

JARO

jaropojisteni.cz



internetové ceny povinného ručení i v našich kamenných pobočkách

Jižní Čechy

5 PLUS 2

ČÍSLO 9, ROČNÍK XII

3. 3. 2023

Vendula Pizingerová

**Módní molo
je pro mě
spíš ulička
hanby**



...str. 4 a 5

KAČKY NOSÍ TISÍCE VÝHER DENNĚ PO CELÉ ČESKÉ REPUBLICĚ



**LOTERIE ŠTASTNÝCH 10
ZA PÁR KAČEK MILIONY**



Šťastných 10

Točnu chtějí přestěhovat

Komise vybrala nové místo pro **otáčivé hlediště v Českém Krumlově**. Za zámeckou zahradou pro něj vytvoří divadelní trakt se zázemím.

■ TOMÁŠ SOUČEK

ČESKÝ KRUMLOV | Spor o umístění a zachování otáčivého hlediště v Českém Krumlově, které podle odborníků poškozují historický charakter zámecké zahrady, snad konečně našel své roz-

řešení. Po mnoha letech se všechny zúčastněné strany dohodly, že se točna přestěhuje do nově zřízeného divadelního zázemí, které naváže na zahradu.

„V současnosti máme pouze dvě možnosti. Buď se pokusíme zámeckou zahradu, tuto významnou památku, zacho-

vat co nejlépe a v co nejlepší kvalitě pro příští generace, nebo ji zaneseme moderními prvky, které její historickou hodnotu zcela degradují,“ říká kastelán

18 let už se řeší další osud otáčivého hlediště v Českém Krumlově.

českokrumlovského zámku Pavel Slavko s tím, že o přesunutí hlediště se i na popud organizace UNESCO uvažuje už minimálně od roku 2005.

Podle města dokonce hrozí, že pokud by k odstranění hlediště nedošlo, mohlo by to narušit vztahy mezi městem a UNESCO. „Když se Krumlov dostal na seznam světového dědictví, točna zrovna v zahradě nestála. Kvůli rekonstrukci ji tenkrát rozebrali a odvezli. Veškerá fotodokumentace pro organizaci tak byla bez ní a její zástupce pak nemile překvapilo, když se po zařazení města do UNESCO vrátilo hlediště zpět na své místo,“ popsal místostarosta Dalibor Uhlíř.

POKRAČOVÁNÍ NA STRANĚ 3

„Český jazýček má rád sladké“

Už více než šedesát let zákazníci kupují výrobky Pekárny Srnín. Majitel **Josef Bukovský** se stal **EY Podnikatelem roku 2022** Jihočeského kraje.

■ LUKÁŠ MAREK

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Hlasitě zajásal, vyskočil ze židle a s úsměvem rázně vykročil pro ocenění EY Podnikatel roku 2022 Jihočeského kraje. Josef Bukovský, majitel Pekárny Srnín, která sídlí ve stejnojmenné obci u Českého Krumlova, cenu převzal při slavnostním vyhlášení v krajském městě.

„Nečekal jsem to. Je to uznání, které podnikatele potěší po dřině, která ho celý rok provází. Těšíme se, co bude dál,“ reagoval Josef Bukovský, který postoupil do celostátního finále, kde vítěze oznámí na konci února.

Zaměstnává 200 lidí, kteří denně upečou a prodají 150 tisíc rohlíků a 12 tisíc chlebů. Nabízí více než 800 druhů výrobků, nechybí ani srnínská specialita – koblihy s českým tuzemákem.

Co vás vedlo k tomu, že jste v roce 2019 koupil pekárnu? Byl jste tam roky působil.

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



Čtyřiačtyřicetiletý Josef Bukovský koupil Pekárnu Srnín v roce 2019, předtím tam dlouhé roky působil. Vystudoval bankovníctví a finanční řízení podniku. Nyní vyhrál krajské kolo soutěže Podnikatel roku. FOTO | LUKÁŠ MAREK, MAFRA

Říkal jsem si, co s tou firmou bude do budoucna. Majitelé už byli v důchodovém věku a byla by škoda, aby nás třeba pohltil nějaký konkurent, který by to dělal jinak. Tady se dbá na tradiční receptury s minimem přísad. Také jsem tam měl kamarády a dobře znal spoustu výrobných, pracovních lidí. A navíc mám rád jídlo. Přežili jsme covidovou krizi, energetickou a jdeme dál.

Mění se chutě zákazníka?

Hodně to monitorujeme. Teď jsme byli na veletrhu v Berlíně, předtím jsme navštívili Dunkin' Donuts, řetězec pocházející z USA. Chtěli jsme si porovnat chutě. Český jazýček je takový, že máme hodně rádi sladké. Větrníky, koblihy. A pak třeba zeliřáky, to je taková raritní věc.

Jak to myslíte?

Ve velké části republiky zeliřáky vůbec neznají. Udivilo nás to. My se je tak nyní snažíme dostat po celé republice a ukázat, jak moc jsou dobré. Setkává se to s docela dobrou odezvou.

Nově nepůsobíte jen na českém trhu, ale expandujete i do Asie. Proč?

Loni jsme tam získali několik strategických partnerů. Jsou to obrovské společ-

nosti, minimální objednávkové množství je pět kontejnerů a více. Takže zatím máme trochu problém na straně logistiky, aby nám zboží někdo dokázal rychle odvézt. První dodávku už jsme ale zvládli. Byly to zdravotní otruby a mouka. A míří do Vietnamu, Singapuru a na trh v tomto regionu.

Jak se vám daří zvládat vysoký nárůst cen energií?

Pro nás byl loňský rok velmi náročný. Oproti roku 2021 se nám zvýšily ceny energií skoro pětinašobně. Pece jsou na plyn. Loni v srpnu pak elektřina atakovala úplně nesmyslné hodnoty. Velkou pomocí je pro nás vodní elektrárna, která dává poměrně stabilní výkon. A dokončili jsme také druhou etapu fotovoltaické elektrárny, která nám pomáhala v pekárně. Zvládla zajistit 25 procent energie, kterou potřebujeme. Bez toho bychom byli hodně v úzkých.

Můžete náklady na energie meziročně porovnat?

Za rok 2021 jsme platili 10 až 12 milionů korun, loni nás to stálo 48 milionů. Noví odběratelé ale zajistili, že obrát budeme mít zhruba o sto milionů korun větši.

Zmínil jste vodní a solární elektrárnu a vím, že byste se chtěl ještě více

osamostatnit. Můžete být úplně soběstační?

Můj osobní cíl to je. Mám vizi, že se úplně obejdeme bez fosilních paliv a dokážeme si sami vyrobit elektřinu. Možná i díky větrné elektrárně. Pracujeme i na projektu, o kterém zatím nechci mluvit, ale souvisí s využitím odpadu z pekárny.

Vypořádal jste se s covidovým obdobím, zdražováním energií. Musel jste i propouštět a třeba více automatizovat provoz?

Pekařský trh je hodně náročný, automatizace je o stovkách milionů. Jdeme cestou, kdy třeba inovujeme část výrobní linky. Ale trend to do budoucna bude, je velmi složité sehnat kvalitního pekaře či mlynáře. Ti lidé nejsou, ze škol nechodí, musíme si je sami vychovat. Stojí to hodně úsilí a někteří pak stejně odcházejí, protože je to náročná práce. A abych to dopověděl, propouštět jsme nemuseli, ani jsem nechtěl. Spíš hledáme a stále nabíráme, a to třeba i řidiče.

O expanzi do světa jsme mluvili, ale jaké jsou vaše ambice na domácím trhu? Provozujete cukrárnu, máte představu třeba o řetězci poboček s pečivem?

Určitě chceme naši síť rozvíjet. Řekněme o jednu až dvě prodejny za rok. Není to úplně jednoduché, vlastně je to i trochu o štěstí. Člověk si myslí, že na určitém místě budou zákazníci chodit, jenže předtím tam byla třeba obuv a oni tam do cukrárny nepůjdou. Ale počet vlastních prodejen chceme zvětšovat. Můžeme si tam ozkoušet i naše nové výrobky, zda chutnají, a nabídnout něco nového.

Před časem jste byl také v pořadu Utajený šéf, kde jste se v přestrojení vydal pracovat do běžného provozu. Co vám to s odstupem dalo?

Pomohlo mi to tehdy zhubnout, protože jsem hodně bojoval s nadváhou. To byl první důležitý bod. Ale samozřejmě jsem se přesvědčil, že když tam přijdu jako manažer, tak najednou všichni dělají na 200 procent. Když jsem tam byl v utajení, tak jsem mohl skutečně vidět, co tam funguje, nebo nefunguje.

Zalíval vám někdo účast?

Z podniku nikdo, ale jeden obchodní partner ano. Tehdy jsem tam v přímém přenosu ženu požádal o ruku. On mi pak řekl, že se svou partnerkou nevydrží, dokud ji také nepožádá. (smích) Někteří možná čerstvě po odhalení byli našťvaní, ale vzali to.

Točnu chtějí přestěhovat

DOKONČENÍ ZE STRANY 1

Aby se spor konečně podařilo urovnat, sešli se předminulý týden na ministerstvu kultury členové pracovní skupiny, která řeší, jak zachovat otáčivé hlediště v Krumlově a zároveň neznehodnotovat zahradu.

Výsledkem schůzky je návrh, aby se prodloužila zámecká zahrada o nový divadelní trakt, do něhož by se hlediště i s divadelním zázemím přesunulo. Vzniknout by měl za zámeckým jezírkem, v místech bývalého zahradnictví.

„Považuji to za optimální variantu a po dlouhé době opravdu koncepční řešení mnohaletého sporu, které bude přínosné pro všechny zúčastněné strany. Hlediště je fenomén už více než šedesát let, ale nároky diváků i divadelníků se za tu dobu změnily. Tohle je možnost, jak všem zlepšit podmínky,“ vyjádřil Lukáš Průdek, ředitel Jihočeského divadla, které točnu provozuje.

Přesunutí konstrukce by pro divadlo znamenalo i více jistoty při plánování představení. Otáčivé hlediště je totiž

pouze dočasná stavba bez kolaudace. Smlouva o pronájmu části zahrady tak nikdy není dlouhodobá a divadlo nemá žádné záruky, že po jejím skončení bude znovu prodloužena. Současná platí do roku 2023.

Prostory bývalého zahradnictví, o něž se má zámecká zahrada rozšířit, jsou pro plánované změny vhodné i proto, že téměř celé patří městu. Tři menší plochy ale bude muset radnice vykoupit

„Nový trakt pro otáčivé hlediště nebude hotový dřív než za deset až dvanáct let.

od soukromých majitelů. „Čeká nás toho opravdu hodně. Musíme vyřešit majetkové vztahy a nastavit pravidla tak, aby divadlo nepřišlo o zisk a neutrpěla historická hodnota zahrady. Nový trakt proto nebude hotový dřív než za



Před třemi roky vyměnili dělníci na otáčivém hledišti v Českém Krumlově sedačky. Tehdy byla sezona kvůli covidu zrušená. FOTO | ARCHIV MAFRA

deset až dvanáct let,“ řekl místostarosta Dalibor Uhlíř.

S jeho odhadem souhlasí i náměstkyně budějovické primátorky pro kulturu Zuzana Kudláčková. Radnice krajského města je důležitým účastníkem jednání, protože je vlastníkem točny. „Vše je zatím opravdu daleko a nikdo zatím nedokáže říct, za jakých podmínek bude naše divadlo krumlovské pozemky využívat,“ uvedla.

Hlediště nyní stojí přímo před letohrádkem Bellarie, který divadelníci využívají jako své zázemí. To se ale nelíbí správě zámku, která teď barokní stavbu

opravuje a má pro ni své vlastní využití. „Nyní jsme v druhé etapě rekonstrukce. Až vše dokončíme, rádi bychom Bellarii otevřeli lidem. Její tři patra ukrývají mnoho zajímavostí, jako je kouzelný stůl, jídelní zdviž, malby z 18. století nebo umělá jeskyně, takzvaná grotta,“ popsal Slavko s tím, že rekonstrukce má být hotová na jaře 2025 a její cena nemá přesáhnout 45 milionů.

Otáčivé hlediště má kapacitu 644 diváků a přináší Jihočeskému divadlu čtyři pětiny všech tržeb. Budějovická scéna má letos provozní příspěvek od radnice necelých 154 milionů korun.

INZERCE




od 1. 3. do 14. 3. 2023

CEMĀ

CC 05/2023



**BUDWEISER
BUDVAR
ORIGINAL**
pivo světlý ležák
1 l • 45,80 Kč

0,5 l
22⁹⁰



**OPAVIA
FIDORKA**
vybrané druhy
100 g • 33,00 Kč

30 g
9⁹⁰



PERLA
máslová příchut,
plus vitamíny
100 g • 11,09 Kč

450 g
49⁹⁰



blízko k domovu

www.jednota-milevsko.cz

Někdo je mladý i v šedesáti, já budu blázen asi pořád

Tvrdit o **Vendule Pizingerové**, že věk 51 let je v jejím případě jen číslo, zní jako klišé. Ovšem je to zkratka pravda. Vždyť s manželem Josefem vychovává dvouapůlletého syna Pepička a **nedávno byla za hvězdu přehlídkového mola**. A nikoliv poprvé. „Ale vždycky mi to teda přijde jako ulička hanby,“ směje se nad svou občasnou rolí modelky.

5plus2
ROZHOVOR

■ DITA BRANČÍKOVÁ

ČR | O tom, jaké to je být mámou ve zralém věku, píše Vendula Pizingerová blog s názvem „Máma na přechodu“, ale rodinné aktivity sdílí také na sociálních sítích. „Přes Instagram ráda zprostředkovávám život bez filtru. Sdílení z mého života, z cestování, toho, jak roste Josífek a tak. Prostě to obyčejné, co se v životě děje,“ vysvětluje dlouholetá prezidentka Nadačního fondu Kapka naděje.

Nedávno jste se na veletrhu módy v Brně stala modelkou, představila jste model návrháře Michaela Knota. Byla to vaše první zkušenost v takové roli?
Vůbec ne, chodím častěji, třeba pro Tářnu Kovaříkovou, Beatu Rajskou a další. Vždycky mi to teda přijde jako ulička hanby. Když jdu s nákupními taškami, tak jdu trochu jinak než na mole. Je to takové vykročení z komfortní zóny. Na druhou stranu je to pro mě změna z pracovního i rodinného života, takže já jsem si ráda vyjela do Brna na výlet.

Když už se postavíte na molo, jste tam potom jako ryba ve vodě?
Nejsem, není to moje profese. Víte, co mi dalo práce, než jsem se vůbec naučila mluvit na lidi? Sice tak vůbec nevypadám, ale jsem člověk, který se stydí. Působím, že

jsem extrovert, ale v některých situacích jsem hodně introvertní.

Na přehlídce jste ale sklídila velké ovace, vy sama jste se nazvala „senior modelkou“ a šatnu jste sdílela s mladičkými holkami...

Přesně, trávila jsem večer s dvacetiletými holkami v šatně, takže super. (smích) Ale byla sranda, sice ten „obojek“, co jsem měla na krku, mě trochu škrtil, ale ve své podstatě, čím jsem starší, tím méně některé věci řeším. Byla jsem ráda, že jsem tam jela, prostě se mi chtělo. Do Brna řídila Eva Decastelo, takže i cesta byla dobrá. (smích)

Co je pro vás přirozenější oblečení – šaty, nebo tričko a rifle?

Manžel by si přál, aby to byly rifle a tričko. Navíc teď je móda úplně roztrhaných džín, to jako fakt nemáte kus kalhoty, v tom si sednete a přemýšlíte, kde vám vyteče kus stehna. Co je ale skvělé, tak se vrací móda zvonů, a to je super. Prodlouží to nohy a mohla jsem ze skříňky vytáhnout zvonky, které jsem na sobě hodně let neměla, a oblékla jsem je, takže jsem dost ráda. Ale

vrátím se k otázce, mám ráda kostýmy a šaty, ale protože jsem na mateřské, tak vyhrávají tepláky. A ještě jednu věc nosím moc ráda, a to plyšový medvídkový overal, který jsem dostala na Vánoce. Dokonce jsem v něm dnes ráno byla u kadeřnice. Manžel se teda dost vyděsil, že v něm jdu ven. Ale já jsem blázen, když

jsem třeba vozila Kubíka do školy, tak jsem měla kožich na pyžamu, tom krátkém kratáskovém, k tomu holínky... Ale tatinkům se to docela líbilo. (smích)

Jdete i se smetím namalovaná?

Ne, tedy asi spíš jak kdy, podle toho, jakou mám náladu. Myslím si, že čím je žena starší, tím víc by si měla odpustit takové to večerní líčení. Je to zbytečné a prohlubuje to více negace než pozitivu. Ale běžně lehce namalovaná chodím. U mě funguje pětiminutové líčení, dám si lehký fluid, trochu pudru a řasenku. V létě ne, to jsem pořád opálená. Ale někdy lituju toho, že se neupravuju více, když někde kam přijdu a všechny ženy jsou namalované, tak se cítím tak trochu méněcenně.

FOTO | PROFIMEDIA

Vendula Pizingerová

- Narodila se 18. února 1972 v Praze, vlastním jménem Václava.
- Po studiu na gymnáziu pracovala v reklamní agentuře.
- V roce 1995 se provdala za hudebního skladatele Karla Svobodu. Jejich dcera Klárka však po roce onemocněla těžkou formou leukémie a ve svých čtyřech letech zemřela.
- Následně založila Nadační fond Kapka naděje. Za své charitativní aktivity pak několikrát obdržela titul Žena roku.
- Vendule a Karlovi se posléze v roce 2005 narodil syn Jakub, ovšem skladatel v lednu 2007 spáchal sebevraždu.
- Následně manželství s podnikatelem Patrikem Aušem se rozpadlo po třech letech v roce 2012, v roce 2015 se Vendula vdala potřetí za o 16 let mladšího Josefa Pizingeru a na podzim 2020 se jim narodil syn Josef.



Chodíte na plesy?

Jistě, letos jsem byla dvakrát. Jednou soukromě s manželem na mysliveckém plese, vyhráli jsme dva bažanty a dvě lahve nějakého alkoholu a vypili spoustu zelené na baru. A podruhé pracovně s kamarádkou na Agrárním plese, který byl na Zofíně. Byl to moc krásný ples s hezkou atmosférou, měla jsem na sobě hodně odvážné šaty od Martiny Loudové Pipkové. Celý výtěžek tomboly šel ve prospěch Kapky naděje, bylo to celkem 92 tisíc, což je úžasný dárek.

Tančíte?

Ano, a když se uvolním, tak i ráda. Chodila jsem do tanečních, takže základy umím. Ale manžel netančí, takže na mysliveckém plese jsme si zatančili jeden tanec, a to ještě na písničku Jahody mražený, a tak ve tři ráno. Ale začala jsem chodit s kamarádkou na kurzy tance, je to jen pro holky. A dost se tam smějeme, když totiž stojíte proti tomu zrcadlu, vedle vás ta mladá lektorka a teď vidíte sebe... Tak si vždycky říkám, proč jsem nezačala chodit na tance před 20 lety. Ale je to každopádně super v tom, že na hodinu nemyslím na nic jiného než jak vyhodit bok, byt mi to zatím moc nejde.

Jste hodně aktivní na Instagramu, je z vás známá influencerka. Bavi vás to?

Hodně lidí bere slovo influencer jako sprosté, ale vůbec si neuvědomují, že jsou za tím smlouvy a faktury. Navíc když spolupracujete s klientem, tak si nemůžete udělat fotku jen tak, jak se vám zachce. A líbí se mi také třeba věta: „To nemáš zapotřebí!“ Lidé si vůbec neuvědomují, že i já musím platit účty. Ale hlavně je to pro mě jako informační síť a funguje to. A jinak přes Instagram ráda zprostředkovávám život bez filtru. Sdílení z mého života, z cestování, toho, jak roste Josifek a tak podobně. Prostě to obyčejné, co se v životě děje.



S manželem hodně cestujete...

Cestujeme, ovšem teď byl covid a narodil se nám malej, tak jsme chvíli nikde nebyli. Pak jsem se nechala hned naočkovat a vyrazily jsme s kamarádkou do Španělska. Ale teď se chystáme v březnu do Skotska, pak nás čeká Afrika, na cestu tam bych si ráda koupila lněné oblečení. No a pak ještě letíme na Aljašku.

Vyrazíte na výpravy i s Pepíčkem?

Teď ještě ne, je malý. Až mu bude kolem tří, tak bychom vyrazili někam do tepla. Malý Pepík je ale chytrý jak opice. V sed-

mi měsících řekl první slovo, ve dvou letech mluvil. Kubík mluvil také brzy, ale zase nechodil, toho jsme dávali na dovolené na horké kameny, aby se zvedl, ale nepomohlo to. Na dovolenou s Pepíčkem bychom chtěli někdy kolem Vánoc, aby si to užil i on.

Váš starší syn bude mít osmnáctiny, je už skutečně dospělý?

Kubovi sice bude 18 let, ale pořád je to dítě. Vůbec si neumím představit, že by byl samostatný. Třeba ještě dnes ráno po mně chtěl omluvku. Je to divná doba.

Kromě účinkování na módní přehlídce stihla Vendula Pizingerová v Brně navštívit také vedletr Styl a Kabo.

„Líbí se mi vedletr holínky pro Pepička a různé dětské botičky, ty jsou opravdu krásné. A svými nádhernými šaty mě tady nadchla jedna fecká firma, ty jsem si vyfotila, a protože mají i internetový prodej, tak si určitě nějak koupím,“ řekla přímo na místě s tím, že Brno má ráda pro jeho poklidnou atmosféru.

Jak si Kuba s Pepíčkem rozumí?

Rozumí si, ale třeba Kuba bere Pepíkovi takové ty kulaté dětské sušenky, tak ten je z toho nešťastný. Pak za mnou běhá a křičí, že mu to žerou nejen psi, ale i brácha. Jinak Pepík moc nejí, ale má rád řízky.

Máte mladšího manžela, omládlá jste vedle něj?

Není to o věku, někdo je mladý i v šedesáti, někdo naopak starý ve třiceti. Mám to štěstí, že jsme naladěni na stejnou vlnu. Budu asi blázen pořád.

OBCHODNÍ ZÁSTUPCE

přijme Českomoravská reklamní agentura Kompakt spol. s r.o. z celé ČR pro prodej inzertních ploch pro své tiskové a sociální projekty.

U zkušených obchodních zástupců provize a další výhody dle dohody. Jinak nadstandardní provize 25-27,5% z obrátu (obvyklý výdělek 40-80tis. Kč/měs.), práce v místě bydliště, služební auto a další benefity. Vyžadujeme samostatnost, zodpovědnost a spolehlivost.

Zivotopisy zasílejte na e-mail: manager@kompakt-cr.cz nebo volejte na tel.: 325 613 594.

INZERCE

Čeští senioři přišli Rentě z nemovitosti na chuť

I český senior může prožít důstojný život a nebyť odkázán pouze na starobní důchod. Stačí, když si vezme půjčku, kterou nemusí splácet. Už stovky klientů v naší zemi mají zkušenosti s Rentou z nemovitosti, další se o ní postupně dozvídají a přidávají se. Oč vlastně jde?

Mnozí důchodci jsou bohatí. Patří jim dům nebo byt, ale života si moc neužívají, protože berou nízký důchod. Společnost FINEMO.CZ, která vznikla před 7 lety, se inspirovala v zahraničí a našim seniorům chce na stará kolena přilepšit. Díky licenci, kterou jí udělila Česká národní banka, může důchodcům nabízet Rentu z nemovitosti. Říká se jí také zpětná hypotéka a její obliba ve světě a teď i v Česku raketově roste.

