

Letní čtení  
a luštění

5 PLUS 2

VYDÁNÍ: A, ROČNÍK XII 18. 8. 2023

## SPECIÁLNÍ PŘÍLOHA BACK TO SCHOOL

Tipy na zdravé  
svačiny, skvělé  
knihy a vychytávky  
pro školáky  
a studenty



...str. 13 až 20

## RADKA PAVLOVČINOVÁ

O natáčení s Danielem  
Radcliffem, návratu  
„ztraceného“ bratra,  
i o boji s úředníky  
za práva herců

Čtěte uvnitř



### FENOMÉN KRYPTOZOLOGIE

Jak dobrodruzi pátrají  
po bájných ptačích tvorech  
či podivném kříženci  
jaguára a vydry

...str. 2 a 3



### LETNÍ GRILOVÁNÍ

Kapr na bylinkách, kuřecí  
špízy a kotlety plněné sýrem.  
Připravte si na grilu lehkou  
a přitom chutnou večeři

...str. 29



## Letní 5plus2 jako bonus pro vás

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,  
standardní vydání týdeníku 5plus2 s  
regionálními články a televizním progra-  
mem na celý týden najdete na obvyk-  
lých místech v pátek 25. srpna. Vydá-  
ní, které právě držíte v ruce, je letním  
bonusem pro vás – naše věrné čtenáře.  
A nezapomeňte – pokud se vám bě-  
hem dovolené nepodaří některé z vydá-  
ní týdeníku sehnat, přečíst si jej může-  
te také na stránkách [www.5plus2.cz](http://www.5plus2.cz).

Redakce 5plus2



# Žijí někde? Tajemné tvory hledají i vědci

**Kryptozoologie** zkoumá živočichy, jejichž existence není jednoznačně doložena. **Zprávy domorodců, svědectví cestovatelů a legendy** ale svědčí o tom, že může jít o zatím **neobjevená stvoření**. Na **tajemné příšery a nestvůry** věří spousta nadšenců.



JOSEF HORA

**ČR** | Víte, čím se zabývá kryptozoologie? Je to odnož zoologického bádání, která se zaměřuje na živočichy, o nichž nejsou jednoznačné důkazy, ale jejichž existenci naznačují zprávy domorodců, pozorování cestovatelů, historické záznamy či různé legendy. Skeptici obor za vědu nepovažují, na druhou stranu mnoho profesionálních zoologů se tu a tam kryptozoologii věnuje.

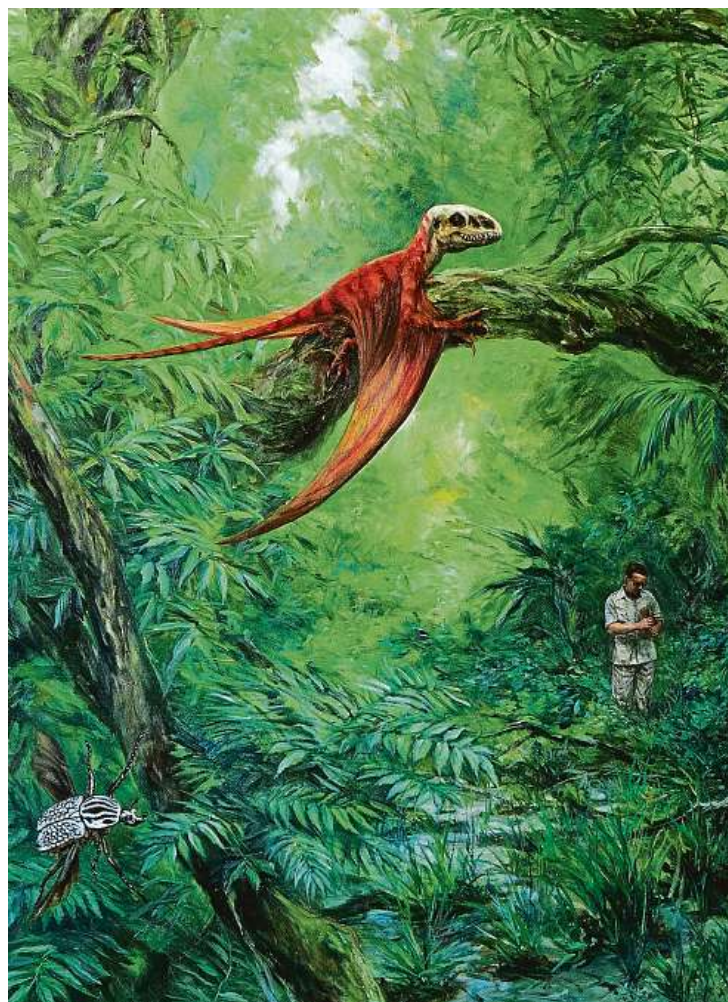
Důkazem může být například varan komodský, největší pozemský

ještěř obývající jen pár ostrovů v Indonésii. Ten byl objeven nizozemským biologem teprve před 110 lety. Stalo se tak poté, co se mezi holandskými kolonizátory začaly šířit historky o velkých dracích z ostrova Komodo dštících oheň.

Vše prověřit dostal za úkol poručík van Hensbroek, který jako první Evropan tyto „draky“



**První snímek ještěra.** Poručík Jacques Karel Henri van Steyn van Hensbroek poprvé vyfotografoval nezvykle velkého „pozemního krokodýla“ na ostrově Komodo. Vrátil se se snímkem i kůží zvířete. Pieter Ouwens, tehdejší ředitel Jávského zoologického muzea a botanické zahrady v Bogoru určil, že nejde o krokodýla, ale varana. Ouwens si uvědomil, že objevené zvíře dosavadní věda nezná, a v roce 1912 publikoval první formální popis zvířete, které nyní známe pod jménem varanus komodoensis. FOTO | ARCHIV MAFRA



**Kongamato a Jaroslav.** Kryptozoologie je vášní českého malíře Jirky Housky. V roce 2015 namaloval plátno o rozměrech 145 x 120 cm, které zobrazuje ptačího tvora z močálů v západní Zambii. AUTOR | JIRKA HOUSKA

spatřil, vyfotografoval a předal zoologům, již varany roku 1912 proslavili a uvedli, že se jedná o ještěra, jenž často vyplazuje jazyk, což mohlo evokovat plivání ohně.

Na další objevy dnes kryptozoologové čekají. Yetiho či Lochnesskou příšeru zná každý, na světě jsou ale stovky tvorů, po jejichž existenci se stále pátrá.

## Kongamato

Hluboko v močálech Bangweulu v západní Zambii se podle domorodých obyvatel skrývá ptačí tvor jménem Kongamato. Zvíře je považováno za kryptida, tedy živočicha, kterým se zabývá kryptozoologie.

Poprvé ho zdokumentoval roku 1923 britský cestovatel Frank Melland, který šelmu popisuje jako něco, co připomíná prehistorického pterodaktyla – s velkými plovacími křídly, načervenalým zbarvením a absencí jakékoliv opeření.

Jméno „kongamato“ překládají místní lidé jako „lamač lodí“, je to díky četným svědectvím, kdy tvor údajně nad jezerem a bažinami napadal místní ry-

báře a byl schopen převrátit jejich malé loďky. Kolem jezera Bangweulu žije asi 170 tisíc lidí, tamní ryby jsou jejich hlavním zdrojem obživy, ročně jich vyloví 57 tisíc tun, což řadí Bangweulu mezi nejproduktivnější oblasti rybolovu Zambie.

## Čupakabra

Portoriko, březen 1995. Ostrov nedaleko pobřeží Spojených států se probouzí do nového dne, jedna vesnice ale přivítá ráno s hrůzou. Místnímu chovateli v noci někdo pozabíjel osm ovcí. Každé zvíře má v hrudníku tři krvavé otvory, kudy otekla krev.

Několik týdnů poté se situace opakuje ve městě Canóvanas, tentokrát zemře 150 kusů dobytka. Opět se vyšetřuje a policii se přihlásí očitá svědkyně Madeleine Tolentino. Žena popisuje, že útočilo zvíře podobné plazům, s hladkou kožovitou nebo šupinatou kůží šedozeleňé barvy s černými skvrnami.

Tvor měl prý vystouplou páteř nebo dokonce ostny od krku po ocas a obrovské černé oči zářící ve tmě.





**Čupakabra** alias vysávač koz má údajně obrovské oči zářící ve tmě.

Senzacechtivý tisk mýtus šíří. Postupně jsou útoky hlášeny z okolních zemí, z Mexika, jihu USA, Argentiny, Chile a dalších zejména jihoamerických států. Tvor dostává jméno „čupakabra“, v překladu „vysávač koz“.

Velikostí připomíná malého medvěda, skoky klokana. Mýtus je dodnes velmi živý a lidé v Jižní Americe v čupakabru věří. Proto se několik vědců a dobrodruhů v posledních letech snažilo tvora objevit.

Nejrozšířenější závěr zní, že se jedná o psy, kojoty a další šelmy postižené svrabem, což má za následek vypadání srsti, tlustou kůži a zápach, který takto postižená zvířata vydávají.

Podobné zvíře mají také Irové, nazývají ho Dobhar-chú. Měl by to být napůl pes a napůl vydra, s bílou srstí a černým křížem na zádech.



Náhrobek s vyobrazením tajemného irského tvora Dobhar-chúa.

Důkazem existence Dobhar-chúa má být náhrobní kámen u jezera Ghleann Éada, v překladu „Rokle žárlivosti“. Pochází z roku 1722 a je na něm vyobrazena právě zmíněná šelma. V hrobě je pohřbena Grace McGloighlin.

Podle legendy si vyšla k vodě vyprat prádlo. Když se za ní večer vypravil její muž, našel její zohavené tělo a vedle spícího Dobhar-Chúa. Muž tvora zabil dýkou. Když umíral, přivolal z jezera svého druhu, i toho po dlouhé a krvavé bitvě muž zabil.

## Iemisch

Ještě jeden tvor pochází z Jižní Ameriky – z oblasti Patagonie na jihu světadílu. Tam, v horách kolem jezera Colhué, žije Iemisch, křížec jaguára a vydry.

Zvíře poprvé popsal argentinský zoolog Florentino Ameghino roku 1897 takto: „Žije v noci a je velmi silný, dokáže svými drápy uchopit koně a stáhnout ho pod vodu.“ Zvíře má prý šikovní prsty jak na předních, tak na zadních tlapách a vydává „křik, jenž trhá duši“.

Tvor připomíná mytického vodního tvora Aztéků jménem Ahuizotl, který žil na území dnešního Mexika. Ten měl mít chápavé přední končetiny jako mýval či opice a jednu takovou i na dlouhém ocasu. Aztékové řadili Ahuizotla k pomocníkům boha deště, a pokud tvor někoho stáhl pod vodu, dotýčný se dostal rovnou mezi aztécké božstvo.



Nahore lemisch, monstrum z Patagonie. Dole Ahuizotl z Mexika, jde o vyobrazení na indiánském štítu.

Podle vědců byl Ahuizotl ale vačice vydří, dříve uváděna zastaralým českým jménem vydovec krysí nebo pod domorodým indiánským názvem japok.



Vědci tvrdí, že Ahuizotl je ve skutečnosti vačice vydří čili japok.

## Ningen

Jedním z nejmladších kryptidů je Ningen. Psal se rok 2002 a japonská rybářská loď lovila v ledovém oceánu u břehů Antarktidy. Protože se úlovek nedařil, zmrzlá posádka lekovala na palubě a sledovala mořskou hladinu. V jednu chvíli ale odpočívající rybář zahlédl v temné modré vodě pohyb a vykřikl.

Námořníci včetně kapitána spatřili nejdřív bílý ocas. Překvapení následovalo, když se ukázaly přední končetiny tvora, které spíš než ploutve připomínaly obří ruce, délky až deset metrů.

Hlava zvířete velikosti velryby byla kulatější než u kytovců a běluh, se dvěma temnými očima.

Svědectví námořníků se po návratu do Japonska rozšířilo a lidé stvoření pojmenovali Ningen. Od té doby je probí-



**Ningen.** Vypadá jako bílá kombinace žaby a vodníka, ale s desetimetrovými rukama. Na spodním snímku je fotka Ningen z družice pořízená při tvorbě map Google Earth.

ráno internetem i tiskem. Tvor může být samozřejmě vymyšlený, námořníci mohli spatřit kus ledovce nebo jiné již známé zvíře. Přesto se lovci senzací a tajemna v tomto případě nezastavili a snažili se najít další důkazy. Nahrává jim i snímek, který byl údajně pořízen družicí při tvorbě map Google Earth, na němž je v jižních ledových mořích bílý tvor zachycen.

## Yowie a Mothman

Nekonečná australská buš by měla být podle mnoha kryptozoologů domovem tvora, kterému se říká Yowie, obdoba Yettiho z Himálajů, Bigfoota z USA či Barmanou z hor Pákistánu.

Yowie má být vysoký až tři metry, pokrytý černou srstí a pohybuje se v buši sám i ve skupinách. Pokud potká člověka, může ho zabít a sežrat. V zemi má dokonce několik soch, žádný podobný tvor ale dosud prokázán nebyl.



**Yowie.** Tvor podobný Yettimu či Bigfootovi. FOTO | SHUTTERSTOCK

Své sochy má i humanoid zvaný Mothman, který měl být dle svědků poprvé spatřen v listopadu 1966 v americkém státě Západní Virginie nedaleko New Yorku. Dva mladé páry tehdy vypovídaly na policii, že viděly velké bílé stvoření stojící na kraji silnice.

Svědky Linda Scarberry jej popsal jako štíhlého, svalnatého muže s bílými křídly a červeně zářícíma hypnotickými očima. Tvor několik minut letěl za jejich autem a vydával ječivý zvuk. Svědků s podobným zážitkem se ten rok objevilo ještě několik.

Případem se zabýval i univerzitní biolog divoké zvěře Robert Smith. Novinářům řekl, že všechny popisy se hodí na jeřába kanadského, který je vysoký téměř jako muž, s rozptálenými křídly sedm stop a s načervenalými kruhy kolem očí. Pták se mohl zatoulat ze své migrační trasy.



Socha Mothmana. FOTO NA STRANĚ | CREATURES WIKI, CRYPTID WIKI, MAFRA

## INZERCE

**Elektrikářem ONLINE** Studium Elektrikáře 26-51-H/01 (NV194/2022 Sb, dříve vyhláška 50) Kurz a certifikace Fotovoltaika a Montéřa dobijecích stanic **Maturita ONLINE** (Studium lze absolvovat do 1 roku nebo dříve) *Správa SLEVA 10%* při uvedení kódu METRO2308 +420 228 229 931 [www.europeanacademy.cz](http://www.europeanacademy.cz) Evropská akademie vzdělávání

JURIS REAL

**Ihned vykoupíme,**

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

Volejte zdarma **800 22 33 88**

[www.prodejtojinak.cz](http://www.prodejtojinak.cz)



# Přišel čas udělat si v životě pořádek. Půjdu víc s kůží na trh

**Natáčela s představitelem filmového Harryho Pottera Danielem Radcliffem i se světovou hudební star LP, přesto zpěvačka a herečka Radka Pavlovčinová touží dělat nové věci. „Ukončila jsem řadu divadelních aktivit. Chci více na filmová plátna a tvořit vlastní muziku,“ říká umělkyně původem ze Slovenska, která si vysloužila už dvě nominace na Ceny Thálie.**

5plus2  
ROZHOVOR

■ DITA BRANČÍKOVÁ

**ČR** | Diváci v Česku znají rodačku ze slovenské Senice z mnoha divadelních rolí, ale hlavně ze seriálů První krok, Lajna či Hvězdy nad hlavou. Má však za sebou i zahraniční produkce. „Bylo pro mě naprosto šokující, jak se ke mně chovali, i když jsem byla pouze herečka ve vedlejší roli. Měla jsem svůj vlastní karavan jen pro sebe, vlastní asistentku a kostymérku,“ popisuje zákulisi herečka, která se v době covidu setkávala s ministerskými úředníky, aby jim vysvětlila, co umělecká profese potřebuje za pomoc v čase, kdy byla zavřená divadla a dramaticky byly omezené i možnosti natáčení pro film či televizi.

**Máte vystudovaný muzikál, ale živíte se i hraním. Co považujete doposud za svou největší hereckou příležitost?**

V minulosti jsem hrála ve vícero muzikálech, ale dnes už si muzikály vybírám, hraji ty, které mě baví hudebně, ale i lidsky. Ráda bych čas trávila co nejpříjemněji. Miluji třeba naše představení Bratři naděje v Divadle Minor, jde o strhující vyprávění o životě bratrů a legionářů Antonína, Matěje, Vojtěcha a Jindřicha Kopeckých, kteří byli také první čeští loutkaři a hráli na frontě divadlo pro vojáky. Díky nim tak přežila spousta vojáků válku se zdravým rozumem. Za toto představení jsme dostali osm nominací na Cenu Thálie.

**Jedna z nominací byla i pro vás, navíc nešlo o jedinou, že?**

Ano, za Bratry naděje, kde hraji Smrtku – loutku v nadživotní velikosti, byla jedna,

druhá byla za Robina Hooda. Tehdy šlo o můj úplně první muzikál, kde jsem hrála čarodějnici. Ale musím se přiznat, že když mi hned na začátku mé kariéry přišla první nominace na Thálii, tak jsem ani nevěděla, co to je za cenu, a musela jsem si to zjistit. Kolegové tehdy říkali: Ty máš teda štěstí, první role a hned nominace.

**Obsazují vás často i do zahraničních produkcí, například do amerického seriálu Nebe s.r.o. Jak jste se k této roli dostala?**

Moje dobrá kamarádka dělala tehdy pro natáčení choreografku a doporučila mě. Základem pro tuto postavu byla multifunkčnost, chtěli vidět, jak se pohybuji, jak tančím, jak mluvím, jak zpívám. V angličtině se to jmenuje Miracle Workers a je to velmi úspěšný komediální seriál se Stevem Buscemim a Danielem Radcliffem v hlavních rolích. Druhá série se točila u nás. Hrála jsem lesní zbojnici, která trošku okrádá lidi, byla jsem taková legrační postavíčka z lesa, něco jako Robin Hood. Šlo o takový lehce pohádkový seriál.

**Oba dva výše zmiňovaní slavní herci jsou celkem malého vzrůstu, že?**

Velmi mě v tomto ohledu překvapil Daniel Radcliff, byl mi po ramena. Steve Buscemi také není velikán, ale má obrovské charisma.

**Jednou jste řekla, že když jste natáčela se zahraničními produkcemi, překvapilo vás, jaký prostor věnují i hercům v menších rolích. V Česku nebo na Slovensku to takto nefunguje?**

Ano, bylo to naprosto šokující, jak se ke mně chovali, i když jsem byla pouze herečka ve vedlejší roli. Ale určitě

v tom velkou roli hrají finance. I české produkce jsou skvělé, ale tady mě překvapilo, že to byl až extrémní servis. Měla jsem svůj vlastní karavan jen pro sebe, vlastní asistentku a kostymérku. Na jednu osobu byly přidělené tři další ženy, které mě obkaskovaly. Ze začátku jsem si myslela, že je to nějaký vtip, ale nakonec jsem je nechala dělat jejich práci. (smích) Člověk si na takový servis rychle zvykne.

**A kde jste se naučila tak dobře anglicky?**

Dá se říct, že na cestách. Jednou jsme třeba vyrazily s kamarádkou do Nepálu, ona tam cvičila jógu a já se tam toulala po horách a musela se nějak domluvat. Ale hlavně mám spoustu přátel v zahraničí, se kterými komunikuju pouze anglicky. To asi dělá nejvíc.

**Jste tak trochu multifunkční. Máte i svoji kapelu Drama Queens, jezdíte turné s Ewou Farnou a bojovala jste během covidu za práva herců...**

Kapela stále funguje, hrajeme jen covery, různé akustické verze popových songů, ale i jazz a RnB. No a s Ewičkou Farnou jezdím už druhou sezonu. Koncerty mají obrovský úspěch, loni jsme často jezdili do Polska, teď převážně po českých festivalech, největším zážitkem letošní sezony byl podle mě Colours of Ostrava. Co se doby covidové týče, tak zasáhla všechny, umělce nevyjímaje. Takže jsme ještě s kolegou Lukášem Viltem vstoupili do jednání s vládou ohledně podpory pro umělce, dělali jsme, co jsme mohli.

