

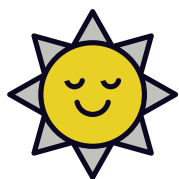
Petra Černocká

Chladná hlava je dobrým receptem na vztahy s bývalými partnery



...str. 4 a 5

INZERCE



JARO

jaropojisteni.cz



internetové ceny povinného ručení i v našich kamenných pobočkách

Zubra odvezli do rezervace ve Francii

TÁBOR | Zoologickou zahradu v Táboře opustil tříletý zubr Taran. Nákladní auto jej minulý týden odvezlo do tisíc kilometrů vzdálené rezervace Réserve des bisons d'Europe u obce Sainte-Eulalie ve Francii.

„Jsme rádi, že najde nový domov právě ve Francii, kde byl přesně před sto lety přijat plán na záchranu zubra, který byl v té době ve volné přírodě už zcela vyhynutý,“ říká Evžen Korec, ředitel Zoo Tábor.

Tato zahrada se do programu zapojila v roce 2016, kdy nejprve přivezla čtyři samice takzvané nižší linie zubra evropského – dvě z německého soukromého chovu v Usedomu a dvě z norimberské zoo. Brzy je doplnil chovný samec Poczekaj, který přicestoval z Polska.

Od té doby pro přírodní rezervace v Česku i Evropě odchovala deset mláďat. Zatím poslední byla loni samice Táborka. (khr)



Tříletý zubr Taran putoval minulý týden z tábořské zoologické zahrady do rezervace ve Francii. FOTO | JANA VOSÁTKOVÁ, ZOO TÁBOR



TALENT Z JIHU ČECH

Atletka Lu patří mezi největší české naděje ...str. 33



LUBOMÍR LIPSKÝ

Život legendy poznamenala brzká smrt bratra i syna ...str. 6 a 7

Na Libíně je málo vody

Město nechá opravit **restauraci na hoře u Prachatic**, penzion musí počkat

■ MARIE KUČEROVÁ

PRACHATICE | Už řadu let je chata na hoře Libín u Prachatic společně s okolními budovami opuštěná. Nákladná rekonstrukce je nezbytná, což potvrzuje i pohled na bývalou restauraci nebo na pokoje pro hosty.

O koupi chaty za 8,6 milionu korun rozhodlo prachatické zastupitelstvo už v roce 2019 a od té doby se řeší podoba opravy. Nyní to konečně vypadá, že by

se alespoň část areálu přece jen mohla obnovit.

Původní cíl zastupitelů a architekta Michala Fišera, který zpracovával stu-

14 let je uzavřená horská chata na vrcholu Libína. Čeká na rekonstrukci.

dii obnovy libínské chaty, byl nejen opravit restauraci, ale hlavně také oživit místo pro ubytování hostů. To však ne-

bude tak jednoduché, jak se zpočátku zdálo.

První překážkou je výrazné zvýšení nákladů na opravu. Ještě horší je fakt, že v lokalitě není dostatek pitné vody pro provoz obou zařízení. Proto se chtějí radní soustředit zatím jen na centrální budovu, která má sloužit jako restaurace.

Podle bývalého starosty Prachatic a současného zastupitele Martina Malého (Nezávislí) ukázaly vrty na nedostatek vody. POKRAČOVÁNÍ NA STRANĚ 3



„JIZVY“ PLANETY ZEMĚ

Obří krátery jako pozůstatky srážek s meteority ...str. 8 a 9

„Inspirujeme se i pravěkem“

Prošel nespočtem restaurací, koncept pro tu vlastní objevil až v Itálii. **Šéfkuchař Pavel Drdel** zaujal podnikem Sůl a Řepa.

■ MICHAL BĚLSKÝ

STRAKONICE | Když se ho ve druhé třídě ptala učitelka, čím bude v životě, jeho vrstevníci se překřikovali, že poleťí do kosmu nebo budou zpívat po světě. Pavel Drdel ze Strakonice ale sebevědomě tvrdil, že se stane kuchařem.

Už tehdy se motal v kuchyni a měl za sebou dokonce první uvažené jídlo – čínu z parků. Vášeň k vaření mu zůstala a dnes už pátým rokem ve Strakonických provozuje restauraci Sůl a Řepa, která je zaměřená na lokální potraviny a jejich maximální využití.

Kromě toho ho lidé vidají i v televizi. Je stálým hostem v pořadu České televize Dobré ráno, objevil se také jako expert v reality show MasterChef a naposledy se se svým podnikem účastnil Pohledech souboru restaurací.

„Měl jsem to štěstí, že jsem odmalička jezdil na prázdniny k babičce, kde jsem jí v kuchyni všelijak pomáhal. Snad jen na začátku puberty mě chytl

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

psaní, ale dlouho mi to nevydrželo,“ vypráví 46letý kuchař, který si šel za svým snem tak silně, že i s významným zaměřil ze základní školy na učiliště v Blatné.

Vzhledem k tomu, že do učení nastupoval krátce po revoluci, zažil staré a nutno říci velmi tvrdé metody mistrů. „Dostal mě na starost člověk, který pracoval pro prezidenta Gustáva Husáka. Dal mi neuvěřitelnou školu, pod ním jsem zažil fackování. Když jsem zkazil vývar, tak mě jím opařil na ruce, abych příště tu samou chybu už neudělal. Bylo to drsné, ale tak to chodilo. Od té doby si u vývaru dávám vždycky pozor,“ ujišťuje.

Ihned po škole vyrazil na zkušenou do jednoho z německých podniků, kde vydržel asi půl roku. Jak sám říká, byly to krušné měsíce. Místní se k němu chovali jako ke kusu hadru. S daleko větším zaujetím ale hovoří o osmiletém pobytu na severu Itálie, kam odešel po špatných zkušenostech s vedoucími restaurací, kteří se snažili své podřízené šidit.

„Na konci tisíciletí byla éra, kdy byl trh přesycený kuchaři, takže se to stávalo docela často. Naštěstí se objevila příležitost jet do Itálie montovat motorky, na což jsem kývl a za tři dny jsem odjížděl. Když se po dvou týdnech provalilo, že nejsem mechanik, za trest jsem šel dělat studené záběhy motorů, což byla nejspínavější práce ve fabrice. Poté jsem se šťastně dostal na vývoj, kde jsem měl možnost se učit i italsky,“ vzpomíná.

Právě to mu pomohlo k tomu, že se shodou náhod dostal zpět do kuchyně. „V jednom z hotelů mi číšník říkal, že jim nedorazil kuchař, a jestli to nechci za něj vzít. Pracoval jsem tam o víkendech a později jsem absolvoval i různé stáže, což jsem si díky práci u motorek mohl dovolit. V Itálii jsem z těch osmi let strávil v kuchyni jen rok,“ pokračuje známý kuchař.

Zažil éru eidamu na pizze

I přesto z této zkušenosti čerpá dodnes. Na jedné ze stáží si totiž všiml, že se v podniku snaží zpracovat potraviny beze zbytku. Zpočátku moc nerozuměl tomu, proč se snaží Italové vytvářet velké zásoby jídla a zavařují třeba rajčata.

„Tam udělali ze salátu i polévku, různé krémy nebo ho sušili. Najednou jsem zjistil, že se ze spařených rajčat dají udělat skvělé chipsy. Jenže po návratu do Čech by mě s takovým konceptem všude okamžitě potopili. Když jsem před



Šestačtyřicetiletý Pavel Drdel začínal vařit jako kluk s babičkou. Na učiliště šel i přesto, že školu končil s vyznamenáním. Než založil vlastní podnik, sbíral zkušenosti doma i ve světě.

FOTO | PETR LUNDAK, MAFRA

pětí roky zakládal Sůl a Řepu, udělal jsem tu chybu, že jsem se nevrhl rovnou výhradně na lokální produkty. Časem jsme vyřadili i argentinské steaky, ale museli jsme učit k nám chodit novou klientelu,“ uvědomuje si.

K otevření vlastní restaurace však vedla ještě dlouhá cesta. Mezitím prošel řadou pizzerií, kde zažil éru eidamu a šunkového salámu na pizze. Nějakou dobu vařil i ve strakonické restauraci U Dudáka, mohl se u Romana Pauluse nebo Jana Punčocháře a nakonec nastoupil do strakonické pizzerie, kterou vlastnil vietnamský podnikatel.

„Toho jsem skutečně obdivoval. K vlastní restauraci ceněné v celé republice se vypracoval od pozice uklízeče v Čezetě. Poté jsem si prošel i píseckou Kozlovnou, to byla jedna velká výdejna. Za den jsme tam uvařili až tisícovku jídel, naučil jsem se tam pracovat pod stresem. Hodně jsme se s kolegy hecovali, což tužilo naši partu. Odtud už byl jen krok k otevření vlastní restaurace,“ zdůrazňuje Pavel Drdel.

Ve svém podniku se snaží kombinovat někdy až neobvyklé chutě, pro něž hledá inspiraci všude, kde se dá. „Nedávno jsem třeba zkusil květy špendlíku, chutnají jako hořké mandle, hned

jsem si z nich doma udělal sirup. Hodně koukáme také do středověku a v jistých ohledech až do pravěku. Snaha využívat jen lokálních potravin nás ale výrazně omezuje, neustále pracujeme se sezonou. Musíme pečlivě plánovat a občas se nám vše mění ze dne na den,“ prozrazuje.

Plánuje druhou kuchařku

Pavel Drdel vaří už třicet let a pořád se učí. „Rozhodně bych neřekl, že jsem skvělý kuchař, spousta lidí mě inspiruje ke zlepšení,“ doplňuje.

Loni také vydal svou první kuchařku zaměřenou na postní období a začíná pracovat na dalším díle. „Přemýšlím, jestli do něj zařadit maso, určitě se tam ale objeví ryby, i díky mé vášni chodit na výlovy. Rád bych také vyrazil na farmy, kde bez příkrášlení uvařím z toho, co tam roste. Má to logiku v tom, že tam nejsou drahé suroviny,“ naznačuje.

Ve spolupráci s paleontology by rád připravil kuchařku zaměřenou na období pravěku. „Chtěli bychom připravit modernější recepty ze surovin, s nimiž se tehdy pracovalo. Víme například, že k ochucení masa používali pravěcí lidé bylinky,“ připomíná.

Na Libíně je málo vody

DOKONČENÍ ZE STRANY 1

„Podle mých informací se nepodařilo zkušebními vrtly najít dostatečné množství vody. Proto město nezískalo stavební povolení pro provoz jak restaurace, tak ubytování. Proto se nové vedení města snaží přizpůsobit situaci a rozhodlo se usilovat alespoň o zprovoznění restaurace,“ komentuje situaci Martin Malý.

Podle plánů architektů by se po rekonstrukci například měl navýšit počet míst v restauraci ze 60 na 92 osob, včetně prosklené terasy.

Právě kvůli větší kapacitě bude nutné přestavět celé přízemí. Zmizí společenská místnost s krbem, kde bude nově kuchyně. Počítá se také se zbouráním současné terasy a s vybudováním přístavby. Zmizí i staré parkoviště, kde bude garáž s kolárnou. Vedle ní pak vznikne nové stání pro třináct aut.

„Dokončení projektové dokumentace a povolení plánujeme na počátek roku 2024. Pak vyhlásíme veřejnou zakázku na zhotovitele a následně se za-

čne s přestavbou. Restaurace na vrcholu Libína by mohla začít fungovat v létě roku 2025,“ věří starosta města Jan Bauer (ODS).

Pokud plány vyjdou, chata se vrátí do provozu až téměř šest let po její koupi. Nyní už je zavřená zhruba čtrnáct let. Vedlejší budova, takzvaná dependance, bude podle Bauera projekčně připravená pro ubytování. Řešila by se však až při další rekonstrukci.

Povedou trubky ze sedla, nebo postaví vodojem?

Kdy to nastane, nikdo nechce odhadovat. „Nedostatek vody se dá případně vyřešit i jiným způsobem, než byly hloubkové vrtly. Dal by se třeba přivést vodovod z Libínského Sedla, kde je vody dostatek. Je to jedna z možností, ale samozřejmě mnohem dražší,“ zamýšlí se Malý.

Další variantou by podle něj mohlo být postavení malého vodojemu.

„Musel by mít dostatečnou kapacitu a čerpal by se do něj voda ve chvílích,



Areál na hoře Libín u Prachatic už je uzavřený zhruba čtrnáct let. Nyní to vypadá, že se obnovy dočká alespoň restaurace. FOTO | ARCHIV MAFRA

kdy se nevyužívá. To jsou příklady, se kterými by pak město dostalo povolení i na druhou část oprav. Neznamená to tedy, že se budova zakonzervuje a nikdy neopraví,“ ujišťuje Malý.

Bývalý starosta se více obává toho, že ani po nákladné rekonstrukci se nenajde nikdo, kdo by chtěl areál provozovat. „Mít pouze restauraci na vrcholu Libína, kam nevede ani lanovka, bude pro byznys případného nájemce velké minus. Navíc to bude energeticky náročné a chybí i příjezdová cesta,“ argumentuje Malý.

Zároveň upozorňuje na fakt, že půjde o velmi drahou investici, která se městu

jen tak nevrátí. Do této chvíle už ho stála libínská chata jedenáct milionů korun. Přestavba se odhadovala na dalších 20 milionů.

Suma však při neustálém zdražování nejen stavebních materiálů může být ještě mnohem vyšší.

„Varoval jsem před tím, už když se to mělo kupovat. Ale byl jsem přehlasován. Není to jen o kupní ceně, ale projektová dokumentace do této chvíle stála dva miliony korun a musí se předělat. Nákladné byly i vrtly. Jsem tedy zvědavý, jak místní ocení restauraci za minimálně třicet milionů korun,“ uzavírá bývalý starosta.

INZERCE

JEDNOTA
JINDŘICHŮV HRADEC

coop | TIP

coop
SKUPINA COOP

coop | TIP PLATÍ OD STŘEDY 19. 4. DO ÚTERÝ 2. 5. 2023 8/23

extra

Naše nabídka na dny 27. 4. - 30. 4. 2023

coop | TIP

Od 19. 4. do 2. 5. 2023

Naše nabídka na dny 27. 4. - 30. 4. 2023

Musím být stále v běhu, pak nemám čas stárnout

Role hodné čarodějnice Saxany provází Petru Černockou takřka celý život, ostatně i v současnosti hraje ve stejnojmenném muzikálu. Málokdo ovšem ví, že je sestřenicí herecké legendy Vlastimila Brodského. „Říkali jsme mu Vlasto, to Bróda se začalo užívat později. A on zase svojí červené škodovce říkal Karkulka,“ vzpomíná zpěvačka, která se v poslední době pustila také do malování.

5plus2
ROZHOVOR

■ DITA BRANČIKOVÁ

ČR | Ve své kariéře Petra Černocká nejraději vzpomíná na období v divadle Semafor, kdy se ocitla ve skvělé umělecké společnosti v čele s Jiřím Suchým. „Tam jsem se cítila jako v bavlnce, bylo to pro mě nejhezčí období,“ popisuje zpěvačka a také herečka, která ani „v důchodu“ nepřestává naplno pracovat. Spíš naopak, přidává si. „Vůbec jsem si nedokázala představit, že bych byla v penzi. Prostě musím pracovat, objíždět republiku, zpívat, malovat, něco dělat, jinak zůstanu sedět u televize jako pecka, budu jíst sladké, protože miluji sladké, a za chvíli mě nikdo nepozná,“ říká nyní už také zasloužilá babička.

Vaší vnučce Olivii Coco už je téměř 12 let. V jaké fázi „babičkování“ se zrovna nacházíte?

No zrovna teď je to fáze trochu zklamané babičky, která se hezky starala o roztomilou malou holčičku a ta najednou vyrostla, chodí do školy, a tak samozřejmě maminka už odevzdává vnučku babičce jenom příležitostně. Coco je na hudebním gymnáziu, už si drandí po Praze sama, jezdí tramvají. Nepotřebuje babiččino vyzvedávání ze školy a už tady tolik nepřespává. Musím říct, že to nesu trochu smutně, protože jsem to měla moc ráda, když tady pobývala, bylo to fajn, jenomže teď už prostě není čas.

A jak často se tedy společně vídáte?

Teď se scházíme třeba v televizním studiu, kde moje dcera Bára s Coco mají po-

řad Muzárium. A já jsem se jim tam hodila, zrovna probíraly operu, tak si vzpomněly, že babička vystudovala státní konzervatoř, operní zpěv a navíc je čarodějnice. (smích) Tak to se samozřejmě využilo, mohla jsem tam zazpívat kousek čarodějnice z Rusalky. A řeknu vám, dřina to byla pro mě strašná. Ale pro tu malou je to brnkačka. Uklidnilo mě, že i maminka měla po pěti hodinách natáčecí dost. (smích) Takže my holky se nakonec budeme setkávat asi v práci. Ale mohly by občas zajít k babičce na oběd, to zase ano!

Vidíte nějaký rozdíl mezi výchovou malé Petry Černocké a malé Coco?

Ten zásadní rozdíl nespočívá ani tak v předávání nějakých, řekněme, znalostí, on prostě nějaký systém výchovy zůstává, ale nabouraly se nám do toho sociální sítě. Takže když se s Coco potkáme ve Stromovce a jdeme na vycházku, tak je tam občas i pan Instagram. Coco ale ví, že babička je na to citlivá. To nám ty děti také odvádí ze sféry našeho vlivu. Doufám jen, že tím, že je Coco umělecky laděná, že na těch sítích kouká na nějaké bezvadné věci. (smích) A samozřejmě ve výchově hodně záleží na rodině. Třeba já mám pocit, že jsem byla dřív dospělější než moje vnučka, ale to bylo spíš tím, že mně v deseti letech uměla maminka. Táta pracoval, takže já už jsem musela sama s klíčem na krku absolvovat zbytek dne. Měla jsem našťásti o pár let staršího brácha, na kterého se tatínek trochu spo-

léhal, že už má rozum. Ale Coco má na rozdíl ode mne už více dospělý slovník. Je to i tím, že Coco hodně dabuje, takže s jazykem, češtinou, často pracuje. A já jsem zastáncem toho, že když má dítě na něco talent, že se v tom má podporovat.

A proč se Olivii vlastně říká Coco?

Dcera nám to vysvětlila asi tak, že údajně, když byla na nějaké té těhotenské prohlídce, tak její partner Pepe při loučení s ní a doktorkou pronesl větu: „Krásně voníte, není to Coco Chanel?“ Tak nějak jim to potom zůstalo v hlavě a nakonec přišlo roztomilé, tak ji pojmenovali Olivie Coco. Já z toho nejdříve samozřejmě byla

trošku rozpačitá, měla jsem strach, aby se jí děti neposmívaly, znáte to. Ale dnes už se to tak neřeší, ve školkách a školách se potkává tolik různorodých jmen, že Coco nijak nevybočuje. A já si to jméno dokonce moc oblíbila. Vždy, když jsem s ní byla na pískovišti a zavolala Coco, tak přiběhla taková krásná, roztomilá, moje holčička – prostě to tak nějak krásně k sobě sedlo. Ale už musíme změnit téma, nebo budu mluvit jen o vnučce. (smích)

Dobrá, tak se přeneseme do Semaforu, kde jste byly taková trojice s Miluškou Voborníkovou a Nadou Urbánkovou...

Jo, to je taková ta situace, kdy starší dámy vzpomínají na idylické časy, které byly způsobené hlavně tím, že byly mladé a krásné. (smích) Velmi ráda vzpomínám na Nadu, která byla pro mě a Milušku velký vzor – my byly o něco mladší a ona pro nás měla už takový ten dospělý ženský šmrnc. Byly jsme z ní úplně vedle a myslím, že nejenom my. A když se řekne Semafor, tak si vybavím různé fajn lidi, chytré pány, v čele s panem Suchým. To byla doba, kdy se tam scházeli opravdu skvělí lidé. Člověk tam nasařoval to, jak má vypadat divadlo. Když zavřu oči, tak vidím pana Šlitru u piana, to jsou pro mě krásné vzpomínky. Ale víte co, je těžké to dnes vykládat děckám, kterým je třeba dvacet, ony už ani nevědí, kdo byli Suchý a Šlitr nebo Semafor. Nejsm si jistá, že znají jejich tvorbu.



FOTO | ARCHIV P. ČERNOCKÉ

Petra Černocká

- Narodila se 24. listopadu 1949 v Praze. Na konzervatoři vystudovala operní zpěv a hru na klavír.
- Hrála v divadle Semafor, kde angažmá získala ještě za studií; dlouhá léta zpívala se skupinou Kardinálové (The Cardinals) Zdeňka Merty. Zatím poslední sólovou deskou je Souhvězdí střelce z roku 2006.
- V současné době vystupuje převážně v komorních recitálech s manželem Jiřím Pracným.
- Kromě dvou snímků o čarodějnicí Saxaně se ve filmech objevuje jen zřídka, naposledy v roce 2015 v rodinné komedii Andílek na nervy.
- V roce 2019 vyšla při příležitosti životního jubilea její kniha – životní fotostory s názvem Saxana 70.
- Její dcera Barbora Vaculíková je také zpěvačkou. Společně natočily klip Vylitá a CD Usínačky.

Dnes je vám 73 let a jste teda kočka – ale které období byste dnes považovali za vašeho pohledu za to nej...

Jednoznačně ten Semafor, protože tam se člověk cítil jako v bavlnce. Chodil do stejného divadla, měl tam tu svoji šatnu, všichni lidi, které důvěrně znal, byli kolem něj a neměl zásadní zodpovědnost, kromě svého výstupu večer v divadle. Jo, to bylo moc krásné, ale zároveň pohodlné proti tomu, když jsem si potom založila kapelu a bylo to jenom na mně, jak já to na tom jevišti odehrají a jestli lidé přijdou a budou hodně tleskat. Kdežto Semafor, tam to bylo všechno zajištěné, včetně účasti, protože do toho divadla se stály fronty až na Václavák. Semafor, to bylo pro mě nejhezčí období.



A která historická doba se vám líbí?

No, já bych řekla, že každá doba má jakési svoje tempo. Mně se alespoň vizuálně líbila 30. léta – do doby, než přišla válka. Lidé se krásně oblékali, chodili do divadel, na opery, chodili tančit, hrál se jazz. Ale zase – musíte se na to dívat tak, že ono záleželo, z jaké společenské vrstvy jste pocházela. Protože ty nejchudší vrstvy se dobře neměly, tam to pro ně bylo zlé, ať byl středověk nebo 30. léta. Takže v tomto pohledu je pro nás asi ideální doba dnešní, kdy si většina lidí žije v určitém hmotném zajištění. U nás máme třeba sociální zabezpečení, víme, že se stát postará i o ty, co jsou na tom špatně, ať už to je z jakýchkoliv důvodů. Zase na druhé straně jsou miliony lidí, kteří nemají přístup ani k vodě, což pro nás tady v Evropě je asi těžko představitelné. Pro nás je normální, že v rodině někdo má třeba auto.

Já si pamatuji, že když si rodiče nějakého spolužáka pořídili auto, tak jsme ho jako děti chodily oprašovat ven před dům...

Když jsem byla malá holka a bydlela v jedné ulici v Holešovicích, tak tam stála dohromady snad tři auta a vždy, když přibýlo další, tak to byla událost. A třeba můj bratra-

nec Vlasta Brodský (*herce Vlastimil Brodský, pozn. red.*) – už tehdy byl velmi slavný, hrál na Vinohradech krásné role, tak ten, když k nám dojel na návštěvu, tak se seběhli všichni z ulice. Měl takovou červenou škodovčičku, říkal jí Karkulka, krásná, taková ta sportovnější. Zřejmě jako národní umělec, nebo určitě už měl nějaký titul, tak mu dali poukaz, že si ji mohl jít koupit. To víte, dříve byla auta jen na poukaz, to si nemohl poříditi každý. Když k nám přijel, byla z toho celá ulice pař.

Když jste teď zmínila svého bratrance, herce Vlastimila Brodského, vidala jste se nějak s jeho dětmi – Terezou a Markem?

Dříve tolik ne, přeci jen byl mezi námi velký věkový rozdíl. Já už byla skoro slečna, když se oni narodili. Ani dnes se s Terezou skoro nepotkáme, to už je hodně let, kdy pro mě přijel taxík na natáčení a v něm Tereška. Ale občas se vídáme s Markem, s tím jsme dobří kamarádi, protože máme vedle sebe chalupy. Naši tatínčí si tam vyhlédli každý svůj takový domeček, v pohraničí tehdy po válce byli všichni rádi, že to tam vůbec někdo obydli. Takže ta vesnice, kde máme s Markem chal-

py po rodičích, tak tam měl chalupu třeba také pan Horníček a hodně vinohradských umělců. Protože Vlasta – my mu říkali Vlasto, to Bróda se začalo užívat až později – vyhlásil v divadle, že si tam pořídil krásnou chaloupku, a tak tam přijela spousta herců a ty chalupy si tam také pořídili. Vznikla tam taková umělecká ves. A ještě k tomu Markovi – on totiž také maluje jako já, tak tím k sobě máme blíž, vzájemně si sdělujeme, jak jsme v té naší tvorbě postoupili. Ale Marek to má na rozdíl ode mne vystudované.