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 užít

Zásadní je, že dům nebo byt nadále zůstává majetkem seniora. Senior nic nesplicí, tato povinnost přechází až na dědice. Ti se ale nemovitosti vzdávat nemusejí. Je úplně lhostejné, jakým způsobem hypotéku splatí. Klidně mohou použít své úspory nebo situaci vyřešit jinak, po svém, většinou však prodejem nemovitosti.

Senioři si buď zažádají o jednorázovou výplatu peněz, nebo dostávají každý měsíc předem dohodnutou částku. Někteří dávají přednost kombinaci obou těchto forem. A na co všechno se dá hypotéka využít? Na cokoli. Žádné limity neexistují. Spokojení důchodci cestují, setkávají se s přáteli, sportují, dopřávají si. Podporují vnoučata na studiích, věnují se finančně náročným zálibám, jejich životní úroveň roste.

Zkušenosti se zpětnou hypotékou ze zahraničí jsou pozitivní. Dědictví je sice kvůli splátce půjčky nižší, ale pokud důchodce nemovitost zvelebil, může i díky tomu hodnota zvelebené nemovitosti vzrůst.



Chcete vědět víc?

- Přčtete si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na www.rentaznemovitosti.cz.
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Jsme držiteli licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.



Po stopách velké prezidentské slávy

Až **ve čtvrtek 9. března** odpoledne ve Vladislavském sále Pražského hradu **Petr Pavel** složí prezidentský slib, stane se v pořadí dvanáctou hlavou našeho státu. Připomeňte si, **jak vypadaly některé předchozí inaugurace čs. prezidentů** v takřka 105leté existenci republiky.

Text: mb, foto: archiv MAFRA, ČTK a repro z knih Masaryk ve fotografii (Praha, 1947) a Beneš ve fotografii (Praha, 1946)



„ALKOHOLICKÉ NÁPOJE VYLOUČENY“

Inaugurace prvního československého prezidenta byla jedinečná nejen tím, že šlo pro nově vzniklý stát o historický moment, ale také skutečností, že **v době zvolení ještě Tomáš Garrigue Masaryk ani nebyl ve vlasti**. Poslanci Revolučního národního shromáždění jej aklaťmáci zvolili 14. listopadu 1918, TGM se z exilu vrátil až 21. prosince. Tehdy odmítl připravený pozlacený kočár, místo toho v otevřeném automobilu za doprovodu legionářů vyrazil na spanilou cestu z Wilsonova nádraží po Praze. Samotná inaugurace ale žádnou velkou slávu nenabídla – **prezidentský slib nová hlava země tenkrát ještě nečetla**, ten za ni přednesl předseda Národního shromáždění František Tomásek, **Masaryk poté jen prohlásil: „Slibuji“** a následovala jakási „svačina“. „**Připraven čaj, alkoholické nápoje vyloučeny,**“ líčil **dobový tisk**. TGM byl totiž známým odpůrcem alkoholu – tvrdil, že kořalku neokusil nikdy a pivo s vínem nepil od svých 50 let.

Z POSLEDNÍCH SIL

Masarykovy inaugurace z let 1920 a 1927 se nesly ve stejném strohém duchu. **Postup se změnil až v roce 1934**, kdy byl 84letý TGM zvolen naposledy, a to navzdory již špatnému zdravotnímu stavu. **Volba i inaugurace se poprvé konaly ve Vladislavském sále** Pražského hradu, který po rozsáhlé rekonstrukci zářil čistotou, za osobní účasti TGM. **Měsíc před volbou ovšem Masaryka postihla mozková příhoda**, kvůli níž špatně mluvil i viděl, nemohl už se spoléhat ani na svou paměť a třes v ruce mu takřka neumožňoval se podepsat. **Právě při této inauguraci už ale nový prezident musel poprvé odříkat prezidentský slib celý sám**, což nemocný TGM zvládl jen s velkými obtížemi a s pomocí nápo- vědy. Jak uvádí historik Antonín Klimek, premiér a kancléř poté při přehlídce čestné jednotky Hradní stráže na III. hradním nádvoří **Masaryka „vlastně vedl“**.

DEMONSTRACE ODHODLÁNÍ

Když Masaryk koncem roku 1935 ze zdravotních důvodů abdikoval, přirozeným nástupcem na nejvyšším postu byl **Edvard Beneš**. Přes složitost politického vyjednávání byl dlouholetý ministr zahraničí 18. prosince 1935 dopoledne zvolen jednoznačně 340 hlasy ze 440 odevzdaných. Pomohlo tomu jistě i zvyšující se mezinárodní napětí vyvolané vzestupem nacistů. **I proto byla součástí oslav zvolení nové hlavy státu vojenská přehlídka na III. i I. hradním nádvoří, nad Prahou dokonce prolétávala vojenská letadla a zněly slavnostní výstřely z děl**. Po přehlídce Beneš zamířil za Masarykem, kde společně poobědvali.



„ZBOŽNÝ“ EMIL HÁCHA

Zvolení uznávaného ústavního právníka Emila Hácha nástupcem odstoupivšího Beneše na podzim 1938 se sice **neslo do té doby v nejslavnostnějším duchu**, ovšem již v kulísách druhorepublikového marasmu. Samotný ceremoniál trval krátce. „**Nově zvolený prezident vstoupil do zasedací síně ve 12:21 hodin a ve 12:26 už byla schůze Národního shromáždění po jeho odchodu ukončena,**“ uvedl autor Háchaova životopisu Prezident lidskosti Vít Machálek. Hácha pak s dalšími představiteli státu usedl do prezidentského vozu a vyrazil na cestu Prahou. „**Kolona doprovázená 24 dragouny na bělouších a ryzáčích a čtyřmi jezdci s prezidentskou standartou od Rudolfiny směřovala přes Karlův most na Hrad,**“ uvádí autor Machálek s tím, že ulice lemovaly davy lidí. Na Hradě pak Hácha přihlížel přehlídce hradní stráže, hlavním městem zněly zvony. **O den později se nový prezident, který byl na rozdíl od svých dvou předchůdců věřícím katolíkem, zúčastnil v Chrámu sv. Víta děkovné bohoslužby ve Te Deum** a poklonil se ostatkům sv. Václava. Hácha se také jako první vydal k hrobu prezidenta Masaryka v Lánech.

GOTTWALDOVO PŘEDSTÍRÁNÍ

Parodii na demokracii byla inaugurace prvního „dělnického prezidenta“ Klementa Gottwalda v červnu 1948. Čtyři měsíce po komunistickém puči si Gottwald, **ač v Boha nevěřil a do kostela nikdy nechodil – vymohl, aby se i na jeho oslavu konala v Chrámu sv. Víta děkovná bohoslužba Te Deum**. Odsloužil ji arcibiskup Josef Beran, jehož StB o rok později zatkla a posléze bez soudu řadu let internovala. Beran nechtěl razantním odmítnutím vyostřit už tak velmi napjaté vztahy církve s KSČ, Gottwald chtěl vyvolat zdání demokratického vývoje v zemi. **Gottwald se také vydal k hrobu TGM, ač Masaryka vždy hlavně dehonesto- val a kritizoval**.



NÁVRAT DŮSTOJNOSTI

Inauguraci navrátil důstojnost až Václav Havel. Ten sice po zvolení 29. prosince 1989 ještě sliboval věrnost „socialistické“ republice, ale svůj inaugurační projev spojil s tradičním novoročním 1. ledna 1990, kdy přednesl svou historickou řeč (*na snímku*), v níž zaznělo i ono známé „**naše země nevzkvétá**“. Výjimečnou inaugurací ze čtyř, které Havel zažil, byla ta z února 1993, kdy byl zvolen prvním prezidentem samostatné České republiky. Tehdy dorazilo zřejmě nejvíce čestných hostů v našich dějinách. **Za Václava Havla se také vrátila tradice bohoslužby Te Deum i kladení věnce k Masarykovu hrobu**.



TRABLE S PEREM

Drobnou nepřijemnost přinesla první inaugurace Václava Klause v roce 2003. **Prezidentský slib stvrdil podpisem až na druhý pokus**, připravené pero totiž nepsalo, a tak pohotový „milovník per“ použil svoje vlastní. Na rozdíl od slavnostního aktu za dob Václava Havla však tehdy nenásledoval církevní obřad. **Klaus podle tehdejšího kardinála Miloslava Vlká o žádnou bohoslužbu nepožádal**. O pět let později už Klaus poté, co se poklonil památce sv. Václava ve svatovítské katedrále, vyslechl modlitby církevních hodnostářů. Klausův nástupce a vítěz první přímé prezidentské volby **Miloš Zeman** absolvoval v podstatě totožný program.



JE VÁŠ DOMÁCÍ INTERNET PROMĚNLIVÝ JAKO POČASÍ?

Poradíme, co s tím!



Stabilní internet? Říkáte si, že doslova a do písmene až naprší a uschne? Pokud často nadáváte na pomalý a vypadávající internet kdykoli začne z nebe padat déšť, sníh nebo se objeví mlha, asi je něco špatně. Přitom, i tento problém má své řešení, které je právě teď jednodušší než kdykoli dříve.

Pomalý domácí internet, který se ještě ke všemu zasekává, dokáže otrávit den, obzvláště, pokud se tak děje kdykoli není venku zrovna azurově modrá obloha bez mráčků. A přiznejme si, ideální počasí je v naší zeměpisné šířce spíše výjimka než pravidlo. „V posledních letech - i díky covidu a práci z domova - začali lidé klást na svůj internet doma mnohem větší nároky. V mnoha oblastech je vidět, že lidem už nestačí služby od malých lokálních poskytovatelů bezdrátového internetu, kteří někdy používají zastaralé technologie s malou kapa-

citou, ale chtějí stabilitu a kvalitu, která zvládne nápor i ve špičce nebo při horším počasí,“ vysvětluje ředitel fixních služeb v O2 Martin Čejka.

Počasí jako nepřítel bezdrátového internetu

Není pochyb o tom, že největším nepřítelem je pro bezdrátový internet déšť. „Kapičky vody mají negativní vliv na sílu signálu. Částečně ho pohlcují a tím i blokují. Proto bývá právě za deště příjem bezdrátového internetu hor-

ší,“ říká Čejka s tím, že déšť ovlivňuje kvalitu signálu dokonce mnohem více než sníh. „Signál může kolísat rovněž při bouřkách, protože blesky jsou samy o sobě elektrické výboje a jako takové mohou signál rušit,“ vysvětluje. Ovlivňovat připojení k internetu může také silná mlha, protože i zde se jedná o mikroskopické kapky vody, které šíření signálu zhoršují.

Kromě počasí hraje určitou roli i teplota, nikoli ale venkovní. Na bezdrátový internet může mít vliv třeba i přetopená místnost. „Modem se totiž může přehřívat a tím také hůře fungovat. Je proto dobré myslet i na jeho správné umístění. To by nemělo být nikdy na přímém slunci ani blízko topení. Zároveň je potřeba dodržovat i tzv. zlaté pravidlo Wi-Fi. To říká, že mezi modemem a zařízením, které se k němu připojuje, by neměla být více než jedna zeď,“ doplňuje Martin Čejka.

Řešení? Může pomoci i výměna poskytovatele!

Pokud chcete stabilní internet, na který je spolehnouti, možná je na čase vyměnit poskytovatele. Například operátor O2, který přináší kombinaci nejmodernějších technologií internetu na doma - 5G Internet vzduchem, metalickou i optickou sítí - na kterou je i počasí krátké, teď navíc přichází s garancí vrácení veškerých nákladů a poplatků, pokud s jeho internetem nebudete spokojeni. A to až 60 dnů od sjednání smlouvy.

„O2 pokrývá více než 99 % území Česka, vysokorychlostní internet nabízí pro téměř 70 % českých domácností. Díky masivním investicím mohou mít rychlost alespoň 100 Mb/s téměř 3 miliony domácností. Síť navíc neustále modernizujeme, rozšiřujeme a připojení díky využití bonding, investicím do optiky i DSL neustále zrychlujeme,“ uzavírá Martin Čejka.

S výběrem nejlepšího dostupného připojení a technologie pomohou zákazníkovi specialisté v O2 prodejnách, na zákaznické lince i online na chatu. A v případě potřeby domluví i návštěvu technika, který službu připojí a pomůže i s instalací do všech domácích zařízení. Všechny tarify od O2 lze navíc kombinovat v rámci O2 Spolu s dalšími službami a získat tak výhodnější ceny. Více na [O2.cz/internet](https://www.o2.cz/internet).

Chůze jako elixír života



Nachodíte **10 tisíc kroků denně**, je to ideální pro vaše zdraví. **Desítky let zažitá mantra se v poslední době mění.** „Pro většinu lidí je to v současnosti nedosažitelná meta. **Dejte si cíl neklesnout pod šest tisíc kroků**, to pro lepší fyzickou a psychickou kondici stačí,“ radí **propagátor chůze Jan Hugo**.

■ JOSEF HORA

ČR | Na začátek několik čísel. Z povolání toho za den nachodí nejvíce číšníci, průměrně 22 778 kroků, naopak nejméně pracovníci call centra, průměrně asi 6618 kroků. Z jednotlivých států si to špacírují po svých nejstatečněji obyvatelé Hongkongu (6880 kroků) a Číny (6189 kroků), „nejlínější“ jsou v tomto ohledu pak lidé v Indonésii (3513 kroků) a Saúdské Arábii (3807 kroků). Vyplývá to ze závěrů vědců ze Stanfordské univerzity v USA, kteří ve spolupráci s britským Národním fórem pro obezitu analyzovali v celoplanetárním měřítku data z „chytrých telefonů“.

Údaje téměř tři čtvrtě miliardy lidí ze 111 zemí světa, již v mobilu používali aplikaci „krokomeř“, také celkově zprůměrovali a zveřejnili i informaci za celé lidstvo: člověk prý denně ujde průměrně 4961 kroků. Češi jsou nad průměrem – 5507 kroků.

Průzkum je dalším dílem do skládky znalostí o takzvané „obyčejné chůzi“, kterou lékaři pro její jednoduchost, přirozenost a oblíbenost neustále sledují, zkoumají z mnoha úhlů pohledu a mimo jiné hledají také ideální míru denní porce kroků.

Deset, nebo šest tisíc kroků?

Již dlouho se ví, že ujít každý den alespoň 10 tisíc kroků vede k dobrému zdraví těla i ducha. „Ano, 10 tisíc kroků denně je onen ideální cíl, který začali razit Japonci po olympiádě v Tokiu v roce 1964. Cílem bylo vrátit pohyb moderní společnosti ve vyspělých zemích, která v té době hromadně přešla k sedavému způsobu života – sedíme v práci, v autech, doma u televize. Problém ovšem je, že pro většinu lidí je 10 tisíc kroků číslo nedosažitelné bez změny životního stylu,“ vysvětluje lékař a propagátor chůze Jan Hugo s tím, že většina

lidí zjistí, že takového počtu kroků dosáhnou jen párkrát za měsíc. „Zdravotní benefity začínají již kolem šesti tisíců kroků denně, i když logicky nemůžeme očekávat, že při tomto objemu chůze zhubneme. Je to ale číslo dosažitelné pro každého, aniž by musel měnit životní návyky, stačí aktivně chodit,“ radí Hugo, který s kolegy založil webový portál www.6000kroku.cz.

Mezi zakladateli je i lékař Aleš Linhart, přednosta II. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. „Doporučovat v dnešní době jako denní minimum 10 tisíc kroků je bohužel typická knížecí rada, která se lehkou dávkou, ale nikomu nepomů-

10 tisíc kroků denně jako ideální cíl začali razit Japonci už v 60. letech.

že. Dejte si raději jako skutečné denní minimum šest tisíc kroků,“ podotýká Linhart s tím, že obecně nejde primárně o číslo jako takové, ale o to začít chodit i tehdy, když nemusíme. Čili začít praktikovat takzvanou aktivní chůzi.

Skutečné tajemství šesti tisíc kroků je ovšem v motivaci. „Kdo si začne důsledně sledovat i toto relativně nízké minimum, obvykle se postupně dostane na osm tisíc kroků, řada lidí pak

„**Skutečným ideálem je chodit denně šest tisíc kroků bez přerušení, ne pouze v součtu za celý den.**

i na oněch 10 tisíc. Chůze se postupně stane součástí našeho životního stylu,“ vysvětluje Jan Hugo.

„Špacíř“ osvěží tělo i ducha

Ať šest či deset tisíc kroků denně, na chůzi lidské tělo pozitivně reaguje v každém případě. Za prokazatelné se považuje zlepšení kardiovaskulárního zdraví – nejen srdce a tepen, ale i žil dolních končetin. Dále je to prevence sarkopenie čili úbytku svalů, znát je také zlepšení kognitivních funkcí, například paměti. Prokázáno je též snížení rizika vzniku karcinomu střeva a prsu.

A kdo dokáže chodit denně šest tisíc kroků nepřerušovaně, tedy asi hodinu chůze v kuse, má šanci za několik týdnů a ještě lépe měsíců shodit i nějaká kilo. „Výhoda chůze oproti jiným fyzickým aktivitám je také to, že se nepotřebujeme speciálně oblékat a můžeme vyrazit kdykoli,“ popisuje výhody Jan Hugo tím, že dalším benefitem je antidepresivní efekt. Tento jev popsal už slavný americký kardiolog Paul Dudley White, který prohlásil, že „ujít pěšky v různém tempu pět mil pomůže nešťastnému, ale jinak zdravému člověku víc než všechna medicína a psychologie světa“.

Jan Hugo k tomu doplňuje: „Podstatných je zde těch pět mil, chůze nám nezlepší náladu za 10 minut, musí trvat alespoň hodinu a raději i více.“ Výhodou je, že dnes jsou standardní součástí telefonů aplikace k měření kroků, vidíme tak snadno své denní, týdenní a měsíční statistiky.

Možná si kladete otázku, jestli je nějaký rozdíl mezi chůzí, kdy „letíme“ do práce a z práce, na nákup, pro dítě do školy a podobně; a chůzí, kdy se vydáme třeba na hodinu do přírody. Podle odborníků rozdíl určitě existuje. „Ano, skutečným ideálem je chodit denně šest tisíc kroků bez přerušení, ne pouze v součtu za celý den,“ zdůrazňuje Jan Hugo.

Mimochoodem, výhody chůze znají už dlouhá staletí například Thajci, z jejichž země pochází staré přísloví: „Začni dvakrát méně jíst než dosud, dvakrát více chodit než dosud – a půjdeš štěstí naproti.“



FOTO | 3x SHUTTERSTOCK, 2x ARCHIV MAFRA



Cukry a tuky. Čeho chůze spalujeme víc?

Zlaté pravidlo zní, že ty nejlepší věci jsou zadarmo. Právě chůze, nejpřirozenější lidský pohyb, to splňuje. Chůze má ale další velké pozitivum. Lidské tělo při ní spaluje přesně takové množství energie, které má na naši hmotnost bezprostředně vliv. Co to znamená? Tělo má dva hlavní zdroje energie – cukry a tuky, které při každém sportu

či fyzické aktivitě spaluje v různém poměru. Pro hubnutí logicky chceme spalovat tuky a šetřit cukr pro mozek, který ostatní zdroje energie neumí příliš využít. „Při chůzi, zejména pokud trvá delší dobu, můžeme hradit většinu energetické potřeby z tuku, chůze má z tohoto pohledu nejlepší poměr využití obou energetických zdrojů,“ vysvětluje lékař a propagátor chůze Jan Hugo s tím, že třeba při běhu tělo obvykle spaluje z větší části cukry. „Je zajímavé, že podobné je to při jízdě na kole – lepší poměrné využití tuků je při jízdě po rovině, ovšem pro skutečné hubnutí musí tato jízda trvat relativně dlouhou dobu. I na elektrokole se dá zhubnout, pokud ovšem skutečně šlapeme a jezdíme dostatečně dlouho. Čas je pro hubnutí klíčový faktor,“ podotýká.

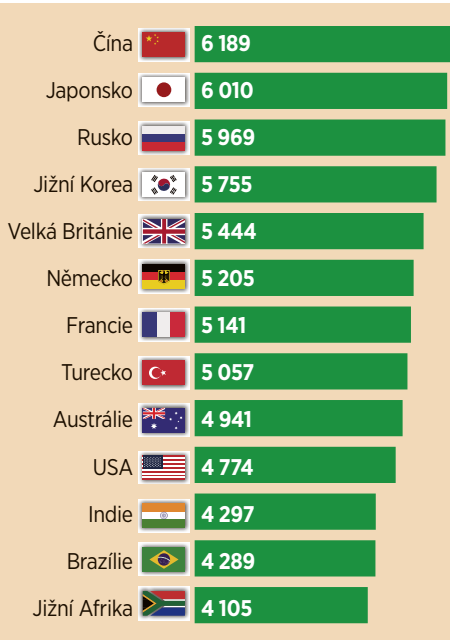
Aktivní chůze pro seniory

S aktivní chůzí můžou beze strachu začít i lidé v seniorském věku. Podle lékaře Jana Huga není co do počtu kroků denně žádný spodní limit.

„Pro seniory doporučujeme po určitou dobu sledovat svůj denní počet kroků a udělat si přibližný průměr. Je dobré pak začít tak, že si zpočátku dáme za cíl denní počet kroků třeba o tisíc víc, než je tento průměr,“ radí. Postupně lze počet kroků pomalu zvyšovat, nohy si na pravidelnou chůzi musí zvyknout. Senioři trpící cukrovkou by však měli své rozhodnutí začít aktivně chodit konzultovat se svým diabetologem, u závažnějšího diabetu totiž hrozí rozvoj fatálních komplikací i z drobných oděrek či puchýřů.



Když už se do pravidelné chůze dáte, jakou další fyzickou aktivitou je vhodné ji doplnit? „Z medicínského hlediska je ideální chůzi doplnit posilováním. Vhodné je přidat cvičení, které zvyšuje svalovou hmotu, stačí domácí posilování, dřepy, kliky, cvičení s menšími činkami – to všechno je velmi zdravé,“ podotýká Hugo s tím, že s věkem klesá podíl svalové hmoty, vysoký úbytek svalů je pak spojen s vyšším rizikem zlomenin, nesoběstačnosti. „Chůzi zvyšujeme nebo spíše udržujeme svalstvo dolních končetin, je proto dobré posilovat břišní, prsní a zádové svaly a samozřejmě svalstvo horních končetin,“ dodává lékař.



Národy, které toho denně „našpacírují“ nejvíce

Průzkum o krocích za den vytvořili vědci ze Stanfordské univerzity v USA ve spolupráci s britským Národním fórem pro obezitu. Průlomovou studii zveřejnili v časopise Nature. Použili data získaná z chytrých telefonů od 717 tisíců mužů a žen ze 111 zemí světa, jejich kroky studovali v průměru 95 dnů.



PENNY.

