

Ladka Něrgešová
Svět celebrit
i divadlo. Baví
mě ochutnávat
ze všech pohárů



...str. 4 a 5

Hledají cestu z kukuřičného bludiště



Kukuřičné bludiště v Roseci na Jindřichohradecku láká i letos v létě stovky návštěvníků. V areálu zejména děti ocení také slámový hrad, trampolíny nebo bosý chodník. Otevřeno je denně od devíti do 19 hodin. FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA



Příští vydání 12. srpna

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, týdeník 5plus2 si podobně jako řada z vás vybere prázdninovou pauzu. Další vydání tak najdete ve stojanech za 14 dní. Kdo si chce zkrátit čekání, může navštívit naše webové stránky 5plus2.cz, kde pro vás připravíme speciální letní číslo. Redakce 5plus2

Pávi zmizeli od zámku

Oblíbené ptáky přesunuli z Třeboně na středočeské Konopiště. Situace už byla neúnosná. **Pávi ničili auta a útočili na ně psi**, které majitelé venčí bez vodítka.

■ MARIE KUČEROVÁ

TŘEBOŇ | Neodmyslitelnou součástí treboňského zámku a lákadlem pro turisty byli pávi dvacet let. Ovšem místo toho, aby si tyto pozoruhodní ptáci užívali volného pohybu v areálu, museli být stále častěji zavřeni v malé voliérě v parku. Důvodem byl nejen strach o jejich bezpečí, ale také časté škody, které opeření způsobovali. I proto už se tam nejspíš nevrátí.

„Už v minulosti v našem areálu volně pobíhající pes páva usmrtil. Většinou se

něco takového stalo v podvečer, kdy zde bývá méně lidí. Našli jsme takto například zakousnutou samici či potrhaného samce. Nikdo se samozřejmě nepřiznal,“ vzpomíná treboňský kastelán Vít Pávek. Někáže návštěvníků je podle něj na denním pořádku.

Psy si lidé do areálu vodit smí, ale jen na vodítku. Mnoho z nich však pravidla nerespektuje. Obdobné je to také s cyklisty. Jsou v areálu vítáni, ale pouze když kolo vedou.

„Zrovna koukám z okna kanceláře a vidím, že už nám tady zase jeden pro-

jíždí a kličkuje mezi turisty. Je jen otázka času, kdy tady bude volně pobíhat malé dítě a cyklista ho srazí. Pravidla jsme nastavili, ale jsou tací, kteří si myslí, že jejich pes nikomu neublíží. Když je ale volně puštěný a uvidí pochodujícího ptáka, tak se rozeběhne a začne ho nahánět,“ vysvětluje Pávek.

Páv pochopitelně začne utíkat a odlétat pryč. Časem si tedy začne hledat místo, kde bude mít větší klid.

„Od loňského roku jsme měli nový pár. Letos jsme pávy vypustili, ale opět jsme měli problém se psy na volno. Ti je doslova vyháněli pryč z areálu, do centra města. Začali tedy logicky hledat nová útočiště, zvláště pak na dvorcích měštanských domů, jež znečišťovali trusem,“ popisuje Pávek.

POKRAČOVÁNÍ NA STRANĚ 3



TAJEMNÉ PODZEMÍ ČESKA

Vydejte se do starodávných městských katakomb i nacistických továren ...str. 6 a 7



ALENA VRÁNOVÁ SLAVÍ 90

„Pyšná princezna“ před lety odmítla natočit pokračování slavné pohádky ...str. 8

Minice na Písecku jsou nejmenší obcí v kraji. **Nemají tu hospodu, kostel ani obchod.** I tak jsou zde místní šťastní, užívají si klid.

Jako ves asi vymřeme, tuší v nejmenší obci



Starostka Minic na Písecku Helena Dandová vede malou obec posledních osm let. Společně s osmi dalšími zastupiteli se schází v malé dřevěné boudě, která stojí přímo na návsi.

FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

■ MICHAL BĚLSKÝ

MINICE | Z jednoho konce na druhý se dostanete s přehledem do tří minut. Mínete přitom několik malebných stavení, občas připomínajících selské baroko. A pokud potkáte u jednoho z domků někoho z třicátky místních, můžete mluvit o štěstí. Vítejte v Minicích na Písecku. V obci s nejméně obyvateli v Jihočeském kraji, která má také nejvyšší věkový průměr v regionu.

„Vidíte? Nebylo nijak těžké mě najít, náš obecní úřad nemůžete minout. A to můžeme být rádi, že tu vůbec stojí,“ vítá nás u drobné dřevostavby Helena Dandová, starostka malé vesky u hranic se Středočeským krajem. Sama si i jako kronikářka pečlivě vede údaje o obci i o obyvatelstvu a připouští, že lidé v obci jsou ještě starší, než uvádí čísla Českého statistického úřadu.

„Oficiálně máme věkový průměr těsně pod 60 let, ale doopravdy je to téměř 63 a půl roku. O přirozeném přibývání lidí si tu můžeme leda tak nechat zdát. Když jsem se sem před osmnácti roky stěhovala, bylo tu asi 35 lidí, dnes je jich rovná třicátka, dva z nás bohužel letos zemřeli,“ vysvětluje 73letá starostka s tím, že ve vesnici je nyní jediné dítě. „Když se nějaká chalupa nebo dům uvolní, koupí to bohužel někdo, kdo tu bydlit nechce. Jako vesnice jednou vymřeme,“ myslí si.

Přítom mají Minice poměrně dlouhou historii, první zmínka pochází z roku 1312. Podle Dandové ale ještě dříve stála původní vesnice v místech, kde je nyní lesní hájenka. Jenže ve 13. století měla vyhořet a lidé tak osídlili místo, kde dnes obec se třemi rybníky a malou kaplí stojí.

„To je asi tak všechno, co se dá přímo v Minicích navštívit. Kostel, hospodu nebo kulturní dům tu nenajdete. I kvůli tomu moc akcí nepořádáme, jen dvakrát do roka uděláme venkovní posezení pro rodáky a přátele obce,“ pokračuje starostka. Zároveň dodává, že většina starousedlíků je ve vzdáleném přibuzenském vztahu. „Lidé se tu donedávna brali podobně jako na panských dvorech, sňatek býval otázkou financí. Až je podle mě zážrak, že se to tu na lidech nijak neprojeví,“ říká Dandová.

Největším problémem Minic je podle starostky i místních charakter obce, která byla desítky let orientovaná výhrad-

„Oficiálně máme věkový průměr těsně pod 60 let, ale doopravdy je to téměř 63 a půl roku.

ně na zemědělství. „Žiji tu 45 let a pamatuji si, že všechny tyto domy bývaly dřívě hospodářské budovy. Tady všude byly chlévy,“ ukazuje 80letá Eva Zeichmeisterová, která je zároveň místní zastupitelkou. „Ale neměnila bych, je tu božský klid,“ dodává.

Po klidu na venkově ale očividně netouží potomci místních, kteří obec v mladém, produktivním věku v posledních letech takřka bez výjimky opustili. „Všechno je to o práci, která tu v okolí moc není. Mladé tu nemá co držet, rukama se jim většinou moc dělat nechce. Těžké to mají i lidé, co chtějí stavět. Vyřídít vše potřebné je nadlidský úkol,“ konstatuje starostka.

V obci také chybí i obchod a jediná služba je zde opravná jízdních kol. I kvůli tomu je nutnost mít automobil, ani autobus sem mockrát nezajede. „Na nákupy se dá vyrazit do Čimelic nebo Mirovic. Jednou za týden sem zavítá pojiždná prodejna, jako obec ji také trochu dotujeme, abychom si ji udrželi,“ přibližuje.

Stavbu rozhledny odložili

Jenže moc možností rozvíjet obec místním nedává ani obecní rozpočet, ročně musejí hospodařit přibližně s milionem a čtvrt. I kvůli tomu nevyšla stavba rozhledny na nedalekém kopci Křemeneč, a to přesto, že se podařilo sehnat dotaci pokrývající 80 procent nákladů.

„Jenže zbytek vychází na více než roční rozpočet, to si nemůžeme dovolit. Museli jsme proto upravit projekt,“ naznačuje Dandová, která prožila 40 let ve švýcarské emigraci. „Nejsem místní, ale cestu jsem si tu k lidem našla, i když jsem tu jako starostka neměla zpočátku jednoduché,“ vypráví v dřevěné boudě sloužící jako obecní úřad a přidává historku. „Už v době, kdy domek sloužil jako obecní úřad, nebyl vůbec zkolaudovaný a obci ani nepatřil pozemek pod ním. Hrozil nám kvůli tomu velký průšvih, ale napravili jsme to,“ směje se Dandová.

INZERCE

JURIS REAL

Ihned vykoupíme,

zprostředkujeme prodej rodinného domu, bytu nebo chaty. **Vyřešíme právní vady, dluhy nebo exekuce.** Okamžitá výplata zálohy! Již 23 let zkušeností.

Volejte zdarma **800 22 33 88**

www.prodejtojinak.cz

Pohřební služba
Otýlie s.r.o.
Biskupská 6,
České Budějovice

zajišťuje veškeré pohřební a kremační služby.

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

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

Pávy museli převézt ze zámku

DOKONČENÍ ZE STRANY 1

Ptáci také opakovaně způsobovali škody na autech. V tmavém laku viděli svůj odraz, který považovali za svého soka. Hradit majitelům aut tisícikorunové škody už bylo podle Pávka neúnosné. „Tím, že je zámek uprostřed historického města, nelze ptákům přikázat, že za bránu nesmí. Je to poměrně otevřený areál. Proto musela správa zámku pro pávy nalézt náhradní domov. Tím se stal zámek Konopiště. Výhodou je, že je mimo městskou zástavbu. Park je velký a ptáci tam mají klid.

Problémy i na Kratochvíli

Přidali se tak k přibližně dvacetiletému hejnu těchto opeřenců. „Kolem našeho zámku se pořád pohybuje někdo ze zaměstnanců. Dokážeme tedy neukázněné návštěvníky odhalit včas. Samozřejmě se někdy stává, že se tu psi pohybují na volno. Naštěstí se to ale neděje tak často,“ potvrzuje Jana Sedláčková, kastelánka zámku Konopiště.

Připomněla, že se v minulosti našli lidé, kteří házeli jídlo do hradního příko-



Součástí třeboňského zámku je i rozlehlý park, kam ročně míří tisíce návštěvníků. Teď už tam pávy neuvidí.

FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

pu k medvědímu výběhu. To už se ale také naštěstí neděje.

Problémy musí řešit i další kasteláni napříč Jihočeským krajem. „Naši návštěvníci pávy přímo vyhledávají. Ti odjakživa k našemu zámku patří. Stojí to určité úsilí postarat se o ně. Oproti Třeboni však máme výhodu, že jsme uza-

vření vysokou zdí. I přesto je občas náročné udržet je v areálu. Také se nám stává, že utečou a na parkovišti klovjí do aut,“ přiznává Vojtěch Troup, kastelán zámku Kratochvíle u Netolic na Prahaticku. I tam pejskaři pravidla čas od času porušují. To pak končí zraněním ptáka či zahnáním do vodního příkopu.

V Třeboni však i přes dotazy zklamavých návštěvníků o jejich návratu zatím neuvažují. „Situace by byla pořád stejná. Areál není městským majetkem. Proto ani strážníci nemohou stále dohlížet na pořádek. Namátkové kontroly dělají, například u cyklistů. To ale příliš nepomáhá,“ uvádí Pávek. Neukázněné turisty se snaží na problémy upozorňovat sami. Ani to se ale neshledalo s velkým úspěchem.

Některí se omluví a sesednou z kola či chytí svého psa. Převažují ale tací, kteří proti zaměstnancům používají urážky a nadávky. „Není to vůbec jednoduché. Jako správa zámku nemáme prakticky žádné pravomoci a po policii, která sama řeší plno jiných přestupků po městě, nemůžeme chtít, aby kontrolovala náš areál,“ ví Pávek.

Tam, kde nedělají neplechu lidé, škodí liška. Tento problém mají například ve Zlínském kraji na zámku Buchlovice. „Zámek je prakticky celý oplocený a zpřístupněný za poplatek. Správce tedy dokáže lépe hlídat, zda tam nechodí lidé se psy či cyklisté. Trápí je tam ale pro změnu liška. I tam tedy zvířata musí zavírat do voliér,“ přidává Pávek.

INZERCE

Elektrické vozíky a skútry

SELVO

Pohyb v každém věku

- Dojezd 48 km
- Rychlost 25 km/h
- 0,10 Kč / km
- Testovací jízda ZDARMA
- USB k nabíjení telefonu
- Varianty s různými typy brzd
- Výkon i pro extrémní kopce
- Úložné prostory pro nákup
- Šířka 73cm pro snadný průjezd dveřmi
- Bez řidičáku
- Výkon 500 W (na přání 1000 W)
- Nový výrobek
- 10x delší životnost baterie za příplatek
- doplňkové příslušenství

SELVO 3500
~~58 290 Kč~~
39 990 Kč



Milisterfer s.r.o.
Radošovice 146, 38601 Radošovice
383 324 405, 777 993 399
www.milisterfer.cz

Milisterfer



Kdo si myslí, že svoje děti vychová bitím, je chudák

Známa se **Ladka Něrgešová** stala díky moderování prvních ročníků show Česko hledá SuperStar, **provází společenskými magazíny na CNN Prima News**, ale také hrála v divadelních klasikách. „**Baví mě ochutnávat ze všech pohárů.** Čím širší obzory, tím lépe,“ míní nyní také **úspěšná influencerka**, která vtipnými videi baví jen na Instagramu přes 100 tisíc fanoušků. „**Nestydím se za to, že jsem ve videích nenamalovaná,**“ tvrdí.

5plus2
ROZHOVOR

JOSEF HORA

ČR | Ačkoliv své dvě děti Ladka Něrgešová vychovává sama, není zastánkyní „pevné ruky“. „Jestli něco opravdu nesnáším, tak je to věta: Škoda rány, která padne vedle,“ zdůrazňuje moderátorka, která sází na takzvanou NEvýchovu. „Kdo říká, že ‚nevýchova‘ je kravina alternativních matek, a je založena na tom – ať si dítě dělá, co chce, tak o tom evidentně nic neví,“ podotýká.

Jste rodačka z Prahy. Na co nejraději vzpomínáte z éry svého dětství v 70. a 80. letech v hlavním městě?

Mně to naskakuje útržkovitě a zpětně se tomu musím usmívat. Měla jsem krásné dětství. A úžasné rodiče. Vyrůstala jsem na sídlišti v paneláku, základku měla přes ulici. Lítala jsem venku s klíči na krku a s kamarády. Sraz byl vždycky „na klepáčích“, což byly železné konstrukce, kde se na sídlišti měly klepat koberce.

A co vaši rodiče?

Museli se sakra ohánět, abychom občas měli ovoce nebo maso. Oblečení jsem porůznu dědila, všechny děti jsme jej měly stejné, na tělocvik červené a modré trenýrky. A třikrát týdně jsem chodila zpívat do sboru. Rodiče se také v jednom seznámili, takže byli nadšení, že mě to též baví. Od první třídy jsem se účastnila pěveckých a recitačních soutěží. Jezdili jsme často k babičce na chatu, kde celá rodina pravidelně brzy ráno vyrážela na houby. Banány byly jen na Mikuláše. Doma se pravidelně pořádaly hudební večery. Jednou na silvestra vytáhl tatínek piano na chodbu paneláku a hrálo se a zpívalo do tří do rána. ... Jezis, to je spíš na knihu, ne? Za tohle jsem také ve svém životě vděčná. Protože jsem dostala parádní základ do života. Jak do pracovního, tak především do sociálního.

Měla jste jako dítě nějaký velký průšvih?

Co myslíte pojmem velký průšvih? Jestli myslíte krádež, zabití nebo drogy či přeapadení, tak to fakt ne. Já měla doma i ve sbo-

ru disciplínu. A musím i zpětně říci, že ta se na mně dost odrazila.

Ptám se proto, že od rodičů jste prý dostala fyzický trest snad jen dvakrát v životě. Co jste jim tehdy provedla?

Moji rodiče nás s bráchou měli, když jim bylo dvacet. Z toho bych primárně vycházela. Já si tedy třeba nedokážu představit, že bych ve svých dvaceti letech měla děti. Víím, že to bylo tenkrát normální, ale ruku na srdce, když děti mají děti? No a zkrátka ty drobné fyzické výpady, které se opravdu dají spočítat na prstech jedné ruky, bych zpětně spíš přisuzovala ujetým nervům než k míře provinění. Celkově jsme ale byli vychovávaní v módu jasně daných hranic a zároveň benevolence a primárně komunikace. A byla absence fyzických trestů, autoritativních rozkazů a ponižování, které se stále nějak v některých rodinách drží. Z nás to myslím udělalo to, čím s bráchou jsme. Přemýšlející osobnosti se silným sociálním citěním, které chápou hranice, ale nenechají si kde co líbit.

Sama vychováváte dvě děti, staršího Adama a malou Medu. Ruka vám nikdy „neujela“, nebo „nesvrběla“?

Já vlastně upřímně ani nedokážu pochopit, jak někdo takovou věc může udělat

vlastnímu dítěti. OK, chápu, že vám můžou rupnout nervy. Chápu, že většinu lidí jde o to, aby ze svých dětí něco vychovali. Ale jestli si někdo myslí, že toho dosáhne ponižováním a bitím?! Tak to si vážně může myslet jenom chudák. Pardon. Pokud se svými dětmi mluvím, vysvětluju, beru je jako menší partáky a sama jdu příkladem, pak nevidím jedinou situaci, kterou by lépe zvládl jakýkoliv fyzický trest.

Ne všichni to vnímají stejně...

Jestli něco opravdu nesnáším, tak je to jediná věta: Škoda rány, která padne vedle; a pak také hysterické rodiče, kteří třískají své děti, protože vůbec nepochopili, proč to či ono udělaly. Dítě má vždycky důvod, proč něco dělá. Žádné se primárně nechová jako spratek. Vždycky k tomu má nějaký dost dobrý důvod. A jestli někdo místo rozklíčování podstaty použije facku, nebo hůř? Tak good luck. Já už jsem vážně prostě myšlenky, že můžu všechny děti zachránit. Každý nechť sklízí to, co zasel.

Co vás tedy dokáže skutečně vytočit?

Je fakt, že nedávno jsem se zase po dlouhé době neudržela. Z dálky jsme slyšeli zoufalý

pláč. Přišli jsme blíž a tam asi rok a půl malá holčička natahovala ručičky k mamince a strašně plakala. A co dělala maminka? Řvala na ni jak běsná: Okamžitě se uklidni, nebo tě nevezmu. Jdi pryč! Já uřvaný holčičky nechci. Děvčátko bylo zřetelně vyčerpané a slova mámy ji bolela. A maminka šla ještě dál. Začala do ní strkat, ať jde jako od ní. Ta zoufalost malé slečny – víela ve mně krev. A pak to přišlo. Vlepila jí facku. Se slovy: Přestaň řvát. Nemám na to náladu. A šla! Před svými dětmi jsem prostě chytla trošku nerva.



FOTO | FTV PRIMA

Ladka Něrgešová

- Narodila se 2. února 1976 v Praze.
- Po gymnáziu absolvovala soukromou Vyšší odbornou školu herectví v Praze, lektory jí byli například Oldřich Vízner či Veronika Žilková.
- Svě první velké angažmá získala v Horáckém divadle v Jihlavě, působila též jako moderátorka v soukromém Hitrádiu Vysočina. Po návratu do Prahy začala moderovat v soukromých stanicích jako Rádio City, Rádio Kiss, Expres či Frekvence 1.
- Mezi roky 2000 a 2013 působila v pražském Činoherním klubu.
- V tandemu s Ondřejem Brzobohatým a Petrem Holíkem uváděla první dva ročníky show Česko hledá SuperStar v letech 2004 a 2005. Objevila se v seriálech Rodinná pouta, Velmi křehké vztahy, uváděla show Bar či Farmář hledá ženu či VIP zprávy. Režisér Filip Renč ji obsadil ve svém filmu Román pro ženy do role Ingrid.
- Je rozvedená, má syna Adama a dceru Medu.

A říkám jí – snažila jsem se o klidný projev, ale nedělám si iluze o realitě: Nezlobte se na mne, ale to snad nemyslíte vážně? Sice chápu, že je to evidentně vaše první dítě, ale nechte si říct. Pokud takhle malé dítě nejdřív neutěšíte a nezklidníte, pak mu svými slovy nevysvětlíte, co se vám nelíbí, tak si zaděláváte na problém. Řekněte mi, co tím získáte? Ona se nedokáže sama zklidnit, je malá. A vás začne brát akorát jako někoho, kdo by jí měl být nejbližší, ale kdo jí, když to potřebuje, nepomůže a jenom ublíží. Berte to jako dobrou radu pro vztah vás dvou do budoucna. Na shledanou.

Jednou jste použila výraz výchova „nevýchovou“. Jak ve vašem podání taková „nevýchova“ funguje?

Víte, já vlastně asi podvědomě praktikuji u svých dětí to, co jsem zažila u svých rodičů. A také částečně chápu, že spousta rodičů, kteří měli tvrdší výchovu, nazdalo pocitu, že je to norma. Ale selským rozumem bráno? Třeba ke svým mladším kolegům v práci, kterým budu chtít něco předat, se také nebudu chovat tak – pokud jsem normální, že je budu ponižovat a mlátit. Nebo? A k „nevýchově“ jsem se dostala až před pár lety. A vlastně to plně rezonuje s mým celkovým postojem k výchově jako takové. Jen mě to posunulo dál. A jsem za to vděčná. Protože třeba ve vztahu s pubertákem mi to pomohlo velikou měrou. Nedá se to úplně shrnout do jedné věty. Ale tako-



vé věci jako: Zcela jiný způsob komunikace. Přístup. Důvěra a otevřenost. To tam rozhodně patří. Neříkám, že беру celou „nevýchovu“ jako úzus. Jen je tam neskutečné množství inspirace, která vás přiměje se na výchovu dívat méně zkostratěle. A kdo říká, že „nevýchova“ je kravina alternativních matek, a je založena na tom – ať si dítě dělá, co chce, anebo na tom, že s ním dokola o všem diskutujete a vysvětlujete – tak o sobě jen prozradil, že to jednak buď nikdy nečetl-neslyšel, nemá děti, nebo oboje.

Angažujete se také v pomoci ženám z Ukrajiny, že?

Od toho 24. února jsem měla pocit, že je snad samozřejmostí se jakkoliv zapojit. A tenkrát stačilo oslovit pár lidí, abych hned věděla, co, komu a jak mám pomoci. Vybírala jsem si sbírky. Hledala konkrétní mámy s dětmi. Těm pytlovala věci a pomáhala

s úřady. A nakonec se to ustálilo na pomoc třem mámám s dětma, kterým pomáhám dotěd. Jsem pro ně na telefonu. Google překladač do ukrajinštiny jede naplno. A ony vědí, že cokoliv a kdykoliv potřebují, tak napíšu. Já to zařídím. Lékaře, školy, školky, práci. Cokoliv. A většinou tam s nimi i chodím. Nebo je vozím. Moje děti to vidí. A vědí, že pomáhat je norma. A vždycky jim říkám, že se chci chovat tak, jak by mi bylo milé, kdyby se chovali jinde k nám. Kdybychom ne-dej bože tohle museli řešit my.

Jste velmi aktivní na sociálních sítích, vaše příspěvky mají miliony zhlédnutí - to už musíte být velký talent, když dokážete zaujmout takové masy lidí. Baví vás takhle „blbnout“?

Že se prostě nechovám jako... hvězda? Jsem normální holka z davu. A řeším identické věci jako většina lidí. Nestydím se za to, že jsem nenamalovaná. Nikdy jsem to neměla založené na tom, že vždy vypadám skvěle. Nevypadám! A jsem „obyčejná máma před padesátkou“. Jen s tím rozdíl, že jsou moji práci média. Takže jsem víc vidět. Ale jsem normální máma samozivitelka. Málo co mě rozhodí. A se vším se snažím poprat s klidnou hlavou. Ale ani tohle není plánovaná strategie. Mne ty sítě baví. A je to doufám znát. Nic víc, nic míň.

V divadle jste hrála v Dostojevského Idiotovi či Goldoniho Letním bytě, čili

v klasických kusech. Natáčela jste romantické seriály jako Velmi křehké vztahy a roky moderujete magazíny o životě celebrit. Jak vás tyto rozdílné světy ovlivňují?

Život je pestrý, bohudík. Nehraju si na intelektuálku. Jen se snažím žít dle svých norem. A baví mě ochutnávat ze všech pohárů. Čím širší obzory, tím lépe. Čím širší obzory obsáhnete, tím větší rozhled máte. A tím víc lidem rozumíte. Dokážu se přizpůsobit leccemu. A mluvit s kdekým na jeho úrovni. Rozšířené obzory navíc skýtají mnoho možností. A přesně takhle mě to baví. A přesně takhle žiju.

Máte v Česku poměrně vzácné příjmení. Pochází opravdu z maďarského „Nyerges“, což znamenalo „sedlo“?

Jo! Je to původně Sedlářová. To vím. A i můj děda, tátův otec, kterého jsem nikdy nepoznala, protože jsem se narodila asi půl roku po jeho smrti, si nechával na matrice jméno Nyerges „počeštit“. Takže tatínek už se narodil jako Něrgeš. Ale zajímavé je, že když jsme hráli s Činoherním klubem v Maďarsku, tak tam při výslovnosti mého jména rozuměli, že jsem Sedlářová. A ptali se mě, zda umím maďarsky. (smích) Neumím! Ale jak říkal můj kolega z divadla Michal Pavlata – maďarština ve své podstatě neexistuje. Oni mluví úplně jiným jazykem, ale když přijde cizinec, spustí tuhle divnou hatmatilku.

INZERCE

Nejlepší elektro 3kolky bez řidičáku!

Stroj dovezeme i se zaškolením
až do domu.

736 422 781

Zaječov 106 / 267 63

www.msenior.cz

HLEDÁME NOVÉ PRODEJCE STROJŮ! volejte na 737 945 871



Chlad katakomb, temné krypty

Labyrint chodeb světa v podzemí slibuje zvláštní zážitky. **Studny, uzoučké průduchy, ale také mumie nebožtíků.** Vyrazte s 5plus2.

■ JOSEF HORA

ČR | Rozpálené léto vybízí k tomu schovat se pod zem. Takových míst je v Česku dost, ať se jedná o štoly, katakomby, podzemní nacistické továrny, vodní díla nebo třeba podzemní stoky. Nahlédněte do podzemních labyrintů, tajemných tunelů a chodeb, kde kromě zajímavých technických skvostů narazíte na různé příběhy, pověsti, duchy, tragédie či lidské ostatky. Týdeník 5plus2 přináší několik tipů, kde vás kromě chladu může zmrazit i něco z temné historie.

Slavonice

Jedno z nejkrásnějších podzemí v Česku skrývají Slavonice na Jindřichohradsku. Kdo dojde do středu města na náměstí Míru, měl by si najít dům čp. 480, což je cukrárna. Právě tady je vstup do slavonického podzemí. Pod městem se totiž rozkládá gotický odvodňovací systém, který stovky let odváděl vodu ze středověkých sklepů a dílen do hradebního příkopu.



Chodby labyrintu ve Slavonicích mají šířku jen kolem padesáti centimetrů. FOTO | SHSLAVONICE.CZ

V roce 1967 bylo ale unikátní dílo zaplaveno povodní a starobylé chodby se po stropy zaplnily bahnem. Lidé je po revoluci vyčistili a roku 1998 se gotický labyrint otevřel veřejnosti. Prohlídka ovšem patří k vysoce adrenalinovému zážitku. Systém je totiž stále funkční a starými chodbami vytesanými do skály protéká voda. Proto dostanou návštěvníci gumáky a pláštěnku.

Kromě toho patří slavonické chodby k těm nejnižším a nejužším zpřístupněným v Česku. Mají zhruba 150 cm na výšku a 50 cm na šířku, takže se nezřídka stává, že se návštěvník, a to i ten řadící se mezi hubenější, někde zasekne.



Vstup do gotického podzemí je ve Slavonicích přímo z náměstí s měšťanskými domy, které zdobí sgrafitové fasády.