Jste tedy taková amatérská malířka, jak jste se k tomu dostala?

Začala jsem malovat hlavně za covidu, když jsme všichni seděli doma. Vzpomněla jsem si, že mě to vždycky bavilo. Mým vzorem byla Iva Hüttnerová, která se vypracovala jako velmi skvělá a precizní malířka. Takže ty moje malby jsou takové amatérské, řekla bych.

Prý máte dobré vztahy s bývalými partnery. Máte na to nějaký recept?

Jsem racionální typ, ani nemám sklony k nějakým velkým výkyvům a vždycky jsem si to uměla nějak pragmaticky srovnat. Ale ani u mě ty rozchody nebyly úplně v klidu, chvíličku vždy probíhalo nějaké dohadování, třeba i s Honzou (*Jan Vaculík, první manžel – pozn. red.*), otcem mé dcery. Ale nakonec jsme se rozumně dohodli. A o tohle se já snažím vždycky. Když jsem pak měla další vztah asi sedmiletý, tak prostě jednoho dne jsem naprosto racionálně řekla, pojď se projít do Stromovky a tam si něco řekneme. To něco byl pocit, že dál bych už ve vztahu nepokračovala. Shodou okolností ten můj tehdejší partner říkal, nedá se nic dělat, ale když to vidíš takhle, tak já odjedu do Ameriky, naučím se tam anglicky, to se bude hodit. Bylo to těsně po revoluci, takže se mu to nakonec hodilo. (*smích*) Ten recept je chladná hlava.

A nakonec má čarodějnice Saxana nejhodnějšího manžela...

Jo jo, jsem asi hodná čarodějnice, protože mě tam nahoře vybavili tím mým druhým a skvělým manželem Jirkou. Je strašně fajn, vozí mě na vystoupení, stará se o mě, dostala jsem prostě pečujícího, hodného chlapa. Krásně hraje na kytaru a třeba i dobře vaří.

Takže doma vaří hlavně manžel?

K vaření mám takový horší vztah, zdá se mi, že se zbytečně tolik natančí kolem obyčejného žvance. (*smích*) Ale abych se trochu posunula ve vaření, tak jsem si nedávno koupila asi dvě nebo tři kuchařky, jednu asijskou. V tomhle je fakt dobré můj muž, je na vaření talent. Uvaří fantasticky jak obyčejné jídlo, tak thajskou kuchyni. Tu máme oba moc rádi. Já mám vypilovaný nějaké ty klasiky, jako třeba kuře na paprice, které jsem pravidelně dělala pro Coco. Ale pozor, pracuju ve všech směrech se zelím, protože můj muž prohlásil, že chce zelňáky, zelňačku, potom takový speciální segedín, takže u nás je furt čerstvé zelí a já musím tedy vymýšlet, co z toho zelí udělat. Ale zelí je zdravé, obsahuje spousty vitaminů, minerálů, vápník, hořčík...

A asi i tím, že stále pracujete, hrajete v muzikálu Saxana, zpíváte, malujete, chalupaříte, babičkujete, jíte to zdravé zelí... jste pořád v kondici, že?

Ono, všechno navazuje na všechno. Když mi přišlo, že už jsem v penzi a bude mi chodit renta, tak jsem si říkala: Prokristapána, hlavně nesmím přestat pracovat! Vůbec jsem si nedokázala představit, že bych byla v penzi. Prostě musím pracovat, objíždět republiku, zpívat, malovat, něco dělat, jinak zůstanu sedět u televize jako pecka, budu jít sladké, protože miluji sladké, a za chvíli mě nikdo nepozná. Takže ano, musím být stále v běhu. Člověk pak nemá čas stárnout.

INZERCE

Víc peněz v důchodu už není jen sen

Myslel jsem, že v důchodu budeme za vodou, když se nám podařilo našetřit na dům a ten ještě před důchodem splatit. Mýlil jsem se. Žena našetřila nedávno objevila Rentu z nemovitosti.

Byli jsme zvyklí žít aktivně. Výlety, kultura, dovolené a radost nám dělala i možnost podporovat naše děti. V důchodu jsme zjistili, že náš dosavadní životní styl je neudržitelný. Vydávali jsme o dost víc, než činily naše důchody. A tak nastalo uskromňování.

Kde sehnat peníze

Začal jsem přemýšlet, jak bychom jako důchodci mohli přijít k penězům. Prodej domu jsem zavrhl. Stěhovat se mi nechtělo a o prodeji s právem dožití jsem slyšel nejednu smutnou příhodu, jak seniora nový majitel z bytu vystrnadil. Pak mě napadly naše děti. Dům jednou zdědí, tak by

nám mohly finančně přispívat. Ale mají své rodiny a peněz nazbyt taky nemají.

Klasickou půjčku nám kvůli věku jen tak někdo nedá, a když tak za vysoký úrok a hlavně s povinnostmi měsíčních splátek.

Peníze i bez prodeje domu

A pak žena přišla s tím, že nás zachrání Renta z nemovitosti. Musel jsem uznat, že varianta využít náš dům, abychom z něj získali nějaké peníze bez nutnosti ho prodat, mi přišla sympatická.

Renta z nemovitosti je hypoteční úvěr zajištěný nemovitostí – ale za života se nesplácí. Takže když si takto půjčíme peníze, budou jejich splacení řešit až děti, jakmile oba zemřeme.

Důstojný život je zpět

Firma FINEMO.CZ, která Rentu nabízí, brzy získala mou důvěru. Jednali s námi vždy otevřeně a nijak na uzavření smlouvy netlačili. Navíc jsem se dozvěděl, že firmu kontroluje Česká národní banka, tak to mou důvěru ještě posílilo. Nyní dostáváme 10 tisíc Kč měsíčně a já jsem nadšený, že můžeme zase žít náš staronový život plný aktivit.



Chcete vědět víc?

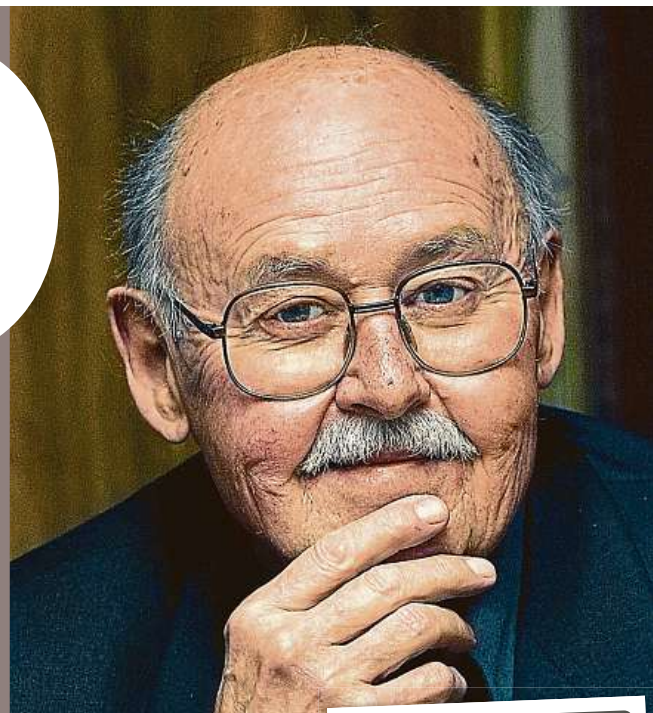
- Přečtete si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na www.rentaznemovitosti.cz.
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Jsme držitelé licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.



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

Lubomír Lipský



Herectví se věnoval i po požehnané devadesátce a sklenku vína si také neodpustil. „**Sedmička vína denně je přesná zdravotní dávka,**“ žertoval. Divadelní i filmová **legenda Lubomír Lipský by se tento týden dožil stovky.** Jeho role zná snad každý, zavzpomínejte proto s 5plus2 především na **hercovo soukromí**, které kromě radosti přineslo i několik tragédií.

Autor: mb, hlavní zdroje: archiv MAFRA, kniha Cais, M. ml; Cais, M. st.: Lubomír Lipský o sobě (a bratru Oldřichovi); Praha 1998; foto: archiv MAFRA

DĚTSKÉ „SLADKÉ KRÁLOVSTVÍ“ S FOTBALOVOU KULISOU

Místo narození jako by Lubomíru Lipskému mělo předurčit, že bude mít sladký život. Na svět totiž **19. dubna 1923** přišel v cukrárně. Tedy přesněji v patře nad ní. Na **pelhřimovském** náměstí ji začátkem 20. let otevřel jeho tatínek Vilém, který byl zároveň velký nadšenec do kultury, zvláště do divadla. Šéfoval například také místnímu kinu, a tak byl malý Lubomír odkojen filmovými groteskami. „**Otcovu nezdolnému elánu do divadla, řekl bych až fanatismu, postupně podlehla celá rodina,**“ líčil Lubomír Lipský v knize vzpomínek „Lubomír Lipský o sobě (a bratru Oldřichovi)“ z pera dvojice Milan Cais ml. a st. Malý Lubomír hrani miloval, naopak cvičení na klavír jej ne bavilo vůbec. „**Pro mne to byl největší trest.**“ S oblibou také v kavárně poslouchal v rozhlasu fotbalové reportáže, byť kvůli „uždibování“ v otcově kavárně neměl zpočátku zrovna sportovní postavu. „**Byl jsem dítě obézní, u něhož lezení po stromech absolutně nepřicházelo v úvahu.**“ Je trochu paradoxní, že ačkoliv jej rodiče kd divadelnictví přivedli a podporovali, zároveň jej tlačili ke studiu „**něčeho solidního**“, jak říkali. Jenže ani práva, **ani poté filozofickou fakultu Lubomír nedokončil**, kumšt nakonec vždycky dostal přednost.

SMRT BRATRA VE ZNAMENÍ SEDMIČEK

Lubomír byl ze tří bratrů v rodině ten nejstarší. O jeho 14 měsíců mladší sourozenec **Oldřich** (na snímku v kolečku u fotky z filmu Šest medvědů s Cibulkou, který režíroval a zároveň v něm hrál i Lubomír) se později stal slavným režisérem, o sedm let později přišel na svět benjamínek **Dalibor** zvaný Borek. Podle Lipského měl z rodiny zřejmě největší umělecký talent. „**Dalibor byl moc šikovný a pro divadlo a film opravdu nadaný.**“ Už coby šestnáctiletý hrál v roce 1941 ve známé hře Nezbedný bakalář. Plnoletosti se ale nedočkal. „**Při prázdninovém koupání v rybníce jej zabil blesk.** Stalo se to 17. 7. 1947, sedmý den v týdnu, v sedmáct hodin, brácha chodil do septimy a bylo mu sedmáct let a sedm měsíců... I proto věřím, že je něco nad námi, velký loutkář, který tahá za ty naše špagáty,” popsal Lubomír Lipský.



INZERCE

EPAM – TIBETSKÁ MEDICÍNA B. TICHANOVSKÉHO



TIBETSKÝ BALZÁM S MUMIEM

Vhodný pro Vaši pleť, svalovou tkáň, šlachy, klouby a chrupavky. Je vhodný také při pohmožděninách a při zlomeninách. Mumio obsažené v krému má jedinečné a ověřené účinky.

Mumio obsahuje 80 druhů látek potřebných pro zdraví celého organismu, např. přírodní antibiotika, asi 30 druhů minerálních látek, aminokyseliny, vitamíny, éterické oleje, přírodní hormony a enzymy.



EPAM 8 MUMIOVÝ

Vhodné použití při různých akutních onemocněních (angína, střevní infekce, zánět ledvin, zánět močových cest, bronchitida apod.), vředově-nekrotických procesech měkkých tkání a trávicího traktu, bércových vředech, hnisajících a špatně se hojících ranách, popáleninách, paradontóze, osteoporóze, nádorech různého původu. EPAM 8 přispívá k hojení v pooperačním období a k normalizaci imunity.



MEDOVÝ ELIXÍR S MUMIEM

Ve východních zemích byl tento med používán pro doplnění denní dávky minerálů a stopových prvků.

Používá se k posílení obranyschopnosti organismu, při zažívacích a dýchacích potížích, onemocnění pohybového aparátu, v období rekonvalescence po operacích a zlomeninách.

Epam®
tibetská medicína

EPAM PRODUKTY S MUMIEM - PŘÍRODA LÉČÍ

Pro více informací o tibetské medicíně EPAM kontaktujte naše odborné poradce:

Prodejny Praha: nám. Kinských 3 nebo Vršovická 64

Kontakt pro ČR a info o kurzech B. Tichanovského: Eva Cermanová tel.: +420 602 141 628

www.epam.eu

„I PŮDNÍ PRKNA MOHOU ZNAMENAT SVĚT“

Herecké začátky malého Lubomíra se odbyvaly na půdě jeho kamarádů.

„Pomalovali jsme si tváře vodovými barvami, kulisy jsme vyráběli z baličích papírů. (...) Vzájemně jsme si dokazovali, že i půdní prkna mohou znamenat svět,“ líčil. V pubertě však víc než ke studentskému divadlu tihnul ke swingu. Hrál třeba na trubku či klarinet, občas vypomohl na bicí. „Na trubku bez playbacku jsem posléze hrával v divadle i ve filmu a třeba i jako televizní děda Potůček ve *Třech chlapech v chalupě*,“ připomněl. Z kumštářů mu asi nejbližší v začátcích byli Werich s Voskocem a jejich Osvobozené divadlo. **V roce 1945 spolu se svým bratrem Oldřichem založil Divadlo satiry, které však bylo s nástupem komunistů odsouzeno k zániku.** A to zvlášť poté, co v Rudém právu vyšla v říjnu 1948 drtivá kritika hry *Kde je Kuťák?* V ideologickém hanopisu se mimo jiné psalo o tom, že autor „nevidí obrovské kladné hodnoty dnešního života a že hra není objektivně ničím jiným než **útokem proti celému našemu životu a lidově demokratickému zřízení.**“ V letech 1950–1990 byl Lipský členem souboru Městských divadel pražských. Od roku 1996 vystupoval v Divadle ABC i na dalších scénách. Na divadelních prknech ztvárnil na 200 rolí, těch filmových bylo okolo stovky.

TŘI SKLENKY VÍNA DENNĚ JAKO ZDRAVOTNÍ DÁVKA

„Bylo to milosrdné,“ sdělil iDNES.cz Dalibor Lipský, filmový střihač a herecův synovec. **2. října 2015** poté, co se potvrdily zprávy o **úmrtnosti slavného herce a komika, jenž se tak dožil 92 let.** „Posledních čtrnáct dnů mu bylo špatně, našťastí to netrvalo dlouho,“ uvedl. Poslední filmovou rolí Lipského tak byla ta ze čtvrtého pokračování komedie *Kameňák* z roku 2013. V témže roce herec vstoupil do Dvorany slávy cen TýTý a také převzal od prezidenta Miloše Zemana **medaili Za zásluhy.** Ocenění za své celoživotní mistrovství získal ale více, například v roce 2005 divadelní Thálii, o tři roky později získal také dabingovou Cenu Františka Filipovského nebo v roce 2002 za přínos české komedii (na snímku). Od roku 2016 nese jeho jméno dokonce pelhřimovské divadlo. „**Sedmička vína denně je přesná zdravotní dávka — sklenka k obědu, sklenka k večeři a sklenka pro radost,**“ svěřil se se svým receptem na dlouhověkost.



V SUKNI MU TO SEKLO, ŽE HO DIVÁK „SBALIL“

Role dědků anebo ženské postavy provázely Lipského celou kariérou.

Jeho dobrý přítel Miroslav Horníček s humorem sobě vlastním tvrdil, že to bylo proto, že byl Lubomír už od mládí senilní. Pravdou každopádně je, že **prvního starce si zahrál už coby patnáctiletý hošík.** A jeho pozdější roli **dědy Potůčka ve *Třech chlapech v chalupě*** snad ani netřeba připomínat – hrál dědu Jana Skopečkovi, jenž byl přitom ve skutečnosti o devět let mladší. Ovšem také zmiňovaných **ženských rolí nemá Lipský na kontě málo.** „**Má nejslavnější ženská role byla asi ve hře *Charleyova teta*** (na snímku z představení v Divadle na Jezerce v dubnu 2013, pozn. red.),“ uvedl. K této své možná nejznámější divadelní postavě sluhy Brasseta **přidal i historku:** „*Jednou takhle navečer přišel do šatny nějaký starší pán a nabízel ke koupi jahody. Přišel až ke mně a povídá: Milostivá paní, nechtěla byste pár jahůdek? Jsou krásný, račte se podívat! Já už byl naličený, jen jít na jeviště. Strašně jsem se mu líbila, to bylo hned vidět, a tak jsem s ním začala trochu koketovat. Byl v sedmém nebi, když jsem mu nabídla, aby na mě po představení počkal. Věřte, nebo ne, ale ten člověk tam skutečně trpělivě čekal... Když jsem mu všechno prozradil, zdálo se, že je na omdlení.*“



PŮLSTOLETÍ S MANŽELKOU VĚROU A STÍN SMRTI JEJICH SYNA

O svém soukromí se Lipský hovořit nikdy nebál. Třeba o tom, **jak o pantičví přišel** poté, co se spolu s jistou dívkou opili. Lubomír si dokonce toho večera nechťeně lokl i petroleje, když s kamarády hledal další láhev alkoholu. **Jeho životem prý prošly čtyři Věrky, které platonicky miloval, ale až tu pátou si vzal.** Poznali se v Divadle satiry brzy po jeho založení. „*Moje manželka tvrdí, že jí imponovalo, že jsem velmi inteligentní a seriózní, a tahle věta mi dělá stále moc dobře,*“ popsal v knize svých vzpomínek. **Vzali se v říjnu 1948, prožili spolu 54 let...** Měli spolu dvě děti – dceru Taťanu (ta se profesně věnovala hlavně překladatelství) a **syna Lubomíra ml.,** jenž vystudoval režii dokumentu. V **pouhých 40 letech však zemřel den před silvestrem** roku 1991. Osudného večera se šel projít na čerstvý vzduch, nad ránem jej našli mrtvého, zřejmě ho v silném mrazu postihl infarkt.

INZERCE

BAUHAUS®

MUŠKÁTY 4PACK

Pelargonium peltatum, zonale převislé i vzpřímené, mix barev, prémiová kvalita z ČR, ø květináče 9 cm

4pack

119,-!

Nakupte on-line na **bauhaus.cz**



Panorama
Barringerova kráteru.
FOTO | WIKIPÉDIE

Obří krátery jako jizvy planety Země

Meteority bombardují zeměkouli tak, že je posetá krátery z jejich dopadů. Vědci teď vzhlížejí k nebi, protože za šest let se přiblíží asteroid Apophis.

5plus2
TÉMA

JOSEF HORA

ČR | Je úterý 30. června 1908 těsně po půlnoci. Kdo byl v českých zemích ještě vzhůru a zvedl hlavu k nočnímu nebi, všiml si tělesa letícího východním směrem. Je to asteroid, mířící přímo na planetu. Českou kotlinu ale mine, takže zdejší lid nakonec ulehne a neví nic.

O několik tisíc kilometrů na východ uprostřed Sibíře se ale brzy k ránu rozzáří nebe i země. Svědci výjev popisují jako jasnou žlutou kouli nebo válec letící oblohou. Je 7:15 tamního času a do atmosféry Země právě vletělo kosmické těleso velikosti 50 až 190 metrů, dodnes se vědcům přesně rozměry zjistit nepodařilo. Tajnou otřese obrovský výbuch, mluví se o třech explozích jdoucích po sobě ve výšce kolem pěti až deseti kilometrů. Rána je slyšet tisíc kilometrů daleko, v řídké obydlené oblasti je na ploše odpovídající dvěma třetinám Karlovarského kraje okamžitě vyvráceno 80 milionů stromů.

Ve městě Vanavara, sedmdesát kilometrů od výbuchu, vzplane oděv přímo na lidech, kteří utrpí rozsáhlé popáleniny, které se obtížně a dlouho hojí. Strašlivé pro tamní obyvatele je, že během chvíle zmizí z postižené krajiny většina

sobích stád i s hlídacími psy. Následuje obrovský lesní požár, padá černý déšť.

Příští noci probleskují po obloze zvláštní jevy podobné polární záři, vidí je i lidé v Evropě. A také v Čechách a v Praze, ale pro obyvatele metropole je tou dobou nejpálčivějším problémem, že se veškeré tramvajové linky zbavují písmen a předělávají se na čísla, což mnoho lidí k jejich nevoli mate, mají s tím takovou starost, že stopy posledního největšího dopadu asteroidu na Zemi ani nevnímají. Výbuch, ke kterému došlo před 115 lety, je dodnes známý jako Tunguská událost a jeho sílu dnešní vědci přirovnávají k síle dvou tisíc hirošimských bomb. V dlouhé historii zažila planeta ale i mnohem horší nárazy kosmických poutníků, po nichž dodnes zůstaly dobře viditelné jizvy – obří krátery, které lze spatřit jen z velké výšky. Které to jsou?

Barringerův kráter

Nezačneme největším kráterem, ale jedním z nejzachovalejších. Nese název Barringerův kráter, je starý 50 tisíc let, má průměr „jen“ 1200 metrů a vznikl výbuchem tělesa velikosti 50 metrů, které vletělo do atmosféry rychlostí až 29 tisíc kilometrů v hodině.

Téměř celá planeta se vypařila, výbuch ale zanechal v poušti amerického státu Arizona velkou „jizvu“.

V roce 1902 se sem na průzkum vypravil důlní inženýr Daniel Barringer, kterýrazil teorii, že jde o pozůstatek dopadu vesmírného tělesa. Razil stoly, hledal zbytky meteoritu, nic však nenašel.

Až počátkem 60. let objevili geologové na místě dopadu minerál coesit a také stišovit – extrémně tvrdou a vzácnou horninu. Ta může vzniknout pouze za velmi vysokých teplot a vysokého tlaku u horniny obsahující křemen buď úderem blesku, nebo jaderným výbuchem, nebo právě při dopadu meteoritu. Říká se, že tehdy v 60. letech byl poprvé vědecky potvrzen vznik kráteru dopadem tělesa z vesmíru.

Bylo také zjištěno, že výbuch tehdy zabil vše živé v okruhu 15 kilometrů, těžká zranění utrpěla zvířata ještě 25 kilometrů od dopadu.

Největší je Vredefort



Uvnitř kráteru Vredefort leží město i stovky poliček. FOTO | PNI NEWS

Největší dosud objevený kráter na planetě se jmenuje Vredefort. Leží v Jihoafrické republice, jeho průměr je kolem 250 až 280 kilometrů a na jeho dně najdeme jak město Vredefort, tak zemědělskou krajinu se stovkami poliček, protéká tudy i řeka.

Kráter zároveň patří mezi nejstarší na Zemi, vznikl v geologickém období starohor někdy před dvěma miliardami let, tedy v době vzniku prvních mnohobuněčných organismů. Způsobil ho asteroid o průměru 20 až 25 kilometrů a předpokládá se, že to byla největší srážka od tzv. Velkého impaktu.

Velký impakt

Největší srážka planety Země s vesmírným tělesem se datuje do období zvaného hadaikum, které je nejstarším ve vývoji planety. Název je odvozen od

Háda, řeckého boha podsvětí, a tato neklidná doba byla plná sopečných výbuchů a dopadajících meteoritů. Právě tehdy před 4,5 miliardy let hypoteticky došlo k mimořádně silné srážce s tělesem velikosti Marsu – s protoplanetou, které se dnes říká Theia. Kolize se nazývá Velký impakt.



Srážka Země s Theiou před miliardami let. FOTO | NASA

Po nárazu bylo na oběžnou dráhu Země vyvrženo obrovské množství materiálu, ze kterého se nejdříve zformoval kolem planety prstenec, z něho pak vznikl Měsíc. Novější výpočty ukazují, že z prstence původně vznikla tělesa dvě. Tyto dva „protoměsíce“ se ovšem nacházely na kolizních drahách, a proto se po čase srážily. Teorii podporuje rozdílný vzhled přivrácené a odvrácené strany Měsíce.

Chicxulubský kráter

Mezi nejznámější krátery patří Chicxulubský. Je pozůstatkem dopadu asteroidu o průměru kolem 10 až 15 kilometrů, který zasáhl Zemi asi před 66 miliony let v oblasti dnešního Mexického zálivu. Kráter je široký zhruba 200 kilometrů, hluboký pak asi kilometr, z větší části je dnes schován v moři.



