

Dalších 9 důvodů

si zamilovat **LEPŠÍ.TV**

5^{PLUS}2

PÁTEK 8. BŘEZNA 2024 • Č. 10 • ROČNÍK XIII



Ještě více sportu, dokumentů a zábavy za nejlepší cenu!

Vylepšili jsme nabídku o 9 exkluzivních stanic! **Na celkem 156 TV kanálech** se na vás už nyní těší nejlepší sportovní události, dechberoucí dokumenty nebo tisíce hodin seriálů a pohádek. K tomu vám navíc přidáme videotéku s 4300 filmy, **bezkonkurenční funkce**, jako je možnost sledování pořadů až 100 dní zpětně, neomezené nahrávání a také **balíček HBO jako dárek**.

Zkuste za 1 Kč



Poté může být Lepší.TV vaše už od 139 Kč.
Objednejte bez závazku na www.lepsi.tv

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 objednávat 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



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



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

Karlovy Vary,
Sokolov a Cheb

5 PLUS 2

ČÍSLO 10, ROČNÍK XIII

8. 3. 2024

Zdeněk Pohlreich

Zase budu za toho
„zlého“. Diváci
chtějí v televizi
vidět někoho,
jak trpí



...str. 6 a 7

Na Gruntu se vaří jídla někdejších Chebanů

Dávno zapomenuté recepty oživuje **restaurace v Lipné u Hazlova**

JITKA DOLANSKÁ

LIPNÁ | Celou řadu jarních pokrmů inspirovaných kuchyní starého Chebu nabízí svým hostům restaurace Na Gruntu poblíž Hazlova. Šestadvacetiletý šéfkuchař Ondřej Kurák zde křísí historické recepty z první česky psané chebské kuchařky. Z historických předválečných pramenů ji před lety sestavila dlouholetá ředitelka Muzea Cheb Eva Dittertová spolu se spisovatelem a publicistou Václavem Malovickým.

„Recepty jsem pečlivě přečetl a mohu říct, že obecně je chebská kuchyně velmi jednoduchá. Jídla jsou založená většinou na bramborách, nechybí polévky, hodně se využívá med. Řada těch návodů je použitelná i v současné době, ovšem ne všechny pokrmy by dnes gurmánům lahodily. Například polévka z hlávkového salátu, která se podávala jako ozdravné jídlo v lázních. Je třeba si s recepty pohrát, hodně zkoušet a pokrm lehce doladit,“ říká Ondřej Kurák, který pro letošní jarní sezonu připravil například originální chebské Lebkuchendocken.

Jde v podstatě o sladké zavínuté pečivo, které se peče po nakrájení. Připomíná známé šneky.

Jednoduché postupy

„Těsto je velmi jednoduché, ostatně jako téměř všechny původní chebské recepty. Neobsahuje vejce, nebál bych se jej označit jako obyčejné. Opakem je však náplň, která se skládá z másla, strouhaného perníku, ořechů a cukru. Recept jsem ještě doladil přelivem z medového rozvaru. V minulosti byl totiž med z Chebska vyhlášený, jezdili si pro něj lidé z daleka. Navrch je šnek rovněž nad rámec receptu pomazaný vyšlehaným krémovým sýrem se smetanou a opět je vše oslazené medem. Je to mys-



Šéfkuchař Ondřej Kurák začal vařit podle kuchařky, kterou před lety sestavila Eva Dittertová s Václavem Malovickým.

FOTO | 2 X ŠÁRKA KURÁKOVÁ

lím dobrá alternativa k chebskému mazanci nebo velikonočním jidášům,“ popisuje šéfkuchař, který kromě Lebkuchendocken připravil i další speciality, inspirované kuchyní starého Chebu.

Například bramborový krém s podmáslem či králíčí stehno pečené ve slanině se špenátem a bramborovým báčem. Ochutnat bude možné i jehněčí kýtu na rozmarýnu z abertamského horského statku nebo vegetariánské hráškové

kroupoto s pečeným vejcem. „Naše kuchyně je zaměřená převážně na českou klasiku, lidem nabízíme pokrmy z lokálních surovin, některé jsou inspirované historickými recepty starého Chebu. Protože vaříme jídla, která jsou pro tuto oblast tradiční, snažíme se na maximum využívat suroviny, které jsme sami vypěstovali nebo nám je dodávají farmy a pěstitelé z okolí,“ předestírá Ondřej Kurák.

