

**Terezie Tománková**

**Sama bych do politiky jít nemohla, nemám na to hroší kůži**



...str. 4 a 5

**V Zoo Dvorec mají nové puštíky**



Tři mladé puštíky hnědé mohou nově obdivovat návštěvníci Zoo Dvorec u Borovan. Zoologická zahrada je získala od soukromého chovatele. Areál je přes zimu otevřený jen o víkendech od 11 do 16 hodin. FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA



**ŠUMAVA**  
 V lesích žije už 27 vlků, odborníci je sledují ...str. 29



**SOUBOJ O HRAD ZAČÍNÁ**  
 Prezidentští kandidáti: jejich vize a sliby ...str. 6



**„MLÉČNÁ REVOLUCE“**  
 Rodák z Brna pasterizací zachránil statisíce dětí ...str. 8

**Zdražilo teplo i voda**

Ve **Strakonících** je nárůst ceny za teplo nejvyšší v kraji, meziročně je od ledna dražší o 55 procent.

■ MARIE KUČEROVÁ

**JIŽNÍ ČECHY** | Svoz odpadu a jízdné v MHD, to jsou položky, za něž si letos obyvatelé Českých Budějovic nepříplátí. Podobně je na tom i většina větších měst Jihočeského kraje. Vyšší ale budou ceny za nájemní byty, teplo nebo vodu. Města tím reagují na rostoucí inflaci a ceny energií.

V Českých Budějovicích zdraží teplo o čtrnáct procent na 788,59 koruny za gigajoule (GJ). „Ale nejedná se o nijak dramatické zvýšení. V průměru na jeden byt se měsíční náklady na teplo zvednou o 163 korun,“ spočítal náměstek primátorky Petr Maroš (ODS).

Za vodné a stočné pak lidé od ledna zaplatí 84,62 koruny za metr krychlový. To je o šest korun více než loni.

Teplo zdraží také v Táboře, a to o necelých deset procent. „Zatímco náklady na vstupy rostou o desítky až stovky procent, cena tepla z našeho zdroje se zvýší jen o jednotky. Pomáhají nám dodatečné příjmy mimo prodej tepla i skutečnost, že jsme schopni vyrábět teplo z různých zdrojů. I proto jsme jako první svého druhu loni v létě kompletně nahradili spalování uhlí odpadní dřevní biomasou,“ vysvětlil jednatel dodavatelské společnosti C-Energy Planá Ivo Nejdřl.

Po deseti letech si v Táboře cestující příplátí za MHD. Hodinová jízdenka

nyní stojí 24 korun. To je o čtyři koruny více než v Českých Budějovicích. Největší změny se týkají jednorázových jízdenek. Zjednoduší se i rozlišování časových pásem. „Dosud mohli lidé vybírat ze čtyř. Nejkratší byla na čtyři minuty a nejdelší na hodinu. Nově jsou jízdenky na 10, 20 a 60 minut,“ upřesnil tábořský místostarosta Martin Mareda (Piráti).

Dospělý za 10 minut jízdy zaplatí 16 korun, za 20 minut 20 korun a za hodinu 24 korun. U hodinového tarifu je nárůst čtyři koruny. U řidiče je možné platit stále, ale jízdenka stojí 24 korun bez možnosti volit tarif. Další změnou je sjednocení cen za zavazadla, dětské kočárky a psa. Vše vyjde na osm korun. Zdražením město reaguje na navyšování cen za energie. Všechny 31 autobusů MHD jezdí na plyn.

POKRAČOVÁNÍ NA STRANĚ 2



**PORADNA**  
 Zdravé hubnutí? Shodit půl kilogramu týdně stačí ...str. 12

# Stará radnice po 40 letech ožije

Vedení Veselí nad Lužnicí odsouhlasilo odkup budovy na **náměstí T. G. Masaryka**. Má s ní velké plány

■ MARIE KUČEROVÁ

**VESELÍ NAD LUŽNICÍ** | Pokud se zeptáte obyvatel Veselí nad Lužnicí na Tábořsku na to, jaká je nejvíce typická budova pro centrum města, s jistotou vám odpoví, že je to Stará radnice. Průčelí této kulturní památky dominuje náměstí T. G. Masaryka už od 16. století. Přesto posledních více než 40 let jen chátrá.

To by se ale mělo brzy změnit. Vedení města totiž na svém posledním zasedání odsouhlasilo odkoupení objektu a má i jasnou vizi, jak areálu znovu navrátit jeho věhlas.

„Do 80. let minulého století skutečně sloužila budova občanům jako radnice, pivovar a později jako kulturně-společenské zařízení,“ potvrzuje vedoucí informačního centra Hana Esserová. Na začátku 90. let se pak dostala do rukou Radmila Konvalinky, který chtěl objekt přestavět na hotelové a kongresové centrum. To se mu nepodařilo. Zvládl pouze statické zajištění budovy a kompletní rekonstrukci střechy.

Již v roce 2006 se tak objevila první veřejná snaha dostat objekt do majetku města. O jeho koupi však nakonec politici poprvé hlasovali až v roce 2019. „Podle tehdejšího posudku měl dům hodnotu osm milionů korun. To však vlastník neakceptoval. Vzhledem k tomu, že do objektu investoval 24 milionů, požado-



Do 80. let minulého století sloužila budova Staré radnice ve Veselí nad Lužnicí občanům jako radnice či pivovar.

FOTO | MARIE KUČEROVÁ, MAFRA

val minimálně 20 milionů,“ vysvětluje Esserová.

Majitel se i přesto dohodl s vedením města na předkupním právu. To ale mělo trvat pouze do roku 2022. Pokud by této nabídky radní nevyužili, objekt by připadl dalším zájemcům, kteří byli ochotni zaplatit cenu vystavenou na stránkách realitní kanceláře ve výši 27 milionů korun. Dalo by se tedy říci, že se v prosinci zastupitelé chopili šance na poslední chvíli a odkoupení odsouhlasili. A to navzdory tomu, že znalecké

posudky se značně rozcházejí. Stanovují tržní cenu od 10 do 23 milionů. Už nyní je navíc jasné, že rozsáhlá rekonstrukce bude stát 80 až 120 milionů. Město má přitom v rozpočtu roční příjmy 170 milionů korun, takže bude muset rekonstrukci rozdělit do několika etap. Zároveň bude hledat partnera ke spolufinancování a žádat o dotace.

Přední část Staré radnice by po rekonstrukci mohla sloužit jako reprezentativní prostor a infocentrum. „Také naše obřadní síň vybudovaná v 90. letech minu-

lého století neodpovídá standardům dnešní doby a rádi bychom nabídli občanům pro slavnostní obřady a společenské události důstojnější prostory,“ říká vedoucí organizačního odboru městského úřadu Jitka Bartošková. Prostor by mohl sloužit i jako galerie, knihovna či archiv.

Zadní část, která dříve fungovala jako pivovar, by mohla i nadále sloužit k těmto účelům. „Nyní je totiž velký zájem o studium na Střední odborné škole ekologické a potravinářské, jež je v sousedství, ale kapacita učeben i internátu je vyčerpána. Nabízí se tedy možnost rozšíření školy právě do zadních prostor radnice, kde by mohly být pivovar, učebny i rozšíření internátu,“ naznačuje Esserová.

Druhou navrhovanou možností využití je do těchto prostor přesunout dům dětí a mládeže (DDM). „Město má naplněné prostory mateřských škol a každoročně odmítá některé zájemce. Aktuálně je část jedné mateřské školy obsazena DDM a ve druhé je praktická škola. Přesunutí by nám vyřešilo nedostatek míst ve školkách,“ uvědomuje si starosta Veselí nad Lužnicí Vít Rada.

Další reálnou možností využití je podle jeho slov vytvoření ubytování ve formě startovacích bytů, o které je ve městě taktéž velký zájem. „Součástí koupě je také pozemek, který je možné v severní části využít k výstavbě budovy, například pro bydlení,“ dále uvažuje.

INZERCE

JURIS REAL

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

Volejte zdarma **800 22 33 88**  
[www.prodejtojinak.cz](http://www.prodejtojinak.cz)

## Města zdražila teplo i vodu

DOKONČENÍ ZE STRANY 1

Znatelnější nárůst cen zaznamenají obyvatelé Strakonice. Místní teplárna zdražila od ledna meziročně o 55 procent. Za GJ tak lidé zaplatí 895,36 koruny bez DPH. „Příčinou je růst cen komodit i služeb. Vodné a stočné pak zdraží ze 112 korun na 119,8 koruny za kubík,“ upřesnil místostarosta Rudolf Oberfalcer (Strakonická Veřejnost).

Na vyšší ceny si musejí zvykat i obyvatelé Českého Krumlova. Vodné a stočné tam vyjde na 101,81 koruny bez DPH za kubík, meziročně o 13,36 procenta víc. Město zdražuje podle mluvčí radnice Petry Nestávalové hlavně kvůli zvýšeným výdajům na čištění odpadních vod.

V Jindřichově Hradci se kromě cen za teplo, které vyjde od 1. ledna na 792 korun za GJ, místním zvýší také ná-

jemně v městských bytech. V nejvyšší kategorii nově lidé zaplatí měsíčně 80 korun za metr čtvereční, což je o deset korun víc než dosud.

„Město zvýšilo cenu jen pro nově přidělené byty, a to vzhledem k inflaci a zvyšujícím se nákladům na údržbu městských nemovitostí,“ potvrdila mluvčí jindřichohradecké radnice Eliška Čermáková.

V Písku se bude nájemně v městských bytech zdražovat až od 1. dubna. Například obyvatelé bytů první kategorie nově zaplatí 79 korun za metr čtvereční měsíčně, tedy o 20 procent více než nyní. Vodné a stočné bude dražší o téměř 17 procent, kdy metr krychlový nově stojí 94,34 koruny bez daně.

„Za teplo pak lidé zaplatí o 25 procent více. Naopak jízdné v MHD by mělo zůstat stejné,“ potvrdil starosta města Michal Čapek (ANO).

„Ve srovnání s nárůstem cen v jiných městech, kde činí vyšší desítky procent, zůstává cena tepla v Písku pro jeho obyvatele stále dostupná,“ tvrdí Čapek. Například náklady na vytápění a teplou vodu v bytě 3+1 v zatepleném domě stoupnou podle jeho slov v průměru o necelých 414 korun měsíčně, u nezatepleného domu bude nárůst činit zhruba 497 korun měsíčně.

V Prachaticích vzrostla cena vodného a stočného o 22 procent na 109,72 koruny včetně DPH za metr krychlový. Při průměrné spotřebě to bude na člověka o 1,6 koruny denně víc. „Růst ceny nikoho netěší, ale s ohledem na ekonomickou realitu, v níž žijeme, je nevyhnutelný. Částka je navíc srovnatelná s tím, kolik platí obyvatelé okresních měst v kraji,“ řekl starosta Jan Bauer (ODS). Sazba za teplo zůstává zatím stejná, a to díky fixaci ceny plynu.

# Chtějí ochránit Zlatý potok

Zlatý potok na Prachaticku aspiruje na ochranu v podobě **přírodní památky**. Jejím vyhlášením se zabývá krajský úřad.

ANTONÍN PELÍŠEK

**VITĚJOVICE** | Zlatý potok pramení na svahu Rohanovského vrchu jižně od Prachatic a poblíž Bavorova se vlévá do řeky Blanice. Délka toku činí 37 kilometrů. Pokud by se stal přírodní památkou, pro vlastníky pozemků v okolí by to znamenalo určitá omezení. K návrhu se mohou vyjadřovat až do začátku března majitelé pozemků i obce. „Já osobně s tím souhlasím, vyjádření k návrhu projednáme na příštím zastupitelstvu,“ uvedla starostka Vitějovic Lenka Tůmová (NEZ).

Podle ní je přísnější ochrana tohoto povodí zapotřebí, protože v poslední době se tam rozšířily hromadné zábavní akce, například technoparty. Pořádají se sice na pronajatých soukromých pozemcích, a přestože účastníci po sobě uklidí, obtěžují přírodu i obyvatele hlukem.



Na Zlatém potoce je několik mlýnů. Ten na snímku se jmenuje Bürgerův a stojí ve Vitějovicích. FOTO | PETR LUNDAK, MAFRA

Tolerantnější jsou lidé ke skautským letním táborům, kterých je tu několik.

Krajský odbor životního prostředí chce vyhlásit památku v souladu s evropskými směrnicemi, protože Zlatý potok je součástí evropského biokoridoru a chráněného území Natura 2000. Zajímavý je i památnými vodními mlýny nebo historickým kamenným mostem.

„Z přírodního hlediska je cenný třeba výskytem ohrožených ryb a živočichů. Území navržené na přírodní památku

jsme se snažili stanovit citlivě vzhledem k místní zástavbě,“ upozornila Kateřina Jemelíková z odboru životního prostředí kraje.

V případě schválení památky má mít chráněné území rozlohu 95 hektarů a dotkne se desítek parcel. Na nich se nebudou smět bez povolení ochránců pořádat hromadné sportovní a společenské akce nebo tábořit a rozdělovat ohně.

Přípustná je měkká turistika, to znamená pěší výlety údolím Zlatého poto-

ka, který dostal jméno po dávné těžbě zlata. Ve středověku totiž zažil opravdovou zlatou horečku, po níž na jeho březích zůstaly dodnes kopečky hlušiny, takzvané sejpy. Podle Jemelíkové je dnes největší hodnotou povodí Zlatého potoka jeho čistá voda s druhy chráněných ryb a živočichů a údolí se zarostlými břehy, to všechno bez agresivní zástavby. Potok je známý i častými povodněmi, loni kvůli velké vodě museli evakuovat dětské tábory.

INZERCE

**coop**  
JEDNOTA  
spotřební družstvo  
v Milevsku

**coop | TIP**  
**coop | TUTY**

**VYCHUTNEJTE SI  
ZABĚHAČKOVÉ  
HODY**

**18.1.-31.1.2023**

**80% masa**

**12<sup>90</sup>**  
Kroupová jelítka/jaternice  
100 g = 12,90

**15<sup>90</sup>**  
Tlačenka tmavá/světlá  
100 g = 15,90

**89<sup>90</sup>**  
Venkovská tlačenka mini  
450 g  
100 g = 19,98

**Krásno**  
**MUÚÚ**  
POLIČKA

# Skákat politikům do řeči někdy není neslušnost, ale nutnost

Pro **Terezii Tománkovou** to teď jsou pořádně horké týdny. Jako **moderátorka politických diskuzí na CNN Prima NEWS** má na starost superdebaty s kandidáty na prezidenta. „**Naučené fráze od marketérů poznám hned** a okamžitě to vidí i diváci, je to od politiků nevěrohodné,“ míní zkušená televizní tvář. Sama sebe si v politice představit neumí. „**Nezbytná je podle mě hroší kůže, a tu já rozhodně nemám,**“ říká.

**5plus2**  
ROZHOVOR

MARTIN BRABEC

**ČR** | U štedrovečerní večeře s rodinou se sice o politice nebavila, přesto ji z hlavy vytěsnit nemohla. Terezie Tománková za svou kariéru ve zpravodajství zpovídala už stovky politiků nebo lidí s ní spojenými, ovšem v těchto novoročních týdnech prožívá svou premiéru v podobě maratónu diskuzí před přímou volbou hlavy státu a během ní.

**V den, kdy tento rozhovor vyjde, prezidentské volby začínají. Jsou debaty s kandidáty na hlavu státu v něčem jiné než ty například s lídry stran před sněmovními volbami?**

Já vlastně zatím nevím. (úsměv) Když odpovídám, první debata s prezidentskými kandidáty mě teprve čeká. Před pěti lety jsem na projektech kolem volby prezidenta nespouštěla, tak je to moje premiéra. Naše prezidentské superdebaty se odehrávají ve velkém studiu, před diváky, což je zajímavý a dynamický formát, zcela odlišný od Partie. Moc se na to těším, ale pravdou je, že v živém vysílání se může stát cokoliv.

**Nezměnilo zavedení přímé volby hlavy státu prezidentské volby spíše jen v souboj marketérů a na vzájemné házení špíny?**

Přímá dvoukolová volba je velmi polarizující a je to pro celou společnost zkouška. Je to souboj osobností, odpovídá tomu i kampaň. A máte pravdu. Zavedení přímé volby bylo odpovědí na okolnosti poslední nepřímé, tedy parlament-

ní volby prezidenta. Možná si pamatujete na nedůstojné „divadlo“, vyhrožování na toaletách, politiky údajně zamknuté ve skříni. Podle mě jde spíše o to, jak tímto způsobem volená hlava státu zapadá, nebo nezapadá do našeho systému. Prezident má omezené pravomoci, ale v přímé volbě získaný velmi silný mandát. Tři miliony hlasů nedostane v žádných jiných volbách žádný jiný politik.

**Jak se srovnáváte s osobními invektivami, které občas někteří politici na vás moderátory vypouštějí?**

Do rozhovoru či debaty invektivы nepatří. A pokud se to stane, vypovídá to jen něco o člověku, který je vysloví.

**A naopak – je nějaká otázka, kterou považujete ze strany moderátora vůči politikovi za nevhodnou?**

Vždycky takové otázky zvažuji a posuzuji individuálně. Jsou okolnosti, kontext, kdy i osobní otázky jsou nutné. I z naší politiky to známe. Pokud ale pokládám vyložené osobní otázky, vždy na to upozorním a někdy i dám prostor k výběru, že nemusí dotyčný odpovídat.

**Poznáte za ta léta rozhovory s politiky, kdy váš host jen tlumočí fráze a věty připravené jeho týmem a nepůsobí proto příliš věrohodně?**

Samozřejmě. A myslím, že to okamžitě vidí i diváci. Je to nevěrohodné a nesympatické.

**Máte metodu, která vám pomůže usměrnit politiku, již mluví**

**a mluví, často už vlastně k něčemu jinému, než jste se původně ptala, a nechtějí se nechat zastavit?**

Trvám na odpovědi na otázku. A pak je tady to pověstné skákání do řeči, na které si politici tak rádi stěžují. Ale pokud neodpovídají na otázky, utíkají z tématu, říkají nepravdy, skákání do řeči není neslušnost, ale nutnost.

**Je pro vás složitější vést rozhovor s extrovertem chrlícím slova jako kulomet, nebo spíše s tišším introvertním typem, kterého je těžké rozmluvit?**

Chrlící kulomet je asi horší. (úsměv)

**Jsou fráze, na něž jste od hostů už vnitřně alergická, protože je slyšíte postě a přitom v nich není nic moc konkrétního řečeno?**

Je jich hodně. Jsou to fráze, odpovědi vždy na dané téma, a pak mají ještě politici své vlastní, oblíbené floskule. Už na ně tak trochu čekám, a když padnou, vevnitř se nahlas směju.



FOTO | FTV PRIMA

## Terezie Tománková

- Narodila se 20. července 1978 ve Slavičíně.
- Vystudovala žurnalistiku na Univerzitě Palackého v Olomouci.
- Pracovala jako parlamentní zpravodajka, od roku 2014 moderovala diskuzní pořad TV Prima s názvem Partie, který byl později přejmenován na Partii Terezie Tománkové. V televizi CNN Prima NEWS je vedoucí publicistické redakce a moderuje i většinu klíčových politických superdebat.
- Je rozvedená, má dceru Emu.



**Je stále složitější určit, koho k danému tématu do diskuze pozvat, aby nešlo jen o šířitele konspiračních teorií, ale zároveň jste nebyli obviňováni, že dáváte prostor „jen mainstreamovým názorům“?**

Po posledních volbách vznikla nová, zájímavá situace. Ve Sněmovně je sedm stran, ve vládě je pět, v opozici jen dvě. Unikátní a náročné na skladbu hostů. Navíc každá strana má své lidi, které do debat chce posílat. K určitým tématům zveme i politiky neparlamentních stran.

**Uměla byste si sama sebe představit v politice?**

Neumím. Nezbytná je podle mě hroší kůže, a tu já rozhodně nemám.

**Proniká vám politika i do soukromí?**

Bohužel ano. Ale na svoji obranu chci říct, že ty hovory obvykle nezačínám já. Ale já se často ptám při přípravě pořadů na názor lidí ze svého okolí, kteří politiku a dění sledují tak nějak normálně. Abych úplně „nezbblbla“ a třeba nenabyla dojmu, že to, co se řeší na Twitteru, je důležité a žijí takto všichni.

**Probírali jste prezidenty i u štědrovečerní večeře?**

U kapra a salátu ne, ale jinak se o tom bavíme. Prezidentská volba všechny zajímá, lidé jsou toho plní, rozhodují se. Vánoční poselství prezidenta jsem si pustila, ale zeptala jsem se rodiny, jestli mi to dovolí. *(smích)*

**Předvolební debaty jsou pro moderátora prestižní záležitostí, zřejmě i vrchol v oboru. Je nějaký jiný typ pořadu, který byste si chtěla zkoušet?**

V televizi sleduju pořady o pečení, které miluju. To by mě bavilo!

**Kdybyste měla možnost vést rozhovor s některým politikem, který už dávno nežije, kdo by to byl?**

Všichni naši bývalí prezidenty.

**Člověk není živ jen politikou. Jakou zábavu vyhledáváte, když si potřebujete vyčistit hlavu?**

Mám ráda životopisy zajímavých osobností. Kničky z období druhé světové války. V televizi si občas pustím zahraniční cooking show. Opravdu si ale čistím hlavu u fyzické práce.

OBJEDNEJTE SI  
TÝDENÍK 5PLUS2

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

5 PLUS 2



FORTUNA

**VSAĎTE SI 500 Kč  
ZDARMA NA VOLBY**  
VOLTE SRDCEM, SÁZEJTE CHYTŘE



Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

PREZIDENTSKÉ VOLBY  
[ifortuna.cz](http://ifortuna.cz)

INZERCE

## Lepší bydlení díky Rentě z nemovitosti

**Manželé Jana a Aleš Novotní vlastnili starý rodinný dům, který byl už po mnoho let jejich domovem. Když odešli do důchodu, uvědomili si, že by se jim tam žilo lépe, kdyby se podařilo dům zrekonstruovat a zmodernizovat.**

Jenomže s odchodem do důchodu byli rádi, že s penězi jakž takž vystačí a vysněnou rekonstrukci neměli z čeho zaplatit. Stejně tak nemohli čekat, že by jim na to finančně přispěly jejich děti, protože ony samy byly zatížené splácením hypoték.

