

Alice Bendová
Odmítla jsem
divadlo,
abych
stíhala
výchovu
svých dětí



...str. 6 a 7

16. – 18. 9.
DNY
PLNÉ
SLEV
Více informací v prodejnách
nebo na www.asko.cz.
ASKO
NÁBYTEK

Rekonstrukce lávky děsí řidiče

V Táboře řeší opravu téměř **100 let staré lávky** pro pěší na hrázi nádrže v centru. Možnou variantou je její zbourání.

■ MARIE KUČEROVÁ

TÁBOR | Na hrázi nádrže Jordán v Táboře budou mít řidiči znovu problémy. Sotva si oddychli, že provoz nekomplikuje stavba teplovodu, na radnici se mluví o dalším omezení. Důvodem uzavírky má být delší doba odkládaná oprava lávky pro pěší na pravé straně hráze směrem od historického centra.

Rekonstrukce by důležitou silnici uzavřela pro osobní auta přibližně na půl roku. Omezení by se ale netýkalo vozidel integrovaného záchranného systému a MHD. Průchozí by zůstal rovněž chodník na protější straně.

Zda se s rekonstrukcí skutečně začne a kdy přesně, bude záležet na rozhodnutí nového vedení města, které vzejde z blížících se komunálních voleb. Pokud vše půjde bez komplikací, mohlo by to být již příští rok.

Variant, jak se vypořádat s opotřebovanou lávkou, je ale více. Vedení města může dál pokračovat v provizorních opravách, což ale není příliš ekonomické. Druhou možností je již zmíněná



Lávku pro pěší na pravé straně vozovky drží sloupky zapuštěné do hráze nádrže Jordán. Oprava by vyšla zřejmě až na 80 milionů. FOTO | DAVID PELTÁN

oprava. Mnohem levnějším řešením by pak mohlo být její úplné zrušení.

Podle současného starosty města Štěpána Pavlíka by takový krok obyvatelé ani on sám neuvítali. I z hlediska historie by podle něj byla škoda o téměř sto let starou lávku přijít.

„Je využívána a široká. Lidem by určitě chyběla. Než se ale vedení města pustí do tak nákladné akce, musí si promyslet všechny možnosti. Chodník se

dá nahradit přírodní stezkou vedoucí dole po hrázi. Šlo by se tedy dolů po schodišti a na konci zase vystoupalo nahoru. To by ale moc komfortní nebylo,“ uvažuje Pavlík.

S tím souhlasí i 25letá Adéla, která žije v Táboře. „Doufám, že lávku město opraví. Víím, že by se dalo jít dolem, ale od doby, co mám dceru, jsem ráda, když je cesta co nejvíce bezbariérová. Abych nemusela přenášet kočár po

schodech. Pokud by ale odborníci stezku naplánovali bez schodů, bez lávky bych se obešla,“ hodnotí maminka.

Starosta zároveň potvrzuje, že by šlo o mnohonásobně levnější řešení, než je samotná oprava. Ta by podle předběžných odhadů mohla vyjít přibližně na 80 milionů korun.

Konzultují to s památkáři

Při stavbě lávky byly navíc zřejmě použity nevhodné materiály a podpěrné sloupky, kterých je 43, se postupně sesouvají do podloží. Při posledním měření klesly o osm centimetrů za rok. Už v roce 2020 chtělo město lávku celou opravit. Zakázku vysoutěžila firma Daich. Když chtěli pracovníci sloupky očistit, začaly se rozpadat. „Beton podpěrných sloupů odpadal až na výztuž, která koroduje. Některé svislé pruty úplně chyběly,“ popsal tehdejší vedoucí odboru investic Karel Hotový. Statik dal pokyn k zastavení prací a nejvíce poškozené sloupky se zafixovaly.

Kloknerův ústav při ČVUT, jenž funguje jako zkušební ústav hmot a stavebních konstrukcí, následně vypracoval pro město posudek. Do budoucna doporučil výměnu všech sloupů a navrhl varianty opravy. „Situaci konzultujeme i s památkáři. Pohled z vody je hodně exponovaný, takže památkáři souhlasí jedině s podobnými sloupky, jako jsou na místě nyní,“ popsal starosta.

INZERCE

50 SLEVA %
NA PLÁNOVANÉ KUCHYNĚ, SEDACÍ SOUPRAVY A LOŽNICE
+ ZDARMA DOPRAVA

16. – 18. 9.
DNY PLNÉ SLEV

ASKO
NÁBYTEK

20 SLEVA %
NA VŠECHNY BYTOVÉ DOPLŇKY, KOBERCE A SVĚTLA

Nabídka platí od 16. 9. do 18. 9. 2022 ve všech prodejnách
ASKO - NÁBYTEK v ČR. Více informací v prodejnách nebo na www.asko.cz.

Parkovací dům bude na sídlišti

ANO 2011 povede v Táboře do voleb strážník městské policie a zastupitel města **Miroslav Ryba (40 let)**. Letiště Všechnov na věznici měnit nechce.

TÁBOR | Jednou z hlavních priorit tábořského hnutí ANO 2011 je navýšení parkovací kapacity ve městě. Toho chtějí docílit výstavbou nových parkovacích domů, například na sídlišti Nad Lužnicí. Hledat chtějí ale i nové lokality. Za důležitou považují také investici do lávky pro pěší a cyklisty, která by mohla v budoucnu přilákat na nový železniční most nad Lužnicí.

Jedničkou na kandidátce strany je strážník městské policie, zastupitel města a IT specialista Miroslav Ryba. Hned za ním následuje ředitelka základní a mateřské školy Alena Heršálková. Trojkou je podnikatel Milan Breda.

Správa železnic plánuje výměnu železničního mostu nad Lužnicí. Na něj by mohla navázat nová lávka pro pěší. Podpořte tuto investici?

Lávka pro pěší u železničního mostu nad Křížkovou elektrárnou má mou pl-

Týdeník 5plus2 představuje před komunálními volbami lídry relevantních stran a hnutí ve větších městech. Jejich výběr a pořadí určily výsledky loňských sněmovních a minulých komunálních voleb.

nou podporu. A to z toho důvodu, že povede ke zvýšení bezpečnosti pro chodce i cyklisty. Zároveň zlepší dostupnost trasy do přírody a spojí městskou část Čelkovic a oblast Mareдова vrchu. Již nyní využívají táborští občané tento most jako pěší lávku, a to rozhodně není příliš bezpečné ani komfortní. Všechno bude ale samozřejmě záležet na finanční náročnosti projektu a stavu rozpočtu města. Cena se pak pravděpodobně bude odvíjet od toho, zda se začne se stavbou současně s rekonstrukcí mostu.



Jedničkou kandidátky tábořského ANO 2011 je letos strážník městské policie a zastupitel města Miroslav Ryba (40 let). FOTO | ARCHIV MIROSLAVA RYBY

Plánujete navýšit parkovací kapacitu ve městě?

Ano, navýšení kapacit pro parkování je jednou z našich hlavních priorit. Budeme podporovat výstavbu nových parkovacích domů nejprve na sídlišti Nad Lužnicí a poté u nádraží. Na místě je však i hledání dalších míst na ostatních sídlišťích.

Jak vidíte budoucnost letiště Všechnov?

Letiště Všechnov je ve vlastnictví státu. Město má bohužel omezené možnosti, jak ovlivnit, co na místě vznikne, a to například územním plánem. I přesto, že si

uvědomujeme možný ekonomický přínos výstavby věznice, budeme prosazovat vůli místních lidí, kteří si zde věznici nepřejí.

Odkoupí město fotbalový stadion Kvapilka?

O odkupu stadionu v Kvapilově ulici se nyní aktivně nejedná. Pokud se tak někdy stane, bude záležet na ceně a finanční náročnosti provozu stadionu. V budoucnu by ale podle mne bylo vhodné, fotbalový stadion Kvapilka převést do majetku Tělovýchovného zařízení města Tábor (TZMT), které by ho zpravovalo. Tedy do majetku města. (mak)

O místo v Senátu usiluje devět kandidátů

TÁBOR | V podzimních volbách lidé rozhodnou také o sestavě třetiny horní komory parlamentu. Za tábořský obvod kandiduje hned devět zájemců o senátorské křeslo.

Pro místostarostku Táboru Olgu Bastlovou je důležité především zajištění strategických zdrojů pro Českou republiku. Podporuje dílčí energetickou a potravinovou soběstačnost regionu nebo dokončení dálnice na Prahu. Jako senátorka chce zjednodušit administrativu pro podnikatele a živnostníky.

Vědec a vynálezce Martin Kákona chce bojovat proti klimatickým změnám. Vadí mu zabírání krajiny a zemědělské půdy v okolí Orlíku a Lužnice developerskými projekty. To by řešil úpravou zákona.

Iniciátorem úzké spolupráce regionálních výrobců a prodejců je Jiří Machač. Jako senátor by mimo jiné prosazoval dostupnější bydlení spojené s výstavbou obecních bytů.

Přehled kandidátů

Olga Bastlová
Martin Kákona
Martin Kupec
Jiří Machač
Marek Slabý
Jiří Šimánek
Jaroslav Větrovský
Miloš Zábranský
Evžen Zadražil

Právník a milevský radní Martin Kupec považuje za důležité hlavně dokončení dálnic D3 a D4. Vedle kroků vedoucích ke snížení cen energií by podporoval i cenovou regulaci potravin.

Dostupnost zdravotnických a sociálních služeb je důležitá pro ředitele jihočeské záchranky Marka Slabého. Touží po dopracování legislativních norem týkajících se krizové připravenosti.

Jiří Šimánek je připravený pomáhat městům a obcím ve volebním obvodu s budováním sportovního a kulturního zázemí nebo zajištěním dostatečných kapacit škol. Podobné problémy řešil jako starosta Plané nad Lužnicí patnáct let. Jeho možnou výhodou pro získání místa v horní komoře parlamentu je podle něho také ekonomické vzdělání a získané zkušenosti s řízením financí v několika firmách.

Současný senátor Jaroslav Větrovský by po obhájení postu navázal na svoji dosavadní práci. Pokračoval by v pravidelné komunikaci s představiteli měst a obcí. Názory a problémy jejich obyvatel využije při své práci. Chce být lidem nadále k dispozici pro okamžitou pomoc.

Filmový režisér a pedagog Miloš Zábranský vidí v dnešní době zdražování a nutného šetření největší přínos ve snížení počtu administrativních zaměstnanců a chce začít šetřit shora – například

KOMUNÁLNÍ VOLBY 2022

zrušením Senátu. Jako senátor bude prosazovat levný benzin, energie nebo snížení daní.

Chýnovský místostarosta Evžen Zadražil chce pomoci při řešení reálných problémů regionu. Jeho prioritou je zachovat občanům skutečnou demokracii, odmítnout nesmyslná covidová opatření a nezatahovat Česko do cizí války. Energetickou krizi by řešil s odborníky, nikoli pouze politicky. I když se o politiku dosud výrazně nezajímal, ke kandidatuře ho přiměla současná situace. (pet)

Plánují desítky míst pro seniory

Důchodci i lidé s těžkou nemocí obsadí **dolní areál českobudějovické nemocnice**, vyrostou zde i byty

■ MICHAL BĚLSKÝ

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Dolní areál budějovické nemocnice mezi ulicemi Boženy Němcové a Generála Svobody se postupně vyklíží. Podle vedení kraje nahradí prázdné budovy domov pro seniory se sociálním zařízením pro péči o pacienty s neurodegenerativními chorobami. Součástí budoucího komplexu budou i bytové domy se 150 novými byty.

Ambiciózní projekt představil hejtmán Jihočeského kraje Martin Kuba (ODS) s tím, že by měl výrazně pomoci s akutním nedostatkem lůžek pro seniory v krajském městě. „Situace se dostala až tak daleko, že senioři se často dostanou do domovů jen díky známým. Čekací lhůty jsou velmi dlouhé. Chybí nám tu hospicová lůžka a počítáme také s místy pro lidi s neurodegenerativními nemocemi,“ přiblížil plány Kuba.

Pokud vše půjde podle plánu, mělo by se s přestavbou starého nemocničního areálu začít v roce 2024. V dolní polovině plánovaného komplexu, kde by měly stát čtyři nové domy s byty pro se-

niory, by se měli první klienti nastěhovat na jaře 2026. Výstavba obou částí areálu má podle předběžných odhadů vyjít až na 1,7 miliardy korun.

„Dohromady počítáme se 170 lůžky, což je obrovské posílení stávajících kapacit, které jsou žalostně malé. Z toho by minimálně stovka měla sloužit seniorům a zbytek by byl vyhrazený pro potřeby osob s Parkinsonovou či Alzheimerovou chorobou nebo pro pacienty s roztroušenou sklerózou,“ vysvětlil Kuba. Zároveň dodal, že v horní části areálu, která se začne budovat nejdříve v roce 2025, budou bytové domy. „V tomto případě počítáme se 150 byty pro 350 lidí,“ doplnil.

Nalákají i lékaře a učitele

Podle náměstkyně hejtmana Lucie Kozlové (ODS) v Česku doposud žádné podobné zařízení nestojí. Výhodou má být dostupnost zařízení v případě, že se zdravotní stav seniora při pobytu zhorší. „Navíc nyní nemáme kam umístit pacienty s neurodegenerativním onemoc-

něním, kteří jsou mentálně v pořádku. Vnímám takové středisko jako nadčasový projekt,“ zamyslela se Kozlová.

Jako výhodu vidí rovněž to, že zařízení by mělo poskytnout několik lůžek i pro hospicovou péči. „Ta v krajském městě zcela chybí. Jejich vybudování

„Situace se dostala až tak daleko, že senioři se často dostanou do domovů jen díky známým. Čekací lhůty jsou velmi dlouhé.

by mělo pro město obrovský přínos. Dlouhodobým problémem jsou také místa pro pacienty s Parkinsonovou chorobou či roztroušenou sklerózou. Ani pro ně nejsou vůbec žádná lůžka. V tomto ohledu bude kraj unikát,“ přidala.

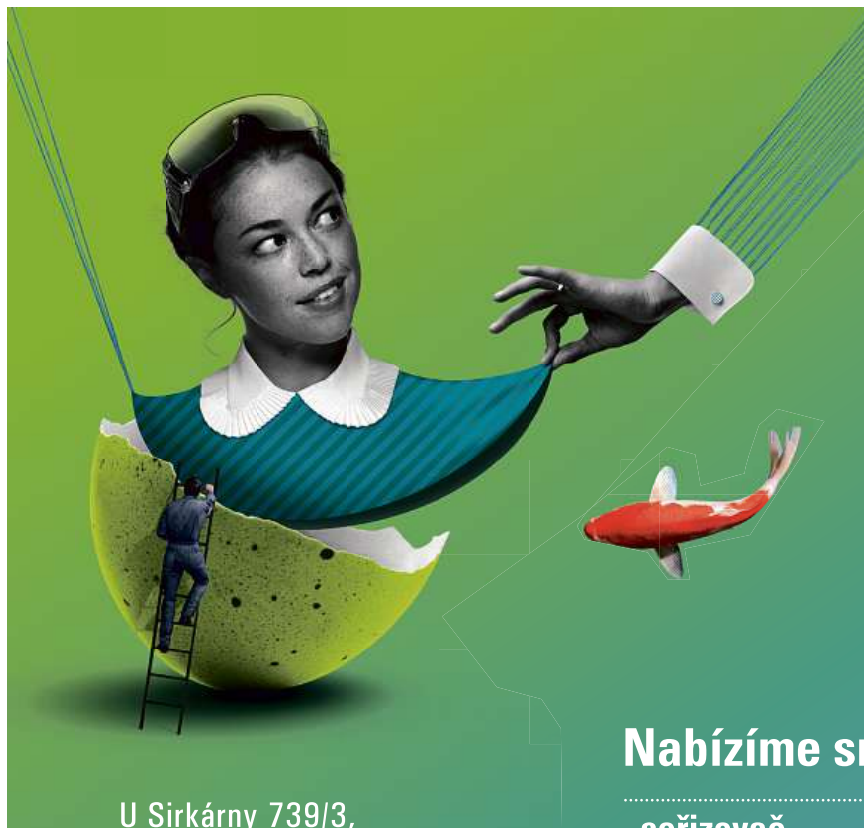
O přínosu nového zařízení je přesvěd-

čený také ředitel českobudějovické nemocnice Michal Šnorek, který v něm vidí ideální doplnění služeb nedaleké nemocnice. „Něco takového ve městě potřebujeme. Budou tam různé stupně asistence pro klienty. Nebojím se ani nedostatku personálu,“ uklidnil Šnorek.

Asi 150 nových bytů, které na stavbu domova pro seniory naváží, by mělo sloužit mimo jiné také příchodním lékařům či učitelům, jichž je v krajském městě výrazný nedostatek. „Nemůžeme je lákat na pokoje v ubytovnách, protože o podobné profese kraje svádějí boje. Dělají to i velké firmy, pokud chtějí sehnat kvalitní odborníky,“ dodal Kuba.

S přestavbou dolního areálu nemocnice souhlasí i opoziční zastupitelé. Nicméně například Piráti kritizují to, že je s podobným záměrem předem nikdo neseznámil, a vidí v jednání hejtmana i předvolební kampaň. „Pokud koalice připravuje takový projekt, měl by být projednaný na krajských výborech, kde se setkávají odborní zástupci celého zastupitelstva kraje,“ uvedla krajská zastupitelka Veronika Kovářová (Piráti).

INZERCE



GROZ-BECKERT

**Práce, koníčky,
nebo rodina?**

Mít vše pěkně v rovnováze
nemusí být prázdná fráze.

Nabízíme snovou práci pro tyto pozice:

seřizovač	od 33 000 Kč* do 35 400 Kč
obráběč kovů	od 33 000 Kč* do 37 900 Kč

*uvedená mzda je 1/12 ročního příjmu | výše mzdy dle zkušeností

Krumlov potřebuje nové byty, turistů si přeje tak akorát

O pozici starosty Českého Krumlova bude v komunálních volbách usilovat **jedenáct kandidátů**. Dalibor Carda už post neobhájí.

■ TOMÁŠ SOUČEK

ČESKÝ KRUMLOV | Jednu těžkou zkoušku za druhou zažívá v posledních letech Český Krumlov. Město se dlouhodobě potýká s úbytkem obyvatel, pandemie covidu ho na více než dva roky odřízla od cestovního ruchu, který je jeho hlavním zdrojem příjmu. Kvůli nedostatečné protipovodňové ochraně město zalila koncem června blesková povodeň a nyní musí spolu s ostatními městy řešit skokový nárůst cen energií.

Jak těmto zkouškám čelit a jak jim do budoucna předcházet, to jsou hlavní témata nadcházejících komunálních voleb, do kterých se v Českém Krumlově přihlásilo 11 politických uskupení.

„Prioritou je otázka bydlení, kterou je potřeba se zabývat okamžitě. Rovněž je nutné s blížící se zimou začít hledat úspory v místních poplatcích. Cesty existují, ekonomická data známe a mluvíme se zástupci okolních měst a obcí proto, abychom našli cesty na zastavení zdražování života ve městě,“ uvedl Jan Berka kandidující za Krumlováky.

S jeho názory souhlasí volební lídr ODS Zbyněk Toman. Dle něho je důležité, aby Krumlov již nadále neztrácel obyvatele. „To znamená řešit podmínky pro bydlení a základní služby, v současné době i energetickou problematiku na úrovni města,“ vysvětlil. Co se obnovení turismu týče, soustředil by se na stanovení nového směru, který by byl výhodný pro všechny strany.

Bydlení je hlavní téma i pro Martina Střelce, jedničku na kandidátce Nezávislých a Zelených. Podle něj musí být nové městské čtvrti dobře propojené se zbytkem města. „Je nutné dbát na základní infrastrukturu budoucí obytné čtvrti, z níž nejdůležitější je přírodní park s pěším a cyklistickým propojením,“ sdělil.

S protipovodňovými opatřeními by pak Střelec začal již před hranicemi města. „Nejúčinnější a základní protipovodňovou ochranou je přirozené zadržování vody v krajině po proudu. Město musí jednat s Povodím Vltavy a dalšími orgány o podobných opatřeních. Akutní ochranu města v případě velké vody by pak měl být poldr,“ navrhl.

Často se ve městě mluví také o druž-



Asijští turisté v dřívějších letech doslova zaplavili centrum Českého Krumlova. Po covidu se vrací jen pomalu. Názory lídrů kandidátek na věc se různí. Politici by si jich nejčastěji přáli únosné množství.

FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

Přehled kandidátů

Krumlováci – Jan Berka
Jihočeši – Martin Háek
KSČM – Levice – Petr Šandera
ODS – Zbyněk Toman
Nezávislí a Zelení – Martin Střelec
Občané patrioti – Jan Ungerman
KDU-ČSL – Josef Hermann
Společně pro Krumlov – Tomáš Novák
Žijeme Krumlovem s podporou Svobodných – Vojtěch Němec
Český Krumlov rozumem a srdcem – Zdeněk Zajíček
ANO – Alexandr Nogrady

stevním bydlení. K němu se přiklání i lídr kandidátky Jihočechů Martin Háek. „Budeme hledat nové formy družstevního či spolkového bydlení. Krumlov byty zoufale potřebuje a radnice má již připravené a vytvářené lokality pro novou výstavbu,“ řekl. Možný návrat asijských turistů pak Háek komentuje tak, že je potřeba najít únosnou míru turistického zatížení města.

S tím souhlasí i lídr za KSČM a Levice Petr Šandera, který po zkušenostech z minulých let netouží po masivním návratu turistů a klonil by se spíše k jeho umírněné podobě. Naděje ohledně řeše-

ní krize bydlení vidí v lokalitě bývalých kasáren Nový dvůr, které nabízí prostor pro bytovou i domovní zástavbu.

Proti umírnění turismu naopak je Zdeněk Zajíček kandidující za Český Krumlov rozumem a srdcem. „Podporuji obnovení návštěvnosti Asiatické. Jde zejména o propagaci města navenek a osvětlu směrem k občanům. Je třeba popsat občanům důležitost turismu pro ekonomiku města i jeho rozpočet, a tak omezit rozpor mezi turisty a místními,“ potvrdil. Za prioritu pak Zajíček považuje řešení současné energetické krize a zajištění náhradních zdrojů pro školy a školky.

Další téma jsou energie

Podobné priority si kladou i jiní kandidáti. Řešení energetické krize je hlavní například pro Jana Ungermana za Občané patrioti. „Pro vyřešení krize je nutné připravit úspory města a zároveň nabídnout občanům systém pomoci. Dále musíme začít řešit nové komunikace z obchvatu nedaleké obce Přisečná, ať nemusíme jen postávat v kolonách,“ shrnul.

Podobně to vidí i současný místostarosta a lídr kandidátky KDU-ČSL Josef Hermann. „Nejprve je třeba snížit spotřebu energií v městských budovách a zařízeních. Pak můžeme řešit bytovou výstavbu či dopravu. Tě by pomohlo například vybudování severní tangenty

KOMUNÁLNÍ VOLBY 2022

propojující městské čtvrti Vyšný a Za Nádražím s Domoradicemi,“ vysvětlil.

Ceny energií a zajištění provozu městských budov trápí i Tomáše Nováka, kandidujícího za Společně pro Krumlov. „V první řadě se musíme zabývat otázkou, jak jsou zajištěné dodávky energií pro město, tedy i pro všechna veřejná zařízení. Jak jsou nastavené smlouvy, jaké platí ceny a jestli na ně máme dost financí. Důležité je i řešit otázku bydlení a doprav,“ uvedl.

Energetika a soběstačnost jsou klíčovými body i pro Vojtěcha Němce, jedničku za Žijeme Krumlovem. „Podporoval bych výstavbu teplárny na štěpku a solární energie třeba pro městský úřad. V městských lesích je třeba vyhradit těžbu jen pro občany města. Zdarma pro zimní sezonu by lidé dostali třeba dva kubíky dřeva a zbytek by byl za regulovanou cenu,“ řekl. Inicíoval by i prodej některých městských nemovitostí.

Že s kručícím žaludkem se špatně učí, poznal asi každý. Před 200 lety proto začal vznikat první systém stravování dětí školou povinných. Hustou polévku dostala zdarma, nebo za šest haléřů.