**A povedlo se něco domluvit?**

V té době vláda nevěděla, jak funguje život umělce. Proto jsme se do toho obuli. Nicméně na to, abychom mohli začít vyjednávat s vládou, jsme museli založit oficiální, strukturovanou platformu – Kulturní sféru. Jednali jsme s ministerstvy kultury a financí a myslím si, že jsme byli úspěšní. Pořádilo se nám vysvětlit, jak to



FOTO | HERMINAPRESS

## Radka Pavlovčinová

- Narodila se 1. února 1989 ve slovenské Senici. Jako tanečnice, zpěvačka a hlavně herečka působí jak na Slovensku, tak v Česku. Žije v Praze.
- Už v devíti letech se stala mistryní svět v diskotancích.
- První větší filmovou roli získala v roce 2006 ve snímku Raffáci. Známá je i ze seriálů jako Cesty domů, První krok, Lajna či Hvězdy nad hlavou.
- Dlouhodobě působí v divadelním spolku Háta či v divadlech Kalich a Minor.
- Dvakrát byla nominována na Cenu Thálie (inscenace Bratři naděje a muzikál Robin Hood).
- Zahrála si také ve snímku americké rapové hvězdy Kanyeho Westa Runaway (2010).



celé v naší branži funguje. Na základě našich schůzek změnili podmínky na získání dotací a udělení výjimek na podporu umělců. Dokonce jsme od ministerstva dostali nabídku na dlouhodobou spolupráci.

**Hrála jste i ve filmu Přes prsty, po jehož natáčení jste v jednom rozhovoru uvedla, že scenárista a režisér filmu Petr Kolečko „je zajímavý člověk, o kterém určitě ještě uslyšíme“. To mě pobavilo, protože o něm teď ví určitě celá republika, ale takhle jste to asi nemyslela, že?**

Tak to jsem ale opravdu tehdy vůbec netušila, jak jsem se trefila. Byla jsem vlastně taková vědma! (smích) Ale vážně, Petr je skvělejší, dělala jsem s ním Lajnu, právě zmíněný film Přes prsty a vlastně ještě dlouhou předtím napsal scénář k muzikálu Quasimodo, kde jsem účinkovala. Pracovně jsme se potkávali poměrně často, a ani jsem netušila, jaký je to divočák! (smích)

**Váš bratr Adam, který vyhrál SuperStar, je nyní také velmi populární...**

Bratroví se nesmírně daří, už vydal debutovou desku, teď chystá druhou. Ráda bych ho viděla na Eurovizi, ale má slovenské občanství a Slováci zatím na Eurovizi svého zástupce nevysílají. Tak uvidíme. Momentálně sice Adam žije v Česku, ale docela dost pendluje mezi Prahou a Bratislavou. Je velmi talentovaný. Dlouho pů-



soobil v Londýně, ale když se během covidu vše zavřelo, vrátil se zpět, a aby se nenučil, přihlásil se do SuperStar, a jak víme, vyhrál. S bratrem máme skvělý vztah.

**A to dříve nebylo?**

Když se bráška narodil, byl takové nevrulé dítě. (smích) Takovej malej terorista. Byl mezi námi větší věkový rozdíl. Já pak odešla ve 14 letech do Prahy, přijali mě na Konzervatoř Jaroslava Ježka. Myslím si, že nám to všem prospělo. Dneska spolu máme nádherný vztah, funguje mezi námi telepatie, a to jsme žili 10 let od sebe. Bylo to jako najít po letech ztraceného bratra.

**Vášim přítelem byl zpěvák Ondřej Ruml, jak na tuto dobu vzpomínáte?**

Bylo to krásné, chodili jsme spolu pět let, téměř na začátku, co jsem přišla do Prahy, od mých 16 let až do 21. V té době jsem nastoupila na Ježkárnu (Konzervatoř a VOŠ Jaroslava Ježka, pozn. red.), on tam končil. Vášnivě jsme se do sebe zamilovali. Byla to velká láska. Pak přišel X Factor, kde Ondra uspěl a pak se nám to tak nějak rozpadlo. Ale dodneška jsme přátelé. Byl se mnou v době, kdy jsem do-

zrávala, a i díky němu jsem se zamilovala také do muziky. Byli jsme chudí studenti, bydleli jsme ve Vršovicích v bytě ještě s pěti muzikanty, takže jsem od rána do večera byla obklopena hudbou.

**Nedávno jste zaplnila všechna média tím, že jste účinkovala v klipu známé zpěvačky LP – to byl ale „fičák“, že?**

To teda byl! Zpěvačka LP – tedy Laura Pergolizzi, má sice italské kořeny, ale žije a v Los Angeles. V Česku se rozhodla natočit videoklip, do kterého potřebovala partnerku, o níž měla jasnou představu, jak by měla vypadat. Chtěla latinskoamerický typ, ženu po třicítce, zralou, už s nějakou životní zkušeností. Režisér klipu na mě dostal doporučení, někde jsem četla, že probíhal i casting, na který se přihlásilo přes 350 děvčat. Nevím, zda je to pravda.

**Jak tedy probíhalo setkání s touhle známou hvězdou?**

Zrovna jsem koncertovala s Ewičkou Farnou a vracela se domů ve čtyři ráno. Sraz s LP byl stejné ráno v 9.00. Ona se na mě měla podívat a říct, zda se jí líbí a jestli jsem ta pravá. Pak se tam zjevila, taková čistá duše s velkou energií a krásným úsměvem. Podaly jsme si ruce, seznámily se a ona šla vedle zkoušet kostýmy. Po několika minutách za mnou přišel režisér a říká, že neví, zda na ni nejsem moc vysoká, ale prý mám ještě vyčkat. Řekla jsem

si: Tak co, nemám co ztratit, tak si alespoň popovídáme. Šla jsem za ní, začali jsme si povídat, a najednou to šlo na lusknutí prstů. Po zhruba 15 minutách přišel režisér a říká: Máš to. Byla jsem v sedmém nebo a zatančila jsem si takový můj oslavný taneček. Vyšlo to a bylo to nádherné!

**Čím vás LP zaujala?**

Ona je na první dobrou opravdu stydlivá, ale potom otevře takovou tu žoviální stránku a ráda vyvádí lidi z jejich komfortní zóny. Chodí, popichuje a čeká na jejich reakci. Byla jsem příjemně překvapená, protože to je přesně můj styl. Je to krásná bytost.

**LP prý plánuje točit ještě jeden klip v České republice...**

Ano, něco o tom říkala. Takže já s tím počítám. (smích) Takhle to mám v hlavě nastavené! I am here, I am ready!

**Chystáte teď něco dalšího?**

Patnáct let jsem byla ve spoustě her jen v divadle a neměla jsem na nic jiného čas. Teď bych se ráda dostala více na filmová plátna a tvořit vlastní muziku. Jdu trochu s kůží na trh. Vzdala jsem se sedmi svých představení, ukončila jsem v několika divadlech spolupráci, věřím, že něco přijde. Razím názor, že je potřeba si v určitém čase udělat v životě pořádek, jak my na Slovensku říkáme „upravit“, najít si čas na sebe a začít dělat třeba úplně jiné věci.

INZERCE

# RENTIÉR

**AŽ 100 000 Kč**  
MĚSÍČNĚ CELÝCH 5 LET



18+ HRAJ S ROZUMEM

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

**Setři  
a vyhraji**



# Zlatá Bára

## 15 let od Pekingu

Psal se **21. srpen 2008**. Úchvatným **šestým pokusem** dala česká oštěpařka **Barbora Špotáková** mat své největší soupeřce Marii Abakumovové a **vyhrála olympiádu** v Pekingu. Po patnácti letech Bára ještě občas hází, Ruska musela vrátit medaile a ve sportovním světě po ní neštěkne ani pes.

Text: kor, tof, kal. Foto: Nguyen Phuong Thao, Tomáš Krist, Kateřina Šulová, Vladimír Pryček, Michal Růžička, archiv Mafra, Profimedia



### RUSKA MUSELA VRÁTIT MEDAILE

Mezi favoritky původně nepatřila, ale Maria Abakumovová budila v Pekingu pozornost svalnatou figurou a raketovým zlepšením. „*Tak osvalené děvče jsem neviděla, lýtka naschvál nechala ve teplákách,*“ komentovala Špotáková její vzhled. Ruska se za poslední rok zlepšila o šest a půl metru a nahlas se hovořilo o dopingu. Přesto jí Bára posledním pokusem vyrvala zlato. Hod Špotákové byl krásnou zlatou náplastí pro všechny Čechy a Moravany, kteří si **v ten samý den připomínali smutné výročí sovětské okupace**. Psal se totiž 21. srpen 2008. Rusce Abakumovové později prokázali pozitivní dopingový test a podvodnice musela vrátit všechny medaile z let 2008 až 2012. Vyfasovala čtyřletý zákaz a ze sportovního světa zmizela. „*Extra mě to nepřekvapilo a nijak to neprožívám ani neřeším,*“ řekla ke své soupeřce Špotákové.



### SAUDEK SVLÉKL ŠPOTÁKOVOU

„*Je to krásný portrét mateřství,*“ prohlásil fotograf Jan Saudek, když do kalendáře Dukly před časem svlékl Barboru Špotákovou. „*Bára je nahá, není nic vidět a přitom je to výborné. U každé jiné bych si neodpustil, že nic není vidět,*“ dodal Saudek. Stydlivá Špotáková **drží na snímku svého prvního syna Janka**, jemuž je dnes deset let. „*Nejdříve jsme svlékli Janečka, pak už to šlo samo,*“ vzpomínala Bára. S partnerem Lukášem Novotným mají ještě pětiletého syna Darka. Urostlou sportovní postavu si Špotáková drží dodnes. Při svých 182 centimetrech váží 81,6 kilogramu. A třebaže před rokem prohlásila, že se závěděním skončila, **před pár dny na mítinku v Ústí nad Orlicí trefila vítězství výkonem**



**60,32 metru.** „*Šedesátka se počítá, jsem úplně nadšená,*“ řekla České televizi. Ve svých dvačtyřiceti letech je tak Barbora Špotáková třetí v letošních českých tabulkách za Nikolou Ogrodnikovou (61,75 m) a Irenou Gillarovou (60,83 m).



### JAK TO TENKRÁT BYLO

**Před posledním pokusem** oštěpařky Barbory Špotákové vedla v olympijském finále v Pekingu 2008 **svalnatá Ruska Maria Abakumovová**. Navzdory špatnému počasí hodila ve čtvrté sérii 70,78 metru a překonala o 58 centimetrů evropský rekord Němky Obergföllové. Během olympiády tak zázračně zlepšila svoji výkonnost o tři metry.

#### Na vítězství Špotákové by v tu chvíli

**vsadil málokdo.** Pak přišla pomoc z nebe. Před posledními šestými pokusy se počasí dramaticky zlepšilo a oštěp české atletky letěl daleko. Skoro to vypadalo, že snad nikdy nedopadne. Na elektronické tabuli se rozsvítilo 71,42 metru. Zamračenou oblohu na okamžik rozsvítil sluneční paprsek, rychle se ale zase zatáhlo. „*Já věděla, že se stal zázrak, určitě existuje atletický bůh,*“ zářila Bára Špotáková po neuvěřitelném závodě.

### PŘES VĚŽ RADNICE I S ORLOJEM

Barbora Špotáková vyhrála v Pekingu hodem dlouhým 71,42 metru, ale **její nejdelší výkon měří 72,28 metru a dodnes jde o platný světový rekord v hodu oštěpem žen**. Špotáková by tak **pohodlně přehodila ležící věž pražské Staroměstské radnice i se světoznámým orlojem**. Ta

má necelých sedmdesát metrů. Legendární oštěpařka Dana Zátoková v roce 1952 vyhrála olympijské hry v Helsinkách hodem dlouhým 50,47 metru. Jenže to byly oštěpy z jiných materiálů a s jinou technikou. Se Špotákovou bývaly přítelkyně. „*Setkání s Danou bylo pro každého příjemné. Neskutečná energie,*“ vzpomínala Bára na manželku slavného atleta Emila. Jednou před odletem na mistrovství světa prý **od Dany Zátokové dostala políbení na ruku pro štěstí**.





# Na asistenty nemají peníze

Odemknout dveře, obléct se či se najíst. S tím vším potřebují lidé se **spinální svalovou atrofií** pomoci každý den, **asistence je** v mnoha případech **nutná nonstop**. Fatálně na ni **ovšem chybí peníze**.



ČR | Naposledy stála 41letá Veronika z Prahy na vlastních nohách v sedmi letech. Od malička jí totiž postupně ochabovaly svaly, až přestala chodit úplně. Trpí spinální svalovou atrofií (SMA) – vzácným onemocněním, které se projevuje postupným úbytkem kosterního svalstva. V době, kdy Veronice nemoc lékaři zjistili, na ni bohužel neexistoval účinný lék. Dnes se proto pohybuje s pomocí elektrického vozíku a neobejde se bez 24hodinové asistence. A takových případů jsou desítky.

„Nemoc se v době, kdy mi byla zjištěna, nedala nijak léčit ani zastavit. Mimo rehabilitace jsme zkusili i různé léčitele a bylinkáře, ale nepomáhalo to. Když jsem v sedmi letech odjela na tři měsíce do lázní, měla jsem problémy s chůzí. Abych si kvůli častým pádům ještě víc neublížila, posadili mě na invalidní vozík. Od té doby jsem z něj nevstala,“ vzpomíná Veronika, která se v současnosti pohybuje na elektrickém vozíku, protože nemoc už postihla i ruce. Zvedne je jen velmi mírně, což jí v běžném životě velmi omezuje. S mnoha činnostmi jí proto pomáhá maminka, která je s ní 24 hodin denně, protože píše o ni zahrnuje i noční polohování. Názarově ji střídá někdo z rodiny, přátelé nebo placený asistent.

Přes všechny obtíže chodí do práce, jen jí někdo musí pomoci třeba s odemykáním dveří, toaletou či s přípravou jídla. Díky moderním formám léčby se daří postup nemoci mírnit, nelze však vrátit škody, které již napáchala. Velkým problé-



ILUSTRAČNÍ FOTO | SHUTTERSTOCK

mem pro Veroniku a desítky dalších pacientů s touto diagnózou je však skutečnost, že ačkoliv potřebují asistenci nepřetržitě, zdravotní pojišťovny přispívají částkou, jež stačí na zaplacení jen čtyř hodin této služby denně.

## Chybí peníze i asistenti

Asociace muskulárních dystrofií (AMD) proto vypsal sbírku, jejíž výtěžek použije na zaplacení dalších hodin asistence nemocným. „Řada lidí nemá ochotné příbuzné nebo známé a je zcela odkázána na pomoc placených asistentů. Z peněz od pojišťovny si však mohou dovést pomoc jen omezeně, a asistent k nim proto dochází pouze na dvě hodiny ráno a následně na dvě hodiny večer. Přes den si musí poradit sami, což je zcela nemožné, když se téměř nemohou hýbat. Pacienti postižení muskulární atrofií navíc potřebují péči i v noci, kdy by měli po třech či čtyřech hodinách změnit v posteli polohu, aby se zabránilo proleženinám. To je něco, co také sami nezvládnou,“ vysvětluje Dona Jandová, předsedkyně AMD.

Peníze na asistenty proto podle ní pacienti často shánějí prostřednictvím různých nadací. Obecně horší situace je podle Dony Jandové mimo větší města, kde chybí dostatečné množství asistentů. Neexistuje ani vhodné speciální zařízení. AMD proto vyhlásila sbírku na osobní asistenty, více informací a možnosti přispění lze najít na webu [www.amd-md.cz](http://www.amd-md.cz). (re)

## Spinální svalová atrofiie

- V Česku žije asi 250 lidí s tímto onemocněním. Přibližně polovinu z nich tvoří děti.
- Lékaři rozlišují čtyři typy onemocnění podle toho, v jakém věku nemoc propukla. „U každého ze čtyř typů dochází k postupnému ochabování svalů, kvůli němuž pacienti přicházejí o svoji hybnost. Začíná to svalstvem horních a dolních končetin, postupně pak nemoc napadá všechny kosterní svaly,“ říká Stanislav Voháňka, primář Neurologické kliniky Lékařské fakulty Masarykovy univerzity a Fakultní nemocnice Brno.
- V pokročilé fázi nemoci potřebují pacienti také dechovou podporu. Sami však nejsou schopni obsluhovat speciální dechové přístroje, které je třeba pravidelně čistit a odsávat. Kromě pomoci s běžnými denními činnostmi potřebují pacienti také pravidelně polohovat, protahovat a rehabilitovat. Bez asistence se neobejdou ani při návštěvě lékaře, kam mnozí přicházejí mimo jiné i pro pravidelnou dávku léku, který brzdí další postup nemoci.

# PENNY.

OD ČTVRTEK DO STŘEDY  
17. 8. – 23. 8. 2023

Plyšová zvířátka na hraní i spaní.

Megaplyšák  
jen za 149,90 Kč



90% masa

ŠUNKOVÝ SALÁM  
REZNÍKŮV  
TALÍŘ  
100 g

14,90

22,90

34%



EIDAM BONI  
UZENNÝ,  
30 % tuku v s.,  
plátek | 100 g

15,90

21,90

27%



31

VINO REGUM  
Merlot,  
Chardonnay,  
Cabernet  
Sauvignon,  
Sauvignon Blanc  
1 l 39,97 Kč  
↓ 119,90 Kč

119,90

149,90

20%



NÁŠE  
BRAMBŮRKY  
SOLNE  
různé druhy  
150 g | 100 g 13,27 Kč | 19,90 Kč

19,90

29,90

33%



BANÁNY  
cena  
za 1 kg

19,90

39,90

50%



CIBULE  
KUCHYŇSKÁ  
ŽLUTÁ  
volná  
cena za 1 kg

19,90

34,90

42%

ilustrační foto

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

Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změn. Další podmínky nabídky na [www.penny.cz](http://www.penny.cz).  
\*\*Doporučená prodejní cena výrobce.  
\*Sleva je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat do 11. 10. 2023. Získané body lze uplatnit do 18. 10. 2023. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Markets 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](http://www.penny.cz).



# Pěšky za příběhy chat

Šestý díl prázdninového seriálu týdeníku 5plus2 představuje šumavskou Modravu a jesenický Šerák. Dvě turistické chaty z takřka protilehlých koutů republiky poznamenaly **národnostní spory našich předků**. Komunisti zase na Šumavě spustili „železnou oponu“ a uzavřeli stezky skrz lesy. Dnes je situace jiná, vítání jsou úplně všichni turisté. **Vyrazíme na cesty po nejzajímavějších místech.**



■ JOSEF HORA

ČR | Železná opona je fuč, pohraničníci po vás střílet už nebudou. Nastal čas projít se pěšky po Šumavě. A pak hurá do Jeseníků na vrch Šerák.

## Klostermannova chata

Mezi nejkrásnější turistické chaty Česka patří ta Klostermannova. Stojí v srdci Šumavy v obci Modrava, bývalé lovecké a rybářské osadě s dříve převážně německým obyvatelstvem.

Když Klub československých turistů (KČST) položil základní kámen chaty, poklepal na něj spisovatel a milovník Šumavy Karel Klostermann.

Rodák z Horních Rakous se v dětství s německými rodiči přestěhoval na českou stranu Šumavy a prožil tu celý život. Protože sám pocházel z německo-českého prostředí, vnímal Šumavu jako společný domov obou národů, budoucnost divokého regionu viděl v soužití Čechů a Němců.

Silící nacionální nálady mu jeho snazení ztěžovaly, Klostermann se ale nevzdával a svou angažovanost ve prospěch Čechů vysvětloval jako potřebu pomáhat menšímu národu, který se



Nahore současná podoba hotelu v Klostermannově chatě, uprostřed jeho historická fotografie. Vpravo interiér s dřevěnými stropy.

FOTO | FACEBOOK KLOSTERMANNOVA CHATA

chce povznést, a to ve spolupráci s jinými národy, nikoliv na jejich úkor.

Otevření chaty v červnu 1924 se ale spisovatel nedočkal, zemřel v 75 letech. Chata byla vystavěna v moderním duchu, znamenalo to, že mladí turisté už netoužili spát v mužské a ženské noclehárně, což bylo do té doby poměrně běžné, a chtěli bydlet v samostatných pokojích a sdílet soukromí milenců, manželů nebo později i rodiny.

Po dokončení nabízela Klostermannova chata 28 pokojů s 57 lůžky, společné noclehárny pro obě pohlaví zůstaly zachovány. Cena za lůžko byla v roce 1938 stanovená na osm korun, v noclehárnách se platilo po pěti korunách. Český turista s tehdejší průměrnou mzdou



kolem 800 korun měsíčně si tak mohl dovolit zaplatit 50 nocí pro dvě osoby na pokojíku, dnes tu vyjde dvoulůžkový pokoj na dva tisíce korun, s průměrnou českou mzdou 41 tisíc si tak současný turista dovolí jen nocí dvacet.