OD ČTVRTEK DO STŘEDY
2. 3. – 8. 3. 2023

XXL

max. 2
BALENÍ
osoba/den

30 ks

JEDINEČNÁ NABÍDKA

139,90

Čerstvá vejce velikost M 30 ks 1 ks 4,66 Kč

120 g

JEDINEČNÁ NABÍDKA

8,90

Tvarohový dezert Termix Boni různé druhy 120 g 100 g 7,42 Kč

JEDINEČNÁ NABÍDKA

69,90

JEDINEČNÁ NABÍDKA

79,90

Kuře duo chlazené cena za 1 kg

16x

2

JEDINEČNÁ NABÍDKA

79,90

JEDINEČNÁ NABÍDKA

79,90

TOALETNÍ PAPIR WIPPY levandulový, bílý 2vrstvý | 16 rolí 1 role 4,99 Kč

34,90

69,90 **50%**

HROZNY RŮŽOVÉ BEZSEMENNÉ 500 g | 100 g 6,98 Kč

ilustrační foto

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.
Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změn. Další podmínky nabídky na www.penny.cz.
**Doporučená prodejní cena výrobce.
*Sleva je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat do 5. 4. 2023. Získané body lze uplatnit do 12. 4. 2023. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Markets, r. o. Částka pro získání bodů platí po odečtení veškerých slev, částek za vratné obaly a loteriijní služby. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

Gastro pátrání aneb Jak se

Pizza, špagety nebo třeba **hamburger**. Jídla, která si Češi dopřávají možná častěji než tuzemskou klasiku, jakou je třeba svičková. A také pokrmy, které **zdomácněly po celé Evropě** a některé dokonce na většině planety. **Víte ale, podle čeho a kdy vůbec vznikly jejich názvy?**

5plus2
TÉMA

Pizza jako talíř, který se sní

Jen v USA se pizzy ročně prodá přes tři miliardy kousků, v Česku jde bezpochyby o desítky milionů. Dnes celoplanetárně oblíbený pokrm má přitom své kořeny už v pravěku. Jídlo podobné dnešní pizze připravovali i staří Egypťané či perští vojáci, kteří si na štítech pekli chlebové placky z rozdrčeného obilí, vody a soli, které potírali olejem a ochutnali sýrem a datlemi.

Recept se šířil Středomořím, nakonec dorazil do Řecka a odtud do Itálie, kde jej pojmenovali „picea“ – obyvatelé kolem Neapole tím označovali pečené placky z kynutého těsta, na které se

kladly další ingredience. Pizza se zrodila z praktických důvodů – v mnoha kulturách se dochovaly zmínky o plochem chlebu pro ty, kteří si nemohli dovolit talíře, ať to byli lidé chudí či ti na cestách.

Důkaz, že šlo o jídlo ve starověku časté, je možné najít v eposu Aeneis, který sepsal římský básník Virgilius několik desetiletí před našim letopočtem. Příběh bájněho hrdiny Aenea, který uprchl z horřící Tróje a odchází do Itálie, popisuje jednu z jeho tamních zastávek. Hrdina se svou posádkou v jednu chvíli usedne

pod strom, kde jako talíře rozloží „tenké pšeničné koláče“. Posypou je houbami a bylinkami z lesa, a když je po jídle, zvolá Aeneův syn Ascanius: „Hleď, snědli jsme dokonce i naše talíře!“

Rozvoj pizzy do dnešní podoby nastal, když Kryštof Kolumbus dovezl ze svých cest rajčata, původem ze Střední a Jižní Ameriky. Už se přes-

ně neví, kdy byla poprvé na pizzu přidána, moderní pizza se ale zrodila v Itálii v 18. nebo na počátku 19. století a kolem roku 1830 se nejčastěji prodávala ve stancích pod širým nebem.

Jedna z nejznámějších je dodnes pizza Margherita, která se zrodila v Neapoli roku 1889. Nedlouho předtím sjednocená Itálie chtěla uctít královnu Margheritu, která zde s manželem a králem země Umberto I. byla na návštěvě.



FOTO | SHUTTERSTOCK

INZERCE

Špičková kvalita za skvělou cenu!

Navštivte náš showroom v Praze!

100% ruční práce
100% přírodní materiály

Mír Premium Indie 180 x 125 cm
Vysoce kvalitní koberec z novozélandské vlny. Nekonečný vzor.

Ardekan Premium Írán 294 x 194 cm
Velmi oblíbený tradiční koberec. Vysoce kvalitní. Životnost 70-100 let.

Kazák Exclusive Pákistán 247 x 82 cm
Velmi oblíbený koberec s kavkazskými geometrickými vzory. Dlouhá životnost.

Hamedan Super Írán 198 x 133 cm
Nomádký koberec vyráběný tradičními kočovnými kmeny.

Nepál Originál Exclusive 200 x 140 cm
Vyrobeno z vysokohorské himálajské vlny.

Buchara Exclusive Pákistán cca. 160 x 90 cm
Původně turkmenský vzor. Vysoce kvalitní vlna s hedvábným leskem.

Isfahán Figural Írán 140 x 80 cm
Velmi kvalitní vzácný koberec z výběrové vlny.

Bakhtiari Exclusive Indie 202 x 142 cm
Velmi oblíbený kazetový vzor. Kombinace vlny a hedvábí.

CENA PO SLEVĚ 11 900,-
PŮVODNÍ CENA: 17 061,-

CENA PO SLEVĚ 29 900,-
PŮVODNÍ CENA: 41 500,-

CENA PO SLEVĚ 29 900,-
PŮVODNÍ CENA: 36 300,-

CENA PO SLEVĚ 9 900,-
PŮVODNÍ CENA: 16 093,-

CENA PO SLEVĚ 7 500,-
PŮVODNÍ CENA: 11 800,-

CENA PO SLEVĚ 59 900,-
PŮVODNÍ CENA: 115 700,-

CENA PO SLEVĚ 39 900,-
PŮVODNÍ CENA: 65 824,-

DOPRAVA ZDARMA

Objednejte si svůj oblíbený koberec telefonicky, e-mailem nebo na našich webových stránkách a my vám ho doručíme zdarma!

www.carpeteria.cz

Nabídka platí od 22. do 20.3.2023 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny.

carpeteria

info@carpeteria.cz
www.carpeteria.cz
+420 244 400 909

Nádražní 39/76 150 00 Praha - Smíchov
Zastávka tramvaje a autobusu "Na Knížecí"
500m od metra "Anděl"

Po - So: 10:00 - 19:00 h.
Ne: 11:00 - 17:00 h.

zrodily šlágry mezi jídly

Zdejší kuchař Rafael Esposito vymyslel pizzu v italských národních barvách: červená (rajče), zelená (bazalka) a bílá (sýr). Královna si ji zamilovala, a tak dostala i své jméno.

A co taková pizza Havaj, která budí dodnes vášně a kontroverze? Rozšířila se z Kanady. Roku 1962 s ní přišel restaurátor řeckého původu Sam Panopoulos, jenž zkusil spojení sladkého ananasu se slaninou. Zákazníci byli (pro mnohé nepochopitelně) nadšeni, nápad se začal šířit a svůj název pizza dostala podle značky ananasu v konzervě, který Panopoulos používal – bylo tam napsáno Havaj.

„Úředníkovo“ kung-pao

K neznámějším čínským pokrmům patří mezi Čechy, ale i v celém světě kung-pao. Kuře s chilli papričkami a arašidy má desítky variací, pokrm se zrodil v 19. století. Jméno dostal po reálné postavě čínských dějin – po vysokém úředníkově jménem Ding Baozhen. Ten se díky své chytrosti a píli vypracoval až na guvernéra provincie Sečuán ve střední Číně, která je šestkrát větší než rozloha Česka. Dařilo se mu

nejen bojovat s bandity, ale také zavládnout a celkově úspěšně spravovat velký kus země. Občas prý chodil mezi lidí v převleku, aby se podíval, jak žijí, co je trápí nebo i co jedí. Tehdy v malé hospůdce ochutnal výborné kuřecí kousky, nechal si zavolat kuchaře, aby zjistil recept. Když pak pořádal slavnostní či důležité oficiální večeře, vyžadoval, aby jeho kuchtíci vařili pouze tento pokrm.

Po své smrti získal jeden z nejvyšších čínských titulů „gongbao“, který lze přeložit jako „učitel korunního prince“. Na jeho počest byl milovaný pokrm přejmenován po něm – zkomolením úředníkovy jména a titulu vzniklo kung-pao.

Migranti a jejich hamburger

Když téměř na celé planetě řeknete slovo „hamburger“, většinou vám všude porozumí, o co jde. Známy pokrm je sice spojován hlavně s USA, vznikl však v Evropě, konkrétně podle německého města Hamburku. Bylo to prý časté jídlo německých migrantů, kteří si placku mletého hovězího vkládali do chleba. Poprvé se o hamburgeru psalo jako o jídle v americkém tisku v roce



1889, v New Yorku se masová placka prodávala pod názvem „hamburský steak“ – uzená se servírovala v misce s cibulí a vajíčkem za dvakrát vyšší cenu než klasický steak. Postupně se ale přešlo na styl migrantů a maso putovalo mezi dvě chlebové placky.

Tak trochu záhadné špagety

Ještě jedno italské jídlo kromě již zmínované pizzy zná dnes téměř celý svět – špagety. Těstoviny jako takové přitom možná pocházejí z Číny, odkud je ve 13. století do Evropy dovezl mořeplavec Marco Polo, na východě byly tehdy běžné a vyráběly je z rýžové mouky. Jiná

teorie říká, že těstoviny vynalezli v 9. století Arabové. Každopádně v Itálii se postupně zabydlely a hlavně různě tvarovaly, mimo jiné do dlouhých „provázků“. Podle toho dostaly i svůj název, který pochází z italského „spago“ čili tětva.

Boršč podle bolševníku

Dodnes se vedou spory, zda je tradiční slovanská polévka z řepy původem z Ruska, nebo Ukrajiny, ke které se historici přiklání častěji. Červený pokrm uměl v zimě zahřát, zároveň byl lahodný, a proto se rozšířil do mnoha zemí světa. Do boršče se dříve přidávala dnes pozapomenutá jedlá rostlina bolševník, ovšem nikoli ten plevelný s přívlastkem „velkolepý“, který se před lety začal po Česku invazně šířit z Lázní Kynžvart, kde byl poprvé vysazen jako ozdoba. Jedlý bolševník má druhové jméno obecný. Mladé listky se přimíchávaly do salátů, vařily se jako špenát, kvasily se jako zelí, spolu s kořenem se z nich připravoval zeleninový vývar.

Rostlině se lidově říká „bršt“, v ruštině pak „borščevik“, z toho pak vznikl název polévky boršč. (jos)

INZERCE

25 LET KAUF LANDU 25 ŠTASTNÝCH VÝHERCŮ S KAUF LAND CARD.



2x

poukaz na palivo
za 25 000 Kč

20x

poukaz na palivo
za 5 000 Kč

2x

Škoda Kodiaq
+ poukaz na palivo
za 50 000 Kč

1x

Škoda Kodiaq
+ poukaz na palivo
za 50 000 Kč

Nakupujte a registrujte se na [kauflandcard.cz/soutez](https://www.kauflandcard.cz/soutez)
Na tomto odkazu najdete také kompletní pravidla soutěže.
Soutěž probíhá od 15. 2. do 14. 3. 2023. Fotografie jsou ilustracemi.

www.kauflandcard.cz

Moje první volba

Češi na „titulce“ jako tváře vzdoru

ZÁBLESK HISTORIE

ČR | Když před 140 lety vyšlo první číslo amerického magazínu Life, šlo o humoristický list, který kladl důraz na kreslené vtipy, úsměvné povídky a zajímavosti z kultury. Jenže během světové hospodářské krize zbankrotoval a značku koupil vydavatel Henry Luce, který Life přetvořil na časopis postavený na silných fotografiích a reportážích k aktuálním tématům. Z nového časopisu se stal během několika měsíců fenomén, tiskly se miliony kusů.

Být na jeho titulní stránce se stalo prestižní záležitostí. Čechům se to podařilo jen třikrát za celou jeho historii, a to vždy v časech existenční krize republiky – v srpnu 1968 v kontextu okupace vojsky Varšavské smlouvy a hlavně hned dvakrát v roce 1938, kdy Československo čelilo hrozbě válečné agrese ze strany německých nacistů. Life jako týdeník vycházel do roku 1972, v dalších letech se transformoval do měsíčníku, jako tištěné médium zanikl v novém miléniu. (mb)



Ve vydání týdeníku Life z **30. května 1938** je na titulní stránce armádní generál a hrdina legií **Jan Syrový**, jenž byl v té době generálním inspektorem čs. branné moci. Situaci v ČSR s důrazem na národnostní složení je věnováno zhruba 15 stránek s mnoha fotografiemi. Jejich autorkou byla americká fotografka Margaret Bourkeová-Whitová, kterou do ČSR doprovázel kolega John Phillips. Redakce je zde nechala pracovat několik měsíců.

FOTO | ARCHIV M. BRABCE



Další Čech se na titulce objevil ještě v témže roce, **3. října 1938**. Šlo o jistého vojáka Denemarka. Časopis měl uzávěrku ve vypjatých dnech zářijové mobilizace, ale vzhledem k obsahu textů ještě před mnichovským rozuzlením. Proč si reportéři vybrali právě řadového vojáka Denemarka na titulní fotku, není známo. Možná pro jeho mírně exotický obličej, který se jim pro úvodní snímek mohl zdát atraktivní. O 30 let později - **30. srpna 1968** - se Češi objevili na první stránce potřetí a naposledy. Šlo o trojici nejmenovaných Pražanů s vlajkou demonstrujících proti sovětským okupačním tankům. Podtitulek zněl: Československo - smrt úsvitu svobody. FOTO | ARCHIV MB A WIKIPEDIA

INZERCE

Korunka

Gratulujeme na Rakovnicko ke krásné výhře

2 000 000 Kč!

Hrajte
o miliony
2x denně!

U nás se
o výhry
nedělí.

Vsad'te si také!

korunka.eu

▼ **Tipsport** **Chance**

18+ Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře
může vzniknout závislost!

O2 ARENA PRAHA 16. 10. 2023

ŽIVÝ ORCHESTR A SLAVNÍ SÓLISTÉ

HUDBA A FILMOVÉ UKÁZKY TOHO NEJLEPŠÍHO ZE 100 LET DISNEY
VČETNĚ OBLÍBENÝCH MOMENTŮ ZE SVĚTA PIXARU, STAR WARS, MARVELU A DALŠÍCH

©Disney Disney CONCERTS O2 arena semmel.de Bestsport

DEJTE ZIMĚ SBOHEM VE ZDRAVÍ



Srazilý vás klouby na kolena? Postavte se na nohy konopím!

Ztuhlost, opotřebení a celková funkčnost kloubů trápí velkou část starší populace, zdaleka však nejen ji! Stav kloubů určuje nejen věk a dlouhodobé přetěžování fyzickou námahou či nadváhou, ale také nedostatek pohybu nebo nevyvážená strava. Nenechte se srazit klouby na kolena a omezit svůj aktivní život!

Cannamediq Ortopeden® je prémiový přípravek s vysokým obsahem glukosaminu v denní dávce, konopím a kurkumou pro špičkovou kondici a dokonalou hybnost kloubů, dobrý stav kostí i celého pohybového aparátu. Vitamin C v tomto doplňku stravy navíc podpoří tvorbu kolagenu v kloubních chrupavkách a obsažený resveratrol postaví na nohy dokonce i starší generaci vzdávající se naděje na aktivní život.

Nenechte se klouby srazit na kolena! Postavte se na nohy konopím a glukosaminem!



AKTIVNÍ KONOPÍ

Revoluční, maximálně účinné přípravky Cannamediq využívající aktivní konopí najdete ve své lékárně.

Suchá a drsná pokožka? Konopka vše napraví!



Suchou pokožku poznáte na první pohled – nevypadá zdravě a na dotyk působí jako drsný papír. Navíc je doprovázena šupinatěním a nepříjemným prnutím, v extrémních případech i tvorbou prasklin. Se suchou pokožkou na rukou, chodidlech či jiných částech těla se můžete potýkat nejen v zimních měsících. Co ale s tím?

Konopná mast **Konopka** obsahuje pouze přírodní složky. V jejím složení s certifikací CPK bio hraje hlavní roli 50 % bio konopného oleje a bambucké másto doplněné o sójový olej, včelí vosk a šalvěj. Konopka vytváří na povrchu pokožky prodyšnou ochrannou vrstvu, která brání jejímu vysušování a vzniku prasklin. Je kompatibilní s kožními lipidy, a proto hloubkově hydratuje a obnovuje přirozenou kožní bariéru. Zároveň Konopka oslabenou pokožku regeneruje a zklidňuje, právě proto je vhodná i pro atopiky a lupenkáře. Nespolehejte se na vazelínu či jiné přípravky vyráběné z ropy, pouze Konopka kůži opravdu rozumí.

Cannaderm®

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

Rychlá úleva při kašli a bolesti v krku

Nepříjemné pocity v krku, jako je škrábání a pálení, mohou během mrazivých dnů postihnout každého. K tomu se často přidává i nepříjemný kašel. Jak s projevy nachlazení rychle skoncovat?

Mějte vždy při ruce **STOPKAŠEL® Medical pastilky Dr. Weiss** – zdravotnický prostředek obsahující unikátní směs 5 bylin, které pomáhají zmírnit příznaky běžných nemocí spojených s nachlazením, jako je kašel, bolest v krku nebo chrapt. Pastilky zároveň vytvářejí na sliznici úst a hrdla ochrannou vrstvu, čímž zmírňují podráždění, kašel a snižují pocit škrábání v krku. Díky praktickému balení pastilek, které se vejde do každé kabelky, můžete svému podrážděnému krku dopřát rychlou úlevu při prvních příznacích obtíží. Pastilky jsou vhodné také pro celiaky a těhotné a kojící ženy. K dostání v lékárnách.



Šetrně odstraňuje UŠNÍ MAZ Snižuje riziko ZÁNĚTU UCHA



Zabraňte vzniku zánětu ucha či poranění zvukovodu, které může být způsobeno nesprávným a neopatrným čištěním ucha. Pro pravidelnou ušní hygienu raději zvolte účinnější a hlavně bezpečnější variantu!

Pro usnadnění hygieny uší a předcházení vzniku zánětu ucha zvolte **AurisClean ušní sprej** z prémiové řady Da Vinci Academia, který bezpečným a hlavně účinným způsobem odstraňuje nadměrný ušní maz. Zdravotnický prostředek AurisClean ušní sprej funguje na revolučním principu aktivního kyslíku, čímž dochází k odloučení ušního mazu od kůže zevního zvukovodu, a tím se snižuje riziko zánětu ucha. K dostání v lékárně.



Na hrubé stavbě rodinného domu se nevyplatí šetřit

Na čem lze při stavbě rodinného domu ušetřit a na čem naopak určitě ne? Stačí se řídit tím, že se dá vyměnit bez bourání a nákladné rekonstrukce, může se nahradit nebo dodělat později. Ovšem kvalitní základy, obvodové zdivo a nosná konstrukce ovlivňují budoucí hodnotu domu, a proto je důležité začít pořádně. Se stavebním materiálem značek Porotherm a Tondach začíná hrubá stavba rodinného domu svépomocí už na jednom milionu korun.

„Částka za hrubou stavbu rodinného domu může tvořit přibližně 10 procent z celkových nákladů za stavbu. Zhruba za jeden milion korun lze nakoupit kvalitní stavební materiál, který představuje to nejdůležitější pro základy vysněného rodinného domu. Pořádným řešením a zároveň úsporou času a peněz oproti kontaktnímu zateplovacímu systému je jednovrstvé zdivo Porotherm, které výrazně sníží náklady za vytápění,“ říká Jiří Dobiáš, ředitel produktového managementu společnosti Wienerberger.

Zvolit si, co je důležité

Ušetřit se naopak dá zvolením jednoduchého tvaru domu z přímých linií, na vhodném plánování stavebních etap a v neposlední řadě na ceně práce při provádění zednických činností, ne na kvalitním a pořádném materiálu. Hrubá stavba zahrnuje komplexní cihlový systém včetně stropů, základací malty a také střešní konstrukce.

Začíná jejím vytyčením a zaměřením. Dále terénními a výkopovými pracemi, součástí je také realizace inženýr-



ských sítí. Do prvotní fáze stavby rodinného domu vždy patří i svislé nenosné a nosné konstrukce, tedy obvodové a vnitřní stěny včetně pilířů a překladů. Dále do hrubé stavby spadá i realizace nosné střešní konstrukce a střešního pláště, stejně tak i vstup komína a případných atik. U stavby s firmou se může rozsah práce lišit. Prvním krokem by tedy mělo být informování, co se pod tímto pojmem vše chápe.

„Před samotným výběrem materiálu je vhodné zvážit, jaké vlastnosti jsou

pro konkrétního investora důležité. Při volbě správného stavebního materiálu často rozhoduje cena a tepelně izolač-



Při volbě stavebního materiálu často rozhoduje cena a tepelně izolační vlastnosti.

ní vlastnosti, které jsou mnohdy jasnou prioritou. Je třeba však myslet i na další důležité vlastnosti, které ovlivňují skutečné teplo a pohodlí domova. Svěpomocníci se často obávají i o životnost,

Cena hrubé stavby

Odvíjí se podle vybraných stavebních materiálů a energetické náročnosti stavby. Podle kalkulace produktů od společnosti Wienerberger vychází cena za hrubou stavbu rodinného domu o velikosti 105 m² na 1 102 000 korun. Průměrná cena za jeden metr čtvereční činí 10 495 korun. Cena obsahuje cihly značky Porotherm T Profi a Profi, překlady, stropy včetně pojava a materiál pro pokrytí střechy posuvnou taškou Sensaton 11 (dříve Samba 11) značky Tondach. S produkty Wienerbergeru jsou svěpomocníci schopni postavit rodinný dům až o 30 procent levněji a k tomu mají ještě zaručenou životnost.

„kterou cihly Porotherm mohou zaručit minimálně na 150 let. Pálené střešní tašky Tondach na 80 až 100 let,“ komentuje za značku Porotherm výběr správného materiálu Roman Busta, obchodní ředitel Wienerbergeru.

Každý investor si může nechat spočítat cenu materiálu pro hrubou stavbu. Nezávaznou kalkulací materiálu Porotherm na rodinný dům se automaticky zapojí do soutěže. Od 10. ledna



SOUTĚŽ O DŮM ZDARMA

od společnosti Wienerberger

Chcete vyhrát stavební materiál a služby v hodnotě **1.200.000 Kč?**

Jděte na www.porotherm.cz, vyplňte registrační formulář a držte si palce, abyste byli mezi výherci!

- 1x poukaz na stavební materiál Wienerberger v ceníkové hodnotě **1.075.000 Kč**
 - Cihly Porotherm v hodnotě **650.000 Kč**
 - Střešní tašky Tondach v hodnotě **150.000 Kč**
 - Stropy a překlady Porotherm v hodnotě **100.000 Kč**
 - Dlažba Semmelrock CityTop na 100 m² v hodnotě **75.000 Kč**
 - Lícové cihly Terca Abote na 130 m² v hodnotě **100.000 Kč**
- 10 x poukaz na Pomoc se založením zdiva v hodnotě **6.050 Kč**
- 20 x poukaz na Kurz Žijte ve své zahradě od Ferdinanda Lefflera v hodnotě **5.900 Kč**



PRAVIDLA NA
www.porotherm.cz





Češi často podléhají neřestem, utrácení za ně stále více peněz

Ať už je ekonomická situace jakákoliv, **Češi patří v Evropské unii k národům, které nejvíce utrácí za nezdravé zlozvyky.** Podle dat Eurostatu jsme v roce 2021 **utráceli o jedno procento více za neřesti než v roce předchozím.** Ale není to jen náš problém, jde o celosvětové téma.

