nápad** jistého amerického **řidiče kamionů změnil lodní dopravu na Zemi**. Před **65 lety** poprvé vyplula **kontejnerová loď**. Autorovi myšlenky to vyneslo jmění.

USA | Lodní kontejnerová doprava je jedním z klíčových prvků globalizovaného světa, patří dokonce mezi 10 největších průmyslových odvětví na planetě. Transport nákladů si bez ní v hospodářství neumí už dávno nikdo představit. Obří standardizované kontejnery přitom vypluly na moře poprvé teprve v roce 1956.

Vše začalo díky Američanovi Malcomu McLeanovi, který přišel roku 1913 na svět na farmě v Severní Karolíně. Toužil studovat na univerzitě, ale rodina na to peníze neměla. Místo toho si se sourozenci založil přepravní firmu a posadil se za volant kamionu. K přístavům na břehu Atlantiku to bylo pár hodin cesty a právě sem Malcom vo-

zil zboží. Znuděně pak sledoval přístavní dělníky, kteří z aut vykládali zboží a ručně jej přenášeli na loď.

„Čekal jsem víc než den, než náklad přeloží. Seděl v kamionu a díval se, jak nakládají. Každý chlap si na rameno hodil jeden balík a nesl jej na loď. Viděl jsem v tom spoustu ztraceného času a peněz,“ vzpomínal později muž, který začal přemýšlet, jak překládku urychlit. Věděl, že malé balíčky se také často ničily a kradly, takže začal vjíždět na loď přímo s nákladem. Ale ani to nebylo ono.

Následně se zaměřil na ocelové kontejnery, které do té doby používala například armáda. Jenže ty měly různou velikost. Když ale jejich rozměry McLean standardizoval, měl vyhráno. Ocelové kvádry se daly dobře skládat na sebe jako stavebnice a jejich nakládky byla velmi rychlá.

24 tisíc kontejnerů na jedné lodi

Nápad si nechal McLean úředně patentovat a v roce 1956 vyplul první kontejnerový tanker s 58 ocelovými krabicemi na palubě. Plul z New Jersey do Texasu a obchodníci se do jeho systému zamilovali. Vždyť při ručním překládání



se za tunu nákladu platilo 5,86 dolaru, kontejnery částku srazilo na neuvěřitelných 16 centů za tunu. Stačila dekáda, aby se plechové boxy vypravily poprvé do Evropy, to už se jich na loď vešlo 250. O 10 let později to už bylo 2000 kontejnerů, v 80. letech pak 4500. Největší současná kontejnerová loď na světě se jmenuje HMM Algeciras a uveze neuvěřitelných 23 964 kontejnerů. Na délku má 400 metrů a na šířku 61 metrů.

Transport se díky kontejnerovým lodím zkrátí z měsíce na týden. Zboží dnes ovšem proudí zejména jedním směrem, a to z Asie a zejména z Číny do zbytku světa, nejvíce pak do země Západu, ze kterých se ovšem toho moc nevyváží. Oceány jsou loděmi zaplněné, v exponovaných místech se vytvářejí zácpy, vykládky mají na starost obří jeřáby a technologické firmy už vyrábějí samoříditelné lodě. McLean zemřel v roce 2001 a jeho nápad a vynález je dnes pro své uplatnění nazývá osmým divem světa. (jos)

speciál **DNES**

MF

Rok na jihu Čech, advent

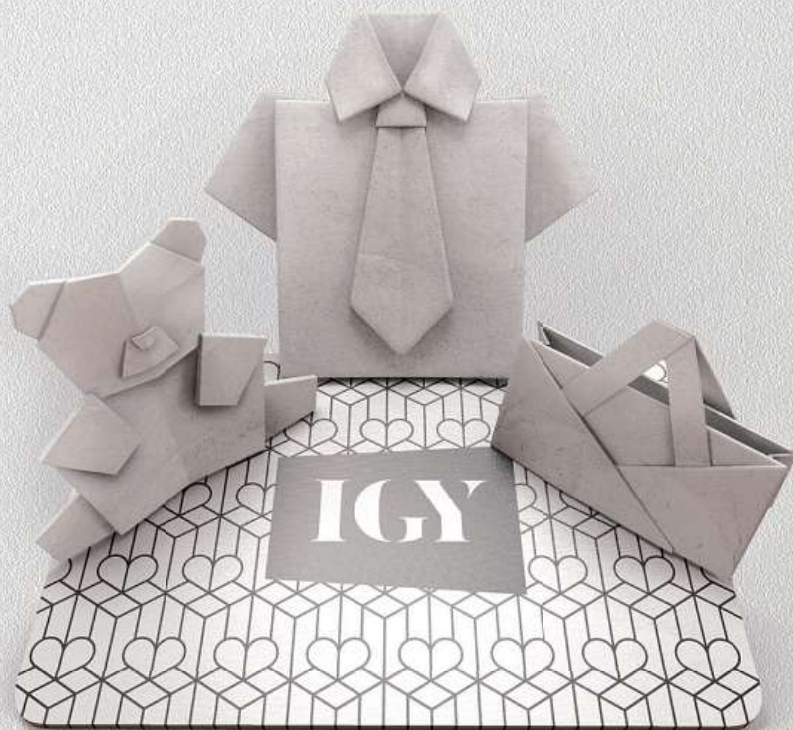
26. 11. 2021 / 46

- Jak pomohlo očkocentrum
- Zpoždění stavby dálničního tunelu
- Nový pavilon na výstavišti
- Kam vyrazit před Vánocemi



IGY
CENTRUM

igycentrum.cz



DÁRKOVÁ KARTA

SLOŽENA Z NEKONEČNA MOŽNOSTÍ

Pořídíte **online**, na **infostánku** nebo v **prodejním automatu**
vedle hlavního vchodu starší budovy

Funguje jako
platební karta

Ve většině
našich obchodů

Možno nabít v hodnotě
od 300 do 6 000 Kč

S dárkovou
obálkou zdarma

ROK NA JIHU ČECH A ADVENT

OČKO ZA ŠEST DNÍ 24

Na českokobudějovickém výstavišti začal 19. ledna zkušební provoz nového očkovacího centra zvaného OČKO, které v prázdné hale vyrostlo za pouhých šest dní. Jako první na řadu přišli jihočeští záchranáři, pro něž si kraj už dříve vyhradil dostatek vakcín.

OPRAVÍ KŘÍŽOVOU CESTU 26

Obnovují křížovou cestu v Římově na Českokobudějovicku, opraví jednotlivé kapličky i areál uprostřed obce s ambity, kostelem a loretánskou kaplí. Poutní místo v Římově budou řemeslníci opravovat více než rok.

ČISTKA NA HEJTMANSTVÍ 28

V prvních měsících nové vlády na hejtmantství rezignovali na své funkce hned čtyři zkušení ředitelé organizací jihočeského hejtmantství. Jedním z nich byl i šéf krajského úřadu Milan Kučera. Post opustil po devíti letech. Skončil i šéf správy a údržby silnic.

ZÁMEK JE OBNOVENÝ 29

Po dvou letech je konečně hotovo a náročná rekonstrukce vrátila zámku ve Vimperku zasloužený lesk, který v uplynulých letech ztratil. Opravené fasády, pečlivě zrestaurované interiéry nebo tematické muzejní expozice. To všechno tu stihli přichystat v relativně krátkém časovém úseku za 137 milionů korun.

PROBLÉMY NA ŠUMAVĚ 31

Porušování zákazů vjezdu, parkování mimo vyznačená stání nebo nedovolené vstupování do prvních zón národního parku. S desítkami takových prohřešků se v létě denně potýkají strážci na Šumavě.

ADVENTNÍ TRHY 39-40

Adventní program už je v plném proudu v Českých Budějovicích, punč je opět hitem, nově i ruské kolo. A další města na jihu Čech se přidávají. Akce limituje covid.

Foto na obálce: MAFRA



FOTO: MAFRA

Speciál DNES je komerční příloha MF DNES

Vedoucí komerčních příloh:

Kamila Hudečková

Koordinátorka projektu:

Jana Blažková

Inzerce:

MAFRA, a.s.

Karla Engliše 519 /11

Praha 5 150 00

Regionální obchod

Martin Uttner

martin.uttner@mafra.cz

Mobil: 734 517 276

Oddělení pro klíčové zákazníky

Václav Faméra

vaclav.famera@mafra.cz

Mobil: 602 658 922

INZERCE

COLNEY
S.r.o.



GARÁŽOVÁ VRATA

NEJLEVNĚJŠÍ GARÁŽOVÁ VRATA NA TRHU

- Kvalitní švýcarské zateplené sekce Tecsedo a kování FlexiForce.
- Vrata vyrábíme na míru a přání zákazníka.
- Cena od 18.000 Kč včetně DPH.



Hliníkové samonosné brány jsou žádaným artiklem na našem trhu a to z důvodů lehkosti a stálosti materiálu. Dodáváme hliníkové brány na vysoké úrovni za přijatelné ceny.

Boudy pro pejsky, vyrobené ze zateplených sekcí, plně omyvatelné. Na velikosti i ceně se lze domluvit.



Leden, únor: Očkocentrum



OČKO NEJVĚTŠÍ PAVILON NA ČESKOBUDĚJOVICKÉM VÝSTAVIŠTI SE RYCHLE PROMĚNIL NA OČKOVACÍ CENTRUM.

Na českobudějovickém výstavišti začal 19. ledna zkušební provoz nového očkovačho centra zvaného OČKO, které v prázdné hale vyrostlo za pouhých šest dní. Jako první na řadu přišli jihočeští záchranáři, pro něž si kraj už dříve vyhradil dostatek vakcín. Podle plánů vedení kraje mají vyrůst podobná centra i v ostatních jihočeských okresních městech.

„Dnes si provoz vyzkoušíme na záchranářích a od čtvrtka se dostane na první seniory. Těm začneme zveřejňovat termíny ve středu kolem poledne ve chvíli, kdy budeme mít jistotu, že vakcíny dorazí,“ vysvětlil hejtman Jihočeského kraje Martin Kuba (ODS).

Přednost dostanou senioři nad 80 let, kterých je v kraji přibližně osm a půl tisíc. Cílem kraje je co nejdříve naočkovat všechny Jihočechy starší 60 let, kterých je společně se zdravotníky a dalšími preferovanými skupinami asi 200 tisíc. „Musíme si to číslo ale vynásobit dvěma kvůli počtu dávek na osobu. Rádi bychom tuto skupinu naočkovali do května nebo června,“ dodal Kuba.

Podle hejtmána trvalo od náčrtu pouhé dva týdny, než první lidé v centru dostali vakcínu. Kromě vedení kraje se na jejich přípravě podíleli i ředitelé krajských nemocnic včetně architektů. „Před týdnem tu byla úplně prázdná hala a dnes tu stojí část nemocnice. Na jeho provozu se budou podílet záchranáři s policíí a hasiči,“ doplnil ředitel českobudějovické nemocnice Michal Šnorek.

Vakcinační centra postupně vyrostla i v okresních městech. V Písku ho naplánovali do areálu nemocnice. „Objekt je oboustranně průchozí a vhodný i pro zřízení administrativních stanovišť. Navíc je bezbariérový. Momentálně jsme stavebně i personálně připraveni,“ upřesnil ředitel písecké nemocnice Jiří Holan.

V Táboře vyrostle nakonec na zimním stadionu. Kvůli jeho budování ale bude třeba rozpustit led na hrací ploše, což přípravy zbrzdí. Do té doby se bude očkovat v nemocnici. Volbu místa také provázely debaty mezi místními hokejisty a radnicí. Nakonec se obě strany domluvily s tím, že město klubu HC Tábor v případě obnovení nižších soutěží zajistí náhradní hrací plochu.

Na stavbu se připravují i v Prachaticích, kde bude centrum v kulturním sále hotelu Park. Na místě už mají první část stavebního materiálu, radnice ale musí vyřešit stabilní internetové připojení a dostatečné osvětlení sálu. Ve Strakonici počítají se sportovní halou v Lidické ulici, zde by podle ředitele nemocnice Tomáše Fialy bylo možné denně očkovat až 800 zájemců.

Už delší dobu mají jasno v Jindřichově Hradci, tam počítají s aulou Fakulty managementu Vysoké školy ekonomické. V Českém Krumlově se bude očkovat ve sportovní hale v ulici Chvalšinská. (mb)

CO SE TAKÉ STALO V LEDNU A V ÚNORU

Návrat na letiště Na českobudějovické letiště se po čtyřech letech vrátila letecká záchraná služba.

Plná Šumava O víkendech turisté plní Šumavu. Padaly slibované pokuty za porušování pravidel. „Musíme přijmout dopravní opatření. Nechceme lidi buzerovat, ale Modrava má určitou kapacitu,“ naznačil starosta Antonín Schubert.

Zubař. Horké zboží, co chybí Tisíce lidí ve Strakonici mohou zůstat bez zubaře. Pomoci by měli lékaři z Ukrajiny. Stejně potíže řeší i v dalších městech.

Konec ředitele Ředitel českokrumlovské nemocnice Jindřich Florián skončil po více než třech letech ve funkci. Důvodem byl fakt, že nechal proti covidu-19 naočkovat i příbuzné a známé zaměstnanců nemocnice, kteří v dané době očkovaní být neměli.

Těžba u hranic Firma plánuje rozšířit lom u Nové Vsi nad Lužnicí. Místním vadí, že přijdou o lesy. Sousedé z Rakouska mají strach o spodní vodu.

Ubylo turistů Na jihu Čech se loni ubytovalo o téměř 700 tisíc hostů méně. Ubylo hlavně cizinců. Situace ohrožuje podnikání v kraji.

Chybí lůžka Na jihu Čech stoupá počet lidí s covidem-19 ve vážném stavu. Nemocnice bojují s nedostatkem lůžek, nejvíc v Jindřichově Hradci.

Konec sucha Podle projektu Inter-sucho panuje na jihu Čech ideální stav. V nejspodnějších vrstvách se dostatek vláhy stále neprojevil.

Milióny do letiště Kraj letos pošle do Jihočeského letiště desítky milionů. Kvůli koronaviru bude muset hledat novou strategii.

Kdo postaví horkovod Společnost Tenza, která měla postavit horkovod z Temelína do Budějovic, vyhlásila úpadek. Firmám dluží desítky milionů.

Březen: Tunel na dálnici D3

Na dálnici kolem Českých Budějovic zase pokračují práce na tunelu Pohůrka. Nový postup však může ohrozit stabilitu blízkých domů.

Bude mít sice dlouhé dva roky zpoždění, ale alespoň malou útěchou může být, že na stavbě jsou po měsících klidu opět bagry a těžká technika. Problematickou část dálničního obchvatu teď sdružení firem buduje jiným způsobem, aby v budoucnu do tunelu nezatékalo.

Ale voda dělá stavařům dál obrovské potíže. Navíc není vyloučené, že nový postup prací ohrozí také desítky domů v okolí stavby. Dlouhodobé odčerpávání spodní vody může narušit jejich stabilitu, takže by mohly třeba popraskat zdi.

Komplikace zcela nevyloučil ani Radek Mátl, šéf Ředitelství silnic a dálnic (ŘSD), které je investorem dálnice. „Máme zpra-

cované rozsáhlé studie a víme, jaké ty dopady zhruba mohou být. Budeme dělat monitoring domů. Ze studií vyplývá, že čerpání je možné a nezpůsobí zásadní problémy. Kdyby se tak stalo, jsme připraveni škody hradit,“ reagoval.

Jenže právě to trápí některé obyvatele Pohůrky a Dobré Vody dotčené stavbou. „Chybí nám oficiální informace. Pravidelně nám již několik let v okolí monitorují dům, ale žádný výstup ani informace jsem osobně dosud nedostal. Sám jsem si tak zavolal na ŘSD. Tam mi řekli, ať se nebojím, že když se něco stane, tak mě odškodní. Ale co to je? Mají přece stavět tak, aby to současné domy neovlivnilo, nikdo přece nestojí o problémy,“ zdůraznil Ivan Kafka, který má dům poblíž stavby.

Rovněž mu vadí, že ŘSD nevybralo podobnou, ale vhodnější variantu, při které by bylo čerpání vody šetrnější a méně rizikové. (mrk)

CO SE TAKÉ STALO V BŘEZNU

Firmy i loni zvyšovaly platy Letos se bude přidávat méně. Průměrná hrubá mzda na jihu Čech byla 32 661 korun.

Sezona trvala devět dní Velké lyžařské areály hodnotí letošní sezonu. I když sněhu napadlo dost, lanovky byly kvůli vládním opatřením zavřené skoro celou zimu.

30 let NP Šumava Největší národní park v Česku slaví kulatiny. Založili ho přesně 20. března 1991. Zmizel ostnatý drát a začali jezdit turisté.

Špinavý Jordán Téměř sedm let uplynulo od odbahnění tábořské nádrže Jordán. Kvalita vody se však výrazně nezlepšila. Znečišťují ji ryby i přitékající fosfor. Pomoci má stanice na jeho zachytávání.

Kam po základní škole Obor zdravotní sestra je letos hitem devátáků. Na jedno volné místo až čtyři uchazeči.

INZERCE



Dárková balicí služba zdarma

7. – 20. 12.

Géčko
nákupní centrum

CO SE TAKÉ STALO V DUBNU

Ne pro větrníky První větrná elektrárna na jihu Čech měla být nedaleko Lipna, místní se báli hluku a znečištění.

Spor o Děkánská pole Budějovičtí řeší, zda se pustit do sporu o pozemky na Děkánských polích na okraji města. Pátrat musí i v listinách ze 16. století.

Kemp z vodárny V Písku plánují předělat bývalou vodárnu u řeky Otavy na kemp pro stany i karavany. V areálu mají být i haly pro sportovce.

Konec náměstka Ve vedení českobudějovické radnice skončil náměstek primátora Viktor Lavička (ANO). Post opustil poté, co se ukázalo, že měl několik měsíců platnou dohodu o provedení práce s dopravním podnikem, jejíž měl v gesci. Důvodem byl vývoj aplikace, na němž se podílel.

Nový šéf svazu Jihočeský krajský fotbalový svaz má nového předsedu. Stal se jím 42letý Tomáš Pintér. Střídá bývalého ligového sudího Jana Jílka.

Duben: Opraví křížovou cestu

Živí křížovou cestu, opraví jednotlivé kapličky i areál uprostřed obce s ambity, kostelem a loretánskou kaplí. Poutní místo v Římově budou řemeslníci opravovat více než rok. V těchto dnech se zatím pracuje jen na úpravě cesty.

Unikátní křížovou cestu, která zdobí okolí Římovy už od 17. století, čeká skutečně velký zásah. Má celkem 25 zastavení, z toho 24 tvoří zděné kapličky, ale ty za poslední léta už hodně zchátraly a jejich stav není dobrý. Od druhé poloviny minulého století se navíc často stávaly terčem vandalů a zlodějů. Ti se vyřádili zejména na sochách, které kapličky zdobí. Některé z nich ukradli, jiné zase výrazně poničili. Zbytek poté raději skončil v místním depozitu.

„Místo původních soch jsou tak na některých místech k vidění bohužel už jen

jejich fotografie, které návštěvníkům ukazují původní stav, ale to samozřejmě nenahradí dojem ze samotného uměleckého díla,“ uvádí mluvčí Biskupství česko-budějovického Petr Samec.

Zásadních úprav se dočkají i samotné kaple, které jsou dlouhodobě ve špatné kondici. „Jsou to zejména omítky a zdivo, u kterých počítáme s poměrně rozsáhlými úpravami, na konečné podobě se podílí také památkový ústav,“ upřesňuje mluvčí.

Projekt vítá i obec. „Myslím si, že obnova poutní místo a celý Římov zatraktivní a zvýší se návštěvnost. Navíc většina těch objektů už byla opravdu v dezolátním stavu, jsme velice rádi, že místní památku opraví,“ těší starostu Lukáše Babku, který doufá, že tato hodnotná atrakce v budoucnu přiláká více návštěvníků nejen z Česka, ale například i ze sousedního Rakouska. (lik)

INZERCE

ALZHEIMER® CENTRUM

Alzheimerovou chorobou a dalšími demencemi je v Česku postiženo více než 150 000 lidí a odhaduje se, že během následujících dvaceti let stoupne jejich počet na dvojnásobek.

Domovů se speciální péčí je nedostatek. Státu tak pomáhají v péči soukromá zařízení.

Společnost Alzheimercentrum má již 13 zařízení po celé České republice.



Alzheimercentrum České Budějovice ☎ tel.: 773 377 035

Jak poznat Alzheimerovu chorobu?

Včasně rozpoznání demence není vždy snadné. Nemocný obvykle poruchu sám nerozpozná, nebo se stydí a příznaky maskuje. Mírné poruchy myšlení a zapomínání jsou často okolím mylně považovány za přiměřené věku. Narušených schopností si můžete všimnout nejčastěji při běžném rozhovoru. Indicií mohou být časté nepřesnosti, logické chyby v odpovědích, obtížné hledání slov při komunikaci, nevybavování si některých událostí a údajů.

Nemocné přivádí k lékaři nejčastěji potíže s pamětí a myšlením. Často ale upozorní na problémy lékaře spíše rodina. Postupně může nemoc vést až ke změně celé osobnosti, přičemž primární poruchou bývá zhoršení poznávání, inteligence a paměti, často dochází ke změnám emocí a chování.

Péče o klienty s Alzheimerovou chorobou je náročná

V pokročilém stádiu demence se rodina obvykle neobejde bez kvalifikované pomoci. Sama by totiž péči nezvládla. U každého je projev i průběh nemoci jiný, a tak je na pečujícím, aby zvážil nakolik a jak dlouho je nemocný člověk schopen být doma sám a kdy vyžaduje neustálou přítomnost druhé osoby. Někdy nezbyvá nic jiného než 24 hodinová péče, kterou nabízí ve všech svých zařízeních i společnost Alzheimercentrum. Koncept péče staví na individualizovaném komplexním přístupu, respektu, úctě a profesionálních dlouholetých zkušenostech. Klientům zde vytváří nový domov, a tomu odpovídá prostředí i přístup.



Alzheimercentrum Loučky Mlýn ☎ tel.: 773 377 025

Rodinná atmosféra, bezpečí a pohodlí klientů je stejně.

Nevíte si rady, zda má Váš blízký Alzheimerovu chorobu či demenci?