„Abych řekla pravdu, ani by mě nenapadlo se jich ptát, mají svých starostí dost,“ svěřuje se paní Jana.

A potom se dozvěděli, že místní klub seniorů pořádá

### Výhody Renty z nemovitosti:

- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet.
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu.
- Můžete žít důstojněji a život si více užívat

besedu o finančním produktu Renta z nemovitosti, který je určen právě pro seniory. Jenomže se bohužel nemohli zúčastnit, a tak si k tomu vyhledali informace na internetu.

„Zaujalo nás to, ale samozřejmě jsme měli své obavy,“ říká pan Aleš.

Ale protože jim Renta z nemovitosti nedala spát, domluvili si osobní schůzku se zástupcem společnosti FINEMO.CZ, která na českém trhu Rentu z nemovitosti nabízí.

„Byli jsme velmi příjemně překvapeni,“ usmívá se pan Aleš. „Nejenže nepřijedeme o vlastní bydlení, tak za života nemusíme nic splácet. A nikdy se nesplácí víc, než je cena nemovitosti.“

Jedinou nevýhodou bylo, že se díky vyplacení Renty sníží hodnota dědictví.

„Naši synové se však nezlobili a ještě nám pomohli rekonstrukci zařídít,“ vypráví paní Jana, která už se nemůže dočkat, až bude jejich domov zrekonstruovaný.



**Chcete vědět víc?**

• Přečtěte si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na [www.rentaznemovitosti.cz](http://www.rentaznemovitosti.cz).

• Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.

• Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.

• Jsme držitelé licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.



# Souboj o Hrad začíná

Po pěti letech **Češi opět rozhodují o hlavě státu. Volební místnosti se otevírají právě dnes, v pátek 13. ledna. Připomeňte si v pořadí podle volebních čísel, kdo o vaše hlasy usiluje a jak kandidáti hovořili o svých vizích a důvodech, proč právě jim dát hlas.**

## PAVEL FISCHER

Narodil se 26. srpna 1965 v Praze.

Vystudovaný filozof patřil do pracovního týmu Václava Havla, byl také velvyslancem ve Francii a Monaku. Při minulém klání o Hrad skončil třetí, pak se stal senátorem.

*„Chci, aby ČR byla prosperující, otevřenou, solidární, svornou společností, která se nebojí názorové plurality a zároveň ví, že patří do světa, v němž platí vláda práva, lidská práva a máme tam svoje spojence. Nabízím nejen politický program, ale i zkušenost s praktickou politikou.“*

## JAROSLAV BAŠTA

Narodil se 15. května 1948 v Plzni. Vystudoval archeologii, coby disident až do revoluce pracoval jako dělník na stavbách mostů. Poté byl poslancem, ministrem a řadu let působil jako velvyslanec v Rusku a na Ukrajině.

*„Svoboda a demokracie jsou hodnoty, které pro mne osobně opravdu nejsou formální. Jako prezident bych se především zasazoval o zachování svobody slova a myšlení. Přesně v této oblasti dlouhodobě působím jako publicista a politik.“*

## PETR PAVEL

Narodil se 1. listopadu 1961 v Planě.

Vystudoval vysokou vojenskou školu a vojenskou akademii. Účastnil se mise na Balkáně, byl náčelníkem Generálního štábu Armády ČR a v letech 2015-2018 předsedou Vojenského výboru NATO.

*„Chci, aby lidé mohli být na svoji zemi hrdí a aby se jim v ní dobře žilo. A proto kandiduji. Protože jako prezident k tomu mohu přispět. Všechny krize jsem vždy řešil s chladnou hlavou, s rozvahou a s respektem k odlišným názorům.“*

## TOMÁŠ ZIMA

Narodil se 2. července 1966 v Praze. Vystudovaný lékař-biochemik, sedm let byl děkanem 1. lékařské fakulty UK a poté osm let rektorem celé univerzity. Působil v lékařských konziliích prezidentů Klause i Zemana.

*„Jsem nezávislý kandidát zdravého rozumu a naděje. Potřebujeme konečně normálního prezidenta – pro celou zemi, ne její půlku, vnímavého k obavám a potřebám lidí. Chci, aby se v České republice cítil spokojeně a bezpečně každý z nás.“*

## DANUŠ NERUDOVA

Narodila se 4. ledna 1979 v Brně. Vystudovala hospodářskou politiku a správu, v letech 2018 až 2022 byla rektorkou Mendelovy univerzity v Brně, zvolena byla jako nejmladší rektorka v Česku.

*„Celý život jsem mezi lidmi, studenty i sousedy, nikde se*

## ANDREJ BABIŠ

Narodil se 2. září 1954 v Bratislavě.

Vystudoval ekonomii, působil v Maroku jako pracovník zahraničního obchodu. Vybudoval koncern Agrofert, založil hnutí ANO 2011 a posléze se stal ministrem financí a následně premiérem.

*„Nejsem ničím loutka. Do funkce prezidenta bych mohl naskočit okamžitě, nepotřeboval bych se rozkoukávat a učit. Byl bych velmi aktivní, pomáhal bych lidem, jezdil za nimi do regionů. A také do zahraničí, kde mám z dob, kdy jsem byl předsedou vlády, spousty skvělých kontaktů.“*

## KAREL DIVIŠ

Narodil se 24. března 1976 v České Lípě. Ekonom a matematik, v roce 2000 založil IT firmu. V letech 1995-2016 působil zároveň jako externí redaktor sportovní redakce České televize. Pracoval také jako finanční poradce.

*„Život mě naučil, že musíme hledat cestu. Nerad slyším, že něco nejde. Jako prezident bych chtěl být co nejbliže obyčejným lidem. Aby se měli dobře, aby tady byla ekonomická prosperita v tom smyslu, že bude co nejširší střední třída.“*

## MAREK HILŠER

Narodil se 23. března 1976 v Chotutově.

Vystudoval mezinárodní vztahy a medicínu, vyučoval a vědecky působil na 1. lékařské fakultě UK. V minulých prezidentských volbách skončil pátý, posléze byl zvolen senátorem.

*„Nespojil jsem se s mocnými zájmovými skupinami. Proto mohu bojovat proti jejich vlivu, proto mohu říkat, kdo může za vysoké ceny energií nebo mobilních tarifů. V mé minulosti nejsou stíny. Lidem chci vrátit důvěru a vím, jak to udělat.“*

## JOSEF STŘEDULA



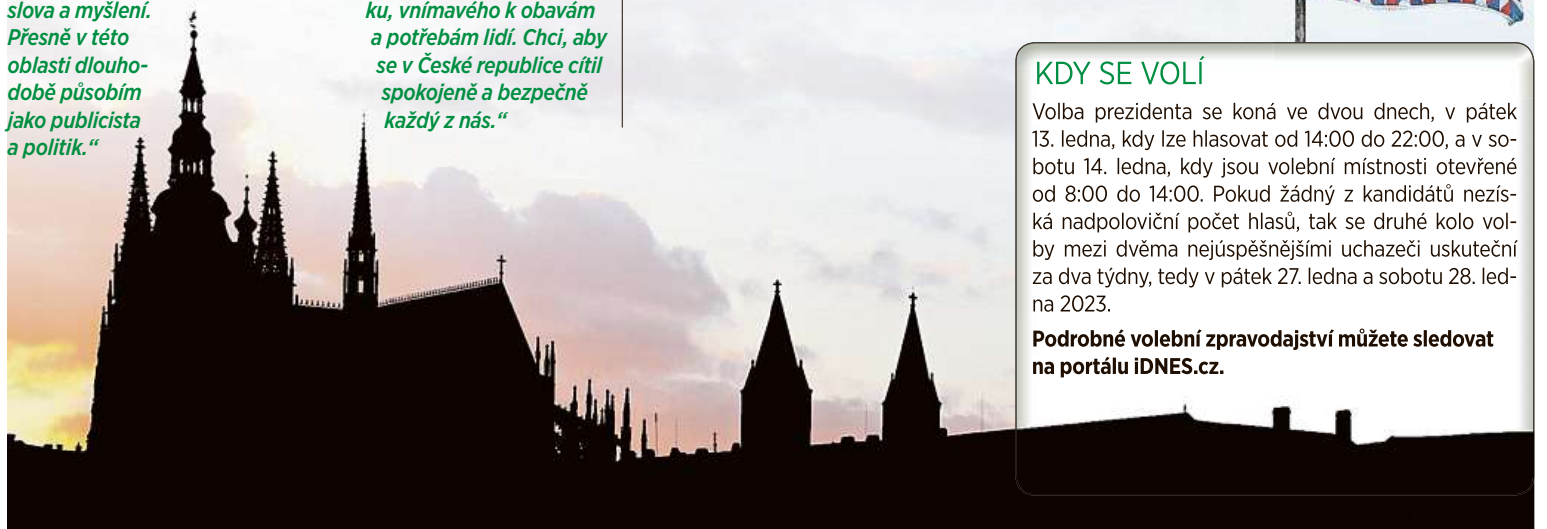
V televizní superdebatě v neděli z kandidatury na prezidenta odstoupil.

Zdroj: weby kandidátů, archiv MAFRA; Foto: MAFRA, Profimedia

## KDY SE VOLÍ

Volba prezidenta se koná ve dvou dnech, v pátek 13. ledna, kdy lze hlasovat od 14:00 do 22:00, a v sobotu 14. ledna, kdy jsou volební místnosti otevřeny od 8:00 do 14:00. Pokud žádný z kandidátů nezíská nadpoloviční počet hlasů, tak se druhé kolo volby mezi dvěma nejspěšnějšími uchazeči uskuteční za dva týdny, tedy v pátek 27. ledna a sobotu 28. ledna 2023.

Podrobné volební zpravodajství můžete sledovat na portálu iDNES.cz.



Dojatý Gustav (56) vypráví, jak formule s flavonoidy odstranila jeho tinnitus a umožnila mu slyšet všechny zvuky z okolí. „Před 3 týdny jsem byl hluchý jako příspěvek. A teď učím hrát na kytaru svou vnučku.“

# Brilantní flavon obnovuje skvělý sluch za pouhých 26 hodin



Nobelova cena za medicínu!

Tinnitus a ztráta sluchu jsou pro mě minulostí. Po 1. dávce tohoto léku piskot v levém uchu zmizel. V následujících dnech jsem konečně začal rozpoznávat hlas svého 7letého vnuka. Jsou to 3 týdny a já se ze starého, hluchého dědečka změnil ve zdravého SUPER dědečka, který učí hrát na kytaru a dokonce slyší i šepot! Chcete znovu získat svůj sluch za 26 hodin jako Gustav? **Požádejte o balíček přípravku bohatého na flavonoidy se 100% vrácením peněz od výrobce!**

## AKCE VRÁCENÍ - zásoba produktů za 0 Kč

### VĚDECKÝ BESTSELLER

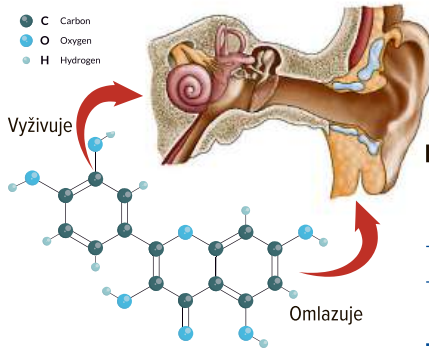
váš sluch bude fungovat bezchybně. Pouhá 1 dávka vám dá to, na čem vám záleží nejvíce: blažený klid od tinnitu v noci a celou škálu čistých zvuků během dne. Geniální formuli proti hluchotě a tinnitu využilo už 56 987 Čechů. Mezi nimi byl i pan Gustav z Brna. Rozhodl se vyprávět, jak mu přípravek bohatý na blahodárné flavonoidy a flavony vrátil dokonalý sluch a změnil život.

### „Tento prostředek mi zachránil sluch“

„Hluchota a tinnitus je noční můra, kterou si nikdo nezaslouží! Po léta jsem byl jako duch. Dny jsem trávil doma, vždy unavený a podrážděný zvoněním v uchu. **Vyhýbal jsem se lidem.** Styděl jsem se, že je špatně slyším a nerozumím tomu, co mi říkají. Můj vlastní vnuk mě prakticky neznal... Jednoho dne mi známý profesor, se kterým jsem se občas radil, ze sympozia v Německu přivezl přípravek s flavonoidy. Řekl, že je to jedna z nejvíce studovaných látek na světě. Dodal, že studie ukázaly, že jsou vynikající pro obnovu buněk, a nechal je užívat jednou denně. Takže jsem udělal. Výsledek nás oba i celou moji rodinu šokoval.“

### Objev hodný Nobelovy ceny

Flavonoidy (mimo jiné včetně flavonů) jsou látky, které pro vaše zdraví působí dvěma způsoby. 1. Blokují degradaci buněk. 2. Utěšňují krevní cévy. Díky tomu jsou střední ucho i mozek správně prokrveny a vyživovány.



Mohou také pracovat až o 92 % efektivněji. Pro vás to znamená, že po 26 hodinách znovu můžete slyšet zvuky, na které jste už pravděpodobně zapoměli. „Tučení deště na parapet, zpěv ptáků za oknem, klapot podpatků na schodech, dokonce i pískání konvice – to vše mi připadá tak nové a úžasné,“ říká pan Gustav.

### Jako první pochopil, jaký zázrak jsou flavonoidy

**Albert Szent-Györgyi – maďarský biochemik obdržel v roce 1937 Nobelovu cenu za medicínu.** Studoval zdraví prospěšné účinky flavonoidů a flavonů a nechal si patentovat originální způsob jejich výroby.



„Od té doby, co užívám tento přípravek, mám pocit, jako bych nikdy neměl žádné problémy se sluchem. V noci spím jako miminko. Žádné otravné pískání v uchu mě nezbudí. Lásku ke kytarě jsem také vstúpil svému vnukovi. Teď slyším všechny

### Zbystřete svůj sluch a utěsníte své ucho proti sípání za pouhých 26 hodin

Použití inovativního přípravku:

Za 26 hodin porazíš šumění v uších

Zlepšíš kvalitu sluchu o 92 %

Jasněji uslyšíš hlasy ženy a dětí

Budeš rozlišovat zvuky přicházející z mnoha směrů

výšky a basy naprosto dobře, takže spolu tvoříme hudbu a zpíváme dvojhlasně.“ Gustav se směje.

### Hluchneš? Je to skandal!

Jsem potěšen, že za **pouhých 21 dní jsem znovu získal plnou sluchovou účinnost.** Považuji však za skandal, že tak málo lidí o této formuli vůbec ví. K omlazení buněk využívá látka, které jsou známé již přes 80 let! Mám vlastní teorii, proč se tomuto skvělému vynálezu zatím nedostalo dostatečné publicity... Ale teď je nejdůležitější, aby to všichni slyšeli: **ohluchnout není výrokem! Můžete je zablokovat a dokonce i zvrátit po 26.** Apeluji na vás: **zavolej** pro přípravku flavonoidů. Jakmile jsem se přesvědčila, že to opravdu funguje, nabídla jsem se, že svůj příběh povím sama. Ví, jaké to je žít s tinnitem a ohluchnout. A řeknu vám to od srdce: s tímto stavem vědy absolutně  **nemusíte tolik bojovat!**“

### Život po radikální obnově sluchu

→ Své záležitosti snadno vyřídíte i v rušné kanceláři. → Nebudou žádné

### „Nevím, co by se stalo bez tohoto opatření...“

Kvůli neustálému vytí v hlavě jsem spala snad 2-3 hodiny denně a nakonec mě začaly přepadat zoufalé myšlenky. Pak jsem se dozvěděla o tomto prostředku s flavonoidy a byl to hit! „Siréna“ konečně ztichla a místo toho jsem začala jasně slyšet normální zvuky.



Janička, 64, České Budějovice

### „Č. 1 pro hyperakuzi a stařeckou hluchotu“

Denně ke mně do ordinace přijde asi 40 zoufalců, kteří jsou hlušší nebo šlí kvůli tinnitu. Pak jim doporučuji přípravek bohatý na flavonoidy a flavony. Je dobře, že někoho konečně napadlo je použít v jedinečné kombinaci. Účinky se dostaví za 21 dní.



Prof. Lazar Lakomá, spec. Otolaryngologie

hádky se sousedy a rodinou kvůli příliš hlasité televizi → Přestanete žádat své partnery, aby se opakovali nebo řekli něco hlasitěji → Soustředíte se na knihu a v noci budete klidně usínat. Žádné píštění nebo klapání v uších. Znít to skvěle, že? Pan Gustav už ví, jaké to je žít s **dokonalým sluchem a bez tinnitu.** A můžete se o tom dozvědět i vy! Teprve nyní výrobce přípravku bohatého na flavonoidy a flavony nabízí **100% vrácení peněz. POZNÁMKA:** Toto skvělé řešení nenajdete v obchodě nebo lékárně. Chcete-li jej získat, **zavolejte na číslo v dolní části stránky.**

## Přemožitel hluchoty a tinnitu – balíčky zdarma čekají!

PRVNICH 100 LIDÍ KTERÍ ZAVLAJÍ DO 03.02.2023 **OBDRŽÍ 100% NÁHRADU VÝROBCE!**



Zadzwoń: **517 810 292**

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



# Mléko? Zahnalo hlad, ale také zabíjelo děti

**Pít, či nepít mléko?** Pokud vám nepřináší zdravotní komplikace, pak rozhodně ano. **Před 175 lety** se v Brně narodil **Franz von Soxhlet, propagátor sterilizace mléka** především pro kojence. Šetrná tepelná úprava mléka zachránila životy milionů lidí.



JOSEF HORA

**ČR** | Mléko je považováno za výjimečnou potravinu, má totiž dostatek živin potřebných pro lidský život. Zejména pro děti je tisíce let základem vývoje a přežití, mléko zvířat bylo často náhražkou či doplňkem mléka mateřského. Kdo měl ve středověku kravku, byl považován za movitého. Mléko zachraňovalo lidi před hladem, na stole se dokáže proměnit v desítky podob.

Jenže v dobách, kdy se tepelně neupravovalo, mělo i svou temnou stránku. Patogeny v něm obsažené způsobovaly krvavé průjmy, zvracení, horečky, salmonelózu, brucelózu, tuberkulózu, klíšťovou encefalitidu a mnoho dalších nemocí včetně přenosu parazitů.

V 19. století posílaly viry a bakterie jen v českých zemích, Německu či Rakousku na smrt desítky tisíc kojenců. Přítrž tomu učinila až pasterizace, která se začala používat nejdříve ve Francii u vína a piva, aby zabránila jejich kvašení. Šetrnou tepelnou úpravu mléka, která dodnes zachránila miliony životů, ale do světa rozšířil Franz von Soxhlet (na malém snímku), jenž se narodil 13. ledna 1848 v Brně, na den přesně před 175 roky.

Soxhletovo zařízení pro tepelnou úpravu mléka, které vyvinul roku 1886. Prodávalo se v přepočtu za dnešních několik tisíc korun, kvůli tomu na něho dosáhly jen bohatší rodiny.

Malý Franz přišel na svět do rodiny belgického přistěhovalce a výrobce deštníků. Brno ho formovalo a celý život si pamatoval úmrtí dětí ze sousedství.

## Jak odstranit patogeny?

Když se později vydal na dráhu chemika, odešel na univerzitu v Lipsku a získal doktorát z „chemie mléka“. Dobře věděl o skrytém nebezpečí a jeho snem bylo patogeny z mléka odstranit.

Velký krok k tomu udělal roku 1886, kdy zkonstruoval speciální přístroj. Tvořily ho baňky, pryžové zátky, lahvičky a stojany, celá aparatura sloužila k tepelné úpravě mléka. Experimentoval i s úpravou šetrnou, tedy takovou, aby mléko neprošlo varem. Takový postup totiž zničil vitamíny, například C, jehož nedostatek způsoboval kurděje. Dětem pak krvácely dásně i vnitřní tkáň, vypadávaly zuby a otékaly tváře i končetiny. Tisíce přístrojů prodal Soxhlet do domácností. Nakonec se ukázalo, že i při jeho metodě úpravy zůstávají v mléce organismy, které se mohou rychle množit a miminku ublížit. Přesto je brněnský rodák pokládán za pionýra sterilizace (pasterizace) mléka. Zároveň se stal prvním vědcem na světě, který v mlé-



ce prokázal proteiny kasein či globulin nebo základní složku laktózu. Zkoumal také zákonitosti vzniku rachitidy u dětí. A také chudokrevnosti, kde objevil, že je dána rozdílem železa obsaženým v mléce kravském a mateřském.

Metoda pasterizace mléka se šířila do světa pomalu. V New Yorku na tuberkulózu obsaženou v mléce od nakaženého skotu umíraly ještě před 130 lety tisíce dětí, velká část amerických měst přešla na tepelnou úpravu až v roce 1921.

V Anglii a Walesu zemřelo na tuberkulózu ze špatného mléka od začátku první do začátku druhé světové války přes 65 tisíc lidí. Na nemoci z mléka se umíralo i v českých zemích, kde se k zákonné pasterizaci stát přiklonil roku 1934. Mimochodem v ten samý rok se v českých zemích rozšířila nádivka „kráva“. Původně označovala mladou, neohrabanou dívku, později i hloupé a líné osoby zejména ženského pohlaví, vše se odvíjelo od vlastností zvířete, které působí právě neohrabaně a hloupě.

## Slovenská „mléčná“ aféra

Mléko bývalo nebezpečné i pro další chorobu – klíšťovou encefalitidou. Významná „mléčná aféra“ zachvátila roku 1951 východní Slovensko a město Rožňavu. Epidemii způsobili tamní zemědělci, kteří ředili kravské mléko levnějším kozím, do nějž virus „klíšťovky“ snadno prochází. Následnou „směs“ pak prodávali mlékárně. Za normálních okolností by se nic nestalo – státem naří-

zená pasterace by viry spolehlivě zničila – jenže právě tehdy se v mlékárně rozbilo pasterační zařízení, tzv. „paster“. Podnik to „vyřešil“ tím, že prodával mléko a jeho produkty tepelně neupravené, onemocnělo na 500 lidí.