Válka turismus udusila a chatu zabral wehrmacht, aby tu zřídil místní velitelství. Po válce stála chata jen kousek od železné opony, sídlila zde Pohraniční stráž a místní stezky se staly na desítky let pro turisty zapovězené. Po revoluci dostala chatu k užívání Škoda Plzeň



pro své zaměstnance. Stavba byla ale ve špatném stavu, nakonec ji koupil syn bývalého ředitele plzeňské Škodovky Lukáš Soudek. Chatu citlivě zrekonstruoval, takže od dubna 2004 funguje jako hotel. Asi deset kilometrů z Modavy „po červené“ je pramen Teplé Vltavy, oblíbené místo pěších výletů.

Právě zde stávalo ještě jedno slavné turistické místo – chata U pramenů Vltavy. I tu postavil KČST, slavnostně ji otevřel v létě 1923. Za druhé světové války se z ní ale stal pracovní tábor, po osvobození se ocitla v nejpřísněji střežené zóně. Její nejbližší sousedství uzavřely dráty vysokého napětí okolo hranice. V dezolátním stavu byla chata roku 1953 srovnána se zemí.

## Drsný Šerák s Chatou Jiřího

Chata Jiřího je nejstarší turistickou chatou Jeseníku. Stojí pod vrcholem nejzápadnějšího vrchu pohorí s názvem Šerák, který se tyčí nad krajinou ve výšce 1351 m n. m. Tohoto čísla může žízňivý turista dosáhnout už o trochu níž, právě na chatě, kde se čepuje pivo Šerák se 13,51 stupně.

První dřevěnou boudu zde postavil německý sudetský turistický spolek roku 1888, letos tedy oslavila 135. výročí. Jenže už za pět let shořela, měl ji zapálit, schválně či omylem, jistý Josef Biner, stolař z Ramzové, dostal za to dva roky žaláře.

Začala se stavět chata nová, tentokrát kamenná, práce zaplatil vřatislavský arcibiskup Jiří Kopp, majitel pozemku, podle něhož chalupa nese jméno. Kopp byl prý ale také náruživý germanizátor Jeseníka, který Čechy v lásce neměl a snažil se jim všemožně škodit. Chata se postupně rozšiřovala a dnešní podoby dosáhla roku 1926. Tehdejší průvodci ale varovali, že na Šeráku se k českým turistům dobře nechovají, a ať se místu raději vyhnou.

Podobně se tehdy mluvilo také o šumavské Modravě, kde byl český turista varován, že místní jídlo a ze-

jména pstruzi jsou předraženi, stejně tak ubytování, a je radno se v Modravě či na Klostermannově turistické chatě „vůbec nezdržovat“.

Klimatické podmínky na Šeráku jsou drsné, sněhová pokrývka se tu drží 180 dnů v roce, průměrná roční teplota je jeden až dva stupně Celsia, i proto se na chatě musí topit devět měsíců v roce.

Na Šeráku začíná respektive končí hlavní hřebenová trasa. Ta vede „po červené“ přes všechny majestátní hřebeny Hrubého Jeseníku, tedy přes Šerák, Keprník, Červenou horu, Červenohorské sedlo, přes Malého Děda, Praděd i další. Kousek od chaty je také výstup z lanovky, vedou sem různé pěší trasy. Odměnou jsou krásné výhledy. (jos)



Chata Jiřího na Šeráku je branou k pěším túrám. Na konci července byla slavnostně odhalena pamětní deska k jejímu 135. výročí. Uprostřed je fotografie

chaty z roku 1939 a na dolním snímku pohled do restaurace.

FOTO | WIKIPEDIE, OBEC LIPOVÁ-LÁZNĚ





# Strážci kvality čepovaného piva: Obchodní sládkci Pivovarů Staropramen

Známé české přísloví říká, že sládek pivo vaří, hospodský ho dělá. Aby se k zákazníkům dostal jejich oblíbený nápoj v co nejlepší kvalitě, je nutné dbát na každý detail. Takovou spojkou mezi výrobními sládky a hospodskými jsou sládkci obchodní. Ti školí personál hospod a restaurací v oblasti čepování piva, učí je, jak s pivem správně zacházet, skladovat ho a v neposlední řadě sledují i údržbu výčepní technologie. V Pivovarech Staropramen jsou obchodní sládkci rovnou čtyři – Ruda, Vojta, Michal a Marek. Více se o nich a jejich práci můžete dozvědět na instagramovém profilu Pivní Místři.

Jak podle nich poznáme dobré pivo? „*Nejdříve se prokousneme pevnou pěnou, pak následuje úžasná chuť se skvělým řízem. Pro každého výčepního je největší odměnou, když si štamgast po napití lehce oddychne, v očích se mu blýskne a pronese: To je zázrak!*“ popisuje poeticky Marek.

Pivovary Staropramen se dlouhodobě starají o kvalitu piva, které se dostává k zákazníkovi. V rámci svého projektu začali nově udělovat tzv. Certifikáty kvality. V současné době ho má 15 provozoven, do konce roku by se číslo mělo zdvojnásobit. Certifikát je známkou toho, že provozovna prošla přísným hodnocením, jehož kritéria se kontrolují i průběžně během auditů.



## Máte vlhkost ve zdech?

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

LETNÍ  
SLEVY  
30%

## Pomůžeme Vám

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

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

pracujeme na  
celém území  
Čech





Je 18:55, na CNN Prima NEWS a Primě začínají Hlavní zprávy a ve studiu diváky vítá **Eva Hecko Perkausová** (na snímku) a **Petr Suchoň**. Typická podvečerní scéna v mnoha obývacích pokojích po celém Česku. Jenže těch práce obou skvělých moderátorů. Co tomu všemu předchází? Přesně na to se zaměřila jejich kolegyně Daniela Révai v novém seriálu, který bere diváky exkluzivně na místa, kam kamery běžně nevidí, a ukazuje, co vlastně dělají jednotliví lidé v televizi.

Petr Suchoň, jak ho neznáte. Na Primu přichází v kratasech a tričce a samozřejmě s úsměvem, který k němu patří. Ovšem není to těsně před Hlavními zpravámi, ale o několik hodin dřív. Stejně tak jako jeho televizní parťačka Eva Hecko Perkausová. Moderátory hlavní zpravodajské relace totiž čeká příprava večerního vysílání. Pořadí zpráv chystají vedoucí vydání pořadu, ale to, co Eva s Petrem před kamerami říkají – televizní hantýrkou se tomu říká studia – si doopravují sami, aby šlo vše hladce a diváci dostali pořádnou porci informací, jak jsou zvyklí.

Kroky obou moderátorů po přípravách večerní relace zamíří do pohádkového království šéfa maskéry a kostyméry Jana

# Než se zapnou kamery



FOTO: I TV PRIMA

Bána. Tam se z krásných lidí stávají ještě krásnější. A to hlavně kvůli kamerám, které vyžadují u dam trochu výraznější líčeni. A jak to vypadá v praxi?

„Oddávám se vašim službám. Poprosil bych na Keanu Reeese,“ vtipkoval Petr Suchoň v maskéřně, kde ho čekalo jen lehké přepudrování. Zato Eva, jakožto i další dámy v televizi, si pobyt obvykle o něco prodlouží. „Maskérna je vždycky první místo, které navštívím, když přijdu na Pri-

mu. Je to tady krásný! Vždycky tu relaxuju, vypnu, a pak teprve nastoupí ta tvrdá pracovní stránka,“ smála se Eva Hecko Perkausová s natáčkami na hlavě v seriálu CNN Prima NEWS.

## Hlavně neopakovat kostým

Pak následuje kostymérna, kde profesionální stylisté vybírají oblečení pro moderátory na několik dní dopředu. Pozor dávají třeba na to, aby se stejné modely neobjevily na obrazovce v totožném týdnu, nebo dokonce měsíci. „Nikdy dopředu nevím, co budu mít na sobě, takže se vždycky těším,“ prozradila Eva, která k outfitu dostane také předem připravené boty a šperky. Vše musí skvěle ladit.

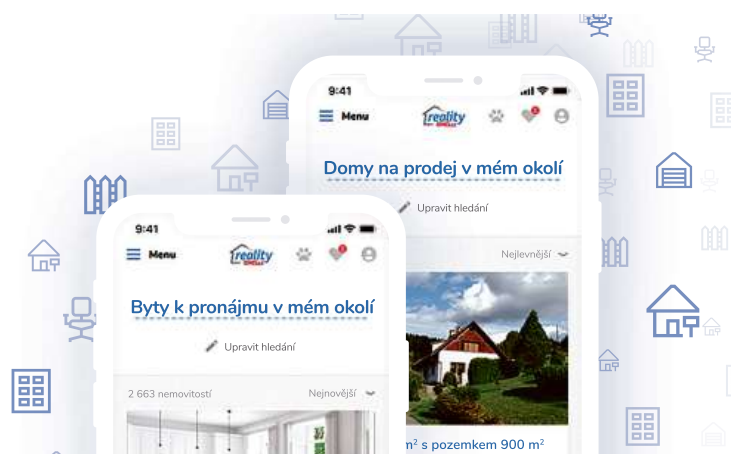
A právě v kostyméřně a maskéřně prý přichází první stres. „Kvůli tomu, že je to živé vysílání, jsem pokaždé extrémně nervózní. A za těch dvacet let, co jsem v médiích, se mi to sice podařilo srazit, ale úplně to asi nikdy nezmiří. V každém případě je to nádherná práce,“ řekl Petr Su-

choň, který si práci s Evou nemůže vynachválit. „Eva je obrovský profík, což mě nepřekvapilo. To jsem věděl i od svých kolegů ještě před tím, než jsme spolu začali moderovat. A hlavně je to maminka malého Killiánka, takže máme spoustu skvělých společných témat i mimo práci.“

Všechno pak graduje těsně před vysíláním. Zbývá si projít celou relaci Hlavních zpravá a pak už se jde do studia, kde moderátory dostávají malého neviditelného pomocníka. Takzvané ucho je malinkaté sluchátko, které se vloží do opravdového ucha. Přes něj pak moderátoři dostávají pokyny od režie, což je zásadní v živém vysílání, kde se může z minuty na minutu scénář změnit a zařadit nečekaně třeba živý vstup z terénu nebo rozhovor s ministrem.

Do zákulisí televizního zpravodajství se seriál Daniely Révai – CO DĚLÁ – bude vracet dál. Diváci se dozvědí třeba, co obnáší práce editorů, režiséra, kameramanů a dalších profesí, které na obrazovce nejsou vidět. Premiéra je vždy v pátek v pořadu NOVÝ DEN na CNN Prima NEWS. (ms)

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.RealitaKroku.cz](http://www.RealitaKroku.cz)



## 6. ročník projektu RealitaKroku roku 2023

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

**Najděte si nejlepšího realitního makléře ve vašem okolí**

[www.realitakroku.cz](http://www.realitakroku.cz)





# PŘEDSTAVTE SVÉ SPOKOJENĚJŠÍ JÁ!

## ZAPAŘENÁ POKOŽKA? MÁME ŘEŠENÍ!

Zapařená pokožka se projevuje jako zarudnutí nejčastěji v oblasti vnitřní strany stehen a genitálií, pod prsy či v záhybech kůže. Tyto svědivé mokvající opruzeniny dokážou pořádně znepríjemnit život každému dospělému jedinci. Na tento intimní problém existuje osvědčené řešení z lékárny!



Vsadte na přípravek **IntimComfort®**, který předchází a mírní projevy opruzené nebo zapařené pokožky. Obsahuje speciální roztok určený k boji proti opruzeninám. Přípravek je rovněž doplněn o výtažek z heřmánku, který má skvělé dezinfekční, regenerační a zklidňující účinky. Díky tomu tlumí projevy svědění pokožky a udržuje ji mikrobiálně čistou. IntimComfort je k dostání ve dvou variantách: jako vlhčené ubrousky nebo ve spreji.



## HUSTÉ SLOŽENÍ, HUSTÝ VÝSLEDEK

Nejste spokojeni se stavem svých vlasů? Znepokojuje vás jejich nadměrné vypadávání nebo řídnutí? Neklesejte na mysl, máme řešení.

Vsadte na **Vlasové hnojivo**, které obsahuje unikátní kombinaci látek potřebných pro správný růst a kvalitu vlasových buněk. Křemík, síra a vysoké dávky biotinu ve Vlasovém hnojivu zajišťují rychlou a účinnou redukci nadměrného vypadávání vlasů, podporují jejich růst a kvalitu. Ve složení tohoto doplňku stravy najdete množství aminokyselin, vitamínů a minerálů, které jsou klíčové pro stav vlasů a vlasové pokožky.

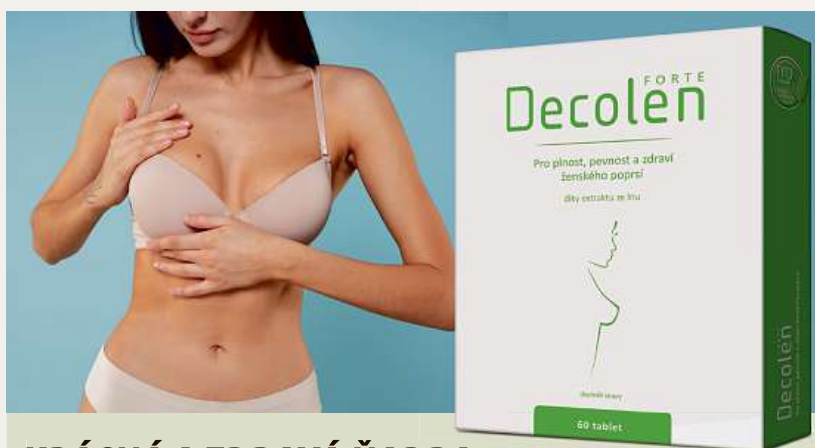
Vyzkoušejte také **Vlasové hnojivo** ve formě šamponu či séra, kolagenový drink **Pleťové hnojivo** nebo sérum **Řasové hnojivo**. K dostání v lékárnách a na [www.VlasoveHnojivo.cz](http://www.VlasoveHnojivo.cz).

## NOHY SPOUTANÉ OTOKY?

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

Konopné mazání **Venosil** s chladivým efektem poskytují okamžitou úlevu a osvěžení pro nohy bez otoků, křečových žil, metlíček 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 v lékárnách a zdravých výživách také jako sprej s aplikací bez nutnosti roztírání.



## KRÁSNA A ZDRAVÁ ŇADRA

Ženské poprsí je symbolem ženskosti a smyslnosti. Kromě touhy po dokonalé siluete 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. K dostání v lékárnách.



# 2-FÁZOVÝ REDUKTOR BŘIŠNÍHO TUKU

Vyvinutý tragicky zesnulým plastickým chirurgem hollywoodských hvězd je nyní dostupný všem

**V**íte, kolik držitelů Oscarů, Grammy a slavných osobností z USA a Evropy vděčí za svou štíhlou postavu revoluční metodě profesora? Metodě, kterou nyní může využít každý, nejen pohádkově bohaté hvězdy filmového plátna?

Bohužel toto tajemství si hvězdný specialista vzal s sebou do hrobu. Jediné, co po něm zůstalo, byla jím vyvinutá hubnoucí metoda, která okamžitě zeštíhluje postavu, bez nutnosti plastických operací a liposukce.

Tragicky zesnulý v 2019 profesor byl pravděpodobně jedním z nejlepších hollywoodských plastických chirurgů minulého desetiletí. Léta analyzoval proces lipogeneze a vynalezl metodu, která by efektivně redukovala přebytečné tukové buňky a umožnila rychlé hubnutí. Právě díky jeho vynálezu si světoznámé hvězdy udržují úžasně štíhlou postavu a to i po šedesátce!

## Jak je tohle možné?

Nahromaděný břišní tuk je extrémně obtížné spalovat a s věkem je to stále obtížnější. A co hůř – je to **velmi nebezpečné pro vaše zdraví!** Narušuje fungování endokrinního, nervového a oběhového systému, vede ke změnám nutričních procesů a je spoluzodpovědný za vznik diabetu nebo aterosklerózy.

Klinické studie provedené na testovací skupině prokázaly, že **2-fázový Reduktor Břišního Tuku**, kromě okamžitého vizuálního zeštíhlujícího efektu, účinně spaluje tuk **za méně než 4 týdny**. Spolu s tukem mizí hormonální poruchy, díky nimž mizí chuť na mlsání a snižuje se riziko jojo efektu.

Za méně než měsíc účastníci studie zhubli o 13,5 až 36,2 kg a snížili břišní tuk o 25 % až 77 %. To vše bez změny jídelníčku nebo jakékoli další fyzické aktivity.

## Jak funguje 2-fázový Reduktor Břišního Tuku?

Metoda má podobu zeštíhlujícího-hubnoucího pásu nošeného kolem pasu, který aktivně podporuje redukcí tělesného tuku ve 2 fázích působení:



**Profesor** byl jedním z předních plastických chirurgů hollywoodských hvězd a odborníkem na estetickou medicínu a hubnutí. Léta se snažil vyvinout neinvazivní metodu hubnutí, zlepšující vzhled bez nutnosti plastické operace a liposukce. Krátce před svou tragickou smrtí při autonehodě se mu to podařilo a nechal si patentovat biomagnetický zeštíhlující-hubnoucí pás.

**1. FÁZE INSTANT: okamžitě vizuální zeštíhlení.** V této fázi pás tvaruje pas bez tlaku a dává mu elegantní, štíhlý tvar - po nasazení se automaticky stane **štíhlejší o 2 velikosti!** Pás je pohodlný a přizpůsobí se tělu, ani nebudete cítit, že jej máte na sobě!

**2. FÁZE THERMOMAGNET: termomagnetické spalování tuků.** V této fázi dochází k magnetostimulaci těla, které je stimulováno k aktivnímu rozpouštění ztuhlých tukových usazenin na břiše a bocích. Tepelně izolační materiál dodává efekt sauny a zbytečné kilogramy se vypotí samy.

Navíc 20 ferrokeramických magnetů vřítých do opasku (1100 Gs každý) stimuluje oběh a okysličuje buňky. Vyživené, regulují funkci střev a zrychlují metabolismus 3x (začnete spalovat kalorie o 66,4 % rychleji). Získáte tedy dvakrát: **okamžitě vypadáte štíhleji a zároveň intenzivně spalujete tuky!**

**2-fázový Reduktor Břišního Tuku** nepřispívá však pouze k rychlému spalování tělesného tuku. Prostřednictvím bodové masáže s biomagnety má také analgetický a regenerační účinek. Lidé, kteří si stěžují na bolesti zad, kloubů nebo svalů, si již po 3 dnech všimli, že silná bolest zmizela a jejich energie se vrátila!

Už se tak nemusíte trápit s pneumatikou na břiše nebo tvrdohlavými boky. Nasadte si **2-fázový Reduktor Břišního Tuku** a hned si užijte štíhlejší postavu o 2 velikosti – a přitom spalujte tuky!

**1 FÁZE**

### INSTANT:

Okamžitě vizuální zeštíhlení o 2 velikosti

**2 FÁZE**

### THERMOMAGNET:

Termomagnetické turbospalování tuků

### CÍTÍM SE, JAKO BÝCH DOSTALA NOVÉ TĚLO!

„Vždy mi říkali, že nadváha je důsledkem obžerství a že ke zhubnutí stačí méně jíst. Hlouposti! Mučila jsem se hroznými dietami, jedla jsem jen 3 jablka denně a žádné účinky, jako by mi prostě nefungoval metabolismus! Teprve u tohoto pásu jsem pocítila rozdíl. Jakmile jsem si ho oblékla, vypadala jsem štíhlejší. Než jsem se nadála, vážila jsem o 12 kg méně – a to jsou teprve 4 týdny! Boží!“

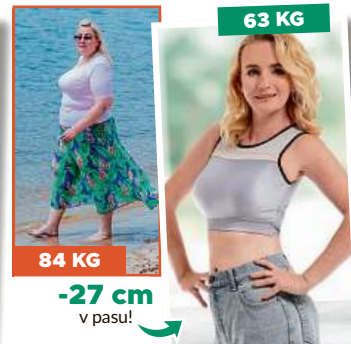
Monika D., 29 let, Ostrava



### JSEM SUPER MATKA!

„Po těhotenství jsem přibrala a nemohla jsem zhubnout. Necítila jsem se atraktivní. Chtěla jsem být čilá matka, ale po pár krocích jsem byla unavená... Diety nepomáhaly a na cvičení jsem neměla čas. Rozhodla jsem se vyzkoušet tento pás. Asi po 2 měsících jsem zhubla 23 kg! Konečně jsem štíhlá v pase!“

MARIE T., 42 let, Praha



### FUNGUJE AUTOMATICKY

„Je neuvěřitelné, že tak jednoduchá metoda dokáže takové zázraky. Tento pás si pouze nasadíte a okamžitě začnete spalovat tuky. Už jsem z toho těžila já, mé sestry a sestřence. Všechny jsme nadšené. Doporučuji každé ženě! Toto je skutečně průlomový objev v hubnutí!“

JIŘINA P., 31 let, Brno

**ZDARMA**



**Speciální nabídka: pouze do 21.08.2023 100% sleva!**  
Pro prvních 100 osob.

Obdržíte 2-fázový Reduktor Břišního Tuku pouze za 1650-Kč **ZDARMA!**

**VOLEJTE DNES! ▶ 296 849 597**

Po-pá 8:00-20:00, so-ne 9:00-18:00, běžný místní hovor





## Zdravá svačina musí i chutnat

Chceme-li děti motivovat k pravidelným a zdravým svačinám, měly by být **pestré a chutné**. Nebojte se ani trochy sladkostí, ale dejte **přednost kvalitě**.