FOTO | DAVID PELTÁN, MAFRA, WWW.SLAVONICE-MESTO.CZ

Největší odvážlivec, který trasy před asi dvaceti lety prošel, měřil 215 cm a vážil 130 kg. Ovšem klaustrofobií netrpěl, protože právě ta může nejvíc zcloumat odvahou návštěvníka vstoupit do podzemí. „Důležitá je schopnost dobrého pohybu a chladné hlavy,“ radí průvodci, kteří vás do hlubin města zavodou denně od 10 do 17 hodin.

Červená trasa měří 130 metrů, projdete ji asi za půl hodiny a je určená i dětem. Zato modrá trasa o délce 400 metrů je určená až pro děti od šesti let, prohlídka zabere asi hodinu.

Klatovské katakomby

Jedny z nejslavnějších „českých“ mumii obývají katakomby v Klatovech. Respektive krypty, neboť vznikly kopáním do země, kdežto katakomby jsou zpravidla chodby tesané do skal.

V podzemí klatovského kostela Neposkvrněného početí Panny Marie a svatého Ignáce dnes odpočívá 37 těl, před stovkami lety tu ale dlelo na 200 nebožtíků. Jakousi „kuchyní“ mumifikace se

stala jedna z podzemních místností. Po jedno století se tu až do roku 1783 pohřbívalo následovně – nebožtík byl položen do dubové rakve a pod hlavu dostal polštář naplněný pilinami. Vnitřní orgány jezuité nevyjímali, tělo obložili chmelem a na lanech spustili do krypty.

Tady fungoval důmyslný systém větrání. Průduchy a vzdušné kanály vedly od podzemí na střeche. Proudění chladného suchého vzduchu „čerstvé“ nebožtíky dokonale vysušilo a zakonzervovalo, mumifikace trvala pouhé tři měsíce.

Tělo pák vážilo pouze 10 kilogramů a desítky mumii zde odpočívaly až do 30. let minulého století. Tehdy se během chvíle většina nebožtíků rozpadla. Mohli za to dělníci, kteří při opravě střechy kostela větrací šachty zasyпали sutí. Klima katakomb se proměnilo a 140 zničených těl bylo roku 1937 pohřbeno do hromadného hrobu. Zůstaly asi čtyři desítky mumii, velká část se jich dnes vystavuje. Pozornost svým velkým nafouklým břichem přitahuje páter Fabricius. Je to důkaz nemoci, v době smrti měl totiž zauzlovaná střeva neboli ileus.



Klatovské katakomby ukrývají v kryptách kostela Neposkvrněného početí Panny Marie a sv. Ignáce z Loyoly mumifikovaná těla členů jezuitského řádu a jeho dobrodinců. FOTO | MARTIN POLÍVKA, MAFRA



Střevo se stane neprůchodným například kvůli žlučovým kamenům, nádoru nebo může odumřít po ucpání některé z cév. Obsah střev se za otoku břicha, bolesti, bledosti a nevolnosti hromadí, postupně napíná střešní stěnu, která může prasknout. Bakterie se pak dostanou do břišní dutiny, vyvolají zánět pobřišnice a smrtelnou otravu krve.

Klatovské katakomby mají otevřeno denně až do září, vstup je 100 korun.

Jihlava a Znojmo

Přes sto tisíc lidí ročně navštíví dvě nejrozsáhlejší podzemí v Česku – Znojmo a Jihlavu. Obě byla budována v hlubokém středověku, zejména za účelem uskladnění potravin, ale i při výstavbě řemeslných dílen, které přibývaly s rozvojem měst. Sklepy se tedy nazývaly „lochy“, hloubili je často nezaměstnaní havíři a stále se rozšiřovaly.



Znojmské podzemí má 27 kilometrů. Ročně do něj zamíří přes padesát tisíc lidí. FOTO | ANNA VAVŘIKOVÁ, MAFRA

Část podzemí brzy sloužila i jako vězení nebo mučirna. Obyvatelé Znojma postupně vybudovali čtyři podzemní podlaží, kde se v době války také skrývali před nepřáteli. Měli tu studny, průduchy i systém odvodnění. Mohli si zde vařit a topit, když pak vojáci viděli kouř z komínů, ale nikoho nenašli, nazývali Znojmo „městem duchů“. Když občas nepřítel do podzemí pronikl v touze najít ukrytý majetek, byla pro ně soustava úzkých a kluzkých průchodů či propadla smrtelnou pastí.

Dnes se část těch nejneshodnějších chodeb s malými průlezy proměnila v adrenalinové trasy pro návštěvníky.

i fabrika kdysi vyrubaná do skal

Podzemní továrna Rabštejn

Když v srpnu 1944 přijelo na sever Čech prvních 750 vězňů z koncentračních táborů Flossenbürg a Dachau, vyrostlo pro ně u cesty z České Kamenice ostnatým drátem. Byli nuceni rubat do skal, aby mohla vzniknout podzemní nacistická továrna. Důvodem byly masivní nálety spojenců na německé velké

průmyslové válečné podniky. Nakonec až šest tisíc vězňů zde vyrábělo části leteckých motorů, pušky, děla i rakety. Pracovalo se naplno ještě 7. května 1945.

Dnes si část objektů pronajalo občanské sdružení Rabštejn, které zajišťuje prohlídky pro veřejnost, ta nejbližší se plánuje na pondělí 1. srpna od 14:00 hodin. Nedaleko továrny jsou také „Pekelné doly“, největší pískovcové podzemí v Evropě.



Někdejší podzemní nacistická továrna Rabštejn. V jejích prostorách pracovaly tisíce vězňů za druhé světové války.

FOTO | WIKIPEDIE.CZ

Další tipy na výlety

Kryt civilní obrany v Liberci

V liberecké ulici Lucemburská je už několik let přístupný kryt civilní ochrany. Vystavěn byl v letech 1952 a 1962, důvodem byla studená válka a hrozba atomových útoků. Je určen pro až 2000 lidí. Prohlídky se konají každou 1. sobotu v měsíci.



Nejširší studna

Unikát skrývá podzemí Mělníka. Při vzniku města ve 13. století zde byla vyhloubena 54 metrů hluboká a 4,54 metru široká studna, která je vůbec nejširší v České republice.

Největší kostnice u kostela svatého Jakuba

Druhá největší kostnice v Evropě se nachází u kostela sv. Jakuba v Brně, svou velikostí ji předčí jen kostnice v Paříži. Kostel existoval již na počátku 13. století. Protože byl uvnitř hradeb, nešlo tamní hřbitov významně rozšiřovat. Když kapacita nestačila, byl zaveden nový systém pohřbívání – po 10 až 12 letech od pohřbu byl hrob otevřen, ostatky vyjmuty a na stejném místě byl pochován další zemřelý. Původní ostatky se ukládaly do podzemních kostnic. Brno si pro své podzemí nechalo dokonce složit autorskou hudbu, která má prohloubit zážitek z prohlídky.



INZERCE

komedie Petra Nikolaeva

střídavka

Čvančarová Hofmann Polívková
Holubová Svarinská Vyorálek

Když se z malé rodiny stane velká

pouze v kinech
od 4.srpna 2022

producenti: LUMINAR FILM

koprodukce: BONTONFILM STUDIOS

hlavní partner: Prime

partner: BIG MEDIA

partner: HITRÁDI

partner: marianne

partner: PSYCHOLOGIE

partner: TOTALFILM

partner: BONTONFILM

režie: Petr Nikolaev

scénář: Petr Nikolaev

produkce: Petr Nikolaev

Pyšná princezna podruhé? Ne!

Před sedmdesáti lety hrála půvabnou princeznu Krasomilu, ona sama **právě oslaví devadesátku**. Rozkošné znaménko na jejím krku dokonce kdysi obdivoval Jan Werich. **Herečku Alenu Vránovou** diváci znají i z filmu Hrátky s čertem, komedie Anděl na horách či seriálu Svatby v Benátkách.

ZÁBLESK HISTORIE

ČR | Režisér Bořivoj Zeman obsadil Alenu Vránovou do filmové pohádky Pyšná princezna ještě za studií, když jí nebylo ani dvacet. Už v prvním ročníku DAMU se vdala za svou velkou lásku, spisovatele Pavla Kohouta.

Při natáčení Pyšné princezny se ale příliš zakoukala do krále Miroslava v podání ženatého Vladimíra Ráže a s Kohoutem se rozvedla.

„Krasomila“ Alena Vránová udivovala svým půvabem kdekoho. „Poslyšte, Vránová, vy máte tady vzadu na krku rozkošné mateřské znaménko. Potřebuju naivku, nešla byste ke mně do divadla?“ ptal se Jan Werich. Vyslyšela ho.

Alena Vránová se narodila 30. července 1932 v Praze. V sobotu tak oslaví své devadesátiny. Do Vladimíra Ráže coby krále Miroslava se prý zamilovala hned druhý den natáčení. Pak přišla na řadu svatba, dokonce i církevní obřad, a šest let po premiéře Pyšné princezny se Vránové s Rážem narodila dcera Markéta. Její osud byl však tragický.

Manželství Vránové s Rážem skončilo rozvodem, když bylo Markétě osmnáct.

Tragédie dcery

Markéta vystudovala filologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, mluvila čtyřmi světovými jazyky a zvládla si udělat i doktorát. Po sametové revoluci

měla vlastní cestovní agenturu, coby tlumočnice procestovala svět. Její manželství ovšem skončilo rozpadem, mladá žena začala pít – a to byl začátek konce. Po čtyřicítce přišla o všechno a v roce 2013, o Vánocích, kdy celá země sledovala sváteční Pyšnou princeznu, v nemocnici na selhání jater a celého organismu zemřela. Bylo jí 55 let.

Podivné pokračování

Triumfální úspěch Pyšné princezny vidí představitelka titulní role Alena Vránová docela jednoduše: „Krasomila i Miroslav jsou pohlední lidé – odpusťte mi mou neskromnost, kouzelná na pohled je krajina, ve filmu se mluví hezky česky, pýcha a ostatní nectnosti jsou po zásluze potrestány a ti dva se nakonec vezmou.“ Proto režisér Bořivoj Zeman přichystal pokračování příběhu.

V jednom rozhovoru prozradil Vladimír Ráž, že se po letech opravdu mělo točit volné pokračování úspěšné pohádky: „Poslali mi tenkrát scénář, ovšem už zdaleka neměl tu hodnotu, tu moudrost, ten čistý pohádkový humor. Byly tam naopak drastické scény, některé se dokonce odehrávaly v hrobkách. Král Miroslav a Krasomila žijí v odcizení a mají dceru, která si dělá, co chce, a tak začne prožívat příběh nápadně podobný osudům své matky Krasomily. Napsal jsem Bořivoji Zemanovi, že tuhle verzi nepokládám za dobrý nápad, že to naopak původní film poškodí.“



Alena Vránová jako Krasomila v legendární pohádce Pyšná princezna. Krále Miroslava si tehdy zahrál Vladimír Ráž. Na barevném snímku herečka s cenou Thálie za celoživotní dílo. FOTO | MAFRA



V roce 1975 snad byl dokonce již schválený scénář filmu s titulem Pyšná princezna královnou.

Publicista Pavel Taussig v Magazínu DNES zveřejnil popis děje: „Pyšná princezna po dvaceti letech je královnou, princ moudře vládnoucím králem a z jejich velké lásky tu zůstala legenda o zpívající květině a dospívající dcera, která jim nečekaně zkomplikuje život svou láskou k zahradníkovi.“

Na rozdíl od staré historie, kterou otec a matka tak rádi až do omrzení opakují, je nový zahradník doopravdy zahradníkem a ne přestrojeným princem. Znovu dochází k útěku (na jiné rovině) a pronásledování a současně ke konfrontaci starého příběhu s příběhem novým, kdy nová láska nečekaně obrodí i vztah

dospělých a rozeznívá znovu zpívající květinu. Poetický scénář s řadou dramatických i humorných míst využívá v retrospektivách a konfrontacích natočený materiál původní předlohy (bude tónován) a slibuje obohacení žánru filmové pohádky. V hlavních rolích se zde znovu objeví Vladimír Ráž, Alena Vránová, Stanislav Neumann, rádčové Effa, Kopecký a další.“

Jenomže k natočení dalšího pokračování příběhu princezny Krasomily a krále Miroslava po více než dvaceti letech nikdy nedošlo. Scénář k barevnému filmu odmítli jak Alena Vránová, tak Vladimír Ráž. Zdá se jim příliš realistický a angažovaný. (kor, jos, spa)

INZERCE

DOBROVOLNÉ STAŽENÍ MOBILNÍCH KLIMATIZACÍ SENCOR SAC MT122xCH Z ROKU 2019

Společnost FAST ČR a.s. žádá poslední, zbývající zákazníky, kteří si zakoupili mobilní klimatizace

Sencor, SAC MT1221CH a SAC MT1222CH modely z roku 2019 a nebyly jim opraveny, aby kontaktovali centrálu společnosti na info@sencor.cz nebo na telefonním čísle:

+420 323 204 348 (každý den 9.00–17.00),

případně klimatizaci přinesli zpět na prodejnu, kde výrobek zakoupili a kde jim **bude vrácena plná kupní cena.**

JE NEZBYTNÉ NUTNÉ KLIMATIZACI NEPRODLENĚ PŘESTAT POUŽÍVAT A VRÁTIT JI ZPĚT NA PRODEJNU.

Společnost FAST ČR a.s. došla na základě vlastního šetření k závěru, že za určitých technických podmínek může při provozu těchto výrobků dojít k poškození vnitřní elektroinstalace produktu a k následnému vzplanutí.

Omlouváme se za případné nepříjemnosti.

Více informací na <https://www.sencor.cz/dobrovolne-stazeni-mobilnich-klimatizaci>.



Zpívající květinu měla hrát důležitou roli i v pokračování příběhu režiséra Bořivoje Zemana. Na snímku bylo Aleně Vránové 19 let, když se představila jako princezna Krasomila v pohádce Pyšná princezna. FOTO | ARCHIV ČT

PROŽIJTE LÉTO

BEZ STAROSTÍ

Stop unaveným očím!

Jsou vaše oči stále častěji unavené od televize, monitoru počítače či ostrého slunce? Pak je vhodné začít doplňovat potřebné látky, které jsou důležité pro jejich správnou funkci.



*Z produktů rady Ocutein®.

Dejte sbohem unaveným očím s **Ocutein® Brillant Lutein 25 mg**. Doplněk stravy z prémiové řady Da Vinci Academia s **nejvyšším množstvím luteinu*** a **vitaminem 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. K dostání v lékárně.

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

Inspirujte se těmito produkty a hodte všechny starosti za hlavu. Léto ve znamení pohody už čeká!

Odrazte se od DNA a žijte naplno

Nezdravý životní styl je běžným projevem dnešní doby. Bohužel právě on stále častěji ústí ve zdravotní komplikace. Jednou z nich může být nepřírozené vylučování kyseliny močové. Poté se vytvoří jehličkovité krystalky, které se postupně usazují v kloubech.

Řešení představuje posílený doplněk stravy z lékárny **Enzycol® DNA***. Jeho unikátní složení **napomáhá k omezení kyseliny močové^{1,2}** a podporuje její lepší vylučování z těla². Přípravek obsahuje komplex přírodních látek Multi CleanUP™, kde původní trojkombinace extraktu z ¹kyselý višně, ²celeru a vitamínu C je nyní obohacena o extrakt z pistácie a kurkumin. Díky přidanému ***zinku je DNA pod kontrolou**.



Zatočte s ekzémem, ne s pokožkou!

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

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

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



Konec smutku, strachům a starostem

Už žádné trápení, starosti ani vnitřní neklid! Nastal čas přemoci psychickou nepohodu i občasné poruchy nálady, naladit se do pozitivna a opět se naplno radovat ze života! Poznejte recept, jak povznést svou náladu do plusu s jedinečným přípravkem z lékárny.

Vyzkoušejte tradici ověřený, originální přípravek **L-Tryptofan Therapill**. Tento unikátní doplněk stravy obsahuje čistý a kvalitní L-tryptofan, jenž je přirozeným zdrojem hormonu štěstí (serotoninu), a vitamin B6, který přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. L-Tryptofan Therapill vám proto pomůže navrátit duševní klid a ztracenou pohodu. Při jeho užívání se zároveň nebudete muset obávat nežádoucích účinků, jako je omezení bdělosti či návykovost.

L-Tryptofan Therapill, váš recept na dobrou náladu!



Za dobrodružstvím dětí i vojáka od Tobruku

Temná rána



Zbyněk Vičar
Temná rána může být něco v našich životech, co přichází z šera a zanechává nezhojitelné jizvy. Mohou to být také kocoviny po probuzení z nočních můr. Světlem, které nám

Knižní TIPY



v takových situacích ukazuje cestu vpřed, bývá mnohdy už jen černý humor. Autor ho našťástí postavám, ponechaným jeho rozmarům, dopřává v patřičné míře. Jsou to zvláštní příběhy. Některé z nich by se mohly stát každému z nás třeba v kanceláři. I tam se mohou skrývat nevyzpytatelní démoni moderního věku. Některé se vynořily jako ozvěna drsných minulých časů. A některé nás možná teprve čekají, budoucnost může vypadat všelijak a vždycky jí na-

konec budeme muset čelit my, lidé. Všechny texty mají společnou rychlost, jakou se řítí vpřed. Stejně jako životní pouť autora, který povídky shromážděné v této knize vytvářel řadu let. Malou ochutnávkou vám mohou být jeho stand-upy, které možná znáte z televize, internetu nebo z návštěvy některého z živých vystoupení. K této směsi si přidejte pořádnou dávku absurdity, okořeňte špetkou nemravnosti (ale jen trochou) a ponořte se do světa, ze kterých se rádi vrátíte zpět do prosluněné reality. I když... 248 stran, nakladatelství JOTA

INZERCE

Elektrické vozíky a skútry

SELVO

Pohyb v každém věku

- Dojezd na nabití až 20 km
- 0,10 Kč / km
- Testovací jízda ZDARMA
- Elektromagnetická brzda
- Rozměry i pro malý výtah 110cm
- Smí na chodník, silnici i do obchodu
- Nový výrobek
- Technický průkaz vydán Ministerstvem dopravy v kategorii invalidní vozík

SLEVA 33 %

SELVO 4250
49 490 Kč
32 990 Kč



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

Písek-U Hřebčince
CYKLOŠVEC s.r.o., U Hřebčince 2509,
tel.: 382 206 450

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

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

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

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

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



Rok s velkým dubem

Gerda Mullerová



Kniha od oceňované holandské autorky a držitelky ceny USBBY věrně zobrazuje velký dub a život v lese v každém ročním období. V příběhu se děti seznámí s Annou, Benjaminem a Robinem, kteří jim budou vyprávět příběh, jak velký dub před třemi stovkami let vyklíčil z malinkého žaludu a jak od té doby pomáhal spouště ptáků a zvířat... Detailní, přesné a informativní ilustrace seznámí děti hravou formou s lesem a jeho obyvateli a poučí je, že v lese je člověk jen návštěvníkem.

40 stran, nakladatelství GRADA

Znamení v kameni

Štěpán Hornung



Na základě osobních rozhovorů, deníků a dalších dokumentů vypráví autor válečné a poválečné zážitky svého otce, vojáka československé zahraniční armády Otty Hornunga (1920–2013). Otto, který se narodil a žil v Ostravě, po okupaci Československa uprchl do Polska, kde vstoupil do formujícího se československého legionu, s nímž upadl do ruského zajetí. Jako příslušník 11. čs. pěšího praporu – Východního se účastnil obrany obléhaného Tobruku a po ustavení 1. čs. samostatné obrněné brigády a dalším výcviku v Británii bojoval o Dunker. Po těžkém zranění a rekonvalescenci se jako styčný důstojník vrátil do vlasti v rámci postupující americké armády. Název knihy odkazuje k Ottovu přesvědčení, že když už je člověk na světě, má se snažit žít tak, aby po sobě něco dobrého zanechal, alespoň malé „znamení v kameni“. Proto se snažil osobně přispět k tomu, aby po světové válce Československo stálo na straně vítězů a stalo se opět samostatným státem.

192 stran, nakladatelství ACADEMIA



„Rehabilitace“ spojení ovoce a masa na grilu

Kuřecí plátek s broskví je minulostí. Kombinace masa a exotického či tuzemského ovoce se nebojte ani **při grilování.** Třeba ve formě špízu.



5plus2
V KUCHYNI

ČR | Leckdo se sice dodnes lehce otrese při vzpomínce na kuřecí plátek s půlkou broskve z konzervy se sladkým nálevem, to vše zapečené s plátkem eidamu, ovšem kvůli této „gastro parádě“ bychom si kombinaci masa a ovoce neměli znechutit úplně. Naopak, kuchaři dobře vědí, že šťavnatost ovoce může masitým pokrmům dodat skvělou svěžest a chuť. A to i při grilování.

Ať už ovoce připravujete jako součást hlavního pokrmu, nebo jen jako samostatný dezert, negrilujte jej na přímém ohni, stačí jen dohasínající plamen, pokud ovoce na některých místech připálí-

te, naprosto zkažete jeho chuť. Před grilováním je očistěte a zbavte slupky. Pokud chcete na grilu připravit měkčí ovoce – například broskve nebo meruňky, dejte je do alobalu a teprve poté na gril.

Vepřové kotlety marinované v balzamikovém octu skvěle chuťově podbarví grilovaná broskev, ananas můžete přidat i do hamburgeru. Kombinace masa a ovoce bezvadně funguje na špízu, hlavně s rybami či kuřecím masem a třeba ve spojení s cherry rajčátky. (re)

Rybí špíz s pomerančem

Potřebujeme: 3 pomeranče, 1 citron nebo limetku, 3 lžičce zlatých rozinek, 4 sušené meruňky, 100 g nesolených pistácií, 1 jarní cibulku nebo čtvrt malé cibule, 2 lžičce oleje, 100 g meruňkové marmelády, 4 lžičce sójové omáčky, mleté chilli, 600 g běloušské ryby, sůl, pepř.

Postup: Z omytých pomerančů okrájíme kůru až na dužinu a nad miskou, abychom zachytili šťávu, z pomeranče vyřezáme filety. Ze zbytků pomerančů vymačkáme šťávu, z citronu také. Rozinky, propláchnuté meruňky a vylopané pistácie nasekáme. Bílou část cibulky nakrájíme nadrobno. V menším rendlíku rozehejeme lžičce oleje, necháme zpěnit cibulku a přidáme marmeládu, sójovou omáčku, chilli, šťávu z pomeranče a dvě lžičce citronové šťávy, nasekané meruňky a na mírném plameni prováříme asi pět minut. Rybu nakrájíme na stejné velké kousky, osušíme je papírovým ubrouskem a ochutíme solí a pepřem. Kousky ryby napichujeme střídavě s pomerančovými filety na špízy, mašlovačkou je jemně potřeme zbylým olejem a jen krátce z obou stran ogrilujeme. Podáváme s meruňkovým rozvarem a ozdobíme nasekanými pistáciemi a rozinkami. **Zdroj:** Ilona Smetanová, ONA DNES

Kuřecí steak s grilováním ananasem a salsou

Na 4 porce potřebujeme: čerstvý ananas, 4 lžičce medu, 4 kuřecí steaky.

Na marinádu: 250 g čerstvého ananasu, 60 ml tmavého rumu, 20 ml limetkové šťávy, 2 stroužky česneku, lžičku semínek koriandru, lžičku soli, 35 g tmavého třtinového cukru.

Na salsu: hrst hladkolisté petrželky, hrst koriandru, 5 stroužků česneku, 1 až 2 papričky habanero, 3 jarní cibulky, olivový olej, sůl.

Postup: Čerstvý ananas nakrájíme a část použijeme do marinády. Do misky přidáme zbylé ingredience na marinádu, rozmixujeme a asi polovinu dáme stranou. Kuřecí steaky vložíme do marinády a necháme odležet. Med a zbylou marinádu svaříme v kastrůlku do husté omáčky. Steaky dáme na rozpálený gril potřeny olejem. Opékáme z obou stran asi pět minut. Maso průběžně potíráme medovou marinádou. Hotové steaky sundáme z grilu a potřeme zbylou marinádou. Ananas opékáme na grilu společně s masem. Ingredience na salsu nasekáme nejmenno, vmícháme olej a dochutíme solí. Grilované steaky podáváme se salsou a opečeným ananasem. **Zdroj:** J. Konášová, Na chalupě s Terezou Bebarovou

PENNY.

OD ČTVRTEK DO STŘEDY
28. 7. – 3. 8. 2022

Skleněné dózy
se slevou
až 62 %



**VÝBĚROVÁ
ŠUNKA
ŘEZNÍKŮV
TALÍŘ**
100 g

16,90
22,90

26%



**BRAMBŮRKY
SOLTY**
různé druhy
150 g
100 g 9,27 Kč

13,90
19,90

30%



**KÁVOVÝ
NÁPOJ PENNY
READY**
různé druhy
250 ml
100 ml 4,76 Kč

11,90
16,90

29%



26,90
46,90

42%

**BIO STOLNÍ HROZNY
RÉVY VINNÉ BÍLÉ**
500 g
100 g 6,98 Kč

my
BIO



34,90

ilustrační foto

**TOALETNÍ
PAPÍR
HEŘMÁNEK
WIPPY**
3vrstvý
4 role
1 role 6,73 Kč

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

*Sleva je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat od 30. 6. do 17. 8. 2022. Získané body lze uplatnit do 24. 8. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market s. r. o. Částka pro získání bodů platí po odečtení veškerých slev, částek za vratné obaly a loterijní služby. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

Léto na Slovensku:

skvělé koupání a horská turistika



Spojení relaxace a krásné přírody nabízí dovolená jen kousek od českých hranic. **Vydejte se** do slovenských termálních lázní, aquaparku či na horské túry.

SLOVENSKO | Jedním z oblíbených míst pro letní radovánky i relaxaci u našich východních sousedů je Vodní park Bešeňová, který leží v Liptovské kotlině pod Chočskými vrchy na severu Slovenska nedaleko Ružomberoka a Liptovského Mikuláše. Dostanete se sem po několika hodinách jízdy autem, areál je jen čtvrt hodiny od dálnice D1, tedy z Česka to není tak daleko.

Bešeňová je pro koupání i relaxaci skvělá. Jde o lázně s geotermální vodou s příznivými účinky na organismus. I když venku nebude úplně vedro, vykoupete se v příjemných venkovních bazénech s teplotou až 39 °C. Celý vodní park totiž funguje na principu využívání horkých geotermálních vod, které jsou v hloubce 2000 metrů.

Park Bešeňová je rozlehlý, plný atrakcí a zábavy a své si tu najde opravdu každý. Najdete tu tolik zábavy a zpestření, že potřebujete několik dní, abyste si vše vyzkoušeli. Jsou tu čtyři venkovní bazény s geotermální vodou v rozmezí 28 až 39 °C, pět vnitřních bazénů, devět letních venkovních bazénů s čistou vodou včetně divoké řeky, dá se tu raftovat i potápět či se sklouzat na sedmi celoročních tobogánech a dalších osmi letních tobogánech a skluzavkách. Dohromady je tu 15 drah s různou náročností.

Jedinečný saunový rituál

Pokud máte rádi saunu a wellness, pak si určitě oblíbíte Harmonia Wellness&Spa, kde najdete sauny, vodní procedury, peeling, a to po celý rok. Co si rozhodně nenechte ujít, je saunový rituál v Saunovém domě, do kterého se vejde až 100 lidí, a patří tak mezi největší sauny na Slovensku. A o co

se jedná? Jde o výjimečné zpestření saunování se zkušeným saunamistrem, který pomocí víření horkého vzduchu, rozpouštěním ledu s aromatickou složkou a divadelní show, kdy předvádí doslova akrobatické prvky s ručníky, dostává celá procedura úplně jiný rozměr. Jedním z těchto mistrů je i mistr světa v saunování, tedy je to podivná opravdu na nejvyšší úrovni.

Mořská voda v Tatralandii

Máte-li rádi vodní adrenalin, vydejte se do Tatralandie – areálu vodní zábavy, kde si můžete vyzkoušet například i surfování na divokých vlnách. I tento vodní park leží v liptovském regionu. Během letní sezony je tu k dispozici 14 bazénů s mořskou, termální i čistou vodou. Nudit se určitě nebudete – je tu 26 tobogánů a skluzavek a dalších atrakcí. V případě nepříznivého počasí je k dispozici celoroční hala Tropical Paradise, kde teplota neklesá pod 30 °C. A přes speciální fólii střechy se můžete opalovat celý rok, v létě či v zimě. „K novinkám léta patří letní animace pro děti a dospělé Pohádkové léto v Tatralandii, vystoupení kouzelníka, originálním zážitkem je i posezení pod modrou oblohou u vodních dýmek s vystoupením orientálních bříšních tanečnic v programu Pohádka 1000 a jedna noc,“ láká do Tatralandie manažer Marek Hollý.