Pasterizace nařízená v Československu roku 1934 měla ale ještě jeden velký důvod – boj s nebezpečnou nemocí zvanou brucelóza skotu.

Kravám způsobuje potraty, stádu pak velké ztráty a může se dokonce přenášet i na člověka. Říká se jí také „vlnitá horečka“, neboť ve vlnách se střídá období horka a klidu. Na brucelózu umírali i lidé, díky eradikačnímu programu byla nakonec v ČSSR roku 1964 vymýčena. Až do nedávna.

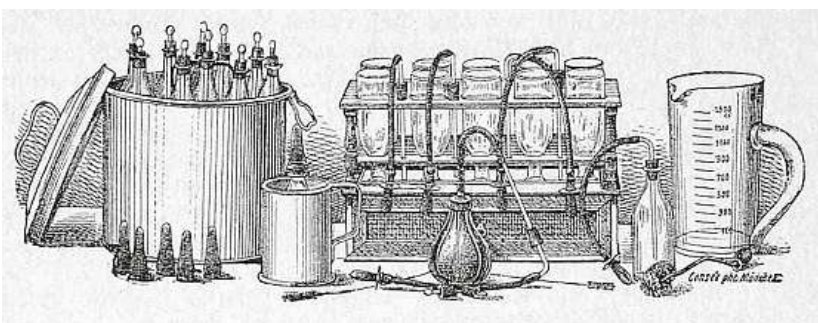
## Pátrání Slezské nemocnice

Psal se rok 2018, když do opavské Slezské nemocnice přišla mladá žena s tím, že jí bolí kyčel, cítí únavu, teploty a bolesti hlavy s kašlem.

„Měla jsem tolik plánů, ale najednou jsem začala být unavená. Nic se mi nechtělo. Když jsem zašla ke své lékařce, poslala mě na infekční.“ rozpovídala se studentka pro server iDNES o prvních příznacích. Laboratorní výsledky ukázaly známky jaterní poruchy, vyšetření mozkomíšního moku pak nehnisavý zánět mozkových blan.

Léčba zabrala a dvacetiletá dívka brzy odešla z nemocnice domů. „Můj zdravotní stav se rychle zlepšoval. Když mě propouštěli, nenapadlo mě, že se brzy vrátím,“ vzpomínala. Po vysazení léků se projevy nemoci okamžitě vrátily. Do týdne opět ležela na infekčním.

„Zahájili jsme klasickou léčbu a současně pátrali po možném původci. Všechna vyšetření ale pořád vycházela negativně, a to včetně testů na brucelózu,“ popisoval primář infekčního oddělení Petr Kúmpel. Jelikož se stav mladé ženy opět zlepšil, pustili ji domů. Po dvou týdnech přišla znovu. Kromě křečů jí trápily vyrážky. Lumbální punkce a testy mozkomíšního moku potvrdily ukázaly na zánět mozkových blan.





„Laboratorní testy včetně brucelózy ani tentokrát nic neprokázaly,“ líčil tehdy primář s tím, že čerstvě atestovaná kolegyně, lékařka Radana Barčová, přišla s teorií, že by mohlo jít o jiný typ brucely. Nemocnice tedy odeslala vzorky veterinářům do Olomouce, kteří testují brucelózu u zvířat.

Tam detektivní pátrání skončilo. Po

skoro 60 letech byla v Česku potvrzena brucelóza, kterou se studentka nakazila v létě při výletu do Arménie. Tam se vydala s kamarádkou a jejími rodiči. Všichni od horských bačů konzumovali nepasterizované mléko a výrobky z něj. Během následujících měsíců se v nemocnici objevili i další členové výpravy, kteří odešli se stejnou diagnózou.



### Proces, který prodlouží trvanlivost o měsíce

**M**oderní výroba mléka se neobejde bez pasterizace (pasterace), tepelného ošetření, které ničí choroboplodné zárodky. Je to hlavní způsob uchování mléka, jiné konzervanty ani chemie se nepřidávají. Pasterizace je několik druhů. Pokud je na etiketě napsáno „šetná pasterizace“, pak se zpravidla jedná o teplotu kolem 72 °C po dobu 15 až 30 sekund a takové mléko se často používá k výrobě dalších mléčných produktů. „Vysoká pasterace“ na etiketě znamená zahřátí na 85 °C po dobu jedné až dvou sekund, takové mléko se v obchodech prodává jako „čerstvé“ a vydrží asi týden. Dále se hojně používá metoda UHT (Ultra High Temperature). Když je tato zkratka na etiketě, znamená to, že mléko bylo zahřáto na teplotu 135+ °C po dobu jedné až dvou sekund, což zvyšuje trvanlivost mléka na několik měsíců a známe ho jako krabicové. **Tato úprava oproti „čerstvému“ zničí asi 10 % živin.** UHT a sterilace (převaření) ničí i bakterie mléčného kvašení, mléko po otevření nezkyšá jako pasterované, ale shnije vlivem divokých bakterií a plísní získaných z prostředí.



## Pít nepasterizované mléko?

**B**akterie se do mléka dostávají obvykle po nadojení (pokud není nemocné přímo zvíře), například z vemene, exkrementů, kvůli hmyzu, při skladování či transportu. Nepasterované (syrové) mléko tak může skrývat nebezpečí, samozřejmě i dnes ho lze koupit, třeba na farmách nebo i v mléčných automatech. Před takovou konzumací ale varuje například Ministerstvo zdravotnictví České republiky. „Rizikem je možnost přenosu bakteriálních a virových původců infekčních onemocnění, zejména listeriózy, která může být nebezpečná i smrtelná pro osoby s oslabeným imunitním systémem nebo těhotné ženy, u kterých vyvolává potraty,“ uvedlo. Dnešní technologie jako nerezové nádrže a efektivní balení však konzumaci nepasterizovaného mléka nahrávají, respektive riziko nákazy je dnes mnohem nižší než třeba před 100 lety. (jos)

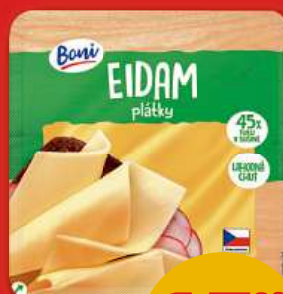


# PENNY.

## DISKONTNÍ CENY



OD ČTVRTEK DO STŘEDY  
12. 1. – 18. 1. 2023



45%  
tuku

EIDAM 45%  
PLÁTKY  
BONI  
100 g

17,<sup>90</sup>  
25,<sup>90</sup>

30%



OCHUCENÝ  
JOGURT  
BONI  
různé druhy  
150 g  
100 g 3,93 Kč

5,<sup>90</sup>  
9,<sup>90</sup>

40%



19,<sup>90</sup>  
29,<sup>90</sup>

33%

SALÁM POLIČAN, PAPRIKÁŠ  
ŘEZNÍKŮV TALÍŘ  
krájený  
100 g



149,<sup>90</sup>  
229,<sup>90</sup>

34%

KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZKY  
chlazené  
cena za 1 kg

VELKÉ PLODY

POMERANČE  
volné  
cena za 1 kg



19,<sup>90</sup>  
39,<sup>90</sup>

50%

RAJČATA CHERRY  
500 g  
100 g 5,98 Kč



29,<sup>90</sup>  
59,<sup>90</sup>

50%

ilustrační foto

▀ Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnaná cena je běžná prodejní cena.

Platnost a produktová nabídka mohou být ovlivněny nařizeními vlády. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhraujeme si právo změn. Další podmínky nabídky a více informací na [www.penny.cz](http://www.penny.cz).

# V Egyptě se domluvíte i česky

Objevovat památky Egypta je **nejlepší teď v zimě**. Máte na to čas ještě do dubna. Redaktor týdeníku 5plus2 **vyrazil za zážitky** do muslimské země.

**5plus2**  
RÁDCE

JOSEF HORA

ČR | Egypt mají Češi rádi. Důkazem je, že na Vánoce, o silvestru nebo na Velikonoce navštěvují muslimskou zemi dokonce nejčastěji z exotických destinací. V létě je tu takové horko, že turistům nezbyvá než se chladit u moře či v klimatizovaných resortech, ovšem od října do dubna se do Egypta jezdí hlavně za památkami. Právě na takovou cestu se vydal i redaktor týdeníku 5plus2.

Egypt je zemí mnoha tajemství. Sympatie českých turistů vzbudí například to, že tradice svatebních prstýnků pochází právě odsud, kroužek má symbolizovat nekonečno. Vznikl zde také kalendář rozdělený na 12 měsíců a 365 dnů, který vypočítali astronomové z Alexandrie na severu země.

Bizarní je pak hlavní město Káhira – největší a nejmodernější město Afriky, které je metropolí Egypta více než tisíc let. Za suverénně nejhorší čtvrť je považována Manshiyat Naser, tzv. Město odpadků. Provází ji obrovský zápach z tisíců tun smetí, které sem denně dovážejí stovky nákladních aut. Byt je čtvrt nedařleko centra města, žijí zde zejména chudší lidé, jejichž jedinou prací je zapáchající masy roztřídit, což se jim daří až z 80 procent. Dříve byla špinavá práce obživou pouze koptských křesťanů, dnes se zapojují i zdejší muslimové. Problém současné Káhiry, kde žije stejně lidí jako v celém Česku, je předlidská smog. Proto roste asi 40 kilometrů na východ tzv. Nová Káhira – zbrusu nové hlavní město. Je hotové z asi 65 procent, zdobí ho mrakodrapy, rezidenční čtvrti, hotová je největší mešita, ale i největší kostel na blízkém východě coby symbol svobody vyznání. Město New Cairo by mělo být hotové v roce 2030, kdy se sem přestěhuje nová vláda, úřady a pět milionů obyvatel. My ale zamířili dál na jih, do turistického ráje města Hurghada.

## Hurghada je největší turistické středisko

Ještě v 70. letech tu stála rybářská vesnička, dodnes se ale proměnila v největší turistické centrum na březích Rudého moře. V okolí města vyrostly desítky luxusních resortů, my si vybrali ten se sympatickým jménem Ali Baba. Týdenní pobyt vyšel pro tříčlennou rodinu i s letenkou na asi 35 tisíc korun. V ceně byla neomezená konzumace a velmi ho-

nosné snídaně, obědy a večeře. Potěšily i krásně upravené pláže s donáškou nápojů k lehátku, v zimním období s minimem hostů. Zimní a jarní měsíce jsou ale ideální pro návštěvu památek. Z Hurghady se nejčastěji jezdí do města Luxor, které je po pyramidách na severu nejnavštěvovanější památkovou rezervací v Egyptě. Na turisty čekají chrámy Luxor a Karnak, Údolí králů s hrobkami či výlet po Nilu.

## Egyptem s češtinou

Když ve 4.30 hodin zazvoní telefon coby budík z recepce, ospalí se vypočítáme před hotel. S balíčkem nedobré svačiny, naprostým protikladem k opulentním tabulím zdejších kuchařů, vyrazíme hvězdnatou pouštní nocí luxusním mikrobusem, jehož osádka tvoří asi 15 českých turistů.

Výlet organizují egyptští delegáti, kteří mívají české skupiny na starost od letiště až do konce pobytu. Překvapí jejich perfektní čeština a člověka napadne, že museli studovat v Česku. Tak to ale není. „Učíme se česky na univerzitě v Káhiře. Patří mezi těžší jazyky, ale za rok se dají základy pro provázení turistů zvládnout,“ vypráví náš průvodce, asi pětatřicetiletý Ali, zatímco brázdíme poušť po moderní poloprázdné dálnici. Zrovna drží ramadánový půst, nejlíže a téměř nepije, takže se omlouvá, že bude možná unavený. Cestou překvapí častá policejní stanoviště zajišťující větší bezpečnost.

Když projíždíme městem Qena, největším a hlavním ve zdejším gubernorátu, což je obdoba českého kraje, ukáže se tvář každodenního Egypta bez pozlátka resortů. Je to směsice středověku i moderního světa, mezi auty kodrcají koňské potahy a lidé proudí v labyrintu uliček, jejichž temné konce se ztrácí v podivně žluté mlze a prachu města. Chudoba je patrná – domy jsou jednoduché, často rozestavené či rozbité, silnice po desítky kilometrů lemují umělé kanály, kterým se valí špinavá voda z Nilu určená k zavlažování. Tu a tam padá do kanálu i skládka odpadků, jedné uprostřed města vévodí několik koňských zdechlin nafouklých k prasknutí.

## Chrámy i hrobky

Po pěti hodinách přijíždíme do Luxoru. Památky jsou úchvatné. Chránový komplex Karnak byl založen kolem roku 1950 př. n. l. a po 1500 let tvořil duchovní centrum staré egyptské říše.

Majestátnost dodnes vyzařují obří sloupy, obelisky, sochy bohů, polobohů



Karnak (foto nahoře) je největší chránový komplex v Egyptě. Čeká tam ale „ulička hanby“, jak přezdívali egyptští průvodci neodbytné prodejce cetek. Je třeba říci jasně „Ne!“, jinak vás budou nutit něco koupit. Jiný Egyptan vám zase zaváže za jedno euro šátek, aby vám ho o pár kroků další rozvázal s tím, že za euro ho opět uváže. Vpravo uprostřed tisíce let stará malba v hrobce Údolí králů. Vlevo dole opulentní švédské stoly v resortu. Vpravo dole mrtví koně na skládce při průjezdu městem Qena. FOTO | JOSEF HORA

a dalších mytických bytostí, dvouhodinová prohlídka je díky dobré češtině průvodců plná informací. Následuje půlhodinová plavba po širokém Nilu na druhý břeh do restaurace (jidelny) s obědem, odkud jsme přejeli na okraj města do Údolí králů. Skalnaté a tisíce let lidem zapovězené údolí je plné podzemních hrodek nejvýznamnějších egyptských faraonů. Jsou krásně zdobené, do

těch nejbohatších se platí vstupné kolem 100 egyptských liber (asi tři eura), chudší jsou přístupné zdarma.

Poslední zastávkou je chrám královny Hatšepsut s příběhem ženy, které se dařilo konkurovat mužským egyptským vládcům. Za celodenní výlet si delegáti včetně vstupného a oběda účtují 100 dolarů na osobu, podají ale perfektní výklad, a to v češtině.

# UŽÍVEJTE SI ZIMU NA MAXIMUM!

## PROSTATA?! Potíže řešte maximální silou

Nedovolte, aby vaše sebevědomí podkopávaly nepříjemné pocity kvůli potížím s močením a vyřešte palčivý problém silou osvědčeného a tradičně užívaného extraktu Saw palmetta.

Ulevte si od potíží a zajděte si do lékárny pro unikátního a nepostradatelného partáka **No-Prostal Strong**. Jedná se o **nejsilnější doplněk stravy na trhu na potíže s prostatou\*** díky maximálnímu obsahu extraktu Saw palmetta. Navíc obsahuje vitamin E, který chrání buňky před oxidativním stresem. Účinné složení tohoto přípravku slouží k udržení zdravé prostaty, redukuje noční močení a podporuje silný a nepřerušovaný proud moči.

\*nejvyšší obsah Saw palmetta – srovnáno s doplňky stravy na lékárenském trhu, září 2022



## Ujďte bolesti zad s konopím!

Ztuhlá záda, namožené svaly, bolavé klouby? Z obtíží pohybového aparátu hravě vyjedete se spolehlivým partákem – hřejivým konopným mazáním!

Konopné mazání **Thermolka** je vhodné pro seniory, sportovce i osoby trpící následky sedavého či fyzicky náročného zaměstnání. Originální receptura s konopím, jedlí sibiřskou a směsí bylin regeneruje a ulevuje od bolesti i ztuhlosti zad, svalů a kloubů. Hřejivý efekt kapsaicinu navíc příjemně prohřeje celý pohybový aparát.

**Vyjedte z bolesti zad se spolehlivým partákem!**

Mazání i náplasti značky Thermolka jsou k dostání v lékárnách, zdravých výživách a na [www.thermolka.cz](http://www.thermolka.cz).

## Pálí, svědí, bodají? STOP hemoroidům!

Hemoroidy postihují až tři ze čtyř lidí. Příčinou jejich vzniku je především nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání, nadváha, ale také těhotenství nebo nadměrný stres. Máte s hemoroidy problém i vy?

Trefou do černého je nejprodávanější gel na hemoroidy v kategorii zdravotnických prostředků – **HemoStop Gel Max** z prémiové řady Da Vinci Academia. Díky kombinaci dubové kůry, boswellie, Aloe vera a dalších devíti bylin působí HemoStop® již při prvotních problémech spojených s hemoroidy (svrbění, štípání a pálení konečnicku). Díky Aloe vera má HemoStop® zklidňující účinek při podráždění a svědění v oblasti konečnicku. Boswellie je využívána především pro své protizánětlivé účinky. Je vhodný také pro těhotné a kojící ženy. K dostání v lékárně.

**Přímý zásah proti hemoroidům!**



**ÚČINNĚ A BEZPEČNĚ S AKTIVNÍM KYSLÍKEM**

## Aktivně a šetrně odstraňuje UŠNÍ MAZ!

**Snižuje riziko zánětu ucha**

Čištění uší je důležitou součástí každodenní hygieny. Na jejich čištění se většinou využívají vatové tyčinky. Ty však často zatlačují ušní maz hlouběji do zvukovodu, což může způsobit nepříjemný zánět. Představujeme vám proto účinnou a bezpečnou revoluci v čištění uší!

Pro pravidelnou ušní hygienu doporučujeme vyzkoušet **AurisClean ušní sprej** z prémiové řady Da Vinci Academia, který účinně odstraňuje nadměrný ušní maz. Tím preventivně zamezuje tvorbě ušního mazové zátky, čímž snižuje riziko zánětu ucha. Zdravotnický prostředek AurisClean funguje na revolučním principu aktivního kyslíku. Díky němu dochází k odloučení ušního mazu od kůže zevního zvukovodu. Unikátní složení a pohodlná forma aplikace ve formě spreje či kapek garantuje bezpečné užívání jak u dospělých, tak i dětí.

V lékárnách je k dostání také novinka AurisClean Sensitive ušní olejové sérum, pro snadnou aplikaci s pipetkou.

Častá novoroční **snaha co nejrychleji shodit** co nejvíce kil **vede k jojo efektu**. Při úpravě jídelníčku si **hlídejte i to, aby vám nechyběly bílkoviny**. Spočítejte si, kolik jich denně přijmete.

**5plus2**  
RÁDCE

**ČR** | Častou chybou při hubnutí je stanovení naprosto nereálných cílů, které při nesplnění vedou ke zklamání a rezignaci na to se sebou něco udělat. Jenže co je reálné?

Pokud se nehodláte při shazování nadvahy trápit a chcete se vyhnout jojo efektu, nesnažte se zhubnout více než půl kila za týden. Hraniční je podle odborníků čtyři až pět kilogramů za měsíc, ale myslete na to, že tato čísla jsou značně individuální. Klíčovou roli hraje vaše výchozí pozice, věk, pohlaví a v neposlední řadě nastavení kalorického příjmu a množství spálených kalorií při cvičení.

### Tréninky v pravidelný čas

Kalorický příjem si vypočítáte snadno: tělesná hmotnost (v kg) krát 22 krát faktor aktivity (1,2–2, kdy nižší číslo rovná se sedavý způsob života, vyšší číslo velmi aktivní). Výsledným číslem bude celkový energetický výdej, který poté vynásobte číslem 0,9 (pozvolné hubnutí, minimální ztráta svalové hmoty), nebo 0,8 (udržitelné hubnutí), či 0,7 (rychlé hubnutí, riziko ztráty svalové hmoty).

Jedna věc je začít se hýbat a druhá u vybraného sportu vydržet. Aby vás pohyb nepřestal za týden bavit, je důležité zvolit sport určený vám na míru. Nebojte se proto vyzkoušet cokoliv vás napadne, a jakmile tomu přijdete na chuť, nepochávejte nic náhodě a stanovte si pevný režim. „Vyberte konkrétní dny s pevným časem, kdy půjdete na tré-

# Zdravé hubnutí? Stačí půl kilogramu týdně

nink, i kdyby hrozil konec světa. Myslete na to, že základem úspěchu je nejen to, aby vás sport bavil, ale také vaše vytrvalost a konzistentnost,“ říká Tereza Kompánková, hlavní trenérka z Fitness Clubu Contours.

### Hlídejte si bílkoviny

Ze všeho nejdříve se zaměřte na svůj jídelníček, ovšem nikoliv bezhlavým vyškrtáním všeho, o čem máte pocit, že je „nezdravé“. Spousta lidí totiž vůbec neuvazuje nad tím, co a v jakém množství jí, což může mít za následek nejen přejídání, ale paradoxně i nedostatečný příjem některých důležitých složek.

„Nejčastějším nedostatkem v jídelníčku je malý příjem bílkovin, a to zejména u žen. Přitom správně nastavený příjem



FOTO | SHUTTERSTOCK

### Jak může vypadat váš jídelníček

Sestavení stravovacího plánu je značně individuální záležitost, přesto se můžete řídit několika jednoduchými doporučeními, která skutečně fungují. Základem by měly být kvalitní potraviny v co nejpřirozenější podobě.

**Snídaně:** ovesné vločky s tvarohem či řeckým jogurtem, čerstvé ovoce, oříšky či semínka

**Svačina** (v případě hladu): celozrnné pečivo s vysokoprocenní šunkou, zelenina

**Oběd:** libové maso (např. kuřecí), celozrnné těstoviny či bulgur, zelenina

**Svačina** (v případě hladu): řecký jogurt, oříšky či semínka

**Večeře:** luštěninový salát doplněný vajíčkem, zelenina

Vždy dbejte na to, aby jídlo obsahovalo porci bílkovin a nechyběla vám v jídelníčku vláknina. Pokud nemáte hlad, nejezte na sílu. Není nutné jíst několikrát za den. Strěva a celý trávicí systém naopak ocení, když si bude moct během dne na chvíli odpočinout.

bílkovin je klíčový jak pro hubnutí, tak i pro růst svalové hmoty, regeneraci a další důležité metabolické pochody,“ vysvětluje Tereza Kompánková a dodává, že ze začátku je efektivní psát si do záznamníku nebo telefonu všechno, co během jednoho týdne sníte a vypijete. Jakmile to uvidíte sepsané černé na bílém, bude se vám s tím lépe pracovat.