Pokud by asteroid Chicxulub dopadl do Prahy, způsobil by kráter o rozsahu vyznačeném červenou kružnicí. FOTO | WIKIPÉDIE

Dopad planety o hmotnosti bilionů tun (velké asi jako polovina Mt. Everestu) zřejmě způsobil celosvětovou katastrofu, jejímž hlavním důsledkem bylo známé masové „vymírání dinosaurů“.

Trvalo totiž několik měsíců, než tma vyvolaná vyvržením oblak prachu do atmosféry a s ní související zastavení fotosyntézy způsobily vyhynutí kolem třiašedesáti procent tehdejších obratlovců. Častěji přežívala zvířata schovaná v norách. Výbuch byl odhadem několikatisícinásobně vyšší, než by vyvolaly dnes veškeré existující jaderné zbraně, způsobil i řadu zemětřesení a megatsunami s výškou 20 metrů.

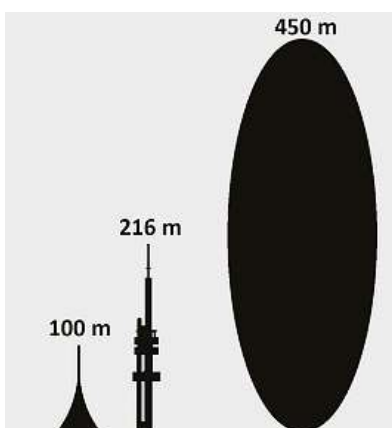
Jsou Čechy kráterem?

Když astronom Galileo Galilei na počátku 17. století sledoval Měsíc, poznamenal, že mu měsíční krátery připomínají krajinu, jakou je Bohemia. Takovou teorii „oprášil“ americký astronom Michael D. Papagiannis. Na základě analýzy snímků z geostacionární družice Meteosat uvedl, že Čechy (nikoliv Česko) leží na dně obrovského kráteru, který vznikl po dopadu meteoritu.

Kráter má být ohraničený horami – ať jsou to na severu Krušné a Jizerské hory a Krkonoše nebo Šumava na jihu. Kráter s rozměry 200 x 300 kilometrů mohl způsobit asteroid velikosti 50 kilometrů, který dopadl před 800 miliony až dvěma miliardami let.



Jihočeské vltaviny jsou vzácné pozůstatky po dopadu planety v Bavorsku. FOTO | ARCHIV MAFRA



V Čechách lze najít stopy po dopadu ještě jedné planety. „Jizvou“ po ní je tzv. Rieský kráter ležící asi 100 kilometrů severozápadně od Mnichova. Má průměr asi 24 kilometrů, je hluboký až 200 metrů a vznikl zhruba před 14,5 miliony let. Nárazem došlo k roztavení hornin, které byly následně vymrštny vzhůru a ve vzduchu zchladly v podobě kousků zeleného skla kapkovitých tvarů. Ty jsou dodnes v jižních Čechách nalézány jako vltaviny.

Apophis jako ničitel

Co se týká asteroidů, vědci stále více hledí do budoucnosti. Kritickým dnem má být 13. duben 2036. Tato neděle je považována za jedno z největších rizik (byť minimálních), kdy by se mohl se Zemí srazit velký asteroid.

Dostal jméno Apophis, podle staroegyptského boha „Ničitele“, jenž sídlil ve věčné temnotě podsvětí a každý den se pokoušel pohltit sluneční loď boha Re a s ní i Slunce, k čemuž využíval armádu démonů.

32 tisíc kilometrů od Země proletí asteroid Apophis. Za šest let.

Planetka je značně protáhlá a má průměr kolem 340 metrů. Vědci budou chytřejší 13. dubna 2029, kdy Apophis proletí velmi blízko (32 tisíc kilometrů) kolem Země, pro srovnání, Měsíc je ve vzdálenosti 384 tisíc kilometrů.

Pokud planetku zemská gravitace nasměruje do tzv. „klíčové dírky“, může být její dráha změněna tak, že za čas narazí do planety. Americká NASA proto nabádá mezinárodní vesmírnou komunitu, aby do roku 2028 vyslala k planetce malou „flotilu“ robotických raket s cílem průzkumu. Start alespoň jednoho plavidla je pravděpodobný.

„Příroda nám poskytla prvotní příležitost provést rychlý průzkum blízkého se objektu, který by mohl představovat hrozbu dopadu na Zemi. Věříme, že ochrana naší planety před kosmickými nebezpečími je globální problém, který stojí nad zájmy jednotlivých národů,“ řekl Bhavya Lal, administrátor NASA pro politiku a strategii, když letos začátkem dubna vystoupil ve Vídni na 8. konferenci planetární obrany.

Velikost asteroidu Apophis

ve srovnání s Ještědem a Žižkovskou věží. Planetka Apophis má rozměry 450 krát 170 metrů a je klasifikována jako potenciálně nebezpečná, neboť se ve vzdálené budoucnosti nedá zcela jednoznačně vyloučit její srážka se Zemí.

ZDROJ | WIKIPEDIE

PENNY.

OD ČTVRTEK DO STŘEDY
20. 4. – 26. 4. 2023



94% tuku

ANGLICKÁ SLANINA
ŘEZNÍKŮV TALÍŘ
plátky, shaved
100 g

19,90
29,90

33%



45% tuku

SÝR EIDAM
45% PLÁTKY
BONI | 100 g

15,90
25,90

38%



VEPŘOVÁ
KÝTA*
bez kosti,
ve vakuu
cena za 1 kg

99,90

JEDINEČNÁ
NABÍDKA!



TOALETNÍ PAPIR HEŘMÁNEK
WIPPY*
3vrstvý | 8 rolí | 1 role 6,24 Kč
49,90 Kč

49,90

**94,90

47%

OKURKA SALÁTOVÁ
cena za 1 ks



8,90
19,90

55%

ilustrační foto

* Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změny. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Taktó označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedené období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce. ***Sleva je poskytována za body za nákupy v prodejních Penny Market. Body za své nákupy můžete získat do 7. 6. 2023. Získané body lze uplatnit do 14. 6. 2023. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejních Penny Market s. r. o. Částka pro získání bodů platí po odečtení veškerých slev, částek za vratné obaly a loteriijní služby. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

ROZDAVÁME ZDARMA 100 KÚSU

terapeutických brýlí AYURVEDIC GLASSES
fungujících na všechny vady zraku

NEJEDNÁ SE O TISKOVOU CHYBU

Pokud jste se narodili v letech 1920-1990 a:

- ➔ vidíte na krátkou vzdálenost matně, při čtení se vám unaví oči,
- ➔ na zastávce nevidíte číslo autobusu,
- ➔ pociťujete časté pálení a bolest v očích,
- ➔ vidíte jakoby za mlhou, přimhouříváte oči,
- ➔ často používáte počítač, chytrý telefon, televizi,
- ➔ Váš zrak se rok od roku zhoršuje.

...vyzvedněte si terapeutické brýle **AYURVEDIC GLASSES**, které bojují proti všem typům zrakových vad a očních neduhů.

V skladu je zabaleno a připraveno k odeslání 100 párů terapeutických brýlí AYURVEDIC GLASSES zlepšujících váš zrak, které můžete používat sami doma. Rozdáme je ZCELA ZDARMA – podle principu „kdo dřív přijde, ten dřív mele“ – každému, kdo zavolá do **24.04.2023**. Stačí jen ústně telefonicky potvrdit datum narození.

Terapeutické brýle AYURVEDIC GLASSES využívají multi optickou metodu trvalé korekce zraku. Při pravidelném používání se speciálním aktivátorem tato metoda regeneruje zrak a zabraňuje zhoršování vad jako jsou například krátkozrakost, dalekozrakost a zamlžené vidění. Informuje o tom odborný tisk. Pro přirozené zlepšení zrakové ostrosti je noste 1 hodinu denně. Speciálně navržené perforované destičky mají 266 mikro otvorů o průměru 0,87 mm v přesně definovaných intervalech, což vytváří terapeutický vzor, který regeneruje zrak. Oči se při pohledu přes tyto desky zaměřují na změnu ve vzdálených a bližších bodech prostředí. Oční svaly se tak trénují a cvičí, aby vše znovu viděly ostře a jasně. Obraz se tvoří na sítnici a je ostřejší až o 430%.

Tato multi optická oční gymnastika také zlepšuje cirkulaci v očních kapilárách a regeneruje zrakový nerv. Vady zraku se přestávají zhoršovat, a po úplném ošet-

ření definitivně mizí suchost, slzení a přecitlivělost očí na slunce či vítr. Časem se váš zrak zlepšuje a brýle již nemusíte vyměňovat za silnější. Pro plnou a trvalou regeneraci zraku je také nesmírně důležité předem odstranit případné záněty oka, zarudnutí či pálení a vyživit a posílit jemné struktury oční bulvy - aby byl trénink očí efektivní.

AYURVEDIC GLASSES je nejoblíbenějším a nejdražším modelem, jaký kdy lídr v oboru oční terapie vyrobil. Brýle jsou odolné a univerzální: mohou je nosit ženy i muži.

**Proč rozdáváme terapeutické brýle
AYURVEDIC GLASSES
pro regeneraci zraku zcela
ZDARMA?**

Nejsme charita. Očekáváme, že tato propagační kampaň získá pozornost po celé republice, díky čemuž získáme mnoho nových zákazníků.

Důležité: Na trhu je mnoho levných padělků terapeutických brýlí s mikro otvory. **Neměly by být zaměňovány s naším produktem AYURVEDIC GLASSES**, který využívá multi optickou technologii, speciálně měřený systém mikro otvorů, hlídaných výrobcem. Požadovaného terapeutického účinku lze dosáhnout pouze s použitím originálních terapeutických brýlí.

**NEČEKEJTE! Tuto příležitost lze využít pouze do
24.04.2023**

Terapeutické brýle **AYURVEDIC GLASSES** na jakékoliv oční vady nebudou k dostání v žádné specializované prodejně ani lékárně. ROZHODUJE POŘADÍ OBJEDNÁVEK. Doporučujeme vám, abyste si pospíšili a okamžitě zavolali na číslo **296 849 672**, abyste to stihli před vyčerpáním zásob ZDARMA.

POZOR: Limit je 1 brýle na domácnost.

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**





Palačinky s chilli či jako měšec

Zná je skoro celý svět, jen **v každé kuchyni vypadají trochu jinak**. Například Francie má svoje **ovocné crepes**, palačinky ale můžete připravit i s pivem.

Kakaové palačinky s banány a chilli

Potřebujeme: 225 g hladké mouky, 25 g kakaa, 3 vejce, špetku soli, 300 ml mléka, 200 ml kokosového mléka, 50 g másla, 25 g cukru jemná krupice, 3 banány. **Omáčka:** 100 g hořké čokolády, 100 g smetany, 1 chilli papričku, 4 větvičky koriandru, olej na smažení.

Postup: Vezmeme si hlubokou kulatou a dostatečně velkou mísu. Nасыpeme do ní mouku, kakao, přilijeme něco víc než polovinu mléka a rozšleháme na hladké těsto. Přilijeme kokosové mléko, přidáme vejce, cukr, sůl a dobře rozšleháme. Nakonec mísu zakryjeme fólií a necháme hodinu stát. Banány nakrájíme na plátky. Pánev vytřeme lehce olejem, nahřejeme na střední teplotu, rozlijeme na ni naběračku těsta, rychle poklademe plátky banánů, kolem okraje dokola nalijeme lžici oleje a pečeme, až začne okraj tmavnout. Potom palačinku opatrně otočíme a necháme dopéct z druhé strany, sundáme z pánve a necháme na teplém místě. V rendlíku povaříme smetanu s chilli papričkou, přidáme nalámanou čokoládu a mícháme, až se rozpustí. Upečené palačinky dáme na talíře, přelijeme omáčkou a doplníme natrhanými lístky koriandru.

INZERCE

Elektrické vozíky a skútry



Doporučuje
Jirka Krampol



Pohyb v každém věku





SELVO 4250

- motor 250 W s převodem do síly
- ovládání i jedním prstem
- dojezd až 20 km
- max. rychlost 10 km/h
- gelová baterie 480 Wh
- doba nabíjení 6-8 hod.
- nosnost 100 kg
- hmotnost 55 kg
- rozměry 110 x 55 x 96 cm
- doplňkové příslušenství

~~49 490 Kč~~ **32 990 Kč**
vč. DPH

SLEVA 33 %

Palačinkové měšce



Potřebujeme:

80 g rozinek,
100 ml calvadosu,
3 středně velká
jablka,
4 palačinky (crepes),
100 g másla,
50 g cukru.

Postup: Rozinky promícháme s polovinou calvadosu. Jablka oloupeme tak, že z nich nejprve škrabkou seřízneme alespoň čtyři pásy slupky dlouhé asi 10 cm (na zavázání měšce). Na jednom konci ve slupce opatrně vyřízneme malý otvor a druhý konec seřízneme do špičky. Jablka zbavíme jádřince a dužinu nakrájíme na kostičky. Do pánve dáme cukr, když se začne tavit, snížíme teplotu a počkáme, až začne zlátnout. Odstavíme, přidáme máslo, mícháme, a když se rozpustí, přidáme jablka. Přimícháme rozinky a přelijeme zbylým calvadosem. Snížíme teplotu na minimum, přiklopíme a necháme pár minut dusit. Záleží hlavně na druhu jablek, takže není důležité, jak dlouho, ale důležitější je ohlídat moment, kdy jablka začnou měknout, a v tu chvíli je stáhnout. Troubu nastavíme na 200 °C. Palačinky naplníme podušenými jablky, zformujeme do měšce, stáhneme páskem z jablečné slupky a rozložíme na pekáček vytřený máslem. Dáme na 15 minut do trouby rozpálené na 170 °C.

Pivní palačinky

Potřebujeme: 240 g hladké mouky, 240 ml mléka, 240 ml piva, 2 lžice oleje, 2 vejce, špetku soli, 2 polévkové lžice rumu. **Na náplň:** 3 hrušky (ne příliš zralé), 4 hřebíčky, 4 lžice cukru, 30 g másla, 80 g ořechů, 100 ml sladkého bílého vína, 150 g rokfóru, 2 velké mandarinky.

Postup: Palačinky upečeme klasickým způsobem. Ořechy nahrubo pokrájíme, rozložíme na plech a dáme na 20 minut opážit do trouby nahřáté na 135 °C. Hrušky oloupeme a nakrájíme na plátky. V hluboké pánvi s nepřilnavým dnem necháme rozpustit cukr. Když začne zlátnout, přidáme máslo, hrušky, hřebíček, promícháme, vše zalijeme vínem a za občasného míchání necháme hrušky změkknout, ale ne rozvařit. Na palačinky rozložíme část hrušek, posypeme rozdrobeným sýrem, rozdrčenými ořechy, plátky oloupaných mandarinek, přeložíme do šátečku a podáváme.

Recepty: Vladislav Stuparič pro ONA DNES

67 prodejen se servisem po celé ČR a SR. Nejbližší ve vašem regionu jsou tyto:

Služby na libovolné adrese

AKTIV ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY s.r.o.,
Paměťice 17, tel.: 608 100 717, 380 427 000

Písek-U Hřebčince

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

Písek-Harantova

CYKLOŠVEC,
Harantova 1317, tel.: 382 221 175

Strakonice

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

Soběslav

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

Seznam všech prodejců a další produkty najdete na

www.selvo.cz



FANTASTICKÁ ČTYŘKA Z LÉKÁRNY



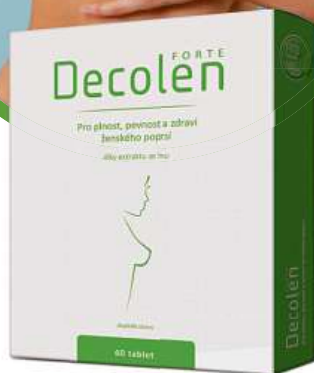
Zalijte vlasy, ať hustě rostou!

Jsou vaše vlasy slabé, řídké, bez objemu a nadměrně vypadávají? Dopřejte jim vydatnou záливku sérem Vlasové hnojivo!

Sérum **Vlasové hnojivo** představuje koncentrovanou péči o slabé a řídké vlasy s tendencí vypadávat. Jeho složení spojuje účinky kofeinu a komplexu Hustoplex™ do mimořádně koncentrované bezoplachové péče. Díky tomu sérum zajišťuje rychlý a výrazný nástup účinku i při problémech s intenzivním vypadáváním, řídnutím a oslabením vlasů.

HUSTÉ SLOŽENÍ, HUSTÝ VÝSLEDEK

Vyzkoušejte také Vlasové hnojivo ve formě tablet či šamponu, kolagenový drink Pleťové hnojivo nebo sérum Řasové hnojivo. K dostání také na www.VlasoveHnojivo.cz.



Opět ideální figura Chytře na redukční dietu!

Toužíte dosáhnout ideálních křivek, ale přesto se odmítáte vzdát všech svých neřestí? Zkuste to tentokrát jinak. Prozradíme vám efektivní a osvědčený recept, jak dosáhnout své vysněné postavy.

Přibližte se ke svému cíli díky přípravku **UniLakt skořice**. Obsažená rozpustná vláknina na sebe váže vodu, tím v trávicím traktu nabobtná a navodí pocit sytosti, a proto je nepostradatelná při redukčních dietách. Tento jedinečný doplněk stravy navíc obsahuje probiotickou kulturu, nerozpustnou vlákninu a řasu chlorellu, které napomáhají k upravení trávení a zažívání. Dále i skořici, jež podporuje odbourávání tuků a rovněž usnadňuje trávení.



V podobě tablet nebo sypké směsi!

Krásná a zdravá ňadra

Ženské poprsí je symbolem ženskosti a smyslnosti. Kromě touhy po dokonalé siluetě je důležité myslet také na celkové zdraví ňader. Mějte vše, po čem toužíte – plná, pevná a celkově zdravá prsa!

Váš sen se stane skutečností díky jedinečnému doplňku stravy **Decolen Forte**. Přírodní složení ze semen vinné révy, chmelu otáčivého, sóji a extraktu ze lnu setého, chrání a podporuje zdraví prsní tkáně. Navíc má pozitivní vliv na plnost, pevnost a celkové zdraví prsou a pomáhá snížit negativní účinky hormonální nerovnováhy.

Nohy spoutané otoky?

Uvolněte nohy ze zjetí otoků, křečových žil a těžkosti. Dopřejte si pocit lehkých a svěžích dolních končetin. Ulevte nohám konopím!



Konopné mazání **Venosil** s chladivým efektem poskytuje okamžitou úlevu a osvěžení pro nohy bez otoků, křečových žil, metliček nebo pocitů těžkosti. Venosil obsahuje unikátní kombinaci konopného oleje a jedle sibiřské doplněnou o rutin, kostival, arniku, fenykl, řepík, mátu a měsíček. Dlouhodobá péče a jemná masáž nohou Venosilem přispívá ke zmírnění obtíží a celkově lepšímu stavu dolních končetin.

Konopná úleva pro vaše nohy je dostupná také jako sprej s aplikací bez nutnosti roztírání.

GARÁŽ A DÍLNA

speciální magazín uvnitř dnešní **MF DNES**





Přírodní tonikum snižující bolest a protizánětlivé tonikum

TRADIČNÍ RECEPT ve vylepšené podobě

Jak ulevit od bolesti a zánětu za 16 minut?

HIT: CHLADÍCÍ BYLINKOVÝ BALZÁM

– bioaktivní rostlinné extrakty v nejvyšší koncentraci pro soukromé použití!



Již 89 700 Čechů potvrzuje blahodárny účinek na:



Otoky a modřiny



Bolest svalů a namožené klouby



Kořeny a bolesti zad



Stres, únava a migrény

Odstraňuje následky tělesné únavy, zmírňuje bolesti svalů, otoky a pocit „těžkých nohou“, pomáhá také v boji proti zánětům, migréně a tensním bolestem, působí relaxačně a urychluje regeneraci po úrazech a pohmožděninách. Můžete to vyjmenovat dlouho, protože vylepšený protizánětlivý balzám je skutečným lékem na široké spektrum psychofyzických neduhů a mimořádně účinným všelékem při stavech vyčerpání organismu. Máte jedinečnou šanci získat jej **ÚPLNĚ ZDARMA**.

U rčitě znáte tradiční bylinné masti, které po staletí pomáhaly našim předkům udržet si plné zdraví a rychle zregenerovat přetížené tělo při stavech zvýšeného napětí, vyčerpání nebo při chřipkách a infekcích. Věděli jste, že dnes máte k dispozici ještě silnější, dokonce 3x účinnější chladivý analgetický balzám, který okamžitě zklidňuje a regeneruje mikropoškození tělesných tkání a odstraňuje většinu bolestí a zánětů již za 16 minut po aplikaci?

POUŽÍVEJTE PŘI PŘENATÍNĚNÍ, BOLESTI SVALŮ A KLOUBŮ, OTOCÍCH A POMOŽDĚNINÁCH – jak se cítíte dobře

1 Ve formě relaxační koupele – rozpustíte ve vodě trochu pleťové vody pro snížení napětí, posílení těla a zbavení se bolesti

2 Jako masáž – proti otokům, uvolňuje a odstraňuje bolesti svalů

3 Lokálně jako analgetikum a zklidňující prostředek – aplikujte několikrát na bolavá místa pro rychlou úlevu

Vitamínovo-bylinná analgetická bomba

Neocenitelná receptura, která holisticky léčí tělo, byla dotažena k dokonalosti – to je ono brzy to bude ve vašich rukou. Intenzivně regenerační bylinný balzám díky použití nejvyšší koncentrace bioaktivních rostlinných výtažků je nejsilnějším lékem na bolesti svalů, hlavy či páteře, onemocnění osteoartikulárního systému a záněty. Až 148/150 lidí přiznává, že do 24 hodin po použití balzámu mizí problémy

s klouby, bolestivost, neduhy z artritidy, napětí a bolesti svalů, svědění a podráždění kůže, modřiny a otoky. To vše proto, že bohaté složení rostlinných extraktů a esenciálních olejů okamžitě proniká hluboko do těla, stahuje cévy a zlepšuje prokrvení tkání a spouští v těle automatické opravné procesy. Je to bezesporu nejsilnější, 100% přírodní regenerátor podporující a pečující - doporučený pro každodenní použití zejména seniorům, i když jej s úspěchem využívají i mladší generace.

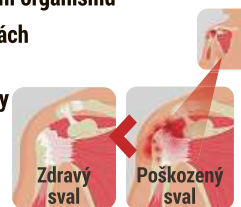
Zmrazení bolesti a úleva za pouhých 16 minut

Výzkum MedicReporters potvrzuje, že účinnost zklidňujícího balzámu až v 97 % případů předčila očekávání lidí, kteří jej používají. To znamená, že mast pro zdraví je schopna odstranit i ty neduhy, které se zdají být nemožné zmírnit bez užívání silných perorálních léků. Přitom stačí 3-4 aplikace chladivého balzámu denně, aby zmizely i ty nejvytrvalejší bolesti svalů a kloubů.

Odbornice vysvětluje: „Synergie účinných látek vylepšeného bylinného balzámu zvyšuje propustnost cév v průměru o polovinu a také posiluje a tonizuje stěny žil. Kombinace extraktů z rostlin, bylin a éterických olejů poskytuje okamžité účinky proti otokům, analgetické a protizánětlivé účinky - zklidňuje, zklidňuje a uvolňuje, odstraňuje bolesti z napětí nebo problémy se spánkem?“

Multidimenzionální všelék – bioaktivní bylinný balzám:

- Uklidňuje svalové napětí, snižuje otoky, snižuje revmatické bolesti
- Odstraňuje bolesti kloubů, svalů, páteře, krku a hlavy za 16 minut
- Poskytuje pocit úlevy, uvolnění a dodává sílu při stavech vyčerpání
- Odstraňuje příznaky stresu, přetížení a vyčerpání organismu
- Urychluje regeneraci po úrazech, pohmožděninách
- Na pokožku působí protizánětlivě – pomáhá odstranit křečové žíly, křečové žíly, změny barvy
- Podporuje správný krevní oběh
- Odstraňuje pocit „těžkých nohou“

**Holistická regenerace těla – doplňte si lékárníčku HNED**

Vylepšený protizánětlivý balzám nesmí chybět v každé domácí lékárně. Jeho komplexní působení vám pomůže bojovat s celým spektrem neduhů v extrémně krátkém čase. Uleví vám od bolesti kloubů, svalů, či trhání kořínků, zmírní záněty, otoky, pomůže uvolnit přetížené tělo i mysl a pomůže v boji s infekcemi. Nečekejte, až proplacená balení balzámů zmizí z českých skladů - zvedněte telefon již nyní a zažádejte si o originální, **bioaktivní chladivý balzám za 0 Kč!**

ORIGINÁLNÍ PROTIZÁNĚTLIVÝ BALZÁM

+ telefonická konzultace zdarma

**Nenahraditelný pro mou bolest krční páteře a vždy oteklé nohy**

Chladivé masti používala i moje babička - tato tradice se ukázala jako nesmrtelná, protože dnes mi jediné tento vylepšený balzám tak účinně pomáhá zbavit se napětí, uvolnit svaly zejména kolem krku a ramen, odstraňuje bolesti a dokonce zklidňuje moje věčně oteklé nohy. Miluji ho pro jeho všestranné působení - moje maminka ho používá na spánky při silných migrénách a vždy přináší úlevu při záchvatech. Je nenahraditelný a nejlepší.