ZÁBLESK HISTORIE

ČR | Se zaváděním povinné školní docházky, kterou prosadila císařovna Marie Terezie, vyvstal problém, jak často chudé děti ve školách nasytit nejen vědomostmi, ale také jídlem. V českých zemích proto už před 200 lety začaly vznikat takzvané „polévkové ústavy“, které měly jediný cíl – nakrmit hladové žactvo. Říkalo se jim také „polévková kuchyně“ a velkou službu odváděly zejména v dobách neúrody či války.

„Mnohé děti, zejména z početných rodin, přicházejí do školy bez snídaně, bledé a zesláblé. Vypravují, že až večer jim uvaří maminka trochu polévky,“ napsal koncem března 1915 Přerovský zpravodaj o škole v Bystřici pod Hostýnem. Proto místní bohatší dámy založily polévkový ústav, kde se denně uvařilo 150 hustých polévek. Stovka dětí je dostala zdarma, zbytek platil po šesti haléřích. Pro srovnání, knedlo vepřo stálo tehdy kolem 60 haléřů. Hustou polévku vařili dobrovolníci, kteří získávali finance pomocí darů od obyčejných lidí, šlechty, továrníků či bohatých měšťanů. „V Týnici dávali lidé kromě peněžních

Od polévkového ústavu k moderním jídelnám

darů i naturálie. Pan Korbel poslal hovězí hlavu, Voráček z Bukovan dva pytle brambor, Berka z Brodců dva bochníky chleba,“ popisuje krmení žactva v roce 1908 kronika města Benešova.

Polévkové ústavy přebíral později stát, respektive monarchie, posléze nová československá vláda, jež například během tuhé zimy 1929/1930 rozdala ve školách téměř čtyři miliony porcí jídla. Nejvíce chudým dětem, které označil jejich učitel.

Svačinu si musely natrhat

Válka dostupnost potravin zkomplikovala. „K jídlu do školy jsem dostávala chleba. Když bylo lépe, tak pomazaný sádlem nebo byla bramborová placka. V létě jsme trhaly třesně, pak švestky a jablka, podle toho, co zrálo. K pití jsme si natočili ve škole vodu z kohoutku,“ vzpomínala v projektu 100 let společného stravování paní Tuliová z Prahy.

Až po 2. světové válce začaly růst první školní jídelny, jedla se většinou hustá polévka s chlebem. Místo personálu vařily žákyňe v rámci předmětu Domácí práce, kromě toho se ze sušených vajec připravovala vejce míchaná, podávalo se kakao nebo slané i sladké sušenky, to vše z poválečné pomoci UNRRA. Vitaminy nahradil rybí tuk.

První moderní školní jídelny, které se už blíží těm dnešním, zakládaly obce



ARCHIVNÍ FOTO | PROJEKT 100 LET ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

a spolky. Počátkem 50. let jich byly stovky, a když se do organizování školního stravování vložil stát, v roce 1955 už fungovalo přes čtyři tisíce školních jídelen.

Postupně vznikaly normy, kolik a čeho má žák za den dostat a kolik za to má jidelna zaplatit. Bylo třeba rozhodnuto, že rodiče budou platit pouze náklady na potraviny, taková praxe zůstala dodnes. „V 70. letech nastal prudký rozvoj počtu jídelen. Tehdy ale zaostává kvalita, jsou problémy

se zásobováním i technickým vybavením,“ poukazuje na problematiku Petr Tláskal, který se věnuje historii školního stravování. Ke školnímu obědu se už ale dostal každý žák, který o to požádal.

Chutě dětí zůstávají stejné

Dnes v Česku funguje kolem devíti tisíc školních jídelen. „Ty denně nasytí téměř dva miliony dětí, ročně uvaří asi 383 milionů pokrmů,“ uvádí státní Národní zdravotnický informační portál. Jídelny se od revoluce podařilo zmodernizovat, poslední čtvrtstoletí ale fungují na stejných principech. Některé se postupně mění, trendem je například co největší podíl čerstvého ovoce a zeleniny či důraz na sezonnost. Současné školní stravování se potýká i s problémy jako nízké ohodnocení personálu, což jde ruku v ruce s nedostatkem kvalifikovaných lidí a celkově nízkou společenskou prestiží celého odvětví.

Dětské chutě naopak zůstávají stejné, takže mnoho let v popularitě vedou omáčky a sladká jídla. Přes různé nedostatky má ale Česko jeden z nejstarších a nejstabilnějších systémů školního stravování.

Cena oběda bývá kolem 30 korun, což platí rodiče dětí, zbytek nákladů nese stát, každý občan Česka na to tak ročně zaplatí z daní kolem 800 korun. (jos)

INZERCE

OPEL
CROSSLAND COOL
IHNED K ODBĚRU
SE ZVÝHODNĚNÍM AŽ 70 000 Kč

- /// Klimatizace
- /// LED světlomety
- /// Zrcadlení navigace z telefonu



ZIMNÍ PNEU
ZDARMA



5 let
záruka

Kombinovaná spotřeba 4,5–6,4 l/100 km; emise CO₂ 118–143 g/km (WLTP).
Značková pětiletá záruka se skládá z dvouleté výrobní záruky a dále tříleté smluvní záruky Opel.
Zobrazený model je pouze ilustrativní.



OPEL

Karavan mi dává pocit svobody, spaní po hotelech nemám ráda

O co méně je nyní vidět na televizní obrazovce, o to aktivněji **baví své fanoušky na sociálních sítích**. Instagram se pro **herečku Alici Bendovou** stal navíc nejen zábavou, ale také jednou z obživ, na které může **pracovat i během svých jízd karavanem**. Cestování vlastním obytnákem jí totiž vyhovuje víc než pobyty v hotelu. „**Prostě mi vadí, že přede mnou v té posteli spalo už milion jiných lidí,**“ vysvětluje.

5plus2
ROZHOVOR

■ DITA BRANČÍKOVÁ

ČR | Někdo jezdí na chatu na Sázavu, jiný na Tenerife. Španělský ostrov se pro Alici Bendovou stal druhým domovem a díky tomu, že se nyní věnuje více svému podnikání, prodeji nemovitostí či Instagramu, od maratónu natáčení seriálů a filmů si dává na čas pauzu.

Zvítězilo o prázdninách cestování po Česku, nebo dostaly přednost vzdálenější destinace?

Na prázdniny se vždy snažíme s dětmi a přítelem vytipovat nějaké pěkné destinace, ovšem letos jsme se chtěli dostat na vodu. Ale nedostali jsme se tam. Potom jsme si řekli, že by bylo hezké si udělat výlet do hor..., tak tam jsme se také nedostali. (smích) Ale nevadí, podnikneme ještě něco menšího teď v září. Samozřejmě

mě jsme byli na Tenerife, kde máme svůj byt, a také jsme cestovali po Česku.

Slyšela jsem, že jste propadla karavaningu, co je na tom pravdy?

S přítelem jsme koupili krásný nový obytný vůz. Jenže se to tak nějak sešlo, že jsme ho na celé prázdniny zapůjčili. Takže právě teď v září je šance ještě někam vyrazit, nebo pak až na podzim. My jsme si už dříve půjčovali obytnák a byli jsme třeba v Rakousku a bylo to naprosto skvělé. Z karavanového výletu jsme se vrátili absolutně nadšení.

A to jak z toho, že můžete být jeden večer na jednom místě a pak si přejedete zase někam úplně jinam, tak z pocitu právě té svobody. Můžete takhle procestovat celou Evropu.

Na Kanárských ostrovech, kde máte byt, je prý karavaning velmi populární.

No tak tam to jede ve velkém. Karavany a obytné vozy, tedy většinou starší typy, jezdí po celých ostrovech a různě přejíždí trajekty a procestují celé Kanárské ostrovy křížem krážem. To se nám moc líbí, takže jsme si řekli, že bychom jeli obytnákem už od nás, potom trajektem bychom přejeli na Tenerife, tam k nám a pak by-

chom procestovali všechny ostrůvky. To by se mi moc líbilo. Ale to je otázka až příštího roku.

Jedna moje kamarádka mi směrem ke karavaningu řkala: Víš, já jsem na tu hygienu, tak raději hotel!

Víte co, já zase nemám moc ráda hotely a penziony, protože mi prostě vadí, že přede mnou v té posteli spalo už milion jiných lidí. Takže představa mého vlastního obytného vozu, kde je všechno jen moje a mé rodiny a v mé postýlce nespí nikdo cizí, tak to je nade vše. Takže teď jsme se rozhodli, že koupíme ještě jeden obytný vůz, jen pro nás na cestování, a ten, co už máme, budeme dále pronajímat. Stejně jako na Tenerife, kde je byt náš a jezdíme tam jenom my.

Vy se těšíte na cestování, po čem touží vaše děti?

Vašík, tomu je už patnáct let, se teď hlásí do školy, chystáme se na přijímačky, má svoji vysněnou školu, ale chce si svoji cestičku vyšlapat sám, myslím, že v tomto směru bude letošek náročný. (smích) Alička má dvanáct, je ještě na základce, je závodní gymnastka, dělá teamgym a je to teď celý její život. Ona sice ještě neví, co by chtěla dělat, ale teď mi řkala, že bude dělat něco, co ji bude strašááázně bavit. Budeme tedy ladit tak, aby byla na škole spokojená. A baví ji i herectví, takže uvidíme, co bude za pár let.



FOTO | PROFIMEDIA

EX DRAŽBY
PORTÁL ELEKTRONICKÝCH
DRAŽEB A AUKEÍ

**AUKCE NEMOVITOSTÍ
ZDARMA**

Prodejte Vaši nemovitost
(byt, dům, pozemek) za nejvyšší
možnou cenu formou elektronické
aukce nebo dražby. **JURIS REAL**
Dražby a.s. s databází 100 000
registrovaných, poptávajících
klientů je největší dražebník v ČR!

800 22 33 88
www.prodejtojinak.cz



FOTO | ARCHIV FTV PRIMA

Alice Bendová

- Narodila se 1. listopadu 1973 v Praze.
- Vystudovala uměleckoprůmyslovou školu.
- Když po studiích nastoupila jako prodávačka do galerie, všiml si jí modelingový fotograf Jadrán Šetlík. Byl to právě on, kdo měl lvi podíl na počátku její kariéry v modelingu a v reklamním filmu.
- Díky reklamám a modelingu dostala nabídku na roli ve slavném filmu Báječná léta pod psa (1997). Následně se v menších rolích objevila v některých zahraničních snímcích natáčených v Česku jako The Immortal (1998) a Lovely Bleeding (1999). K jejím nejznámějším postavám patří ty z akčních filmů Kajíněk a Sametovi vrazi.
- Je často obsazována do seriálů - Rodinná pouta, Modrý kód, Bezdržice, Svatby v Benátkách, Hop nebo trop či Kameňák.
- Z filmů se v poslední době objevila ve snímcích Špindl, Pepa a Zoufalé ženy dělají zoufalé věci.

Nepřijde vám vývoj dětí, ale i celé společnosti nějak zrychlený?

Doba je teď úplně někde jinde než za nás. Příznám se, že nestíhám s dětmi všechno sledovat. A kolikrát jsem překvapená, co ty děti všechno vědí. Ale zase na druhou stranu ony se často právě takhle, třeba i při svých koníčcích, naučí například jazyky nebo zdokonalí v nějakém oboru, sportu. Takže ono všechno má své pro a proti. Dnešní děti mají obrovskou možnost nasávat neskutečné množství informací. A pokud jsou trochu ambiciózní a chtějí se nějak vyvíjet, tak si naopak myslím, že je to pro ně velká výhoda.

Není ale problém této generace právě přílišná volnost ve výchově?

Podle mě to má více důvodů, jak je celkově doba zrychlená, lidé jsou zahlaceni prací, tak hodně rodičů nemá na své děti čas a děti potom zlobí a dělají věci, které si nepamatují, že by si za nás někdo dovolil. Mám několik příkladů z okolí a jen koukám, co si může takové dítě dovolit. Když nám to jedni znají vyprávěli, tak jsem málem omdlela a stát se to mně, tak bych jako matka zůstala doma a potomka bych tvrdě vedla. Protože tohle je velmi nebezpečné. Já kvůli tomu nenastoupila do divadla, protože bych se s rodinou prakticky neviděla. Jak by děcka fungovala, to si budou dělat hranolky z pytlíku? Já se snažím být doma a pro děti.

Jaká byla Alice Veselá jako 18letá studentka?

Do šestnácti let jsem vyrůstala v hlubokém komunismu a tím byla ovlivněná celá naše generace. Studovala jsem tehdy „Umprumku“, obor nábytkářství. A když jsem se pak dostala na výměnný pobyt do Paříže, tak jsem tam z toho málem omdlela. A pro mě děti je tohle úplně normální, že cestujeme po světě. Já, když jsem viděla Paříž a nasála jsem ten způsob života, tak pro mě to bylo něco, z čeho jsem měla až teplotu. (smích) Takže v tomto směru se to nedá srovnávat. Po základce jsem nevěděla, co chci dělat. Takže jsem přemýšlela, zda budu zubní laborantka, nebo architektka. Celkem velké rozpětí. Pak jsem

se dostala na tu „Umprumku“, ale nakonec mě to zaválo k modelingu a posléze k filmu.

Zaujalo mě, že jste vystudovala obor nábytkářka. Co si pod tím mám představit?

U tohoto oboru se předpokládá, že půjdete automaticky na vysokou školu. Absolutně se věnuji nábytku až už jako prodejci, architekti nebo třeba interiéroví designéři, je to moc pěkná práce. Ale já po „Umprumce“ přemluvila mamku, aby mě nechala rok doma, a ten rok to všechno změnil. Na žádnou výšku už jsem nenastoupila a začala jsem se zabývat právě tím modelinkem a herectvím.

Jste velmi aktivní na Instagramu, máte skoro 190 tisíc fanoušků. Jak jste toho dosáhla?

No dříve to bylo lepší, to jsem měla i pár stovek nových fanoušků za den, teď to leze pomalu. (smích) Ale je to jedno, protože to jsou reální sledující, kteří mě chtějí sledovat, nemám nakoupené fanoušky. A dávám jim to, co je zajímavá a baví, jinak by mě nesledovali. A protože jdu s dobou, tak jsem rozjela e-shop a ono se to chytlo. Myslím si, že mám fajn věci za přijatelné ceny, sice na jedné šate nevydělám majlant, ale prodám jich více. Musím se přizpůsobit poptávce.

Zato v seriálech v poslední době moc nehrajete. Co je teď hlavní náplní vašeho času?

Starám se o děti, prodávám nemovitosti už skoro dva roky, což mě nesmírně baví, natáčím krátká videa, točím reklamy, chystám si svůj e-shop a snažím se, aby to bylo hezký! A samozřejmě, kdyby zase přišla nějaká pěkná role, tak bych ji určitě neodmítla. A určitě bych ani chvíli neotálela, kdyby přišel seriál. Ty já mám ráda, většinou se tam sejde kolektiv fajn lidí, když to tak vezmu, seriál – to jsem prostě já. To mě vždy moc bavilo.

PENNY.

OD ČTVRTEK DO STŘEDY
15. 9. – 21. 9. 2022

Zvířátka z českého venkova.

75%
sleva
jen za
10 bodů



ZAKYŠANÁ
SMETANA
12% BONI
200 g
100 g 4,45 Kč

8,90

14,90

40%



95%
masa

ŠUNKA
ŘEZNÍKŮV
TALÍŘ
nejvyšší
jakosti
100 g

17,90

29,90

40%



SLUNEČNICOVÝ
OLEJ PENNY
1 l

46,90

56,90

17%



TOALETNÍ PAPIR
HEŘMÁNEK
WIPPY
3vrstvý | 4 role
1 ks 6,73 Kč

26,90

44,90

40%



HROZNY
RÉVY
VINNÉ BÍLÉ
bezsemenné,
balené
500 g
100 g 4,98 Kč

24,90

49,90

50%

ilustrační foto

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 do 26. 10. 2022. Získané body lze uplatnit do 2. 11. 2022. 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 loteriijní služby. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

Nejspokojenější Čech? Vesničan



Ve vesničce Terezín na Hodonínsku si Gabriela Blahová a Jakub Zaviačič postavili vůbec první rodinný dům z lodních kontejnerů v České republice, na který byla vyřízena hypotéka. FOTO | PATRIK UHLÍŘ, MAFRA

Se svým bydlením je aktuálně spokojeno jen 48 procent lidí. Větší polovina spokojená není, **majitelé se snaží rekonstruovat**. Téměř všichni mají zároveň pocit, že **trh s nemovitostmi je nemocný**.

JOSEF HORA

ČR | V Praze je blaze? Známe přísloví je sice pravdivé, ovšem podle posledních průzkumů spokojenosti s bydlením je většině Čechů blaze jinde.

Když totiž padla otázka, jak vnímají ideální bydlení, mají lidé jasno. Základem spokojenosti je, že potřebují nemovitost vlastnit, alespoň tak to cítí většina populace. Pokud se jim podaří být majiteli, nejlépe se pak cítí ve vlastním dom-

ku na vesnici. Druhá nejspokojenější skupina chce pak vlastní domek ve městě, na třetím místě spokojenosti s bydlením uvádějí Češi vlastní městský byt.

Čtvrté místo patří vlastnímu domku na samotě, s velkým odstupem je na chvostu představ o spokojeném bydlení byt v nájmu a pronájmu, takovou možnost by volila jen tři procenta populace, jediné procento je pak spokojené v komunitním bydlení či ve spolubydlení s někým dalším.

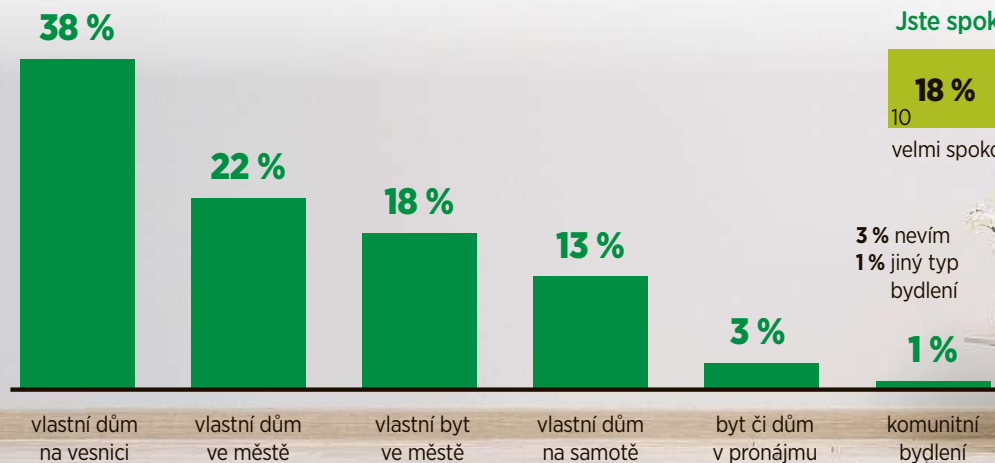
Více než materiálově vnímají Češi spokojené bydlení pocitově. Většina populace nehledá luxus jako drahé auto u domu z nejdražších stavebních materiálů. Na prvním místě potřebují nejčastěji cítit rodinné zázemí, hned v závěsu pak dobré vztahy, rodinné i sousedské. Spontánní představu o spokojeném bydlení pak doplňuje pocit místa, kam se člověk rád vrací, a dále místo, kde

cítí klid a odpočinek.

„Důležitá je také klidná lokalita, dostatek zeleně a občanská vybavenost,“ uvádí nedávný průzkum „Češi a bydlení“, který provedla agentura IPSOS pro společnost Broker Consulting.

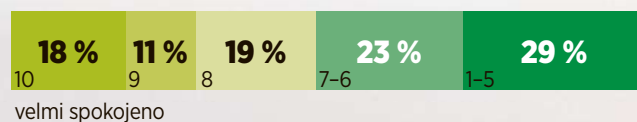


CO Z NÁSLEDUJÍCÍHO NEJVÍCE SPLŇUJE VAŠI PŘEDSTAVU O SPOKOJENÉM BYDLENÍ?



48 % LIDÍ JE SE SVÝM AKTUÁLNÍM BYDLENÍM SPOKOJENO

Jste spokojený/á se svým aktuálním bydlením?



3 % nevím
1 % jiný typ bydlení



ve vlastním rodinném domku

Třetina lidí si myslí, že hypotéku ani nedostane

Jenže cesta ke spokojenému bydlení je poměrně trnitá, aktuálně je totiž se svým bydlením nespokojeno celých 52 procent populace. Jak by to Češi řešili? Kolem 41 procent lidí uvažuje o rekonstrukci, pouze 24 procent pak přemítá o koupi nemovitosti. „Stále více lidí přemýšlí pouze o rekonstrukci, nikoliv o pořízení nové nemovitosti. Dobře vědí, že rostoucí ceny nemovitostí či výstavby jsou, společně s růstem úroků, důvody, které jim snižují dostupnost bydlení,“ podotýká Helena Horská, hlavní ekonomka Raiffeisenbank. „Když si lidé uvědomili, že není cesta získat nové úžasné bydlení, tak se vydávají cestou rekonstrukcí bydlení stávajícího. Nebo se snaží investovat do vyšší energetické soběstačnosti, aby zmírnili růst cen energií,“ dodává ekonomka.

Zároveň třetina Čechů, kteří by letos chtěli požádat o hypotéku, si myslí, že by ji stejně nedostali. Důvodem je, že nesplní přísnější podmínky jejího získání, které letos v dubnu ohlásila ČNB.

Kromě toho lidé v současné době ani nevěří ve zdravý trh s nemovitostmi, celých 92 procent je totiž přesvědčeno, že je nemocný. „Pouze osm procent lidí se domnívá, že současná situace ohledně bydlení odráží přirozený ekonomický vývoj,“ uvádí výsledky průzkum.

Kdo za to může? Podle starších válka na Ukrajině

Česká společnost současnou situaci připisuje na prvním místě rostoucím cenám nemovitostí, dále jsou na vině rostoucí ceny stavebních materiálů a prací, jako třetí nejčastější důvod uvádějí lidé zdražení hypoték ze strany bank a poskytovatelů úvěrů.

„Největší problém je ta rychlost, kdy se úrokové sazby vyhouply ze dvou na pět až sedm procent. Pro klienty s nízkým úrokem, které teď čeká refixace, je matematika splácení neúprosná a čeká je brutálně vyšší splátka,“ upozorňuje finanční analytik Martin Novák.

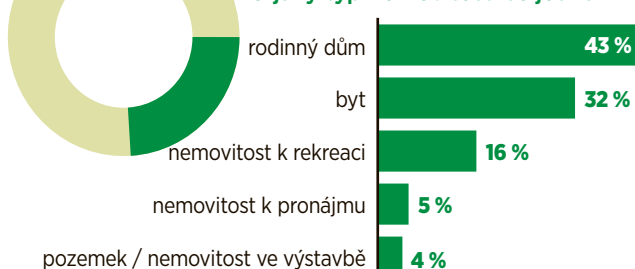
CO JE PŘÍČINOU SOUČASNÉ KOMPLIKOVANÉ SITUACE NA TRHU S BYDLENÍM?

cena nemovitostí na trhu jde nahoru	54 %
cena stavebních materiálů a prací jde nahoru	50 %
banky a poskytovatelé úvěrů zdražili hypotéky	30 %



24 % LIDÍ V LETOŠNÍM ROCE UVAŽUJE O POŘÍZENÍ VLASTNÍ NEMOVITOSTI

O jaký typ nemovitosti se jedná?



49 % k jejímu pořízení použije hypotéku v kombinaci s vlastními úsporami (23 % pouze vlastní zdroje)

Výše plánované hypotéky se nejčastěji pohybuje v rozmezí do **čtyř milionů korun**

70 % těch, kteří si na koupi vlastní nemovitosti (či pozemku) plánují vzít hypotéku, počítají s tím, že budou muset omezit/odložit své výdaje

83 % počítá s tím, že měsíční výše splátek hypotéky nepřesáhne hranici 20 000 korun

41 % lidí v letošním roce plánuje rekonstruovat

kým úrokem, které teď čeká refixace, je matematika splácení neúprosná a čeká je brutálně vyšší splátka,“ upozorňuje finanční analytik Martin Novák.