Jenže množství bílkovin, které je vhodné poskytnout tělu, je značně individuální. Odvíjí se mimo jiné od tělesné konstrukce a je závislé také na vašich cílech – zda chcete svou váhu jen udržovat, nebo hubnout či třeba nabírat svalovou hmotu. Spoléhat na různé tabulky, které se objevují na nejrůznějších internetových stránkách, je ošidné, protože

doporučení se různí a nezohledňují ony individuální potřeby. Odborníci většinou obecně radí příjem 1,2 až 2 gramu bílkovin na kilogram tělesné váhy na den, jako minimální hranice se obvykle uvádí 0,6 až 0,8 gramu. Pokud vezmeme tedy z těchto rad průměr zhruba 1,5 gramů, tak při váze ženy 70 kg je vhodné zkonsumovat denně zhruba 105 gramů bílkovin. Pro představu: 100 g klasického bílého jogurtu obsahuje na 100 g bílkovin zhruba 4 g, vejce 13 g, kuřecí prsa 23 g, pstruh 21 g a například vepřová šunka 20 g.

Bílkoviny by měly být ideálně součástí každého jídla. Doporučením je sníst alespoň 20 gramů bílkovin na jednu porci. Co se týká příjmu sacharidů a tuků, můžete si jejich množství stanovit podle sebe s ohledem na výpočet celkového denního příjmu. Obecnou radou je přijímat 20 až 35 % energie z tuků a 40 až 65 % sacharidů z celkového příjmu energie. (re)

INZERCE

# LEWIS CAPALDI

17. 2. 2023  
O2 arena  
Praha

O<sub>2</sub> arena

ticketmaster

ticketportal

SELECTION

Bestsport



ČTĚTE A

**DŮLEŽITÁ ZPRÁVA!**

ROZHODUJTE SE

# Otevřený dopis mužům ve věku 27-90 let, kteří si chtějí více užít sex a dosáhnout železné ztuhlosti bez modré pilulky

## Dokážete si představit, že nebudete mít plnou erekci po zbytek svého života?

*Jmenuji se Heřman Péro -*

jsem psychoterapeut a sexuolog s více než 17letou praxí ve vedení individuální a párové terapie, zúčastnil jsem se

60 vědeckých konferencí, vystudoval 3 studijní obory a 7 let pracoval na Klinice sexuálního zdraví v r. New York.

Při sledování zmučených tváří lidí navštěvujících moji kancelář jsem se rozhodl ukázat mužům v České republice, že intimní život již nemůže být tabu.

*Máte právo - a měli byste - i po 50. roce dosáhnout velkého uspokojení z blízkých záležitostí, cítit se v ložnici jako titán sexu.* A dnes vám řeknu, jak na to.

**Připomeňte si sílu své erekce ve věku 18-25 let. Garantuji vám, že se vám to vrátí.**

Budte k sobě upřímní - dokážete si představit, že nebudete mít plnou erekci do konce života? Pokud ano a není to pro vás žádný problém, můžete zde přestat číst. Ale pokud vám neúplná, měkká erekce, potíže s dokončením pohlavního styku brání v sexu, ničí vaše sebevědomí a pocit mužnosti - pak je tento dopis určen vám. Nejprve byste si měli uvědomit, že:

**Modrá pilulka je zastaralá, škodlivá a neřeší mužské problémy**

Stejně jako nebezpečné kliky jsou po 22. hodině inzerovány všechny mechanické metody protahování penisu a pochybné léky. Na toto téma bych mohla napsat mnoho, většina těchto produktů má stejné složení, stejný dočasný účinek - jen pod jinými názvy. Konstruováno tak, abyste se k nim stále vraceli - to znamená, že poskytuje výrobcům stálý příjem a neřeší váš problém jednou provždy.



**Můj příběh: Když sex kulhal, vašeň v mém vztahu utichla. A potřeby se nezmenšily.**

Soukromé vlákno v tomto dopise je pro mě těžké, ale nesmírně důležité - jsem přesvědčen, že osobní zkušenost mi pomohla dostat se do bodu, ze kterého jsem schopen každému muži - včetně vás - ukázat cestu k prodloužení erekce, silné erekci a bohaté dohrávky, jejichž příjezd budete mít pod kontrolou tak, abyste nikdy neskončili před partnerem. Ano, každý rok pomáhám tisícům mužů vypořádat se s erektilní dysfunkcí. Ano, taky mě dostali. Slábnoucí, gumová erekce mě znemožňovala uspokojit svou ženu, a to nás hnalo dál a dál od sebe. Tehdy jsem se rozhodl otestovat průkopnický posilovač potence, který měl za pár týdnů vstoupit na evropský trh - vytvořil jej prof. Paul Stuart, se kterým jsem spolupracoval během pobytu v USA. Když jsem mu pomáhal vyvinout tento vzorec, nikdy jsem si nemyslel, že ho budu potřebovat sám.

**Po použití trval sex 4,5 hodiny a zažil jsem nejsilnější erekci v životě**

Ta noc všechno změnila - nikdy v životě jsem neměl tak tvrdou erekci - bylo to neuvěřitelně vzrušující. Pohybují se v oboru téměř 20 let - velmi dobře jsem věděl, že takový produkt na trhu zesilovačů potence ještě nebyl. Když jsem se otočil na Stuarda, nevypadal vůbec překvapeně. „Já vím, takové účinky potvrzujete vy, ale i muži 1999/2000 z klinické výzkumné skupiny“ - odpověděl a ukázal mi dokumentaci, která ukázala, že: 99% mužů zaznamenává zvýšení masivnosti penisu první den - ztlustění v průměru o 1,5 -3 cm a prodloužení o 4,5 cm.

U všech subjektů se erekce prodloužila o 95-120 minut a byla znatelně silnější - dosáhli tvrdosti železa i při 5. přiblížení v řadě.

**98 % mužů potvrdilo** 100% kontrolu nad okamžikem vyvrcholení - nová receptura zabráňuje předčasným finále.

**199/200 párů** deklaruje posílení vjemů a možnost vícenásobných vyvrcholení a zdůrazňují silnější a hlubší průnik. A to vše bez jakýchkoli vedlejších účinků, kardiovaskulárních komplikací, dušnosti - tedy příznaků, které muži po užití modré tablety zaznamenávají.

Jedním slovem, každý muž má na dosah ruky produkt, který 100% přirozeně, bezpečně a okamžitě zvyšuje úroveň libida, maximalizuje sexuální možnosti, zvětšuje genitálie, prodloužuje erekci a poskytuje titánské tvrdé erekce i při 4-5 přiblíženích. v řadě.

**Reklamujte tento produkt za 0 Kč. ZDE NEJSOU LIMITY - výrobce to rozdává zdarma!**

Nezáleží na tom, kolik je vám let a co způsobuje vaši erektilní dysfunkci. Sám jsem to testoval a vím, že s pouhou 1 aplikací ero-enhanceru denně si všimnete:

- 3x pevnější přirození a maximální ztuhnutí za 15 sekund
- Prodloužení penisu celkem až o 7 cm a možnost silnější penetrace
- Až o 2 hodiny delší erekce skončila vydatným finále - intenzivní orgasmy až 5x za sebou
- Větší chuť na sex, znásobená výdrž v ložnici

Vím, že v České republice je těžké získat odborné znalosti a rady od specialistů, zvláště když se vyhýbáte návštěvám úřadu - proto jsem se rozhodl napsat tento dopis a dát všem mužům v zemi vědět, že jejich sex může být fantastický jejich penis může být větší, tlustší a připravený k intenzivní penetraci během několika sekund. Můžete se znovu cítit jako muž a užívat si sex!

*Přeji vám nezapomenutelné pocity a dokonalý sex, který si zasloužíte.*

*Heřman Péro*



**ABYSTE ZÍSKALI JEDEN ZE 100 PŘÍPRAVKŮ ZDARMA**

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 03.02.2023

**obdrží 100% náhradu výrobce!**

**Zavolejte: 517 810 244**

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

## Česká hudba v roce 2023

■ JOSEF VLČEK

**B**udoucnost populární hudby je rok od roku stále těžší předpověď. Svět se zmítá v otřesech, které jí nezbytně musí formovat. Zatím ale nevíme, co ještě přijde, a už vůbec netušíme, jak se to v muzice odrazí. V každém případě už od dob nástupu covidu prochází pop music přerodem, který na povrchu nevnímáme. Jsou to změny sice na první pohled formální, ale nenápadně se zapisují i do hudební tvorby.

Hlavní změna přichází v oblasti hudebních nosičů. Už několik let se mluví o tom, že končí formát CD. Vyržel od 80. let a jeho význam stále prudceji klesá. Znamená to konec mnoha obchodů s deskami po celém světě. Přitom právě „gramoobchody“ bývaly v mnoha zemích světa určitou sociální platformou, na níž se obvykle v sobotu setkávalo teenagerské publikum.

CD dnes nahrazují internetové hudební platformy jako Spotify nebo Apple Music. Bohužel narozdíl od hmotných

nosičů přinášejí internetové hudební platformy muzikantům mnohem menší finanční zisk. Každé přehrání znamená do muzikantovy kasičky už jen setiny haléře. Pro obživu profesionálních umělců je proto stále důležitější živé hraní. Pojďme se tedy podívat na nejzajímavější, na letošek ohlášené domácí hudební projekty.

### „Všichni“ míří do nej areny

Už 28. ledna se chystá dobýt velmi rychle vyprodanou O<sub>2</sub> arenu loni padesátiletá, v Česku „domestikovaná“ **Dara Rolins**, která se netají tím, že se jedná o její největší koncert v životě. Pravděpodobnost, že dojde na Zvonky štěstí, je takřka stoprocentní. Uvidíme, jak si s naší největší halou poradí pěvec **Štefan Margita**, který lednový koncert s mnoha hosty věnoval své ženě Haně Zagorové jako vzpomínku i poctu.

Ostatně už nějaký čas vládne mezi muzikanty dojem, že kdo nehrál v O<sub>2</sub> areně, jako by nebyl. A tak se letos



FOTO | MAFRA

v prosinci o ni pokusí skupina Jelen, která tu oslaví 10 let od svého vzniku, a ještě předtím v říjnu i **Ewa Farna** (na snímku), která se navzdory svému mládí pohybuje v pop music už 15 let a svým prv-

ním samostatným „outůčkem“ chce oslavit své 30. narozeniny. Pokud jde o říjen, tradičně nabitý koncerty, tak 21. října rozehraje vysočanskou halu už 7. ročník **Českého mejdanu s Impulsem**. Výjimečný pětihodinový hudební maraton, na kterém letos nebude chybět legendární **Olympic** nebo zlatá slavičie **Lucie Bílá**. Další osobnosti ohlásí organizátoři už brzy.

Mimořádný bude určitě i hattrick **Marka Ztraceného** v červnovém Edeňu. Vyprodát třikrát velký fotbalový stadion během několika hodin, se opravdu u nás nikomu nepodařilo, a Marek se jistě postará o to, aby diváci zažili něco, co tu ještě nebylo.

Zajímavé turné v zámeckých areálech si na léto připravil **Kryštof**, který už své stadiony dávno dobýl a veze se teď na komornější vlně. Vezme totiž s sebou cimbalovku Grajcar.

A 25 let ve velkém stylu oslaví kapela **Divokej Bill**. Na svém turné objedná 25 zastávek a vše završí v lednu 2024, jak jinak než v O<sub>2</sub> areně.

## Světoví kouzelníci naučí ovládat předměty silou vůle

**ČR** | Poslední lednový víkend bude v pražském Kongresovém centru patřit magii. S představením C'est la Magie přijedou do metropole přední světoví kouzelníci, kteří už společně se svým uměním objíždějí Evropu před čtyřmi lety.

Naposledy se skupina magů složená z Luise de Matose, Darcyho Oaka, Yu Hojina, Enzo Weyna a Jamese Morea v Česku představila se show The Illusionists, kterou navštívilo přes 25 tisíc diváků. „Věřme, že s novým představením navážeme na předchozí úspěchy. Představení

pokračuje o týden později v Budapešti a dále po Evropě,“ říká Pavel Pešek za pořadatele.

Večer C'est la Magie, který se v Praze uskuteční hned pětkrát, od pátku 27. do neděle 29. ledna nabídne pódiové iluze, nápadité kostýmy, působivě upravené jeviště i čtení myšlenek. Svě kouzelnické schopnosti si budou moct vyzkoušet i sami diváci. Kouzelníci je mimo jiné naučí, jak ovládat předměty silou vůle nebo jak cestovat časem prostřednictvím vynálezu Nikoly Tesly, který je schopen vý-

boje o síle 20 tisíc voltů. Vystupující kouzelníci se proslavili převážně díky soutěžím a cestování. Například Kanaďan Darcy Oake na sebe upozornil v soutěži America's Got Talent, díky čemuž později vystoupil i na oslavě 90. narozenin královny Alžběty II. Královskou rodinu měl zaujmout natolik, že se mu dostalo pozvání na privátní večeři v jejich společnosti. Ceny vstupenek se pohybují od 800 do 1990 korun a jsou v prodeji v síti Ticketportal. Show bude tlumočena do češtiny. (re, iDNES.cz)

INZERCE



**FORTUNA**

**VSAĎTE SI 500 Kč ZDARMA NA VOLBY**

**VOLTE SRDCEM, SÁZEJTE CHYTŘE**

PREZIDENTSKÉ VOLBY  
[ifortuna.cz](http://ifortuna.cz)

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

# PROTI-INFLAČNÍ DLUHOPISY

Investice do portfolia nemovitostí skupiny e-Finance

INVESTICE DO DLUHOPIŠŮ OD 50 000 Kč

PROPAGAČNÍ SDĚLENÍ

roční výnos  
**inlace + 1 %**

Čtyřleté proti-inflační  
dluhopisy

roční výnos  
**10 %**

Tříleté dluhopisy s výnosem  
10% v prvním roce, 8% ve druhém roce,  
6% ve třetím roce

roční výnos  
**7 %**

Dvouleté dluhopisy zajištěné  
zástavním právem k areálu  
Zámku Račice-Pístovice

Objednávat můžete:



[www.e-finance.eu](http://www.e-finance.eu)



[info@e-finance.eu](mailto:info@e-finance.eu)



+420 515 555 555



Bratislavská 52, Brno

Schváleno Českou národní bankou. 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](http://www.e-finance.cz/dluhopisy-informace).

Portfolio dokončených a pronajímaných nemovitostí skupiny e-Finance, a.s. již přesahuje hodnotu 1,2 miliardy korun. Hodnota všech realitních projektů včetně těch, které jsou v přípravě a výstavbě, přesahuje hodnotu 2,2 miliardy korun.

## Portfolio nemovitostí realitní skupiny e-Finance, a.s.:

- přes 1,2 miliardy Kč hodnota nemovitostí
- více než 150 bytů k pronájmu
- 4000 m<sup>2</sup> kancelářských ploch



eFi Palace Hotel, Brno,  
dokončené 2 etapy



eFi Pivovar,  
Brno



eFi SPA Hotel, Brno,  
Nám. 28. října



Zámek Račice,  
Račice-Pístovice - podzámčí



Zámek Račice,  
Račice-Pístovice - předzámčí



Zámek Račice,  
Račice-Pístovice - hl. budova



eFi Obchodní Galerie,  
byty a kanceláře - Jihlava



eFi Obchodní Galerie, byty  
a kanceláře, Jihlava - nástavba



Bytové domy Břeclav,  
ul. Charvátská



Bytový dům, Brno,  
ul. Holzova



Rezidence Pěkná, Brno,  
nebytové prostory



eFi Mlýn, eFi Motorest  
a rybníky - Hodonín u Kunštátu



eFi ApartHotel, Horní Lipová,  
Lipová lázně



eFi Palace Hotel, Brno,  
3. etapa, přístavba



Rezidence Bílovice,  
Bílovice nad Svitavou

Již 22 let investujete s e-Finance, a.s.

[www.e-finance.eu](http://www.e-finance.eu)

**ZVOLME  
EKONOMKU,  
KTERÁ ROZUMÍ  
DNEŠNÍ DOBĚ**







**DANUŠE  
NERUDOVÁ**  
prezidentka 2023

Volby jsou hlavním tématem posledních dní a většina z nás nejspíš s někým v uplynulých dnech zabředla do diskuze o kandidátech a hlasování. CNN Prima NEWS nabídně v sobotu 14. ledna od 11:00 rozsáhlé speciální volební vysílání. Dynamické studio vytvořené po vzoru americké CNN zajistí všechny potřebné informace přehledně na jediném místě. Čtveřice moderátorů – **Terezie Tománková, Petr Suchoň, Petr Převrátíl a Karolina Hošek**, aktuální výsledky, exkluzivní komentáři, detailní analýzy, včetně klíčových bojišť na interaktivní obrazovce Magic Wall, a predikce výsledků, díky kterým se diváci dozvědí jméno postupující dvojice do druhého kola či absolutního vítěze – a to jako první v Česku.

Nejsou to kouzla, ale věda. Lépe řečeno – statistika v kombinaci s pokročilými algoritmy, které ve spolupráci se CNN Prima NEWS připravily agentury STEM a STEM/MARK. Ty díky rozsáhlému balíku dat nashromážděnému při mnoha předchozích volbách dokážou s předstihem a s velmi vysokou pravděpodobností určit postupující dvojici, případně absolutního vítěze voleb dříve, než budou počítané všechny hlasy. Není tedy nadnesené tvrzení, že na CNN Prima NEWS se diváci dozvědí jméno postupující dvojice jako

# Vítěze odhalí jako první



první. Stejnou technologii použila zpravodajská platforma i při parlamentních volbách v roce 2021 a tehdy se podařilo téměř přesně odhadnout zisk vítězné koalice Spolu. A to už ve chvíli, kdy průběžné výsledky stále ukazovaly na vítězství hnutí ANO. Nepůjde ovšem jen o predikce. Detailní a atraktivní analýzy naservíruje Petr Suchoň u interaktivní dotykové obrazovky, známé divákům CNN Prima NEWS už z podzimních komunálních a senátních voleb. Právě s její pomocí Petr představí největší bojiště – města a obce, ve kterých se bude rozhodovat o výsledku

voleb. „Díky naší Magic Wall přinesu divákům průběžné výsledky v souvislostech. Daří se kandidátům v obcích a městech, kde se to očekávalo? Pokud ne, co to může znamenat? To vše se od nás dozvíte,“ vysvětluje Petr Suchoň.

## Adrenalin i pro moderátory

A co jsou volební bojiště? Vybrané obce napříč celým Českem. Od Tetína, který má zhruba tisíc obyvatel, až po padesátitřicetovou Jihlavu. Tak, jak volili lidé v těchto obcích v posledních dvou prezidentských a čtyřech sněmovních volbách, volil totiž i zbytek republiky. Například konkrétně v Jihlavě měl vítěz posledních prezidentských voleb – Miloš Zeman – v prvním kole 38 % hlasů. V celorepublikovém součtu pak jen o šest desetin více. A ve druhém kole v Jihlavě obdržel 51 % a v celorepublikovém součtu 51,4 %. Sledování těchto volebních bojišť tak v sobotu na CNN Prima NEWS bude nejen zajímavé, ale dost možná ukáže dopředu trend, který pomůže s předstihem určit vítěznou dvojici.

Volby jsou pro televizní moderátory často největší metou, a jak potvrzuje Petr Suchoň, i pro ostřílené matadory je volební studio při sčítání hlasů opravdový svátek. „Příprava na prezidentské volby probíhá více než rok, všechny prezidentské kandidáty jsem měl jako hosty v pořadech CNN Prima NEWS. Adrenalin to určité je, vlastně je tam podobnost se sportovním utkáním. Tady jde ale o budoucnost ČR pro příštích pět let, proto je tohle „utkání“ mnohem důležitější.“

Důležité jsou vedle výsledků i nálady ve společnosti. A ty nejlépe ukazují sociální síť. „Ve volební den nabídneme pohled na to, jak masivně prezidentskou volbu sociální síť ovlivnila v minulých letech. Především ale budeme sledovat, jak na průběžné volební výsledky reagují právě sami uchazeči o prezidentský úřad i další politici a samozřejmě i celebrity a uživatelé napříč celým Českem,“ vysvětluje moderátorka Karolina Hošek.

**Volební studio startuje v sobotu v 11:00 na CNN Prima NEWS a pokračovat bude až do večerních hodin.** (ms)

INZERCE

## Máte vlhkost ve zdech?

ZIMNÍ  
SLEVY  
30%

## Pomůžeme Vám

- V suterénu nebo v obytných místnostech?
- Odlupuje se vám omítka?
- Degradují vám nátěry na vlhkém zdivu?
- Ničí vlhko vaše tapety?
- Dochází ke vzniku plísní a hub?
- Máte v místnostech vysokou vlhkost vzduchu?
- Nemůžete ve vlhkém sklepě nic skladovat?
- Jsou vaše náklady na vytápění příliš vysoké kvůli vlhkým zdem?

- Dlouholetou zkušeností s vysoušením zdiva
- Objednejte si **nezávazně** odbornou prohlídku, analýzu škody a předběžný odhad nákladů
- Speciálně vyvinutá metoda nízkotlaké injektáže
- Suché zdivo jednou **provždy**
- Neohrožuje statiku zdiva
- Aplikace **zvenku** nebo z **místnosti**
- **Pevná cena** bez skrytých vícenákladů

Zavolejte nám na  
**703 123 191** nebo  
e-mail: [info@sanacezdi.cz](mailto:info@sanacezdi.cz)  
[www.sanacezdi.cz](http://www.sanacezdi.cz)

pracujeme na  
celém území  
Čech

Františkovy Lázně

# LÁZEŇSKÝ POBYT S PŘÍSPĚVKEM 4 000 Kč

## 6 nocí již od 9 440 Kč vč. slevy

**6 NOCÍ**

(možnost prodloužení)

**POLOPENZE**

(možnost dokoupení plné penze)

**ALL INCLUSIVE  
NÁPOJE ZDARMA**

neomezená konzumace  
vybraných alkoholických,  
nealkoholických, teplých  
a studených nápojů během  
snídaní, obědů a večeří



PLATNOST NABÍDKY:

**14.01. - 26.03.2023****VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ  
VYŠETŘENÍ**

**1 LÉČEBNÁ PROCEDURA  
DENĚ** (kombinaci  
procedur určuje ošetřující  
lékař při vstupní prohlídce)

**NEOMEZENÝ VSTUP  
DO AKVAPARKU  
A@UAFORUM**

Pawlik - Aquaforum: pondělí - neděle  
Belvedere, Dr. Adler, Luisa  
a Metropol: pondělí - pátek

	Standardní cena 6 nocí	CENA S VOUCHEREM 6 nocí
Lázeňský hotel METROPOL ***	13 440	9 440
Lázeňský hotel LUISA ***	13 920	9 920
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	13 920	9 920
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	15 120	11 120
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova B)	15 900	11 900
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova A)	18 500	14 500

Uvedené ceny jsou v Kč za osobu a pobyt ve dvoulůžkovém pokoji kategorie Standard. Ceny ostatních kategorií jsou na [www.frantiskovylazne.cz](http://www.frantiskovylazne.cz). Pobyt začíná v den příjezdu večeří a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.