Túry po horách

Pokud zatoužíte po tom poznat zdejší přírodu, vydejte se do nedalekých hor. Největší a nejnámější lyžařské středisko na Sloven-



Koho neláká odpočinek ve vodních parcích, jakým je **Bešeňová v Liptovské kotlině** (kde můžete absolvovat i **saunový rituál**, který zobrazuje snímek vlevo), ten možná ocení krásnou letní horskou přírodu ve **středisku Jasná v Nízkých Tatrách**. Za návštěvu stojí i v létě.

sku Jasná v Nízkých Tatrách určitě stojí za návštěvu i v létě. Nádherná příroda doslova láká na turistické túry, ale i delší procházky či jen příjemný výlet na některý z horských vrcholů. Nastupte na lanovku z lokality Zahradky, kterou dojedete na Priehyby a odtamtud kabinkovou lanovkou na Chopok, jenž leží 2024 metrů nad mořem. Vrchol nabízí panoramatický výhled na Vysoké Tatry, Liptov a údolí Hronu.

A jaké jsou novinky pro letošní sezonu? Kromě změny nástupního bodu na lanovku, což jsou nyní Zahradky, je to snaha o návrat pastýřské tradice a tradiční horské ovečky valašky zpět do Jasně. „Stádo valašek spásá sjezdovky, díky čemuž nemusíme zabezpečovat jejich sečení. Naši hosté budou moci zároveň přímo na Priehybech

ochutnat originální ovčí produkty,“ říká ředitel střediska Jasná Jiří Trumpeš.

Za návštěvu stojí i Vysoké Tatry, konkrétně Tatranská Lomnice, Štrbské Pleso či Starý Smokovec. Všechny tři osady nabízejí komplexní zázemí pro všechny milovníky turistiky a vysokohorského prostředí. Nástup na túry si můžete usnadnit moderními lanovkami, které vás vyvezou ze Štrbského Plesa pod Solisko, ze Starého Smokovce na Hrebienok nebo z Tatranské Lomnice na Skalnaté Pleso.

Když už v Tatrách budete, nenechte si ujít výlet na Lomnický štít, druhý nejvyšší vrchol Tater. Až nahoru vás vyveze lanovka a z vrcholu se vám naskytne jedinečný výhled na okolí. A káva ve zdejší kavárně je opravdu dobrá. KAMILA HUDEČKOVÁ



Komplot velkých firem mohl zabránit šanci na pohyblivost pro víc než 17 mil. lidí v 26 zemích?

Naštěstí nezávislí vědci vyvinuli světový HIT: „neinvasivní regenerátor kloubů“
 „Tento přípravek je nepopíratelný ortopedický převrat.“

Otestujte VÝROBEK
ZA 0 Kč!

I Vám může pomoci léčit degenerativní změny v kloubech za 12 dní

BEZ OPERACE A ENDOPROTÉZY!



Profesoři Steven Kovalsky a James Evans vstoupí do dějin jako ti, kteří zachránili miliony lidí před obrovským utrpením, nepohyblivostí, invalidním vozíkem a bolestivými operacemi. Převratný přípravek, který vytvořili, každý den pomáhá pomáhat léčit revmatismus, artrózu a degenerativní změny kloubů u tisíců lidí v 26 evropských zemích!

2 geniální vědci a jeden přípravek, který zachraňuje před nepohyblivostí

Náš přípravek získal impozantní výsledky ve všech požadovaných testech. Bohužel některé firmy, které propagují vlastní produkty na klouby, se snaží zničit naše životní dílo. Proč? Protože se jedná o domácí přípravek, který pomáhá léčit revmatismus, artrózu a veškeré problémy s klouby při 1 kúře – a to konkurence nemá. Představte si, o kolik peněz mohou přijít velké firmy, pokud si místo tamtěch neúčinných přípravků začnou lidé hromadně kupovat náš geniální přípravek! Především je tento přípravek schopen výrazně potlačit bolesti zad bolesti zad, píchání v kloubech, otoky a necitlivost v končetinách, a dokonce na 98,5 % zregenerovat kloubní chrupavku. To byla dosud nedosažitelná úroveň léčení potíží s klouby.

Profesoři Steven Kovalsky a James Evans, autoři přípravku, který pomáhá vyživovat 78 000 kostních buněk za 19 h

***Výsledky nezávislých testů, které zpřístupnili autoři přípravku:**

197 zkoumaných osob z 200 potvrzuje, že za méně než 24 h ustoupila bolest a píchání v kyčlích a necitlivost v končetinách

U **194 osob z 200** se produkce kloubního mazu a kolagenu zvýšila dokonce o 87 % za 48 h

199 osob z 200 získalo pohyblivost za cca 12–30 dní

200 osob z 200 tvrdí, že by určitě doporučily tuto kúru svým blízkým

Jak funguje „ortopedický zázrak“?

Odborníci potvrzují, že fenomén inovativní metody spočívá ve spojení nejnovějších vědeckých objevů a aktivních látek nejvyšší kvality. V důsledku se jedná o jediný takový přípravek na světě, který podporuje odstranění všech druhů degenerativních změn v kloubech a pomáhá je léčit zevnitř, nejen zmírňovat jejich příznaky. Znamená to, že bez ohledu na věk a na pokročilost degenerace vašich kloubů může inovativní přípravek zvýšit produkci kloubního maziva až o 87 %, zregenerovat kloubní chrupavku a opravit vaše klouby.

Kúra účinně potlačuje:

- **Artrózu** (degenerativní změny kloubů)
- **Revma** (revmatický zánět kloubů)
- **Koxartrózu** (artrózu kyčelního kloubu)
- **Gonartrózu** (artrózu kolenního kloubu)
- **Rizartrózu** (artrózu malých kloubů ruky)
- **„Tenisový loket“** (entezopatii svalových úponů zápěstí)

Zbavte se strašáka operace a invalidity

Obliba inovativního přípravku přerostla očekávání výrobců

Klinické výzkumy potvrzují, že tato průkopnická metoda:

- Během **25 minut** potlačuje bolest páteře, kolen, ramen a kyčlí
- Během **3 hodin** zmenšuje otoky a „brnění“ v kloubech
- Během **5 hodin** uvolní svaly ztuhlosti
- Během **4 dní** dvojnásobně zvyšuje produkci kolagenu v organismu
- Během **12–30 dní** regeneruje pohybový aparát až z **98,5 %**

Oni obdrželi BEZPLATNÉ přípravy a znovu získali pohyblivost!



„Díky této kúře už mi nehrozí invalidní vozík“

13 let jsem se potýkala se strašnou bolestí, která se dá jen těžko popsat. Začalo to běžným pícháním v kříži, o několik let později už jsem téměř nebyla schopná pohybovat se sama. Myslela jsem si, že už pro mě není žádná naděje. A tehdy mi dcera přinesla ten přípravek. Po 2 hodinách ustoupily bolesti, brzy nohy přestaly otékat a snáze se mi chodilo. Po 4 dnech už jsem chodila po schodech samostatně. A dneska se hýbu jako před 30 lety!

Janička, 72 let, Plzeň



PŘED



„Strašili mě endoprotézou“

Kvůli nemocné kyčli jsem už nemohl normálně chodit, ohýbat se a bolest mě trápila každý den. Říkali mi, že nutně potřebuji operaci. Tato metoda byla moje poslední šance. A podařilo se! Po cca 2 týdnech domácí kúry už mě nic nebolí. Pohyby mám plynulé a bezbolestné, jako by mi někdo vyměnil klouby za nové! Doporučuji.

Gustav, 66 let, Pardubice



„Vyřešil jsem úraz kolene za 7 dní“

Hraju v akademickém fotbalovém týmu už 3 roky. Bohužel jsem si před 4 měsíci zranil koleno. Sotva jsem mohl chodit, o běhání na hřiště nemluvě. Zkoušel jsem snad všechno, včetně fyzioterapie, ale až tento přípravek účinně vyřešil můj problém a „spravil“ moje koleno.

Cyril, 23 let, Hradec Králové

a skladové zásoby se bleskově tenčí. Každý den přibývá lidí, kteří potvrzují znovuzískání pohyblivosti díky inovativní kúře. Neodkládejte to a zavolejte, abyste získali zdravé klouby a pohyb

bez bolesti už za 25 minut. Pokud si pospíšíte, získáte BEZPLATNÉ balení inovativního regenerátoru kloubů.

za 0 Kč

To, co se v lékárně nedozvíte: povíme vám, jak získat přípravek

25 minut a bolest ustupuje a po 12 dnech budou vaše klouby JAKO NOVÉ

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 17.08.2022 obdrží 100% náhradu výrobcem!

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

ZAVOLEJTE 374 219 457



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



Kotel na pelety pověšený na zdi? Ušetří a nezabere místo

Závěsný kotel na pelety je **technologickou novinkou**, která se vejde i do malého bytu. **Náklady** na vytápění jsou přitom **oproti plynu poloviční**.

ČR | Stále dražší plyn, postupný odklon od fosilních paliv a snaha zaměřit se na obnovitelné zdroje energie. To vše vede k tomu, že se stále zdokonalují systémy vytápění domů a bytů. Tlačí se na ekologii, ale i na velikost, kterou ta daná technologie zabírá. Jednou z technických vymožeností se staly kotle na pelety, jež se zmenšily do té míry, že se dnes dají pověsit na zeď. Nezabírají tak velký kus sklepa ani nepotřebují vlastní technickou místnost či kotelnu.

„Peletový kotel na zeď se hodí nejen do rodinného domku, kde si majitel starou kotelnu přebudoval například na vinný sklípek a má málo místa, může si jej ale pověsit třeba i v koupelně standardního 2+1 v činžovním domě,“ říká Radim Šestal ze společnosti Dimfeja holding, která se zabývá vytápěním z obnovitelných zdrojů. „Kde měli dříve lidé kotel na plyn, mohou dnes už pověsit i kotel na pelety,“ dodává.

Kolik přesně nástěnný kotel na pelety zabere místa? „Je o něco málo větší než současné kotle na plyn. Je to i tím, že obsahuje víc technologie, jako třeba vysavač na pelety. Trubky, čidla a další komponenty má integrovány v sobě,“ vysvětluje odborník. Nástěnný kotel je 90 cm vysoký



(tedy asi o 20 cm vyšší než plynový kotel), hluboký je kolem 45 cm (plynový zhruba 30 cm) a široký kolem 55 cm (plynový asi 45 cm).

Jde to i bez násypky

Kdo má kotel na pelety ve sklepě, část místa může nabrat takzvaná násypka, tedy nádoba, odkud si přístroj automaticky pelety nabírá. Ta se ale mnoha lidem do malé koupelny prostě nevejde, u nástěnné varianty však není potřeba.

„Z kotle vede hadice asi jako od vysavače, kterou lze ponořit přímo do pytle s peletami umístěného pod kotlem, čímž se ušetří místo,“ vysvětluje Šestal s tím, že patnáctikilogramový pytel se tak jednou za jeden, dva či tři dny musí vyměnit.

Schéma vytápění kotlem na pelety. Na menším snímku je kotel, který se dá zavěsit na zeď. ZDROJ | KOTELZAKOTEL.CZ



Kdo místo má a chce si násypku pořídit, může tak samozřejmě učinit. „Velikost násypky pelet si zvolíte podle svých možností – od 65kilogramové se zásobou pelet na pět dní až po 1400kilogramovou, se kterou si vystačíte až 100 dní. Násypka může být od kotle vzdálená až šest metrů,“ doplňuje expert.

A jaká je spotřeba? Na to je podle Radima Šestala velmi těžká odpověď. Každý byt či domek má jiné parametry, záleží na dispozicích, zateplení a mnoha dalších faktorech. „Pokud máte 2+1 o rozloze 70 m² v zatepleném domě, tak za topnou sezonu spotřebujete u nástěnného kotle asi jednu

tunu paliva, což je v praxi jeden a půl metru vysoká paleta materiálu, tedy pelet. Velmi zjednodušeně se dá říci, že náklady na vytápění peletami jsou poloviční oproti vytápění plynem,“ vypočítává modelový příklad s tím, že v současných rychle se měnících cenách plynu je dost těžké úsporu přesně specifikovat.

Cena se odvíjí také od slev

Nutné je však samozřejmě počítat se vstupní investicí, tedy s nákupem nástěnného kotle. „I s montáží pořídíte kotel s nejmenším výkonem 14 kW od 175 900 korun. Máme ale poměrně velké slevy, například pro seniory, pro zákazníky, kteří si koupí největší násypku, a podobně. Nejvyšší slevu umíme dát 50 tisíc korun,“ upřesňuje Šestal.

Cena se ještě sníží, pokud má někdo starý kotel na uhlí a chce si pořídit moderní na pelety, tehdy totiž může žádat o dotaci, která se pohybuje v řádu desítek tisíc korun. „Kdo ale chce utéct od plynu a pořídit si nástěnný kotel na pelety, nemá na dotaci nárok,“ podotýká odborník. A jak dlouho nástěnné kotle na pelety vydrží? Bez problémů přes 20 let, záruka je pět roků.

„S údržbou a čištěním nejsou starosti. Kotel se sám automaticky čistí a exportuje popel do externího popelníku. Ten pak stačí několikrát za sezonu vyprázdnit a využít ho třeba ke hnojení zahrady,“ vysvětluje Radim Šestal s tím, že samočisticí funkce má i hořák, čímž se obsluha zařízení snižuje na minimum. „Odvod spalin se řeší komínem, který musí být uvnitř nerezový, takže může být nutnost ho převložit. Spalování je ale ekologické a emise z něj jsou minimální,“ uzavírá. (jos)

INZERCE

JSTE DŮCHODCE? TOPÍTE PLYNEM?

DO KONCE PRÁZDNIN ZÍSKEJTE OD NÁS DOTACI AŽ

50 000 Kč

• NA NÁSTĚNNÉ KOTLE



kotel **ZA** kotel

Více informací na:

tel.: 603 555 955

email: obchod@kotelzakotel.cz

web: www.kotelzakotel.cz

Domácí magnetoterapie – i vy můžete překonat bolest

Koleno jako nové během 3 týdnů? Je to možné!

Průkopnický obvaz pomáhá odstraňovat bolest kloubů, otoky a loupání v kostech už od 1. užití

Zjistěte, jak můžete získat **BEZPLATNÝ** magnetický obvaz

Vaše koleno bolí, je oteklé a ztěžuje vám pohyb? Teď můžete účinně podpořit regeneraci poškozených a přetížených kloubů a nakonec se nenávratně rozloučit s bolestí a pocíty ztuhlosti. Přesvědčte se, jak funguje průkopnický magnetický obvaz, který si oblíbilo už víc než 475 000 Evropanů!

U vědomujete si, že koleno je nejvytíženější kloub ve vašem těle? Díky němu se hýbete, držíte vaši váhu a stabilizuje celý pohybový aparát, všechny kosti a klouby. Není nic divného, že o sobě dává často vědět. Naštěstí teď máte šanci zregenerovat poškozené klouby a 4krát zvýšit produkci kolagenu v kloubní chrupavce – a to za méně než měsíc. Přestože inovativní stabilizátor vládne v britských, francouzských a německých domácnostech, na český trh se dostává až nyní. Podle odborníků je přesně tohle důvod, proč jsou senioři ze západní Evropy aktivní do vysokého věku, jsou vzpřímení a mají menší ortopedické potíže než my. **96 % uživatelů potvrzuje, že už po cca 20 minutách nošení obvazu ustoupila bolest v kolenu a páteři. Následně z končetin zmizel otok a po několika dnech byli schopni samostatně chodit na dlouhé procházky, jezdit na kole a chodit po schodech.**

Podpora nejen pro kolena...

Přestože stabilizační magnetický obvaz používáte na koleno, působí na celý pohybový aparát. Podle odborníků magnetoterapie urychluje proces regenerace pojivové tkáně a podporuje produkci kolagenu v kostech. Díky tomu budou vaše klouby „naolejované“, zvýší se jejich pohyblivost a vy získáte dřívější svobodu pohybu.

Účinně podporuje regeneraci kloubů už od 1. užití

Pokud vás bolí koleno a tento problém bagatelizujete, je to podle odborníků velká chyba. Mnoho lidí si neuvědomuje, že neléčená zraně-



George Walsh vytvořil obvaz, který pomáhá regenerovat kloubní chrupavku už za 21 dní.

„Bolest kolena ustoupí během 20 minut“

Obvaz působí na buňky svým magnetickým polem a díky tomu okamžitě posiluje kloub, šlachy a dokonce 2násobně zrychluje proces regenerace kloubní chrupavky. Během tohoto procesu mizí příznaky jako bolest, otok nebo neurčité píchání. Stabilizátor pomáhá jak na sportovní zranění, tak i na revmatické degenerace, protože obnovuje kloubní tkáň na buněčné úrovni.

Převratný magnetický obvaz vám pomůže:



- ✓ Odstranit bolest a otok kolena za 20 minut
- ✓ Zbavit se loupání v kříži, zádech, ramenou a zápěstí
- ✓ Zregenerovat kloubní chrupavku za 30 dní
- ✓ Procházet se bez nepohodlí a chodit po schodech

ní chrupavky mohou vést k úplné ztrátě pohyblivosti v kloubu. Tehdy stabilizace těla padne na vaši páteř, ramena a záda, což vám po čase znemožní chodit, sedat si na bobek nebo dokonce chodit po schodech. Nenechte se zastavit a jedněte preventivně. Průkopnický obvaz díky tomu, že působí na buňky magnetickým polem, podpoří proces hojení tkání ve vašich kloubech a navíc může působit proti bolesti, zánětu a otokům. Navíc povzbudí váš organismus k větší produkci kolagenu, zlikviduje tření v kostech a tím způsobené nepohodlí. Navíc se k vašim buňkám dostane velké množství kyslíku a živin. Takhle v poškozených nebo starých kloubech začne proces obnovy chrupavkové tkáně. **Cím rychleji začnete používat inovativní ortopedický obvaz, tím větší šance, že se vrátíte k úplné pohyblivosti dokonce už během 21 dní.**

Zaručená podpora pro neaktivnější kloub

Jak přesně funguje „ortopedický zárazek“? Pokud se jedná o zlomeninu, obvaz zaručuje podporu při regeneraci poškozených šlach, svalů a kolenních vazů. Zajistí také stabilizaci kolenního kloubu, aby získal dřívější funkčnost. Pokud se problém týká degenerace nebo revmatismu, obvaz s využitím magnetoterapie obnoví klouby na buněčné úrovni. Odborníci tvrdí, že se vyplatí používat stabilizátor preventivně, abyste předešli vzniku úrazů a zajistili účinnou podporu pro pohybový aparát.

Můžete získat plný rozsah pohybu už za 21 dní

Revoluční obvaz každý den pomáhá lidem rozloučit se s bolestí a získat pohyblivost. Vezměte věci do svých rukou a přestaňte ztrácet čas metodami, které nemají výsledky. Vyberte si pohyb a užijte si života!

Léto se blíží. Věnuj péči svému zdraví a užijte si života

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají do 17.08.2022 obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **374 219 585**

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



Pro starší i mladší

Bez ohledu na váš věk, druh zlomeniny nebo degenerativních potíží, inovativní obvaz vám pomůže poradit si s bolestí a tuhnutím končetin a problémy s pohyblivostí, už od prvních minut po aplikaci. Je navržena pro každodenní nošení a díky univerzálnímu tvaru se přizpůsobí každé velikosti kolena – jak u žen, tak i u mužů. Navíc zapínání vyrobené ze silných suchých zipů udrží obvaz na místě a zajistí vám maximální pohodlí.

„Vrátil jsem se ke sportu“



Kliment, 39 let, Cheb

Sport je můj život, který mi úraz vzal. Díky tomuto obvazu můžu znovu trénovat, zbavil jsem se bolesti a tuhnutí za několik dní a moje koleno je jako nové!

„Znovu můžu bez potíží pracovat“



Eva, 42 let, Liberec

Jsem kadeřnice, takže jsem v práci pořád v pohybu. Bolest, tuhnutí a píchání v končetinách mě doprovázely den co den, nemohla jsem se ani ohnout a sednout si na bobek. To všechno zmizelo už po týdnu nošení obvazu. Teď ho nosím každý den a cítím se skvěle!

VYROBENO V ČESKU 2

speciální magazín uvnitř dnešní **MF DNES**



TREEVOS



AGC



ISOTRA



Veba



PRO AKTIVNÍ PÉČI O STŘEVA



StromBarnet s.r.o.



Nová rostlinná kúra může zabránit šíření „epidemie“ hluchoty v Česku

ZA SKUTEČNOST, ŽE ZNOVU SLYŠÍ, vděčí své vnučce!

Paní Irena (85 let) ztrácela sluch a spolu s ním i radost ze života. Ze dne na den přestávala slyšet své blízké, moderátorku zprav, prodavačku v obchodě... Před úplnou hluchotou ji zachránila vnučka.



Paní Irena K. z Brna a její vnučka Barbora

V České republice trpí každý druhý člověk ve věku 56-95 let vážnými problémy se sluchem. Z toho až 4 z 10 jsou úplně hluchí, ale tento problém skrývají před rodinou a známými. **Statistiky jsou alarmující! Padesát procent lidí s nedoslýchavostí nepoužívá naslouchátka, protože si to nemohou dovolit.** Výsledkem je, že lidé trpící ztrátou sluchu redukují své sociální kontakty a přestávají vycházet ven. Většina z nich se rozčiluje, že ostatní mluví tiše a nevýrazně a nechtějí (i sami sobě) přiznat, že ztrácejí sluch.

Operace se nedočkala

Paní Irena byla jednou z tisíců lidí s nedoslýchavostí v Česku. Šest let čekala na operaci, a pak ji lékař řekl: „Je mi to moc líto, ale kvůli věku a stupni vaší představuje operace vážné komplikace, šumění v uších, nepředvídatelné neurologické poruchy.“

„Snažila jsem se nějak smířit s tím, že téměř nic neslyším,“ vypráví paní Irena. „Ale jak? Dcera, její manžel a vnučata se opravdu snažili. A já jsem seděla u stolu, usmívala se na ně, ale... nerozuměla jsem ničemu, co mi říkali. Syn zuřil, že poslouchám zprávy příliš nahlas, a tak jsem šla pryč

a zamykala se ve svém pokoji. Vyzkoušela jsem už spoustu naslouchátek, ale kvalita zvuku byla strašná. Tyto přístroje jsou naprosto obtěžující, všechny ty zvuky, praskání, pískání. Radši budu hluchá, než abych je nosila!“ říká.

„Popravdě řečeno, za všechno vděčím své milované vnučce, která pracuje jako zdravotní sestra v exkluzivním domově důchodců u Bodamského jezera ve Švýcarsku. Mají tam naprosto vše, po čem srdce touží! Bazény, masáže, léčebné procedury, moderní terapie - prostě všechno! všechno! Bára [vnučka paní Ireny] pohnula nebem a zemí, aby nějak zachránila můj sluch, který se zhoršoval alarmujícím tempem. Jednoho dne za mnou přišla a řekla: *Víš babí, svěřenci toho domova důchodců, ve kterém pracují ve Švýcarsku, používají takovou rostlinnou kúru, která zlepšuje jejich sluch. Já Ti ji přivezu!* Usmála jsem se, protože mi asi nepomohou nějaké kapky olejčku, když mi nepomohl lékař, uznávaný specialista. Bára je ale tvrdohlavá a samozřejmě mi tu kúru koupila. Nechtěla jsem ranit její city, a tak jsem si je kapala dvakrát denně. Můj lékař tvrdil, že mi to neuškodí, ale rozhodně ani nepomůže...“

Měl doktor pravdu?

„Kúru jsem začala užívat v březnu. **V květnu jsem si uvědomila, že opět slyším lidi v autobuse, na ulici, že slyším, co mi říkají!** Nemusela jsem již pořád žádat o opakování. Myslela jsem si: zázraky přece neexistují, možná se mi to jen zdá?... Ale takhle to už zůstalo napořád. Opět jsem ráda poslouchala rádio a televizi, začala jsem navštěvovat své přátele, užívat si čas s rodinou. Nedokážete si představit, jaké to je znovu slyšet lidi kolem vás!“

Lékař byl zmatený...

Po dokončení kúry podstoupila paní Irena vyšetření sluchu a ukázalo se, že slyší mnohem lépe oběma ušima, obzvláště lidskou řeč. Lékař byl šokovaný – nevěděl, co říct. Faktem je, že díky této

kúře se Irenin sluch nejen přestal zhoršovat. Prahová hodnota slyšení se v levém uchu zvýšila o 20 dB a v pravém o 30 dB! **Kúra obsahuje totiž přírodní složku, která silně stimuluje mozkovou cirkulaci, obnovuje vláskové buňky a podporuje opravné procesy sluchového nervu.** Je to stoprocentně přírodní a bezpečný přípravek.

Švýcarská kúra na zlepšení sluchu je nyní dostupná také v České republice. Lze ji objednat pouze telefonicky. Právě probíhá promoakce! Prvních **100 osob**, které zavolají včas, získá značnou slevu!

SPECIÁLNÍ PROMOAKCE!

ZDARMA PRO PRVNÍCH 100 VOLAJÍCÍCH!

Prvních 100 osob, které zavolají do **01.08.2022**, získá švýcarský přípravek na zlepšení sluchu **ZCELA ZDARMA!**

Zavolejte: 296 849 503

Po – Pá 8–20 hod., So – Ne 9–18 hod.

(Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

Pro Váš sluch

POUZE do 01.08.2022 100% levněji!

Díky kameře předává emoce

Televize je z velké části o obrazech. A i ve zpravodajství platí, že jeden záběr může vydat za mnoho slov. Velká část diváckého zážitku tak stojí na osobě, která na rozdíl od reportéra na záběru není nikdy vidět. Kameramani a kameramanky přitom při natáčení reportáží v terénu nebo zajišťování živých vstupů z míst, kde se něco děje, tráví stejně tolik času jako reportéři. Na jejich práci se zblízka podíváme s **Jánem Schürgerem**, který za 12 let na Prímě procesoval svět a prošel si i válečnými konflikty v Sýrii nebo na Ukrajině.

„Začnu možná trochu překvapivě. Nemám rád označení kameraman, protože pro mě tato profese znamená umělce, který skládáním obrazů vytváří příběh nějakého filmu. Televizní kamera má za úkol ani ne tak umělecky ztvárnit, jako spíš surově zachytit realitu už jen z principu zpravodajství, kdy obraz je nedílnou součástí předávané informace,“ vysvětluje Ján Schürger a dodává: „Pravidla komponování a technická specifika natáčení jsou samo-



zřejmě stejná, ale pokud bych hledal obrazy, které jsou krásné nebo umělecké, mohl bych pokřivit realitu. Řada redaktorů vnímá kameramana jako jakéhosi technika, který zaznamenává jeho práci, ale televizní kameraman byl měl být novinářem a partnerem redaktora, který mu do jeho informací dává emoci.“

Udělat dobrý živý vstup nebo reportáž není vůbec jednoduché. Kromě informací od správných lidí je třeba jet na správná místa a natočit je tak, aby byla jasně poznat a byla v nich potřebná informace. „V nejlepším případě by kameraman a reportér měli být jedním celkem. Reportér by měl s kameramanem mluvit o tom, co se dozvěděl, kam chce směřovat reportáž. Kameraman by se měl napojit na myšlení redaktora, obrazově zprostředkovat jeho představy, ale zároveň natočit to, co v textu redaktor nemůže předat, jako třeba ušklíbnutí politika, radost dítěte a smutek v očích. Dobrý kameraman by se měl dívat za ty informace a předat divákovi pocit z toho místa,“ líčí Schürger.

Výměna rolí s reportérkou

Za svou kariéru zažil už hodně vypjatých chvil. Naposledy na Ukrajině jako člen válečného štábu CNN Prima NEWS s reportérkou Darjou Stomatovou. „Točení ve válce je v mnoha ohledech specifické.