Mezi další důvody, proč je situace špatná, uvádí lidé válku na Ukrajině – nejčastěji si to myslí starší respondenti ve věku 42 až 60 let, dále ti s výučním

sobem promítá do cen i do dostupnosti,“ usuzuje ekonomka Horská. Dodává, že za stále rostoucími cenami nemovitostí, a to i během nejsilnějších koronavirových vln, vidí zejména nedostatečnou nabídku bytů, kdy na trhu chybí

přes sto tisíc bytových jednotek.

Co by tedy pomohlo? Veřejnost věří ve tři věci. Hlavně snížení cen nemovitostí, dále nižší ceny stavebních materiálů a prací, nakonec snížení úrokových sazeb.

„Rostoucí ceny nemovitostí společně s růstem úroků jsou důvody, které mnoha lidem snižují dostupnost bydlení.“

listem, nejméně pak vysokoškoláci.

„Válečný konflikt není jediným důvodem, proč dál raketově rostou ceny stavebních materiálů, pokud jsou vůbec na skladě. Jejich výroba je velmi energeticky náročná a růst cen energií, který započal v loňském roce, se závažným způsoby

KODL GALERIE

PŘIJÍMÁME OBRAZY DO AUKCE

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

VÁCLAV RADIMSKÝ: JARO U VODY
vyvolávací cena: 500 000 Kč
dosažená cena: 960 000 Kč

INZERCE

7 věží, 1 000 pohledů

Pokochejte se výhledem
a jedte se slevou.

Se vstupenkou z jedné z našich věží získáte slevu na jízdu historickou tramvají. Seznam věží a trasu historické tramvaje najdete na vprazejakodoma.cz.

praha



prague
city tourism

„Posilovna“ pro vaše srdce

Srdce je sval, který je třeba **poctivě trénovat**. Obyčejná chůze nestačí, nutná je pravidelná zátěž.



FOTO | SHUTTERSTOCK

ČR | Pokud se hýbete, zdravě jíte a nekouříte, máte velkou šanci, že zemřete na něco jiného než na onemocnění srdce. Nebo že s ním budete mít problémy až v pozdějším věku. Ovšem jelikož je srdce sval, je potřeba jej pravidelně trénovat. „Musí jít o pravidelnou zátěž krevního oběhu. Je tedy třeba sportovat minimálně třikrát týdně aspoň půl hodi-

ny, raději déle. A musí to být intenzivní námaha, při které se pořádně zapotíte,“ vysvětlil v rozhovoru pro magazín Víkend DNES kardiolog Petr Němec, ředitel brněnského Centra kardiiovaskulární a transplantační chirurgie.

Vyšlápnout si v práci schody po svých a nepoužívat výtah, případně místo MHD jít pár zastávek pěšky štíhlé linii

i srdci jistě udělá dobře, avšak z hlediska skutečného posílení srdečního svalu to podle odborníků nemá příliš význam. „Když chcete trénovat biceps, koupíte si činky, ovšem nezvednete je jednou nebo dvakrát denně, ale každý den třeba stokrát. Srdce je sval, a abychom ho trénovali, musí být po námaze unavený,“ podotýká kardiolog Němec.

Je však omylem si myslet, že když své srdce jednou za čas výrazně zatížíte při nárazové sportovní aktivitě, tak že jej posílíte. Je třeba začít pozvolně, zato vytrvalostně. „Vždy je lepší mírnější stupeň aktivity po delší dobu než vysoce intenzivní pohyb trvající jen krátce,“ uvedl v online rozhovoru pro iDNES.cz kardiolog Aleš Linhart s tím, že z hlediska preventivní péče o srdce je vhodný běh, jízda na kole, plavání, běh na lyžích a další podobné aktivity.



5plus2
ZDRAVÍ

Co se ale s naším srdcem vlastně děje, když se rozhodneme v rychlém tempu vyběhnout třeba tři patra v domě po schodech? „Když se rozběhnete, srdce dostane dva povely. Nervový, který mu říká, že tělo potřebuje větší objem krve, víc kyslíku a živin. Srdce poslechně – musí přecerpat víc krve, takže se musí rozběhnout rychleji. Druhý povel je hormonální a je pomalejší, takže nevím, jestli za ta tři patra tělo vůbec stihne takový povel vyslat. Ale budiž: Říká srdci, že se má usilovněji stahovat. Za jeden stah srdeční sval vypudí zhruba 70 ml krve – když pracuje v klidu, když sedíte a čtete si. Ale pokud běžíte, přecerpá jich najednou 90, navíc to

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

neudělá sedmdesátkrát za minutu, ale stokrát. Hned tedy máte z pěti přečerpávaných litrů za minutu těch litrů devět,“ popsal zkušený odborník Petr Němec.

Cviky, které pomohou

Jak dokládají nejrůznější vědecké studie, jen asi 20 procent dospělé populace díky cvičení či také povahou své práce dosahuje fyzické aktivity odpovídající potřebám lidského těla.

Vhodné je kombinovat takzvané aerobní a anaerobní cvičení. To první je důležité pro vytrvalost. Aby svaly měly dost energie pro svou práci, potřebují dostatečný přísuv kyslíku. Srdce se rozbuší, zrychlí se dýchání a oběh krve. Zároveň se odplavují zplodiny ze zatěžovaných svalů. Pravidelnými aerobními aktivitami, jakými je právě již zmiňovaný běh, plavání i rychlá chůze se nejen zvyšuje

šuje výkonnost srdce, ale také se dobře hubne a následně udržuje požadovaná váha, protože se při něm spaluje značné množství kalorií.

Anaerobní cvičení s větší zátěží například s využitím činek či váhy vlastního těla posiluje svaly, a jak už bylo uvedeno, srdce je také sval, proto je pro jeho zdravé fungování také potřebné. Zvláště ženy ovšem někdy nebývají fanynkami cvičení s činkami, protože se obávají, že by jim při dlouhodobém poctivém tréninku začaly až příliš růst svaly. Pro ně by mohly být vhodné speciální kruhové tréninky.

Na rozdíl od klasického kruhového tréninku, kde se často zvedají těžká závaží a potřebujete určitou fyzickou zdatnost, je kruhový trénink pro ženy ušitý přímo na míru ženskému pohlaví. Navíc si každý může upravit intenzitu dle své potřeby. „Kruháč kombinuje aerobní cviky s posilováním na posilovacích strojích, ale na rozdíl od klasického fitka vám stačí cvičit intenzivně 30 minut. Už během této krátké doby dochází k efektivnímu spalování tuku a zlepšení kondice. Zvládne ho opravdu každá žena. Není výjimkou, že ho cvičí padesátileté šedesátileté ženy,“ přibližuje Tereza Kompánková, hlavní trenérka z Fitness Clubu Contours. Kruhový trénink navíc pomáhá odstranit zdravotní problémy spojené se svalovou nerovnováhou a bolestmi.

(re)

■ ■ ■ ZAJÍMAVOST

Srdce jako symbol se neodvozuje od tvaru lidského srdce coby orgánu, nýbrž od podoby břečtanových lístků.

Ty v antice symbolizovaly lásku, ve středověku pak získaly červenou barvu. Postupně se srdce dostalo i do heraldiky a v 15. století i jako symbol na karty, vedle listů, kulí a žaludů.

Zařadte si do jídelníčku

Špenát, brokolice, kapusta

Kyselina listová neutralizuje škodlivé zplodiny z látkové výměny, které zvyšují riziko srdeční slabosti a infarktu. Kromě toho se obsažené nitráty v těle proměňují na oxid dusnatý. Ten přirozeným způsobem rozšiřuje cévy, a ulehčuje tak srdci při pumpování krve. Ideální je konzumovat jednou až dvakrát týdně 100 g těchto zelenin, a to jak v syrové, tak vařené podobě. Ve druhém případě je nejlepší krátká úprava v páře či osmahnutí na pánvi.

Lněný olej

Konzumace lněného oleje zdvojnásobuje v krvi podíl zdravých a srdci prospěšných omega-3 nenasycených mastných kyselin. Snižuje tím krevní tlak, zlepšuje celkové hodnoty krevního tuku a chrání před infarktem. Jeho blahodárné účinky byly objeveny v 50. letech minulého století německou biochemičkou Johannou Budwigovou. A kolik se doporučuje? Stačí dvě lžice tohoto zastudena lisovaného oleje, například jako zálivka na salát.

Borůvky

Látky obsažené v tomto vynikajícím ovoci také způsobují zvýšení obsahu oxidu dusnatého v krvi. Když jsou tepny rozšířené, krev jimi může snadněji proudit a důsledkem je pokles zvýšeného krevního tlaku. Už malé množství borůvek denně, například ráno pár bobulí v jogurtu nebo ke svačině, snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění. Lékařské studie navíc prokázaly, že také pomáhají zmírnit první příznaky demence.

(re, iDNES.cz)



INZERCE

E SKUPINA ČEZ

**Vše ohledně energií
ted' můžete se specialistou
ČEZ vyřešit také na
pobočkách České pošty.**

www.cez.cz/ceskaposta

Jednoduše

Alžběta II.

*1926–†2022

Pro Spojené království a 14 zemí Commonwealthu byla hlavou státu déle než 70 let. **S úmrtím královny Alžběty II.** symbolicky skončila jedna éra nejen evropských dějin, **pohřeb se uskuteční v pondělí 19. září.** Připomeňme proto nejen chvíle, kdy si ještě jako 14letá princezna poprvé a už navždy získala srdce většiny Britů, ale i její **jedinou návštěvu Česka.**

Text: redakce MAFRA Foto: archiv MAFRA/ČTK/Profimedia



STATEČNÝ PROJEV V ČASECH DRUHÉ SVĚTOVÉ VÁLKY

Bylo jí pouhých 14 let, když si poprvé a už vlastně navždy získala srdce Britů. Toho roku 1940 se při nemilosrdném bombardování Hitlerovým letectvem Londýn a další velká města měnily v trosky, desítky tisíc dětí byly proto evakuovány na venkov. Právě tehdy budoucí královna v rozhlase pronesla slavný projev ke svým vrstevníkům. „*Až přijde mír, pamatujte, že to bude na nás, dětech dneška, abychom ze světa zítřka udělaly lepší a šťastnější místo,*“ vzkázala mladá princezna, která i se svými rodiči a sestrou Margaret ani v nejtěžších chvílích neopustila hrad Windsor na okraji Londýna. V únoru roku 1945 se navíc připojila k armádnímu ženskému pomocnému sboru. Cvičila se v řízení a údržbě vojenských nákladních vozidel a stala se zkušenou řidičkou nákladních aut.



PROKLETÝ ROK 1992

Ačkoliv mnozí považují za pro královnu nejsložitější rok 1997, kdy se na její hlavu po smrti princezny Diany snesla vlna kritiky a zášti za její podle některých názorů chladný přístup k celé tragédii, samotná panovnice by za soukromě nejsložitější nejspíš označila rok 1992. Během jednoho roku se rozpadlo manželství hned třem jejím dětem. To, že Charles a Diana žijí odděleně, oficiálně oznámil tehdejší premiér John Major. Společné bydlení přestali sdílet také princ Andrew s manželkou Sarah a princezna Anna se rozvedla s olympionikem Markem Phillipsem. Kromě tří manželství vyhořel také tehdy rekonstruovaný hrad Windsor, královská rezidence z 11. století.

KRÁLOVNA V ČESKU: SVÍČKOVÁ I PŘENÁŠENÍ KVĚTINÁČŮ

Když na konci března roku 1996 královna Alžběta II. zavítala do Česka, šlo o mimořádnou událost. Byla to totiž první oficiální návštěva britského panovníka na území Čech a Moravy za celou historii vzájemných vztahů. „Královna jezdila na dvě státní návštěvy ročně, dávala přednost zemím Commonwealthu a musela upřednostňovat významné světové mocnosti. Její příjezd do České republiky byl mimořádnou poctou především Václavu Havlovi. Celý Hrad byl zaměstnán přípravami na královnin příjezd,“ vzpomínal tehdejší mluvčí prezidenta Havla Ladislav Špaček. „Ráno před jejím příjezdem jsme s prezidentem procházeli všechna místa, kde se měla královna pohybovat, chodby, reprezentační salony, zvláště pečlivě kontroloval Španělský sál, kde se měla konat státní večeře. Václav Havel nezapřel duši kulísáka, nesčetněkrát jsme ho přistihli, jak rovná židle nebo přenáší květináče na scénicky působivější místo,“ líčil Špaček. Tehdy 70letá panovnice strávila i se svým manželem princem Philipem v Česku tři dny. Na Hradě si pochutnala na hovězí svíčkové, druhý den se věnovala návštěvě Brna. „Praha je opravdu krásná a jak bych mohla zapomenout na uvítání, které mi připravili v Brně,“ prohlásila Alžběta II.



21. dubna 1926

Narodila se jako princezna Elizabeth Alexandra Mary v Mayfair v Londýně jako první potomek vévody a vévodkyně z Yorku. Její mladší sestra princezna Margaret se narodila o čtyři roky později.

12. května 1937

Alžbětin otec se stává britským králem Jiřím VI. Princezna Alžběta je nyní první v řadě následnictví trůnu.

20. listopadu 1947

Princezna Alžběta se ve Westminsterském opatství provdala za námořního poručíka Philipa Mountbattena.

14. listopadu 1948

Manželům se narodil prvorozený syn princ Charles, následník trůnu.

15. srpna 1950

Narodila se princezna Anna.

6. února 1952

Umírá král Jiří VI. Princezna, toho času na safari v Keni, se stává královnou Alžbětou II.

19. února 1960

Narodil se princ Andrew.

10. března 1964

Narodil se princ Edward.

29. července 1981

Ostře sledovaná svatba prince Charlese a lady Diany, po sérii skandálů se pár rozvede 28. srpna 1996.

2002

Na začátku roku oslav 50. výročí královniny korunovace umírají princezna Margaret a královna matka.

29. dubna 2011

Princ William (syn Charlese a Diany) si bere Catherine Middletonovou.

2015

Královna se stává nejdéle vládnoucím britským monarchou.

19. května 2018

Druhý princ Harry si bere Meghan Markleovou.

9. dubna 2021

Ve věku 99 let a po 73 letech manželství s Alžbětou II. umírá princ Philip.

8. září 2022

Ve večerních hodinách Buckinghamský palác oznamuje, že Alžběta II. zemřela.

Lékárna pro vaši krásu i pohodu



Unikátní složení se třemi aminokyselinami (metionin, cystein a tyrosin) a extraktem z kopřivy.



Pro zdravé a krásné vlasy

Přejete si mít krásné, zdravé a husté vlasy? Ale místo toho vám vlasy padají, jsou polámané a bez lesku? Může to být nedostatkem živin, které jsou pro jejich zdraví nezbytné.

Oslníte své okolí dokonalými vlasy díky unikátnímu doplňku stravy **DonnaHAIR® Forte** se zvýšeným obsahem aminokyselin, pivovarských kvasnic a biotinu, který **pomáhá při zvýšeném vypadávání vlasů, podporuje přirozenou kvalitu vlasů a jejich pevnost**. Navíc je obohacen o extrakt kopřivy dvoudomé, který podporuje tvorbu keratinu. Ten tvoří až 90 % vlasu a jeho nejdůležitější součástí jsou aminokyseliny. V každé tobolce DonnaHAIR® Forte najdete aminokyseliny hned tři – metionin, cystein, tyrosin, které jsou klíčovými pro strukturu a zdraví vlasu. **Složení přípravku je speciálně přizpůsobeno také pro potřeby těhotných a kojících žen.**

Pro čisté a jasné vidění

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

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

Celodenní komfort bez vysychání, mžčení a řezání v očích.




Novinka

Rychlá úleva od ekzémů

Svědění, zarudnutí a pálení pokožky... To jsou projevy, které trápí děti s atopickým ekzémem. Nevíte si rady, jak se o citlivou pokožku vašeho dítěte starat a jak mu dopřát rychlou úlevu? Vsaďte na konopné řešení.

Zbavte vaši ratolest ekzematické pokožky jednou provždy. Vyzkoušejte maminkami ověřený **Robátko zklidňující krém**, který rychle uleví od projevu svědění, pálení a zarudnutí pokožky. Krém obsahuje kvalitní konopný olej, kalcium a extrakt z květů měsíčku. Díky obsahu přírodních účinných látek získal značku CPK – certifikovaná přírodní kosmetika. K dostání také ve zdravých výživách.






Nohy bez křečových žil, otoků a bolesti.



Stálice v péči o krásné nohy

S otoky nohou, bolestí nebo křečovými žilami se potýká většina žen. Neschovávejte své nohy v kalhotách a dlouhých sukních a oslňte opět své okolí krásnými nohami. Máme pro vás léty ověřené řešení.

Osvědčený gel **Priessnitz Žíly a cévy Medical** obsahuje unikátní složení, díky kterému pronikají účinné složky snáz ke kapilárním cévám a žilám a příznivě tam působí na jejich pružnost, pevnost a průchodnost. Tento zdravotnický prostředek je ideální péčí pro nohy bez křečových žil a otoků. Mazání perfektně bojuje i s pocitem těžkých a otekých nohou.

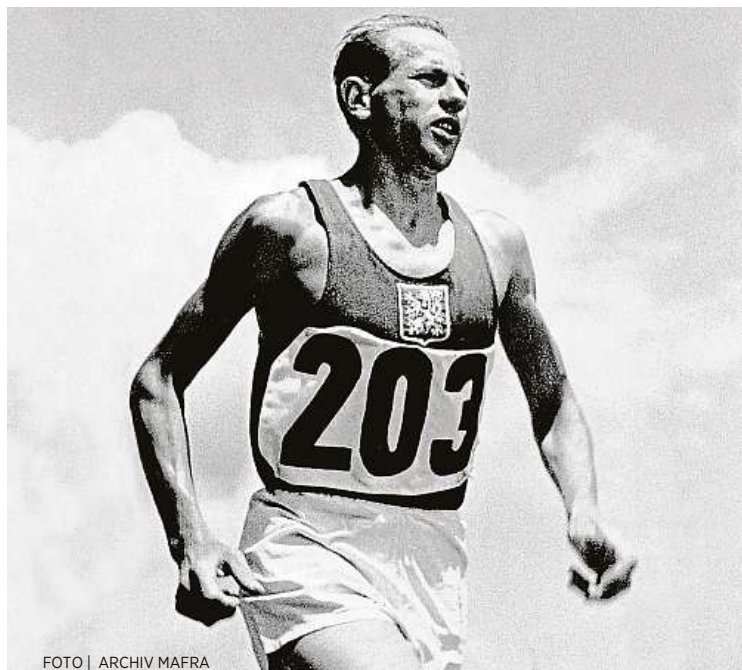


FOTO | ARCHIV MAFRA

Emil Zátopek: Sto let legendy

Manželka Dana mu neřekla jinak než **Ťopek**. Pro soupeře byl ale spíš **Emil Hrozný** nebo **Česká lokomotiva**. Z obou sportovců se stal slavný zlatý olympijský pár. Je to právě 100 let, co se **narodil 19. září 1922** Emil Zátopek, přesně **ve stejný den jako jeho životní láska Dana**. Přes svůj upracovaný styl běhu byl jedním **z nejúspěšnějších atletů světa**, ona pak nadlouho nejlepší českou oštěpařkou.

MÍRY A VÁHY

Zatímco zdroje většinou uvádějí, že Emil Zátopek v době největších sportovních úspěchů vážil **68 kilogramů**, v jeho výšce se dost rozcházejí. Podle některých měl 173 cm, jiné ale překvapivě tvrdí, že byl „čahounem“ 182 cm vysokým. Ugandan Joshua Kiprui Cheptegei, současný držitel světového rekordu v běhu na pět a 10 000 metrů, má 167 cm a váží 52 kilogramů. „Náš“ Emil v roce 1950 zaběhl světový rekord 29:02,6 min., Cheptegei v roce 2020 běžel 10 kilometrů za 26:11,00 min. Rozdíl je samozřejmě v dnešních materiálech, ale i způsobu životosprávy a trénování. Emil „šel“ na sílu a vítězství vydřel. Stačí se podívat na jeho tréninkové záznamy z roku 1954.

Za únor a březen naběhal celkem 1845 km, tři čtvrtiny z toho v závodní rychlosti.



Joshua Cheptegei



JEDINÝ TRÉNÉR

Byl prvním a posledním trenérem Emila Zátopka. **Jan Haluza** (na malém černobílém snímku) jej měl pod patronátem od roku 1942 „jen“ dvě léta v Atletickém klubu Baťa Zlín, „Nikdo se o něj nestaral. Přišel za mnou pan Juránek, vedoucí sportu, a poprosil mě, abych se Emila ujal. ‚Vždyť to je velice nadaný člověk, ujmí se ho,‘ řekl mi tehdy. Začali jsme s Emilem spolu běhat. Poslouchal mě na slovo, rozvíčoval se se mnou, všechno dělal se mnou,“ vysvětloval Jan Haluza. Emil Zátopek na jejich spolupráci nikdy nezapomněl a ještě na sklonku života řekl: „Nebýt Haluzy, nebylo by Zátopka.“

ŠIBAL, CO SI ŠEL PŘED ZÁVODEM ZATANČIT

Tvrdilo se o něm, že prý **trénoval v kanadách**, aby měl pak při závodech pocit lehkých nohou. Spíše šlo o to, že na vojně sportovní boty neměl, takže mu nic jiného nezbyvalo. Zátopkovi nestačilo před závodem trochu ubrat na tréninkových dávkách, Emil zjistil, že se mu lépe běží, když si jde večer před závodem třeba zatančit. Nebo když udělá nějakou jinou **neobvyklou věc, která mu „zvýší hormonální hladinu“**, jak tomu sám Emil říkal.

Nikdy v životě nedržel speciální atletickou dietu. Dopřával si, jako by si chtěl dodatečně vynahradit období dětství a války, kdy jídla nebyl dostatek. „Když mám hlad, najím se, když mám žízeň, napiju se,“ složitěji to neviděl. Spal sedm hodin denně, před závody, pokud na to zbýval čas, děle, třeba také deset. Nekouřil, z alkoholu znal tehdy jenom pivo občas po tréninku, na doplnění tekutin.

„Emil byl šibál a rád tahal soupeře i novináře za nos. Možná chtěl i své epigony navést na falešnou cestu. Prostě řada věcí, která se o jeho tréninku tehdy napsala, nebyla pravdivá,“ tvrdí o něm běžecký publicista Manfred Steffny.

LÁSKA, ALE BEZ DĚTÍ

Emil říkal, že raději nechá běhání než Danu. **Zamilovali se na první pohled**. „Jako když vedle vás teče prima potůček a vy do něj skočíte,“ říkala Dana Zátopková. **Zazářili na olympiádě v Helsinkách 1952.**

Ona získala zlatou v oštěpu, on hned tři: na pět, deset kilometrů i v maratonu.

„Povídám mu: Prosím tě, půjč mi tu svoji medaili pro štěstí.

Odmaštrovala jsem s ní na stadion a vyhrála taky. Emil byl pak celý vykulený a říká: Vrať mi tu medaili. Už ji nepotřebuješ, máš vlastní,“ komentovala to Dana. Děti nikdy neměli, život obětovali sportu. (kor, mic, rmp)



Ztracená písmena z obchodů Hornbachu se objevila v internetových bazarech

Už v minulém vydání se čtenáři dozvěděli o tom, že se na různých prodejních Hornbachu ztrácí písmena v hlavním logu. Během několika nocí se ztratila písmena hned na pěti prodejních a nejednalo se vždy o stejné písmeno. Například po pražských prodejních se ztrácela písmena H, N, A. Zatímco v Brně se ztratilo O a A. Písmena se ztrácela také v Plzni a Ostravě.



Prodejna v Praze-Velké Chuchli.

Hornbach do pátrání po svých písmenech zapojil nejen bezpečnostní kamery, ale také požádal o spolupráci své zákazníky. A právě díky nim vyšlo skrze sociální síť najevo, že se v pondělí písmena objevila k prodeji na Sbazaru nebo i na aukčním portále Aukro. Jedná se o písmena H a O a v obou případech si prodejce písmena cení na desítky tisíc. Situaci budeme nadále sledovat a informovat o dalším dění. (PR)



Prodejna v Brně.