POKRAČOVÁNÍ NA STRANĚ 4



SOCHAŘSKÝ UNIKÁT

Nové Sedlo, Tokio i Soul mají něco společného ...str. 33



ČESKÉ PARTYZÁNSKÉ LVICE

Příběhy odvážných žen, které „zatápěly“ nacistům ...str. 8 a 9



KDYŽ ZUBY VYPŘÁZDNÍ PENĚŽENKU

Rovnátky jsou drahá, skončí amalgámové plomby ...str. 12



ZLATA ADAMOVSKÁ

Od premiéry před tátovou kamerou po roli Běly ...str. 14

Karlovarské Tuhnice se stávají

Legendární Galerii Supermarket WC střídá nové kulturní centrum Výměník.

■ BARBORA ŠMUDLOVÁ

KARLOVY VARY | Jeden z nejzajímavějších volnočasových prostorů v Karlových Varech čekají změny. Tuhnický Výměník, jedinečné komunitní a kulturní místo, které během své existence nabídl bohatý program, navštívil od jeho otevření přes tři tisíce návštěvníků. Teď ho čekají další úpravy, aby mohl být plnohodnotně k dispozici všem generacím. „Máme jasně dané, co je to minimum tak, aby Výměník mohl fungovat celoročně, a to je výměna oken, topení a podlaha,“ uvedla jedna z provozovatelek **Tereza Vlašimská**.

Dříve za vámi lidé chodili do ne-tradičního prostoru Galerie Supermarket WC, co vás vedlo k opuštění tohoto strategického místa?

Velikost. Již jsme se tam nevešli my a ani i naši návštěvníci. Před více jak osmnácti lety, kdy jsme začínali s konceptem galerie, která nabízela kavárnu,

malý designový obchod, výstavu a dílny, jsme byli jedni z mála. Od té doby, ale uplynulo spousta času a dnes je tento formát standardem v každém muzeu a galerii. A my jsme nemohli ve 42 metrech čtverečních rozšiřovat a zkvalitňovat naše služby jak pro veřejnost, tak pro školy. Záchodky ale byly srdcovka. (smích)

Dnes už se za vámi na kávu, za kulturu a za zajímavým prostorem vydávají lidé do tuhnického Výměníku. Jak jste se k němu dostali?

Iniciátorem byla kolegyně Tera Dvořáková, které se inspirovala za hranicemi regionu a měla odvalu. Napsala řediteli Karlovarských tepláren, jestli nemají nějaký volný prostor na kulturní a kreativní aktivity. Ten napsal, že ano, a nabídl nám několik prostorů. Výměník byl jednoznačně nejlepší jak velikostí, tak místem. My ho totiž neobýváme sami jako kreativní centrum DIZAJNPARK, ale společně i Cirkusem Céres, kdy se o něj také všichni staráme. Další spolky Vzbudme Vary, Kultivary a Žijeme Tuhnice jsou našimi partnery a využívají ho pro svoje kulturní a komunitní aktivity. Takže jsme získali nejen větší místo, ale i partu lidí, která chce v tomto městě dělat něco dělat.



Tereza Vlašimská, spoluzakladatelka karlovarské galerie SUPERMARKET wc, jedna z provozovatelek Výměníku. FOTO | VÁCLAV ŠLAUF

Na Gruntu se vaří jídla někdejších Chebanů

DOKONČENÍ ZE STRANY 3

„Já pokaždé tradiční chebské pokrmy lidem představím, vysvětlím, o co jde, proč je nabízíme a jaký je příběh jídla, které mají na talíři. Abychom mohli tomuto konceptu dostát, přikoupili jsme společně s rodinou kus pole a založili farmu nazvanou Kořeny,“ vysvětluje Kurák.

Restaurace, která je zaměřená na tradiční venkovský styl chebského regionu, je díky tomu z velké části soběstačná. Především co se týče zeleniny a ovoce. Kurákoví v sezoně pěstují běžné plodiny, ale i ty, které v kraji nejsou dostupné. Například čínské zelí, mangold, kerklík, barevné odrůdy rajčat, několik druhů brambor a dýní.

V podniku pracuje celá Ondřejova rodina. Maminka Pavlína se otáčí na place, otec Ondřej má na starost údržbu a technické záležitosti, sestra Pavlína se stará o farmu a manželka Šárka pečuje o marketing.