**ČR** | Kdyby se naše děti stravovaly podle svých chuťových buněk, pravděpodobně by snídaly dortíky, svačily hranolky s kečupem, obědvaly hamburgery a odpoledne by to zazdíly nějakou tou zmrzkou. Je proto třeba důsledně přemýšlet nad tím, co svým dětem dávat do školy za svačiny, aby jim chutnaly, ale zároveň byly zdravě vyvážené.

Ideálně by dítě mělo přes den sníst pět až šest porcí v rozestupu maximálně tří hodin. Přitom jedním z nejdůležitějších denních jídel školáka je právě dopolední svačina. Ta slouží nejen k doplnění potřebné energie, ale také k tomu, aby si tělo nedělalo zásoby na horší časy. Podle průzkumů

ovšem každý pátý školák svačí nepravidelně, nebo dokonce vůbec. „Základem zdravé školní svačiny by mělo být pečivo, pro starší děti celozrnné, namazané margarínem a obložené tvrdým sýrem nebo šunkou. Vhodnou variantou je také například jogurt nebo jogurtový nápoj s pečivem či cereáliemi a občas nelze namítnout nic ani proti sladké variantě, nejlépe domácím koláčům,“ uvedla pro iDNES.cz nutriční terapeutka Jitka Rusková.

### Ovoce do jogurtu i salátu

Co by nemělo rozhodně chybět u žádné svačiny, je kousek ovoce nebo zeleniny. Ovoce je možné nakrájet do jogurtu nebo udělat ovocný salát, zeleninu zase přidat do pečiva jako sendvič nebo nechat samotnou. Naopak nevhodné jsou samozřejmě pokrmky ze stánků a restaurací fast food. Jedna taková svačinka, třeba v podobě oblíbených hranolek, hamburgerů či kousků pizzy, totiž může energeticky vydat i za celý oběd, nehledě na její celkovou zdravotní nevhodnost.



Ovšem pozor na opačný extrém. Dětský jídelníček by v žádném případě neměl připomínat nějakou dietu nebo dríl, jde hlavně o to, aby si dcera nebo syn dobře pochutnali a doplnili energii pokud možno vhodným způsobem. Pokud se jinak náš školák stravuje podle zásad zdravé výživy, určitě si jako rodiče můžeme dovolit podstrčit mu jednou za čas do aktovky tarranku nebo polomáčené sušenky...

Co se sladkostí týče obecně, zkusme nahradit kvantitu kvalitou a místo bonbonů a tyčinek nabídneme raději kvalitní hořkou čokoládu či sušené ovoce. (re, iDNES.cz)

### Tipy odborníků na zdravou svačinu

- 1 bílý jogurt, 100 g hroznového vína
- jablko se sýrem cottage
- 1 müsli tyčinka s jedním polotučným jogurtem, mandarinka
- 250 ml jogurtového nápoje, tmavý rohlík s okurkou
- křehký chléb se sýrem a rajčetem (tři plátky chleba, tavený sýr nebo žervé, rajče)
- křehký chléb s bylinkovým sýrem (křehký chléb, Lučina smíchaná s bylinkami) s proužky papriky
- celozrnná bageta s mozzarellou a rajčetem (celozrnná bageta, margarín, rajče a ledový salát)
- tmavá bageta s tuňákem (tmavá bageta, Lučina, tuňák, ledový salát)

**Pro udržení pitného režimu** je nejlepší volbou neochucená neperlivá voda, vhodné jsou ale i ovocné šťávy a 100% ovocné džusy ředěné vodou nebo ovocné neslazené čaje.

INZERCE

## 99 Je čas na svačinku 66

Značka



BIO



dmBio  
ovesný nápoj  
200 ml, 2 druhy  
**27<sup>90</sup> Kč**  
13,95 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 11.04.2022 27,90 Kč



dmBio  
krekry  
zvířátka se sezamem  
100 g

**44<sup>90</sup> Kč**

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 02.07.2022 44,90 Kč



dmBio  
špaldové sušenky  
90 g

**24<sup>90</sup> Kč**

2,77 Kč za 10 g  
▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 28.05.2021 24,90 Kč  
07.05.2020 29,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI



Základní seznam pomůcek, které budou **vaše ratolesti** potřebovat od září na výuku, jistě každý ze své školy dostal. **Ale čím jejich výbavu nebo učení podpořit?**



### Co si myslíš ty?

Nová didaktická pomůcka vytvořená ve spolupráci se zkušenými pedagogy má zabránit nejen vykřikování žáků v hodinách. Učitelé vědí, jak těžké je v průběhu hodiny zapojit žáky do výuky tak, aby každý z nich mohl prokázat své znalosti a být v průběhu vyučovací hodiny aktivní. Hlasovátka žákům umožní zodpovězení otázky tak, že oto-

# 6 tipů, které se mohou dětem hodit k učení



FOTO | ZEFKO

čí kolečkem na odpověď, o níž si myslí, že je správná, a ukážou ji učiteli. Ten díky barevnému rozlišení odpovědí pozná, kdo otázku zodpověděl správně. **Cena: 89 korun**

### Kdo, co? Koho, čeho?

Přemýšlíte, jak naučit děti pády? Tato sada je koncipována tak, aby učení probíhalo postupně a lehce. Začněte nejlépe



FOTO | POKETO

knihu: Za dveřmi stojí (kdo? co?) rytíř. Ten rytíř je (bez koho? čeho?) bez hlavy. Ptá se mě, (komu? čemu?) jsem dal hlavu? Beru (koho? co?) křišťálovou kouli a vidím hlavu... a tak dále. Pádové otázky jsou v knize chronologicky zasazené do dvou příběhů, což usnadňuje zapamatování otázek i jejich pořadí. K samotnému procvičování pak slouží 77 kartiček. A když děčko tápe, sáhne po přehledové kartě a rychle se zorientuje. **Cena: 420 korun**

INZERCE

PIXA PRO

# Alenka v říši divů

POHÁDKOVÝ MUZIKÁL PLNÝ KOUZEL

Scénář: Alena a Jan Pixovi | Texty: Kristýna Pixová  
Hudba: Vašo Patejdl  
s živým orchestrem Felixe Slováčka jr.

Hrají: M. Kuklová, I. Korolová, A. Slováčková, F. Slováček jr,  
M. Nosková, F. Hořejš, E. Čekan, R. Tomeš





FOTO | ALBI

### S tužkou kolem světa

Svítilný globus byl vyvinut ve spolupráci s předními odborníky v oblasti geografie. Pomocí speciální tužky je možné interaktivní globus rozmluvit a dozvědět se mnoho informací o téměř 200 zemích světa. Dozvíte se o nich důležitá fakta, hlavní města, něco o dané populaci a politické geografii. Navíc si můžete poslechnout hymnu všech států a spoustu dalších informací. Nechybí zábavné hry a kvízy ve dvou obtížnostech, které ověří získané znalosti.

**Cena: 1999 korun**



FOTO | COOCAZOO

### Vše na svém místě

Pořadače do dámských kabelek se mnohým nositelkám osvědčily už před časem. Podobnou vychytávku může mít i školák. Kromě toho, že sešity, knihy či jednotlivé listy budou snáze dohledatelné díky třem jednotlivým oddílům, čímž se minimalizuje riziko ohnutí rohů, díky háčkům pro uchycení lze pořadač uchytit v hlavní kapse. Praktické je ucho do ruky, které lze použít i k zavěšení na háček na boku lavice. Pořadač má klipy pro připevnění na příhrádku na učebnice nebo desky v hlavní kapse. Na zadní straně pořadače je příhrádka pro rovné třicet-centimetrové pravítko a trojúhelník.

**Cena: 519 korun**



FOTO | LIDL

### Napsat a smazat

Papíru se během studia, i v dnešní digitální době, spotřebuje mnoho. Jednu z dalších možností, jak to eliminovat, je napří-

klad digitální zápisník, vhodný na poznámky, kreslení či psaní. Díky citlivému povrchu není při psaní nutné tlačit, jednoduché smazání celého obsahu lze stiskem tlačítka. tlačítka. K dispozici je také zámek obrazovky proti ztrátě kreseb nebo poznámek. Na trhu je digitálních zápisníků velké množství, a to i různých designů.

**Cena: od 149 korun**

### Pro fajnšmekry

Hračka pro kluky a holky a zároveň výukový robot, se kterým se děti naučí záklá-



FOTO | CODEY ROCKY

dy programování, zatímco si hrají. Je vhodná pro děti od šesti let a zvládne ji ovládat každý, kdo umí číst a stavět kostky. Dětem usnadní vstup do světa moderních technologií a umělé inteligence. Robot je připravený pro projekty AI umělé inteligence (rozpoznávání obrazu, zvuku). Má více než 10 elektronických modulů, které pomohou přeměnit představy v realitu. Přepnutí do náročnějšího jazyka Python lze jedním kliknutím. Může fungovat i jako hub pro IoT (zabudovaný WiFi modul pro odesílání dat).

**Cena: 3300 korun** (METRO)

INZERCE

# NEPORAZITELNÉ

**ZPÁTKY DO ŠKOLY**

**Anilinky – brilantní vodové barvy**  
12 barev, ø 22,5 mm  
▼ 129,90 Kč (0%)\*

~~154,-~~ **-15 %**  
**129<sup>90</sup>**

**PILOT FriXion 6 ks náplní**  
ø 0,7 mm, pouze modré nebo 4 barvy  
▼ 189 Kč (0%)\*

~~299,-~~ **-36 %**  
**189.-**

**centropen JUMBO ERGO pastelky**  
12 ks, ø tuhy 5 mm  
▼ 79,90 Kč (-18%)\*

~~79,90~~ **-18 %**  
**64<sup>90</sup>**

**Kancelářský papír A4/80 g**  
500 listů  
▼ 139,90 Kč (-28%)\*

~~139,90~~ **-28 %**  
**99<sup>90</sup>**

**Školní sešity**  
1 ks, Eko, formát A5, A4, různé druhy

**od 2<sup>90</sup>**

**albert HYPERMARKET**

\*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní. Akce platí v prodejnách hypermarket Albert od 16. 8. do 5. 9. 2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz)



ILUSTRÁČNÍ FOTO | 2X SHUTTERSTOCK



# Obavy z návratu do školy? Kup si správné kecky nebo sluchátka, **radí influenceři**

Influenceři na sociálních sítích každoročně radí, jak v září **vypadat ve třídě co možná nejmíc cool**. **Inspirujte se nápady youtuberů** ze Spojených států či třeba z Brazílie.

**ČR** | Sledování nejrůznějších youtuberů a influencerů všeho druhu se stalo běžnou součástí života mnoha mladých lidí. Právě na ně každoročně cílí takzvaná Back To School videa. Tedy ta, ve kterých studentům a studentkám jejich internetoví průvodci životem radí, jaké oblečení, obuv a další „imageové“ kousky je dobré si pro daný školní rok pořídit. Někdy jde o výstřelky, které jsou dotyčným či dotyčné už za pár měsíců k ničemu, jindy naopak o nadčasové kousky, které užijí pěknou řádku let.

## Ty správné tenisky

Sneakers, sneaker collector či sneakerhead. Alespoň jeden z těchto výrazů, které se týkají sbírání sportovní obuvi,

jste možná již párkrát v životě zaslechli. Nejen shromažďování, ale především nošení designově originálních tenisek je populární nejen v tuzemsku. A právě proto je podle internetových influencerů tak důležité vydat se v září zpět do lavic v tom správném obutí.

„V dnešním videu sdílím mých deset nejlepších tenisek pro školní rok 2023/2024. Patří mezi ně modely Adidas Samba, Nike Cortez, Nike Roshe Run, Air Jordan 1 a 4, Nike Dunk, New Balance 550, Adidas Yeezy Boost 350 V2, Nike Terminator a můj osobní favorit – Adidas Ozweego. Posledně jmenované mají tu výhodu, že nemají nijak extra viditelný branding. Takže když si je vezmu na sebe, všichni se mě obvykle ptají, co jsou tyhle boty zač,“ radí

na svém kanále s názvem Sneaker-HeadInTheBay sedmadvacetiletý youtuber z amerického San José.

Jeho seznam školních teniskových tipů velice přesně kopíruje sdělení z podobně laděných videí dalších influencerů, kteří však své tipy na zajímavé obutí neověřují v srpnových dnech heslem Back To School. Třeba kolegy Micaha Akinse, který ve svém příspěvku s ná-

všem dávám k dispozici pár nápadů na oblečení a obuv, které si letos možná obléknete do školy,“ píše pod svým videopočínem Akins.

## Brejele, kolínská a sluchadla bez drátů

Někteří influenceři točí back to school videa každoročně. Je proto mnohdy zajíma-

„ V tomto ročním období probíhají tony různých výprodejů a je nejlepší toho využít.

zvem Nejlepší boty do školy – Módní styl 2023 doporučuje mimo jiné také plátěnky Converse či trendy přezůvkové pantofle Birkenstock.

„Když jsem ještě chodil do školy, začátkem srpna jsem vždycky začínal přemýšlet nad tím, jaké typy oblečení budu nosit, až začne škola. V tomto ročním období probíhají tony různých výprodejů a je nejlepší toho využít, dokud můžete. V mém videu na YouTube vám

vše si nějakého z nich vybrat a porovnat, jak se jeho tvorba s léty proměňuje. Pro účely tohoto článku jsme si zvolili brazilského rodáka Alexe Costu, který je na sociálních sítích expertem na péči o pleť, vlasy a především módu pro muže. Oblíbený youtuber, jehož základna odběratelů přesahuje čtyři miliony členů, například v roce 2018 doporučoval svým ovečkám, aby si pořídili správnou kolínskou, flanelovou a čisté bílou košili.





Zmiňoval také minimalistický batoh, kosmetickou taštičku, nabíječku či bezdrátová sluchátka. O tři roky později však již kladl důraz na čistě bílý pár tenisek, módní hodinky, tmavé džíny, notebook či opakovaně použitelnou láhev na vodu.

„Škola je pro většinu z vás konečně zpět a je čas projít si vše, co budete v tomto školním roce potřebovat. Existuje tolik užitečných vychytávek a skvělých stylových produktů, které ve škole určitě poslouží svému účelu. A to je přesně to, o čem si budeme povídat,“ komentuje své video na YouTube Costa, který své video pro rok 2023 dosud na

„ Ještě vloni či předloni se objevovala značková tepláková souprava skoro na každém back to school listu, který se na YouTube na přelomu srpna a září objevil. Nyní je v módě nosit tzv. Old Money Aesthetic.

### „Udržitelný“ školní rok pomocí přírodních látek

- I módní průmysl jde s dobou a snaží se o ekologičtější a odpovědnější výrobu. Velkým trendem v módě roku 2023 je proto také udržitelnost a přírodní materiály. Ty se budou podle influencerů hodit i během prvních podzimních týdnů. Tuzemský podzim totiž, co se počasí týče, již několik let po sobě připomíná spíše léto.
- Když se řekne ideální lehká přírodní látka, musí jít ve výčtu na řadu vždy jako první len. Toto textilní vlákno se získává ze stonku a nosili ho již v sedmém tisíciletí před naším letopočtem obyvatelé Jižní Ameriky a Íránu. Jistě máte i vy první vzpomínky na tuto tkaninu již z dětství. Kdo někdy neměl doma lněnou utěrku na nádobi... Nyní je len v oděvním průmyslu populární jako nikdy. Z jeho různých směsí se vyrábějí lehké letní boty, ale prim hrají saka, košile a především kalhoty.
- Mnoho módních youtuberů zastává názor, že v šikovně střížených lněných kalhotách, zejména v neutrální barvě, může být dotyčným či dotyčné i na přímém sluníčku příjemnější než ve většině běžně dostupných typů kratasů. O džínách nemluvě. Lněná košile má oproti kalhotám, u kterých to tolik nevádí, nevýhodu. V létě se mačká a je o něco drsnější. Směsí lnu a bavlny jsou proto ideálním kompromisem.

svém kanále nezveřejnil. Loni nicméně udělal influencer změnu ve svém konceptu.

Místo klasického výčtu, co si musí každý správný školák či student pořídit, raději vyrazil s jedním ze svých fanoušků nakupovat oblečení.

### V teplákách do školy

Samostatnou kapitolou jsou tepláky, respektive jejich nošení či naopak nenošení do vzdělávacích zařízení. Ještě v loňském roce či předloni se objevovala značková tepláková souprava skoro na každém back to school listu, který se

na YouTube na přelomu srpna a září objevil. Nyní je však v módě nosit takzvaný Old Money Aesthetic, tedy tvoření uniformního vzhledu, který vyzařuje bohatství, eleganci a úroveň, aniž by byl okázalý.

Tento trend zpopularizovala hlavně sociální síť TikTok, na níž se influenceri inspirovali módou vyšší třídy z počátku dvacátého století. Zástupci této třídy rozhodně nenesli tepláky.

„U kalhot jsou základem kvalitní materiály, jako je len, vlna, kašmír a bavlna. K nim budeš potřebovat také elegantní polotričko,“ uzavírá influencer Brandon Balfour. (METRO)

INZERCE

**HYPERMARKET  
ŠKOLNÍCH  
POTŘEB**

MÁME VŠE PRO VELKÝ NÁVRAT

OD 26. 7. 2023  
V KAŽDÉM  
GLOBUSU

**Temperové barvy**  
12 ks

**89,90**  
~~159,90,-~~

kvalita, která inspiruje

Platnost nabídky od 26. 7. do 11. 9. 2023 v hypermarketech Globus. | [www.globus.cz](http://www.globus.cz)



# Fajn čtení (nejen) pod lavicí

## Amari a Velká hra

B. B. Alston



Poté, co se Amari Petersové vloni povedlo najít svého ztraceného bratra a zachránit celý svět, doufá, že další rok na úřadu pro ni bude hračka. Jenomže ani letos Amari neví, kam dřív skočit: Nový guvernér razí přísnou protičarodějnou propagandu, ostatní mladší agenti se jí snaží ve všem trumfnout a kletba jejího staršího bratra Quintona se den ode dne zhoršuje. A když jí k tomu tajná Liga čarodějů nabídne, aby se postavila do jejich čela a vedla všechny čaroděje v boji proti útlu, Amari nezbývá než odmítnout. Už tak toho má až nad hlavu! Jenže ve chvíli, kdy se Amari rozhodne nabídku nepřijmout, dostane šanci další čaroděj, který má s Ligou nebezpečné plány. A to mladá čarodějka nemůže dopustit. Pro děti od 8 let.

392 stran, nakladatelství JOTA

## Atlas geometrie

Šárka Voráčková



Geometrie krásná a užitečná, 2. vydání. Kniha obsahuje soupis geometrických pojmů, bohatě doplněný ilustracemi a fotografiemi. Klasické i méně známé geometrické úlohy jsou předkládány v historických souvislostech, s důrazem na spojení geometrie s technickou praxí, uměním i s grafikou. Kniha je vhodnou pomůckou do základních či středních škol, kde může sloužit jako zdroj inspirace k dalšímu studiu zajímavých partií geometrie. Podrobněji jsou popsány pojmy související se středoškolskou geometrií, je ukázán jejich význam v nejrozličnějších, mnohdy i překvapujících souvislostech.