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

Komerční sdělení

DVOULETÉ ZAJIŠTĚNÉ DLUHOPISY E-FINANCE

7%

ROČNÍ ÚROK



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



Zastavovaný areál Zámku Račice o rozloze přes 50.000 m²

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

**Tým e-Finance Sport Team ZABODOVAL
na EXTRÉMNÍM světovém závodě**

35. ročníku Redbull Dolomitenmann 2022!

Již popáté měl koncern e-Finance, a.s. na mezinárodním extrémním závodě Redbull Dolomitenmann v tyrolském Lienzi na startu svůj tým. Tentokrát e-Finance Sport Team závodil mezi PROFI týmy! Tento opravdu tvrdý závod, který prověřuje sílu, vytrvalost a pevnou vůli závodníků, má celkem 4 disciplíny. Běh, paragliding, horské kolo a kajak.

V letošním 35. ročníku závodilo celkem 100 týmů ze všech koutů světa, a tedy 400 sportovců. Tým e-Finance Sport Team zabodoval a díky skvělým závodníkům obsadil skvělé 10. místo mezi profesionály!

Velké díky patří sportovcům, kteří reprezentovali dané disciplíny:



- » Tobias Geiger – běh
- » Lars Meerstetter – paragliding
- » Wolfgang Krenn – horské kolo
- » David Mrůzek – kajak



Ještě jednou gratulujeme a věříme, že v příštím roce bude e-Finance Sport Team opět úspěšný!



PRÁVĚ V PRODEJI

Měsíčník Harper's Bazaar si můžete předplatit
na www.jenprocasopisy.cz/HB

ZAŽIJTE SLEVOVÉ ŠÍLENSTVÍ 15. 9. – 19. 9.



SLEVY AŽ
30%

25%
SLEVA

NA NOTEBOOKY
ASUS

S5ASUS25

20%
SLEVA

NA OLED, MINI LED A QLED
TELEVIZE PHILIPS A TCL

S5PHTCL20

11%
SLEVA

NA ZNAČKY VIVO, REALME,
MOTOROLA, DOOGEE A INFINIX

S5VRMDI11

20%
SLEVA

NA VYSAVAČE ELECTROLUX,
ROWENTA, CONCEPT, PHILIPS, ETA,
HOOVER, BOSCH A SAMSUNG, ŽEHLIČKY
A ČISTIČKY VZDUCHU

S5VYS20

10%
SLEVA

NA NOTEBOOKY S WINDOWS
A TABLETY S ANDROIDEM

S5NTB10

20%
SLEVA

NA OLED A QLED TELEVIZE
SAMSUNG (MODELY 2022)

S5TVSAM20

20%
SLEVA

NA ZNAČKY MIO, CARNEO,
HUAWEI, LAMAX A TRUECAM

S5MCHLT20

20%
SLEVA

NA MALÉ KUCHYŇSKÉ SPOTŘEBIČE,
MIKROVLNKY, KÁVOVARY PHILIPS,
SAECO, SIEMENS A KRUPS, KAPSLOVÉ
KÁVOVARY A KÁVU

S5KUCH20

15%
SLEVA

NA ZAHRADNÍ TECHNIKU,
DÍLENSKÉ VYBAVENÍ A FITNESS

S5DIY15

20%
SLEVA

NA NANOCCELL TELEVIZE
A AUDIO PRODUKTY LG

S5TVALG20

20%
SLEVA

NA CHLADNIČKY A MRAZÁKY
SAMSUNG, LG, WHIRLPOOL,
ELECTROLUX, CONCEPT, CANDY,
HOOVER, HAIER A INDESIT

S5CHLA20

20%
SLEVA

NA PRODUKTY PÉČE O TĚLO,
ZDRAVÍ A DÍTĚ (MIMO DYSON A MIELE)

S5SDA20

20%
SLEVA

NA MYČKY NÁDOBÍ, SPORÁKY, TROUBY
A VARNÉ DESKY WHIRLPOOL, INDESIT,
CONCEPT, CANDY, HOOVER, HAIER,
ELECTROLUX, GORENJE A AMICA

S5VAR20

20%
SLEVA

NA TELEVIZE (MODELY 2022),
SOUNDBARY
A TWS SLUCHÁTKA SONY

S5TVSON20

20%
SLEVA

NA PRAČKY A SUŠIČKY SAMSUNG,
WHIRLPOOL, ELECTROLUX, GORENJE,
CONCEPT, CANDY, HOOVER, HAIER,
INDESIT A BEKO

S5WASH20

15%
SLEVA

NA VYSAVAČE IROBOT
A KÁVOVARY DE'LONGHI

S5IRDEL15

20%
SLEVA

NA SÍŤOVÉ PRVKY, IP KAMERY,
PAMĚŤOVÉ KARTY A USB PAMĚTI

S5WIFI20

7%
SLEVA

NA APPLE IPHONE A WATCH
(KROMĚ NOVINEK), IPAD AIR, PRO
A MACBOOK PRO

S5APPLE7

30%
SLEVA

NA E-KOLA CORRATEC

S5CORR30

30%
SLEVA

NA ZNAČKU ECG

S5ECG30

ELECTRO WORLD

Platnost 15. - 19. 9. 2022.

www.electroworld.cz/slevove-silenstvi

BEZ STAROSTÍ



O tom, **jak nás knihy spojují** a povznáší na duchu, když to nejvíce potřebujeme.

Novinka od britské autorky jménem Sara Nisha Adams je nepomenutelným debutem, který vás zcela zaručeně zahřeje u srdce. Příběh o nepravděpodobném přátelství mezi dvěma velmi odlišnými lidmi už stačil uchvátit čtenáře v zahraničí. Je překrásně napsanou a příjemnou knihou, přímo šitou na míru každého knihomola. Získá si i vás?

Sara Nisha Adams žije v Londýně, kde pracuje jako spisovatelka a editorka. Její rodiče pochází z Anglie a Indie. Při psaní Knihovny malých zázraků se Sara inspirovala příběhem svého dědečka, jenž žil ve Wembley a velmi rychle si ke své vnučce našel cestu skrze společný zájem – a sice knihy, které oba milovali.

Inspirace i pro další četbu

V ději se seznamujeme s Alíšou, jež podnikne nečekanou a rozhodně neobyčejnou cestu, která začne nálezem listu, vloženého do staré knihy na regálu knihovny. Jedná se o pomačkaný seznam četby. A právě ten jí odemkne zcela nečekaný, nový svět – či chcete-li bránu do něj. Na seznamu najde Alíša právě to, co potřebuje v okamžiku, kdy chce utéci od vlastních problémů.

A když do knihovny dorazí Mukéš, čerstvý vdovec toužící po navázání vztahu se svou knihomolskou vnučkou, zasvětil ho dívka do obsahu objeveného seznamu. Neprůbojná teenagerka a osamocенý starý pán se společně ponoří do vesmíru, kde je vše možné, kde vše voní papírem.

Knihovna malých zázraků

Jde o příběh o kráse knih, a co všechno mohou skrývat. Ať už jde o pohlcující postavy, velkolepou lásku či výlety do jiných dob a světů. Potěší navíc tím, že knihy, které se na Alíšou nalezeném seznamu nacházejí, jsou skutečné, a mohou tak poskytnout skutečnou inspiraci i čtenářům. Namátkou se jedná kupříkladu o taková díla, jakými jsou Pýcha a předsudek, Pí a jeho život, Malé ženy, nebo Jako zabít ptáčka.

Samozřejmě není nutné všechny knihy ze seznamu znát (i když jsou to tak kvalitní záležitosti, že se určitě vyplatí si je přečíst), protože Alíša a Mukéš zde děj

Knihovna malých zázraků

Sara Nisha Adams

Datum vydání: 21. 9. 2022

Počet stran: 392

Cena: 399 Kč

Nakladatelství: Kontrast

Ze zahraničních ohlasů:

„Jaký krásný, milý příběh. Je o ztrátě lidí, které máte rádi, o hledání jiných, kteří tu pro vás budou, a o seznamu knih a knihovně, o naději. Balzám na duši, když jsou časy trochu krušné.“

„Jedná se o vynikající debut Sary Nishy Adams, který osloví každého, kdo miluje knihy, jejich schopnost předávat moudrost, otevírat nám oči pro svět a životy ostatních a neocenitelnou roli, kterou hrají knihovny v našich komunitách.“

FOTO | SHUTTERSTOCK



nich tedy točí, můžeme toto dílo doporučit zejména těm, kdo četli a byli nadšeni například z pohnutého bestselleru Půlnoční knihovna (2022, Fobos), historického příběhu o útěše, nalezené v knihách Poslední knihkupectví (2021, Grada), či hořkosladkého románu Knihonoš (2022, Kontrast). Své publikum si ale toto oddychové, a přitom k zamyšlení vedoucí čtení najde díky nádherně procítěnému vyprávění skoro ve všech vodách.

Sara Nisha Adams napsala knihu, která jako by byla odpovědí na otázku, proč se vyplatí číst. A proč vlastně čtení milujeme. Jejím dílem je hřejivý román o síle přátelství, o vyrovnání se se smrtí, o porozumění mezi starší a mladší generací. A v neposlední řadě o lásce k dobrým příběhům, kterou si jednoznačně nesmíte nechat ujít!

Tomáš Lesk

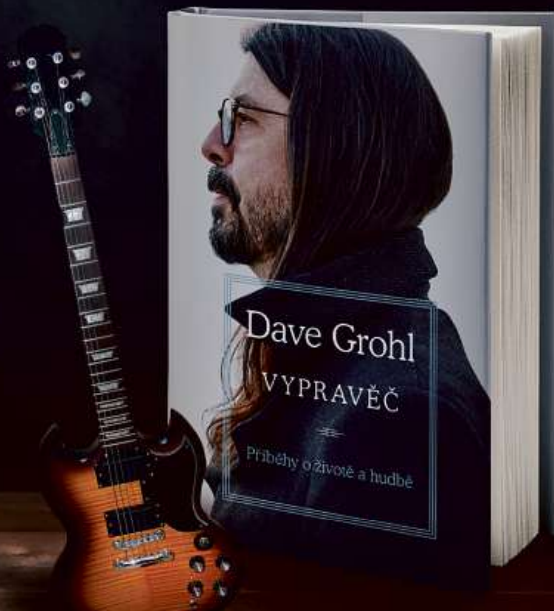
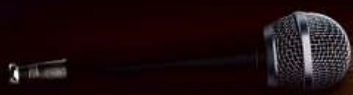
oněch děl hodnotí a rovněž i hledají vztah a paralely ke svým vlastním životům.

Knihovna malých zázraků, která vychází pod nakladatelskou značkou Kontrast, by se jistě dala zařadit do subžánru „books about books“. Ocení ji tak zejména příznivci a častí čtenáři světové beletrie. Jelikož jsou tu ústředním motivem knihy a celý obsah titulu se okolo

INZERCE

Sbírka vzpomínek frontmana Foo Fighters

Potěší milovníky hudby, příslušníky generace X a čtenáře, kteří milují upřímné autoportréty.



KNIHY DOBROVSKÝ

www.knihydobrovsky.cz



Elektrické vozíky a skútry

SELVO

Pohyb v každém věku



SELVO 4250
~~49 490 Kč~~
32 990 Kč



50 kamenných prodejen
a servisů v ČR s možností
dopravy zboží k Vám



SELVO 3500
~~58 290 Kč~~
39 990 Kč



SELVO 41000
~~79 900 Kč~~
53 990 Kč



SELVO i4500
~~56 650 Kč~~
34 990 Kč



Další informace a všechny ostatní produkty najdete na

www.selvo.cz

speciální magazín

SPOLEČENSKÁ ODPOVĚDNOST A ENERGIE

uvnitř dnešní **MF DNES**



Internet zdarma?

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

MOLEKULÁRNÍ VODÍK POMÁHÁ

zdraví
 krása
 dlouhověkost

www.H2World.cz

**NOVÉ
GENERÁTORY**

PerVia
Vodopropustný beton

Vodopropustný drenážní beton pro efektivní hospodaření s dešťovou vodou.

Vhodný k provádění povrchových vrstev vozovek, parkovišť, chodníků.

Pomáhá udržovat rovnováhu prostředí.

Podporuje přirozené čištění vody.

Propouští vláhu a vzduch ke kořenům rostlin.

V létě přirozeně ochlazuje okolní prostředí.

Nevyžaduje spádování.

Nevytváří kaluže.

V zimě zajišťuje vyšší bezpečnost komunikací díky rychlejšímu tání ledu.

Kontaktujte nás: 800 11 12 12 • info@cemex.cz

www.cemex.cz

Intimní HIT! Chcete XXL mužnost a 5x silnější připravenost?

SKVĚLÝ OBJEV EXPERTŮ Z NEW JERSEY

PŘIROZENÍ DELŠÍ 0 9 CM? NIKDO VÁM NEŘEKNE „NE“!



Dejte sbohem špatné připravenosti a špatnému sexu

Pokud chcete OBROVSKÉ přirození, vyzvedněte si TURBOgel za **0** CZK

Jediná cesta k domácímu zvětšení penisu s prokázanou účinností! Metoda vyvinutá předními odborníky zachránila intimní hrdost 128 754 mužů ve 13 evropských zemích. Uživatelé zaznamenali prodloužení penisu o 5-9 cm a zvýšení libida. Chcete, aby mužský aktivátor udělal totéž za vás?

Proč může tento přípravek používat každý muž?

- 1. Snadné použití** – přípravek má podobu rychle vstřebatelného gelu. Můžete ho použít kdykoliv – i těsně před stykem. Nemusíte čekat, než začne působit. 1,5 minuty po namazání jste připravený do akce. Gel se nelepí a nedělá skvrny.
- 2. Diskrétnost** – chcete se jednou provždy zbavit studu pokaždé, když stahujete slipy? Stačí 1 telefonát! Zavolejte na autorizovanou infolinku a kurýr vám přiveze neoznačenou zásilku až domů.
- 3. Bezpečí** – složky EROgelu jsou 100% přírodní. Při používání nemusíte omezovat příjem jiných prostředků nebo omezovat alkohol.



Thomas Anderson



POZNÁMKA:

„To, co si teď přečtete, se stane vaší vstupenkou do světa plného vášnivého sexu bez zábran jako z filmů XXX. Čekají vás titanové erekce trvající přes 40 minut, plnou kontrolu nad bohatým finále a působivé rozměry: prodloužení penisu o 5-9 cm a rozšíření o 2-3 cm. Američtí experti přesvědčují: tento BIOkoncentrát, složený až ze 3 extrémně silných afrodiziak, dokáže úplně každý penis vzpřímit a prodloužit už po prvním použití. „Na tomto gelovém expandéru pro maskulinitu jsme pracovali 5 let,“ vysvětluje Thomas Anderson z American Man Power Association v New Jersey. „Jeho první verze se stala skutečným průlomem v intimním životě mužů ve věku 18 až 89 let. A nyní sdílíme ještě silnější vzorec pro speciální výkony. Za 48 hodin obnovuje naději i v beznadějných případech!“ - zaručeno.

100% USPOKOJENÍ: +9 cm a sex 4x po sobě

Doslova pár kapek geniálního EROgelu vám stačí k tomu, abyste do své mušky dostali skutečného obra! Thomas Anderson vysvětluje, jak vzorec aplikovaný přímo na penis obnovuje 100 % mužské síly: „Úplné složení je tajné a chráněné,

ale mohu vám říct, jak to funguje. Blahodárné složky gelu pronikají kůží přímo do penisu a neustále ho stimulují. Látky obsažené v přípravku navíc pomáhají zvýšit průtok krve v penisu a zvyšují citlivost těla na podněty. Každý 2. uživatel zažívá extrémně silnou erekci a již nehlásí žádné problémy s předčasným ochabnutím. Nejžádanějším efektem je samozřejmě zvětšení délky a objemu penisu. I +9 cm je běžný efekt u mužů, kteří tuto metodu použili. Bez problémů jej využijete i doma. Na to nepotřebujete žádnou přípravu.“

Tento gel na zvětšení penisu je tak dobrý, že ho chtěli zakázat!

Bylo to blízko a vy byste teď o skvělém EROformuli nečetli, nemohli byste ho získat a byli byste odsouzeni k sexuálnímu životu bez plného uspokojení. Poté, co experti z New Jersey zveřejnili své úspěchy, zažily gigantické koncerny pořádný šok! Výrobci lodiček, náplastí a prstenů bylo jasné: tento gel by mohl do 2 let vymazat konkurenci. Lidé už nebudou muset utrácet majlant za chemikálie zatěžující organismus nebo neúčinné erotické hračky, protože místo toho sáhnou po EROgelu dostupném pro každého. „Globální korporace nechtěly dopustit, aby se to stalo, a dělaly maximum, aby zablokovaly distribuci nového

HIT v 13 zemích Evropy

Zavolejte nám, zbavte se svých komplexů a pomilujte se jako dvacetiletý!

gelu. Naštěstí je po mnoha bitvách k dispozici v oficiálním oběhu, říká Thomas Anderson.

Vyhýbal jsem se sexu kvůli komplexům a teď jsem 21 cm vzpřímený a miluji se 5x týdně



Od té doby, kdy jsem zvětšil své přirození s tím geniálním gelem, neexistuje pro mě v sexu nic nemožného a nikdy neslyším v ložnici slovo „ne“. Žena se chce se mnou milovat noc co noc.

Kryštof, 56 let, Plzeň

Ten gel udělal z mého „prcka“ obří, tvrdý klacek.



+9 cm – takového výsledku jsem dosáhl už po 7 dnech užívání přípravku. Penis vyrostl jak z vody a sex chutná 300x lépe! Ženy si předávají moje telefonní číslo a navrhuji mi intimní schůzky.

Alexej, 48 let, Opava

Šťastné finále bude vaše – každou noc!

Imponující výsledky používání EROgelu potvrzuje už víc než 60 ti-

BALÍČKY ZDARMA ČEKAJÍ! Zavolejte na horkou linku výrobce



Zde je vaše cesta k VELKÉMU úspěchu v posteli:

- Ztopořené mužství prodlouženo o 5-9 cm
- Připravenost k dalšímu styku už dokonce za 2 min. po vrcholení
- Silná a tvrdá erekce - dokonce 4 x za sebou stejné noci
- Skvělý „skluz“ a velká rozkoš pro partnerku
- Erekce trvající, kolik chcete



síc nadšených párů. I vy se k nim můžete připojit! Je zcela nepodstatné, kolik je vám let, v jakém stavu je váš úd, jestli dáváte přednost dlouhodobým vztahům nebo hledáte sex na jednu noc. Přípravek vyvinutý odborníky vám zajistí „nářadí“ a kondici hodnou herce z filmů pro dospělé. Chcete už první noc po jeho užití spatřit, jak vaše partnerka křičí rozkoší? Objednejte si gelový zvětšovač penisu s novým, JEŠTĚ LEPŠÍM složením. Když si pospíšíte, výrobce vám na něj dá 100% refundaci.

ZDARMA PRODUKT



Nedej se podzimní auru! Postarej se o svoje zdraví a zdraví svých blízkých už teď



Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 07.10.2022 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!



Zavolejte: 374 219 583

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

Mistr vyprávění písní

Tento týden je ve znamení nedožitých narozenin dvou umělců spojených mimo jiné s českou country. V pondělí 19. září by bylo 75 let Františku Nedvědovi, zpěvákovi na hranicích trampské hudby, folku a pop country. Tři dny předtím, 16. září, by oslavil pětadesátiny původně rock'n'rollový zpěvák a v pozdějších letech největší hvězda české pop country **Pavel Bobek**.

Společným jmenovatelem životních příběhů obou zpěváků je jejich posun z oblasti určitých ortodoxních hudebních světů k populární hudbě. Cesta Františka Nedvěda vedla od trampské písně k folku, jemuž se věnoval spolu se svým bratrem Františkem, a na konec až ke cover verzím amerického popového písničkáře Gordona Lightfoota.

Pavel Bobek byl původně jedním z prvních českých rock'n'rollových zpěváků. Vystudovaný architekt se zase od roku 1957 nadšeně věnoval muzice, kterou miloval. Ve své lásce k rock'n'rolu byl dokonce tak důsledný, že si vedl posluchačské deníky, do nichž si zapisoval, co slyšel na vlnách Rádía Luxem-



FOTO J. L. TEICHMANN, MAĚRA

bourg, a zásadně odmítal zpívat jakoukoli skladbu v češtině. Však také všech pět singlů, které nahrál v průběhu 60. let pro Supraphon, nazpíval anglicky. To už vystřídal několik kapel a v le-

tech 1963–1965 byl dokonce zpěvákem skupiny Olympie.

Rozhodujícím krokem v jeho kariéře byla spolupráce Olympiku s divadlem Semafor při legendárním pásmu Ondráš podotýká. U Semaforu totiž nakonec zůstal s Country Beatem Jiřího Brabce a v pořadech Šimka a Grossmanna se snažil pokračovat ve stopách svého vzoru Buddyho Hollyho.

Civilní a přesvědčivý projev

Byl to prý Jiří Grossmann, kdo ho přemluvil, aby zkusil zpívat česky, a nabídl mu slova ke cover verzi písně Oh Ruby, Don't Take Your Love To Town americké country hvězdy Kennyho Rodgerse. Ohlas publika byl nečekaně velký. Oh Ruby, nechtěj mi lásku brát objevila úplně novou stránku Bobkovy pěvecké osobnosti, vyprávěčský talent. Bobek nebyl žádný velký zpěvák, ale uměl své písně lidem civilně a přitom přesvědčivě sdělovat, jakoby vyprávět. Vytvořil styl, z něhož se později na své sólové dráze poučil i o deset let mladší Franti-

šek Nedvěd, jehož deska Druhé podání (1999) z něj de facto udělala Bobkova následovníka.

Celostátní respekt si Pavel Bobek získal další cover verzí, písničkou Houston, která vznikla tři čtvrtě roku po Ruby. Opřel se o módní vlnu americké pop country, definitivně se rozhodl pro češtinu a z rádia se následně sypal jeden jeho hit za druhým až do poloviny 90. let. Jen málokdy zpíval původní skladby českých autorů, dával přednost českým verzím americké country. Úzce spolupracoval s textařem Vladimírem Poštulkou a později i s Michaelem Žantovským, kteří mu dokázali na americké hity psát texty na tělo. Řada z nich zlidověla. Písně Pojd' stoupat jak dým, Ved mě dál, cesto má, Nedělní ráno nebo Lásko, mně ubývá sil můžeme slyšet skoro v každé hospodě, kde se hraje a zpívá.

Přestože ho v roce 2007 postihla mozková mrtvice, nahrával písně až do roku 2012 a nevyhýbal se při tom i písním modernějších písničkářů, jako je Bruce Springsteen nebo Leonard Cohen. Zemřel 20. listopadu 2013.

„Žižku jsem chtěl přiblížit Statečnému srdci“

ČR | Po covidových odkladech minulý týden zamířil do českých kin film o Janu Žižkovi. Je věnován všem, kteří bojují za svobodu. „Ten film byl příběhem boje za spravedlnost a toho, v co věříme od začátku. S ohledem na válku na Ukrajině jsem ale cítil potřebu to tam explicitně uvést,“ prozradil v pořadu Rozstřel na iDNES.cz režisér, scenárista a producent **Petr Jákl**. Filmem o slavném českém vojevůdci by se rád Jákl přiblížil svým oblíbeným

snímkům Statečné srdce nebo Poslední samuraj. „Žižkou chci mimo jiné i propagovat Českou republiku v zahraničí. Jsem velký vlastenec a jsem pyšný na to, že tu žiju. Udělat film právě jako Statečné srdce, ale o českém hrdinovi a české historii, bylo mým snem,“ prozrazuje.

Že snímek v souvislosti s válkou na Ukrajině nabývá nového rozměru, Petr Jákl vnímá jako pozitivum. „Když člověk vidí nespravedlnost, je potřeba pomoci.

I o tom Jan Žižka je. Jsem proti bojům a válkám. Je mi to silně nepříjemné a nechápu, jak lidé dokážou dojít až do krajní situace, kdy k válce dojde. Mám rád českou povahu, která se dokáže většinou domluvit. Nemáme tu horou hlavu jako některé národy,“ komentuje.

