

Petr Jablonský

Miluji scény českých komiků. Kvůli nim jsem začal imitovat



...str. 4 a 5

Kam míří nejvíc turistů? Na Modravsko a slatě



Tak vypadala Modrava začátkem ledna, kdy na Šumavě panovala pravá zima.

FOTO | PETR LUNDÁK, MAFRA

Šumava táhne stejně jako za covidu. Letos ochránci přírody vysvětlí, proč je v lesích důležité tlející dřevo.

■ EVA PETROVÁ

ŠUMAVA | Na toulky po šumavském národním parku v minulém roce vyrazilo 2,4 milionu turistů. To je o osm procent méně než v roce 2022, ale mnohem více než v době před covidem. Nejčastěji mířili na Modravu, k Chalupské a Jezerní slati nebo k pramenům Vltavy.

„Rok 2019 byl se svými skoro 2,1 milionu návštěvníků rekordním, jenže pandemie koronaviru, která udeřila na jaře 2020, přepsala i tento nastavený rekord. V roce 2020 navštívilo národní park Šumava 2,55 milionu lidí. Jen o pár desítek tisíc turistů méně jsme zaznamenali

v roce následujícím,“ porovnal mluvčí Správy národního parku Šumava Jan Dvořák.

Protože obchody či centra zábavy byly při pandemii zavřené a cestování omezené, lidé více chodili do přírody.

40 procent turistů jezdí na Šumavu v létě, jen 13 procent v zimě.

„Očekávali jsme, že míra návštěvnosti se bude vracet do let před covidem. První polovina loňského roku to naznačovala, ale celoroční návštěvnost ukázala opak. A to i v době rostoucích cen,“ sdělil.

Podle monitoringu správy parku se více než čtyřicet procent turistů pohybuje na Šumavě v letních měsících, zimní sezona tvoří jen zhruba třináct procent z celkové návštěvnosti. Nejvyhledávanějším místem zůstává Modravsko. Tamní nejoblíbenější trasa vede pěší i cyklisty z Modravy přes Rybárnu na Javoří pilu a Tříjezerní slat.

„Hojně vyhledávanými místy na Šumavě jsou dále Chalupská a Jezerní slat, naučná stezka Povydíř nebo prameny Vltavy. Co se týče informačních center parku, nejvíce lidí přišlo do návštěvnických center u Srní a Kvildy. Pomyslnou třetí příčku v oblíbenosti drží soví voliery v Borových Ladech,“ přiblížil Josef Štemberk, který má vyhodnocování návštěvnosti národního parku Šumava na starost.

POKRAČOVÁNÍ NA STRANĚ 3



ROZHOVOR

Šéf asociace Petr Fousek o jihočeském fotbalu ...str. 33



BIZÁRY V REGÁLECH OBCHODŮ

Do plastových obalů se balí ovoce i špalek dřeva ...str. 6 a 7



SERIÁLOVÉ „ŠTABAŽNY“

Jak dnes vypadají hvězdy, jež Češi hltali v 90. letech ...str. 8



TRPKÝ KONEC GÉNIA

Vyhublý Bedřich Smetana děsil agresí své okolí ...str. 14

„Odklady nerušíme, ale omezíme“

Náměstek hejtmana pro školství **Pavel Klíma** upozorňuje na příliš vysoký počet odkladů školní docházky.

■ MICHAL BĚLSKÝ

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Místy nenaoustoupí do první třídy až čtvrtina dětí, za což v mnoha případech mohou i rodiče. Zamezit jejich zásadnímu vlivu na rozhodování o odkladu povinné školní docházky usiluje náměstek jihočeského hejtmana pro školství a místopředseda parlamentního školského výboru Pavel Klíma, který k reformě odkladů inicioval na Táborsku pilotní projekt.

„Musíme s rodiči více komunikovat. Často svým rozhodnutím připravují půdu pro rozvoj vzdělávacích či výchovných problémů,“ myslí si.

V říjnu jste začal upozorňovat na to, že se v Česku zneužívají odklady nástupu na základní školu. Jak špatně to u nás je?

Trápilo mě to před mnoha lety už jako ředitele základní školy v Malšicích na Táborsku. Česká republika je rekordmanem v počtu odkladů, ale na jednu stranu je dobře, že jich využíváme. Máme tu děti, kterým odklad docházky pomůže, rozhodně to však nemůže být až ke čtvrtině všech dětí, místy je to dokonce až 35 procent. V jiných státech to bývá maximálně do pěti procent. Jsou však i země, které mají tuto míru na jednom procentu.

Setkáváme se s takovými čísly i na jihu Čech?

Ano, vyšší míru máme v severovýchodní polovině kraje a také na Prachaticku. Sice jsme jako celek jen velmi lehce nad republikovým průměrem, ale jako zřizovatele pedagogicko-psychologických poraden (PPP) a bývalého ředitele ZŠ mě to zaujalo. Už na začátku roku 2022 jsme vytvořili pracovní skupinu, ale kvůli válce na Ukrajině jsme celý projekt na čas zcela přerušili a vrátili se k němu až na začátku loňského roku.

V čem vidíte hlavní problém současného stavu?

Do stejných tříd se dostává spousta dětí, které jsou vývojově někde jinde. V první třídě to možná až tak nevedí, ale na druhém stupni základní školy už se rozdíl začíná citelně projevovat. Najed-



Náměstek hejtmana Pavel Klíma (TOP 09) řídil základní školu v Malšicích, školství se nyní věnuje i na krajské a republikové úrovni. FOTO | PETR LUNDÁK

nou děti mají spolužáky o hlavu větší, ti jsou pak na základce ještě v 16 letech. Přitom kolikrát ani žádný odklad nepotřebovali. Mohou to však být i děti, které mají tak specifické potřeby, že jim ani rok odkladu nepomůže.

Jak je možné, že tak velké množství dětí dostává odklad?

Dnes mají hlavní slovo rodiče, přitom podle zákona o odkladu rozhoduje buď PPP, Středisko výchovné péče, nebo pediatr. Nechci říkat, že toho vyloženě zneužívají, ale pod celkovou nezralostí dítěte se dá ledacos schovat. Jako důvod se často uvádí logopedický problém či komplikace při soustředění. Přitom je to spíš kvůli tomu, že nejlepší kamarád nastupuje až za rok nebo chtějí počkat na oblíbenou učitelku. Častý argument je také ten, že jim tím prodlouží dětství. Rodič tím však připravuje půdu pro různé vzdělávací či výchovné problémy.

Jak tedy správně s rodiči pracovat?

Na to zatím stále hledáme odpověď. Je ale třeba se na ně zaměřit už v posledním roce předškolní docházky. Přemýšlel jsem, jak to celé uchopit, a společně s ministerstvem školství jsme sestavili pracovní skupinu, v níž jsou také odborníci z PPP či školek, a hledáme cesty, jak komunikovat s rodiči, jejichž děti by měly dostat odklad. Někdy se do toho zapojují také ředitelé škol i školek, ale není v tom zatím žádný systém.

A ten byste tedy chtěli u odkladů zavést?

Přesně tak, vytvořili jsme pilotní projekt na Táborsku, kde chceme společně

s PPP vytipovat několik školek a tábořská poradna připraví metodu, jak pracovat s rodiči a učiteli v mateřských školách. Už loni na podzim jsme mezi osmi sty dětmi vyhledávali jedince ohrožené odkladem, u nichž vyhodnocujeme, jestli ho skutečně potřebují. Také hledáme cesty, jak s nimi přirozeně pracovat, aby se odkladu pokud možno úplně vyhnuhli. V ideálním případě už v dubnu by při zápisu mělo být jasné, zda ho potřebují, či nikoliv.

Není dubnový termín zápisů v takovém případě příliš pozdě?

Ještě před sedmi roky byly zápisy v lednu, což bylo podle mě lepší. Pokud se v té době objevily pochybnosti o zralosti dítěte, bylo stále ještě dost času, aby se s dítětem dalo pracovat a připravit ho na první třídu. Přesunem termínu na duben se ale dosáhlo pravého opaku. Ideální je, pokud se s dítětem začne pracovat už v říjnu nebo listopadu. Zásadní je práce učitelé ve školce, které dokážou problémy vypořádat a následně vše řešit s rodiči.

Co vám zmíněný pilotní projekt dále ukazuje?

Zatím toho mnoho není, jsme přece jen na začátku. Více budeme vědět v květnu poté, co budou zápisy ukončené a my budeme mít výsledky sledovaných dětí. Měsíc je pak budeme vyhodnocovat a v červnu na plánované konferenci představíme výsledky a možná řešení. Chtěli bychom v nich mít i výsledky měkkých technik z tohoto projektu, a to včetně návrhu legislativního řešení. Přílišná volnost při rozhodování v poradnách současně situaci také moc nena-

hrává, protože rodiče si mohou pro posudek jezdit i do jiných regionů.

Máte připravené možnosti, jak vysokou míru odkladů zákonně omezit?

Pracujeme se čtyřmi cestami. Jedna z nich počítá s úplným zrušením odkladu povinné školní docházky. V takovém případě by byly rovné podmínky pro všechny děti. Ulehčilo by se i zahlceným poradnám, které před zápisy nemají šanci stíhat. Museli bychom ale poctivě vyhledávat děti, které jsou na odklad zralé, aby se pro ně dokázala zavést adekvátní individuální podpora ve třídách. S tím by souvisela i příprava učitelů z mateřinek. Při takové možnosti navíc počítáme, že by děti nedostávaly na vysvědčení známky až do druhého či třetího ročníku, navíc by neměly opakovat první třídu.

Větší rozhodovací pravomoc je ale mohly dostat i samotné školy, kam děti z mateřinek míří.

S tím také jedna z dalších variant počítá. Při ní by při zápisech měl daleko větší slovo buď ředitel, nebo jeho budoucí učitel, to ale dnes není možné. Jako ředitel školy mě to vždy mrzelo. O to víc, když jsou teď zápisy elektronické a škola s dítětem prakticky nepřijde do styku. Zápis jsme všichni trochu vnímali i jako slavnostní okamžik.

Jak by se ale řešila otázka dětí, které mají zdravotní nebo jiný handicap?

Speciálně pro ně, a také pro děti z odlišného sociokulturního prostředí, máme možnost, že by platil odklad pouze u nich. Tím by se výrazně snížil celkový počet odkladů, museli bychom ale dobře z klinického hlediska definovat výjimky. A to si nejsem jistý, jestli by šlo správně dělat. Bylo by to na posouzení odborníků.

A co poslední varianta?

U ní počítáme s tím, že by byly zachovány stávající parametry, ale na odklad by měly nárok pouze děti narozené v době letních prázdnin, které jsou na hraně ročníků. Podle mě to ale není úplně šťastná cesta, nedá se při ní s dětmi individuálně pracovat. U této možnosti, stejně jako u prvních dvou, počítáme s tím, že by děti nedostávaly první roky známky a neopakovaly první třídu. Právě tam by se měly učit, jak se mají správně učit, a ne je konfrontovat s tím, že chceme vědomosti za známku. To je pro mě vražda na dětské duši, takový systém dříve nebo později každého žáka demotivuje.

Nejvíce turistů na Šumavě míří na Modravsko a slatě

DOKONČENÍ ZE STRANY 1

Celková návštěvnost informačních a návštěvnických center, jichž je na Šumavě třináct, loni stoupla na 386 tisíc, což je meziročně o 25 tisíc více.

Přestože se po území parku každoročně pohybuje vysoký počet lidí, s problematickými návaly turistů se strážci parku setkávají pouze okrajově.

„O příliš vysoké návštěvnosti je možné hovořit pouze na těch nejnáměšších turistických cílech a parkovištích, ale jen v souvislosti s hlavní turistickou sezónou a v závislosti na počasí,“ vysvětlil Štemberk.

Dlouhodobě diskutovaným tématem je zpřístupnění Luzenského údolí, jímž vede cesta na Modrý sloup, hraniční přechod s Německem, která je ale zavřená téměř osmdesát let.

V minulosti bylo součástí nepřístupného pohraničního pásma, v posledních letech na trasu nesměli lidé hlavně kvůli možnému ohrožení populace tetřeva hlušce.

O tom, že oblast zůstane turistům i na-



Mezi nejnavštěvovanější místa na Šumavě patří slatě, kam pro turisty vedou dřevěné chodníčky.

FOTO | ARCHIV MAFRA

dále zapovězená, rozhodlo ministerstvo životního prostředí. Otevření atraktivní cesty před měsícem podpořil i prezident Petr Pavel.

V letošních programech pro veřejnost, jež zahrnují například informační přednášky či vycházky, se správa parku

zaměří na téma tlejícího dřeva. „Pro Šumavu je odumřelé neboli tlející dřevo typické. Na více než čtyřiceti čtyřech procentech území parku totiž ponecháváme přírodu, aby nám ukázala, co všechno dokáže, a to se samozřejmě neobejde bez života i smrti,“ zamyslel se

„Bezmála polovina lidí odpověděla, že se cítí smutně při pohledu na odumřelé stromy.

ředitel národního parku Pavel Hubený. Zdůraznil, že odumřelé stromy v lesích mají mnoho nenahraditelných funkcí – navracají živiny do ekosystému, tvoří prostor pro život široké škály živočichů, hub i rostlin a zároveň zadržují vodu v přírodě.

K volbě tématu přispěly výsledky dotazníkového šetření mezi šumavskými návštěvníky. „Bezmála polovina lidí na otázku ohledně krásy šumavské přírody odpověděla, že se cítí smutně při pohledu na plochu s odumřelými stromy. Věřím, že po tomto roce budou návštěvníci na tlející dřevo nahlížet trochu jinak a procento těch smutných se zásadně sníží,“ dodal Hubený.

INZERCE

coop 10 Mobil

let jsme Váš český operátor

VOLEJTE ZDARMA

NABÍDKA

ÚNOR–BŘEZEN 2024

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

KUPTÉ 3 ks JAKÝCHKOLIV PRODUKTŮ Z TĚTO NABÍDKY A ZÍSKÁTE 20 VOLNÝCH MINUT DO VŠECH SÍTÍ

NÁKUP produktů **V AKCI** **20 min.** do všech sítí **ZDARMA**

PRODLOUŽENÍ platnosti kreditu o **7 DNÍ**

KOFOLA
Originál, 2 l

JUPI sirup, 0,7 l
Lesní směs, Pomeranč, Aloe vera

ROYAL CROWN COLA, 1,33 l
Clasic, No Sugar

VP KOZEL, 0,5 l
11 medium, Řezaný 11, 10, Černý

BIRELL, 0,5 l
světly, polotmavý

GAMBRIMUS, 0,5 l
Originál 10 plech, lahev

PILSNER URQUEL, 0,5 l
světly ležák

BIRELL, 0,5 l
Limečka & Malina, Pomelo & Grep, Polotmavý Citrón, Červený Pomeranč, Citrón & Máta, Hruška a Kdoule, Mango a Citron

SEMTEX, 0,5 l
Original, High, Cactus, Extrem

KLÁŠTERNÁ KALCIA, 1,5 l
Jemně sycená, Sycená

RADEGAST, 0,5 l
Rázná 10

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 01022024 12345)

Účtenku s nákupem uschovejte pro kontrolu. Každý účastník může získat max. 1 odměnu denně. Akce platí od 1. 2. 2024 do 31. 3. 2024 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

let jsme Váš český operátor

Současný humor mi uniká, mladší kolegové ho neumí bez vulgarit

V Česku platí za jednoho z **nejznámějších imitátorů**, přesto by se **Petr Jablonský** právě z této branže rád posunul k častější herecké práci. „**Rád bych si zahrál ve filmu, mám rozepsaný i scénář,**“ prozrazuje komik, který často účinkuje především s **Ludkem Sobotou**. „Jeho scénky znám nazpaměť už ze školy, kdežto on je zapomíná. Takže jsem ho pak na chalupě občas učil jeho vlastní nápady,“ směje se.

5plus2
ROZHOVOR

JOSEF HORA

ČR | Ačkoliv na někoho může v soukromí působit Petr Jablonský zádumčivě či plaše, na divadelních prknech trémou netrpí. Výstupy s Ludkem Sobotou si vyloženě užívá a jak přiznává, i přímo na jevišti se baví jeho komickým nadáním. „Jsem takový divák na pódiu,“ říká s nadsázkou.

Sedíme spolu v kavárně pražského divadla Semafor, kde za chvíli s Ludkem Sobotou vystoupíte ve hře Návrstěvní den u Miloslava Šimka. Měl jste rád české komiky od dětství?

Tak to jste mi skutečně nalil (*imituje hlas Ludka Soboty, pozn. red.*). Právě duo Šimek–Sobota byla první dvojice, kterou jsem poslouchal na kazetě. Spolu s deskami mi je dával tatínek. Strašně jsem se u toho smál a chtěl být jako oni. Tyhle malé scénky českých komiků byly důvodem, proč jsem později začal imitovat.

Oni byli tehdy velmi populární.

Jsem z generace, která na jejich humoru vyrostla. Dokonce jsem na základce se spolužákem založil duo, kdy jsme scénkami ve stylu Kaiser-Lábus, Holzmann-Budín, Sobota-Šimek, potažmo Nárožný, bavili spolužáky. Dnešní humor mi asi nějak uniká, chybí mi pointy. Také se mi zdá, že mladší kolegové ho neumí dělat bez vulgarit.

Kdyby to šlo, chtěl byste si zahrát i s Miloslavem Šimkem?

Pánové Sobota a Šimek plánovali, že objednou republiku se starými scénkami, ale pan Šimek v roce 2004 bohužel zemřel. Tehdy mě Luděk Sobota oslovil, zda bych Slávka nezastoupil, že bychom scénky odehráli spolu. S panem Šimkem jsem se nikdy nepotkal, ale velmi bych o to stál. Řekl bych, že bychom si padli do noty. Podobně to cítím i s „nesmrtelným“ Jiřím Grossmannem. On byl vynikající komik a textař, proto si myslím, že bychom si sedli.

Dal Luděk Sobota najevo, že mu Šimek jako herecký parťák chybí?

Nevnímal jsem to tak. Když mě oslovil, začal jsem jezdit k němu na chalupu, kde jsme zkoušeli scénky. Hodně jich zapomněl, já je přitom měl v paměti ještě ze základní školy. Takže jsem ho pak na chalupě občas učil jeho vlastní nápady. (*úsměv*) Oni dva byli každý úplně jiný, proto jim to asi tak dobře fungovalo. Luděk vymýšlel náměty a fóry, Slávek dělal kostru a pointy.

A co Cimrmani?

Komiky jako Sobota a spol. jsem poslouchal už kolem svých deseti let, Cimrmany jsem objevil až později, kolem šestnáctého

roku. Strašně mě bavili. Jsou tak originální, nepřenositelní, že se s nikým snad ani srovnat nedají. Oni vymysleli nový styl humoru, mystifikaci. S panem Smoljakem ani s panem Svěrákem jsem se ovšem nikdy nepotkal, jejich představení jsem ale viděl. Lístek jsem sehnal na „černém trhu“, nebyl k dostání.

Z komiků mě ještě napadá Jiří Suchý. Ostatně sedíme tady v jeho divadle...

S tím jsem také nikdy nehrál. Tady v Semaforu jsme se párkrát potkali, ale jen na chodbě na „Dobrý den“.

Je pravda, že komici jsou v soukromí trochu „smutní muži“?

Pravidlo to není, ale já bych s tím souhlasil. Dobře to vystihl Petr Nárožný, který říkal, že když malíř pokojů přijde na návštěvu, také hned nezkoumá výmalbu a nebere do ruky štětku. Humor je pro nás komiky práce. Já jsem i vděčný divák a jsem velice rád, když mě někdo baví. Jinak jsem poměrně zádumčivý člověk, často nostalgický, umím být i smutný.

Když hrajete na jednom pódiu s velikány českého herectví jako Jiří Krampol, Josef Dvořák a další, prý nemáte trému. Je to pravda?

Je. Ale není to tak, že bych se cítil krytý tím, že oni to za mne zachrání. Je mi tam s nimi zkrátka dobře. Obecně v divadle velký trémista nejsem, je to pro mne relax, zároveň si říkám, že lidé se přišli podívat na nás, přišli se zasmát, k tomu je tam krásná atmosféra. Horší to je na nějaké firemní akci, kdy si lidi vstupenky nekoupili.



FOTO | HERMINA PRESS

Petr Jablonský

- Narodil se 15. října 1979 v Praze. Je synem známého textaře Milana Jablonského.
- Vystudoval SOU obchodní (obor prodavač), a to poté, co nebyl z důvodu špatné výslovnosti slyšet přijat na Pražskou konzervatoř, kam se toužil dostat.
- Vyzkoušel několik profesí, poté hrál v kabaretu.
- V první polovině 90. let poprvé nakoukl coby účinkující do zábavných pořadů jako Šance či Carusošou. Posléze se stal vyhledávaným imitátorem, účinkuje v televizních, rozhlasových i internetových pořadech.
- Ačkoliv se proslavil imitováním známých osobností a smyslem pro humor, od dospívání trpěl depresemi.

Takže jako kluk jste si tohle představoval?

Říkal jsem si, že by bylo super se s těmito komiky být jen potkat. Že bych si s nimi zahrál, to jsem si ani představit nedokázal. Stále si uvědomuji, že to není samozřejmost, proto si to užívám. Třeba s Ludkem Sobotou na pódiu se často přistihnu, že ho při hraní pozoruji a bavím se jeho uměním. Jsem takový „divák na pódiu“.

Vy jste chtěl umění i studovat, že?

Na základní škole jsem byl špatným žákem, pak jsem chtěl na konzervatoř. Nevzali mě, tak jsem musel nastoupit do školy pro prodavače domácích potřeb. V tu chvíli představa, že bych jednou hrál třeba s panem Sobotou v divadle, zmizela do nenávratna. Myslel jsem, že je konec světa, na vše jsem rezignoval. Obchod, matematika, účetnictví – to mě nikdy nezajímalo a neumím to.

Jenže jste prodávat začal, třeba sklo. Kde to bylo?

V ulici Karolíny Světlé byla prodejna Světlotlux. Tam chodili cizinci, my dva tři učni jsme stále pucovali nějaká skleněná zvířátka, a zejména mně pořád něco padalo, takže jsem neustále platil škody. Prostě všechno špatně. (úsměv) Paradox je, že spolumajitelkou toho obchodu byla tehdy herečka Jana Švandová – usměvavá, krásně oblečená, já naopak zamračený, deprese největší. Vždy, když se objevila, říkal jsem si, jak se to se mnou mohlo vše tak špatně zamotat.

Kdy se to začalo otáčet dobrým směrem?

Byl jsem hodně zklamaný. Sledoval jsem inzeráty a našel v centru Prahy kabaret jménem Srdce a kámen – umění všeho druhu včetně travesty show. Vzali mě jako imitátora, vystupoval jsem tam rok. Konečně jsem byl s lidmi, kteří se zabývají tím, čím já, konečně jsem se



Imitátor Petr Jablonský se v roce 2004 převtěl do Václava Havla a provázel diváky satirickým pořadem Budování státu. Na menším snímku o dvě dekády později při rozhovoru pro pořad Rozstřel portálu iDNES.cz.

FOTO | ARCHIV ČT/MAFRA

cítil s někým dobře. Na škole jsem byl vždy ztracen mezi dalšími spolužáky, mezi všemi fotbalisty, loktáři, skejtáky. V kabaretu jsem přišel do muzického prostředí a byl jsem šťastný, ve svém živlu. Přitom jsem ještě pracoval ve skladu knih nebo prodával lustry. S kabaretem se to začalo otáčet. Vždy v úterý byla v jedné vinárně schůzka, kde jsme si řekli, co se bude o víkendu hrát, v tyto dny jsem konečně žil.

Z kabaretu jste pak zamířil rovnou do České televize?

Ano, pro televizi mě objevil režisér

a scenárista František Polák, v roce 1999 mě angažoval do pořadu Šance a silvestrovské Parády z Kavčích hor. Tam jsem ještě zažil, jak se zábava dělá poctivě, jak se pracovalo zastara. Táta mi napsal i monolog. Mělo to velký úspěch, byla to jedna z prvních stand-up comedy a můj odrazový můstek.