**INFORMACE A REZERVACE****351 012 345**

info@frantiskovylazne.cz

**www.frantiskovylazne.cz**

Při rezervaci  
uveďte prosím kód:  
217475





# Po 10 letech můžu zase normálně chodit!

Paní Eva z Vyškova (57 let) zápasila s chronickou bolestí v kloubech téměř polovinu svého života. Většina prostředků nepřinesla očekávané výsledky. Bolest v kolenou se dále zhoršovala. Paní Eva měla obavu, že kvůli svým potížím s chůzí nebude moci svoji práci učitelky vykonávat.

**Neočekávaně našla překvapivé řešení!**

Jako učitelka jsem byla v těžké situaci. Když jsem se snažila zvednout křidlo z podlahy, měla jsem zatmění před očima. **Bolest páteře** mi znemožňovala si zavázat boty. Kromě toho, kvůli **bolesti kolene** jsem sotva chodila po schodech. Vyzařovala z nohou do kříže. Do každého pohybu jsem se musela odhodlávat. Jakékoliv úsilí bylo čím dál náročnější. Každou chvíli jsem se musela zastavit a si odpočinout. Lidé se na mě dívali s lítostí. Modlila jsem se, aby prostředky, které jsem používala, konečně začaly fungovat...

## Měla jsem obavu, že už se to nezlepší!

Naučila jsem se chodit po schodech tak, aby to bolelo co nejméně. Pamatuji si šepot překvapených sousedů: „**Paní Evo, chcete pomoci?**“ Ve třídě jsem seděla lehce nakloněná, abych si uvolnila nohy. Když mi padla křída předstírala jsem, že to nevidím. Během přestávek ve škole jsem si masírovala krční páteř – několikrát mě zpozorovaly děti a pak jsem slyšela, jak si ze mě dělají legraci. Panebože, myslela jsem si, doufám, že nikdy nebudete takhle trpět!

Bohužel před 1,5 lety – jednou jsem se odvrátila od tabule a podívala jsem se na děti ve třídě. Chtěla jsem jim něco říct, ale hlas mi uvízl v hrdle. V okamžiku se mi zatmělo před očima a omdlela jsem.

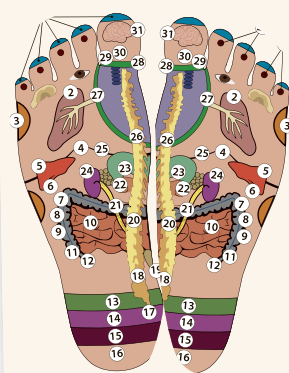
## Komplikovaná diagnóza

Lékař mi řekl, že moje klouby a páteř nejsou vůbec v dobrém stavu. Upozornil mě, že bych měla začít myslet na nějaké řešení, nebo budu nucena používat invalidní vozík. Degenerace obratlů může působit tlakem na páteř a možnosti nápravy jsou omezené. Můžu používat různé prostředky, ale více se s tím dělat nedá. Jak je to možné, že se moje tělo takto změnilo? Koneckonců jsem nikdy vrcholově nesportovala, vedla jsem normální život jako každý! Zavolala jsem svým vnukům, jeden žije v Německu, druhý cestuje po celém světě. Požádala jsem je, aby se rozhlédli, co by mi pomohlo. Vyznají se v internetu, chápou moderní svět, vědí mnohem víc, než já. Adam se ozval první. Poslal mi malý balíček s... **vložkami do bot**. Nevěděla jsem, co s nimi dělat. Ani mě nenapadlo si je vložit do bot. O 2 dny později dorazil balíček od Pavla. Zde jsem také našla **vložky!** Pavel k balíčku přidal dopis:

„Babi, posílám ti biomagnetické vložky, které jsou v Německu velmi populární. Pravidelné **nošení těchto vložek umožňuje zlepšení pohyblivosti kloubů a zmírnění bolesti během několika týdnů**. Účinnost kúry biomagnetickými vložkami je velmi vysoká.

Positivně ovlivňují činnost mimo jiné štítné žlázy, srdce, žaludku, močového měchýře, ledvin, žlučníku a páteře. Pomáhají také v případech problémů s hypertenzí a klouby. Na chodidlech je několik desítek neurotransmiterů. Je možné na ně působit elektromagnetickými vlnami a regulovat činnost ledvin, žaludku, lymfy a bojovat s onemocněním páteře, kloubů a důležitých orgánů.

**Kúra funguje bez ohledu na věk, životní styl a závažnost onemocnění.** Stačí si dát vložky do bot a nosit pravidelně. Po 5-10 minutách pocítíš první výsledky. Je to zcela přirozená a bezpečná metoda!“



- 1 Nos 2 Štítná žláza 3 Průdušnice 4 Hrdlo
- 5 Čelní a nosní dutiny 6 Nadledvinky
- 7 Mozeček 8 Trojklaný nerv
- 9 Příštitná tělíska 10 Oči 11 Uši 12 Lymfa
- 13 Sval trapézový 14 Ramena 15 Plíce a průdušky
- 16 Srdce 17 Trávicí soustava 18 Žaludek
- 19 Močový měchýř 20 Ledvina 21 Slezina
- 22 Dvanáctník 23 Žlučník 24 Slinivka břišní
- 25 Příčný tračník 26 Močovod 27 Tenké střevo
- 28 Sestupný tračník 29 Konečník 30 Kostrč
- 31 Řitní otvor 32 Kolena 33 Kolenní kloub
- 34 Bederní kloub 35 Vaječníky 36 Genitálie
- 37 Hemoroidy 38 Nervová soustava
- 39 Slepé střevo 40 Hypofýza 41 Hypertenze

## Udělal jsem přesně to, co mi doporučil. A stalo se něco neuvěřitelného!

Další den mě probudil telefon. Hysterická ředitelka školy křičela do sluchátka: „Paní Evo, jste naživu? Díky bohu! Zařizuji už třetí náhradu a vy pořád nejste v práci. Myslela jsem, že se stalo to nejhorší. Ta vaše páteř! Naštěstí jste to vůbec zvedla!“ Nevěděla jsem co tím myslí. Už dlouho mě bolest páteře budila každé ráno v 4 nebo 5 hodin – cítila jsem se, jako kdyby mi někdo vrátil do zad tupý kolík. Bolest vyzařovala do celého těla. Podívala jsem se na hodinky – bylo 10:34 hodin! Díky vložkám bolest ustoupila a **prospala jsem klidně celou noc!** Poprvé za 5 let mě ráno nezbudila vystřelující a vyzařující bolest páteře. Zaspala jsem do práce! Uvědomila jsem si to teprve v okamžiku, když jsem připravovala snídani v kuchyni. **Téměř žádná bolest, žádné masírování nebo rozcvičování kolen!** Po dalších 3 až 4 týdnech používání vložek ustoupily bolesti kolen a páteře. Krk už netuhnul a bedra mě už tolik netrápily. Pomalu jsem se vracela k normálnímu pohodovému životu. Zlepšilo se mi i trávení, žaludek se srovnal, nepálí mě žába a více pohybu přispělo k normálnímu krevnímu tlaku.

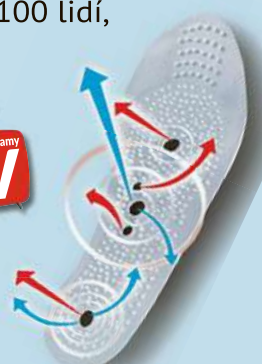
Žiji teď zdravěji, mám normální cholesterol, srdce funguje lépe, játra a ledviny taky. **Kolena, bederní klouby, krk a páteř jako nové.** Jako kdybych byla mladší o 7 nebo 10 let! A to pouze kvůli těmto vložkám do bot. Je skvělé, že se o svou zkušenost mohu podělit! V úterý mi zavolal Pavel a já jsem málem brečela do telefonu.

## VELKÁ AKCE! ZAVOLEJTE UŽ DNES!

**Biomagnetické vložky jsou k dispozici také v České republice.** Prvních 100 lidí, kteří zavolají do **16.01.2023**, obdrží **100% slevu!**

**Zavolejte:**  
**296 849 633**

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





ČT1

**6.00** Po stopách hvězd **6.25** Zločin na poště **7.15** O ptáku se smaragdovým peřím **7.40** Jak se Kudla přepočítal **8.20** Úsměvy Vlasty Fialové **9.00** Než poznáš první úsměv **10.20** Všechny velké a malé bytosti **11.05** Všechnopárty **12.00** Z metropole, Týden v regionech **12.25** Hobby naší doby **12.50** Postřehy odjinud **13.00** Zprávy **13.05** Klaním se, měsíci **14.15** O lesním království **15.00** Strašidlo cantervillské **16.20** Slečna Marplova: Mrtvola v knihovně **17.55** Kočka není pes **18.30** Kluci v akci **19.00** Události **19.52** BBV **20.10** **Zázraky přírody**  
Zábavní show, kde největší hvězdou je příroda sama. Moderátoři Maroš Kramář a Vladimír Kofen vás provedou pořadem, u kterého se budete divit, žasnout a bavit se. Dále účinkují: M. Pártlová, T. Matonoň, L. Veselý **21.20** **Mirai v O2 areně**  
**22.44** **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony**  
**22.45** **Maigret a dražba při svíčce**  
Detektivka (Fr./Belg./ČR/Švýc., 1995) **0.25** **Agatha Christie: Zkouška nevnny (2/2)**  
TV adaptace (VB, 2018) **1.50** **Sama doma**  
**3.25** **Na forbině TM**  
**4.05** **Banánové rybičky**  
**4.40** **Chalupa je hra**  
**5.05** **Pod pokličkou**  
**5.30** **Z metropole**



Nova

**6.00** Berníeho dobrodružství **6.04** Zig a Sharko III **6.15** Příběhy Toma a Jerryho II (7, 8) **7.05** Scooby-Doo na stopě II (4, 5) **7.55** Víkendová Snídaně **11.45** Výměna manželek XV **13.00** Cesta na Hrad: Rozhodnutí. První přenos vysílání **19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



## KOMEDIE

**20.20** **Charlieho andílci**  
Akční komedie (Čína/N/USA, 2019) **22.45** **Po zániku Země**  
Akční sci-fi film (USA, 2013) **0.40** **Noční hra**  
Akční komedie (USA, 2018). **2.25** **Terminátor 3: Vzpouza strojů**  
Sci-fi thriller (USA/N/VB, 2003)



Prima

**6.00** Pohoda u krbu **6.20** Bolek a Lolek si hrají **6.55** M.A.S.H (149) **7.25** M.A.S.H (150) **7.55** M.A.S.H (151) **8.25** M.A.S.H (152) **8.55** Autosalon.tv **10.00** M.A.S.H (153) **10.30** Máme rádi Česko **12.10** Hledá se prezident **12.20** Katie Ffordová: Na vlně štěstí. Romantický film (N, 2015) **14.10** Hledá se prezident **14.20** Babí léto. Komedijní drama (ČR, 2001) **16.25** Hledá se prezident **16.30** Návrat do budoucnosti. Sci-fi komedie (USA, 1985) **18.52** Počasí **18.55** Hlavní zprávy **19.40** Krimi zprávy **19.55** Showtime **20.15** **Polda (2)**  
Kurz přežití. Detektivní seriál (ČR, 2016). Hrají D. Matásek, I. Orozovič, O. Pavelka, L. Vlasáková, E. Maximová. Režie J. Fuit **21.30** **Rocky II**  
Drama (USA, 1979). Hrají S. Stallone, T. Shireová, B. Young, C. Weathers, B. Meredith **23.55** **Betonová past**  
Akční thriller (USA, 2020). Hrají N. Whelanová, B. Willis, T. Ortiz. Režie M. Eskandari **1.55** **Mezi vlky**  
Dobrodružný film (USA, 2011). Hrají L. Neeson, F. Grillo, D. Mulronej, D. Roberts **4.15** **Rodina na útěku**  
Thriller (USA, 2012). Hrají D. Bairdová, J. Caviezel, J. Frain, S. Knight, H. Perrineau



Prima cool

**5.40** Umění je cool **6.20** Pevnost Boyard (3-6) **10.45** Re-play **11.10** Re-play: Tutorial **11.45** Námorní vyšetřovací služba L. A. VI (9) **12.50** Simpsonovi III (12-15) **14.50** Akta X **17.05** Námorní vyšetřovací služba L. A. VI (10) **18.15** Simpsonovi IV (17) **18.45** Simpsonovi IV (18) **19.15** Simpsonovi IV (19) **19.45** Simpsonovi IV (20) **20.15** Doba ledová **21.50** Brána válečníků **0.00** Simpsonovi IV (17) **0.25** Simpsonovi IV (18) **0.55** Simpsonovi IV (19)



Nova Cinema

**5.50** Král Ralph **8.05** Kriminálka Miami III (12) **9.00** Stolečku, prostří se! **10.10** Princezna z New Jersey **11.50** Poznáš, až to přijde? **14.05** Šmankote, bábíčko, čaruj! **15.20** Madagaskar, animovaný film **16.45** Jako kočky a psi, komedie **18.15** Ledové sny, romantický film (USA, 2010) **20.00** Interstellar, dobrodružný sci-fi film (USA/VB/Kan., 2014) **23.10** Vlkodlak: Bestie mezi námi, horor (USA, 2012) **0.50** Šéfové na zabít 2, komedie (USA, 2014)



Prima Max

**5.20** Nad zimní krajinou **6.00** Nad zimní krajinou **6.35** M.A.S.H **8.05** Námorní vyšetřovací služba L. A. V (8, 9) **9.50** Holky z lepší společnosti **11.45** Smrt a život Charlieho St. Clouda **13.40** Chůváček **15.50** Škola ro(c)ku **18.05** Hodinový manžel, komedie (ČR, 2014) **20.00** Pomsta hřišnice, romantické drama (N/Rak, 2012) **22.30** Konec lidstva: Srážka planet, sci-fi thriller (Kan., 2011) **0.10** Brána válečníků, akční film (Fr., 2016)



Joj Family

**SOBOTA** **5.10** Krimi **5.35** Noviny **6.05** Policisté v akci **6.55** Policisté v akci **7.55** Profesionálův VII (8) **8.45** Profesionálův VII (9) **9.25** Prázdniny (3, 4) **11.30** Všichni dobří rodáci **14.10** Nejmladší z rodu Hamrů (7) **15.50** Dům snů **17.55** Nové bydlení - Design **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Kriminálka Kraj (7) **21.20** Všichni dobří rodáci **23.55** Bez ubrousku **0.45** Bez ubrousku

**NEDĚLE** **5.05** Krimi **5.25** Noviny **6.00** Krimi **6.20** Noviny **6.55** Policisté v akci **8.00** Policisté v akci **9.05** Profesionálův VIII (1) **10.05** Profesionálův VIII (2) **11.05** Projekt Cat City **13.15** Velitel (2) **14.55** Nejlepší ženská mého života **16.50** Na chalupě **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Dům snů **22.20** Plechová kavalérie (2) **23.25** Kriminálka Kraj (7) **0.20** Policisté v akci

**PONDĚLÍ** **7.00** První oddělení **8.00** Soudní síň - cz **8.55** Soudní síň **11.00** První oddělení **12.00** Soudní síň - cz **12.55** Soudní síň **13.55** Bez ubrousku **15.00** Policisté v akci **16.00** Policisté v akci **17.00** Soudní síň **18.05** Soudní síň - cz **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Nejlepší ženská mého života **22.15** Projekt Cat City **0.10** Soudní síň - cz

**ÚTERÝ** **9.00** Soudní síň **11.05** První oddělení **12.05** Soudní síň - cz **12.55** Soudní síň **14.00** Bez ubrousku **15.00** Policisté v akci **17.00** Soudní síň **18.00** Soudní síň - cz **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Plechová kavalérie (2) **21.20** Dr. Ludsky (5) **22.30** Dr. Ludsky (6) **23.45** Soudní síň - cz

**STŘEDA** **8.05** Soudní síň - cz **9.00** Soudní síň **11.05** První oddělení **12.00** Soudní síň - cz **12.55** Soudní síň **13.55** Bez ubrousku **15.00** Policisté v akci **16.00** Policisté v akci **17.00** Soudní síň **18.00** Soudní síň - cz **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Kdyby tisíc klarinetů **23.10** Nejmladší z rodu Hamrů (8)

**ČTVRTEK** **8.00** Soudní síň - cz **8.55** Soudní síň **10.55** První oddělení **11.55** Soudní síň - cz **12.50** Soudní síň **13.50** Bez ubrousku **14.55** Policisté v akci **16.00** Policisté v akci **17.00** Soudní síň **18.00** Soudní síň - cz **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Velitel (3) **21.55** Dr. Ludsky (7, 8) **0.20** Soudní síň - cz

**PÁTEK** **8.00** Soudní síň - cz **8.55** Soudní síň **9.55** Soudní síň **10.55** První oddělení **11.55** Soudní síň - cz **12.50** Soudní síň **13.55** Bez ubrousku **15.00** Policisté v akci **17.00** Soudní síň **18.00** Soudní síň - cz **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Prázdniny (5, 6) **22.20** Evo, vdej se! **0.05** Bez ubrousku



Relax

**SOBOTA** **5.50** Zvěřinec **6.20** Zvěřinec **7.25** Vášnivý polibek **9.20** Krampovoloviny **10.20** Top Relax **11.10** Luxus store **14.40** Krampovoloviny **15.20** Vaříme! **15.55** Mariana, královna noci **16.55** Mariana, královna noci **17.55** Vášnivý polibek **18.55** Vášnivý polibek **19.55** Yago, syn džungle **20.55** Yago, syn džungle **21.55** Námorní hlídka **22.55** Teleshopping **23.20** Luxus store

**NEDĚLE** **5.50** Zvěřinec **7.25** Vášnivý polibek **8.20** Vášnivý polibek **9.20** Zvěřinec **9.45** Vaříme! **10.20** Top Relax **11.10** Luxus store **14.55** Námorní hlídka **15.55** Mariana, královna noci **16.55** Mariana, královna noci **17.55** Vášnivý polibek **18.55** Vášnivý polibek **19.55** Yago, syn džungle **20.55** Yago, syn džungle **21.55** Námorní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

**PONDĚLÍ** **7.25** Vášnivý polibek **8.20** Vášnivý polibek **9.20** Krampovoloviny **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **14.40** Top Relax **14.55** Námorní hlídka **15.55** Mariana, královna noci **16.55** Mariana, královna noci **17.55** Vášnivý polibek **19.55** Yago, syn džungle **21.55** Námorní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

**ÚTERÝ** **7.25** Vášnivý polibek **8.20** Vášnivý polibek **9.20** Krampovoloviny **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **14.40** Top Relax **14.55** Námorní hlídka **15.55** Mariana, královna noci **17.55** Vášnivý polibek **19.55** Yago, syn džungle **21.55** Námorní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

**STŘEDA** **9.20** Krampovoloviny **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **14.40** Top Relax **14.55** Námorní hlídka **15.55** Mariana, královna noci **16.55** Mariana, královna noci **17.55** Vášnivý polibek **19.55** Yago, syn džungle **21.55** Námorní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

**ČTVRTEK** **8.20** Vášnivý polibek **9.20** Zvěřinec **9.45** Vaříme! **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **14.55** Námorní hlídka **15.55** Mariana, královna noci **16.55** Mariana, královna noci **17.55** Vášnivý polibek **19.55** Yago, syn džungle **21.55** Námorní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

**PÁTEK** **8.20** Vášnivý polibek **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **14.40** Top Relax **14.55** Námorní hlídka **15.55** Mariana, královna noci **16.55** Mariana, královna noci **17.55** Vášnivý polibek **19.55** Yago, syn džungle **21.55** Námorní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

INZERCE

## Doprava, logistika

Skladník - Kostomlaty nad Labem	24 000 - 28 000 Kč / měsíc
Skladník (28-32.000 Kč)	28 000 - 32 000 Kč / měsíc
Skladník (28-32.000 Kč)	28 000 - 32 000 Kč / měsíc
Skladník (28-32.000 Kč)	28 000 - 32 000 Kč / měsíc

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

## IT - správa systémů a služby

Databázový specialista MS SQL	30 000 - 60 000 Kč / měsíc
IT administrátor/Správce sítě	40 000 - 60 000 Kč / měsíc
Linux admin - unique project	
Vedení týmu ajťáků (mzda DLE zkušenosti)	

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

## Reality

Architekt - Projektant - Modelář	45 000 - 60 000 Kč / měsíc
Rozpočtář/ka	40 000 - 60 000 Kč / měsíc
Senior realitní makléř	50 000 - 100 000 Kč / měsíc
Stavební technik pro dopravní značení	25 000 - 50 000 Kč / měsíc

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

## Obchod, prodej, nákup

Operativní nákupčí	40 000 - 45 000 Kč / měsíc
Obchodně-technický zástupce pro západní a...	45 000 - 55 000 Kč / měsíc
Senior Obchodní zástupce - CNC	50 000 - 100 000 Kč / měsíc
Obchodně-technický zástupce - jižní Morava	40 000 - 70 000 Kč / měsíc