Třeba mnohem více záleží na kooperaci s partákem.“ Na Ukrajině přitom byl i v situacích, kdy se dostal před kameru a zprostředkoval divákům aktuální informace z Charkova. „I ve válce může parták omečnout, ale zároveň ho nemůžete ‚vyměnit‘. Vaší povinností je stále předávat aktuální informace. A tak jsem si vzal kuchaře z hotelu, který mi po krátké instruktáži hlídal kameru. A já jsem to, co jsme zjistili nebo jsem vyzozoroval, řekl do vysílání,“ říká Ján Schürger.

Odměnou za vysoké pracovní nasazení a často náročné podmínky je pak radost diváků a respondentů.

„Když moje práce někomu pomůže, ať už finančně pomocí nějaké sbírky, nebo mě někdo zastaví a poděkuje, že jsme mu předali informaci, kterou on zrovna potřeboval, tak tehdy mám pocit dobře odvedené práce. Něco jako když zedník postaví zeď a řekne si: ‚Je to dobrá práce, ta zeď tu bude stát, i když já tu nebudu.‘ To je vlastně i ten důvod, proč svoji práci miluju,“ podotýká. (ms)

INZERCE

Brusič Tršice. Tato práce je vhodná pro zdatného muže, který má auto a může se do práce dopravit, spolehlivost, dochvilnost, flexibilitu a ochotu se vzdělávat, vzdělání není podstatné, potřebná praxe na podobné pozici výhodou. Tel: 602 285 866, E-mail: ciklova@wolip.cz

WOLIP

WOLIP s.r.o.

Více na www.jobdnes.cz/detail/V4XCW0

Gastronomie, pohostinství, cest. ruch, ubytování

Recepční studentských kolejí

Uklízečka 110 - 120 Kč

Pokojská 21 600 - 25 000 Kč

Rezervační agent

Více na www.jobdnes.cz

Výroba, průmysl

Manažer/ka kvality, 50 000 Kč 50 000 - 50 000 Kč

Manažer/ka kvality, 50 000 Kč 50 000 - 50 000 Kč

Manažer/ka kvality, 50 000 Kč 50 000 - 50 000 Kč

Specialista kvality dodávaného materiálu - Junior

Více na www.jobdnes.cz

Marketing, reklama, public relations

Marketing Specialist

Marketing Specialist - CPI Hotels

Marketing manager 50 000 - 80 000 Kč / měsíc

Marketer pro strojní firmu

Více na www.jobdnes.cz

jobDNES.cz

Vaše cesta do práce

OKO opavská kulturní organizace

zve na výstavy věnované známé spisovatelce a ochránkyni divokých zvířat Joy Adamsonové

FLORA AFRICANA

16. 6. – 10. 8. 2022

Originální botanické kresby Joy Adamsonové poprvé v Česku

Obecní dům, Ostrožná 46, Opava / otevřeno út – ne 10:00 – 18:00 / www.oko-opava.cz

KOŘENY JOY ADAMSONOVÉ

16. 6. – 30. 10. 2022



POŘADÁNÍ VÝSTAV PODPORILI:





Navštivte muzeum osobních automobilů

TATRA v Kopřivnici

www.tatramuseum.cz

Tel.: 556 808 421

Email: recepce@tatramuseum.cz



Zámek Plumlov

Navštivte plumlovský zámek, který byl postaven v letech 1680 - 1690 knížetem Janem Adamem z Lichtenštejna v blízkosti starého hradu ze 13. století a nenechte si ujít největší akci sezóny.

ŠERMÍŘSKÝ VÍKEND

6. a 7. srpna 2022

Rytířské turnaje, dobové tance, loutkové pohádky, řemesla sokolníci a prohlídka zámku.

Více informací

na www.plumlov-zamek.cz nebo na facebooku



KOSTÝMOVÉ PROHLÍDKY FRÝDECKÉHO ZÁMKU

"Letos se každý prázdninový víkend můžete těšit na prohlídky frýdeckého zámku s průvodcem v kostýmu. a to vždy v celou hodinu."

www.muzeumbeskyd.com

LAST MINUTE

SLEVA 10%

NA TÝDENNÍ POBYTY

V HISTORICKÝCH LÁZNÍCH DARKOV



NEVÁHEJTE A VYBERTE SI
ZE ŠIROKÉ NABÍDKY POBYTŮ:

PRVOREPUBLIKOVÝ POBYT, FIT & SLIM · INDIVIDUÁLNÍ PROGRAMY...



POBYT
FIT & SLIM
zahrnuje až
31 procedur

Týdenní pobyt již **od 9 810 Kč.**

Akce trvá do 31. 8. 2022.
REZERVUJTE SI SVŮJ POBYT JIŽ NYNÍ NA
www.laznedarkov.cz



OUTLET
ARENA
MORAVIA

OUTLETOVÝ SVĚT PRO MALÉ I VELKÉ

WWW.OUTLETMORAVIA.CZ

GANT Under Armour Levis adidas TOMMY HILFIFER



Opavské Slezsko

191.444 To se mi líbí

Užijte si Opavské Slezsko!

Všechny výhody
na jednom místě
www.opavskocard.cz



- ✓ při ubytování karta **ZDARMA**
- ✓ zvýhodněné ceny či jiné benefity **šetří vaši peněženku**
- ✓ výhody typu **1+1 zdarma, 20% slevy, káva či zmrzlina zdarma** a mnohem více
- ✓ možnost **on-line** nákupu
- ✓ **zábava** pro jednotlivce i rodiny s dětmi
- ✓ více než **60 aktivit** nebo **vstupů do atrakcí** v rámci celé oblasti

Turistická karta Opavské Slezsko nabízí celou řadu skvělých aktivit a atrakcí za zvýhodněnou cenu nebo s nějakým benefitem. Nabídka je velmi pestrá a zahrnuje především oblast kultury a volnočasových aktivit. Turistická karta nabízí spoustu zábavy jak pro jednotlivce, tak rodiny s dětmi. Výhodně tak můžete navštívit zámky, muzea, sportoviště, aquapark a mnoho dalších atrakcí.



Benátská! živě z Liberce

5plus2
DOBRÁ ZPRÁVA

JOSEF VLČEK

Festivalová sezona se po dvou letech pauzy rozjela naplno a fanoušci živé muziky dávají zatím svou účastí najevo, že se jim po koncertech pod širým nebem stýskalo. Tento víkend patří mimo jiné tradiční přehlídce živé české muziky a festivalu, který se na Liberecku odehrává už bezmála 30 let. Ve dnech 28. až 30. července probíhá v krásném areálu ve Vestci festival Benátská! s Impulsem.

Poosmadvacáté se v jeho rámci potkají nejoblíbenější domácí umělci všech generací. Třídenní přehlídka si zakládá na tom, že je koncipována jako rodinný festival. To znamená, že na své si přijde i nejstarší generace, kterou potěší Ivan Mládek nebo Petr Spálený, stejně jako mladší posluchači, kteří mají rádi Pokáče nebo Mirai.

Benátská! je jedním z nejstarších festivalů v České republice. Jeho první ročník se konal na Žluté plovárně v obci Malá Skála v Českém ráji. V roce 2012 při 20. výročí festivalu se akce přesunula



Divokej Bill FOTO | I TV PRIMA

na okraj Liberce. Dobré spojení s městem a nakonec i s Prahou z ní udělalo jeden z nejdostupnějších českých festivalů.

Festival plný oslav a výročí

Pro tento festival je typické, že staví na podpoře české hudby a snaží se především přinášet to nejlepší, co se na naší scéně objevuje. Zve zkušené a diváky prověřené kapely, ale pravidelně dává prostor i novým nadějným interpretům. Letos po-

prvé probíhala soutěž o jedno volné místo ve čtvrté části programu. Zvítězila nadějná rakovnická skupina Realita.

Na prvním ročníku v roce 1993 vystoupilo pouhých šest skupin. Letos jich bude přes čtyřicet. Zároveň bude hned několik důvodů k oslavám. Tím hlavním je radost, že po dvou letech covidové pauzy se Benátská! s Impulsem znovu vrací k životu. Jsou tu ale i jiná výročí. Ve čtvrtek na Benátské! oslavili Olympick 60 let a jejich frontman Petr Janda si připomněl své

květnové 80. narozeniny. Pozoruhodných 40 let od svého vzniku slaví i rockový Arakain.

V sobotu pak bude na pódiu další čtyřicetiletý oslavenec, slovenský Team. Své šedesátiny si při tom připomene jeho líder Pavol Habera. Dohromady tak dají rovnou stovku. Navíc to bude vzácná událost – Team letos avizuje pouhé tři koncerty.

Ozdobou pátečního programu budou nepochybně Divokej Bill a Škwor. Ve stanici Rádio Impuls pak vystoupí jeho hvězdní moderátoři – nadějný a vtipný objev roku Michal Horák a jeho kamarád, písničkář Voxel. V sobotu, kdy program vrcholí, čekají návštěvníky mimo jiné Michal Hruza, Chinaski, loňští slavíci Mirai a v hudebním stanu Impulsu se objeví jeden z největších talentů posledních let, liberecký rodák Lipo.

Po celé čtyři dny vám dění na festivalu přiblíží reportéři Rádio Impuls a stalo se už tradicí, že jeden z atraktivních koncertů si na živo užijí i posluchači, kteří se na festival vypravit nemohou. Tentokrát padla volba na Divokého Billa.

Dnes už legendární kapela to rozbálí na živo na Benátské! i na Impulsu v pátek 29. července od 20:30.

„Trezorové“ Ucho uslyší i uvidí Benátky



FOTO | NFA

ČR | Ačkoliv jej režisér Karel Kachyňa natočil již v roce 1969, své premiéry se dočkal až v lednu 1990. Ikonický snímek Ucho s Radoslavem Brzobohatým a Jiřinou Bohdalovou v hlavních rolích skončil na dvě desetiletí v komunistickém cenzurním trezoru. Nyní ožívá v nové – restaurované podobě a představí se i na prestižním Mezinárodním filmovém festivalu v Benátkách.

Festival, který se koná od 31. srpna do 10. září, snímek uvede v obnovené světové premiéře v sekci Venice Classics, poté Ucho poputuje do kin po celé České republice. Restaurování snímku probíhalo pod vedením Národního filmového archivu (NFA).

„Film chceme divákům zprostředkovat v té podobě, jak ho mohli vidět – ale kvůli cenzuře neviděli – diváci už v roce 1969. Věřím, že se nám to díky odborným kapacitám archivářů a restaurátorů, kteří na digitalizaci pracovali, povede,“ říká generální ředitel NFA Michal Bregant s tím, že zdrojem pro digitalizaci byl originální negativ obrazu a pro zvuk původní magnetické míchací pásy.

Působivé psychologické drama vzniklo díky uvolněným podmínkám na sklonku šedesátých let. Přestože dějově odkazuje k politickým procesům s představiteli stranické elity padesátých let, působí díky nejasným, jakoby rozmíženým reáliím nadčasově. Možná právě proto byl film hned po dokončení úředně zakázán.

Zatímco scenárista filmu Jan Procházka, který předčasně zemřel v roce 1971, měl být navždy zapomenut, Karel Kachyňa pokračoval za cenu kompromisů v režijní práci. Brzobohatý a Bohdalová, kteří v hlavních rolích podali fascinující herecké výkony, se už podle mnohých filmových historiků další podobné příležitosti nedočkali. (re)

INZERCE

Krajské LISTY



- **Břítké** komentáře Štěpána Chába
- **Odhalené** tajnosti slavných Adiny Janovské
- **Nekorektní** svět Tomáše Koloce
- **Skoro bulvární** aférky Ely Novákové

- **Vzpomínání** Ondřeje Suchého
- **Převážně pozitivní** zprávy z regionů
- **Erudované** recenze knih, filmů i TV

... a mnoho dalšího na webu s **nadhledem** a širokospektrými názory autorů s vyšší školou života

Rudi Mattoni spočinul ve Varech

Společnost Mattoni 1873 jménem Rudiho Mattoni pojmenovala svůj **projekt na ochranu přírody**

■ PETR KOZOHORSKÝ

KARLOVY VARY | Ostatky šesti členů rodu Mattoni uložili potomci Rudolfa Heinricha Theodora Mattoniho do rodinné hrobky na karlovském hřbitově v Drahovicích. Rodina tak splnila jedno z přání Rudiho Mattoniho, který zesnul letos 3. ledna v New Yorku.

„S nápadem, že by ostatky členů rodiny měly být uloženy v rodinné hrobce v Karlových Varech, přišel otec před deseti lety,“ řekl při smuteční ceremonii Rudolfův syn Carlo Mattoni. Společně s jeho otcem tak uložil i ostatky dědečka Andrese Heinricha Otto Mattoniho a jeho sourozenců Cecilie Isabelly Mattoni a Egona Karla Heinricha Mattoniho. S nimi pak v rodinné hrobce spočinuly i Alice Wilhelmine Mattoni a Adele Juliana Pupp-Mattoni, manželky synů zakladatele impéria, Heinricha Edlera von Mattoniho.

„Chtěl bych popsat svůj vztah k Rudimu Mattonimu. Nedokážu ale najít slova. Ti, kdo ho znali, věděli, jak úžasný člověk to byl,“ řekl na obřadu generální



Do hrobky rodu Mattoni v Karlových Varech-Drahovicích byly uloženy urny s ostatky šesti členů této významné rodiny.

FOTO | VÁCLAV ŠLAUF

ředitel společnosti Mattoni 1873 Alessandro Pasquale. „Je mi líto, že se mi nepodařilo seznámit jej s mým ot-

cem. Určitě by si rozuměli. Vždy, když jsme spolu byli v kontaktu, se ptal, jak se daří vodě,“ doplnil generální ředitel.

Rudi Mattoni se jako jediný z těch, jejichž ostatky jsou po úterním obřadu uloženy v rodinné hrobce, nenarodil v Karlových Varech. Na svět přišel v roce 1927 v Hollywoodu, kam jeho matka odešla v šestém měsíci těhotenství. K městu svých předků měl ale podle syna Carla velice blízko. „Můj otec Česko opakovaně navštěvoval, stýkal se s kolegy entomology na Jihočeské univerzitě, měl zájem o obnovu lázní v Kyslece a navázal i přátelské vztahy s Alessandrem Pasqualem a společností Mattoni 1873,“ řekl Carlo Mattoni.

Právě profese entomologa inspirovala producenta minerálních vod k projektu příznačně pojmenovaném Motýlí louky Rudiho Mattoniho. „Díky němu chceme chránit ohrožené motýly a vracet druhovou rozmanitost do krajiny kolem našich závodů,“ vysvětlil Alessandro Pasquale. Rudi Mattoni totiž podle něj považoval výskyt motýlů za jeden z důležitých indikátorů čistoty životního prostředí. Jedna taková motýlí louka tak vzniká nedaleko stáčírny minerální vody Magnesia v Mnichově.

INZERCE

Hledáme řidiče, dělníky a pracovníky do provozu. Přidej se k nám!

Pracoviště: provozovny po celé ČR

- ▶ **Stabilní a jistá práce**
- ▶ **Pravidelná výplata a prémie**
- ▶ **Příspěvek na stravu a pojištění**

Podívej se na naše stránky nebo zavolej pro více informací.

▶ www.kariera.ave.cz ☎ 733 696 979

ŠOKUJICÍ OBJEV BRITSKÝCH VĚDCŮ:

S touto metodou zhubnete **5 kg za týden** bez újmy na zdraví

Již 320 000 lidí se podařilo bezpečně zbavit nadváhy hubnutím 2,3 a dokonce i 5 kg za týden. Opakované studie potvrzují, že přírodní kúra funguje v 91% případech. I u těch nejvíce obézních lidí, u kterých nefungují žádné diety. Za svou výjimečnou účinnost vděčí své překvapivé formě podání.

Tato náplast ničí přebytečný tuk na celém těle

Když je přípravek britského profesora stoprocentně rostlinný, odstraňuje přebytečný tuk rychleji než nejsilnější chemické tukové hořáky. Brzdí nadměrný pocit hladu a eliminuje nutkání na občerstvení mezi jídly. Je natolik účinný, že funguje i u lidí, kterým se nepodařilo zhubnout po dobu 10, 15 nebo dokonce i 20 let, i když se snažili. Díky ní může každý, bez ohledu na věk a příčinu nadváhy, získat štíhlou postavu nebyvalým tempem.

5 kg méně za 7 dní

Potvrzuje to výzkum, kdy účastníci studie (ženy a muži ve věku 35-75 let) testovali novou metodu po dobu 4 týdnů, přičemž neměnili své stravovací návyky ani necvičili. Ukázalo se, že během testu **89% z nich zhublo až 5 kg** za první týden.

Po 30 dnech byla průměrná ztráta hmotnosti **10,91 kg**, a účastníci testu měli nižší hladinu špatného cholesterolu. Navíc lidé, kteří si před testem stěžovali na bolesti kloubů, po jeho ukončení pocítili úlevu. Další účastníci se dokonce předháněli v prezentaci zdravotních přínosů, které pro ně

plynou z kúry: lepší spánek, zvýšená imunita a přívál energie. Kromě toho žádný z účastníků studie netrpěl nedostatkem základních vitamínů a minerálů a nevykazoval žádné vedlejší účinky této metody.

Co způsobuje tak rychlé hubnutí?

Tvůrce metody vysvětluje, v čem spočívá tajemství jeho metody:

„Všechno, co potřebujeme pro úspěšné hubnutí, můžeme najít v přírodě. Yerba mate, nebo Cesmína paraguayská, má silné odtučňovací vlastnosti. Jediný problém představoval dosud způsob podání. Tradiční pilulky nejsou řešením, protože místo toho, aby působily přímo na tukovou tkáň, nejprve se dostanou do žaludku. V důsledku se jich vstřebává pouze 5-7% a jejich zeštíhlující síla se nevyužije.

Proto jsem spolu se svým týmem hledal další řešení. Takto jsme vytvořili transdermální metodu. Nejsilnější zeštíhlující přísady jsme umístili do náplastí. Jakmile nalepíte náplast na tělo, ta

vytváří teplo a přísady se do organismu postupně uvolňují. Rychle pronikají kůží, dostávají se do krve a do hlubokých vrstev tuku. Tam okamžitě rozkládají tukové buňky, které jsou pak odstraněny z těla spolu s toxiny. Díky tomu se dosud zpomalený metabolismus rozběhne a zrychlí se až o 150%!

Díky transdermální metodě jsou navíc přísady rovnoměrně rozloženy. Není to tak, že jestli nalepíte náplast na břicho, tak se zbavíte pouze tuku z břicha. **Zhubne celé vaše tělo, nezáleží na tom, kam nalepíte náplast“.**

1 náplast za den zaručuje úbytek hmotnosti

Dosažení takových výsledků je extrémně jednoduché. Stačí, že každé ráno, hned po tom, co vstanete, nalepíte náplast na tělo (na břicho, rameno, záda, stehno – nejdůležitější je vaše pohodlí). Noste ji celý den a druhý den ráno ji sundejte. Na nic jiného nemusíte myslet. Hned po 7 dnech používání budete lehčí o 3-5 kilogramů.

Po měsíci kúry budete vážit o 10-13 kg méně a zbavíte se 9-10% přebytečné tukové tkáně. Bez vyhazování peněz za diety a doplňky stravy, které nefungují. Váš metabolismus se zlepší a bude fungovat v souladu s Vaším tělem.

„Znovu jsem získala kontrolu nad svou váhou a životem“



Věříte tomu, že jsem s nadváhou bojovala 17 let? Otravné diety, cvičení... Ani třídenní hladovky nepřinášely žádné výsledky. Byla jsem zrcená. Místo hubnutí jsem si ničila zdraví a nervy. Nevím, jak by to dopadlo, pokud bych se nedozvěděla o této metodě.

Když jsem si nalepila první náplast na rameno, připadalo mi to jako průlom. Již potýdujsem vážila o 4,5 kg méně. Za měsíc jsem zhubla 11 kg. Po dalších 6 týdnech – dalších 10 kg. Konečně si na mě děti ve škole přestaly ukazovat prstem na chodbě a vysmívat se mi za zády. Znovu jsem získala sebevědomí a cítím se jako nově zrozená“.

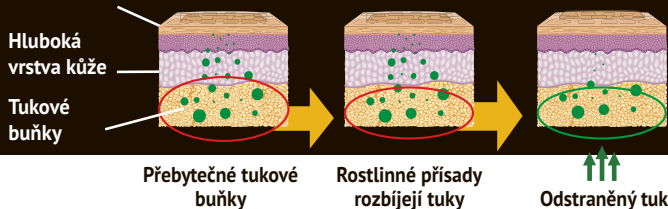
Monika V. (41 let), učitelka z Kutné Hory, zhubla 21 kg

Zapomenete na zdravotní problémy způsobené nadváhou. Pocítíte přiliv energie. Budete se cítit lehce a zdravě.

Transdermální kúru lze objednat pouze telefonicky. Vaše objednávka je bezpečná, nemusíte platit předem – zaplatíte teprve při převzetí balíku. Díky speciální dotaci prvních 100 lidí může nabídku využít až o 100% levněji. Rozhoduje pořadí objednávek.

Tuk mizí šilným tempem – ztrácíte až 5 kg za týden

Rostlinná kombinace přísad odstraňujících tuk



Náplast nalepená na pokožku uvolňuje zeštíhlující látky přímo do tukové tkáně, rozbíjí ji a odstraňuje z těla. Přebytečný tuk není totiž nic jiného než toxiny, které se nacházejí v těle a zpomalují metabolismus. Díky náplastím vaše tělo hubne 24 hodin denně, aniž byste museli cokoli dělat.

SPECIÁLNÍ NABÍDKA



Prvních 100 lidí, kteří zavolají před **01.08.2022** obdrží biostimulační zeštíhlující kúru **ZDARMA!**

Zavolejte: **29 684 97 72**

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod.

(obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)



ČT1

7.10 Florijánkovo štěstí **7.50** Vojáček a dračí princezna **8.40** Pečení na neděli **9.10** Otec Brown IX **10.00** Slovácko sa nesúdí (9, 10/12) **11.05** Všechnopárty **12.00** Z metropole, Týden v regionech **12.25** Hobby naší doby – letní speciál **12.50** Postřehy odjinud **13.00** Zprávy **13.05** Když hraje klarinet **14.00** Tři princezny tanečnice **14.50** Paní Liška **15.25** Já už budu hodný, dědečku! **16.55** Hercule Poirot **18.30** Kluci v akci **18.55** Události za okamžik a počasí **19.00** Události **19.52** Branky, body, vteřiny **20.10** O zakletém králi a odvážném Martinovi Pohádka (SR/ČR, 2018). Hrají S. Kollárová, R. Autner, T. Maštálik, L. Vaculík, C. Kassai. Režie P. Bebjak **21.30** Klub odložených žen Komedie (USA, 1996). Hrají B. Midlerová, G. Hawonová, D. Keatonová, M. Smithová, D. Hedaya. Režie H. Wilson **23.09** Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny **23.10** Frank Riva (5/6) Rudý anděl. Krimiseriál (Fr., 2004) **0.50** Osudové lásky **1.20** Toulavá kamera **1.50** Objektiv **2.20** Na forbině TM **3.00** Bolkoviny **3.45** Banánové rybičky **4.10** Bydlení je hra



Nova

7.25 Co nového, Scooby-Doo? (10-12) **8.35** Inkoustové srdce **10.30** Policejní akademie 3: Znovu ve výcviku **12.10** Soubor na talíři **13.10** Malý pitaval z velkého města (8, 9) **15.45** Znovu ve hře **17.40** Comeback **18.15** Comeback **18.50** Hospoda (30) **19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20.20 San Andreas Katastrofický film (USA, 2015) **22.40** Ava: Bez soucitu Akční film (USA, 2020) **0.35** Policejní akademie 3: Znovu ve výcviku Komedie (USA, 1986) **2.05** Specialisté (98) **2.55** Kriminálka Las Vegas IV



Prima

6.15 Olympiáda Bolka a Lolka **6.25** M.A.S.H (123) **6.55** M.A.S.H (124) **7.20** M.A.S.H (125) **7.55** M.A.S.H (126) **8.25** Cyklosalon.tv **9.00** Autosalon.tv **10.05** Máme rádi Česko **11.55** Máma na zabití (4) **13.10** Odvrácená tvář Paříže (2) **15.05** Parta hic. Filmová komedie (ČR, 1976). Hrají V. Babka, V. Menšík, J. Skopeček, J. Kemr, J. Dvořák a další. Režie H. Bočan **17.00** Advokátka Věra. Veselohra (ČR, 1937) **18.52** Počasí **18.55** Hlavní zprávy **19.40** Krimi zprávy **19.55** Showtime **20.15** Temný Kraj (10) Jezinky 2/2. Krimiseriál (ČR, 2016). Hrají L. Vaculík, K. Nováková, J. Teplý, K. Zima, M. Trnavský. Režie J. Bártů **21.30** V. I. P. vraždy II (9) V zajetí vzdálené budoucnosti. Detektivní seriál (ČR, 2017). Hrají S. Norisová, P. Děrgel, J. Dvořák, M. Vladyka, J. Révai. Režie J. Bártů **22.55** Základní instinkt Thriller (USA, 1992). Hrají M. Douglas, S. Stoneová, G. Dzundza, J. Triplehornová. Režie P. Verhoeven **1.40** Větřelec: Covenant Sci-fi horor (USA/VB, 2017). Hrají M. Fassbender, K. Waterstonová, B. Crudup, D. McBride, D. Bichir. Režie R. Scott **4.10** Tichá města Thriller (USA, 2017)



Prima cool

6.10 Umění je cool **7.45** Pevnost Boyard (9) **10.15** Re-play **10.50** Re-play: Tutorial **11.15** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (5) **12.20** Simpsonovi V (21, 22) **13.20** Simpsonovi VI (1, 2) **14.20** Propast **17.15** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (6) **18.15** Simpsonovi VII (2) **18.45** Simpsonovi VII (3) **19.15** Simpsonovi VII (4) **19.45** Simpsonovi VII (5) **20.15** Eragon **22.20** Bitva o Sevastopol, válečný film (Rus./Ukr., 2015) **0.55** Simpsonovi VII (2)



Nova Cinema

5.45 Hamouni **8.20** Dr. House (13, 14) **10.05** Pravidla neplatí **12.30** Dědictví aneb Kurva se neříká **14.40** Legenda o sověch strážcích, animovaný film (USA/Austr., 2010) **16.20** 1 a 1/2 policajta, krimi-komedie (USA, 1993) **18.10** Pan Church, komediální drama (USA, 2016) **20.00** Psi posláni 2, dobrodružný film (USA, 2019) **22.05** Prci, prci, prcičky: Kniha lásky, komedie (USA, 2009) **0.00** Hořký život komika, komedie (USA, 2016)



Prima Max

6.05 Nad krajinou **6.40** M.A.S.H **7.05** Námořní vyšetřovací služba X (8, 9) **9.05** Tvoje, moje a naše **10.50** Hvězdný prach **13.25** Fantastická čtyřka, akční sci-fi film (USA/N, 2005) **15.30** Let's Dance 5, taneční film (USA, 2014) **17.50** Zejtra napořád, romantická komedie (ČR/SR, 2014) **20.00** Slečna zamilovaná, komedie (USA, 2009) **22.10** Jeruzalém: Brána do pekla, horor (Izr., 2015) **0.00** Bitva o Sevastopol, válečný film (Rus./Ukr., 2015)



Joj Family

SOBOTA **5.45** Krimi **6.10** Noviny **6.45** Policisté v akci **7.40** Policisté v akci **8.45** Policisté v akci **9.40** DELUKSE (4) **10.50** Profesionálové (5, 6/18) **12.40** Plechová kavalérie (2/7) **13.45** Země v ohrožení **15.40** V sedmém nebi **17.50** Nové bydlení – Design 2 **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Nemocnice **21.25** Džusový román **23.05** Dr. Ludsky (10/10) **0.15** Policisté v akci

NEDĚLE **5.30** Krimi **5.50** Noviny **6.25** Krimi **6.50** Noviny **7.30** Skutečné příběhy **8.30** Policisté v akci **9.30** Policisté v akci **10.25** Profesionálové (7, 8/18) **12.20** Dynastie Nováků (7) **13.25** Velitel (5) **15.10** Džusový román **16.50** Na chalupě **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** V sedmém nebi **22.30** Velké sedlo (3) **23.35** Nemocnice **0.35** Profesionálové (7/18)