Klárinka, 39 let, Plzeň

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 09.05.2023 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

Zavolejte: **576 779 198**

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



Minulý víkend odstartoval v Hradci Králové dvanáctidílný cyklistický seriál Prima CUP, který nabízí zážitky ze sedla kola spojené s nádhernou přírodou po celém Česku. Závody přitom nabízí trasy jak pro profesionály v čele s nejlepšími českými jezdci, tak i pro méně zdatné cyklisty. Nejlehčí Prima jízdu přitom bezpečně zvládnou i děti. Na úvodním závodě se sešly stovky cyklistů, aby se vydaly do přílehlých královéhradeckých lesů na tři trasy dlouhé 15, 47 a 67 kilometrů. A mezi nimi byl i moderátor NOVÉHO DNE Jiří Šlégl (na snímku), který zvolil tu těžší variantu a musel se potýkat s opravdovou nepřízní počasí v podobě deště. Ten silně rozbahnil terén a jezdcům dost ztížil jezmena technické pasáže.

„Přiznávám, že na úvod sezony to byl extrémně těžký začátek. Pro mne tam byla velká motivace dokončit závod až do cíle i díky tomu, že to byl můj ‚domácí závod‘ kolem Hradce Králové, od-

S kolem na Prima CUP



kud pocházím. Na stezkách – single trailech, které znám mnoho let, protože tam jezdím s partou blbnout a vím, že jsou to docela technické pasáže – tak tam člověk přijel už nějak po polovině závodu, takže ve fázi, kdy už je celkem unavený, a tenhle úsek je poměrně dost fyzicky náročný. Tentokrát to bylo ještě dost ztížené tím, že tam byla místa pod vodou plná bahna,“ líčil s neskrývaným pobavením Jiří Šlégl,

ktej ve všední rána uvádí NOVÝ DEN s Lenkou Špillarovou. Někteří jezdci se při závodě dokonce i nedobrovolně vykoupali. „Cesta, která bývá taková, že se jednoduše přeskáče nebo projede mezi kameny, se prostě proměnila v metrový ledový brod, ve kterém jsem například já zapadl až po stehno. Celkově jsem dojel do cíle asi za tři a půl hodiny, byl to jeden z nejvíce adrenalinových závodů, jaký jsem kdy jel,“ pokračuje Šlégl.

„Pojďte si to vyzkoušet!“

A jak závod dopadl? Nejrychlejším na neprestížnější trase, kde se představila velká část české maratonské špičky, se stal loňský stříbrný medailista Lubomír Petruš.

Ten zvládl trasu za necelé tři hodiny. Nejrychlejší žena, Karla Štěpánová, dojela v čase 3:26. Na 47kilometrové trase byli nejrychlejší Daniel Polman s Evelínou Šedivou. A patnáctikilometrovou trasu opanovali Marek Nechuta a Lenka Fridrichová. Pro Jirku Šléglu ovšem bylo vítězstvím už to, že v tak náročných podmínkách dojel.

„Ve výsledku jsem na sebe pyšný, že jsem to dojel do cíle, a věřím, že ve větší formě a po nějakém tréninku budou ty další závody v sérii Prima CUP proti téhle adrenalinové bahenní jízdě skoro pohoda. Všechny zvu – pojďte si to vyzkoušet. Prima CUP má vždycky trasu i pro méně zdatné cyklisty, takže super jízdu si může užít skoro každý,“ uzavírá moderátor NOVÉHO DNE Jiří Šlégl. (ms)

INZERCE

Chcete špičkový fotomobil nebo sluchátka?

Zašlete fotky jarní přírody a vyhraďte

iDNES.cz/mobil



SLEDUJTE OBLÍBENÉ POŘADY ČESKÉ TELEVIZE

UŽ TĚD NA

VOYO

Kukačky

Dobré ráno, Brno!

Dabing Street

Osada

Rozdáváme 1000 bezplatných balení přípravku proti močové inkontinenci.

BLOKUJE ÚNIKY MOČI od 1. použití

Bezplatný prostředek vrací 100% kontrolu nad měchýřem

Získejte metoda zdarma a zapomeňte na úniky moči stejně jako 16 900 Čechů



TOTO NENÍ CHYBA TISKU
– 1000 BALENÍ ZA 0 Kč!

Nepříjemné úniky moči, mokré skvrny na spodním prádle a časté návštěvy na toaletě mohou být minulostí. Díky nové metoda se už téměř 17 tisíc lidí zbavilo pocitu neustálého tlaku na močový měchýř a netrápí je inkontinence, znovu získalo kontrolu nad měchýřem a životní komfort bez nepříjemných překvapení – a to vše za méně než 7 dní.

Metoda, kterou si nechal patentovat britský odborník Thomas Brown, představuje skutečný přelom ve snižování nepříjemných problémů spojených s úniky moči. Až 98 % lidí, kteří použili novou metodu, přiznává, že problémy s nekontrolovaným vyprazdňováním měchýře ustupují už v prvních 7 dnech, což znamená, že každý může ovládat svůj měchýř, snížit četnost nepříjemných návštěv na toaletě, zbavit se studu a zlepšit kvalitu každodenního života – a to za méně než týden. Jak je to možné?

Inovativní přípravek odstraňuje příčinu problému



„Pro odstranění problému s inkontinencí je potřebná intenzivní regenerace močové soustavy na buněčné úrovni. Aktivní složky obsažené v novátor-ském přípravku utěsňují měchýř, obnovují sliznici močové trubice a posilují svaly pánevního dna až o 81 %, čímž navrací kontrolu nad vyprazdňováním měchýře už během 24 hodin.“

Thomas Brown, odborník
na urologická onemocnění

KONEC STUDU! PRVNÍ EFEKTY UŽ ZA 24 H

INKONTINENCE SE DÁ SNIŽIT

Testy dokazují, že inovativní přípravek účinně eliminuje veškeré potíže močové soustavy bez ohledu na věk a pohlaví nemocného a také bez ohledu na stupeň pokročilosti a příčinu obtíží. „V každém případě už po 2–3 dnech kúry se tlak na měchýř zmírňuje, nekontrolované úniky moči ustávají a doba výdrže s plným měchýřem se až 7násobně zvyšuje, což umožňuje výrazně prodloužit dobu mezi jednotlivými návštěvami toalety,“ vysvětluje Brown.

NOVÝ PŘÍPRAVEK PŮSOBÍ NA INKONTINENCI:

- ▶▶ **Z NÁMAHY**
(např. při kašli, smíchu, kýchnání, fyzické námaze)
- ▶▶ **NALÉHAVÉ**
(mj. noční močení, úniky spojené se zánětem měchýře)
- ▶▶ **Z PŘEPLNĚNÍ**
(nejčastěji po porodu nebo v případě onemocnění prostaty)



Inovativní přípravek posiluje svaly pánevního dna až o 81 %. Už 1. aplikace přípravku může obnovit sliznici močové trubice, která se stává pružnější a těsnější.

1 PORCE

EFEKTY UŽ PO 24 H

Tak imponující účinnost kúry vyplývá ze schopnosti aktivních látek brzdit přehnané reakce močového měchýře a díky tomu se v první řadě ztrácí pocit neustálého tlaku na trubici. Pravidelné používání přípravku má také vliv na posílení svalů pánevního dna, regeneruje stěny měchýře, vrací jim pružnost a zlepšuje napětí tkání, z nichž se skládá vylučovací soustava. Navíc nový přípravek využívá přirozenou regenerační schopnost organismu a podněcuje buňky ke zvýšené produkci estrogenů a testosteronu – hormonů odpovědných za navrácení správného vyprazdňování měchýře.

KONEC S INKONTINENCÍ

Odborníci tvrdí, že na trhu v současné době neexistuje rychlejší a účinnější neinvazivní metoda úlevy od precitlivělosti měchýře.

Úleva pro měchýř



„Vleklé problémy s měchýřem mi znepríjemňovaly život už několik let. Zkoušela jsem různé prostředky, ale teprve tento přípravek mi účinně, rychle pomohl s mým problémem – inkontinencí. Po týdnu kúry jsem už mohla jít volně do bazénu, smát se a kašlat bez obav z nekontrolovaného úniku moči. Nemusím už běhat každých 20 minut na WC. Tento produkt mi zlepšil život o 200 %. Děkuji.“

Ludmila, 53 let, Ostrava

Vyřešil jsem problém jako muž!



„Mokré skvrny na kalhotách, nekontrolovatelné úniky... Vždyť jsem silný, zdravý chlap! Lékař mi doporučil příslušnou kúru a k tomu jsem začal používat přípravek, který mi koupila moje žena. Stačilo 10 dní, abych získal kontrolu nad svým organismem. Rozhodně se jedná o produkt, který doporučuji.“

Jozef, 65 let, Teplice

Aktivní látky obsažené v přípravku jsou 100% přírodní. Podílejí se na výstavbě přiměřeného napětí a jadrnosti tkání vylučovací soustavy. Když se jednotlivé úseky močových cest stanou silnějšími a pružnějšími, celá vylučovací soustava je těsnější.

4 SUPER VÝHOD

Originální přípravek může:

- + Výrazně zmenšit problém s úniky moči už za 7 dní
- + Utěsnit vylučovací soustavu za 24 h
- + Snižit tlak na močovou trubici
- + 7krát prodloužit dobu výdrže s plným měchýřem

Zbavit se nepohodlí a nekontrolovaných úniků moči

**RYCHLE, DISKRÉTNĚ,
NASTALO**

**NEODKLÁDEJTE TO –
OVLÁDNĚTE MOČOVÝ
MĚCHÝŘ UŽ DNES**

Nejsme charitativní organizace. Nabízíme přípravek nejvyšší kvality a víme, že když se informace o této akci na vrácení uhrazené částky rozkřikne, zákazníci nás zaplaví svými objednávkami. Je to vaše poslední šance získat balení přípravku za tak výhodných podmínek.

ZDARMA PRODUKT

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 09.05.2023
obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

ZAVOLEJTE: **255 729 459**

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

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení na domácnost

Znečištěnou vodu nepijeme, tak

Ovzduší je **znečištěno ve městech i na venkově.**

Ovšem **uvnitř našich domovů** může být vzduch dokonce až několikrát **horší než na rušné silnici.** Což je alarmující, když si uvědomíme, kolik času v uzavřených prostorách trávíme.

Největším znečišťovatelem vzduchu je prach. V průměrné domácnosti ho za jediný rok uklidíme neuvěřitelných 45 kilogramů. Jde především o polétavý prach, což je označení pro mikročástice, které vznikají téměř výhradně jako produkt lidské činnosti – při průmyslových činnostech, při lokálním vytápění pevnými palivy a také z automobilové dopravy. Mikroskopické částice létají vzduchem a každým pohybem se víří.

Ovšem i lidské tělo působí jako přenašeč prachu, pylů a dalších nečistot.

Čím menší průměr částice má, tím déle zůstává v ovzduší a tím více je pro nás nebezpečná. Větší částice zachytí chloupky v nose a člověk je následně vykašle, vysmrká či vykýchá. Ale s těmi malými si naše tělo neporadí a nejmenší částice se mohou dostat až do plicních sklípků a do krve. Následkem jsou různé alergie, astma, kožní vyrážky, kardiovaskulární onemocnění, choroby dýchacích cest, sni-

žení délky i kvality života a mnoho dalších zdravotních komplikací.

I o vzduch se musíme starat

Plíce jsou spolu s mozkem, srdcem, játry a alespoň jednou ledvinou jedním z pěti orgánů důležitých pro přežití, zaslouží si proto naši péči a čistý vzduch. O ten se doma musíme starat, špinavou vodu přece také nepijeme. Základem je výměna vzduchu pravidelným větráním. V nevětraných interiérech se hromadí oxid uhličitý, kterého dospělý člověk vyprodukuje několik litrů za den. Právě ten může za těžký vydechovaný vzduch, ve kterém se nemůžeme soustředit, nutí nás zívát a způsobuje únavu u dětí i dospělých.

Dříve se nutnost větrání tolik nezdůrazňovala. Většina domů měla dřevěná okna, která nebyla tak těsná a přirozeně jimi profukovala. Dnes stavíme z mnohem kvalitnějších materiálů, při navrhování budov se hledí na úsporu tepla a energií, u nových zavřených oken je tak minimální průchod vzduchu.

Jak správně větrat?

Frekvence a délka větrání záleží na ročním období. Obecně platí, že čím chladněji venku je, tím kratší doba k vyvětrání postačí. Ideální větrání je průvanem, v zimních měsících postačí po dobu pěti minut otevřít protilehlá okna dokořán. Tím se zajistí dostatečná výměna vzduchu, ale teplota v bytě se nijak výrazně nesníží, stěny ani podlaha se nestihnou ochladit. Na jaře a na podzim se mohou nechat okna otevřená až 15 minut a v létě už to je na každém



z nás. Pokud někoho trápí vlhkost v bytě, neměl by větrat za deště. Vlhkost vzduchu by se mu doma ještě zvýšila.

A v místnostech s vyšší vlhkostí, kde se sprchujeme nebo pravidelně vaříme, je třeba větrat častěji, ideálně třikrát až čtyřikrát denně.

Plíseň není jen estetický problém

Dalším problémem mnoha domácností jsou plísně, které se začaly objevovat i tam, kde dříve nebyvaly. Na vině je jednak nedostatečné větrání a též snížení teploty v bytech kvůli úspoře drahých ener-

gií, což vede ke zvýšené vlhkosti vzduchu a následně se objeví plíseň. Plísně představují velké zdravotní riziko. Z plísní se do vzduchu uvolňují výtrusy neboli spory, ty vylučují toxické látky a při dlouhém vdechování způsobují nejrůznější alergie.

Typickým příznakem je rýma, slzení očí, záchvaty kašle bez zjevné příčiny či časté bolesti hlavy. Řešením je v první řadě odstranění plísně a její příčiny. Vlhkost vzduchu je dobré hlídat vlhkoměrem, protože se neustále mění v závislosti na různých faktorech – na počasí, venkovní teplotě, zda topíte, čím a tak dále. Ideální je, aby vlhkost vzduchu byla přibližně 45 až 60 procent.



Chraňte se před alergiemi...

Zdravý vzduch z přírody do vašich domovů

proč dýchat špinavý vzduch?



Nedostatečná výměna vzduchu ve třídách škol a školek způsobuje u dětí únavu. Příliš velké množství polévatého prachu a dalších nečistot zase vedou k rozvoji alergií. ILLUSTR. FOTO | SHUTTERSTOCK

Pozvěte si domů čistý vzduch

Vzduch v našich domácnostech je kromě již zmiňovaného polévatého prachu, bakterií, pylů či spor plísní plný také výparů z kosmetiky, úklidových prostředků, škodlivin z vytápění či automobilů, které se dovnitř dostanou při větrání.

Mikroskopické částice létají vzduchem a neustále se víří, každým našim pohybem a činností. Logicky je tedy i vdechujeme.

Se z kvalitním a ozdravením našeho domácího prostředí pomohou již běžně rozšířené čističky vzduchu. Čističky jsou vhodné naprosto pro každého, komu záleží na svém zdraví a chce si vylepšit kvalitu vzduchu doma či na pracovišti. Téměř nezbytností jsou v domácnostech alergiků a astmatiků a také v rodinách s malými dětmi, jejichž imunita se teprve vytváří. Děti si totiž přes den „užijí“ dost znečištěného prostředí ve školách, na ulicích, v dopravních prostředcích a jakékoliv z kvalitní vzduchu je



Pro zajištění zdravého domova je třeba provádět pravidelný a pečlivý úklid. Stírání prachu vlhkou prachovkou, vysávání koberečů a podlahových krytín. Samozřejmostí by měla být pravidelná výměna ložního prádla (dvakrát měsíčně) a nesmíme zapomenout ani na naše děti. Podle lékařů bychom měli třeba poslat oblíbené plyšáky alespoň jednou týdně na výlet do pračky.

Vzduch jako u moře

Lidem se lépe dýchá v místech s vysokou koncentrací záporných iontů. Záporné ionty (říká se jim též vzdušné vitaminy) jsou přirozenou součástí čistého a zdravého

vzduchu v přírodě, jejich nejvyšší koncentrace jsou ve vzduchu na horách, u moře, v jeskyních, v lese či poblíž vodopádů. Díky nim je vzduch svěžší a lépe dýchatelný a působí příznivě na naše zdraví. Na všech těchto místech máme větší pocit odpočinku, rychleji regenerujeme a dobře se nám tam spí.

A to jde ruku v ruce s psychickou pohodou, pro kterou si vlastně na dovolenou jezdíme. V interiérech se bohužel záporné ionty vyskytují v minimální míře nebo vůbec. Ničí je umělé materiály, chemické prostředky a moderní technika.

Rady pro omezení vlhkosti v bytě

- Pravidelně větrejte. Budete-li delší dobu v uzavřené místnosti zehlit nebo sušit prádlo, vyvětrat je také třeba.
- U koupelen, které nemají okna, je vhodné nechat otevřené dveře do dalších místností, které jsou větrané.
- Při vaření zapněte digestoř.
- Nátěry provádějte takovou malbou, která obsahuje látky bránící vzniku a šíření plísní.
- U starších domů často pomůže zateplení fasády.
- Nestavte nábytek přímo ke zdi, aby kolem něho mohl cirkulovat vzduch.

pro ně velkým přínosem. Nečistoty ve vzduchu, navzdory názorům mnohých lidí, totiž děti nijak nezocelují, naopak, přispívají u nich k rozvoji alergií a dýchacích obtíží.

Kritérii pro výběr čističky vzduchu je několik, pro mnoho lidí to je například spotřeba elektrické energie. Nízkou spotřebu mají čističky vzduchu bez ventilátoru, které k pohánění vzduchu využívají elektronový vítr. Takové přístroje jsou tiché a mohou být bez problémů používány i v ložnici. Důležitý je i typ filtru v čističce. Zda je výměnný, nebo omyvatelný. Některé čističky mají i více stupňů výkonu a dají se použít v různých velikostech místností.

Při výběru je vhodné orientovat se i podle uživatelských zkušeností na internetu.

Čistý vzduch je klíčem k regeneraci organismu, obzvláště v noci, kdy spíme a nabíráme nové síly. (ks)



Jediná čistička na trhu prověřená 7 nezávislými testy

- prokázána 96% účinnost při zachytávání polévatých nečistot, pylů a mikroprachu
- 79% účinek proti zápachu v interiéru
- vestavěný ionizátor
- omyvatelný filtr s neomezenou životností
- naprosto nehučnou provoz
- minimální provozní náklady, příkon max. 8 W
- snadná obsluha, jednoduchá údržba



Získejte zdarma osvěžovač a čistič lednic Ionic-CARE FF-210 v hodnotě 450 Kč.

Neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně či šatně. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísní a v lednici uchovává potraviny déle čerstvé.

V objednávce uveďte kód:

kód AC1



stříbrná, černá, bílá
3 690 Kč/ks

dekor dřeva
3 990 Kč/ks

DOPRAVA ZDARMA

www.ionic-care.cz
objednávací linka zdarma 800 112 111



Příliš „sladká“ krev

Až třetina pacientů trpících diabetem I. typu si neměří hladinu glukózy pravidelně. Výrazné kolísání cukru se přitom podílí na rozvoji celé řady komplikací a může skončit i fatálně.

ČR | Jelikož cukrovka nebolí, řada pacientů zanedbává sledování a tím pádem i kompenzaci cukru v těle. Podle průzkumu, který pro společnost Abbott provedla výzkumná agentura Ipsos, si hladinu glukózy neměří pravidelně téměř každý třetí pacient v Česku. „Důsledný management nemoci, tedy pravidelné kontroly glykémie, jsou přitom naprosto zásadní. Udržováním cílových hladin glukózy v krvi se minimalizuje riziko výskytu závažných komplikací nemoci,“ upozorňuje lékařka Denisa Janíčková Žďárská.



IL. FOTO | SHUTTERSTOCK

S kolísáním hodnot krevního cukru mají problémy především lidé s diabetem I. typu, ovšem výkyvy jsou nebezpečné pro všechny pacienty s diabetem. Za optimální se považují hodnoty mezi 3,9 až 5,6 mmol/l nalačno, po jídle by to mělo být nejvýše 10 mmol/l. U diabetiků se však glykemické hodnoty mohou lišit, viz box.

Příliš vysoká hladina krevního cukru může být až život ohrožující, a to především u hodnot nad 13 mmol/l. Hrozí ketoacidóza, tedy překyselení organismu kvůli nedostatku inzulínu v organismu. Vyskytuje se u 20 až 40 % nově diagnostikovaných diabetiků I. typu – u desetiny z nich je to dokonce úplně první projev diabetu I. typu. Mezi nápadné příznaky patří zrychlené dýchání, pocit žízně a zápach acetonu v dechu.

V těžkých případech může ketoacidóza vést až k poruše vědomí a kómatu. Jde rovněž o nejčastější příčinu úmrtí diabetiků I. typu mladších 20 let. Nejlepší prevencí je co nejstabilnější hladina glukózy v krvi.

Základní otázka tedy zní – jak často by si diabetici měli hladinu glukózy měřit? „Pokud léčba vyžaduje aplikaci inzulínu, měli by si pacienti měřit hladinu cukru několikrát denně,“ odpovídá Denisa Janíčková Žďárská s tím, že měřit hodnoty glykémie lze jak klasickými glukometry, tak i podkožními senzory, které v pravidelném intervalu kontrolují hladinu cukru v krvi. (re)

■ ■ HYPER vs. HYPO

Hyperglykémie je stav, kdy je hladina krevního cukru příliš vysoká – hodnoty glykémie dosahují nalačno 7,0 mmol/l. Většinou k němu dochází při nedostatku inzulínu. Může nastat i v důsledku nesprávné nebo příliš nízké aplikace tohoto hormonu. Zvýšená hladina cukru může mít ale i jiné příčiny: rizikovým faktorem je stres, virové nebo bakteriální onemocnění či léčba kortikoidy.

Hypoglykémie je stav, kdy je hladina cukru v krvi naopak příliš nízká – hodnoty dosahují 3,9 mmol/l, případně jsou i nižší. Snížení hladiny glukózy také řídí hormon inzulín. Hrozit může při vynechání jídla, po vysoké fyzické aktivitě nebo při aplikaci vysoké dávky inzulínu. Typickými příznaky jsou třes, pocení, zrychlený puls, nervozita, závrať, únavu, nesoustředěnost až zmatenost, porucha řeči nebo vidění.

Je zrádná, jelikož se může nečekaně objevit i během spánku. Lehkou formu hypoglykémie zvládně diabetik vyřeší sám. U sebe by měl mít pokaždé první pomoc v podobě jednoduchých cukrů, jako je třeba hroznový. Při těžké hypoglykémii se ale bez pomoci druhé osoby neobejde.

Zdroj: www.freestylelibre.cz

INZERCE

Proti kožním a nehtovým plísním bez vedlejších účinků

Dermatofytózy způsobují rozšířené a velmi nepříjemné plísňové onemocnění kůže, nehtů, vlasů i srsti. Dermatofytozy se řadí mezi opomíjená onemocnění, ovšem s možnými následky pro infikované osoby, jelikož oslabují imunitní systém, a tím mohou nepřímo podpořit jinou závažnější nemoc.

Doposud k léčbě plísňových kožních a nehtových onemocnění jsou předepisována chemická antimykotika, na která si patogeny vyvíjejí rezistenci. Dlouhodobé užívání chemických protiplísňových přípravků je diskutabilní a většinou nemožné u jedinců s poškozením jater, diabetiků i starších osob nebo osob s oslabenou imunitou.

Čeští vědci zaznamenali mezinárodní úspěch ve výzkumu mikroorganismu *Pythium oligandrum* (chytré houby) a jeho potlačování růstu dermatofytů, které způsobují kožní a nehtové plísně. V renomovaném časopisu *Mycopathologia* (Springer Verlag), publikovali převratnou původní práci, v níž sledovali vzájemné působení *Pythium oligandrum* na dermatofyty, které jsou v rozvinutých zemích nejčastější u lidí a zvířat. K objasnění principu vzájemného působení, bylo sledování i molekulárního pozadí mykoparazitizmu pomocí expresních profilů genů zodpovědných za napadení na straně *Pythium oligandrum* (příprava na útok) a stresové reakce na straně dermatofyta *Microsporum canis* (příprava na obranu). Výsledky potvrdily, že mikroorganismy o sobě vědí a probíhá mezi



nimi komunikace, než dojde ke vzájemnému kontaktu.