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

jobDNES.cz

Vaše cesta do práce

neděle 15. ledna 2023

C1

ČTI

6.00 Zajímavosti z regionů 6.25 Strašidlo cantervillské. Komédie 7.45 Obr z Černé skály. Pohádka 8.25 Ohnivě ženy. Komédie 9.45 Kalendárium 10.00 Toulavá kamera 10.30 Objektiv 11.05 Cirkus Humberto (2/12) 12.00 Otázky Václava Moravce 13.00 Zprávy 13.05 Pohádka pro housle a violu 14.20 Sňatky z rozumu (2/5) 15.55 Co je doma, to se počítá, pánové... Komédie (ČR, 1980) 17.25 Sanitka (1/11) 18.25 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli 18.55 Události za okamžik a počasí 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Sance 20.10 Případ se stěnicí Detektivka (ČR, 2023) 21.30 168 hodin 22.04 Výsledky losování Štastných 10 22.05 Rána z lásky Krimidrama (ČR, 2005) 23.20 Případy detektiva Murdocha XV 0.10 Detektiv Endeavour Morse VII 1.40 Manéž Bolka Polívky

noVA

Nova

6.10 Zig a Sharko III 6.20 Příběhy Toma a Jerryho II (9, 10) 7.05 Scooby-Doo na stopě II (6, 7) 7.55 Víkendová Snídaně 11.45 Tak si představ Komédie (USA/N, 2009) 13.40 Johnny English se vrací Komédie (USA/VB/Fr., 2011) 15.30 Život je život Komédie (ČR, 2015) 17.25 Mamma Mia! Muzikál (USA/N/VB, 2008) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Odznak Vysočina (2) 21.30 Kriminálka Anděl (13) 22.45 Střepiny 23.15 Kluk od vedle Horor (USA, 2015) 1.05 Johnny English se vrací Komédie (USA/VB/Fr., 2011) 2.35 Krok za krokem VII 3.00 Novashopping 3.30 Na lou 4.20 Mise nový domov II 5.20 Novashopping

Prima

Prima

6.00 Pohoda u krbu 6.15 Bolek a Lolek vyrazí do světa 6.50 M.A.S.H (151-155) 9.25 Prima Svět 9.55 Prima Česko 10.30 Bizarní jídla: Místa k nakousnutí IX (2) 11.00 Partie Terezie Tománkové 11.55 Receptář prima nápadů 12.45 Libovky Pepy Libického 13.00 Libovky Pepy Libického 13.40 Vychytávky Ládi Hrušky 14.20 Hodinový manžel Komédie (ČR, 2014) 16.25 Černé vdovy (3, 4) 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.15 Manžel za hodinu Komédie (ČR, 2016) 22.25 Babí léto Komediální drama (ČR, 2001) 0.30 Pomsta hřišnice Romantické drama (N/Rak., 2012) 2.55 Katie Fordová: Na vině štěstí Romantický film (N, 2015) 4.50 Jak se staví sen

NOVA CINEMA

Nova Cinema

5.45 Šmankote, babičko, čaruj! 6.50 DC Super Hero Girls: Legendy Atlantidy 8.40 Jako kočky a psi 10.05 Madagaskar 11.35 Ledové sny 13.15 Strom v srdci, drama 15.00 Interstellar, sci-fi 18.05 Živelná pohroma, komedie (USA, 1999) 20.00 Ráchanda, pohádka (ČR, 2016) 22.10 Riddick: Kronika temna, thriller 0.15 Kamarád taky rád, komedie

COOL

Prima cool

6.00 Umění je cool 7.05 Pevnost Boyard (5-8) 11.30 Autosalon.tv 12.35 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (10) 13.40 Simpsonovi III (16-19) 15.30 Doba ledová 17.05 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (11) 18.15 Simpsonovi IV (21) 18.45 Simpsonovi IV (22) 19.15 Simpsonovi IV (23) 19.45 Simpsonovi V (1) 20.15 Den, kdy se zastavila Země 22.20 Útek z MS-1 0.20 Simpsonovi IV (21) 0.45 Simpsonovi IV (22)

MAX

Prima Max

5.05 Námořní vyšetřovací služba L. A. 6.00 Nad zimní krajinou 6.35 M.A.S.H 7.35 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (9, 10) 9.20 Překvapení 11.25 Dámský klub 13.25 Škola ro(c)ku, hudební komedie 15.35 Bájecný den, komedie 17.50 Let's Dance 5, taneční film (USA, 2014) 20.00 Addamsova rodina, komedie (USA, 1991) 22.05 Rocky II, drama (USA, 1979) 0.20 Betonová past, akční thriller

pondělí 16. ledna 2023

C1

ČTI

5.59 Studio 6 9.00 Všechny velké a malé bytosti 9.45 168 hodin 10.25 Slavnosti sněženek. Komedie (1983) 12.00 Zprávy ve 12 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus Sama doma 12.30 Sama doma 14.00 Co je doma, to se počítá, pánové... 15.25 Jak se žije kočkám podle Drahomíry Vihanové 15.45 Na krok od nebe V 16.45 Na cestě po Buenos Aires 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 Místo zločinu České Budějovice (3/13) Reportéři ČT 21.10 Dobré ráno, Brno! (2/8) 22.24 Výsledky losování Štastných 10 a Extra Renty 22.25 Hnízdo (3/12) 23.30 Hercule Poirot 0.25 AZ-kvíz

noVA

Nova

5.55 Snídaně 8.25 Novashopping 8.40 Ulice (4400) 9.40 Odznak Vysočina (2) 10.55 Na lou 11.45 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.20 Ordinance v růžové zahradě (18) 13.30 Kriminálka Miami III (13, 14) 15.30 Výměna manželek X 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lou 18.25 Ulice (4401) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Specialisté (128) 21.20 Specialisté (129) 22.25 Kriminálka Las Vegas IX (1) 23.25 Kriminálka Miami III (13, 14) 1.25 Kriminálka Las Vegas IX (1) 2.10 Střepiny 2.35 Novashopping 3.05 Na lou 3.50 Volejte Novu 4.05 Víkend

Prima

Prima

6.00 Pohoda u krbu 6.15 M.A.S.H (154) 7.00 Nový den 8.10 M.A.S.H (155-157) 9.30 Vychytávky Ládi Hrušky 10.15 Receptář prima nápadů 11.00 Walker, Texas Ranger VIII (21) 12.00 Policie Hamburk (7) 13.00 Komisař Rex VIII (15) 13.55 Námořní vyšetřovací služba XII (11) 14.55 Ano, šéfe! 16.00 Policie v akci 16.55 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.15 Dobré zprávy (12) 21.30 Máme rádi Česko 23.15 Ano, šéfe! 0.25 Policie v akci 1.20 Námořní vyšetřovací služba XII (11) 2.10 Policie Hamburk (7) 3.05 Komisař Rex VIII (15) 4.05 Jak se staví sen

NOVA CINEMA

Nova Cinema

5.45 Westernstory 8.10 Poznás, až to přijde? 10.30 Živelná pohroma 12.55 Interstellar 16.10 Tak si představ 18.10 Tanec s vášní: Rozbal to!, drama (USA, 2008) 20.00 Charlieho andílci, akční komedie (Čina/N/USA, 2019) 22.25 Východní přísliby, krimidrama (USA/VB, 2007) 0.20 Riddick: Kronika temna, akční sci-fi thriller (USA, 2004)

COOL

Prima cool

5.10 Umění je cool 6.30 Partička XXL 8.10 Top Gear VII (8) 9.20 Top Gear VIII (4) 10.25 Hvězdná brána V (7, 8) 12.20 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (11) 13.20 Simpsonovi III (20-23) 15.10 Hvězdná brána V (9, 10) 17.05 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (12) 18.15 Simpsonovi V (2-5) 20.15 Prima Partička 21.15 Na Pavlaška 22.20 Brickleberry II (1) 22.45 Re-play 23.20 Simpsonovi V (2-5)

MAX

Prima Max

5.00 Námořní vyšetřovací služba L. A. 6.00 Nad zimní krajinou 6.35 M.A.S.H 7.05 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (10, 11) 8.50 Tajemný hlas 10.35 V zapeř strachu 12.20 Renovace srdce 14.05 Bájecný den 16.20 Láška na zálohu 18.05 Addamsova rodina 20.00 Souboj s rodinou, životopisné drama (VB/USA, 2020) 22.15 24 hodin života, akční film 0.00 Den, kdy se zastavila Země

úterý 17. ledna 2023

C1

ČTI

5.59 Studio 6 9.00 Na krok od nebe V 10.10 Kluci v akci 10.30 Hnízdo (3/12) 11.30 AZ-kvíz 12.00 Zprávy ve 12 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus Sama doma 12.30 Sama doma 14.00 Sňatky z rozumu (2/5) 15.45 Na krok od nebe V 16.45 Na cestě po Vrátné dolině 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 Vyprávěj 21.05 Chata na prodej Komediální drama (ČR, 2018) 22.19 Výsledky losování Štastných 10 a Euromiliony 22.20 Agatha Christie: Vraždy podle abecedy (1/2) 23.50 AZ-kvíz 0.15 Banánové rybičky 0.45 Na forbině TM 1.25 Zajímavosti z regionů

noVA

Nova

5.55 Snídaně 8.30 Novashopping 8.45 Ulice (4401) 9.45 Specialisté (128) 10.50 Na lou 11.50 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.20 Ordinance v růžové zahradě (19) 13.30 Kriminálka Miami III (15, 16) 15.35 Výměna manželek X 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lou 18.25 Ulice (4402) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Jedna rodina (3) 21.30 Mise nový domov II 23.00 Kriminálka Las Vegas IX (2) 0.00 Kriminálka Miami III (15) 1.00 Kriminálka Miami III (16) 2.20 Kriminálka Las Vegas IX (2) 3.00 Novashopping 3.30 Na lou 4.30 Ordinance v růžové zahradě (19) 5.20 Novashopping

Prima

Prima

6.00 Pohoda u krbu 6.15 M.A.S.H (155) 7.00 Nový den 8.05 M.A.S.H (156-159) 9.55 Dobré zprávy (12) 11.05 Walker, Texas Ranger VIII (22) 12.00 Policie Hamburk (8) 13.00 Návrat komisaře Rexe IX (1) 13.55 Námořní vyšetřovací služba XII (12) 14.55 Ano, šéfe! 16.00 Policie v akci 16.55 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.15 Zoo (80) 21.35 7 pádů Honzy Dědka 22.40 7 pádů Honzy Dědka 23.55 Ano, šéfe! 1.00 Policie v akci 1.55 Námořní vyšetřovací služba XII (12) 2.50 Policie Hamburk (8) 3.45 Návrat komisaře Rexe IX (1) 4.40 Jak se staví sen

NOVA CINEMA

Nova Cinema

5.40 Jako kočky a psi 7.45 Kriminálka Miami III (13, 14) 9.35 Pepa 11.25 Tak si představ 13.50 Tanec s vášní: Rozbal to! 15.40 Charlieho andílci, akční 18.05 Mamma Mia!, muzikál (USA/N/VB, 2008) 20.00 Po zániku Země, akční sci-fi (USA, 2013) 21.55 Jako štváná zvěř, akční film (USA, 1995) 23.45 Noční hra, akční komedie (USA, 2018)

COOL

Prima cool

6.15 Prima Partička 7.35 Fotr na tripu 8.15 Top Gear VII (9) 9.25 Top Gear VIII (5) 10.30 Hvězdná brána V (9, 10) 12.25 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (12) 13.20 Simpsonovi IV (1-4) 15.15 Hvězdná brána V (11, 12) 17.10 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (13) 18.15 Simpsonovi V (6-9) 20.15 Parta z penzionu 21.25 Těžká dřina 22.00 Brickleberry II (2) 22.30 Re-play: Tutorial 23.00 Simpsonovi V (6-9)

MAX

Prima Max

5.40 Nad zimní krajinou 6.00 Nad zimní krajinou 6.40 M.A.S.H 7.40 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (11, 12) 9.25 Na pokraj šilenství 11.30 Twister 13.45 Láška na zálohu 15.25 Výkřik ve tmě, životopisné drama (Austr., 1988) 17.50 Souboj s rodinou, drama (VB/USA, 2020) 20.00 Spy Game, akční thriller (USA, 2001) 22.30 Neprofesionálové, krimidrama (USA, 2013) 0.25 24 hodin života, akční

středa 18. ledna 2023

<b>ČT1</b>	<b>nova</b>	<b>Nova</b>	<b>Prima</b>	<b>Prima</b>	<b>NOVA CINEMA</b>	<b>Nova Cinema</b>
<b>5.59</b> Studio 6 <b>9.00</b> Na krok od nebe V <b>10.00</b> Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli <b>10.30</b> Vyprávěj <b>11.25</b> Postřehy odjinud <b>11.30</b> AZ-kvíz	<b>5.55</b> Snídaně <b>8.25</b> Novashopping <b>8.40</b> Ulice (4402) <b>9.40</b> Jedna rodina (3) <b>10.55</b> Na lovu <b>11.45</b> Tescoma s chutí <b>12.00</b> Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>12.25</b> Ordinace v růžové zahradě (20) <b>13.30</b> Kriminálka Miami III (17, 18) <b>15.30</b> Výměna manželek X <b>16.57</b> Odpolední Počasí <b>17.00</b> Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny <b>17.30</b> Na lovu <b>18.25</b> Ulice (4403) <b>19.30</b> Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>20.20</b> Výměna manželek XV <b>21.35</b> Utajený šéf <b>23.10</b> Kriminálka Las Vegas IX (3) <b>0.05</b> Kriminálka Miami III (17, 18) <b>2.05</b> Kriminálka Las Vegas IX (3) <b>2.50</b> Novashopping <b>3.20</b> Na lovu <b>4.00</b> Koření <b>4.30</b> Ordinace v růžové zahradě (20) <b>5.20</b> Novashopping	<b>6.00</b> Pohoda u krbu <b>6.15</b> M.A.S.H (157) <b>7.00</b> Nový den <b>8.00</b> M.A.S.H (158-161) <b>9.50</b> Zoo (80) <b>11.05</b> Walker, Texas Ranger VIII (23) <b>12.00</b> Policie Hamburg (9) <b>12.55</b> Návrat komisaře Rexe IX (2) <b>13.55</b> Námořní vyšetřovací služba XII (13) <b>14.55</b> Ano, šéfe! <b>16.00</b> Policie v akci <b>17.50</b> Prostřeno! <b>18.52</b> Počasí <b>18.55</b> Hlavní zprávy <b>19.40</b> Krimi zprávy <b>19.55</b> Showtime <b>20.15</b> K tabuli! <b>21.30</b> Show Jana Krause <b>22.30</b> Show Jana Krause <b>23.40</b> Ano, šéfe! <b>0.50</b> Policie v akci <b>1.45</b> Námořní vyšetřovací služba XII (13) <b>2.40</b> Policie Hamburg (9) <b>3.35</b> Návrat komisaře Rexe IX (2) <b>4.35</b> Jak se staví sen <b>5.45</b> Pohoda u krbu	<b>5.05</b> Živelná pohroma <b>7.05</b> Teleshopping <b>7.40</b> Kriminálka Miami III (15, 16) <b>9.50</b> Strom v srdci <b>12.00</b> Podivná tajemství <b>14.20</b> Mamma Mia! <b>16.15</b> Johnny English se vrací, komedie (USA/VB/Fr., 2011) <b>18.10</b> Hlídat Tess, komedie (USA, 1994) <b>20.00</b> Otcové a dcery, drama (USA, 2015) <b>22.20</b> Hranáři, thriller (ČR, 2011) <b>0.15</b> Kluk od vedle, horor (USA)	<b>Prima cool</b> <b>6.15</b> Na Pavláška <b>7.40</b> Těžká dřina <b>8.15</b> Top Gear VIII (1, 6) <b>10.30</b> Hvězdná brána V (11, 12) <b>12.25</b> Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (13) <b>13.20</b> Simpsonovi IV (5-8) <b>15.10</b> Hvězdná brána V (13, 14) <b>17.05</b> Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (14) <b>18.15</b> Simpsonovi V (10-13) <b>20.15</b> Autosalon.tv <b>21.15</b> Fotr na tripu II <b>22.00</b> Brickleberry II (3) <b>23.30</b> Luděk Staněk se zlobí <b>23.00</b> Simpsonovi V (10-13)	<b>Prima Max</b> <b>6.00</b> Nad zimní krajinou <b>6.45</b> M.A.S.H <b>7.40</b> Námořní vyšetřovací služba L. A. V (12, 13) <b>9.25</b> Let's Dance 5 <b>11.40</b> Výkřik ve tmě <b>14.00</b> Jesse Stone: Smrt v jezeře <b>15.45</b> Muž ve stínu <b>18.20</b> Osudový klam <b>20.00</b> Mandolína kapitána Corelliho, romantické válečné drama (USA, 2001) <b>22.30</b> Bitva o Sevastopol, válečný film (Rus./Ukr., 2015) <b>0.55</b> Neprofesionálové, krimidrama (USA, 2013)	

čtvrtek 19. ledna 2023

<b>ČT1</b>	<b>nova</b>	<b>Nova</b>	<b>Prima</b>	<b>Prima</b>	<b>NOVA CINEMA</b>	<b>Nova Cinema</b>
<b>5.59</b> Studio 6 <b>9.00</b> Na krok od nebe V <b>10.00</b> Po stopách hvězd <b>10.25</b> Tak neváhej a toč speciál <b>11.30</b> AZ-kvíz	<b>5.55</b> Snídaně <b>8.30</b> Novashopping <b>8.50</b> Ulice (4403) <b>9.50</b> Specialisté (129) <b>10.55</b> Na lovu <b>11.50</b> Tescoma s chutí <b>12.00</b> Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>12.25</b> Ordinace v růžové zahradě (21) <b>13.35</b> Kriminálka Miami III (19, 20) <b>15.35</b> Výměna manželek X <b>16.57</b> Odpolední Počasí <b>17.00</b> Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny <b>17.30</b> Na lovu <b>18.25</b> Ulice (4404) <b>19.30</b> Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>20.20</b> Špindl 2 Komedie (ČR, 2019) <b>22.40</b> Kriminálka Las Vegas IX (4) <b>23.35</b> Kriminálka Miami III (19, 20) <b>1.35</b> Kriminálka Las Vegas IX (4) <b>2.20</b> Novashopping <b>2.50</b> Specialisté (128) <b>3.35</b> Na lovu <b>4.30</b> Ordinace v růžové zahradě (21) <b>5.20</b> Novashopping	<b>6.00</b> Pohoda u krbu <b>6.15</b> M.A.S.H (159) <b>7.00</b> Nový den <b>8.05</b> M.A.S.H (160-163) <b>9.55</b> 7 pádů Honzy Dědka <b>11.05</b> Walker, Texas Ranger VIII (24) <b>12.00</b> Policie Hamburg (10) <b>13.00</b> Návrat komisaře Rexe IX (3) <b>13.55</b> Námořní vyšetřovací služba XII (14) <b>14.55</b> Ano, šéfe! <b>16.00</b> Policie v akci <b>16.55</b> Policie v akci <b>17.50</b> Prostřeno! <b>18.52</b> Počasí <b>18.55</b> Hlavní zprávy <b>19.40</b> Krimi zprávy <b>19.55</b> Showtime <b>20.15</b> Zoo (81) <b>21.35</b> Inkognito <b>22.40</b> Inkognito <b>23.50</b> Ano, šéfe! <b>0.55</b> Policie v akci <b>1.50</b> Námořní vyšetřovací služba XII (14) <b>2.45</b> Policie Hamburg (10) <b>3.40</b> Návrat komisaře Rexe IX (3) <b>4.40</b> Jak se staví sen	<b>7.00</b> Kriminálka Miami III (17, 18) <b>8.55</b> Hlídat Tess <b>10.45</b> Johnny English se vrací <b>13.00</b> Příběh Alvína Straighta, drama (USA, 1999) <b>15.15</b> Otcové a dcery, drama (USA, 2015) <b>17.35</b> Milada, drama (ČR/USA, 2017) <b>20.00</b> Harry Potter a Tajemná komnata, fantasy (USA/VB/N, 2002) <b>23.10</b> Pátek třináctého, horor (USA, 2009) <b>1.00</b> Hranáři, thriller (ČR, 2011)	<b>Prima cool</b> <b>6.00</b> Umění je cool <b>6.15</b> Parta z penzionu <b>7.40</b> Re-play <b>8.15</b> Top Gear VIII (2, 7) <b>10.30</b> Hvězdná brána V (13, 14) <b>12.25</b> Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (14) <b>13.20</b> Simpsonovi IV (9-12) <b>15.10</b> Hvězdná brána V (15, 16) <b>17.10</b> Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (15) <b>18.15</b> Simpsonovi V (14-16) <b>19.45</b> Simpsonovi V (17) <b>20.15</b> Partička XXL <b>22.00</b> Ochránce <b>23.55</b> Simpsonovi V (14-16)	<b>Prima Max</b> <b>5.30</b> Nad zimní krajinou <b>6.25</b> Námořní vyšetřovací služba L. A. V (13, 14) <b>8.15</b> Sejmí prezidenta <b>10.00</b> Rocky II <b>12.20</b> Životní závod <b>14.00</b> Doba ledová <b>15.40</b> Osudový klam, thriller (USA, 2019) <b>17.20</b> Hrdinové ohně, akční film (USA, 2017) <b>20.00</b> Miluji tě modře, romantický film (ČR, 2017) <b>21.50</b> Smrtící rychlost, thriller (USA, 2018) <b>23.45</b> Bitva o Sevastopol, válečný film (Rus./Ukr., 2015)	