PONDĚLÍ **6.30** Noviny **7.00** Nevinní (15) **8.05** Soudní síň – cz **9.00** Soudní síň **11.05** První oddělení II **11.55** Soudní síň **12.55** Nevinní (16) **14.00** Soudní síň **16.05** Policisté v akci **17.05** Soudní síň **18.00** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Země v ohrožení **22.10** Dynastie Nováků (7) **23.15** První oddělení II **0.10** Nová zahrada

ÚTERÝ **9.00** Soudní síň **10.00** Soudní síň **11.05** První oddělení II **12.00** Soudní síň **13.00** Nevinní (17) **14.00** Soudní síň **16.05** Policisté v akci **17.05** Soudní síň **18.05** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Velitel (5) **21.55** Skutečné příběhy **23.05** První oddělení II **0.00** Nová zahrada

STŘEDA **9.00** Soudní síň **11.00** První oddělení II **11.55** Soudní síň **12.55** Nevinní (18) **13.55** Soudní síň **16.05** Policisté v akci **17.05** Soudní síň **18.00** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Velké sedlo (3) **21.25** Plechová kavalérie (3) **22.30** První oddělení II **23.25** Nová zahrada **0.15** Divoci koně II (10)

ČTVRTEK **11.05** První oddělení II **12.00** Soudní síň **13.00** Nevinní (19) **14.00** Soudní síň **16.00** Policisté v akci **17.00** Soudní síň **18.00** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Chlapi přece nepláčou **22.05** Dr. Dokonalý (1) **23.00** První oddělení II **23.55** Nová zahrada **0.35** Divoci koně II (11)

PÁTEK **8.55** Soudní síň **11.00** První oddělení II **11.55** Soudní síň **12.55** Nevinní (20) **13.55** Soudní síň **16.00** Policisté v akci **17.00** Soudní síň **18.00** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Šťastná rybka (1) **21.20** Šťastná rybka (2) **22.20** Delukse II (5) **23.25** První oddělení II **0.15** Nová zahrada



Relax

SOBOTA **5.50** Ostře sledovaný vlak **7.00** Teleshopping **7.25** Vášnivý polibek **8.20** Vášnivý polibek **9.20** Krampovoloviny **10.20** Top Relax **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Krampovoloviny **15.20** Vaříme! **15.55** Mariana, královna noci **17.55** Vášnivý polibek **19.55** Esmeralda **21.55** Námořní hlídka **22.55** Teleshopping **23.20** Luxus store

NEDĚLE **5.50** Ostře sledovaný vlak **7.00** Teleshopping **7.25** Vášnivý polibek **9.20** Ostře sledovaný vlak **9.45** Vaříme! **10.20** Top Relax **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.55** Námořní hlídka **15.55** Mariana, královna noci **17.55** Vášnivý polibek **18.55** Vášnivý polibek **19.55** Esmeralda **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

PONDĚLÍ **9.20** Krampovoloviny **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** Vášnivý polibek **18.55** Vášnivý polibek **19.55** Esmeralda **20.55** Esmeralda **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** Vášnivý polibek **19.55** Esmeralda **20.55** Esmeralda **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

STŘEDA **9.20** Krampovoloviny **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** Vášnivý polibek **19.55** Esmeralda **20.55** Esmeralda **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

ČTVRTEK **9.45** Vaříme! **10.20** Pohodové zprávy **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.55** Námořní hlídka **15.55** Mariana, královna noci **17.55** Vášnivý polibek **19.55** Esmeralda **20.55** Esmeralda **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

PÁTEK **9.20** Krampovoloviny **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** Vášnivý polibek **19.55** Esmeralda **20.55** Esmeralda **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

SÉRUM PRAVDY

KRESBY | ŠTĚPÁN MAREŠ ČÍSLO 415



neděle 31. července 2022

C1

ČT1

6.00 Zajímavosti z regionů **6.25** Osudové lásky **6.55** Já už budu hodný, dědečku! **8.15** Usměvy Aleny Vránové **9.00** Všechno, co mám ráda **9.45** Kalendárium **10.00** Toulavá kamera **10.30** Objektiv **11.00** Velké sedlo (5) **11.50** Vlák dětství a naděje (4/6)

12.50 Postřehy odjinud
13.00 Zprávy
13.05 Stín
14.05 Paví král
14.50 Pohádka z Kampy
15.25 Recepty doktora Kudrny
16.35 Dynastie Nováků (5/13)
17.30 Šéfe, vrať se!
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance
20.10 Teorie tygra
21.55 Rubín má barvu krve
23.09 Výsledky losování Šťastných 10
23.10 Případy detektiva Murdocha XIV
23.55 Detektiv Endeavour Morse II

1.25 Sváteční slovo předsedy Českého sdružení Církve adventistů Víta Vursta
1.30 Žiješ jenom 2x

nova

Nova

6.10 Looney Tunes: Úžasná show II (8, 9)
7.00 Co nového, Scooby-Doo? (13, 14)
7.50 Co nového, Scooby-Doo? II (1)
8.10 Chytrá horákyne
Pohádka (N, 2009)
9.25 Z peka štěstí (5)
10.30 Láska přes internet
Romantická komedie (USA, 1998)
12.55 Sanitka 2 (3)
14.05 Sanitka 2 (4)
15.20 Babovřesky 2
Komedie (ČR, 2014)
17.35 Brácha za všechny peníze
Komedie (ČR, 1978)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Policie Modrava III (4)
21.25 Kriminálka Anděl (5)
22.35 Bourneův odkaz
Akční film (USA, 2012)
1.10 Láska přes internet
Romantická komedie (USA, 1998)
3.20 Babicovy dobroty (10)
3.45 Chytrá horákyne
Pohádka (N, 2009)
4.45 Novashopping

Prima

Prima

6.15 Olympiáda Bolka a Lolka
6.40 M.A.S.H (125, 126)
7.45 M.A.S.H (127, 128)
8.50 Prima Svět
9.25 Prima ČESKO
9.55 Rozpal to ve Španělsku, šéfe!
10.50 Pohádkových 7 pádů Honzy Dědka
11.55 Receptář prima nápadů
12.50 Libovky Pepy Libického
13.05 Vychytávky Ládi Hrušky
13.50 Temný Kraj (10)
15.20 V. I. P. vraždy II (9)
16.45 Zejtra napořád
Romantická komedie (ČR/SR, 2014)
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Léto s gentlemanem
Romantická komedie (ČR, 2018)
22.30 Práni smrti
Akční film (USA, 2018)
0.45 Kingsman: Zlatý kruh
Akční film (VB/USA, 2017)
3.45 Odráčená tvář Paříže (2)
5.40 Pohoda u krabu

nova CINEMA

Nova Cinema

6.00 Lovingovi **8.40** 1 a 1/2 policajta **10.25** Legenda o sovích strážcích **12.10** Pan Church **14.05** Psí posláni **2.16.10** Vánoce v hotelu Riviera **18.05** Je to i můj život, drama (USA, 2009) **20.00** Troja, akční dobrodružný film (USA/VB/Malta, 2004) **23.05** Nezvrtný osud 5, horor (Kan./USA, 2011) **0.50** Ava: Bez soucitu, akční film (USA, 2020)

Prima COOL

Prima cool

6.05 Pevnost Boyard (9, 10) **10.55** Autosalon.tv **12.00** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (6) **13.05** Simpsonovi VI (3-6) **15.10** Eragon **17.15** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (7) **18.15** Simpsonovi VII (6) **18.45** Simpsonovi VII (7) **19.15** Simpsonovi VII (8) **19.45** Simpsonovi VII (9) **20.15** Kingsman: Zlatý kruh **23.10** Otevřené moře, dobrodružné drama (USA, 2003) **0.50** Simpsonovi VII (6)

Prima MAX

Prima Max

5.35 Nad krajinou **6.05** Nad krajinou **6.35** M.A.S.H **7.10** M.A.S.H **7.30** Námořní vyšetřovací služba X (9, 10) **9.25** Advokátka Věra **11.15** Jurský svět **13.45** Let's Dance 5 **16.05** Poslední čas na lásku **17.55** Slečna zamilovaná, komedie (USA, 2009) **20.00** Kráska a zvíře, romantický fantasy film (Fr./N, 2014) **22.25** Total Recall, akční sci-fi film (USA, 1990) **0.50** Práni smrti, akční film (USA, 2018)

pondělí 1. srpna 2022

C1

ČT1

6.00 Kluci v akci **6.20** Cestománie **6.59** Studio 6 **9.00** Zdravotní škola III (1/6) **9.45** Chalupáři (9/11) **10.40** Tři princezny tanečnice. Pohádka (ČR, 1984) **11.30** Klenoty naší krajiny

12.00 Zprávy ve 12
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Taková normální rodinka (5/8)
13.25 Na cestě po Třeboňsku
13.55 Počesku
14.05 Lázně
14.30 Klub odložených žen
16.15 Zdravotní škola III (2/6)
17.00 Cestománie
17.30 AZ-kvíz
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování SAZKA mobil šance
20.10 Případy 1. oddělení II (3/8)
21.15 Hříšní lidé města brněnského (1/4)
22.24 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty
22.25 Vínnetou a Old Firehand
0.00 Klenoty naší krajiny

nova

Nova

5.55 Snídaně s Novou
8.20 Novashopping
8.35 Policie Modrava III (4)
9.45 Výměna manželek III
11.05 Na lovu
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.25 Tescoma s chutí
12.30 Doktoři z Počátků (116)
13.45 Dr. House (15)
14.40 Dr. House (16)
15.35 Výměna manželek III
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.40 Na lovu
18.50 Hospoda (31)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Specialisté (99)
Krimiseriál (ČR, 2019)
21.20 Specialisté (100)
Krimiseriál (ČR, 2019)
22.25 Policie Chicago VI (10)
23.20 Dr. House (15)
0.15 Dr. House (16)
1.05 Policie Chicago VI (10)
4.45 Novashopping

Prima

Prima

6.10 M.A.S.H (128)
7.00 Nový den
8.15 M.A.S.H (129)
8.45 M.A.S.H (130)
9.15 Temný Kraj (10)
10.35 Walker, Texas Ranger IV (11)
11.35 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (1)
12.45 Komisař Rex (8)
13.50 Námořní vyšetřovací služba VII (20)
14.45 Ano, šéfe!
15.50 Policie v akci
16.50 Prostřeno!
17.45 Singl švindl
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Vinaři (11)
21.30 Parta hic
Filmová komedie (ČR, 1976)
23.25 Ano, šéfe!
0.35 Z místa činu
1.40 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (1)
2.50 Komisař Rex (8)

nova CINEMA

Nova Cinema

6.35 Pravidla neplatí **9.25** Je to i můj život **11.20** Psí posláni **2.13.45** Inkoustové srdce, **15.40** Troja **18.35** Policejní akademie 3: Znovu ve výcviku, komedie (USA, 1986) **20.00** San Andreas, katastrofický film (USA, 2015) **22.10** Čarodějky: Pověst z Nové Anglie, mysteriózní horor (USA/Kan., 2015) **23.50** Nezvrtný osud 5, horor (Kan./USA, 2011)

Prima COOL

Prima cool

8.10 Top Gear speciál (4) **9.20** Top Gear speciál (1/2) **10.25** Hvězdná brána IV (3, 4) **12.25** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (7) **13.20** Simpsonovi VI (7-10) **15.10** Hvězdná brána IV (5, 6) **17.15** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (8) **18.15** Simpsonovi VII (10-13) **20.15** Prima Partička - prostě to nejlepší **21.20** Partička **22.05** Námořní vyšetřovací služba L. A. XI (11) **23.10** Re-play **23.45** Simpsonovi VII (10, 11)

Prima MAX

Prima Max

6.05 Meteor Monster Truck **6.40** M.A.S.H **7.10** M.A.S.H **7.35** Námořní vyšetřovací služba X (10, 11) **9.25** Zaprášená tajemství **11.20** Soubor u El Diablo **13.40** Poslední čas na lásku **15.40** Moc kouzel, rodinný film (USA, 2019) **17.35** Kráska a zvíře, romantický fantasy film (Fr./N, 2014) **20.00** Dárce, sci-fi film (USA, 2014) **22.00** Černá labuť, drama (USA, 2010) **0.20** Kingsman: Zlatý kruh

úterý 2. srpna 2022

C1

ČT1

6.00 Po stopách hvězd **6.25** Cestománie **6.59** Studio 6 **9.00** Zdravotní škola III (2/6) **9.45** Chalupáři (10/11) **10.35** Když hraje klarinet **11.30** Klenoty naší krajiny

12.00 Zprávy ve 12
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Taková normální rodinka (6/8)
13.20 Na cestě po hanáckém Slovácku
13.45 Velké sedlo (5)
14.40 Vínnetou a Old Firehand
Western (N/Jug., 1966)
16.10 Zdravotní škola III (3/6)
17.00 Cestománie
17.30 AZ-kvíz
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.10 Gympl
Komedie (ČR, 2007)
21.59 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony
22.00 Komisař Moulin
23.30 Schimanski
1.05 Bydlení je hra
1.25 Zajímavosti z regionů

nova

Nova

5.55 Snídaně s Novou
8.25 Novashopping
8.40 Specialisté (99)
9.45 Výměna manželek III
11.05 Na lovu
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.30 Tescoma s chutí
12.35 Doktoři z Počátků (117)
13.50 Dr. House (17)
14.48 Dr. House (18)
15.45 Výměna manželek II
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.40 Na lovu
18.50 Hospoda (32)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Šéfka (7)
21.40 Soubor na talíři
22.45 Policie Chicago VI (11)
23.35 Dr. House (17)
0.30 Dr. House (18)
1.25 Policie Chicago VI (11)
2.05 Soubor na talíři
2.45 Na lovu
3.45 Doktoři z Počátků (116)

Prima

Prima

6.15 M.A.S.H (130)
7.00 Nový den
8.15 M.A.S.H (131, 132)
9.20 Vinaři (11)
10.35 Walker, Texas Ranger IV (12)
11.35 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (2)
12.45 Komisař Rex (9)
13.45 Námořní vyšetřovací služba VII (21)
14.45 Ano, šéfe!
15.50 Policie v akci
16.50 Prostřeno!
17.45 Singl švindl
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Pohádkových 7 pádů Honzy Dědka
21.25 Máma na zabití (5)
22.30 7 pádů Honzy Dědka
23.45 Ano, šéfe!
0.50 Z místa činu
1.50 Námořní vyšetřovací služba VII (21)
2.50 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (2)

nova CINEMA

Nova Cinema

5.35 Lovingovi **7.25** 1 a 1/2 policajta **9.40** Dr. House (15) **10.30** Dr. House (16) **11.25** Troja **14.45** Policejní akademie 3: Znovu ve výcviku **16.15** Brácha za všechny peníze **17.55** Babovřesky 2 **20.00** Bourneův odkaz, akční film (USA, 2012) **22.30** Rachot v Bronxu, akční komedie (HG/Kan., 1995) **0.10** Čarodějky: Pověst z Nové Anglie

Prima COOL

Prima cool

9.20 Top Gear speciál (2/2) **10.25** Hvězdná brána IV (5, 6) **12.25** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (8) **13.20** Simpsonovi VI (11-14) **15.10** Hvězdná brána IV (7, 8) **17.15** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (9) **18.15** Simpsonovi VII (14-17) **20.15** Námořní vyšetřovací služba L. A. XII (5) **21.05** Show Jana Krause **22.10** Námořní vyšetřovací služba L. A. XI (12) **23.10** Re-play: Tutorial **23.45** Simpsonovi VII (14-16)

Prima MAX

Prima Max

6.00 Nad krajinou **6.50** Meteor Monster Truck **7.20** M.A.S.H **7.50** M.A.S.H **8.25** M.A.S.H **8.55** Námořní vyšetřovací služba X (11, 12) **10.45** Advokátka Věra **12.30** Osudový návrat **14.15** Moc kouzel, rodinný film (USA, 2019) **16.15** Vraždy odvedle **18.10** Dárce, sci-fi film (USA, 2014) **20.00** Nejdelší den, válečné drama (USA, 1962) **23.50** Tajemná huldra, horor (Nor., 2012)

středa 3. srpna 2022

O1

ČT1

6.00 Hobby naší doby – letní speciál **6.25** Cestománie **6.59** Studio 6 **9.00** Zdravotní škola III (3/6) **9.45** Toulavá kamera **10.15** Objektív **10.50** Úsměvy Aleny Vránové **11.30** Klenoty naší krajiny
12.00 Zprávy ve 12
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Taková normální rodinka (7/8)
13.15 Na cestě po Strážnicku
13.40 Zip
14.00 Dynastie Nováků (5/13)
15.10 Rubín má barvu krve
16.15 Zdravotní škola III (4/6)
17.00 Cestománie
17.30 AZ-kvíz
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance
20.10 Hříšní lidé města pražského (9)
21.15 Vraždy v kruhu
22.29 Výsledky losování Šťastných 10
22.30 Detektiv Endeavour Morse II
0.05 Klenoty naší krajiny

nova

Nova

5.55 Snídaně s Novou
8.35 Novashopping
8.50 Specialisté (100)
9.55 Výměna manželek II
11.05 Na lovu
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.25 Tescoma s chutí
12.30 Doktoři z Počátků (118)
13.45 Dr. House (19)
14.40 Dr. House (20)
15.35 Výměna manželek III
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.40 Na lovu
18.50 Hospoda (33)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Výměna manželek XII
21.40 Comeback
22.10 Comeback
22.50 Policie Chicago VI (12)
23.45 Dr. House (19)
0.40 Dr. House (20)
1.30 Policie Chicago VI (12)
2.10 Comeback
2.40 Na lovu

Prima

Prima

6.10 M.A.S.H (131)
7.00 Nový den
8.10 M.A.S.H (132)
8.45 M.A.S.H (133)
9.15 Mordparta (5)
10.30 Walker, Texas Ranger IV (13)
11.30 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (3)
12.30 Komisař Rex (10)
13.40 Námořní vyšetřovací služba VII (22)
14.40 Ano, šéfe!
15.50 Policie v akci
16.50 Prostřeno!
17.45 Singl švindl
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Vinaři (12)
21.35 Show Jana Krause
22.40 Ano, šéfe!
23.55 Rozpal to ve Španělsku, šéfe!
0.40 Z místa činu
1.40 Námořní vyšetřovací služba VII (22)
2.35 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (3)

NOVA CINEMA

Nova Cinema

5.55 Pan Church **7.30** Inkoustové srdce **9.50** Dr. House (17, 18) **11.35** Vánoce v hotelu Riviera **13.50** Láska přes internet **16.05** Znovu ve hře **17.55** San Andreas, katastrofický film (USA, 2015) **20.00** Jak sbalit milionáře, romantická komedie (Pol., 2019) **22.00** Pluto Nash, komedie (USA, 2002) **23.40** Bourneův odkaz, akční film (USA, 2012)

COOL

Prima cool

8.10 Top Gear speciál (6) **9.25** Top Gear speciál (1/2) **10.25** Hvězdná brána IV (7, 8) **12.25** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (9) **13.20** Simpsonovi VI (15-18) **15.10** Hvězdná brána IV (9, 10) **17.15** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (10) **18.15** Simpsonovi VII (18-21) **20.15** Autosalon.tv **21.15** Top Gear: Indický speciál **23.25** Námořní vyšetřovací služba L. A. XI (13) **0.20** Cyklosalon.tv **0.55** Simpsonovi VII (18)

MAX

Prima Max

5.35 Nad krajinou **6.00** Meteor Monster Truck **6.15** M.A.S.H **6.45** Jurský svět, dobrodružný film (USA, 2015) **9.15** Rain Man, drama (USA, 1988) **12.10** Vraždy odvedle **13.55** Můžete mi kdy odpustit?, komedie (USA, 2018) **16.10** Nejdelší den, válečný drama (USA, 1962) **20.00** Nadějně vyhlídky, romantické drama (VB, 2012) **22.40** Nenávist, kterou jsi probudil, krimifilm (USA, 2018)

čtvrtek 4. srpna 2022

O1

ČT1

6.00 Žiješ jenom 2x **6.25** Cestománie **6.59** Studio 6 **9.00** Zdravotní škola III (4/6) **9.45** Otec Brown IX **10.30** Pečení na neděli **11.00** Po stopách hvězd **11.30** Klenoty naší krajiny
12.00 Zprávy ve 12
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Taková normální rodinka (8/8)
13.05 Na cestě po České Kanadě
13.35 Všechno, co mám ráda
14.15 Jako malé děti
15.05 Slovácko sa nesudí (9/12)
15.40 Slovácko sa nesudí (10/12)
16.15 Zdravotní škola III (5/6)
17.00 Cestománie
17.30 AZ-kvíz
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.10 Ďáblova lest (3/3)
21.15 Nespavost
22.34 Výsledky losování Šťastných 10
22.35 Hercule Poirot
0.15 Samuraj
1.55 Klenoty naší krajiny

nova

Nova

5.55 Snídaně s Novou
8.15 Novashopping
8.35 Šéfka (7)
9.45 Výměna manželek III
11.05 Na lovu
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.25 Tescoma s chutí
12.30 Doktoři z Počátků (119)
13.45 Dr. House (21)
14.40 Dr. House (22)
15.35 Výměna manželek III
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.40 Na lovu
18.50 Hospoda (34)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Malý pitaval z velkého města (10)
21.30 Malý pitaval z velkého města (11)
22.50 Policie Chicago VI (13)
23.45 Dr. House (21)
0.35 Dr. House (22)
1.30 Policie Chicago VI (13)
2.10 Comeback
2.35 Na lovu
3.45 Doktoři z Počátků (118)

Prima

Prima

6.15 M.A.S.H (133)
7.00 Nový den
8.10 M.A.S.H (134, 135)
9.15 Vinaři (12)
10.30 Walker, Texas Ranger IV (14)
11.30 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (4)
12.30 Komisař Rex (11)
13.35 Námořní vyšetřovací služba VII (23)
14.40 Ano, šéfe!
15.50 Policie v akci
16.50 Prostřeno!
17.45 Singl švindl
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Indiana Jones a dobyvatelé ztracené archy
 Dobrodružný film (USA, 1981)
22.40 Inkognito
23.55 Ano, šéfe!
1.00 Z místa činu
2.00 Námořní vyšetřovací služba VII (23)
2.55 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (4)

NOVA CINEMA

Nova Cinema

5.40 Vánoce v hotelu Riviera **7.10** Láska přes internet **9.55** Dr. House (19, 20) **12.00** K-9 2: Můj přítel se studeným čumákem **13.45** Brácha za všechny peníze **15.25** Jak sbalit milionáře **17.20** Kontakt **20.00** Mystery, Aljaška, komedie (USA/Kan., 1999) **22.20** Hadi v letadle, akční film (USA/N/Kan., 2006) **0.10** Pluto Nash, komedie (USA, 2002)

COOL

Prima cool

6.00 Umění je cool **6.30** Partička **7.45** Re-play **8.15** Top Gear speciál (7) **9.25** Top Gear speciál (2/2) **10.25** Hvězdná brána IV (9, 10) **12.20** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (10) **13.20** Simpsonovi VI (19-22) **15.10** Hvězdná brána IV (11, 12) **17.15** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (11) **18.15** Simpsonovi VII (22-25) **20.15** Partička XXL **22.00** Univerzální voják **0.15** Simpsonovi VII (22)

MAX

Prima Max

6.00 Meteor Monster Truck **6.30** M.A.S.H **6.55** Námořní vyšetřovací služba X (13) **7.55** Propast **10.50** Let's Dance 5 **13.05** Můžete mi kdy odpustit? **15.20** Wilson, komedie (USA, 2017) **17.20** Nadějně vyhlídky, romantické drama (VB, 2012) **20.00** Duše jako kaviár, komediální drama (ČR, 2004) **22.25** Poslední skotský král, thriller (VB, 2006) **0.55** Nenávist, kterou jsi probudil, krimifilm (USA, 2018)

pátek 5. srpna 2022

O1

ČT1

6.00 Žiješ jenom 2x **6.25** Cestománie **6.59** Studio 6 **9.00** Zdravotní škola III (5/6) **9.45** Hříšní lidé města pražského (9) **10.45** Paví král **11.30** Hobby naší doby – letní speciál
12.00 Zprávy ve 12
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Duhový luk (1/13)
13.20 Na cestě po Karlovarském kraji
13.45 Vlak dětství a naděje (4/6)
14.50 Kluci v akci
15.20 Příběhy slavných... Josef Bláha
16.15 Zdravotní škola III (6/6)
17.00 Cestománie
17.30 AZ-kvíz
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance
20.10 Chalupáři (11/11)
21.05 Všechnopárty
21.59 Výsledky losování Šťastných 10
22.00 Šéfe, jdeme na to!
23.25 Případy detektiva Murdocha XIV
0.10 AZ-kvíz

nova

Nova

5.55 Snídaně s Novou
8.20 Novashopping
8.35 Kriminálka Anděl (5)
9.45 Výměna manželek III
11.05 Na lovu
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.25 Tescoma s chutí
12.30 Doktoři z Počátků (120)
13.45 Dr. House II (1)
14.40 Dr. House II (2)
15.35 Výměna manželek III
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.40 Na lovu
18.50 Hospoda (35)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Babovřesky 3
 Komedie (ČR, 2015)
22.30 Specialista
 Akční film (USA, 1994)
0.40 Dr. House II (1)
1.35 Dr. House II (2)
2.15 Na lovu
3.00 Na lovu
3.55 Doktoři z Počátků

Prima

Prima

6.10 M.A.S.H (135)
7.00 Nový den
8.10 M.A.S.H (136)
8.40 M.A.S.H (137)
9.05 V. I. P. vraždy II (9)
10.30 Walker, Texas Ranger IV (15)
11.30 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (5)
12.30 Komisař Rex (12)
13.35 Námořní vyšetřovací služba VII (24)
14.40 Ano, šéfe!
15.50 Policie v akci
16.50 Prostřeno!
17.45 Singl švindl
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Máme rádi Česko
22.00 Mordparta (6)
23.25 Ano, šéfe!
0.35 Z místa činu
1.35 Námořní vyšetřovací služba VII (24)
2.35 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (5)
3.30 Komisař Rex (12)

NOVA CINEMA

Nova Cinema

5.50 Chytrá horáckyně **6.50** Kontakt **9.55** Dr. House (21, 22) **12.05** Jak sbalit milionáře **14.00** Divka **15.45** Babovřesky 2 **17.50** Podivná tajemství **20.00** Dobrodružství pana Peabodyho a Shermana **21.35** Sejmí je všechny, akční film (USA, 2007) **23.00** Hadi v letadle, akční film (USA/N/Kan., 2006) **1.00** Mystery, Aljaška, komedie (USA/Kan., 1999)

COOL

Prima cool

6.15 Autosalon.tv **7.40** Re-play: Tutorial **8.05** Top Gear speciál (8, 1) **10.25** Hvězdná brána IV (11, 12) **12.25** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (11) **13.20** Simpsonovi VI (23-25) **14.50** Simpsonovi VII (1) **15.10** Hvězdná brána IV (13, 14) **17.15** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (12) **18.15** Simpsonovi VIII (1-4) **20.15** Hvězdná brána: třetí ríše **22.30** Krokodýl zabíják **0.25** Simpsonovi VIII (1, 2)

MAX

Prima Max

6.00 Meteor Monster Truck **6.20** M.A.S.H **6.50** M.A.S.H **7.20** M.A.S.H **7.50** M.A.S.H **8.25** Námořní vyšetřovací služba X (13, 14) **10.20** Poslední čas na lásku **12.05** Eragon **14.20** Wilson **16.15** Zaprášená tajemství **18.10** Zákon přitažlivosti, romantický film (VB, 2004) **20.00** Létos s gentlemanem, romantická komedie (ČR, 2018) **22.05** Univerzální voják, sci-fi film (USA, 1992) **0.20** Poslední skotský král



Nestavíme vzdušné zámky,
stavíme a vlastníme
skutečné nemovitosti více jak 20 let

DVOULETÉ ZAJIŠTĚNÉ DLUHOPISY E-FINANCE

7%

ROČNÍ ÚROK



Zastavovaný areál Zámku Račice o rozloze přes 50.000 m²

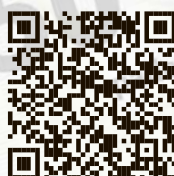
- ✓ Investice od 50 000 Kč
- ✓ Roční úrok 7 %
- ✓ Úrok vyplácen jednou ročně
- ✓ Možnost předčasného splacení
- ✓ Dvoutleté dluhopisy

Koncern e-Finance, a.s. nabízí dluhopisy zajištěné zástavním právem na celém exkluzivním areálu Zámku Račice čítající pozemky o výměře přes 50 000 m², nemovitosti a samotný Zámek Račice. **Celé portfolio investic najdete na našich stránkách www.e-finance.eu.**

TŘÍLETÉ DLUHOPISY SKUPINY E-FINANCE

8%

ROČNÍ ÚROK



- ✓ Investice od 50 000 Kč
- ✓ Roční úrok 8 %
- ✓ Úrok vyplácen jednou ročně
- ✓ Možnost předčasného splacení
- ✓ Tříleté dluhopisy

Investice roku 2021
Skupina e-Finance více jak 20 let investuje do nemovitostí v atraktivních lokalitách České republiky. Díky tomu disponuje stabilním portfoliem, zejména nájemních nemovitostí, v hodnotě přesahující 1 miliardu korun. Portfolio investic najdete na www.e-finance.eu.