Zlozvyky a neřesti mohou být pro život i osvěžující, jak ostatně dokazuje i citát jednoho z největších mužů americké historie Abrahama Lincolna: „Mám zkušenost, že ti, kteří nemají žádné neřesti, mají velmi málo ctností.“ Když však alespoň některé neřesti omezíme či zcela odbouráme, v mnoha případech se to výrazně projeví na našem rozpočtu.

Jednou z takových neřestí jsou nákupy. Zatímco pro někoho jsou pouhou nutností, pro jiné jde o čirou radost. Problém však nastává, když se tato radost změní spíše v závislost. Díky internetu, na němž je denně až 78 % Čechů, a online platbám je nakupování jednodušší než kdy dřív. Podle údajů Českého statistického úřadu nakupuje prostřednictvím internetu 61 % osob starších 16 let, a to nejčastěji oblečení.

Nákupy všeho druhu

Výzkumy ukazují, že shopaholismus se projevuje především u žen, a to nutkavou potřebou stále nakupovat, nevynechat žádnou slevovou akci. Přitom nic

„Chorobné nakupování vede do dluhové pasti.“

z nakoupených věcí vlastně nepotřebují, ale zkrátka bez nich nemohou být.

Zahraniční průzkumy naznačují, že 2 až 10 % dospělé populace mívá při nakupování určité nutkavé tendence. Bohužel mnohdy jeden problém plodí druhý a lidé s chorobnou zálibou v nakupo-



ILUSTR. FOTO | SHUTTERSTOCK A PROFIMEDIA

vání často padají do dluhové propasti. Cesta ze začarovaného kruhu existuje, základem však je problém si připustit a následně podstoupit terapii.

Jak já ti závidím...

Tuto větu asi v životě vyřkne občas každý, většinou se jedná jen o nevinné prohlášení. Existují ale i výjimky. Říká se, že závist, tedy touha po něčem, co má někdo jiný, je typicky českou vlastností. Těžko to podložit nějakými důkazy, faktem však je, že závist působí jako jed. Dokonce byla zařazena již roku 600 mezi sedm smrtelných hříchů.

Psychologové obecně rozlišují mezi takzvanou laskavou závistí, kdy někoho v jistém ohledu obdivujeme, a „zlovonnou závistí“ přicházející v okamžiku, kdy se nám nelíbí, že druhý má něco jiného než my.

Je-li závist neškodná, může působit i motivačně. Člověk se totiž začne více snažit, aby dosáhl podobného úspěchu jako jeho „protivník“. Pokud se ocitnete v jakémkoliv vztahu se závistivou oso-

bou, je podle California Mental Health Advocacy důležité nastavit si osobní hranice, aby se váš chování daného člověka nedotýkalo.

Chvilka na cigaretu

Kouření se řadí k nejčastějším návykům vůbec. Cigarety škodí zdraví kuřáků a obtěžují i jejich okolí. Nejlepší by pro každého dospělého kuřáka samozřejmě bylo přestat úplně. To se ale nepodaří každému. Naštěstí již ale existuje celá řada bezdýmných alternativ, jako například zařízení na nahřívání tabáku IQOS, které představují lepší volbu oproti cigaretám. Ve srovnání s nimi totiž produkují výrazně nižší hladiny oxidu uhelnatého a dalších škodlivin, neboť tabák nespalují, nýbrž jen nahřívají.

Po úplném přechodu na IQOS můžete například lépe dýchat, než kdybyste pokračovali v kouření. Nové zařízení IQOS ILUMA navíc nemusíte ani čistit, využívá revoluční technologii indukčního ohřevu tabáku bez nahřívací čepele. Avšak ani bezdýmné alternativy nejsou

bez rizika, protože obsahují návykové látky nikotinu. Nutno však podotknout, že ten není hlavní příčinou onemocnění spojených s kouřením, těmi jsou chemické látky obsažené v cigaretovém kouři.

Přehnané sexuální touhy

Není nic zlého na tom, když máte rádi sex, ovšem i zde platí, že by to nemělo překročit únosnou mez. Velký sexuální apetit bývá často spojován s kreativními lidmi, vždyť kolik jen koluje historiků a postelových hrátkách slavných spisovatelů, umělců a herců. Může to znít úsměvně, ale lidé trpící hypersexualitou, tedy skutečně psychickou poruchou, v tom až takovou zábavu nevidí.

5 procent světové populace má problém s hypersexualitou.

Závislost na sexu již zničila nejen vztah, a to jak partnerský, tak například rodinný či pracovní.

Ačkoliv přesné statistiky nejsou k dispozici, dle odhadů se problém hypersexuality týká asi 5 % světové populace. Toto číslo představuje lidi, u nichž už se porucha rozjela naplno, ovšem těch, kteří potřebují k životu sex víc, než je běžné, je více.

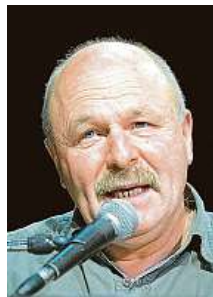
Nejde přitom o fyzickou záležitost, jak by se mohlo na první pohled zdát, nýbrž spíše psychickou. Pomoci mohou odborníci a důležitá je také komunikace mezi partnery. (ks)

Maxipes Fík i Kolej Yesterday

■ JOSEF VLČEK

V úterý 7. března si připomeneme 85 let od narození vynikajícího skladatele a muzikanta Petra Skoumala. Starší generace ho bude znát ze společných pořadů s Janem Vodňanským, které patřily k tomu nejlepšímu, co do světa divadla a humoru přinesla 60. léta, rockoví posluchači středního věku si ho připomenou jako nejstaršího muzikanta, který kdy hrál s Vladimírem Mišíkem, a ti nejmladší nejspíš vyrůstali na jeho dětských písničkách. Kdyby prase mělo křídla nebo Když jde malý bobr spát.

Petr Skoumal, ročník 1938, vyrůstal obklopen vrcholnými díly anglické a německé literatury. Jeho otec Aloys a matka Hana patřili od 30. let mezi nejvýznamnější osobnosti české literatury a prosluli překlady nejkompikovanějších děl světového písemnictví, jako byl Joyceův *Odysseus* nebo Carrollova *Alenka v říši divů*. Oba také patřili k nejlepším překladatelům dětské literatury, a možná právě proto se i je-



ch syn tak rád a výtečně věnoval dětským písním a hudbě k televizním večerníčkům. Napsal hudbu pro čtvrt stovky večerníčkových seriálů, někdy dokonce tak výraznou, že ji známe lépe než příběhy samotné. Skoumal, to je například hudba k *Patu a Matovi*, *Příběhům včelích medvídků*, ale hlavně k *Maxipsu Fíkovi* a *Bobu a Bobkovi*.

Od Večerníčků po Cimrmana

Skoumal se ale stal klasikem už dávno před svým prvním večerníčkem o *Maxipsu Fíkovi* (1976). V roce 1966 začal spolupracovat s tehdy nejatraktivnějším mladým divadlem Činoherní klub. O tři roky později se na jeho prknech poprvé objevil

spolu s bavičem a literátem Janem Vodňanským v pořadu *S úsměvem idiota*. Jejich společná vystoupení byla zdokonaleným pokračováním kabaretů a recitálů malých divadel, v jejichž prostředí se mísily scénky a monology s písničkami. Latku, kterou svým intelektuálním, často potouchlým nebo parodickým humorem nasadili, se od té doby pokoušeli překročit mnozí, většinou ale marně.

Skoumal jako muzikant a brilantní pianista v té době nepodléhal žádnému hudebnímu trendu. Skládal to, co se k Vodňanského veršům nejlépe hodilo. Jako člověk s klasickým vzděláním dirigenta a sborníka dokázal napsat skladbu z oblasti vážné hudby, stejně jako lidový popěvek nebo swingovou melodii. To se mu hodilo hlavně po roce 1973, kdy začaly být pořady dvojice Vodňanský a Skoumal režimem stále více omezovány. Tehdy přišla jeho slavná večerníčková éra, prokládaná spoluprací s Divadlem Jára Cimrmana. Skoumal je autorem hudby k takovým cimrmanovským perlám jako *Jára Cimr-*

man ležící, spící nebo *Rozpuštěný* a vypuštěný.

Jak se doba alespoň mírně uvolňovala, vrátil se Skoumal k živému hraní. K překvapení všech se v roce 1986 připojil ke skupině *Etc...* Vladimíra Mišíka a stal se jejím platným členem i jako autor. Stihl napsat i pár písní pro Michala Prokopa včetně melodie k jeho nejznámější písni *Kolej Yesterday*. V té době zároveň pozvolna začínal pracovat na vlastních projektech, které vyvrcholily vydáním alba... se nezblázní (1989) a *Poločas rozpadu* (1990), z nichž hlavně druhá deska reflektuje patetickou atmosféru událostí kolem sametové revoluce.

Muž s vizáží laskavého medvíčka natočil pro dospělé pouze pět alb. Na začátku 90. let totiž propadl kouzlu písni pro děti. I v tomto oboru se stal klasikem, jenž je inspirací pro všechny, kdo v tomto nelehkém a často přehlíženém hudebním světě tvoří.

Petr Skoumal nás opustil v roce 2014, ale jeho otisk v české hudbě je nesmazatelný a zůstává s námi dál.

O České lvy se popere okultista se skladatelem

ČR | Třicátý ročník filmových cen Český lev pozná své vítěze už tuto sobotu 4. března. O cenu za nejlepší hraný snímek roku 2022 bojují životopis skladatele Josefa Myslivečka *Il Boemo*, mysteriózní dramata *Arvéd* a *Světlonoc* a příběhy *BANGER* a *Obět*. Nejvíce nominací sesbíral *Arvéd*, má jich hned dvanáct. *Il Boemo* získal o jednu méně. Celkem zasáhne do konečného souboru o lvy dvaatřicet titulů.

Z dokumentů bojují o prvenství *Bratrství*, *Good Old Czechs*, *KaprKód*, *Toyen*, baronka surrealismu a *Zkouška umění*, vyznamenaná již na karlovarském festivalu. Mezi seriály mají nominace tituly *Devadesátky*, *Pět let*

a *Stíny v mlze*, mezi miniseriemi pak *Král Šumavy: Fantom temného kraje*, *Podezření* a *Pozadí událostí*. Řada televizních prací pronikla svými nominacemi i do filmových disciplín. Jubilejní ročník lvů přinesl rekordní čísla, akademici posuzovali celkem 129 projektů. Z toho 47 tvořily hrané celovečerní filmy, dále vzniklo 32 dokumentů, z nichž předvýběrová komise poslala do prvního kola hlasování patnáct snímků. Už při lednovém oznámení nominací vyhlásila Česká filmová a televizní akademie první dvě trofeje. Nestatutární cenu za nejlepší filmový plakát (*na snímku*) si odnesl snímek *Arvéd*, v hlasování filmo-



vých fanoušků vyhrál televizní seriál *Devadesátky*.

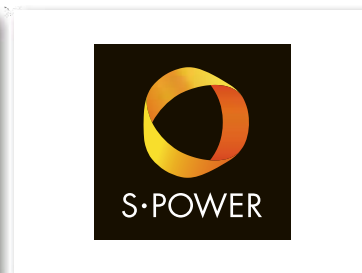
Finále Českého lva se odehraje 4. března v přímém přenosu České televize z pražského Rudolfinu. Slavnostním večerem, kdy budou vyhlášeni vítězové v 21 kategoriích, bude provázet režisér, herec a moderátor Jiří Havelka. (re, iDNES.cz)

INZERCE

speciální magazín

ÚSPORY A INVESTICE

uvnitř dnešní **MF DNES**





Účinek léčebné procedury
potvrdilo Zdravotní centrum
MedicReporters


Zavolejte na telefonní číslo **374 809 271** a získáte **100% uhrazené částky za léčbu, která odstraní bolesti a otoky kloubů během 8 minut**

Toto je jediná příležitost, jak získat ZDARMA inovativní přípravek, který působí na 43 různých onemocnění!

DOBŘÝ DEN,

jmenuji se Jiří Dvořák. Jsem odborník v oblastech revmatologie a ortopedie. Již 32 let provozuji ordinaci, ve které jsem pomohl tisícům lidí v boji proti artritidě. Vystudoval jsem v České republice a v Londýně, absolvoval jsem desítky kurzů a léta jsem spoluvytvářel a vyhodnocoval specifika, která mají lidem pomoci odstranit kloubní potíže. Souhlasil jsem s napsáním tohoto dopisu, abych vás informoval o nejnovějším speciálním přípravku, který je sice na trhu teprve 3 měsíce, ale už se mu podařilo způsobit revoluci v léčbě artritidy..

MÁTE UŽ DOST ODBORNÍKŮ A PŘÍPRAVKŮ, KTERÉ VÁM NEDOKÁŽOU POMOCI?

Uvědomuji si, že pokud jde o podporu léčby degenerativních onemocnění, je situace v České republice dramatická. Podle dat nemá 85% obcí snadný a rychlý přístup k odborníkům. Lékární neobjednávají moderní přípravky na podporu funkce kloubů, protože je nikdo nepožaduje. Uvědomujete si, že televizní reklamy ve skutečnosti propagují jeden a tentýž přípravek na klouby, jen pod různými názvy? Stačí se podívat na jejich složení! Jediné, na čem reklamním agentům záleží, je, aby se vám v hlavě usadil název konkrétního přípravku a vy jste si ho šla jako poslušná ovečka do lékárny nebo obchodu koupit. Koupit přípravek, který vám vůbec nepomůže. Není to jen váš problém, každý je ovládnán podobným způsobem. Proto chci dnes říci DOST. Dost bylo lži a zneužívání nevinných lidí. Dovolte mi, abych vám nabídl účinné řešení, kterému pevně věřím.

I VY MŮŽETE ZVRÁTIT POŠKOZENÍ KLOUBŮ Z 97%

Jsem hrdý na to, že vám mohu nabídnout inovativní metodu, která byla doposud dostupná jen malé skupině lidí. Díky technologickému pokroku a nejnovějším objevům v oblasti přírodní medicíny se může váš život změnit k lepšímu. Tento inovativní speciální přípravek již pomohl mnoha lidem získat zpět plnou pohyblivost, zbavit je bolesti a otoků kloubů i ranní ztuhlosti. Jedná se o revoluční léčbu, jejímž cílem je dát každému v naší zemi šanci vrátit se do plné kondice a vyhnout se invaliditě ve stáří.

JEDEN SPECIÁLNÍ PŘÍPRAVEK JE PŘÍLEŽITOSTÍ PRO MILIONY LIDÍ

Úžasné výsledky, o kterých se dočtete níže, jsou možné díky inovativnímu švédskému přípravku na regeneraci kloubů, který vyvinul profesor Christopher Karlsson z Göteborg Arthritis Institute. Zde je úryvek z jeho prohlášení:

Dámy a pánové, s velkým potěšením vám představuji ocenění 7 let práce mého týmu. Výsledky našich testů nezvratně dokazují, že vhodně syntetizované účinné látky, které jsme získali z rostlin, jsou schopny aktivovat jednotlivé prvky pohybového aparátu k intenzivní autoregeneraci [...]. Studie provedená na kontrolní skupině 5 000 mužů a žen ve věku od 35 do 85 let ukázala, že již po necelém týdnu užívání našeho přípravku se zvýšila kloubní synoviální sekrece v průměru o 46% a produkce kolagenu se zdvojnásobila. [...] Tento přípravek dokáže především zcela odstranit bolesti zad, otoky a necitlivost končetin, praskání kloubů a pomáhá regenerovat kloubní chrupavky. Jedná se o bezprecedentní úroveň léčby kloubních onemocnění.



POKUD CHCETE:

- Zbavit se bolesti zad, kolien, ramen a kyčlí během 8 minut
- Odstranit otoky a mravenčení kloubů, zmírnit svalovou ztuhlost
- Překonat necitlivost končetin a dvojnásobně zvýšit produkci kolagenu v těle
- Zlepšit pružnost kloubů
- Zvýšit produkci kloubního mazu o 46% během 7 dnů.
- Podpořit eliminaci záchvatů artritidy, artrózy a ischiasu
- Zmírnit revmatické a artritické bolesti
- Urychlit zotavení po úrazech, pohmožděninách a poraněních.
- Obnovit plnou pohyblivost nohou a rukou
- Zbavit se pálení a zánětů kloubů
- Eliminovat praskání v kolenou a loktech při ohýbání.
- Obnovit pohybový aparát z 97%.
- Získat zpět radost z každého kroku

... zavolejte a vyzkoušejte tuto průlomovou metodu zcela zdarma a vylepšete své pohodlí od 1. dne.

STOJÍ PŘED VÁMI ŽIVOT BEZ BOLESTÍ A OMEZENÍ POHYBU

Vědci, odborníci i uživatelé, kteří již měli možnost inovativní metodu vyzkoušet, potvrzují, že nový přípravek představuje naprostý průlom v regeneraci poškozených kostních buněk a kloubů. Pomůže vám překonat bolesti kloubů, svalů a posílí celý pohybový aparát během 8 minut. Pocítíte, jak se vašim

nohám vrací dřívější lehkost, přestane vás náhle píchat v zádech a díky tomu získáte zpět svou plnou kondici. Zvedněte telefon a zavolejte - nic neztratíte a můžete mnoho získat. Je to jediný způsob, jak získat tento skvělý přípravek, protože jej nekoupíte v žádném obchodě ani lékárně. Rozhoduje pravidlo „kdo dřív přijde, ten dřív mele,“ tak si pospěšte. Hodně štěstí!

**Důvěřujte mým znalostem
a zkušenostem, jsem přesvědčen, že
tento přípravek změní váš život.**

Jiří Dvořák
odborník v oblastech
revmatologie a ortopedie

Jak je možné, že si výrobce inovativního přípravku může dovolit rozdat 100 balení zcela zdarma?

Je to snadné. Místo toho, aby výrobce utrácel miliony za reklamy v televizi a rádiu, dává vám možnost produkt zdarma vyzkoušet. Na vlastní kůži se tak můžete přesvědčit o jeho fantastických účincích a neutratíte za něj ani korunu!

**Zavolejte a získáte 1 balení revolučního
přípravku na klouby za 0 Kč.**

**Tato nabídka platí do 22.03.2023
a nebude se již nikdy opakovat.**

374 809 271

Po-Pá 08:00-20:00, So 8:00-20:00.
Běžný místní hovor bez dalších poplatků.



Kvalitní spánek pomáhá srdci

Nahromaděná směs tuku, vápníku, cholesterolu a odpadu z buněk dokáže pořádně **zkomplikovat průchodnost cév**, ovšem **zdraví našeho srdce i mozku ovlivňuje** také jeden faktor, který vás možná v první moment hned nenapadne. Je jím **kvalita spánku**.

ČR | Lidem, kteří málo a špatně spí, hrozí, že dostanou srdeční infarkt nebo mozkovou mrtvici. Naopak ti, kteří denně stráví kvalitním spánkem sedm až osm hodin, mají riziko vzniku infarktu i mrtvice mnohem nižší. Na souvislost mezi spánkem a nemocemi srdce upozorňují čeští kardiologové a zaštiťují se jak vlastními letitými zkušenostmi, tak nejnovější francouzskou studií the Paris Prospective Study III (PPS3), s níž se seznámili před několika měsíci na kongresu Evropské kardiologické společnosti (ESC).

„Jasně prokázala, co už léta tušíme. Ti, kdo spí dobře, dostatečně dlouho a ideálně před půlnocí, mají výrazně nižší riziko vzniku kardiovaskulárních chorob

a mozkové mrtvice. Na důležitost kvalitního spánku bychom měli myslet také u našich pacientů,“ říká předseda České kardiologické společnosti Aleš Linhart.

Dobře spí jen jeden z deseti

Studie zkoumala po dobu 10 let 7200 zdravých lidí ve věku od 50 do 75 let. Její účastníci nejdříve podstoupili prohlídku a vyplnili dotazníky o životním stylu, osobní a rodinné anamnéze, zdravotním stavu a poskytli informace o pěti klíčových spánkových návycích. Vědci pak analyzovali souvislost mezi kvalitou spánku a kardiovaskulárními příhodami s ohledem na další faktory, jako byl například



FOTO | SHUTTERSTOCK

věk, pohlaví, zaměstnání, kouření, hmotnost nebo výskyt infarktu, mrtvice či náhlého srdečního úmrtí v rodině. Lidé následně procházeli kontrolou každé dva roky po dobu 10 let. „Francouzští kolegové hned zpočátku zjistili, že optimálně spí pouze 10 procent lidí. V prvních osmi letech se u 274 účastníků rozvinulo ischemické onemocnění srdce nebo cévní mozková příhoda,“ seznamuje s výsledky Aleš Linhart. „Dobří spáči měli o 75 procent nižší riziko infarktu a dalších chorob srdce a mrtvice než ti, kdo spali opravdu velmi špatně.“ Studie také ukázala, že lépe jsou na tom „ranní ptáčata“.

Jak upozorňuje kardiolog Tomáš Kára, ke kvalitnímu spánku se mají vést už malé děti, a to proto, aby si zvyk odnesly do dospělosti. „Spánek je nejdůležitějším mechanismem pro regeneraci těla, nastavení a udržení optimálního režimu nejen kardiovaskulárního systému, ale i klíčových metabolických pochodů v těle. Kvalita spánku má zásadní vliv na dlouhověkost a zdraví,“ vysvětluje a dodává: „Pokud nemá spánek dostatečnou délku a hloubku, zvyšuje se aktivita sympatického systému, zrychluje srdeční frekvence, stoupá krevní tlak, vyplavuje se adrenalin, a může tak dojít k rozvoji nejrůznějších srdečních nemocí, včetně například hypertenze či arytmií, a to už od raného dětství. Zvýšená aktivita sympatiků rovněž významně zvyšuje riziko vzniku cukrovky či rozvoje aterosklerózy, což dále potencuje riziko vzniku vážných onemocnění, jako je infarkt myokardu či mozková mrtvice.“

Vyplatí se tak nezanedbávat takzvanou spánkovou hygienu, tedy například minimálně hodinu před usnutím nesledovat televizi, nepoužívat počítač nebo mobil. (re)

INZERCE

TEREZIA

PŘÍRODA MÁ SÍLU
PODPOŘIT ČINNOST SRDCE

Reishi posiluje obranyschopnost.
Příznivě působí na **srdce**
a **oběhový systém**.

Lyofilizovaná reishi v **BIO kvalitě**.

ZDRAVÍ MÁ KOŘENY V PŘÍRODĚ

Dooplňek stravy

**SLEVA
25 %**

Zaregistrujte se na www.terezia.eu, zadejte **slevový kód 5PLUS2** a nakupujte s **25% slevou**.
Sleva platí pouze pro registrované a na jeden nákup. Slevový kód platí do 31. 3. 2023.

www.terezia.eu

RAPORT MEDICREPORTERS: tento přípravek zastaví útoky vlčího hladu po 1. použití

VYSOKÁ HLADINA KREVNÍHO CUKRU = smrtelné ohrožení! Snižte hladinu glukózy v krvi za 72 h

Topseller na podporu snížení hladiny cukru – zjistěte, jak ho získat zcela ZDARMA

Pomáhá zpomalovat rychlé uvolňování inzulínu, snižovat koncentraci cukru v krevním oběhu a vyvarovat se nekontrolovanému přejídání – seznamte se s inovativním přípravkem, který vám za 3 dny pomůže snížit hladinu cukru, očistit organismus od toxinů, zbavit se tzv. „mozkové mlhy“ a zhubnout až 1,5 kg!