Krizové situace mají podle Petra Jákla jedinou kladnou stránku – lidé si začnou více pomáhat a uvědomí si, jak dobře se ve skutečnosti mají. (iDNES.cz)

INZERCE

2022
INTERNATIONAL
CIRCUS FESTIVAL

CIRKUS CIRKUS

BEST OF THE
WORLD

**NEJVĚTŠÍ
SVĚTOVÁ
CIRKUSOVÁ
SHOW**

**PROGRAM
BEZ ZVÍŘAT**

**15.-16. 10.
2022
PRAHA**

O₂ universum

PŘEDPRODEJ VSTUPENEK **ticketmaster®**

LÉKAŘSKÉ OBJEVY: Švýcarská kúra obnovuje 100 % sluchového výkonu bez operace!

„Byl jsem hluchý jako pařez a teď mám **ABSOLUTNÍ SLUCH** - žádný zvuk mi neunikne!“



REDUKCE HLUKU A ZAOSTŘENÍ SLYŠENÝCH ZVUKŮ OD 1. POUŽITÍ

Připojte se k více než 21 850 Evropanům, kteří se zbavili i těch, dlouhodobých ztrát sluchu a opět mohou jasně slyšet celé spektrum zvuků bez ohledu na věk!

Inovativní kúra vyvinutá týmem vědců z Ženevy je skutečnou revolucí v boji proti ztrátě sluchu, která nepochybně ukončila éru sluchadel. Během evropského sympo-
zia v roce 2020 získal titul „Perla foniatrie“ – není divu, jako první prostředek na trhu již od prvního použití zlepšuje sluch a chrání před jeho úplnou ztrátou.



Jozef P. (71),
Chotěbuz

– přiznává pan Jozef (71 let)

Již každý druhý Čech po 55 trpí problémy se sluchem a téměř polovina z nich je téměř úplně hluchá. Tito lidé jsou odsouzeni k přišerně drahým přístrojům, jejichž náklady dosahují až 20násobku průměrného důchodu! Naštěstí nyní mají naši krajané přístup i k průlomové švýcarské kúře, díky které získávají plnou sluchovou efektivitu přirozeným a bezpečným způsobem.

Pan Jozef (71) z Chotěbuz je jedním z prvních lidí v Česku, kteří za 14 dní zregerovali zvukovod a jednou provždy se zbavili sluchových potíží pomocí nové metody. Muž

zapomněl, co je to pískání a šelesty, posílil slyšitelnost zvuků od nejnižších po nejvyšší tóny a především se chránil před úplnou hluchotou, demencí a vážnými neurologickými komplikacemi, které nedoslýchavost provázejí.

Perfektní sluch pro všechny věkové kategorie

„Odkud si pamatuji, špatně slyším, ale s přibývajícím věkem jsem byl stále více hluchý. Za nic jsem nerozuměl tomu, co mi říkal kněz ve zpovědnici nebo prodávka v masně. Jednou, když jsem přecházel ulici, neslyšel jsem klakson a málem mě přejel nějaký blbec v autě! Nejen starý a hluchý, také bych přistál na invalidním vozíku! Nosil jsem naslouchátko, ale co z toho když jenom tlačilo a skřípalo jako vykotlané prkna v podlaze. A to sakrament-
ské šumění, člověk by se mohl zbláznit!“ – vzpomíná pan Jozef.

„Nebýt této švýcarské kúry, dnes bych slyšel jen své vlastní myšlenky. Moje žena mi koupila nějaké léky, které měly fungovat, ale všechno to bylo k ničemu. Chtěl jsem se přihlásit na operaci, ale doktor řekl, že mám příliš velkou ztrátu sluchu a v mém věku jsou takové zákroky nebezpečné – v nejlepším případě jsem mohl mít závratě. Tento švýcarský vynález byla mana z nebes, jinak bych úplně ztratil sluch nebo se zbláznil.

Účinky mě doslova srazily na kolena. Po 5 dnech používání jsem poprvé po dlouhé době slyšel zvo-

nek – byl jsem tak překvapen, že jsem zakopl. Hučení a pískání se od prvního použití zmírnily a poté úplně zmizely. Po týdnu jsem zřetelně slyšel, jak si rodina povídá u stolu a štěkot sousedčina psa.

Už je to 14 dní a můj sluch je silnější, než když jsem byl mláde-
nec! Znovu se scházím se svými přáteli na šachy a dělám si všechno sám, beze strachu, že něco neslyším!“

Kúra obnovuje poškozené sluchové buňky

Inovativní švýcarská formule, která regeneruje sluch, vzala světový trh útokem a získala uznání největších autorit v oblasti audiologie, foniatrie a laryngologie. Na rozdíl od sluchadel, která fungují pouze při jejich nošení, formule trvale regeneruje sluchový nerv a kůstky vnitřního ucha.

„Formule je účinná až z 98,7% u vrozené i získané ztráty sluchu bez ohledu na věk. Klinické testy provedené na skupině 800 pacientů s různým stupněm nedoslýchavosti prokázaly, že ke znatelnému zlepšení sluchu a redukci šelestu v uších dochází během prvních 48 hodin kúry. V těžších případech, kdy je ztráta sluchu velmi hluboká, lze uspokojivé výsledky zaznamenat asi po 5 týdnech. Tajemstvím účinnosti formule jsou speciálně vybrané přírodní bioaktivní látky, které regenerují sluchový nerv až z 98%! Je to dlouho očekávaná zbraň proti progresivní epidemii neslyšících.“

specialista v oboru audiologie,
Okresní Laryngologické Centrum

Síla přírody v boji s jakýmkoliv sluchovým postižením

Kúra, patentovaná Švýcarsky, je jedinou formulí tohoto typu, která regeneruje zvukovod na mikrocélulární úrovni. Aktivní látky uzavřené ve formě nanočástic přímo z krevního řečiště pronikají do nejten-

Tato život měnící kúra způsobí:

1. Rekonstrukce sluchu a zostření čistoty vnímaných zvuků o 99% – obnoví dokonalou slyšitelnost lidské řeči, šepotu, nevýrazných zvuků a hlasů.
2. Vyčištění zvukovodu v 97% – odstraní pocit ucpaného ucha a nepohodlí, svědění a nadměrného výtoku.
3. Posílení sluchového nervu až o 98% – aktivní regenerace kanálkových buněk.
4. Ochrana před nemocemi, infekcemi a záněty vnitřního ucha.



Před kúrou / Po kúře
Ušní vláskové buňky

čích kapilár vnitřního ucha, poskytují okamžité výsledky a chrání před zhoršením nedoslýchavosti a v důsledku i před úplnou hluchotou.

Problémy se sluchem vám ničí život?

Kúra, která regeneruje zvukovod, je v Česku dostupná pouze prostřednictvím telefonického prodeje. Pokud i vy trpíte vrozenou či získanou vadou sluchu a chcete se jí jednou provždy zbavit, určitě zavolejte na níže uvedené číslo.

PRODUKT ZDARMA

Jedinečná AKCE!

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 19.09.2022, získá od výrobce speciální slevu -100%! Revoluční kúra regenerující sluch obdržíte **ZDARMA!**

Zavolejte:

296 849 650

Telefonní linka je dostupná: Pondělí-pátek 8:00-20:00, sobota-neděle 09:00-18:00. Běžný místní hovor bez příplatku.

Produkt nebude nikdy dostupný ve stacionárním prodeji!

Dnes si vzpomínám: jsem na koncertě Kabátu a najednou v jednom uchu jen skřípání a zvonění. Názor lékaře: Náhla idiopatická hluchota. Mělo to přejít po 2 týdnech a přešlo, jednomu na druhé ucho. Bylo mi řečeno, abych nosila naslouchátko, ale byl to takový trapas, že jsem s tím otálela a problém se zhoršoval. Pak mi babička Lenka dala tento švýcarský zážrak. Ha ha, nebyl to sýr ani hodinky, ale nejučinnější kúra na moji hluchotu. Teď slyším každý šelest. Díky, babičko.



Pamela A., (35L),
Brno

Popsané produkty nejsou zdravotnickými pomůckami nebo léky a neslouží k určení diagnózy, obnovení, zlepšení nebo modifikaci fyziologických funkcí organismu prostřednictvím farmakologického, imunologického nebo metabolického účinku. Produkty nejsou zdravotními pomůckami a nenahrazují zdravotní péči. Při zdravotních problémech a dysfunkcích je vždy třeba navštívit lékaře.

Není debata jako debata. CNN Prima NEWS před letošními volbami do místních zastupitelstev a Senátu opět přichystala sérii superdebat. Jako jediná televize zve do svého moderního studia s velkoplošnou obrazovkou diváky, kteří pozvaným politikům kladou otázky osobně, napřímo. A diváci nejen u televizních obrazovek zase mohou hlasovat, který z diskutujících je ve svých vyjádřeních a své argumentaci nejvíce přesvědčil. Jak taková superdebata vzniká? Na to odpoví zkušená moderátorka politických diskuzí **Terezie Tománková**.

„Předvolební superdebata CNN Prima NEWS je něco úplně jiného než pravidelná nedělní Partie. Tam sice dochází k názorovým střetům, ale je to v celkem komorní atmosféře v našem zpravodajském studiu. Naproti tomu velké debaty pořádáme ve velkém studiu s tribunou, na které je kolem 150 diváků. To znamená přímé reakce, potlesk, fandění a někdy i pokřikování v hodně emotivních okamžicích. Je to nezaměnitelná atmosféra, která vytváří tlak nejen na nás, moderátory, ale také na politiky,“ líčí Terezie Tománková.

O tom, že se někdy publikum dokáže značně rozvášnit, jste se mohli přesvědčit minulou neděli v první superdebate, kdy část publika hlasitě skandovala a pokřikova-

Superdebata se řídí jako loď ze Star Treku

vala. „Je to opravdová moderátorská výzva a jsem ráda, že do mne vedení CNN Prima NEWS pravidelně vkládá důvěru a do debat mě posílá. Naštěstí na tu spoustu lidí nejsem sama. Pomáhá mi kolega Petr Suchoň, který interpretuje grafy na velké obrazovce, vyzývá lidi v publiku ke kladení otázek a pomáhá divákům s hlasováním,“ přibližuje.

Přímý přenos superdebaty znamená výzvu i pro televizní štáb. Vše musí sedět na sekundy. Ve studiu je obří, dvacet metrů dlouhá obrazovka, na kterou se promítají grafy a další důležitá data. Na place je celkem sedm kamer s operátory a jeřáb, který se stará o nájezdy a záběry studia z výšky. To vše má na povel režisér a s ním editoři, kteří vše řídí z režie, připomínající můstek vesmírné lodi ze Star Treku.

„Je to sice stres, ale výsledek za to stojí. Ptáme se na věci, které lidi v aktuální těž-



FOTO | FTV PRIMA

ké pirátské strany, předsedu hnutí ANO Andreje Babiše a předsedu SPD Tomia Okamuru,“ říká Terezie Tománková.

Prvovoliči k volbám

Každé volby přináší také prvovoliče, což si na CNN Prima NEWS uvědomují a snaží se mladé o volbách a kandidátech informovat. Například formou komunikace na sociálních sítích, jako to činí například moderátorka **Karolina Hošek**.

„Pravidelně děláme krátké rozhovory s kandidáty do Senátu na sociální síti TikTok, která je aktuálně mezi mladými nejpopulárnější. Například před pořadem Divoká karta, kde máme každý pátek od 18:00 diskuzi s kandidáty na senátory, nebo před některými vydáními večerní 360°. Přenos má pravidelně tisíce diváků,“ vysvětluje Hošek. (ms)

INZERCE

O₂ arena

15/10/2022

ČESKÝ

MEIDAN

S IMPULSEM

Marek Ztracený • Michal David

Divokej Bill • Václav Neckář • No Name

Ivan Mládek a Banjo Band • Peter Nagy

Skončily zlaté časy a žně pro výrobce čajů a tabletek na hubnutí! 

Tato náplast vám zajistí ploché břicho za 96 h

a zhubnete jen vy, ne vaše peněženka!

Tenká jako papír, pod oblečením neviditelná a neskutečně účinná. Diskrétní náplast vám zajistí zhubnutí o 4 kg za necelých 24 hodin! Bez odvodnění, pročištění, otravy chemikáliemi. Nasycená přírodními látkami, které spalují tuk a pocházejí z mysu Cape Grim v Tasmanii. Z nečistší oblasti na světě! Společnosti, které obchodují se zastaralými prostředky na hubnutí, dělají všechno, aby tato geniální náplast zmizela z trhu. Objednejte si ji, dokud je k dispozici, už za 0 Kč!

ZÍSKEJTE JI ZDARMA

Radka, 57 let

Shodila jsem 22 kg
- bylo to banálně jednoduché!

Odteď se nemusíte cpát prášky, popíjet odporné bylinky, potit se v posilovně ani se vzdát dobrot, abyste získali vysněnou postavu. 4 kilogramy dolů už po 1. dni, vyřsovaný pas, pružná pokožka a skvělá kondice – jedna malá, napůl průsvitná náplast vám poskytne tohle všechno! Výrobci čajů a prášků se bojí o svou budoucnost – a není divu. Geniální přípravek vyvinutý na základě ekologických přísad z Tasmanie jim každý den ubírá desítky zákazníků! Dosud trvale zhublo už 568 973 lidí a bude jich ještě víc. Kožní tvarovač postavy byl právě zpřístupněn ZDARMA.

Konečně něco, co vás zbaví kilogramů, ale ne peněz.

Pravda je nepříjemná, ale musíte se ji dozvědět: dosud nikomu nešlo o to, abyste zhubli jednou provždy. Spousta firem nabízí

Urychleně pomáhá zrychlit metabolismus. Výsledek? -9 cm v obvodech

Výborná metoda z Tasmanie představuje záchranu pro ty, kteří se neradi trápí a potí a z hubnutí chtějí mít jen to nejlepší: ploché břicho, lehké tělo a životní energii. Přírodní látky, slisované v tomto geniálním přípravku, zrychlují metabolismus až o 300 %. Jíte, co chcete, a tukové vrstvy se prostě nemají šanci ukládat!

Petr Dvořák,
dietolog



ŠTÍHLÉ TĚLO UŽ ZA 4 DNY

BEZ OPAKOVANÉHO TLOUSTNUTÍ



produkty, které fungují chvíli nebo vůbec ne. Tyto firmy přesně vědí, že vracející se kilogramy znamenají vracející se zákazník. Prof. Oliver Munro, badatel léčivých vlastností tasmanické fauny a flóry, spolutvůrce náplastí na hubnutí, ujišťuje: *Náštesti máme konečně slušnou alternativu. Do distribuce byly uvedeny bezplatné náplastí, které pracují na vaší postavě 24 h denně, dokud není ideální. A to je trvalý výsledek!*

Čím vyšší máte nadváhu, tím rychleji zhubnete!

Látky, kterými je náplast napuštěná, se z ní uvolňují celý den a mění organismus na stroj na spalování podkožní tukové tkáně. Čím víc máte nadbytečných tukových buněk,

tím rychleji se jich vaše tělo začne zbavovat. Výzkumy potvrzují: „191 z 200 lidí, kteří si nalepili náplastí během týdne, v průměru zhublo o víc než 25 kilogramů,“ říká profesor Munro.

Tentokrát se zbavíte tuku a komplexů natrvalo

Tuto náplast vytvořili vědci, ne marketingoví experti. Opravdu funguje, je maximálně účinná a nekomplikuje každodenní život. Její používání je velmi pohodlné: nemusíte měnit stravovací návyky, zavádět dodatečná cvičení ani se vyhýbat alkoholu. I když není o moc větší než desetikoruna, rozhodně si poradí s břišní obezitou, spaluje podkožní tuk a modeluje štíhlé, svůdné hýždě, pas a stehna. Po 4 dnech se můžete s potěšením prohlížet v zrcadle a zkoušet oblečení až o 2 čísla menší než máte teď.

SLIB PROF. MUNRO:
„Zdravé, štíhlé tělo vás nemusí nic stát!“



Přilepíte si náplast a nemusíte dělat nic víc. Přebytečný tuk mizí před očima a už se nikdy nevrátí. Opravdu je to tak jednoduché! Bohužel tato metoda neunikla pozornosti velkých firem. Houževnatě se snaží zablokovat její prodej, rozhodli jsme se tedy poskytnout bezplatný balíček náplastí mimo oficiální distribuci.

Prof. Oliver Munro

ZAVOLEJTE SI PRO BEZPLATNÉ balení náplastí spalujících tuk a na vlastní kůži se přesvědčte, že zhubnete už za 4 dny.

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 07.10.2022 obdrží 100% náhradu výrobce!

ZAVOLEJTE 296 330 898

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



Nedej se podzimní auře!



Mami, pomoc!

Soutěžní **Prostřeno!** na Pardubicku se pokazí

ČR | Prostřeno! bude v Pardubickém kraji. O výhru 60 tisíc v pondělí zabouje celní deklarant František (26 let). Menu chystá s přítelem, ale uvaří ho sám. Vsadí na asijskou kuchyni.

V úterý se představí Nikola (24). Studuje, ale i pracuje jako pojišťovací poradce. Soupeře pohostí českou kuchyní v moderním podání. Slibuje slaninové rolky s vajíčkovou náplní, vepřovou panenku, gratinované brambory a pepřovou omáčkou. Ale ne všechno se povede připravit a dochutit podle očekávání.

Středa bude patřit mamince na mateřské dovolené Kateřině (27). Je upřímná a netrpělivá. Uspěje s polévkou z červené čočky, krkovičkou v pikantní marinádě a bramborami s čerstvým sýrem?

Čtvrteční soutěžní menu připraví Jakub (35). Žije sám se synem a překvapí bydlením. Vypadá to, jako kdyby sám bydlel v dětském pokoji. Jakub připraví krkovičku, udělá k ní šťouchané brambory s jarní cibulkou a slaninou. Nervozita ho neopouští a celé své menu si pohaní.

Jako poslední se k plotně postaví ben-

jamínek týdne Lukáš (20). Bude bojovat sám se sebou. A podle hesla „Co se může, to se... pokazí“. Dobrou radou ho musí zachránit maminka. A jak to dopadne? Sledujte Prostřeno! na Primě každý všední den od 17.50 hodin.

Tvarohová pomazánka



Ingredience: 2 vejce, 100 g jemného tvarohu, 3 PL jogurtu, 2 PL smetany, 1/2 jemně nastrouhané mrkve, 1 malá nasekaná cibule, sekaná bazalka, polníček, sůl.

Postup: Vejce uvaříme natvrdo. Tvaroh dobře zamícháme s jogurtem a smetanou. Přidáme bazalku, mrkev, cibuli, sůl a dobře promícháme. Na talíř dáme polníček, tvarohovou směs a na ni nakrájená vajíčka. Můžeme ozdobit cherry rajčaty. Podáváme s chlebem anebo celozrnným pečivem.

Krkovička v pikantní marinádě, brambory s čerstvým sýrem

Ingredience: vepřová krkovička, 300 g



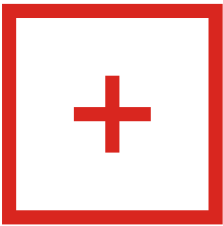
Zleva Kateřina Havlová, Jakub Malinský, uprostřed Lukáš Kašpar, František Menclík a Nikola Pavlišová nad poklicemi s výhrou. FOTO | FTV PRIMA

kečupu, několik lžic hořčice (kremžská i plnotučná), 100 g cibule, 1,5 dl piva, 40 g česneku, koření dle chuti, chilli nebo chilli pasta, 150 g anglické slaniny, brambory, čerstvý sýr, jarní cibulka, česnek, sýr eidam na posypání, sůl, pepř. **Postup:** Vepřovou krkovičku nakrájíme na rovnoměrné plátky, naklepeme. Ze zbylých ingrediencí si připravíme marinádu. Do zapékací misky vložíme maso, zalijeme marinádou, propojíme a necháme přes noc uležet v lednici. Naložené maso v zapékací misce dáme péct do trouby zhruba na 170 °C na cca 120 minut. Maso vyzkoušíme vidličkou, pokud je měkké, můžeme podávat. Brambory i se slupkou omyjeme, vložíme do

hrnce s vodou a uvaříme do poloměkka. Po uvaření je rozpůlíme. Pomocí lžice každou půlku lehce vydlabeme. Vydlabanou část smícháme s lučinou, prolisovaným česnekem a nasekanou jarní cibulkou. Směs okořeníme dle chuti. Připravenou směsí plníme vydlabané brambory, posypeme strouhaným sýrem a zapечeme v troubě dozlatova. Podáváme se zeleninou a s vychlazeným pivem.



INZERCE



**Občané
pro
Budějovice**

**TVOŘÍME MODERNÍ
A ÚSPĚŠNÉ MĚSTO**

obcaneprobudejovice.cz



Mgr. Juraj Thoma
kandidát na primátora



C1

ČT1

7.55 Putování po Blažených ostrovech **9.10** Úsměvy Pavla Bobka **9.50** Toulky Českem budoucnosti **10.20** Případy sestry Bonifácie **11.05** Všechnopárty **12.00** Z metropole. Týden v regionech **12.25** Hobby naší doby **12.50** Postřehy odjinud **13.00** Zprávy **13.05** Neklejte, princí **13.40** Loupežnická pohádka **14.20** Všichni dobří rodáci **16.20** Hercule Poirot XI **17.55** Zázračné bylinky **18.25** Kluci v akci **18.55** Události za okamžik a počasí **19.00** Události **19.52** Branky, body, vteřiny

20.10 Zázraky přírody
Zábavní show, kde největší hvězdou je příroda sama
21.20 Všechnopárty
22.04 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony
22.05 Královna
Životopisné drama (VB/Fr./It. 2005). Hrají H. Mirrenová, J. Cromwell, A. Jennings, R. Allam, S. Symsová. Režie S. Frears
23.50 Místo činu – Dráždany
Král stoky. Krimiseriál (N, 2020)
1.15 Sama doma
2.45 Manéž Bolka Polívky
3.55 Malá farma
4.20 Kuchařská pohotovost
4.45 Ignis Brunensis 2006
5.00 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli
5.30 Z metropole

nova

Nova

6.30 Scooby-Doo: Záhady, s. r. o. (9, 10) **7.20** Tři královské děti **8.35** Zamilovaný profesor **10.25** Koření **11.25** Volejte Novu **12.00** Rady ptáka Loskutáka **13.05** Souboj na talíři II (3) **14.10** Mejdán v Las Vegas **16.10** Machři 2 **18.15** Comeback **18.50** Comeback **19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20.20 Na lovu: Hvězdný speciál
21.45 Poslední lovec čarodějnic
Akční film (Čína/USA/Kan., 2015)
23.50 Machři 2
Komedie (USA, 2013)
1.50 Specialisté (107)
2.40 Volejte Novu
3.25 Tři královské děti
Pohádka (N, 2019)

Prima

Prima

6.15 Bolek a Lolek vyrážejí do světa **6.35** M.A.S.H (217) **7.05** M.A.S.H (218) **7.35** Cyklosalon.tv **8.05** Fotr na tripu **8.45** Autosalon.tv **9.50** Česko Slovensko má talent **11.25** Můj muž to dokáže **12.45** Osudové léto v Salamance. Romantický film (N, 2019) **14.45** Smích se lepí na paty. Komedie (ČR, 1986) **16.50** Hotel Modrá hvězda. Filmová komedie (ČR, 1941) **18.52** Počasí **18.55** Hlavní zprávy **19.40** Krimi zprávy **19.55** Showtime
20.15 Česko Slovensko má talent
21.50 Temný Kraj II (4)
Husičky 2/2. Krimiseriál (ČR, 2019). Hrají L. Vaculík, K. Nováková Badinková, J. Teplý, K. Zima, M. Trnavský. Režie J. Bártů
23.15 Rudé horko
Akční komedie (USA, 1988). Hrají A. Schwarzenegger, J. Belushi, P. Boyle, E. O'Ross. Režie W. Hill
1.25 Mstítel bezpráví
Akční film (USA, 2012). Hrají D. Trejo, R. Perlman, Ch. Dutton. Režie C. Moss
3.20 Záhady Emmy Fieldingové: Staré křivdy
Krimifilm (USA, 2018). Hrají C. Thorne-Smithová, J. Tupper, A. DiMarco. Režie K. Fair
5.15 Rozpal to, šéfe!
Víte, co všechno se dá udit?