Dnes jste jedním z nejslavnějších českých imitátorů. Stále se učíte nové hlasy?

Když jsou volby, tak musím. Samozřejmě je třeba umět premiéra a prezidenta. Ale imitování mě už moc neposouvá

a imitátorské řemeslo pro mne přestává být tolik důležité. Přesto jsem teď účinkoval v Ostravě a nově bych se chtěl naučit třeba herce Štěpána Kozuba.

Takže se chcete někam posunout?

Všichni očekávají, že budu někoho imitovat. Snažím se tomu už malinko vyhnout, a když mohu, tak to nedělám. Rád hraji divadlo, třeba v další hře Normální debil 2, rád bych se objevil i ve filmu. K tomu mám rozepsaný filmový scénář.

O čem to bude?

Je to komedie, příběh z 90. let vyprávěný očima dospívajícího kluka, který hledá své místo v novém režimu stejně jako jeho rodiče.

INZERCE

Proč se rozhodnout pro Rentu z nemovitosti

Když manželé Alena a Jan Šerákové po odchodu do důchodu vyčerpali peníze, které si během produktivního věku naspořili, octli se téměř ve finanční tísní. Najednou byli rádi, že zvládnou zaplatit všechny potřebné účty a mnohdy se museli velmi uskromnit při nákupu potravin.

Potom se v novinách dočetli o Rentě z nemovitosti neboli reverzní hypotéce, která je přímo šitá na míru seniorům, a kterou v České republice nabízí společnost FINEMO.CZ. „Začal jsem si k tomu vyhledávat informace, protože jsem to viděl jako případně dobré východisko z naší situace. Jen jsem se bál, že nevýhody budou převažovat nad výhodami,“ svěřuje se pan Jan.

Pan Jan zjistil, že Renta z nemovitosti jim poskytnou

Výhody Renty z nemovitosti:

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

peníze zajištěné jejich domem, aniž by museli během svého života cokoliv splácet. Dál zůstanou bydlet v domě, na který jsou už léta zvyklí a budou jeho vlastníky, což znamená, že případný nárůst hodnoty nemovitosti bude patřit samozřejmě jim. Navíc s ní mohou nakládat podle svého uvážení. A současně nikdy nebudou dlužit víc, než je cena nemovitosti. „Našel jsem si k tomu spoustu informací, a nakonec jsem se přesvědčil, že výhody jednoznačně převažují nad nevýhodami. Vlastně nad nevýhodou, protože je jediná. Na dědice potom zbyde méně peněz, protože o částku úvěru se později sníží hodnota dědictví,“ říká pan Jan.

Manželé Šerákové svůj záměr probrali se synem, který je v jejich rozhodnutí podpořil, protože žije v zahraničí a je finančně zajištěný. „Rozhodli jsme se pro výplatu pravidelné měsíční částky a jsme spokojeni. Od té doby nemusím řešit, jestli si koupím tmavé pečivo, které stojí o pár korun víc,“ dodává s úsměvem paní Alena.



Chcete vědět víc?

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



Dřevěný špalek v plastu aneb Nesmysly v regálech obchodů

Je libo nakládačky balené po jedné nebo oloupané vejce, to **vše zabalené v plastu**? A co špalek pro vaření v přírodě? I ten „samozřejmě“ důsledně obalený ve fólii. Při pohledu na některé **výrobky (nejen) na českém trhu je zarážející, jak stále moc ještě ekologie dostává na frak.**

5plus2
TÉMA

VERONIKA STREJCOVÁ

ČR | Udržitelný a zodpovědný přístup k potravinám, ale i dalším druhům spotřebního zboží už dávno není v našich končinách prázdným pojmem. Snahy o ekologičtější chování a osvěta v této oblasti se zvláště v posledních letech staly v mnoha odvětvích takřka normou. Přesto se ale nadále objevují na českém trhu výrobky či jejich obaly, u kterých zůstává rozum stát.

Například takzvaný švédský oheň nebo také finská svíce. Ve své podstatě jde pouze o speciálně naříznutý špalek dřeva se sirným knotem, který po zapálení umožňuje komínové hoření zevnitř samotného špaluku. Oheň vydrží i dvě a půl hodiny a dřevo tak podle výrobců hoří ekonomičtěji. Ideální je na vaření v přírodě. To vše zní sice hezky, problém je, že některé firmy tyto špaluky prodávají zabalené v plastovém obalu. Možnost najít v regálech českých obchodů v dnešní době jeden kus dřeva potažený plastem, je při nejmenším bizarní.

„Samozřejmě je to naprosto zbytečné plýtvání zdroji – všemi. Suroviny, energie na výrobu obalu, transport materiálu, nutnost jeho likvidace. Zvláště například u zmiňovaného dřeva to nemá absolutně žádnou funkci, kromě toho, že produkt nezaspíná auto. Jde o zvýšení úrovně pohodlí



Oloupané ovoce v plastovém obalu představuje hned dva problémy. Prvním je samozřejmě nadbytečný vzniklý odpad a druhým pak skutečnost, že bez slupky ovoce dříve podléhá zkáze, ačkoli je chráněno fólií. Logicky pak vyvstává otázka plýtvání potravinami. Stejně tak v případě uvařených a **oloupaných vajec**. **Dřevo v plastu** pak představuje naprostou zbytečnost. Obal zde totiž vzhledem k využití výrobku nemá žádnou funkci.

FOTO | SHUTTERSTOCK, INSTAGRAM, ARCHIV MAFRA

nosti života společnosti s naprosto nepřímým dopadem na životní prostředí,“ říká Eva Ryšavá, konzultantka Institutu cirkulární ekonomiky (INCIEN). Špalek dřeva přitom rozhodně není jediný sporný výrobek.

Okurkové tahanice

Napadlo by vás někdy koupit si jednu jedinou originálně zabalenou nakládanou okurku v nálevu? Nejspíš ne. Tu šanci ale čeští zákazníci každopádně mají. Ze Spojených států k nám před časem doputoval výrobek, který má dodat výbornou chuť mimo jiné sendvičům nebo hamburgerům. Tedy jako klasická „nakládačka“ v nálevu. Například americký výrobek Van Holten's velká kyselá okurka v pikant-

ním nálevu však představuje skutečně pouze jeden jediný kus nakládané zeleniny zatavený v pevném plastu. Ostatně okurky byly v kontextu obalů tématem už jednou. Před pěti lety vyrazily do boje s hadovkami zatavenými v plastové fólii dokonce některé velké supermarketové řetězce.

Právě snížení produkce plastového odpadu bylo hlavním důvodem, proč obchody dávaly přednost nebalené zelenině. Ovšem v případě okurek se ukázalo, že plastový obal může být paradoxně menším zlem. Fólie totiž významně prodlužuje trvanlivost okurek, které jsou extrémně citlivé na vlhkost, plíseň nebo otláčení. „Takto zabalená zelenina je při transportu do prodejen nejen lépe chráněná, ale především tak prodloužíme životnost daného produktu dokonce třikrát, a tudíž zamezíme plýtvání potravinami,“ vysvětlovali už tehdy například zastupci společnosti Lidl pro Aktuálně.cz.

Plýtvání potravinami představuje stejně vážný problém jako nadprůměrná produkce plastů. Podle loňských údajů Organizace pro zemědělství a výživu se celosvětově vyhodí až jedna třetina vyprodukovaných potravin, tedy asi 1,3 miliardy tun jídla. Toto množství by přitom mohlo nasycit tři miliardy lidí. Jeden jediný Evropan vyhodí ročně 95 až 115 kilo potravin.



Vakuované a oloupané brambory nejsou rozmařilost

Nejen v některých kamenných obchodech, ale především v nabídce českých e-shopů se objevuje oloupaná, dokonce i nakrájená vakuově chráněná zelenina. Typickým příkladem jsou brambory. Může se to zdát jako zbytečnost, přeci jen zrovna brambory jsou jednou z těch potravin, které není třeba balit vůbec. Faktem ale je, že takto předpřipravené potraviny jsou velice vítanou a potřebnou možností například pro lidi s omezenou hybností rukou nebo s jiným hendikepem, který jim brání ve zdánlivě banálních úkonech při vaření. Právě loupání brambor může být překážkou, jež tyto lidi odradí, a zbytečně tak ztenčují možnosti svého jídelníčku a domácí přípravy stravy. Balená a krájená zelenina tedy nemusí být jen reakcí trhu na lenost zákazníků, ale může mít jistý sociální aspekt.

V tomto kontextu je zřejmé, že plastové obaly, pokud zajišťují prodloužení trvanlivosti potravin, nelze vždy jednoznačně zavrhnout. Jsou ale země, které to s obalováním potravin dohánějí do extrému.

„Například v Nizozemí jsou supermarkety plné nepochopitelných obalů – oloupaná vajíčka natvrdo zabalená v tvrdém plastu, krájené a oloupané mrkve, brambory, cibule zabalené v plastu, oloupaný pomeranč v plastu, ananas v tvrdém plastu bez kůry nebo jen třeba dvě avokáda v tvrdém plastovém tácku vyrobeném pro jejich tvar, a to celé ještě v plastovém sáčku, jednotlivé kousky zeleniny jako třeba paprika nebo batát balené v plastové fólii,“ vyjmenovává Andrea Veselá, analytička výzkum-

ného oddělení INCIEN, a zmiňuje další evropskou zemi, kde se v obalování vyžívají. „V Itálii koupíte běžně pár, respektive dva až čtyři kousky zeleniny nebo ovoce, jako jsou banány, cukety, nebo třeba lilky, na polystyrenovém tácku zabalené v plastové fólii. Na těchto táčcích se někdy prodávají i sýry, kterým by úplně sta-

čila jen plastová fólie. Také můžeme velmi často vidět bílky z vajíček prodávané v nápojových kartonech,“ dodává Veselá.

Tři obaly najednou

Za světového „specialistu“ v nadprodukci obalů je často považováno Japonsko. V obchodech se běžně nabízí ovoce obalené nejdříve do měkké polystyrenové sítě, následně umístěné do kartonu či plastové vaničky, a to celé ještě zabalené do pevného sáčku. A aby bylo jisté, že plody opravdu nijak neutrpí, prodávají se často po jednom kuse.

V kontrastu s tím se poměry v tuzemských obchodech nezdají být tak alarmující. Avšak i Češi se nad bizarními obaly už daleko více pozastavují. Dokladem toho je například Anticena za nejbizarnější obal roku, která upozorňuje na nesmyslné, nadměrné nebo klamavé spotřebitelské obaly. Jednotlivé výrobky a jejich balení nominuje veřejnost prostřednictvím webu, odborná porota pak nominace vyhodnocuje. V minulém ročníku zvítězily banány na tácku v plastové fólii, ale umístil se také krájený žitný chléb s jednotlivě zabalenými krajíci.

„Taškový vztek“. Češi konec igelitek zdarma zvládli, jinde byly trable

K zásadnímu kroku v otázce šetření plasty došlo před šesti lety. Od 1. ledna roku 2018 totiž v Česku a některých dalších evropských zemích začal platit zákaz poskytovat k nákupu zdarma igelitové tašky. U nás opatření žádné výraznější problémy nepřineslo, ale ve světě byla situace mnohdy dramatičtější. Například v Austrálii nastal konec igelitek zdarma o půl roku později a rozpoutal doslova hysterii. Tamní média incidenty, k nimž běžně docházelo, označovala za projevy „taškového vzteku“. Policie například musela zasahovat v obchodě, kde vztekly zákazník kvůli igelitce škrtil prodavačku. Objevovaly se i případy, kdy si zákazníci naschvál nosili do obchodů své vlastní tašky, ale extrémně znečištěné.

„V některých případech se pokoušeli využít tašky, v nichž byly zvracky, použité pleny nebo krysy exkrementy. To je samozřejmě nepřijatelné a představuje to závažné zdravotní riziko pro zaměstnance prodejen,“ popisoval tehdy situaci tajemník australských odborů Gerard Dwyer. Ve Spojených státech zase narazili na jiný problém, a to nedávno. V New Jersey zákaz jednorázových igelitových tašek a papírových pytlíků sice přinesl snížení počtu igelitek, ale více než tři roky po jeho zavedení se zjistilo, že plasty jako takového se spotřebuje téměř třikrát tolik. Američané sice přestali používat tenké jednorázové tašky a nahradili je pevnými a silnějšími plastovými taškami určenými pro mnoho použití, problém ale je, že se k nim chovají stejně jako k jejich jednorázovým předchůdkyním. Nedávný průzkum ukázal, že je použijí většinou pouze dvakrát nebo třikrát a vyhodí. Aby tyto tašky měly ekologický smysl, měly by se použít jedenáctkrát až devětapadesátkrát.



INZERCE

BAUHAUS®

SKLENÍK

PALRAM HYBRID 6x10

š 185 x d 306 x v 208 cm,
kvalitní hliníkový rám,
integrováný okap a žlab
pro svod dešťové vody



12.490,-!

Pamatujete? To byly „šťabajzny“ devadesátek

Peggy ze sitcomu **Ženatý se závazky**, Carol z **Kroku za krokem** či major Houlihanová alias „šťabajzna“ z **M*A*S*H**. Čeští diváci tyto herečky s výjimečným sexappealem začali poznávat až v první polovině 90. let, kdy dodnes populární americké seriály dorazily na tuzemské televizní obrazovky. **Připomeňte si ty nejvýraznější ženské hrdinky, které spoustě mužům nedaly spát.**

Text: Veronika Strejcová / Foto: archiv MAFRA, Profimedia, ČSFD.cz

„PEGGY“ V ÚSPĚCH SERIÁLU NEVĚŘILA

Hvězda sitcomu **Ženatý se závazky** Katey Sagalová v lednu oslavila 70. narozeniny. Ačkoli v její kariéře následovalo mnoho dalších rolí, divákům se vryla do paměti jako svérázná **Peggy Bundová**. „Pamatuji si, jak jsem četla scénář a říkala si: „**Tohle je hystericky vtipné, ale nikdo se na to nebude dívat, protože je to příliš mimo rámeček. Budeme okamžitě zrušeni!**““ vzpomínala po letech Sagalová. Nakonec ale vzniklo 11 řad, které se vysílaly v 60 zemích světa. Herečka, které role Peggy vynesla čtyři nominace na **Zlatý globus**, se

vítězné sošky dočkala až v roce 2011 za seriál **Zákon gangu**. V roce 2022 si díky seriálovému

hitu **Smrt** nás spojil po letech zahrála s Christinou Applegateovou, která v kultovním sitcomu ztvárnila její dceru Kelly.



ŠTABAJZNA SE NADCHLA PRO OBRAZY

Americké publikum mohlo obdivovat půvaby **vrchní sestry Margaret Houlihanové** alias **šťabajzny** (v originálu **Hot lips**) už od 70. let, do **Česka se však seriál M*A*S*H** z prostředí korejské války dostal až mnohem později. **Blondáta kráska Loretta Switová** v sitcomu účinkovala po celou dobu, tedy **dlouhých 11 let**. V 90. letech hereckou kariéru utlumila a zaměřila se na ochranu zvířat, výtvarné umění a navrhování šperků. **Letos oslaví 87. narozeniny**. „Miluju každou minutu své kariéry. Miluji to, co dělám.

Také miluji oslovovat lidi a pomáhat jim.

Jsem také velmi hrdá na své obrazy. Prodávám je a peníze jdou na mou charitu na pomoc zvířatům,“ nechala se slyšet před několika lety.



AGENTKA SCULLYOVÁ? DĚKUJI, UŽ NE

Uhnančivý pohled agentky **FBI Dany Scullyové** v seriálu **Akta X** přitahoval k obrazovkám nejen milovníky sci-fi. **Gillian Andersonové** bylo při natáčení první řady pouhých 25 let. Seriál vznikl mezi roky 1993-2001. Tvůrci pak **Akta X** přivedli znovu k životu v letech 2016-2018. Na čas sice zakotvila u podobných rolí, ale ze škatulky se úspěšně vymanila. **Blýskla se například ve čtvrté řadě oceňovaného seriálu Koruna o královské rodině, kde si zahrála železnou lady Margaret Thatcherovou.**

V seriálu **První dáma** pak ztvárnila Eleanor Rooseveltovou. „Teď je to spíš o tom, že mám už širší záběr – hrála jsem hodně agentů. Hrála jsem hodně **MIS, MI7, MI6, FBI...**“ směje se Andersonová.



DOKTORKA QUINNOVÁ SE VYMANILA Z DLUHŮ

Pro **Jane Seymourovou** byla role **Doktorce Quinnové** tou, která nejvíce **ovlivnila její kariéru**. A to přesto, že v roce 1993, kdy se seriál začal vysílat, dávno platila za uznávanou herečku. Vždyť se již v roce 1973 stala **jednou z nejvýraznějších Bond girl**, a to ve snímku **Žít a nechat zemřít**. Díky natáčení se navíc vymanila z dluhů, do nichž jí při rozvodu dostal třetí manžel. **Její seriálový partner Joe Lando se na čas stal její skutečnou láskou, ačkoli je**

dělil desetiletý věkový rozdíl. I po Doktorce Quinnové následovala dlouhá řádka rolí a točí stále. „Všechny děti už jsou z domu pryč a rozletěly se do světa, takže **mám čas pro sebe.**

Nemá smysl mluvit o tom, co se stane příští rok nebo rok poté, protože nevím, co přinese zítřek. Když se mě někdo zeptá, jestli do něčeho jdu, tak mu řeknu, že ano. Ale teď, ne zítra,“ říká 73letá herečka.



„PROBLÉMOVÁ“ CAROL FOTILA I PRO PLAYBOY

Suzanne Somersová získala roli **energické matky Carol** v sitcomu **Krok za krokem** v roce 1991. Seriál znamenal obrat v její kariéře, protože několik let před tím **platila v branži za problematickou herečku**. A to kvůli tomu, že se nepohodla s producenty seriálu **Three's Company** kvůli výši svého honoráře. Somersové se nelíbilo, že jako žena dostává několikrát nižší plat než její herecký kolega, přičemž jejich role byly rovnocenné. **Pracovně problematické období, kdy kvůli financím vzala za vědek i focení pro Playboy, ukončil až Krok za krokem,** který jí přinesl globální popularitu. **Po velkou část života Somersová bojovala s rakovinou, které loni v nedožitých 77 letech podlehl.** „Moje rakovina je nemoc, která ovlivnila celou mou rodinu, jelikož mě postihla ve 20 letech, s Alanem (manžel herečky, pozn. red.) jsme se ještě více sblížili a každý okamžik každého dne byl vzácný. **Za více než 42 let jsme nestrávil od sebe ani jeden den. To je velká výhoda mé rakoviny,**“ uvedla před časem.



PROČ MÍT VÍCE BRÝLÍ, KDYŽ STAČÍ JEDNY NA VŠE? OBJEVTE MULTIFOKÁLY!

Ať už nosíte brýle jen na blízko nebo jen na dálku, nejspíš to znáte. Na jednu vzdálenost vám pomáhají, ale na ty ostatní je s nimi obtížné pořádně vidět. A tak stokrát denně zopakujete svůj rituál: nandat brýle, přečíst si maily, a pak sundat brýle, abyste viděli na kolegu v kanceláři. Tohle přitom vůbec není nutné. Multifokální brýle dávají očím tu správnou podporu pro všechny vzdálenosti. V kanceláři, v dílně, venku i v autě.

Běžné brýle umí vždy jen něco

Slabina běžných brýlí je, že jejich čočka má jedno ohnisko. Zraku tak dává korekci jen na jednu vzdálenost. Brýle na blízko vám tak umožní přečíst si na zastávce zprávy v mobilu, ale číslo přijíždějící tramvaje s nimi bude rozmazané. Problém je i při řízení auta, kdy potřebujete současně vidět na vozovku, ale také na přístrojovou desku. Řešením bývají dvoje brýle, pak ale nejméně jedny dříve nebo později ztratíte nebo rozsednete.

Dokonale jednoduše skla

Dřív lidé nosili bifokální brýle, které mají dolní část na čtení a horní na delší vzdálenosti. Bylo to ale nepohodlné a mezi viděním na blízko a dálkou byl

nepříjemný ostrý předěl, který rušil a byl na brýlích vidět. To je ale starý svět.

„Multifokální brýle mají jednoduše čočku s mnoha ohnisky, nejsou tu žádné předěly. Pro každou část pohledu dostává oko správnou pomoc, takže vidí ostře a mezi vzdálenostmi je plynulý přechod. Brýle poskytují ostrý obraz i v pohybu, což je důležité hlavně při řízení. Každé brýle jsou unikát, protože odpovídají nejen tomu, jakou vadu zraku řeší, ale i tomu, jak jejich nositel tráví čas. Podle toho se nastavuje rozsah jednotlivých zón vidění.“ říká Lucie Adámková, expertka

GrandOptical. Ať už pracujete v kanceláři, ve škole, v dílně nebo třeba v kadeřnictví, budou jedny brýle vše, co budete potřebovat.

Evropské číslo 1, které sedí na míru

Prvním krokem výroby je důkladné měření zraku. Optometrista změří a otestuje všechny parametry, pak s vámi probere životní styl a potřeby. Na základě měření a preferencí se ve speciálních

přístrojích brýle vyrábějí z desítek tisíc dílků, jež na konci vytvoří čočku.

Ta přináší komfort podobně jako oblečení na míru. V západní Evropě se multifokální brýle začaly prosazovat dříve než v ČR a rychle si získaly oblibu.

Například ve Francii jsou nyní neprodávanějším typem brýlí. V GrandOptical navíc máte garanci spokojenosti. Většina lidí si multifokály rychle zvykne, ale pokud by se to nestalo, můžete je do měsíce vrátit a vyměnit za obyčejné jednoohniskové.



MULTIFOKÁLNÍ
SKLA

SLEVA až 50 %

na všechny vzdálenosti,
na čtení i do dálky

GRAND OPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe

Nabídka platí pouze při zakoupení kompletních dioptrických brýlí (obroučky + brýlová skla). Slevu nelze kombinovat ani sčítat s jinými akčními nabídkami a slevovými poukazy. Akce platí do odvolání. Obrázky jsou pouze ilustrační. Dioptrické brýle jsou zdravotnický prostředek. Podrobné informace o výši slev najdete v prodejně a na www.grandoptical.cz.



Žili léta jako poustevníci

Jiří Strejček (fotografie nahoře) se po smrti své manželky rozhodl být poustevníkem ve Skalce nad Mníškem pod Brdy. Po dvou letech ale dostal od města výpověď z poustevny na samém vrcholu Skalky a odešel do maringotky Na Čuncí u Stříbrné Lhoty. Na černobílém snímku je kanadský samotář Francis Wharton, který si udělal zubní protézu z jeleního chrupu (foto dole) a potom s ní ulovené zvíře snědl.

FOTO | TOMÁŠ KRIST, MAFRA, WIKIPEDIE

Samotáři. Daleko od lidí se zabydleli „pod hvězdami“. Živořili **ve srubu v divočině**, ale třeba **také v maringotce** pod Brdy jižně od Prahy.

■ JOSEF HORA

ČR | Čas od času se v každé společnosti najdou lidé, kterým vyhovuje samota. A to do té míry, že dobrovolně odejdou žít do divočiny, do nitra přírody, kde v odloučení nacházejí své štěstí, sebe-realizaci, ale i smysl života. Žijí téměř

INZERCE

Se spolujednateli není řeč?



608 728 636

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

§ nepotřebujete souhlas spolujednatelů

👉 cenová nabídka zdarma

💰 peníze ihned při podpisu smlouvy

👉 skayocapital.cz

bez peněz, kontakt s lidmi nevyhledávají, žijí se různě a občas si musí poradit s velmi složitými situacemi – například když jim vypadají zuby. Právě to musel řešit jeden z nejznámějších samotářů v Kanadě – Francis Wharton. Do hlubokých lesů k řece Thomson River odešel koncem 50. let kvůli špatné finanční situaci. Denně do práce chodit nechtěl, a protože byl obdařen velkou zručností, podařilo se mu postavit si uprostřed divočiny srub.