Ukázalo se, že dermatofyty jsou účinně potlačeny nebo usmrceny *Pythium oligandrum* v umělém prostředí kultivačního média mezi 48 a 72 h po prvním kontaktu.

Praktické testování bylo zaměřeno:

- 1) na zápach nohou, kde u 79% sledovaných osob zápach zcela vymizel,
- 2) na potivost nohou, kde u 67% sledovaných osob potivost ustala,
- 3) na mezizprstní plísně nohou, kde u 83% sledovaných osob byla plíseň odstraněna
- 4) na plísně nehtů, kde u 15% sledovaných osob byla plíseň odstraněna, a u dalších došlo ke zlepšení.

Publikované řešení spočívá v aplikaci mikroorganismu *Pythium oligandrum*, pro který jsou dermatofyty potravou. Jedinečnost mikroorganismu *Pythium oligandrum* (chytrá houba) je v tom, že není schopen napadnout jiné buňky ať rostlin, zvířat nebo lidí, což svědčí o jeho

bezpečnosti. Po likvidaci plísní z místa aplikace odrůstá s kůží nebo nehtem a napomáhá k znovuoobnovení přirozené mikroflóry.

Mikroorganismus *Pythium oligandrum* produkuje také množství enzymů. Tyto enzymy se v praxi osvědčily u onemocněních, které nepůsobují plísně, jako jsou například záněty dásní, lupénka, atopický ekzém nebo rozbourávání biofilmů pro úpravu fyziologické mikrobiální flóry poškozené pokožky při nehojících se ranách.

U lidí se přípravky používají pro kůži a nehty se sklonem k plísním, pro intimní hygienu, pro kůži náchylnou k zapaření a pro místa náchylná k výskytu kvasinek, pro kůži náchylnou k lupénce a atopickému ekzému, pro péči o podrážděnou, opruzenou a suchou pokožku. Velkou úlevu zažívají lidé, kteří mají sklony k zánětům dásní.

Pro veterinární použití jsou v prodeji přípravky s chytrou houbou, které jsou vhodné pro péči o kůži a kožní deriváty při výskytu kvasinek a plísní, k úpravě fyziologické mikrobiální flóry srsti a kůže, pro srst a kůži náchylnou k zapaření, ekzému nebo při výskytu hniloby kopyt u koní.

Více informací na www.chytrahouba.cz
K dostání v lékárnách
a v veterinárních lékárnách.
Infolinka: 728 814 202

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 výšce 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 živočišové 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 vaši výjimečnou nabídku 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 společností Vitalife Shop s.r.o. IČO: 036 45 797, se sídlem Makovského 1177/1, Nepy, 163 00 Praha 6, k tomu, aby uvedená společnost jako správce zpracovávala mé osobní údaje za účelem přímého marketingu. Souhlasím s tím, že uvedení společnosti může postupovat mé doplnění, výmaz a omezení zpracování. Veškeré informace o zpracování osobních údajů jsou uvedeny na: www.vitalifeshop.cz. Infolinka: 00420 227 046 056.

PR5P2J03

Přibývá firem, které jsou férové

České společnosti si začínají uvědomovat, že i **nefinanční aktivity jsou pro byznys důležité**. Zákazníci i investoři v Evropě takové hodnoty totiž vyžadují.

ČR | „Lidé chtějí, aby byla firma odpovědná," tvrdí Tomáš Poucha z Institutu interní komunikace. „Očekávají ale, že se bude věnovat dobročinnosti ve svém oboru," vysvětluje. Konání „dobra“ by totiž mělo mít smysl.

Společenskou odpovědnost firem čili CSR (Corporate Social Responsibility) rozvíjel díky podnikání založeném na morálních principech už Tomáš Baťa před mnoha desetiletími.

Pro řadu dnešních firem navíc začíná být nezbytností a časem zřejmě i povinností ESG reporting (Environment, Social and Governance), tedy posuzování vlivu firmy na životní prostředí, společnost i způsob jejího vedení.

Nedávný průzkum agentury Ipsos totiž ukázal, že firemní udržitelnost hraje klíčovou roli zejména u mladých lidí. Ti při posuzování pracovních příležitostí hledají ekologicky odpovědné zaměstnavatele. „Přibývá firem, které jsou zcela promyšleně odpovědné a mezi jejich hodnoty patří to, že jsou férové natolik, že odmítají spolupracovat s někým, kdo má špatnou pověst. A to i s vědomím, že přijdou o kšeft, o peníze," potvrzuje Poucha nastupující trendy.

Vzdát se části platu?

Podle prezentace Ipsosu by téměř polovina oslovených Čechů byla ochotna vzdát se části svého platu ve prospěch ESG projektů. Lidé se s tím, co očekávají od svého zaměstnavatele, sami ztotož-



Posuzování vlivu firmy na životní prostředí, společnost i způsob jejího vedení jsou hodnotami, které nabývají na důležitosti. FOTOK | ARCHIV MAFA, IMPRESA, SHUTTERSTOCK

ňují a chtějí se aktivně zapojit. Až 45 procent respondentů z celkové populace, a dokonce 66 procent mladých zaměstnaných lidí ve věku 18 až 24 let by bylo ochotno vzdát se části platu ve prospěch udržitelných projektů. Většina z oslovených však maximálně do výše pěti procent.

Z průzkumu stejné agentury pro jednu z největších českých advokátních kanceláří Rowan Legal navíc vyplývá, že ESG v rámci svého podnikání přikládají důležitost více než tři čtvrtiny českých firem. Největší důraz na něj přitom kladou společnosti, které jsou na trhu relativně nově – zhruba od jednoho roku do pěti let. Pro zhruba 30 procent firem jsou nejdůležitější sociální a společenské přínosy, což je srovnatelné s podílem společností, které naopak ESG

zavádí kvůli zefektivnění managementu a řízení firmy. Pro 23 procent je pak nejdůležitějším faktorem ochrana životního prostředí. Jenom 16 procent respondentů uvádí, že jsou pro ně všechny tři oblasti stejně důležité.

„I české firmy si začínají uvědomovat, že nefinanční aktivity jsou pro byznys taktéž velice důležité. Proto se již nyní řada z nich o ESG aktivně zajímá. V realu to pak nabývá různých forem – zavádějí například programy na dodržování předpisů, školení proti podplácení nebo dotazníky o rovnosti mužů a žen, diverzité a inkluzi," komentuje aktuální situaci Michal Nulíček, partner advokátní kanceláře Rowan Legal.

Podle Ladislava Tylla, akademického vedoucího programu CEMS při VŠE, se mohou právě společenská kritéria promítnout do finančních výkazů firmy, a to třeba v oblasti ziskovosti.

CEMS připravuje pro Asociaci společenské odpovědnosti první český ESG Rating podle nezávislé metodologie. „Už teď nefinanční reporty zhotovují hlavně firmy s přesahem na západní trhy, protože ESG hodnoty tamní zákazníci i investoři vyžadují. V našem sestaveném ESG Ratingu se proto poměří jak firmy, pro které už je nefinanční reporting povinný, tak ty, pro které teprve povinný bude," vysvětluje Ladislav Tyll. (kor, rts, rie)



Co to je ESG

Zkratka ESG odkazuje ke třem oblastem, podle nichž se **určuje udržitelnost daného podniku**.

- První oblast se týká životního prostředí, spadá pod ní například uhlíková stopa firmy, způsob, jak nakládá s odpady, a podobně.
- Druhé písmeno odkazuje ke společenské odpovědnosti a dívá se například na to, zdali podnik nevyužívá dětskou práci.
- Poslední oblast se týká korporátního managementu, například toho, jak transparentně funguje představenstvo.



BUDĚJOVICKÝ BUDVAR

MÍSTO, KDE SE DAŘÍ LIDEM I PŘÍRODĚ



Co dělat proto, aby se nám na naší planetě Zemi příjemně žilo za dalších 10, 50 nebo třeba i za 100 let? Tuhle otázku si Budějovický Budvar, národní pivovar, pokládá pravidelně každý rok. Odpovědi na ni pak promítá do celé řady aktivit. Pivovar ve svých strategických plánech každoročně pamatuje na přírodu. Je tomu přesně dva roky, co se Budvar zavázal ke snížení uhlíkové stopy v logistickém řetězci o 20 % do roku 2025. Za svůj auditovaný akční plán rozvoje udržitelnosti získal v minulém roce prestižní ocenění Lean&Green Award, cenu nejvýznamnější evropské organizace pro udržitelnou logistiku.

Kde se pivo vaří, tam se dobře daří. A to nejen lidem, ale také přírodě. Budějovický Budvar v loňském roce vyprodukoval 1,788 milionů hektolitřů piva. Na území České republiky však z tohoto množství zůstává sotva třetina. Budějovický Budvar je silně proexportně orientovaným pivovarem, a tak zbytek výstavu putoval do světa. Představa, že si na naší národní chloubě pochutnávají třeba až v daleké Kolumbii či v Alžírsku, je vskutku povznášející. Nutno podotknout, že vývoz do zahraničí sice představuje pro pivovar radost z mezinárodního úspěchu, ale nese s sebou také velkou zodpovědnost. Budějovický Budvar si je této skutečnosti vědom. Proto v posledních letech svou pozornost soustředí právě na cestu udržitelného podnikání.

Přibližně 1278 milionů hektolitřů piva putovalo v loňském roce za hranice našeho státu. V tom předchozím to bylo ještě o 50,6 milionů víc. Stoupající poptávka ze zahraničí dovedla pivovar k tomu, že v loňském roce odstartoval interní projekt zvaný „Foil away“. Díky tomuto projektu se pivovaru podařilo zredukovat spotřebu fólií na přepravkách určených pro německý trh o celých 52,94 %. Vzhledem k tomu, že Německo pro Budvar představuje 38 % z exportního odbytu, jedná se o skutečně nemalé množství plastu.

Nicméně hlavní roli v oblasti aktivit zaměřených na snížení dopadu provozu pivovaru na životní prostředí hraje doprava. Ani v tomto směru národní pivovar v uplynulých letech nelenil. „*V roce 2021 jsme sestavili akční plán rozvoje udržitelnosti v oblasti obnovitelných zdrojů energie a alternativních pohonů. Program jsme nechali o rok později auditovat a v minulém roce jsme se přihlásili do celoevropské soutěže. V této soutěži jsme uspěli a jako první v České republice jsme za získali ocenění Lean&Green Award.*“ Popisuje jeden z loňských úspěchů pivovaru **Vojtěch Lechner, manažer dopravy v Budějovickém Budvaru.**

Program Lean&Green je součástí Lean&Green Europe, nejvýznamnější evropské organizace pro udržitelnou logistiku, který si klade za cíl komunikovat problematiku snižování CO₂ a skleníkových plynů v sektoru logistiky. Zapojení se do programu umožňuje společností zvýšit svoji konkurenceschopnost a současně snížit uhlíkovou stopu.

Co konkrétně se pod uvedeným akčním plánem Budějovického Budvaru skrývá a k jakému cíli povede? Jedná se o iniciativu, v níž se pivovar zavazuje k tomu, že do roku 2025 sníží svou uhlíkovou stopu v logistickém řetězci o 20 %. Národní pivovar



Pavel Pánek, provozní ředitel v Budějovickém Budvaru

var využívá u některých svých vozidel alternativních pohonů, kde to jde, tak realizuje sdílenou distribuci a pravidelně školí své řidiče k tomu, aby jejich jízdy byly úspornější. Akční plán rozvoje udržitelnosti Budějovického Budvaru pak mimo jiné zahrnuje kroky k dosažení optimalizace pátového hospodářství, vytížení vozidel apod. Součástí plánu je rovněž využití obnovitelných zdrojů energie a zlepšení energetického managementu. „*Mám radost, že se nám podařilo zapojit se do programu na němž si velmi cením možnosti spolupráce, sdílení dobré praxe a výměny zkušeností. Ocenění si velmi vážíme. Je pro nás obrovskou motivací a zároveň velkým závazkem do dalších 5 let,*“ uvedl k vítězství **Pavel Pánek, provozní ředitel Budějovického Budvaru.**

www.budejovickybudvar.cz

Přírodní „protestsongy“

■ JOSEF VLČEK

V sobotu 22. dubna si připomínáme Den Země. Svátek naší planety je zároveň zasvěcen propagaci a podpoře ekologických aktivit ve všech více než 190 zemích světa. A je to pro nás i docela dobrá příležitost podívat se, jak se téma životního prostředí objevuje v české pop music.

Asi nepřekvapí, že ti první, kdo se toho ujali, byli folkoví zpěváci ještě v dávných dobách totality. Mnozí z nich vnímali téma stále se zhoršujícího životního prostředí jako jedinou formu protestsongu, který se „směl“. Písní o přírodě vzniklo hlavně v 70. letech obrovské množství, ale veřejně vnímaným otcem takových protestně ekologických songů byl pravděpodobně **Wabi Daněk**, jehož *Stromy*, vydané na deskách až v roce 1984, jsou nepřekonatelným vzorem, který následovala řada dalších trampských a folkových bardů. Způsob, jakým v této písničce vytváří příběh, patří k učebnicovým příkladům, jak se během několika vteřin dostane písničkář do centra problému:

Dýmem výfukovým zamořenéj svět, / uprostřed šňůry vozů pomaloučku vpřed. / Výlet rodinný se koná právě dnes, / můj děti chtějí vidět, jak vypadá les.

Ovšem už Wabi pochopil, že něco jiného je o životním prostředí zpívat a něco jiného ekologicky žít. Kdesi vyprávěl, že i on tím, jak jezdil z koncertu na koncert autem, dýmem výfukovým zamořoval svět a jednou po svém koncertě v Brně mu někdo do prachu na kapotě prstem napsal: „Zas*anej profesionále.“ Bral to jako reakci právě na *Stromy*.

Fráze i parodie

Povolené téma ohroženého životního prostředí se objevilo i v rockové hudbě. Hi-tem roku 1980 byla píseň **Katapultu** Až. Téma téhle písně nebylo jen o přírodě, ale o životním prostředí v mnohem širším záběru, ale na konci zazněla i narážka na industriální pohrdání přírodou. Pamatujete? „Až budeme mít továrny i na stromy, / až umělá tráva bude před domy...“

Upřímně se s ekologickými problémy popral ve stejném roce i **Olympic**, který



FOTO | MAFRA

k problémům životního prostředí ve stejném roce jako **Katapult** vydal celé tematické album *Prázdniny na Zemi*. Ve spolupráci se Zdeňkem Rytířem vytvořil **Petr Janda** (na snímku) jednu z nejlepších olympických desek. Svého času to vypadalo tak, že každý, kdo mohl, přišel s ekologickou písní, protože ji mohl prezentovat jako angažovaný song. Bylo to až protivné, pořád se v takových písních točily fráze o vodě nebo o stromu, takže není divu, že vznikl i parodický song **Sovy** v mazutu, který zpíval svérázný punker **Franta Sahula** se Třemi sestrami: „Tak jsme byli včera na Portě / A když jsme se vraceli cestou domů / Tak jsme vi-

děli dřevorubce, jak porázej strom / A ten strom plakal...“

Ale to už se psal rok 1990 a ekologická témata se objevovala z jiných než schematických důvodů. Po zklidnění revolučních hudebních proměn se písně o zhoršujícím životním prostředí znovu vynořily. Jen tak namátkou si připomeneme **Havárii** ropných tankerů od **Hany a Petra Ulrychových** nebo další naftový song **Ropáci** od písničkáře **Pepy Nose**. Brněnský **Kamelot** přišel se srdceryvným ploužákem **Modrá planeta** a známý bojovník za lepší příští **Tomáš Klus** si přisadil songem *JdeVoZem*:

„Země je nádherný tvor / a lidé na ní nevoří“

Čím namátkový výlet do světa protestu zakončit? Nejspíš písněmi, které neprotestují, ale naopak oslavují. Ne ty, kdo na téhle planetě žijí, ale *Země samotnou*. Je tu **Hradišťan** a *Modlitba za vodu* (1999) a o dva roky starší **Svěrákova a Uhlířova** *Chválím tě, Země má*:

„Dej vláhu rostlinám, / dej ptákům pít, / prosím svou přízeň dej i nám, / dej mír a klid.“

Možná, že taková slova řeknou víc než kazatelsky zvedané prsty.

INZERCE

Buderus Vytápěcí systémy budoucnosti.

Tepelná čerpadla Buderus

Pro nižší náklady za vytápění

Velmi tichá

Umí i chladit

Šetná k přírodě

Vzdálené ovládání

ZDARMA
Vám připravíme cenovou nabídku

www.buderus.cz / info@buderus.cz

ARMEX ENERGY slaví 18 let na trhu.

Výročí připomíná soutěži pro nové i stávající zákazníky

Dodavatel elektřiny a zemního plynu **ARMEX ENERGY** si v těchto dnech připomíná 18 let od svého založení. Původně lokální poskytovatel se postupem času rozrostl do celorepublikové působnosti a dodává energii do téměř 80 000 odběrných míst. **ARMEX** dlouhodobě roste a plánuje další inovativní projekty.

„Plnoletost“ oslaví **ARMEX ENERGY** společně se svými zákazníky. Všechna stávající odběrná místa budou zařazena do slosování o hodnotné poukazy na nákup úsporných spotřebičů. Losování bude probíhat každý všední den a platí také pro nově uzavřené smlouvy. Během šesti týdnů trvání soutěže odmění **ARMEX ENERGY** více než 250 výherců. „Chceme touto cestou poděkovat našim stávajícím i novým zákazníkům za přízeň. Do soutěže jsme automaticky zařadili každé odběrné místo, ať už jde o elektřinu, či plyn, v domě, bytě, nebo na chatě. Šanci vyhrát má tak každý a násobí se počtem odběrných míst,“ upřesňuje **David Otoupalík**, člen dozorčí rady společnosti.

„Po složitém období, které vrcholilo na přelomu roku, nyní nastává na trhu s energiemi jisté uklidnění. Energie se opět dostávají do popředí zájmu domácností, které si naplno uvědomily, že mohou díky změně dodavatele ušetřit,“ doplňuje pak **David Otoupalík**. **ARMEX ENERGY** zaznamenal v loňském roce významný nárůst odběratelů, a to jak v případě elektřiny, tak i zemního plynu, a potvrdil tak své místo v první desítce dodavatelů.

„V poslední době sledujeme návrat tržního prostředí, kdy jsme schopni se díky vývoji cen dostat v cenících pod vládou stanovené stropy a opět tak nabízet to, díky čemu jsme vyrostli: spolehlivé dodávky energií za dostupnou cenu,“ dodal **David Otoupalík**. Kromě organického růstu chce **ARMEX ENERGY** posilovat také formou akvizic menších dodavatelů energií. Pomáhá mu k tomu i silné finanční zázemí skupiny **ARMEX**, již je od počátku součástí.

Stranou zájmu vedení **ARMEX ENERGY** nezůstává ani současný trend výroby elektrické energie z obnovitelných zdrojů. V letošním roce firma plánuje spustit nový model výroby elektřiny z fotovoltaických elektráren na pronajatých střechách a v plánu je také zprovoznění fotovoltaiky na vlastních čerpacích stanicích.

Podrobnější informace o soutěži a seznamy výherců budou k dispozici na webových stránkách www.armexenergy.cz/narozneny.

ARMEX
ENERGY



tvproducts.cz

Při nákupu nad 500 Kč
na www.tvproducts.cz
KÓD "JARO15" do 30. 4.

**SLEVA PRO
ČTENÁŘE
5plus2**

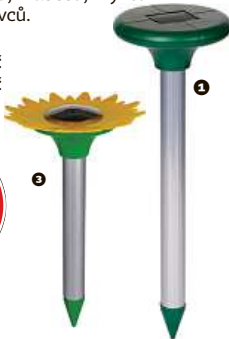
**-15%
SLEVA
na vše**

SOLÁRNÍ ODPUZOVAČE KRTKŮ

Pro bezpečné vypuzení krtků, hrabošů, hryzců a jiných neoblíbených hlodavců.

- PRAKTIK
1 ks za 229 Kč
2 ks za 398 Kč
4 ks za 716 Kč
- ELEGANT
2 ks za 358 Kč
4 ks za 596 Kč

- SUNFLOWER
1 ks za 349 Kč
2 ks za 598 Kč



od **149,-/ks**

GARDEN KING

ZAHRADNÍ BRÁNA

Stabilní konstrukce.
Jednoduchá montáž.
Pro venkovní použití.
Rozměr: 140 x 240 x 38 cm
1 ks za 349 Kč
2 ks za 598 Kč

od **299,-/ks**

OPORA PRO PNOUCÍ ROSTLINY

Pomůže vytvořit hezký kout na
zahradě, balkoně či terase.
1 ks za 349 Kč
2 ks za 598 Kč

od **299,-/ks**



GARDEN KING

ZAHRADNÍ FÓLIOVNÍK HOUSE

Ideální pro předpěstování sadby.
Chrání před výkyvy počasí.
Ukotvení pomocí kolíků.
Rozměry: 210 x 179 x 250 cm
Plocha: 5,25 m²
Ocelová konstrukce.



1 899,-

**2 POLICE
ZDARMA**

GARDEN KING



ELEKTRICKÉ UKLÍZEČE

Žádné kabely, filtry, sáčky, ani hadice.

- SE 4 KARTÁČI ZA 599 Kč
- PROFI ZA 999 Kč

MAXXX



od **599,-**



HORKOVZDUŠNÉ FRITÉZY

Rychlá a chutná příprava pokrmů. Smažení pomocí
cirkulace horkého vzduchu s minimem oleje.

- 2,6 l za 1 399 Kč
- Digital 2,6 l za 1 399 Kč
- Digital 3,5 l za 1 799 Kč
- Digital Pro 3,5 l za 1 999 Kč



od **1 399,-**

DeGusta
Art of Cooking

ZEŠTÍHLUJÍCÍ BOTY Street Line

Barva / Velikost:

- 36-45 černá
- 36-43 bílá

- 1 pár za 699 Kč
- 2 páry za 1 298 Kč

SLEVA -100 Kč
PŘI KOUPI
LIBOVOLNÝCH 2 KUSŮ

od **649,-/pár**

ZE ŠTÍHLUJÍCÍ BOTY Kecky

Barva/velikost: ■ 36-44 černá
■ 36-44 bílá

- 1 pár za 599 Kč
- 2 páry za 1 098 Kč

od **549,-/pár**



DOMÁCÍ MAGNETOTERAPIE

Ulevuje od bolesti. Stimuluje krevní oběh. Prohřeje
danou oblast. Elastický materiál - padne všem.

- Všité magnety.
- Magnetická ortéza na záda za 499 Kč
- Magnetický návlek na zápěstí:
1 ks za 199 Kč / 2 ks za 298 Kč

wellife
MAGNETICKÁ
SÍLA



**AKČNÍ MINI SET
za 699 Kč**
(bederní pás
+ nákrčník)

od **149,-/ks**

V nabídce také: bederní pás,
magnetický nákrčník, magnetický
návlek na kotník, magnetický
návlek na koleno.

OSOBNÍ ZESILOVAČE ZVUKU

Zesiluje hovor i jiné zvuky.
Regulace hlasitosti.

- Mini za 499 Kč
- Digital za 899 Kč
- Magic za 499 Kč

SLEVA - 200 Kč
PŘI KOUPI
LIBOVOLNÝCH 2 KUSŮ

od **399,-/ks**



PLATINIUM



KOMPRESNÍ PUNČOCHY SE ZIPEM

Ideální pro diabetiky a osoby
s cévními poruchami. S praktickým
zapínáním na zip.

Barva/velikost:

- S/M, L/XL, 2XL
- S/M, L/XL, 2XL

- 1 pár za 299 Kč
- 2 páry za 498 Kč

od **249,-/pár**



NÁPLASTI PROTI BOLESTI

Okamžitá úleva. Ideální při artritidě,
bolestech zad, kloubů, svalů.
(8-10 hod. max).

- 1 bal./10 ks 150 Kč (15 Kč/ks)
- 3 bal./30 ks 360 Kč (12 Kč/ks)

od **12,-/ks**



wellife

MULTIFUNKČNÍ MADLO s indikátorem

Bez děr a vrtání.
1 ks za 299 Kč
2 ks za 498 Kč

SLEVA -100 Kč
PŘI KOUPI 2 KUSŮ

od **249,-/ks**



HomeLife

LED OSVĚTLENÍ NA WC se senzorem pohybu

PLATINIUM 149,-



OBJEDNÁVEJTE NONSTOP: www.tvproducts.cz • Tel.: 380 405 308

VŠE ZAKUPÍTE NA NAŠICH ZNAČKOVÝCH PRODEJNÁCH:

BRNO Kapucínské náměstí 13
ČESKÉ BUDĚJOVICE U Černé věže 12
KLADNO Náměstí Starosty Pavla 5
MLADÁ BOLESLAV Jaselská 176
OLOMOUČ Tr. 1. máje 835/22

OSTRAVA Zámecká 11 (naproti OD Horník)
PARDUBICE Smilova ul. 401
PLZEŇ Rooseveltova 17
PRAHA 1 Václavské nám. 66/808
PRAHA 2 Karlovo nám. 18

ÚSTÍ nad LABEM Vaničkova 1070/29
ZNOJMO Tovární 14

Chyby v textu a vyobrazení vyhrazeny.