Víte, že...

zvýšená hladina cukru v krvi může způsobit vážné zhoršení práce srdce a vnitřních orgánů, trávicího, a dokonce i nervového ústrojí? Příliš vysoká hladina cukru je vážnější než jen nadměrná ospalost a nadbytečné kilogramy – znamená to především riziko poruchy činnosti řady orgánů, nebezpečí diabetického kómatu nebo nárůst hladiny špatného cholesterolu. Nečekejte proto, až se špatný metabolismus cukrů nepříznivě odrazí na celém vašem těle, ale ještě dnes si poříďte speciální podporu v podobě inovativního přípravku, který vám pomůže udržet stabilní hladinu glukózy a zbrzdí nadměrnou chuť na sladké.

Cukrový detox organismu – čas začít!

Fenomén nového přípravku spočívá v kumulaci účinných látek s účinky, které napomáhají zachycení glukózy z krve, pomáhají stabilizovat její

VÝKYVY CUKRU A NÁLADY?

Rozhodně začnete užívat speciální přípravek č. 1 v Česku:

- Snižíte riziko velkých výkyvů glukózy a napomůžete stabilizaci hladiny cukru v krvi
- Podpoříte práci slinivky a zrychlíte její regeneraci
- Zbavíte se apatie, únavy, ospalosti, svědění kůže a neustálé žízně
- Zlepšíte svůj zrak
- Zbavíte se útoků vlčího hladu a neřízené chuti na sladké
- Zhubnete až 3 kg za 7 dní
- Zbavíte se nadýmání a problémů s trávením

PODPORA PŘI REGULACI CUKRU

UŽ PO 1. POUŽITÍ a navíc:

- Štíhlejší postava a zmizení pneumatiky na břichu
- Zbrzdění nadměrné chuti na sladké
- Příznivý vliv na činnost slinivky a tvorbu přírodního inzulínu

hladinu a snižovat inzulínovou rezistenci. Nikoliv bezdůvodně specialisté často doporučují tento výrobek lidem, kteří se potýkají s výkyvy cukru, poruchami vylučování inzulínu nebo se sklonem k hyperglykémii po jídle. „U 249 z 250 zkoumaných lidí stačilo 6 dní užívání přípravku, aby bylo možné podpořit regulaci cukru, snížit jeho koncentraci v krvi, zmírnit náhlé výkyvy inzulínu a přirozeně ulevit slinivce – což vede mj. k výraznému zlepšení nálady, zhubnutí 2–3 nadbytečných kilogramů, zlepšením zraku, paměti a kvality spánku, zvýšením hladiny energie a také snížením chuti k jídlu a získání plné vitality,“ potvrzuje Hugo Novák.



Ovládněte svůj cukr = budete mít štíhlejší břicho a pas

Výzkumy potvrzují, že moderní přípravek podporuje činnost slinivky, pomáhá zvýšit citlivost organismu na inzulín a regulovat metabolismus sacharidů – u lidí v každém věku. Přípravek vám umožní udržet v mezích hladinu glukózy a cholesterolu a poskytnout kontrolu nad chutěmi, až 2× rychlejší metabolismus a zcela jednoduché shazování přebytných kilogramů. Hugo Novák, dietolog MedicReporters

Odstraňte nadměrnou chuť k jídlu, ospalost a přebytné kilogramy

„Je to zcela přírodní hlídač slinivky, který už během 72 hodin pomáhá posílit její buňky, podporuje

normální tvorbu přírodního inzulínu a pomáhá udržet stálou hladinu glukózy před a po jídle,“ – takto inovativní přípravek popisuje odborník MedicReporters Hugo Novák a zdůrazňuje, že je to jediný přípravek na trhu, který díky silně koncentrovaným rostlinným výtažkům zajistí tak specifickou podporu lidem potýkajícím se s výkyvy hladiny cukru v krvi. Právě proto už po prvním použití dochází k postupnému vyrovnání hladiny glukózy, přirozené podpoře



Díky tomu se cítím příjemně i po velkém množství jídla

Nepohodlí po jídle, neustálá chuť na sladké, nafouklé břicho a k tomu neustálá ospalost a problémy se soustředěním – výkyvy cukru mi opravdu dávaly zabrat. Tento výrobek mi pomohl stabilizovat hladinu glukózy, kontrolovat své chutě, a dokonce mi usnadnil snížení hladiny cholesterolu. Efekty jsou patrné už po 3–4 dnech – mizí vlčí hlad, noční křeče v lýtkách, svědění kůže a další nepříjemné příznaky.

Lukáš, 49 let, Kutná Hora



Rozloučila jsem se s prediabetem za několik dní!

Neovladatelná chuť na sladkosti, přejídání a problémy s nadváhou zmizely už po 8 dnech užívání tohoto přípravku. Shodila jsem téměř 3 kilogramy, začala jíst pravidelně a přestaly mě lákat čokolády, sladkosti a bonbony. Cítím se mnohem lépe – už nejsem celý den ospalá, zmizely bolesti hlavy a nadýmání. Tento přípravek mi umožnil ovládnout výkyvy cukru a zlepšil mou postavu. Doporučuji.

Alena, 53 let, Jihlava

slinivky a snížení rizika prudkých výkyvů inzulínu – dokonce i po jídle bohatém na sacharidy.

Podívejte se, jak rychle omezíte kolísání cukru.

Můžete si být jisti, že když už stabilizujete hladinu cukru, skončí nepříjemné potíže spojené s příliš vysokou hladinou cukru v organismu jako: ospalost, neustálý nedostatek energie, podrážděnost, křeče v lýtkách, tuhnutí svalů, bolesti hlavy, obtíže se soustředěním, přehnaná chuť k jídlu a neustálá žízeň. Do normy se vrátí také hladina cholesterolu, zmizí problémy s trávicím ústrojím a vy bez námahy zhubnete až 3 kg za 7 dní a získáte kontrolu nad svým tělem. Nečekejte – ještě dnes požádejte o refundovaný přípravek a zastavte nebezpečné výkyvy cukru.

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají do 22.03.2023, obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **354 770 355**

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

Ze „strejdy“ partákem před kamerou

Adéla Jelínková a Petr Vágner se nedávno představili jako svěží nová moderátorská dvojice pořadu NOVÝ DEN na CNN Prima NEWS. Divákům přináší aktuální zprávy a rozhovory se zajímavými osobnostmi už od 5:55 ráno do 9. hodiny. Na obrazovce to pro ně sice byla společná premiéra, znají se ale už dlouhá léta. A jak se svěřila Adéla, její první vzpomínky na Petra působí s odstupem času dost legračně.

„Mohu prozradit, že mě Petr zná zhruba od mých osmi let, kdy ještě hrál v divadle s mojí maminkou a já jsem za ním chodila do divadelní šatny jako úplně malé pískle a tahala jsem ho tam za triko a říkala mu: strejdo Péto, strejdo Péto! Takže je vtipný, že teď spolu budeme moderovat,“ říká s úsměvem Adéla Jelínková.

A potvrzuje to i Petr Vágner: „Ano, opravdu se známe už strašně dlouho přes Adélinu mámu, Evu Čížkovskou, se kterou jsem hrál v divadlech v několika hrách. A právě malá Adélka tam vždycky chodila, a ještě krasobruslila, vždycky byla takový ten čertík neposedný, kterého máma brala s sebou do divadla a ona

tam kolem mě lítala. Takže od té doby se známe, to byla ještě úplně malinká. A teď je už samozřejmě fundovaná moderátorka.“

Vstávání po čtvrté ráno

Nová ranní dvojice má za sebou už několik úspěšných vysílání a úsměv z tváří jí zatím nemizí. I když vstávat na ranní moderátorskou směnu v televizi je skoro za trest.

„Moc děkuju vedení, že do mě vkládají takovou důvěru, a Adéle, že do toho šla se mnou. Každopádně pro mě je to velikánská výzva, protože já jsem člověk, který si rád pospí. Vždycky jsem si říkal, než jsem začal dělat tu práci, kterou dělám, že si najdu zaměstnání, kde budu vstávat v deset, v jedenáct hodin, dám si kafe, pak začnu pracovat, a najednou se mi život obrátil vzhůru nohama, protože samozřejmě teď budu vstávat ve čtyři hodiny dvacet minut. A k tomu ještě moderování Sportu. Je to velká výzva – připravit scénář, k tomu se věnovat přítelkyni, dětem, rodině... Bude toho pro začátek docela dost,



FOTO | FTV PRIMA

„tak doufám, že to všechno zvládnou,“ vysvětluje zkušený moderátor Petr Vágner, který má kromě televize zkušenosti i s rozhlasem. I díky tomu, že se oba dlouho znají, si spolu sedli na první dobrou a společné moderování je baví.

„I já jsem strašně vděčná za tuhle příležitost, je to takový můj malý sen, i když myslím, že každý, kdo usedne u nás do moderátorského křesla, tak si tím plní své sny. Jsem hrozně zvědavá, jak nám to spolu s Petrem půjde. Doufám, že když by nějaké malé chyby přišly, tak nám to diváci odpustí,“ přeje si usměvavá moderátorka a maminka ročního syna a dál dodává: „Nový den jsem už záskokově moderovala. Už jsem i Petrovi říkala, že tady budu samozřejmě pro něj – kdyby cokoli potřeboval, že ho podržím při vysílání. Doufám tedy, že tomu tak opravdu bude a všechno bude hezky zapadat do sebe jako puzzle.“

Petr s Adélou se aktuálně střídají s další moderátorskou dvojicí, kterou tvoří Lenka Špillarová a Jiří Šlégl a vypomáhat jim budou i zkušení reportéři a moderátoři Daniela Révai a Josef Mádle. (ms)

INZERCE



POMOC TURECKU

VE SPOLUPRÁCI S TURECKOU AMBASÁDOU V PRAZE

Přímá pomoc obětem zemětřesení

Tureckem otřásl několik zemětřesení, při nejsilnějším otřesu bylo na Richterově škále naměřeno 7.5 jednotek. Veškeré prostředky zaslané na náš transparentní účet budou za koordinace turecké ambasády odeslány tam, kde jsou nejvíce potřeba.

Všechny dary jsou posílány na speciálně zřízený transparentní účet:

75075031/5500

www.pomocturecku.cz



PRÁVO SPRÁVNĚ

- ▶ Stali jste se svědky nezákonného postupu?
- ▶ Postupovaly úřady ve Vaší trestní věci nezákonně?

OBRAŤTE SE NA NÁS, RÁDI SE VAŠÍM PŘÍPADEM BUDEME ZABÝVAT

Naše skupina se zabývá rekodifikací trestního řádu a prosazováním práva a spravedlnosti.



PRÁVO SPRÁVNĚ
tel.: 420 222 741 282
www.pravo-spravne.cz

Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

Proč e-Finance, a. s.?



1,2 miliardy Kč

je hodnota komerčních a bytových nemovitostí ve vlastnictví koncernu e-Finance, a.s.

181 milionů Kč

již vyplatil koncern e-Finance, a.s. na úrocích plynoucích z dluhopisů určených veřejnosti

22 let

Koncern e-Finance, a.s. byl založen v roce 2001 a již 22 let investuje v ČR do nemovitostních projektů

až 10% ročně

je nadstandardní zhodnocení z dluhopisů pro veřejnost

Bližší informace o nemovitostním portfoliu e-Finance, a.s. najdete na internetových stránkách www.e-finance.eu v záložce **Pro Investory**

Dluhopisy e-Finance určené pro veřejnost - investice od 50 000 Kč



Dluhopisový program e-Finance

Skupina e-Finance, a. s. vydává dluhopisy určené pro občany a firmy v rámci dluhopisového programu e-Finance CZ.

Úrokový výnos z dluhopisů

Dluhopisy nesou zhodnocení, které je vždy určeno v prospektu dluhopisů, který je každoročně schvalován Českou národní bankou a konečných podmínkách pro danou emisi dluhopisů. Česká národní banka schvaluje tento prospekt pouze z hlediska toho, že splňuje normy týkající se úplnosti, srozumitelnosti a soudržnosti, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Toto schválení by se nemělo chápat jako potvrzení kvality cenných papírů, které jsou předmětem tohoto prospektu.

Zhodnocení může být dáno pohyblivou nebo pevnou sazbou. V současnosti e-Finance nabízí dluhopisy **se sazbou pohyblivou ve výši inflace+1%** u tzv. protiinflačních dluhopisů a **nebo s pevnou sazbou od 7% do 10%** podle délky investice, která je od jednoho do čtyř let. Pohyblivá sazba je odvozena od změny bazického indexu spotřebitelských cen tzn. o inflaci. Pevná sazba je fixována ve stejné výši pro všechna výnosová období nebo je určena konkrétní sazba pro každé výnosové období. **Úrok bude majiteli dluhopisu vyplácen vždy jedenkrát ročně.**

Splacení dluhopisu

Dluhopisy jsou obvykle dvou až čtyřleté, přičemž držitel dluhopisu je oprávněn požádat o mimořádný odkup s dvouměsíční výpovědní dobou.

JEDNOLETÉ ZAJIŠTĚNÉ DLUHOPISY

roční výnos

9%

Roční dluhopisy s výnosem 9%. Dluhopisy jsou zajištěné zástavním právem na celém exkluzivním areálu Zámku Račice-Pístovice čítající pozemky o výměře přes 50 000 m², nemovitosti a samotný zámek.

ČTYŘLETÉ PROTIINFLAČNÍ DLUHOPISY

roční výnos

Inflace +1%

Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem ve výši roční inflace plus 1%. Prostředky jsou investovány do stávajících nemovitostí generující pravidelné výnosy z nájmu a ubytování.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.



www.e-finance.eu



info@e-finance.eu



+420 515 555 555



Bratislavská 52, Brno

EFI SPA HOTEL **** SUPERIOR & PIVOVAR

Ubytujte se v jednom z projektů e-Finance!

Rezervujte si svůj pobyt na webových stránkách hotelu www.efihotel.cz, zadejte do kolonky promo kód „INVESTOR“ a získáte tak **slevu 20% na svůj pobyt**. Tato sleva platí pouze pro EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar na ubytování do 30. 4. 2023.

- SLEVA 20%
- PROMO KÓD: INVESTOR
- PLATÍ PRO REZERVACI NA WWW.EFIHOTEL.CZ



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar
náměstí 28. října 23, 602 00 Brno
+420 515 557 500
recepce@efispahotel.cz

**20%
SLEVA**



Zázračné „slepé brýle“ zlepší Váš zrak jednou provždy!

„Slepé brýle“, které misionář objevil, jsou tím nejpravdivějším Božím požehnáním! Tento úžasný vynález Vás zbaví dalekozrakosti, krátkozrakosti nebo rozmazaného vidění. A to i v případě, že se už léta potýkáte se zhoršujícím se zrakem a oční lékař Vám předepisuje stále silnější brýle.



ným očím jasnou úlevu. Do 7-30 dnů, v závislosti na závažnosti vady:

- ✓ Regenerují oční svaly, navíc podporují jejich prokrvení, díky čemuž mohou čočky správně ovládat
- ✓ Inhibují prohlubování defektu a degeneraci žluté skvrny

Byl rok 1946. Otec Giuseppe Ginetti, misionář SVD v Africe, má neobvyklý sen. Sám Stvořitel se mu zjevuje a přikazuje otci, aby šel do chrámu Kalighat Kali, který se nachází v dnešní Kalkatě.

„Tam najdeš jedinečnost, která Tebe a miliony mých dětí osvobodí od slepoty a slabého vidění“ - uslyšel misionář

Navzdory tomu, že otec Giuseppe od malička velmi špatně viděl, o medicínu se nikdy nezajímal, tím spíše starověké Indie. Nosil stále tlustší brýle a byl smířený s tím, že jeho zrak je stále slabší a slabší. A přestože byl nesmírně bohabojný, nevěřil tomu, co se mu zdálo. Ale... sen se stále opakoval. Noc co noc slyšel otec Giuseppe totéž: **Jdi do chrámu Kali! Najdeš tam jedinečnost, která zbaví miliony lidí slepoty a slabého vidění!**

Otec Giuseppe pochopil, že svému osudu nemůže uniknout. Svou misi opustil v malé africké vesnici, kde strávil 17 let, a vydal se na dlouhou cestu. **Přímo na místo určené Stvořitelem.**

Oblast byla plná žebráků, poutníků a guruů všeho druhu. Poděl řeky kouřily

pohřební mohyly. Když hinduističtí mniši viděli katolického misionáře, jak klepe na chrámový dům poutníka, překvapením oněměli, ale – podle diktátu náboženství – ho vzali pod svou střechu. Když se nejvyšší bráhma doslechl, že se jeden bílý misionář chce dozvědět o jejich prastaré tradici, rád ho pověřil službou v chrámové knihovně.

Vstřícný mnich-knihovník strávil měsíce tím, že mu pomáhal dešifrovat tisíce dávno zapomenutých svitků a pergamenů pocházejících z 56 generací. Při slabém světle lampy v noci listovali v rukopisech lékařů, kteří byli mrtví po stovky let, a hledali, jak by mohli pomoci s tupozrakostí. Pátrání však bylo marné a jeho unavený zrak byl stále horší a horší...

O velikonoční neděli roku 1947 zklamaný misionář viděl ve snu vodítko: **sršeň sedící na banánovém listu. A bylo mu řečeno, aby tu značku našel.**

„Až to najdeš, osvobodíš sebe a miliony lidí od tupozrakosti!“ uslyšel od Stvořitele.

Během měsíce našel otec Giuseppe Ginetti mezi svitky kresbu, kterou viděl ve svém snu. Podle pokynů starověkých medicínarů vytvořil „slepé brýle“ z banánových listů propíchnutých sršními žihadly. Jak se ukázalo – **unaveným očím přinesly úlevu po půlhodině nošení!** Během několika dalších dnů nošení „slepých brýlí“ se jeho vidění zlepšilo natolik, že jeho staré brýle byly příliš silné...

Místní začali nazývat „slepé brýle“ zázračnými

„Je to zázrak“ – opakovali, když se jejich zrak zlepšil v průběhu několika dnů nebo týdnů, bez ohledu na to, o jakou vadu šlo.

Lidé věděli, že za tím stojí Boží ruka. Vždyť to byl sám Stvořitel, kdo dal misionářům způsob, jak si ve snu zlepšit zrak!

Metoda zlepšení zraku, objevená ve starověkých indických rukopisech, dala vzniknout zázračnému vynálezu, který pomáhá zastavit a zvrátit progresi krátkozrakosti a dalekozrakosti.

Sláva zázračných slepých brýlí sahala daleko za Kalkatu. Do chrámu **přicházeli lidé ze vzdálených míst.** Když se však koncem 50. let otec Ginetti vrátil na svou misi v Africe, rok co rok upadla sláva jeho „zázračných slepých brýlí“ v zapomnění.

Vzpomínka na otce Ginettiho se vrátila až v listopadu 2021

Po téměř 60 letech v chrámových archivech našli vědci z University of New Delhi misionářovy poznámky včetně popisu a principu fungování zázračných „slepých brýlí“.

Na základě těchto záznamů znovu vytvořili a vylepšili tento mimořádný vynález z doby před 80 lety v univerzitní laboratoři pomocí moderních materiálů a laserových technik. Klinické studie potvrdily, že ... „slepé brýle“ **umožňují zastavit progresivní vady zraku, a dokonce tento proces zcela zvrátit!** Navíc přirozeně. Bez korekčních brýlí, návštěv u specialistů a drahých a riskantních očních operací.

Zázračné „slepé brýle“ během **prvních 30 minut** nošení přinášejí unave-



Děkuji ti, Pane!

„Nejdřív jsem měl pochybnosti – říkal jsem si, jak mi ty brýle s dírkami mají pomáhat lépe vidět, když takovou moc nemají ani lékaři? Manželka mě ale přemluvila, abych to zkusil a nelituji toho. Nosil jsem je 2-3 hodiny denně. Vidíte přes ně všechno. Po týdnu jsem zaznamenal zlepšení. Po pár týdnech vyšetření se ukázalo, že se vada zmenšila o 1,5 dioptrií!“

Martin D. (69 L.), Brno

- ✓ Přirozeně opravuje zrak – snadno a bez opuštění domova. Čím déle a častěji je budete nosit, tím více se váš zrak zlepší. Nezáleží na tom, zda jste blízko nebo dalekozrací.

Dnes jsou vyrobeny z těžko rozbitného lékařského materiálu. Na první pohled vypadají jako sluneční brýle, ale to je jen zdání...

Místo čoček je v rámu umístěn speciální optický modul, ve kterém je 216 laserem vyřezaných otvorů o průměru 0,87 mm každý, uspořádaných do prastarého vzoru, který regeneruje zrak. Oko díky nim střídavě zaostřuje na bližší a vzdálenější body obrazu. Díky tomu se obraz vytvořený na sítnici zostruje a vada - bez ohledu na typ nebo délku výskytu - přirozeně ustupuje.

Hlavně nemusíte nic dělat. Nasadíte si je ke sledování televize, čtení, šití nebo kutilství nebo každodenním domácím činnostem a váš zrak se automaticky zlepší!

Stále větší počet specialistů navíc doporučuje současné použití speciálního bioaktivátoru, který aktivuje regeneraci správného vidění. Odstraňuje záněty, překrvení, pálení a dodává ciliárním svalům zodpovědným za úpravu ostrosti obrazu potřebné mikroživiny. Díky tomu je proces regenerace správného vidění mnohem rychlejší a účinky trvalejší.

Zpočátku byly zázračné „slepé brýle“ zdravotní kuriozitou, ale brzy si jejich úžasných zdravotních vlastností všimli specialisté z celé Indie a podle proroctví **osvobodily od slepoty a slabého vidění již přes 10 milionů lidí.**

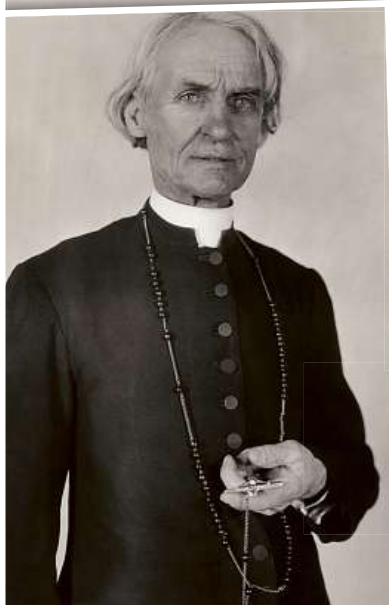
Naše země má 450 kusů nádherných „slepých brýlí“, z nichž **až 100 lze získat ZCELA ZDARMA!** Jen pro ty **nejpotřebnější**, kteří chtějí Boží pomoc při tupozrakosti.