Pomalou se „pod hvězdami“ zabydlel, daleko od lidí choval ovce, živil se lovem i sběrem, po pár letech ho ale začaly trápit zuby. Stav chrupu se zhoršoval, špičáky i řezáky brzy vypadaly, neudržely se ani stoličky – zkrátka Francis skončil jako bezzubý muž. Někdy čas to zvládal, zejména v létě, kdy se živil lesními plody, medem a ovocem, uměl sehnat i mouku a péct chléb, občas ulovil zajíce a další drobnější zvířata, jejíž maso rozzvíval.

„Musím si vyrobit protézu,“ uvažoval bezzubý poustevník. Pustil se do jelena jeho vlastními zuby a přes zimu ho celého snědl.

V roce 1968 ale přišla brzy tuhá zima a Francis měl málo zásob – vydal se proto na lov a ještě na podzim skolil jelena, zásobárnu masa na zimu. Vyvrhl ho, stáhl i naporcoval, upekl první kusy a v teple srubu se z úlovku radoval.

Jenže tuhá zvěřina a pahýly zubů mu nedovolily se pořádně najíst. „Musím si vyrobit protézu,“ přemítal ve své samo-

tě muž, který si vzápětí došel pro odhrozenou jelení hlavu. Vypreparoval zvířecí zuby a ve světle krbu se pustil do práce – zuby několik hodin piloval a brousil do kýžené velikosti. Následně si do úst vtlačil tmel na dřevo a podle otisku vytvaroval protézu, do které hotové zuby ukotvil lepidlem. Vše nechal zatvrdnout, poté si protézu nasadil a konečně se dobře najedl. Pustil se do jelena, kterého jeho vlastními zuby během zimy celého spořádal.

V okolí byl Francis Wharton známý jako podivín, ale i šikovný vynálezce. Po napadení medvědem, kterého zahnal malorážkou a utřil zranění jeho drápy, si navrhl a vyrobil vlastní zbraně i kulky. Když mu za čas opět medvědi roztrhali berana, vydal se po jejich stopách a osm jich zastřelil – a opět je snědl svými jeleními zuby.

Jeden ze slavných samotářů Šumavy

I Česko má své legendární poustevníky. **Jeden z nejslavnějších se jmenoval Miroslav Sedláček** (vpravo na malém snímku). Od 60. let žil uprostřed šumavských lesů nedaleko obce Srní. V několika rozhovorech prozradil, že jako kluk chtěl žít u řeky Vydry, myslivci mu ale radili, že tam budou jednou mraky turistů, a ukázali mu jiné místo. Rodiče ho samozřejmě pustit nechtěli a nutili ho do studia a budoucnosti úředníka. „Maminko, to nechci, já vezmu batoh a jdu,“ popsal Sedláček svůj životní krok na kameru České televize. Zabydlel se v opuštěném domě po německých obyvatelích. Vše si postupně zařídil, živil se všelijak, hodně četl a vyřezával ze dřeva a takto trávil většinu života. Ke staru mu dřevo přicházelo naštipat jeho dva synové, jediným kontaktem s civilizací bylo malé rádio, které napájel ze solárního panelu. Zemřel v roce 2019, bylo mu 80 let.



O samotářově skonu se toho moc neví, protéza se nakonec dostala do Muzea zdravotnické péče ve městě Kingston s informací, že sloužila asi tři roky. „Vyrobil si pěknou horní zubní protézu s malou sadu zubů,“ komentovala unikát pro kanadskou televizi CBC manažerka sbírek Kathy Karkutová.

Od Severního pramene

Nad podzimním mrazivým ránem bylo slyšet jen tiché zabírání pádla ve vodě. Na kánoji plul skryt v šeru noci Thomas Knight, poustevník ze severoamerického státu Maine. V loďce vezl kradené propanbutanové lahve, každou zimu si jich potřeboval udělat velkou zásobu, aby nemusel až do jara opustit svůj tábor uprostřed lesů, respektive aby nikdo neviděl jeho stopy ve sněhu a nebyl pro vykrádání okolních chat dopaden.

Knight se v kraji narodil. Vystudoval elektrotechniku, ve dvaceti letech, to bylo v roce 1986, ale zaměstnání opustil a z jen jemu známých důvodů se vydal autem do divočiny. Když mu došel benzin, vůz prostě opustil a bez jediného rozloučení či slova rodině vešel do kraje hlubokých lesů a jezer, kde si zbudoval tábor. Po čase mu nezbylo než se živit krádežemi, tolik se ale bál odhalení, že v zimě, kdy teploty padaly až k minus 32 °C, nerozdělal oheň, aby se neprozradil. V nejchladnějších nocích se budil a přecházel po táboře, dokud se nezahřál. Divokým životem žil celých 27 let, od roku 1986 až do jara 2013.



Christopher Thomas Knight po zatčení. FOTO | GETTY IMAGES

Za celou dobu se prý setkal jen s jedním člověkem, náhodným turistou, kterému někdy v 90. letech řekl pouhé „ahoj“. Zatčen byl při jedné z krádeží, vyfasoval sedm měsíců žaláře, prošel programem odvykání alkoholu i kurzy duševního zdraví, po výkonu trestu si našel zaměstnání a začal vést obyčejný život. Dodnes je známý jako „poustevník od Severního pramene“.

VYHRAJTE RODINNÉ AUTO S KAUF LAND CARD



Nakupujte a registrujte se
na kauflandcard.cz/soutez



4x

Škoda Kamiq
+ 40 000 Kč
poukaz na palivo
od Orlen



Na tomto odkazu najdete také kompletní pravidla soutěže.
Soutěž probíhá od 14. 2. do 12. 3. 2024. Fotografie jsou ilustrační.

Moje první volba

Doručení ZDARMA na cokoli

s členstvím

alza plus⁺

Více na www.alza.cz/alzaplus

25 Kč
měsíčně
Při roční platbě



ÚSPORY A INVESTICE

speciální magazín uvnitř dnešní **MF DNES**



TREEVOS



S-POWER



Internet zdarma?



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



MOBIL.CZ



Kup eSIM

~~200 Kč~~

99 Kč

Data a volání hned? **eSIM!**



Více na www.mobil.cz

Jarní zahrada? Střídejte práce

Když blázní příroda, neblázněte i vy. **Nedělejte hodiny stejné pohyby**, jako třeba při rytí záhonů. Když se ozve bolest, **odpočiňte si a protáhněte se**.

5plus2 RÁDCE

ČR | Teploty mají o víkendu šplhat až k patnácti stupňům Celsia, jaro bláznivě vtrhlo do zahrad. A vás teď čeká hromada úkolů, které chcete co nejdříve „urvat“. Jenomže jarní nápor zahrádkářských prací je rizikový hlavně pro starší lidi. Hrozí jim bolesti zad, kloubů nebo natažené vazy.

Lidé se po dlouhodobém klidu v zimních měsících příliš rychle hrnou do práce. Zapomínají, že jejich tělo vyžaduje stejně jako zahrada jemný přístup a je třeba ho nejprve rozcvičit.

„Lidé přitom dobře vědí, že vrcholový sportovci se také jen tak bez přípravy nevrhají do velkého finále. Zahrádkáři se zřejmě právem nepovažují za vrcholové sportovce, ale měli by udělat to samé, co oni – neměli by přecházet přímo z nicnedělání do namáhavé činnosti,“ vysvětluje Ian Drysdale z British College of Osteopathic Medicine.

Základní rady, jak předejít bolestem a zraněním při zahradičnických, jsou přitom jednoduché. Před prací na zahradě se doporučuje jemně si protáhnout svaly. Klekněte si při práci, kdykoliv je to možné. Nedělejte hodiny a hodiny stále stejné pohyby, jako třeba při rytí záhonů, ale střídejte různé práce. Zvedejte se opatrně. Přestaňte pracovat, jakmile se ozve bolest. A hlavně, nepracujte fyzicky zpočátku déle než dvě hodiny denně.

Záhony, stromy, trávník

Nestihli jste zryt na podzim? Někdy je účinnější zkyprřit zem rycími vidlemi nebo velkou motyčkou, než ji obracet. Jarní rytí totiž přináší oproti podzimnímu spíše nevýhody. Na podzim dáváme půdě více času na regeneraci, než když ryjeme až na jaře. Obracíme přitom horní vrstvy směrem dolů a může se stát, že organismy, které byly ve spodní vrstvě, se z té změny nestihnou vzpamatovat a uhnou.

S blížícím se jarem je potřeba urychleně dokončit zimní řezy stromů, pokud jste je již neprovedli v před-



Zahrádkáře čeká „síchtá“. Příroda se probudila. FOTO | ARCHIV MAFRA

cházejících měsících. Větší rány ošetřete proti chorobám stromovým balzámem, latexem nebo štěpařským voskem. Ošetřujeme stromy s mrazovými trhlinami a deskami nebo kmeny s poškozením od hlodavců. Též mělce okopáváme nebo plečkujeme půdu pod korunami stromů.

Můžeme také nastýlat vhodnou organickou hmotu. Těmito činnostmi zabráníme odpařování vody z půdy. S touto činností pokračujte i v dubnu. Než se stromy olistí, prohlédneme kůly a úvazky, které nerozlučně patří ke stromkům na slabých podnožích. Teplejší počasí probouzí živočišné škůdce ovocných stromů. Na počátku rašení proto postříkujeme nejlépe kombinovanými prostředky proti obalečům, štítenkám, mšicím, květoperu a jiným škůdcům.

Nejvyšší čas je nyní i pro postupné vápnění trávniku. Tím neutralizujeme půdu, a zabráníme tak růstu mechu v trávnikovém porostu. Koncem března až počátkem dubna můžeme též nově osít nehezky vyšlapané oblasti a všechna holá místa v trávniku.

V průběhu měsíce března vyčistíme trsy jahodníků od loňského listí a nečistot, záhon okopeme a zalijeme. Trsy, které nemají zelený střed, odstraníme.

Provádíme hnojení výsadby a vápníme půdu, pokud vykazuje kyselou reakci. Rostliny podle možností zaléváme raději dešťovou vodou nacychanou do větších zahradních nádob.

(bma, mce, glu, kor)



PENNY.

OD ČTVRTEK DO STŘEDY
29. 2. – 6. 3. 2024

VŽDY NÍZKÉ CENY

%



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

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změny. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce. Steve je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat do 3. 4. 2024. Získané body lze uplatnit do 10. 4. 2024. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market s. r. o. Částka pro získání bodů platí po odečtení veškerých slev, částek za vratné obaly a loteriijní služby. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

Trpký konec hudebního génia

Návaly nezvladatelné agrese, vidiny, křik bez důvodu. Poslední měsíce života skladatele **Bedřicha Smetany**, od jehož narození uplyne 2. března 200 let, byly smutnou tečkou za jeho bytím. Přibližují je **archivní dokumenty lékařů**.



ČR | Se svojí hluchotou se Bedřich Smetana smířit dokázal. Navzdory ní stvořil další hudební skvosty a nevzdal se ani společenského života. Jenže závěrečné dějství jeho života jej srazilo na dno. Odborníci se navíc i v moderní éře přou o to, co za jeho fatálními zdravotními problémy vlastně stálo.

Dnes už si to běžný posluchač neuvědomuje, ale cyklus symfonických básní *Má vlast* či opery *Hučička* nebo *Tajemství* jsou dílem neslyšícího umělce. Smetana ohluchl během několika podzimních týdnů roku 1874 postupně na obě uši, bylo mu 50 let. Hluchotě předcházely problémy se šelestem, který jej pak trápil až do konce života. „Hučení a prudké šumění v hlavě, jako bych stál pod velkým vodopádem, zůstalo až do dneška a trvá dnem i nocí bez přestávky, silněji, když je mysl pohnutá, slaběji při klidnější náladě. Při komponování stává se hučení prudším.“ vyličil Smetana v jednom z dopisů z roku 1881.

Okouzlení nebeskou hudbou

Hluchý Smetana však s fatálním hendikepem dlouhou dobu bojoval statečně. Komponoval, hrál na klavír a dokonce i dirigoval. „Okouzlení tou nebeskou hudbou, dotýkající se přímo srdce, zapomněli jsme, že interpret a tvůrce její je zbaven sluchu,“ stálo v dobovém hodnocení jeho virtuozity. Naučil se částečně odezírat, ale převážně používal dorozumivací psací tabulku nebo lístečky papíru.

Hluchota jej však přesto posléze připravila o práci kapelníka, přičemž jeho penze a „tantiémy“ zpočátku rozhodně neodpovídaly uměleckým zásluhám. „Nejen, že trpím nemocí, ale musím podléhati i starostem o svoje živobytí. Od května již ne-

dostávám žádné gáže a nemám být z čeho živ.“ stěžoval si v dopise na podzim 1877. V té době již bydlel se svou rodinou, s druhou manželkou Bettinou a jejich dcerami Zdeňkou a Boženou, v Jabkenicích na Mladoboleslavsku. „Do Jabkenic ho pozvala jeho dcera z prvního manželství Žofie, provdaná Schwarzová. Bydleli v myslivně nadlesního Josefa Schwarze, který všechny živil,“ napsal psychiatr Jaroslav Vacek ve své stati o zdravotních trablech Bedřicha Smetany.

Jak Jaroslav Vacek uvádí, v průběhu roku 1883 trpěl Smetana vidinami, jejichž popis „dával k dobru“ svým známým. „Líčil, jak do jeho pokoje v jabkenické myslivně vstupovala zavřenými dveřmi řada neznámých, velmi rozmanitých postav, zvláště však krásných a skvostně oděných dam,“ popsal psychiatr.

Poslední chvíle v ústavu

V závěru roku 1883 se umělcův stav začal prudce zhoršovat, jeho vědomí se zakalilo. Jak se uvádí v knize lékaře a antropologa Emanuela Vlčka, exhumováno ostatky Bedřicha Smetany, „(...) psal neznámým osobám na útržcích papíru počmáraných

„Trpěl neklidem, musel být krměn. Řeč nesrozumitelná, oči vytržštěné.“

jmény Mozart, Beethoven. Dostavovaly se exploze hněvu se snahou ničít věci.“ V lékařské zprávě, resp. v doporučujícím listu z 15. dubna 1884 se mimo jiného píše: „Uvádí v bytě vše v nepořádek, rozbíjí okna, abstinuje po dva až tři dny, potom zase hltavě jí. Trpí velmi vyvinutou ‚pomateností‘, která nutně vyžaduje v zájmu jeho samého o okolí, které nemůže nemocného střežiti, aby byl nemocný do ústavu

Smetanův odkaz zneužili nacisté

Bedřich Smetana byl zvláště za první republiky oslavován coby národní vlastenecký symbol. Především díla *Má vlast* a *Libuše* byla ve druhé polovině 30. let minulého století chápána jako kulturní opora v těžkých časech ohrožení německým nacismem. Je proto paradoxní, že Smetanovu oblibu o několik let později Němci v protektorátu Čechy a Morava využili ke svým propagandistickým účelům. Výklad umělcovy tvorby začali posouvat směrem k odkazům a tradicím německé hudby. V časech, kdy byl bezpočet historických osobností české kulturní minulosti na „černé listině“, vycházely v roce 1944 (tedy při výročí 120 let od Smetanova narození) v protektorátním aktivistickém tisku oslavné články připomínající tohoto autora. Na snímku je začátek jednoho z textů z titulní stránky deníku *Národní politika*.



FOTO | ARCHIV MAFRA

pro choromyslné co možná nejdříve převezten.“ Často prý dělal posuňky, jako by dirigoval orchestr, nepoznával lidi.

O týden později, 22. dubna 1884 převezli Smetanu kočárem z Jabkenic do Ústavu pro choromyslné v Praze „V Kateřinkách“. O posledních dnech Bedřicha Smetany vypovídají záznamy ošetřujícího lékaře Václava Waltra. Skladatel se podle nich sám neudržel na nohou, byl vyhublý na kost a měl úplně zakalené vědomí. Trpěl nepřetržitým neklidem, musel být krměn, i když potravu odmítal. Řeč měl nesrozumitelnou, oči vytržštěné. Lékaři umělcovu smrt očekávali od rána 12. května. A nepletli se, Smetana skončil o půl páté odpoledne. Na úmrtním lístku stála diagnóza „dementia senilis“.

Spory i po sto letech

Jenže o několik desítek let později se mezi lékaři strhla profesní hádka o to, co za Smetanovou nemocí a jeho skonem skutečně stálo. A tento spor se obnovil před zhruba 12 lety. Podle psychiatra Vacka i antropologa Vlčka byla základní chorobou, která praslulému skladateli způsobila nezáviděníhodné poslední měsíce života, syfilis. „Výsledky moderních sérologických testů tuto chorobu jednoznačně potvrzují, stejně jako tehdy používaná terapie rtuťovými mastmi. (...) Svízelnou a dnes již nezodpověditelnou

otázkou zůstává přesná doba a konkrétní osoba, která Smetanu infikovala venerickou chorobou,“ stojí v knize antropologa Vlčka a jeho kolegů. Odborníci podle chorobopisů vypočítali, že skladatel se s nemocí potýkal zřejmě deset let. „Smetana přirozeně nevěděl, že mu tato choroba způsobila hluchotu, ovšem jeho lékaři museli mít o postupující chorobě i její neléčitelnosti jasnou představu,“ míní Vlček.

S touto verzí však nesouhlasí stomatochirurg Jiří Ramba, který se dlouhá léta zabýval průzkumem lebek historických osobností. „Skladatelově nemoci jsem věnoval plných dvanáct let života. Vím, o čem mluvím, Bedřich Smetana nebyl syfiliticky nemocen,“ uvedl v roce 2010 s tím, že tvrzení o syfilidě jako základní skladatelově nemoci „není ničím odborně doložené“. „Při prohlídce rentgenových snímků se daly na obličejových kostech vyzorovat známky typického infekčního zánětu – osteomyelitidy. Ta vzniká přímou nebo přenesenou infekcí. Je to onemocnění velmi urputné a velmi bolestivé, končící někdy až resekcí kosti tohoto okrsku,“ uvedl Ramba s tím, že zánět mohl vyvolat další důsledky, které vedly i k postupné ztrátě sluchu. (mb)



FOTO | ARCHIV M. BRABCE

4 TIPY pro bezstarostné dny

CHRAŇTE SVŮJ ZRAK silou borůvek

Podrážděné, unavené a citlivé oči umí potrápít každého z nás. Nenechte si proto pokazit váš běžný den a pořídte si kvalitní oční kapky s extraktem z borůvek, které budou váš zrak doslova hýčkat.

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.



Proti svědění, slzení, řezání nebo pálení očí jsou nyní v lékárnách k dostání **OCUTEIN SENSITIVE PLUS oční kapky**, které mírní podráždění způsobené vnějšími vlivy a zklidňují suché a unavené oči. V jejich složení naleznete hyaluronát sodný zajišťující lubrikační a hydratační účinek a extrakt z borůvek, který pomáhá ulevit od pocitu unavených očí a přispívá k udržení dobrého zraku. Díky šetrnému složení je tento zdravotnický prostředek určen i pro velmi citlivé oči. Oční kapky je možné aplikovat přímo na kontaktní čočky.

Rychlá úleva pro suché, podrážděné a velmi citlivé oči.

RYCHLÁ ÚLEVA při infekcích, zánětech a bolesti v krku

Mateřství je náročné období a obzvlášť nastávající maminky by měly dbát na své zdraví. Nepříjemné škrábání a náročné polykání s tzv. knedlíkem v krku jsou jasný signál, že váš krk potřebuje okamžitou pomoc!

Pokud vás trápí infekce, záněť či bolest v krku, neváhejte a zamiřte do nejbližší lékárny pro unikátní přípravek **StopKašel ANGIN-EX sprej na bolest v krku**, který poskytuje rychlou úlevu. Díky jedinečné kombinaci přírodních účinných látek boswellie, silymarinu a bazalky pomáhá tento zdravotnický prostředek **při bolesti v krku, infekcích a zánětech horních cest dýchacích**. Kombinace panthenolu a hyaluronanu navíc vytváří speciální biofilm, který **sliznici krku hydratuje, regeneruje a chrání**. Svým přírodním a šetrným složením je tento přípravek uzpůsoben také potřebám těhotných a kojících žen.

Snadná a efektivní aplikace přímo k ložisku infekce.



Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.



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

EKZÉM? Řešte příčinu, nejen následky!

Trpíte atopickým ekzémem? Pak je neustálé promazávání suché a svědivé pokožky zřejmě vašim denním chlebem. Hydratace ekzematické pokožky uleví, neřeší však příčinu problému. Tou je nedostatečná funkce kožní bariéry.

Místo nekonečného mazání a mírnění atopických projevů podpořte u pokožky funkci kožního pláště zodpovědného za její přirozenou obranyschopnost. Pomohou přírodní látky. **Atopos ošetřující krém** díky složení s konopným olejem, rašelínou a panthenolem nejen dlouhodobě hydratuje a zvláčňuje suchou a svědivou pokožku atopiků i lupénkářů, ale především obnovuje její funkci kožního pláště. Tím je redukována skutečná příčina kožních problémů.

Řešte ekzém v zárodku, předejdete obtížím.

Stálice v péči o KRÁSNÉ NOHY

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

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

Nohy bez křečových žil, otoků a bolesti.



Čtěte pečlivě informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

Co se skrývá pod strouhankou?

Řízek v trojbalu patří do **pokladnice české kuchyně**. Jenže hospodyňky svou fantazii nekrotí. **Obalit a smažit umí klidně i chleba se sýrem.**



ČR | Nejprve do hladké mouky, pak do rozšlehaného vajíčka a nakonec přijde strouhanka. Trojbal zná přeče každý. Co do něj? Samozřejmě kus pořádné fláčky! Populární šéfkuchař Jan Punčochář má ale ze všeho nejráději řízky z králíka. „Podle mě je králík úchvatné maso. Řízky připravuji ze stehna, nejlépe nevykostěného,“ libuje si.

Je třeba si vybrat kvalitní olej, ale smažit můžete i na přepuštěném másle či sádle. „Já osobně nemám příliš v lásce oleje. Pokud nechcete připravovat přepuštěné máslo, pak můžete použít olej, do kterého máslo přidáte. Docílíte tak příjemné máslové chuti,“ radí Punčochář. Pokud chcete recept trochu ozvláštňit, pak si můžete pohrát právě se strouhankou. Zkuste do ní přidat by-



Tip Jana Punčocháře:

„Recept mám od maminky, která ho odkoukala zase od své maminky. Na opravdu křupavý řízek si vytvořte strouhanku z čerstvých rohlíků, které namixujete v mixéru. Maso obalte v trojbalu, zprudka smažte na rozpáleném sádle a řízky vyjměte. Do velkého hrnce vložte tlusté plátky chleba a na něj položte řízky. Pečte přiklopené v troubě na 110 stupňů, 45 minut. Chléb vsákne tuk a řízky budou šťavnaté a křupavé,“ prozrazuje.

linky, nasekané oříšky, česnek nebo pepř, nebo místo sušených rohlíků použijte rozmixované čerstvé pečivo.

Plátky knedlíku i gothaj

Zatímco šéfkuchař Punčochář „špekuluje“, jak menu vylepšit nejkvalitnějšími ingrediencemi, Češi a Češky u plotny servírují všelicos. Zkoušet jídla podle následujících receptů nikomu nedoporučujeme. Nehazardujte se zdravím!

Znáte „knedlíkové překvapení“? To vezmete dva plátky houskového knedlíku, namažete je kečupem, mezi ně vložíte plátek salámu, sýru a kolečko cibule. Přiklopte, obalíte ve strouhance a usmažíte. „Kamarádka mi dávala hádat, co jím, z čeho to je. Neuhodla jsem. Hádalo plno dalších lidí, nikdo knedlík nepoznal. Zkuste také překvapit. Skvělé zužitkování zbytků a staršího knedlí-

ku,“ popisuje přípravu pokrmu jedna z maminek na stránkách oblíbeného „miminkovského“ webu.

Z dalšího receptu máte dokonce pocit, že jde o návod, jak se zbavit otravného muže. „Namažu chléb sýrem, pro manželku paštikou nebo i obojím. A namazanou stranu namořím do vejce a strouhanky. Vše osmažím nebo dám péct. Dobrá rychlá večere za pár kaček,“ pochvaluje si uživatelka dalšího webu. Zda-li „manža“ dožil rána ve zdraví, příspěvek už neuvádí.