- Obratete se na nejbližší Alzheimercentrum (www.alzheimercentrum.cz), kde Vám poradí či doporučí kontaktní místo pro testování paměti
- Navštivte praktického lékaře, neurologa nebo psychiatra, který provede vyšetření



Alzheimercentrum Písek ☎ tel.: 773 377 015

V Písku pečujeme také o osoby se zdravotním postižením



Jindřichohradecké JINoHRÁtky opět zahájí advent v Jindřichově Hradci

**Předvánoční festival betlémů
Muzea Jindřichohradecka se
bude opět konat v tradičním
čase – o prvním adventním
víkendu 27. a 28. listopadu.**

Programy v Muzeu Jindřichohradecka se budou odehrávat v budově minoritského kláštera ve Štítného ulici.

Výjimečně bude v tomto čase otevřena i městská vyhlídková věž. Veřejnosti je věnován hlavní den JINoHRÁtek – sobota 27. listopadu, kdy budou brány muzea otevřeny od 9.00 do 17.00 hodin. V muzejních prostorách minoritského kláštera ve Štítného ulici budou k vidění různé betlemářské techniky, a návštěvníci budou moci pozorovat řezbáře vyřezávající dřevěné betlémské figurky při práci. Nakoupit vánoční dekorace a výrobky klientů chráněných dílen bude možné na malém adventním trhu v barokní kapli kláštera.

Pro děti, které přijdou s rodiči budou opět připraveny tradiční dílničky, jejich nabídku

obohatí také oplatkáři, kteří slavili úspěch u dětí během letošní muzejní noci, a ti osadí se svou dílnou černou kuchyní minoritského kláštera.

Pohrát si děti budou moci v koutku výstavy Tradice jedné hranice ve velkém výstavním sále, kde bude zastoupena také Ludkova Hračkolna. Pro letošní ročník připravujeme pro děti také novou napínavou hru o hledání ztracené kozy. Ve 14.00 hodin začne v kostele sv. Jana Křtitele vernisáž betlémů pana Pavlíkovského, s křtem dalšího řezbářského katalogu, a v 16.00 hodin na tom samém místě zazní písně z nového vánočního pásma pěveckého sboru Novadomus.

V neděli 28. listopadu – v posledním dnu JINoHRÁtek, bude tradičně veřejnosti zpřístupněna vánoční výstava betlémů v kostele sv. Jana Křtitele zdarma od 9.00 do 12.00 a od 13.00 do 16.00 hodin.

Během JINoHRÁtek bude přístupný anamorfní portrét Tomáše Krýzy – tvůrce Krýzových jesliček - od Patrika Proška, který je umístěn již na stálo v sakristii kostela sv. Jana Křtitele.

Tradiční Slavnostní rozsvícení vánočního stromu na jindřichohradeckém náměstí Míru se v letošním roce odehraje v sobotu 27. 11. 2021 v 18.00 hodin za doprovodu Antikvartetu Dušana Vančury.

O druhém adventním víkendu, 4. a 5. prosince zveme k návštěvě tradičních Adventních dnů na zámku a vánočních trhů ve městě.



1. ledna 2022 přivítá Jindřichův Hradec nový rok při slavnostním ohňostroji.

Po celou dobu adventu si nenechte ujít prohlídku unikátního mechanického betlému – Krýzovy jesličky.



Podrobnější informace
o adventních akcích na:

Infocentrum Jindřichův Hradec
kultura.jh.cz
infocentrum.jh.cz

CO SE TAKÉ STALO V KVĚTNU

Otevřeme, ale s vyššími cenami Ceny jídel i pití podle šéfů restaurací nejspíš brzy porostou. Vážně nejvíce budí testování i u zahrádek.

Turisté nepřijeli Kraj má za sebou jedno z nejhorších období z pohledu turismu. Za první čtvrtletí roku se v regionu ubytovalo pouze 17 tisíc hostů.

Fond rozdělil 200 milionů Za peníze od kraje obce plánují stavět kulturní domy nebo také koupit zdravotnické středisko. V Krajském investičním fondu je 200 milionů korun, které pomohou třem desítkám projektů.

Kladrubský skončil Odchovanec fotbalového Dynama Jiří Kladrubský odehrál poslední utkání v profesionální kariéře.

Nová ferrata 400 metrů měří nový úsek ferraty u Hluboké nad Vltavou. Obtížností se řadí do kategorie C/D. Je vhodný spíš pro pokročilejší lezce.

Květen: Čistka na hejtmanství

V uplynulých měsících rezignovali na své funkce hned čtyři zkušení ředitelé organizací jihočeského hejtmanství. Tím posledním je sám šéf krajského úřadu Milan Kučera. Post opouští po devíti letech.

To vše po podzimní výměně vedení Jihočeského kraje a nástupu hejtmana Martina Kuby (ODS). Odcházející to však právě s touto změnou nespojují, nebo situaci nekomentovali.

Kučera se podle hejtmana Kuby rozhodl sám. Důvodem mají být důchodový věk či nový pohled na fungování úřadu. Právě proto to nemusí být zdaleka jediný letošní odchod, ale naopak to může odstartovat propouštění úředníků. Hejtman se totiž už před volbami netajil tím, že chce provést změny. „Od konce ledna jsme měli v plánu schůzky se zastupci jednotlivých odborů. Měli jsme

řešit efektivitu úřadu. Bohužel do toho přišla covidová vlna, takže se k tomu teď vracíme. Budeme si s vedoucími povídat o tom, jak to vidí, jestli je tam lidí moc, nebo málo, a co by se dalo zlepšit,“ potvrdil Kuba. Kučera nahradil Lukáš Glaser.

S koncem června funkci ředitele Jihočeské centrály cestovního ruchu opustil Jaromír Polášek. Příspěvkovou organizaci vedl šest let. Podle Kuby to byl podobný scénář. „Oba ředitelé za mnou přišli s tím, že se sami rozhodli skončit,“ zmínil.

Už na konci loňského roku pak odstoupil bývalý šéf Správy a údržby silnic Jihočeského kraje Jan Štícha. I on byl ve funkci poměrně dlouho, odešel po osmi letech. Důvody tehdy komentovat nechtěl. Kuba se netají tím, že změnu ve vedení SÚS vítá. „Asi bych řekl, že jsem rád, že se tak stalo. Mám trochu jinou představu o fungování této organizace,“ konstatoval hejtman. **(bar)**

INZERCE

Na prodloužený víkend
do Budějovic

Sleva
na ubytování
30%

**Adventní trhy**

19. 11. 2021–5. 1. 2022

Radniční vánoční trhy

13. 12.–18. 12.

**Vánoce na starém městě
a staročeská ulička v Panské**

19. 12.

Živý Betlém

21. 12.

www.budejce.cz

Červen: Jako nový zámek

Po dvou letech je konečně hotovo a náročná rekonstrukce vrátila zámku ve Vimperku zasloužený lesk, který v uplynulých letech ztratil. Opravené fasády, pečlivě zrestaurované interiéry nebo tematické muzejní expozice. To všechno tu stihli přichystat v relativně krátkém časovém úseku za 137 milionů korun, a zámek je tak na začátku letošní sezony připravený přivítat první návštěvníky.

Na ty teď uvnitř čeká mnoho novinek. Mohou si například projít dvě prohlídkové trasy, jež přibližují jednotlivá období z historie zámku, nebo navštívit expozice Muzea Vimperska. Ty jim zase nabídnou střípky ze života starých Šumavanů. Na vlastní kůži si dokonce mohou vyzkoušet jízdu na sněžných saních. Slouží k tomu speciální simulátor, jenž je součástí jedné z expozic.

K vidění jsou také nejrůznější kuriózní předměty, jako například nejstarší dochovaný úlomek kovového hrotu střely do kuše v České republice nebo turistické boty ze 70. let minulého století. (lik)

CO SE TAKÉ STALO V ČERVNU

Běžný provoz Nemocnice v kraji se vrací k běžnému provozu, ale dál posílají personál do očkovacích center.

Anděl dolétl na jih Muzikant Štěpán Hebík neboli 7krát získal hudební cenu Anděl. Jednu sošku už dostal před 10 lety s kapelou Pub Animals.

Motor vede Modrý Nový hlavní trenér hokejistů budějovického Motoru, 50letý Jaroslav Modrý, naznačil své představy. „Jsem tu, abych z hráčů udělal tým,“ prohlásil.

Co s havrany Na Pražském sídlišti se havrani rozšířili na další místa. Plašení nepomáhá, pták je chytrý. Lidé je už i střilejí.

Bouře se prohnala krajem Neobvykle silná bouře se prohnala jihem Čech. Nejvíce škod napáchala v okolí Dřítně a Temelína.

Vyhrála Blatná Titul Město pro byznys putuje na Strakonicko. Projekt hodnotí počet firem, nezaměstnanost či mzdu.

INZERCE



Vánoční prodej v areálu sádek...

...na adrese: ČRS z.s. Trocnovská 490/4,
370 04 České Budějovice ve dnech

20. - 23. 12. 2021 od 9 až 16 hodin

Tel.: 777 834 153



Štika obecná



235 Kč/Kg

Kapr obecný



79 Kč/Kg

vnitřnosti: 230 Kč/Kg

Amur bílý



89 Kč/Kg

Pstruh lososovitý



199 Kč/Kg

Sumec velký



255 Kč/Kg

Siven americký



155 Kč/Kg

Pstruh duhový



155 Kč/Kg

Jeseter sibiřský



299 Kč/Kg

Lín obecný



155 Kč/Kg

PF 2022

Všem našim členům a obchodním partnerům
přejeme krásné a klidné prožití vánočních
svátků a mnoho štěstí v Novém roce.

www.prodejrybcb.cz

Červenec: Vize pro město

CO SE TAKÉ STALO V ČERVENCI

Švecburg Nedobytý, druhý nejmenší a nejmladší. Švecburg je kuriozita mezi hrady. V letech 2005 až 2007 ho s kamarády postavil Jan Švec.

Bouře zabíjela Krátká a intenzivní bouřka se prohnala krajem. V Budějovicích za sebou nechala stovky popadaných stromů. Na Písecku zemřeli dva lidé, když na jejich auto spadl strom.

Změna klimatu Řádění kůrovce v okolí Dačic nastartovalo změnu klimatu. Rozsáhlé holiny a plochy bez vysokého porostu zbarvují krajinu vody. Ta může do pár let v regionu výrazně chybět.

Dynamo začíná ligu Fotbalisté Českých Budějovic zahájili novou sezonu v první lize s novým majitelem, advokátem Vladimírem Koubkem, chtějí skončit do desátého místa.

Desítky tisíc nových pracovních míst by mohly vzniknout ve východní části Českých Budějovic. Vyplývá to z dokumentu, o němž promluvili zástupci radnice. Materiál popisuje lokalitu mezi železnicí a dálnicí jako místo, kam by mohli směřovat lidé, kteří jednou výrazně rozšíří počet obyvatel krajského města.

Dokument se věnuje východní části města, tedy ploše za vlakovým nádražím. A je třeba říci, že cílí na vzdálenou budoucnost. „Bavíme se o vizi pro dalších 20 až 40 let. Studie Smart Green City, kterou zpracoval Ateliér 8000, ale ukazuje, že tam je velký prostor k rozvoji. Místu je třeba věnovat pozornost,“ uvedl náměstek primátora Ivo Moravec (OPB).

Studii si nechala zpracovat budějovická teplárna kvůli průzkumu trhu, ale výstupy jsou důležité i pro vedení radnice a obyvatele města. Vychází z ní totiž hned několik zajímavých informací a čísel. „Autoři se zaměřili na čísla, stávající územní plán, majetkové poměry a další údaje. Zjistili, že kromě jiného tato lokalita představuje 38 tisíc

nových obyvatel či 28 tisíc potenciálně nových pracovních míst. Může z ní plynout daňový příjem na úrovni 500 milionů korun ročně,“ shrnul Moravec.

„Je to část Budějovic, která je z velké části obsazená brownfieldy (nevyužívané, většinou bývalé průmyslové areály – pozn. red), což umožňuje toto území proměnit. Lokalita začne být ještě víc zajímavá díky investicím státu do železnice a dálnice, vznikne tak pomyslný východní vstup do Budějovic. Obyvatelé začnou vnímat tuto část města úplně jinak,“ vysvětlil architekt Martin Krupauer z Ateliéru 8000.

K údajům podle něj došli autoři mimo jiné tak, že spočítali rozlohu plochy, kterou je možné proměnit, a zároveň se podívali na jiná podobná místa v republice.

Autoři podle Moravce vymezili tři rozvojové lokality. Jedna se nachází v okolí areálu teplárny u Okružní ulice. Druhé místo je v okolí budějovického vlakového nádraží, které nyní stát opravuje a v budoucnu se v okolí chystají další zásahy. Jako třetí lokalitu vybrali autoři studie okolí sportovního areálu Složistiště. **(bar)**

INZERCE

Muzeum středního Pootaví
ve Strakonících pořádá:



MUZEUM STŘEDNÍHO POOTAVÍ
STRAKONICE

ADVENTNÍ TRHY POD RUMPÁLEM

3. - 5. 12. 2021

STRAKONICKÝ HRAD

ADVENTNÍ TRHY OTEVŘENY:

PÁ 15 - 19 HODIN

SO 10 - 18 HODIN

NE 10 - 14 HODIN

VSTUP ZDARMA



Vánoční KONCĚRT

7. 12. 2021 | 1. koncert v 17 hodin | kapitulní síň
2. koncert ve 20 hodin | strakonického hradu

INFLAGRANTI

Vstupné: 170 Kč

www.muzeum-st.cz

Srpen: Turisté na Šumavě zdivočeli

Porušování zákazů vjezdu, parkování mimo vyznačená stání nebo nedovolené vstupování do prvních zón národního parku. S desítkami takových prohrěšků se denně potýkají strážci na Šumavě. Zejména teď v létě toho mají opravdu hodně.

„Od posledního lockdownu se zde počet lidí zvedl opravdu dramaticky, strážci teď jedou na 120 procent,“ zmiňuje Ondřej Drnovec, vedoucí oddělení stráže přírody NP a CHKO Šumava. Podle něj je velkým nešvarem například parkování na neoznačených plochách, či dokonce na zákazech stání.

„Šumava je v letní sezoně zaplněná auty, a pokud řidičům v cestě nestojí přímo strážci nebo na místě není vyložené třeba kámen, za nějž se už nedá vjet, tak parkují všude, kde se dá. Na oblíbených místech je přeplněno,“ popisuje.

Uklidnění situace nepřispívá ani to, že mnoho obcí letos výrazně zdražilo svá placená parkoviště. Řada lidí se tak snaží ušetřit a raději parkují i tam, kde nesmějí.

„Zvýšilo se napětí v lidech, protože když na parkovišti najdou volné místo, tak zjistí, že za něj musí dát víc peněz, než byli zvyklí, což je pro některé důvod ke zhoršení nálady. Svůj vztek si pak vybíjejí na strážcích,“ svěčuje se Drnovec.

Dalším častým problémem jsou podle něj elektrokola. Cyklisté se díky nim dostanou i na místa, kam by dříve sami svými silami nedokázali vůbec vyjet. „Lidé tu hledají adrenalin, chtějí využít své drahé vybavení, to pak vede k porušování pravidel,“ připomíná s tím, že mnohým z nich chybí jakékoliv předchozí zkušenosti. Lidé nejsou zvyklí pohybovat se v přírodě, nemají základní turistické dovednosti ani vhodné vybavení. **(ljk)**

CO SE TAKÉ STALO V SRPNU

Koupil most Eduard Benc koupil most v Loučovicích u Lipna v aukci za 5 001 korunu. Nyní jej chce zachránit a zprovoznit alespoň pro pěší a cyklisty.

Návrat Živitelky Země živitelka se vrací po roční pauze. Návštěvníky čekají nové taháky, například zrekonstruovaný pavilon Z, ale i stále agrosalonu.

Lanovce je šedesát Při výstupu na Klet využije lanovku třetina turistů. Za rok jich převezme na 30 tisíc. Dráha je druhou nejstarší svého druhu v Česku. Slaví šedesátiny.

Středisko u hranic U Českých Velenic otevřou Rakušané zdravotní středisko. Poslouží také Čechům.

Obchvat Dolní Lhoty Silnice dlouhá 2,7 kilometru odvede auta z obce na Jindřichohradecku. Vyjde na 250 milionů.

Propouštění Krajský úřad zruší ve třech vlnách desítky míst. Části opozice vadí, že se zprávu dozvěděl ze sociálních sítí.

INZERCE

TÁBORSKÉ VÁNOCE

24. 11. – 7. 1. Vánoční výstava
Andělské Vánoce

26. 11. Rozsvícení vánočního stromu

27. 11. – 23. 12. Ježíškova nebeská kancelář

5. 12. Čertoviny

11.–12. 12. Staročeský vánoční trh

18. 12. Živý betlém

19. 12. Vánoce s Radkou Fišarovou

24. 12. Štědrovečerní vytrubování
Půlnoční mše

26. 12. Sváteční varhanní koncert

1. 1. Novoroční varhanní koncert



www.visittabor.eu



Pozdní podzim v České Kanadě

**CESKÁ
NA
DA**

Podzim je ideální čas vyrazit do přírody a načerpat síly před nastávající zimou. Příroda připravující se k zimnímu spánku má magickou atmosféru.



Předvánoční ČAS

Užijte si advent v České Kanadě! Navštivte adventní trhy ve městech, obdivujte kreativní provedení betlémů, vyrazte do přírody. Možností je nespočet jak si užít adventní čas.



 ckanada.cz

 [@ckanada.cz](https://www.facebook.com/ckanada.cz)

 [@ckanada.cz](https://www.instagram.com/ckanada.cz)

Září: Nové zimní stadiony v kraji



ATELIÉR 8000 NAVRHL V HLUBOKÉ NAD VLTAVOU HALU S VÝHLEDEM NA ZÁMEK, KAM BUDE MOCI PŘIJÍT AŽ TISÍC DIVÁKŮ.

Obyvatelé Českého Krumlova, místní bruslaři, hokejisté i fanoušci se mohou radovat. Místo nevyhovujícího zimního stadionu jim město postaví nový. Moderní víceúčelový areál s rozpočtem 150 milionů korun má být otevřen nejpozději do konce roku 2024.

Plánovaná stavba v areálu Chvalšinská potěšila také předsedu HC Slavoj Karla Kašáka. „Jako klub nový stadion samozřejmě vítáme, čekáme na něj desítky let.“

O tom, že provoz stávajícího zimního stadionu je příliš drahý, vědělo město už v roce 2004. Tehdy došlo alespoň k částečné rekonstrukci po povodních – v roce 2002 se vylila z břehů říčka Polečnice a zaplavila sportoviště v okolí.

Celkové náklady na stavbu jsou vyčísleny na 137 milionů korun bez DPH. Zásad-

ní položkou pro pokrytí rozpočtu bude získání devadesátimilionové podpory od Národní sportovní agentury. Na žádosti o dotaci, kterou je nutné podat nejpozději do konce června 2022, radní pracují. Pokud ji nezískají, projekt odloží.

Český Krumlov ale nebude jediným městem na jihu Čech, které postaví nový zimní stadion. O ten svůj zabojovali také v Hluboké nad Vltavou, kde přes dvacet let využívají pouze nekrytou ledovou plochu. Podle starosty Tomáše Jirsy město získá stavební povolení do konce roku.

Financování prostřednictvím dotace bude podobné jako v Krumlově. Stadion by měl Hlubokou přijít na 156,2 milionu korun bez DPH. K odborné konzultaci projektu architekti přizvali také bývalé i současné hokejisty, kteří ve městě žijí. (ava)

CO SE TAKÉ STALO V ZÁŘÍ

Protest u jatek Dvacítka aktivistů se připoutala k bráně drůbežárny v Mirovicích. Vadily jim podmínky pro zvířata. Protest u jatek ukončila až policie.

Hrachovina v Motoru Do Budějovic přišel z finské Tappary. Extraligový hokejový klub bude na 27letého gólmána Dominika Hrachovinu hodně sázet.

Štamgasti se nevrátili Podnikům na jihu Čech i čtvrt roku po otevření stále chybí hosté. Navíc odešla část personálu, kterou nemají jak nahradit.

Skoro sto míst pro seniory V Jindřichově Hradci postaví druhý domov pro seniory. Má být hotový do tří let. Kraj ho chce vybudovat maximálně za 400 milionů. Nabídne 94 lůžek.

Malajsijský král v Protivíně Stranou zájmu zůstával poslední roky barokní zámek v dolní části protivínského náměstí. Ale teď komplex obsadili dělníci, kteří jej zvelebují pro nového majitele. Zámeckým pánem bude nyní malajsijský král, jehož rodina chce na jihu Čech trávit až osm týdnů v roce.

Jak udržet turisty Jihočeský kraj představil koncepci cestovního ruchu do roku 2030. Cílem je udržet turisty více dní.

Tygřata v zoo Nejdříve nesměle vykovala z průlezového okénka, ale nakonec se poprvé odvážila ven. Návštěvníci Jihočeské zoologické zahrady v Hluboké nad Vltavou mohou nově obdivovat dvojici mláďat tygra ussurijského, která se tam narodila 5. července.

INZERCE



Orient Spa
O Á Z A S M Y S L Ů

Masáže
Filipínské | Thajské | Havajské

Skuherského 2 | 370 01 České Budějovice
t. +420 730 873 709 (recepce)

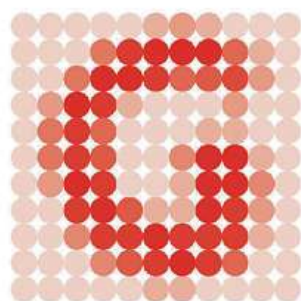
w. www.orientspa.cz

orientspacb

Potěšte své blízké
Dárkovým poukazem


**MUZEUM
FOTOGRAFIE**
A MODERNÍCH
OBRAZOVÝCH MÉDIÍ

15°
**PLANETÁRIUM
a HVĚZDÁRNA**
JINDŘICHŮV HRADEC



MUZEUM FOTOGRAFIE A MODERNÍCH OBRAZOVÝCH MÉDIÍ

Vám představuje fotografie z celého světa



HVĚZDÁRNA A PLANETÁRIUM PROFESORA FRANTIŠKA NUŠLA

Váš pravidelný spoj do vesmíru z Jindřichova Hradce



DŮM GOBELÍNŮ, KULTURNÍCH TRADIC A ŘEMESEL

Unikátní stálá expozice historie tkalcovství



VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ CENTRUM JINDŘICHŮV HRADEC, p.o.

srdečně zve všechny návštěvníky a zájemce :

čeká Vás bohatý kulturní program v Muzeu fotografie a moderních obrazových médií a v Domě gobelínů, kulturních tradic a řemesel.