Boží pomoc na slepotu a zrakové postižení

Pokud chcete zdarma obdržet zázračné „slepé brýle“ objevené **otcem Ginettim** z dodávky určené pro naši zemi, zavolejte na níže uvedené číslo **do 6.03.2023**. Zavoláním nyní získáte zázračné „slepé brýle“ **zcela ZDARMA**. Neváhejte prosím zavolat, protože **zásoba kusů zdarma je pouze 100**. Rozhoduje pořadí přihlášek.

tel. 296 330 739

Pondělí-pátek 8:00-20:00, sobota-neděle 09:00-18:00 (běžné místní volání bez příplatku)





ČT1

7.20 Lyže **7.45** Pohádka z Větrného lesa **9.00** O Honzovi a princezně Félince **9.35** Úsměvy Rudolfa Pellara **10.15** Všechny velké a malé bytosti II **11.00** Všechnopárty **12.00** Z metropole, Týden v regionech **12.25** Hobby naší doby **12.50** Postřehy odjinud **13.00** Zprávy **13.05** Modrá krev **13.50** Maruška **14.25** To byla svatba, strýčku **15.15** Poslední leč Alfonse Karáska **16.15** Slečna Marplová **17.55** Kočka není pes **18.25** Kluci v akci **18.55** Události za okamžik a počasí **19.00** Události **19.52** Branky, body, vteřiny **20.10** **30. Český lev – Ceny České filmové a televizní akademie za rok 2022** Přímý přenos uvádí J. Havelka **22.24** **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony** **22.25** **Chyby** Romantické drama (ČR, 2021). Hrají P. Gajdošíková, J. Jankovský, O. Kokorský, I. Gogál, E. Hacıurovová. Režie J. Prušinovský **0.00** **Komisař Moulin** Neposkytnutí pomoci. Krimiseriál (Fr., 1991). Hrají Y. Rénier, C. Michu, D. Simeonová, L. Charpentierová **1.25** **Bolkoviny** Spoluúčinkují: J. Jirásková, J. Uhlíř a M. Horáček **2.25** **Banánové rybičky** **2.55** **Sama doma** **4.35** **Přes nový práh** **5.00** **Kuchařská pohotovost**



Nova

6.00 Zig a Sharko III **6.15** Looney Tunes: Nové příběhy (22, 23) **7.05** Scooby-Doo (24) **7.30** Scooby-Doo II (1) **7.55** Víkendová Snídaně **12.00** Rady ptáka Loskutáka **13.20** Smlouva s ďáblem **15.10** Život nebo něco takového **17.10** Agenti v sukničích: Jaký otec, takový syn **19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20.20 **Superlov** Super verze show Na lovu **21.20** **Cizinec ve vlaku** Thriller (USA, 2018) **23.35** **Denní světlo** Katastrofický film (USA, 1996) **1.35** **Specialisté (193; 137)** **3.10** **Novashopping** **3.25** **Život ve hvězdách**



Prima

6.00 Pohoda u krbu **6.20** Bolek a Lolek vyrážejí do světa **6.45** M.A.S.H (233) **7.15** M.A.S.H (234) **7.45** M.A.S.H (235) **8.20** M.A.S.H (236) **8.50** Autosalon.tv **10.00** Šampioni **11.35** Vraždy v Midsomeru **13.55** Víím, že jsi vrah. Krimifilm (ČR, 1971) **16.05** Pytláková schovanka. Filmová komedie (ČR, 1949). Hrají H. Vítová, O. Nový, E. Nollová, O. Korbelař, T. Pištěk. Režie M. Frič **18.52** Počasí **18.55** Hlavní zprávy **19.40** Krimi zprávy **19.55** Showtime **20.15** Šampioni Co všechno vědí známé osobnosti o zvířatech a dokážou s nimi poměřit i své síly? Sledujte jedinečnou rodinnou zábavní show, ve které nic není nemožné! **21.45** **Polda II (1)** Poslední tramp. Detektivní seriál (ČR, 2017). Hrají D. Matásek, I. Orozovič, O. Pavelka, J. Vyoralék, J. Kolesárová **23.05** **Temný úsvit** Akční dobrodružný film (USA, 2006). Hrají Ch. Bale, S. Zahn, J. Davies, G. Yuen **1.50** **Špinavé metody** Thriller (USA, 2019). Hrají C. Howarthová, S. Pyfrom, K. Fonteyne. Režie M. Gantt **3.45** **Ledová smrt** Katastrofický film (Kan., 2010). Hrají B. Fehr, J. Ferlandová **5.40** **Pohoda u krbu**



Prima cool

6.00 Umění je cool **7.05** Pevnost Boyard II (13, 14) **9.25** Pevnost Boyard III (1, 2) **11.40** Re-play **12.05** Námořní vyšetřovací služba L. A. V (10) **13.10** Simpsonovi XI (17, 18) **14.10** Simpsonovi XI (19) **14.40** Simpsonovi XI (20) **15.00** Kin: Smrtící zbraň **17.05** Námořní vyšetřovací služba L. A. V (11) **18.15** Simpsonovi XIII (2) **18.45** Simpsonovi XIII (3) **19.15** Simpsonovi XIII (4) **19.45** Simpsonovi XIII (5) **20.15** Vodní svět **23.00** Tombstone



Nova Cinema

6.05 Sedmikráska **7.15** Kriminálka Miami VI (11, 12) **9.30** Jorinda a Joringel **10.35** Lepší, než kdy jindy **12.20** Bohemian Rhapsody **14.50** Pokémon: Detektiv Pikachu, akční fantasy (USA/Jap., 2019) **16.35** UglyDolls, animovaný film (USA, 2019) **18.05** Mstitel beze jména, akční sci-fi (HG, 1998) **20.00** 7 životů, sci-fi film (USA/VB/Fr./Belg., 2017) **22.20** Osamělý mstitel, thriller (USA/N, 2003) **0.20** Pluto Nash, komedie (USA, 2002)



Prima Max

5.10 Nad zimní krajinou **6.20** M.A.S.H **6.55** Námořní vyšetřovací služba L. A. V (9, 10) **8.45** Neprůstřelný mnich **10.50** Fotři jsou lotři **12.55** Zemřít mladý, romantické drama (USA, 1991) **15.15** Proud času, sci-fi film (USA, 2003) **17.40** Chlap na střídačku, komedie (ČR, 2020) **20.00** Žijíš jenom dvakrát, akční film (VB/USA/Jap., 1967) **22.30** Na jeden nádech, thriller (Fr./Kan., 2018) **0.20** Tombstone, western (USA, 1993)



Joj Family

SOBOTA **6.35** Noviny **7.05** Policisté v akci **8.05** Policisté v akci **9.10** Profesionálové (8, 9) **11.05** Prázdniny 2 (7) **12.20** Prázdniny 2 (8) **13.25** V tomhle zámku straší, šéfe! **15.05** Zkoušky z dospělosti (3) **16.20** Dům snů **17.50** Nové bydlení – Design **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Hotel **21.20** Ve znamení Merkura (5) **22.55** Bez ubrousku **0.00** Bez ubrousku **1.00** Bez ubrousku

NEDĚLE **6.05** Krimi **6.30** Noviny **7.00** Policisté v akci **8.05** Policisté v akci **9.05** Policisté v akci **10.05** Profesionálové (10) **11.05** Profesionálové (11) **12.10** Ve znamení Merkura (5) **13.45** O zvířatech a lidech (3) **14.50** Výstřely v Mariánských Lázních **16.50** Na chalupě **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Dům snů **21.45** Letící delfin (2) **23.00** Hotel **0.00** Policisté v akci

PONDĚLÍ **8.45** Soudní síň **10.50** První oddělení II **11.40** Soudní síň – nové případy **12.45** Soudní síň **13.50** Bez ubrousku **14.50** Policisté v akci **15.50** Policisté v akci **16.45** Soudní síň **17.50** Soudní síň – nové případy **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Výstřely v Mariánských Lázních **22.15** Profesionálové VIII (9, 10) **0.00** První oddělení II

ÚTERÝ **11.40** Soudní síň – nové případy **12.40** Soudní síň **13.45** Bez ubrousku **14.50** Policisté v akci **15.50** Policisté v akci **16.50** Soudní síň **17.55** Soudní síň – nové případy **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Letící delfin (2) **21.45** Kriminálka Kraj (3) **22.40** Skutečné příběhy **23.55** První oddělení II

STŘEDA **7.15** Soudní síň **10.25** První oddělení II **11.25** Soudní síň – nové případy **12.25** Soudní síň **13.30** Bez ubrousku **14.30** Policisté v akci **16.35** Soudní síň **17.35** Soudní síň – nové případy **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Český Robinson (1) **21.45** Zkoušky z dospělosti (4) **22.55** První oddělení II

ČTVRTEK **10.25** První oddělení II **11.20** Soudní síň – nové případy **12.30** Soudní síň **13.30** Bez ubrousku **14.35** Policisté v akci **16.35** Soudní síň **17.40** Soudní síň – nové případy **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** O zvířatech a lidech (4) **21.25** Kriminálka Kraj (4) **22.20** Skutečné příběhy **23.35** První oddělení II

PÁTEK **8.40** Soudní síň **10.40** První oddělení II **11.35** Soudní síň – nové případy **12.40** Soudní síň **13.40** Bez ubrousku **14.45** Policisté v akci **16.50** Soudní síň **17.55** Soudní síň – nové případy **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Prázdniny 2 (9, 10) **22.35** Motiv pro vraždu **0.40** Bez ubrousku



Relax

SOBOTA **5.50** Zvěřinec **7.25** Má tlustá Valentýna **9.20** Fantastická příroda **10.20** Top Relax **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.40** Fantastická příroda **15.20** Vaříme! **15.55** Esmeralda **16.55** Esmeralda **17.55** Má tlustá Valentýna **18.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Lásky přes internet **20.55** Osudová láska **21.55** Námořní hlídka **22.55** Teleshopping **23.20** Luxus store

NEDĚLE **5.50** Zvěřinec **7.25** Má tlustá Valentýna **9.20** Zvěřinec **9.45** Vaříme! **10.20** Top Relax **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **14.55** Lásky přes internet **15.55** Esmeralda **16.55** Esmeralda **17.55** Má tlustá Valentýna **18.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Osudová láska **20.55** Osudová láska **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

PONDĚLÍ **6.20** Zvěřinec **6.50** Pohodové zprávy **7.25** Má tlustá Valentýna **9.20** Fantastická příroda **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **14.40** Top Relax **14.55** Novotný za humny **15.55** Esmeralda **17.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Osudová láska **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

ÚTERÝ **7.25** Má tlustá Valentýna **9.20** Fantastická příroda **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **14.40** Top Relax **14.55** Novotný za humny **15.55** Esmeralda **17.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Osudová láska **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

STŘEDA **7.25** Má tlustá Valentýna **9.20** Fantastická příroda **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **14.40** Top Relax **14.55** Novotný za humny **15.55** Esmeralda **17.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Hotel na pláži **20.55** Osudová láska **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy

ČTVRTEK **6.50** Pohodové zprávy **7.25** Má tlustá Valentýna **9.20** Zvěřinec **9.45** Vaříme! **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **14.55** Hotel na pláži **15.55** Esmeralda **17.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Osudová láska **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

PÁTEK **7.25** Má tlustá Valentýna **9.20** Fantastická příroda **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **14.40** Top Relax **14.55** Námořní hlídka **15.55** Esmeralda **17.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Osudová láska **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

INZERCE

Ředitel/ka Domova Slunečnice Ostrava Podrobné informace k nabízené pracovní pozici jsou zveřejněny na úřední desce Magistrátu města Ostravy pod číslem 201/2023 (www.ostrava.cz) nebo na www.socialnisluzby.ostrava.cz Termín pro podání přihlášky je 31.03.2023 do 12:00 hod.

OSTRAVA!!!

Statutární město
OstravaVíce na www.jobdnes.cz/detail/WJ127F

Vedoucí / manažer skladu předchozí zkušenost s evidencí skladového materiálu, zkušenost s koordinací a vedením lidí, práce s PC (internet, běžné kancelářské systémy), samostatnost a aktivní přístup k řešení problémů, dobré komunikační a organizační schopnosti. E-mail: zuzana.sromova@valens.cz

VALENS

VALENS, s.r.o.

Více na www.jobdnes.cz/detail/XHHX3A

Posuzovatel – validace žádostí k registraci léčiv. přípravků, VŠ Mgr./Bc. přírodní vědy a nauky, technické vědy (chemické obory), lékařské vědy, farmacie, VHODNÉ I PRO ABSOLVENTY, AJ, MS Office, schopnost samostatně pracovat, zodpovědnost, preciznost. E-mail: andrea.golova@sukl.cz

SUKL

Státní ústav pro
kontrolu léčivVíce na www.jobdnes.cz/detail/LOT09H**Tvůrčí práce, kultura, umění**

| | |
|---|----------------------------|
| Jevištní technici | 25 000 Kč / měsíc |
| Tanečník baletu - člen sboru | 32 000 - 37 000 Kč / měsíc |
| Pracovník galerie | 20 300 - 20 300 Kč / měsíc |
| Odborní pracovníci v oblasti umění a kultury jinde... | 56 800 Kč / měsíc |

Více na www.jobdnes.cz

jobDNES.cz

Vaše cesta do práce

neděle 5. března 2023

C1

ČT1

6.00 Zajímavosti z regionů **6.25** To byla svatba, strýčku **7.15** Poslední leč Alfonse Karásk **8.10** O chytré králově **8.20** Buchtý po ránu **8.50** Polopateř **9.45** Kalendárium **10.00** Toulavá kamera **10.30** Objektív **11.05** Cirkus Humberto (9/12)

12.00 Otázky Václava Moravce
13.00 Zprávy
13.05 O sirotkovi z Radhoště
14.20 Zlá krev (4/7)
15.35 Konec básníků v Čechách
17.20 Sanitka (8/11)
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 Šance
20.10 Kurz manželské touhy
Komediální drama (ČR, 2021)
21.40 168 hodin
22.09 Výsledky losování Šťastných 10
22.10 Policejní pohádky strážmistra Zahradky
23.30 Vražedné šifry
0.20 Všechny velké a malé bytosti II
1.10 Manéž Bolka Polívky

nova

Nova

6.00 Bernieho dobrodružství
6.05 Zig a Sharko III
6.15 Looney Tunes:
Nové příběhy (24, 25)
7.05 Scooby-Doo II (2, 3)
7.55 Víkendová Snídaně
12.05 Návštěvníci (5)
13.15 Já, kocour
Komedie (Fr./Kan., 2016)
15.00 Geostorm: Globální nebezpečí
Sci-fi film (USA, 2017)
17.15 Legenda o Tarzanovi
Dobrodružný film
(Kan./USA/VB, 2016)
19.30 Televizní noviny,
Sportovní noviny, Počasí
20.20 Oznak Vysočina II (1)
21.35 Kriminálka Anděl II (7)
22.45 Střepiny
23.20 Slzy slunce
Akční film (USA, 2003)
1.40 Geostorm:
Globální nebezpečí
Sci-fi film (USA, 2017)
3.15 Novashopping
3.50 Babičovy dobroty (23)
4.15 Superlov
5.20 Novashopping

Prima

Prima

6.05 M.A.S.H (234, 235)
7.05 M.A.S.H (236)
7.40 M.A.S.H (237)
8.10 M.A.S.H (238)
8.40 Prima Česko
9.15 Prima Svět
9.50 Jak se staví sen – extra
11.00 Partie Terezie Tománkové
11.50 Receptář prima nápadů
12.45 Libovky Pepy Libického
13.00 Vychytávky Ládi Hrušky
13.45 Černé vdovy II (5)
15.00 V. I. P. vraždy (4)
16.25 Chlap na střídačku
Komedie (ČR, 2020)
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Ďáblovo rogallo (1)
21.30 Víím, že jsi vrah
Krimifilm (ČR, 1971)
23.45 Jack Reacher: Poslední výstřel
Akční film (USA, 2012)
2.30 Inga Lindströmová:
Osudový obraz
Romantický film (N, 2020)
4.40 Jak se staví sen

nova CINEMA

Nova Cinema

5.15 Život po životě **7.10** Samé štěstí **9.20** UglyDolls
10.45 Mstítel beže jména **12.45** Pokémon: Detektiv Pikachu **14.35** Gravitace **16.10** Pes baskevillský **17.55** Americký prezident, romantický film (USA, 1995) **20.00** Troja, dobrodr. film (USA/VB/Malty, 2004) **23.00** 3:15 zemřel, horor (USA, 2005) **0.40** Osamělý mstítel, thriller (USA/N, 2003)

Prima COOL

Prima cool

6.05 Pevnost Boyard III (1-4) **10.20** Autosalon.tv
11.25 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (11) **12.30** Simpsonovi XI (21, 22) **13.30** Simpsonovi XII (1, 2)
14.25 Vodní svět **17.05** Námořní vyšetřovací služba L. A. V (12) **18.15** Simpsonovi XIII (6, 7) **19.15** Simpsonovi XIII (8) **19.45** Simpsonovi XIII (9) **20.15** Jack Reacher: Poslední výstřel **23.00** Den dobytí Bastily **0.55** Simpsonovi XIII (6)

Prima MAX

Prima Max

6.00 Nad zimní krajinou **6.15** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (10, 11) **8.15** Pytláková schovanka **10.50** Víkendový divočíci **12.55** Proud času **15.20** Tři muži a nemluvně, rodinná komedie (USA, 1987) **17.35** Žiješ jenom dvakrát, akční film (VB/USA/Jap., 1967) **20.00** Spojenci, válečná drama (VB/USA, 2016) **22.35** Hadí oči, thriller (USA, 1998) **0.30** Kin: Smrtící zbraň, sci-fi thriller (USA/Kan., 2018)

pondělí 6. března 2023

C1

ČT1

5.59 Studio 6 **9.00** Všechny velké a malé bytosti II **9.45** Klavír. Povídka z cyklu Bakaláři (ČR, 1973) **10.00** 168 hodin **10.40** Kukačky 2 (7/13) **11.30** AZ-kvíz

12.00 Zprávy ve 12
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Sama doma
14.00 Vynález zkázy
Dobrodružný film (ČR, 1958)
15.25 Zavolejte porodní sestřičky II (1/9)
16.45 Na cestě po Madagaskaru
17.15 AZ-kvíz
17.40 Černé ovce
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování SAZKAMobil šance
20.10 Místo zločinu
České Budějovice (10/13)
21.20 Reportéři ČT
22.00 StB: Přísně tajné!
22.29 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty
22.30 Hnízdo (10/12)
23.35 Hercule Poirot

nova

Nova

5.55 Snídaně
8.20 Novashopping
8.40 Ulice (4435)
9.40 Oznak Vysočina II (1)
10.55 Na lovu III
11.50 Tescoma s chutí
12.00 Polední Televizní noviny,
Sportovní noviny, Počasí
Ordinace
v růžové zahradě (53)
13.40 Kriminálka Miami VI (13)
14.40 Kriminálka Miami VI (14)
15.35 Výměna manželek
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny,
Sportovní noviny
17.30 Na lovu III
18.30 Ulice (4436)
19.30 Televizní noviny,
Sportovní noviny, Počasí
20.20 Specialisté (194)
21.25 Specialisté (138)
22.30 Kriminálka Las Vegas IX (18)
23.30 Kriminálka Miami VI (13)
0.25 Kriminálka Miami VI (14)
1.25 Střepiny
1.50 Novashopping
5.20 Novashopping

Prima

Prima

6.00 Pohoda u krbu
6.15 M.A.S.H (236)
7.00 Nový den
8.15 M.A.S.H (237)
8.50 M.A.S.H (238)
9.10 M.A.S.H (239)
9.45 Receptář prima nápadů
10.35 Policie Hamburk III (1)
11.35 Policie Hamburk III (2)
12.35 Komisař Rex II (2)
13.40 Námořní
vyšetřovací služba XIII (22)
14.45 Ano, šéfe!
15.50 Policie v akci
16.50 Policie v akci
17.50 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Dobré zprávy (19)
21.35 V. I. P. vraždy (5)
22.55 Polda II (1)
0.05 Ano, šéfe!
1.15 Námořní
vyšetřovací služba XIII (22)
2.10 Policie Hamburk III (1)
3.05 Policie Hamburk III (2)

nova CINEMA

Nova Cinema

5.00 Samé štěstí **6.45** Lepší, než kdy jindy **8.50** Americký prezident **11.00** Gravitace **13.15** Smlouva s ďáblem **15.00** Troja **18.00** Agenti v suknič: Jaký otec, takový syn, krimikomédie (USA, 2011) **20.00** Amazing Spider-Man, akční sci-fi film (USA, 2012) **22.45** Rachot v Bronxu, akční komedie (HG/Kan., 1995) **0.30** 3:15 zemřel, horor (USA, 2005)

Prima COOL

Prima cool

7.05 Partička XXL **8.40** Top Gear 2009 (6) **9.45** Top Gear 2010 (3) **10.50** Hvězdná brána VIII (11, 12)
12.40 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (12) **13.35** Simpsonovi XII (3-6) **15.20** Hvězdná brána VIII (13, 14) **17.10** Námořní vyšetřovací služba L. A. V (13)
18.15 Simpsonovi XIII (10-13) **20.15** Prima Partička
21.15 MAGIC SHOW **22.05** Brickleberry III (9) **22.35** Re-play **23.10** Simpsonovi XIII (10-13)

Prima MAX

Prima Max

5.40 Nad zimní krajinou **6.00** Nad zimní krajinou
6.10 Pohádky Bolka a Lolka **6.35** M.A.S.H **7.35** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (11, 12) **9.20** To je vražda, napelka **11.05** Peacemaker **13.25** Tři muži a nemluvně **15.35** Stavisky **17.55** Jako ty, sci-fi (USA, 2015) **20.00** Divoká dvojka, akční komedie (USA, 2015) **21.50** Zběsilý únos, thriller (USA, 2017) **23.45** Spojenci, válečná drama (VB/USA, 2016)

úterý 7. března 2023

C1

ČT1

5.59 Studio 6 **9.00** Zavolejte porodní sestřičky II (1/9) **10.15** Kino **10.35** Hnízdo (10/12) **11.30** AZ-kvíz

12.00 Zprávy ve 12
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Sama doma
14.00 Všechno, co mám ráda
14.30 Zlá krev (4/7)
15.45 Zavolejte porodní sestřičky II (2/9)
16.50 Na cestě po Oslu
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 13. komnata Kláry Kolomazníkové
21.35 Masaryk
Životop. drama (ČR/SR, 2016)
23.24 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
23.25 Komisař Moulin
1.00 AZ-kvíz
1.25 Zajímavosti z regionů
1.50 Bydlení je hra

nova

Nova

5.55 Snídaně
8.30 Novashopping
8.45 Ulice (4436)
9.45 Specialisté (194)
10.55 Na lovu III
11.45 Tescoma s chutí
12.00 Polední Televizní noviny,
Sportovní noviny, Počasí
Ordinace v růžové zahradě (54)
12.20 Kriminálka Miami VI (15, 16)
13.35 Kriminálka Miami VI (15, 16)
15.35 Výměna manželek
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny,
Sportovní noviny
17.30 Na lovu III
18.30 Ulice (4437)
19.30 Televizní noviny,
Sportovní noviny, Počasí
20.20 Jedna rodina (10)
21.35 Mise Nový domov III
23.05 Kriminálka Las Vegas IX (19)
0.00 Kriminálka Miami VI (15, 16)
2.00 Kriminálka Las Vegas IX (19)
2.40 Novashopping
2.55 Na lovu III
3.45 Ulice (4436)
4.25 Ordinace v růžové zahradě (53)
5.20 Novashopping

Prima

Prima

6.00 Pohoda u krbu
6.15 M.A.S.H (239)
7.00 Nový den
8.15 M.A.S.H (240, 241)
9.20 Dobré zprávy (19)
10.35 Policie Hamburk III (3)
11.35 Policie Hamburk III (4)
12.35 Komisař Rex II (3)
13.40 Námořní
vyšetřovací služba XIII (23)
14.45 Ano, šéfe!
15.50 Policie v akci
16.50 Policie v akci
17.50 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Zoo (94)
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 XIII (23)
2.50 Policie Hamburk III (3)
3.50 Policie Hamburk III (4)
5.25 Pohoda u krbu

nova CINEMA

Nova Cinema

6.15 UglyDolls **8.05** Kriminálka Miami VI (13, 14) **9.55** Troja **13.30** Život nebo něco takového, romantická komedie **15.25** Amazing Spider-Man, akční sci-fi (USA, 2012) **18.00** Geostorm: Globální nebezpečí, sci-fi (USA, 2017) **20.00** Cizinec ve vlaku, thriller (USA, 2018) **22.05** Spáči, drama (USA, 1996) **0.55** Denní světlo, katastrofický film (USA, 1996)