Smažený gothaj v trojbalu zůstává pro pár lidí vzpomínkou na studentská léta. Přesto škarohlídí tvrdí, že byl zvolený nejnáslednějším jídelním světa. Postup je jednoduchý. Salám nakrájený na silnější kolečka obalíme v hladké mouce, v osolených vejcích rozšlehaných s mlékem a nakonec v prosáté strouhance. Smažíme dozlatova na pánvičce

nebo ve fritáku. Byla by k němu skvělá bramborová kaše, ale postačí i čerstvý chléb a nakládané okurky.

Aby se nám šéfkuchař Punčochář nebudil v noci hrůzou, přinášíme závěrem recept pro skutečné gumány.

Mušle svatého Jakuba

Mušle svatého Jakuba koupíte mražené, dokonce i chlazené. Obalují se v tradičním trojbalu, tedy v mouce, vajíčku a strouhance podle japonského receptu. „Ta je z čerstvého sladkého chleba, připravuje se pomocí speciálních nožů a vytváří jakési jehličky,“ popisuje Marek Hora, šéfkuchař pražské japonské restaurace Yamato.



Suroviny na čtyři porce: 4 až 8 mušlí sv. Jakuba, 2 vejce, 200 g hladké mouky a 200 ml oleje na smažení (slunečnicového nebo řepkového). A dále suroviny, které **koupíte v obchodech s japonskými ingrediencemi:** 200 g japonské strouhanky zvané panko a 100 ml zeleninové omáčky tonkatsu. „Vyloupané mušle sv. Jakuba koupíte buď rozmražené, nebo mražené. V obou případech je před vlastní přípravou důkladně osušte,“ radí Marek Hora. **Postup:** Osušené mušle obalte v klasickém trojbalu, tedy nejprve v mouce, pak v rozšlehaném vejci a nakonec ve strouhance. Poté je smažte ve fritovacím hrnci, nebo na pánvičce s dostatečným množstvím oleje přibližně dvě minuty. Nechte okapat a servírujte nejlépe ve skořápce mušle sv.



Jakuba, také se dají koupit. Při podávání ještě přelijte zeleninovou omáčkou tonkatsu. (kor, ha, glu, mce)

FOTO NA STRÁNCE | ARCHIV MAFRA, ČT, FACEBOOK

Obalovaná niva s plátkem anglické slaniny a vařenými bramborami



Suroviny na čtyři porce: 100 g anglické slaniny, 400 g nivy, 150 ml mléka, 70 g hladké mouky, 2 lžičky nasekané pažitky, 1 špetka soli, olej na smažení, párátko na upevnění. V misce rozšleháme metličkou mléko s hladkou moukou. Dochutíme solí a přimícháme nasekanou pažitku. Těstíčko musí být hustější. **Postup:** Nivu nakrájíme na čtyři stejné velké plátky, obalíme je do plátků anglické slaniny a upevníme párátkem. Zabalenu nivu ponoříme do těstíčka a dobře ji v něm ze všech stran obalíme. Na pánvi rozpálíme olej a nivu osmažíme dozlatova. Pak ji přendáme na papírový ubrousek, abychom odstranili přebytečný tuk. Jako přílohu podáváme vařené brambory.

Světlá tlačěnka v trojbalu

Suroviny na 2 porce: 4 centimetrová kolečka tlačěnky, hladká mouka, 2 vejce, mléko, strouhanka, olej. **Postup:** Do hlubokého talíře si připravíme prosátou mouku, v dalším rozšleháme vajíčka s mlékem, do třetího nachystáme strouhanku. Kolečka tlačěnky postupně obalíme v mouce, vajíčku i strouhance. Obalování ještě jednou zopakujeme, aby se nám tlačěnka při smažení nerozpustila a nevytekla. Na pánvi s rozpáleným olejem tlačěnku rychle osmahneme z obou stran. Servírujeme s bramborem nebo zeleninovým salátem. Obalovanou tlačěnku zařadil do svého menu za pár korun i kdysi populární Láďa Hruška.



Smažené květy černého bezu

Suroviny na čtyři porce: 12 květů černého bezu, 3 vejce, 200 ml bílého vína, špetka soli, hladká mouka, olej na smažení, při servírování budeme potřebovat med. **Postup:** Vejce a bílé víno rozšleháme se špetkou soli, postupně přisypáváme mouku, až se nám vytvoří polohusté těstíčko. Do těstíčka namáčíme jednotlivé květy černého bezu a smažíme je na rozpáleném oleji dozlatova. Smažené květy podáváme pokapané medem.



Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE
DLUHOPISY**

8,5 %

**ROČNÍ
VÝNOS**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajímavým portfoliem dluhopisů:

- Jednoleté zajištěné dluhopisy areálem zámku Račice s výnosem **8,5 %** ročně
- Dvouleté dluhopisy s výnosem **8 %** v prvním roce a **7 %** ve druhém roce
- Tříleté dluhopisy s výnosem **9 %** v prvním roce, **8 %** ve druhém roce a **5 %** ve třetím roce
- Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem roční míra inflace **+1 %**

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.

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.



Zámek Račice



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

Jedná se např. o tyto projekty:

- ▶ **EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar**
- ▶ **eFi Palace Hotel*****
- ▶ **Zámek Račice v Račicích-Pístovicích**
- ▶ **EFI Residence Holzova 28**
- ▶ **EFI ApartHotel Horní Lipová v Jeseníkách.**

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.

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

www.e-finance.eu

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

+420 515 555 555

Bratislavská 52, Brno

EFI

Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

CELOROČNÍ PROHLÍDKY, WELLNESS I UBYTOVÁNÍ NA ZÁMKU RAČICE

Zveme Vás na

Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.



- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- 🛏 Ubytování ve stylových apartmánech
- ☕ Příjemné posezení v EFI Hostinci Konírna
- 🍷 Společenský sál Konírna pro rodinné i firemní akce
- 🍺 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- 👰 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce
- 🌊 V Podzámčí venkovní vyhříváný bazén s terasami
- ♨️ Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou

e-Finance
EFI Zámek Račice
člen
e-Finance Group

Račice I. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz

Tetování i hadi

Televizní **Prostřeno!** na severu Čech s trochou děsu

ČR | Prostřeno! bude tentokrát v Ústeckém kraji. O hlavní výhru 60 tisíc a další tisíce v divácké volbě hned v pondělí zabojuje Jaroslav (34 let). Miluje piercing a tetování, jeho vzhled je na první pohled až děsivý. Ale pod tvrdou slupkou se ukáže jako dobrák od kosti. Nachystá krutí plátek se sosem a rýží a horké maliny s vanilkovou zmrzlinou. Jeho manželka při zábavě soupeřům předvede hady a pavouky. Těch mají plný byt.

V úterý hosty k sobě domů pozve Tomáš (29). Pracuje jako asistent a ve volném čase se věnuje hře na klavír a zpěvu. Má za sebou strastiplný životní příběh z dětského domova. Soupeři se těší na romskou kuchyni, ale Tomáš vypekuluje menu s kuřecím plátkem a piškotovým koláčem. Hosté budou výběrem jídla i provedením zklamaní.

Středa patří Štefanovi (40). Má rád historii, motorky a přírodu. Drží se hesla: „Co na srdci, to na jazyku.“ Sází na guláš z kotlíku. Ocení hosté vůni ohně a vaření na něm?

Ve čtvrtek předvede, co u plotny dovede, Aneta (25). Pracuje jako výpo-

moc v supermarketu a má tři děti. V mužské společnosti se cítí dobře a chce zabojovat o výhru. Připraví španátovou roládu a plněné rajče, polévku z červené čočky, šťouchané brambory, plněné kuřecí prso a cappuccinové řezy.

Ústecký týden zakončíme v pátek u Pavla (21). Sportuje, ale občas je prý i líný. Pozve soupeře na přehradu, kde žil s rodiči. Jenže hosté prochludou a budou to hodně řešit. Při pátku jsou už všichni pořádně zmlsaní a naplno se rozjíždí taktika. Pavel navaří hovězí tatarák s topinkami. Pak se ale dozví, že ne všichni mají rádi syrové maso. Dále připraví hovězí vývar s játrovými noky, vepřovou panenku se šťouchaným bramborem, fazolkami a houbovou omáčkou a jako dezert bude panna cotta.

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

Maďarský hovězí guláš z kotlíku, domácí špekový knedlík

Ingredience: hovězí maso, cibule, česnek, mrkev, červená paprika, hladká mouka, rajský protlak, majoránka, chil-



Zleva Aneta Miškovičová, Štefan Ševčík, vzadu Pavel Michalko, potetovaný Jaroslav Dvořák a Tomáš Miko. Kdo vyhraje 60 tisíc? FOTO | FTV PRIMA



li, olej, pivo, sůl, pepř. **Postup:** Nakrájíme maso, cibuli a česnek. Připravíme si zá-

klad a postupně vše přidáváme a necháme vařit do změknutí masa. Na závěr si připravíme jíšku a zahustíme guláš.

krájenou najemno), přidáme slaninu na kostičky. Slijeme vodu z brambor a rozšťoucháme je. Přilejeme trošku smetany, přidáme osmaženou cibulku se slaninou a jarní cibulku, vše promícháme a podle chuti přisolíme. Prso rozkrájíme na kapesu, okořeníme, naplníme sušenými rajčaty a sýry, pak maso zatáhneme na pánvi a dáme do trouby péct na 20 minut.



Plněné kuřecí prso, šťouchačky

Ingredience: 10 brambor, anglická slanina, 2 cibule, smetana, jarní cibulka, 5 kuřecích prsíček, sušená rajčata, mozzarella, plesnivý sýr, koření sušená rajčata s medvědim česnekem, sůl. **Postup:** Brambory oloupeme a nakrájíme na kostky, uvaříme v mírně osolené vodě. Osmahneme do hněda cibulku (na-



AbiCare® ACNE Krém pro každý věk

Na příznaky mírného a středně těžkého akné

- zklidňující, hydratační a pleť obnovující krém, vyrobený z přírodních ingrediencí pro citlivou, podrážděnou a aknézní pleť
- obsahuje zklidňující složky smrkové pryskyřice, vitamín E a změkčující mořské řasy
- jemný a snadno aplikovatelný, neucpává póry a nechává pokožku dýchat

Vyzkoušejte léčivou sílu pryskyřice!

Zdravotnický prostředek s označením CE třída I (NB 0537).

www.repolar.cz



novinka s vitamínem D

ORÁLNÍ PROBIOTIKUM | ORÁLNÍ MIKROBIOTA

BAC-ENTOS-D

Doplňká stravy pro dospělé a děti od 3 let
výživový doplněk pro dospělé a děti od 3 let

S vitamínem D na podporu imunity
S vitamínem D na podporu imunity

30 tableť resp. pastilek v ústech
tableť resp. pastilek v ústech

BAC-ENTOS

DOPLNĚK STRAVY
VÝŽIVOVÝ DOPLNĚK

BAC-ENTOS

20 tableť resp. pastilek

ORÁLNÍ MIKROFLÓRA
ORÁLNÍ MIKROFLÓRA

pro dospělé
a děti od 3 let

BAC-ENTOS
orální mikroflóra

► sliznice v ústech a nose chrání proti bakteriální a virové nákaze v první linii
► BAC-ENTOS je unikátní přípravek k doplnění prospěšné ústní mikroflóry *Streptococcus salivarius*
► rozpustné tablety v ústech
► napomáhá při:
problemech s čelními a nosními dutinami, při bolesti a pálení v krku, při často se opakujících zánětech v ústech, při aftech, paradentóze, povlaku na jazyku a zápachu z úst

Doplňky stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl! Doplňky BAC-ENTOS jsou k dostání ve vašich lékárnách. Více informací naleznete na www.senimed.cz.

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

GENIÁLNÍ OBJEV VĚDCŮ Z NEW JERSEY

VÁM PRODLOUŽÍ PENIS 0 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?

- 1. Snadné použití** – přípravek má podobu rychle vstřebatelného gelu. Můžete ho použít kdykoliv – i těsně před stykem. Nemusíte čekat, než začne působit. 1,5 minuty po namazání jste připravený do akce. Gel se nelepí a nedělá skvrny.
- 2. Diskrétnost** – chcete se jednou provždy zbavit studu pokaždé, když stahujete slipy? Stačí 1 telefonát! Zavolejte na autorizovanou infolinku a kurýr vám přiveze neoznačenou zásilku až domů.
- 3. 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 pozoru 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 získal 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. Nežádanější 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 nečetl 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 firmy to nechtěly připustit a dělaly, co mohly, aby zastavily distribuci nového gelu. Naštěstí je po

HIT v 13 zemích Evropy

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

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

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
- Erekcce trvající 40 minut a déle
- Připravenost na další styk už 2 minuty po vyvrcholení
- Skvělý „skluz“ a velká rozkoš pro partnerku



nadšených párů. I vy se k nim můžete připojit! Je zcela nepodstatné, kolik je vám let, v jakém stavu je váš úd, jestli dáváte přednost dlouhodobým vztahům nebo hledáte sex na jednu noc. Přípravek vyvinutý odborníky vám zajistí „nářadí“ a kondici hodnou herce z filmů pro dospělé. Chcete už první noc po jeho užití spatřit, jak vaše partnerka křičí 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 22.03.2024 obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **255 708 991**



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

30 let bez Karla Kryla

■ JOSEF VLČEK

Letošní rok bychom z hudebního hlediska mohli označit jako „krylovský“. Před 30 lety, 3. března 1994, přišla z Mnichova smutná zpráva o smrti nejváženějšího českého písničkáře. Stalo se tak jen měsíc před tím, než by oslavil padesátiny. To znamená, že letos by mu bylo neuvěřitelných osmdesát. Neuvěřitelných i proto, že písničky, které napsal v letech šedesátých, jsou v mnohém platné a aktuální i dnes.

Kryl patřil do vlny folkových zpěváků, kteří se v Čechách vynořili v polovině 60. let. Říkalo se jim krajáci. Zpívali, kde se dalo. Oblíbenými místy byly například Karlův most nebo různé improvizované pořady malých divadel. Právě v nich se Kryl nejvíce uplatnil. Jeho hlavní inspirací byla především tradice Osvobozeného divadla. U mnoha jeho písní můžeme vysledovat motivy, které bychom našli v Baladě z hadrů nebo v Těžké Barboře.

Kryl se ale dokázal dívat i kolem sebe a uměl skládat silné sociální balady. Právě na jeho nejslavnějším albu, na debutu Bratříčku, zavírej vrátka najdeme i písně jako Nevidomá dívka



FOTO | ARCHIV MAFRA

nebo Důchodce. Objevila se tam i zobecňující sociálně laděná píseň Pasážová revolta, kterou dnes vnímáme jako manifest Krylovy generace.

„Už nejsme, nejsme to, co kdysi, už známe ohnout záda, umíme dělat kompromisy a zradit kamaráda.“

Krylovi vyšla v Československu na konci 60. let tato jediná deska, dodnes vnímaná jako jedno z deseti nejlepších českých alb všech dob. Brzy po jejím vydání odešel do emigrace, ale

i tam natočil několik skvělých alb, mezi nimiž vynikají nahrávky Rakovina (1969), Maškary (1970) a Karavana mraků (1979).

Písně jako obraz

Kryl se rád vyjadřoval v obrazech. Mnohé z jeho písní obrazy připomínají. Jednou si třeba jeho skladbu můžeme představit jako popis plátna barokního malíře, jindy, například u pozdější Karavana mraků, jako kdybychom vnímali až

hyperrealistický obraz soudobého výtvarníka. Nejde jen o celkové vyznění Krylových textů, často jsou emocionálně silnými básnickými obrazy také jeho jednotlivé verše.

I proto je Kryl vnímán nejen jako zpěvák a autor písní, ale také jako básník. Podle pamětníků by byl i dobrým malířem, kdyby se tomu intenzivněji věnoval. Koneckonců byl absolventem keramické školy v Bechyni.

„Jen kousek jít, jen chvíli do soumraku, Až tam, kde svítí město bělavý.“

Během dvacetileté emigrace pracoval Karel Kryl jako redaktor Svobodné Evropy. Do vlasti se vrátil jako jeden z prvních, už 30. listopadu 1989, a bleskově zapadl do víru událostí. Aniž to očekával, stal se významným hybatelem událostí sametové revoluce. Když 4. prosince 1989 zazpíval na balkonu Melantrichu spolu s Karlem Gottem státní hymnu, uvědomili si i ti největší pochybovači, že se něco opravdu definitivně změnilo. Kryl později své společné vystoupení s Gottem znevažoval, ale historici to vidí jinak. Podle nich to byla symbolická definitivní tečka za nevábnou minulostí této země. I zpěvák dokáže pohnout historií.

Bryan Adams dá tentokrát přednost Brnu

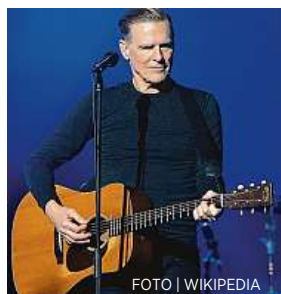


FOTO | WIKIPEDIA

ČR | Po vyprodaném koncertu v Praze se kanadský rockový zpěvák a kytarista Bryan Adams vrátí do České republiky. Tentokrát vystoupí v srdci Moravy, konkrétně v brněnské Winning Group Areně. Stane se tak 13. října 2024.

Brněnský koncert je předposlední Adamsovou zastávkou v rámci první části evropského turné, která začíná 30. září v Paříži. Do Brna se Adams dostane z Německa přes polskou Lodž; z Brna pak pokračuje do Budapešti. Pak má třítýdenní pauzu, po níž začíná v rakouském Dornbirnu a koncem listopadu skončí v portugalském Lisabonu. Celkem Adams odehraje do konce letošního roku 68 koncertů. Na pódiu jako doma, což dokázal i nedávným koncertem v pražské O₂ areně. „Říkejme tomu pop rock, rock'n'roll, stadionový rock – chvílemi nasazení Adamsova doprovodného ansámblu evokovalo pa-

mátné tříhodinové maratony Bruce Springsteena –, ale základem je vždy nosný, nezřídka hitový nápěv, kterých Bryan Adams za léta v branži nasázel úctyhodné množství.“ napsal ve své recenzi hudební publicista Jindřich Göth.

Bryan Adams má na svém kontě sedmnáct studiových alb a v roce 2022 se jeho diskografie rozrostla jednak o novou řadovku So Happy It Hurts, jednak o soundtrack Pretty Woman – The Musical a desky Classic pt. I a pt. II, které obsahují nové verze jeho největších hitů. (re, iDNES.cz)

INZERCE

Korunka

Loterie. Losy.

POVZNÁŠEJÍCÍ VÝHRY

korunka.eu

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



DÁREK: Originální mast proti bolesti za 0 Kč!

7 MINUT A BOLEST ZMIZÍ

Darujte zdraví svým blízkým

- Milovaná babička si stěžuje na bolesti kloubů?
- Dědeček se snaží protáhnout bolavá záda?
- Ztratili vaši rodiče svou dřívější kondici?
- Má někdo z vašich blízkých RA, artrózu, degeneraci?



LÉČEBNÝ OBKLAD V MASTI OKAMŽITĚ ulevuje od bolesti jakéhokoli původu.

1 zkušební balení ZDARMA! Vyzvedněte si zde: 277 279 595

Trpíte opakovanými bolestmi kloubů? Všimli jste si, že ochromující bolest zad, kolen nebo kyčlí „vypíná“ vašeho blízkého? Pozorujete grimasu bolesti ve tváři milovaného dědečka nebo babičky, když se zvedá ze židle? Procházky se pro vás staly utrpením a strastí? STOP - nedovolte, aby vás a vaše blízké artritida a bolesti svalů a kloubů připravily o radost z aktivního života. Získejte nyní ZDARMA průkopnickou mast proti bolesti a nepromarněte kvůli bolesti už ani den.

Hřejivá protilátka na RA, artrózu a degeneraci

„Na takový komplexní vzorec jsme čekali léta,“ - říká Gustav Lakomá, odborník na fyzioterapii společnosti MedicReporters. „Jedná se o první běžně dostupný **expresní lokální přípravek proti bolesti, který má navíc protizánětlivý účinek** - to znamená, že současně **bojuje proti intenzivní bolesti jakéhokoli původu a stimuluje tělo k regeneraci poškozených buněk a tkání**. A to vše bez zatěžování jater a žaludku dalšími prášky proti bolesti, což je důležité zejména u starších a nemocných lidí.“



Anestetická mast již po 1. aplikaci:

- UVOLŇUJE NAPJATÉ SVALY
- ZMÍRŇUJE BOLEST ZA 7 MINUT
- ZMÍRŇUJE RA (revmatoidní artritidu)

**ÚČINNOST POTVRDIL 299/300 OSOB
VE VĚKU 30-82 LET.**



Nepostradatelný při bolestech zad a ischiasu.
Danuše, 56 l.



Natírám si kolena touto mastí a konečně necítím to nepříjemné křupání v kloubech. Mohu nohy narovnávat a ohýbat bez bolesti! Aleš, 60 l.



Úleva od bolesti ramene po zranění za 5 minut.
Blažej, 42 l.

Bojuje proti bolesti a posiluje nemocné klouby

GEL COMPRESS doporučený 9750 odborníky v Evropě

- ☑ Zmírňuje bolesti kloubů, kolen a páteře
- ☑ Zahřívá a znecitlivuje za pouhých 7 minut
- ☑ Odstraňuje vrzání a praskání kloubů
- ☑ Zmírňuje revmatické potíže a artritidu
- ☑ Odstraňuje kontraktury, ztuhlost kloubů, neuralgie a záněty
- ☑ Zvyšuje pohyblivost kloubů až o 55 %



Okamžitě se vstřebává a nezanechává mastné skvrny!



Vtírejte lokálně, přidejte do hřejivé koupele nebo **masírujte:**

- Bolesti zad • Bolesti kolen • Bolesti zápěstí • Bolesti kyčlí • Bolesti ramen • Hematomy • Pohmožděníny
- Záněty • Revmatismus • Bolest kořene • Poúrazová bolest • Myofasciální bolest • Bolest při artritidě

Specializovaná pomoc v boji proti silné bolesti

Urychlete zotavení po pohmožděninách, vykloubeninách, zlomeninách a úrazech, překonejte revmatické bolesti, chronické bolesti zad, kloubů a svalů, rozlučte se s „boláky“ v kostech, vyzářujícími neuralgiemi, ztuhlostí kloubů a omezením pohybu. Stačí pravidelně používat inovativní protizánětlivou mast a navrátit zdraví a kondici sobě i svým blízkým - včetně seniorů. **Bude to ten nejkrásnější dárek, který můžete někomu dát, protože není nic cennějšího než zdraví.**



DOKONALÝ DÁREK! Nenechte si ujít příležitost:

Zavolejte si o mast proti bolesti ZDARMA: **277 279 595**

Prvním 100 lidem, kteří se ozvou do 22.03.2024, ZÍSKÁ 100% REFUNDACI.

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



100% PŘÍRODNÍ SLOŽENÍ • KONCENTROVANÁ FORMULE • OKAMŽITÁ ÚLEVA OD BOLESTI

Ze studia na lov polární záře

Soňa Porupkovou znají diváci Hlavních zpráv na CNN Prima NEWS a Primě především za moderátorským pultem, kde vedle Romana Šebrleho provází večerním zpravodajstvím. Že má poměrně neobvyklý koníček, to by hádal asi málokdo. Má totiž zálibu, která se jen tak nevidí, a to doslova a do písmene. Loví polární záře a letos si s manželem Zdeňkem na další odchyt magické a uchvatné podívané dojeli až za polární kruh.