Po celý rok pravidelné promítání pořadů a pozorování noční i denní oblohy na Hvězdárně a planetáriu prof. Františka Nušla

Bližší informace na www.vkcjh.cz nebo na info@vkcjh.cz

Říjen: Od ledna zdraží MHD

Dopravní podnik města České Budějovice (DP) od 1. ledna zvýší jízdné. Základní jízdenka bude za 20 korun místo současných 16. Celoroční kupon pro dospělé bude za téměř čtyři tisíce, nyní je za 3 630 korun. Senioři od 65 do 75 let už pak nebudou platit symbolických 10 korun, ale 500 ročně.

Návrh DP na úpravu ceníku už schválili radní, podnik je stoprocentně vlastněný městem. Ještě bude nutné schválit změnu tarifu. Vedení města a jeho firmy tak reagují na nárůst nákladů na provoz MHD, stejně tak i na úbytek cestujících.

„Náklady na provoz letos o 21 milionů korun převýšily tržby z jízdného včetně sjednaných kompenzací,“ spočítal ředitel DP Slavoj Dolejš. Pokud by se nezdražilo, musel by podle něj podnik škrtnat ve spojích, nebo by ztrátu muselo umořit město a další objednatelé

MHD ze svých rozpočtů. Pravdou je, že třeba před třemi roky schválilo vedení Budějovic takové úpravy a slevy, které naopak znamenaly vydat 20 milionů korun z rozpočtu navíc. Teď už ale na podobné úlevy pro část cestujících nejsou peníze.

Dolejš také už dříve řekl, že by DP mohl rozšířit své služby a tím zvyšovat zisk. O tom mluvil i primátor Jiří Svoboda (ANO). „Podnik by mohl pro město zajišťovat některé práce jako technické služby – spravovat dopravní značení a podobně,“ zmínil primátor.

Některé změny tarifu budou přece jen příjemné. O pět korun od 1. ledna zlevní SMS jízdenka a bude stát stejně jako papírová. Novinkou také je, že osoby nad 75 let už nebudou potřebovat jízdenku ani průkazku, postačí jim, když se v autobuse či trolejbusu při kontrole prokážou třeba občankou. (mrk)

CO SE TAKÉ STALO V ŘÍJNU

Rys je pryč Z Novohradských hor zmizela celá populace rysa ostrovida, stalo se to už podruhé. Mohou za to pytláci?

Opravi chatu na Libíně Proměna chaty na hoře Libín u Prachatic má být hotová do roku 2024. Stát bude odhadem 20 milionů korun a nabídne ubytování až 25 hostům.

Sto domů u Lipna Česko-rakouský developer chystá u přehrady projekt za více než miliardu korun. Místní jsou opatrní.

ANO nespasil ani Brabec Vládní hnutí ANO prohrálo v kraji s koalici SPOLU. Voliči dali přednost Starostům na úkor Pirátů. Ti jsou s ČSSD poraženými voleb.

Omezení Restauratéři budou muset od 1. listopadu kontrolovat bezinfekčnost hostů. Obávají se, že tím naruší jejich soukromí.

oprava Bechyňky Jihočeští zastupitelé podpořili opravu trati Tábor–Bechyně. Vzdle moderních vozů na ni budou moci i staré lokomotivy.

INZERCE

Vánoce plné splněných
přání, ať máte důvod
k usmívání,
přeje Jihostroj

PF 2022

jihostroj
AERO TECHNOLOGY & HYDRAULICS
SINCE 1919

**CO SE TAKÉ STALO
V LISTOPADU**

Psychiatrie zachráněna Do Dětské psychiatrické nemocnice v Opařanech na Tábořsku nastoupí od příštího roku noví lékaři. Vymění se i vedení. Ale budoucnost zůstává nejistá.

Pozemky zůstanou církvi Nejdříve měl primátor podat žalobu. Nakonec se o Děkanská pole České Budějovice přít nebudou kvůli malé šanci na úspěch. A lukrativní pozemky na okraji města zůstanou církvi.

Hospody zase bez hostů O desítky procent méně obědů, na pivo jde minimum hostů. Tvrdší covidová opatření těžce zasáhla majitele restaurací.

Zase ruší operace Nemocnice České Budějovice omezí operace na 75 procent kapacity operačních sálů. Důvodem je zprovoznění covidových stanic.

Jih Čech dál láká turisty Ani před covidem nezavítalo v letní sezoně na jih tolik lidí jako letos. Asiaty nahrazují Češi, z ciziny jezdí hlavně Němci.

Vánoční strom Čtyřikrát po sobě vyhrál anketu serveru iDNES.cz o nejkrásnější vánoční strom ten z Budějovic. Letos se pokusí prodloužit sérii 14 metrů vysoký a sto let starý smrk stříbrný. Slavnostní rozsvícení bude v sobotu 27. listopadu v 16.30 hodin.

Nejhorší rok pro včelaře Na Českokubušovicích stočili včelaři často jen pětinu medu oproti běžným rokům. Cena za kilogram vzrostla až o 80 korun.

Listopad: Tvrz v Mladějovicích

Celá tvrz v Mladějovicích byla ještě před několika lety v kritickém stavu, nikdo ji neudržoval a hrozilo, že se časem úplně zřítí. Krovy byly propadlé, statika narušená.

Pak se ale objevili manželé Durychovi, kteří se rozhodli, že pozdně gotické sídlo přestavěné do renesanční podoby zachránějí. Tvrz stojící 15 kilometrů od Strakonice koupili v roce 2009 a brzy nato se pustili i s dalšími lidmi do oprav, do nichž zatím vložili přes 10 milionů korun. Ale ještě zdaleka nekončí.

Durychovi připomněli, že při koupi byla většina tvrze v troskách, z jedné třetiny zřícená. „K tomuto místu jsme přitom nejdříve neměli žádný vztah. Ale věděli jsme, že chceme koupit tvrz nebo nějaký statek. Proto jsme začali pátrat a objevili sídlo v Mladějovicích,“ svěřila se majitelka Lucie Durychová.

V roce 2010 založili Durychovi občanské sdružení pro záchranu památky a i přes tehdejší pochybnosti okolí ji začali opravovat. Pomohly jim také nejrušnější granty a dotace od kraje či ministerstva kultury a dalších. Za uplynulé roky tam členové sdružení podle slov manželů odpracovali přes pět tisíc hodin.

„Je důležité zmínit, že máme pět dětí, které se na tom s námi také podílely. A je tedy i jejich zásluha, jak tvrz dnes vypadá,“ objasnila Durychová. A poděkovala všem, kteří na projektu pomáhali.

Nyní dokončují budovu číslo popisné 80 a zahájili rozsáhlou rekonstrukci panského domu. V obou stavbách bude řada dílen a prostor pro uměleckou tvorbu



LUCIE A BERNARD DURYCHOVI OPRAVUJÍ SÍDLO V MLADĚJOVICÍCH, JEHOŽ HISTORIE SAHÁ AŽ DO 13. STOLETÍ. PRÁCE MAJÍ SKONČIT V ROCE 2024.

mladých, včetně ubytování a stravování hostů. „Vznikne zde audiovizuální dílna s možností profesionální tvorby filmů, nahrávací studio, keramická a výtvarná dílna, dramatický a hudební sál. V prvním patře bude muzeum raného křesťanství, včetně kaple,“ poodhalil Bernard Durych.

V okolní zahradě pak bude jedno pevné pódium a mobilní scéna pro hudebníky, divadelníky a letní kino až pro dvě stovky diváků. Rekonstrukce tvrze má skončit v roce 2024. (mak)

INZERCE

Přejeme vám klidné Vánoce plné pohody a do nového roku

ZDRAVÍ PŘEDEVŠÍM | **MOŘE VÝHER** | **ČIROU RADOST**

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

Nabídka vzdělávacích programů pro školní rok 2022/2023:

Kontakt

Soukromá Střední odborná škola
a Gymnázium BEAN s. r. o.
Trnkova 125
345 61 Staňkov

tel: +420 773 971 313
e-mail: bastlova@bean.cz
www.beanstankov.cz

Všechny nabízené obory denní formy studia lze na naší škole studovat dle stanoveného individuálního plánu.

Denní forma studia pro absolventy základních škol a absolventy středních odborných učilišť:

➤ **Gymnázium** - čtyřleté studium zakončené maturitní zkouškou, skladba předmětů je všeobecně zaměřena, individuální přístup ke studentům, možnost studovat dle IVP. Studium je skvělou přípravou na vysokoškolské studium.

➤ **Obchodní akademie** - čtyřleté studium zakončené maturitní zkouškou. Zaměření si student vybírá od třetího ročníku.

Studium má tato zaměření:

➤ **Cestovní ruch** - je zaměřeno na zvládnutí odborných kompetencí a dovedností z oblasti domácího i zahraničního cestovního ruchu. Absolvent zvládá profesionální přístup k řešení problémů v oblasti cestovního ruchu.

➤ **Veřejná správa a právo** - je dalším prestižním zaměřením. Absolvent zvládá specializované činnosti právního a sociálního charakteru na úřadech státní správy, obecních úřadech, na úřadech obcí s rozšířenou působností, ale také na soudech a v advokátních kancelářích. U tohoto oboru je rozšířena výuka předmětů právo a administrativa.

➤ **Provoz diplomatických služeb** - jedná se o velice zajímavé zaměření, které představuje určitou prestiž. Absolvent vykonává specializované obslužné

a organizační činnosti na zastupitelských úřadech, úřadech EU a na úřadech státní správy. Výuka je rozšířena o předměty diplomatický protokol, rétorika a třetí cizí jazyk.

➤ **Počítačová grafika** - studium je zaměřeno na aplikaci dnes čím dál více využívaného oboru IT a je vhodné pro zájemce, kteří rádi pracují s výpočetní technikou.

➤ **Kominik** - tříleté denní studium. Absolvent zvládá odborné dovednosti, například kominické práce, technické kreslení a výpočty. Teoretické vyučování probíhá ve škole, odborný výcvik na smluvně zajištěných pracovištích. Studium je zakončeno závěrečnou zkouškou a získáním výučního listu.

➤ **Podnikání** - dvouleté nástavbové studium zakončené maturitní zkouškou. Studium je určeno pro absolventy tříletých učebních oborů. Uchazeč musí předložit ověřenou kopii výučního listu z tříletého oboru. Probíhá výuka všeobecných i odborných, zvláště ekonomických, předmětů.

Dálková forma studia v rámci dalšího vzdělávání dospělých: výuka probíhá zásadně o sobotách.

Obchodní akademie, čtyřleté studium zakončené maturitní zkouškou jednotlivá zaměření:

➤ **Cestovní ruch**

➤ **Veřejná správa a právo**

➤ **Podnikání**

➤ **Předškolní a mimoškolní pedagogika**



HUSKY®

Husky KTW hledá zaměstnance na tyto pozice:



Benefity:

- Obsluha CNC soustruhu
- Obsluha CNC erodování
- Obsluha CNC frézy

Nástupní bonus 25 000 Kč,

Konkurenční mzda, Příspěvek na dojíždění za každý ujetý km, Dotované stravné, 13. plat, Roční odměny, Příspěvek na penzijní pojištění, 25 dní dovolené, Nadstandartní příplatky, Hrazené první 3 dny nemoci a mnoho dalšího...



Balneo Peat™

COSMETIC



Koupele neobsahují
pevné částice,
nezanáší odpady.

Vychutnejte si v pohodlí domova Rašelinové a bylinné koupele



Rašelina působí protizánětlivě, prohřívá organismus a podporuje celkovou imunitu těla. Velmi vhodné pro pokožku s ekzémy nebo lupenkou.

V ČEM JE RAŠELINA
VÝJIMEČNÁ

Má blahodárné účinky při podpoře léčby ekzémů, lupenky, seborei a dalších kožních onemocnění
Prohřívá organismus, a tím pomáhá při léčbě pohybového aparátu
Má antibakteriální vlastnosti, je vhodná při mykózách

www.balneopeat.cz

Ruské kolo i spousta hudby lákají na trhy

Adventní program už je v plném proudu v Českých Budějovicích, punč je opět hitem a další města na jihu Čech se přidávají. Akce limituje covid.

TEXT: NIKOLA ŠKORVAGOVÁ

FOTO: MAFRA

Náměstí plná stánků s dobrotami, skoro v každém koutě voní punč a u něj postávají skupinky lidí, kteří na tyhle tradiční okamžiky čekali skoro celý rok. Centra jihočeských měst opět patří adventním trhům. Nasát vánoční atmosféru bude na jihu Čech možné takřka všude.

Živé betlémy, zdobení perníčků, koncerty, představení tradičních řemesel, hry pro děti, nebo dokonce několikanásobný vítěz nejhezčích trhů v České republice. To je pouhý zlomek toho, co nabízí předvánoční jižní Čechy svým návštěvníkům. Kdo si chce vybrat a zorientovat se v bohaté nabídce, ideálně může nejdříve navštívit web jiznicechy.cz, kde je přehledný kalendář akcí. Jihočeská centra cestovního ruchu takto letos láká návštěvníky do kraje pod sloganem Opravdové Vánoce.

Jako první odstartovaly svůj adventní program České Budějovice, a to již 19. listopadu. Kromě toho, že se krajské město může chlubit titulem několikanásobného vítěze ankety o nejhezčí trhy, vánoční strom na náměstí Přemysla Otakara II.

byl poslední čtyři roky vyhlášen za nejhezčí strom v České republice v anketě IDNES.cz.

Českobudějovické trhy nabízí stánky s pestrým vánočním sortimentem. Samozřejmě nechybí punč a lidé si mohou vybrat z mnoha chutí i stánků. Na sváteční atmosféru náměstí se mohou podívat z vyhlídkové věže nebo nově z ruského kola, které se okamžitě stalo hitem a v prvních dnech se na tuto atrakci stály fronty. Ani letos nebude chybět tolik oblíbené ledové kluziště obklopující Samsonovu kašnu, zde ale musí nejdříve teploty klesnout více k nule, nebo začít mrznout.

Návštěvníci budou bohužel ochuzeni o tradiční přílet Anděla, který se měl snést z Černé věže 5. prosince. Stejně tak nebude ani tradiční rozsvícení vánočního stromu. Město České Budějovice se rozhodlo zrušit tyto oblíbené akce s ohledem na epidemickou situaci.

Jinak bude advent ve městě hodně spojený i s hudbou, a to především tou muzikálovou. Další informace zájemci naleznou na www.ceskobudejovickyadvent.cz.

Ostatní jihočeská města s programem rozhodně nechtějí zaostat a předvánoční akce si užijí jak děti, tak dospělí. Hluboká nad Vltavou se promění v Andělskou Hlu-

bokou. Přípravované akce se zde budou konat rovnou na několika místech tohoto kouzelného města. Mezi ně patří všem známý zámek, kde si lidé budou moci poslechnout koledy, ale rovněž například neobvyklé prostředí zoologické zahrady. Sem mohou 4. prosince zamířit rodiče se svými ratolestmi, kde je bude čekat pravé peklo a děti s čerty budou plnit různé úkoly.

V Třeboni bude program 27. listopadu taktéž vyloženě andělský. U dřevěného betlému se objeví andělské divadlo. Děti si pod andělským dohledem vyrobí dekorace a chybět nebude ani tradiční andělský zvonkový průvod.

Pokračování na straně 20



INZERCE



Vánoce v čokoládě

**JIHOČESKÉ
MUZEUM**
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

26. 11. 2021 – 2. 1. 2022
Čokoládové obaly, vánoční kolekce a další zajímavosti
ze světové sbírky Stanislava Krámského

Jihočeské muzeum v Českých Budějovicích
Otevírací doba: úterý – neděle, svátky 9:00 – 17:30 hodin

www.muzeumcb.cz

**JIHOČESKÉ
MUZEUM**
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Jihočeský kraj

KOH I NOOR
HARDT MÜTH
LUDWIG

TIT
NADACE ČEZ

Utv

D BUDĚJICKÁ
DRBNA

Ceské
Budějovice

Ruské kolo i spousta hudby lákají na trhy

Pokračování ze strany 39

V Týně nad Vltavou se 12. prosince uskuteční pohádkové trhy, které s sebou přinesou hudební vystoupení, živý betlém a jednu z nejtradičnějších vánočních pohádek Tři oříšky pro Popelku.

Konání všech naplánovaných akcí samozřejmě souvisí s vládními opatřeními v souvislosti s covidem, a tak se ještě mohou programy měnit.

Český Krumlov každopádně láká na psi a medvědí Vánoce. Kromě Ježíškovy pošty, andělského průvodu městem či vánoční pohádky by si měli návštěvníci užít 24. prosince koncert kapely Kapka přímo na zámeckém nádvoří. Děti mohou zachraňovat Vánoce 27. listopadu během Jindřichohradeckých JINoHrátek, kde je

pro ně připravená volná festivalová hra. Dospělým zase toto město s historickým centrem nabídne ojedinelý festival betlémů a dřevězeb. Opomenout také rozhodně nejde řemeslné trhy ve Vimperku, operní árie v Prachaticích, vánoční dílnu, kde si děti mohou vyrobit netradiční ozdoby nebo ozdobit perníčky, a Vánoční strom splněných přání v Táboře či Písecké betlémy.

Stromy rozsvítí na hodně místech v regionu už před první adventní nedělí. V Táboře na Žižkově náměstí to chystají v pátek 26. listopadu a už o den později odstartují adventní trhy na nedalekém náměstí T. G. Masaryka, které potrvají do 23. prosince. V Třeboni se strom z rakouského Schremsu rozzáří na Masarykově náměstí v sobotu 27. listopadu a předchá-

zet mu rovněž budou celodenní trhy. Stejně tak v Českých Budějovicích bylo rozsvícení naplánované na sobotu 27. listopadu, ale bez časového upřesnění. Podrobný program událostí Opravdových Vánoc v jižních Čechách je k dispozici na webových stránkách: www.jiznicechy.cz.

Adventní pobyty na jihu Čech pak zpříjemní návštěvníkům i možnost využití různých slev, které lze získat do konce listopadu v celém regionu prostřednictvím vouchery z webu JCCR www.dovolena.jiznicechy.cz. „V Českých Budějovicích, které tradičně nabízejí jeden z nejbohatších adventních programů, je možné se ubytovat s 30procentní slevou až do konce roku,“ dodal Petr Soukup, šéf Jihočeské centrály cestovního ruchu.

INZERCE

Kláštery Český Krumlov



Rok 2021 byl pro Kláštery v Českém Krumlově zlomový, byl ve znamení několikrát odložené výstavy **Svět fantazie Jindry Čapka**. Výstava knižních ilustrací, mezinárodně uznávaného výtvarníka, je plná pohádkových příběhů, tajuplných krajin, pitoreskních postav, zvířat i nadpřirozených bytostí. Během roku byla výstava doplněna mobilní aplikací „**Rozhýbej svět fantazie**.“



NASKENUJ QR KOD
A VYZKOUŠEJ TO



Naše Hra fantazie přiblíží pohádkové příběhy, zaměstná mysl a stane se klíčem do světa fantazie. Těšíme se na společné setkání na výstavě, v našich stálých expozicích či na mnoha předvánočních akcích pořádaných Kláštery Český Krumlov.



PE

Mnoho pracovních i osobních úspěchů v roce 2022 všem svým obchodním partnerům, zaměstnancům a přátelům

preje

BOHEMIA
TRADE CZ s.r.o.



HLEDÁTE PRÁCI?



S NAŠÍ RODINOU
POROSTETE



My hledáme

JIHOČESKÝ KRAJ

Obsluha
manipulačního
vozíku

Operátor
výrobní
linky

Elektrikář/
Zámečnick/
Seřizovač
elektro

Obsluha
kolového
nakladače

Operátor
zakázkové
výroby

Mistr
výroby

Seřizovač

Pomocný
dělník
dřevovýroby



Operátor
dřevovýroby

Manažer/ka
zákaznického
servisu

DEJTE
O SOBĚ
VĚDĚT

Účetní



+420 734 284 996
KARIERA@HELUZ.CZ
KARIERA.HELUZ.CZ

Láska je krásná jen pro...
německý filozof Immanuel Kant

POMŮCKA: SALA	ŠVÉDSKÉ MĚSTO	UBRAT KAPALINU	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY PĚVCE BOCELLIHO	OPAK POD	STROMO- RÁDÍ		PADĚLEK	ČÁST VOZU	NA ONOM MÍSTĚ	KYSLIČNÍK		LYŽAŘSKÁ DISCIPLÍNA	2. DÍL TAJENKY	OTÁZKA 6. PÁDU	VOJENSKÁ JEDNOTKA
KNĚŽSKÝ ODĚV							FOTO- GRAFIE					PĚVECKÉ TĚLESO				
HLINÍKOVÁ FÓLIE							AMSTERD. FOTB. KLUB MUŽSKÝ HLAS					ZELENINOVÝ POKRM AFRICKÝ VELETOK				
ETYL- ALKOHOL				ČTYŘHRÁ HOVOR. PLOD MANDLOŇÉ				VĚŽ U MEŠITY TYKAJÍCÍ SE ZEMĚ								
ČÁSTICE HMOTY					HUDEBNÍ STYL ŘÍMSKÝCH 52				NEROZHOD- NOST STĚNY							
	ROSTLINA ARNIKA	NEČISTOTA OKR. HYGIE- NICKO-EPID. STANICE				EGYPTSKÝ PŘÍSTAV ASIAT					HON ZNAČKA MYDLA				CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	JEDNOTKY ELEKTRIC- KÉHO ODPORU
VÝROBNÍ ZÁVOD						ŘÍMSKÝCH 2600 SMRTELNÁ CHOROBA						NEMNOHO OSTRAVSKO- KARVINSKÉ DOLY				
CHEMICKÝ PRVEK ZN. RH							SKLAD NA OBIÍ MPZ ČESKÉ REPUBLIKY					KREMACE INICIÁLY HEREČKY MUTI				
DŮVĚŘIVEC HOVOR.					SKÁLA ANGLICKY				HOSPODÁŘ							
SVĚTADÍL					HUBATÁ				DARY ZA SLUŽBY							

TAJENKA: toho, kdo ji bere vážně.

INZERCE

Muzeum Jindřichohradecka
Festival betlémů

Jindřichohradecké JINOHRAtky

aneb Dejte děti do jeslí

Pátek 26. listopadu 2021
program pro školy

Sobota 27. listopadu 2021
9:00 - 17:00 program pro veřejnost, festivalová hra pro děti, tvoření
14:00 vernisáž výstavy betlémů a dřevorezeb Karla Pavlíkovského,
představení anamorfního portrétu Tomáše Krízy od Patrika Proška
16:00 vánoční pásma PS Nova Domus

Kostel sv. Jana Křtitele s minoritským klášteřem, Městská věž

Neděle 28. listopadu 2021
volný vstup
výstava betlémů a dřevorezeb Karla Pavlíkovského
anamorfní portrét Tomáše Krízy od Patrika Proška

Muzeum Jindřichohradecka Jihočeský kraj

Za finanční podpory Města Jindřichův Hradec a Jihočeského kraje



Lyžování na Lipně v rodinné atmosféře

Zima na Lipně to je lyžování pro celou rodinu, partu přátel i jednotlivce. Lipenské sjezdovky, které měří téměř čtrnáct kilometrů, nabízí velkou porci zábavy na jednom místě a uspokojí lyžaře všech kategorií. S možností ubytování přímo u sjezdovky, tradiční šumavskou, a přitom vysokou gastronomií a dalšími atraktivitami je tím pravým místem pro zimní dovolenou.