pátek 20. ledna 2023

<b>ČT1</b>	<b>nova</b>	<b>Nova</b>	<b>Prima</b>	<b>Prima</b>	<b>NOVA CINEMA</b>	<b>Nova Cinema</b>
<b>5.59</b> Studio 6 <b>9.00</b> Na krok od nebe V <b>9.55</b> Berete se dobrovolně? Komedie (1985) <b>10.35</b> Vyprávěj <b>11.30</b> AZ-kvíz	<b>5.55</b> Snídaně <b>8.20</b> Novashopping <b>8.35</b> Ulice (4404) <b>9.35</b> Utajený šéf <b>10.55</b> Na lovu <b>11.50</b> Tescoma s chutí <b>12.00</b> Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>12.25</b> Ordinace v růžové zahradě (22) <b>13.35</b> Kriminálka Miami III (21, 22) <b>15.30</b> Výměna manželek X <b>16.57</b> Odpolední Počasí <b>17.00</b> Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny <b>17.30</b> Na lovu <b>18.30</b> Ulice (4405) <b>19.30</b> Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí <b>20.20</b> Harry Potter a věžeň z Azkabanu Dobrodružná fantasy (USA/VB, 2004) <b>23.05</b> Co ty jsi za čísló? Komedie (USA, 2011) <b>1.10</b> Kriminálka Miami III (21, 22) <b>2.55</b> Novashopping <b>3.25</b> Na lovu <b>4.30</b> Ordinace v růžové zahradě (22) <b>5.20</b> Novashopping	<b>6.00</b> Pohoda u krbu <b>6.15</b> M.A.S.H (161) <b>7.00</b> Nový den <b>8.05</b> M.A.S.H (162-165) <b>9.55</b> Zoo (81) <b>11.05</b> Walker, Texas Ranger VIII (25) <b>12.00</b> Policie Hamburg (11) <b>12.55</b> Návrat komisaře Rexe IX (4) <b>13.55</b> Námořní vyšetřovací služba XII (15) <b>14.55</b> Ano, šéfe! <b>16.00</b> Policie v akci <b>16.55</b> Policie v akci <b>17.50</b> Prostřeno! <b>18.52</b> Počasí <b>18.55</b> Hlavní zprávy <b>19.40</b> Krimi zprávy <b>19.55</b> Showtime <b>20.15</b> Máme rádi Česko <b>22.00</b> Jak se staví sen - extra <b>23.05</b> Ano, šéfe! <b>0.20</b> Policie v akci <b>1.15</b> Námořní vyšetřovací služba XII (15) <b>2.10</b> Policie Hamburg (11) <b>3.05</b> Návrat komisaře Rexe IX (4) <b>4.10</b> Jak se staví sen <b>5.25</b> Pohoda u krbu	<b>7.05</b> Kriminálka Miami III (19, 20) <b>9.00</b> Milada <b>11.50</b> Otcové a dcery <b>14.05</b> Zelená karta, komedie (USA/Fr./Austr., 1990) <b>16.10</b> Podivná tajemství, drama (USA, 2002) <b>18.30</b> Zbožňuji prachy!, komedie (USA, 2006) <b>20.00</b> Megamysl, animovaný film (USA, 2010) <b>21.50</b> Mariňák, válečné drama (USA/VB/N, 2005) <b>0.05</b> Pátek třináctého, horor (USA, 2009)	<b>Prima cool</b> <b>6.05</b> Autosalon.tv <b>7.35</b> Re-play: Tutorial <b>8.10</b> Top Gear VIII (3, 8) <b>10.30</b> Hvězdná brána V (15, 16) <b>12.25</b> Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (15) <b>13.20</b> Simpsonovi IV (13-16) <b>15.10</b> Hvězdná brána V (17, 18) <b>17.10</b> Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (16) <b>18.15</b> Simpsonovi V (18-21) <b>20.15</b> Zajatci horského tunelu <b>22.20</b> Apokalypsa ve znamení zvěrokruhu <b>0.15</b> Simpsonovi V (18, 19)	<b>Prima Max</b> <b>5.00</b> Námořní vyšetřovací služba L. A. <b>6.00</b> Nad zimní krajinou <b>6.35</b> M.A.S.H <b>7.05</b> Námořní vyšetřovací služba L. A. V (14, 15) <b>8.50</b> Akta X <b>11.15</b> Den, kdy se zastavila Země <b>13.10</b> Hrdinové ohně <b>15.55</b> Jesse Stone: Nový začátek <b>17.45</b> Návrat do budoucnosti, sci-fi komedie (USA, 1985) <b>20.00</b> Manžel na hodinu, komedie (ČR, 2016) <b>22.10</b> V mysli pachatele <b>23.55</b> Smrtící rychlost, thriller (USA, 2018)	

# Číňák s koprem

První **Prostřeno!** 2023 v Praze a středních Čechách

**ČR** | První Prostřeno! roku 2023 je v Praze a středních Čechách. V pondělí bude o výhru 60 tisíc usilovat influencerka Anastasija Chomičová (21 let). Je známá z pořadu Like house. Jak jí to půjde v kuchyni? V té vlastní vařit nemůže, protože s tím nesouhlasili spolubydlíci, a tak si vypůjčí byt v centru Prahy. A její menu? Ládinky, Číňák, Paradise chálka a Bezďánky. Hosté si marně podle názvů lámou hlavu, co jim vlastně skončí na talíři.

Úterní večeri připraví Ukrajinka Halyna Vorošová. Kromě boršču bude podávat syrnky, varenyky nebo šašlik. Halyna si vezme slavnostní národní svatební oblečení, jak se hostům bude líbit? A pochutnají si?

Ve středu se u plotny předvede skladník Ivan Hejl (34). Jeden čas byl bezdomovec a znovu se staví na nohy. Sekanou ale nechá v troubě déle, takže popraská. Bude to někomu vadit? A do bramboračky dá překvapivě maso.

Čtvrteční soutěžní menu připraví vegetariánka Zuzana Miková (22). Její menu je samozřejmě bez masa. Nejvíce

řečí bude mít tradičně Vítek. Pracující studentka Zuzana uvaří polévku gazpacho, španělskou omeletu nebo domácí pšeničnou placku se zeleninou, tofu s omáčkou. Nejvíce zachutná placka.

Týden končí u Vítka Nezkusila (44). Hlasitý kritik Vítek má vytříbený jazyček, nebo taktizuje? Soupeřům slibuje svůj legendární kváskový chléb, se kterým se proslavil během pandemie. Jeho recept na internetu viděly stovky tisíc lidí. Oslnit chce i indickým vinadalou nebo asijskou klasikou kung-paem.

Kdo vyhraje? Sledujte Prostřeno! na Primě každý všední den od 17.50 hodin.

## Polévka Číňák



**Ingredience:** 5 čínských polévek, 5 vajec, vanička cherry rajčat, 100 až 200 g slaniny, kopr.

**Postup:** Zalijeme čínskou polévku vařící vodou. Mezitím si uvaříme pošírované vejce. Vejce rozklepeme na lžiči,



Zleva Zuzana Miková, Ivan Hejl, vzadu uprostřed Vít Nezkusil, Anastasija Chomičová a Halyna Vorošová. Gloše skrývají výhru. FOTO | FTV PRIMA

kteřou vložíme do vroucí vody. Pošírované vejce přidáme do polévky, dále přidáme nakrájená rajčata, kopr a osmaženou slaninu.

## Domácí pšeničná placka se zeleninou, tofu a omáčkou

**Ingredience:** 500 g mouky pšeničné hladké, 1 lžička soli, olivový olej, hrnek vody, 1 lžička prášku do pečiva, sójové maso, kukuřice, rajčata, 1 cibule červená, salát, zakysaná smetana, sůl, pepř. **Postup:** V misce smícháme mouku, sůl, vodu a olivový olej. Těsto asi 10 minut mícháme a potom rozválíme. Mezitím si nakrájíme zeleninu, tofu uděláme na pánvičce a potom tam hodíme placky. Zeleninu si dáme na tortilly a přidáme

omáčku, kterou jsme udělali z rozmixovaných fazolí a zeleninového vývaru.

## Dezert Crème brûlée



### Ingredience:

500 ml smetany ke šlehání, 250 ml žloutků, 75 g cukru, 1 vanilkový lusk, třtinový

cukr. **Postup:** Všechny ingredience kromě třtinového cukru smícháme a následně rozšleháme. Potom nalijeme do mističek, dáme do trouby na plech s horkou vodou a pečeme asi 45 minut na 170 °C. Po upečení vyndáme, dáme na dvě hodiny do ledničky a na konec přidáme třtinový cukr a uděláme křustu pistolí.

Hello  
pohodě

## Konsolidujte půjčky u nás a platte až o polovinu méně

- Výhodný úrok od **6,99 %** ročně
- Bonus 1 000 Kč na nákupy v Alza.cz

hellobank.cz | 800 900 030

Hello  
bank!  
by Cetelem

Banka pro vaše nákupy

Bonus platí pro konsolidace úvěrů od jiných společností, o které klienti zažádají v lednu a jsou financovány do konce února 2023.

Úvěr ve výši 100 000 Kč, trvání úvěru 84 měsíců, měsíční splátka 1 504 Kč, roční pevná úroková sazba 6,9 %, RPSN 711 % (výpočet dle konvence 30/360 dnů), celková částka splatná klientem 126 336 Kč, poplatek za uzavření smlouvy 0 Kč. Úvěr je čerpán a splácen vždy k 17. dni každého měsíce. Parametry jsou informativní a mohou se měnit dle aktuálního posouzení klienta Bankou. Neposkytujeme „radu“ ve smyslu § 85 zákona o spotřebitelském úvěru ani úvěry v cizí měně. Spotřebitel je povinen sdělit bance nebo zprostředkovateli úvěru úplné a pravdivé informace nutné pro posouzení úvěruschopnosti, jinak úvěr Banka neposkytne. Touto reklamou nevzniká právní nárok na poskytnutí úvěru.



Objevte inovativní kúru, která vrátila 78765 Evropanům **normální hladinu glukózy v krvi!**

# Průlomová švédská receptura

## JEDNOU PRO VŽDY MŮŽE ZVRÁTIT

# Diabetické změny!



Díky této unikátní metodě se Barbora (73 L.) z Plzně vyhnula amputaci nohy!

**Lékaři nepochybují! Na trhu se konečně objevil revoluční přípravek, který od prvního použití vyrovnává hladinu glukózy v těle, zlepšuje práci slinivky břišní a obnovuje správnou hladinu cukru v krvi. Vyhraje s cukrovkou jako 2000 Čechů a paní Barbora (73 L.) z Plzně: „Není to tak dávno, co mi chtěli uříznout nohu, a teď jsem se přihlásila na taneční kurz pro seniory,“ říká nadšená žena.**

**P**řes 15 let jsem bojovala s cukrovkou, což pro mě bylo plné úzkosti a utrpení. Neustálé **mlsání sladkostí** a noční vyprazdňování lednice mě proměnilo ze štíhlé atraktivní ženy v obrovské nechutné monstrum! Z každým novým dnem **jsem viděla čím dál hůř** písmena v mých oblíbených novinách. **Nohy mě bolely a znečitlivěly a sotva jsem vyšla po schodech**, a jelikož bydlím ve 4. patře bez výtahu, málem jsem přestala vycházet z domu. Cítila jsem, že jsem úplně na dně, zkusila jsem všechno, **ale přestaly mi dokonce pomáhat i injekce inzulínu**. Jednou, **po další noční zranici, to moje tělo nevydrželo. Omdlela jsem a sanitka mě odvezla do**

### Víte, že...?

Lékaři uvádějí, že obvod pasu větší než **102 cm u mužů a 88 cm u žen** významně zvyšuje riziko vzniku cukrovky.

nemocnice. Když jsem se probrala, lékaři oznámili: „Už není pomoci, **brzy Vás čeká amputace!**“ Přišla jsem domů a plakala jsem jako dítě, ale nakonec jsem se rozhodla jednat.

**„Cukrovka mi už není život!“**

Dcera našla na internetu nějaký nový švédský přípravek. Dočetla se, že ve Skandinávii je to skutečný hit. Měla jsem trochu obavy, ale riskнула jsem to, neměla jsem absolutně co ztratit. Hned na začátku používání tohoto přípravku jsem přestala pociťovat naléhavou potřebu sáhnout po sladkém. Už jsem necítila žádnou nečekanou ospalost, **cítila jsem se lehčí, energičtější** a uvědomila jsem si, že už necítím necitlivost v nohou. Po dvou týdnech jsem se úplně zbavila náhlých návalů hladu. Už jsem zase mohla normálně vyjít schody i bez zadýchání! Noviny už jsem přečetla bez problémů. Když jsem dokonči-

la kúru, nepoznával jsem se! Moje výsledky testů jsou nesrovnatelně lepší, **za měsíc jsem také zhubla 11 kg!** Doktor byl v šoku! Řekl, že ve své kariéře nic podobného neviděl. Jakmile jsem od něj odešla, zavolala jsem dceři a znovu brečela jak malé dítě. Zachránila mi nejen nohu, ale i celý život!

**Jste jeden krok od lepšího života!**

Přípravek je na českém trhu dostupný teprve nedávno. K prodeji je

**Fenoménem švédské metody vysvětluje její tvůrce**

Fenomén naší receptury spočívá ve zcela přírodních, vhodně extrahovaných složkách. Přípravek díky jeho vhodné koncentraci pomáhá **udržovat správnou hladinu cukru v krvi** a chrání tělo před hyperglykemií, která zastavuje uvolňování inzulínu. Vhodně zvolené **látky až 4x zpomalují rozklad škrobu na jednoduché cukry**, díky čemuž tělo dokáže vstřebat jen nezbytné množství a my hubneme. Naše metoda má nejen ochranné, ale i regenerační schopnosti. Obnovuje slinivku břišní na buněčné úrovni, díky čemuž **jednou provždy odstraňuje diabetické změny** v každé fázi pokročilosti onemocnění. Náš výzkum na 658 dobrovolníků potvrzuje, že přípravek **ruší negativní účinky cukrovky**, jako je zhoršení zraku, obezita, necitlivost nohou a mnoho dalších. A co je nejdůležitější, dělá to **100% přirozeně a bezpečně** pro tělo.

**9 Z 10 RESPONDENTŮ** přiznává, že díky kúře:

- ✓ **vyrovnali** hladinu cukru již po první dávce
- ✓ **zhubli** (až 12 kg za měsíc) bez jojo efektu
- ✓ jejich zrak se zlepšil **asi o 83%**
- ✓ **plně zregenerovali slinivku břišní**
- ✓ zbavilo se pocitu neustálé únavy a nepříjemné necitlivosti nohou
- ✓ **mají až o 88 % nižší hladinu cholesterolu!**
- ✓ a více si užívali sex

pouze po telefonu. Ovládejte výkyvy glukózy, nepříjemné znečitlivění končetin nebo neustálou únavu. Osvobodte se od náhlých pocitů hladu a touhy po sladkém a účinně **zvyšte chuť na sex**. Od výrazného zlepšení kvality vašeho života vás dělí jen jeden telefonát. Objednejte si kúru, která vám **umožní zbavit se cukrovky a zvrátit nepříjemné neudhy související s onemocněním**.

## ZDARMA

### Jedinečná AKCE!

Prvních **100 lidí**, kteří nám zavolají do: **16.01.2023** získá přípravek se slevou **100%**! Množství revolučního přípravku na **regeneraci diabetických změn** je omezené, rozhoduje pořadí přihlášek.

Zavolejte

# 296 849 623

Po – Pá 8–20 hod., So – Ne 9–18 hod.  
(Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

**Přípravek nebude nikdy k dostání ve stacionárním prodeji.**

**Bála jsem se, že svého manžela už nikdy neuvidím!**

*Již několik let se potýkám s cukrovkou. Někdy to bylo lepší, někdy horší. V určitém okamžiku jsem však špatně viděla. Ze dne na den jsem byla slepá jako krtek! V jednu chvíli jsem sotva viděla tvář svého manžela ležícího vedle něj v posteli. Pak mi moje kamarádka řekla o nové kúře diabetiků. Sama byla po dvou dávkách a zhubla 8 kg, tak jsem se rozhodla, že to zkusím. Právě jsem skončila používat přípravek a wow... Můj zrak už dlouho nebyl tak dobrý! A moje výsledky? Úžasné!*



Beáta (54 L.)  
Jičín

**Po 70. letech jsem se zbavil cukrovky!**



Josef (71 L.)  
Hodonín

*Nějakou dobu mám potíže s močením, myslel jsem, že je to začátek prostaty, ale ukázalo se, že je to poškození ledvin cukrovkou! Teď už také vím, co způsobilo posledních pár kil navíc. Byl jsem vyčerpán, myslel jsem, že ve stáří skončím na dialýze. Naštěstí se o tomto novém přípravku zmínil můj soused. Neváhal jsem ani chvíli! Jsem trochu starý, ale co s tím? Chtěl bych žít důstojně! Objednal jsem, otestoval a připadám si jako puberták. Problémy s ledvinami jsou pryč a mimochodem jsem shodil trochu z břicha!*

Ruku  na to

# Kdo nakupuje v HORNBACHu,

# může ušetřit ještě i doma.

Prodloužené trvale nízké ceny.  
Nyní dokonce i po nákupu.



Více informací najdeš zde po naskenování QR kódu nebo na [hornbach.cz/ptnc](https://hornbach.cz/ptnc).

Jak to funguje v praxi:

Koupil sis pilu.



Cena pily se snížila.



Uplynulo 30 dní od tvého nákupu.  
Máš nárok na připsání kreditu.



6590.-



6390.-

ZÍSKÁVÁŠ KREDIT  
200.-

Co pro to musíš udělat? Jdi na [hornbach.cz/ptnc](https://hornbach.cz/ptnc) nebo do aplikace HORNBACH, založ si zákaznický účet, pokud ještě žádný nemáš, a nahraj do něj svoji účtenku z nákupu.

**HORNBACH**  
S námi to zvládnete.

# Lékárníkem v Jemenu i Sudánu

Stanislav Havlíček působil v několika válečných konfliktech, stará se o dodávky zdravotnického vybavení

5plus2  
ROZHOVOR

LADISLAV VAINDL

**ČR** | Plzeňský lékárník Stanislav Havlíček se před lety zapojil do projektu Lékaři bez hranic. Od té doby byl v misích v zemích postižených válkou nebo jinou katastrofou. O svých zkušenostech z působení v těžkých podmínkách sepsal několik knížek. Tou poslední je Káva z Mocha popisující situaci v Jemenu. Momentálně je Havlíček v Etiopii.

## Co je teď vaším úkolem?

Jsem na pozici mission pharmacist. To je něco jako hlavní lékárník pro celé území Etiopie, budu mít na starosti školení pracovníků v jednotlivých projektech a zabezpečení dodávek zdravotnického vybavení a léků do jednotlivých projektů.

## V čem přesně spočívá práce lékárníka pro Lékaře bez hranic?

Vedle tréninků a školení místních zaměstnanců a kolegů je součástí také hodnocení spotřeby léků a zdravotnického materiálu a následně příprava návrhu objednávek na budoucí, zhruba šestměsíční období.

## Vaše nejnovější kniha pojednává o dvou misích v Jemenu. Jak vaše tamější práce vypadala?

Do Jemenu, konkrétně do traumacentra ve městě Mocha, jsem jel velmi krátce potom, kdy lékárna v traumacentru do základů vyhořela po zásahu raketou. A když říkám do základů, myslím tím i veškeré zásoby léků a zdravotnického vybavení pro nemocnici na dalšího půl roku. Mým úkolem bylo zabezpečit fungování dočasné lékárny v náhradních prostorách a dohlížet na stavbu nové. Také jsem měl na starosti příjem urgentní dodávky léků a materiálu, abychom nahradili ztracenou zásobu a mohli znovu zahájit provoz nemocnice.

## Jak místní přítomnost Lékařů bez hranic vnímají? Jak je přijímají?

Na to se dá odpovědět ze dvou pohledů. Platí, že zdravotnickou péči poskytujeme v oblastech a kontextech, kde je jiná zdravotní péče téměř nedosažitelná. Lékaři bez hranic jsou pro řadu lidí v místech našeho působení prakticky jedinou možností, jak se ke zdravotní péči dostat. A také platí, že naše péče je všude na světě postavena na spolupráci s místními lidmi. Na každého zahraničního pracovníka připadá zhruba devět místních zaměstnanců. V některých zemích patří Lékaři bez hranic k významným zaměstnavatelům v regionu. Obě tyto skutečnosti definují pozitivní vztah

místních lidí k Lékařům bez hranic a vděčnost za naši přítomnost.

## Konflikt v Jemenu trvá v různých podobách už dlouho. Jaké informace jste o něm měl před tím, než jste v zemi začal působit? A jak se lišily od reality, kterou jste tam zažil?

Občanská válka, ta současná, trvá v Jemenu od roku 2014, tedy zhruba osm let, a dnes o ní mám o trochu víc informací než v listopadu 2019. Tehdy jsem věděl, že se v Jemenu bojuje. A více než z médií jsem věděl od kolegů a přátel z Lékařů bez hranic. Setkával jsem se s nimi na svých předchozích misích. Mediálně je válka v Jemenu komentována spíše sporadicky. Představu o válce si asi nedokážete udělat, dokud nejste přímo v ní. A já jsem nebyl. Bojová linie byla od Mocha zhruba 60 kilometrů. Ale samozřejmě jsem vnímal důsledky toho dlouhého konfliktu. Velká část pacientů přišla do traumacentra samozřejmě v důsledku války. Ať už to byla střelná zranění nebo poranění způsobená výbuchy. Ale nejednalo se výhradně o vojáky, relativně velké množství zranění generuje válka i na civilním obyvatelstvu. V knize píšu třeba o šestici školáků, které jsme přijali, když jejich fotbalový plátek ukončil výbuch miny.

## O válce v Sýrii nebo na Ukrajině se v evropských médiích píše často. Té v Jemenu se ale novináři příliš nevěnují. Čím to podle vás je?

My, zdravotníci s přímou zkušeností o důsledcích války, je vnímáme všechny stejně. Trpí a umírají v nich nevinní, umírají a trpí v nich děti. A děje se to nejenom kvůli zbraním a vojákům. Děje se to, protože ve válkách přestávají fungovat systémy, které by je měly chránit. Od roku 2014 umírají v Jemenu děti na léčitelné a preventabilní nemoci, systém očkování byl úplně rozvrácen. V roce 2018 vypukla v Jemenu epidemie záškrtu, který se v důsledku očkování ve zbytku světa vyskytuje spíše sporadicky. A nejsou to jenom nemoci, v důsledku války umírají děti v Jemenu na podvýživu.

## Jak ovlivnila vaše působení v Jemenu epidemie koronaviru? Působil jste tam i v místním covidáriu. Jak toto místo vypadalo?

Asi stejně jako celý svět. Vázlo zásobování, nebylo dost ochranných pomůcek. Vedle samotné péče o pacienty s covidem opožděné zásobování komplikovalo péči o pacienty v našich dalších projektech.