256 stran, nakladatelství ACADEMIA

## Kniha o klimatu zemí Koruny české

Z. Vašků, J. Svoboda, V. Cílek



První část této knihy se zabývá obecným vývojem klimatu, přičemž se věnuje základním přírodním mechanismům klimatických změn. Vysvětluje základní termíny, seznamuje s metodami klimatického výzkumu včetně jeho dějin a přináší odpovědi na důležité otázky. Druhá část popisuje průběh počasí a klimatické epizody minulých staletí, přičemž je založena na rozsáhlém souboru 45 tisíc výpisků z kronik a dalších historických dokumentů pro roky 1000–1775. Ve třetí části se ocitáme v klimatu budoucího světa a hledáme zde konkrétní odpovědi na otázku Co nás čeká a co se s tím dá dělat? Zde najdeme i zcela praktické rady, jak si poradit doma, ve městě, na poli či v lese.

720 stran, nakladatelství LEDA

## Země příběhů – Na vlnách fantazie

Chris Colfer



Boj s Maskovaným mužem vrcholil. Páté pokračování úspěšné série ze světa pohádek. Maskovaný muž spojil síly s největšími padouchy a zajal všechny královské rodiny Země příběhů. Hodlá je zničit a stát se jediným vládcem. Alex a Conner vědí, že proti takové přesile nemají šanci. Pak si ale uvědomí, že mocnou zbraní může být jejich vlastní fantazie. A tak se vydávají do světa Connerových příběhů a začnou shromažďovat armádu pirátů, kyborgů, mumií a superhrdinů. Blíží se rozhodující bitva, ale i něco mnohem horšího...

344 stran, nakladatelství FRAGMENT

INZERCE

## Trendy pomůcky pro úspěšný start ve škole najdete v Globusu

V hypermarketech Globus na vás čekají školní pomůcky pro všechny věkové kategorie!

Od hravých pastelek a pestrých sešitů pro malé školáky až po profesionální psací potřeby a stylové organizéry pro středoškoláky. Pera, tužky, pravítka, aktovky, přezůvky... Zkrátka vše pro úspěšný start nového školního

roku, a to na jednom místě a za skvělé ceny!

Navíc s praktickou aplikací Můj Globus přímo ve vašem mobilu můžete využít funkci Scan&Go. Stačí si stáhnout aplikaci a jednoduše skenovat produkty přímo ve svém zařízení a rovnou vkládat do tašek. A co víc, v aplikaci je možné předem vytvořit nákupní seznam, aby váš nákup proběhl skutečně pohodlně.



## „Zvonkohra patří mezi nejlepší letošní knihy“

ČR | Hledáte-li tipy, jakou knihou obdarovat své potomky z druhého stupně základních škol či ze škol středních, můžete se inspirovat u jedné z nejsledovanějších českých booktuberek **Michaely Faktorové** (na snímku).

Tu z letos vyšlých knih nadchl například fantasy příběh **Legendy a latéčka**, kde se hlavní hrdinka barbarka Viv rozhodne odložit svou zabíjačku sekeru a otevře si kavárničku. Ve městě Thune, kde o kávu nikdy nikdo ani neslyšel. „Je to žánr feel good fantasy – tedy něžné, klidné a laskavé, je to pohlázení po duši. Zvraty a záporny tam samozřejmě jsou. Jsem nadšená a mohu knihu z celého srdce doporučit,“ představuje příběh Michaela Faktorová. Mimochodem, tato kniha autora Travise Baldreeho zaujala i mnohé zahraniční booktubery.

Dalším tipem je **Zvonkohra** od autorky Elišky Václavíkové, kterou booktuberka Faktorová řadí mezi nejlepší knihy letošního roku.

„Spojuje v sobě devět příběhů, odehrávající se v malém městě. To je protkané nádhernými osudy lidí, kteří ovlivňují jeden druhého,“ představuje poetický žánr s tím, že knihu jimi čtenáři překřtili na nového „Malého prince“.

Jako třetí knihu doporučuje na svém YouTube kanálu Radši Knihu titul **Ten, co kráčí se smrtí** české autorky písařič pod jménem Barb Rýdl. „Kniha má



FOTO: J. T. KRIST, MAEWA

v sobě na každé straně nádherné ilustrace a nádherný příběh,“ říká milovnice knih. Ten popisuje stárnoucího detektiva Sama, který navzdory radám otevře dveře Smrti a dalším nadpřirozeným bytostem, jež jsou od toho, aby sloužily lidem. Smrt Sama na jeho cestě provází a rozehrává se dialog mezi uzavřenou nabručenou lidskou bytostí a zvědavou, bláznivou a upřímnou Smrtí, která má zároveň slabost pro Cabernet Sauvignon. „Je to první díl, těším se na další,“ uzavírá Michaela Faktorová. (jos)



# Tipy pro rodiče: Zdravá a hravá svačina pro školáky

Začátek školního roku s sebou po létě opět přináší pravidelný režim. Rodiče si tak už nemusí lámat hlavu tím, jak zabaví děti o prázdninách. **S povinnou školní docházkou ovšem na druhou stranu souvisí příprava do školy.** Mnozí si tak mohou začít lámat hlavu nejen s přípravou učiva od domácích úkolů až po školní potřeby, ale rovněž s tím, **co přibalit dětem do školy na svačinu.**

**N**ezbytný základ každodenní školní svačiny představuje **praktický nerezový svačínový box** od dm značky babylove (1 ks za 259 Kč), který se vejde do každého školního batohu a usnadní nošení jídla do školy.



**N**aprostou samozřejmostí by měl být také u dětí dostatečný pitný režim. **Lahev na pití z nerezové oceli** od dm značky babylove (1 ks za 189 Kč) má ideální objem 500 ml a lze ji mýt v myčce.

**B**io křupky jablko & mango od dm značky babylove (30 g za 19,90 Kč) představují další ideální možnost svačiny. Jsou vyrobené z kukuřice a ovoce z ekologického zemědělství, neobsahují cukr, sůl ani lepek a mají výbornou chuť.



**V**ýzkumy dlouhodobě potvrzují příznivé účinky svačin u školáků: Svačina dodá dětem potřebnou energii, což může působit proti únavě při učení a zlepšovat soustředění. **Děti milují především pestré a různorodé svačiny.** V drogerii dm mohou rodiče vybírat ze široké nabídky vhodných produktů, které dětem mohou přibalit na svačinu. **Produkty dm značek babylove a dmBio** se vyznačují vysokou kvalitou za výhodné ceny. Rodiče se tak mohou spolehnout na to, že si jejich děti pochutnají na něčem zdravém a přitom nakupování těchto svačinek nezatíží rodinný rozpočet.

**L**yofilizované aneb **mrazem sušené ovoce** má tu výhodu, že si v sobě uchovává hodnotné vitamíny a minerály. Navíc skvěle chutná, většina dětí miluje jeho křupavou strukturu. **Bio lyofilizované jahody** od dm značky dmBio (25 g za 84,90 Kč) poslouží také jako zdravá alternativa sladkostí. Jsou vyrobené z jahod, které pocházejí z ekologického zemědělství.



**O**vocné, müsli a ořechové tyčinky jsou dalším vhodným kandidátem na chutnou svačinu pro děti. Drogerie dm nabízí velký výběr těchto pochoutek, takže děti mohou ve svačínovém boxu objevovat každý den nové překvapení v podobě různých příchutí. Přibalte jim například bio tyčinku lískový oříšek & kešu od značky dmBio (35 g za 39,90 Kč), která skvěle chutná a zasytí.



**dm**  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI



# 6 nejdůležitějších věcí při výběru školního batohu

Vzhled, pohodlí a zdravá záda – tři faktory, které by měl batoh splňovat. Ten třetí je ale přece jen nejdůležitější. Dvě a půl, ale klidně až deset hodin týdně, po dobu deseti měsíců. Tak dlouho má školák batoh na zádech. Když nevyberete správně, budou dítě po čase trápit bolesti zad nebo jiné zdravotní potíže. Aní ten nejlepší batoh však nesplní na 100 % svou funkci, když nebude správně sedět na zádech. Jaká kritéria by měl splňovat? Vybrat kvalitní batoh, který dlouho vydrží a bude šetrný k zádům, není jen tak.

## (1.) Pevná záda

Turistické batohy nemají potřebnou oporu, proto je z výběru rovnou vyřadíte. Ideální školní a studentské batohy přiléhají k zádům. Mají pevná, anatomicky tvarovaná záda, nastavitelný hrudní pásek a nastavitelné, polstrované popruhy s minimální šířkou 4 cm.

## (2.) Hmotnost batohu

Odborníci ze Státního zdravotního ústavu uvádějí, že by školní batoh neměl vážit víc než 10 až 15 % hmotnosti dítěte.

Odlehčený batoh je základ, ale je nutné přemýšlet i o jeho obsahu. Dříve existovala norma, která požadovala maximální hmotnost 1200 gramů u aktovek a batohů pro první stupeň a 1400 gramů na stupni druhém. I když už tato norma neplatí, školní i studentské batohy Topgal tyto podmínky splňují.

## (3.) Výrazné bezpečnostní prvky

Pestré a zářivé barvy, reflexní prvky, nebo dokonce blikačka. Díky této kombinaci máte jistotu, že dítě bude viditelné i za zhoršených světelných podmínek. Mysleme na to, že za tmy vidí řidič chodce s reflexními doplňky na desetkrát delší vzdálenost než bez nich. Podle nezávislých testů Státní zkušebny ve Zlíně překračují školní batohy Topgal normu na reflexní materiály dokonce dvakrát.

## (4.) Certifikace

Výrobce může o nosnosti, odolnosti nebo použitých materiálech napovídat cokoliv. Nekupujte zájce v pytli a ověřte si, že batoh prošel nezávislými testy.



Certifikace batohů dokládá, že výrobek splňuje základní bezpečnostní a zdravotní požadavky a nepoškozuje zdraví dítěte. Školní batohy Topgal splňují certifikaci Česká kvalita.

## (5.) Úložný prostor

Školní batoh by měl mít dostatek kapes a přihrádek na učení i menší kapsy na drobnosti nebo svačinu. Součástí by měly být i oddělená kapsa na lahev nebo pevné dno z nepropustného materiálu.

## (6.) Vzhled a motiv batohu

Pro děti je vzhled rozhodující. Proto naše rada zní: vyfiltrovat batohy, které splňují požadavky na bezpečnost i zdraví zad a z těch nechejte své děti vybrat. Jsou to právě ony, kdo nosí batůžek každý den na zádech. Je opravdu důležité, aby se jim líbil. Z praxe víme, že se vyplácí nepodléhat aktuálním trendům. Oblíbení hrdinové se mění jako na běžícím páse, ale kvalitní školní batoh má dítěti vydržet minimálně tři roky. (ks)



INZERCE

## S novým školním rokem – nový batoh Topgal!

Lehké batohy pro zdravá záda

[www.topgal.cz](http://www.topgal.cz)



Naskenuj  
a vyber batoh  
[www.topgal.cz/mfdnes](http://www.topgal.cz/mfdnes)





# Národní oficiální oznámení

Dánský medický program zahájen v České republice

# 1000 REGENERÁTORŮ KLOUBŮ ZDARMA pro každého ve věku 28-85 let

↓ Než přejdete na další stránku, přečtěte si prosím toto upozornění ↓

**Žijeme v době, která není jednoduchá.** Paradoxně jsou to doby, kdy máme obrovské znalosti a výkonné technologické možnosti a zároveň si je může dovolit využívat stále méně lidí. Proto z iniciativy profesorů z kliniky BioMedic Center v Dánsku vznikl speciální pro-zdravotní program, do kterého se kvalifikovalo 1000 lidí z Evropy - dostali zdarma produkty, které zmírňují revmatické bolesti, posilují klouby a odvracejí degeneraci, v hodnotě 3200 CZK každý. Nyní výrobce inovativních medicínských řešení z Kodaně rozšířil svůj úhradový program i do dalších evropských zemí včetně České republiky. Toto je vaše šance získat zdarma průkopnický produkt, který:

- zmírňuje RA, kloubní degeneraci a artritidu
- **zmírnit bolesti páteře, kolen, zápěstí, krku, kyčlí a ramen**
- za 24 hodin „vypne“ nepříjemné vrzání kolen
- odstraňuje kontraktury, ztuhlost kloubů, ranní počáteční bolesti
- odstraňuje revmatické bolesti, kořenové bolesti a záchvaty ischias
- zvýší rozsah plynulých a bezbolestných pohybů až o 57 %
- urychluje regeneraci po úrazech, výronech a zlomeninách

Inovativní antidegenerativní formuli, která je již v Dánsku a Nizozemsku oslavována jako „přelomový lék na osteoartikulární onemocnění“, si může zdarma vyzvednout každá osoba v České republice, která splní 2 kritéria.

Pokud:

- je vám více než 28 let a narodili jste se po roce 1938
- máte české občanství

...pak máte nárok na bezplatný regenerátor kloubů - mimořádně účinný prostředek, který až 7x zvyšuje tvorbu synoviální tekutiny a obnovuje opotřebované kloubní chrupavky, díky čemuž se zbavíte revmatických neduhů a zvrátit kloubní degeneraci. Chcete-li využít nabídku, zavolejte nyní na číslo: **255 719 127**, než vás ostatní porazí.

Zdarma obdržíte přípravek, jehož užívání zastavuje a zvrací degenerativní změny, posiluje celý osteoartikulární systém, odstraňuje pocit tření a „vrzání“ mezi klouby, okamžitě zmírňuje bolesti páteře a kolen a prodlužuje rozsah pohyblivosti v kloubech o více než polovinu - od prvního dne života. A to vše bez složitých vyšetření, nákladné a rizikové operace, potýkání se s komplikacemi a rehabilitací po zákroku, bez utrácení dalších peněz za návštěvy ordinací. Zapomeňte na nutnost implantace kovových prvků do kloubů. **Nyní si rozmyslete, za co utratíte odhadovanou úsporu, která spolu s cenou produktu bude činit až 26500 CZK.**

Průkopnický regenerátor kloubů obnovuje kloubní chrupavky, šlachy a vazy i při pokročilých degenerativních procesech a u lidí, kteří utrpěli vážná zranění a úrazy. Od prvního dne zvyšuje „namaštění“ kloubů (díky 7x zvýšené produkci přirozené synoviální tekutiny), bojuje s RA, svalovými kontrakturami, ztuhlostí a bolestí kloubů nebo mravenčením při ohýbání kolen. Neváhejte – dánský program úhrad pokrývá



**BioMedic Center Clinic v Kodani** - zde se uskutečnil první ročník úhradového programu, během kterého se 99 % lidí zbavilo bolesti svalů a kloubů pouhých 24 hodin po užití první dávky přípravku.

1000 lidí v České republice – kdo dřív přijde, je dřív na řadě. O udělení bezplatného produktu rozhoduje pořadí aplikací. **Zavolejte nyní: 255 719 127 a vyzvedněte si regenerátor kloubů za 0 CK.**

Výzkumy potvrzují, že inovativní antidegenerativní formule odstraňuje blokády a omezení pohyblivosti a díky nejkoncentrovanějšímu glukosaminu (přirozený stavební kámen chrupavek) a kolagenu typu II vyplňuje defekty kloubních chrupavek, šlach a kostního pojiva již v první týden. To je důvod, proč se okamžitě zbavíte vyzařujících bolestí zad, kořenů, praskání a ztuhlosti kloubů.

**Akce vrácení peněz je jednorázová a už se nikdy neobjeví. Výrobce poskytl 1000 bezplatných balení antidegenerativní formule BEZ JAKÝCHKOLI HÁČKŮ A Drobného TISKU**

Popularita nového zlepšováku kloubů od první kampaně v Kodani vzrostla natolik, že se dánský časopis během 3 dnů zcela vyprodal. V Česku to může být podobné, tak si telefon vezměte hned. Před vámi je jedinečná příležitost získat převratný regenerátor svalů, kostí a kloubů zcela zdarma – bez jakýchkoli skrytých poplatků.

## OBNOVTE SILNÉ KLOUBY

Vyzvedněte si specializovaný antidegenerativní přípravek za 0 CZK na čísle: **255 719 127**

**Důležité:** 1 balení přípravku si může vyzvednout 1 osoba. Nabídku lze využít do **09.09.2023**.

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



nový ušetří až  
30 % spotřeby

zemního plynu



QR kód pro více informací

# PREMIUM Condens

## Plynové kondenzační kotle plné inovací

PREMIUM Condens nabízí modely s výkonem 18 | 25 | 35 | 49 | 65 kW i modely s průtokovým ohřevem, integrovaným zásobníkem a připojením na externí zásobník TV. Technologie **ActiveControl** se postará o optimální proces hoření, ať už je zemní plyn odkudkoliv a **H<sub>2</sub> Ready 20%** zaručí provoz v budoucnu se směsí zemního plynu s vodíkem.



Technologie  
ActiveControl

od  
**1:10**

Modulace  
výkonu



Energeticky  
úsporné

až  
**106%**

Vysoká  
účinnost



H<sub>2</sub> Ready  
20% vodíku



Zemní plyn  
i propan

# Thermona®

[www.thermona.cz](http://www.thermona.cz)

**SPOLEHLIVÉ A ÚSPORNÉ VYTÁPĚNÍ DO VAŠEHO DOMOVA**



# Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

## Proč e-Finance, a. s.?



**1,6 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

Blíže informace o nemovitostním portfoliu e-Finance, a.s. najdete na internetových stránkách [www.e-finance.eu](http://www.e-finance.eu) v záložce **Pro Investory**

## Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Společnost e-Finance má nově ve svém portfoliu dluhopisů **dvouleté dluhopisy s výnosem až 8%**.

až **8%** roční výnos

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na [www.e-finance.eu/dluhopisy-informace](http://www.e-finance.eu/dluhopisy-informace).

**Dluhopisy nesou pevné zhodnocení ve výši 8 % p.a. za první výnosové období a 6 % p.a. za druhé roční výnosové období.** Uvedený úrok je fixovaný po celé období a jeho výše se nemění bez ohledu na případný pokles bankovních úrokových sazeb, které podle předpokladu odborné veřejnosti začnou klesat již ve 2. pololetí tohoto roku.

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

Jedná se např. o tyto projekty:

- **EFI SPA Hotel\*\*\*\* Superior & Pivovar**, jejíž součástí je kromě luxusního hotelu s exkluzivním wellness i vlastní řemeslný EFI Pivovar či EFI Hostinec.
- **eFi Palace Hotel\*\*\***, který nabízí jak hotelové, tak dlouhodobé ubytování, parking, kongresové prostory, vlastní klubové fitness centrum, wellness centrum a v létě i SunBar s bazénem.
- **Zámek Račice v Račicích-Pístovicích**, který je tvořen hlavní budovou s nádvořím, předzámčím, podzámčím, okolními pozemky a lesy, které v úhrnu čítají přes 50.000 m<sup>2</sup>. V hlavní budově v sezóně probíhají prohlídky ve dvou poutavých okruzích. Prostory Předzámčí a Podzámčí nabízí luxusní ubytování v apartmánech s terasami a pokoji. Od čer-

vence 2023 nabídne Předzámčí nově i moderní sál – Konírnu. Tento sál je vhodný pro pořádání svateb, firemních akcí, konferencí apod.

► **EFI Residence Holzova 28**, která nabízí krátkodobé i dlouhodobé ubytování v lukrativní čtvrti Brno-Líšeň

► **EFI ApartHotel Horní Lipová v Jeseníkách**. Tento horský apartmánový hotel disponuje 15 plně vybavenými apartmány vč. parkovacích míst. V současnosti e-Finance díky velké poptávce uvolnila apartmány do prodeje, které se takto stanou skvělou investiční příležitostí. Do budoucna se zde plánuje výstavba druhého apartmánového hotelu včetně kongresových prostor, fitness a wellness centra.

**Další projekty e-Finance** najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

**DOPORUČUJEME**, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.



Zámek Račice



EFI SPA Hotel\*\*\*\* Superior & Pivovar

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

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

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

+420 515 555 555

Bratislavská 52, Brno



## DOVOLENÁ V NETRADIČNÍM ZÁMECKÉM PROSTŘEDÍ

EFI  
Zámek Račice  
RAČICE - PÍSTOVICE

2 NOVÉ PROHLÍDKOVÉ OKRUHY

Zveme Vás na

**Zámek Račice**

Ráčice - Pístovice na Vyškovsku

30 km od Brna

Sezónu zahajujeme od 1. 7. 2023

**UBYTOVÁNÍ V PŘEDZÁMČÍ A PODZÁMČÍ**

**NOVINKA**

Nově zrekonstruované Podzámčí od letošní sezony nabídne 11 stylově zařízených apartmánů pro 2-4 osoby, společenskou místnost s krbem a kuchyní. Již máme v provozu bazén se slunečními terasami.