TATO PŘIROZENÁ METODA HUBNUTÍ JE VE SVĚTĚ VELKÝ HIT!

Revoluční objev Američana PŘÍPRAVEK Z VINDICKÉ NEZNÁMÉ ROSTLINY



UMOŽNUJE ZDRAVĚ A RYCHLE ZHUBNOUT KILOGRAMY!

Revoluční přípravek Fit Moringa může vyřešit vaše problémy s nadváhou. Jak? Rychle a přirozeně díky dříve neznámé formuli, která umožnila zhubnout 276 tisícům lidí na celém světě. A to všechno bez zbytečných cvičení a vražedných diet.

Odborník z Missouri ve věku 46 let se dozvěděl o hrozbě cukrovky. „Byl jsem „boubelatý“, ale cítil jsem se dobře. Teprve fatální výsledky vyšetření mě přesvědčily, že musím něco změnit“ – říká. Rozhodl se bojovat proti obezitě pomocí speciálních doplňků stravy, takzvaných spalovačů tuků.

– „Hodně jsem pracoval, neměl jsem čas na tělocvičnu nebo na vaření „fit“ jídel – dodal. Odborník vyzkoušel všechno: chemické tablety, náplasti, zeštíhľující pásy. Nic nepomohlo, váha se zastavila. Pak přišel s myšlenkou vytvořit si vlastní přípravek.

– O pár měsíců dříve jsem se zúčastnil vědeckého sympozia v Indii o moderních metodách hubnutí. Narazil jsem na přednášku o zvláštní odrůdě určitého stromu, moringy olejové, která roste pouze na úpatí hor ve státě Uttarakhand. Indičtí experti potvrdili, že použití tohoto výtažku z listů rostlin způsobuje zahájení procesu intenzivního čerpání energie z tuku, což znamená, že ho jednoduše spaluje. Došel jsem k závěru, že musím jít právě tímto směrem“.

Kolik kil jste schopni ztratit za 7 dní?

Po několika měsících tvrdé práce tvůrce získal velmi silný koncentrát moringových listů – 11krát silnější než ten, který získali vědci z Indie. Přípravek byl uveden do testovací fáze ve Velké Británii. Testovali ho lidé ve věku 26–75 let, kteří novou metodu používali několik týdnů, aniž by změnili stravu nebo cvičili. Výsledky překročily všechna očekávání. Ukázalo se, že téměř všichni ztratili kilogramy již po několika dnech.

Po 30 dnech průměr ubytku váhy byl až 21,7 kg, část skupiny uváděla ale úbytek hmotnosti dokonce o 26 kg. Kromě toho si lidé používající tento přípravek všimli přílivu energie, zlepšení kvality spánku, stavu kůže a vlasů a snížené bolesti kloubů. Nepozorovali vedlejší účinky a jejich krevní a močové vyšetření byla lepší než před testy.

Příroda je způsob na štíhrou postavu

Hádanka těchto vynikajících výsledků spočívá v použití velmi silného výtažku z listů moringy – jedná se o koncentrát s výkonem až 55%. Moringa je bohatá mj. na vitaminy A, C a E, draslík, železo, mangan, chrom, bor, vápník, zinek a měď. Obsahuje 26 látek, které potlačují zánětlivé procesy, 46 antioxidantů, má vysoký poměr mastných kyselin Omega-3 a Omega-6. Tato rostlina se dlouho používá při kúře mnoha nemocí, například cukrovky, protože až 7krát urychluje metabolismus glukózy. – Co o vzorcí říká jeho tvůrce?

Rozhovor s tvůrcem revolučního přípravku na hubnutí Fit Moringa:

Vytvořili jste přípravek z moringy hlavně pro sebe. Podařilo se vám dosáhnout zamýšleného účinku?

Samozřejmě! Jakmile jsem zpracoval vzorec Fit Moringa, vyzkoušel jsem ho na sobě. Postupně jsem hubl, zbavil jsem se nadváhy a po-

Po třetím těhotenství jsem přibrala na 80 kg. Jednoho dne jsem si všimla, že si můj manžel odvrátil zrak, když jsem se převlékala ... Pak jsem se podívala na své oči, před prvním těhotenstvím jsem vážila pouhých 52 kg! Kamarádka mi doporučila tento přípravek. Byla jsem nedůvěřivá, protože existují stovky takových „úžasných“ opatření. Nicméně, cena byla atraktivní, tak jsem se rozhodla to zkusit. Bylo to skvělé rozhodnutí! Po 20 dnech moje hmotnost klesla na 68 kg a po 35 dnech to bylo pouhých 55 kg. Po 8 týdnech jsem se vrátila do váhy před prvním těhotenstvím - ztratila jsem celkem 28 kg! Cítím se skvěle a můj manžel se na mě znovu dívá stejnými očima, jako když jsme se potkali!



Helena Č., 43 let,
Litvínov

řád si takovou hmotnost udržuji. Zbavil jsem se tuku a cukrovky, začal jsem znovu běhat.

Pro koho je tato formule?

Pro všechny osoby s nadváhou. **Bez ohledu na to, kolik je vám let, zda chcete zhubnout 10 kg nebo 50 kg – můj přípravek vám pomůže dosáhnout přirozené kondice a zdravé postavy.** Nemusíte cvičit, můžete jíst, co chcete – látky obsažené v morinze stimulují tělo k samovolnému příjmu energie z tuku.

Přípravek není dostupný v lékárnách. Proč?

Kvůli snížení nákladů. Neprodáváme jej farmaceutickým společnostem ani velkoobchodníkům. V každé zemi uzavíráme smlouvu pouze s jedním distributorem, který má svůj centrální sklad a odtud provádí dodávky. Díky tomu, že jsme vynechali rozvážení produktu do tisíců obchodu šetríme, díky čemuž výrobek je nyní dostupný úplně ZDARMA, proto neodkládejte telefonát.

Máte šanci rychle ztratit zbytečné kilogramy

Zapomeňte na neúčinné metody, vražedné tréninky a zeleninová jídla bez chuti. Díky životodárným listům moringy olejodárné máte šanci se rychle zbavit špeků na břiše, dvojité brady, tuku na stehnech a rukách.

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 24. dubna 2023, obdrží 100% REFUNDACI OD VÝROBCE!



ZAVOLEJTE: 296 849 673

Po – Pá 8–20 hod., So – Ne 9–18 hod.
(Normální místní připojení bez příplatků)



ČT1

7.45 Taška **8.05** Poklad pod Černou hláskou
9.05 Úsměvy Lubomíra Lipského **9.45** Gejzír
10.15 Všechny velké a malé bytosti III **11.05**
 Všechnopárty **12.00** Z metropole, Týden v re-
 gionech **12.25** Hobby naší doby **12.50** Postřehy
 odjinud **13.00** Zprávy **13.05** Pane králi, jdeme
 z dále **13.55** Démantový dešť **14.45** Jsem děvče
 s čerem v těle **16.20** Slečna Marplová **17.55**
 Ferdinandovy zahrady III (5/8) **18.25** Kluci
 v akci **18.55** Události za okamžik a počasí **19.00**
 Události **19.52** Branky, body, vteřiny

20.10 Zázraky přírody
 Moderátoři Maroš Kramář
 a Vladimír Kořen vás provedou
 pořadem, u kterého se budete
 divit, žasnout a bavit se. Dále
 účinkují: Z. Kajnarová, J. Hře-
 bejk, J. Jackuliak a J. Jiráň

21.20 Klaunka
 Dokument o Jitce Molavcové

22.34 Výsledky losování Šťastných 10
 a Euromiliony

22.35 Čekání na vraha
 Detektivka
 (Fr./Belg./Švýc., 1998)

0.05 Režisér v inkognito
0.25 Putování za muzikou
0.50 Ruce, kruh a hlína
1.25 Bolkoviny
2.20 Sama doma
3.50 Zahrada je hra
4.15 Chalupa je hra
4.35 Bydlení je hra
5.05 Pod pokličkou



Nova

5.55 Holčička z iglů III **6.00** Zig a Sharko III
6.15 Looney Tunes: Úžasná show (24, 25) **7.05**
 Scooby a Scrappy Doo (12, 13) **7.55** Víkendová
 Snídaně **11.45** Rady ptáka Loskutáka **13.05**
 Superlov **14.35** Přes noc třicítkou **16.35** Karate
 Kid. Akční film (USA/Čína, 2010) **19.30**
 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20.20 Superlov
21.45 Velká čínská zeď
23.40 Strážce
1.35 Specialisté (200)
2.20 Novoshopping
2.35 Mise nový domov
3.35 Život ve hvězdách
3.35 Život ve hvězdách
4.00 Pohlreichův souboj restaurací



Prima

6.05 M.A.S.H (60) **6.40** M.A.S.H (61) **7.15**
 Cyklosalon.tv **7.45** Fotr na tripu **8.30**
 Autosalon.tv **9.45** Máme rádi Česko **11.25**
 Zákony vlka (5) **12.45** Vraždy v Midsomeru II
15.00 Což takhle dát si špenát. Komédie (ČR,
 1977). Hrají: V. Menšík, J. Sovák, I. Janžurová,
 M. Kocourek, O. Hach **16.55** Noc klavírís-
 ty. Krimifilm (ČR, 1976). Hrají: V. Voska,
 O. Brousek st., J. Kanyza, D. Medřická,
 S. Bartošová **18.52** Počasí **18.55** Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy **19.55** Showtime
20.15 Zákony vlka (6)
 Únos. Krimiseriál (ČR, 2023).
 Hrají S. Majer, L. Rybová,
 J. Novotný, T. Švejdová

21.30 Polda II (8)
 Vyhozovy, s. r. o. Detektivní seriál
 (ČR, 2017). Hrají D. Matásek,
 I. Orozovič, O. Pavelka, J. Vyoralék

22.50 Smrtonosná zbraň 4
 Akční thriller (USA, 1998). Hrají
 M. Gibson, D. Glover, J. Pesci,
 R. Russová, Ch. Rock.
 Režie R. Donner

1.25 Modlitba lovce
 Thriller (USA, 2017). Hrají
 S. Worthington, O. Rushová,
 A. Leech, A. Landeckerová

3.10 Vraždy u jezera
 Kletba z hlubin. Krimiseriál
 (N/Rak., 2019). Hrají M. Koe-
 berlin, N. von Waldstättenová

5.00 Rozpal to, šéfe!
5.30 Pohoda u krbu



Prima cool

5.15 Umění je cool **6.00** Příhody Bolka a Lolka
6.25 Jen počkej, zajič! **6.45** Top Gear XVIII (3)
8.00 Pevnost Boyard (5) **10.35** Re-play **11.10**
 Cyklosalon.tv **11.45** Jak jsem poznal vaši matku
 (1, 2) **12.40** Simpsonovi XX (19-21) **14.05**
 Simpsonovi XXI (1) **14.30** Moonraker **17.20** Jak
 jsem poznal vaši matku (3, 4) **18.15** Simpsonovi
 XXII (3-6) **20.15** Mission: Impossible 3 **22.50** Sexy
 Jexi **0.35** Simpsonovi XXII (3)



Nova Cinema

5.00 Jmenuji se Sam **7.45** Kriminálka Miami IX (9,
 10) **9.35** Sněhurka **10.50** My Little Pony Film, ani-
 movaný film **12.40** Zpátky do lavice, komedie
 (USA, 2019) **14.40** Cesta na Měsíc, animovaný film
 (Šp., 2015) **16.35** Mravenčí polepšovna, animovaný
 film (USA, 2006) **18.05** Ledové ostří 2, romantický
 film (USA, 2006) **20.00** Zakletá jeskyně, pohádka
 (ČR/SR/Mac., 2022) **22.05** Creed, drama (USA,
 2015) **0.40** V hledáčku střelce, thriller (USA, 2014)



Prima Max

6.05 M.A.S.H **6.30** Hvězdná brána II (23) **7.25**
 Hvězdná brána II (24) **8.25** Záměna, romantická
 komedie (USA, 2010) **10.30** Mission: Impossible 2,
 akční thriller (USA/N, 2000) **13.10** Objekt mé lásky,
 komedie (USA, 1998) **15.25** Big Man **17.20** Libáš
 jako Bůh, romantická komedie (ČR, 2009) **20.00**
 Jen pro tvé oči, dobrodružný film (VB, 1981) **22.45**
 Proctví zkázy, sci-fi film (Kan., 2011) **0.40** Sexy
 Jexi, komedie (USA, 2019)



Joj Family

SOBOTA **5.20** Noviny **5.55** Krimi **6.15** Noviny
6.50 Policisté v akci **7.50** Policisté v akci **8.45**
 Policisté v akci **9.45** Profesionálové II (20) **10.45**
 Profesionálové II (21) **11.45** Prázdniny IV (1) **12.50**
 Prázdniny IV (2) **14.10** Dnes v jednom domě (3)
15.55 Afrika v srdci **17.55** Nové bydlení - Design
19.00 Krimi **19.30** Noviny **20.20** Hotel (8) **21.20**
 Rodáci (2) **23.25** Ochránci **0.20** Ochránci

NEDĚLE **5.15** Krimi **5.35** Noviny **6.10** Krimi
6.35 Noviny **7.05** Policisté v akci **9.05**
 Profesionálové II (22, 23) **10.55** Rodáci (2) **13.05**
 O zvířatech a lidech (10) **14.15** Jen o rodinných
 záležitostech **16.50** Na chalupě **17.50** Nové bydlení
19.00 Krimi **19.30** Noviny **20.20** V sedmém nebi
21.55 Co teď a co potom? (2) **23.00** Hotel (8) **0.05**
 Policisté v akci **0.50** Policisté v akci

PONDĚLÍ **7.50** Soudní síň - cz **8.40** Soudní síň
10.50 První oddělení **11.45** Soudní síň - nové pří-
 pady **12.55** Soudní síň **13.50** Ochránci **14.50**
 Policisté v akci **15.45** Policisté v akci **16.50** Soudní
 síň **17.50** Soudní síň - nové případy **19.00** Krimi
19.30 Noviny **20.20** Jen o rodinných záležitostech
22.50 Afrika v srdci **0.35** První oddělení

ÚTERÝ **8.45** Soudní síň **10.45** První oddělení
11.45 Soudní síň - nové případy **12.55** Soudní síň
13.55 Ochránci **14.50** Policisté v akci **16.50** Soudní
 síň **17.50** Soudní síň - nové případy **19.00** Krimi
19.30 Noviny **20.20** Co teď a co potom? (2) **21.25**
 Tenkrát na západě **23.05** Skutečné příběhy

STŘEDA **8.40** Soudní síň **10.40** První oddělení
11.40 Soudní síň - nové případy **12.45** Soudní síň
13.45 Ochránci **14.40** Policisté v akci **16.45** Soudní
 síň **17.45** Soudní síň - nové případy **19.00** Krimi
19.30 Noviny **20.20** Dnes v jednom domě (4)
22.20 Skutečné příběhy **23.00** První oddělení

ČTVRTEK **11.50** Soudní síň - nové případy
13.00 Soudní síň **13.55** Ochránci **14.55** Policisté
 v akci **16.50** Soudní síň **17.50** Soudní síň - nové pří-
 pady **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** O zvířatech
 a lidech (11) **21.25** Tenkrát na západě **22.25**
 Skutečné příběhy **23.25** První oddělení

PÁTEK **10.50** První oddělení **11.45** Soudní síň -
 nové případy **12.55** Soudní síň **13.55** Ochránci
14.50 Policisté v akci **16.50** Soudní síň **17.55**
 Soudní síň - nové případy **19.00** Krimi **19.30**
 Noviny **20.20** Prázdniny IV (3) **21.25** Prázdniny IV
 (4) **22.30** Prodloužený čas **0.20** Ochránci



Relax

SOBOTA **6.20** Ostře sledovaný vlak **7.25** Má
 tlustá Valentýna **9.20** Fantastická příroda **10.20**
 Top Relax **11.10** Luxus store **14.40** Fantastická pří-
 roda **15.20** Vaříme! **15.55** Esmeralda **17.55** Má tlus-
 tá Valentýna **18.55** Má tlustá Valentýna **19.55**
 Lásky přes internet **20.55** Dvě tváře lásky **21.55**
 Vladimír Hron: Poslední zhasne **22.55**
 Teleshopping **23.20** Luxus store

NEDĚLE **5.50** Ostře sledovaný vlak **6.20** Ostře
 sledovaný vlak **7.25** Má tlustá Valentýna **9.20**
 Ostře sledovaný vlak **9.45** Vaříme! **10.20** Top Relax
11.10 Luxus store **14.55** Lásky přes internet **15.55**
 Esmeralda **16.55** Esmeralda **17.55** Má tlustá
 Valentýna **18.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Dvě
 tváře lásky **21.55** Vladimír Hron: Poslední zhasne
22.55 Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

PONDĚLÍ **7.25** Má tlustá Valentýna **9.20**
 Fantastická příroda **10.20** Pohodové zprávy **11.10**
 Luxus store **14.40** Top Relax **14.55** Vladimír Hron:
 Poslední zhasne **15.55** Esmeralda **17.55** Má tlustá
 Valentýna **18.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Dvě
 tváře lásky **21.55** Vladimír Hron: Poslední zhasne
22.55 Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

ÚTERÝ **8.20** Má tlustá Valentýna **9.20**
 Fantastická příroda **10.20** Pohodové zprávy **11.10**
 Luxus store **14.40** Top Relax **14.55** Vladimír Hron:
 Poslední zhasne **15.55** Esmeralda **17.55** Má tlustá
 Valentýna **19.55** Dvě tváře lásky **21.55** Vladimír
 Hron: Poslední zhasne **22.55** Pohodové zprávy

STŘEDA **7.25** Má tlustá Valentýna **9.20**
 Fantastická příroda **10.20** Pohodové zprávy **11.10**
 Luxus store **14.40** Top Relax **14.55** Vladimír Hron:
 Poslední zhasne **15.55** Esmeralda **17.55** Má tlustá
 Valentýna **19.55** Dvě tváře lásky **21.55** Vladimír
 Hron: Poslední zhasne **22.55** Pohodové zprávy

ČTVRTEK **9.20** Ostře sledovaný vlak **9.45**
 Vaříme! **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store
14.55 Vladimír Hron: Poslední zhasne **15.55**
 Esmeralda **17.55** Má tlustá Valentýna **19.55** Dvě
 tváře lásky **20.55** Dvě tváře lásky **21.55** Vladimír
 Hron: Poslední zhasne **22.55** Pohodové zprávy

PÁTEK **9.20** Fantastická příroda **10.20** Poho-
 dové zprávy **11.10** Luxus store **14.40** Top Relax
14.55 Vladimír Hron: Poslední zhasne **15.55**
 Esmeralda **17.55** Má tlustá Valentýna **18.55** Má tlu-
 stá Valentýna **19.55** Dvě tváře lásky **21.55** Vladimír
 Hron: Poslední zhasne **22.55** Pohodové zprávy

INZERCE

Zdravotnictví, sociální služby, farmacie

Rehabilitační pracovník / fyzioterapeut / ergoterapeut,...	37 000 - 40 000 Kč
Zdravotní sestra (40-46.000 Kč)	40 000 - 46 000 Kč / měsíc
Zdravotní sestra (40-46.000 Kč)	40 000 - 46 000 Kč / měsíc
Všeobecná sestra (40-46.000 Kč)	40 000 - 46 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

Personalistika, HR

Recruiter v agentuře (plný i zkrácený úvazek)	35 000 - 50 000 Kč / měsíc
Recruiter - volné pátky! (35 - 55.000 Kč)	35 000 - 55 000 Kč / měsíc
HR specialista (35-45.000 Kč)	35 000 - 45 000 Kč / měsíc
HR specialista (40.-50.000 Kč)	40 000 - 50 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

Strojírenství

Programátor PLC (45-65.000 Kč)	45 000 - 65 000 Kč / měsíc
Programátor PLC (45-65.000 Kč)	45 000 - 65 000 Kč / měsíc
Konstruktor (40-55000 Kč)	40 000 - 60 000 Kč / měsíc
Aplikační inženýr hydraulických systémů	60 000 - 80 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

Média, polygrafie

Pracovník výroby tiskových forem - Olomouc	16 000 - 20 000 Kč / měsíc
*Tiskař	23 000 - 25 000 Kč / měsíc
Knihař / Knihařka	20 000 - 26 000 Kč / měsíc
Stitotiskař na automatickém karuselu	25 000 - 35 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz



Vaše cesta do práce

neděle 23. dubna 2023



ČT1

- 6.00 Zajímavosti z regionů 6.25 Jsem děvče s čerem v těle 8.00 Zakletý hrad Yverdon 8.15 Buchty po ránu 8.45 Polopátě 9.40 Kalendárium 9.55 Toulavá kamera 10.25 Objektiv 10.55 Slavné historky zbojnické (4)
- 12.00 Otázky Václava Moravce
- 13.00 Zprávy
- 13.05 Hospoda U Bílé kočky
- 14.05 O princezně, měsíci a hvězdě
- 14.35 Dívka světových parametrů
- 15.40 Čtyři vraždy stačí, drahoušku Komedie (ČR, 1970)
- 17.30 Nemocnice na kraji města (2/20)
- 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 Volha (4/5)
- 21.25 168 hodin
- 21.59 Výsledky losování Šťastných 10
- 22.00 Smrt talentovaného ševce Krimifilm (ČR, 1982)
- 23.25 Vražedné šifry II
- 0.15 Všechny velké a malé bytosti III
- 1.00 Sváteční slovo Davida Nováka



Nova

- 5.55 Holčička z iglů III
- 6.00 Zig a Sharko III
- 6.15 Looney Tunes: Úžasná show (26)
- 6.40 Looney Tunes: Úžasná show II (1)
- 7.05 Scooby a Scrappy Doo (14, 15)
- 7.55 Víkendová Snídaně
- 11.45 Z pekla štěstí (4)
- 12.20 Arabela (9, 10)
- 13.35 Homolka a tobolka Komedie (ČR, 1972)
- 15.30 V létě ti řeknu, jak se mám Komedie (SR/ČR, 2022)
- 18.05 Setkání v červenci Komedie (ČR, 1978)
- 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 20.20 Oznak Vysočina II (8)
- 21.35 Kriminálka Anděl II (14)
- 22.45 Střepiny
- 23.20 Drive Angry Akční film (USA, 2011)
- 1.20 Homolka a tobolka Komedie (ČR, 1972)
- 2.45 Novoshopping
- 3.05 Specialisté (144)
- 3.50 Rady ptáka Loskutáka
- 4.45 Babicovy dobroty
- 5.20 Novoshopping



Prima

- 6.05 M.A.S.H (60-63)
- 8.20 M.A.S.H (64)
- 8.55 Prima Česko
- 9.25 Prima Svět
- 10.00 České chaty snů
- 11.00 Partie Terezie Tománkové
- 11.45 Receptář prima nápadů
- 12.35 Libovky Pepy Libického
- 12.50 Vychytávky Ládi Hrušky
- 13.30 Vychytávky Extra
- 13.50 Poslední oběť (4)
- 15.00 V. I. P. vraždy (11)
- 16.20 Libás jako Bůh Romantická komedie (ČR, 2009)
- 18.52 Počasí
- 18.55 Hlavní zprávy
- 19.40 Krimí zprávy
- 19.55 Showtime
- 20.15 Ženy v pokušení Romantická komedie (ČR, 2010)
- 22.50 Což takhle dát si špenát Komedie (ČR, 1977)
- 0.50 Operace Eichmann Drama (USA, 2018)
- 3.15 Emilie Richardsová: Nový Zéland navždy Romantický film (N, 2009)
- 5.10 Jak se staví sen



Nova Cinema

- 5.35 Hříště snů 8.00 Mravenčí polepšovna 9.30 Ledové ostří 2 11.25 Cesta na Měsíc 13.20 Stejně tak jiný jako já, drama (USA, 2016) 15.35 Zakletá jeskyňe, pohádka (ČR/SR/Mad., 2022) 17.35 Varieté, muzikál (USA, 2010) 20.00 Nepolapitelní, akční film (USA, 2015) 21.55 Pevné pouto, thriller (USA/VB, 2009) 0.35 Creed, drama (USA, 2015)