## Dostal jste se během mise v Jemenu do nebezpečné situace?

Ne, ta nejkritičtější, když byla lékárna zasažena raketou, se odehrála už před



Stanislav Havlíček se zapojil do projektu Lékaři bez hranic. Nyní působí v Etiopii. Třebaže na misích zažil bezvýchodné situace, nikdy nelitoval, že se vydal tak náročnou cestou.

FOTO | MICHAL NOVOTNÝ

mým příjezdem. A ani tehdy nedošlo kromě materiálních škod k žádnému úmrtí ani zranění. Lékaři bez hranic mají propracovaný systém preventivních opatření. Často jsme, a to se mi na žádné jiné misi nestalo, museli trávit část noci nebo dne v tzv. „bezpečné místnosti“.

Někdy jsme museli odložit transport zdravotnickým materiálem z Adenu do Mocha nebo naše přesuny. Ale to byla spíš preventivní opatření v důsledku nějaké hrozící eskalace. K vyložení mu nebezpečí, pokud nepočítám možnost dopravní nehody, jsem se nijak blízko nedostal. Ale dopravní nehody hrozí i kdekoli jinde.

## Jak je vaše nová kniha Káva z Mocha koncipována? Liší se od vašich předchozích?

Všechny moje knihy jsou vlastně kompilované deníkové záznamy. Platí ale, že si nepíšu poznámky každodenně. Je to taková kronika významnějších událostí. Káva z Mocha je na rozdíl od minulých knih složená ze dvou, respektive

tří částí. Každá popisuje jednu vlastní misi a nabízí srovnání mezi nimi. Prostřední velmi krátká část není z mise v Jemenu, ale z krátkého období, které jsem v počátcích covidu strávil mezi misemi doma, ale zároveň ve stejném režimu zajišťování nezbytného materiálu pro zdravotníky.

## Jak vzpomínáte na vaše předchozí mise v Jižním Sudánu a v Bangladéši? Jak jste si vysloužil přezdívku Syn Buvola a jaké to bylo vést v Bangladéši lékárnu pro uprchlíky?

Každá z misí mě připravila na tu další, vždy to bylo o využití mých znalostí a dovedností a jejich doplňování o nové. O posilování schopnosti improvizace ve složité situaci. Přezdívku mi dali kolegové v lékárně. Všichni jsou z kmene Dinka a tradičně mají vedle občanských jmen ještě něco jako „byčící“ přezdívku. Je to kultura pastevců krav a podle jejich počtu se měří úspěch muže. A já si vysloužil přezdívku Wen Anyar – Syn Buvola. Celý příběh podrobně popisují právě v knize Syn buvola.

## Jak jste se dostal k práci pro Lékaře bez hranic?

Když jsem se dozvěděl, že Lékaři bez hranic nejsou pouze lékaři, ale patří k nim také mnoho jiných zdravotníků, včetně farmaceutů, věděl jsem, že se chci přihlásit. Jen mi chvíli trvalo, než jsem odjel, musel jsem nechat děti vyrůst.

## Na svých misích jste musel zažít spoustu bezvýchodných a dramatických situací. Nezalitoval jste někdy, že jste se na tuto velmi záslužnou, ale náročnou dráhu vydal?

Nikdy. Při práci na misi totiž zažíváte pocit zadostiučinění, pocit, že má vaše práce cenu, mnohem intenzivněji a častěji než při stejné práci doma. A navíc se o tom dají psát knihy.

## Kdo je Havlíček?

Vystudoval Farmaceutickou fakultu Univerzity Karlovy v Hradci Králové. Mezi roky 2007 a 2012 byl prezidentem a viceprezidentem České lékárnické komory; v roce 2011 také viceprezidentem Svazu lékárníků Evropské unie. Na první misi s mezinárodní humanitární a zdravotnickou organizací Lékaři bez hranic vyjel v roce 2016 do Jižního Sudánu. Na druhé misi vedl v Bangladéši lékárnu pro uprchlický tábor, ve kterém našla útočiště před násilím nejpronásledovanější menšina na světě, Rohingové.

# V americkém filmovém trháku zazářila skleněná díla z Česka

Příběh o tom, jak si české sklo vydobýlo **místo na stříbrném plátně** i v srdcích amerických filmařů, se zdá téměř neskutečný. **Sklárna Pačinek Glass** odkrývá tajemství, které střežila déle než rok.

■ LADA VÁLKOVÁ

**ČR** | Vše začalo jedním telefonátem do Kunratic u Cvikova na Českolipsku, na jehož druhém konci se ozvali filmoví producenti z Los Angeles. Předloni v červenci oslovili tamní sklárnu Jiřího Pačinka, jestli by vyrobila dekorace pro film, který se měl natáčet v Řecku a Chorvatsku.

Záhy se ukázalo, že jde o pokračování úspěšné krimi komedie Na nože, kdy si po boku skleněných plastik měly zahrát hvězdy jako Daniel „Bond“ Craig, David Bautista nebo Kate Hudson.

„Další překvapení na sebe nenechala dlouho čekat. Ve filmu a přípravě natáčení se všechno odehrává v režimu jednotek dnů, hodin, minut a dost často vteřin,“ popisuje sklářský supervizor David Sobotka. Podle něj s sebou umělecký ředitel John Dexter, který se podílel na trhácích jako Star Wars, Pán prstenů či Piráti z Karibiku, přivezl do kunratické huti hvězdnou atmosféru Hollywoodu. Na několik letních týdnů se stal členem místního sklářského týmu. Kunratickou huť si zamiloval.

## Chápaví zákazníci gratulovali k úspěchu

Ve čtyřicetistupňových vedrech předloňského léta vytvářeli skláři v propocenných košilích monumentální díla. Na jejich píšťalách se rodily květiny, hlava psa, ledové krystaly, ženské torzo. Zkušení skláři společně s Dexterem tvořili rozměrné a detailně propracované skleněné plastiky. Ty kompletovali za horka na píšťalách, zatímco největší a nejtěžší kusy lepili dohromady pomocí speciálního sklářského lepidla.

„Pravděpodobně atmosféra huťe, krásy vznikajících objektů a kreativní přístup Jiřího Pačinka způsobily, že první edice plánovaných dvaceti kusů se po několika dnech rozrostla na čtyřicet. Nadšení štábu nebralo konce a prosba režiséra Riana Johnsona o výrobu dalších prostě nešla odmítnout,“ vzpomíná



Herec Daniel Craig (nahore) ve filmu Glass Onion mezi českými skvosty. Sklář Jiří Pačinek (vlevo dole) vložil do návrhů uměleckého ředitele Johna Dextera (na druhém snímku dole) své letité zkušenosti. FOTO | NETFLIX, 2x D. SOBOTKA

Sobotka. Sklárna musela na měsíc zcela zmrazit ostatní zakázky a věnovat se pouze filmovým dekoracím.

„Zákazníci to chápali a gratulovali nám k tak významnému projektu,“ dodává s tím, že britská producentka i umělecký ředitel filmu byli z jejich spolupráce i z výsledků přímo u vytržení. K zakázce, která je splněným snem každého umělce bez ohledu na profesní zaměření, gratulovalo sklárně mnoho lidí také na sociálních sítích. Naprosté informační embargo mohl Pačinek Glass prolomit až nyní, těsně před premiérou filmu.

„Je to velký úspěch a zasloužená pocta,“ řekl českolipský malíř Michal Janovský. Pro ty, kteří dosud o filmu Na nože neslyšeli, je úspěch sklářů z Českolipska pobídkou k jeho zhlédnutí. „Spíše než Daniel Craig mě zajímá to, jak se nedaleká sklárna, kterou jsem osobně navštívila, s touhle výzvou poprala,“ tě-

šila se na premiéru Kateřina Kosová.

Zatímco sklárna odeslala prvních dvacet skulptur do Chorvatska na místo natáčení, a dalších dvacet se z huti, brusírny a lepírny přesunulo na expedici, přišel John Dexter s prosbou. Nemohli by skláři vyrobit ještě dalších, než už opravdu posledních, dvacet kusů?

## Upravený scénář kvůli sklu

„Režisér kvůli celé té skleněné kráse vytvořil ve scénáři další záběry a místa pro ještě více objektů, než bylo kdy předtím plánováno,“ prozrazuje Sobotka. Díky této zakázce by se mohla společnost dostat do speciálního seznamu filmových dodavatelů, který hojně využívají světoví producenti.

„Byl to neskutečný společný koncert, kdy John jako dirigent a režisér udával tempo a vize, a Jiří Pačinek, jím povzbu-

zován, vytvořil skutečně velkolepé dílo,“ shrnuje zkušenosti předešlého roku Sobotka. Ze šedesáti plastik se nevydařily napoprvé jen jedna či dvě. Některé vážily desítky kilogramů, zatímco jiné byly tak křehké, že se skláři obávali, jestli je do Středomoří vůbec připravit bez újmy. To se podařilo.

O tom, jak přispěli Jiří Pačinek, David Sobotka, sklářští mistři Jan Eder, Jiří Pačinek junior, Jaroslav Kubásek, Petr Haman, Jan Baštýř, Radek Hurých a brusiči Pavel Kroupa a René Taisler svými střípkami do mozaiky světové kinematografie, se mohou přesvědčit všichni diváci Netflixu. Premiéra mysteriózní detektivky Glass Onion: A Knives Out Mystery byla těsně před koncem loňského roku. „John Dexter mi dal obrovskou příležitost ukázat a využít vše, co jsem se za desetiletí ve skle naučil,“ uzavírá Jiří Pačinek.

V lesích národního parku Šumava se pohybuje 27 vlků. Vědci za pomoci moderních technologií rozkrývají jejich život.

■ MARIE KUČEROVÁ

**ŠUMAVA** | Návrat vlků do české krajiny rozdmýchává hodně emocí. Na jedné straně radost, vzrušení a očekávání, na druhé obavy. A aby byl právě strach co možná nejmenší, odborníci tato zvířata už delší dobu podrobně sledují a poznávají je. „Díky tomu můžeme odbourat i celou řadu předsudků, jež se k vlkům vážou,“ uvádí mluvčí národního parku (NP) Šumava Jan Dvořák.

Vědcům pomáhají moderní přístroje a postupy. Mezi neznámější patří například obojky se zabudovaným GPS lokátorem, ale třeba i fotopasti rozmístěné v terénu. „Naším cílem je studovat vztahy mezi vlky, velikost smeček a jak daleko cestují, když hledají nové teritorium. Zajímavé je sledovat i to, jak mladí jedinci vycházejí z rodného teritoria a hledají si své,“ vypráví Aleš Vorel, který má odchyt a obojkování na starosti. Na Šumavě už se vlků podařilo označit šest.

Velmi důležitý je ale také sběr a rozbor vzorků DNA. Díky tomu se dá nahlédnout i do jejich hlubšího soukromí. Nejčastěji se sbírá trus, moč i srst. Provádějí se také stěry z kořisti. To mají na starosti pracovníci parku. „Je potřeba, aby měl člověk u sebe odběrový set. Rukavice, igelitový sáček a případně lahvičku s 96procentním alkoholem kvůli konzervaci vzorku,“ popisuje zoolog NP Šumava Jan Mokry. Takto připravený materiál může putovat do laboratoře.

Z odebraných vzorků se vědcům podařilo zjistit, že po návratu vlků na Šumavu se tam první mláďata narodila v roce 2017 a jejich rodiče přišli z Itálie a Německa. Od té doby se populace rozrůstá. Dnes již odborníci sledují pět teritorií, v nichž se pohybuje 27 jedinců.

„Použití mikrosatelitů pak budou čte-

# Vědcům pomáhají obojky i fotopasti



Fotopast v německém Bavorském lese zachytila jednu z vlčic s obojkem.

FOTO | NP BAVORSKÝ LES



Vědci dávají obojek se zabudovaným GPS lokátorem jedné ze šumavských vlčic.

FOTO | JAN MOKRY

náři znát třeba z různých kriminálek, kde se s jejich pomocí určují zdroje biologických stop. Jejich sada slouží jako takový genetický otisk prstu, který je unikátní pro každého jedince,“ vysvětluje Pavel Hulva, vedoucí genetického monitoringu vlka z Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy. To v první řadě dokáže potvrdit, že jde o vlka, a ne o podobnou psovitou šelmu. Díky tomu se podařilo vyvrátit i jeden z mýtů, který se k vlčím smečkám na Šumavě váže.

„S divokými vlky jsme ztratili kontakt před desítkami let. Teď, když se do české krajiny vracejí, se jich mnozí obávají. Nevědí, jak se mají chovat nebo co je a není přirozené chování divokých zvířat. A tak se občas objeví informace, že se poblíž Šumavy pohybují vlci zkřížení se psy,“ naznačuje Dvořák.

I tímto tvrzením se tedy vědci bedlivě zabývají. „Je to komplikované téma, protože pes vznikl z evolučního hlediska z vlka poměrně nedávno. Takže v něčem jsou si geny podobné. Jsou tam ale i markantní odlišnosti. A díky tomu lze z každého vzorku určit, zda se jedná o čistokrevné zvíře, či křížence,“ přibližuje Hulva. Ukazatelů je celá řada. Například to, jakou potravu dokáže zvíře zpracovat. Pes se třeba naučil mnohem lépe trávit škrob a v jeho genu to nese stopy.

Díky porovnávání vzorků DNA vyvrátila laboratoř i další tvrzení, že Správa NP Šumava vypouštěla nebo vypouští vlky z Návštěvnického centra Srní do přírody. Právě tam se totiž usadil první pár, který vyvedl mláďata. „Srovnávali jsme volně žijící vlky se skupinou ve výběhu. Dá se dobře poznat, že spolu geneticky nesouvisí. Je ale zajímavé, že se usadili poprvé právě v okolí výběhu. Třeba tam hraje nějakou roli komunikace mezi zvířaty,“ uvažuje Hulva.

INZERCE

**POHŘEBNÍ SLUŽBA CHARON – Žoudlík** rodinná firma  
s dlouholetou tradicí

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

*Smuteční obřady  
i v Obřadní síni  
krematoria*

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

tel.: 384 321 936 [www.charon-zoudlik.cz](http://www.charon-zoudlik.cz)

### Římský filozof Tullius Cicero: K moudrému člověku patří, ...

POMŮCKA: ILA, SKET	ZAHRADNÍ ZVÍŘATA	SNÍLEK	ZNAMENÍ ZVĚRO- KRUHU	TRESKOVITÁ ŘÍČNÍ RYBA	5+2	PRÁVNICKÁ OBLAST	ŽERTÍK	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA	POKOLENÍ	5+2	SKŘÍPAT	ČÁST PLNÉ POLNÍ	VIROVÉ ONEMOC- NĚNÍ	TMELY
LISTNATÝ STROM					STŘEDO- VĚKÝ NÁJEZDNÍK					POCHO- DOVÝ POVEL				
RÁJ					ZKRATKA PRO TOTÉŽ					SLANÉ VODY				
					HRANIČNÍ POPLATKY					INICIÁLY ZPĚVÁKA HEJMY				
1. DÍL TAJENKY								PŘIZNAT VINU						
								CHOBOT- NATEC						
CHEM. ZN. VÁPNIKU			NĚMECKÝ POKRM						KUSY LÁTKY					
			DRUH PAPOUŠKA						VĚZENÍ ZASTAR.					
ČTVRTĚ V TROND- HEIMU				VLK Z KNIHY DŽUNGLÍ						CHEM. ZN. TANTALU			ZPŮSOB DŽEZOVÉHO ZPĚVU	VĚNOVATI
				SOUHLAS						MARME- LÁDA				
5+2	IRSKÁ REP. ARMÁDA ZKR.				SOUZVUK TŘÍ TÓNŮ						DRUH DROGY ZKR.			
	POTOM				EL. POŽÁR. SIGN. ZKR.						POVĚDĚV			
ŠTVANEC							2. DÍL TAJENKY							
							NÁRODNÍ DIVADLO							
JED Z RULÍ- KU ZLO- MOCNÉHO								VÝMĚŠEK						
HAD Z KNIHY DŽUNGLÍ				TĚLO- CVIČNÁ POLOHA				STAV BEZ SVĚTLA				ONI		

Tajenka: ... že víc ví, než říká.

INZERCE

# PF 2023

Milí zaměstnanci, vážení zákazníci a obchodní partneři,  
děkujeme Vám za spolupráci a důvěru v roce 2022.

Do roku 2023 Vám přejeme pevné zdraví,  
štěstí a mnoho osobních i pracovních úspěchů.

**coop JEDNOTA**  
SPOTŘEBNÍ DRUŽSTVO VE VOLYNĚ



# Trenéři chtějí hrát moderní fotbal, těší posilu Dynamo

Prvoligoví fotbalisté českobudějovického Dynama se naplno připravují na jarní část sezony a s nimi i nová tvář týmu záložník **Marcel Čermák (24 let).**

■ PETR LUNDÁK

**ČESKÉ BUDĚJOVICE |** S nejvyšší domácí fotbalovou soutěží se bude teprve seznamovat. V první lize nemá odehraný ani jeden zápas. Premiéru si 24letý odchovanec pražské Slavie odbude v českobudějovickém dresu.

Záložník Marcel Čermák, který podepsal smlouvu do 30. června 2025, je první posilou Dynama. Na jih Čech přišel z druholigové Příbrami. Je to zatím jediný zimní posila Budějovic.

**V jednom z rozhovorů jste říkal, že Dynamo má na to hrát poháry. Ale v současnosti jsou Budějovice až tři nácté...**

Vždycky jsem byl takový, že jsem měl v sobě ty nejvyšší cíle. A jak se už ukázalo v Příbrami, když si všechno sedne, tým se sžije, tak pak mohou vznikat hezké příběhy (*Příbram je po podzimu na prvním místě druholigové tabulky – pozn. red.*).

**Zatím jste s českobudějovickým týmem v lednu absolvoval několik tréninků. Co všechno jste už stačil v ji-**



„Chci se v Budějovicích prosadit,“ hlásí jednoznačně nová posila Dynamo Marcel Čermák.

FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

**hočeském klubu vypořádat?**

Můžu říci, že je tu obrovská kvalita kádru a ve vyrovnané první lize stačí málo. Stačí se chytit jedním dvěma povedený-

mi zápasy a můžeme jít opravdu nahoru. Za mě je Dynamo tým, který by měl pomýšlet na vyšší příčky. A proč nebojovat o poháry?

**Jak se tedy ladil váš příchod do Českých Budějovic?**

Když skončila druholigová sezona v Příbrami, už jsme věděli, že trenéři Tomáš Zápotočný a Marek Nikl končí. Loučili se s námi a odešli právě do Budějovic. Pak mě hned kontaktovali, jestli nemám zájem jít za nimi. Neváhal jsem a hned řekl, že určitě ano. Pak se jen sešli pánové Koubek a Starka (*majitelé klubů*). Dá se říci, že vše šlo rychle a snad i hladce. V Českých Budějovicích jsem se začal rozkoukávat krátce už před zimní pauzou, přes kterou se pak jen dotahovaly detaily.

**Předpokládám, že pro hráče je to výhoda, když v novém působišti zná trenéry z předchozího angažmá.**

Jasně. Známe se, oni vědí, co ode mě mohou očekávat. Přece jenom jsme spolu byli rok v jednom týmu, kde si myslím, že se udělal nějaký pěkný kus práce. Pro mě je to výhoda i v tom, že znám jejich tréninky a vím, jakou hrou se chtějí prezentovat v zápasech. Také kondiční kouč se přesunul z Příbrami do Budějovic. Pro tento tým je to obrovská výhoda, protože to jsou trenéři, kteří chtějí hrát moderní fotbal, rychlý s presováním. Už se těším.

**Jaké máte vy cíle pro nadcházející jarní část první ligy?**

Určitě se dobře adaptovat, zapadnout do mužstva a také se sžít s první ligou. Každý hráč chce svými výkony dostat mančaft na co nejvyšší příčky v tabulce, protože dobrý týmový výsledek pak dělá i dobré jednotlivce. Chci se v Budějovicích pořádně prosadit.

INZERCE

## Motor čekají zlomová utkání

**ČESKÉ BUDĚJOVICE |** Zatím poslední extraligové utkání povzbudilo hokejisty českobudějovického Motoru. Na severu Čech v Liberci zvítězili v prodloužení 3:2. V tabulce se tak dostali o skóre před Karlovy Vary. A právě s nimi se utkají v pátek 13. ledna od 17.30 v Budvar aréně.

A hned v neděli 15. ledna hrají Budějovičtí opět doma, tentokrát od 17 hodin proti poslednímu Kladnu, které ztrácelo na Motor jen tři body. Pokud se podaří domácím borcům obě utkání zvládnout, může jim to zásadně pomoci vyhnout se na konci sezony nepřijemné baráži.

S Vary letos Motor v extralize ještě nebodoval, nyní má třetí pokus. Na Kladně naposledy Budějovice zvítězily vysoko 6:1. (mrk)



Jedním z domácích tahounů, na kterého bude Motor opět spoléhat, je zkušený Lukáš Pech (v popředí u puku)

FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

**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**

# „MÁME POSLEDNÍ KOMBÍKY“



**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER



Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub> vozů ŠKODA FABIA: 102 – 103 g/km



## Poslední skladové vozy ŠKODA FABIA III. generace

Poslední mohykán – i tak by se dal shrnout příběh ŠKODA FABIA COMBI, která jako poslední zástupce malých kombi definovala po mnohá léta svůj segment na trhu. Tato doba ale končí. Vždy nabídla dostatek prostoru rodinám, dobrodruhům i obchodním zástupcům. Naštěstí stále ještě v AR SERVIS máme skladové vozy, které Vám budou dělat radost i v budoucnu. Přijďte se na ně podívat, pořídte ji k sobě do garáže, a navíc Vám přidáme zimní sadu kol.

Váš autorizovaný prodejce vozů ŠKODA:

**AR SERVIS s.r.o.**  
Jarošovská 869/II  
377 01 Jindřichův Hradec  
Tel.: 733 713 265  
[www.arservis.cz](http://www.arservis.cz)

**AR SERVIS**  
ČLEN SKUPINY TIBIQ AUTOMOTIVE HOLDING