Moderní lyžařský areál pro každého

Na Lipně najdete nejmodernější lyžařský skiareál v celé České republice. Je přizpůsoben nejen rodinám s dětmi, ale nabízí zábavu pro lyžaře všech kategorií. Na jeho svazích si tak lyžování užijí i skupiny přátel, které čítají lyžaře začátečníky i ty pokročilejší. Sjezdové tratě mají různou obtížnost. Všechny tratě jsou kompletně pokryty zasnežovací systémem.



Převahu lyžařů zajišťují tři pohodlné a moderní čtyřsedačkové lanovky a jedna dvousedáčková. Jednou z novinek posledních let je rozšířený a vylepšený Snowpark, který je připraven pro lyžaře všech výkonnostních kategorií. Vyzkoušet si můžete Skicrossovou či Snowcrossovou trať, která je samostatně oddělena a měří více než jeden kilometr. Ti nejmenší si zadovádají na sněhové pokrývce a s maskotem areálu lišákem Foxem, který na ně každý den čeká ve výukovém hřišti Fox park a postará se o zábavu svými animačními programy.

Vše na jednom místě

Komplexní služby půjčovny, servisu, prodejny

- nejmodernější skiareál v České republice s 13.5 km sjezdovek všech obtížností
- jedinečné výukové hřiště Fox park zdarma
- lyžařská škola Skischool pro všechny věkové kategorie
- servis, půjčovna i obchod se sportovním vybavením na jednom místě
- relaxace ve vodním ráji Aquaworld
- dechberoucí výhledy ze Stezky korunami stromů
- ubytování v moderním hotelu Element přímo u sjezdovky
- gastronomické zážitky v restauraci Stodola a cukrárně Povidloň



i rezervace lyžařské školy najdete na jednom místě. Stejně tak největší prodejnu sportovního vybavení Intersport, která se nachází hned vedle centrálního parkoviště a nového dopravního terminálu. A abyste to na sjezdovku měli co nejlíže a šance vychutnat si první ranní manželstr na čerstvě upravených sjezdovkách bylo co největší, můžete se ubytovat ve zcela novém a moderním čtyřhvězdičkovém hotelu Element. Nachází se hned vedle centrálního parkoviště a na lanovku se z něho dostanete jen po pár metrech, a to pohodlně i v lyžařských botách nebo rovnou na lyžích. U hotelu na vás čekají i zážitky gastronomické. Restaurace Stodola vaří podle receptury místních tradic a v nové cukrárně Povidloň, dávají důraz na originalitu a chuť tradičních zákusků. Součástí Skiareálu je i Stezka korunami stromů. Přináší naprosto jedinečné zážitky z výhledů ze své devítihrané 40m věže. Otevřeno má po celý rok, a tedy i v zimním období ji můžete navštívit a užít si tu nádhernou lipenskou přírodu z ptáčích perspektivy.

Lipno.
www.lipno.info



My Jihočeši víme, že rok 2022 bude skvělý.
Jsme ten nejlepší kraj v České republice. Budme na něj hrdí.
Já jsem a věřím, že vy taky. A taky víme, že si vždycky poradíme.
Děkuju vám za ten uplynulý rok a slibuju, že pro vás Jihočechy
udělám v tom novém roce všechno, co půjde.

Pour féliciter 2022

Váš hejtman
Martin Kuba



JDE O VAŠE ZDRAVÍ!

Přečtení tohoto textu vám zabere jen **6 minut**

Reparátor šlach, svalů, kostí a kloubů – 4denní obnova

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

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

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

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

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



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

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

Au, zase to PRASKÁ a LOUPE?



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

POKRAČUJÍCÍ DEGENERACE KLOUBŮ SE TÝKÁ DOSPĚLÝCH – 57%

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

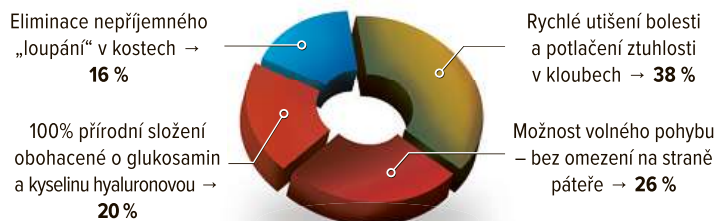
Nejvyšší koncentrace kyseliny hyaluronové + působení už od 1. minuty

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

VÁŠ CÍL: PŘEKONAT DEGENERATIVNÍ ZMĚNY KLOUBŮ

Začněte s opravou kolen a páteře právě teď!

Co si uživatelé nejvíc cení na inovativním reparátoru kloubů?



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

Dnes v cyklu „Obnova těla“ odpovídáme na velmi důležitou otázku: Jak opravit zdegenerované kloubní chrupavky bez chirurgického zásahu a znovu získat plnou pohyblivost kloubů během několika dní?

Co zajišťuje antidegenerativní kolagenový booster?

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

VAŠE KOSTI POTŘEBUJÍ FUNKČNÍ PRUŽINY

ZDARMA PRODUKT (Pod stroměčkem čeká na Tebe výjimečný dárek!)



Prvních 100 osob, které zavolají do 15.12.2021, obdrží od výrobce **100% REFUNDACI PRODUKTU.**



ZAVOLEJTE: 516 803 594

Volejte: pondělí–pátek 8–20 hod., sobota 8–16 hod. Běžně místní spojení bez příplatku



POVINNÉ RUČENÍ

MÝTY O POVINNÉM RUČENÍ

Stále si mnoho řidičů plete rozdíl mezi pojištěním odpovědnosti z provozu vozidla – tzv. povinným ručením – a havarijním pojištěním, neznají limity pojistného plnění u svého povinného ručení nebo nevědí, že i staré auto musí mít povinné ručení. Česká asociace pojišťoven upozorňuje na nejčastější mýty o povinném ručení:

1. Pojištění nepotřebuji, protože nebourám
Povinnost mít sjednané pojištění odpovědnosti z provozu vozidla je dána zákonem. Fakt, že Česká kancelář pojistitelů (ČKP) každoročně vyplácí z garančního fondu škody způsobené nepojištěnými řidiči v řádu stovek milionů Kč, svědčí o tom, že i pro zkušené a dlouholeté řidiče může mít tento předpoklad fatální důsledek.

2. Z povinného ručení se hradí jen škoda na autě
Povinné ručení se nevztahuje jen na škody na vozidlech, ale – a nebývají to malé částky – na újmu na zdraví. Z povinného ručení hradí pojišťovny poškozeným bolestné, ušlý výdělek, náklady léčení, ztížení společenského uplatnění a další. Průměrná újma na zdraví se v roce 2021 šplhá na 390 000 korun.

3. I škoda na vlastním autě je kryta z povinného ručení
Nikoli. Škodu způsobenou na vlastním vozidle kryje havarijní pojištění, a proto není od věci jej mít sjednané. Povinné ručení – tedy pojištění odpovědnosti za škodu z provozu vozidla – kryje jen ty škody, které způsobíte v rámci nehody jiným osobám, například i spolucestujícím.

4. Pokud s autem nejezdím, případně jezdím jen občas, pojištěno být nemusí
Jedná se o nejčastější omyl. Pojištění odpovědnosti z provozu vozidla je ze zákona povinné a každé vozidlo, zapsané v registru vozidel, jej musí mít sjednané. Zákon také stanovuje, že tuto povinnost musí splňovat každé vozidlo ponechané na pozemní komunikaci. Pokud nemáte pojištění sjednané, za každý den, kdy vozidlo nebylo pojištěno, zaplatíte příspěvek do garančního fondu ČKP. Pokud víte, že vozidlo nebudete po nějakou dobu potřebovat, pak máte možnost dočasně je vyřadit z registru vozidel do tzv. depozitu.

5. Po zániku povinného ručení je odevzdání registrační značky vozidel dobrovolné
Pokud povinné ručení zanikne, je podle zákona povinností vlastníka

vozidla požádat registr silničních vozidel o vyřazení vozidla z provozu, a to do 10 dní od změny. Nejde o dobrovolnost, ale o zákonem uloženou povinnost. V případě, že vozidlo bylo ekologicky zlikvidováno, je nutné registru tuto skutečnost oznámit také.

6. U starších vozů se povinné ručení již nemusí sjednávat
Pojištění odpovědnosti z provozu vozidla je povinné, a to jak pro nové, tak pro starší vozy.

7. Povinné ručení zaniká prodejem vozidla
Aby pojišťovací smlouva pojištění odpovědnosti z provozu vozidla v případě prodeje vozidla zanikla, musí pojištník – původní vlastník – své pojišťovně oznámit, že vozidlo prodal. Pojištění tak zanikne až dnem oznámení skutečnosti o prodeji vozidla pojišťovně.

Auto si sami nafotíte, ušetříte čas i pohonné hmoty

„Vybíráte pojištění? Zjistěte si, jestli nabízí nějaké výhody, třeba kvalitní asistenci, nebo on-line sjednání, které Vám ušetří čas,“ doporučuje ředitel Úseku pojištění motorových vozidel v Kooperativě Aleš Zethner.

Na bezpapírovém procesu sjednání a správy smluv Kooperativa pracuje již několik let. Takže on-line si klienti mohou sjednat povinné ručení i havarijní

pojištění, což i s ohledem na epidemiologickou situaci využívá stále více klientů. A protože součástí havarijního pojištění nebo některých přípojištění k povinnému ručení je i povinnost vstupní prohlídky, roste i počet vozidel, která je potřeba fyzicky zkontrolovat.

„Abychom celý proces klientům ulehčili, připravili jsme novinku, která jim umožní nafotit vozidlo svým mobilním telefonem v klidu doma, prostřednictvím jednoduchého webového rozhraní, zatímco dříve byla nezbytná odborná prohlídka technikem společnosti Global Expert a tedy i „fyzický“ kontakt,“ vysvětluje Aleš Zethner. Následovat bude i funkcionalita využitelná při likvidaci pojistné události.



Pojištění vozidel

Úrazová asistence

Úrazová asistence UNIQA pomáhá po nehodách

Servis po autonehodě pro osoby, které utrpěly úraz a jsou dočasně handicapované.

- 24 hodin denně
- limit 10 000 korun na osobu

UNIQA úrazová asistence kryje tato plnění:

- doprava k lékaři
- dovoz léků a jídel, nákupy, úklid
- pomoc při hygieně, s přípravou jídla apod.
- opatrování dětí a seniorů, zajištění péče o psa nebo kočku.

Myslete



www.uniqa.cz

Povinné ručení: co Vás aktuálně zajímá

Ovlivňuje již druhým rokem probíhající pandemie i vývoj škod z povinného ručení?

Během léta 2021 se celkové škody z autonehod navrátily na úroveň předcovidových let 2018 a 2019. Pokles škod během nejintenzivnějšího lockdownu letošního roku již zdaleka nebyl tak hluboký, jak tomu bylo v roce 2020. U škod vzniklých v zahraničí zatím platí, že se jejich počet stabilizoval na úrovni o cca 20 % nižší než před pandemií, což souvisí se stále nižší intenzitou cest do zahraničí zejména ze strany osobních automobilů (nákladní přeprava a tím i škody nákladních automobilů a tahačů se navrátily na předchozí úroveň).

Nesmíme dále zapomenout, že během pandemické situace naopak řada motoristů používala svá vozidla ve výrazně vyšší intenzitě jako alternativu před veřejnou dopravou, když riziko nákazy v prostředcích veřejné dopravy považovaly a považují za výrazně vyšší. Efekt poklesu škod je tak nutné považovat za velmi přechodný a lze očekávat, že po odeznění vlivů poklesu mobility dojde k návratu škodní frekvence zpět do obvyklého trendu, což opět zásadně ovlivní výsledky povinného

Petr Jedlička,
pojistný
matematik
České kanceláře
pojistitelů



ručení zejména ve vazbě na aktuální velmi vysokou škodní inflaci.

Jak se vyvíjí škodní inflace u povinného ručení?

Stejně jako ostatní ekonomická odvětví, i pojištnictví je výrazně zasaženo aktuální narůstající cenou naprosté většiny materiálů, surovin, zboží a služeb. Konkrétní dopad inflačních tlaků v povinném ručení se projevuje navyšující se cenou oprav i kompenzací v případě tzv. „totální škody“, jež se navyšují při vzrůstající ceně vozidel. Izde se projevuje důsledek narušených dodavatelských řetězců, komplikovanější dostupnosti náhradních dílů a delších čekacích lhůt, což vše opravu vozidla výrazně prodražuje. Skutečnost, že se dle aktuálních velmi střízlivých odhadů průměrná

výše majetkové škody meziročně navyšuje tempem o cca 8 %, přičemž z některých dalších kvartálních porovnání s hodnotami o rok zpět se v roce 2021 jedná již o růsty až kolem 12 %, je vedle obvyklých důvodů spojených s navyšující se cenou práce v autoserisech, rostoucí cenou náhradních dílů a s technicky komplexnějšími a tím i nákladnějšími opravami moderních vozidel dále umocněna existujícími „pandemickými“ ekonomickými nerovnováhami vedoucími k další eskalaci těchto efektů. Škodní inflace se tedy pandemií nijak neeliminována, a naopak se jí posílila. Povinné ručení nelze posuzovat ani pouze optikou „plechových škod“, spojených zejména s náklady na opravu vozidel, ale podstatná část závazků ze škod na zdraví vzhledem k jejich dlouhé době výplaty při trvalých následcích vychází na desítky let – hovoříme o ztrátě na výdělků, nákladech následné péče, ošetřovatelství, asistenci zraněnému atd. Tyto náklady také podléhají vývoji cen těchto služeb po velmi dlouhou dobu. Je tedy nutné, aby pojistné z roku dopravní nehody postačilo i na tyto velmi dlouhodobé a v konečné výši dopředu neisté závazky, které se také z roku na rok významně navyšují, a inflační tlaky zde spojené s růstem mezd do budoucna souvisejí i s aktuálním nedostatkem pracovníků téměř v celé ekonomice.

Jak často vlastně způsobujeme nehody?

V roce 2020 vychází tzv. škodní

frekvence u osobních automobilů na 2,9 %, což znamená, že v průměru 29 vozidel v rámci každé tisícovky pojištěných způsobí během roku škodu.

V uvedené charakteristice jsou ale mezi různými skupinami klientů a vozidel výrazné rozdíly, např. u firemních osobních vozidel vychází škodní frekvence již na úrovni 4 % a dále např. u mladých klientů v kategorii do 30 let věku se souhrnně jedná o téměř o 5 %. Extrémní hodnota vychází u skupiny tahačů návěsů, kde se jedná dokonce o 27 %, tj. ročně ze 100 pojištěných tahačů způsobí škodu v povinném ručení v průměru 27 vozidel.

Je stále velký počet nepojištěných vozidel oproti pojištěným?

Aktuální počet pojištěných vozidel všech druhů, skupin a kategorií dosahuje cca 8,7 mil. kusů a současně počet vozidel bez sjednaného pojištění odpovědnosti z provozu vozidla dosahuje 149 000, což oproti loňské hodnotě 161 000 představuje zřetelný pokles o cca 8 %. Meziročně klesá i celkový počet nepojištěných škod, z loňských 2 963 případů na letošní odhad 2 605 případů. Poškozeným za škody způsobené nepojištěným vozidlem odškodňuje škody na zdraví způsobené neidentifikovaným vozidlem Česká kancelář pojistitelů a ta také pomáhá při řešení mezinárodních škod, jak v případě českých vozidel v zahraničí, tak i zahraničních vozidel v ČR.

Úrazová asistence UNIQA pro motoristy po nehodě

UNIQA nabízí motoristům doplňkový produkt k pojištění aut – úrazovou asistenci pro ty, kteří se zranili v souvislosti s nehodou anebo užíváním vozidla. Ta doplňuje paletu všestranných krytí k povinnému ručení i havarijnímu pojištění.

Připojištění speciální asistence lze uzavřít buď pro řidiče auta, anebo pro celou posádku. Je určena pro kategorie osobních, užitkových a terénních vozidel. Zajišťuje komplexní servis pro osoby s handicapem po autonehodě, které nejsou schopné během léčby úrazu vykonávat běžné činnosti. Lze ho nárokovat 24 hodin denně telefonicky na čísle 272 10 10 20 až do limitu 10.000 korun pro každou pojištěnou osobu.

Cena úrazového připojištění včetně nové úrazové asistence pro motoristy je 300 korun v případě pojištění řidiče vozu a 130 korun za každé sedadlo v autě (pojištění celé posádky). Poúrazová asistence není omezena věkem pojištěného.

Co kryje úrazová asistence pro motoristy UNIQA?

- Telefonické zdravotní informace

a konzultace (alergie, životospráva, dermatologie, léky, prevence, konkrétní zdravotní problém apod.).

- Doprava z a do zdravotnického zařízení (do a z bydliště pojištěné osoby; sanitka nebo taxi).
- Dovoz léků, nákup potravin a hygienických potřeb. Dovoz jednoho teplého nebo zmrazeného jídla denně do bydliště pojištěného.
- Běžný úklid domácnosti (luxování, vytření, umytí nádobí, praní, žehlení apod.)
- Asistence – pomoc při osobní hygieně, s přípravou jídla apod.
- Opatrování dětí a seniorů ve společné domácnosti (dohled a pomoc s běžnými denními úkony).
- Zajištění pobytu a doprava psa nebo kočky do nejbližšího útulku nebo zvěřecího hotelu na nezbytnou dobu.

„Tato plnění jsme identifikovali i ve spolupráci se zdravotnickými a rodinami, které podobnou situaci zažily, jako ta nejpotřebnější a nejužitečnější. Služba zapadá do našeho konceptu nabídky komplexnějších řešení pro nejrůznější události, nikoli jen finanční pomoci z pojištění při škodách,“ konstatovala Eva Svobodová, tisková mluvčí UNIQA.



Na první pohled se nedalo říct, že by byl skutečně našťavaný, jeho vozu ale chybělo dost na to, aby mohl být šťastný.

Někde tam je. A proto je tady naše pojištění vozidel.



VIENNA INSURANCE GROUP

Pro život, jaký je

„Slavičí“ výměna generací

Po čtyřleté pauze, prvně bez Karla Gotta a s vítězi, kteří chuť výhry v nejstarší anketě ještě nezažili.

Český slavík 21 přesto či právě proto diváky oslovil.

ČR | Když po kontroverzích s (ne)uznáváním hlasů pro kapelu Ortel v roce 2017 skončila tradiční anketa Český slavík, bylo otázkou času, kdy se ji někdo pokusí resuscitovat. Stalo se tak letos, kdy nová podoba ankety vznikla pod patronací miliardáře a matematika Karla Janečka. Slavnostní vyhlášení výsledků bylo minulý pátek nejsledovanějším pořadem dne. Posluchači rozhodovali za užití Janečkovy hlasovací metody D21. A tituly přiklkl mladším tvářím populární hudby.

Na prvním místě mezi zpěváky stanul a nástupcem Karla Gotta se stal Marek Ztracený. Trofej mu předala Ivana Gottomová. „Poklonu bych chtěl taky vyseknout svým rodičům, narodil jsem se úžasným lidem, jsou nejlepší na světě,“ prohlásil dojatě Ztracený. Dodal, že Český slavík je „ztracený“ a cenu pomyslně poslal legendárnímu předchůdci. Zároveň se stal absolutním vítězem. Radost z prvního místa poprvé pocítila také Ewa Farna, dosud druhá či třetí slavice. „Brečela bych stejně, není to tím,“ dodala v narážce na své těhotenství. Lucie Bílá, držitelka 20 „ptačích“ cen, skončila stříbrná. Mezi kapelami triumfovali Mirai. „Mně to přijde neuvěřitelné, všechny nominované a vítězné kapely jsme hráli na kytary na lyžáku...“ řekl zpěvák Mirai Navrátil. Na druhém místě se umístil Kryštof, třetí skončil Kabát. (re, iDNES.cz)



Zatímco vítězové hlavních kategorií Českého slavíka 21 **Marek Ztracený**, **Ewa Farna** a **kapela Mirai** sklídili zasloužený aplaus, kontroverzní rapper v masce **Řezník** kritizoval českou hudební scénu a vyzval své fanoušky, aby mu příště už žádné hlasy do ankety neposílali. FOTO | PETR KOZLIK, MAFRA

Přehled vítězů ankety Český slavík za rok 2021

Absolutní slavík: Marek Ztracený

Kategorie zpěváků: 1. místo - Marek Ztracený, 2. místo - Pokáč (Jan Pokorný), 3. místo - Richard Krajčo

Kategorie zpěvaček: 1. místo - Ewa Farna, 2. místo - Lucie Bílá, 3. místo - Eva Burešová

Kategorie hudebních skupin: 1. místo - Mirai, 2. místo - Kryštof, 3. místo - Kabát

Kategorie Hip hop a Rap: 1. místo - Řezník (Martin Pohl), 2. místo - Marpo (Otokar Petřina), 3. místo - Raego (Ladislav Pham)

Kategorie Objev roku: Michal Horák

Kategorie Nejstreamovanější česká skladba na internetu: Rozdělený svět (Viktor Sheen)

Kategorie Nejoblíbenější píseň posluchačů Rádia Impuls: Moje milá (Marek Ztracený)

Celkem v anketě letos hlasovalo téměř **210 tisíc hlasujících**. Rozdali přes **1,6 milionu hlasů**.

INZERCE

Vyzkoušejte krátké předplatné



Čtyři po sobě jdoucí čísla časopisu objednáte:

Zasláním SMS ve tvaru: ZIVOT 4 JMENO PRUMENI ULICE C.P. MESTO PSC na číslo 90211. Cena služby je 60 Kč včetně DPH.

Čtyři po sobě jdoucí čísla časopisu objednáte:

Zasláním SMS ve tvaru: CAS PRO HVEZDY 4 JMENO PRUMENI ULICE C.P. MESTO PSC na číslo 90211. Cena služby je 50 Kč včetně DPH.