„Přátelé i kolegové z redakce se mě ptali, proč jsme si probůh naplánovali dobrovolně dovolenou za polární kruh, kde běžně padají teploty k minus 30 °C,“ směje se Soňa a rovnou vysvětluje, že i ji samotnou by před pár lety takové plány asi překvapily. „Ale po loňské zimní cestě do norského Tromsa (pozn. kde proběhly zásnuby a žádost o ruku) jsme se do severu bezhlavě zamilovali. Letos jsme chtěli poznat i jeho vnitrozemní část, proto jsme si pro naši cestu zvolili Laponsko.“ Manželé tak během jednoho týdne pro-



cestovali jak finskou, tak švédskou část a najeli přes dva tisíce kilometrů. „Stejně jako loni obdivuju svého muže, že to i letos zvládl odřídit v husté sněhové bouři, kdy nebylo vidět na metr.“ O tom, že severské počasí umí být zrádné a nebezpečné, se zamilovaná dvojice přesvědčila na vlastní kůži, když během jedné takové bouře zachraňovali turistky na opuštěném místě. „Slečnám se v autě vybila startovací baterie a bez pomoci by musely přečkat noc v hlubokých mrazech,“ vysvětluje moderátorka Hlavních zpráv na Primě a CNN Prima NEWS.

Polárnice z Hlavních zpráv

Cílem mladých manželů bylo opět letos spatřit polární záři. „Loni nám nepřálo počasí a přes mraky jsme ji vždy viděli jen chvíli, letos jsme do Laponska vycestovali s neskromným přáním zažít ji ve vši kráse. A zadařilo se! Je to vlastně taková malá výhra v loterii, v jednu chvíli se musí setkat několik faktorů – vysoká slu-

neční aktivita, silný sluneční vítr, který přenese prach ze slunečních erupcí směrem k zemi, poruchy magnetického pole a pak, to je zásadní, jasná obloha,“ líčí Soňa Porupková s tím, že když se tohle všechno potká, zažije člověk přímo před očima zázrak.

„Nám se to ze sedmi dnů podařilo dvakrát, kdy jsme stáli naprosto uchvácení na zamrzlém jezeře v národním parku Abisko a sledovali jsme divoké nebeské divadlo. Některé polární záře jsou rychlé a intenzivní, hrají barvami od zelené přes růžovou až po odstíny červené, jiné se jen pomalu linou nad obzorem. Každá ze září je výjimečná, je to dar, díky kterému si člověk uvědomí, jak magický vesmír kolem nás je. Vidět polární záři na obloze je zážitek, který s vámi zůstane do konce života,“ říká zasněně moderátorka, která už po návštěvě mrazivého severu rozmrzla, a vy ji tak opět můžete vidat ve zpravodajském studiu a v Hlavních zprávách v 18.55 na CNN Prima NEWS a Primě. (jk)

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.RealiťákRoku.cz

iDNES.cz
S námi víte víc



Ať už vás první náznaky jara zlákaly k **venkovním sportovním aktivitám**, nebo dáváte přednost pohybu v interiérech, můžete si **snadno spočítat**, kolik při své snaze spálíte kilokalorií.

Sportujete? Spočítejte si, kolik spálíte kalorií

ČR | Z nejběžnějších a finančně nenáročných aktivit spálíte za hodinu největší množství kilokalorií při **běhu**. Zároveň při něm zlepšujete flexibilitu, zvyšujete vytrvalost a sílu. Během hodiny usilovného běhu průměrně vzrostlý člověk spálí až 3400 kJ, tedy asi 800 kilokalorií (kcal).

Klus nebo **indiánský běh** sice spálí asi o 20 % méně kalorií, ale právě pohyb na aerobním prahu, kdy spalujete především tuky, ne cukry, vede k hubnutí. Na to, abyste poznali tento zlatý střed, přitom nepotřebujete ani trenéra, ani drahé hodinky. Pohybujte se klusem tak, abyste byli schopni mluvit v jednoduchých větách, a postupně natahujte dobu pohybu od půl hodiny až k hodině. **Trekování** po horských hřebenech sice nespálí tolik kalorií jako běh (zhruba 1650 kJ/400 kcal za hodinu



FOTO | MAFRA

nu při svižnějším tempu), ale zase se mu z logických i logistických důvodů budete věnovat několik hodin v kuse.

Pokud neplavete „čubičku“ a nebojíte se strčit hlavu pod vodu, můžete proměnit rodnou návštěvu **prázdninového koupálka** v plnotučný trénink. Během hodiny plavání stylem prsa spálíte přes 2000 kJ (480 kcal), kraulem ještě o něco více, zvláště pokud ho pořádně neumíte. Šlapání na **kole** zapojuje velké svaly v těle a posiluje vaše stehna i lýtky bez toho, aby přitom

byly namáhány vaše klouby. Proto je vhodné v každém věku a v téměř každém zdravotním stavu. Dosáhnete-li průměrné rychlosti dvaceti kilometrů v hodině a nebudete-li zastavovat každých pět kilometrů na „svačinku“, uděláte pro svoje srdce i svaly opravdu hodně. Svižnou hodinovou jízdu spálíte okolo 2500 kJ, tedy 600 kcal.

Kolečkové brusle (2000 kJ/480 kcal za hodinu) jsou dobré na zpevnění celé postavy, vhodné jsou i pro lidi s nadváhou. Nezapomeňte na ochranné pomůcky, aby se byly chráněny při pádu.

Aerobik či novinka z Miami

A co **aerobik**? Cvičení při hudbě s instruktorem je dobré pro intenzivní hubnutí, obzvláště pro ty, kteří začínají snižovat váhu. Za 60minutovou lekci se vaše tělo zbaví až 1500 kJ/360 kcal. Při spíše protahova-

cím pilates cvičení je to zhruba o třetinu méně.

Jestliže milujete hudbu a tanec, můžete zkusit **VXN Workout**, nový dance fitness program s atmosférou tanečního parketu, původem z amerického Miami. „VXN Workout probíhá v přítomné sále se světelnou atmosférou evokující taneční parket, kde se při poslechu moderních hudebních remixů naučíte pod vedením instruktora originální taneční choreografií a spálíte vcelku velké množství kalorií,“ dává tip Tereza Horová, trenérka fitness sítě Form Factory.

Určitě si pamatujete na svá dětská léta, **skákání přes švihadlo** vás do nich zaručeně zase dostane. Při této aktivitě navíc můžete spálit až 370 kcal/90 kcal za půl hodiny. Výhodou skákání přes švihadlo je také to, že zlepšuje koordinaci, pomůže vám vypracovat hezké svaly na pažích, nohou, hrudníku a ramenou. (re, iDNES.cz)

INZERCE

Plísňě - mykózy nohou a nehtů může dostat každý, ale nemusí mu zůstat

Plíseň je nesystémové označení skupiny hub, které mohou vyvolávat mykotické onemocnění, proto si z nich smaženici neuděláte.

Plísňe se na nohách projevují nadměrnou potivostí, zápachem, rozpraskanými patami, olupováním kůže na ploskách, macerovanou (sýrovitou) nebo rozpraskanou kůží v mezíprstí, zahnědlými, či ztlustělými nehty.

Pomůže Vám mikroorganismus *Pythium oligandrum*, který přímým parazitizmem původce plísňových kožních problémů napadne a rozloží. Pod nehty „chytrá houba“ proroste bez pilování, leptání, či strhávání z krajů nehtu po vláknkách (hyfách) zdraví ohrožujících plísni. Tam působí, dokud původce nevysílí a zcela nevysaje. Nemá-li potravu (plísňe) ustane její aktivita, protože není schopna odebírat živiny z něčeho jiného než z plísni a odrůstá s pokožkou nebo nehtem.

Pro péči o nohy a nehty náchylné k potivosti, zápachu a kůži i nehty se sklonek k plísni je určena řada přípravků Biodeur.

Předností přípravků z řady Biodeur : **BIODEUR 3x1g**, nebo speciality na nehty **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, pro prevenci **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a zásyp do bot proti potivosti a zápachu **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** a **BIO BIODEUR 3x5g** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

Nové přípravky s chytrou houbou s jednoduchou aplikací zlepšující komfort života jsou **BIO BIODEUR NAIL OIL** - olej na nehty se sklonek k plísni a **BIODEUR FOOT OIL** olej na nohy se sklonek k plísni.



Přípravky s *Pythium oligandrum*, řady Biodeur dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 728 814 202 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz



Aby teplo vašeho domova **nevyhaslo**

Dřevosplyňující kotel **BLAZE GREEN**

- 🔥 Moderní kotel s lambda sondou
- 🔥 Ideální řešení pro výměnu starých nevyhovujících kotlů
- 🔥 Výrazná úspora paliva a čistý provoz
- 🔥 Snadná obsluha a méně časté přikládání
- 🔥 Délka polen až 50 cm
- 🔥 Dlouhá životnost a 7 let záruka na těleso kotle

www.blazeharmony.com



📍 BLAZE HARMONY s.r.o.,
Trnávka 37, 751 31 Lipník nad Bečvou
☎ +420 583 034 591
✉ prodej@blazeharmony.com

MOŽNOST
DOTACE



Kotel má sloužit vám, ne vyjemu!

Nenechejte výměnu starého kotle na poslední chvíli!
Využijte nižší ceny a dostatečné kapacity topenářů!



aqua
THERM
PRAHA

5. – 8. 3. 2024

25. mezinárodní veletrh technických zařízení a technologií pro udržitelnou budoucnost

Těšíme se na vaši návštěvu!

📍 Hala 3,
stánek 326

Zákaz starých kotlů na pevná paliva už letos. Výměnu za nový kotel je třeba začít řešit ihned

Majitele kotlů na pevná paliva 1. a 2. emisní třídy čeká od září 2024 zákaz provozu těchto zastaralých zdrojů vytápění. Starý kotel je nutné nahradit moderním ekologickým kotlem 5. třídy, případně jiným moderním zdrojem energie. Je nejvyšší čas začít s povinnou výměnou, protože samotné dodání i instalace kotle vyžadují svůj čas.

Zákon o ochraně ovzduší přináší od 1.9.2024 zákaz provozu neekologických kotlů. Dle něj už nebude možné provozovat kotle na pevná paliva v objektech určených k bydlení, které nespĺňují alespoň 3. emisní třídu dle normy ČSN EN 303-5. Za porušení hrozí opakovaná pokuta až 50 tisíc korun.



Využijte povinnou výměnu ve svůj prospěch

Výměna starého kotle není levná záležitost. Když ji však správně uchopíte a využijete všech nabízených možností, jakými jsou i státní dotace, může pro vás nakonec znamenat dlouhodobé úspory, které počáteční investici rychle vrátí.

Správný výběr nového kotle vám také přinese novou úroveň komfortu, který jste se starým kotlem sotva poznali. Uspoříte palivo i čas, který starý kotel vyžadoval k obsluze i čištění. Předěláním špinavé kotelný na čistou technickou místnost lze dokonce rozšířit užité prostory domu.



Základem je správný výběr kotle

Už při výběru kotle byste měli najít zkušeného topenáře, který zhodnotí stav vaší topné soustavy, doporučí ideální náhradu starého kotle, nacení investici a naplánuje s vámi konkrétní postup výměny. Řada topenářů také umí vyřídít dotaci, kterou na výměnu kotlů nabíízí stát.

Dotace na výměnu kotlů

Existují dva hlavní dotační tituly, které stát na výměnu kotlů nabízí. Mají název Kotlíkové dotace a Nová zelená úsporám. Ta první je přímo určena pro nízkopříjmové domácnosti, typicky seniory.

Nová zelená úsporám je určena pro ostatní majitele rodinných a bytových domů. Navíc lze u ní kombinovat více druhů úsporných opatření. Za to získáte více finančních prostředků jako bonus. Čím více opatření, tím vyšší dotace.

Nezapomeňte také na to, že po zákazu kotlů 1. a 2. třídy již nebude možné o dotace na výměnu těchto kotlů žádat! Proto je nutné vše začít řešit již nyní.



Vyberte si to nejlepší

Trh nabízí řadu kotlů na pevná paliva různých výrobců. Přestože jsou téměř všechny zařazeny do nejvyšší 5. emisní třídy a splňují zákonné požadavky, mohou se zásadně lišit jak v účinnosti, spotřebě paliva, tak i v komfortu obsluhy. To poznáte jako koncový uživatel při používání, kdy budete trávit více času příkládáním a čištěním kotle, než by bylo nutné.

Nechcete-li udělat chybu, zaměřte se na moderní kotle s řadou inovací. Ty totiž přináší nejvyšší užitečnou hodnotu a úsporu jak finanční, tak časovou.

Jedny z nejvyspělejších kotlů na dřevo a pelety, které na našem trhu najdete, jsou kotle značky BLAZE HARMONY. Tento český výrobce má ve své produktové řadě špičkové modely, které posouvají tradiční způsob vytápění dřívím na novou úroveň.

www.blazeharmony.com

ZVLÁŠTNÍ ZPRÁVA Češi mají další důvod k hrdosti. Přírodní kúra vědce českého původu za 28 dní obnovila 100% funkční sluch již více než 14 tisícům lidí.

KONEC ÉRY SLUCHADEL!

Profesor chtěl vyléčit svou matku z postupující hluchoty. Sám nečekal, jak převratný objev učiní...



Na fotografii je profesor Kašpar se svou matkou Terezou, pro kterou vyvinul přípravek na obnovu sluchu. Oba žijí ve Stuttgartu, kam Tereza v 80. letech emigrovala.

Lékařské časopisy označují novou kúru posilující sluch za „průkopnický úspěch v oblasti otorinolaryngologie“, a Profesor získal pochvalu od významných odborníků z celého světa. Již více než 14 000 lidí, kterým hrozilo, že zcela ohluchnou, znovu získalo přirozenou schopnost slyšet a nemusí používat sluchadla.

Prof. David Kašpar se rozhodl zbavit svou matku postupující hluchoty

látek do uší obnovuje sluch i u lidí s těžkou ztrátou sluchu. **Bez ohledu na pohlaví, věk nebo příčinu a délku trvání problémů se sluchem.** Jak vznikl vzorec pro obnovu sluchu? Na tuto otázku odpovídá sám vynálezce vzorce profesor David Kašpar.

„Až dosud byla postupující hluchota spojená s věkem nevyhnutelná. Dnes lze s pomocí mého makromolekulárního vzorce proces ztráty sluchu nejen zastavit, ale i zcela zvrátit.“

ušními infekcemi, které ztrátu sluchu jen zhoršily.

Potřeboval jsem matce pomoci, aby získala sluch zpět, a tím i **plně zdraví a radost ze života.** Chtěl jsem, aby byla pro mé děti úžasnou babičkou – stejně jako byla ona matkou pro mně. Pomyslel jsem si, že přece jsem vědec! Proč nevyvinu lék na hluchotu? A pak jsem začal s výzkumem...

Rok a půl jsem prováděl intenzivní laboratorní výzkum. Na své matce jsem testoval různé kombinace účinných látek. Všechny byly **100% přírodní a bezpečné pro organismus.** Vědecké poznatky a trocha štěstí přinesly své ovoce – vyvinul jsem jedinečný makromolekulární vzorec. Okamžitě jsem podal žádost o rozsáhlý výzkum. Jeho 98% účinnost potvrdila největší výzkumná centra v Evropě a USA.

Moje matka začala slyšet dvakrát lépe už po jednom týdnu, kdy si do uší dávala tento přípravek. Byla ráda, že už jí netrápí neustálé praskání v uších. Následující týden začala jasně slyšet, co se jí říká. Dokonce i v přeplněném obchodě. Po pouhých třech týdnech matka přiznala,

Sluchadla jsou těžké peníze vyhozené oknem!

Je to názor více než 14 000 spokojených uživatelů profesorské kúry, kteří již svá sluchadla vyhodili. Proč?

> **Sluchadla jsou drahá.**

Sluchadla stojí 10 až 70 tisíc korun a nejedná se o jednorázový výdaj.

Jejich nabíjení výrazně zvyšuje Váš účet za elektřinu.

> **Způsobují nepříjemné pocity a ostudu.** Lidé, kteří nosí sluchadla trpí, protože jsou vnímáni jako postižení.

> **Zvuk je hlasitější pouze tehdy, kdy jsou v uších.**

Sluchadlo je třeba vytahovat. Tím se zbavíte možnosti získat sluch natrvalo.

„Byl jsem hluchý jako pařez a teď slyším šepot i bez sluchadla!“

„Problémy se sluchem se u mě objevily už dávno, po čtyřicítce. Myslel jsem si, že je to normální – stárnul jsem, takže jsem slyšel méně. Ale po několika letech jsem už nerozuměl tomu, co mi říkají. Měl jsem dokonce jedno sluchadlo. Utratil jsem za něj celé jmění a pořád mi překážel! O této kúře uší jsem se dozvěděl včas. Teď vím, že **kdybych ji nepoužil, udělal bych životní chybu.** Dnes mohu bez problémů sledovat televizi, poslouchat rádio a telefonovat. Moc děkuji!“

Pavel M., 72 let, učitel z Plzně v důchodu



– a to byl začátek revoluce v oboru otorinolaryngologie. Profesor vyvinul **přírodní, bezpečný a snadno použitelný** přípravek na obnovu sluchu. Odborníci v oboru otorinolaryngologie si nedělají iluze – **tato nová přírodní kúra zničí trh se sluchadly.**

Makromolekulární vzorec je průlomem v boji o dobrý sluch

Profesorova kúra obnovuje sluchové buňky a přirozenou schopnost slyšet. Její složky mají silné regenerační účinky. Každodenní aplikace těchto

„V Evropě má každý třetí člověk ve věku 36 až 95 let problémy se sluchem. **Tito lidé si to často ani neuvědomují** – myslí si, že jejich schopnost porozumět slovům narušuje hluk. Až dva z deseti z nich jsou prakticky hluchší, ale tuto skutečnost tají. Bohužel to postihlo i mou matku. Zpočátku byla pozornější a často žádala o zopakování. Ale pak to bylo horší a horší.

Máma nechtěla nosit sluchadlo. Řekla, že **„není invalida, aby nosila tu ošklivou krabičku v uchu“.** Ani já jsem nechtěl, aby moje maminka nosila sluchadlo, protože vím o mnoha případech, kdy to skončilo

šťastná a veselá: **„Synu, vrátil se mi sluch, jako když jsem byla mladá! Vynalezl jsi lék proti hluchotě!** Kolika lidem to pomůže!“

Klinické testy prokazují účinnost vzorce

Studie stuttgartského výzkumného centra prokázala, že profesorská kúra má více než 98% účinnost. Lidé ve věku 36-95 let za pouhých 28 dní dosáhli pozoruhodných výsledků v boji proti ztrátě sluchu.

Těmto osobám se po použití přípravku okamžitě vyčistil zvukovod. Jejich sluch se tak zlepšil o 50%. V následujících dnech kúry se u osob, jež se zúčastnily studie, zvýšila citlivost ucha na lidskou řeč, takže **začaly slyšet rozhovory i v pouličním hluku.** Pak se zbavily bolestí hlavy a šelestu v uších. To ale není všechno. Po 28 dnech kúry se účastníci jednomyšlně shodli, že se jejich sluch zotřil. **Dnes slyší přesně tak, jako když jim bylo 20-25 let!**

Profesor **se nejprve rozhodl zpřístupnit jej v Evropě, včetně České republiky,** v telefonickém prodeji. Nyní můžete získat až **100% slevu.**

VELKÁ PROMO AKCE!

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 04.03.2024, získá **100% slevu!** Obdržíte makromolekulární vzorec ve formě oleje **ZDARMA!**



Zavolejte: 555 441 707

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

01

ČT1

6.25 Polopatě **7.15** Máme rádi zvířata **7.45** O třech vandrovnicích **8.15** Princezna Lada **9.05** Úsměvy Evy Holubové **9.45** Prodaná babička **10.15** Otec Brown IX **11.00** Všechnopárty **12.00** Z metropole, Týden v regionech **12.25** Hobby naší doby **12.50** Postřehy odjinud **13.00** Zprávy **13.05** O nosatě čarodějnic **14.00** Dvanáct měsíčků **14.30** Madla z cihelny **16.15** Slečna Marplová **17.50** Kočka není pes **18.25** Kluci v akci **18.55** Události za okamžik a počasí **19.00** Události **19.52** Branky, body, vteřiny

20.10 Peče celá země
Třetí řada světově známé soutěže

21.20 Karel Svoboda – Šťastná léta
Dok. Režie P. Klein

22.54 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony

22.55 Pošetilost mocných
Francouzská koprodukční komedie (1971). Hrají: L. de Funès, Y. Montand, A. de Mendoza, K. Schubertová, A. Sapritchová

0.40 Případy detektiva Murdocha XV
Detektivní seriál (VB/Kan., 2021)

1.25 Bolkoviny
Spoluúčinkují: M. Kocáb, E. Srnčová a M. Žbirka

2.05 Sama doma

3.40 Kuchařská pohotovost

4.05 Malá farma

4.30 Banánové rybičky

5.00 Co naše babičky uměly
a na co my jsme zapomněli

5.30 Z metropole

nova

Nova

6.00 Holčička z iglů IV **6.05** Zig a Sharko IV **6.15** Chuggington: Veselé vláčky IV (16-19) **7.10** Alvin a Chipmunkové III (4, 5) **7.55** Víkendová Snídaně **10.40** Marley a já **13.05** Dožeň, co se dá! **15.15** Šest dní, sedm nocí **17.15** Tři mušketyři. Dobrodružný film **19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



FANTASY

20.20 Fantastická zvířata a kde je najít
Fantasy (USA/VB, 2016)

23.05 Pacific Rim: Útok na Zemi
Akční film (USA, 2013)

1.50 Šest dní, sedm nocí
Romant. komedie (USA, 1998)

3.40 Zlatá labuť (42)

4.50 Novoshopping

Prima

Prima

6.00 Bolek a Lolek na Divokém západě **6.20** M.A.S.H (63) **6.45** M.A.S.H (64) **7.20** M.A.S.H (65) **7.50** M.A.S.H (66) **8.25** M.A.S.H (67) **8.55** Autosalon.tv **10.00** Inkognito **11.10** Máme rádi Česko **13.00** Máme rádi Česko **14.50** Fotři jsou lotři. Komedie (USA, 2010) **16.55** Provdám svou ženu. Filmová komedie (ČR, 1941). Hrají V. Burian, S. Svozilová, J. Marvan, V. Ferbasová. Režie M. Cikán **18.52** Počasí **18.55** Hlavní zprávy **19.40** Krimi zprávy **19.55** Showtime

20.15 Spolu
Drama (ČR, 2022). Hrají Š. Kozub, V. Žilková, K. Janovičová, V. Kopta, K. Rýška. Režie M. Müller, D. Laňka

22.55 Zmetci
Akční thriller (USA, 2021). Hrají P. Brosnan, T. Roth, N. Cannon, J. Chungová, H. Corfieldová. Režie R. Harlin

0.50 Těžký zločin
Thriller (USA, 2002). Hrají A. Juddová, M. Freeman, J. Caviezel, A. Scott, A. Peetová

3.20 Cesta draka
Akční film (HG, 1972). Hrají B. Lee, Ch. Norris

5.40 Libovky Pepy Libického
Znáte Pepu Libického? Ne? Tak to byste ale měli! S ním totiž může budovat, rekonstruovat a vyrábět i ten, kdo není řemeslně příliš zdatný

Prima COOL

Prima cool

6.00 Příhody Bolka a Lolka **6.20** Top Gear speciál (2/2) **7.10** Pevnost Boyard III (7-10) **11.35** Re-play **12.10** Jak jsem poznal vaši matku VIII (1, 2) **13.05** Simpsonovi IX (23-25) **14.35** Simpsonovi X (1) **14.55** Rocky V **17.15** Jak jsem poznal vaši matku VIII (3) **17.45** Jak jsem poznal vaši matku VIII (4) **18.15** Simpsonovi XI (3-6) **20.15** Sunshine **22.25** Abraham Lincoln: Lovce upírů **0.25** Simpsonovi XI (3) **0.55** Simpsonovi XI (4)

nova CINEMA

Nova Cinema

5.45 Modrá lucerna **7.00** Kriminálka Miami (19, 20) **8.55** Erin Brockovich **11.30** Mimzy, dobrodružný film (USA, 2007) **13.15** Spongebob v kalhotách, animovaný film (USA, 2004) **14.45** Legenda o sovích strážcích, animovaný film (USA/Austr., 2010) **16.35** Posel budoucnosti, sci-fi film (USA, 1997) **20.00** Hancock, akční fantasy film (USA, 2008) **21.50** Méda, komedie (USA, 2012) **23.50** Sousedí, komedie (USA, 2014)