Prima COOL

Prima cool

6.05 Umění je cool **7.50** Pevnost Boyard (3) **10.15** Re-play **10.50** Re-play: Tutorial **11.20** Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (6) **12.20** Simpsonovi XIV (7-10) **14.20** Válka o planetu opic **17.15** Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (7) **18.15** Simpsonovi XV (13) **18.45** Simpsonovi XV (14) **19.15** Simpsonovi XV (15) **19.45** Simpsonovi XV (16) **20.15** Rambo II **22.15** Pod vodou **0.15** Simpsonovi XV (13) **0.45** Simpsonovi XV (14)

nova CINEMA

Nova Cinema

5.05 Návrat na vrchol **8.05** Dr. House IV (13, 14) **9.55** Bella a Sebastián: Dobrodružství pokračuje **11.50** Láska na kari **14.15** Wallace & Gromit: Prokletí králíkodlaka **15.45** My Little Pony Film, animovaný film (USA/Kan., 2017) **17.35** Vesmírní kovbojové, dobrodružný film (USA, 2000) **20.00** Hunger Games: Síla vzdoru 1. část, sci-fi thriller (USA, 2014) **22.20** Tohle je ráj, romantická komedie (USA, 2012) **0.10** Méda, komedie (USA, 2012)

Prima MAX

Prima Max

5.30 Nad krajinou **6.10** Námořní vyšetřovací služba XII (9, 10) **8.00** Transformers: Pomsta poražených **11.05** Bohové musí být šilení II **13.20** Máslo, komedie (USA, 2011) **15.10** Před svatbou ne!, romantická komedie (USA, 2001) **17.45** Přes prsty, romantická komedie (ČR/SR, 2019) **20.00** Můj soused zabíjí, krimikomédie (USA/Kan., 2000) **22.10** Smrt z podzemí, horor (USA, 2007) **0.05** Pod vodou, sci-fi film (USA, 2020)

family

Joj Family

SOBOTA **5.20** Noviny **5.50** Krimi **6.15** Noviny **6.50** Policisté v akci **7.45** Policisté v akci **8.45** Policisté v akci **9.50** Delukse II (3) **10.55** Profesionálové II (17, 18) **12.50** Dokonalé nevinátko **14.50** Žena za pultem (2/12) **15.50** V sedmém nebi **17.55** Nové bydlení – design **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** 1890 (4) **21.45** Útěk domů **23.30** Léto na Syltu, romantická komedie (N, 2010)

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 **10.30** Profesionálové II (19, 20) **12.25** 30 případů majora Zemana (3, 4) **14.55** Útěk domů, drama (ČR, 1980) **16.50** Na chalupě **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** V sedmém nebi **22.30** Druhý dech (1), seriál (ČR/SR, 1988) **0.00** Afrika v srdci

PONDĚLÍ **7.00** Delukse II (3) **8.05** Soudní síň – cz **8.55** Soudní síň **0.50** První oddělení **11.50** Policisté v akci **12.45** Delukse II (4) **13.55** Soudní síň **15.55** Policisté v akci **16.55** Soudní síň **17.55** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Dokonalé nevinátko **22.20** 30 případů majora Zemana (4) **23.30** První oddělení **0.15** Nová zahrada

ÚTERÝ **9.00** Soudní síň **11.00** První oddělení **11.50** Policisté v akci **12.50** Delukse II (5) **13.55** Soudní síň **14.50** Soudní síň **15.55** Policisté v akci **16.55** Soudní síň **18.00** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Afrika v srdci **22.05** Skutečné příběhy **23.05** První oddělení **0.00** Nová zahrada

STŘEDA **10.50** První oddělení **11.45** Policisté v akci **12.45** Delukse II (6) **13.50** Soudní síň **15.55** Policisté v akci **16.55** Soudní síň **17.55** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Druhý dech (1) **21.50** Žena za pultem (3) **22.55** První oddělení **23.55** Nová zahrada **0.40** Divocí koně II (38)

ČTVRTEK **10.30** První oddělení **11.30** Policisté v akci **12.25** Delukse II (7) **13.35** Soudní síň – nové případy **16.05** Policisté v akci **17.00** Soudní síň **18.00** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Ženy v ofsajdu **22.00** 30 případů majora Zemana (5) **23.20** První oddělení **0.10** Nová zahrada

PÁTEK **9.00** Soudní síň – nové případy **10.10** První oddělení **11.10** Policisté v akci **12.10** Delukse II (8) **13.15** Soudní síň – nové případy **16.00** Policisté v akci **17.00** Soudní síň **18.00** Nová zahrada **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Sněhové pusinky **22.15** 1890 (4) **23.45** První oddělení **0.35** Nová zahrada

RELAX

Relax

SOBOTA **7.00** Teleshopping **7.25** Má tlustá Valentýna **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** Barvy lásky **17.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Dvě tváře lásky **20.55** Dvě tváře lásky **21.55** Námořní hlídka **22.55** Teleshopping **23.20** Luxus store

NEDĚLE **5.50** Ostře sledovaný vlak **7.00** Teleshopping **7.25** Má tlustá Valentýna **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** Barvy lásky **17.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Dvě tváře lásky **20.55** Dvě tváře lásky **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** Barvy lásky **17.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Dvě tváře lásky **20.55** Dvě tváře lásky **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

ÚTERÝ **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** Barvy lásky **17.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Dvě tváře lásky **20.55** Dvě tváře lásky **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** Barvy lásky **17.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Dvě tváře lásky **20.55** Dvě tváře lásky **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

ČTVRTEK **9.20** Ostře sledovaný vlak **9.45** Vaříme! **10.20** Pohodové zprávy **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.55** Námořní hlídka **15.55** Barvy lásky **17.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Dvě tváře lásky **20.55** Dvě tváře lásky **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** Barvy lásky **17.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Dvě tváře lásky **20.55** Dvě tváře lásky **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

INZERCE

Technický nákupčí Šternberk

ekonomického/technického zaměření nebo alespoň 2 letá prokazatelná praxe v oboru, velmi dobrá AJ, MS Office především Excel, zkušenost s ERP systémem, výborné komunikační a organizační dovednosti, týmový hráč. Tel: 602285866, E-mail: ciklova@wolip.cz

WOLIP

WOLIP s.r.o.

Více na www.jobdnes.cz/detail/F27CS7

Pracovník péče o vozy - Teplice, čištění exteriérů a interiéru vozů, péče o čistotu prodejní plochy a o čistotu vozů na prodejní ploše, drobné převozy aut, RP sk.B, ochotu pracovat krátký/dlouhý týden, ochotu pracovat ve venkovních prostorech. E-mail: anna.bruckova@aaaauto.cz

AURESHOLDINGS

AURES Holdings
a.s.Více na www.jobdnes.cz/detail/9YFS40

Strojírenství

Konstruktor (40-55000 Kč)	40 000 - 60 000 Kč / měsíc
Lean engineer AŽ 65.000Kč	50 000 - 64 000 Kč / měsíc
Procesní inženýr pro štitlůh výrobu	45 000 - 64 000 Kč / měsíc
Profil na tepelné simulace	35 000 - 65 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

Reality

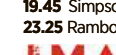
Vedoucí správy nemovitostí	47 000 - 50 000 Kč / měsíc
Specialista přípravy projektů	35 000 - 65 000 Kč / měsíc
Projektant pozemních staveb - Ostrava	35 000 - 55 000 Kč / měsíc
Projektant/ka, Architekt/ka - pozemní stavby	35 000 - 70 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

jobDNES.cz

Vaše cesta do práce

neděle 18. září 2022

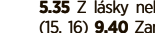
 ČT1	 Nova	 Prima	 Nova Cinema
6.00 Zajímavosti z regionů 13.00 Zprávy 13.05 Kočičí princezna 14.05 Nepovedený kouzelník 15.05 Zlatá panna 16.15 Byl jednou jeden dům (3/5) 17.30 Dynastie Nováků (12/13) 18.25 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli 18.55 Události za okamžiků a počasí 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance 20.10 Pozadí událostí 21.30 168 hodin 21.59 Výsledky losování Šťastných 10 22.00 Rubikova kostka 23.30 Případy detektiva Murdocha XV 0.15 Detektiv Endeavour Morse IV 1.45 13. komnata Allana Petrlika 2.10 Sváteční slovo tiskové mluvčí Moniky Klimentové	6.30 Scooby-Doo: Záhady, s. r. o. (11, 12) 7.20 Kocour v botách 8.35 Jack a obři 10.50 MasterChef Česko VI (5) 12.15 MasterChef Česko VI (6) 13.40 Barbora řadí 15.25 Byl jednou jeden polda 2: Major Maisner opět zasahuje! 17.00 Jak se krotí krokodýli 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Policie Modrava IV (3) 21.30 Kriminálka Anděl IV (3) 22.50 Střepiny 23.25 Charlieho andělci 1.15 Na lovu: Hvězdný speciál 2.15 Kriminálka Anděl IV (3) 3.50 Kocour v botách 4.45 Novoshopping	6.15 Bolek a Lolek vyrážejí do světa 6.35 M.A.S.H (217, 218) 7.35 M.A.S.H (219, 220) 8.35 M.A.S.H (221) 9.05 Prima Svět 9.40 Prima Česko 10.05 Rozpal to, šéfe! 11.00 Partie Terezie Tománkové 11.55 Receptář prima nápadů 12.50 Libovky Pepy Libického 13.05 Vychytávky Ládi Hrušky 13.55 Pálava (4) 15.15 Temný Kraj II (4) 16.40 Přes prsty 18.52 Počasi 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.15 Andilek na nervy 22.40 Smích se lepí na paty 0.45 Favoritka 3.15 Osudové léto v Salamance	5.15 Černý víkend 7.05 Wallace & Gromit: Prokletí králikodlaka 9.10 10 pravidel, jak sballit holku 11.05 Vesmírní kovbojové 13.35 Z lásky nebo pro peníze 15.25 Hunger Games: Síla vzdoru 1. část 17.45 Po svatbě 20.00 Warcraft: První střet, akční fantasy film (Čína/Jap./USA, 2016) 22.25 Vlkodlak, thriller (USA, 2010) 0.15 Padesát odstínů svobody 7.00 Pevnost Boyard (3) 11.30 Autosalon.tv 12.35 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (7) 13.40 Simpsonovi XIV (11-14) 15.25 Odpověď do katastrofy 17.15 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (8) 18.15 Simpsonovi XV (17, 18) 19.15 Simpsonovi XV (19) 19.45 Simpsonovi XV (20) 20.15 Transformers 3 23.25 Rambo II, akční film (USA, 1985) 6.15 Meteor Monster Truck 6.45 M.A.S.H. XII (10, 11) 9.00 Učitelem z nouze 11.20 Hotel Modrá hvězda 13.20 Před svatbou ne! 15.55 Podivuhodný svět slečny Potterové 17.50 Můj souseď zabíjáš 20.00 Krokodýl Dundee, dobrodružná komedie (Austr., 1986) 22.00 Rudé horko, akční komedie (USA, 1988) 0.15 Odpověď do katastrofy
			 Prima cool  Prima Max

pondělí 19. září 2022

ČT1

<

úterý 20. září 2022

 ČT1	 Nova	 Prima	 Nova Cinema
5.59 Studio 6 9.00 Na krok od nebe II 9.55 Kluci v akci 10.20 Panoptikum města pražského (3/10) 11.30 AZ-kvíz 12.00 Zprávy ve 12 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus 12.30 Sama doma 14.00 Všechno, co mám ráda 14.30 Hercule Poirot 15.25 Kde bydlely princezny 15.45 Na krok od nebe II 16.40 Cestománie 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 18.55 Události za okamžik a počasí 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Klec Psychologické drama (ČR, 2019) 21.39 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony 21.40 Hercule Poirot XI 23.15 Komisař Moulin 0.50 AZ-kvíz 1.25 Zajímavosti z regionů 1.50 Zkus mít vkus	5.55 Snídaně 8.30 Novashopping 8.55 Ulice (4326) 9.55 Specialisté (178) 10.55 Na lovů II 11.50 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.30 Pojišťovna štěstí II (16) 13.45 Dr. House V (1) 14.40 Dr. House V (2) 15.40 Výměna manželek 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovů II 18.25 Ulice (4327) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 MasterChef Česko VI (7) 21.50 Love Island II (1) 23.00 Víkend 23.50 Dr. House V (1) 0.45 Dr. House V (2) 1.40 Víkend 2.15 Koření 2.55 Na lovů II 3.45 Pojišťovna štěstí II (16)	6.10 M.A.S.H (223) 7.00 Nový den 8.10 M.A.S.H (224) 8.45 M.A.S.H (225) 9.15 Pálava (5) 10.30 Walker, Texas Ranger V (21) 11.30 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně III (12) 12.30 Komisař Rex IV (3) 13.35 Námořní vyšetřovací služba IX (8) 14.40 Ano, šéfe! 15.50 Policie v akci 16.50 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.15 Zoo (50) 21.35 7 pádů Honzy Dědka 22.40 7 pádů Honzy Dědka 23.55 Ano, šéfe! 1.10 Policie v akci 2.05 Námořní vyšetřovací služba IX (8) 3.05 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně III (12) 4.00 Komisař Rex IV (3) 5.45 Pohoda u krbu	5.35 Z lásky nebo pro peníze 7.55 Dr. House IV (15, 16) 9.40 Zamílovaný profesor 11.30 Warcraft: První střet 14.20 Jack a obří 16.35 Mejdán v Las Vegas 18.30 Byl jednou jeden polda 2: Major Maisner opět zasahuje! 20.00 Rychle a zvěšile: Tokijská jízda 22.00 Ex Machina, sci-fi film (VB, 2014) 0.05 Scott Pilgrim proti zbytku světa  Prima cool 9.20 Top Gear XXIV (2) 10.25 Hvězdná brána VII (9, 10) 12.25 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (9) 13.20 Simpsonovi XIV (19-22) 15.10 Hvězdná brána VII (11, 12) 17.15 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (10) 18.15 Simpsonovi XVI (3-6) 20.15 K.O.MICI 21.10 MAGIC SHOW 21.45 Námořní vyšetřovací služba L. A. XIII (1) 22.45 Re-play: Tutorial 23.20 Simpsonovi XVI (3) 23.50 Simpsonovi XVI (4-6)  Prima Max 5.00 Nad krajinou 6.00 Nad krajinou 6.15 M.A.S.H 6.45 M.A.S.H 7.10 Námořní vyšetřovací služba XII (12, 13) 9.10 Snídaně u Tiffanyho 11.40 Útek z Alcatrazu 13.55 Skutečné vraždy: Tři ložnice a jedno tělo 15.50 Maminčin seznam 18.05 Periskop nahoru a dolů! 20.00 Vysoká hra patriotů 22.25 Sbal prachy a jed 0.20 Čistá práce, akční krimidrama (VB/USA/Austr., 2008)

středa 21. září 2022



ČT1

5.59	Studio 6	9.00	Na krok od nebe II
9.55	Toulavá kamera	10.25	Objektiv
11.00	Křeček	11.25	Postřehy odjinud
11.30	AZ-kvíz		
12.00	Zprávy ve 12		
12.20	Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus		
12.30	Sama doma		
14.00	Zázračné bylinky		
14.30	Dynastie Nováků (12/13)		
15.20	Zabijačka		
15.45	Na krok od nebe II		
16.45	Cestománie		
17.15	AZ-kvíz		
17.40	Černé ovce		
18.00	Události v regionech		
18.25	Kde domov můj?		
18.55	Události za okamžik a počasí		
19.00	Události		
19.56	Branky, body, vteřiny		
20.05	Losování Sportky a Šance		
20.10	Četnické humoresky (29/39)		
21.40	13. komnata Sary Struhařové		
22.09	Výsledky losování Šťastných 10		
22.10	Já, Mattioni		
23.10	Maigret a soudcův dům		
	Detektivka (Fr./Belg./Švýc., 1992)		
0.50	Kde bydlely princezny		



Nova

5.55	Snídaně		
8.25	Novashopping		
8.50	Ulice (4327)		
9.50	Specialisté (108)		
10.55	Na lovu II		
11.45	Tescoma s chutí		
12.00	Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí		
12.30	Pojišťovna štěstí II (17)		
13.45	Dr. House V (3)		
14.40	Dr. House V (4)		
15.35	Výměna manželek		
16.57	Odpolední Počasí		
17.00	Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny		
17.30	Na lovu II		
18.25	Ulice (4328)		
19.30	Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí		
20.20	MasterChef Česko VI (8)		
21.45	Love Island II (2)		
23.00	Love Island II (3)		
0.10	Dr. House V (3)		
1.05	Dr. House V (4)		
2.00	Rady ptáka Loskutáka		
2.50	Na lovu II		
3.45	Pojišťovna štěstí II (17)		
4.45	Novashopping		



Prima

6.15	M.A.S.H (224)		
7.00	Nový den		
8.15	Zoo (50)		
9.30	Walker, Texas Ranger V (22)		
10.30	Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně III (13)		
11.25	Komisař Rex IV (4)		
13.35	Námořní vyšetřovací služba IX (9)		
14.40	Ano, šéfe!		
15.50	Policie v akci		
16.50	Policie v akci		
17.50	Prostřeno!		
	Pět soutěžících, pět večerí, menu tradiční i exotická! Reality show Prostřeno!		
18.52	Počasi		
18.55	Hlavní zprávy		
19.40	Krimí zprávy		
19.55	Showtime		
20.15	Hořký svět (4)		
21.35	Show Jana Krause		
22.40	Show Jana Krause		
23.55	Ano, šéfe!		
1.05	Policie v akci		
2.05	Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně III (13)		
3.10	Komisař Rex IV (4)		



Nova Cinema

6.10	Po svatbě	8.20	Teleshopping	8.55	Dr. House V (1, 2)	10.35	Machři 2	12.30	Teleshopping	13.05	Hunger Games: Síla vzduchu 1. část	15.20	Barbora řadí	16.55	Vzpomínky na Afriku	20.00	Poslední lovec čarodějnic, akční film (Čína/USA/Kan., 2015)	22.05	Šéfové na zabiti 2, komedie (USA, 2014)	0.05	Ex Machina, sci-fi film (VB, 2014)
------	-----------	------	--------------	------	--------------------	-------	----------	-------	--------------	-------	------------------------------------	-------	--------------	-------	---------------------	-------	---	-------	---	------	------------------------------------



Prima cool

9.20	Top Gear XXIV (3)	10.25	Hvězdná brána VII (11, 12)	12.25	Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (10)	13.20	Simpsonovi XV (1-4)	15.10	Hvězdná brána VII (13, 14)	17.15	Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (11)	18.15	Simpsonovi XVI (7-10)	20.15	Autosalon.tv	21.25	Fotr na tripu	22.00	Námořní vyšetřovací služba L. A. XIII (2)	23.10	Cyklosalon.tv	23.45	Simpsonovi XVI (7)	0.15	Simpsonovi XVI (8)
------	-------------------	-------	----------------------------	-------	--	-------	---------------------	-------	----------------------------	-------	--	-------	-----------------------	-------	--------------	-------	---------------	-------	---	-------	---------------	-------	--------------------	------	--------------------



Prima Max

6.05	Nad krajinou	6.35	M.A.S.H	7.05	M.A.S.H	7.30	Námořní vyšetřovací služba XII (13, 14)	9.25	Bez dcerky neodejdu	11.55	Hotel Modrá hvězda	13.55	Maminčin seznam	16.05	Mocnější než slova	18.05	Vražedný bestseller, thriller (Kan., 2016)	20.00	Policajtky, romantický film (USA, 2001)	22.10	Kriminál, thriller (USA, 1989)	0.25	Sbal prachy a jed, akční komedie (USA/Austr./Kan., 2014)
------	--------------	------	---------	------	---------	------	---	------	---------------------	-------	--------------------	-------	-----------------	-------	--------------------	-------	--	-------	---	-------	--------------------------------	------	--

čtvrtek 22. září 2022



ČT1

5.59	Studio 6	9.00	Na krok od nebe II
9.55	Úsměvy Františka Filipovského (tentokrát televizní)	10.35	Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli
11.05	Všechno, co mám ráda	11.30	AZ-kvíz
12.00	Zprávy ve 12		
12.20	Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus		
12.30	Sama doma		
14.00	Pečení na neděli		
14.40	F. L. Věk (3/13)		
15.50	Na krok od nebe II		
16.45	Všechno, co mám ráda		
17.15	AZ-kvíz		
17.40	Černé ovce		
18.00	Události v regionech		
18.25	Kde domov můj?		
18.55	Události za okamžik a počasí		
19.00	Události		
19.56	Branky, body, vteřiny		
20.05	Superdebata o vztahu celostátní a komunální politiky		
22.00	Na stopě		
22.24	Výsledky losování Šťastných 10		
22.25	Detektiv Endeavour Morse IV		
0.05	AZ-kvíz		
0.30	Bolkoviny		



Nova

5.55	Snídaně		
8.20	Novashopping		
8.40	Ulice (4328)		
9.40	Kriminálka Anděl IV (3)		
10.55	Na lovu II		
11.50	Tescoma s chutí		
12.00	Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí		
12.30	Pojišťovna štěstí II (18)		
13.40	Dr. House V (5)		
14.40	Dr. House V (6)		
15.35	Výměna manželek		
16.57	Odpolední Počasí		
17.00	Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny		
17.30	Na lovu II		
18.25	Ulice (4329)		
19.30	Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí		
20.20	Pan Profesor II (4)		
21.25	Hospoda (48)		
22.05	Comeback		
22.40	Život ve hvězdách		
23.15	Dr. House V (5)		
0.15	Dr. House V (6)		
1.10	Pan Profesor II (4)		
2.00	Kriminálka Las Vegas V		
2.40	Na lovu II		



Prima

6.10	M.A.S.H (225)		
7.00	Nový den		
8.15	Hořký svět (4)		
9.30	Walker, Texas Ranger V (23)		
10.30	Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně III (14)		
11.25	Komisař Rex IV (5)		
13.35	Námořní vyšetřovací služba IX (10)		
14.40	Ano, šéfe!		
15.50	Policie v akci		
16.50	Policie v akci		
17.50	Prostřeno!		
	Pět soutěžících, pět večerí, menu tradiční i exotická! Reality show Prostřeno!		
18.52	Počasi		
18.55	Hlavní zprávy		
19.40	Krimí zprávy		
19.55	Showtime		
20.15	Zoo (51)		
21.35	Inkognito		
22.40	Inkognito		
23.55	Ano, šéfe!		
1.10	Policie v akci		
2.10	Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně III (14)		
3.15	Komisař Rex IV (5)		



Nova Cinema

6.10	Jack a obří	8.15	Teleshopping	8.45	Dr. House V (3, 4)	10.30	Barbora řadí	12.05	Teleshopping	12.35	Vzpomínky na Afriku	15.45	Charlieho andlící	17.35	Ztraceni ve vesmíru	20.00	Jak se krotí krokodýl, komedie (ČR, 2006)	22.25	Melanie: Dar života a smrti, akční dobrodružný film (VB/USA, 2016)	0.40	Šéfové na zabiti 2, komedie (USA, 2014)
------	-------------	------	--------------	------	--------------------	-------	--------------	-------	--------------	-------	---------------------	-------	-------------------	-------	---------------------	-------	---	-------	--	------	---



Prima cool

7.40	Re-play	8.05	Top Gear XXIII (5)	9.20	Top Gear XXIV (4)	10.25	Hvězdná brána VII (13, 14)	12.25	Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (11)	13.20	Simpsonovi XV (5-8)	15.10	Hvězdná brána VII (15, 16)	17.15	Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (12)	18.15	Simpsonovi XVI (11-14)	20.15	Partička XXL	22.00	Krvavý sport	23.55	Simpsonovi XVI (11)	0.25	Simpsonovi XVI (12)	0.55	Simpsonovi XVI (13)
------	---------	------	--------------------	------	-------------------	-------	----------------------------	-------	--	-------	---------------------	-------	----------------------------	-------	--	-------	------------------------	-------	--------------	-------	--------------	-------	---------------------	------	---------------------	------	---------------------