Čtyři po sobě jdoucí čísla časopisu objednáte:

Zasláním SMS ve tvaru: PS 4 JMENO PRUMENI ULICE C.P. MESTO PSC na číslo 90211. Cena služby je 60 Kč včetně DPH.

Tři po sobě jdoucí čísla časopisu objednáte:

Zasláním SMS ve tvaru: RETRO 3 JMENO PRUMENI ULICE C.P. MESTO PSC na číslo 90211. Cena služby je 60 Kč včetně DPH.

Tři po sobě jdoucí čísla časopisu objednáte:

Zasláním SMS ve tvaru: NOSTALGIE 3 JMENO PRUMENI ULICE C.P. MESTO PSC na číslo 90211. Cena služby je 50 Kč včetně DPH.

Tři po sobě jdoucí čísla časopisu objednáte:

Zasláním SMS ve tvaru: HVEZDY 3 JMENO PRUMENI ULICE C.P. MESTO PSC na číslo 90211. Cena služby je 60 Kč včetně DPH.

Text píše bez diakritiky. Technicky zajišťuje společnost ATS. Infolinka 296 363 199 (po-pá 9-16 hod), www.platmobilem.cz.



 **Dáme jídlo.**

**At' už potřebujete cokoliv,
jsme za pár minut u vás.**



Nyní s dopravou zdarma!

www.damejido.cz



Naučte se stolovat i pracovat s emocemi

Etiketa stolování

Ladislav Špaček

Kniha se zaměřuje na praktická témata, která se týkají každého z nás. Seznamuje s chováním u stolu, poskytuje návody, jak správně prostřít stůl a jak rozsadit hosty u stolu. Řeší rébusy, jak jíme běžná jídla i exotické pokrmy, proč bychom měli dr-



žet správně příbor, jak zacházíme s ubrouskem, sklenicemi a dalším náčiním. Spolehlivě nás provede stolováním v restauraci i na banketu, ale velkou pozornost věnuje i do-

mácímu stolování. Má velký přesah do gastronomie, seznamuje nás s velkými osobnostmi francouzské kuchyně a s dějinami stolování, věnuje pozornost vývoji gastronomie i věhlasným kuchyním, které nyní vládou světa. Jako bonus kniha představuje plejádu významných současných osobností našeho gastronomického světa. 368 stran, nakladatelství UNIVERSUM

Pracovní NebojSešit

Jana Marešová

Blanka Antošová Kejkíková



Interaktivní pomůcka pro sebezkušenostní práci s emocemi. Ukazuje cestu a možnosti, jak si uvědomit, poznat a především jak pracovat se strachy, a to v pěti základních podobách: obavy z nejistoty, strach ze změny, stres z odmítnutí, hrůza z vlastního selhání nebo smutek ze samoty či stárnutí. Pracovní NebojSešit obsahuje: 5 vzorových dialogů, 5 psychologických dvojlistů, 5 rošťáckých ilustrací, 12 pastelek, 1 odvážnou záložku, 5 karet na pracovní dny (bonus, pouze pro 50 prvních čtenářů). www.nebojmese.eu

INZERCE

LEVNÉ KNIHY
www.levneknihy.cz

**Nakupte vánoční
dárky za ceny,
které nečekáte!**



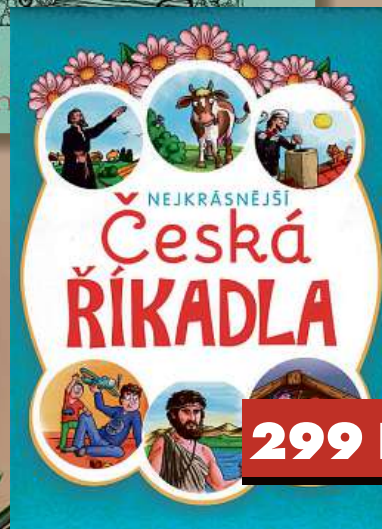
99 Kč



249 Kč



119 Kč



299 Kč

Kalendář událostí v KT Auschwitz

Danuta Czechová



Téměř 50 let je jméno KT Auschwitz (Osvětim) pro miliony lidí na celém světě spojeno s hitlerovským masovým vražděním, zločinem, jaký nemá v dějinách civilizace obdoby. Za necelých pět let existence tohoto tábora v něm nacisté zavraždili více než milion lidí. Autorka den po dni odhaluje historii koncentračního tábora, uvádí, kdy a odkud přijížděly jednotlivé transporty, kolik osob v nich bylo, kolik jich bylo ihned po příjezdu posláno po selekci do plynových komor, kolik do tábora. Popisuje nejdůležitější události v táboře, popravy, útoky vězňů, budování, rozšiřování a konečně i likvidaci a evakuaci tábora. Všechny události jsou doloženy jak svědecky, tak podloženy dochovanými dokumenty. 2 svazky (764 a 428 stran), nakladatelství ACADEMIA

Mluví k vám kapitán

David Hecl, Martin Moravec



Dámy a pánové, připoutejte se, protože vás čeká opravdový zážitek. Je to už víc než 30 let, co David Hecl poprvé usedl do kokpitu. Jako první Čech se posléze stal kapitánem na Airbusu A380 ve dvou světových společnostech, v Emirates a v Korean Air. Navštívil desítky zemí, posbíral spoustu zážitků a v poutavém knižním rozhovoru se teď pokouší odpovědět na všechno, co vás kdy o létání napadlo. A možná i na to, co vás nikdy nenapadlo. Proč hladké přistání není úplně dobré? K čemu jsou na palubě pouta a k čemu sekýrka? Kdy se cestujícím neříká úplně pravda? Jací pasažéři byli princ Harry či Karel Gott? Otázky kladl novinář Martin Moravec. 312 stran, nakladatel: Moravec Martin

312 stran, nakladatel: Moravec Martin

Nejblíže prodejna

Velké náměstí 26, Písek

Odhalte zdravá lýtka bez křečových žil už za 2 týdny!

Bezplatný prostředek redukuje křečové žíly za 14 dní

Už více než 167 890 lidí se zbavilo vředů a posílilo žíly díky bezplatné kúře – vy můžete také!

Nová metoda odstraňuje vystouplé a křečové žíly a navrací nohám zdravý a atraktivní vzhled už po několika použitích. Už téměř 167 tisíc lidí se zbavilo nateklých žil, vředů, opuchlin a pocitu těžkých nohou bez jakékoli operace a každý z nich potvrzuje, že „k účinnému vypořádání se s křečovými žilami stačí 14 dní“.

Není důležité, kolik vám je let, jestli se neestetické otoky objevily v důsledku těhotenství, otylosti nebo genetických predispozic, sedavého způsobu života nebo nošení vysokých podpatků. Do Česka se právě dostala inovativní metoda, díky níž se každý může zbavit ošklivých křečových žil, bolestí a otoků nohou za necelé 2 týdny. Navíc – k získání krásných a zdravých nohou bez vystouplých žil není potřeba žádného chirurgického zákroku. Odborník vysvětluje:

**Dbejte o své nohy
ODSTRÁŇTE KŘEČOVÉ ŽÍLY
BEZ NÁMAHY**

**Prof. Marek Chodura,
flebolog**



„Abyste se účinně zbavili problému s rozšířenými cévami, je potřeba přirozené těsnění – silný prostředek, který obnoví správný krevní oběh a zregeneruje poškozená místa. Nová kúra snižuje napětí v žilách a jemně utěšňuje stěny žil a tepen, čímž zlepšuje průtok krve už po 3-4 použitích. V důsledku se žíly vrátí do původního tvaru a bolestivé zdrsnění, křečové žíly a otoky zmizí už po 2 týdnech kúry.“

Okamžitá úleva pro nohy

Podle výzkumu se 9 z 10 lidí, kteří používají inovativní prostředek, zbaví nateklých žil, vystouplých žil a tvrdých podkožních zdrsnění bez jakýchkoli změn ve stravě, životním stylu především

5 SUPER VÝSLEDKŮ

Bezplatný prostředek zaručuje:

- ✓ Likvidaci křečových a vystouplých žil a vředů za 14 dní
- ✓ Snižování otoků a pocitu „těžkých nohou“
- ✓ Odstranění krevních sraženin
- ✓ Snižování krevního tlaku už za 48 h
- ✓ Posílení žil a tepen

**Získejte hladké nohy bez
vystouplých žil!
Stačí 2 týdny!**

bez chirurgických nebo kosmetických zákroků. U každého člověka odstranění křečových žil znamená také zlepšení zdravotního stavu – je totiž potřeba mít na paměti, že za vznikem vystouplých žil stojí krevní sraženiny.



**Stěny žil po kúře jsou
posílené a těsné a žilní
chloupě v končetinách
opět začínají
správně pracovat –
předcházejí vracení
krve a nepřirozenému
roztahování cév.**

**Úleva od bolesti
už 30 minut po použití!**

Konec ošklivých žil!

Efekty přišly už po týdnu používání. Žíly se začaly zmenšovat, otoky zmizely a ustoupila i bolest. Po 3 týdnech nebylo po křečových žilách ani vidu! Nohy mám zdravé a lehké, pokožka je hladká – bez jakýchkoli vypouklin. Jsem nadšená.

Lucie K., 61 let, Jihlava



Otoky a křečové žíly zmizely za 15 dní

Jako řidič nákladáku jsem půlku života strávil vsedě. Nohy jsem měl často opuchlé a bolely mě, v noci jsem měl křeče. Brzy jsem si na lýtkách všiml vystouplých a křečových žil. Nevěděl jsem, že se tento problém týká také mužů! Obrátil jsem se na odborníka a ten mi doporučil tento prostředek. Křečové žíly ze dne na den mizely a po 2 týdnech zmizely úplně. Žádné vystouplé žíly, otoky a to ani po 3 dnech na cestách.

Petr P., 55 let, Svitavy

Jak to funguje?

Už 1 použití prostředku posiluje stěny žil a tepen, obnovuje jemnou strukturu oběhové soustavy, a navíc snižuje krevní tlak a zlepšuje výkonnost žilních chlopní. Proto se křečové žíly zmenšují a následně mizí dokonce už za 14 dní – bez použití skalpelu nebo laseru.

Bezvadné nohy v každém věku

Je to pochopitelné, když vezmeme v potaz, že pravidelné dodržování kúry umožňuje natrvalo snížit napětí v žilách a obnovit správný krevní oběh v končetinách, čímž je zbaví bolestivých otoků,

křečových žil a pocitu „těžkých nohou“. Efekty se každý den hromadí, proto už brzy mohou vaše nohy znovu vypadat zdravě a krásně, přesně tak jako předtím, než se ošklivé křečové žíly objevily.

NEVÁHEJTE – využijte kúru zadarmo

Refundačního programu využilo už téměř 170 tisíc lidí, kteří se díky kúře rychle a účinně zbavili bolestivých křečových a vystouplých žil a vředů. Vy také můžete znovu získat lehké a zdravé nohy bez otoků a přitom neutratit ani korunu. Pokud je vám alespoň 30 let a jste českým státním příslušníkem, můžete využít 100% refundace kúry.

Pod stromečkem čeká na Tebe výjimečný dárek!

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají do 15.12.2021, obdrží od výrobce 100% REFUNDACI KÚRY.

Zavolejte: **519 790 347**

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



Ferí z vodky

Speciální Prostřeno! přivede k plotně moderátory

ČR | Soutěžní Prostřeno! bude speciální, soupeři jsou moderátoři a dýdžejové z rádií. Kdo vyhraje 60 tisíc? Sledujte Prostřeno! na Primě každý všední den od 17.50 hodin a dozvíte se víc.

V pondělí vaří Daniel Ferenc (26 let). Vyučený kuchař-číšník se živil jako stand-up komik, moderátor a komparz ve filmu. Menu má dost nóbl a propracované, prý gadžovské, aby zapadl mezi normální hráče. Alkoholový předkrm pojmenoval Dominik Feri a jako hlavní chod naservíruje flank steak s makarony.

V úterý bude u plotny Michal Kavalčík (36). Je herec, moderátor, zpěvák, bavič a posledních 11 let také Ruda z Ostravy. Teď moderuje na rádiu Kiss. Výhru by věnoval na dobrou věc – již 10 let spolupracuje s nadací Korunka Luhačovice, která pomáhá dětem.

Vladimír Vlach (59) pracoval jako moderátor v mnoha rádiích – ČR Radiožurnál, Rádio VOX, ČR Regina, Rádio Beat a Country rádio. Jídla pro menu má vyloženě country, takže soupeřům předloží kotlíkový guláš s šiškou.

Čtvrtek patří Petru Vejvodovi (48). Celý život dělá moderátora a hlasatele. Sice mu chutnají karbanátky s kaší, ale hostům nachystá menu, které prosluly Zdeněk Pohlreich vaří už dlouho.

V pátek soutěž uzavře moderátorka Signal rádia Klára Šedová (36). Vystudovaná herečka také učí na HAMU. I ona by svou výhru případně darovala charitě – Nadaci Život 90. Její jídla jsou slavnostní, běžně je vaří kolem Vánoc. Takže už jako předkrm bude řízek z candáta s bramborovým salátem.

Předkrm Dominik Feri (chutný přípitek místo polévky)



Ingredience na aperitiv: 0,2 cl vodky, sekt, pomerančový džus. **Postup:** 0,2 cl vodky dolijeme do půlky sklenky sektem. Zbytek pak doplníme pomerančovým džusem.



Kdo má výhru pod poklicí? Budou moci Klára Šedová (uprostřed) nebo Michal Kavalčík (zcela vpravo) věnovat peníze na charitu? FOTO | FTV PRIMA

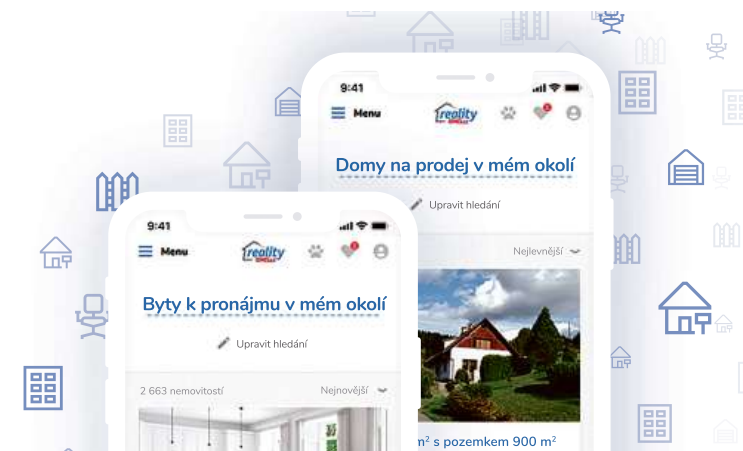
Řízek z candáta, bramborový salát

Ingredience: 2 filety candáta, hrnek hladké špaldové mouky, hrnek panko strouhanky, 2 vejce, 5 PL ghí, sůl. **Bramborový salát:** 5 velkých salátových brambor, 1 malá červená cibule, 100 g medové šunky, 3 vejce, 4 PL majonézy, 2 ML hořčice, sůl. **Postup:** Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky a vaříme v osolené vodě asi 15 minut do změknutí. Necháme vychladnout. Vejce vložíme do vroucí vody a vaříme 11 minut. Po vychladnutí oloupeme a nakrájíme na kostičky. Cibulku oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky. Ty pak v cedníku prolijeme vroucí vodou. Šunku nakrájíme a vše pak smí-

cháme s majonézou a hořčicí, podle chuti dosolíme. Do podávání dáme vychladit do lednice. Candáta umyjeme a necháme na ubrusku okapat. Osolíme. Obalíme v trojobalu – mouka, osolené rozkvedlané vejce, strouhanka. Dáme smažit na rozpálené ghí. Smažíme do zlatova z obou stran.



INZERCE



Hledáte větší dům nebo byt?

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



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



Finance, pojišťovnictví, účetnictví, bankovníctví

Účetní - Senior (A9341)	30 000 - 55 000 Kč / měsíc
Senior účetní - Praha Hostivař	
úvěrový specialista (27.000kč nástup + práce...)	27 000 - 30 000 Kč / měsíc
French speaking collection specialist wanted!	

Více na www.jobdnes.cz

Management

Plant manager	
Managing director/ceo (from 80.000 CZK)	80 000 Kč / měsíc
Projektový manažer - praha	60 000 - 100 000 Kč / měsíc
BI Reporting & Data Science Manager	

Více na www.jobdnes.cz

Reality

Přípravář/rozpočtář	38 000 - 60 000 Kč / měsíc
Samostatný projektant	30 000 - 40 000 Kč / měsíc
Statik	30 000 - 40 000 Kč / měsíc
Stavbyvedoucí - Praha	35 000 - 45 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

Řemesla, výroba

Pracovník montáží - jedna směna (až 36.000...)	27 000 - 36 000 Kč / měsíc
Montážní dělník - 2 směny - mimo automotive	
Hledáme operátory montáže přístrojů - pouze ranní směna!	
Lakýrník až 35 000 Kč	

Více na www.jobdnes.cz

jobDNES.cz

Vaše cesta do práce



ČT1

6.00 Herbář **6.25** Polopatě **7.20** Malá mořská víla **8.10** Císařovy nové šaty **9.40** Gejzír **10.10** Durrellovi: Jak to bylo dál **11.00** Všechnopárty **11.55** StarDance XI ... kolem dokola **12.00** Z metropole, Týden v regionech **12.25** Hobby naši doby **12.50** Postřehy odjinud **13.00** Zprávy **13.05** O houslích krále snů **14.10** Hodina splněných přání **15.10** Rukavička **17.00** Hercule Poirot **18.00** Bydlet jako... v éteru **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
V tomto kole velké taneční show budou naše páry tančit pro Centrum Paraple
21.59 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
22.00 Dárkový koš pro Jiřinu Martin Dejdar uvádí ty nejlepší zábavné scénky Jiřiny Bohdalové
23.30 Nadměrné maličkosti Nehoda. Komedie (ČR, 2004). Hrají M. Donutil, V. Freimanová, H. Ševčíková, R. Nebřenský, M. Maurerová. Režie M. Steindler
0.05 Komisař Montalbano Hlas noci. Krimiseriál (It., 2013)
1.55 Na forbině TM
2.45 Sama doma
4.20 Malá farma
5.00 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli



Nova

6.20 Scooby-Doo: Záhady, s. r. o. II (22-24) **7.35** Ďábel se třemi zlatými vlasy **9.05** SuperStar **11.55** Koření **12.50** Volejte Novu **13.30** Rady ptáka Loskutáka **14.45** Souboj na talíři **15.50** Svatba na první pohled II **17.20** Mejdán v Las Vegas **19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



Prima

6.20 Jen počkej, zajíci! **6.40** Psi život (14) **7.15** M.A.S.H (8, 9) **8.20** Fotr na tripu II **8.55** Autosalon.tv **10.05** Česko Slovensko má talent **11.50** Máme rádi Česko **13.45** Hvězdy nad hlavou (13) **15.05** Na kolejích čeká vrah **16.45** Kde alibi nestačí **18.52** Počasí **18.55** Hlavní zprávy **19.40** Krimí zprávy **19.55** Showtime



Prima cool

6.05 Umění je cool **6.30** Top Gear III (4) **7.45** Pevnost Boyard (5) **10.05** Re-play **10.40** Cool e-sport **11.10** Tutorial **11.40** Kurz sebeovládání (78, 79) **12.40** Simpsonovi XXVI (2-5) **14.35** Hellboy **17.15** Kurz sebeovládání (80, 81) **18.15** Simpsonovi XXVII (8) **18.45** Simpsonovi XXVII (9) **19.15** Simpsonovi XXVII (10) **19.45** Simpsonovi XXVII (11) **20.15** Valerian a město tisíce planet **23.10** Veřelec: Covenant

NEJVÍCE TV ZÁBAVY JEN ZA 139 Kč MĚSÍČNĚ!