Na Zámku se i letos můžete těšit na dva poutavé prohlídkové okruhy.

📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyskova

🍷 Příjemné posezení s občerstvením

🏠 Společenský sál Konírna

🍺 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru

🎉 Stylový párty stan v předzámčí

👥 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce

🚗 Úschovna jízdních kol a koloběžek

🏊 V Podzámčí venkovní bazén s terasami



e-Finance

EFI Zámek Račice  
člen e-Finance Group

Ráčice 1. Račice - Pístovice  
+420 515 555 549, [info@zamekracice.cz](mailto:info@zamekracice.cz)  
[www.zamekracice.cz](http://www.zamekracice.cz)



## Plíhalova hra se slovy

■ JOSEF VLČEK

Až mi bude tak sto deset, přijde Bůh a zmáčkne RESET. To je začátek básně Karla Plíhala s názvem Radostně vyhlídka. Tak 110 ještě ne, ale čas nezastaví a Karel Plíhal oslaví 23. srpna pětadesátiny. Jeden z nejlepších českých písničkářů zůstává díky své mimořádné plachosti většinou mimo fokus největších médií, ale okruh jeho příznivců je už čtyři desítky let až neuvěřitelně široký. Není divu, píše písně nejen poetické, ale také s jemnou dávkou humoru a hravosti.

*Maličký námořník v krabičce od mýdla, Vydal se napříč vanou, Bez mapy, buzoly, vesel a kormidla, Pluje za krásnou Janou*

Plíhalův smysl pro hravý úsměv má hluboké kořeny. V mnohém je právě on nejoddanějším současným pokračovatelem tradice, kterou před skoro sto lety otevřeli Voskovec s Werichem a v ní pokračovalo od 60. let minulého století divadlo Semafor. Je to tradice písní, které vycházejí z jazykových hříček, veselých historek, jiskřivých komentářů o světě kolem nás a něžné milostné lyriky.

*Pojďte si hrát se slůvky, Sbírat je jak borůvky...*

Jestliže vnímáme Plíhala jako písnič-



káře, neměli bychom zapomenout, že přesně v duchu Jiřího Suchého je také básníkem. Však se také nechodí na jeho vystoupení jen kvůli písničkám, ale i kvůli vtipným veršikům, které mezi písničkami recituje. Plíhal je ale také autorem hudby k divadelním představením a díky práci na Nohavicově desce Mikymauzoleum má dobrou pověst i jako producent.

### Komplikace kvůli nemoci

Poslední řadové studiové album Vzduchoprázdňiny vydal Plíhal v roce 2012. S množstvím zveřejněných písniček to nikdy nepřeháněl – od roku 1985 nahrá-

val ve studiu jen sedmkrát, přičemž ještě jedno z výsledných alb, Nebe počká z roku 2004, je věnováno zhudebněným básním Josefa Kainara.

Někdy v té době se objevily i první signály nemoci, která po roce 2016 znemožnila Plíhalovi hrát na kytaru. Sám o tom na začátku letošního roku vyprávěl publicistovi Ondřeji Bezrovi: „Nemoc, kterou mám, tedy fokální dystonie, souvisí s mozkem. Má ji spousta hudebníků hlavně z klasické hudby, klavíristů, houslistů, dokonce ji mívají i dechaři. Jestli jsem to správně pochopil, mozek se začne bránit tomu zažitému drilu a dělá si, co chce. Takže já můžu klidně třeba bubnovat po stole, ale

jakmile vezmu do ruky kytaru, prsty se mi zkroutí.“

Plíhal tehdy dočasně omezil veřejné vystupování, ale v poslední době se k němu znovu zvolna vrací. Odjakživa rád vystupoval s druhým kytaristou a jeho současný spoluhráč Petr Fiala mu při koncertech dokáže zdatně sekundovat. Poté, co měla jeho básnická knížka Jako cool v plotě velký úspěch, uvažuje prý o vydání většího souboru svých non-sensových říkanek. Ale jestli mu někdy

„ S množstvím písniček to nikdy nepřeháněl – od roku 1985 nahrával ve studiu jen sedmkrát.

brzy vyjde kolekce nových písní, to je otázka. Slibuje jí sice na příští rok, ale málokterý autor je na sebe tak přísný a prý až posedle sebekritický.

Plíhal má samozřejmě své pokračovatele. Určitě mezi ně patří stále populárnější písničkář (tentokrát u klavíru) Michal Horák. Už v září mu vychází třetí album Ideální čas se neubláznit, které je předehrou jeho turné.

## Příběh Mašínů? Bude to dobrodružný biják

ČR | „Kdyby byl příběh bratrů Mašínů fikce, nedal by se natočit. Nikdo by mu neuvěřil,“ tvrdí Jan Nedbal, herecký představitel Ctírada Mašína ve filmu Bratři. Podle scénáře Marka Epsteina ho natočil Tomáš Mašín, vzdálený příbuzný Josefa a Ctírada Mašínových. Do kin půjde 26. října.

Snímek je zasazen do let 1950 až 1953, kdy se Ctírad a Josef Mašínové se zbraněmi v ruce probíjeli do Západního Berlína. „Pro mě to byl obrovský akční biják, u kterého jsem chtěl být,“ světuje se ještě Oskar Hese. Jeho bratra Ctírada hraje Jan Nedbal, který je rovněž nad-

šený z faktu, že jde o první dobrodružný a akční film, v němž měl možnost si zahrát. Při přípravách filmu vycházel režisér Tomáš Mašín původně z knihy Zatím dobrý spisovatele Jana Nováka, později ale začal znovu od píky se scenáristou Markem Epsteinem, přičemž se oba velmi volně drželi knížky Odkaz: pravdivý příběh bratrů Mašínů, kterou napsala Josefova dcera Barbara.

Důležitou roli pak podle Mašínových slov v konečné podobě filmu hraje prolog s připomenutím otce Mašína, který byl v roce 1942 popraven za protinacistický odboj.

„Zosobňuje a vysvětluje motivaci pro jejich příští činy. Jednali totiž v souladu s rodinnou výchovou, otec byl, řečeno dnešním slovníkem, superman odboje, ve vězení gestapo mučilo i jejich matku a tatínkův vzkaz propašovaný z cely, který synům ukládá, aby vždy bojovali za svobodu, přijali jako svou samozřejmou povinnost,“ řekl v rozhovoru pro iDNES.cz Tomáš Mašín.

Kromě Jana Nedbala a Oskara Hese se ve filmu objeví Tatiana Dyková, Matěj Hádek, Adam Ernest, Matyáš Řezníček, Alžběta Malá a další. (iDNES.cz)

INZERCE

**Instalatér do Německa, vyučen v oboru nebo praxe,** psychická, tak i fyzická odolnost, samostatnost, zodpovědnost a spolehlivost, připravenost jezdit na montáže. flexibilita, dobrá orientace ve výkresech, NJ základní, ŘP a vlastní automobil. E-mail: d.krabec@arcon-jobs.de



Arcon  
Personalservice  
GmbH

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

**Řidič / ka (vhodné i pro seniory) - Olomouc.** Řidičský průkaz sk.B podmínkou, flexibilita (jízdy na zavolání). E-mail: anna.bruckova@aaaauto.cz



AURES Holdings  
a. s.

Více na [www.jobdnes.cz/detail/DNP8NP](http://www.jobdnes.cz/detail/DNP8NP)

**Účetní, VŠ bakalářský nebo magisterský program,** příp. min. SŠ s maturitou + dlouholetá praxe v oboru, ekonomický obor, 3 roky praxe v oblasti účetnictví, znalost předpisů o hospodaření organizační složky státu a Českých účetních standardů, PC-MS Office, Excel, Word. E-mail: andrea.golova@sukl.cz



Státní ústav pro  
kontrolu léčiv

Více na [www.jobdnes.cz/detail/9N61MD](http://www.jobdnes.cz/detail/9N61MD)

### Administrativa

Asistentka obchodního oddělení	
Správa zákazek   45 000 Kč	40 000 - 45 000 Kč / měsíc
Obchodní referent/ka   strojírenství	35 000 - 40 000 Kč / měsíc
Asistent/ka	35 000 - 42 000 Kč / měsíc

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

**jobDNES.cz**

Vaše cesta do práce

Intimní HIT vám dá XXL přirození a 5x silnější erekci.

GENIÁLNÍ OBJEV VĚDCŮ Z NEW JERSEY

# VÁM PRODLOUŽÍ PENIS O 9 cm BEZ OPERACE A NATRVALO



Rozlučte se s nefungující erekcí a mizerným sexem

Získejte TURBOgel na OBROVSKÉ přirození za **0** Kč

Jediný způsob na **domácí zvětšení penisu** s účinností potvrzenou výzkumy! Kúra vyvinutá čelními sexuology a urology zachránila před impotencí už 128 754 mužů v 13 zemích Evropy. Uživatelé zaznamenali prodloužení údu o 5–9 cm a nárůst libida. Chcete, aby aktivátor mužství udělal totéž pro vás?

Proč může tento přípravek používat každý muž?

- Snadné použití** – přípravek má podobu rychle vstřebatelného gelu. Můžete ho použít kdykoliv – i těsně před stykem. Nemusíte čekat, než začne působit. 1,5 minuty po namazání jste připravený do akce. Gel se nelepí a nedělá skvrny.
- Diskrétnost** – chcete se jednou provždy zbavit studu pokaždé, když stahujete slípy? Stačí 1 telefonát! Zavolejte na autorizovanou infolinku a kurýr vám přiveze neoznačenou zásilku až domů.
- Bezpečnost** – složení EROgelu je 100% přírodní. Při jeho používání se nemusíte vzdávat léků ani se vyhýbat alkoholu.



Thomas Anderson

**POZOR:**

To, co si nyní přečtete, se stane vaší propustkou do světa plného vášnivého a ničím neomezeného sexu jako z XXX filmů. Čekají vás železné erekce trvající déle než 40 minut, naprostá kontrola nad bouřlivým finále a imponující rozměry: prodloužení údu o 5–9 cm a zesílení o 2–3 cm. Američtí vědci tvrdí: tento BIOkoncentrát složený z téměř 3 neobvykle silných afrodisiak postaví do pozornosti naprosto každé přirození a prodlouží ho už po 1. použití. „5 let jsme pracovali nad tím gelovým rozpínačem mužského přirození,“ vysvětluje Thomas Anderson z Urologického institutu v New Jersey. „Jeho první verze přinesla skutečný převrat v intimním životě mužů ve věku od 18 do 89 let. A nyní je k dispozici ještě silnější přípravek na speciální úkoly. Za 48 h prodlouží dokonce i mikropenis!“ – ujišťuje.

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

Stačí doslova pár kapek geniálního EROgelu, abyste v rozkroku získali skutečného obra! Thomas Anderson vysvětluje, jakým způsobem kúra aplikovaná přímo na penis obnovuje 100 % mužské vitality: „Kompletní recept je tajný

a chráněný patentem, ale můžu říct, v čem spočívá jeho působení. Blahodárné složení gelu proniká z kůže přímo do topořivých tělísek penisu a roztahuje je až 3násobně. Navíc látky obsažené v přípravku zvyšují průtok krve v údu a zintenzivňují citlivost těla na podněty. Každý 2. zkoumaný cítí výjimečně silné erekce a nejsou už žádné problémy s předčasným ochabnutím. Nejžádanější efekt je samozřejmě prodloužení a zesílení údu. Až +9 cm je častý efekt u pánů, kteří využili kúru. Metoda je zcela bezbolestná, bezpečná a bez problému ji můžete používat doma!“

**Ten gel roztahující penis je tak dobrý, že ho chtěli zakázat!**

Moc nechybělo a nečtli byste teď o geniálním EROpřípravku, nemohl byste ho získat a byl byste odsouzený k sexuálnímu životu bez uspokojení. Poté, kdy vědci z New Jersey zveřejnili výsledky svých výzkumů, farmaceutické koncerny zažily skutečný otřes! Pro výrobce přípravku na potenci to bylo jasné: tento gel během 2 let smete konkurenci z trhu. Lidé už nebudou muset utrácet za tabletky zatěžující organismus nebo neúčinné pumpičky, protože místo toho sáhnou po EROgelu dostupném pro každého. „Světové

**HIT v 13 zemích Evropy**

Zavolejte, abyste vyléčili poruchy potency a získali libido 20letého mladíka!

firmy to nechtěly připustit a dělaly, co mohly, aby zastavily distribuci nového gelu. Naštěstí je po mnoha bitvách v oficiálním prodeji,“ říká Thomas Anderson.

**Byl jsem impotent a teď mám 21 cm při erekci a miluju se 5x týdně.**

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

Kryštof, 56 let, Plzeň

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

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

Alexej, 48 let, Opava

**Šťastné finále bude vaše – každou noc!**

Imponující výsledky používání EROgelu potvrzuje už víc než 60 tisíc nadšených párů. I vy se

**BEZPLATNÁ BALENÍ ČEKAJÍ! Zavolejte na infolinku výrobce**



Zde je váš recept na **VELKÝ úspěch v posteli:**

- Masivní přirození – delší o 5–9 cm
- Silná a tvrdá erekce – až 4x po sobě za jednu noc
- 100% kontrola nad bouřlivým finále
- Erektce trvající 40 minut a déle
- Připravenost na další styk už 2 minuty po vyvrcholení
- Skvělý „skluz“ a velká rozkoš pro partnerku



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

**ZDARMA PRODUKT**

Prvních 100 osob, které zavolají do 09.09.2023 obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **296 186 651**

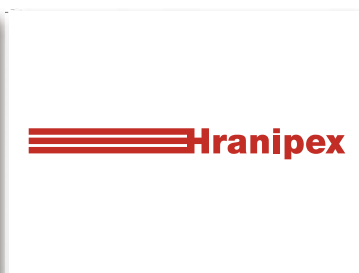
Volejte: po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.

Běžně místní spojení bez příplatku



# RODINA

speciální magazín uvnitř dnešní **MF DNES**



**TÝDENÍK**

# TÉMA

**VYCHÁZÍ  
KAŽDÝ  
PÁTEK**



Dle  
ORIGINÁLNÍ  
ODKOLKOVY  
RECEPTURY

*Odkolek*

TRADIČNÍ ČESKÁ  
  
**Odkolek**  
1850  
PEKÁRNA



PEČENO Z OVĚŘENÝCH INGREDIENCÍ

# Slovanský krajánek

DEJTE SI KONEČNĚ POŘÁDNÝ KRAJÍC  
NADÝCHANÉHO PŠENIČNÉHO CHLEBA

[WWW.ODKOLEK.CZ](http://WWW.ODKOLEK.CZ)



## LÉKÁŘSKÉ OBJEVY 2020:

# Naslouchátko je přežitek? Průlomový objev britských vědců otevřel cestu k revoluci V KÚŘE VEŠKERÝCH PORUCH SLUCHU!

Obnovují 100% sluchové výkonnosti a jejich technologie je 88krát levnější než nákup většiny sluchadel. **Za 28 dní – bez operace:**  zesílíte nejdůležitější zvuky, lidskou řeč,  odstraníte nežádoucí hluk a tinnitus!

**S**kupina britských vědců se rozhodla vyhlásit válku výrobům naslouchátek. Díky této metodě už přes 300 tisíc Evropanů zanechalo drahých a neúčinných způsobů boje s nedoslýchavostí. Klinické studie prokázaly, že během 4 týdnů obnovuje slyšení plného rozsahu zvuků – od šepotu po vysoké tóny.



Sestra žije v Anglii už řadu let, náplasti mi poslala jako dárek. Říká „Janičko, zkus si je, tady většina mých známých už dávno rezignovala na naslouchátka, zesilovače a další zázraky, používají jenom tyto náplasti. Pokud nebudou fungovat, tak to beru na sebe“. Z naslouchátka jsem měla zranění na uších, tak jsem je zkusila. Uplynuly 3 týdny od doby, co jsem začala tyto diskretní náplasti nalepovat. Všimla jsem si, že když stojím zády do televize, slyším všechno hlasitě, a zvuk je čistý jako nikdy. V životě by mě nenapadlo, že se technologie takhle posunula vpřed. **Jana D. (73 let) z Pardubic**

„Nemáme nejmenší pochybnosti – díky biomedicinským náplastem zase uslyšíte výraznou lidskou řeč, zpěv ptáků za oknem, zvuky rozhlasu a televize, částku k úhradu v obchodu a každé slovo vyslovené za přepážkou na úřadu. Budete dokonale rozumět těm, kteří mluví tiše a nevýrazně. Uslyšíte všechno a všech kolem sebe, dokonce i z větší vzdálenosti. Máte už dost toho, že neslyšíte, co říkají ostatní?“

Díky speciální formuli náplastí začnete slyšet výrazně, automaticky a bez žádného úsilí – nežádoucí šumy a praskání na pozadí budou navždy pryč! Inteligentní nano polarizátory zesílí totiž důležité zvuky a odstraní ty zbytečné, jako je pouliční hluk, řukání podpatků sousedky za dveřmi bytu, cinkání příborů v restauraci nebo shon lidských rozhovorů.



Naslouchátko je naprostá veteš! Stále mi vypadávalo z uší, navíc ta všechna praskání a pištění dováděla mě k šílenství! Riskovala jsem s náplastmi a úpřimně... Pohodlí při nošení úžasné, fungují, i když spím, v davu znovu slyším výrazně, rádio v kuchyni také. Nosím je teprve třetí týden a už jsem zvědavá, co bude dál. **Iveta P. (62 let) z Belušic**

**1** Na rozdíl od dočasných způsobů boje s poškozením sluchu, jako například zesilovače nebo drahá naslouchátka, která fungují pouze během nošení, tato inovativní metoda je obrovský průlom. Podstatné v této metodě je, že se regenerace poškozených sluchových buněk koná dokonce i několik hodin po odstranění náplastí, také během spánku.

**2** Je vhodná pro osoby s každou vadou, bez ohledu na věk nebo pohlaví. Byla vytvořena jak pro lehce nedoslýchavé, tak pro neslyšící, lidi, kteří nosí naslouchátka, zesilovače anebo trpí tinnitem.

**3** Biomagnetické náplasti mohou odstranit dlouhodobé a velmi vážné úbytky sluchu. Aktivují systém obnovy sluchové soustavy a donucují organismus k zahájení procesu automatické regenerace buněk. Citelné zlepšení je viditelné dokonce i několik desítek hodin po první aplikaci. Po cca 30 dnech může používání náplastí vést k celkovému obnovení sluchové výkonnosti a způsobit návrat k stavu, který lze srovnat s výkonem 25letého



PŘED zahájením kúry

PO zahájení kúry

Na fotce vlevo vidíme směřující dolů poškozené vláskové buňky v hlemýždi, které vznikly kvůli zničení sluchových buněk. Poškození tohoto druhu blokuje volný tok zvukových signálů a způsobuje jejich nečitelný příjem. Slyšíme slabě a nevýrazně. Po kúře se struktura vlásků obnovila, získala zpět svoji korektní, vertikální polohu. Příjem a registrace zvuků probíhá správně, zvuk je silný a čistý.



**o 100% levněji POUZE do 21. srpna**

**STAČÍ NALEPIT ZA UCHEM**

Biomagnetické náplasti jsou určeny pro **všechny, kteří trpí sluchovou poruchou:**  
 ▶ lehkou a těžkou nedoslýchavostí; ▶ tinnitem; ▶ ty, kteří nosí naslouchátko nebo zesilovač;  
 ▶ jsou malé a díky tělové barvě diskretní a takřka neviditelné; ▶ perfektní jak pro ženy, tak muže; ▶ používání je 100% bezpečné, nezpůsobuje odření nebo podráždění.

člověka. Ve výsledku se komfort slyšení zvyšuje dokonce o 53%, regenerují se sluchové buňky a schopnost zachytit šepoty a hlasy v davu se zlepšuje téměř 14krát“.

## Opravdu to fuguje? Je to účinné?

Díky řadě studií se podařilo bezpochyby dovést účinnost této metody. Byla patentovaná a dodnes ji používají hlavně soukromá laryngologická střediska pro profesionální hudebníky, kteří denně pracují se sluchem.