Prima COOL

Prima cool

9.50 Top Gear 2010 (4) **10.50** Hvězdná brána VIII (13, 14) **12.40** Námořní vyšetřovací služba L. A. V (13)
13.35 Simpsonovi XII (7-10) **15.20** Hvězdná brána VIII (15, 16) **17.10** Námořní vyšetřovací služba L. A. V (14)
18.15 Simpsonovi XIII (14-17) **20.15** K.O.M.I.C.I **21.25** Těžká dřina **22.00** Brickleberry III (10) **22.25** Cesta kolem světa s Ondřejem Sokolem a Lukášem Pavlákem (5) **22.55** Simpsonovi XIII (14-17)

Prima MAX

Prima Max

6.00 Pohádky Bolka a Lolka **6.20** Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (12, 13) **8.05** Na prahu války **11.35** Hombre, western (USA, 1967) **13.50** Stavisky, krimifilm (Fr./It., 1974) **16.05** Rande naslepo, komedie (N, 2017) **18.20** Divoká dvojka, akční komedie (USA, 2015) **20.00** Robinson Crusoe, dobrodružné drama (USA, 1997) **22.00** Pull Fiction: Historky z podsvětí, krimikomédie (USA, 1994)

středa 8. března 2023

| C1 | ČT1 | nova | Nova | Prima | Prima | nova CINEMA | Nova Cinema | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|-------------------------|---|--|---|---|---|--|--|---|-----------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------|-----------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------|
| 5.59 Studio 6 | 9.00 Zavolejte porodní sestřičky II (2/9) | 10.00 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli | 10.30 Vyprávěj | 11.25 Postřehy odjinnud | 11.30 AZ-kvíz | 12.00 Zprávy ve 12 | 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus | 12.30 Sama doma | 14.00 Kočka není pes | 14.30 Počesku | 14.40 Sanitka (8/11) | 15.45 Zavolejte porodní sestřičky II (3/9) | 16.45 Plně hnízdo | Karlovarském kraji (6/14) | 17.15 AZ-kvíz | 17.40 Černé ovce | 18.00 Události v regionech | 18.25 Kde domov můj? | 18.55 Události za okamžik a počasí | 19.00 Události | 19.56 Branky, body, vteřiny | 20.05 Losování Sportky a Sance | 20.10 Pět mrtvých psů (2/3) | 21.15 V exekuci (2/6) | 21.59 Výsledky losování Šťastných 10 | 22.00 Nickyho rodina | 23.40 Hercule Poirot |
| 5.55 Snídaně | 8.20 Novashopping | 8.35 Ulice (4437) | 9.35 Jedna rodina (10) | 10.50 Na lovu III | 11.45 Tescoma s chutí | 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí | 12.30 Ordinace v růžové zahradě (55) | 13.40 Kriminálka Miami VI (17, 18) | 15.40 Výměna manželek | 16.57 Odpolední Počasí | 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny | 17.30 Na lovu III | 18.30 Ulice (4438) | 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí | 20.20 Pohleď si soubor restaurací (1) | 21.10 Survivor Česko & Slovensko (11) | 23.10 Kriminálka Miami VI (17) | 0.10 Kriminálka Miami VI (18) | 1.05 Kriminálka Anděl II (7) | 2.20 Novashopping | 2.35 Na lovu III | 3.40 Ulice (4437) | 4.25 Ordinace v růžové zahradě (54) | 5.20 Novashopping | | | |
| 6.00 Pohoda u krbu | 6.15 M.A.S.H (241) | 7.00 Nový den | 8.15 M.A.S.H (242, 243) | 9.20 Zoo (94) | 10.35 Policie Hamburg III (5) | 11.35 Policie Hamburg III (6) | 12.35 Komisař Rex II (4) | 13.40 Námořní vyšetřovací služba XIII (24) | 14.45 Ano, šéfe! | 15.50 Policie v akci | 16.50 Policie v akci | 17.50 Prostřeno! | 18.52 Počasí | 18.55 Hlavní zprávy | 19.40 Krim zprávy | 19.55 Showtime | 20.15 Černé vdovy II (6) | 21.35 Show Jana Krause | 22.40 Show Jana Krause | 23.50 Ano, šéfe! | 1.00 Policie v akci | 2.00 Námořní vyšetřovací služba XIII (24) | 2.55 Policie Hamburg III (5) | 3.55 Policie Hamburg III (6) | 5.30 Pohoda u krbu | | |
| 6.25 Americký prezident | 8.50 Kriminálka Miami VI (15, 16) | 10.40 Pes baskervilský | 13.00 Agenti v sukničích: Jaký otec, takový syn | 15.00 Já, kocour | 16.35 Život s Helenou | 18.55 Návštěvníci (5) | 20.00 Legenda o Tarzanovi, dobrodruž. film (Kan./USA/VB) | 22.05 Prci, prci, prcičky: Na táboře, komedie (USA, 2005) | 23.55 Slzy slunce, akční film (USA, 2003) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| COOL | Prima cool | 8.05 Těžká dřina | 8.40 Top Gear XX (3) | 9.50 Top Gear 2010 (5) | 10.50 Hvězdná brána VIII (15, 16) | 12.40 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (14) | 13.35 Simpsonovi XII (11-14) | 15.20 Hvězdná brána VIII (17, 18) | 17.10 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (15) | 18.15 Simpsonovi XIII (18-21) | 20.15 Autosalon.tv | 21.20 Fotr na tripu II | 22.00 Brickleberry III (11) | 22.25 Luděk Staněk se zlobí | 23.00 Simpsonovi XIII (18-21) | | | | | | | | | | | | |
| MAX | Prima Max | 6.00 Nad zimní krajinou | 6.10 Pohádky Bolka a Lolka | 6.40 M.A.S.H | 8.10 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (13, 14) | 9.55 Pytláková schovanka | 12.20 Slunce je také hvězda | 14.10 Rande naslepo | 16.25 Strach o dceru | 18.15 Robinson Crusoe, dobrodružné drama (USA, 1997) | 20.00 Šarlatové písmeno, romantický film (USA, 1995) | 22.50 Mistr Pip, válečné drama (Austr., 2012) | | | | | | | | | | | | | | | |

čtvrtek 9. března 2023

| C1 | ČT1 | nova | Nova | Prima | Prima | nova CINEMA | Nova Cinema | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------|---|---|--|---|---|--|---|---|--|----------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------|-----------------------------|--|-------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------|
| 5.59 Inaugurace prezidenta ČR | 9.00 Zavolejte porodní sestřičky II (3/9) | 10.00 Tak neváhej a toč speciál | 11.00 Všechno, co mám ráda | 11.30 AZ-kvíz | 12.00 Zprávy ve 12 | 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus | 12.30 Sama doma | 14.00 Buchty po ránu | 14.30 Spodky | 14.50 Cirkus Humberto (9/12) | 15.45 Zavolejte porodní sestřičky II (4/9) | 16.45 Všechno, co mám ráda | 17.15 AZ-kvíz | 17.40 Černé ovce | 18.00 Události v regionech | 18.25 Kde domov můj? | 18.55 Události za okamžik a počasí | 19.00 Události | 19.56 Branky, body, vteřiny | 20.10 Rozhovor s prezidentem Petrem Pavlem | 20.50 Vyprávěj | 21.45 Máte slovo s M. Jilkovou | 22.44 Výsledky losování Šťastných 10 | 22.45 Na stopě | 23.10 Komisař Montalbano | 1.10 AZ-kvíz |
| 5.55 Snídaně | 8.30 Novashopping | 8.45 Ulice (4438) | 9.45 Pohleď si soubor restaurací (1) | 10.55 Na lovu III | 11.45 Tescoma s chutí | 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí | 12.20 Ordinace v růžové zahradě (56) | 13.30 Cesta na Hrad: Inaugurace prezidenta republiky | 15.35 Výměna manželek | 16.57 Odpolední Počasí | 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny | 17.30 Na lovu III | 18.30 Ulice (4439) | 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí | 20.20 Zlatá labuť (6) | 21.35 Survivor Česko & Slovensko (12) | 23.40 Kriminálka Miami VI (19, 20) | 1.40 Zlatá labuť (6) | 2.40 Novashopping | 2.55 Na lovu III | 3.40 Ulice (4438) | 4.25 Ordinace v růžové zahradě (55) | 5.20 Novashopping | | | |
| 6.00 Pohoda u krbu | 6.15 M.A.S.H (242) | 7.00 Nový den | 8.10 M.A.S.H (243) | 8.45 M.A.S.H (244) | 9.15 Černé vdovy II (6) | 10.25 Kriminálka Montpellier (1) | 11.35 Policie Hamburg III (7) | 12.35 Policie Hamburg III (8) | 13.35 Komisař Rex II (5) | 14.45 Ano, šéfe! | 15.50 Policie v akci | 16.50 Policie v akci | 17.50 Prostřeno! | 18.52 Počasí | 18.55 Hlavní zprávy | 19.40 Krim zprávy | 19.55 Showtime | 20.15 Zoo (95) | 21.35 Inkognito | 22.40 Inkognito | 23.55 Ano, šéfe! | 1.00 Policie v akci | 1.55 Policie Hamburg III (7) | 2.55 Policie Hamburg III (8) | 4.05 Kriminálka Montpellier (1) | |
| 6.20 Jorinda a Joringel | 7.55 Kriminálka Miami VI (17, 18) | 9.40 Život s Helenou | 12.00 Já, kocour | 14.05 Poslední turné, drama (USA, 2018) | 15.45 Legenda o Tarzanovi | 17.45 Kravavý příliv, thriller (USA, 1995) | 20.00 Hugo a jeho velký objev, dobrodružný film (USA, 2011) | 22.35 Terapie láskou, drama (USA, 2012) | 0.55 Cizinec ve vlaku, thriller (USA, 2018) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| COOL | Prima cool | 6.50 K.O.MICI | 8.10 Re-play | 8.45 Top Gear 2010 (1) | 9.45 Top Gear XX (4) | 10.50 Hvězdná brána VIII (17, 18) | 12.40 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (15) | 13.35 Simpsonovi XII (15-18) | 15.20 Hvězdná brána VIII (19, 20) | 17.10 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (16) | 18.15 Simpsonovi XIII (22) | 18.45 Simpsonovi XIV (1-3) | 20.15 Partička XXL | 22.00 Americký ninja 2 | 23.50 Simpsonovi XIII (22) | 0.20 Simpsonovi XIV (1, 2) | | | | | | | | | | |
| MAX | Prima Max | 6.00 Nad zimní krajinou | 6.15 Pohádky Bolka a Lolka | 6.40 Jen počkej, zající | 6.55 M.A.S.H | 8.25 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (14, 15) | 10.15 Den dobytí Bastily | 12.00 To je vražda, napekla | 13.45 Strach o dceru | 15.25 Zemřít mladý | 17.40 Ptačí klec | 20.00 Holka na zabít, krimikomédie (ČR, 1975) | 22.10 Rudý labyrint, thriller (USA, 1997) | 0.40 Až na konce světa, válečný film (Fr., 2018) | | | | | | | | | | | | |

pátek 10. března 2023

| C1 | ČT1 | nova | Nova | Prima | Prima | nova CINEMA | Nova Cinema | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|----------------------------|-----------------------------------|---|---|---|--|---|----------------------------|--|---|--|--------------------|--|----------------------------|------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|
| 5.59 Studio 6 | 9.00 Zavolejte porodní sestřičky II (4/9) | 10.00 Plně hnízdo v Karlovarském kraji (6/14) | 10.40 Vyprávěj | 11.30 AZ-kvíz | 12.00 Zprávy ve 12 | 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus | 12.30 Sama doma | 14.00 Na stopě | 14.25 Reportéři ČT | 15.15 Počesku - Český ráj | 15.25 Úsměvy Jiřího Adamce | 16.05 Polopatě | 17.00 Bydlet jako... systematik | 17.30 AZ-kvíz | 18.00 Události v regionech | 18.25 Kde domov můj? | 18.55 Události za okamžik a počasí | 19.00 Události | 19.56 Branky, body, vteřiny | 20.05 Losování Sportky a Sance | 20.10 Kukačky 2 (8/13) | 21.05 Všechnopárty | 21.59 Výsledky losování Šťastných 10 | 22.00 Hercule Poirot | 22.50 Hercule Poirot | 23.45 Vražedné šifry | 0.30 AZ-kvíz |
| 5.55 Snídaně | 8.20 Novashopping | 8.35 Ulice (4439) | 9.35 Zlatá labuť (6) | 10.55 Na lovu III | 11.50 Tescoma s chutí | 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí | 12.25 Ordinace v růžové zahradě (57) | 13.40 Kriminálka Miami VI (21) | 14.35 Kriminálka Miami VII (1) | 15.35 Výměna manželek | 16.57 Odpolední Počasí | 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny | 17.30 Na lovu III | 18.30 Ulice (4440) | 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí | 20.20 Amazing Spider-Man 2 | Akční fantasy (USA, 2014) | 23.15 Smrtelné stroje | Akční fantasy (USA/N. Zél., 2018) | 1.45 Kriminálka Miami VI (21) | 2.30 Novashopping | 2.45 Na lovu III | 3.45 Ulice (4439) | 4.30 Ordinace v růžové zahradě (56) | | | |
| 6.00 Pohoda u krbu | 6.15 M.A.S.H (244) | 7.00 Nový den | 8.10 M.A.S.H (245) | 8.45 M.A.S.H (246) | 9.15 Zoo (95) | 10.30 Kriminálka Montpellier (2) | 11.35 Policie Hamburg III (9) | 12.35 Policie Hamburg III (10) | 13.35 Komisař Rex II (6) | 14.45 Ano, šéfe! | 15.50 Policie v akci | 16.50 Policie v akci | 17.50 Prostřeno! | 18.52 Počasí | 18.55 Hlavní zprávy | 19.40 Krim zprávy | 19.55 Showtime | 20.15 Máme rádi Česko | 22.00 Jak se staví sen - extra | 23.05 Ano, šéfe! | 0.20 Policie v akci | 1.20 Policie Hamburg III (9) | 2.20 Policie Hamburg III (10) | 3.20 Kriminálka Montpellier (2) | 4.25 Jak se staví sen | | |
| 5.15 Život s Helenou | 7.05 Kravavý příliv | 9.35 Kriminálka Miami VI (19, 20) | 11.25 Smlouva s ďáblem | 13.40 Nikdy není pozdě | 15.35 Hugo a jeho velký objev | 18.00 Blyb a blbějšij | 20.00 Maxinožka, anim. film (Belg./Fr./USA, 2017) | 21.50 Bláznivá dovolená, dobrodružná komedie (USA, 2015) | 23.45 7 životů, sci-fi (USA/VB/Fr./Belg., 2017) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| COOL | Prima cool | 8.20 Cesta kolem světa s O. Sokolem a L. Pavlškem (5) | 8.45 Top Gear 2010 (2; 7) | 10.50 Hvězdná brána VIII (19, 20) | 12.40 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (16) | 13.35 Simpsonovi XII (19-21) | 15.00 Simpsonovi XIII (1) | 15.20 Hvězdná brána IX (1, 2) | 17.10 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (17) | 18.15 Simpsonovi XIV (4-7) | 20.15 Sousedská hlídka | 22.20 Pád Země | 0.00 Simpsonovi XIV (4-6) | | | | | | | | | | | | | | |
| MAX | Prima Max | 5.25 Nad zimní krajinou | 6.10 Pohádky Bolka a Lolka | 6.30 M.A.S.H | 7.00 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (15, 16) | 8.45 Proud času | 11.00 To je vražda, napekla | 12.50 Ptačí klec | 15.15 Žijet jenom dvakrát | 17.35 Fenomén | 20.00 Karlík a továrna na čokoládu, fantasy film (USA, 2005) | 22.20 Dřív než půjdu spát, mysteriózní drama (VB/USA, 2014) | 0.10 Rudý labyrint, thriller (USA, 1997) | | | | | | | | | | | | | | |

Falešný slib

Soutěžní **Prostřeno!** z Olomoucka přinese údiv i taktiku

ČR | Prostřeno! bude tentokrát v Olomouckém kraji. Jako první se k plotně postaví extravagantní kadeřík Pavel (42), který vystupuje jako travesty umělec a kostýmy si navrhuje sám. Ve svém menu sází mimo jiné na tatarák z tvarůžků s opečeným toustem.

V úterý navaří máma tři dětí Lenka (43), montážní dělnice. Předkrm v podobě okurkové loďčky Pavla nenadchne a jeho proměna z milého hostitele v kritizujícího hosta neunikne nikomu. Je za tím vším taktika? Benjamíněk týdne – pracující student gymnázia Martin (18) hostům ve středu slibuje vegetariánské menu, ale na něj rozhodně nedojde, když hned na úvod dostanou tatarský biftek z lososa. Celý večer bude provázet nekonečné čekání a hosté se budou ptát – proč? Proč se Martin do pořadu přihlásil, když neumí vařit? Čtvrteční menu připraví Tereza (34), která pracuje jako design inženýrka. Ostatní soutěžící překvapí svým životem i bydlením. Vsadí na moderní kuchyni, když připraví játrovou paštiku podávanou na domácím pečivu a třeba také vepřovou panenku zalitou

pepřovou omáčkou. Páteční vaření si vezme na starost obchodní zástupce Adam (36), který pro kritické slovo nejde daleko, o čemž se přesvědčili jeho soupeři během předešlých večerů, a tak jsou všichni zvědaví, jak uvaří on. Uspěje s dušeným hovězím na česneku? A kdo si odnese výhru 60 tisíc? Uvidíte v uvolněné náladě každý všední den od 17.50 hodin na Primě. (kot)

Po'boy s fritovanými krevetami



2 lžičky louisianského koření, lžička tabasca, lžička šťávy z nakládaných okurek, 2 lžičky křenu. **Krevety:** 300 g oloupaných krevet, 5 lžic hořčice, 3 lžičky kukuřičné mouky, 250 ml polohrubé mouky, 80 ml pálivé omáčky red hot, 2 lžice louisianského koření, lžička koření old bay, lžič-

Ingredience –

remuláda: 4 lžice hořčice, 300 ml majonézy, lžice mleté papriky, 2 lžice česneku nasekaného nadrobno, ka mletého česneku, špetka černého mletého pepře, slunečnicový olej, 2 vejce. **Bageta:** francouzská bílá bageta (volba je na vás), rajčata, papriky jalapeno, salát. **Postup:** Majonézu smícháme s pevnými ingrediencemi, poté i s tabascem, šťávou z okurek, křenem a hořčicí. Krevety v jedné míse smícháme s hořčicí, red hot omáčkou a dvěma vejci, po smíchání přimícháme ještě louisianské koření. Olej rozpálíme. Mezitím krevety obalujeme ve směsi kukuřičné a polohrubé mouky. Takto obalené krevety smažíme v oleji asi pět minut. Krevety poté vytáhneme a položíme na ubrousek pro nasáknutí oleje. Nakonec servírujeme v bagetě spolu s remuládou a zeleninou.



Zleva Martin Tomčala, Lenka Mádrová, Pavel Svoboda, Tereza Bergerová a Adam Koryčánek v soutěži Prostřeno! FOTO | FTV PRIMA

Čokoládový cheesecake

Ingredience: 150 g máslových sušenek, 100 g lískooříškového krému, 5 kapek vanilkového aroma, 200 g mascarpone, 400 ml sladké smetany, kakao. **Postup:** Máslové sušenky rozdrtíme a smícháme s lískooříškovým krémem. Poklademe je na dno dortové formy a dáme na 30 minut do lednice. Mascarpone vyšleháme s vanilkovým aroma a smetanou. Poté dáme na sušenkový základ a znovu vrátíme na 45 minut do lednice. Při servírování ozdobíme kakaem.



INZERCE

Hledáte větší dům nebo byt?

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

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

6. ročník projektu Realita roku 2023

Prodáváte byt či dům? Prodejte za maximální cenu a bez starostí.

Najděte si nejlepšího realitního makléře ve vašem okolí

www.realitakroku.cz



TYTO JAHODNÍKY ŠPLHAJÍ K NEBI...



...tyto jahodníky poskytují bez přestávky od konce dubna až do doby, než přijdou mrazy, jahody, které budete moci trhat ve výšce člověka.

Jeden francouzský pěstitel vytvořil opravdu ojedinělou odrůdu jahod. Tato odrůda je schopna vyšplhat během 6 měsíců v roce do výšky 1,30 m a více. Máte hezké jahody, které jsou čisté, zdravé a mají jedinečnou vůni.

ZASAĎTE SI JE BĚHEM SVÉHO VOLNA NA ZAHRADĚ NEBO DO KVĚTINÁČE NA BALKONĚ.

Tyto popínavé jahodníky Mount Everest (chráněná značka) potřebují na zakořenění jen velmi málo

místa. Přizpůsobí se jakékoliv půdě a jsou odolné vůči chladu. Na zasazení stačí jen pár minut a potom je už budete muset pouze podepřít a občas zalít.

VYTVÁŘEJÍ NA VAŠÍ ZAHRADĚ BAREVNOU OZDOBU A DÁVAJÍ PLODY ŘADU LET.

Každý den budete udiveni tím, že uvidíte, jak se šplhají stále výše a objevují se listy, květy a posléze velké červené plody, které se budou zvětšovat a bude jich stále

více. Představte si radost vašich dětí, až jim dovolíte utrhnout si ve výši paží tyto velké sladké plody, úplně zralé, čisté a bez prachu na vašem „jahodovém stromě“. Budete je trhat až do příchodu mrazů, dlouho po ukončení sklizně běžných jahod a z roku na rok vám budou neustále dávat voňavé plody.

Ano, nyní se již nepotřebujete ohýbat, abyste sbírali na zemi a v blátě jahody, které napadli živočišné ještě předtím, než byly zralé.



Takto velké jahody 6 měsíců na vašem stole.



Všechny vaše dezerty s jahodami s jedinečnou vůní.

Záruka 24 měsíců

Popínavé jahodníky jsou zabaleny ve speciálním obalu chránícím jejich kořeny. Můžete je zasadit okamžitě po přijetí. Pokud nezískáte do 90 dnů velké trsy červených plodů, které budete moci trhat ve výšce člověka, zavazujeme se vám vrátit peníze za objednané jahodníky na pouhé požádání a zcela bez diskuse poštovní poukázkou na vaše jméno.

OBJEDNÁVKA

Ano, chci využít vaší výjimečné nabídky a získat popínavé jahody.

Kupón odstříhnete a zašlete na adresu:

VITALIFE SHOP S.R.O., P.O.BOX 11, 755 08 Vsetín

Je samozřejmé, že pokud nezískám do 90 dnů a po dobu minimálně 6 měsíců velké trsy červených plodů, které bude možné sbírat ve výšce člověka, pouze vás o tom informuji dopisem a vy mi vrátíte hned a zcela bez diskuse poštovní poukázkou na mé jméno peníze za objednané jahodníky.

Na základě této celkové a definitivní záruky objednávám:

- 1 sadu 5 jahodníků za cenu 349,- Kč.
 1 sadu 10 jahodníků za cenu pouhých 569,- Kč (ušetřím 129,- Kč).
 1 sadu 20 jahodníků za cenu pouhých 780,- Kč (ušetřím 616,- Kč).