Prima cool

- 5.25 Umění je cool 6.00 Příhody Bolka a Lolka 6.25 Jen počkej, zajíci! 6.50 Top Gear XVIII (4) 8.05 Pevnost Boyard (6) 10.40 Autosalon.tv 11.45 Jak jsem poznal vaši matku (3, 4) 12.45 Simpsonovi XXI (2-5) 14.35 Mission: Impossible 3 17.20 Jak jsem poznal vaši matku (5, 6) 18.15 Simpsonovi XXII (7-10) 20.15 Kurýr 3 22.20 Velcí bratři 0.35 Simpsonovi XXII (7)



Prima Max

- 6.05 Velké putování Bolka a Lolka 6.35 M.A.S.H 7.00 Hvězdná brána II (24, 25) 8.55 Lék 10.55 Noc klavíristy, krimifilm (ČR, 1976) 12.50 Big Man 14.50 Přístav naděje, romantický film (USA, 1998) 17.15 Jen pro tvé oči, dobrodružný film (VB, 1981) 20.00 Stůj, nebo maminka vystřelil, akční komedie (USA, 1992) 21.50 Absolon, thriller (USA/Kan., 2003) 23.50 Vražedný talent, thriller (USA, 2021)

pondělí 24. dubna 2023



ČT1

- 5.59 Studio 6 9.00 Všechny velké a malé bytosti III 9.45 Kredenc. Povídka z cyklu Bakaláři (ČR, 1972) 10.05 168 hodin 10.40 Polopátě 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 Bydlet jako... s muzikou
- 14.30 Buchty po ránu
- 14.55 Z Televarieté
- 15.50 Zavolejte porodní sestřičky IV (7/8)
- 16.45 Máme rádi zvířata
- 17.15 AZ-kvíz
- 17.40 Černé ovce
- 18.00 Události v regionech
- 18.25 Kde domov můj?
- 18.55 Události za okamžik a počasí
- 19.00 Události
- 19.56 Branky, body, vteřiny
- 20.10 Místo zločinu Ostrava (3/13)
- 21.10 Reportéři ČT
- 21.55 StB: Přísné tajné!
- 22.24 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty
- 22.25 Příznání (4/10)
- 23.25 Hercule Poirot
- 0.20 AZ-kvíz



Nova

- 5.55 Snídaně
- 8.20 Novoshopping
- 8.35 Ulice (4470)
- 9.35 Oznak Vysočina II (8)
- 10.50 Na lovu III
- 11.45 Tescoma s chutí
- 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12.25 Ordinace v růžové zahradě (86)
- 13.35 Kriminálka Miami IX (11, 12)
- 15.35 Výměna manželek IV
- 16.57 Odpolední Počasí
- 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17.30 Na lovu III
- 18.30 Ulice (4471)
- 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 20.20 Specialisté (201; 145)
- 22.30 Kriminálka Vegas (8)
- 23.30 Kriminálka Miami IX (11, 12)
- 1.25 Kriminálka Vegas (8)
- 2.05 Střepiny
- 2.30 Novoshopping
- 2.45 Na lovu III
- 3.45 Ulice (4471)
- 4.25 Ordinace v růžové zahradě (86)
- 5.20 Novoshopping



Prima

- 6.00 Pohoda u krbu
- 6.10 M.A.S.H (63)
- 7.00 Nový den
- 8.15 M.A.S.H (64)
- 8.50 M.A.S.H (65)
- 9.25 Receptář prima nápadů
- 10.20 Kriminálka Montpellier III (7)
- 11.30 Policie Hamburk V (17)
- 12.30 Policie Hamburk V (18)
- 13.30 Komisař Rex IV (8)
- 14.45 Ano, šéfe!
- 15.50 Koko ve varu
- 16.50 Policie v akci
- 17.50 Prostrěno!
- 18.52 Počasí
- 18.55 Hlavní zprávy
- 19.40 Krimí zprávy
- 19.55 Showtime
- 20.15 Dobré zprávy (26)
- 21.35 V. I. P. vraždy (12)
- 22.55 Polda II (8)
- 0.05 Ano, šéfe!
- 1.15 Policie v akci
- 2.00 Policie Hamburk V (17)
- 2.50 Policie Hamburk V (18)
- 3.45 Kriminálka Montpellier III (7)
- 4.40 Jak se staví sen



Nova Cinema

- 6.30 Školka pro seniory 8.45 Sněhurka 9.55 Zpátky do lavice 12.20 Varieté, muzikál 14.45 Nepolapitelní, akční film (USA, 2015) 16.35 Setkání v červenci, komedie (ČR, 1978) 18.00 Hádej kdo?, komedie (USA, 2005) 20.00 Přes noc třicítkou, komedie (USA, 2004) 21.55 Holky na výletě, komedie (USA, 2017) 23.30 Život, sci-fi (USA, 2017)



Prima cool

- 6.00 Příhody Bolka a Lolka 6.25 Partička XXL 8.15 Top Gear XVIII (2; 7) 10.30 Hvězdná brána (21, 22) 12.30 Jak jsem poznal vaši matku (5, 6) 13.25 Simpsonovi XXI (6-9) 15.15 Hvězdná brána II (1, 2) 17.20 Jak jsem poznal vaši matku (7, 8) 18.15 Simpsonovi XXII (11-14) 20.15 Prima Partička 21.15 Magic Show 22.00 Spartakus: Bohové arény (4) 23.15 Re-play 23.45 Simpsonovi XXII (11-13)



Prima Max

- 5.05 Hvězdná brána II (25) 6.00 Nad krajinou 6.10 M.A.S.H 7.10 Hvězdná brána II (3, 4) 9.05 Proud času 11.25 Hlava rodiny 2: Tatinek nebo dědeček 13.45 Přístav naděje, romantický film (USA, 1998) 16.00 Vražedná zátoka, dobrodružný film (USA, 2018) 17.55 Kurýr 3, thriller (Fr./VB, 2008) 20.00 Přes palubu, romantická komedie (USA, 1987) 22.25 Černá kniha, dobrodružný film (Niz., 2006)

úterý 25. dubna 2023



ČT1

- 5.59 Studio 6 9.00 Zavolejte porodní sestřičky IV (7/8) 9.55 Sedlák 10.05 Kluci v akci 10.35 Příznání (4/10) 11.30 AZ-kvíz
- 12.00 Zprávy ve 12
- 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
- 12.30 Sama doma
- 14.00 Všechno, co mám ráda
- 14.30 Carmen
- 14.45 Dívka světových parametrů
- 15.50 Zavolejte porodní sestřičky IV (8/8)
- 16.45 Akce: Rekonstrukce! (4/12)
- 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 Pavly Vítázkové
- 21.30 Pupendo Komedialní drama (ČR, 2003)
- 23.34 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony
- 23.35 Komisař Moulin
- 1.25 Zajímavosti z regionů
- 1.50 AZ-kvíz



Nova

- 5.55 Snídaně
- 8.30 Novoshopping
- 8.45 Ulice (4471)
- 9.45 Specialisté (201)
- 10.55 Na lovu III
- 11.50 Tescoma s chutí
- 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12.20 Ordinace v růžové zahradě (87)
- 13.35 Kriminálka Miami IX (13, 14)
- 15.30 Výměna manželek IV
- 16.57 Odpolední Počasí
- 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17.30 Na lovu III
- 18.30 Ulice (4472)
- 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 20.20 Jedna rodina (17)
- 21.35 Mise nový domov
- 23.00 Kriminálka Vegas (9)
- 0.00 Kriminálka Miami IX (13, 14)
- 1.55 Kriminálka Vegas (9)
- 2.40 Novoshopping
- 2.55 Na lovu III
- 3.45 Ulice (4472)
- 4.25 Ordinace v růžové zahradě (87)
- 5.20 Novoshopping



Prima

- 6.00 Pohoda u krbu
- 6.10 M.A.S.H (65)
- 7.00 Nový den
- 8.10 M.A.S.H (66)
- 8.45 M.A.S.H (67)
- 9.15 Dobré zprávy (26)
- 10.30 Kriminálka Montpellier III (8)
- 11.35 Policie Hamburk V (19)
- 12.35 Policie Hamburk V (20)
- 13.35 Komisař Rex IV (9)
- 14.45 Ano, šéfe!
- 15.50 Koko ve varu
- 16.50 Policie v akci
- 17.50 Prostrěno!
- 18.52 Počasí
- 18.55 Hlavní zprávy
- 19.40 Krimí zprávy
- 19.55 Showtime
- 20.15 Zoo (107)
- 21.35 7 pádů Honzy Dědka
- 22.40 7 pádů Honzy Dědka
- 23.55 Ano, šéfe!
- 1.00 Policie v akci
- 1.50 Policie Hamburk V (19)
- 2.40 Policie Hamburk V (20)
- 3.35 Kriminálka Montpellier III (8)
- 4.30 Jak se staví sen



Nova Cinema

- 5.50 Mravenčí polepšovna 7.45 Kriminálka Miami IX (11, 12) 9.35 Školka pro seniory 11.45 Nepolapitelní 13.40 Zakletá jeskyňe 15.40 Přes noc třicítkou, komedie (USA, 2004) 17.35 Ztraceni ve vesmíru, sci-fi film (USA/VB, 1998) 20.00 Karate Kid, akční film (USA/Čína, 2010) 22.45 Mandy: Kult pomsty, mysteriózní film (Belg./VB, 2018)



Prima cool

- 8.15 Top Gear XVIII (3) 9.20 Top Gear XIX (1) 10.30 Hvězdná brána II (1, 2) 12.25 Jak jsem poznal vaši matku (7, 8) 13.25 Simpsonovi XXI (10-13) 15.15 Hvězdná brána II (3, 4) 17.20 Jak jsem poznal vaši matku (9, 10) 18.15 Simpsonovi XXII (15-18) 20.15 Partička 21.00 WTF: Welmi Trapné Týpky 22.00 Spartakus: Bohové arény (5) 23.20 Cesta kolem světa s Ondřejem Sokolem a Lukášem Pavláskem (12)



Prima Max

- 5.20 Nad krajinou 6.00 Nad krajinou 6.20 Velké putování Bolka a Lolka 7.15 M.A.S.H 8.10 Hvězdná brána II (4, 5) 10.05 Vzhůru nohama 11.55 Loupež století 13.55 Vražedná zátoka 15.45 John Tucker musí zemřít 17.40 Přes palubu, romantická komedie (USA, 1987) 20.00 Ritvál, dobrodružný film (USA/N, 2006) 22.00 Rbitov zvířátek, horor (USA, 2019) 0.15 Černá kniha, dobrodr. film (Niz., 2006)

středa 26. dubna 2023

C1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nová CINEMA	Nova Cinema
5.59 Studio 6	9.00 Zavolejte porodní sestřičky IV (8/8)	10.05 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněly	10.30 Vyprávěj	11.25 Postřehy odjinud	11.30 AZ-kvíz	12.00 Zprávy ve 12	12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Sama doma	14.00 Ferdinandovy zahrady III (5/8)	14.30 Nemocnice na kraji města (2/20)	15.30 Zavolejte porodní sestřičky V	16.45 Plné hnízdo v Pardubickém kraji (13)	17.15 AZ-kvíz	17.40 Černé ovce	18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?	18.55 Události za okamžik a počasí	19.00 Události	19.56 Branky, body, vteřiny	20.05 Losování Sportky a Šance	20.10 Živé terče (3/3)	21.25 KOSMO (5/5)	22.04 Výsledky losování Šťastných 10
22.05 Zdivočelá země	Drama (ČR, 1997)	0.00 Hercule Poirot	0.50 AZ-kvíz	5.55 Snídaně	8.20 Novashopping	8.35 Ulice (4472)	9.35 Jedna rodina (17)
10.55 Na lovu III	11.50 Tescoma s chutí	12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	12.20 Ordinance v růžové zahradě (88)	13.30 Kriminálka Miami IX (15, 16)	15.25 Výměna manželek IV	16.57 Odpolední Počasí	17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.30 Na lovu III	18.25 Ulice (4473)	19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	20.20 Pohleď si na soubor restaurací (8)	21.25 Survivor Česko & Slovensko (25)	23.30 Kriminálka Miami IX (15)	0.25 Kriminálka Miami IX (16)	1.25 Kriminálka Anděl II (14)
2.35 Novashopping	2.50 Na lovu III	3.45 Ulice (4473)	4.25 Ordinance v růžové zahradě (88)	5.20 Novashopping	6.00 Pohoda u krbu	6.10 M.A.S.H (67)	7.00 Nový den
8.15 M.A.S.H (68)	8.50 Zoo (107)	10.15 Kriminálka Montpellier III (9)	11.30 Policie Hamburg V (21)	12.35 Policie Hamburg V (22)	13.35 Komisař Rex IV (10)	14.45 Ano, šéfe!	15.50 Koko ve varu
16.50 Policie v akci	17.50 Prostřeno!	18.52 Počasí	18.55 Hlavní zprávy	19.40 Krimi zprávy	19.55 Showtime	20.15 Půlnoční zpověď (1)	21.55 Show Jana Krause
23.00 Show Jana Krause	0.10 Ano, šéfe!	1.20 Policie v akci	2.05 Policie Hamburg V (21)	2.55 Policie Hamburg V (22)	3.45 Kriminálka Montpellier III (9)	4.40 Jak se staví sen	
6.15 Varieté	8.50 Kriminálka Miami IX (13, 14)	10.40 Stejně tak jiný jako já	13.20 Karate Kid	16.00 Homolka a tobolka, komedie (ČR, 1972)	17.50 Tichá revoluce, drama (N/USA/Rus., 2018)	20.00 Velká čínská zeď, fantasy (HG/Čína/USA/Austr./Kan., 2016)	21.55 Příšerky útočí, komediální horor (USA, 2019)
23.40 Drive Angry, akční film (USA, 2011)							

COOL Prima cool

6.25 Magic Show 7.35 Těžká dřina 8.05 Top Gear XVIII (4) 9.15 Top Gear XIX (2) 10.30 Hvězdná brána II (3, 4) 12.25 Jak jsem poznal vaši matku (9, 10) 13.25 Simpsonovi XXI (14-17) 15.15 Hvězdná brána II (5, 6) 17.20 Jak jsem poznal vaši matku (11, 12) 18.15 Simpsonovi XXII (19-22) 20.15 Autosalon.tv 21.25 Fotr na tripu V 22.10 Spartakus: Bohové arény (6) 23.35 WTF: Welmi Trapné Ftipy

MAX Prima Max

5.15 Nad krajinou 6.00 Nad krajinou 6.15 Velké putování Bolka a Lolka 7.10 M.A.S.H 8.10 Hvězdná brána II (5, 6) 10.05 Skutečné vraždy 11.55 John Tucker musí zemřít 13.50 Bezpečný přístav 16.15 Noc klavíristy, krimifilm (ČR, 1976) 18.10 Touha zabíjet, thriller (USA, 2018) 20.00 Černobyl, drama (Ukr., 2014) 22.45 Noční lovec, thriller (USA/Kan., 2018) 0.45 Řbitov zvířatek, horor (USA, 2019)

čtvrtek 27. dubna 2023

C1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nová CINEMA	Nova Cinema
5.59 Studio 6	9.00 Zavolejte porodní sestřičky V	10.20 Akce: Rekonstrukce! (4/12)	10.50 Carmen	11.05 Všechno, co mám ráda	11.30 AZ-kvíz	12.00 Zprávy ve 12	12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Sama doma	14.00 Buchty po ránu	14.30 Pokušení doktora Burdy	Komedie (ČR, 1987)	14.50 Slavné historky zbrojnické (4)	15.55 Zavolejte porodní sestřičky V (1/8)	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 Vyprávěj	21.05 Gejzír
21.35 Máte slovo s M. Jilkovou	22.34 Výsledky losování Šťastných 10	22.35 Na stopě	22.55 Komisař Montalbano	0.40 AZ-kvíz	5.55 Snídaně	8.30 Novashopping	8.45 Ulice (4473)
9.45 Pohleď si na soubor restaurací (8)	10.55 Na lovu III	11.50 Tescoma s chutí	12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	12.25 Ordinance v růžové zahradě (89)	13.35 Kriminálka Miami IX (17, 18)	15.30 Výměna manželek IV	16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny	17.30 Na lovu III	18.30 Ulice (4474)	19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	20.20 Zlatá labuť (13)	21.40 Survivor Česko & Slovensko (26)	23.40 Kriminálka Miami IX (17)	0.40 Kriminálka Miami IX (18)
1.40 Zlatá labuť (13)	2.40 Novashopping	3.00 Na lovu III	3.40 Ulice (4474)	4.25 Ordinance v růžové zahradě (89)	5.20 Novashopping	6.00 Pohoda u krbu	6.10 M.A.S.H (68)
7.00 Nový den	8.15 M.A.S.H (69)	8.50 Půlnoční zpověď (1)	10.30 Kriminálka Montpellier III (10)	11.35 Policie Hamburg V (23)	12.35 Policie Hamburg V (24)	13.35 Komisař Rex IV (11)	14.45 Ano, šéfe!
15.50 Koko ve varu	16.50 Policie v akci	17.50 Prostřeno!	18.52 Počasí	19.40 Krimi zprávy	19.55 Showtime	20.15 Zoo (108)	21.35 Inkognito
22.40 Inkognito	23.55 Ano, šéfe!	1.05 Policie v akci	1.55 Policie Hamburg V (23)	2.45 Policie Hamburg V (24)	3.35 Kriminálka Montpellier III (10)	4.30 Jak se staví sen	
5.50 Sněhurka	7.25 Kriminálka Miami IX (15, 16)	9.10 Tichá revoluce	11.50 Andělská tvář	14.20 Setkání v červenci	17.45 Co s láskou, romantické drama (USA, 2014)	20.00 Stepfordské paničky, komedie (USA, 2004)	21.55 Sáзка na nejistou, drama (USA, 2015)
0.25 Strážce, akční film (USA, 2006)							

COOL Prima cool

6.00 Příhody Bolka a Lolka 6.30 Partička 7.35 Re-play 8.10 Top Gear XVIII (5) 9.15 Top Gear XIX (3) 10.30 Hvězdná brána II (5, 6) 12.30 Jak jsem poznal vaši matku (11, 12) 13.25 Simpsonovi XXI (18-21) 15.15 Hvězdná brána II (7, 8) 17.20 Jak jsem poznal vaši matku (13, 14) 18.15 Simpsonovi XXIII (1)-4) 20.15 Partička XXL 22.00 Soudce Dredd 0.15 Simpsonovi XXIII (1) 0.45 Simpsonovi XXIII (2)

MAX Prima Max

5.05 Nad krajinou 6.00 Bolek a Lolek vyrážejí do světa 6.10 Hvězdná brána II (6, 7) 8.15 Big Man 10.05 Jen pro tvé oči 12.50 Touha zabíjet, thriller 14.45 Peacemaker, akční thriller (USA, 1997) 17.20 Černobyl, drama (Ukr., 2014) 20.00 S tebou mě baví svět, rodinná komedie (ČR, 1982) 21.55 Dlouhý polibek na dobrou noc, akční thriller (USA, 1996) 0.25 Noční lovec, thriller (USA/Kan., 2018)

pátek 28. dubna 2023

C1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nová CINEMA	Nova Cinema
5.59 Studio 6	9.00 Zavolejte porodní sestřičky V (1/8)	9.50 Večeře	10.10 Plné hnízdo v Pardubickém kraji (13/14)	10.35 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 Úsměvy Lubomíra Lipského	15.55 Polopátě	16.45 Bydlet jako... na větrné hůrce	17.15 AZ-kvíz	17.40 Dodejme si energii
18.00 Události v regionech	18.25 Kde domov můj?	18.55 Události za okamžik a počasí	19.00 Události	19.56 Branky, body, vteřiny	20.05 Losování Sportky a Šance	20.10 O vánoční hvězdě	Pohádka (ČR/SR/N, 2020)
21.45 Všechnopátě	22.39 Výsledky losování Šťastných 10	22.40 Hercule Poirot	0.20 Vražedné šířky II	1.05 AZ-kvíz	5.55 Snídaně	8.20 Novashopping	8.35 Ulice (4474)
9.35 Zlatá labuť (13)	10.55 Na lovu III	11.50 Tescoma s chutí	12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	12.25 Ordinance v růžové zahradě (90)	13.40 Kriminálka Miami IX (19, 20)	15.30 Výměna manželek IV	16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny	17.30 Na lovu III	18.30 Ulice (4475)	19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	20.20 Probudím se večera	Komedie (ČR, 2012)	22.50 Peppermint: Anděl pomsty	Akční film (USA/HG, 2018)
0.50 Kriminálka Miami IX (19, 20)	2.30 Novashopping	2.45 Na lovu III	3.45 Ulice (4475)	4.30 Ordinance v růžové zahradě (90)	5.25 Novashopping	6.00 Pohoda u krbu	6.10 M.A.S.H (69)
7.00 Nový den	8.15 M.A.S.H (70)	8.50 Zoo (108)	10.15 Kriminálka Montpellier III (11)	11.30 Policie Hamburg V (25)	12.30 Policie Hamburg V (26)	13.35 Komisař Rex IV (12)	14.45 Ano, šéfe!
15.50 Koko ve varu	16.50 Policie v akci	17.50 Prostřeno!	18.52 Počasí	19.40 Krimi zprávy	19.55 Showtime	20.15 Máme rádi Česko	22.00 České chaty snů
23.00 Ano, šéfe!	0.05 Policie v akci	1.05 Policie Hamburg V (25)	1.55 Policie Hamburg V (26)	2.45 Kriminálka Montpellier III (11)	3.45 Jak se staví sen	4.35 Jak se staví sen	
7.50 Kriminálka Miami IX (17, 18)	9.10 Co s láskou	11.50 Ztraceni ve vesmíru	14.20 Soubor na špičkách	16.10 Stepfordské paničky	18.05 Na Hromnice o den více, komedie (USA, 1993)	20.00 Tad Stones a tajemství krále Midase, animovaný film (Šp., 2017)	21.40 Veronica Marsová, krimifilm (USA, 2014)
23.40 Vyšehrad: Fyilm, komedie (ČR, 2022)							

COOL Prima cool

7.50 Cesta kolem světa s O. Sokolem a L. Pavláškem (12) 8.15 Top Gear XVIII (6) 9.25 Top Gear XIX (4) 10.30 Hvězdná brána II (7, 8) 12.30 Jak jsem poznal vaši matku (13, 14) 13.25 Simpsonovi XXI (22, 23) 14.25 Simpsonovi XXII (1, 2) 15.15 Hvězdná brána II (9, 10) 17.20 Jak jsem poznal vaši matku (15, 16) 18.15 Simpsonovi XXIII (5-8) 20.15 Vybíjená 22.05 Ničivé tornádo 0.20 Simpsonovi XXIII (5, 6)

MAX Prima Max

6.00 Hvězdná brána II (7, 8) 7.50 Přístav naděje, romantický film (USA, 1998) 10.15 Objekt mé lásky, komedie (USA, 1998) 12.30 Peacemaker, akční thriller (USA, 1997) 15.10 Skutečné vraždy 17.05 Případ Pelikán, thriller (USA, 1993) 20.00 Ženy v pokušení, romantická komedie (ČR, 2010) 22.30 V myslí pachatele 0.30 Dlouhý polibek na dobrou noc, akční thriller (USA, 1996)

Srnčí? To nejím

Soutěžní pořad **Prostřeno!** v kuchyních severu Čech

ČR | Prostřeno! bude tentokrát na severu Čech. V pondělí uvaří sebevědomá Lucie (43 let). Žije udržitelně, recykluje, co se dá, vyhazuje co nejméně, a dokonce sama restauruje. Do menu zařadí kachní paštiku i srnčí ragú. Soupeřka Martina se nejprve těší, ale pak má problém se zvěřinou. Bude to taktika, nebo jí srnčí maso opravdu nechutná?

Úterý patří řidiči, skladníkovi a obchodnímu zástupci Michaelovi (31). Vymstí se mu, že půjde vařit ke kamarádovi. Vybavení cizí kuchyně ho zradí a robota se mu nepodaří zprovoznit. I tak naservíruje hovězí po burgundsku s karlovarským knedlíkem.

Ve středu bude o výhru 60 tisíc usilovat Lukáš (19). Život se s ním nemazlí. U mámy pro něj nebylo místo a po smrti babičky se Lukáš uchýlil do penzionu, kde našel střechu nad hlavou, brigádu a hlavně podporu. Když se to hosté dozvědí, velmi silně to na ně zapůsobí.

Ve čtvrtek se k plotně postaví uklízečka Květa (50). Za celý týden toho moc nenamluví a soupeři jsou zvědaví, jestli

se ve svůj hostitelský den konečně rozmluví. Překvapí dobrou náladou, smyslem pro humor a uvolněnou atmosférou. A jídlo se jí podaří.