V provedených klinických testech bylo potvrzeno, že nově odhalená bio stimulující formula náplastí má účinnost téměř 97%. Osoby mezi 39.-94. rokem života, které se zúčastnily studie, potvrdily redukci šumení v uších (působeného hlavně dlouholetou prací v hluku) ve srovnání se stavem před začátkem studie, 14krát lepší schopnost zachytit šepoty a hlasy v davu, a také nepopíratelné a radikální zlepšení slyšitelnosti lidské řeči, hrajícího rozhlasu a televize. Dotázaní, kdy naposledy slyšeli tak dobře, v 95% případů odpovídali – “mezi 24. a 35. rokem života”.

Genialitu účinnosti nové, biomedicinské formuly popisuje ředitel vědeckého střediska, **Christopher Washington**:

„Odhallili jsme, že polarizace elektromagnetické síly umožňuje obnovit a donutit ke správné činnosti vláskové buňky, jež jsou zodpovědné za registraci a příjem přicházejících k nám zvuků. Výsledky provedených studií šokovaly i nás samých, ale také jasně ukázaly, že pravidelné nošení „Neodymium2000“ v rozhodně většině případů umožňuje získat zpět i do 100% sluchové výkonnosti za pouze pár týdnů. Znamená to, že až

98,2% uživatelů prohlásilo 14krát vyšší účinnost, než v případě 88krát dražšího naslouchátka, zesilovače sluchu, nepohodlné a obtížné použitelných olejů nebo nebezpečných injekcí do ušních bubínků.

Stačí, že diskretně nalepíte náplasti za ucho a budete je pravidelně nosit. Vlny začnou proces intenzivní regenerace ušního kanálku a vláskových buněk. Obvykle už po několika dnech následuje zlepšení. Začnete zachycovat čím dál tím víc zvuků. Při výrobě „Neodymium2000“ byla použita nanotechnologie – technologie používaná mj. k produkci kosmických lodí nejnovější generace. Díky tomu problém nedoslýchavosti mizí, dokonce i v těch nejtěžších případech. Paní Jana z Pardubic, vedoucí firmy, která se zabývá výrobou autodílů, a paní Iveta z Belušic, kdysi učitelka hudby, mluví o tom, jak biomedicinské náplasti změnil jejich život (viz rámeček).

## Začněte zase slyšet výrazně a to 88krát levněji než s naslouchátkem!

Biomedicinské náplasti dobývají zahraniční trhy. Velice se jich věží obyvatelé četných zemí jako třeba Velká Británie, Norsko, Japonsko, Polsko, Finsko, Švédsko, dokonce i nejnáročnější Německo! Po dlouhém očekávání je výrobek konečně dostupný také v České republice. Malé, diskretní, pohodlné a cenově přístupné! Díky speciální nabídce je můžete koupit o 70% levněji. „Neodymium2000“ jsou prodávány pouze po telefonu. **Náplasti nelze sehnat v obchodě nebo lékárně. Množství sad je omezené – rozhoduje pořadí objednávek.**

**ZDARMA pro lidi narozené v letech 1920-1985**

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do **21. srpna 2023**, obdrží sadu nákupu **20 biomagnetických náplastí**, podporujících eliminaci hluchotných procesů a obnovu sluchových buněk **úplně ZDARMA!** místo 1880 Kč

**ZAVOLEJTE:** Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Normální místní připojení bez příplatků)  
**296 849 599**



# Grilujte nápaditě, ale zdravě

Ať už preferujete **maso z vepřika** či **kuřete** nebo naopak nějakou tu **rybu**, vyplatí se je **doplnit i grilovanou zeleninou**. Inspirujte se lehkými pokrmy pro vaši večeři u letního grilu.



## Grilované plněné kotlety

### Na 4 porce potřebujeme:

150 g balkánského sýra, 100 g vepřové šunky, 1 jarní cibulku, 1 žloutek, 4 vepřové kotlety, sůl, 50 g másla, 2 stroužky česneku, 1 chilli papričku, 1 lžíci

nasekané pažitky, 750 g malých brambor, 200 g cherry rajčátek, čerstvé oregano na ozdobu. **Postup:** Balkánský sýr nahrubo nastrouháme do mísy. Šunku nakrájíme najemno a přisypeme k sýru. Jarní cibulku očistíme, nasekáme nadrobno a přidáme spolu se žloutkem do mísy. Vše promícháme. Kotlety očistíme a nožem z boku nařízneme. Kapsy naplníme připravenou sýrovou směsí a okraje masa k sobě přitiskneme. Osolíme je a na každou dáme trochu másla smíchaného s prolisovaným česnekem, nasekanou chilli papričkou a pažitkou. Brambory uvařené dopoloměkka v osolené vodě přepůlíme. Maso dáme na rozehřátý gril a z každé strany ho asi čtyři minuty opékáme. Během grilování ho potíráme zbylým ochuceným máslem. Pak feznou stranou položíme na gril brambory a opečeme je. Nakonec k nim přidáme i opláchnutá rajčátka. Maso ozdobíme oreganem a podáváme s grilovanou zeleninou.

## Kapr v bylinkové marinádě



### Na 6 porcí potřebujeme:

1 celého kapra (asi 2000 g), 150 ml olivového oleje, 2 citrony, svazek tymiánu, hrst petrželky, 2 stroužky česneku, půl lžičky drčeného kmínu, mletý černý pepř,

1 kg vařených brambor, sůl. **Postup:** Kapra omyjeme, osušíme a tupou stranou nože pečlivě oškrábeme šupiny. Postupujeme od ocasu k hlavě. Kapra znovu omyjeme a osušíme. Ostrým nožem opatrně, abychom nepoškodili vnitřnosti, rozřízneme břicho směrem k hlavě. Vnitřnosti vyjmeme a břišní dutinu důkladně vymyjeme. Z vyvrhnutého kapra odřízneme hlavu a ploutve. Poté nařízneme kapra podél hřbetní ploutve k ocasu až k páteři. Pokračujeme opatrně podél hrudních kostí, až oddělíme celý filet. Stejně oddělíme od páteře i maso z druhé strany. Velmi ostrým nožem vytvoříme ve filetu zářezy cca 3 mm daleko od sebe tak, abychom neprořízli kůži. Tím narušíme drobné kůstky, které pak nebudou vadit při jídle. Filet rozkrájíme na porce. Do mísy dáme olivový olej, kůru a šťávu z jednoho citronu, přidáme nasekané bylinky, rozdrčený česnek, kmín a pepř a promícháme. Do této marinády naložíme porce kapra a necháme nejlépe přes noc odležet. Porce kapra dáme do grilovacích kleští, poklademe plátky citronu, přidáme půlky ve slupce uvařených brambor, osolíme a grilujeme dozlatova.

## Kuřecí špízky s ořechovým pestem



### Na 4 porce potřebujeme:

600 g kuřecích prsou, 200 ml olivového oleje, 1 lžíce grilovacího koření, špetku červeného pepře. **Ořechové**

**pesto:** 200 ml olivového oleje, hrst vlašských ořechů, svazek bazalky, 2 snítky petrželky, stroužek česneku, sůl. **Postup:** Kuřecí maso očistíme a nakrájíme na plátky, které po obou stranách lehce naklepeme. Špenát spaříme ve vroucí vodě, scedíme, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Polovinu řízků poklademe špenátem. Překryjeme ho zbylými plátky masa a vše nakrájíme na delší pruhy. Vlnkovitě je napícháme na špejle. Olivový olej promícháme s grilovacím kořením a pepřem. Připravené špízky vložíme do marinády a necháme asi 60 minut odležet. Mezitím připravíme ořechové pesto. Olivový olej, ořechy, omyté listy bazalky i petrželky a oloupaný česnek rozmixujeme. Nakonec pesto ochutíme solí. Odleželé špízky položíme na rozpálený rošt a grilujeme z každé strany asi pět až sedm minut.

Zdroj receptů: Kulinární studio MAFRA

INZERCE

Z lásky  
K REGIONŮM.

Více než  
130 regionálních  
dodavatelů.

Moje první volba

[kaufland.cz/regiony](https://kaufland.cz/regiony)



**Galén:** Žádná lampa nesvítí jasněji proto, že má...

POMŮCKA: VON	OBINADLO	OZNAČO- VÁNÍ PUNCEM	BOJOVÝ POKŘIK	ODBORNĚ VYSPĚLÝ ČLOVĚK	ARTISTI	5 PLUS 2	DOJEM	KONEC MODLITBY	INICIÁLY HEREČKY DUCHKOVÉ	ZPĚVNÍ HLAS	5 PLUS 2	ZNAČKA BÝVALÉ OVOCNÉ LIMONÁDY	RUSKÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ	NĚMECKÁ TV STANICE
DRUH HORNINY						ČÁST CHODIDLA					KOLOS ÚDOBÍ			
BURSKÝ OŘÍŠEK HOVOR.						ZTRÁCET VĚDOMÍ PRODUKT JATER								
1. DÍL TAJENKY									SEVERSKÝ OBR SPACÍ PYTEL					
ATLETICKÝ KLUB ANGL. ZKR.			ZPĚVAČKA DARA ??? UKLÁDAT DO OBALU							STARÉ VZT. ZÁJMENO SPODEK NÁDOBY				PLÁC
PTAČÍ POKRM				ALE ANGLICKY KOŠTÁLOVÁ ZELENINA				INICIÁLY PĚVCE DVORSKÉHO VRBA			HORSKÝ SKŘÍTEK NÁZEV PÍSMENE L			
5 PLUS 2	TEN, KDO VÁŽE HRADBA						CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO NĚM. PŘED- LOŽKA OD					INIC. ZPĚV. LANGEROVÉ ENERGETIC- KÁ FIRMY		
KOULET						2. DÍL TAJENKY INIC. KONVA- LINKOVÉ								
OBSAHUJÍCÍ ANILIN										KOKAIN HOVOR.				
ZBĚSILÍ					UZENINA ZASTAR.					JINÝM ZPŮSOBEM ZASTAR.				

Tajenka: ... v nádrže více oleje.

INZERCE

coop  
Mobil



...Váš český operátor...

VOLEJTE  
ZDARMA

NABÍDKA  
SRPEN-ZÁŘÍ 2023

KUPTÉ 3 ks JAKÝCHKOLIV PRODUKTŮ  
Z TĚTO NABÍDKY A ZÍSKÁTE  
10 VOLNÝCH MINUT DO VŠECH SÍTÍ



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

**JUPI sirup pomeranč** 0,7 l  
**JUPI sirup lesní směs** 0,7 l  
**JUPI sirup Aloe Vera** 0,7 l  
**KOFOLA** Originál, 2 l  
**BIRELL** citrón & máta 0,5 l  
**BIRELL** malina & limetka 0,5 l  
**BIRELL** pomelo & grep 0,5 l  
**BIRELL** polotmavý citrón 0,5 l  
**BIRELL** červený pomeranč 0,5 l  
**BIRELL** pomeranč 0,5 l  
**BIRELL** borůvka & brusinka 0,5 l  
**BIRELL** višň & ostružina 0,5 l  
**ROYAL CROWN COLA** Classic, 1,33 l  
**ROYAL CROWN COLA** No Sugar, 1,33 l  
**BIRELL** světlý 0,5 l  
**BIRELL** polotmavý 0,5 l  
**RADEGAST** Rázná 10 světlé výčepní 0,5 l  
**KLÁSTORNÁ KALCIA** perlivá, 1,5 l  
**KLÁSTORNÁ KALCIA** jemně perlivá, 1,5 l  
**PILSNER URQUELL** světlý ležák 0,5 l  
**VP KOZEL 11** 0,5 l  
**VP KOZEL 10** 0,5 l  
**VP KOZEL 10** černý 0,5 l  
**GAMBRIMUS ORIGINAL 10** 0,5 l  
**GAMBRIMUS ORIGINAL 10** světlé výčepní 0,5 l  
**SEMTEX** Original, 0,5 l  
**SEMTEX** Cactus, 0,5 l  
**SEMTEX** High, 0,5 l  
**SEMTEX** Extrem, 0,5 l

VYHRAJTE s COOP Mobil  
CHYTRÉ HODINKY pro děti



Pro registraci do soutěže načtete QR kód  
nebo pošlete SMS ve tvaru COOPSOUTEZ  
na 234 496 123  
Více na [www.coopmobil.cz](http://www.coopmobil.cz)



SOUTĚŽ

Platí pro zákazníky COOP Mobil.

Pro registraci nákupu a získání volných minut použijte věrnostní kartu COOP Mobil nebo pošlete SMS na číslo 8844 ve tvaru: COOP mezera DATUM NÁKUPU mezera ČÍSLO PRODEJNY (Např.: COOP 01082023 12345)  
Účtenku s nákupem uschovejte pro kontrolu. Každý účastník může získat max. 1 odměnu denně. Nabídka platí od 1. 8. 2023 do 30. 9. 2023 ve vybraných prodejnách sítě COOP. Dostupnost zobrazeného zboží z nabídky se může na jednotlivých prodejnách COOP odlišovat.  
\* Více informací a úplná pravidla na [www.coopmobil.cz](http://www.coopmobil.cz)

PORÍDE SI COOP MOBIL A NAKUPEJE LEVNĚJI  
PŘENOS  
ČÍSLA  
ZDARMA

coop  
Mobil  
facebook

# Ukradený veterán je na světě

**Vůz Aero z roku 1931** po smrti majitele ukradli. Policie jej po několika měsících vypátrala v Lounech. **Získalo ho muzeum.**

MONIKA GORDÍKOVÁ

**SEVERNÍ ČECHY |** Loni začala pražská policie pátrat po cenném voze Aero z roku 1931, který patřil známému milovníkovi veteránů Jaromíru Nezvalovi. Poté, co zemřel on a následně i jeho maminka, někdo auto z garáže opuštěného domu ukradl. Letos si ho kolemjdoucí všiml v Lounech za plotem servisu. Teď patří muzeu.

„Když jsem se loni na podzim o zminění auta dozvěděl, bylo to pro mě jako píchnutí do srdce. Někdo se drze vloupal do maximálně zajištěné garáže a prostě si ho odvezl,“ řekl Petr Navrátil, předseda pražského Veteran & Vintage Clubu.

Veteránisti, jak si říkají, se postarali o to, aby se zpráva o ukradení vozu roznesla po celé republice a v zahraničí. Po několika měsících se „aerovku“ podařilo najít v Lounech. „Stála nepříkrytá venku za plotem nějakého servisu. Někdo všímavý šel okolo a našťastí se ozval,“ popsal Navrátil.

Kdo má krádež na svědomí, se však zatím neví. „Případem se stále zabýváme a pátráme po pachateli, který vozidlo ukradl. Vozidlo bylo po vypátrání předáno majiteli, tedy Úřadu pro zastupování státu ve věcech majetkových,“ sdělil mluvčí pražské policie Jan Daněk.

Bezdětný Jaromír Nezval totiž zemřel v roce 2020 v pětadesáti letech a o něco později pak zesnula i jeho maminka. Nikdo jiný než stát tak jako další majitel nepřicházel v úvahu.

## Vůz putoval do muzea

Novým domovem cenného vozu se stalo Národní technické muzeum v Praze (NTM). „Jsem nadšený, že z institucí, které měly o auto zájem, jsme byli vybráni my. Už tady aerovky máme, třeba tu, se kterou jezdil prezident Edvard Be-



Veterán teď patří Národnímu technickému muzeu. FOTO | NTM

neš v Londýně, ale jak správně poznamenal můj kolega, tuhle bychom měli mít už jenom z úcty k panu Nezvalovi,“ poznamenal Arnošt Nezmeškal, ředitel Muzea dopravy NTM.

„Jaromír Nezval byl jedním slovem borec. Jan Králík mu ve své knize s názvem A přece se točí o sběratelích veteránů věnoval hned první kapitolu. Auto je v ní vyfoceně. Pro nás, nadšence do veteránů, byla ta knížka bible. Já ji četl asi dvacetkrát,“ vylíčil Nezmeškal.

Podle něj jde o nestandardní, silnější „aerovku“, na které je patrné, že s ní Nezval hodně jezdil. Teď by Nezmeškal vůz se svými kolegy rád dostal do lepšího stavu a následně ho předváděl na odpovídajících akcích. „Pevně věřím, že by pan Nezval byl rád, že jeho auto je právě tady,“ dodal Nezmeškal.

S tím souhlasí i Navrátil: „S tímhle autem mě pojí silné citové vazby. Jsem celý šťastný, že ho má právě Národní technické muzeum.“

INZERCE

## Korunka

### POVZNÁŠEJÍCÍ VÝHRA!

# 1 211 000 Kč

## Na Opavsko Gratulujeme.

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

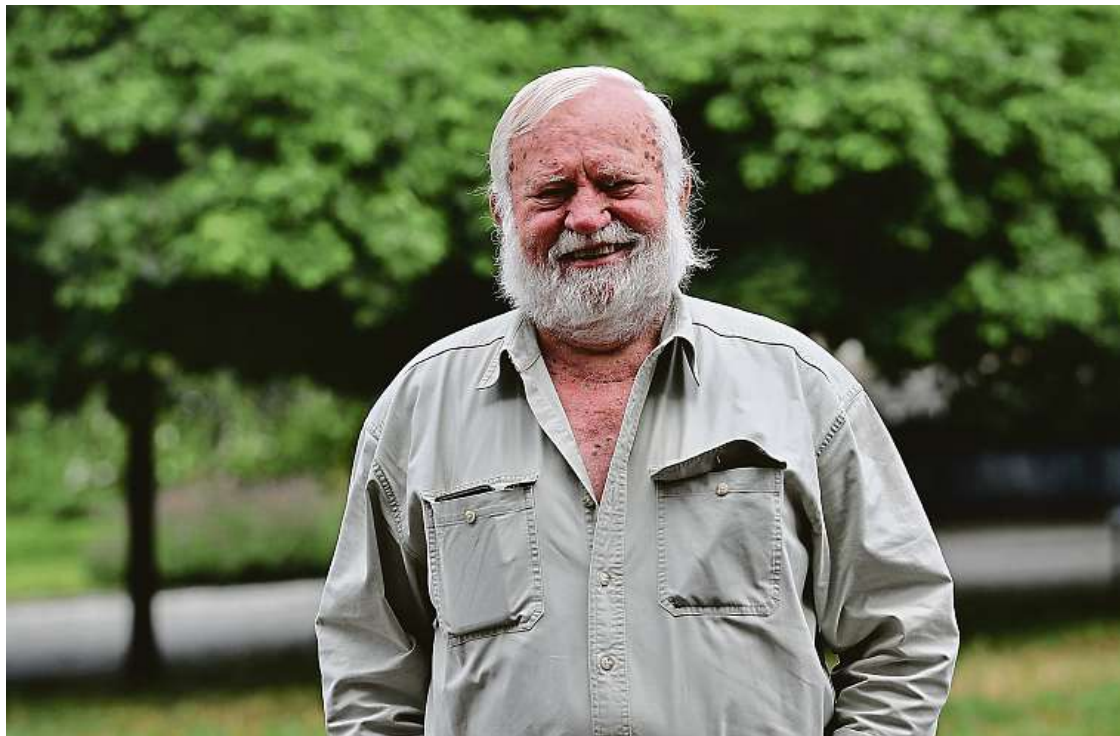
korunka.eu



# iDNES.cz

S námi víte víc





Richard Konkolski dokázal třikrát sám obeplout zeměkouli. V červenci slavil osmdesátku.

FOTO | ALEXANDR SATINSKÝ

# Vodu mám v genech

**Richard Konkolski**, bohumínský rodák a světově známý mořeplavec, **slaví osmdesátiny.**

■ LENKA CARBOLOVÁ

**BOHUMÍN |** Tři sólo plavby kolem světa a vítězství řady námořních závodů patří k úspěchům mořeplavce a spisovatele Richarda Konkolského, bohumínského rodáka, který v červenci oslavil osmdesát let.

**Kolegové vás, rodáka ze země bez moře, nazývali mořským vlkem. Co vás přivedlo na vodu?**

Myslím si, že ji mám v genech. Předkové se narodili v osadě Konkolná na břehu Olše. Nikdo dnes neví, zda my máme jméno podle vesnice, nebo vesnici pojmenovali podle Konkolských, kterých tu vždycky žilo hned několik rodin. U Olše a později u Bohumínských a Rychvaldských rybníků jsme s kluky hrávali válečné hry a já už tehdy nechtěl být kapitánem, ale admirálem.