Prima MAX

Prima Max

5.10 Partička **6.00** M.A.S.H **6.25** Námořní vyšetřovací služba VI (11, 12) **8.20** Moc kouzel **10.10** Hřebík v hlavě **12.15** Perfektní zaskok **14.25** Na stromě, komedie (It., 1971) **16.15** Šílená dovolená, komedie (Fr., 2019) **18.05** Láska hory přenáší, komedie (ČR/SR, 2022) **20.00** Žiješ jenom dvakrát, akční film (VB/USA/Jap., 1967) **22.30** Vlk ze Snow Hollow, thriller (USA, 2020) **0.00** Abraham Lincoln: Lovce upírů, akční horor (USA, 2012)

family

Joj Family

SOBOTA **6.45** Krimi **7.15** Noviny **7.55** Jahody na stéble trávy (4) **9.05** Profesionálové VI (14) **9.55** Profesionálové VI (15) **10.40** Vzorec na lásku **12.40** Bergman a Bergman, detektivní kancelář **14.05** Zákony pohybu (9) **15.25** Zákony pohybu (10) **16.50** Dobrá čtvrť (2) **17.55** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Srážka planet **22.10** Černí andělé (3) **23.25** V sedmém nebi

NEDĚLE **5.40** Noviny **6.10** Krimi **6.35** Noviny **7.15** Delukse (1, 2) **9.20** Kutíl, s. r. o. II (24) **10.00** Profesionálové VI (16) **10.50** Profesionálové VII (1) **11.40** Srážka planet **13.30** Černí andělé (3) **14.50** Den pro mou lásku **16.50** Na chalupě **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Ivetta II (1) **21.20** Měsíc v ohrožení **23.10** Pravá tvář (9) **0.10** DELUKSE (2) **1.00** Profesionálové VI (16)

PONDĚLÍ **8.00** Soudní síň **8.55** Soudní síň – cz **9.55** Skutečné příběhy **10.55** První oddělení **12.00** Soudní síň – cz **13.00** Soudní síň **14.00** Zoo (21) **15.05** Policisté v akci **16.10** Aféry **17.00** Soudní síň – cz **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Jsou hvězdy, které nehasnou (5) **21.30** Bergman a Bergman, detektivní kancelář **22.55** V sedmém nebi

ÚTERÝ **8.00** Soudní síň **9.00** Soudní síň – cz **10.00** Aféry **10.50** První oddělení **12.00** Soudní síň – cz **12.55** Soudní síň **14.00** Zoo (22) **15.05** Policisté v akci **16.10** Aféry **17.05** Soudní síň – cz **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Den pro mou lásku **22.20** Ivetta II (1) **23.20** V sedmém nebi

STŘEDA **10.00** Aféry **10.55** První oddělení **11.55** Soudní síň – cz **12.55** Soudní síň **14.00** Zoo (23) **15.10** Policisté v akci **16.10** Aféry **17.10** Soudní síň – cz **18.05** Soudní síň – cz **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Zákony pohybu (11) **21.25** Rivaly na hrázdě **23.30** V sedmém nebi

ČTVRTEK **10.55** První oddělení **11.55** Soudní síň – cz **12.55** Soudní síň **13.55** Zoo (24) **15.05** Policisté v akci **16.10** Aféry **17.00** Soudní síň – nové případy **18.05** Soudní síň – cz **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** 30 případů majora Zemana (1) **21.35** Dobrá čtvrť (3) **22.50** V sedmém nebi **0.50** Aféry

PÁTEK **10.00** Aféry **10.55** První oddělení **12.00** Soudní síň – cz **12.55** Soudní síň **14.00** Zoo (25) **15.00** Policisté v akci **16.05** Aféry **17.00** Soudní síň – cz **18.00** Soudní síň – cz **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Zákony pohybu (12) **21.25** Čas pracuje pro vraha **23.20** Jsou hvězdy, které nehasnou

RELA:3

Relax

SOBOTA **7.25** Nespoutaný anděl **8.20** Nespoutaný anděl **9.20** Dvě tváře lásky **10.20** Top Relax **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **15.00** Dvě tváře lásky **15.55** Wolffův revír **16.55** Stefanie **17.55** Stefanie **18.55** Nespoutaný anděl **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Wolffův revír **21.55** Námořní hlídka **22.55** Teleshopping **23.20** Luxus store

NEDĚLE **5.50** Zvěřinec **6.15** Dámská jízda s Heidi **7.25** Nespoutaný anděl **9.20** Dvě tváře lásky **10.20** Top Relax **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **15.00** Dvě tváře lásky **15.55** Wolffův revír **16.55** Stefanie **17.55** Stefanie **18.55** Nespoutaný anděl **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Wolffův revír **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy **23.20** Luxus store

PONDĚLÍ **6.20** Dámská jízda s Heidi **7.15** Pohodové zprávy **7.25** Nespoutaný anděl **9.20** Dvě tváře lásky **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **14.40** Top Relax **15.00** Dvě tváře lásky **15.55** Wolffův revír **16.55** Stefanie **17.55** Stefanie **18.55** Nespoutaný anděl **20.55** Wolffův revír **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy

ÚTERÝ **7.15** Pohodové zprávy **7.25** Nespoutaný anděl **9.20** Dvě tváře lásky **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **14.40** Top Relax **15.00** Dvě tváře lásky **15.55** Wolffův revír **16.55** Stefanie **17.55** Stefanie **18.55** Nespoutaný anděl **19.55** Wolffův revír **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy

STŘEDA **7.25** Nespoutaný anděl **9.20** Dvě tváře lásky **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **14.40** Top Relax **15.00** Dvě tváře lásky **15.55** Wolffův revír **16.55** Stefanie **17.55** Stefanie **18.55** Nespoutaný anděl **20.55** Wolffův revír **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy

ČTVRTEK **7.15** Pohodové zprávy **7.25** Nespoutaný anděl **9.20** Dvě tváře lásky **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **15.00** Yago, syn džungle **15.55** Wolffův revír **16.55** Stefanie **18.55** Nespoutaný anděl **20.55** Wolffův revír **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy

PÁTEK **7.15** Pohodové zprávy **7.25** Nespoutaný anděl **9.20** Yago, syn džungle **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **14.40** Top Relax **15.00** Yago, syn džungle **15.55** Wolffův revír **16.55** Stefanie **18.55** Nespoutaný anděl **20.55** Wolffův revír **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy

INZERCE

Inspektor/ka Oddělení správné distribuční praxe
Mgr. farmacie, přír. vědy, veterinářství a prevence, všeobecné lékařství, techn. vědy, praxe dle § 22 odst. 2 zák. 378/2007 Sb. o léčivech, 1 rok praxe, MS Office 2010, RP sk. B. Email: andrea.golova@sukl.cz

SÚKL

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Více na www.jobdnes.cz/detail/NEDASQ

Referent/ka sociálně-právní ochrany dětí, MS WORD, Excel, Outlook, vzdělání dle zák. 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 110, odst. 4, VOŠ/VŠ sociální práce a sociální pedagogiku, sociální a humanitární práci, sociálně právní činnost, charitní a sociální činnost. E-mail: lucie.rychecka@letnany.cz



Městská část Praha 18

Více na www.jobdnes.cz/detail/SFRIEQ

Automechanik - Brno. Výuční list z oboru automechanik nebo oboru příbuzného. Praxi v oblasti oprav motorových vozidel (min 1 rok). Řidičský průkaz sk. B. Jan Jarma, E-mail: aaaaauto@datacruit.net

AURESHOLDINGS

AURES Holdings a.s.

Více na www.jobdnes.cz/detail/17ZGMF**IT - vývoj aplikací a systémů**

Tester pro mezinárodní projekt pro celní správu
Vedoucí SW Vývoje Telematiky - ZLÍN - full time
React JS vývojeř 40 000 - 80 000 Kč / měsíc
.net programátor (56-68.000 Kč) 56 000 - 68 000 Kč / měsíc

Více na www.jobdnes.cz

jobDNES.cz

Vaše cesta do práce

neděle 3. března 2024

O1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nova CINEMA	Nova Cinema
6.00	Zajímavosti z regionů 6.25 Manželská hra 6.40 Mašla z cihelny 8.25 Buchtý po ránu 8.55 Polopatě 9.45 Kalendárium 10.00 Toulavá kamera 10.30 Objektív 11.05 Dynastie Nováků (2/13)	6.00 Holčička z iglů IV 6.05 Zig a Sharko IV 6.15 Chuggington: Veselé vláčky IV (20-23) 7.10 Alvin a Chipmunkové III (6, 7) 7.55 Víkendová Snídaně 10.25 Rady ptáka Loskutáka 11.30 Tipy ptáka Loskutáka 11.55 Za pět minut dvanáct 13.15 Specialisté (212) 14.20 Krotitelé duchů 2 Komédie (USA, 1989) 16.35 Ve znamení Merkura (2) 18.15 Arabela se vrací (1) 19.00 Arabela se vrací (2) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Policie Hvar (5) 21.35 Kriminálka Anděl (6) 22.45 Střepiny 23.20 Slyz slunce 1.45 Akční film (USA, 2003) Krotitelé duchů 2 Komédie (USA, 1989) 3.20 Specialisté (212) 4.20 Střepiny 4.45 Novashopping	6.00 Lodi přes Kornati 6.05 Bolek a Lolek na Divokém západě 6.25 M.A.S.H (66-69) 8.25 M.A.S.H (70) 9.00 Prima Česko 9.30 Prima Svět 10.05 Ve varu 11.00 Partie Terezie Tománkové 12.00 Receptář prima nápadů 13.00 Libovky Pepy Libického 14.00 Vychytávky Ládi Hrušky 14.40 Vychytávky Ládi Hrušky 15.25 Polda VI (2) 16.50 Láška hory přenáší Komédie (ČR/SR, 2022) 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.15 Sedm schodů k moci (6) 21.40 Bez litości (7) 22.40 Rocky V Akční film (USA, 1990) 0.55 Úsměvy smutných mužů Komediální drama (ČR, 2018) 3.00 Vraždy v Midsomeru IX 5.20 Rozpal to, šéfe! 5.55 Nový den	6.05 Nikdy není pozdě 8.00 Legenda o sověch strážcích 9.45 Spongebob v kalhotách 11.15 Posel budoucnosti 14.45 Hancock 16.30 Šílený rande, komedie 18.05 Morganovi, komedie (USA, 2009) 20.00 Batman vs. Superman: Úsvit spravedlnosti, akční sci-fi film (USA, 2016) 22.50 Na návštěvě, horor (USA, 2015) 0.40 Médca, komedie (USA)	COOL Prima cool 5.40 Příhody Bolka a Lolka 6.20 Těžká dřina 6.45 Pevnost Boyard III (9-12) 10.55 Autosalon.tv 12.10 Jak jsem poznal vaši matku VIII (3, 4) 13.10 Simpsonovi X (2-5) 15.00 Poklad u jezera 17.15 Jak jsem poznal vaši matku VIII (5, 6) 18.15 Simpsonovi XI (7, 8) 19.15 Simpsonovi XI (9) 19.45 Simpsonovi XI (10) 20.15 Mission: Impossible 22.30 Cesta draka 0.30 Simpsonovi XI (7) 1.00 Simpsonovi XI (8)	MAX Prima Max 5.40 Příhody Bolka a Lolka 6.20 M.A.S.H 6.45 Námořní vyšetřovací služba VI (12, 13) 8.40 Kosmetička a zvíře 10.50 Moonfall 13.30 Šílená dovolená 15.10 Báječný den, romantická komedie 17.25 Zjišť jenom dvakrát, akční film (VB/USA/Jap., 1967) 20.00 Addamsova rodina, komedie (USA, 1991) 22.00 Sunshine, sci-fi thriller (USA/VB, 2007) 0.00 Krvavé peníze, thriller (USA, 2014)	

pondělí 4. března 2024

O1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nova CINEMA	Nova Cinema
5.59 Studio 6 9.00 Otec Brown IX 9.45 Chvilé pro písničku 10.00 168 hodin 10.35 Doktor Martin (8) 11.30 AZ-kvíz Zprávy ve 12 12.00 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus Sama doma 12.30 Sama doma 14.00 Bydlet jako... za úplňku 14.30 Byl jednou jeden dům (3/5) 15.45 Hotel Portofino 16.45 Máme rádi zvířata 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 18.55 Události za okamžik a počasí 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování SAZKA mobil šance 20.10 Stíny v mlze (9/12) 21.30 Reportéři ČT 22.10 Plně hnízdo v Jihočeském kraji 2 22.39 Výsledky losování Štastných 10 a Extra Renty 22.40 Slečna Marplová V 0.10 Grantchester VII (1/6) 1.00 AZ-kvíz 1.35 Z metropole, Týden v regionech	5.55 Snídaně 8.35 Ulice (4650) 9.35 Policie Hvar (5) 10.55 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevne V (1) 11.50 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.25 Ordinace v růžové zahradě 2 (104) 13.40 Kriminálka Miami (21) 14.35 Kriminálka Miami (22) 15.35 Výměna manželek 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu IV 18.30 Ulice (4651) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Specialisté (213) 21.25 Specialisté (204) 22.35 Víkend 23.15 Kriminálka Las Vegas IV (19) 0.10 Kriminálka Miami (21) 1.10 Kriminálka Miami (22) 2.10 Přestávka v vysílání 4.45 Novashopping	6.00 Nový den 7.05 M.A.S.H (70) 7.35 M.A.S.H (71) 8.05 M.A.S.H (72) 8.40 M.A.S.H (73) 9.10 Sedm schodů k moci (6) 10.30 Policie Hamburk V (26) 11.30 Policie Hamburk V (27) 12.30 Closer V (2) 13.30 Návrat komisaře Rexe IX (5) 14.30 Policie v akci 15.30 Ano, šéfe! 16.40 Inkognito 17.55 Proštění! 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.15 Zalez do spacáku (5) 21.35 Tátové na tahu (1) 22.45 Tloušťci 23.50 Receptář prima nápadů 0.40 Policie Hamburk V (26) 1.40 Policie Hamburk V (27) 2.50 Closer V (2)	6.45 Mímzy 8.35 Hancock 10.25 Morganovi 12.25 Dožeň, co se dá! 14.25 Batman vs. Superman: Úsvit spravedlnosti 17.35 Dvojí hra, komediální thriller (USA/N, 2009) 20.00 Fantastická zvířata a kde je najít, fantasy (USA/VB, 2016) 22.40 Král Škorpión 2: Zrod válečníka, akční fantasy (N/USA/JAR, 2008) 0.45 Alibi na klíč, komedie	COOL Prima cool 6.15 Autosalon.tv 7.05 Prima Partička 8.05 Top Gear VII (9) 9.15 Top Gear VIII (1) 10.20 Hvězdná brána II (21, 22) 12.25 Jak jsem poznal vaši matku VIII (5, 6) 13.20 Simpsonovi X (6-9) 15.10 Hvězdná brána III (1, 2) 17.15 Jak jsem poznal vaši matku VIII (7, 8) 18.15 Simpsonovi XI (11-14) 20.15 Prima Partička 21.20 Plněj kotel 22.00 Brickleberry (7) 22.30 Re-play 23.00 Simpsonovi XI (11-14)	MAX Prima Max 5.05 Partička 6.00 M.A.S.H 7.10 Námořní vyšetřovací služba VI (13, 14) 9.20 Druhý báječný hotel Marigold 11.45 Můj táta hrdina 13.35 Báječný den, romantická komedie 15.45 Jako ty, sci-fi film (USA, 2015) 17.50 Addamsova rodina, komedie (USA, 1991) 20.00 Tohle je náš svět, tragikomedie (USA, 2016) 22.30 Loupež století, krimifilm (USA, 2014) 0.20 Mission: Impossible, akční thriller (USA, 1996)		

úterý 5. března 2024

O1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nova CINEMA	Nova Cinema
5.59 Studio 6 9.00 Hotel Portofino 9.55 Karel Svoboda - Štastná léta 11.30 AZ-kvíz Zprávy ve 12 12.00 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus Sama doma 12.30 Sama doma 14.05 Hercule Poirot 15.50 Hotel Portofino 16.45 Na cestě po Abú Dhabí 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 18.55 Události za okamžik a počasí 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Instalátér z Tuchlovic Komedie (ČR, 2016) 21.35 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem Povídky (2007) 22.49 Výsledky losování Štastných 10 a Euromilióny 22.50 Komisař Moulin 0.25 AZ-kvíz 0.55 Zahradka je hra 1.20 Zajímavosti z regionů 1.45 Postřehy odjinud 1.50 Rájské zahrady	5.55 Snídaně 8.40 Ulice (4651) 9.40 Zlatá labuť (42) 10.55 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevne V (2) 11.45 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.20 Ordinace v růžové zahradě 2 (105) 13.35 Kriminálka Miami (23, 24) 15.30 Výměna manželek 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu IV 18.30 Ulice (4652) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Jedna rodina (59) 21.40 Survivor Česko & Slovensko III (1) 23.40 Kriminálka Miami (23, 24) 1.40 Specialisté (213) 2.30 Volejte Novu 3.05 Ulice (4651) 3.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (104) 4.45 Novashopping	6.00 Nový den 7.05 M.A.S.H (73) 7.35 M.A.S.H (74) 8.10 M.A.S.H (75) 8.40 M.A.S.H (76) 9.15 Zalez do spacáku (5) 10.30 Policie Hamburk V (28) 11.30 Policie Hamburk V (29) 12.30 Closer V (3) 13.25 Návrat komisaře Rexe IX (6) 14.30 Policie v akci 15.30 Ano, šéfe! 16.40 Inkognito 17.55 Proštění! 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.15 Zoo (179) 21.40 7 pádů Honzy Dědka 22.50 7 pádů Honzy Dědka 0.00 Ano, šéfe! 1.15 Policie v akci 2.15 Policie Hamburk V (28) 3.15 Policie Hamburk V (29) 4.25 Closer V (3) 5.55 Nový den	5.55 Dožeň, co se dá! 7.55 Kriminálka Miami (21, 22) 9.50 Batman vs. Superman: Úsvit spravedlnosti 12.40 Dvojí hra 15.10 Fantastická zvířata a kde je najít, fantasy (USA/VB, 2016) 17.50 Můj přítel delfín 20.00 Rychle a zběsile: Hobbs a Shaw, akční film (USA/VB, 2019) 22.40 Špionáž, thriller (USA/Fr., 2013) 0.45 Král Škorpión 2: Zrod válečníka	COOL Prima cool 7.40 Bábovky a plechovky II 8.15 Top Gear speciál (1/2) 9.15 Top Gear VIII (2) 10.20 Hvězdná brána III (1, 2) 12.25 Jak jsem poznal vaši matku VIII (7, 8) 13.20 Simpsonovi X (10-13) 15.10 Hvězdná brána III (3, 4) 17.15 Jak jsem poznal vaši matku VIII (9, 10) 18.15 Simpsonovi XI (15-18) 20.15 Partička XXL 21.30 Mezi COOLky II 22.15 Brickleberry (8) 22.35 Plněj kotel 23.15 Simpsonovi XI (15-18)	MAX Prima Max 6.00 Velké putování Bolka a Lolka 6.20 M.A.S.H 6.45 Námořní vyšetřovací služba VI (15) 7.40 Hřebík v hlavě 9.45 Jako ty, sci-fi film (USA, 2015) 11.45 Kempink, komedie (Fr., 2006) 13.50 Tenkrát na Západě, western (USA/It., 1968) 17.25 Tohle je náš svět, tragikomedie (USA, 2016) 20.00 Nejhorší obavy, akční thriller (USA, 2002) 22.30 Prázdnota, thriller (USA, 2020)		

středa 6. března 2024

C1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nová CINEMA	Nova Cinema																					
5.59 Studio 6	9.00 Hotel Portofino	9.55 Chvilé pro písničku	10.10 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli	10.35 Dynastie Nováků (2/13)	11.30 AZ-kvíz	12.00 Zprávy ve 12	12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus	12.30 Sama doma	14.05 Kočka není pes	14.40 Peče celá země	15.40 Hotel Portofino	16.45 Plné hnízdo v Jihočeském kraji 2	17.15 AZ-kvíz	17.40 Černé ovce	18.00 Události v regionech	18.25 Kde domov můj?	18.55 Události za okamžik a počasí	19.00 Události	19.56 Branky, body, vteřiny	20.05 Losování Sportky a Šance	20.15 Četnické humoresky (9/39)	21.25 13. komnata Hany Kusunjerové	21.55 Bilance: Porazíme rakovinu?	22.24 Výsledky losování Šťastných 10	22.25 Fair play	Drama (ČR/SR/N, 2014)	0.05 Maigret a sedm křížků	Detektivka (Fr./Belg., 2004)
5.55 Snídaně	8.30 Ulice (4652)	9.30 Jedna rodina (59)	10.55 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevňě V (3)	11.45 Tescoma s chutí	12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	12.20 Ordinace v růžové zahradě 2 (106)	13.35 Kriminálka Miami II (1, 2)	15.30 Výměna manželek	16.57 Odpolední Počasí	17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny	17.30 Na lovu IV	18.30 Ulice (4653)	19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	20.20 Výměna manželek XVI	21.40 Survivor Česko & Slovensko III (2)	23.35 Kriminálka Miami II (1, 2)	1.35 Specialisté (204)	2.25 Víkend	3.00 Ulice (4652)	3.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (105)	4.45 Novashopping							
6.00 Nový den	7.05 M.A.S.H (76)	7.35 M.A.S.H (77)	8.10 M.A.S.H (78)	8.40 M.A.S.H (79)	9.15 Zoo (179)	10.30 Policie Hamburk V (30)	11.30 Policie Hamburk VI (1)	12.30 Closer V (4)	13.30 Návrat komisaře Rexe IX (7)	14.30 Policie v akci	15.30 Ano, šéfe!	16.40 Inkognito	17.55 Prostřeno!	18.52 Počasí	18.55 Hlavní zprávy	19.40 Krimí zprávy	19.55 Showtime	20.15 Polda VI (3)	21.40 Show Jana Krause	22.40 Show Jana Krause	23.45 Ano, šéfe!	1.00 Policie v akci	2.00 Policie Hamburk V (30)	3.00 Policie Hamburk VI (1)	4.00 Closer V (4)	5.05 Libovky Pepy Libického	5.55 Nový den	
7.50 Kriminálka Miami (23, 24)	9.50 Morganovi	11.50 Šílený rande	13.25 Fantastická zvířata a kde je najít, fantasy (USA/VB, 2016)	16.05 Princ a chudás	18.00 Krotitelé duchů 2, komedie (USA, 1989)	20.00 Pacific Rim: Útok na Zemi, akční film (USA, 2013)	22.40 Zatracený, western (USA, 2015)	0.25 Slzy slunce, akční film (USA, 2003)																				
COOL	Prima cool	7.45 Plnej kotel	8.20 Top Gear speciál (2/2)	9.20 Top Gear VIII (3)	10.25 Hvězdná brána III (3, 4)	12.30 Jak jsem poznal vaši matku VIII (9, 10)	13.25 Simpsonovi X (14-17)	15.15 Hvězdná brána III (5, 6)	17.15 Jak jsem poznal vaši matku VIII (11, 12)	18.15 Simpsonovi XI (19-22)	20.15 Autosalon.tv	21.25 Bábovky a plechovky II	22.10 Brickleberry (9)	22.30 Mezi COOLky II	23.05 Simpsonovi XI (19-22)													
MAX	Prima Max	5.30 Velké putování Bolka a Lolka	6.00 Nad zimní krajinou	6.05 M.A.S.H	6.55 Námořní vyšetřovací služba VI (15, 16)	8.50 Továrna na sny	11.25 Kempink	13.30 Provdám svou ženu	15.15 Jana Eyrová	17.45 Manželství s mafií, krimikomédie (USA, 1988)	20.00 Králové zlodějů, krimifilm (VB, 2018)	22.20 Zmetci, akční thriller (USA, 2021)	0.00 Prázdnota, thriller (USA, 2020)															