Prima Max

5.40	Nad krajinou	6.00	Nad krajinou	6.15	M.A.S.H	6.45	M.A.S.H	7.10	Námořní vyšetřovací služba XII (14, 15)	9.05	Robin Hood	11.20	Smrtící erupce	13.15	Vražedný bestseller	15.15	Černobyl, drama (Ukr., 2014)	17.50	Policajtky, romantický film (USA, 2001)	20.00	Pumpárni od Zlaté podkovy, krimifilm (ČR, 1978)	22.00	Mafiánovi, krimikomédie (USA/Fr., 2013)	0.20	Kriminál, thriller (USA, 1989)
------	--------------	------	--------------	------	---------	------	---------	------	---	------	------------	-------	----------------	-------	---------------------	-------	------------------------------	-------	---	-------	---	-------	---	------	--------------------------------

pátek 23. září 2022



ČT1

5.59	Studio 6	9.00	Na krok od nebe II
9.55	13. komnata Sary Struhařové	10.25	Kde bydlely princezny
10.45	Světáci	11.05	Po stopách hvězd
11.30	AZ-kvíz		
12.00	Zprávy ve 12		
12.20	Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus		
12.30	Sama doma		
14.00	Na stopě		
14.25	Reportéři ČT		
15.10	Cestománie		
15.40	Jak se žije stavitelům hudebních nástrojů podle Ivo Macharáčka		
15.55	Úsměvy Pavla Bobka		
16.35	Polopaté		
17.30	AZ-kvíz		
18.00	Události v regionech		
18.25	Kde domov můj?		
18.55	Události za okamžik a počasí		
19.00	Události		
19.56	Branky, body, vteřiny		
20.05	Losování Sportky a Šance		
20.10	Panoptikum města pražského (4/10)		
21.20	Všechnopárty		
22.14	Výsledky losování Šťastných 10		
22.15	Dobrodružství Sherlocka Holmese		
0.05	AZ-kvíz		



Nova

5.55	Snídaně		
8.25	Novashopping		
8.45	Ulice (4329)		
9.45	Pan Profesor II (4)		
10.50	Na lovu II		
11.45	Tescoma s chutí		
12.00	Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí		
12.30	Pojišťovna štěstí II (19)		
13.45	Dr. House V (7)		
14.40	Dr. House V (8)		
15.35	Výměna manželek		
16.57	Odpolední Počasí		
17.00	Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny		
17.30	Na lovu II		
18.25	Ulice (4330)		
19.30	Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí		
20.20	Rychlí a zběsilí		
	Akční film (USA, 2009)		
22.30	After: Polibek		
	Romantické drama (USA, 2019)		
0.35	Dr. House V (7)		
1.35	Dr. House V (8)		
2.15	Život ve hvězdách		
2.40	Na lovu II		
3.35	Pojišťovna štěstí II (19)		



Prima

6.10	M.A.S.H (226)		
7.00	Nový den		
8.10	M.A.S.H (227)		
8.45	M.A.S.H (228)		
9.15	Zoo (51)		
10.30	Walker, Texas Ranger V (24)		
11.30	Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně III (15)		
12.30	Komisař Rex IV (6)		
13.35	Námořní vyšetřovací služba IX (11)		
14.40	Ano, šéfe!		
15.50	Policie v akci		
16.50	Policie v akci		
17.50	Prostřeno!		
18.52	Počasi		
18.55	Hlavní zprávy		
19.40	Krimí zprávy		
19.55	Showtime		
20.15	Můj muž to dokáže		
21.30	Mordparta II (5)		
22.55	Ano, šéfe!		
0.10	Policie v akci		
1.10	Námořní vyšetřovací služba IX (11)		
2.10	Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně III (15)		
3.05	Komisař Rex IV (6)		



Nova Cinema

5.20	Vzpomínky na Afriku	8.15	Teleshopping	8.45	Dr. House V (5, 6)	10.30	Ztraceni ve vesmíru	13.00	Teleshopping	13.30	Něco jako komedie	15.25	Jak se krotí krokodýl, komedie (ČR, 2006)	17.45	Spiklenci, komedie (USA, 1996)	20.00	Croodsovi, animovaný film (USA, 2013)	21.55	Měda 2, komedie (USA, 2015)	0.10	Poslední lovec čarodějnic
------	---------------------	------	--------------	------	--------------------	-------	---------------------	-------	--------------	-------	-------------------	-------	---	-------	--------------------------------	-------	---------------------------------------	-------	-----------------------------	------	---------------------------



Prima cool

6.15	Autosalon.tv	7.40	Re-play: Tutorial	8.10	Top Gear XXIII (6)	9.25	Top Gear XXIV (5)	10.30	Hvězdná brána VII (15, 16)	12.25	Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (12)	13.25	Simpsonovi XV (9-12)	15.10	Hvězdná brána VII (17, 18)
------	--------------	------	-------------------	------	--------------------	------	-------------------	-------	----------------------------	-------	--	-------	----------------------	-------	----------------------------

Přípravek, který získal uznání tisíců Evropanů

Pocítíte, jak silné mohou být vaše svaly pánevního dna!

Začněte bojovat proti inkontinenci moči

Zkušenosti s přípravkem byly potvrzeny nezávislými spotřebiteli!

Využila jsem akci a překonala problémy s močovým měchýřem!

Marie K., 47 let

Nebudete se bát, že vám unikne moč na veřejném místě!

Je to konec příšerného pocitu zahanbení a nepohodlí spojených s močovou inkontinencí? Je to možné! Připojte se ke skupině nadšených Evropanů, kteří potvrzují, že zatočili s problematickým únikem moči a tlakem v močovém měchýři po regenerační a posilovací kúře a zaznamenali její mimořádnou účinnost.

Kúra je nepochybně sen-zační inovace na trhu urologie. Výhodou tohoto mimořádného přípravku je především jeho neinvazivní povaha a skvělé výsledky, podle velkého množství pozitivních názorů. Nikdo nečekal tolik spokojených spotřebitelů!

Odborník na urologii, spolutvůrce metody

„Téměř okamžitě po použití naší vyvinuté přípravky svaly pánevního dna mají šanci se posílit a poskytnout velké pohodlí již na začátku kúry. Je neobvyklé, že tak málo času může stačit, abyste redukovali močovou inkontinenci, bez studu a bolesti. Toto je skutečná inovace.“

Výsledky byly šokující!

„Názory spotřebitelů nenechávají žádné pochybnosti. Udávají, že metoda je bezpečná a nezpůsobuje žádné vedlejší účinky. Navíc, téměř všichni účastníci testu deklarovali téměř okamžitou regeneraci močové soustavy, zbytek definoval toto období jako jen o trochu delší“ – říká nadšeně tvůrce přípravku a hlavní výzkumný ředitel.

Víceúčelový přípravek?

Ano, je to možné!

„Podle lidí, kteří přípravek otestovali, klíčovým aspektem je také jeho víceúčelové působení. Je to totiž metoda, která by měla odpovídat jak za regenerační procesy v organismu, tak i posílení svalové a buněčné tkáně. Právě díky této víceúčelovosti je považována za tak inovativní. Musíme si totiž

Můžete získat zpět kontrolu nad močovým měchýřem!

PŘÍPRAVEK VÁM DÁ ŠANCI NA ODSTRANĚNÍ ÚNIKU MOČI RYCHLEJI, NEŽ SI MYSLÍTE!



Už se nemusím stydět...

Dala jsem metodě šanci a po překvapivě krátké době používání jsem si všimla, že je to mnohem lepší. O něco později jsem mohla vyjít ven bez strachu z nekontrolovaného úniku moči na ulici. Nikdy bych nečekala, že výsledky budou tak výborné! Teď už se nemusím starat o to, abych byla celou dobu poblíž záchodu, protože vydržím bez chození na toaletu velmi dlouho!

Lucie, 64 let, Klatovy

uvědomit, že močová inkontinence postihuje jak ženy, tak muže. Po zahájení kúry se pacient může smát, kýchat nebo vycházet ven bez obav z nekontrolovaného úniku moči“ – uzavírá tvůrce vzorce.

Jak to, že to tak je?

První efekty je možné pocítit hned po použití. To vše díky inovativnímu vzorci, který má posilující a regenerační mechanismus a díky obsahu oligopeptidů může okamžitě výrazně posílit stav svalů pánevního dna.

Měchýř by se měl stát méně citlivý a proto ustane pocit útlaku. Díky zahájení opravných a regeneračních procesů, může dojít k posílení svalů zodpovědných za udržování moči. Posílení pojivové tkáně svalů může omezit četnost návštěv toalety a také pocit hanby a nepohodlí způsobený nekontrolovaným únikem moči. Konečně můžete získat zpět kontrolu nad močovým měchýřem!

Začněte bojovat, abyste se zbavili nepohodlí a studu!

Zahájení kúry nepředstavuje žádné riziko – je založena na složkách nejvyšší kvality, zcela bezpečných pro vaše tělo! Dejte si šanci zbavit se příšerného studu a neustálého strachu z objevujících se na vašem oblíbeném spodním prádle kapek. Navíc, jednou provždy se můžete



Bylo to jako nekonečná noční můra!

Jsem učitel, tedy problém inkontinence moči byl pro mě katastrofa. Dostal jsem se do stavu, kdy jsem nemohl vydržet celé vyučování, aniž bych šel na záchod. Když jsem během hodiny několikrát chodil na toaletu, aby mi náhodou neunikla moč před celou třídou, moji žáci se mi začali posmívat... Přípravek pro mě našla moje manželka. Oba jsme věděli, že musíme zkusit... našťastí se to vyplatilo! Nečekal jsem, že tak rychle se zbavím těch příšerných, páchnoucích a trapných kapek. Únik moči a neustálý, bolestivý útlak na močový měchýř také zmizely. Doporučuji tento přípravek každému, kdo se s tímto nepříjemným problémem potýká.

Jaroslav, 59 let, Telč

S tímto přípravkem máte šanci:

- SNÍŽIT ÚTLAK NA MOČOVÝ MĚCHÝŘ A VÝZNAMNĚ REDUKOVAT ČETNOST NÁVŠTĚV TOALETY
- VÝZNAMNĚ POSÍLIT SVALY PÁNEVNÍHO DNA HNED PO ZAHÁJENÍ KÚRY
- NĚKOLIKRÁT PRODLOUŽIT DOBU MEZI NÁVŠTĚVAMI TOALETY
- DOSÁHNOUT ÚLEVY PRO MOČOVÝ MĚCHÝŘ LEVNĚ A BEZBOLESTNĚ
- ZÍSKAT ZPĚT SEBEVĚDOMÍ
- ZBAVIT SE STRACHU Z ÚNIKU MOČI NA VEŘEJNÉM MÍSTĚ
- PROVŽDY SE ZBAVIT TRAPNÝCH A PÁCHNOUCÍCH KAPEK NA PRÁDLE

nepříjemných zápachů způsobujících nepohodlí! Nebudte vězněm ve vlastním domě a užívejte si svobody, kterou Vám může zajistit tato inovativní kúra. Při dlouhodobých problémech navštivte neprodlené lékaře!

ÚPLNÁ DISKRÉTNOST PŘI OBJEDNÁVCE A PŘEVZETÍ ZÁSILKY

ZÍSKEJTE PRODUKT ZDARMA A ZBAVTE SE MOČOVÉ INKONTINENCE!

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do **19.09.2022**, získá produkt **zdarma**! Chcete-li získat přípravek zdarma, zavolejte:



296 849 651

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

Počet akčních balení je omezený!

„V Českých Budějovicích chce žít každý. To platí do puntíku“

Už osm let vede České Budějovice z pozice primátora **Jiří Svoboda**. Do nadcházejících komunálních voleb jde opět jako jednička hnutí ANO a věří, že naváže na úspěšné období. Nápadů pro lidi má pořád dost.

Jak byste z pozice primátora a lídra kandidátky hnutí ANO popsal město, jeho současnost a blízkou budoucnost?

České Budějovice jsou dynamicky se rozvíjející metropolí. Dokládá to řada naplňovaných koncepčních a strategických dokumentů a množství rozpracovaných projektů i staveb. Například se buduje nová kruhová křižovatka na Branišovské, máme stavební povolení na její propojení s ulicí Na Sádkách, což by mělo pomoci řidičům zejména ze sídliště Máj. Očekáváme vydání stavebního povolení na parkovací dům u sportovní haly s kapacitou 495 míst. Bude to největší parkovací dům v Jihočeském kraji. Příští rok uvedeme do provozu dopravně informační a řídicí centrum. Na jednom místě se tak sejdou informace a data a bude se odtud koordinovat veškerá doprava na území města s cílem zajištění plynulosti a bezpečnosti.

Co dalšího obyvatelům Českých Budějovic zpříjemní život?

Již několik měsíců probíhá revitalizace parku v Dukelské ulici. Komplexní proměna přinese výrazné otevření celého nábřeží s přístupem k řece, výsadbu nových stromů, odklonění cyklostezky od pěší zóny i nové dětské hřiště. Jedním z velkých projektů je také rekonstrukce kulturního domu Slavie. Mezinárodní soutěž na modernizaci objektu město vypsal v roce 2019, stavební práce zahájíme v listopadu.

A co bezpečnost obyvatel?

Město v tomto volebním období silně investovalo do kamerových systémů, které zvyšují právě bezpečnost občanů, ale i provoz na městských komunikacích. Nového objektu se dočká také městská policie, projektuje se nová budova s výcvikovými prostory. Zahájení výstavby předpokládáme ještě do konce letošního roku. Podařilo se otevřít nové služeb-



„České Budějovice jsou dynamicky se rozvíjející metropolí, kde stojí za to žít,“ nepochybuje současný primátor Jiří Svoboda.

FOTO | HNUTÍ ANO 2011

ny městské policie v Suchém Vrbném a obchodním domě Mercury pro lepší pokrytí města.

Podali jste kandidaturu na Evropské hlavní město kultury pro rok 2028. Co od toho očekáváte?

Ano, České Budějovice tuto ambici jednoznačně mají. Města, která se v minulosti stala držiteli zmíněného titulu, znamenala nejen vysoký nárůst počtu návštěvníků, ale také stabilní nárůst zájmu turistů. Titul má zcela pochopitelně dopad na růst tržeb v místních podnicích a na celkový počet pracovních míst v regionu. Mezi kulturu se v širším slova smyslu počítá také rozvoj města, vizuální proměna veřejného prostoru, rozvoj podpory občanským a spolkovým aktivitám. Máme připraveny projekty na rekonstrukce významných objektů,

počítá se s investicemi do výstavby bytového fondu nebo dopravní infrastruktury.

Klasik říká, že v Českých Budějovicích by chtěl žít každý. Stále to platí?

Platí do puntíku. V každoroční anketě projektu Kvalita života, kterou publikovala společnost Obce v datech, Budějovice za uplynulý rok obsadily patnácté místo z celkově 206 hodnocených obcí a třetí místo v krajských metropolích hned za Prahou a Brnem. A proč se tady lidem dobře žije? Město je pěkné, pohostinné, přehledné, zdravě sebevědomé, obklopené prstencem vodních toků a téměř všude se dá pohodlně dojet pěšky, na kole nebo MHD. A stoprocentně tady funguje patriotismus. Místní nedaří na Budějovice dopustit. Vždyť tady

Jiří Svoboda

- Narodil se 24. listopadu 1959 v Českých Budějovicích.
- Vystudoval Vysokou školu strojní a elektrotechnickou v Praze, promoval v roce 1984.
- Pracovní kariéru začal jako operátor jaderného reaktoru, následně působil v Temelíně jako vedoucí odboru PR a poté na pozici tiskového mluvčího. V druhé půlce 90. let zastával řídicí funkce v Českém rozhlasu. Na přelomu tisíciletí se stal marketingovým ředitelem BVV Brno. V roce 2003 jej Rada Českého rozhlasu jmenovala ředitelem ČRo v Českých Budějovicích.
- Od roku 2014 je primátorem Českých Budějovic za ANO.

vaříme světově známé pivo, máme Černou i Bílou věž, nádherné náměstí s kašnou, bludný kámen a mnoho dalších historických památek, několik vysokých škol, kilometry cyklostezek, klidová a odpočinková místa, chráněné přírodní lokality, výstavu Země živitelka i Masné krámy, úspěšné profesionální sportovní kluby, půlmaraton, jedinečný pikador, nealkoholické Pito nebo radniční věčely.

V letošním roce město obdrželo i několik nej. Můžete je přiblížit?

Týdeník Ekonom vyhláší srovnávací výzkum Město pro byznys, který hodnotí podnikatelský potenciál měst a obcí s rozšířenou působností v České republice. České Budějovice obsadily první místo ze sedmnácti hodnocených v rámci Jihočeského kraje. Vítězství v kraji je pro nás premiéra. Léta podporujeme činnost Jihočeské hospodářské komory, organizují se setkání komory a zástupců města a já pravidelně za doprovodu vedení komory navštěvuji českobudějovické firmy, ať už ty velké zavedené, tak i ty menší a začínající, a hledáme možnou součinnost. Pomocnou ruku českobudějovické firmy poskytl také v době covidu a uprchlické krize. Toho si velice vážím, protože bez vzájemné podpory a spolupráce by rozvoj města a společnosti nefungoval.

Zadavatel: Hnutí ANO 2011
Zpracovatel: Hnutí ANO 2011



Manželé Královi vybudovali během 30 let své podnikatelské éry úspěšnou firmu, která dnes **prodává vozy hned čtyř značek** a zároveň jim poskytuje kvalitní servis. S jakými pocity se ohlížejí za svými začátky a mají ještě nějaké vize?

V roce 2012 začala proměna celé skupiny. Co vás k tomu vedlo?

Potřebovali jsme využívat to nejlepší z fungování jednotlivých firem a využít specifické dovednosti jednotlivců napříč celou skupinou. Viděli jsme, jak se jedna značka potýká s něčím, co na té druhé perfektně a jednoduše funguje, a naopak. A to zejména v oblasti prodeje a servisu. Bylo těžké držet jednotné procesy a postupy bez možnosti ukázat, jak u druhé značky fungují. Potřebovali jsme stavět nový autosalon BMW, ale pozemek vlastnila jiná firma. Nemohli jsme efektivně využívat cash flow, ručení za úvěry a podobně. Potřebovali jsme jednotné manažerské reporty pro porovnání efektivity jednotlivých značek. A ačkoliv jsme měli stejného právníka, stejný účetní systém nebo stejného auditora, už to nestačilo.

Jak jste tedy situaci vyřešili?

U importérů prémiových značek Mercedes-Benz a BMW jsme byli v té době hodnoceni velmi dobře. A jejich možnosti zakázat stejným majitelům souběžný prodej Mercedesu i BMW se během těch let zmenšily. Nemačnou roli hrálo také zrušení akcí na majitele a tlak BMW na odtajnění vlastnické struktury. Tak jsme si řekli, že je na čase odkrýt karty. Ani na jednom importu nebylo nastalé jednání zrovna příjemné, ale zvládli jsme je. Vlastně nás to dodnes nutí k těm nejlepším výsledkům v rámci dealerské sítě na obou značkách. Jinak nám z importů hned předhazují, že preferujeme tu druhou značku.

O rok později jste ředitelkou celé firmy zvolili Petru Haršovou, která stála u začátku vašeho prodeje vozů BMW. Čím vás přesvědčila?

Petra byla jasná volba. Neznáme nikoho jiného, kdo má tak jasno, jak má obchod a služby v automobilovém odvětví vypadat. A to tenkrát i v dnešní turbulentní době plné změn s vidinou nelehké budoucnosti. Má tak jasnou vizi cesty, kterou se musíme vydat a jak musíme fungovat, abychom to vše zvládli, že jí to lze jen závidět.

Jaký byl její největší úkol?

Tenkrát bylo jejím úkolem právě využití klíčových lidí napříč skupinou a zavedení jednotných postupů. To nebylo snad-

Naši lidé jsou ochotní pracovat na změnách



„Ve vztahu k budoucnosti podnikání bych měl jeden sen, ale není v souladu s europolitickým trendem. Kdybych to měl trochu opsat, tak jde o návrat zdravého selského rozumu,“ říká Milan Král.

ne a ne každý ve skupině se s tou změnou vyrovnal. Dnes Petra stojí před mnohem větší výzvou. Musí provést MILAN KRÁL GROUP do nové doby. Není na to už samozřejmě ve vedení sama, podařilo se nám dostat do týmu vynikající specialisty ve svých oborech. Už šestým rokem má obrovskou posilu v Markovi Čápovi, našem CFO. Nově se k nám přidal CMO Vít Paulíček, který má obrovské výsledky ze zavádění CRM systému a efektivního marketingu. Ale úloha hlavního tahouna je pořád hlavně na ní.

Které roky nebo události byly pro vaši firmu v celé éře nejtěžší?

Ty poslední tři. Během třiceti let jsme se museli vypořádat se spoustou potíží. Ale hodnoceno zpětně vlastně nic nebylo tak horké, jak se to zdálo v dané chvíli. Krušné chvíle jsme prožili jako většina ostatních při finanční krizi v roce 2007 a 2008. Asi měsíc před tím, než se vše sešypalo, jsme podepsali smlouvu na pozemek na Okružní ulici v Českých Budějovicích. Vzali jsme si úvěr na nemalou částku a opravdu hodně jsme se obávali, jestli ho budeme moci splatit. Ale těžké budou i ty roky, co jsou nyní před námi.

Takže budoucnost vám dělá starosti?

Teď se nejvíce potýkáme s nedostatkem kvalitních pracovníků. Ale to není nic, co by nás od ostatních firem nějak odlišovalo. V celé naší skupině pracuje spousta skvělých a loajálních lidí, kteří jsou ochotni na změnách a posunu vpřed tvrdě pracovat s námi. Někteří z nich jsou s námi téměř od počátků. Elán, energii a neotřelé nápady nám přináší velmi slibní mladí spolupracovníci, kterým nezakrývají výhled naše „provozní klapky“. Takže i když je to těžké, pevně věříme, že když v nastavené cestě vydržíme, zvládneme i to, co nás čeká nyní.

Co pro vás dva vlastně znamenají auta?

MK: Můj vztah k autům se celý život vyvíjel. Nejprve to byl počáteční klučíci obdiv. Potom objevování techniky a nadšení při práci v garáži. Radost z každého nového auta, které jsem si pořídil. Dřív jsem měnil auta po půl roce, ale tím současným dnes jezdím už sedm let. Dávno nemusím mít každý nový model.

IK: Já jsem k autům předtím žádný vztah neměla. Maximálně ten, že jsem jezdila nerada, protože se mi dělalo špatně. Řidičák jsem si udělala rychlokurzem, když mi manžel řekl: „Jestli se mnou chceš dělat, musíš řídit.“ A když

jsem mu za pár týdnů donesla ukázat právě vyzvednutý řidičský průkaz, jenom pronesl: „To je dobře, zítra pojeděš do Lovosic, chtějí dvě solárka.“ Byla jsem z toho úplně vyřízená a celou noc jsem nespala. Za největší úspěch jsem druhý den považovala to, že jsem tu cestu zvládla. Až když jsme začali auta prodávat, přilnula jsem k nim samozřejmě trochu víc. Dnes už mám i svůj oblíbený model. Ale pořád jsou pro mě auta hlavně našim byznysem.

Dokázali byste těch 30 let své podnikatelské éry nějak shrnout?

MK: Utekly jako voda. Když se ohlédnu zpátky, tak nejraději vzpomínám na úplně začátky. Ta euforie a objevování možností byly skvělé. Nejvíce jsem vděčný za to, že jsem to na rozdíl od svých rodičů mohl zažít. Měl jsem obchod v genech. Ale byl jsem první z rodiny, kdo se mohl do podnikání pustit. Asi největší změna a zážitek byl posun zpoza vysokoškolské katedry do podnikání.

IK: Zdá se mi to jako včera, kdy mi „pan Král“ nabízel práci. A najednou slavíme třicet let. Některé události si pamatuji jasně, některé mi splývají a mizí. Byla to ale jedna velká jízda. Dostala jsem obrovskou příležitost a možnost něco dokázat. Změnil se tím od základů celý můj život a jeho smysl. Já jsem těm třiceti letům nejvíce vděčná za svou práci, manžela a dceru.

Co je podle vás v podnikání obecně nejdůležitější?