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.

Objednání: www.e-finance.eu, ☎ +420 515 555 555

Od
960 Kč
pokoj/noc

EFI
Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

SEZÓNA ZAHÁJENA!

Dopřejte si cenově výhodnou dovolenou v malebné přírodě na hranici Moravského Krasu a Dražanské vrchoviny, pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova.

NABÍZÍME UBYTOVÁNÍ turistického typu přímo na zámku nebo luxusní apartmány a pokoje v předzámčí.

Račice 1. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz

Zveme Vás na
Zámek Račice
na Vyškovsku
30 km od Brna

DOVOLENÁ V NETRADIČNÍM
ZÁMECKÉM PROSTŘEDÍ



EFI Zámek Račice
člen e-Finance Group



Vliv na rozvoj dětí má délka kojení i ovzduší



Kvalitu vývoje kognitivních funkcí dítěte ovlivnila také úroveň vzdělání matek.

Kojení delší než půl roku má podle odborníků pozitivní vliv nejvíce na děti, které vyrůstají v prostředí se znečištěným ovzduším. **Do studie se zapojilo celkem 147 dětí.**

■ MARIE KUČEROVÁ

JIŽNÍ ČECHY | Zatímco existují důkazy, že až na vzácné výjimky je mateřské mléko tím nejlepším zdrojem potravy novorozenců, odborníci se dosud neshodují, jak dlouhá doba kojení je ideální. Nyní však studie českých a slovenských vědců, kteří sledovali děti především z Českých Budějovic a Karviné, potvrdila, že kojení delší než půl roku příznivě ovlivňuje jejich psychický vývoj.

Delší doba kojení pak podle odborníků prospívá a je nejvíce znatelná zejména na vývoji kognitivních funkcí u dětí, které žijí v oblastech s vysokou mírou znečištění ovzduší. Vědci tedy sledovali skupiny novorozenců z okresů Karviná a České Budějovice, které se významně lišily mírou znečištění ovzduší. Právě to může mít totiž za následek zpomalený vývoj poznávacích funkcí a chronická respirační a kardiovaskulární onemocnění.

„Prostřednictvím kognitivních funkcí člověk vnímá svět kolem sebe, jedná, reaguje a zvládá různé úkoly. Tyto funkce



Výsledky obou testů měly lepší právě děti, které matky kojily déle než půl roku. To si vědci ověřovali prostřednictvím dotazníků a speciálních testů.

FOTO | MAFRA

rovněž zahrnují kromě paměti i koncentraci, pozornost, řečové funkce, rychlost myšlení a schopnost pochopení informací.“ vysvětluje jeden z autorů studie Radim Šrám z Ústavu experimentální medicíny AV ČR. Právě ve znečištěných oblastech předchozí studie prokázala, že zvýšené koncentrace jemných prachových částic nepříznivě ovlivňují psychický vývoj dětí. Těm by mateřské mléko mohlo pomoci.

Do studie se zapojilo 147 dětí, narozených v letech 2013 a 2014. Z toho 80 bylo z Českých Budějovic a 67 z Karvi-

né. Kognitivní funkce vědci hodnotili u pětiletých dětí použitím Bender-Gestaltova (BG) a Ravenova testu. „Krešbný BG test zjišťuje, jak jsou děti schopné nakreslit předložené geometrické obrazce. Ravenův pak měří pochopení komplexnosti vzorů a schopnost ukládat a vybavovat si informace, tedy schopnost řešit problémy,“ přibližuje Šrám.

Výsledky obou testů měly lepší právě děti, které matky kojily déle než půl roku. To si vědci ověřovali prostřednictvím dotazníků. Efekt půlročního a delšího kojení zřetelněji vykazaly výsled-

ky Bender-Gestaltova testu, který měří vizuální a motorické schopnosti. Z výsledků dále vyplynulo, že kvalitu vývoje kognitivních funkcí ovlivnila také úroveň vzdělání matek. Děti vysokoškolaček dosáhly výrazně lepších výsledků u Ravenova testu.

Na studii se podíleli vědci z Ústavu experimentální medicíny AV ČR ve spolupráci s kolegy ze Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, Nemocnice České Budějovice a.s. a Univerzitní nemocnice L. Pasteura v Košicích.

INZERCE



JIHOČESKÉ
MUZEUM
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

LOUTKY

MARIONETY, JAVAJKY

DO 18. 9. 2022

www.muzeumcb.cz

Zmrzlina má příchut' sena, kávu vám uvaří v Obýváku

Mezi lidmi jsou stále oblíbenější i méně tradiční laskominy. Často proto volí třeba pálivé či slané příchutě zmrzliny. Velmi populární jsou i bistra a místní speciality napříč krajem.

■ MARIE KUČEROVÁ

JIŽNÍ ČECHY | Pastelové barvy, květiny, obří lízátka, sladké cukrovinky a králíci všude, kam se člověk podívá. Když vejдете do místnosti, připadáte si, jako byste právě přišli na čajový dýchánek s Alenkou do říše divů. Ve skutečnosti jste v prodejně s makronkami Mad Rabbit, která je na Latránu v Českém Krumlově.

„Naše vedoucí jezdila často do Francie a oblíbila si tam makronky. Začala je tedy sama péct a zjistila, že je mají rádi i ostatní. Otevřela si tedy prodejnu v Praze a pak i v Krumlově,“ vysvětluje prodávačka Marie Šmejkalová. Jak je patrné na první pohled, interiér je inspirovaný známou pohádkou. Nechybí tam stylizovaný portrét Alenky ani šleného králíka.

„Nejoblíbenější příchutí je u nás slaná karamel. Lidem se ale také na pohled hodně líbí žíhané makronky. Nabízíme spoustu druhů. Z těch barevnějších je to například borůvka, višně, čokoláda i pistácie,“ jmenuje Šmejkalová. Jsou bezlepkové, připravené z mandlové mouky, bílků a mascarpone. Pro sladký dezert si mohou lidé zajít každý den od 10 do 19 hodin.

Na zmrzlinu a rozhodně netradiční chutě se vyplatí vyrazit do Budějovic. Je libo bílá čokoláda s levandulí, avokádo s grepem nebo příchut' chilli, či dokonce sena? Tak ty dostanete v centru v Hradební ulici, kde je podnik Zmrz.li a uvnitř usměvavá Kateřina Davidová, která zmrzlinu připravuje s manželem.

Jak sama vypráví, nejde jen o netradiční příchut', ale také o vysokoprocenní smetanu, která tvoří základ. „Říká se, že tuk váže chuť. A je to pravda. Protože zmrzlinu vaříme, můžeme si dovolit téměř cokoli. Experimentujeme hlavně s lokálními surovinami. Na přání jsme nedávno dělali i mrkvovou,“ vysvětluje Davidová.

Recepty čerpá z amerických kuchařek. Na některé ledové pochoutky je ale lepší vyrazit pěšky. „Hodně zmrzlin máme i s alkoholem. Najdete u nás ale i příchut' chilli či pepře. Nejzvláštnější



„Nejoblíbenější příchutí je u nás slaná karamel. Lidem se ale také na pohled hodně líbí žíhané makronky. Nabízíme spoustu druhů,“ říká prodávačka Marie Šmejkalová z Mad Rabbit v Českém Krumlově. FOTO | PETR LUNDAK, MAFRA

a zároveň výborná je s příchutí sena. Hodně oblíbená je bílá čokoláda s levandulí či bourbon,“ láká Davidová. Otevřeno mají od pondělí do pátku od 11 do 18 hodin.

Zajímavé bistro funguje v Budějovicích v ulici Karla IV. V podniku pod názvem Soupculture si lze koupit polévky různých druhů v jedlém kelímku. „Naše jídla jsou bezodpadová. To znamená, že polévky podáváme v chlebovém kelímku. Nepoužíváme žádné plasty. Zůstane vám po jídle jen ubrousek,“ cení si majitelka obchodu Lidiya Hrechanyuk.

Druhá a stejně důležitá věc, kterou si klade za cíl, je naučit zákazníky více jíst zeleninu. Formou polévky může být zelenina nejen zdravá, ale také chutná. Všechny suroviny jsou čerstvé a lokální. Žádná polévka není zahuštěná moukou a neobsahuje žádná umělá dochucovadla, jen bylinky. „Kelímky pečeme každý den sami z pšeničné mouky, vody, oleje a kurkumy či bylinek,“ dodává.

Hmotností se kelímek vyrovná přibližně třem rohlíkům. Jde tedy o plnohodnotný oběd. Nejoblíbenější je sýrová a čokoládová, které jsou k dostání stále. To aby byla v nabídce veganská i vegetariánská. Celkem tu už nashromáždili 89 receptů. Vybírat můžete od pondělí do pátku od 10 do 16 hodin. V sobotu od 9 do 14.

V Budějovicích je ale celá řada dalších zajímavých gastro míst, například

Vypečený okno v Hroznově, a další podobné obchůdky a místa v nedalekých ulicích Plachého či U Černé věže.

Ale teď přesun do Jindřichova Hradce, kde na Balbínově náměstí září růžová zahrádka plná slunečníků, květin a keřů. Posedět tam můžete každý den, při poslechu jazzové hudby.

„Snažíme se nabízet netradiční i kla-

„Naše jídla jsou bezodpadová. To znamená, že polévky podáváme v chlebovém kelímku. Nepoužíváme žádné plasty. Po jídle zůstane jen ubrousek.“

sické české dezerty od větrníků, indiánků až po laskonky. Jen s trochou jiným nápadem. Indiánky jsou například máčené v rube čokoládě, laskonky zase v citronové polevě,“ objasňuje majitelka cukrářství Lavendy Vendy Vytisková.

„Vůbec nejsem cukrářka. Na mateřské jsem začala péct a začalo mě to bavit. Až jsem si otevřela cukrářství. Nejprve sama, ale dnes už pečeme dvě. Každé ráno jsou cukrovinky čerstvé. Nabízíme také kávu, vína a piva z klášterního

pivovaru. V létě tak u nás můžete posedět klidně až do večera,“ zve Vytisková. Dodává, že pro letní večer je ideální kombinací její indiánek se sklenkou prosecca a jahodou.

Divoký Bistro s cenou

Kdo nechce sladké, může vyrazit do uliček Tábora. A to jak na koktejl, tak třeba i na dobrou praženou kávu. V Klokotské ulici ji připraví Zdeněk Plášil, v podniku Obýváku. Jde o budovu ze 16. století. V kronice z 18. století je už popsána jako šenk a pivnice. Provozovatel tedy měl kde navázat.

„Název vznikl díky interiéru. Shodou okolností jsme zjistili, že prostor, kde máme bar, byl využívaný jako obývací pokoj,“ vysvětluje Plášil. V budově se dochovaly původní klenby, ale také secesní malovaný strop. Návštěvník se tedy cítí, jako by zavítal do úplně jiného století.

V Táboře je také vyhlášená zmrzlina, na kterou se sjíždějí lidé z celé republiky. Je v Moccacafé, které zájemci naleznou v Pražské ulici.

A za jídlem se vyplatí vyrazit i do menších obcí. Třeba do šumavských Stach na Prachaticku. Tamní Divoký Bistro získalo Křišťálový špendlík – cenu uživatelů Map Google. Bistro je uživateli nejlépe hodnocené v celém kraji.

Program pomůže lékařům s volbou správné léčby

■ MICHAL BĚLSKÝ

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Nyní jsou nemocní lidé zvyklí, že jim diagnózu sdělí lékař. Ale už brzy by se to mohli dozvědět od umělé inteligence, která bude doktorům pomáhat s rozhodováním o léčbě pacienta. Na vývoji speciálního softwarového nástroje nazvaného MAIA spolupracuje Biologické centrum Akademie věd ČR (BC AV), Nemocnice České Budějovice a biotechnologická společnost Aiolite.

Hlavním cílem projektu MAIA je umožnit propojení dat získávaných ze vzorků moči a krve pacientů a vyvinout s pomocí metod umělé inteligence nástroj, který dokáže vytvořit rozbor a vyhodnocení vzorků. Výsledky pak po-

slouží lékařům ke sledování vývoje zdravotního stavu nemocného a volbě dalšího léčebného postupu.

Pro pilotní projekty vybrali českobudějovičtí lékaři pacienty z jednotky intenzivní péče infekčního oddělení, kteří měli podezření na takzvanou sepsi, tedy vývoj reakce na přítomnost infekce v těle. Právě to je ve 35 procentech případů důvod úmrtí na tomto oddělení, přičemž toto procento každoročně narůstá.

Z odběrů biologického materiálu předávají specialisté při minus 20 stupních zpracované vzorky do biochemické laboratoře BC AV. Zároveň k vzorkům odesílají do databáze MAIA klinické údaje o stavu pacienta, jeho léčbě a také laboratorní výsledky vázané na čas

a průběh onemocnění. Biochemici pak provádějí ve vzorcích takzvanou metabolickou analýzu.

„Využíváme nejnovější poznatky a metody z výzkumu metabolismu. V nepatrném objemu vzorku lidského krevního séra nebo moči dokážeme změřit zhruba o řád více látek, než se dnes obvykle získává při standardních klinických rozborech,“ vysvětluje Petr Šimek, vedoucí Laboratoře analytické biochemie a metaboliky Biologického centra.

Získaná data si následně sám třídí nástroj MAIA, jehož funkčnost je prozatím průběžně kontrolována pomocí klasických a zavedených metod. „Tato data obsahují spoustu informací, které vyhodnotí server s umělou inteligencí.

” V nepatrném objemu vzorku lidského krevního séra nebo moči dokážeme změřit zhruba o řád více látek, než se dnes obvykle získává při standardních klinických rozborech.

Lékař dostane k posouzení stavu pacienta podklady, které mu pomohou rozhodnout o dalším postupu léčby. Nástroj tak může pacientovi zlepšit kvalitu života, nebo ho dokonce zachránit,“ vysvětluje ředitel společnosti Aiolite Jakub Schůrek.

Díky špičkové technice a možnostem umělé inteligence tak dostávají lékaři do ruky nástroj, který jim pomůže včas rozhodnout o vhodné léčbě. „Projekt nás zaujal využitím mnoha parametrů látkové přeměny v lidském těle, což nám pomůže v dalším hodnocení stavu organismu pacienta,“ potvrzuje ředitel úseku centrálních laboratoří budějovické nemocnice Miroslav Verner. Všechny tři strany nyní spolupracují na pokročilejší verzi MAIA II.

INZERCE

Venkovské Památky

Jihočeská Silva Nortica
Vás zve na návštěvu
venkovských památek na jihu Čech

Selské baroko:	Kaple a památníky:	Zříceniny:
Holašovice Malé Chrástany Plástovice Komárov Záluží Vlastiboř	Římov Stožec Vyšší Brod – Maria Rast Sudoměř – Jan Žižka Zbudov – Jakub Kubata Trocnov – Jan Žižka	Choustník Dívčí Kámen Kozí hrádek Helfenburk Borotín Pořešín

V kraji chybí alergologové

Hejtmanství ani pojišťovny to zatím neřeší, protože je na tento problém nikdo neupozornil

■ TOMÁŠ SOUČEK

JIŽNÍ ČECHY | Když kvetou stromy a trávy, lidé s alergiemi nestíhají měnit posmrkané kapesníky a mnou si uslzené oči. Pokud by se chtěli se svými potížemi svěřit lékařům, počkají si několik měsíců. Alergologové buď nové klienty vůbec nepřijímají, nebo mají dlouhé čekací lhůty. V mnohých případech hlásí ordinace stop stav až do příštího roku.

Jihočechům tak nezbyvá než doufat, že některý ze stávajících pacientů doktorovi odpadne a ten jim nabídne nové uvolněné místo. Do té doby však musejí vydržet nebo dojíždět do vzdálených měst, což je časově i finančně náročné.

„Měli jsme velký problém sehnat alergologa. Obvolala jsem jich šest napříč krajem. Nakonec se uvolnilo místo v Českých Budějovicích. Tam jsem zkusila hned tři. Jsem za to ráda, i když to mám z ruky, protože potřebuji lékaře pro svého syna. Jinde bylo plno a poradili mi, ať se ozvu po Novém roce, nebo že mě zkontaktují, kdyby jim někdo náhodou vypadl,“ svěčila se Daniela Gubrická z Tábořska. A doplnila, že podobné zkušenosti slyšela i od známých.

To potvrzuje i tábořský alergolog Milan Kasl, který přiznává, že on sám těžko zvládne obsloužit všechny pacienty. „Stále se snažíme brát nové, denně jich vyšetřím pět až šest, zbytek tvoří starší klienti. Jsem ale na region téměř sám a víc toho nestíhnu. Čekací doba je tak dost dlouhá, nyní musíme objednávat až na příští rok,“ sdělil.

Podobná situace je ve všech větších městech na jihu Čech. Stop stav hlásí



Lidé, kteří mají alergii na pyly, letos hodně trpěli. Mohou za to vysoké teploty a semenný rok stromů.

FOTO | MAFRA

i v Budějovicích, kde taktéž objednávají klienty až na rok 2023. V Písku či Jindřichově Hradci je sice situace o něco lepší, ale pacienti se na řadu nedostanou dřív než na přelomu září a října.

Vzniklou situaci připisují alergologové tomu, že jich je v kraji málo. Tento problém je navíc umocněný tím, že počet alergiků rok od roku stoupá.

Další faktor popsala Jana Modrovská, zdravotní sestra z ordinace alergologa v Písku. „Přes léto máme úplně plno,

dřív než koncem září nikoho objednat nemůžeme. Umocnila to letošní pylová sezona, která byla opravdu silná, v té době se k nám přihlásilo dost nových pacientů,“ upřesnila.

Přestože nedostatek alergologů pociťují jak lidé, tak samotní lékaři, vedení Jihočeského kraje tento problém zatím nezaregistrovalo. „Za dostupnou péčí zodpovídají primárně zdravotní pojišťovny. Měly by vytvořit pro své klienty síť hrazené zdravotní péče. Stejně tak

jsou to ony, které by měly evidovat podněty o nedostatku určitých lékařů,“ uvedl mluvčí krajského úřadu David Hocke s tím, že nemůže-li člověk sehnat v regionu konkrétního lékaře, měl by o tom v první řadě informovat pojišťovnu, u níž je registrovaný. Její povinností pak je zajistit svému pojištěnci potřebnou zdravotní péči.

To je ale podle všeho možnost, kterou pacienti téměř nevyužívají, jak vyplývá z informací od mluvčí Všeobecné zdravotní pojišťovny (VZP) Viktorie Plívové. „V Jihočeském kraji poskytuje alergologickou péči celkem 18 zdravotnických zařízení, z toho ve čtyřech případech se jedná o nemocnice. Za posledních šest měsíců eviduje VZP na jihu Čech pouze dva podněty od klientů s žádostí o pomoc při zajištění této péče. Objednací doby jsou pak podle informace ze strany poskytovatelů v řádu jednoho až dvou měsíců. Pojišťovna tak v Jihočeském kraji v současnosti nezaznamenala nedostatek alergologů,“ uvedla Plívová.

Hocke připustil, že pokud by VZP vyhodnotila, že je dostupnost alergologů v kraji omezená, bude se i na ně vztahovat možnost využití motivační dotaci ve výši 600 tisíc korun a příspěvek na bydlení v hodnotě 15 tisíc korun.

Od této podpory si kraj slibuje zvýšení atraktivity lokalit v jižních Čechách pro lékaře, kteří si právě otevírají svou praxi. „Vždy je však důležitá podmínka omezené dostupnosti na konkrétním území kraje. Pokud bude splněná, jsme připraveni nově vznikající ordinace podpořit,“ upřesnil Hocke.

INZERCE



DS VLTAVAN
TÝN NAD VLTAVOU

SEN SVATOJÁNSKÉ NOCI - od 21:00

ČERVENEC 29. 30.

SRPEN 2., 3., 5., 6., 9., 10., 12., 13., 16., 17., 19., 20.

DS VLTAVAN

DALSKABÁTY, HŘÍŠNÁ VES - od 21:00

SRPEN 21. - 23.

J. K. TYL Kardašova Řečice

CYRANO - od 20:30

SRPEN 27. - 30.

Docela velké divadlo Litvínov

CENA 300,- Vstupenky v prodeji.

Více informací na tel.: 603 281 718 | info@dsvltavan.cz | www.dsvltavan.cz



**Jiří Borovka:
Budějovice,
město na soutoku**



**Již 10 let
s Vámi**

Uteklo to doslova jako voda, ale z původních vizí je po deseti letech ucelený koncept. Koncept LANNA. Stojí za ním spousta úsilí, ale i to by bylo k ničemu, nebýt Vás všech, které naše služby baví.

Děkujeme za Vaši přízeň!

Více o Konceptu LANNA najdete na:

koncept-lanna.cz

Špitálům mizí zásoby krve

Na jihu Čech je **14 tisíc dárců** krve. Nemocnicím je ubírají centra, která lidem za odběr platí.

■ TOMÁŠ SOUČEK

JIŽNÍ ČECHY | Není jich málo, ale lékaři si přejí, aby jich bylo ještě víc. Řeč je o dárcích krve. Jejich věkový průměr rok od roku stoupá a odběrovým centřům se dlouhodobě nedaří přilákat nové a mladší zájemce. Navíc právě současné období prázdnin je pro transfúzní oddělení vždy kritické, neboť mnoho pravidelných dárců odjíždí na dovolené a darování krve tak odkládají.

„Díky výborné spolupráci dárců jsme aktuálně schopni uspokojit veškeré požadavky kolegů z klinických oborů,“ potvrdila Iva Nováková, mluvčí nemocnice v Českých Budějovicích. „Zároveň se nám však tenčí zásoby většiny krevních skupin. Navíc začalo období dovolených, kdy řada dárců bude mimo region. Budeme tedy rádi i za dárcе, kteří třeba delší čas nedarovali nebo darování krve teprve zvažují,“ přidala.

Zájemci o darování krve mohou na území Jihočeského kraje využít 16 odběrových míst Českého červeného kříže (ČČK), z nich čtyři jsou přímo v areálech nemocnic. Možnost darovat krev nabízejí nemocnice v Písku, Táboře, Budějovicích a Jindřichově Hradci.

V jižních Čechách je podle údajů ČČK nyní téměř 14 tisíc dobrovolných

dárců. Nejvíce jich je v Budějovicích, loni napočítali 8 217 osob. Naopak nejméně jich je na Strakonicku a Českokrumlovsku, kde se jejich počet pohybuje od šesti do sedmi set.

Přestože jsou čísla poměrně vysoká, nemocnice upozorňují, že k dosažení ideálního stavu by dárců bylo potřeba ještě více. „Odhadujeme, že nám schází přibližně 200 dárců,“ vyjádřil se Jiří Holan, ředitel písecké nemocnice. Ta aktuálně registruje okolo 1 800 dárců. Může se tak stát, že když nastane zvýšená potřeba, mohou docházet zásoby určité krevní skupiny. „Takovéto situace pak nemocnice většinou řeší oslovením dárců s příslušnou krevní skupinou,“ objasnila mluvčí Jihočeských nemocnic Kateřina Koželuhová.

Situaci s odběry krve částečně zkomplikovala i pandemie covidu, a to hned dvojnásobem. „Pandemie značně prodloužila dobu mezi jednotlivými odběry. Darovat krev totiž bylo možné až měsíc po vyléčení nemocí,“ řekla Koželuhová s tím, že zásoby krve se tak doplňovaly pomaleji. Tento výpadek pravidelných dárců však částečně vyvážil odklad velkého počtu méně závažných operací. K nim už se však lékaři vrátili a odběr krevních zásob je tak v současné době nadprůměrný.



Před dvěma lety otevřela českobudějovická nemocnice centrum dárců krve. Jejich počet stále není ideální.

FOTO | PETR LUNDAK, MAFRA

Největším problémem všech odběrových center je však stárnutí dárců a zatím spíše neúspěšné snažení o nalákání nových a mladších zájemců. Odběrová centra se to snaží řešit spoluprací jak s ČČK, který nedávno spustil několik televizních kampaní, tak i spoluprací se sportovními kluby, středními školami, soukromými firmami nebo například s Věžeňskou službou. „Na letošní podzim plánujeme například již tradiční akci Upří ve škole, která je určená pro nové dárcе z řad studentů,“ přiblížil Holan.

K darování krve motivují své klienty i zdravotní pojišťovny, které jim poskytují mnoho výhod.

„Příspěvek až tři tisíce ročně může dárcе čerpat na rehabilitační a rekondiční aktivity lázeňského typu a dentální hygienu nebo balíček dentální hygieny zakoupený v lékárně. Po darování krve

mají lidé také nárok na placené volno,“ popsala za Všeobecnou zdravotní pojišťovnu Jana Sixtová.

Nalákat mladé prvodárcе však není jediný problém. Holan poukazuje i na to, že se nemocnicím nedaří si je dlouhodobě udržet. „U prvodárců je velký problém s jejich návratností, neboť jde často o studenty, kteří se po skončení studia vracejí do místa svého trvalého bydliště,“ shrnul.

Dobrovolné dárcе nemocnicím přebírají i jiné instituce, které dárcům za odběr tělních tekutin nabízejí finanční odměnu. „V posledních měsících navíc pozorujeme u dárců trend, že ačkoli jsou objednaní na konkrétní termín, nedostávají se bez omluvy, čímž blokují termín jiným dárcům. To přispíváme otevření nového plazmacentra v Písku, kde dárci dostávají odměnu za darování plazmy,“ doplnil ředitel nemocnice Holan.

INZERCE



DĚŠTNÁ

MĚSTO 2 MUZEÍ





PROVAZNICKÉ MUZEUM
KARLA KLÍKA





LETECKÉ MUZEUM



www.destna.cz

U Hluboké už mají tři ferraty

Zajištěné trasy pro lezce jsou **na skalnatých březích Vltavy**. Dojet k nim můžete třeba na lodi.

■ TOMÁŠ SOUČEK

HLUBOKÁ NAD VLTAVOU | Nedaleko Hluboké nad Vltavou v červnu slavnostně otevřeli novou zajištěnou lezecskou trasu neboli ferratu. Je to již třetí úsek, který město ve spolupráci s místní destinační společností a Sokolem zpřístupnilo. Vytvořili ji na pravém břehu řeky, je dlouhá 170 metrů a návštěvníci by ji měli zvládnout do půl hodiny. Obtížnost provozovatelé stanovili na úroveň B, což znamená, že je vhodná i pro začátečníky a rodiny s dětmi.

„Ferraty jsou velmi oblíbeným cílem v okolí řeky a především v letních měsících je o ně obrovský zájem. Ale není výjimkou potkat tu lezce i v zimě. Vybudování nového úseku tak bylo logickým krokem,“ říká David Štátný, předseda destinační společnosti Českobudějovicko-Hlubocko.

Trasa doplnila dvojici ferrat, které na levém břehu Vltavy vznikly v letech 2020 a 2021. Nejstarší je dlouhá 150 metrů a také je určená i pro úplné začátečníky. To však neplatí o prostřední, 400 metrů dlouhé, která dokáže lezce po fyzické stránce opravdu prověřit. Její obtížnost se pohybuje na rozmezí C a D. „Občas se stane, že lidé neodhadnou své síly a musejí se oděpnout z lana a skočit do vody, odkud buď doplavou na břeh, nebo je zachrání někdo na lodi,“ uvedl Štátný.

Nová ferrata je vyznačená v místě zvaném U Janů, které se nachází mezi Hlubokou nad Vltavou a Poněšicemi. Lezci mohou přijet autem, které lze nechat na nedalekém parkovišti, na kole



Nová ferrata u Hluboké nad Vltavou je vyznačená na skalách na pravém břehu Vltavy. Zvládnou ji i začátečníci a děti. Je dlouhá 170 metrů a návštěvníci by ji měli zvládnout do půl hodiny.

FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

nebo na koloběžce. Poloha ferraty se zamlouvá i starostovi Hluboké Tomáši Jirsovi, podle kterého ideálně doplňuje umístění zbylých dvou.

„Nová trasa přímo vybízí k celodennímu výletu na kole, kdy prvně zdoláte úseky na levém břehu, dále po proudu navštívíte nedalekou zříceninu Karlova hrádku a po obědě v Purkarcí přejedete přívozem na pravý břeh a cestou zpět na Hlubokou zvládnete ještě nový úsek,“ popisuje možný itinerář výletu.

Zájemci o lezení, kteří nemají ferratový set nebo si sami netroufnou zdotat některou z tras, si mohou vybavení zapůjčit v hlubockém Sportovně-relaxačním areálu, kde je možnost objednat si zkušeného instruktora. Cena zapůjčení jednoho setu činí 350 korun. V areálu je

Co je to ferrata

Cesta v nepřístupném, obvykle horském terénu, která je vybavená jisticím ocelovým lanem, železnými stupy, případně dalšími pomůckami, jako jsou žebříky, řetězy, kramle, lávky a čepy. Cílem takových úprav je zpřístupnění terénu i návštěvníkům, kteří nemají zkušenosti s horolezeckými výstupy.

Značení obtížnosti:

A – jednoduchá, B – mírně obtížná, C – obtížná, D – velmi obtížná, E – extrémně obtížná.

také možné pronajmout si malý motorový člun a k ferratám dorazit po vodě.

Obliba ferrat roste, proto vznikají i v jiných městech, kde to skalnatý terén dovolí. Loni na podzim například otevřeli jednu cestu v Českém Krumlově – nachází se na Havraní skále, měří 110 metrů a její obtížnost je C. Provozovatelé místní půjčovny ferratového vybavení, kteří mají trasy v okolí Havraní skály na starost, plánují, že v rozmezí roku až dvou vytvoří v okolí komplex s přibližně pěti ferratami.

Zkušenější lezci by pak neměli vynechat návštěvu ferraty vedoucí skalami v Zářechí nedaleko Bechyně. Trasa vznikla již v roce 2014, dlouhá je celý kilometr, pyšní se obtížností D/E a patří k nejtěžším v Česku.

INZERCE



Pohádkový dům - muzeum loutek Radniční 29., Český Krumlov www.krumlovskainspirace.cz

Na lipenský sportovní festival dorazí Jágr i Monkey Business

Několik novinek a řadu známých osobností ze světa sportu i kultury nabídne ČEZ Lipno Sport Festival, který potrvá od 11. do 21. srpna. Vyberou si na něm **rodiny s dětmi i aktivní sportovci.**

■ KAREL HRDINA

LIPNO NAD VLTAVOU | Sportovní disciplíny na suchu i ve vodě, tréninky s profesionálními sportovci a každodenní workshopy jsou jen část připraveného programu, který nabídne Lipno Sport Festival v Lipně nad Vltavou.

Začne 11. srpna a zájemci si na něm mohou vyzkoušet kromě tradičních sportů i parkour, kiteboarding nebo bikertrial. Každý den festivalu bude letos věnovaný jednomu druhu sportu – začíná se pěší turistikou, fotbalem s Dynamem České Budějovice, přes volejbal, kanoistiku a dračí lodě k moderním

street sportům, plavání a cyklistice. Program vyvrcholí mistrovstvím Česka a Českým i Evropským pohárem na divoké vodě.

Třeba středa 17. srpna nabídne Street sport exhibici, při níž předvedou své umění ti, kteří se věnují streetdance breakdance, žonglování, BMX flatland, beatboxu, DJingu či capoeiře – brazilskému bojovému umění, které obsahuje prvky akrobacie a tance. Skupina celkem 15 sportovců a umělců předvede své umění od 19 hodin.

Děti se vyřádí při soutěžích, na diskotéce nebo se podívají na pohádku. O jejich zábavu se postará i jim dobře zná-

mý maskot lišák Fox. Každý den je připravené cvičení speciálně pro ženy. Milovníci běhu ocení běžeckou školu i závody.

S cyklisty pojede i Kulhavý

Jedním z vrcholů festivalu bude vyjížďka kolem Lipna ke Schwarzenberskému kanálu. Je otevřená všem cyklistům s jakýmkoliv kolem. Zkušení bikeři, kteří jedou na maximální výkon, pojedou trasu jako závod. Rekreační cyklisti vyrazí klidně svým vyhlídkovým tempem a užijí si i krásy šumavské přírody.

„Vyjížďky se kromě úspěšné tenistky Barbory Strýčové zúčastní také dva cyklističtí matadoři – Jaroslav Kulhavý, který vybojoval zlato a stříbro na olympiádách v Londýně a v Riu, a Jiří Ježek, který je nejúspěšnějším cyklistou paralympijské historie vůbec,“ upřesnila za organizátory Olga Kneiflová.

A známých osobností přijede víc – hokejová ikona Jaromír Jágr, bývalá česká sportovní střelkyně ze vzduchovky a malorážky Kateřina Emmons, při plaveckých závodech se představí paralympionik Army Petráček, dorazí i bývalý

veslař Ondřej Synek nebo cvičitelka Hanka Kynychová.

„Oslovila jsem řadu dalších vynikajících sportovců, aby se přijeli na festival podívat,“ doplnila spolupořadatelka akce Kateřina Neumannová.

Součástí festivalu budou i koncerty, hned 12. srpna vystoupí Marta Jandová a po ní populární kapela Slza. Další den se představí Emma Smetana, Aneta Langerová a kapela Monkey Business s Matějem Ruppertem.

Další kolo hudebních pecek čeká o týden později. V pátek 19. srpna se na pódium vrátí Slza, kterou vystřídá Xindl X. V sobotu se mohou návštěvníci těšit na electropopovou kapelu Mydy, slovenskou zpěvačku Janu Kirchner a skladatele a zpěváka Michala Hrzú.

„Po deseti ročních přícházích ten jednáctý, který bude doufám zlomový. Lipno Sport Festival přichází nejenom s novým vizuálem, ale na návštěvníky bude čekat kvalitnější zázemí v podobě montovaných staveb, pevného občerstvovacího stanu a celé koncepce prostoru na břehu Lipna,“ doplnila Kateřina Neumannová.

INZERCE



ZOO AFRICKÝ DEN
Dvorec WWW.ZOODVOREC.CZ

7. 8. 2022

Výročí 15 let ZOO Dvorec
Africký den s bohatým programem

Kvízy, soutěže
Africké tance, bubnování,
jídlo, workshop, besedy
A mnohem víc ...

Těšíme se na vás
WWW.ZOODVOREC.CZ






Hokejista Jaromír Jágr bude patřit mezi sportovní hvězdy, které přijaly pozvání na Lipno Sport Festival.

FOTO | ONDŘEJ BIČIŠTĚ, MAFRA

Za období, kdy je tato infekce monitorována, dospělo **36 pacientů** v Jihočeském kraji do stadia AIDS.

■ MARIE KUČEROVÁ

JIŽNÍ ČECHY | V Jihočeském kraji je nyní 132 HIV pozitivních pacientů. Relativním výskytem 20,5 případu na sto tisíc obyvatel se region řadí na deváté místo mezi čtrnácti kraji v republice. Největší výskyt je v Praze, nejmenší na Vysočině.

„Velkým problémem tohoto onemocnění je, že má několik stadií. To první – akutní HIV infekce – se u pacientů projevuje třeba horečkami, zduřením krčních uzlin, bolestí svalů nebo vyrážkou. Ale u části pacientů je zcela bezpříznakové,“ vysvětlila ředitelka krajské hygienické stanice Kvetoslava Kotrbová. Pak nastupuje druhá fáze, kdy imunitní systém zatím funguje normálně, pacient nemá žádné příznaky, ale je nosičem a může nakazit druhé, aniž by o své pozitivitě věděl.

„V tom je jeho veliké nebezpečí, protože tato fáze může trvat relativně dlou-

ho. Pak ale dojde u neléčených případů k poruchám imunity a pacient se postupně dostává do stadia AIDS, které má již symptomy jako výraznou ztrátu hmotnosti, horečky, průjemy, narušení centrální nervové soustavy a funkcí mozku. V této fázi může umřít i na jiná, pro zdravého člověka banální onemocnění,“ upřesnila Kotrbová.

Podle statistik je u nás výrazně nejčastější cestou přenosu nechráněný homosexuální nebo bisexuální styk. Za období, kdy je tato infekce monitorována, dospělo 36 pacientů na jihu Čech do stadia AIDS. „Za poslední rok, od loňského dubna, jsme v našem kraji zaznamenali osm nových případů HIV positivity, z toho za první tři měsíce tohoto roku to byly dva případy,“ popsala Kotrbová.

Nové případy ale nyní přibývají také v souvislosti s válkou na Ukrajině. „Naprostá většina pacientů je ale dobře léčena. U nich tedy pokračujeme v léčbě,“

AIDS a HIV

Před 35 lety oficiálně podlehl v tehdejším Československu smrtelnému virovému onemocnění HIV/AIDS první pacient. Od té doby zemřelo v republice už 354 lidí. Lékaři postupně získali o záluďném viru způsobujícím ztrátu obranyschopnosti u člověka řadu poznatků. Podařilo se eliminovat některé cesty přenosu, léčbou se daří prodlužovat délku dožití pacientů. Přesto stále nejméji AIDS zcela vyléčit.

Pacienti z Ukrajiny doma procházeli většinou kvalitní léčbou, což lékaři ověřují testy, které jsou zaměřené na množství viru v těle. Tento fakt není překvapivý, protože Česko i Ukrajina jsou členy Evropské společnosti pro léčbu HIV.

„Pamatuji si na situaci z konce 80. let, kdy jsme se i ve střední Evropě obávali explozivního šíření, ale díky dobré informovanosti veřejnosti a monitoringu rizikových faktorů k němu našťěstí nedošlo. Přesto je HIV infekcí, která bude v naší otevřené globální společnosti přítomna i nadále,“ připomněla Kotrbová, která byla řadu let členkou odborné komise pro HIV/AIDS na ministerstvu zdravotnictví. Zájemci se mohou nechat anonymně a bezplatně preventivně otestovat na HIV, hepatitidu B a C a syfilis například v HIV Checkpointu České společnosti AIDS v Budějovicích. A to každý čtvrtek v ulici Česká 20 vždy od 15 do 18 hodin.

objasnil primář infekčního oddělení českobudějovické nemocnice Aleš Chrdle. Chybí jim ale léky, protože uprchli a vzali si často jen základní věci.

INZERCE

 ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

Získejte

až **1500** Kč

na ochranné
sportovní pomůcky



až **8000** Kč
na očkování pro
čtyřčlennou rodinu

kompletní přehled na www.211.cz

Klientské centrum
České Budějovice - Klaricova 19

Přihlaste se k nám
do 30. září 2022



Zažijte jižní Čechy s nadhledem

Kraj zdobí desítky **rozhleden či vyhlídek**, některé mají dlouhou tradici, další se turisté teprve učí poznávat



Na šumavském Boubíně stojí dřevěná rozhledna. 3X FOTO | MAFRA



Rozhledna nad Horní Planou má tvar karafy. Je z ní vidět Šumava, Lipenská přehrada, a dokonce i Alpy. FOTO | ARCHIV



Rozhledna Hýlačka stojí poblíž Zoo Tábor ve Větrovech.



Na Rýdově kopci na Jindřichohradecku stojí zajímavá vyhlídková věž.

INZERCE

■ MARIE KUČEROVÁ

JIŽNÍ ČECHY | Nejvýše položená rozhledna na české straně Šumavy se nachází na stejnojmenné hoře Boubín. Ročně ji navštíví desítky tisíc turistů. Věk a počasí se na jejím stavu však podepsaly. Nyní už je ale opravená a pro veřejnost znovu otevřená. Firma vyměnila opotřebené dřevo v nejvyšších partiích rozhledny včetně vyhlídkové plošiny.

Oprava však nebyla jednoduchá. Vrchol Boubína je v národní přírodní rezervaci, proto dělníci nemohli na opravu používat žádné těžké stroje. Dřevo na vrchol přepravili koně. Museli využít například i ruční kladkostroj. Do budoucna je jasné, že místo dalších oprav bude třeba postavit novou. Už nyní tedy architekti pracují na projektu. „V dobré víře jsme ji postavili z rostlé smrkové kulatiny, ale ukázalo se, že právě v tom spočívá problém. Každý kus má nějaké trhliny a skrz ně se do dřeva dostane vlhkost, která pak spouští hnilobné procesy, a materiál se rozpadne,“ vysvětlil Zbyněk Kloze, starosta Kubovy Hutí na Prachaticku, která rozhlednu spravuje.

Nová bude z betonu. Podle předběžných odhadů by se mohlo se stavbou začít za tři roky. Stále uzavřené jsou však turistické stezky okolo jádra Boubínského pralesa. Navštívníci se k rozhledně nejlépe dostanou z Kubovy Hutí.

Špatný stav dřeva dlouhodobě řeší také jindřichohradečtí radní. Opravu rozhledny na Rýdově kopci u Děbolína naplánovali na letošní sezonu. Do vypsání výběrového řízení na opravu se ale nepřihlásila žádná firma. Rada města

proto návrh zrušila. „Stav rozhledny dovoluje její běžné používání, a tak bude i nadále pro turisty otevřená,“ řekla mluvčí města Eliška Čermáková.

Stále oblíbenější je 37 metrů vysoká rozhledna, která stojí na hřebeni návrší Dobrá Voda nedaleko Horní Plané na Českokrumlovsku. Otevřeli ji loni v listopadu a od té doby ji navštívily tisíce lidí, což z ní dělá jedno z nejnavštěvovanějších míst celého Lipenska.

Svým tvarem připomíná karafu na vodu. Podle dávné legendy byl v této lokalitě objeven pramen zázračné živé vody. Také připomíná i zdejší sklářskou tradici, která měla v regionu bohatou historii. Z nejvyšší plošiny ve výšce 32 metrů jsou vidět Lipno, Šumava, Novohradské hory nebo Alpy.

Vybrané vyhlídky

- ČB:** Černá věž, Semeneč, Vysoký Kamýk, Kraví hora
 - ČK:** Klet, Kluk, Vítkův hrádek, Horní Planá, Hradiště, Stezka korunami stromů, Knížecí stolec, Granátník, Slabošovka
 - PI:** Jarník, Velký Kamýk, Langova rozhledna
 - PT:** Boubín, Libín, Churáňov, Javorník
 - JH:** Rýdův kopec, U Jakuba
 - ST:** Haniperk, hradní věž Rumpál, Kbil
 - TA:** Svákov, Hýlačka, Babina, Radětice, Čermákův vrch
- Zkratky označují názvy okresů.



ŽELEZNÝ ŠROT ZA SUPER CENY

- Provádíme ekologickou likvidaci osobních, užitkových a nákladních vozidel
- Vystavujeme potvrzení pro trvalé odhlášení vozidla z registru
- Výkup a zpracování kovového odpadu se zaměřením na hliníkové odpady, výkup akumulátorů
- Prodej hutního vytěženého materiálu

Jiří Rokytko
mobil.: 604 783 369
tel.: 387 319 250
e-mail: rokytka@remet.net
www.remet.net

adresa provozovny:
Okružní 643, 370 01 České Budějovice
provozní doba: po-pá 7.00 - 15.30 hod.
so 7.00 - 11.00 hod.

Upravená budova v Písku nabídne 57 lůžek pro seniory. Práci v ní najde 40 zaměstnanců. Přidají i vývařovnu, která denně vydá tisíc obědů.

■ TOMÁŠ SOUČEK

PÍSEK | Ještě před několika měsíci zajišťovala budova bývalého internátu společnosti Jitex v Sovové ulici v Písku příští přibližně padesátí ukrajinským migrantům. Ti jsou však již přestěhováni do několika městských i soukromých bytů a v místě jejich přechodného bydliště tak mohli dělníci zahájit práce, které bývalý internát promění na moderní domov pro seniory.

Veřejnou zakázku vyhrála společnost Strabag s rozpočtem okolo 180 milionů. Město by se na něm mělo podílet částkou 120 milionů. Zbývající finance pak bude Písek čerpat od ministerstva práce a sociálních věcí a z Krajského investičního fondu. Výstavba objektu je naplánovaná na 22 měsíců a zástupci města věří, že v roce 2024 bude vše hotovo.

Po dokončení by měl dům s pečovatelskou službou nabízet 57 lůžek, o pacienty se bude starat nonstop 40 zaměst-

Z internátu se stane domov pro seniory

nanců. Nepřetržitý provoz bude v domově potřeba zejména proto, že většina jeho obyvatel bude mít sníženou soběstačnost.

Právě kombinace nízkého počtu lůžek a vysoké ceny projektu se však nezamlouvá některým z opozičních zastupitelů. „Přijde mi to přemrštěné. Když se to rozpočte, je to přibližně tři a půl milionu na lůžko. To můžeme dát každému seniorovi rovnou byt a osobního pečovatele,“ stěžoval si na jednání zastupitelstva Marek Anděl (Písek sobě).

Jeho argumenty však přijdou místostarostovi Petru Hladíkovi (KDU-ČSL) mylné. „Je potřeba brát v úvahu, že zařízení bude určené primárně pro lidi třetí a čtvrté příspěvkové kategorie. Ti bývají většinou odkázáni na pomoc druhých, neboť mají výrazně snížené pohybné schopnosti a vyžadují speciální péči,“ vysvětlil Hladík. Dodal, že stanovená cena projektu se netýká pouze ubytování, a cenu tak nelze přepočítávat na lůžka.

Součástí objektu bude i moderní sociální, zdravotní a hygienické zázemí, které by mělo jeho obyvatelům zaručit maximální pohodlí. To vše bude navíc doplněné o vývařovnu, která by měla být schopná vyprodukovat až tisíc jídel denně.

pod záštitou města seniorům stravu poskytuje. „Je to pro nás doplňková činnost. Museli jsme kvůli tomu nabrat i nové lidi. V klasickém režimu bychom toho nebyli schopní,“ upřesnil. Aktuálně prý pro seniory připraví 450 obědů denně.

„Nová vývařovna v domově důchodců by měla zastoupit písecké školní jídelny.“

„Nová vývařovna v domově důchodců by měla zastoupit písecké školní jídelny, kam v současné době chodí mnoho místních seniorů pro jídla. Pomůžeme tím jak školám, které na vaření pro seniory nemají dostatečné kapacity, tak i seniorům, kteří teď naleznou vše na jednom místě. Navíc bude jídelniček sestavovaných s ohledem na jejich specifické potřeby,“ doplnil Hladík.

S jeho slovy souhlasí i Pavel Koc, ředitel Základní školy J. K. Tyla, která

Vařit obědy pro důchodce je pro školu sice nepatrně ziskové, ale částka je to zanedbatelná a škola ji tolik postrádat nebude. Ředitel školy se tak nyní více než o peníze stará o osud zaměstnanců, které musel kvůli obědům pro seniory nabrat. „Snažíme se s městem domluvit, aby lidé, kteří tady kvůli nové vývařovně skončí, mohli hned nastoupit v nové provozovně. Jsou to velice schopní pracovníci a jejich zkušenosti se jim tam určitě budou hodit,“ zdůraznil Koc.

INZERCE

Domov pro seniory Máj České Budějovice

Větrná 731/13, 370 05 České Budějovice



Domov pro seniory Máj České Budějovice je příspěvkovou organizací zřízenou statutárním městem České Budějovice. Naše činnost je finančně podporována statutárním městem České Budějovice a Jihočeským krajem.

Poslání

Domov pro seniory Máj (dále jen DpS Máj) vytváří podmínky pro důstojný, pokojný a smysluplný život pro toho, kdo vzhledem ke svému věku, zdravotnímu stavu a sociální situaci potřebuje péči, kterou není možné zajistit v domácím prostředí.

Hlavní činnosti organizace

- služby poskytované „Domovy pro seniory“
- služby poskytované „Domovy se zvláštním režimem“
- služby poskytované v režimu „Denního stacionáře“
- poskytování odlehčovacích služeb



Zájemci o naše služby získají bližší informace také na internetových stránkách

www.ddmajcb.cz

E-mail: info@ddmajcb.cz



Laskavá péče a úcta k životu je základ

Zdraví. Nemoc. Radost. Starost. Život má svůj přirozený koloběh a vše v něm má své místo. Ve chvíli, kdy se místo zdraví dostavuje nemoc, zvláště ta závažná, začnou naše dny ovlivňovat pojmy jako léčba, péče, odborníci.. a dříve nebo později nás život donutí přemýšlet i o našem konci. Je důležité vědět, že i v tento náročný čas jsou zde zařízení, která umí pomoci. Hospic je pro mnohé stále ještě zařízení či institut, kde „by nechtěli skončit“. Kdo však v hospici někdy byl či využil pro své blízké domácí hospicové služby, jistě potvrdí, že je to místo plné vřelých lidí, úsměvů, naděje a hlavně lásky k druhému. Byť, samozřejmě, i smutné chvíle k odcházení patří. V každém případě je naše služba o lidech, pro lidi - a na lidech také kompletně stojí.

Pomáháme rodinám překonat těžké chvíle, které s sebou přináší nevyléčitelná diagnóza jejich blízkého. Pomáháme v lůžkovém zařízení nebo přímo v domácnostech (kromě Prachaticka i v regionu Českobudějovicka, Strakonicka a Českokrumlovska). Pomáháme, staráme se, podporujeme pečující osoby a doprovázíme nevyléčitelně nemocné vždy za pomoci a účasti jejich blízkých, ať již v pobytovém zařízení v Prachaticích nebo přímo u nich doma. **Jsmo tým lékařů, zdravotních sester a odborného ošetrovacího personálu, za kterým stojí organizace s téměř 17letou historií. Nebojte se nám kdykoliv ozvat, v těžké chvíli nemusíte se svou starostí zůstat sami – informovanost je základ.**

Odborná hospicová péče, kterou naše organizace poskytuje, zajistí důstojný, bezbolestný odchod. I doma. V naší občanské společnosti



Vizita

tato péče začíná velmi rezonovat a poptávka po odborné a přitom laskavé péči stoupá. *Proto průběžně hledáme a těšíme se na nové kolegy či kolegyně z řad všeobecných zdravotních sester a také ošetrovacího personálu, ve všech regionech, kde pečujeme.* Nabízíme smysluplné zaměstnání (i na částečný úvazek) v malém kolektivu, kde vzájemná výpomoc a domluva je základem. Na začátku, kromě odborného zaškolení, poskytujeme náborový příspěvek. A jako stabilní organizace i průběžně solidní finanční ohodnocení.

Vycházíme vstříc individuální domluvou ohledně pracovních služeb tak, aby pracovní a osobní život každého zaměstnance mohl být v rovnováze. Služba v hospicové péči je náročná, ale velmi obohacující profesí s budoucností. Není třeba mít strach - důležitá je u nás úcta k lidskému životu a řídičský průkaz sk. B. Vše ostatní půjde profesionálové se srdcem na správném místě samo. Máte-li o práci v našem odborném týmu zájem, kdykoliv čtete tyto řádky, prosím, ozvěte se nám.



Robert Huneš, ředitel o. p. s., s pacientkou hospice



**Hospic sv. Jana
N. Neumanna, o.p.s.**

Neumannova 144, Prachatice
e-mail: info@hospicpt.cz
tel.: 388 311 726
www.hospicpt.cz

Na Třeboňsku zaujme Dunajovická hora i věž

Region nabízí **zajímavá výletní místa**, roubené seníky z Mokřých luk si zahrály i v pohádce Pyšná princezna. Pískovny u Veselí zase nabízí pěkné koupání.



K lomu u Dunajovické hory výletníky dovede křížová cesta se čtrnácti kapličkami.

2X FOTO | MAFRA

■ MARIE KUČEROVÁ

TŘEBOŇ | Kdo zná Třeboňskou pánev, ví, že tam není mnoho kopců. Málokdo by tedy čekal, že i v těchto místech najdeme horu. Svou nadmořskou výškou 504 metrů je Dunajovická hora nejvyšším vrcholem v okolí.

Dnes je prakticky celá porostlá borovým a smíšeným lesem, který ukrývá mimo jiné bývalý kamenolom. Většina domů v Dunajovicích je tak dodnes postavená z tamního vytěženého kamene. Lom je zatopený a slouží k rekreačnímu rybolovu.

„Návštěvníky k němu dovede křížo-

vá cesta se čtrnácti kapličkami. Na konci trasy pak mohou obdivovat novobaročnou kapli svatého Kříže z roku 1885.“ přibližuje zaměstnanec informačního střediska v Třeboni Martin Mikuda.

Oblast Třeboňska toho ale nabízí mnohem více a tady jsou další tipy na místa, která možná nejsou až tolik známá. „Krásné výhledy nabízí také vodárenská věž, která je na okraji Třeboně v lokalitě Na Kopečku. Uvnitř návštěvníci naleznou také netradiční uměleckou galerii buddhistického umění. Tato sbírka je rovněž největší ve střední Evropě,“ přidává Mikuda. Autorem této technické památky byl významný český ar-

chitekt Jan Kotěra. Věž, která pochází z roku 1909, je vysoká 32 metrů.

K zásobování města pitnou vodou sloužila do roku 1966. Volně přístupná je také přílehlá Zahrada soucitu, meditační park a památník věnovaný obětem 2. světové války. „Na prohlídky mohou zájemci zavítat o letních prázdninách od čtvrtka do neděle. A to od 10 do 17 hodin vždy v každou celou hodinu,“ upřesňuje Mikuda.

Turisté by si také neměli nechat ujít pohled na unikátní prvek třeboňské krajiny, který je zachovaný v mnoha dílech malířů, spisovatelů i skladatelů lidových písní, nebo dokonce filmů a pohá-



Bývalá vodárenská věž stojí v třeboňské čtvrti Na Kopečku.

dek. Tou nejnámější je například Pyšná princezna. Řeč je o roubených senících na Mokřých lukách na okraji města. Přibližují dobové hospodaření rolníků, kteří vlastnili zamokřenou půdu.

Seno kosené a sklizené ručně dosušovali na méně podmáčených místech a ukládali v senících, odkud ho odváželi až v zimě. Několik seníků získalo do vlastnictví město, které je postupně opravuje. Kromě těch na Mokřých lukách stály v bezprostřední blízkosti Třeboně ještě dva větší. Jeden zanikl kvůli požáru. Druhý, zvaný Schwarzenberský, stojí dodnes přímo u Zlaté stoky a je přestavěn na penzion.

Kdo by se chtěl ale v letních měsících spíše zchladit, měl by se vydat na Veselá pískovny. Tento kout chráněné krajinné oblasti je vhodný k rekreačnímu koupání či sportovnímu rybolovu. Rozprostírá se mezi městem Veselí nad Lužnicí, jeho osadou Horusice a obcí Vlčkov.

„Z turistického hlediska má největší význam naučná stezka Veselá pískovny, což je sedm kilometrů dlouhý okruh vybavený 14 informačními tabulemi. Největší zajímavost nabízí zastávka číslo sedm, která se týká přírodní rezervace Písečný přesyp u Vlčkova,“ popisuje referentka informačního střediska Veselí nad Lužnicí Hana Esserová.

INZERCE

Objednejte si
týdeník 5plus2

www.5plus2.cz/schrankovne

5 PLUS 2

Milevsko stárne, Sviny lákají

Město na Písecku s **věkovým průměrem téměř 47 let** chce mladé nalákat na práci i levnější bydlení

■ MICHAL BĚLSKÝ

JIŽNÍ ČECHY | Po dlouhých letech letos v Milevsku na Písecku nejspíš klesne počet obyvatel pod osm tisíc. Zároveň tam občané mají stále vyšší průměrný věk a podle čerstvých čísel statistiků tam žijí nejstarší lidé na jihu Čech při srovnání větších měst a tak je tomu už delší dobu. Vedení radnice tento trend zkouší zvrátit, ale tím, že populace celkově stárne, to je složité.