Cenu za objednávku uhradím při převzetí jahodníků (+ 149,- Kč poštovné a balné).

Zde jsou mé kontaktní údaje:

Příjmení: Jméno:

Adresa:

Město: PSČ:

Telefon*: Podpis:

(*nepovinné)

e-mail*:

(*nepovinné)

Podpisem níže stvrzuji, svůj souhlas, obchodní společnost Vitalife Shop s.r.o., IČO: 036 45 797, se sídlem Makovského 1177/1, Řepy, 163 00 Praha 6, k tomu, aby uvedená společnost jako správce zpracovávala mé osobní údaje za účelem přímého marketingu. Souhlasím s tím, že uvedená společnost může postupovat i mé doplnění, výmaz a omezení zpracování. Veškeré informace o zpracování osobních údajů jsou uvedeny na: www.vitalifeshop.cz, infolinka: 00420 227 046 056.

PRSP2J01

Tato metoda extrémně rychle obnovuje **zdravý rytmus vyprázdnění!**

Toto je přirozený způsob, jak uzdravit svoje střeva! Navždy se **ZBAVÍTE** kolik, zácp a nadýmání!

Chcete zapomenout na dlouhé a únavné návštěvy záchodu? Máte plné zuby pocitu plnosti a trapných plynů? Pokud ano, máme pro vás řešení – stačí, že jako 355 tisíc Čechů užijete přírodní metodu, která obnovuje zdravou střevní peristaltiku a normalizuje rytmus vyprázdnění. Díky ní zapomenete na bolest, stres a ostudu způsobené zácpami a nadýmáním.

Mám zácpu, tak si vezmu nějaké projímavé prášky a přejde to – pravděpodobně alespoň jednou v životě jste slyšeli tuto větu. Možná jste to řekli vy. A ano, někdy taková opatření mohou pomoci, ale poskytují krátkodobou úlevu. Kromě toho, jejich časté užívání může otravovat vaše tělo – je to běžná chemie, která vždy zanechává stopu a může být dokonce kontraproduktivní.

Mnoho lidí, kteří pravidelně užívají projímadla, přivedlo k tomu, že jejich metabolismus nakonec úplně zmizel. Trávili hodiny na záchodě a neúspěšně se snažili vyprázdnit. Dočkali se však jen rostoucího nadýmání, plynů a kolik.

Už každý druhý Čech se přiznává k problémům se zácpami a trávením. Mezi nimi je paní Kateřina z Plzně, která udělala katastrofickou chybu, kterou je časté užívání čajů a jiných druhů projímadel.



Kateřina, 49

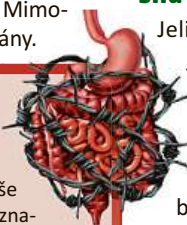
“Dobrý den, jmenuji se Kateřina a chci vás varovat před všemi projímadly. Místo nich je lepší vybrat jinou, přírodní metodu, která rychle opraví vaše střeva a obnoví jejich zdravou práci. Nikdy jsem netušila, že budu o tak trapném problému mluvit veřejně. Víím ale, že sdílením mého příběhu mám šanci pomoci tisícům lidí zbavit se podobných únavných potíží.

Nechala jsem se natchytat na falešné sliby

Velké korporace nemají zájem o lidi a jejich zdraví. Pro ně jsou důležité jen peníze. Proto nám nabízí nějaké krámy, které místo toho, aby udušily potíže v zárodku, na chvíli uklidňují jejich příznaky. Mimochodem, ničí ostatní orgány.

NEIGNORUJTE TENTO PROBLÉM!

Pokud trpíte zácpami, cítíte se těžký a slabý, vaše nálada je často špatná, znamená to, že vaše tělo může být zanesené toxiny a to je pouze krok od závažných onemocnění. Zácpy by se neměly ignorovat, protože jsou příznakem střevních potíží. Zbytky jídla v nich fermentují a uvolňují se do krevního oběhu, čímž otravují tělo a způsobují bolesti hlavy, malátnost a dokonce i kožní problémy. **Dlouho ignorované potíže mohou dokonce vést k rakovině tlustého střeva,** proto by se nemělo odkládat zahájení kúry.



po takové radě to se mnou málem seklo. Pokud bych jí poslouchala, je to jednoduchá cesta k infarktu a vředům. Opravdu skvělý způsob, jak se zbavit zácp. Nesmysl!

Zachránila mě spásná síla přírody

Jelikož snadno dostupná projímadla jen zhoršovala moji situaci a odborník nebyl moc nápomocný, šla jsem k odborníci na přírodní kúry. Vysvětlila mi, že v boji proti zácpám by se neměl ničit trávicí systém. Místo toho je třeba donutit střeva, aby pracovala přirozeně. Doporučila mi doplněk, který obsahuje směs bylin po staletí používaných proti těmto problémům, ve 100% bezpečné dávce.

První kapsli jsem vzala hned, jak jsem se vrátila domů, plná naděje, že mi pomůže. Naštěstí jsem nebyla zklamaná – už po několika minutách nadýmání zmizelo a už mi nekručelo v břiše. Potom, nemohla jsem tomu uvěřit, jsem se zbavila zácpy! Každým dnem kúry se to zlepšovalo. Nyní se už nemusím mučit na záchodě a zapomněla jsem na trapné plyny a bolesti břicha. Konečně se cítím zdravá a lehká a moje pleť nikdy nebyla krásnější. To je úleva!”

Prostředek, který opravuje trávicí systém

Rostlinná metoda odstraňování zácp je **jedinou účinnou kúrou,** kte-

Vaše zdraví závisí v 97% na správné práci střev!

rá obnovuje správné svalové napětí a regeneruje trávicí systém. Tradiční projímadla na něj působí agresivně, proto místo toho, aby osvobozovala tělo od zácp, zhoršují je.

Až 97,5% lidí, kteří používali tuto zcela přirozenou kúru, přiznalo, že po první dávce se jim ulevilo od zácp a pocitu plnosti a také se zbavili trapného nadýmání a plynů. Kromě toho **obtížné koliky momentálně zmizely.** Totéž se stalo s refluxem a žaludečními křečemi. Navíc díky očištění těla od usazenin a toxinů, u 95% lidí zmizely problémy s pokožkou a zápchem z úst.

Pokud chcete nenávratně:

- osvobodit se od plynů a nadýmání,
- odstranit koliky a bolesti břicha,
- zbavit se zácp,
- očistit tělo od toxinů,
- regulovat rytmus vyprázdnění...



Využijte tuto přirozenou práci střev!

V České republice extrémně účinný přípravek odstraňující zácpy je nyní dostupný v telefonickém prodeji. Jeho objednávání je jednoduché a bezpečné. Nestojí za to odkládat zadání objednávky, protože prvních 100 lidí, kteří se dovolají na níže uvedené číslo, získá velmi atraktivní slevu!

100% PŘÍRODNÍ SLOŽKY

Tato přírodní kúra umožňuje:

- **obnovení přirozené práce střev ve 98%,**
- **regulace metabolismu,**
- **odstranění pocitu plnosti a bolesti břicha.**

Projímadvé čaje a další populární léky ve skutečnosti zpomalují metabolismus, čímž pouze zhoršují problém se zácpami. To vše proto, aby lidé kupovali stále více jejich výrobků. I já jsem se nechala na toto natchytat. Kručelo mi v břiše, nemohla jsem se normálně vyprázdnit, střevo bublala a žaludek byl pořád nafouknutý jako balón. Dokonce jsem byla tím posedlá – pořád jsem chodila na záchod a doufala jsem, že se mi tentokrát podaří vyprázdnit. Pomáhala jsem si, jak jsem mohla, jedla jsem kilogramy jablek a švestek, nic ale nefungovalo. Jednou jsem byla takhle rezignovaná, že jsem vypila 15 projímadvých čajů za sebou a terve toto přineslo nějaký účinek. Myslela jsem si, že takhle to dál nejde, proto jsem šla k odborníkovi a uslyšela jsem:

Příště si zakurte a vypijte kávu a problém bude vyřešen. Hned to půjde hladce! –

SPECIÁLNÍ AKCE!

Zbavte se zácp rychle, účinně a bezpečně!

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do **6.03.2023**, získá **PRODUKT ZDARMA!** Obdržíte tehdy přírodní přípravek proti zácpě **100% zdarma!**

zavolejte: 296 330 753

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (poplatek za 1 min. hovoru podle tarifu operátora)

Devět tréninků týdně. Talent sní o olympiádě a bundeslize

Čtrnáctiletý **Petr Hodina** z Prachatic žije, studuje i hraje stolní tenis v Rakousku. V dresu Welsu letos poznává druhou nejvyšší soutěž.

PAVEL KORTUS

PRACHATICE | Denně trénuje, sleduje nejrůznější výsledky a nejlepší hráče. V budoucnu chce být jako oni a našlápnuto k tomu má výborně. Stolnímu tenistovi Petru Hodinovi je teprve 14 let, ale už hraje druhou nejvyšší soutěž v Rakousku a míří ještě výš. Přitom nezapomíná ani na školu.

„Snažím se mít dobré známky, abych mohl co nejvíc trénovat,“ tvrdí talent z Prachatic.

Mladý sportovec začínal v sedmi letech u prarodičů, kteří měli doma ping-pongový stůl. „Nejprve se mnou nikdo nechtěl hrát, protože jsem to neuměl. Chodila si se mnou pinkat hlavně babička. Ale mě to moc bavilo, a tak jsem začal chodit na kroužek do Prachatic,“ vypráví.

Na ping-pong vyrážel dvakrát týdně, k tomu se věnoval i fotbalu. Pak ale halový sport jasně vyhrál. „ Díky dobrému tréninku jsem se rychle posouval dál. Připravoval jsem se v Prachaticích s Jaroslavem Kunzem či Milanem Zaunmüllerem. To mi hodně pomohlo,“ zmiňuje.

Brzy ho nevládní otec Richard Györi začal vozit na tréninky i do nedalekých Lhenic. Hodina hrál víc a víc, jezdil na turnaje a zlepšoval se raketovou rychlostí. Brzy přerostl krajské turnaje mládeže a řadil i na těch republikových, kde se stal vítězem seriálu bodovacích turnajů nejmladších žáků.

Dvě školy naráz

A protože se na mezinárodních turnajích potkával i se zahraničními hráči a trenéry, otevřela se před ním zajímavá možnost. „Jednou jsem dostal nabídku, ať přijedu na trénink do rakouského Lince, že to mám blízko. Strávil jsem tam dva dny, líbilo se mi tam, tak jsme se domluvili, že přijedu o prázdninách třeba už na týden. Podmínky a tréninky tam byly skvělé, tak jsme se rozhodli, že od září tam začnu chodit i do školy, abych se naučil jazyk,“ uvádí.

Tehdy jedenáctiletému klukovi se změnil každodenní život. „První rok jsem dělal dvě školy najednou. V Čechách jsem byl v šesté třídě, tedy jako



Petr Hodina ovládl v mládežnických kategoriích řadu turnajů. Ve svých čtrnácti letech už sbírá zkušenosti i mezi dospělými. FOTO | ARCHIV RODINY

v první na gymplu. Ale v Rakousku jsem šel o rok níž do páté, abych to kvůli jazyku zvládl,“ popisuje. Na zahraniční škole však ještě v prvním roce známky nedostával, ty získával v Česku.

O rok později už se rodina přesunula do Rakouska naplno. Ke škole a tréninkům v Olympijském centru v Linci začal mladý talent hrát zápasy a turnaje za nedaleký klub Wels. A i díky tomu se mu ve dvanácti letech naskytla nebývalá příležitost. Kvůli onemocnění covidem jednoho z hráčů prvního týmu muselo do karantény celé mužstvo, a aby se klub vyhnul v Lize mistrů kontumaci, musel nasadit dva mladíky.

Jedním z nich byl právě Hodina. „Byl to velký zážitek. Jeli jsme si opravdu jenom zahrát. Získal jsem pár balonků, uspět víc bylo nemožné,“ přiznává. Proti českému hráči nastoupili Dargo Jordič, Patrick Baum a Jens Lundqvist, tedy všechno známá jména. Vždyť Jordič je v elitní desítku světového žebříčku.

Chystá se na kemp do Asie

Aby se do Ligy mistrů mohl talent vrátit již jako daleko rovnocennější soupeř, musí se posunout do A týmu Welsu, který hraje nejvyšší rakouskou soutěž a je úřadujícím mistrem. Hodina letos první

sezónou nastupuje za B tým ve druhé nejvyšší soutěži. „Příští rok bych už mohl být jedničkou a pak bych se chtěl dostat i do áčka,“ plánuje.

Výrazně posunut by ho mohl i kemp v Asii, kde jsou podmínky nesrovnatelné s těmi evropskými. „Řešíme možnost, že by mi strejda zaplatil kemp v Japonsku nebo v Číně. V létě bych tam mohl vyrazit na pět týdnů,“ zasní se.

Profesionální přístup

K dalšímu zlepšování pomáhá mladému hráči prakticky profesionální přístup. Čtyřikrát v týdnu má dopolední tréninky, celkově zvládá běžně devět tréninků týdně. O víkendu hraje zápasy a turnaje. Kromě techniky úderů a dalších ryze herních věcí je jeho příprava pestřejší. Tréninky má zaměřené i na rychlost, vytrvalost, sílu či reflexy.

Při extrémní zátěži se musí věnovat i správné regeneraci. Hodina vše směřuje ke svým snům a touze být co nejlepší. „Chtěl bych si zahrát na olympiádě a působit v německé bundeslize, tedy nejlepší klubové soutěži,“ má jasno.

Předtím, než se podobným metám přiblíží, ho čekají dílčí vrcholy kariéry. Loni přišel o evropský šampionát kadetů, letos by mu účast už téměř jistě neměla uniknout. A jako jedenáctý nejlep-

ší na světě do 15 let by se měl kvalifikovat i na světový šampionát.

Na mezinárodních turnajích Hodina reprezentuje Rakousko, protože má tamní i české občanství. Stále se však cítí jako Čech a svůj mateřský jazyk také dál využívá radši, byť německy už hovoří plynule. „Už na základce jsem se učil němčinu místo angličtiny. Ale uměl jsem jen základy. Ve škole v Rakousku jsem jazyk poslouchal, snažil jsem se mluvit a brzy jsem se to naučil,“ popisuje.

Linec? Blíž než Havířov

Od září čeká Hodinu změna. S rodinou se přestěhuje zpátky do Lince a bude chodit na obchodní akademii, kde už úspěšně zvládl přijímací zkoušky. „Když budu mít dobré známky, tak by mě škola měla uvolňovat na tréninky,“ věří.

I když chce být profesionálním stolním tenistou, denně je na cestách, za rok absolvuje desetitisíce kilometrů v různých dopravních prostředcích, tak Hodina myslí i na studijní povinnosti.

„Ping-pong je pro mě všechno, můj život. Soustředím se na něj i víc než na školu, ale tu taky nezanedbávám. S mamkou se snažím udělat toho co nejvíce, abych pak mohl trénovat,“ hlásí.

Za volbu rakouské cesty je rád, i když žije mimo svoji rodnou zemi. „V Česku nejsou takové podmínky. Možnosti trénování by i byly, ale nejsou trenéři, kteří by mě dostali tak nahoru. A když už jsou, tak bych musel třeba do centra v Havířově, který je výrazně dál než Linec,“ srovnává.

INZERCE

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

**zajišťuje veškeré
pohřební a kremační
služby.**

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

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

Britský historik Cyril Northcote Parkinson: Vděčnost je zvláštní...

| POMŮCKA: AGAR, ALEA, RIA, ZAMBIE | AROMA- TICKÁ MASÁŽNÍ LÁTKA | POBÍDKA | REGULÁTOR TEPLoty | STÁT JIŽNÍ AFRIKY | 5+2 | ODSTÍN MODRÉ | MPZ ŘECKA | SOUHLAS | HUDEBNÍ ŽÁNŘ | 5+2 | HLEDAČ ZLATA | MAJETNOSTI | SPOJKA | ZNAČKA HYGIENIC- KÝCH POTŘEB |
|--|---|--|----------------------|----------------------------|--|--|--|--------------------------------|--|--|-----------------------------|------------|--------------------|---------------------------------------|
| POSTAVA ZE ŠVEJKA | | | | | ROSOLOVITÁ HMOTA | | | | | ZHOUBA | | | | |
| KOSTKY LATINSKY | | | | | ČÁST KLASU VČELAŘSKÉ ZAŘÍZENÍ ZASTAR. | | | | | V MINULÉM ROCE NA ONOM MÍSTĚ | | | | |
| 1. DÍL TAJENKY | | | | | | | TYP VOZU ZN. ŠKODA ČÁST STRECHY | | | | | | | |
| MĚSTO V OKRESE DĚČÍN | | | | | | | | POPRAVČÍ MN. Č. HVÍZDÁNÍ | | | | | PRACOVNÍ PORADA | TÍLKO |
| 5+2 | MINISTER. PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ZKR. | OLEJ ANGLICKY JISTÝ SLOVENSKY | | | | INICIÁLY SKLADAT. STRAUSSE ??? FÁRY | | | NAVÍJET ČES. ZN. JÍZDNÍCH KOL | | | | | |
| DELEGACE | | | | | LÁSKA ANGLICKY ZIMNÍ OLYM- PIJSKÉ HRY | | | | | DRUH PSA HOVOR. TĚLOCVIČNÁ POLOHA | | | | |
| CITOSLOVCE TIŠENÍ | | | | 2. DÍL TAJENKY TAHLE | | | | | | | | | | |
| PEVNÁ ČÁST MOTORU | | | | | | | POCHYBO- VAČNÝ ČLOVĚK | | | | | | | |
| ZDVIŽE | | | | | | | SLOSOVÁNÍ | | | | JMÉNO ZPĚVÁKA JAHELKY | | | |

Tajenka: ... formou závlásti!

INZERCE

JEDNOTA
JINDŘICHŮV HRADEC

coop | TIP

coop | TIP

SKUPINA COOP

menu

PLATÍ OD STŘEDY 1. 3. DO ÚTERÝ 7. 3. 2023

23⁹⁰ Olma Mléko čerstvé 1,5% t. v. s. 11,25 l. 23,90

18⁹⁰ Orion Cokolada na vaření 100 g 18,90

18⁹⁰ Olma Olomoucký tvaroh 250 g, polotučný 18,90

12⁹⁰ Tuzemák 37,5% Vodka 37,5% 0,2 l. 12,90

8⁹⁰ Sametový jogurt 150 g, výhradně drůbky 8,90

17⁹⁰ Bobík Maxi smetanový krém 130 g, výhradně drůbky 17,90

16⁹⁰ Tatra Mléčná tvarohový mix 33 g, výhradně - výhradně drůbky 16,90

7⁹⁰ Tatránky 33 g, výhradně drůbky 7,90

24⁹⁰ Dr. Ensa Mléčný s cukrem 200 g, s obsahem 24,90

22⁹⁰ Budvar 33, Budweiser Budvar Original 0,5 l, s obsahem 22,90

28⁹⁰ HAF Páň piškoty 120 g 28,90

23⁹⁰ HAF Misoň kolagenové tyčinky 10 ks/75 g 23,90

coop | TIP

Od 1. 3. do 14. 3. 2023

Něco navíc na dny 9. 3. - 12. 3. 2023

Táborsko chce jaro dobře začít

Druholigový jihočeský celek řeší nové osvětlení či převod stadionu.

Ředitel Martin Vozábal věří síle mužstva.

PAVEL KORTUS

TÁBOR | Vedení fotbalového Táborska v posledních měsících nezahálelo. Kromě přípravy kádru na jarní část druhé ligy, která začne o víkend, řeší i převod stadionu Kvapilka na město, umělé osvětlení či vstup nového akcionáře. „Rozjeli jsme hodně projektů, ale zvládneme to. Všichni v klubu jsou pracovití,“ chválí výkonný ředitel Martin Vozábal.

Jihočeši v neděli od 14.30 hodin hostí Vyškov, který je v polovině sezony druhý. Táborští přezimovali na deváté příčce, ale odstup od předposlední pozice mají jen tříbodový. „Nesmí se stát, že soutěž opustíme. To všichni víme, i proto dostal trenér Roman Nádvořník v zimě většinu hráčů, které si přál.



Výkonný ředitel Táborska Martin Vozábal. FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

V mužstvu je konkurence, kádr je trochu širší. Jsem o síle týmu přesvědčený, ale realita se vždy odehrává na hřišti. Věřím, že jsme posílili. Je důležité dobře odstartovat, ale uvědomujeme si, že je to sport,“ řekl Vozábal. Poslední posilou je exligový obránce Pavel Novák.

Výkonný ředitel klubu však řeší kromě sportovních výsledků i převod stadi-

onu Kvapilka na město. „Radnice je tomu nakloněná, máme vytvořenou pracovní skupinu. Jsem přesvědčený, že se blížíme k tomu, že převod provedeme. Věřím, že od nového roku bude stadion majetkem města,“ naznačil.

Od léta 2024 musí mít všechny druholigové kluby také umělé osvětlení. I to je Vozábalův úkol. „Na městě jsem s tím všechny seznámil a zavázal se, že připravíme všechny náležitosti – projekt, stavební povolení a plán financování. Můj cíl je předávat stadion s tím, že světla jsou ‚zařízená‘. Nyní máme hoto-

vý projekt a jednáme s EG.D, Cetinem či památkáři, abychom mohli zažádat o stavební povolení. Akce vyjde přibližně na 18 milionů korun, aby to splňovalo parametry na první ligu a evropský fotbal,“ popsal.

Táborsko navíc chystá i změnu ve vlastnické struktuře klubu. „Řešíme to, teď je věc u právníků, proto je těžké o tom mluvit. Ale pokud se to povede, tak pro tábořský fotbal bude tento muž a jeho společníci největšími posilami za desítky let. Věřím, že do měsíce či dvou bude vše dořešené,“ potvrdil Vozábal.

AUTOVRAKOV

Ekologická likvidace autovraků
Zdarma včetně odvozu a odhlášení

www.autovrakov.cz

777 816 749



AR TRUCK
ČLEN SKUPINY TIBIQ AUTOMOTIVE HOLDING

KOMPLETNÍ SLUŽBY



STK



EMISE



TACHOGRAFY

OBNOVENO



DOVOZOVÉ PROHLÍDKY

BRENO

KOBERCE • PVC

BŘEZNOVÉ VÍKENDOVÉ SLEVY

3. – 5. 3. 2023

kód: KUSOVKA

-25%

KUSOVÉ KOBERCE

Nevztahuje se na akční či zlevněné zboží,
na služby, na zboží na objednávku. Nelze
uplatnit zpětně. Slevy se nesčítají.
Kupon platí na prodejné i v e-shopu.



10. – 12. 3. 2023

kód: KOBEREC

-15%

METRÁŽOVÉ KOBERCE

Nevztahuje se na akční či zlevněné zboží,
na služby, na zboží na objednávku. Nelze
uplatnit zpětně. Slevy se nesčítají.
Kupon platí na prodejné i v e-shopu.



17. – 19. 3. 2023

kód: LINO

-15%

VINYL, PVC

Nevztahuje se na akční či zlevněné zboží,
na služby, na zboží na objednávku. Nelze
uplatnit zpětně. Slevy se nesčítají.
Kupon platí na prodejné i v e-shopu.



Inspirujte se na jedné z 58 prodejen
BRENO nebo na našem e-shopu
s nejširším sortimentem podlahových
krytin a vyzkoušejte náš **PREMIUM SERVIS**.

facebook.com/koberce.breno

instagram.com/koberce_breno

breno.cz