136 stanic | 100 dní zpětně | HBO dárek | LEPŠÍ.TV

20.20 Kameňák 4 Komedie (ČR, 2013)
22.05 22. míle Akční film (Čína/USA/Kolumb., 2018)
23.55 Noc filmových nadějí
4.35 Novashopping
5.45 Show Toma a Jerryho (4, 5) Animovaný seriál (USA, 2014)

20.15 Polda V (5) Absurdní divadlo. Krimiseriál (ČR, 2021)
21.30 Polda III (6) Jed v srdci
22.45 Na kolejích čeká vrah Krimifilm (ČR, 1970)
0.30 Komando Akční film (USA, 1985)



Joj Family

SOBOTA 6.30 Noviny **7.05** Policisté v akci **8.05** Policisté v akci **9.10** Nová zahrada **10.05** Na chalupě **11.05** Nové bydlení **12.20** DELUKSE (14) **13.25** První oddělení **13.50** Poručík Petr (1/5) **14.55** Dům snů **17.00** Nová zahrada **17.55** Na chalupě **19.00** Krimí **19.30** Noviny **20.20** V sedmém nebi **22.45** Dynastie Nováků (5) **23.55** DELUKSE (14) **0.40** Krimí
NEDĚLE 5.20 Krimí **5.40** Noviny **6.15** Krimí **6.40** Noviny **7.10** Policisté v akci **8.15** Dr. Dokonalý (15/16) **9.20** Dr. Dokonalý (16/16) **10.15** Záchranáři v akci **12.00** Nemocnice **14.00** Moje první dovolená **15.10** Cena mezi **16.50** Na chalupě **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimí **19.30** Noviny **20.20** V sedmém nebi **22.15** Okres na severu (1/13) **23.25** Záchranáři v akci **0.40** Rodinné záležitosti
PONDĚLÍ 8.55 Soudní síň – nové případy **9.55** Soudní síň **10.50** Policisté v akci **11.50** Panelák **12.50** Dr. Dokonalý (16) **13.45** Soudní síň **15.50** Soudní síň – nové případy **16.55** Policisté v akci **17.55** Nové bydlení **19.00** Krimí **19.30** Noviny **20.20** Hotel (1) **21.20** Cena medu **23.00** První oddělení **23.55** Nové bydlení **0.45** Panelák

ÚTERÝ 9.55 Soudní síň **10.55** Policisté v akci **11.55** Panelák **13.00** První oddělení **13.55** Soudní síň **16.05** Soudní síň – cz **17.00** Záchranáři v akci **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimí **19.30** Noviny **20.20** Dynastie Nováků (5) **21.25** Nemocnice **22.25** První oddělení **23.20** Nové bydlení **0.15** Panelák

STŘEDA 10.55 Záchranáři v akci **11.50** Panelák **12.50** První oddělení **13.45** Soudní síň **15.45** Soudní síň – nové případy **16.55** Policisté v akci **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimí **19.30** Noviny **20.20** Okres na severu (1) **21.25** Poručík Petr (2) **22.25** První oddělení **23.20** Nové bydlení **0.15** Panelák **1.00** Krimí

ČTVRTEK 10.05 Soudní síň **11.05** Policisté v akci **12.05** Panelák **13.05** První oddělení **14.00** Soudní síň **16.05** Soudní síň – cz **17.00** Záchranáři v akci **17.55** Nové bydlení **19.00** Krimí **19.30** Noviny **20.20** Hotel (2) **21.20** Nemocnice **22.20** První oddělení **23.20** Nové bydlení **0.15** Panelák **1.00** Krimí

PÁTEK 9.55 Soudní síň **10.55** Záchranáři v akci **11.45** Panelák **12.45** První oddělení **13.15** První oddělení **13.40** Soudní síň **15.50** Soudní síň – nové případy **16.55** Policisté v akci **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimí **19.30** Noviny **20.20** Komediant **22.25** Moje první dovolená **23.35** Nové bydlení **0.25** 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 **15.20** Vaříme! **15.55** Mariana, královna noci **17.55** Yago, syn džungle **18.55** 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** Synové a dcery Jakuba skláře **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 **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 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



neděle 28. listopadu 2021

C1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nova CINEMA	Nova Cinema
6.00 Zajímavosti z regionů 6.25 Parádní číslo. Komédie (ČR, 1977) 7.20 Šáteček a jablíčko. Pohádka (ČR, 1983) 8.10 Úsměvy Jiřího Valy 8.50 Polopatě 9.45 Kalendárium 10.00 Toulavá kamera 10.30 Objektiv 11.00 Život na zámku 11.55 StarDance XI ... kolem dokola	12.00 Otázky Václava Moravce 13.00 Zprávy 13.05 Zvon Lukáš 14.00 Bezvousák a princezna Kamila 14.35 Záhada hlavolamu 16.15 Trezor 17.30 Adventní koncerty České televize 2021 18.25 Herbář 18.55 Události za okamžik a počasí 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.04 Losování Sportky a Šance 20.05 StarDance XI ... kolem dokola 20.15 Marie Terezie 21.50 168 hodin 22.24 Výsledky losování Šťastných 10 22.25 Smrt černého krále 0.15 Případy detektiva Murdocha XII 1.10 Bolkoviny	6.35 Scooby-Doo: Záhady, s. r. o. II (25, 26) 7.30 Scooby-Doo na stopě (1) 7.50 Krok za krokem IV (23) 8.10 Sněhová královna Pohádka (N, 2014) 10.00 Postrach Dennis Komédie (USA, 1993) 11.50 Risknem to s Polly Komédie (USA, 2004) 13.35 V peřině Muzikál (ČR, 2011) 15.50 Kameňák 4 Komédie (ČR, 2013) 17.35 Sněženky a machři Komédie (ČR, 1982) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.25 SuperStar Hudební soutěž 23.35 Střepiny 0.10 Neznámý Akční thriller (USA/VB/N/Fr., 2011) 2.50 Volejte Novu 3.20 Sněhová královna Pohádka (N, 2014) 4.45 Novashopping	6.15 Jen počkej, zajíci! 6.40 Psi život (15) 7.10 M.A.S.H (9, 10) 8.05 Druhá světová válka: Cena říše 9.20 Prima Svět 9.50 Utajené příběhy českých dějin (4) 10.15 Šéfem za pár minut II 11.00 PARTIE Terezie Tománkové 11.45 Receptář prima nápadů 12.35 Libovky Pepy Libického 12.55 Vychytávky Ládi Hrušky 13.35 Vychytávky Extra 13.55 Polda V (5, 6) 16.25 Ženská na vrcholu Romantická komedie (ČR/SR, 2019) 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimí zprávy 19.55 Showtime 20.15 Princezna zakletá v čase Pohádka (ČR, 2020) 22.50 Vnitřní nepřítel Akční film (USA, 2005) 0.50 Automata Sci-fi thriller (Bulh./USA/Šp., 2014) 3.05 Druhá světová válka: Cena říše	5.50 Batman 8.05 Mustang, hřebec ze Cimarronu 9.35 Něžné vlny 11.35 Teleshopping 12.10 Kung Fu Panda 3 14.05 Grinch 16.00 Zachraňte Willyho 3 17.35 Druhá, nebo první, komediální drama (USA, 1998) 20.00 Loupež na úrovni, krimikomédie (USA, 2013) 21.45 Vdovy, thriller (USA/VB, 2018) 0.20 22. mile, akční film (Čína/USA/Kolumb., 2018)	COOL Prima cool 6.05 Umění je cool 7.05 Autosalon 8.10 Pevnost Boyard (6) 10.25 Autosalon.tv 11.40 Kurz sebeovládání (80, 81) 12.30 Simpsonovi XXVI (6-9) 14.25 Valerian a město tisíce planet 17.15 Kurz sebeovládání (82, 83) 18.15 Simpsonovi XXVII (12) 18.45 Simpsonovi XXVII (13) 19.15 Simpsonovi XXVII (14) 19.45 Simpsonovi XXVII (15) 20.15 Hobit: Šmakova dračí poušť 23.35 Komando	MAX Prima Max 5.15 Nad zimní krajinou 6.00 Nad zimní krajinou 6.20 Jen počkej, zajíci! (5, 6) 6.45 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (20) 7.40 Nejvyšší nabídka 10.20 Kde alibi nestačí 12.25 Hačičko - příběh psa 14.20 Fontána pre Zuzanu 21.50 Spectre 20.00 Krásná pokojská, romantická komedie (USA, 2002) 22.15 Kravavý sport, akční film (USA, 1987) 0.10 Vnitřní nepřítel, akční film (USA, 2005)	

pondělí 29. listopadu 2021

C1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nova CINEMA	Nova Cinema
5.59 Studio 6 9.00 Durrellovi: Jak to bylo dál 9.45 168 hodin 10.25 Osada (13/13) 11.20 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 Tatínek 14.20 Smrt černého krále 16.10 Na krok od nebe IV 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 Rapi II (13/13) 21.25 Reportéři ČT 22.10 Krotitelé dluhů 22.34 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra renty 22.35 Křídla Vánoc 0.25 AZ-kvíz 1.00 Pod pokličkou 1.25 Z metropole, Týden v regionech	5.55 Snídaně s Novou 8.30 Novashopping 8.45 Ulice (4160) 9.45 Specialisté (54) 10.55 Na lovu 11.50 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.35 Gympl s (r)učením omezeným (47) 14.00 Odložené případy VI (23) 15.00 Kriminálka Miami IV (13, 14) 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu 18.25 Ulice (4161) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Specialisté (149) 21.20 Specialisté (55) 22.25 Policie Chicago III (7) 23.20 Kriminálka Miami IV (13, 14) 1.05 Odložené případy VI (23) 1.45 Policie Chicago III (7) 2.25 Na lovu 3.45 Gympl s (r)učením omezeným (47) 4.45 Novashopping	6.15 Jen počkej, zajíci! 7.00 Nový den 8.10 M.A.S.H (11) 8.45 M.A.S.H (12) 9.15 Přeshlapy II (13) 10.20 Hledá se táta a máma 11.30 Walker, Texas Ranger V (24) 12.30 Jake a Tlustoch IV (13) 13.30 Policie Hamburk IX (14) 14.30 Návrat komisaře Rexe X (5) 15.40 Ano, šéfe! 16.50 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimí zprávy 19.55 Showtime 20.15 Hvězdy nad hlavou (14) 21.35 Tloušťci 22.40 Hledá se táta a máma 23.55 Šéfem za pár minut II 0.30 Policie v akci 1.30 Návrat komisaře Rexe X (5) 2.30 Jake a Tlustoch IV (13) 3.30 Policie Hamburk IX (14) 4.30 Jak se stává sen 5.45 Pohoda u krbu	5.40 Promiň, jsi ženatý! 7.35 Dábel se třemi zlatými vlasy 9.05 Postrach Dennis 11.25 Grinch 13.25 Teleshopping 13.55 Druhá, nebo první 16.20 Loupež na úrovni 18.05 Mejdán v Las Vegas, romantická komedie (USA, 2008) 20.00 Avengers, akční sci-fi film (USA, 2012) 22.45 Nebezpečná kráska, drama (USA, 1998) 1.00 Vdovy	COOL Prima cool 9.20 Top Gear III (5) 10.35 Hvězdná brána VII (15, 16) 12.35 Kurz sebeovládání (82, 83) 13.25 Simpsonovi XXVI (10-13) 15.10 Hvězdná brána VII (17, 18) 17.15 Kurz sebeovládání (84, 85) 18.15 Simpsonovi XXVII (16-19) 20.15 Prima Partička 21.15 Partička 22.10 Teorie velkého třesku XII (18) 22.35 Teorie velkého třesku XII (19) 23.10 Re-play 23.45 Simpsonovi XXVII (16) 0.10 Simpsonovi XXVII (17)	MAX Prima Max 6.00 Nad zimní krajinou 6.20 Jen počkej, zajíci! (7-9) 6.55 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (20) 7.55 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (21, 22) 9.45 Snové léto 11.35 Hačičko - příběh psa 13.35 Fontána pre Zuzanu 2 15.55 Osudná předtucha 17.50 Krásná pokojská 20.00 Jsem božská 22.20 Sexy Jexi 0.00 Hobit: Šmakova dračí poušť, dobrodružné fantasy (USA/N. Žel., 2013)		

úterý 30. listopadu 2021

C1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nova CINEMA	Nova Cinema
5.59 Studio 6 9.00 Na krok od nebe IV 10.00 Po stopách hvězd 10.35 Dobrodružství kriminalistiky (24/26) 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 Trezor 15.40 Na krok od nebe IV 16.40 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 Škoda lásky 21.45 Cirkus Bukowsky (9/12) 22.39 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny 22.40 Příběhy slavných... L. Smoljak 23.40 Případy detektiva Murdocha XII 0.20 Kriminálka III	5.55 Snídaně s Novou 8.40 Novashopping 8.55 Ulice (4161) 9.55 Specialisté (149) 10.55 Na lovu 11.50 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.35 Gympl s (r)učením omezeným (48) 14.00 Odložené případy VII (1) 15.00 Kriminálka Miami IV (15, 16) 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu 18.25 Ulice (4162) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Piráti z Karibiku: Prokletí Černé perly Dobrodružná komedie (USA, 2003) 22.55 Víkend 23.55 Kriminálka Miami IV (15, 16) 1.45 Odložené případy VII (1) 2.30 Na lovu 3.45 Gympl s (r)učením omezeným (48) 4.45 Novashopping	6.15 Jen počkej, zajíci! 7.00 Nový den 8.15 M.A.S.H (13) 8.50 Hvězdy nad hlavou (14) 10.10 Tloušťci 11.25 Walker, Texas Ranger V (25) 12.30 Jake a Tlustoch IV (14) 13.30 Policie Hamburk IX (15) 14.30 Návrat komisaře Rexe X (6) 15.40 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy! Moderuje Zdeněk Pohrelich 16.50 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimí zprávy 19.55 Showtime 20.15 Slunečná (145) 21.35 7 pádů Honzy Dědka 22.40 7 pádů Honzy Dědka 23.55 Ano, šéfe! 1.10 Policie v akci 2.10 Návrat komisaře Rexe X (6) 3.10 Jake a Tlustoch IV (14) 4.10 Policie Hamburk IX (15) 5.45 Pohoda u krbu	6.25 Mustang, hřebec ze Cimarronu 7.55 Odložené případy VI (23) 8.50 Druhá, nebo první 12.10 Teleshopping 11.50 Loupež na úrovni 13.40 Teleshopping 14.10 Mejdán v Las Vegas 16.05 Sněženky a machři 17.50 V peřině 20.00 Jason Bourne 22.25 Dábel, horor (USA, 2010) 23.55 Neznámý, akční thriller (USA/VB/N/Fr., 2011)	COOL Prima cool 8.10 Top Gear III (1, 6) 10.35 Hvězdná brána VII (17, 18) 12.40 Kurz sebeovládání (84, 85) 15.10 Simpsonovi XXVI (14-17) 15.10 Hvězdná brána VII (19, 20) 17.15 Kurz sebeovládání (86, 87) 18.15 Simpsonovi XXVII (20-22) 19.45 Simpsonovi XXVIII (1) 20.15 Fotr na tripu 20.50 Vandráci (8) 21.25 Show Jana Krause 22.30 Star Trek: Discovery (10) 23.34 Cesty k úspěchu 23.45 Tutorial 0.20 Simpsonovi XXVII (20, 21)	MAX Prima Max 6.00 Jen počkej, zajíci! (10) 6.10 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (22, 23) 8.05 Hellboy 10.35 Libáš jako Bůh, romantická komedie (ČR, 2009) 13.10 Osudná předtucha, thriller (USA, 2014) 14.55 Na první pohled, romantický film (USA, 1998) 17.45 Jsem božská, komedie (USA, 2018) 20.00 Pravidle lži, akční komedie (USA, 1994) 22.55 Větřelec 3, thriller (USA, 1992)		

středa 1. prosince 2021

ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nova CINEMA	Nova Cinema
5.59 Studio 6 9.00 Na krok od nebe IV 9.55 13. komnata Hany Robinsonové 10.30 Záchranáři (3/6) 11.25 AZ-kvíz 11.50 StarDance XI ... kolem dokola	5.55 Snídaně s Novou 8.40 Novashopping 8.55 Ulice (4162) 9.50 Víkend 10.55 Na lovu 11.45 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.25 Krok za krokem IV (24) 12.50 Gympl s (r)učením omezeným (49) 14.05 Odložené případy VII (2) 15.00 Kriminálka Miami IV (17, 19) 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu 18.25 Ulice (4163) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Výměna manželek XII 21.45 Malé lásky III 22.45 Policie Chicago III (8) 23.40 Kriminálka Miami IV (17, 19) 1.25 Odložené případy VII (2) 2.05 Policie Chicago III (8) 3.00 Na lovu 3.45 Gympl s (r)učením omezeným (49) 4.45 Novashopping	6.25 Bolek a Lolek vyrážejí do světa 7.00 Nový den 8.15 M.A.S.H (14) 8.50 Slunečná (145) 10.05 7 pádů Honzy Dědka 11.25 Walker, Texas Ranger V (26) 12.25 Jake a Tlustoch IV (15) 13.30 Policie Hamburk IX (16) 14.30 Návrat komisaře Rexe X (7) 15.40 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy! Moderuje Zdeněk Pohlreich 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 (15) 21.35 Show Jana Krause 22.35 Show Jana Krause 23.50 Ano, šéfe! 1.00 Policie v akci 2.00 Návrat komisaře Rexe X (7) 3.00 Jake a Tlustoch IV (15) 4.00 Policie Hamburk IX (16) 5.35 Pohoda u krbu	6.15 Postrach Dennis 8.10 Odložené případy VII (1) 9.00 Zachraňte Willyho 3 10.35 Teleshopping 11.05 Sněženky a machři 12.55 Teleshopping 13.25 V peřině 15.40 Risknem to s Polly 17.25 Avengers 20.00 Nejistá sezona, komedie (ČR, 1987) 21.35 Týden bez závazků, komedie (USA, 2011) 23.55 Dábel, horor (USA, 2010)	Prima cool 6.05 Flash II (19, 20) 8.10 Top Gear III (2, 7) 10.35 Hvězdná brána VII (19, 20) 12.35 Kurz sebeovládání (86, 87) 13.25 Simpsonovi XXVI (18-21) 15.10 Hvězdná brána VII (21, 22) 17.15 Kurz sebeovládání (88, 89) 18.15 Simpsonovi XXVIII (2-5) 20.15 Autosalon.tv 21.20 Výměna aut limited edition 21.55 Moto cestou necestou 22.50 Star Trek: Discovery (11) 0.10 Cool e-sport	Prima Max 6.00 Nad zimní krajinou 7.55 Jen počkej, zajíc! (11, 12) 8.25 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (23, 24) 10.15 Kde alibi nestačí 12.20 Na první pohled, romantický film (USA, 1998) 15.05 Potemnělé výročí, thriller (USA, 2019) 17.05 Pravdivé lži, akční komedie (USA, 1994) 20.00 Skrytá čísla, životopisný film (USA, 2016) 22.30 Smrtící rychlost, thriller (USA, 2018) 0.40 Větelec 3, thriller (USA, 1992)	

čtvrtek 2. prosince 2021

ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nova CINEMA	Nova Cinema
5.59 Studio 6 9.00 Na krok od nebe IV 10.05 Úsměvy vlakové 10.55 Všechno, co mám ráda 11.25 AZ-kvíz 11.50 StarDance XI ... kolem dokola	5.55 Snídaně s Novou 8.40 Novashopping 8.55 Ulice (4163) 9.55 Malé lásky III 10.55 Na lovu 11.50 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.25 Krok za krokem V (1) 12.45 Gympl s (r)učením omezeným (50) 14.05 Odložené případy VII (3) 15.00 Kriminálka Miami IV (20, 21) 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu 18.25 Ulice (4164) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Pan Profesor (13) 21.25 Svatba na první pohled II 22.50 Život ve hvězdách 23.25 Kriminálka Miami IV (20, 21) 1.15 Odložené případy VII (3) 2.00 Víkend 3.00 Na lovu 3.45 Gympl s (r)učením omezeným (50) 4.45 Novashopping	6.25 Bolek a Lolek vyrážejí do světa (2) 7.00 Nový den 8.10 M.A.S.H (15) 8.45 M.A.S.H (16) 9.15 1. MISE (15) 10.25 Show Jana Krause 11.30 Walker, Texas Ranger V (27) 12.30 Jake a Tlustoch IV (16) 13.30 Policie Hamburk IX (17) 14.30 Návrat komisaře Rexe X (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 Slunečná (146) 21.35 Inkognito 22.40 Cesty k úspěchu 22.45 Přeshlapy III (1) 23.55 Ano, šéfe! 1.10 Policie v akci 2.10 Návrat komisaře Rexe X (8) 3.10 Jake a Tlustoch IV (16) 4.20 Policie Hamburk IX (17)	5.35 Sněhová královna 7.25 Odložené případy VII (2) 8.15 Risknem to s Polly 10.00 Teleshopping 10.35 Avengers, 13.20 Teleshopping 13.55 Navždy a daleko 16.45 Nejistá sezona 18.10 Raubíř Ralf, animovaný film (USA, 2012) 20.00 Piráti z Karibiku: Prokletí Černé perly, dobrodružná komedie (USA, 2003) 22.50 Soudce, drama (USA, 2014)	Prima cool 6.05 Prima Partička 7.05 Teorie velkého třesku XII (18, 19) 8.15 Top Gear III (3, 8) 10.40 Hvězdná brána VII (21, 22) 12.45 Kurz sebeovládání (88, 89) 13.40 Simpsonovi XXVI (22) 14.00 Simpsonovi XXVII (1-3) 15.15 Hvězdná brána VIII (1, 2) 17.15 Kurz sebeovládání (90, 91) 18.15 Simpsonovi XXVIII (6-9) 20.15 Partička XXL 21.45 Nečum na mě show 22.20 Rambo: Do pekla a zpět 0.10 Simpsonovi XXVIII (6)	Prima Max 6.00 Nad zimní krajinou 8.35 Jen počkej, zajíc! (13, 14) 9.05 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (24) 10.00 Námořní vyšetřovací služba L. A. XI (1) 11.05 Osudná předtucha 12.50 Potemnělé výročí 14.45 Výkřik ve tmě 17.20 Skrytá čísla 20.00 Tajemství hradu v Karpatech, komedie (ČR, 1981) 22.10 Mlčení jehátek, krimithriller (USA, 1991) 0.40 Smrtící rychlost, thriller (USA, 2018)	

pátek 3. prosince 2021

ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nova CINEMA	Nova Cinema
5.59 Studio 6 9.00 Na krok od nebe IV 10.05 Tatínek 10.30 Záchranáři (4/6) 11.25 AZ-kvíz 11.50 StarDance XI ... kolem dokola	5.55 Snídaně s Novou 8.30 Novashopping 8.45 Ulice (4164) 9.45 Pan Profesor (13) 10.55 Na lovu 11.50 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.25 Krok za krokem V (2) 12.45 Gympl s (r)učením omezeným (51) 14.05 Odložené případy VII (4) 15.00 Kriminálka Miami IV (22) 15.55 Kriminálka Miami IV (23) 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu 18.30 Ulice (4165) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Policie Modrava II (8) 21.35 Kriminálka Anděl III 22.45 Muž v ohni 1.40 Krimidrama (USA/VB, 2004) 1.40 Kriminálka Miami IV (22) 2.20 Kriminálka Miami IV (23) 3.15 Na lovu	6.25 Bolek a Lolek vyrážejí do světa (3) 7.00 Nový den 8.15 M.A.S.H (17) 8.50 Slunečná (146) 10.10 Inkognito 11.25 Walker, Texas Ranger VI (1) 12.25 Jake a Tlustoch IV (17) 13.30 Policie Hamburk IX (18) 14.30 Návrat komisaře Rexe X (9) 15.40 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy! Moderuje Zdeněk Pohlreich 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! 1.00 Policie v akci 2.00 Návrat komisaře Rexe X (9) 3.00 Jake a Tlustoch IV (17) 4.05 Policie Hamburk IX (18) 5.40 Pohoda u krbu	6.40 42 8.55 Odložené případy VII (3) 9.45 Teleshopping 10.15 Nejistá sezona 11.45 Teleshopping 12.20 Batman se vrací 14.45 Piráti z Karibiku: Prokletí Černé perly 17.25 Seabiscuit 20.00 Dobrodružství pana Peabodyho a Shermana 21.55 Kravavý diamant, válečné drama (USA/N, 2006) 0.35 Soudce, drama (USA, 2014)	Prima cool 5.30 Umění je cool 6.25 Autosalon.tv 7.30 Re-play 8.05 Cool e-sport 8.30 Tutorial 9.20 Top Gear III (9) 10.35 Hvězdná brána VIII (1, 2) 12.40 Kurz sebeovládání (90, 91) 13.30 Simpsonovi XXVII (4-7) 15.15 Hvězdná brána VIII (3, 4) 17.15 Kurz sebeovládání (92, 93) 18.15 Simpsonovi XXVIII (10-13) 20.15 Nesmrtelný 22.50 Grizzly: Pomsta šelmy 0.45 Simpsonovi XXVIII (10)	Prima Max 5.40 Nad zimní krajinou 6.00 Nad zimní krajinou 7.55 Jen počkej, zajíc! (15, 16) 8.20 Příhody Bolka a Lolka (1) 8.30 Příhody Bolka a Lolka (2) 8.40 Námořní vyšetřovací služba L. A. XI (1, 2) 10.30 Na první pohled 13.15 Výkřik ve tmě 15.50 Nezapomenutelný tanec 17.40 Butch Cassidy a Sundance Kid 20.00 Princezna zakletá v čase 22.25 Kravavé peníze 0.20 Mlčení jehátek	

Nová kvalita v boji proti vbočeným palcům! 98,7% testovaných potvrzuje – je to vhodná metoda jejich odstranění, která neraní chodidla.