MK: Být připravený na tvrdou práci. Nevzdát se, když se nedaří, a nenechat se odradit neúspěchy. Nemyslet si, že máte patent na rozum. Nebát se zásadních rozhodnutí a převzetí odpovědnosti za to, co děláte. Umět předat kompetence schopnějším. A zároveň umět včas odejít. Pro mě byla největším smyslem podnikání vždy svoboda, kterou mi získané peníze přinášely. Pro ni jsem byl ochotný dít jako kuň.

S jakými plány a vizemi vstupujete do další třicítky?

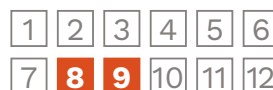
Je to možná s podivem, ale stále nějaké plány a vize máme. Na třicet let už si my osobně netroufáme, aktuálně jsou naše dlouhodobé plány z tohoto úhlu pohledu trochu kratší. Všechny se ale pořád točí kolem toho, co si myslíme, že umíme. Určitě máme v plánu i do budoucna fungovat alespoň tak dobře, abychom byli pevným bodem pro naše zaměstnance i zákazníky. A také abychom třeba mohli stále podporovat budějovický hokej.



... Váš český operátor ...

VOLEJTE ZDARMA

NABÍDKA SRPEN-ZÁŘÍ 2022



KUPTE **3 ks** JAKÝCHKOLIV PRODUKTŮ
Z TÉTO NABÍDKY A ZÍSKÁTE
10 VOLNÝCH MINUT DO VŠECH SÍTÍ

1. NÁKUP produktů **V AKCI**
2. **10 min.** do všech sítí **ZDARMA**
3. PRODLOUŽENÍ platnosti kreditu o **7 DNÍ**

KOFOLA
Originál, 2 l

JUPÍ sirup
pomeranč
0,7 l

JUPÍ sirup
lesní směs
0,7 l

JUPÍ sirup
Aloe Vera
0,7 l

JUPÍK
Aqua
malina
0,5 l

JUPÍK
Aqua
jahoda
0,5 l

BIRELL
malina
& limetka
0,5 l

BIRELL
červený
pomeranč
0,5 l

BIRELL
pomelo & grep
0,5 l

BIRELL
polotmavý
citrón
0,5 l

BIRELL
hroznová
0,5 l

BIRELL
bezový květ
0,5 l

BIRELL
citrón & máta
0,5 l

BIRELL
malina
0,5 l

SEMTEX
Original, 0,5 l

SEMTEX
High, 0,5 l

SEMTEX
Cactus, 0,5 l

KLÁŠTORNÁ
KALCIA
perlivá
1,5 l

KLÁŠTORNÁ
KALCIA
jemné perlivá, 1,5 l

RADEGAST
Rázná 10
světlé výčepní
0,5 l

PILSNER
URQUEL
světlý ležák
0,5 l

VP KOZEL 11
medium, 0,5 l

VP KOZEL
černý, 0,5 l

GAMBRILIUS
ORIGINAL 10
světlé výčepní
0,5 l

Předplacená karta
COOP Mobil
se 100 Kč kreditem
ZDARMA
k hodinkám
WowME

PŘEDPLACENÁ
KARTA
s tarifem
START SMART

Platí pro zákazníky COOP Mobil.

Pro registraci nákupu a získání volných minut použijte věrnostní kartu COOP Mobil nebo pošlete SMS na číslo 8844 ve tvaru: COOP mezera DATUM NÁKUPU mezera ČÍSLO PRODEJNY (Např.: COOP 01082022 12345)

Účtenku s nákupem uschovejte pro kontrolu. Každý účastník může získat max. 1 odměnu denně. Akce platí od 1. 8. 2022 do 30. 9. 2022 ve vybraných prodejních sítích COOP. Dostupnost zobrazeného zboží z nabídky se může na jednotlivých prodejních COOP odlišovat.

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

PŘENOS
ČÍSLA
ZDARMA

Dagmar Škodová Parmová
Kandidátka na primátorku Českých Budějovic

Martin Kuba
Váš hejtman

Jediný tým, který plní sliby

VOLTE DÁŠU

ODS tým
KUBA

**JIHOČESKÉ
NADĚJE**

zpracovatel: ODS, zadavatel: ODS



Očima starostů

INZERCE

S Janem Mlčákem, starostou města Jindřichův Hradec

Jindřichův Hradec cílí na přípravu lokalit pro bydlení a na opravy silnic



Jindřichův Hradec ležící v srdci České Kanady není jen turistický cíl s rozsáhlým historickým centrem, je to především město, kde bydlí více než 20 tisíc lidí. Jindřichův Hradec má ambice udržet ve městě

zejména mladé lidi. Radnice tak v posledních letech intenzivně pracuje na tom, aby se nabídka možnosti bydlení v Jindřichově Hradci rozrostla. Současnost města i pohled do budoucna představí starosta Jindřichova Hradce Jan Mlčák.

■ **V tuto chvíli není ve městě moc možností, kde si postavit dům nebo koupit byt. Změní se do budoucna něco?**

Město je v současné době blízko toho, aby se přesně toto změnilo. Vytipovali jsme všechny možné lokality, kde územní plán výstavbu dovoluje a jsme ve fázi projektové přípravy infrastruktury pro bydlení například v Radouňce, Dolním Skrýčově, na Bobelovce nebo Zbuzanech. Na bytový dům chceme přebudovat dům v Nežárecké ulici a rozjetých je také několik soukromých developerských projektů.

■ **Kromě bydlení, do čeho město v poslední době nejvíce investuje?**

Jsou to zejména silnice. Zaměřili jsme se na komunikace, které to nejvíce potřebovaly a jsou velice vytížené, jako je Václavská ulice, kde probíhá čtvrtá etapa generální opravy, nebo páteřní komunikace na sídlišti Vajgar. Velkou investicí, která již probíhá, je nutná intenzifikace čističky odpadních vod.



Oprava silnice na sídlišti Vajgar



Jindřichův Hradec

■ **Pozornost města se v poslední době zaměřila také na dlouho opomíjené lokality jako je městský park nebo sídliště Vajgar. K čemu tam došlo?**

Mertovy a Jakubské sady jsou parkem v těsné blízkosti centra města a jsou místními lidmi využívány pro rekreaci, sport nebo odpočinek. K většímu zásahu zde nedošlo sto let. Loni bylo v Mertových sadech vysázeno přes 230 stromů. A v tomto jdeme ještě dál. Aktuálně vzniká studie revitalizace Mertových a Jakubských sadů. Návrh projektu jsme na začátku srpna představili při veřejném projednání. A podobně postupujeme i u studie nejstaršího sídliště ve městě Vajgar, kde veřejnost také zapojujeme do přípravy projektu, který řeší

všechny problémy této lokality, jako je parkování, veřejný prostor nebo zeleň.

■ **Když se podíváme pár let dopředu, jaké projekty nebo větší stavby město připravuje?**

Kromě zmíněné intenzifikace čističky odpadních vod, revitalizace sadů a sídliště Vajgar je to například revitalizace Tyršova stadionu. Postupujeme podle schválené studie, která řeší komplexní využití veřejného prostoru, který nám současný Tyršov stadion poskytuje včetně dostavby víceúčelové haly, zimního stadionu nebo sokolovny. Předpokládáme též vybudování podzemního parkoviště a ubytovacích kapacit.



Mertovy sady



Náměstí Míru se Starou radnicí

**Na dobročinnost
jsem dal 21 % majetku**

**Ted' dám
121 % energie
spravedlivosti**

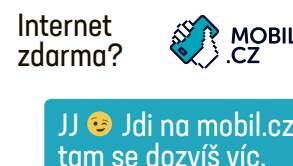
tohlejekarel.cz



speciální magazín

HC MOTOR ČB

uvnitř dnešní **MF DNES**



Musíme najít i nové lídry

Motor dnes zahajuje novou sezonu v extralize. Tým budějovických hokejistů dál vede **Jaroslav Modrý**. „Nemusíme se bát nikoho,“ velí 51letý trenér.

5plus2
ROZHOVOR

PAVEL KORTUS

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Jaroslav Modrý dovedl budějovické hokejisty při své první sezoně v pozici hlavního kouče u dospělého celku až ke třetímu místu v extralize. Jeho tým bude opět hledat cestu k úspěchu, jak 51letý trenér s oblibou říká. Jeho hláška se stala i mottem klubu v loňském play off. Motor dnes začíná sezonu na ledě Třince, v neděli nastoupí poprvé doma proti Brnu.

Kam v příští sezoně povede cesta Motoru?

Loni jsme našli úspěšnou cestu a budeme v ní chtít pokračovat. Budujeme si kulturu a identitu týmu, stejně jako respekt soupeřů v soutěži. Nechci vymýšlet nic nového. Kluci, kteří loni byli součástí týmu, si sezonu užili. A nováčci určitě viděli, že se tým posunul správným směrem. A proto jsou tady.

Nebyla obměna kádru až moc velká?

To se uvidí časem. Ovlivňují to mnohdy faktory, které nedokážeme změnit. Ať už jsou to finance, či věk. Odchody znamenají šanci pro mladší a ambicióznější hráče, kteří je mohou nahradit.

Bude tým dál hlavně o duu veteránů Lukáš Pech – Milan Gulaš?

Jo. Jsou to kluci, kteří hokej opravdu

umí a je radost se na ně dívat. Pořád jsou to rozdíloví hráči a je moc příjemné s nimi pracovat. Každý den makají a chtějí se zlepšovat.

Kdo vede kabinu kromě Pecha s Gulašem?

Potřebujeme, aby se to naučili kluci ze střední generace, kteří tu nejsou noví. Ať už třeba Honza Štencel, Martin Hanzl a další. Jsou to dobří hokejisté a ještě si zvykají na to, že ostatní musí strhnout i jako lídři.

Měl by jím být i brankář Dominik Hrachovina?

Určitě. Nechtěl jsem mluvit o gólmanech, ale jo. Je to kluk, který je hrdý, chce vyhrávat. Dává tomu všechno. Je z něj cítit velká energie, hokej miluje. Je příjemné s ním pracovat, pomáhá klubu, aby se zlepšoval.

Gólmanskou dvojici bude dál tvořit s Janem Strmeněm. Už loni ukázali kvalitu, že?

Jo, ale není to jenom o nich. Fungovat musí celá defenziva, aby brankáři viděli puk a prostor kolem nich byl čistý. Myslím, že se oba budou ještě zlepšovat.

V přípravě měli hodně prostoru mladí hráči. Kdo z nich by v sezoně mohl dostávat pravidelně prostor?

To je těžké. Mladí hráči mají velké výkyvy ve výkonnosti. Zahrají skvěle zápas a další dva je nevidíte.



První sezona u dospělého týmu vyšla Jaroslavu Modrému skvěle. Motor třetím místem překvapil, teď na něj chce navázat. FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

Máte konkrétní cíl do sezony?

Ne. Nechci vykřikovat žádné cíle. Je hloupost říkat, že chceme skončit třeba do desátého místa. Nerad prohrávám a udělám vždy vše pro to, abychom neprohráli. Přál bych si, abychom hráli pěkný hokej, který se bude fanouškům líbit. Aby pro ně ty dvě hodinky na hokeji byly odpočinkem, protože ve světě se poslední roky dějí hrozné věci. Zároveň aby lidé byli hrdí na svůj klub, protože reprezentujeme i je, celé město, kraj. Mám v sobě moc hezký pocit, když vidím fanoušky v dresech ve městě, jak nám přejí a těší se na další zápas.

Bude těžké obhájit loňský úspěch?

Jo, ale titul vyhrál Třinec. My ne. Myslím si, že jsme na správné cestě. Budujeme si vlastní respekt a identitu. Do Budějovic jezdily kluby a věděly, že to nebude jednoduché utkání. Když nás podrží gólman, budeme hrát jako tým, tak se nemusíme bát nikoho.

**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**

Město Planá nad Lužnicí pořádá

SVATOVÁCLAVSKÉ SLAVNOSTI

23.
až
28.9.
2022

**Neděle 25. 9. - Zámecký park na Strkově
SVATOVÁCLAVSKÁ SLAVNOST**

• KOSTÝMOVÝ PRŮVOD • JAROSLAV UHLÍŘ s kapelou
• ELVIS PRESLEY LIVE • DIVADLO TRAKEN - rytířský turnaj
• NEW AGE OF SMOKIE • AURUM - ohňová show a další bohatý program

Úterý 27. 9. - Sokolovna od 18.00 hod.

• MUSIC STARS ZUŠ Sezimovo Ústí
• MILAN PEROUTKA & PERUTÉ

Více na:
www.plananl.cz



Římský básník Quintus Horatius Flaccus: Síla bez rozumu se...

POMŮCKA: MATT, ORA, TORA, VON	ŘASY	KOBKA	AKVARIJNÍ RYBA ZDROBNĚLE	5+2	SADA	AMERICKÁ FARMA	SPOLYKAT	INICIÁLY HERCE TÖPFERA	5+2	SVAZ PROTI- FAŠISTIC- KÝCH BOJOVNÍKŮ	BUVOLEC	SOUZVUK TŘÍ TÓNŮ	NEDOPITÝ ZBYTEK	HODINA ITALSKY
BAKALÁŘ UMĚNÍ ZKR. TITULU				POROST ZVÍRAT DOKT. SOC. POLIT. VĚD					JMÉNO SLOVEN. HERCE DANČIAKA					
ČLOVĚK NA DOVOLENÉ									HAZARDNÍ HRA ODTAŽENÍ					
1. DÍL TAJENKY								OBROZENÍ MUŽSKÉ JMÉNO 1. 9.						
ANGLICKÁ DĚLKOVÁ MÍRA					ČES. STR. SOC. DEM. ZŘASENÁ LÁTKA					ODDĚLENÍ NEMOCNICE ZKR. PODDANÝ				ZEMINY
5+2	OTVOR VE DŘEVĚ	KREV SLOVEN. ZN. SPORT. OBLEČENÍ				TAHLE OBCHOD ANGLICKY					DAŇ Z PŘI- DANÉ HOD. BÝV. JEDN. TLAKU			
KLOUBNÍ NEMOC				INIC. SKLAD. STRAUSSE NĚM. PŘED- LOŽKA OD		JM. HERCE DAMONA OLGA DOMÁCKY						TYP RUS. LETADEL UZLOVÝ TEL. OBVOD		
CHEM. ZN. LITHIA			2. DÍL TAJENKY INIC. SPIS. ROLLANDA											
OPEVNĚNÉ NÁVRŠÍ ANTICKÉHO MĚSTA									ČESKÝ BÁSNIK JIRÍ ???					
ŠVÝCARSKÉ HLAVNÍ MĚSTO					POVEL KE STŘELBĚ				ELEMENTY CHŮZE					

Tajenka: ... vlastní vahou hrouť!

INZERCE

ZAHAJEN

VÝKUP PADANÝCH JABLEK

Bližší informace:
VÝKUP, JAROŠOVSKÁ 939/II
377 01 Jindřichův Hradec
tel. 728 646 861
vykupsd@jednotajh.cz



JEDNOTA
JINDŘICHŮV HRADEC



Talent Krejčí touží po Paříži

Cenu města České Budějovic **poprvé získal sportovec**. Je jím vodní slalomář Jakub Krejčí.

■ PETR LUNDÁK

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Je mu teprve dvacet let a už se stal mistrem světa, Evropy i České republiky. Teď je také držitelem Ceny města České Budějovice. Vodní slalomář Jakub Krejčí ocenění převzal minulý týden na radnici. „Moc si ceny vážím, je to pro mě čest. A doufám, že další sportovci budou přibývat,“ zhodnotil mladý kajakář před zaplněnou obřadní síní.

Tim Krejčí naznačil, že je vůbec první sportovec v historii ankety, který získal cenu města. Aby toho nebylo málo, je také nejmladším oceněným.

Zapsal se do pamětní knihy města, odnesl si i grafický list či odměnu 50 tisíc korun. „Je krásné, že mohu dostat takovou cenu za to, co dělám. Protože jsme malý sport, který má sice zrovna v Budě-

jovicích velkou tradici, ale není tak masivní jako třeba fotbal nebo hokej. Cena města může náš sport ještě více zpropagovat, byť tedy medaile sbíráme, kde se dá,“ zamyslel se jeden z nejlepších kajakářů do 23 let.

Maminka byla hrdá

Slavnost si nenechali ujít ani Jakubovi nejbližší. V přední řadě seděla maminka Petra, otec Karel a mladší bratr Matěj. „Slzy už byly téměř na krajíčku. Jsem hrdá mamka,“ chválila si ceremoniál Petra Krejčova, sama úspěšná triatlonistka, mimo jiné vítězka havajského Ironmana.

„Kuba byl od narození sportovní talent, všechno ho hrozně bavilo. A chtěl to dělat hlavně sám, protože měl vzory v nás s manželem. Sport má v krvi. Kuba plaval, dělal triatlon, hrál florbal i fotbal. Kolem desátého roku se to u něj zlomilo, pak se rozhodl, že se začne věnovat vodě, protože na kanále byl s tátou také pořád (Jakubův otec Karel Krejčí také závodil ve vodním slalomu – pozn. red.). Říkal, že triatlon dělat nechce, protože to je velká dřina. Ale pro



Jakub Krejčí získal Cenu města České Budějovice. FOTO | MAFRA

vodu se rozhodl asi dobře, když jsme tady,“ usmála se Petra Krejčová.

I Jakub si dobře pamatuje na své vodácké začátky. Na lodi začínal na řece Vltavě, protože tehdy se vodácký kanál Lídy Polesné v Českém Vrbném právě kompletně představoval. „Do mých patnácti šestnácti let jsem tam trávil většinu času,“ zmínil Krejčí, kterému zbýva-

jí ještě tři roky, aby začal závodit mezi muži. „Je to dobrý prostor pro vyježdění se, abych pak mohl konkurovat chlapům. I tak je zvykem, že mladí kluci do 23 let běžně závodí mezi muži,“ přiblížil držitel ceny města, jak to v jejich sportu chodí.

Velká česká konkurence

Krejčího nejbližší metou je dostat se na olympijské hry, jež bude hostit Paříž v roce 2024. „Jenže u nás je to ohromně těžké, protože tam máme jen jedno místo. Momentálně také mám před sebou třeba úřadujícího mistra světa Vítku Přindiše, navrch ještě olympijského vítěze z Tokia Jirku Prskavce a další, takže o to to bude těžší,“ tuší talent českého vodního slalomu.

I tak se na výzvu moc těší. „Pořád se učíte nové věci, jste v jiném prostředí. Vodní slalom nemusí být jen čistě o dřině, je to i zábava, jak si člověk hraje s vodou, jak bojuje se strachem a adrenalinem,“ popsal Krejčí svůj sport pro případné zájemce, kteří by se také rádi v budoucnu přidali do zlaté české vodácké party.

INZERCE

Nebojte se posouvat

Zapomeňte na „šoupačky“ z dob minulých, posuvné dveře jsou moderním estetickým, ale i účelným prvkem interiéru. Ušetříte místo tam, kde otočné dveře překážejí.



Posuvné dveře na zeď SLIM 01, nejen praktické, ale i neotřelé designové řešení, foto: SEPOS, spol. s r. o., www.sepos.cz

Všimli jste si kolik prostoru v místnosti zabírají klasické otočné dveře? V prostornějších pokojích to nevadí, ale v malometrážním bytě či malých místnostech je každý ušetřený centimetr znát. Do šaten, úzkých chodeb, koupelen či WC jsou proto ideální volbou posuvné dveře.

A kam ještě se posuvné dveře hodí? Například do místností, ve kterých máme dveře většinu času otevřené, typicky mezi obývacím pokojem a kuchyní. Otevřené dveře jednoduše překážejí a dnešní rozmanitá nabídka zahrnuje i dostatečně reprezentativní dveře pro tuto část interiéru.

Pro již zařízené interiéry jsou vhodnou volbou posuvné dveře na zeď, protože nevyžadují náročné stavební úpravy. Jsou upevněné v kolej-

nici ukryté v garnýži, která je ukotvená ve zdi nad dveřním otvorem. Plynulý posuv dveří zajišťuje právě kolejničky se speciálními pojedy, přímočarý pohyb dveřního křídla pak obstarává vodící trn.

Praktickou výhodou je také uzamykatelnost těchto posuvných dveří. V případě jednokřídlových je nezbytné pořídit dveřní komplet i se zárubní a dorazovým hranolem, do kterého se zámek dveří zaklesne. U dvoukřídlových dveří není dorazový hranol potřeba, zde se jedno křídlo uzamyká do druhého.

K ohraničení průchodu slouží takzvaná slepá zárubeň, kterou lze, stejně jako garnýž či dorazový hranol, sladit s dekorem dveří. Moderní je ale i kontrastní design. Anebo se nabízí, pokud dveře nepotřebujete uzamykat, i bezobložková varianta, která umocní čisté linie interiéru. V takovém případě se dveře osazují nad začištěný stavební otvor.

„Na co ale nesmíme zapomenout, je nezbytný dostatek prostoru na zdi, po které se bude dveřní křídlo posouvat. Pozornost je třeba věnovat i umístění vypínačů tak, aby byly dobře přístupné a zároveň neomezovaly samotný posun dveřního křídla,“ vysvětluje Lumír Kozubík, hlavní manažer firmy SEPOS, předního výrobce dveří a zárubní s celorepublikovou sítí.

Pestrá nabídka modelů a dekorů umožňuje elegantní sladění dveří v celém interiéru, kombinace otočných a posuvných dveří navíc působí svěže a zajímavě.

sepos
■ DVEŘE ■ ZÁRUBNĚ

Pobočka ve vašem regionu:

Tábor, Kpt. Jaroše 380,
m: 602 402 052, tabor@sepos.cz

NUMISMATICKÁ PREMIÉRA

Exkluzivní pamětní medaile oslavující 30. výročí vzniku České republiky

Exkluzivně:

Pamětní medaile 30. výročí vzniku České republiky ZDARMA

Důležité:

Bez jakýchkoliv dalších závazků

Objednejte zde:

www.vznikcr.cz, 810 50 50 20

**Téma:**

30. výročí vzniku České republiky

Distributor:

Národní Pokladnice

Limitace:

1 ks na osobu

Cena:

0 Kč (poštovné a balné ZDARMA)

LVÍ SILOU JIŽ 30 LET!

Oslavte 30. výročí vzniku České republiky medailí zdarma!



V průběhu staletí byl český lid podroben mnoha zkouškám v boji za svobodu a národní svébytnost. Poslední výzvu v podobě rozdělení Československa český národ před 30 lety zdárně zdolal a završil tak snahu našich předků o **vybudování hrdého samostatného českého státu**.

Abychom tento významný milník v dějinách naší mladé republiky náležitě uctili, nabízíme Vám unikátní pamětní medaili, kterou může každý z Vás **získat ZDARMA!** Nezmeškejte možnost vlastnit tuto jedinečnou upomínku na 30. výročí vzniku České republiky.

Neváhejte a využijte mimořádnou příležitost získat tuto originální pamětní medaili ZDARMA, bez jakýchkoliv dalších závazků. Poštovné a balné máte navíc také ZDARMA!

POZNÁMKA:	Při rezervaci prosím uveďte rezervační číslo
REZERVAČNÍ ČÍSLO:	72017010
CENA:	0 Kč (poštovné a balné ZDARMA)
DŮLEŽITÉ:	ZDARMA bez jakýchkoliv dalších závazků
ZPŮSOB REZERVACE:	www.vznikcr.cz , 810 50 50 20

Nejrychlejší rezervace:

Internetový rezervační systém:

www.vznikcr.cz

Telefonní rezervační linka:

810 50 50 20

Po-Pá 9:00-18:00, So-Ne 9:00-15:00

Modrá linka – voláte za běžnou cenu místního hovoru



Vzhledem k exkluzivitě nabídky a očekávanému velkému zájmu je možné objednat pouze **1 ks pamětní medaile** věnované 30. výročí vzniku České republiky. Nenechte si ujít tuto jedinečnou příležitost! Objednávka je bez jakýchkoliv dalších závazků.

Speciální nabídka je platná pouze 10 dní!

Avers:	Český dvouocasý lev s utrženými okovy stojící na břehu Vltavy s panoramatem Pražského hradu v pozadí, symbolických 30 let
Revers:	Svatováclavská koruna se znaky Čech, Moravy a Slezska
Průměr:	30 mm
Hmotnost:	11,9 g
Kov:	základní kov
Limitace:	1 ks na osobu



Internetový rezervační systém
www.vznikcr.cz