„Není to ale striktně rozdělené, často



Pavlína Remešová uprostřed pole se zeleninou, kterou si rodina pro restauraci sama pěstuje.

se stane, že každý dělá právě to, co je potřeba,“ usmívá se Ondřej Kurák, za nímž jezdí lidé z celého kraje. Důvodem není jen jeho kuchyně, ale také osobitý přístup při prezentaci jídla během servírování.

Proslulé jsou rovněž tradiční lipenské buchty podle egerlandského receptu. Lidé do Lipné mířili i na slavnosti dýní, které na statku vloni poprvé pořádali. „Sklidili jsme asi pět tun nejrůznějších druhů dýní. A když jsme zaplnili celý dvůr i prostor pod tradičním chebským holubníkem, napadlo nás uspořádat festival zaměřený právě na tuhle kulinářskou pochoutku. Na statek se tehdy sjelo na patnáct stovek lidí z celého kraje,“ vzpomíná Šárka Kuráková.

Vedle tradičních i méně známých jídel nabízí statek také speciality, které si mohou lidé odnést s sebou domů. Třeba právě buchty, mazance, paštiky či džemy. A protože je o výrobky zájem, plánuje rodina Kurákových, že sortiment domácích výrobků rozšíří a vedle restaurace otevře malý obchůdek.

kulturním centrem města

Co bylo nejtěžší na tom udělat z Výměníku místo, kam se lidé rádi vrací a vyhledávají ho?

Myslím, že těžké to ještě bude. To, co je nyní, není konec, ale teprve začátek. Snažíme se testovat a prototypovat si služby pro lidi jako například otevírací dobu, náplň, akce nebo zapojení dalších aktivních lidí tak, aby to místo žilo. Nejen námi a tím co děláme, ale aby i ostatní měli možnost se zapojit a přitáhnout další lidi a rozšířit komunitu, které není jedno, kde žije.

Na co z doby stěhování nejvíce a s láskou vzpomínáte?

Na první společnou úklidovou akci všech spolků. Jak každý udělal něco a Výměník prokouknul. Na zbourání zdi, která rozšířila přístup a udělala zázemí pro zimní provoz. Naším plánem bylo zbourat zeď úplně, ale v půlce bourání jsme zjistili, že jsou tam kovové vzpěry a trámy, se kterými ze statických důvodů nehne. Tak jsme trámy natřeli na žluto a udělali z nich „z nouze ctnost“, která krásně zapadá do jedinečného a asi i jediného industriálního prostoru, který slouží veřejnosti.

Co vás čeká v nejbližší změny?

Spousta práce. Ideální by bylo, kdyby se našel mecenáš, který ví, že zde ve městě je potřeba mít nějaký kulturní a komunitní prostor pro lidi, co tu žijí a chtějí tu žít, pro děti a mládež, aby měla kam chodit, kde se dovídat nové věci, zkoušet si něco vyrobit, vzdělávat se nebo se jen tak potkat a popovídat si a podpořit ten prostor. Ale to je v ideálním světě a ten neexistuje. Proto máme jasně dané, co je to minimum tak, aby Výměník mohl fungovat celoročně, a to je výměna oken, topení a podlaha. To chceme a věříme, že se nám povede.

Loni jste měli velmi povedený Salon Šuplíkářů a jste mimo jiné zázemím pro cirkus Céres. Jaké kulturní využití může návštěvník Výměníku čekat?

Výměník je zázemí pro více organizací. Cirkus Céres tam má stálou základnu nového cirkusu. Pro náš DIZAJN-PARK slouží jako kreativní a vzdělávací centrum. A Vzbudme Vary tu dělají kulturní program zaměřený na alternativní tanec a divadlo. Kultivary a Žijeme Tuhnice jsou zase zaměřeny více na

komunitu. Když přijdete do Výměníku, tak můžete navštívit výstavu, koupit si designový dárek v obchůdku, dát si kávu nebo si něco vyrobit. Taký si u nás můžete sednout a v klidu pracovat v inspirativním prostředí. Když narazíte na program, tak je velmi pestrý od divadla, tance, cirkusu, po výstavy, dílny, přednášky, autorské čtení, kino nebo i společné bubnování. Máme i pravidelné akce, na které se můžete těšit, jako je festival FUK tedy umění a kreativita ve vzdělávání. Akce Zažij něco jinak na konci června, příměstské tábory, 17. listopad, zmíněné Šuplíkáře nebo Vánoční pelmel. Program si vytvářejí i lidé sami.