čtvrtek 7. března 2024

C1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nová CINEMA	Nova Cinema																					
5.59 Studio 6	9.00 Hotel Portofino	9.55 Chvilé pro písničku	10.10 Kluci v akci	10.35 Silvestrovský koktejl	11.30 AZ-kvíz	12.00 Zprávy ve 12	12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus	12.30 Sama doma	14.05 Buchty po ránu	14.30 Pošetilost mocných	Komedie (Fr./Sp./It./N, 1971)	16.20 Hotel Portofino II	17.15 AZ-kvíz	17.40 Černé ovce	18.00 Události v regionech	18.25 Kde domov můj?	18.55 Události za okamžik a počasí	19.00 Události	19.56 Branky, body, vteřiny	20.10 Dukla 61 (1/2)	Drama (ČR, 2018)	21.35 Máte slovo s M. Jilkovou	22.30 Na stopě	22.54 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty	22.55 Maigret a Severní hvězda	Detektivka (Fr., 2005)	0.40 AZ-kvíz	1.05 Pod pokličkou
5.55 Snídaně	8.40 Ulice (4653)	9.40 Kriminálka Anděl (6)	10.55 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevňě V (4)	11.45 Tescoma s chutí	12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	12.20 Ordinace v růžové zahradě 2 (107)	13.35 Kriminálka Miami II (3, 4)	15.30 Výměna manželek	16.57 Odpolední Počasí	17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny	17.30 Na lovu IV	18.30 Ulice (4654)	19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	20.20 Jedna rodina (60)	21.40 Zlatá labuť (43)	22.55 Na vaší straně	23.40 Kriminálka Miami II (3, 4)	1.40 Zlatá labuť (43)	3.05 Ulice (4653)	3.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (106)	4.45 Novashopping							
6.00 Nový den	7.05 M.A.S.H (79)	7.35 M.A.S.H (80)	8.10 M.A.S.H (81)	8.40 M.A.S.H (82)	9.15 Polda VI (3)	10.25 Policie Hamburk VI (2)	11.25 Policie Hamburk VI (3)	12.25 Closer V (5)	13.25 Návrat komisaře Rexe IX (8)	14.30 Policie v akci	15.30 Ano, šéfe!	16.40 Inkognito	17.55 Prostřeno!	18.52 Počasí	18.55 Hlavní zprávy	19.40 Krimí zprávy	19.55 Showtime	20.15 Zoo (180)	21.40 Inkognito	22.50 Inkognito	23.55 Ano, šéfe!	1.10 Policie v akci	2.10 Policie Hamburk VI (2)	3.10 Policie Hamburk VI (3)	4.20 Closer V (5)	5.55 Nový den		
5.25 Morganovi	7.00 Šílený rande	8.35 Kriminálka Miami II (1, 2)	10.30 Dvojitá hra	12.55 Krotitelé duchů 2	15.05 Ve znamení Merkura (2)	16.35 Arabella se vrací (1)	17.10 Arabella se vrací (2)	17.45 Krvavý příběh, thriller (USA, 1995)	20.00 Tři mušketýři, dobrodružný film (Fr., 2011)	22.25 Sousedi 2, komedie (USA, 2016)	0.10 Zatracený, western (USA, 2015)																	
COOL	Prima cool	5.25 Příhody Bolka a Lolka	6.30 Partička XXL	7.40 Re-play	8.10 Top Gear speciál (1/2)	9.15 Top Gear VIII (4)	10.20 Hvězdná brána III (5, 6)	12.25 Jak jsem poznal vaši matku VIII (11, 12)	13.20 Simpsonovi X (18-21)	15.10 Hvězdná brána III (7, 8)	17.15 Jak jsem poznal vaši matku VIII (13, 14)	18.15 Simpsonovi XII (1-4)	20.15 Partička XXL	22.00 Cyborg	23.45 Simpsonovi XII (1-3)													
MAX	Prima Max	5.10 Partička	6.00 Velké putování Bolka a Lolka	6.10 M.A.S.H	7.05 Námořní vyšetřovací služba VI (16, 17)	9.00 Ten pravý	10.55 Na stromě	12.45 Manželství s mafií	14.50 Zblesk, špiónážní film	17.40 Králové zlodějů, krimifilm (VB, 2018)	20.00 Srdečný pozdrav ze zeměkoule, komedie (ČR, 1982)	22.20 Pan Dokonalý, akční komedie (USA, 2015)	0.00 Zmetci, akční thriller (USA, 2021)															

pátek 8. března 2024

C1	ČT1	nova	Nova	Prima	Prima	nová CINEMA	Nova Cinema																				
5.59 Studio 6	9.00 Hotel Portofino II	10.05 Na cestě po Abú Dhabí	10.35 Neobyčejné životy	11.30 AZ-kvíz	12.00 Zprávy ve 12	12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus	12.30 Sama doma	14.00 Na stopě	14.25 Reportéři ČT	15.15 Chvilé pro písničku	15.30 Úsměvy Evy Holubové	16.10 Polopátě	17.00 Bydlet jako... na letním bytě	17.30 AZ-kvíz	18.00 Události v regionech	18.25 Kde domov můj?	18.55 Události za okamžik a počasí	19.00 Události	19.56 Branky, body, vteřiny	20.05 Losování Sportky a Šance	20.13 Rok s prezidentem Petrem Pavlem	21.15 Všechnopárty	22.09 Výsledky losování Šťastných 10	22.10 Hercule Poirot	23.55 Komisař Montalbano	1.35 AZ-kvíz	2.05 Bilance: Porazíme rakovinu?
5.55 Snídaně	8.30 Ulice (4654)	9.30 Jedna rodina	10.55 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevňě V (5)	11.50 Tescoma s chutí	12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	12.25 Ordinace v růžové zahradě 2 (108)	13.40 Kriminálka Miami II (5, 6)	15.30 Výměna manželek	16.57 Odpolední Počasí	17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny	17.30 Na lovu IV	18.30 Ulice (4655)	19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	20.20 Rychle a zběsile 9: Rychlá sága Akční krimithriller (USA, 2021)	23.05 Nikdo	Akční film (Čína/Jap./USA, 2021)	1.00 Kriminálka Miami II (5, 6)	3.05 Ulice (4654)	3.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (107)	4.45 Novashopping							
6.00 Nový den	7.05 M.A.S.H (82)	7.35 M.A.S.H (83)	8.10 M.A.S.H (84)	8.40 M.A.S.H (85)	9.15 Zoo (180)	10.30 Policie Hamburk VI (4)	11.30 Policie Hamburk VI (5)	12.30 Closer V (6)	13.30 Návrat komisaře Rexe X (1)	14.30 Policie v akci	15.30 Ano, šéfe!	16.40 Inkognito	17.55 Prostřeno!	18.52 Počasí	18.55 Hlavní zprávy	19.40 Krimí zprávy	19.55 Showtime	20.15 Máme rádi Česko	22.05 Máme rádi Česko	23.50 Ano, šéfe!	1.00 Policie v akci	2.00 Policie Hamburk VI (4)	3.05 Policie Hamburk VI (5)	4.05 Closer V (6)	5.10 Libovky Pepy Libického		
6.45 Kriminálka Miami II (3, 4)	8.40 Můj přítel del-fín	10.50 Billy Madison	12.40 Druhá nebo první	15.10 Tři mušketýři, dobrodružný film (Fr., 2011)	17.30 Poslední akční hrdina, akční komedie (USA, 1993)	20.00 Zpívej, animovaný film (USA, 2016)	22.05 Dokonalá vražda, romantický thriller (USA, 1998)	0.10 Sousedi 2, komedie (USA, 2016)																			
COOL	Prima cool	6.40 Autosalon.tv	7.35 Těžká dřina	8.10 Top Gear speciál (2/2)	9.15 Top Gear VIII (5)	10.20 Hvězdná brána III (7, 8)	12.25 Jak jsem poznal vaši matku VIII (13, 14)	13.20 Simpsonovi X (22, 23)	14.20 Simpsonovi XI (1, 2)	15.10 Hvězdná brána III (9, 10)	17.15 Jak jsem poznal vaši matku VIII (15, 16)	18.15 Simpsonovi XII (5-8)	20.15 Rocky Balboa	22.25 Den nezávislosti: Invaze	0.10 Simpsonovi XII (5, 6)												
MAX	Prima Max	5.15 Partička	6.00 M.A.S.H	7.30 Námořní vyšetřovací služba VI (17, 18)	9.25 Šílená dovolená	11.05 Hanebný návrh	12.55 Zblesk, špiónážní film	15.40 Žijíš jenom dvakrát, akční film (VB/USA/Jap., 1967)	18.10 Nalevo od výtahu, filmová komedie (Fr., 1988)	20.00 Spolu, drama (ČR, 2022)	22.35 Tyrer lidožrout, horor (USA/Kan., 2007)	0.25 Pan Dokonalý, akční komedie (USA, 2015)															

Může obnovit přirozený rytmus střev hned v první fázi používání!

PŘÍRODNÍ SLOŽKY UKLIDNÍ VAŠE STŘEVA

- zmírní zácpy, nadýmání a koliky

Zapomeňte na dlouhé a únavné návštěvy toalety, pocit plnosti a nadýmání. Stačí, že stejně jako tisíce Čechů použijete tuto přirozenou metodu, která reguluje střevní peristaltiku a zdravý rytmus vyprázdnění. Strach, stres a nepohodlí způsobené zácpou, nadýmáním a bolestí skončí.

O studný problém? Vypiju čaj z listů senny a budu v pořádku... - tohle si pravděpodobně říká mnoho lidí ve Vašem okolí. Používají projímadla a poškozují svůj metabolismus! Tráví půl dne na toaletě, ale nedokážou se vyprázdnit, trpí nadýmáním a kolikami. Každý druhý člověk v Česku má problémy s trávením a zácpou. Stejně jako Kateřina z Kladna, která si ublížila tím, že používala čaje a jiná projímadla.



Kateřina, 47 let

„Dobrý den, jmenuji se Kateřina a chci Vás varovat před používáním projímadel a ukázat vám přirozenou metodu, která může obnovit přirozenou funkci Vašich střev. V životě by mě nenapadlo, že budu o takových intimních problémech mluvit na veřejnosti, ale pokud mohu tímto pomocí tisícům lidí zbavit se trapné zácpy a nadýmání – chci to udělat.

Projímadla ze mě udělala otrokyni

Velké korporace nemají slitování... Čaje a další laxativa, které vyrábějí zpomalují metabolismus a pouze

Nepodceňujte tento problém!

Pokud nejen trpíte zácpou, ale také se cítíte slabí, malátní a máte depresivní náladu – může to znamenat, že je vaše tělo znečištěno toxiny, což může způsobit závažnější nemoci. Zácpu byste neměli brát na lehkou váhu, protože zbytek natrávené potravy ve střevě kvasí, pak jsou uvolňovány do krevního oběhu a otravují organismus. Je to příčina bolestí hlavy, malátnosti, a dokonce i kožních problémů. Problém se zácpou, pokud se jej dlouho podceňuje, může vstuhku vést i k rakovině tlustého střeva.

Chraňte se před hemoroidy! Zvýšený tlak při vyprazdňování je příčinou hemoroidů, které způsobují bolest, krvácení a svědění ...

Vyprazdňování by mělo probíhat díky přirozeným pohybům tlustého střeva, nikoli silnému tlaku. Chcete-li zabránit výskytu hemoroidů, musíte se postarat o správnou funkci střev.

zhoršují problém zácpy, aby lidé kupovali stále více... Tak tomu bylo i v mém případě. Nemohla jsem se vyprázdnit, měla jsem zkroucený žaludek. Zažívala jsem nadýmání a bublání ve střevě... Myslela jsem jen na toaletu. Jedla jsem velké množství švestek a jablek a nic... Když jsem se už nemohla vyprázdnit, aniž bych vypila 10 čajů z listů senny za sebou, šla jsem k odborníkovi, jenž mi řekl:

Vypijte kávu a zapalte si cigaretu – hned to půjde hladce! TAK TOHLE MĚ OHROMILO. Měla bych riskovat infarkt a rakovinu plic jen proto, abych překonala zácpu? Je to absurdní!

Zachránila mě síla přírody

Zjistila jsem, že jelikož laxativa dostupná v lékárně situaci jen zhoršují, musím jít ke specialistovi na přírodní kúru. Starší žena mi okamžitě vysvětlila, že boj proti zácpě by neměl být o ničení trávicího systému projímadly. Je třeba prostě povzbudit střeva, aby fungovaly přirozeně. Ukázala mi směs bylin, které se po staletí používaly pro tento typ problému. Doporučila mi doplněk obsahující tento přírodní, rostlinný recept ve vysoké, ale bezpečné dávce.

Vrátila jsem se domů a rovnou spolkla kapsli. Cítila jsem se trochu



Vaše zdraví závisí na správném fungování střev!

jako laboratorní krysa, věřila jsem ale, že to pomůže. Pomohlo a to hodně! Po několika minutách nadýmání a kručení ve střevě přestalo. Potom jsem snadno zbavila zácpy. Dny ubíhaly a já jsem se cítila lépe a lépe. Zapomněla jsem na trápení na záchodě, trapné nadýmání a bolesti břicha.

Tato založená na přírodní směsi metoda umožňuje:

- ✓ zmírnit zácpu a obnovit fyziologický rytmus vyprázdnění;
- ✓ usnadnit vylučování plynů, omezit roztažení a bolesti břicha;
- ✓ stimulovat střevní peristaltiku a regulovat metabolismus.

Jedinečnost této přírodní metody spočívá v tom, že její účinek není jednorázový, ale dlouhodobý a trvale odstraňuje zácpu bez vedlejších účinků.

Konečně se cítím lehká a zdravá a navíc se mi zlepšila pleť. Je to velká úleva!“

Nepřečísťuje, ale STIMULUJE trávicí systém

Laxativa působí agresivně na trávicí soustavu a místo toho, aby účinně odstraňovaly zácpu, problém zesilují. Tato rostlinná metoda je jedinou správnou odpovědí na problémy s defekací. Díky svým regeneračním

vlastnostem obnovuje správný svalový tonus a trávicí systém.

Proto naprostá většina uživatelů pocítuje zlepšení střevní peristaltiky již během první fáze kúry. A přitom zmírňují trapné nadýmání, plynatost a koliky. Ale to ještě není všechno! Navíc potvrzují, že jejich reflux a žaludeční křeče ustoupily, a díky odstranění usazenin a toxinů se zlepšil také nepříjemný zápach z úst, oslabení organismu a kožní problémy.

Pokud chcete:

- eliminovat zácpu;
- zmírnit nadýmání a plynatost;
- zapomenout na koliky a bolesti břicha;
- očistit tělo od usazenin a toxinů;
- regulovat rytmus vyprázdnění...

Využijte tuto přirozenou metodu regulace funkce střev!

Přírodní přípravek proti zácpě Ensim Comfort lze objednat pouze telefonicky, není dostupný v obchodech a lékárnách. Stojí za to si pospíšet, protože prvních 100 lidí bude mít nárok na speciální promoakci!

SPECIÁLNÍ PROMOAKCE!

Můžete se zbavit zácpy rychle, bezpečně a ZDARMA!



POUZE do 04.03.2024 balení ZDARMA!

Prvních 100 lidí, kteří zavolají před 04.03.2024, získá nárok na úplně bezplatné balení přípravku Ensim Comfort!

Zavolejte: **555 441 733**

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



FOTO | SHUTTERSTOCK

Aby vám **domácí fotovoltaika** fungovala bez závad co nejdéle, jsou **nutné pravidelné kontroly**. Ale nejen ty od revizních techniků, ale **také vlastní**, kdy budete sledovat, zda nejsou na panelech třeba skvrny, které nesmyje ani déšť.

ČR | Domácí fotovoltaická elektrárna (FVE) bez paliva a větší údržby vydrží fungovat přes dvacet let. Tvrdí to expert z ČVUT Pavel Hrzina, který ovšem zároveň zdůrazňuje, že některé věci je potřeba si pořádně ohlídat a nespolehat jen sám na sebe. „Můj první tip zní, přenechte to odborníkům. Péče o domácí fotovoltaiku je podle většiny instalačních firem jednoduchá: Máte ometat moduly, občas je umýt, rozhodně nezasahovat do zapojení elektrárny a užívat si zisku. Pravdou je, že FVE je systém s nepřetržitým provozem a poměrně velkým výkonem. Klidně desítky rychlovárných konví. Proto je tedy nezbytné takový systém pravidelně kontrolovat,“ říká Hrzina.

Jednou za tři roky

Kontroly, respektive revize, jsou podle expertů doporučovány ve zhruba tří až čtyřletém intervalu. Revizi vždy provádí odborník, tedy revizní technik. „Vhodného revizního technika vám doporučí instalační firma. My doporučujeme si na následné revize objednat revizního technika od konkurence, protože tak naplníme známé přísloví: Více očí více vidí. A může dojít k odhalení chyb, které člověk od instalační firmy nevědomy přehlédl,“ vy-

Expert radí: Víc očí víc vidí. Na soláry si zvěte revizáky od konkurence

světluje Pavel Hrzina a připomíná, že revizní technik od vás bude chtít dokumentaci skutečného provedení stavby, tu vám musí předat instalační firma při spuštění vaší elektrárny. Také by měl trvat na přístupu na střechu. „Mnoho problémů na FVE vzniká na její nejexponovanější části, což jsou moduly umístěné na větru a dešti, na vaší střeše. Proto se nelze spokojit s revizí pouze od stolu v obývacím pokoji. Výsledkem revize bude konstatování, zda je vaše FVE bezpečná, a také doporučení, kdy pozvat dalšího technika, případně do jaké doby je potřeba odstranit drobné závady,“ připomíná.

Když technik odejde

Co dělat v době mezi návštěvami revizního technika? Podle Hrziny se doporučuje především vizuální kontrola fotovoltaického pole. Když máte příležitost, zvedněte oči, případně použijte dalekohled a podívejte se na vaši střechu. Pokud uvidíte prasklé moduly, uvolněnou kabeláž, či jinou zjevnou závadu, ihned zjednejte odborníka na nápravu. „Vidíte velké znečištění v celé ploše modulu, prach, pyl? Nezoufejte a počkejte na první vydatnější déšť. Pokud uvidíte lokální skvrny, třeba od holubů, a déšť je v nedo-

hlednu, je potřeba postižené místo očistit. Takový flek totiž lokálně přehřívá fotovoltaický modul a zrychluje jeho degradaci. Sníh nemá cenu ometat, riziko zranění či poškození modulu nevyváží malý energetický zisk v zimních měsících,“ radí Hrzina s tím, že se vyplatí udržovat uklizené také okolí elektrárny.

„Do blízkosti měničů a baterií nepatří jízdní kolo, zimní oblečení ani sáčky. Ideální je umístění technologie FVE v tech-

čet požárů těchto zařízení. Do roku 2022 šlo o 15 případů ročně, následně se počet zdvojnásobil, aby za polovinu loňského roku Hasičský záchranný sbor ČR řešil 45 zahoření FVE. Příčin je celá řada – od nekvalitních komponentů přes podcenění rizika požáru při plánování instalace až po chyby během montáže či provozu.

„Zasahující hasiči často nemají od majitele stavby informace o výkonu elektrárny, napětí nebo rozvodech. K rozšíře-

„ Že není radno zabezpečení celého domácího fotovoltaického systému proti požáru podceňovat, dokazují i statistiky.

nické místnosti, která je oddělena pomocí dobře těsnících dveří,“ radí Hrzina.

Pozor na oheň

Uvnitř technické místnosti si nechte nainstalovat dostatečně hlasitý požární hlásič (kouřové čidlo), který vás v případě požáru dokáže vzbudit i o půlnoci. Že není radno zabezpečení celého systému proti požáru podceňovat, dokazují i statistiky. V roce 2023 se i s ohledem na rostoucí počet solárních instalací skokově zvýšil po-

ným chybám patří nemožnost odpojení celého fotovoltaického systému od rozvodné sítě nebo od panelů či jiných částí zařízení, což pro hasiče představuje ohromné riziko,“ vypočítává chyby Ladislav Bukovský, předseda pražské oblasti České komory autorizovaných inženýrů a techniků činných ve výstavbě. Samotný hasičský zásah vodou je podle něj možný u systémů s napětím do 400 voltů. Nad tuto hodnotu se v omezeném rozsahu využívají ruční hasičí přístroje s pěnou, CO₂ nebo práškem. METRO

„Elektrárna“ na balkoně

Energii ze sluníčka nemusíte čerpat pouze z velkých střešních solárů za sto a více tisíc korun. **Levnějším řešením jsou takzvané „balkonové fotovoltaiky“.**

■ JOSEF HORA

ČR | V Německu, Rakousku a v dalších zemích poměrně běžná věc, v Česku zatím spíše rarita. Reč je o takzvané „balkonové fotovoltaice“, tedy mikroelektrárně, kterou si lze instalovat na terasu, lodžii či balkon a pokrývat s ní část domácí spotřeby elektrické energie.

Je opravdu malá, proto je omezena na 800 wattů. Z toho důvodu ji nejčastěji tvoří jeden až tři solární panely, které se vyrábějí právě v takové velikosti, aby je bylo možné připevnit na zábradlí balkónu – proto balkonová elektrárna. Je to chytré řešení pro obyvatele panelových či činžovních domů, ovšem tyto solární panely je možné samozřejmě umístit i volně na zahradu či klasicky na střechu.

„Mikroelektrárny“ jsou dnes už bez problémů dostupné, prodávají je nejen velké hobby markety, ale už i běžné nákupní řetězce. A samozřejmě mnoho specializova-

ný firem. Instalace takového zařízení je jednoduchá, dle výrobců ji zvládne každý sám bez nutnosti volat elektrikáře.

Panely se nejdříve upevní, měly by mířit nejlépe na jih, lze ale využít i východ či západ, s tím poradí prodejce. Po upevnění se pomocí dvojice kabelů propojí s měničem – malou plastovou krabičkou, která se prodává v sadě

15 tisíc korun už stačí na nákup základní sady „balkonové elektrárny“.

a slouží k tomu, aby bylo možné elektrinu použít pro domácí spotřebiče. Z měniče ústí poslední kabel, obyčejná „šňůra“, která se normálně zapojí do zásuvky. Elektrina ze sluníčka proudí do sítě, odkud ji mohou čerpat připojené domácí spotřebiče. Taková balkonová sada ovšem nemá žádné úložiště elektriny. To znamená, že pokud svítí slunce, ener-

gii buď rovnou spotřebujete, nebo bude bez užitku. Není ji jak „ukládat“.

Pozor na „papírování“

Takto jednoduše popisují balkonovou elektrárnu výrobci a vlastně takto jednoduché to je, pokud ji zapojíte třeba na chatě, kde nejste připojeni k oficiální elektrické síti. Pokud si ji ale zapojíte doma, kam vám proud dodává oficiální distributor, je zde pár věcí, na které by si měl zákazník dávat pozor.

Nejdůležitější je oznámit plán zapojit takovou malou domácí elektrárnu svému distributorovi elektřiny. Jde o poměrně snadný krok. „Je nicméně nutné uzavřít novou smlouvu o připojení s provozovatelem distribuční soustavy,“ upozorňuje Michal Kebort z Energetického regulačního úřadu. Součástí nové smlouvy je i závazek, že z nové elektrárny nepůjde nic do veřejné sítě – to je v Česku, na rozdíl od německy mluvících sousedů a dalších zemí v EU, zakázané. Právě toto nahlášení může být spojeno s nutným zásahem elektrikáře, jak na minielektrárně, tak na elektroměru. Také v tomto případě by měl přesné in-



formace podat prodejce, jde ale o další dodatečné náklady. Kdo svou balkonovou elektrárnu nenahlásí a distributor na to přijde, může dostat pokutu.

Co taková mini domácí elektrárna umí? Měla by dokázat „utáhnout“ i lednici. Dobře pokrývá stále zapnuté spotřebiče, ať už jde o televizi, antény, wi-fi router a mnoho dalších.

Výrobci mluví o ušetření i devíti tisíc korun ročně, zpravidla to bývá ale mnohem méně, nejčastěji od pěti stovek do tří až čtyř tisíc korun ročně, což závisí také na počtu a výkonu solárních panelů. Základní sadu pořídíte za cenu už okolo 15 tisíc korun.