**Niké, která vás doprovázela na moři, jste stavěl sám. Byla to vaše první postavená loď?**

Ne, první, ve které jsem se chtěl plavit, jsem s kluky postavil v deseti. Byl to kajak z dřevěných odřezků, na které jsme lepili noviny a ty natírali olejovou barvou. Když zaschla jedna vrstva, přilepovala se další, až vznikl skelet. Tehdy nám došla barva, a tak jsme měli kajak bez paluby. Netušili jsme, že paluba vlastně spojuje postranní stěny, a vydali

se na Rychvaldský rybník. Důležité jsme ji spustili z mola a já se nalodil. Okamžitě se zlomila a já šel ke dnu. *(směje se)*

**To vás ale od dalších staveb neodradilo.**

Rozhodně ne, vždyť jsem stavař a stavby byly to, co mě živilo. Jachting byl jen koníček, který se stal mým životním údělem. Pokud jsem si měl na jachtařeni vydělat, stavěl jsem různorodé domy. Už za studia jsem vedl brigádnickou akci Z a postavil záchodky v sadu Bože-



Nezapomenutelný byl každý příjezd do cíle při všech oceánských závodech.

ny Němcové v Ostravě. A po nich přišly na řadu provozy v bohumínské chemičce, kde jsem po studiích pracoval, ale i řada bohumínských staveb, jako koupaliště a loděnice v Šunychlu, abychom měli jachtařské zázemí.

**Jak jste se dostal k jachtařině?**

K té skutečně až v 16 letech. Po zimním školení v jachtařském oddíle následovaly jarní závody a vše se událo tak, že jedna plachetnice zůstala bez druhého členu posádky. No a já se k němu v těch 16 letech vnutil. Jako obsluha přední plachty, ale protože jsme pořád pluli jako poslední, ukecal jsem kolegu, aby

mi přenechal kormidlo, a do cíle jsme dojeli jako první.

**Pak jste brázdil české vody a vyhrál jachtařské závody. Kdy jste zamířil na oceán?**

Z Bohumína jsem to měl poměrně blízko do Polska, které jsme mohli za socialismu navštěvovat, a tam jsem se dostával ke spoustě knih o mořích a cestách mořeplavců. V Polsku jsem udělal i své první kapitánské zkoušky. A tehdy jsem se rozhodl, že se zúčastním sólo závodu přes Atlantik.

**To se za socialismu dalo?**

Byl jsem sportovec, navíc úspěšný. Samozřejmě jsem se musel probojovat celou tehdejší byrokracií. Trvalo to čtyři

roky, což bylo déle než stavba samotné Niké.

**Niké je dnes legendou a říká se, že jste ji stavěl ve sklepě paneláku.**

To je opravdu legenda. Jako stavař jsem tehdy pracoval v chemičce a stavěl v ní výrobní provozy. Veškerý čas jsem trávil ve fabrice a domluvil jsem se s ředitelem, že jednu ze starých hal mohu použít ke stavbě Niké.

**Jak dlouho její stavba trvala?**

Některé díly jsem začal vyrábět v roce 1969, ale než jsem se pustil do lodního trupu, změnila se pravidla závodu, kte-

rým jsme musel jachtu přizpůsobit. Vyšlo to a Niké byla v roce 1971 pokřtěna.

**Kterého vítězství na Niké si ceníte nejvíc?**

Já to tak rozdělené nemám. Určitě nezapomenutelný byl každý příjezd do cíle při všech oceánských závodech, zvláště při sólo závodech přes Atlantik. Byl jsem první, kdo trojnásobně sám obeplul svět.

**V roce 1982 jste emigroval. Přesto jste další dva sólo závody kolem světa plul pod československou vlajkou.**

Vždy jsem byl patriotem a zůstal Čechem. K emigraci jsem byl přinucen. Po dvou letech příprav na první sólo závod kolem světa jsem nemohl získat povolení ke startu. Vedení jachtingu se usneslo, že mi již nepovolí žádnou plavbu na moři. Já ale vystartoval, vyhrál dvě etapy a skončil třetí. Než jsem doplul do cíle, začal se mnou soudní proces a odsoudili mě na jedenáct a půl roku. Nemělo cenu vracet se domů.

**Za co jste byl souzen?**

Jedna z vymyšlených žalob byla, že jsem bohumínským železárnám zcizil Niké II.

**Niké I i Niké II jste ale přece stavěl sám.**

To ano, ale před startem v závodech přes Atlantik v roce 1972 mi bylo řečeno, že nemohu reprezentovat socialistický stát na soukromém vlastnictví, a tak jsem Niké I věnoval bohumínským železárnám. Tento dar se obrátil v dobré, poněvadž když jsem v závodech zlomil stěžeň, vedení železáren mi oznámilo, že jako majitel lodí zaplatí nový výlisek na stěžeň, já mohl znovu vystartovat a svou první plavbu kolem světa dokončit. Také Niké II jsem před závody bezúplatně převedl do majetku železáren a poté oficiálně vystartoval. A tehdy, než jsem dojel do cíle, začal vzpomínání soud.

**Někteří emigranti se po revoluci vrátili. Vy jste poprvé přijel zpět v roce 1999. Proč?**

Pořád platil rozsudek, po amnestiích snížený na 6,5 roku. Soud ho zrušil až v roce 1999. A já mohl přijet.

**Vrátil jste se ale zpět do Států.**

Musel jsem. Po revoluci jsme s ženou kvůli tehdejší českým zákonům přišli o české občanství a bez něho jsme domů nemohli. Šanci jsme dostali až v roce 2014, kdy se změnil občanský zákoník a my získali české občanství zpět.

**Nedávno jste oslavil osmdesátiny. Oslavil jste je na moři?**

Ne. S rostoucím věkem je pro mne čas stále cennější, a tak s ním nakládám opatrně. Potřebuji dokončit řadu knih a filmů. Na moři jsem ale v posledních letech byl na pěti kratších plavbách s kamarády. Pro jejich radost jako plavčík, i když mám dnes v Česku ty nejvyšší kapitánské zkoušky. *(směje se)*

„Pohyb je život. Raduj se a radost rozdávej.“ Tímto krédem se řídí **Jana Příbylová**, která je **nejstarší aktivní krasobruslařkou** v České republice.

JAN SALICHOV

ČR | Krasobruslařka Jana Příbylová se chystá na Winter World Masters Games 2024 v italském Bormiu.

„Budou to světové zimní hry, něco jako olympijské hry, jenže olympiáda je pouze pro mladé,“ vysvětlila s úsměvem závodnice z Tanvaldu, která je ve svých 77 letech nejstarší aktivní krasobruslařkou v České republice.

Svou přípravu na neoficiální zimní olympiádu veteránské kategorie, kterou v lednu příštího roku bude hostit italská Lombardie, zahájila na zimním stadionu v Pelhřimově.

Tamní Agentura Dobrý den, která spravuje registrace českých rekordů a kuriozit, při této příležitosti Příbylové předala oficiální certifikát o zápisu do České knihy rekordů.

„Na svém kontě má paní Jana také úspěchy, že by jí je mohla závidět

# Seniorka trénuje na Winter World Masters



Závodnice z Tanvaldu soutěží ve veteránské kategorii Adult, v níž dosud získala více než dvacet medailí na světových soutěžích.

FOTO | JIŘÍ BARTA

nejedna – o mnoho desítek let mladší – kolegyně,“ uvedl prezident Agentury Dobrý den Pelhřimov Miroslav Marek. „Přestože seniorské reprezentanty

v takovýchto sportech nikdo finančně nepodporuje, paní Příbylová šíří věhlas České republiky i daleko za hranicemi.“

Jen z největšího světového závodu v německém Oberstdorfu při dosavadních pěti účastech přivezla deset pohárů. V roce 2022 na jihu Bavorska dokonce zvítězila. „Letos v obou soutěžních jízdách tohoto neoficiálního mistrovství světa obsadila třetí místo,“ upřesnil Marek.

Kromě toho Příbylová v minulosti uspěla v Berlíně, Bledu, Lodži, Innsbrucku a Mariánských Lázních, vždy se umístila na stupních vítězů.

Příbylová, která vyrůstala v Chomutově, začala s krasobruslením v pěti letech, v patnácti kariéru ukončila. Na led se vrátila po 55 letech na podnět své dcery Jany, která v letech 1988–1999 bruslila profesionálně v americké revue Holiday On Ice, v současnosti žije a trénuje své svěřen-

ce ve Španělsku a v roce 2016 se poprvé zúčastnila závodů Adult Figure Skating Competition v Oberstdorfu.

Příbylová se do veteránské kategorie Silver zapojila o rok později, kdy v den svých 71. narozenin získala na neoficiálním světovém šampionátu svůj první titul ve volné jízdě.

O přípravu veteránské krasobruslařky se kromě její dcery stará i manžel, někdejší vrcholový sportovec ve vzpírání. „S manželem hodně jezdíme na kolech, kolečkových bruslích, chodíme na procházky s hůlkami do kopce,“ zmiňuje oblíbené výšlapky na Tanvaldský Špičák, při kterém na pěti kilometrech nastoupají 350 výškových metrů. Zároveň se manžel stará o přihlášky k závodům, dopravu, video ze soutěží a také o zázemí, včetně pouštění hudebního doprovodu při trénincích. „Choreografii zajišťuje dcera, která mi šije také soutěžní šaty,“ prozrazuje Jana Příbylová.

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**

**Mobilní data zadarmo? 😱**

**JJ 😊 SIM kup v trafice 📍, nebo online 🛒**

**MOBIL.CZ**

Internet zdarma platí 30 dnů od aktivace SIM nebo dobítí. Více o předplacené kartě na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz)

**STAVEBNINY SEDLÁČEK LITICE s.r.o.**

Pondělí - Pátek: 7.00 - 16.30 hod.  
Sobota: 8.00 - 11.00 hod.

Zemědělská ul., 321 00 Plzeň - Litice  
Tel.: 602 389 959, e-mail: [obchod@stavebninysedlacek.cz](mailto:obchod@stavebninysedlacek.cz)  
[www.stavebninysedlacek.cz](http://www.stavebninysedlacek.cz)

Sledujte nás také na Facebooku 📌 Stavebniny Sedláček

**Nabízíme:**

- Odvoz materiálu na stavbu
- Veškerý stavební materiál za přijatelné ceny
- Nářadí a potřeby pro zedníky a kutily
- Propan 5 kg a 11 kg a propan-butan 2 kg, 10 kg a 33 kg
- Cetris desky

K nákupu dostanete kávu a nápoj zdarma

PARTNER PRO-DOMA

**CETRIS**  
[www.cetriz.cz](http://www.cetriz.cz)

S námi víte víc  
**iDNES.cz**

**TÝDENÍK**

**TÉMA**

**VYCHÁZÍ KAŽDÝ PÁTEK**

**Druhé životy**  
něvzéd 1. republiky



**Julian Tuwim:** Mozek je jen aparát, jehož pomocí...

POMŮCKA: HUIT, INRI	OSM FRANC.	ZAHÝBAT	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY BRANKÁŘE ČECHA	PŘEZDÍVKA PREZIDENTA EISEN- HOWERA	AMERICKÝ HEREC NICOLAS ???	5 PLUS 2	NÁRODNÍ ŠKOLA ZKR.	EVROPSKÉ PENÍZE	ZNAČKA NĚMEC- KÉHO AUTA	OBČANSKÝ PRŮKAZ ZKR.	2. DÍL TAJENKY	SPRÁVNÍ JEDNOTKA	JEDNÁNÍ
ÚSTAV PRO UMÍRAJÍCÍ							ZEMŘELÁ ŽENA							
MALÉ RYBÁŘSKÉ NÁČINÍ							MORAVSKÉ MĚSTO PRACÍ PRAŠEK							
ZKRATKA ZAHRAŇNÍ POČÍTAČOVÉ FIRMY				OSOBNOST OTCOVÉ ZASTAR.				INICIÁLY ZPĚVÁKA WILLIAMSE PAMLSEK			ČÁST JMÉNA SKOTŮ SLOVENSKÝ HEREC			
ZNAČKA PNEUMATIK					JM. HEREČ. WATSON VĚDECKO- TECH. SPOL.					PRAVĚKÉ ZBRANĚ PRAŽ KOMOR. ORCHESTR				
5 PLUS 2	ČES. SVAZ TĚL. VÝCH. PR. SPRÁVA SOC. ZABEZ.					INIC. REŽIS. LIPSKÉHO SVĚTADÍL SLOVEN.			ŇADRO OMAMNÉ LÁTKY				OHON	ZÁVIT ŠROUBU ZASTAR.
KROPENÁ VODOU							ČESKÉ MĚSTO ÚST. NÁROD. ZDRAVÍ							
PŘÍVLAST. ZÁJMENO				ST. ZDRAV. ÚSTAV ZKR. IDENTIFIK. ČÍSLO ZKR.				MALÍ KONĚ RODINNÝ DŮM ZKR.						
OPUŠTĚNÍ					NÁPIS NA KŘÍŽI JEŽÍŠE					JMÉNO HERECE FIALY				
VOJENSKÝ ÚTOK					MOŽNÁ SLOVEN.					DLUH HOVOR.				

Tajenka: ... si myslíme, že myslíme.

## Čtete nové Téma: Pasti dietních potravin

V toulce shodit nadbytečná kila občas podstupujeme experimenty s vlastním tělem. Zkoušíme nové a nové diety, hladovíme, ubíráme sacharidy, přidáváme proteiny (tedy bílkoviny) a často konzumujeme ve velkém dietní potraviny. Co však funguje dlouhodobě? Bez jo-jo efektu? „Jsem zásadně proti všem extrémním dietním směrům. Nemá cenu změnit jídelníček jen na chvíli. Dieta je soubor stravovacích návyků a zdravá strava by se měla dodržovat celoživotně.“ říká prof. MUDr. Michal Vrablík z 3. interní kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. „Zlaté pravidlo zní: Střídmě jíst potraviny s nízkým obsahem kalorií z bohatě prostřeného stolu. Neměly by existovat zakázané potraviny, ale

pouze zakázané množství nezdravých potravin.“ Více čtete v novém vydání týdeníku Téma. Čtete tento pátek. (maz)



# Prezident nejdříve manželku nebalil. Moc práce, myslel si

ČR | Prezident Petr Pavel (61) se v primácké talkshow 7 pádů Honzy Dědka rozpovídal o svém manželství. Svoji druhou choť Evu (58) poznal dokonce dřív než první manželku Hanu. Tenkrát se ale o ni moc nesnažil, protože byl podle svých slov bez šance uspět.

„Poznal jsem ji (první dámu Evu Pavlovou – pozn. red.) dřív než svoji první ženu. Potkávali jsme se na vojenské ubytovně. Studovala ve škole v Košicích, přijela jako čerstvá zástilka pozemního personálu k sousednímu leteckému útvaru. Tam o ně ale byl takový zájem, neustále spousta obdivovatelů. Bylo by to moc námahy s nejistým výsledkem,“ vysvětlil Petr Pavel, proč se o Evu tenkrát ani nepokusil.

„Až o deset nebo víc let později nás svedla dohromady náhoda. Já jsem se do Prostějova po letech vrátil jako velitel speciálního útvaru, moje žena u toho útvaru sloužila. Tak jsme se potkali a tak nějak jsme navázali,“ dodal Pavel.

Ríká se, že druhou manželku Evu na něm zaujal především knír. „Ale to je trochu dezinterpretováno. Ve skutečnosti říkala, že předtím to bylo tak hrozný, že ten knír to trochu spravil,“ smál se



Pavlovi jsou manželé osmnáct let. Vpravo oficiální portrét prezidenta Petra Pavla a Evy Pavlové ze 3. května 2023. FOTO | ARCHIV MANŽELŮ PAVLOVÝCH, KANCELÁŘ PREZIDENTA REPUBLIKY



prezident. Petr Pavel se podruhé oženil v roce 2004. Jeho choť má z předchozího manželství dceru Evu. S první manželkou, kterou si Petr Pavel vzal v roce 1986 a se kterou se rozvedl v roce 2001, má prezident syny Jana a Petra.

Na svou ženu také prozradil, že na jeho rozhodnutí kandidovat na prezidenta reagovala tak, jak se v televizi reagovala nesluší. Sama Eva Pavlová, která byla natáčená 7 pádů Honzy Dědka přítomna, svá slova zopakovat nechtěla.

A tak je trochu opsala. „Ta situace vůbec nebyla lehká. Každému, kdo o tom trošku přemýšlí, dojde, že je to zodpovědnost, hodně práce... Řekla jsem mu, že při něm budu stát, ale necítila jsem, že bych do toho chtěla jít,“ sdělila Eva Pavlová. „Takhle to určitě neřekla. Takže až budu mít zase nějaký dobrý nápad, tak ji vezmu sem,“ zauvažoval Petr Pavel. (zar)



Ti, co studují, ve Smarty  
výbavu kupují.

**Extra sleva**

**20 %**



 **smarty.cz**

Více se dozvíš  
**na [smarty.cz](https://smarty.cz)**



# Elektrické vozíky a skútry

Doporučuje Jirka Krampol



## SELVO

Pohyb v každém věku



**SELVO 4250**  
~~49 490 Kč~~  
**32 990 Kč**  
 vč. DPH

- motor 250 W s převodem do síly
- dojezd až 20 km
- certifikováno Ministerstvem dopravy jako invalidní vozík
- jedná se o zdravotnický prostředek\*



**SELVO 4800**  
~~72 590 Kč~~  
**49 990 Kč**  
 vč. DPH

- motor 800 W s převodem do síly
- dojezd až 45 km
- certifikováno Ministerstvem dopravy jako invalidní vozík
- jedná se o zdravotnický prostředek\*

**SELVO 31000**  
~~62 480 Kč~~  
**43 990 Kč**  
 vč. DPH



### Kontakty na naše prodejny a servisy

ČR: PRAHA 5, VELKÁ CHUCHLE, 606 756 599 | LIBICE NAD CIDLINOU, 325 607 336 | MLADÁ BOLESLAV, 777 728 270 | VLAŠIM, 317 844 116 | VRBOVÁ LHOTA (PODĚBRADY), 724 162 212 | ČESKÉ BUDĚJOVICE 4, 389 012 230 | ČESKÉ BUDĚJOVICE 7, 733 626 379 | DRHOVLE U PÍSKU - PAMĚTICE, 608 100 717 | PÍSEK, 382 206 450 | SOBĚSLAV, 603 836 119 | STRAKONICE, 383 324 405 | PLZEŇ 4-DOUBRAVKA, 377 462 108-9 | CHEB, 608 481 885 | CHOMUTOV, 474 629 469 | LITOMĚŘICE, 416 733 051 | LOUNY, 732 500 962 | MOST, 605 883 449 | TEPLICE, 777 746 457 | LIBEREC, 485 113 070 | NOVÝ BOR, 774 517 751 | TURNOV, 731 174 078 | JILEMNICE, 603 169 333 | JIČÍN, 602 303 359 | HRADEC KRÁLOVÉ, 603 471 235 | DVŮR KRÁLOVÉ n.L., 725 093 813 | POLICE NAD METUJÍ, 608 111 830 | TÝNIŠTĚ NAD ORLÍCÍ, 731 443 979 | PARDUBICE, 777 571 235 | KLÁŠTEREC NAD ORLÍCÍ, 465 637 381 | ÚSTÍ NAD ORLÍCÍ-LIBCHAVY, 777 808 131 | VYSOKÉ MÝTO, 739 670 712 | HAVLÍČKŮV BROD, 730 517 388 | JIHLAVA, 776 458 817 | TŘEBÍČ, 568 823 537 | MORAVSKÉ BUDĚJOVICE, 568 420 031 | VELKÁ BÍTEŠ, 566 531 666 | BOSKOVICE, 777 064 455 | BRNO-ČERNOVICE, 548 531 294 | ZNOJMO, 734 107 857 | HODONÍN, 723 315 779 | OLOMOUC - BUKOVANY, 585 351 730 | OLOMOUC - HOLICE, 585 154 632 | HRANICE, 581 604 962 | KONICE, 722 744 267 | PŘEROV, 581 737 028 | ŠUMPERK, 720 987 017 | BAŠKA (U FRÝDKU MÍSTKU), 558 649 049 | OSTRAVA - VÍTKOVICE, 596 781 718 | NOVÝ JIČÍN, 774 864 206 | ZLÍN - BROUČKOVA, 792 304 293 | ZLÍN - VRŠAVA, 577 101 606 | VIZOVICE, 577 452 870 | UHERSKÉ HRADIŠTĚ, 771 231 847

Prodejny na Slovensku [www.selvo.sk](http://www.selvo.sk)



- motor 1000 W s převodem do síly
- dojezd až 55 km

\* Před použitím čtěte pozorně přibalený návod k použití výrobku.

Další informace a všechny ostatní produkty najdete na

[www.selvo.cz](http://www.selvo.cz)