Věkový průměr obyvatel Milevska je téměř 47 let. Jen za poslední rok jich tam ubyla více než stovka. „Ten vývoj si uvědomujeme a je to pro nás bolavý fakt. Musíme mít jistotu, že se o naše seniory dokážeme postarat, letos například dokončíme přístavbu domova pro seniory s dalšími více než třiceti lůžky. Aby se dal zvrátit trend, měli bychom spíše umět nalákat mladé, kteří se zde usadí a budou tu chtít žít,“ komentuje místostarosta Milevska Michal Horek.

Právě proto se město snaží vytvářet pracovní místa a hlavně hledat plochy, kde by se mohly začínající rodiny usa-

dit. „Nedávno jsme dokončili stavbu komunikace do nového podnikatelského parku, kde by měly vyrůst provozovny tří větších firem. Současně také chceme vybudovat parcely pro rodinné bydlení včetně zasífování, v úvahu nyní připadá tři lokality,“ doplňuje milevský místostarosta.

Podle něho je hlavním důvodem odlivu mladých vzdálenost k velkým městům. Ti se tak dlouhodobě stahují například do Budějovic či Prahy. Také ale doufá, že s finanční krizí by se mohl trend obrátit. „Dnes si v takových městech zařídí vlastní bydlení málokdo, takže možná začnou hledat i u nás v Milevsku. Podmínky pro život tu nejsou špatné,“ přemítá Horek.

Na opačné straně ohledně stáří obyvatel stojí na jihu Čech Kaplice na Krumlovsku nebo Trhové Sviny na Budějovicku, které mají z větších obcí nejnižší věkový průměr, a to 41,8 roku. Ačkoliv i tam lidé meziročně nepatrně ubylo, vedení města si zdánlivě mladou populaci uvědomuje a průběžně na to reaguje.

„Poslední dobou se nám tu rodí po-

měrně dost dětí, což je vidět i v mateřských školách. Museli jsme loni vybudovat jednu novou třídu a momentálně chystáme přístavbu v jedné ze školek,“ vysvětluje starostka Trhových Svinů Věra Korčáková. Zároveň upozorňuje, že město nedávno vyhrálo soutěž Obec

„Ten vývoj si uvědomujeme a je to pro nás bolavý fakt. Musíme mít jistotu, že se o naše seniory dokážeme postarat, letos dokončíme přístavbu domova pro seniory.

přátelská rodině, kterou vyhledává ministerstvo práce a sociálních věcí.

„Dostali jsme díky tomu více než milion korun, který investujeme zpět do

projektů pro nejmenší. Chystáme se přestavět nádvoří fary pro mladé rodiny, funguje u nás rodinné centrum Trhových Svinů a otevřeli jsme Centrum komunitních aktivit určené pro všechny generace. Hodně se snažíme dělat programy spojující nejstarší a nejmladší občany,“ doplňuje Korčáková.

Trochu smutným rekordmanem jsou Mínice na Písecku, které jsou nejmenší obcí a zároveň sídlem s nejvyšším průměrným věkem obyvatel v regionu. Obec s pouhou třicítkou lidí nemá téměř žádné mladé obyvatele, a pokud ano, jsou to většinou potomci starousedlíků, kteří se sem vracejí, aby se o své příbuzné mohli na sklonku života postarat.

„Momentálně máme věkový průměr 63,2 let. Řeknu to jednoduše, je to tu trochu na vyměření. Mně samotné je 73, a to se tu najde spousta starších spoluobčanů. Už si téměř ani nevzpomínám, kdy se u nás narodilo dítě,“ líčí starostka Mínic Helena Dandová s tím, že za úpadkem stojí hlavně špatná dostupnost a vybavenost.

INZERCE



alzheimer home



senior home

S láskou jako doma...

K našim klientům přistupujeme stejně, jako ke členům své rodiny. S láskou.

Abyste u nás cítili jako doma a mezi svými blízkými.

- Domov se zvláštním režimem
- Domov pro osoby se zdravotním postižením
- Senior Home – pronájem seniorských bytů s pečovatelskou službou

ALZHEIMER HOME představuje unikátní projekt propojení špičkových zdravotních a sociálních služeb v rámci péče o nemocné s Alzheimerovou chorobou a ostatními typy onemocnění způsobujících demenci, včetně Parkinsonovy choroby a dalších neurodegenerativních onemocnění. Zařízení jsou určena klientům, kteří potřebují 24 hodin denně, 365 dní v roce pomoc jiné osoby.

Posláním ALZHEIMER HOME je poskytování kvalitní, individuálně zaměřené pobytové i terénní sociální služby a domácí zdravotní péče. Odborný personál podporuje soběstačnost a aktivní způsob života klientů, respektuje jejich individuální zvyklosti a zachovává jejich práva a lidskou důstojnost.

POTŘEBUJETE VÍCE INFORMACÍ JAK DÁL?

- Jste pečující osoba o člověka s demencí nebo zdravotním postižením a hledáte pomocnou ruku, radu, podporu?
- Hledáte místo, kde individuální přístup, laskavost a pochopení jsou základem?
- Líbilo by se Vám prostředí, ve kterém se klienti cítí jako doma?
- Nabízíme bezplatné poradenství.
- Nabízíme podporu a pomoc.
- Nabízíme okamžité řešení v případě náhlého zhoršení zdravotního stavu nemocného či změny možnosti pečujících.

- ALZHEIMER HOME Písek Prácheň
- ALZHEIMER HOME Písek

- ALZHEIMER HOME Loučký mlýn

- ALZHEIMER HOME České Budějovice
- SENIOR HOME České Budějovice



www.alzheimerhome.cz | 773 377 015 | Senior Home 773 377 065

K hrádku můžete dojet i lodí

Budějovicko nabízí zříceninu nad Vltavou, výlety po řece i na kole, třeba z Boršova až do Týna.

■ PAVEL KORTUS

PURKAREC | Na nádvoří plápolá oheň, na němž si turisté opékají špekáčky. Opodál posedávají cyklisté, kteří si dopřávají zastávku na své cestě. Další nabírají síly v přístřešku mezi stromy. V kulisách zbořených zdí Karlova hrádku vládne doslova dobová atmosféra. Stačilo by, aby řemeslníci vybalili stolky se svými výrobky, a měli byste pocit jako na středověkém trhu.

Budějovicko – jedna z devítky jihočeských turistických oblastí, není jen o krajském městě a Hluboké nad Vltavou, které destinaci dominují. Nabízí i řadu zajímavých míst, jež tak navštěvovaná nejsou. A zřícenina ze 14. století na levém břehu Vltavy k nim patří.

Karlův hrádek se dlouho uváděl jako jediné spojení Karla IV. s jihem Čech, byť nedávne výzkumy archeologů tvrdí, že první hrad zde vystavěl už Přemyslovci. Ať tak či onak, místo v posledních letech výrazně prokouklo. Může za to změna v roce 2018, kdy pozemky od Lesů ČR odkoupilo město Hluboká nad Vltavou.

„Místní spolek objekt i zachránil, protože byl zarostlý a chátral. Začal podnikat různé aktivity. Nedávno se tam konalo například Multižánrové hudební Hrád(t)kování,“ tvrdí Tomáš Polanský, ředitel destinační společnosti, jež turistickou oblast spravuje.

Místo na Svatojanské cestě však není jen o jeho nádvoří. Od hrádku vede i přístup k vodě, kde jsou mola a zastavuje tam i okružní plavba.

Pobyt v oblasti si tak můžete prodloužit o celodenní výlet na méně známé a klidné místo. „Každý zná Budějovice a Hlubokou. Když jsme si říkali, kam by pak návštěvníci mohli pokračovat, tak se Karlův hrádek jevil jako dobrá volba. Mohou tam dojet na kole a zpátky se svázat třeba lodí,“ radí Polanský.

Voda celou destinaci propojuje. „Od jihu k severu teče Vltava, která se v Budějovicích stéká s Malší. Naším hlavním produktem je Stezka Vltavy, na ní jezdí devět lodí na sedmi úsecích. I v Týně pořádají vyhlídkové plavby. Důležité pro nás jsou i rybolov a výlovy,“ přidává.

Jak cestovní ruch při pandemii koronaviru v posledních dvou letech skomíral, životu na vodě paradoxně prospěl. „Všech turistickým cílům v době omezení klesala návštěvnost, na vodě naopak stoupala. Nechceme ale zvyšovat počet lodí, spíš jejich obsazenost. O víken-



Místní spolek zvelebuje Karlův hrádek nad řekou Vltavou od roku 2018. Předtím byl zarostlý a chátral. Nově přibyla třeba lávka.

FOTO | PAVEL KORTUS, MAFRA

dech je dobrá, ale v týdnu by mohla být lepší. Stezku Vltavy by ročně mohlo využít až 80 tisíc osob,“ přeje si Polanský.

Loni přes plavební komory od Budějovic až po Orlik proplulo přes 49 tisíc osob na 12 tisících plavidlech. Letošní čísla za květen i červen rostou, a tak rekord letos zřejmě znovu padne. Díky plavebním komorám je aktuálně možné se dostat z krajského města až do Mělníka na soutok s Labem.

Spojení vody a kola zároveň vybízí k celodennímu cyklovýletu. Ředitel destinace Polanský na padesátikilometrovém úseku spojil i 13 rybníků či řek. Doporučuje vyrazit z Boršova po nové cyklostezce přes Planou podél Vltavy do Budějovic, tam přes Střemovku a Branišovský les na Zavadičku k minipivovaru Kněžinec. „Tam vzniká menší rozhledna, nebo spíše pozorovatelná ptačta, vysoká několik metrů,“ upřesňuje.

Kolem Vrbenských rybníků vede navržená trasa do Českého Vrbného, odtud do Bavorovic a na Hlubokou. Cestou minete pískárnu, kde je nově možné bezbariérově chytání ryb. „Když projedete přes město, zůstanete na levém břehu. Zastavit se můžete na vyhlídce Baba nebo na ferratě,“ doporučuje.

Dál budete pokračovat přes zmiňovaný Karlův hrádek, zastavit můžete ve vorařském muzeu v Purkarcích a následně už po málo frekventované místní komunikaci dojet do Hněvkovic. Tam zaujme pohled na mohutnou hráz přehrady s patnáctimetrovým výtahem pro lodě.

Do Týna už je to pak jen pár kilometrů. Ve městě můžete navštívit místní podzemní chodby, muzeum vltavínů, nové naučné stezky nebo přírodovědné muzeum s vyhlídkou Semeneč.

INZERCE



Poskytované služby:

- Charitní pečovatelská služba
- Osobní asistence
- Domácí zdravotní péče
- DOMINO - služba pro lidi s duševním onemocněním
- SASANKA - sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi
- V.I.P. - nízkoprahové zařízení pro děti a mládež
- Poradna Eva - občanská poradna
- Dům sv. Pavla (azylový dům, nízkoprahové denní centrum, noclehárna)
- Terénní program pro lidi bez domova
- Půjčovna kompenzačních pomůcek
- Taxík Maxík – taxi služba pro seniory nad 65 let a zdravotně znevýhodněné občany.

**Děkujeme Vám
za přízeň a podporu!**

**Charita
České Budějovice**

KONTAKT:

Žižkova tř. 309/12, 370 01 České Budějovice
tel.: +420 387 718 208
www.cbudejovice.charita.cz

PŘÍRODNÍ
CESTOU

TEĎ JE TEN SPRÁVNÝ ČAS

Start pro samouzdravující proces
celého trávicího ústrojí

NA PÉČI O STŘEVA A CELÉ ZAŽÍVÁNÍ!

ÚSTA
JÍCEN ŽALUDEK STŘEVA
PRŮJEM ZÁCPA ZÁNĚTY
NADÝMÁNÍHEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
CROHNŮVA CHOROBA
DŘÁZDIVÝ TRAČNÍK

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

Zastaralé prostředky často ve jménu rychlosti účinku plošně „vybily“ všechno – patogenní bakterie, ale i ty, které zdraví podporují. Navíc byly vzhledem ke své chemické povaze zátěží na játra a organismus celkově. Jedinou správnou cestou je přitom návrat k zdravému a rovnovážnému prostředí v zaživacím traktu. I v této oblasti se uplatňují nové přístupy, podstatně šetrnější k lidskému organismu.

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

Kolonizace zaživacího ústrojí mikroorganismy začíná ještě před narozením. Děti narozené císařským řezem mají druhově jiný mikrobiom než děti porozené přirozeně. Tomu

je třeba věnovat po porodu pozornost. Dalším důležitým momentem pro osídlení střeva dítěte zdraví prospěšnými bakteriemi je **kojení**.

Pokud se o své „hodné“ bakterie, které chrání naše zdraví, během celého života až do stáří nestaráme, koledujeme si o malér v podobě nejrůznějších onemocnění jako jsou střevní záněty a infekce, srdečně-cévní potíže, obezita, cukrovka, astma, alergie, demence, onkologická či duševní onemocnění, jak upozorňují odborníci z České mikrobiomové společnosti.

Zajímavé jsou pozitivní účinky Vitestínu® na pleť, vlasy, klouby a vůbec preventivní účinky na posílení **imunity**, psychiky a je skvělý na **detox**. Cesta mezi střevy a mozkem je **oboustranný** komunikační kanál, takže mikrobiom ve střevech může způsobit úzkosti a **stres** dokáže zhoršit stav mikrobiomu.

Doporučená denní dávka je ½ sklenice = 200 ml pro žaludek a jícen, či 1 sklenice = 390 ml pro střeva po dobu 3 a více dní v závislosti na vašem problému. Tento poměrně větší objem a **hustá** struktura zajišťuje, aby se Vitestín® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zaživacím traktu.

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

„Již 7 let řešíme střevní problémy mého desetiletého syna. Při nástupu do MŠ byl poprvé hospitalizovaný v nemocnici pro problém s **vyprazdňováním**. Synovi dáváme půl lahvičky již 8 den a už dochází na záchod každý den a špinavé spodní prádlo již 5 dnem nenacházíme, což je pro nás velká výhra.“

Zuzka

„Můj syn se léčí s **Crohnovou chorobou**. Již trpěl bolestmi břicha a farmakologická léčba příliš nezabírala. Začal každý den pít Vitestín. **Bolesti přestaly již po vypití dvou**

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ
V ČESKÉ REPUBLICE

bezlepkový výrobek
i pro diabetiky a vegany



lahviček, syn se začal cítit podstatně lépe a my společně jsme opět dostali naději na jeho uzdravení. **Zlepšení potvrdil i jeho ošetřující lékař.**“

JUDr. František H.

„Maminka měla problém s **průjemem** 2 roky. Doktorka ji stanovila diagnózu inaktivní ulcerózní kolitida. Po předepsaných léčích zlepšení jen krátkodobé. Maminka začala pít Vitestín každý den. První zlepšení pozorovala již po měsíci a po 2 měsících se jí stolice upravila tak, že neměla průjem vůbec. Od třetího měsíce pije Vitestín po třech dnech nebo někdy i po týdnu. Dost se jí ulevilo, že alespoň něco ji pomáhá.“

Lucie S., Zlín

„Delší dobu mě trápilo nepříjemné **nadýmání**. Už po 3 dni užívání jsem cítila velkou úlevu, kterou mi žádné jiné preparáty nepřinesly. Desetidenní kúra přinesla velké zklidnění, zlepšení trávení, a tím odezly i problémy s nadýmáním. Jsem nadšená. Děkuji.“

Andrea B., Č. Budějovice

„Náš syn měl na konci prosince 2020 vážnou operaci rozsáhlého **zánětu slepého střeva**, musel mít i nějakou dobu **vývod**. Vitestín přispěl k velmi dobrému postupu vyléčení.“

M. a J., Šternberk

„Po využití 2 lahviček se mi ulevilo od problémů s **hemoroidy, tlakem** v břiše a **zácpou**, a po využití všech problémy zmizely úplně.“

Soňa F

„Manželka byla včera po 3 letech na kontrolní kolonoskopii. Před poslední kontrolou lékaři zvažovali **operaci odstranění části střeva**, protože bylo neprůchodné. Ale naopak - na další kolonoskopii až za 10 let, nebo v případě nějakého problému. Jsme rozhodnutí, že manželka si každý půlrok udělá **preventivně Vitestínovou kúru**.“

Manželé P., Č. Lípa

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



Se zdravými střevy pocítíte
návrat a příliv životní energie.

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001

777 455 588

160 Kč

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

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

Blatná, Čechova 111, Slunečnice, 725 950 425. **Č. Budějovice**, Chelčického 21, Slunečnice, 387 315 856, Zdravé potraviny Poliklinika JIH, 606 247 529, Roudné, Roudenská 19, DANESI, 724 711 200, Nám. Přem. Otakara II. 41/11, Johanka, 776 001 360, Suché Vrbné, Suchovrb. n., Deus sive natura, 777 121 787, Na mlýnské stoce 6, ENERGY U Klárky, 776 454 874, **Č. Krumlov**, Masná 131, PoHanka, 380 430 493, **Dačice**, Palackého nám. 59, Zdr. výživa Bellis, 384 420 022, **Hluboká n. Vl.**, Masarykova 1, Hlubocká lékárna, 387 965 332, **J. Hradec**, Růžová 3, Bylinka, 384 361 089, Růžová 41/II, Bylinná lékárna, 777 507 500, Janderova 164/II, Oáza klidu, 607 515 632, **Kaplice**, Pivovarská 210, HARMONIE, 777 699 330, **Milevsko**, Riegrova 211, Viola, 603 828 386, **Netolice**, Mírové nám., Sedmikráska, 737 685 624, **Písek**, Drličov 148/12, Zdr. výž. U vlka, 732 112 499, **Soběslav**, nám. Republiky 55/1, Zdravá výživa, 776 739 837, **Strakonice**, Lidická 208, Bylinkárna, 602 158 735, Máchova 1113, Zdr. výživa, čaje, 736 684 239, **Tábor**, Tržní 274/2, Bylinkářství U Husičky, 778 429 336, Nám. F. Křížka 2881, Paví očko, 737 556 763, Husovo nám. 961, Zdravá kavárna Pokoj, 777 114 854, **Třeboň**, Rožmberská 98, Byliny čaje, 775 326 854, **Veselí n. L.**, Nám. TGM 115, Lékárna U Matky Boží pomocné, 381 582 143, **Vimperk**, Johnova 324, Zdravíčko, 604 418 773, **Vodňany**, Ve Strouze 177, FITKLUB Leni Švecové, 607 650 285, **Volary**, Náměstí 28, Weroneta, Zdr. a byliny, 604 288 878

POJĎME TO SPOLEČNĚ PROBRAT

A ZASE BUDE LÍP!

2. srpna

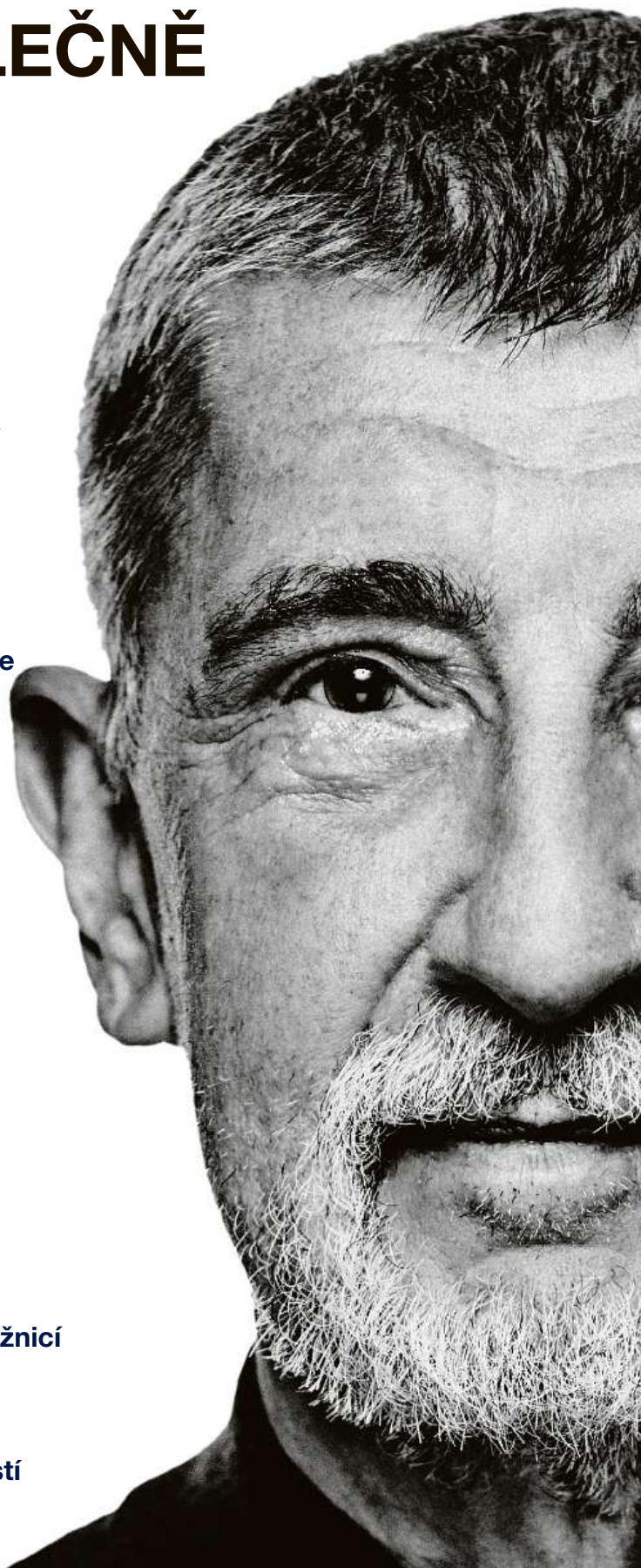
9:00–9:45	Masarykovo náměstí, Nová Včelnice
10:00–11:30	náměstí Míru, Jindřichův Hradec
11:45–12:15	u pensionu Racek, Horní Pěna
12:30–13:15	Mírové náměstí, Nová Bystřice
14:00–15:00	Masarykovo náměstí, Třeboň
15:30–16:15	Žižkovo náměstí, Borovany
16:30–17:15	Tyršovo nábřeží – Tržnice, Trhové Sviny

3. srpna

8:30–10:00	u kina Luna, Český Krumlov
10:30–11:30	náměstí Frymburk
12:15–13:15	náměstí Volary
13:45–14:30	park u Volyňky, Vimperk
15:15–16:30	Velké Náměstí, Prachatice
17:00–17:45	náměstí Svobody, Vodňany

4. srpna

9:00–10:00	nám. T. G. Masaryka, Veselí nad Lužnicí
10:15–11:15	náměstí Republiky, Soběslav
11:45–12:45	nám. T. G. Masaryka, Bechyně
13:20–14:20	náměstí Tomáše Bati, Sezimovo Ústí
14:35–16:00	nám. T. G. Masaryka, Tábor
16:15–17:00	Gabrielovo náměstí, Chýnov



Konečně mám Instagram!
@instagram.com/AndrejBabis

ANO BUDE
LÍP

Francouzský spisovatel Victor Hugo: Hudba vyjadřuje to, co nelze říci a nebo o čem...

POMŮCKA: EEA, LARIN LHASA APSO	DĚTSKÁ HRAČKA	PŮVODNÍ OBYVATEL PYRENEJ. POLOOSTR.	HROMADNÉ ZDĚŠENÍ	HEBKOST	SOUHLAS	KALIBR	SEVERO-AMERICKÁ STEP	OZNAČENÍ MOUKY	CITOSLOVCE PLAŠENÍ	MOSTEK	SLEZSKÁ ŘEKA	BALÍK KARET
JEDNOTKA INTENZIVNÍ PÉČE ZKR.				PŘÍPRAVEK NA NÁDOBI CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO			VÍKO					
OPATŘENÁ OBALEM							ŠACHOVÝ TAH POBÍDKA					
1. DÍL TAJENKY								CITOSLOVCE CVRKÁNÍ GERMÁN				
SOUHVĚZDÍ					EVROPSKÉ PENÍZE SEVERSKÝ OBR				NEČISTOTA V KAPALINĚ SVATEBNÍ KVĚTINA			
	ÚPAL	ČÁST SVÍČKY ČÁST HLAVY				MALÁ ŽÍLA PIGMENTOVÁ SKVRNA					ČÁSTÝ NÁZEV MĚNY	POKYN PRO ZASTAVENÍ
KANTORKA HOVOR.				ŽACÍ NÁSTROJ NOČNÍ VIDINY			INIC. KOSM. ALDRINA LEDVOCOVÝ KOTEL			DODATEK V DOPISE NÁZEV POJIŠŤOVNY		
SPOJKA PODŘADICÍ			VYZNAVAČ STOICIZMU OBYVATEL EVROPY				2. DÍL TAJENKY CHEM. ZN. KŘEMÍKU					
PATŘÍCÍ ELE					PLEMENO PSA							
KOPCE					OPERNÍ ZPĚVÁK SERGEJ ???				HUDEBNÍ ŽÁNŘ			

Tajenka: ... je nemožné mluvit.

„Přemýšlela jsem, že skončím“

Házenkářská hvězda Iveta Korešová po titulu s Mostem míří domů, od příští sezony bude hrát v Písku



PAVEL KORTUS

PÍSEK | Kapitánka české házenkářské reprezentace Iveta Korešová, dříve Luzumová, po mateřské dovolené a sezoně v Mostě míří do klubu, kde začínala. Od nového ročníku interligy bude 33letá spojka hrát doma v Písku.

Plánovala jste, že po sezoně zamíříte domů?

Moc ne, ale věděla jsem, že na to jednou dojde. Kariéru s malým dítětem jsem si nějak představovala, ale realita byla těžší. Doma jsme se o tom často bavili. Proto jsem se rozhodla, že po mateřské začnu v Mostě. Postupem času jsem vnitřně cítila, že nemá cenu se takhle honit a pořád dojíždět.

Nepřemýšlela jste, že byste se naopak rozehrála v Písku?

Tehdy moc ne. Chtěla jsem si zahrát v týmu na evropské úrovni. Zpětně je škoda, že jsem nevěděla, jaké to doopravdy bude. Mohla jsem to otočit, roze-

hrát se doma a o rok později ještě někam vyrazit. Ale celkově toho nelituji, v Mostě to byl sportovně skvělý rok.

Jak jste bojovala s tím, že jste chtěla být nejlepší matkou a zároveň co nejlepší hráčkou?

Tlouklo se to ve mně. V reprezentaci jsem si potvrdila, že se pořád ještě mohu dostat na tu nejvyšší úroveň. Ale zároveň jsem v sezoně měla i krize, kdy jsem si říkala, že bych skončila úplně. Do Mostu jsem vozila i malého Kubu, kterému cestování nedělalo dobře. Bylo to složité, ale končit se mi nechtělo.

Dělaly vám radost sportovní úspěchy? Připsala jste si do sbírky i český titul.

Na hřišti jsem si vždy uvědomila, že mě házená pořád baví a naplňuje. Při sportu jsem zapomínala na starosti. Ale jezdit tam na otočku už nešlo. Když se nad tím zamyslím, musela bych ve městě s rodinou bydlet.

V Písku jste se na návratu domluvila snadno?

Ano. Klub se mi snažil ve všem vyjít vstříc. Těším se na sezonu doma.



Iveta Korešová poslední sezonu strávila v Mostu. FOTO | MAFRA

Co se v klubu změnilo za deset let, kdy jste v něm nehrála?

Moc toho není. Všechno funguje jako dřív. Ale vnímám možnosti, které by klub mohl posunout.

V posledních letech jste házenou hrála na nejvyšší úrovni. Písecké hráčky však studují nebo na částečný úvazek pracují. Jaká to pro vás bude změna?

Chápu, jaké tu jsou podmínky. Je těžké se i držet na určité úrovni, když k tomu holky studují, dojíždí nebo pracují. Ale pro mě je důležité, že budu v klidu doma, třikrát v týdnu si zatrénujeme, o víkendu zápas a bude mě to bavit.

Výsledky týmu stoupají a bojuje o play off, i když mu několikrát těsně uniklo. Budete to chtít prolomit?

Určitě. Věřím, že to nebude jen můj cíl, ale nás všech. Nicméně na hřišti do toho dáme všechno a budeme mít dobrý tým.

Budete na očích fanoušků i soupeřů. Víte, že očekávání nebudou malá?

Ano, jsem na to zvyklá. V zahraničí i v reprezentaci to bylo podobné. Nevadí mi, když se na mě hraje tvrději, pokud to není zákeřné.

Budete dále hrát za reprezentaci?

Je to otevřené. Strašně ráda reprezentuju a kariéru v národním týmu jsem neukončila. Ale zase je to o čase.