INZERCE

www.epet.cz

Posíláme vám tu lepší energii

Výhodnou elektřinu i plyn si sjednáte jednoduše online. Víme, jak ušetřit, a pomůžeme s tím i vám na www.epet.cz/zlevnujeme.

Nyní
elektřina již od
3 049 Kč*
za 1 MWh

*Cena bez DPH za dodávku elektřiny od epet (3 689,29 Kč je cena s DPH za 1 MWh).

epet. | Život s lepší energií

Zkuste naši chytrou kalkulačku



„Pomáhá nám větší zájem žen“

Šéf českého fotbalu **Petr Fousek** dorazil na **krajskou valnou hromadu**. Pochválil práci s rozhodčími.

PAVEL KORTUS

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Valná hromada Jihočeského krajského fotbalového svazu měla vzácného hosta. Mezi zástupce klubů dorazil i šéf Fotbalové asociace České republiky (FAČR) Petr Fousek. Před akcí v rozhovoru popisoval stav i přednosti fotbalu na jihu Čech. „Líbí se mi práce s rozhodčími v kraji,“ uvedl.

Jak vnímáte jihočeský fotbal?

Má své pevné místo. Při předchozích návštěvách jsem mnohokrát slyšel, že byl dříve podceňovaný a opomíjený. My jako FAČR jihočeský fotbal podporujeme. Dáváme do kraje reprezentační utkání, účastníme se akcí v regionu, navštívil jsem i výkonný výbor krajského fotbalového svazu. Musím ocenit setkání krajského svazu se zástupci všech okresů a komisí, které se tady koná každý rok. Jihočeský fotbal má své zástupce v různých komisích FAČR v čele s předsedou Tomášem Pintérem, jenž je v regionální komisi.

A kam byste kraj zařadil v celorepublikovém srovnání?

Nechtěl bych vyvolat soutěž mezi kraji, což je mezi nimi samotnými docela oblíbená disciplína. Kraje se nedají srovnávat už kvůli rozloze, počtu okresů, hráčů či soutěží. Každý pracuje s tím, co má.

Je i díky předsedovi svazu Tomáši Pintérovovi o kraji víc slyšet?

S Tomášem máme korektní vztahy. On se snaží se svým výkonným výborem prospět místnímu fotbalu různými projekty. To je v pořádku, zhodnotit to pak musí sami Jihočeši. Jihočeský kraj jsem navštívil i dříve, za jiných předsedů, kteří také vedli fotbal v regionu podle svých představ.

Který z projektů oceňujete?

Líbí se mi práce s rozhodčími. Předseda komise rozhodčích Jiří Pečenka je velice schopný, líbil by se mi i na vyšší úrovni. Je dobře, že se schází vedení krajského svazu s kompletními výbory okresních svazů i odbornými komisemi. Naposledy v Táboře jsem nemohl, ale rok předtím v Budějovicích jsem se této akci zúčastnil. Myslím, že by se tím mohly inspirovat i jiné kraje. Na jihu Čech se dobře pracuje s mládeží, se soutěží, ale všechny pálí finance. Věřím, že na nadcházející celostátní valné



Jednašedesátiletý Petr Fousek je předsedou Fotbalové asociace České republiky od roku 2021.

FOTO | ANNA BOHÁČOVÁ, MAFRA

hromadě rozdělíme členské příspěvky tak, abychom podpořili zejména okresy, které jsou nejvíc podfinancované.

Při náboru rozhodčích pomáhaly i slavné osobnosti. Může tohle být cesta?

Kvantita i kvalita rozhodčích je bolest v celé Evropě. Na celém kontinentě chybí 40 tisíc rozhodčích v 55 členských asociacích, takže je to velký problém. Proto se dělíme o know-how s UEFA a dalšími

gách. Chybí nám kvalita pro posouvání rozhodčích ze třetí ligy a dříve výš.

Různé úspěšné počiny však kazí kauzy, jako byla třeba ta loňská z duelu krajského přeboru Jankov-Semice.

Souhlasím. Jsme pyšní, že od našeho nástupu v roce 2021 nejsou žádné kauzy na nejvyšší úrovni. Případy z dřívějšíka, ať už ten dotační, Šváb, nebo Dezinfekce, jsou minulého vedení. Mají vlastní justiční i policejní historii. V nižších

„Nejkomplikovanější je situace v ČFL a divizi, kterým se zeštíhlení nelíbí. Současnou strukturu soutěží nemůžeme utáhnout.

svazy. Náборы byly už dřív, ale platil velký rozdíl mezi cenou a výkonem. Vložilo se do toho hodně prostředků, rozhodčí se přihlásili, ale nevydrželi u toho.

Jak se tomu dá zabránit?

Zavedli jsme projekt okresních gestorů rozhodčích. V každém okrese je gestor, který je zavádí do systému a snaží se je u toho udržet. Daří se to. Přidáváme se i k celoevropské kampani „Staň se rozhodčím“. Naše kampaň „Chci pískat“ se trochu upravila. Velký důraz klade na udržení sudích v systému. Pomáhá i přísun ženských rozhodčích. Nicméně je třeba si říct, že pro očistu fotbalu ještě nebylo udělané všechno. Hodně se vyměnila jména v profesionálních li-

šech. Chybí nám kvalita pro posouvání rozhodčích ze třetí ligy a dříve výš.

Budějovice bojují o udržení v první lize, Tábořsko naopak výhledově touží po postupu ze druhé ligy. Jak je pro region důležité, aby měl nejvyšší soutěž?

Navštěvuji oba kluby. Jihočeský kraj by měl mít první ligu. Budějovice jsou velké krajské město, v takových by se nejvyšší soutěž měla hrát. Dynamo po podzimu mnozí odepali, ale je to ještě otevřené. Tábořsko má do budoucna velké plány, chtějí i dostavět stadion.

Reprezentační jednadvacítka hrála pravidelně v Budějovicích, dvacítku loni zavítala do Tábora. Budou se na jih Čech národní týmy vracet?

Ano, máme to v plánu. FAČR má devatenáct reprezentací a držíme koncepci přidělování do jednotlivých míst v republice. Důležitá je kvalita stadionů. Někdy bychom rádi někam dali zápas, ale není to možné, protože stadion nesplňuje podmínky. A zavítá nás i návštěvnost. Na jednadvacítku v Budějovicích diváci chodili, týmu se tam dařilo. Ale ostatní kraje o to také měly zájem. Uvidíme i u mladších reprezentací, kde nejsou takové nároky. Ty by mohly zavítat i do jiných míst než jen do Budějovic a Tábora.

Jihočeský krajský fotbalový svaz hodně podporuje reorganizační soutěží. Jak to s ní vypadá?

Dál se připravuje, nikdo ji nezrušil. Před dvěma lety se vytvořila pracovní skupina, kde jsou zástupci všech deseti soutěžních úrovní v Česku. Jsou mezi nimi velké názorové rozdíly. Hledá se optimální řešení. Víím, že na jihu Čech to má velkou podporu na úrovni kraje a okresů. Profesionální fotbal má vlastní cestu. Nejkomplikovanější je situace v ČFL a divizi, kterým se zeštíhlení nelíbí. V českém fotbale současnou strukturu soutěží dospělých nemůžeme utáhnout sportovně ani ekonomicky.

Podle vás je reorganizace nutná?

Ano, jsem o tom přesvědčený. Stál jsem i u zrodu samotné myšlenky. Byly stanovené tři podmínky, aby mohla nastat. Projekt musí být do detailu připravený, na tom se pracuje. Trochu se to zdrželo po konci Zdeňka Psočky, který předával funkci Erichu Brabcovi. Druhý předpoklad je, že se vše musí rádně prodiskutovat, i když nedosáhneme spokojenosti u všech. A je také třeba, aby každý dopředu jasně věděl, o co za rok nebo dva bude hrát.

Jenže byt jednotky podobných kauz si lidé pamatují víc než cokoliv jiného.

Bohužel. Veřejnost, politici nebo partneři v některých případech těžko rozlišují, o kterou úroveň fotbalu jde, i když mají jiná řízení. Obecně to shrnou, že ve fotbale mají zase nějaký skandál. Na druhou stranu celá řada lidí potvrzuje, že se

Francouzská spisovatelka Elsa Triolet: Člověk se během života může změnit tak podstatně, jako kdyby se...

POMŮCKA: ARD, KONI, OHIO, RAIN, REM	VÁNOČNÍ RYBA	LAKOMEC HOVOR.	NĚMECKÁ TV STANICE	5+2	RYCHLÝ DOBĚH	CITO- SLOVCE VYTAHO- VÁNÍ SE	ZVOLÁNÍ TORE- ADORA	ŘÍMSKÝCH 501	PŘÍZPŮSO- BENÍ	5+2	ASIJSKÝ STÁT	CITO- SLOVCE VYCHLOU- BÁNÍ	ŘEČ ITALŮ	KNĚŽSKÉ ROUCHO
CITO- SLOVCE PLAŠENÍ				SOULAD						ŘEKA V USA				
OPEVNĚNÉ NAVRŠÍ				PŘÍTOK VÁHU						DÉLKOVÁ MÍRA				
1. DÍL TAJENKY								OBYVATEL ÍRÁKU						
INICIÁLY ZPĚVÁKA TESAŘIKA			NEMOCNÍČNÍ ODDĚLENÍ				ROSTL. POD. HEŘMANKU					ZESÍLENÝ POPĚVEK		
			DUSIKATÉ HNOJIVO				ZNAČKA LUXU					POTŘEŠ- TĚNĚC		
5+2	FRANCOUZ. FILOZOF RAYMOND ???	LIBER. VÝ- STAV. TRHY DÍTĚ KNIŽNĚ				NEODBOR- NÍK					TIŠÍCI CITOSLOVCE			
						ARABSKÝ VLÁDCE					ZNAČKA TLUMIČŮ			
PLOŠNÁ VÝMĚRA					VYHNANSTVÍ					KOCOUR ZASTAR.				ČESKÝ HEREC JIŘÍ ???
					NA KTERÉM MÍSTĚ					FÁZE SPÁNKU				
POKOLENÍ				ZNAČKA KILOMETRU			2. DÍL TAJENKY							
				ZDRAVOTNÍ TECH. ZKR.			ZVUK TROUBENÍ							
OBESTAVĚT ZDÍ								OCEŇOVÁNÍ						
NĚJAKÁ								TAJNÝ VYSLANEC						

Tajenka: ... podruhé narodil.

Čtete nové Téma. Zázraky podle babiček

Stále vzpomíná na své babičky, jejichž životní moudra si celé dětství a dospívání zapisovala, než je po dalších dvaceti letech všechna vytáhla ze šuplíku a ty nejlepší nabídla čtenářům. Mezi osvědčenými tipy jsou i takřka zázračné a přitom zapomenuté metody. Třeba jak se zbavit bradavic pomocí masa naloženého v octu, kašle díky křenovým placenkám nebo zánětu dutin pomocí horké brambory. „Spousta rad našich babiček funguje, protože jsou opřené o selský rozum,“ říká Helena Brejchová, píšící pod jménem Vrábková. Co dělaly babičky, aby odolaly virózám a chřipkám? A jak se zbavit nachlazení? **Čtete v novém vydání týdeníku Téma.**



Menzelová pomáhá i Víznerovi

ČR | Olga Menzelová (46) poslala prostřednictvím Instagramu dojemný vzkaz svému zesnulému muži Jiřímu Menzelovi k jeho nedožitým 86. narozeninám. Ubezpečila ho v něm, že prostřednictvím nadace nesoucí jeho jméno pomáhá umělcům v nouzi. Jsou mezi nimi herec Oldřich Vízner nebo herečka Ivanka Devátá.

„Jiřínko, i když fyzicky nejsi, stejně tady s námi jsi!“ napsala Menzelová. „Milujeme tě navždycky! A také vím, že bys byl hrdý, že pod tvým jménem Nadační fond Jiřího Menzela finančně přispívá umělcům. A navíc těm, které jsi měl rád. Oldovi Víznerovi, Zuzaně Fišárkové, Ivance Deváté, Rudolfu Jelínkovi,“ dodala. Oldřich Vízner trpí podle Blesku Parkinsonovou chorobou, a proto už nemůže natáčet ani hrát v divadle. Z jeho slavných rolí, které natočil, mu žádné peníze nejdu. „Bohužel v Česku panuje kliše, že ten, na koho je vidět, disponuje nepřehledným množstvím finančních prostředků, a žádnou pomoc tudíž nepotřebuje. Ale právě tady narážíme na velký rozdíl mezi postavením autora a výkonného umělce. Autor je ten, který pobírá za svoje autorská díla honoráře a tantiémy, ale výkonný umělec, co si neodpracuje, to nemá,“ vysvětluje Menzelová.



Vlevo režisér Jiří Menzel a Olga Menzelová, vpravo herec Oldřich Vízner na pohřbu Jany Drbohlavové.

FOTO | HERMINAPRESS, TILÉN VAJT/PAVEL DVOŘÁK



„Mnozí umělci žijí s vědomím, že pomoc potřebují, ale stydí se si o ni říct, protože je na ně veřejností právě takto nahlíženo. A lidé, kteří celý život přinášeli radost druhým, si přece zaslouží důstojnou péči. Taková samozřejmá podpora pro umělce funguje v řadě jiných zemí. Ale u nás jsme první,“ upozorňuje šéfka Nadačního fondu Jiřího Menzela.

Právě nemoc manžela ji přivedla na nápad nadaci založit. Ani oscarový režisér totiž nepobíral žádné velké peníze ze svých natočených filmů. Většinu jich

totiž natočil ještě před revolucí a tehdy tantiémy nepobírali autoři, ale státní podnik Filmexport.

„Jirka byl vážně nemocný dva roky s námi doma. Potřeboval 24hodinovou péči. Dobře si pamatuji, jak bych bývala uvítala jakoukoliv pomoc, ale nebyl nikdo, kdo by Jirku býval podpořil. Oscarový režisér musí mít přece peněz dost... Tak jsem si jen vzpomněla, jak mi Jirka říkal, že za honorář za Oscara si koupil trabaanta,“ vzpomíná Menzelová, která nadaci založila rok po jeho smrti. (nh)

„Hovorka jde za svým snem“

Obránce Motoru **Mikuláš Hovorka** má letos reprezentační formu. Co o něm říká jeho **bývalý trenér Josef Janča**?

PAVEL KORTUS

ČESKÉ BUDĚJOVICE | Dvakrát oslnil v národním týmu. Reálně o něm trenéři uvažují pro domácí mistrovství světa. A sledují ho také skauti týmů z NHL. Budějovický hokejový obránce Mikuláš Hovorka patří mezi objevy letošní sezony a sní o velké kariéře.

Zpovzdálí jeho úspěchy sleduje také Josef Janča (na malém snímku), který urostlého zadáka vedl zhruba pět let v pražské Slavii, odkud bek před dvěma lety zamířil do Motoru. „Mám z něj radost,“ potvrzuje slávistický trenér.

Janča trénoval Hovorku mezi třetí a osmou třídou. „Měl výhodu, jak byl velký už zmlada. Dával jsem ho proto občas i do útoku. Byl silný na puku, chtěl s ním pořád hrát. Jako většina vy-

sokých kluků měl problémy s obratností, ale vypořádal se s tím. Byl vždy ambiciózní, šel si za tím, že jednou bude hrát velký hokej,“ vzpomíná kouč.

Jako z každého podobně úspěšného svěřence má Janča radost. Ale ani v současné době, kdy je z Hovorky hit, se jím nechlubí. „Takový nejsem. Potěší mě, když je za mnou vidět práce a mohli jste nějakým dílkem přispět,“ zdůrazňuje. S dvaadvacitiletým obráncem je trenér příležitostně v kontaktu. „Nevoláme si. Ale občas se někde potkáme a vždy si popovídáme. Hlásí se ke mně,“ přidává.

Zdravé sebevědomí

Z minulosti Janča potvrzuje, že Hovorka měl vždy rodinné zázemí a podporu. Rodiče pravidelně chodili na všechny zápasy. A i to se projevuje na osobnosti hráče. „Nikdy s ním nebyly žádné problémy. Naopak se snažil být lídrem a uměl udělat srandu. Je zdravé sebevědomý, což je potřeba, aby mohl prorazit. A také věří svojí cestě,“ uvádí současný vedoucí A týmu prvotřídní Slavie a zároveň její videotrenér.

Hovorka si zvolil postupnou cestu skrz české soutěže. V mládeži kromě mateřské Slavie hrál i za Mladou Bo-



Mikuláš Hovorka FOTO | ARCHIV MAFRA

leslav. Po jedné kompletní sezoně v první lize hned zamířil o soutěž výš, do Budějovic. „Postupně se dostal do extraligy, kterou se zdá, že začíná přerušovat. Ideální by bylo, kdyby si ho do dvou let vzal tým, kde bude hrát a bude mít svou roli. To je v tomhle věku nejdůležitější,“ naznačuje bývalý gólman Janča.

On tuší, kam až může téměř dvoumetrový zadák dospět. „Kluci, jako je on, sní o NHL. Přeji mu to,“ hlásí.

Hovorka těží také ze svého klidu a sebevědomí na ledě. Občas se to jemu a i celému týmu vymstilo. Platilo to zejména v minulé sezoně, kdy ani celý Motor nezažíval zdaleka tak úspěšný

ročník. Ale obránce na své troufalosti neubral a zvýšil procento riskantních akcí. „Důležité je, když mu trenéři důvěřují, což teď očividně platí. Hokej je hra chyb a on se z nich dokáže poučit. V každém týmu potřebujete mít defenzivní i ofenzivní obránce, ti druzí jsou většinou cennější,“ myslí si.

Pryč jsou doby, kdy NHL hráli hlavně urostlí obránce. „Teď už je moderní, že hraje pět hráčů dopředu, pět dozadu. Třeba ve Švédsku skoro nepoznáte, kdo je útočník a kdo obránce,“ tvrdí kouč.

Nenechá se ovlivnit tlakem

V další kariéře by budějovickému obránci jistě pomohla také účast na domácím mistrovství světa. Hovorka jako nováček dvakrát zahrál velmi dobře na turnajích Euro Hockey Tour a příjemně zamotal hlavu trenérovi Radimu Rulíkovi. Ať obránce oblékl dres Motoru, nebo ten reprezentační, nebyl v tom rozdíl.

„On si jede to svoje a nenechá se ovlivnit tlakem. Trenéři mu určitě připomínají jeho přednosti a to, že je musí ukazovat a potvrzovat. Jako každý má i nedostatky, ale na nich pracuje. A pokud by se dostal na domácí šampionát, to by byl sen. Po takovém zážitku touží každý hokejista,“ má jasno Janča.

INZERCE

JEDNOTA
JINDŘICHŮV HRADEC

coop | TIP
coop | TUTY

coop | TIP **coop | TUTY**

PLATÍ OD STŘEDY 28. 2. DO ÚTERÝ 12. 3. 2024

menu

Náš nabídka na dny 7.3.-10.3.2024

Caprio 0,7 l, výborné drůbež 11 x 12,71 22,90

Bohemilk Setský jogurt 1 kg - 22,00 52,90

Omega 200 g, másláň 100 g - 9,99 19,90

Orion 22,90

Orion čokoláda 100 g - 23,44 22,90

Coca-Cola, Fanta, Sprite 2 l, výborné drůbež 11 x 19,95 39,90

Znojimka Okurky 400 g, 100 mm 1 kg - 46,03 44,90

Big Soft Camomile 8 řádků, ovocná papra, výborný 1 l 600 ml - 4,24 49,90

coop | TIP

Od 28. 2. do 12. 3. 2024

Náš nabídka na dny 7. 3. - 10. 3. 2024

100 let naší historie - Prezidenti naší vlasti v ryzím zlatě



Tomáš Garrigue Masaryk
1918 - 1935



Edvard Beneš
1935 - 1938 / 1945 - 1948



Emil Hácha
1938 - 1939 / 1939 - 1945



Klement Gottwald
1948 - 1953



Antonín Zápotocký
1953 - 1957



Antonín Novotný
1957 - 1968



Ludvík Svoboda
1968 - 1975

**Z RYZÍHO
ZLATA**
(999/1 000)

Raritní formát
cihličky:
22 mm x 11 mm



Gustáv Husák
1975 - 1989



Václav Havel
1989 - 1992 / 1993 - 2003



Václav Klaus
2003 - 2013



Miloš Zeman
2013 - 2023



Petr Pavel
2023



společná zadní strana



Každá ražba v ochraně
a prezentační kapsli

- 1/500 unce ryzího zlata - na počest našich nejvyšších státníků
- Přísně celosvětově limitované vydání 5 000 kompletních sad
- V nejvyšší kvalitě – tzv. „leštěné razidlo“
- Exkluzivně jen v ČESKÉM MINCOVNÍM OBCHODĚ®

za 10 bezúročných splátek po
799 Kč
nebo za jedinečnou zvýhodněnou
celkovou cenu 7 990 Kč
(namísto 27 490 Kč*)

Luxusní kazeta
pro uložení
Vašich ražeb
ZDARMA!



ZDARMA PRO VÁS:
Praktická peněženka
• Kvalitní provedení v imitaci kůže
• Praktický doplněk pro každý den

ČESKÝ MINCOVNÍ OBCHOD, je obchodní značka společnosti HMK V AG.
Společnost zodpovědná za dodržování (GDPR) Obecného nařízení o ochraně osobních údajů a Váš obchodní partner je: HMK V AG, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen.

EXKLUZIVNÍ NABÍDKOVÝ KUPÓN

Ano, využívám svůj kredit a objednávám exkluzivní sadu z 1/500 unce ryzího zlata „Prezidenti ČSR a ČR“ ve tvaru cihliček (výř. č. 917-871-3) – prosím zakřížkujte:

- v 10 bezúročných, měsíčních splátkách po 799 Kč nebo
 za jednorázovou kompletní cenu 7 990 Kč (namísto 27 490 Kč)

NEPLATÍTE POŠTOVNÉ. Při neuvedení druhu platby vycházíme z toho, že chcete jednorázovou platbu. Máte 60 denní právo na vrácení zásilky, které se počítá od datumu vystavení faktury. Do tohoto data máte možnost vrátit kompletní sadu prostřednictvím pošty, pokud je to možné. Nenasledují žádné další zásilky.

Za účelem zaslání informací a nabídek od nás a dalších společností zpracováváme na základě článku 6 odst.1 f GDPR (Obecné nařízení o ochraně osobních údajů) Vaše data také s pomocí poskytovatelů služeb. Pokud souhlasíte se zpracováním Vašeho telefonního čísla pro účely telefonní reklamy od společnosti HMK V AG, prosím zaškrtněte. Tento souhlas je platný až do zrušení. Další informace naleznete v našich zásadách ochrany osobních údajů, ke kterým máte kdykoliv přístup na stránkách www.mincovni-obchod.cz nebo o ně můžete požádat. Kdykoli můžete požádat o zrušení používání Vašich osobních dat pro reklamní účely. Stačí krátká zpráva na Český mincovní obchod, Plovární 82/3, 301 00 Plzeň – Jižní Předměstí.

Objednejte rychle pohodlně po telefonu:
Tel.: 377 150 060
Cena dle tarifu
Zavolejte nám!

Každý telefonicky objednávající obdrží
překvapení jako dárek!

Paní Pan

797A-01

Příjmení / jméno

Ulice / č.

PSČ / Město

Platí všeobecné obchodní podmínky Českého mincovního obchodu. Můžete si je přečíst na webových stránkách www.mincovni-obchod.cz nebo písemně požádat o jejich zaslání. Váš smluvní partner: HMK V AG, Leubnerstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen.

Datum Podpis

Prosíme zašlete v obálce na: ČESKÝ MINCOVNÍ OBCHOD,
Plovární 82/3 • 301 00 Plzeň-Jižní Předměstí

ČESKÝ MINCOVNÍ
OBCHOD®

V případě dalších dotazů nás kontaktujte na telefonním čísle 725 698 998 nebo 377 150 060 nebo navštivte naše webové stránky www.mincovni-obchod.cz.

*malobchodní cena/ražby 2 290 Kč.