V pátek je na řadě pečovatka Martina (46), která v Prostřeno! není poprvé. Podaří se jí to utajit? Pracuje v Německu, tak inspiraci hledá i za hranicemi. Vsadí na špenátovou roládu s lososem či polévku minestrone. Ale jako by bylo všechno proti ní. A kdo vyhraje? Sledujte Prostřeno! na Primě každý všední den od 17.50 hodin. (kot)

Špenátová roláda plněná lososem

Ingredience: 400 g čerstvého špenátu, 4 lžičce hladké mouky, prášek do pečiva, 2 lžičce smetanového jogurtu, 4 vejce, špetka soli. **Náplň:** 200 g uzeného lososa, 250 g tvarohu, 200 g smetanového sýra, 2 lžičce čerstvého kopru, sůl, pepř. **Postup:** Hladkou mouku smícháme s práškem do pečiva a solí. Špenát zapaříme vroucí vodou, vymačkáme z něj co nejvíce vody a nasekáme ho nadrobno. Vejce rozdělíme na bílky a žloutky.



Zleva Květa Štětínová, Lucie Vlčková, vzadu uprostřed Martina Nitschneiderová, Michal Novák a Lukáš Pokorný nad glošemi s výhrou. FOTO | FTV PRIMA

Smícháme s jogurtem, špenátem a s moukou a opatrně přimícháme tuhý sníh z bílků. Směs rovnoměrně rozprostře na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme na 180 °C asi 15 minut. Na upečené těsto položíme arch papíru. Těsto se spodním papírem opatrně otočíme a papír sloupneme. Necháme mírně vychladnout. Smícháme tvaroh, sýr,



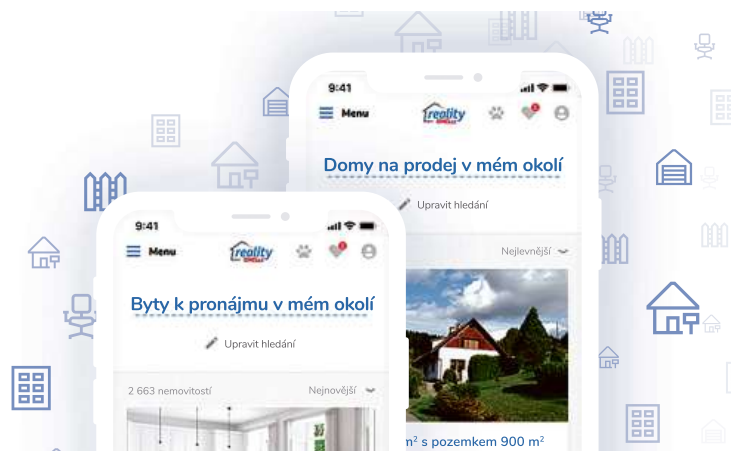
kopr, osolíme a opepříme. Pomazánkou potřeme špenátový základ, poklademe lososa a zavineme do rolády, kterou necháme vychladit.

Polévka: Cibulačka



Ingredience: 1,5 kg žluté cibule, sýr hermelín, 500 g brambor, 1 balení taveného sýra, olej, sůl, pepř. **Postup:** Na oleji opečeme půlku cibule, přidáme brambory a podusíme, zalijeme vodou a přivedeme k varu. Po deseti minutách přidáme druhou půlku cibule. Ke konci vaření přidáme tavený sýr a pokrájený hermelín. Dochutíme solí a pepřem.

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

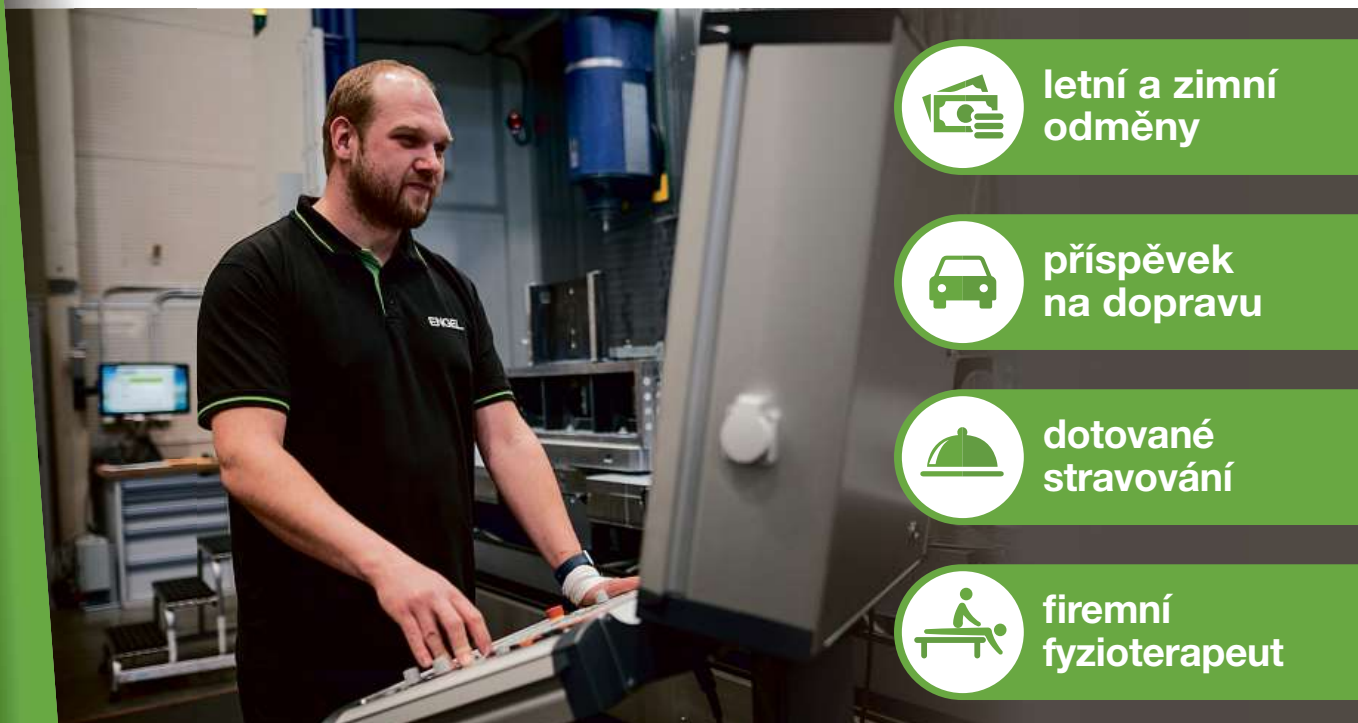
www.realitakroku.cz



ENGEL

STAŇ SE ČLEMEM NAŠEHO TÝMU

Obsluha CNC obráběcího stroje



Hledáme nového kolegu na pozici Obsluha CNC obráběcího stroje. Máš zkušenosti s programováním řízených CNC obráběcích strojů? Vyznáš se dobře ve výkresové dokumentaci? Nezalekneš se ani manipulace s jeřábovou technikou nebo prací v třísměnném provozu?

Využij příležitosti pracovat v ENGELu, ve firmě s mezinárodním zázemím a příjemnou firemní kulturou. Nabídneme ti řadu benefitů a výhod, jako mimořádná volna sjednaná kolektivní smlouvou, odměny za věrnost, odměny za 100% docházku, dary při životních výročích, příspěvky na kulturní a sportovní akce, příspěvek na pracovní oděv, vzdělávací kurzy a školení a další benefity.

Aktuální volné pozice na www.pracevengelu.cz

Karel Vinš



+420 380 386 736



karel.vins@engel.at



[www.fb.com/ENGELCZkariera](https://www.facebook.com/ENGELCZkariera)



www.engel.cz



www.pracevengelu.cz



PRONATAL REPRO

Centrum asistované reprodukce České Budějovice



Profesionální a empatický partner při terapii neplodnosti



Vedoucím lékařem českobudějovické kliniky je od roku 2016 MUDr. Vladimír Špička. Na snímku dole je českobudějovická budova kliniky PRONATAL Repro.

KOMERČNÍ PREZENTACE

Proč PRONATAL Repro? Klinika PRONATAL Repro byla založena v roce 2011 a díky vysoké erudici místních lékařů a vstřícnému přístupu k pacientům se stala jednou z nejnavštěvovanějších zařízení pro léčbu neplodnosti v tuzemsku.

Českobudějovická klinika patří k jednomu ze sedmi pracovišť asistované reprodukce, která jsou na území České republiky provozována mezinárodní skupinou PRONATAL.

Své služby a zkušenosti zde nabízejí přední odborníci z oblasti gynekologie, porodnictví, genetiky, urologie, andrologie, IVF a embryologie.

V kolektivu kliniky PRONATAL Repro se vám tak dostane té nejlepší individuální a cílené péče v úzkém týmu profesionálů, kteří berou svou práci vážně, zodpovědně, empaticky a s chutí.

Prostorové a přístrojové vybavení zde odpovídá mezinárodním standardům. Vedoucím lékařem je zde od roku 2016 MUDr. Vladimír Špička.

S čím vám umí pomoci?

Provedou vás celou terapií neplodnosti a pomohou vám s veškerou administrativou. V první fázi procesu léčby projdete vstupním pohovorem, při kterém vás se-



známí s možnostmi léčby, cenami a případnými doplátky na léky. V rámci vstupního pohovoru také probíhá konzultace s lékařem, který s vámi prodiskutuje zdravotní stav, prodělané nemoci a rodinnou anamnézu. Následuje podrobné vyšetření k odhalení příčiny poruchy plodnosti u muže, ženy či obou

zároveň. V případě mužů je základní metodou diagnostiky mikroskopické vyšetření ejakulátu, tzv. spermioqram, v případě žen se informace získávají z hormonálního a ultrazvukového vyšetření. Následné spektrum možností léčby neplodnosti je rozsáhlé, od naplánování tzv. časovaného pohlavního styku přes

inseminaci až po eventuelní hormonální stimulaci vaječnicků. Hormonální stimulace představuje neúčinnější variantu léčby, jelikož umožňuje získat větší počet vajíček v jednom jediném cyklu dotyčné ženy. Odebraná zralá vajíčka jsou následně v laboratoři oplodněna partnerovými spermii a vzniklá embrya jsou poté po dobu 4 až 6 dnů kultivována v inkubátoru. Několikadenní kultivace embryí umožňuje provést výběr vývojově nejlepšího embrya, které je následně použito k embryotransferu do dělohy ženy. Zbývající vývojově ideální embrya jsou zamrzána pro případné budoucí použití. Úspěšný proces léčby je završen pozitivním těhotenským testem z krve 2. a 3. týden po transferu.

Pokud se rozhodnete využít služeb kliniky PRONATAL Repro, můžete si být jisti, že vám její zaměstnanci budou nabízet a nápomocni po celou dobu terapie neplodnosti. Samozřejmostí je zde profesionální komunikace, individuální přístup, spolehlivost a důraz na odbornou způsobilost všech členů týmu. Nejlepší zpětnou vazbou jsou vzkazy od spokojených rodičů.

Kliniku PRONATAL Repro najdete u Palackého náměstí nedaleko nádraží v Českých Budějovicích nebo obchodního centra IGY. Dostanete se k ní pohodlně i městskou dopravou do zastávky Fráni Šrámka.

Lu má obrovský potenciál. „Je to zavazující, vnímám to“

Táborská čtvrtkařka **Lurdes Gloria Manuel** patří v 17 letech mezi velké naděje české atletiky. Narodila se v Ostravě angolskému otci a ruské matce.

PAVEL KORTUS

TÁBOR | Na atletickém stadionu v Táboře jí nikdo neřekne jinak než Lu. Má tam druhý domov. Lurdes Gloria Manuel patří mezi velké české atletické naděje, ale nezapomíná ani na školu a chce mít ze sportu hlavně radost.

Sedmnáctiletá atletka se narodila v České republice, ale v žilách jí koluje krev angolského otce a ruské matky. „Taťka jel studovat do Ruska, kde se potkal s mamkou. Pak se chtěli přestěhovat za tátovou sestrou do Belgie. Ale měli problémy, nepovedlo se to, a tak zůstali v Česku,“ vysvětluje jejich dcera.

Gloria Manuel je rodačkou z Ostravy, ale když rodiče hledali lepší místo pro život, dostali se v jejich dvou letech do Tábora. Už od dětství začala sportovat. „Chodila jsem na gymnastiku. Tolik mi to nešlo, chtěla jsem změnu. Tehdy byly ve škole různé sportovní soutěže a učitelky si všimly, že doberě běhám. Rodičům nabídly, jestli to nechci zkusit, a mě to zaujalo,“ popisuje.

A tak Gloria Manuel od osmi let trávila volný čas na atletickém stadionu. Víc než dřina na oválu to však v úvodu byly nejrůznější hry. „Jsem hodně soutěživá, takže mě to hned chytlo,“ přikyvuje.

Specialistka na trať 400 metrů dříve běhala dlouhé tratě, krosy, ale i sprinty na šedesát metrů. Ke své současné distanci se dostala postupně. „Chtěla jsem zkusit něco mezi a začalo se mi dařit na třístovce, kterou běhají mladší děti. Později jsem začala na čtyřstovce trénovat,“ objasňuje svěřenkyne trenérky Šárky Chládkové.

Sází na drtivý finiš

Vzdálenost jednoho kola na čtvrtce je ošidná. Jako mladší mohla nadějná atletka i taktizovat. Teď mezi dospělými už musí běžet celou dobu naplno. „Sázím spíš na drtivý finiš. Začátky nechci přepálit, abych měla síly v závěru,“ tvrdí.

Své časy na čtyřstovce touží Gloria Manuel stále zlepšovat. K tomu si tréninkově zkouší i stovku či dvoustovku a také tam chce být rychlejší. „Základ



Talented čtvrtkařka Lurdes Gloria Manuel trénuje na tábořském stadionu prakticky každý den. Už šest let se jí věnuje trenérka Šárka Chládková. Ta je podle Lu její atletickou maminkou.

FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

přípravy je podobný. Trénink ze čtvrtky mi stačí i na stovku a dvoustovku. Běžně děláme sprinty, střídáme tempa a k tomu i posilujeme,“ ujišťuje.

V Táboře se atletice věnují i její dva mladší sourozenci. Bratr Christian Teca se soustředí na delší distance, sestra Angela Linda má ráda překážky. „Jezdíme spolu i domů z tréninků, všechny nás to baví. Žijeme atletikou i doma. Rozebíráme, co by kdo chtěl vyzkoušet, co koho baví,“ vypráví.

Jde si za svými cíli

S věkem i posunem v kariéře bere nadějná atletka sport trochu jinak. Od zábavy po škole najednou o sobě často čte, že je velkou nadějí a má obrovský potenciál. „Je to zavazující, vnímám to. Ale dokud mě to bude bavit a půjdu si za svými cíli, tak to bude v pohodě,“ věří.

Stříbrná medailistka z mistrovství Evropy do osmnácti let s osobním rekordem 53,19 sekundy byla náhradnicí štafety na nedávném halovém evropském šampionátu. Do sestavy se ale nedostala, a tak jen sbírala zkušenosti na tréninkovém oválu. Ty se jí budou hodit do další kariéry. Konkrétní cíle si do budoucna nedává. „Nechávám to otevřeně. Samozřejmě mě lákají ty nejlepší soutěže a závody,“ potvrzuje.

Mezi ně se řadí i účast na olympijských hrách. Ty nejbližší se budou konat příští rok v létě ve Francii.

„Olympiáda je sen každého sportovce. Kvalifikace do Paříže ještě nezačala. Se štafetou máme malou šanci se tam dostat, ale to hodně předbívám. Musely bychom se všechny dost zlepšit,“ přiznává.

Život v Česku si celá rodina pochvaluje. „V Rusku bylo hodně rasismu. Kvůli tomu se odtud rodiče odstěhovali. Jsem ráda, že v Česku to není tak masivní. Tady jsem se s tím našťěstí nesetkala,“ těší ji.

V mateřských zemích svých rodičů zatím Gloria Manuel nebyla. Do Ruska ji to netáhá. „Ale do Angoly bych se chtěla podívat. Máme hodně příbuzných po Evropě, takže často cestujeme,“ vypráví.

Obdivuje legendu

Podpora rodičů je pro mladou závodnici zásadní. „Jedí na závody, fandí nám. Neumím si představit, že by to bylo jinak. Jsem vždy moc ráda, když se na mě dívají,“ světuje se.

Obdivovatelka jamajského sprintera Usaina Bolta nezapomíná ani na školu. Na obchodní akademii je ve druhém ročníku. „Zatím vůbec nevím, kam bych

chtěla pokračovat. Ale určitě chci jít na vysokou školu. Je důležité mít vzdělání, protože sportovní kariéra může skončit kdykoliv,“ uvědomuje si.

Kombinace sportu a školy ale není snadná. „Je toho dost, ale snažím se, abych to zvládala. Času pro sebe moc nemám,“ uzavírá.

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**

Norský spisovatel Bjornstjerne Bjornson: Jaro je krásné pro toho, kdo...

POMŮCKA: BED, ERST, ITEN, NET, ULI	MINISTER. PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ZKR.	NEJDŘÍVE NĚMECKY	1. DÍL TAJENKY	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA	SÍŤ ANGLICKY	MĚSTO V KENI	MRAŽENÝ PAMLSEK	5+2	SDĚLENÍ	INICIÁLY HERCE EFFY	LIDOOOP ANGLICKY	3. DÍL TAJENKY	JIHO- EVROPSKÝ JAZYK	HOŘKÝ NEALKO- HOLICKÝ NÁPOJ
MEZIPATRO								NEPODAŘIT						
STARÁ TETA								KOSTKOV. VZOREK 2. DÍL TAJENKY						
STAVBY SILNIC A ŽELEZNIC ZKR.				ZÁSOBNÍK LOKOMOTIVY CITRUSOVÉ OVOCE					JM. HERCE FIALY HAD Z KNIHY DŽUNGLÍ					
ŠPRÝM					ZEMNÍČÍ VODIČ SUDO- KOPYTNÍK						CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO BRVA			
5+2	ČESKÁ STRANA SOC. DEM. ZKR.	TENISOVÝ ÚDER ČES. HEREC JOSEF ???				ŘEMESLNÍK ŽIVNOSTEN- SKÝ REJST- ŘÍK ZKR.						INIC. SKLAD. KONIČKA ZVĚRO- LÉKAŘ ZKR.		
ČERVENÝ KŘÍŽ ZKR.			CHLAP POSTEL ANGLICKY				MPZ UKRAJINY INIC. SPIS. ČECHOVA			ÚŘAD ZASTAR. OLGA DOMÁCKY				TÍMTO ZPŮSOBEM
SAMOVRAH									EXPOZICE KOMERČNÍ BANKA ZKR.					
ODVÁŽNĚ SLOVEN.						KASA								
ÚČES Z VYČESA- NÝCH VLASŮ						FENA NÁŘEČNĚ					KORÝŠ			

Tajenka: ... zažil dlouhou zimu.

INZERCE

VOLNÉ PROSTORY K PRONÁJMU

coop
JEDNOTA
spotřební družstvo
v Milevsku



1. patro v obchodním domě Centrum
v Milevsku

Celkem 400 m²



Kancelář ve třetím patře obchodního domu
Racek v Písku

Celkem 23 m²



1. patro v nákupním centru Orlík nad Vltavou

Celkem 400 m²

Bližší informace - tel: 730 136 523, e-mail: fhadacek@jednota-milevsko.cz

Hokejisté zahájili letní přípravu

Motor jako první ukončil uplynulý ročník a také už vstoupil do přípravy na ten nový. Hráči se poznávají s trenérskou dvojicí **Ladislav Čihák – Jiří Hanzlík**.

■ PAVEL KORTUS

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Pozdravy, seznámení, pohovory s trenéry či měření tuku v těle a další vstupní testy. Česko-budějovičtí hokejisté mají za sebou první dny letní přípravy na novou sezonu.

Je paradoxní, že se ještě hraje finále play off extraligy a Motor už se chystá na tu následující. Jihočeši totiž skončili uplynulý ročník jako první, když obsadili třináctou příčku. Nedostali se tak do vyřazovacích bojů, ale zároveň těsně unikli baráži, ve které nyní Kladno bojuje o udržení proti Zlínu.

Hlavního kouče Ladislava Čiháka s asistentem Jiřím Hanzlíkem v týdnu představil hráčům generální manažer Stanislav Bednařík. Novým mužem v realizačním týmu je kondiční trenér Josef Žáček. Osmadvacetiletý bývalý obránce hrál za Motor v prvoligové sezoně 2015–16.

„Klukům odebirám kožní řasy. Údaj v milimetrech mi ukáže, kolik mají tělesného tuku. Na základě toho dostanou hráči plán stravy, aby byli v nejlepší formě před sezonou,“ uvedl Žáček.

Po úvodních fyzických testech čeká hokejisty v prvních dvou týdnech lehčí zátěž. „Až se prvního května sejdeme úplně všichni, tak se začne s aerobními cvičeními. Postupně budeme nabírat sílu,“ dodal nový kondiční kouč.

První dny v novém působišti má za sebou i trenér Ladislav Čihák. „Už jsme v Budějovicích s asistentem Jirkou Hanzlíkem párkrát byli, takže to tu postupně poznáváme. Čeká nás dlouhá letní příprava, to znamená, že na všechno máme dostatek času a můžeme se pořádně připravit,“ naznačil 41letý kouč.

Jihočeši odjedou na pár dní také na tradiční soustředění na Lipno. První dva týdny v červenci budou mít hráči volno, pak zahájí trénink na ledě.



Česko-budějovičtí hokejisté podstoupili vstupní testy. Měření tuku v těle čekalo i obránce Romana Vráblíka (vpravo).

FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

INZERCE

Korunka

Gratulujeme
na Královehradecko
ke krásné výhře

Hrajte
o miliony
2x denně!

2 009 695 Kč!

Vsad'te si také!

U nás se
o výhry
nedělí.

korunka.eu

Tipsport **Chance**

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

Karel IV. – Otec vlasti

Získejte pamětní medaili ZDARMA!



KAREL IV.
1316 - 1378

Exkluzivně:

Pamětní medaile Karel IV. ZDARMA

Důležité:

Bez jakýchkoliv dalších závazků

Nejrychlejší způsob rezervace:

www.otec-vlasti.cz; tel.: 810 50 50 20

Téma:

Karel IV. – Otec vlasti

Distributor:

Národní Pokladnice

Pozor:

Omezené množství!

Cena:

ZDARMA (poštovné a balné také ZDARMA)

Unikátní
starožitný efekt

Oslavte Karla IV. – krále českého



ZDARMA

poštovné a balné také ZDARMA

Všichni jsme se o něm učili ve škole, a i během svého života o něm často slyšíme. Stal se ikonou naší společnosti napříč generacemi a stoletími. Řeč je o českém králi a římském císaři, který je dodnes považován za největšího Čecha historie!

Národní Pokladnice se rozhodla zprostředkovat Vám upomínku na tohoto velikána evropských dějin prostřednictvím krásné pamětní medaile od předního českého sochaře Vladimíra Oppla. Ta je pro Vás připravena zcela ZDARMA. Posláním Národní Pokladnice je připomínat úchvatnou českou historii skrze sběratelské mince a medaile. Proto je naším přáním, aby každý Čech měl možnost získat kousek naší historie do svých rukou.

Využijte jedinečnou příležitost získat zcela ZDARMA, bez jakýchkoliv dalších závazků, originální pamětní medaili Karel IV., věčnou upomínku na symbol národní hrdosti, našeho **Otce vlasti!**

POZNÁMKA:	Při objednávce prosím uveďte číslo rezervace
VAŠE ČÍSLO REZERVACE:	72017626
CENA:	ZDARMA (poštovné a balné také ZDARMA)
DŮLEŽITÉ:	Bez jakýchkoliv dalších závazků
ZPŮSOB REZERVACE:	www.otec-vlasti.cz; 810 50 50 20

Nejrychlejší rezervace:

Internetový rezervační systém:
www.otec-vlasti.cz

Telefonní rezervační linka:
810 50 50 20

Po-Pá 9:00-18:00, So-Ne 9:00-15:00

Modrá linka – voláte za běžnou cenu místního hovoru



QR objednávka

Vzhledem k exkluzivitě nabídky a očekávanému velkému zájmu je možné objednat pouze 1 ks pamětní medaile Karel IV. Tu získáte zcela ZDARMA, neplatíte ani poštovné a balné a nezavazujete se k žádným dodatečným nákladům.

www.otec-vlasti.cz

Speciální nabídka je platná pouze 10 dní nebo do vyprodání zásob!

Téma:	Karel IV. – Otec vlasti
Avers:	Portrét Karla IV.
Revers:	Český lev
Průměr:	30 mm
Hmotnost:	8 g
Úprava:	Starožitný efekt
Cena:	ZDARMA (poštovné a balné také ZDARMA)
Důležité:	Bez jakýchkoliv dalších závazků



Internetový rezervační systém
www.otec-vlasti.cz



**POUZE V NÁRODNÍ
POKLADNICI**