MOHOU VBOČENÉ PALCE NENÁVRATNĚ ZMIZET?

Může usnadňovat srovnání vbočených palců, zmírňovat bolest a omezovat deformace chodidel za několik týdnů. Bez plýtvání penězi za pseudokorektory, které poraní chodidla. Zapomeňte na ostudu. Získejte zpět plnou účinnost a noste boty, jaké chcete. To vše díky této inovativní, super účinné metodě boje proti vbočeným palcům...



Vbočené, křivé palce, kuří oka? Bolest, komplexy? Tyto problémy můžete začít řešit sami jako já! Pokud vám deformace chodidel otravují život, vězte, máte šanci si za několik týdnů užít zdravější a krásnější chodidla.

Jak tohle vím? 17 let jsem trpěla vbočenými palci. Predispozice k nim jsem zdědila po mamě. Přesto jsem v mládí nosila úzké boty na vysokém podpatku a na vlastní žádost jsem si úplně zdeformovala chodidla. Styděla jsem se a nenáviděla jsem, když se na ně někdo díval. Nejhorší ale byla bolest. Bolelo natolik, že jsem nemohla chodit v normálních botách. Koupila jsem si takové speciální ortopedické.

Byly ošklivé a cítila jsem se v nich jako invalid. A jsem přece atraktivní ženská, ještě nejsem stará... Jak jsem měla jít v těchto botách na nákup nebo na svatbu dcery?

Existuje vhodná metoda?

Zkoušela jsem všechno, abych se nějak zbavila bolestivých vbočených palců. O operaci jsem zatím neuvažovala, chtěla jsem předem ověřit běžné dostupné metody. Mnohokrát jsem kupovala různá zařízení a korektory. Nejen byly drahé, ale i vůbec nefungovaly! Navíc strašně tlačily, byly nepohodlné a chodidla se v nich potily. Místo toho, aby mě zbavily vbočených palců a bolesti, způsobovaly puchýře a opruzeniny. Nakonec, když jsem mnohokrát investovala spoustu peněz, začala jsem ztrácet naději, že získám zpět krásná a zdatná chodidla.

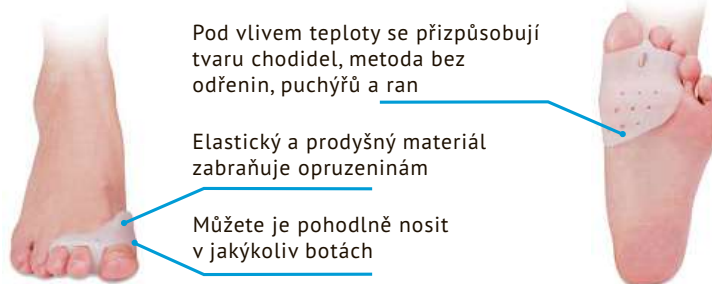
Novinka z Ameriky

Čas od času jsem ověřovala na zahraničních internetových fórech, jestli byl vynalezen nějaký způsob, jak se vypořádat s vbočenými palci. Jednoho dne jsem na americké webové stránce přečetla článek o inteligentních separátorech pro chodidla Hallu Divider, vyrobených z elastického a prodyšného materiálu. Myslela jsem si, že se to zjevně liší od umělých plastových zařízení, kvůli nimž jsem tolik vytrpěla... Proto jsem se rozhodla zkusit a koupila jsem si je!

Pod vlivem teploty se přizpůsobují tvaru chodidel, metoda bez odřenin, puchýřů a ran

Elastický a prodyšný materiál zabraňuje opruzením

Můžete je pohodlně nosit v jakýkoliv botách



INTELENTNÍ SEPARÁTORY PRO VBOČENÉ PALCE:

✓ podporují korekci vbočených palců ✓ pomáhají narovnat křivé prsty ✓ snižují bolest a záněty ✓ posilují klouby a svaly chodidel o 97% ✓ mohou omezit další deformace chodidel

Dnes vím, že to bylo skvělé rozhodnutí! Proč?

Inteligentní separátory pro vbočené palce Hallu Divider se pod vlivem tepla přizpůsobují tvaru prstů.

Jsou vyrobeny ze speciálně zpracovaného materiálu. Je podobný silikonu a je prodyšný, díky čemuž se kůže nepotí. Jsou elastické a velmi pohodlné, proto nezpůsobují odřeniny a usnadňují chůzi. Fungují úžasně, protože za několik dnů: usnadňují srovnat vbočené palce, pomáhají nastavit palec do správné polohy a mohou dokonce zahájit proces zvrácení deformace chodidel.

Chcete nosit podpatky? Tak dobře!

Když jsem použila separátory Hallu Divider, okamžitě jsem pocítila úlevu. Sadu jsem používala ve dne i v noci, díky čemuž moje kúra byla nepřetržitá. Konečně jsem bez bolesti začala chodit, běhat a jezdit na kole. Nevěřila jsem svým očím, jak se mi vbočené palce postupně zmenšovaly a narovnávaly. Za pár týdnů jsem získala mnohem krásnější a zdatnější chodidla – a k tomu bolest se zmírnila. Konečně se to zlepšilo! Mohu nosit boty, jaké chci. Nestydím se about si sandály, jít do bazénu nebo ke kosmetičce na pedikúru. Tančila jsem celou svatbu dcery na vysokých podpatcích! Může to být lepší?

CHODIDLA OVLIVŇUJÍ ZDRAVÍ CELÉHO TĚLA!

→ Vbočené palce se tvoří v akupunkturním bodě odpovědném za práci jater a žláz, které produkují hormony odpovědné za metabolismus. Může to ovlivňovat hladinu energie a váhu.

→ Když jsou chodidla zdeformována, váha těla je nerovnoměrně rozložena. Kolenní klouby, kyčelní klouby a páteř jsou postupně zatěžovány, vznikají nepříjemné degenerace a záněty, které způsobují obtížné diagnostikovatelné bolesti.

Boj proti vbočeným palcům je prvním krokem k dobré kondici a štíhlé postavě!



SPECIÁLNÍ AKCE!

Zavolejte do 29. listopadu 2021 a získejte inteligentní separátory pro vbočené palce Hallu Divider se slevou **-73% (doprava ZDARMA)**

Zavolejte: 296 849 754

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Běžný místní hovor bez příplatku)



Královna cukrařiny
Mirka van Gils Slavíková
 procestovala celý svět,
 doma se ale stále cítí
 v Čechách.

5plus2
 ROZHOVOR

■ EVA JAROŠOVÁ

ČR | Mirka van Gils Slavíková se do České republiky nejraději vrací kolem Vánoc. To je totiž její oblíbené období. Pochopitelně si ho nedovede představit bez vůni cukroví – mezi její oblíbené patří kokosové rohlíčky. A nedá dopustit na vánoční štolu.

Pro čtenáře má i tip na dobré cukroví. „Nezapomeňte na koření! Takovým neduhem dnešního pečení je nedochucení, proto apeluji – myslíme na to, že proces pečení chutě koření trochu obrousí,“ říká Mirka van Gils Slavíková.

Vaše profesní dráha začala v roce 1979 v pražské restauraci Moskva. V čem se tehdejší cukrařina lišila od současné?

Liší se zejména dostupností surovin. Tehdy jsme z minima museli dokázat maximum. Přípravovaly se klasické receptury s velkou improvizací. Dnes užívám širokou variaci surovin a myslím, že se to i lepší v cukrárnách a pekárnách. Kvalita surovin zásadně ovlivňuje chuť, a tak se můžeme více těšit z dobrých produktů. Nyní se k těm retro trendům zase vracíme – kvalitní laskonky, věnečky, punčové řezy a podobně.

Cukrářku jste dělala i v Alcronu a Jal-tě, tedy v luxusních podnicích. Jak na oba podniky vzpomínáte?

To byl takový svět sám pro sebe. Naštěstí se v těchto podnicích potkávali ti nejlepší profesionální kuchaři a cukráři. S perfektním týmem profesionálů, kteří měli vzájemný respekt, se pracuje na 100 %. Občas jsem padala, jak se říká, na hubu, ale stálo to za to. Naučila jsem se, že mé schopnosti jsou daleko za hranicí, než si sama myslím. Bylo to období náročné, ale vzpomínám na to s velkou láskou. Vlastně bych dnešním kuchařům a cukrářům velmi přála zažít ten koncert na nejvyšší úrovni.

Tehdejší Československo jste opustila před sametovou revolucí, do jaké atmosféry jste se pak vrátila?

Opouštěla jsem republiku plná očekávání dnů příštích a před sametovou revolucí. Netušila jsem, že za rok se vše uvolní, ale chtěla jsem si splnit jeden ze snů, a to poznat svět. Z Čech do Německa, pak do Jihoafrické republiky, a to byla ta první pecka, blondýna na letišti v Africe. Nový exotický svět, nestačila jsem zírat. Návrat do Prahy pak byl po úmrtí mého otce. Vrátila jsem se za maminkou,

Eidhoven je příměstské městečko blízko Prahy



Jaké cukroví přichystat na svátky? „Vánoce musí prostě vonět. Ohlížíme se teď na staré dobré poctivé recepty našich babiček a jsem za to ráda. Je to poctivá cukrařina,“ říká Mirka van Gils Slavíková. FOTO | ARCHIV MIRKY VAN GILS

kou, ale návrat to nebyl obyčejný. Jeli jsme s mým partnerem přes celou Afriku automobilem až do Plzně. Vnímala jsem na lidech novou dobu a nádech, ale také velkou nejistotu. Vlastně jsem přijela do nové země.

Jak často se do Prahy vracíte?

Vracím se do Prahy často! Jak já říkám – Eidhoven je takové příměstské mě-

stečko Prahy. Za necelé dvě hodinky jsem letadlem zpátky v ČR a cestování já miluji. Chci se stále věnovat mým cukrouškům fanouškům v Česku, takže pořádáme kurzy, když je lockdown, tak dokonce online! Na podzim tohoto roku jsem procestovala 13 měst s novou knihou Famózní! 2 a na každou autogramiádu dorazilo obrovské množství fanynek a fanoušků. Cítím se za to vděčná, a

tak pro ně s radostí tvořím knihy a videa dál. Prostě jsem tu doma.

Blíží se doba adventu a vánočního cukroví, jsou trendy i v této oblasti?

Já ráda chodím pozpátku, a to je i aktuální trend. Ohlížíme se na staré dobré poctivé recepty našich babiček a jsem za to ráda. Je to poctivá cukrařina. I takové recepty najdete v mé nové knize Famózní! 2, která obsahuje například recept na vánoční štolu – na tu nedám dopustit. Nebo v knize Famózní! 1 najdete recept na poctivou vánočku, bez ní by to nebyly Vánoce! A u cukroví je vše dovoleno. Máme neskutečné množství receptur, ale i tak chystáme nějaké novinky.

„Oblíbené cukroví? Tak to je podle receptu na kokosové rohlíčky mého tatínka. Když k tomu přidáte vzpomínku, není co řešit.“

Jaké je vaše nejoblíbenější vánoční cukroví a máte nějaký tip na to, aby se povedlo co nejlépe?

Začnu tím tipem – nezapomeňte na koření! Takovým neduhem dnešního pečení je nedochucení, proto apeluji – myslíme na to, že proces pečení chutě koření trochu obrousí, takže na to musíme dbát. Koření jako skořice, badyán, anýz, to vše u vánočního cukroví používáme, a proto se nebojme dostatečně kořenit. Cukrovíčko pak má tu správnou chuť a není mdlé. Vánoce musí prostě vonět. A jaké je moje nejoblíbenější cukroví? To je velmi těžká otázka, protože každé má něco do sebe. Kdybych měla opravdu zmínit jedno mé oblíbené, tak to je recept na kokosové rohlíčky mého tatínka. Já miluji kokos, a když k tomu přidáte vzpomínku, není co řešit.

Pořádáte i kurzy pečení, co zajímavého chystáte v nejbližší době? O co mají Češi největší zájem a chodí na kurzy i muži?

Připravujeme se na příští rok – budeme se věnovat čokoládě a kynutým těstům. O to je velký zájem, protože naučit se zpracovávat tu rozmazlenou lady čokoládu není jen tak. A kynutá těsta, to je odkaz k babičkám, a cítím, že se těm trikům chceme u nás v České republice stále učit. Mám z toho radost. Na mých kurzech potkáte ženy, muže, ale i děti! Už se na všechny v příštím roce těším.

„Rachot tun železa a ten pocit, že jedeš, ale nemáš žádný cíl“

Novodobí **jihlavští hobos**, železniční tuláci, trávili v osmdesátých letech čas **ilegálním cestováním nákladními vlaky**. Často jim šlo o život, přežili však všichni.

■ TOMÁŠ BLAŽEK

JIHLAVA | Mezi nejlepší fotopublikace roku 2013 byla řazena odborníky kniha *A Period of Juvenile Prosperity* od Mikea Brodieho, který fotografoval novodobé americké hobos – železniční tuláky, s nimiž cestoval a žil. Jeho syrové snímky stále vzbuzují nadšení.

Téma bylo atraktivní i pro vytrženosť z času. Prvotní železniční tuláky totiž popsal už Jack London v drsné knížce *Cesta*, vydané v roce 1907. Zdálo by se, že hobos jsou obrazem z minulosti.

Málokdo však ví, že podobným způsobem trávila čas od poloviny 80. let skupina mladých lidí z Jihlavy. Na nákladních vagonech víkend co víkend ilegálně putovali po Česku i Slovensku.

Bylo to smrtelně nebezpečné. S notnou dávkou štěstí nikdo z přibližně patnáctičlenné skupiny během této životní etapy nezemřel ani nebyl vážně zraněn. Všichni dodnes žijí a zůstávají přátelé, i když dávno mají jiné zájmy. Pojí je prožitky nesrovnatelné s jinými.

Cestování nákladními vlaky říkali nákladky. „Byl to adrenalin a vědomí, že děláš něco, co nikdo jiný nedělá, což samozřejmě mělo příchut' zakázaného ovoce. Čekal jsi s báglem u nákladního vlaku, až takřkajíc cukne. V té chvíli ses chytíš madla a naskočíš a slyšíš ten nenapodobitelný rachot tun a tun železa, jak se vlak rozjížděl. Úžasný pocit, že jedeš, nemáš jasný cíl, nevíš, kdy a jak se vrátíš. A bylo dobrodružství vrátit se zpět: neměl jsi skoro žádné peníze, samozřejmě jsi neměl mobil,“ vzpomíná jeden z nich, dnes dvaapadesátiletý Milan Novák alias Šnek.

Začalo to v Bratislavě

Historie jihlavských hobos se začala psát náhodně v roce 1986. Tehdy patnáctiletý Tomáš Kolarčík zvaný Vlčák, duchovní otec jihlavských „nákladů“, cestoval s kamarádem přes Slovensko.

„Stáli jsme někde za Bratislavou u nákladního vlaku, on sebou cukl, tak nás napadlo naskočít a jeli jsme,“ vyba-vuje si.

Brzy nato Kolarčík se zmíněným No-



vákem vyrazili podruhé. Cílem byla Oravská přehrada a spolu s dalšími kamarády z party se heclí, kdo dojde za méně peněz. Podařilo se jim to z Jihlavy za pět korun.

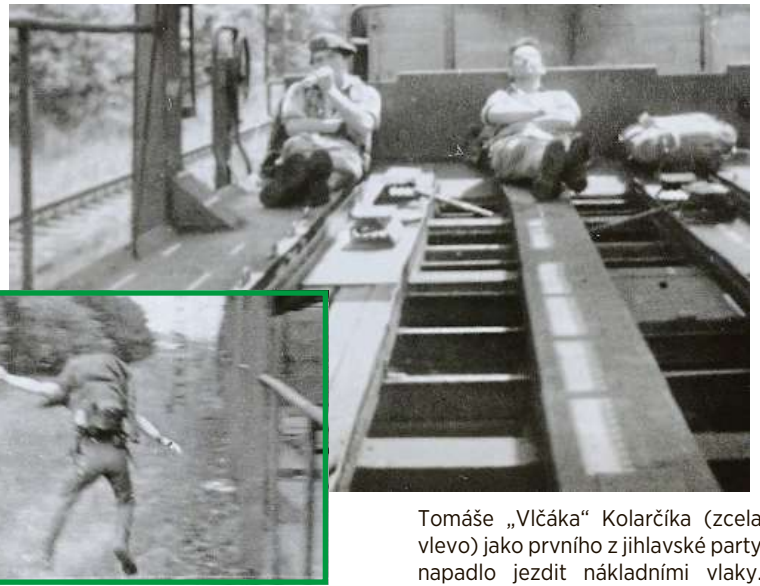
Jenže chyběly zkušenosti. Sbíraly se krvavě. Na „náklad“ oba sice vyskočili, ale ještě nevěděli, jak seskočí. „Rozhodl jsem se hodit napřed bágel a pak skočit. Stalo se, jenže batoh mi odskočil mezi kola vlaku a ten ho rozšmelcoval. Šnek seskočil s báglem na zádech, což byla ještě větší chyba. Ohlédnou se na něj, on sedí na trávě vedle kolejí, obličej samá krev a říká: To byla taková bomba! Jak vyskočil, tak se mu bágel zvedl, a když doskočil, praštil ho do hlavy a on to vzal obličejem o zem. No ale dopadlo to dobře, jeli jsme dál na Oravu,“ vykládá Kolarčík.

Trénovali u Nymburka

„Nákladky“ se staly v partě novým kul-tem a sdíleným tajemstvím. V určitém období jezdili každý víkend. Ve dvojici, ale i v deseti lidech, kteří se rozdělili, protože na stupačku „nákladu“ se více než dva lidé nevejdou a menší skupinky ostražka železnic hůř odhalila.

Vytrénovali se, jak do projíždějícího vlaku naskočít i za rychlosti skoro 50 kilometrů v hodině a také z něj vyskočit. K Nymburku jezdili na „trenažér“, jak mu říkali, kde trénovali takzvanou koloběžku. V místě totiž vlak vždy zpomaloval. Chytily se madla a letnými skoky podél jedoucího vlaku zrychlovali až na jeho tempo. Pak se vyhoupli na stupačku.

V partě jezdily i dívky. Většinou stáčila ojedinelá zkušenost s drsnou zábavou, ale jedna vydržela jezdit častěji: letos jednapadesátiletá Monika, pozdější absol-



ventka konzervatoře, známá jako Copán.

„Co se mi vybaví? Euforie, pocit sounáležitosti. Dlouhé čekání kdekoli, než pojede nákladní vlak. Napětí, jestli nastoupíme, kam dojedeme, jak vystoupíme. Spousta prachu v očích, všude – piliny, pach pražců, jsem alergička, tak mi to nesvědčilo. Nepříjemné vjemy – jsem žena, takže cokoli spojené s toaletou, všude špína. Když nás honili v Havlíčkově Brodě osožáci se psy (*pracovníci tehdejší Ozbrojené stráže ochrany železnic – pozn. aut.*),“ vzpomíná Monika. „Běželi jsme řekou a Šnek na mě volá: Strč si hlavu do straně a nezvedej ji. Tak jsem ležela a nad námi běželi psi. Tenkrát to bylo velice okřklivé. Hrůzou jsem proklepala každé přezení vagonu za jízdy. Pořád utíkáš, před někým, k vlaku, od vlaku,“ líčí žena.

Jednou ji málem spálil oblouk, když se na vagonu vztyčila pod trolejí a na hlavě jí už začaly elektrickým nábojem vstávat vlasy. Naštěstí ji kamarádi strhli včas dolů a vynadali jí, aby podobnou věc už nikdy nedělala.

I přes hraniční zážitky, které by už nechtěla znovu prožít a nikdy by něco podobného nedovolila svým dětem, nelituje. „Jdeš podél vlaku ve směru jízdy, dr-žíš madlo a víš, že buď, anebo. Dodnes to cítím v ruce. Myslím, že jsme ale bývali blízko smrti častěji, než jsme si tehdy mysleli. Přesto jsem cítila, že zažívám něco výlučného. Tehdy mě ovládala potřeba vystoupit ze systému, užít si život se vším všudy. Když jsem jela poprvé, běhala jsem po vagonu a nadšeně vykřikovala: Jedeme, my jedeme!“ směje se.

Jedny „nákladky“ skončily u Břeclavi efektním zatčením hobos za účasti několika terénních aut předlistopadových pohraničnicků. A skončily stokorunovými

Tomáše „Vlčáka“ Kolarčíka (zcela vlevo) jako prvního z jihlavské party napadlo jezdit nákladními vlaky. Psal se rok 1986. Seskakovat z jedoucího vlaku, navíc s batohem na zádech, to byl opravdu adrenalinový zážitek.

FOTO | ARCHIV PATRIKA POLÁČKA (3x)

pokutami za pohyb v kolejišti.

Jihlavské hobos asi chránili andělé. Michal Veselý zvaný Medvěd přestal v roce 1992 jezdit poté, co poblíž Ústí nad Orlicí při dobíhání jedoucího vlaku nohama spadl pod jeho kola. Naštěstí se mu podařilo nohy vymrštit ven, než mu je vlak přešel. „Možná jsem tím malinko dospěl, začal jsem přemýšlet, co by bylo, kdyby to dopadlo špatně. Nikomu bych neradil, aby dělal, co jsme dělali my. Ale jinak to bylo úžasné, pocit svobody, když jedeš na uhláku neznámo kam a máš vítr ve vlasech,“ hodnotí Veselý.

Poslední cesta se protáhla

Poslední dvojice, Patrik Poláček a Milan Novák, jela „nákladky“ v roce 1995. Pak už přišly jiné priority – zakládání rodin, méně času, větší potřeba sebezáchovy.

Tím už éra jihlavských hobos skončila ve sféře vzpomínek, donedávna pečlivě ochraňovaných hlavně před jejich dětmi. „My jsme nefetovali, nechlastali, nic jsme nerobili ani nekradli. Jen jsme jezdili na nákladních vlcích,“ říká Poláček.

Ten si ještě jednou z nostalgie chytil nákladní vlak na jihlavském železničním přejezdu nedaleko místa, kde bydlel. Žena s malým synkem na něj u přejezdu čekala. Patrik myslel, že o sto metrů dál seskočí. Jenže se vrátil domů až za několik hodin. „Vlak za zatáčky zrychlil a odvezl mě třicet kilometrů do Horní Cerekve,“ culí se dnes při vzpomínce Poláček. To byl poslední „náklad“...



Zveme Vás na slavnostní
otevření nové restaurace

KFC Tábor DT
dne **29. 11. 2021** od **10:00** hodin.

Můžete se těšit na soutěže,
zábavné aktivity pro děti
a čerstvé kuřecí speciality KFC.

Těšíme se na Vás.

U čápova dvora, areál Stop Shop, Tábor

Arabela rozmazluje prince Mamánka



Někdejší představitelka princezny Arabely Jana Nagyová se vrátila před kameru díky pohádce Princ Mamánek, která se natáčela třeba i v Lednici. Ztvární v ní matku rozmazleného prince Ludvíka.

FOTO | PATRIK UHLÍŘ, MAFRA

Bez památek nejsou pohádky, bez pohádek zase památky, říká **herečka Jana Nagyová**. Zámky a hrady propaguje a znovu na nich natáčí.

■ TEREZA PULGRETOVÁ

BRNO | Kouzelný prsten, který člověku splní všechna přání, si v dětství přál snad úplně každý. To štěstí s ním otáčet ale měla jen pohádková princezna Arabela. Její představitelka Jana Nagyová neustávající oblibu získanou právě díky pohádkovému seriálu teď využila pro projekt, který se zrodil v Brně. Je totiž patronkou projektu Objevuj památky, který vymyslel Petr Lukas, kastelán brněnského Letohrádku Mitrovských.

I když se Jana Nagyová narodila na Slovensku a čtyřiatřicet let s přestávkami žije v Německu, pořád o sobě smýšlí jako o československé herečce. „Chci využít toho, že ve mně ještě dnes vidí někdo potenciál, a to, co můžu, ještě předat dál,“ komentuje s úsměvem svůj podíl na projektu Objevuj památky. Jeho čtvrtý ročník zakončila s organizátory právě v brněnském letohrádku. I tam vyprávěla o tom, že Česko má v jejím srdci speciální místo.

Do několika krajů včetně Jihomoravského v rámci projektu také zavítala. „Původně bylo v plánu, že nám paní Nagyová pomůže s propagací, budeme společně psát tipy na výlety, ale setkáme se až na podzim v Brně. Je ale ne-

smírně vstřícná a aktivní, a tak s námi vyrazila na pár výletů už během roku,“ chválí si autor projektu Petr Lukas.

Herečka má totiž objevování nových míst v oblibě a říká, že za celou dobu, kterou žila v Česku a na Slovensku, neviděla tolik památek jako tento rok. „Lidé, kteří stavby kdysi vybudovali, to dělali pro další generace, tedy pro nás. A to, že je potřeba památky chránit, musíme teď my naučit naše děti a vnoučá-

ta,“ nadšeně vysvětluje.

Na jižní Moravě Nagyová navíc strávila čas i při natáčení pohádky Princ Mamánek. Přestože se natáčelo i v Lednici-Pohansku, zaujal ji také Slavkov.

V novém snímku, jehož autorem je herec Jan Budař, hraje princovu matku. Po třiceti letech se tak znovu postavila před kameru, tentokrát už ale symbolicky jako královna.

Role převzala po dvou kolegyních, Libuši Šafránkové a Haně Maciuchové, které obě v letošním roce zemřely. „Každý se mě ptá, jestli nejsem pověřivá, já to takto ale neberu. Vždycky jsem říkala, že kdybych se jednou vrá-



I když se seriál Arabela natáčel na začátku osmdesátých let, z jeho popularity se Jana Nagyová těší dodnes.

„Vždycky jsem říkala, že kdybych se jednou vrátila, chci si zahrát královnu. Když jsem si Mamánka přečetla, věděla jsem, že to je role, která na mě čekala.“

tila, chci si zahrát královnu. Když jsem si Mamánka přečetla, věděla jsem, že to je role, která na mě čekala,“ říká.

Zůstala jsem svá

Stárnutí bere s nadhledem a snaží se ho při své profesi vnímat jako výhodu.

Na herectví prý člověk není nikdy starý, navíc může čerpat ze svých zkušeností, z toho, co v životě sám zažil a co se naučil. „Patří k tomu i moje vrásky a moje přirozenost, která mi zůstala. Už nejsem mladá. Populární ještě možná ano, ale zůstala jsem svá a možná právě to je moje velké plus,“ poznamenává.

Téma stárnutí a smrti je také protkáno oběma jejími rolemi, které si měla v poslední době šanci „stříhnout“. „Každý z nás se v životě alespoň jednou se smrtí potká a je to přesně to, co dělá člověka člověkem. To se stane i princí Mamánkovi, který se díky tomu probudí a dospěje,“ líčí.

V dramatu Dvě slova jako klíč režiséra Dana Svátka ztvární manželku pečující o manžela, který je kvůli nemoci připoutaný na lůžko. Tu si zahraje po boku polského herce Daniela Olbrychského. Kvůli roli se dokonce naučila polsky modlit. „Přiznám se, že jsem neuměla Otčenáš ani slovensky. Na Vánoce se teď budu modlit v polštině,“ směje se. Otázkou, co by si přála, kdyby mohla otočit kouzelným prstenem, prý od lidí dostává celých čtyřicet let. Odpověď na ni se ale v průběhu let mění. „Trápí mě, že v dnešní době zbytečně umírá mnoho mladých lidí. Nejvíce bych si tedy přála, aby už celá pandemie skončila,“ stýská si.

V životě je ale jinak velmi spokojená a toho, že na tři desetiletí hereckou kariéru odložila stranou, nelituje. Na film ani televizi nezanevřela, pouze přišla druhá fáze jejího osobního života, kterou chtěla věnovat rodině. „To, co mi dal můj život a děti, to mi nemohla dát žádná pohádka. Teď otevírám další kapitolu života a jsem ráda, že mě rodina podporuje v tom, abych dokončila dílo, které jsem začala jako mladá,“ usmívá se.

Ačkoliv se může zdát, že je pohádková série Arabela téměř nesmrtelnou klasikou, Nagyová přiznává, že se tu a tam setká s dětmi, která už ji neznají. Za zlé to ale nikomu nemá. „Taková je doba. Proto jsem ráda, že se nyní vracím jako královna Ludmila, a tak si mě budou moct pamatovat dnešní děti,“ věří.

„Zápasy jsou svázané taktikou“

Útočník Jindřich Abdul je v Motoru spokojený, v týmové produktivitě následuje dvojici Pech–Gulaš

5plus2 ROZHOVOR

PETR LUNDÁK

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Jeho letní příchod osvěžil útok českobudějovických hokejistů. Jindřich Abdul hrál zatím převážně v zahraničí, a tak teprve ve 25 letech poznává českou extraligu.

V jednom z prvních rozhovorů jste přiznal, že jste byl k Motoru ze začátku skeptický. Jak to vnímáte teď?

Určitě si neříkám, proč jsem vlastně do Motoru šel. Splňuje mé očekávání, není teď důvod na nějaké pochybnosti.

V týmové produktivitě jste třetí za dvojicí Pech–Gulaš. Jste spokojený?

To asi člověk nemůže být nikdy. Vím, že jsem nedávno měl ne úplně ideální období, kdy jsem nehrál dobře. Ale v posledních zápasech se to z mé strany zlepšilo. Jsem trochu v jiné pozici než kluci, kteří jsou v tabulce přede mnou, často se mi mění, s kým hraju, a hledá se okolo mě ideální sestava. V rámci možností je to ale v pohodě.

A jak se vám hraje, když zatím nenastupujete v ustálené formaci?

Jasně, že bych byl rád, aby se našlo místo, kde bych mohl hrát delší dobu. Na druhou stranu jsem na podobné kroky z posledních sezon docela zvyklý. Sestavy se mění pořád, a to si myslím, že v Motoru je to ještě docela ustálené. Není to pro mě samozřejmě ideální, protože když s někým v lajně hraje déle, více si rozumíte. My jsme však profesionální, jsme za to placení. Musíme se s tím umět vyrovnat.

Hráli jste už i v KHL, ale v české extralize jste poprvé. Překvapila vás něčím?

Některé zápasy jsou tu hodně takticky svázané, takže týmy zavřou střední pásmo a čekají, co bude. Na to jsem nebyl úplně zvyklý, protože například v Rusku se zase na systém až tolik nedbalo jako tady. Dobře jsem však věděl, že extraliga má velice dobrou úroveň a jsou tu výborní hráči.

Máte za sebou dvě větší zranění. To poslední vás vyřadilo na téměř celou sezonu. Hraje se vám ještě teď o něco hůře?



Jindřich Abdul (vlevo) s Romanem Vráblíkem. FOTO | PETR TIBITANZL

Zdravotně jsem se dával hodně dlouho do pořádku, včtyř jsem minulou sezonu odehrál jen dvanáct zápasů. Občas si na to vzpomenu. Dalo by se říci, že si zase na všechno musím zvyknout a prostředí tady v Budějovicích je pro mě nové. Znovu se dostat do herního tempa bylo

opravdu hodně těžké, a když to řeknu blbě, tak se do toho pořád dostávám. Možná mě ještě více zbrzdil zlomený palec ze začátku této sezony. Cítím, že mám trochu tréninkové manko, ale sezona je dlouhá a věřím, že časem to bude lepší a lepší.

Nedávno se o vás psalo, že byste měl z Motoru odejít. Vy však na jih Čech zůstáváte. Kde se to podle vás vzalo?

Vnímám jsem to, protože mi lidé posílají ty články, kde o mně psali. Ale vůbec netuším, jak k této informaci přišli, nebo jestli si ji někdo vycucal z prstu. Bylo to však zajímavé, já vůbec nevěděl, o co jde. *(směje se)*

Sledujete, jak se vede vašemu mateřskému klubu Vsetínu?

Ano, když mám čas, tak se podívám. Jsem rád, že po tom rozpačitém začátku to začíná klukům jít a snad se brzy dotáhnou na vedoucí Třebíč. Ví se, že skok mezi první ligou a extraligou je fakt velký, a když už by se Vsetín do baráže dostal, bude to mít hodně těžké. Ať už by ji hráli proti Zlínu, či Kladnu, dostat se nahoru nebude snadné.

INZERCE

JEDNOTA
SPOTŘEBNÍ DRUŽSTVO VE VOLYNĚ

coop

podporuje tento region

MÍSTNÍ PRODUKTY

šetří naše prostředí

Obchod má být místem

SETKÁVÁNÍ LIDÍ

Našimi partnery jsou

MÍSTNÍ VÝROBCI

Jan Werich: Arogance je parukou k zakrytí...

POMŮCKA: AKSAMIT, APE, MALA, POEMA	VÝROBCE ELEKTRO- SPOTŘEBIČŮ	NEDOVOL- NÝ ZÁKROK VE SPORTU	NIČITELKA KLIDU	JMÉNO HEREČKY VRÁNOVÉ	ZOLŮV ROMÁN	TÝKAJÍCÍ SE OPŮ	UVNITŘ	VELKÉ SKŘÍNĚ	BICYKLY	BARVIVO NA VEJCE	NAHNAT NĚKOMU STRACH	ČESKÁ ZNAČKA SPORTOV. NÁČINÍ
ÚČESY NA AFRICKÝ ZPŮSOB												
CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO												
1. DÍL TAJENKY												
OLGA DOMÁCKY												
	SKON	SERIÁLOVÁ POSTAVA S BUŘINKOU MOURENÍN										
SLOVENSKÝ DENÍK												
TVÁŘ ANATOM.												
TURISTICKÉ CESTOVNÍ ZAVAZADLO												
KŘÍDLA BUDOVY												

Tajenka: ... duševní přeže.

INZERCE

coop TIP

coop TUTY

Speciální akce 2. - 5.12.

coop TUTY

coop TIP

menu
od středy 24. 11.
do úterý 7. 12. 2021
akce

Specialní akce
od 2. 12.
do 5. 12. 2021

coop TIP

coop TUTY

coop VŠECHNO DOBRĚ

Střela se musí hodně a hodně trénovat, tvrdí legendární Lála

Nebýt komunistického režimu, mohl hrát ve slavné NHL. Jenže on za moře nesměl. A tak hokejový útočník Jiří Lála válel doma v Českých Budějovicích.

■ PETR LUNDÁK

ČESKÉ BUDĚJOVICE | České Budějovice v něm měly dlouhé roky skvělého útočníka. Dvašedesátiletý Jiří Lála však dva roky působil v rámci základní vojenské služby také na Vysocině, v tehdy slavné Dukle Jihlava, s níž v roce 1982 slavil mistrovský titul.

A dalších úspěchů má celou řadu. Tábořský rodák je členem Síně slávy českého hokeje, mistr světa, doma má stříbro z olympiády, ve své kariéře nastřílel 89 reprezentačních gólů, dalších 297 přidal v československé lize a 230 v té německé. To je jen stručná vizitka jedné z legend českobudějovického Motoru. „Nechci, aby to znělo nějak divně, nebo až namyšleně, ale já se mohl ve své době radit mezi ty nejlepší hráče světa. Jenže jsem hrál v jiné zemi i lize,“ říká Lála, který podniká v oblasti reklamy.

S rodinou vyrůstal v Soběslavi a dlouho hrál současně hokej i fotbal, dokonce za českobudějovický dorost. Pak přišel čas se rozhodnout, který ze sportů si vybrat. „Motor hrál nejvyšší soutěž, Dynamo až tu druhou. Ale já chtěl vždycky hrát mezi nejlepšími, proto jsem si vybral hokej,“ vysvětluje s úsměvem.

Do nejvyšší československé ligy vlétl v polovině 70. let ve velkém stylu. Lálovi sice bylo teprve sedmnáct, přesto hned v první sezoně nasázel jedenáct gólů. A to tehdy v soutěži hráli opravdu ti nejlepší hokejisté. Do zahraničí se tehdy moc nechodilo. „Tenkrát nám pan trenér Sláva Bartoň dal s Ládu Caldru šanci. Asi v nás něco viděl, což v té době nebylo úplně běžné. Protože starší kluci si svá místa hlídali,“ vzpomíná na začátky mezi elitou.

A kdo se v hokejové historii přece jen vyzná, dobře ví, že příjmení Lála bylo spojené se střílnými góly. Zase nám při tom mohou napovědět čísla – v sezoně 1980/1981 dal v dresu Dukly Jihlava ve 44 utkáních 40 gólů, což mu vyneslo titul nejlepšího střelce soutěže. „Jirka byl jedním z nejlepších hokejistů, s nimiž jsem měl to štěstí hrát,“ tvrdí dlouholetý jihlavský útočník Augustin Žák.

V sezoně 1987/1988 už zase v Českých Budějovicích odehrál 38 utkání, v nichž nasázel 30 gólů. A právě v Motoru toho odehrál nejvíce – 14 sezon, přes čtyři stovky zápasů a 285 gólů.

„Střela se musí hodně a hodně trénovat. Byli hráči, kteří měli ránu, ale netrefili se do brány. Jen to bouchalo o manti-

nely,“ přemýšlí nad svým uměním. „Takže já jsem doma cvičil neustále s činkami zápěstí, když jsem koukal na televizi. Mačkali jsme ty tvrdé gumy, pořád. Po trénincích se také hodně střílelo na branku. Já však říkám, že většina hráčů má talent na hokej, ale za těmi nejlepšími se ještě skrývá neskutečně moc dřiny,“ dodává Lála. Sám chtěl vždycky být komplexním hráčem, jen s dávaním gólů se nespokojil. Chtěl také nejlépe nahrávat. I to se mu dařilo.

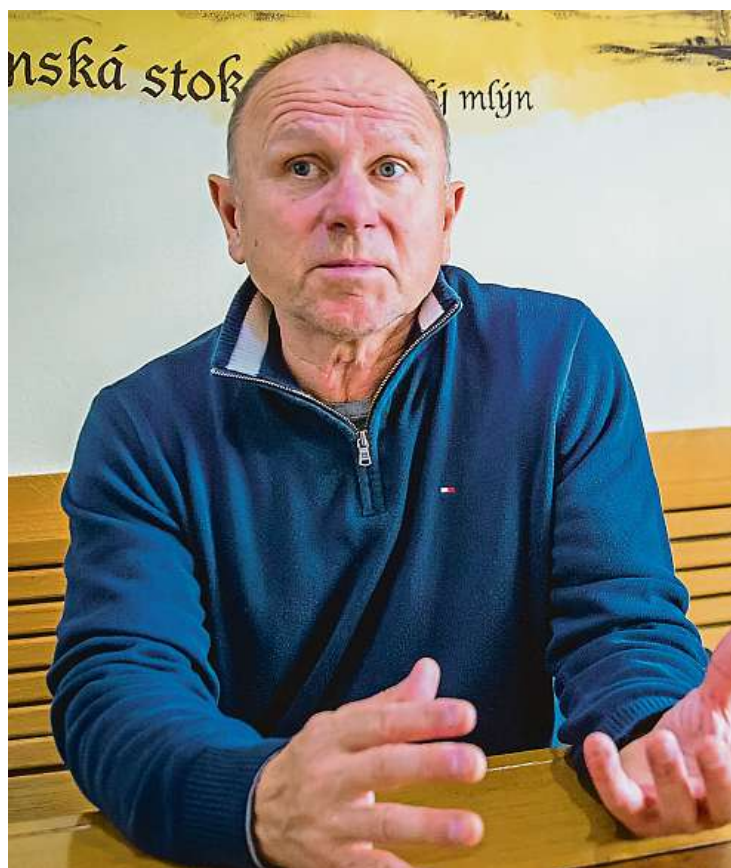
Gól má na videu v mobilu

Časomíra ukazovala minutu a čtvrt do konce třetí třetiny. Československo vedlo nad Kanadou 4:3. Soupeř to proto zkoušel v šestí. Šlo o hodně. Přise se rok 1985 a v Praze v holešovické hale právě vrcholí světový šampionát. Po buly ve svém obranném pásmu se u mantinelu dostává k puku hráč v bílém dresu s velkou číslovkou 20 na zádech. Vůbec nepřemýšlí, komu by nahrál. Sám se vydává kupředu, kanadská brána je prázdná. Na červené čáře se opírá do puku a švihem zápěstí ho posílá až do branky.

Tak Jiří Lála pojistil mistrovský titul pro československý národní tým. Sám autor gólu prohlásil, že to byla jeho životní trefa. Taková, na kterou čekal celý národ. „Já měl to štěstí, že jsem dal hodně gólů, hodně krásných a hodně důležitých. Ale tenhle byl opravdu ten nejzásadnější. Mám ho pořád v živé paměti, ale i tady,“ ukazuje střelec na svém mobilu video se svou slavnou trefou, od níž letos uplynulo už 36 let.

„Bydleli jsme tehdy v Průhonicích a na zápasy s námi jezdili policisté, u cesty stály stovky lidí. Nakonec se to povedlo, byla to pohádka,“ usmívá se.

V 80. letech hrál českobudějovický kanonýr ve své nejlepší formě. Kromě zlaté medaile z roku 1985 byl Lála i členem výběru, který vyhrál stříbrné medaile na zimních olympijských hrách v Sarajevu o rok dříve. V roce 1982 a 1983 byl na mistrovství světa vždy druhý. Jenže do ciziny se tehdy chodilo hrát jen ve výjimečných případech. Hokejista směl odejít za hranice, až když mu bylo 30 let a měl odehraný daný počet zápasů v reprezentaci. I když budějovického forvarda v roce 1986 draftoval kanadský tým Quebec Nordiques, odejít stejně nemohl. Protože Lálovi bylo třicet až v srpnu roku 1989. Pak tedy šel hrát do Německa, do Frankfurtu.



Jiří Lála je jedním z nejlepších střelců historie budějovického hokejového klubu. Jeho dres je pod stropem Budvar arény. FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

„Jestli mě to mrzí? Moc se nekoukám zpátky, spíš dopředu. Pořád mě sice přemlouvali, abych v cizině zůstal, když jsme tam byli třeba na turnajích. Ale já tu měl malého syna, rodinu. To bych musel utéct, a emigrovat jsem určitě nechtěl. Je jasné, že občas si člověk řekne, co by asi bylo, kdybych tenkrát zdrhnul. Ve třiceti se mi už zase do NHL nechtělo, protože jsem věděl od kluků, co tam šli, že odehráli jedno dvě střídání za třetinu. To nebylo ono. I tak jsem hrál proti nejlepším hráčům světa a mohl se s nimi poměřovat,“ nelituje. Evropské destinace si vybíral hlavně kvůli tomu, aby byl co nejbližší rodině. Jednu sezonu si zahrál dokonce i v hokejově exotickém Skotsku.

Trénování ho moc netáhlo

Kariéru ukončil v roce 2002 v Regensburgu. A zase stylově, za dvacet zápasů nasbíral dvacet kanadských bodů. Ve 43 letech. Na hokej úplně nezanevřel, začal v Rezně dělat týmového manažera. Trénování ho nikdy zvlášť netáhlo. Pak začal podnikat. Nyní se jako jednatel firmy André Média Group už 15 let stará o reklamu v supermarketech.

„Jak jsem se dostal do této branže, tak se koukám na svět úplně jinak než hokejista. Jedu autem nebo se jdu projít a vnímám, jak vypadají reklamy a podobně,“ směje se otec tří dětí.

Byť žije stále v německém Regensburgu, v Českých Budějovicích ho mohou hokejoví fanoušci potkávat i nadále. Rád se do krajského města vrací, a nejen za nejstarším synem Jiřím, který tady bydlí. S ním také propadl společné vášni – a tou je golf. „Mám ho rád, krásně se u toho projdete v přírodě. A když jsem v Budějovicích, vždycky si na Motor zajdu. Vždyť jsem tu odehrál jedenáct sezon,“ přemítá.

Největší radost mu v současné době dělají vnoučata. „Čím jsou starší, tím je s nimi větší zábava. Vše ostatní běží tak, jak má,“ usmívá se. Jedno negativum však na dnešní době po chvíli přece jen nachází. „Byť o tom nerad mluvím, tak asi covid. Trvá to už dva roky, najednou očkování jo, pak zase musíte jít znovu a podobně. Trošku mě šťve, že my opravdu zatím neznáme pravdu. Nevíme, jak to skutečně je,“ krčí rameny.

Radost ze života mu však ani komplikace spojené s pandemií koronaviru neubírají, s manželkou se těší na Vánoce.

1. adventní neděle

PRIOR

28. listopadu 2021

a každou následující adventní neděli

otevřeno dle vánoční prodejní doby

-20%

na VŠECHNO*

pro držitele
Slevové karty PRIOR

Získejte kartu ještě dnes
za nákup nad 500 Kč.

www.prior.cz

* Sleva neplatí na zboží v akci a ve slevě.