Co plánujete s Výměníkem do budoucna?

Máme velké vize, sny a plány, bez nich by to nešlo. Po nezbytné rekonstrukci oken, topení a podlah plánujeme další patro, přístavbu a nové služby pro místní, jako jsou dílenský prostor na prototypování a zkoušení nápadů, stálou expozici designového myšlení nebo kvalitní a jedinečný prostor pro malé divadelní a taneční formy.



Cirkus Céres má ve Výměníku svou základnu. FOTO | FB CIRKUS CÉRES

Kdy se opět otevrou dveře Výměníku?

Nyní máme zavřeno a připravujeme nejen program na novou sezónu, která bude opět jedinečná. Prozradit můžeme, že budeme mít stálou velkou interaktivní expozici s dílnami a programem pro celou rodinu. Budeme chtít zpříjemnit vstup a venkovní posezení, ke kterému nám Lesní škola Skulina bude dělat knihobudku. Pravidelně budeme mít otevřeno od 26. dubna od 14 do 19 hodin, do té doby budeme mít nárazové akce jako například promítání Jeden svět, animační dílny a další.

INZERCE

NÁVŠTĚVNICKÉ CENTRUM THE HOME OF BECHEROVKA

• KOMENTOVANÉ PROHLÍDKY • ŘÍZENÁ DEGUSTACE • SPECIÁLNÍ GIFTSHOP • LIMITOVANÉ LÁHVE •

Poznejte příběh Becherovky a jedinečný proces její výroby. Slavný recept se totiž od roku 1807 nezměnil.



Rezervujte si termín dopředu nebo darujte voucher na prohlídku návštěvníkého centra či továrny. Každá prohlídka je zakončena ochutnávkou našich produktů.

NASKENUJ QR KÓD
A ZJISTI VÍC



Rezervace vstupenek:
www.homeofbecherovka.com
nebo +420 359 578 142

T. G. Masaryka 282/57
Karlovy Vary



pijsrozumem.cz

Půlhodinová pauza na oběd? To mi přijde perverzní

Zdeněk Pohlreich se vrací na televizní obrazovky s novou reality show Česko na grilu. „Hraje se o půl milionu, já budu v porotě za zlého policajta,“ říká populární „šéf“ s tím, že diváci mají rádi, když „jiní trpí“. „Ale tento pořad je decentní, žádná katovna,“ ujišťuje zkušený restauratér, podle kterého mají mnozí Češi stále pocit, že úkolem hospodského je svého zákazníka přecpat do bezvědomí.



■ VERONIKA STREJCOVÁ

ČR | Často říká, že snaha je k ničemu, důležitý je výsledek. V klidu si sníst oběd i během pracovního dne by ale podle něj mělo být samozřejmé. „Myslím, že je hodně důležité sednout si a v klidu se najíst, dát si vedle toho skleničku vína a být ve větší pohodě. Považuji za naprosté šílenství český model, kdy mají lidé na oběd půl hodiny. Přijde mi to perverzní,“ zdůrazňuje.

O svém působení v show Česko na grilu, která na Primě startuje v závěru března, jste řekl, že se nevracíte jako „nice guy“ a nikdo to ani nemůže očekávat. Myslíte, že by vám lidé roli dobráka nevěřili, nebo vás tak ani nechtějí? Myslím, že lidé to nechtějí. Chtějí vidět někoho v televizi, jak trpí. Dokonce si myslím, že to je nedílná součást mého televizního úspěchu. Dokud se to netýká jich samotných, tak to všichni milují. Ale vážně, tenhle pořad je ještě normální, není to žádná katovna. Myslím, že je to hodně decentní.

Čili soutěžící se pod vašimi komentáři nehroutili?

Samozřejmě je to soutěž dvojic, hraje se o půl milionu, což není zanedbatelná částka. Nemohl jsem používat současnou oblíbenou větu, že se snažili. To je k ničemu. Snaha není hmatatelná, důležitý je výsledek. A ten jsem potřeboval vždycky zhod-

notit tak, aby bylo jasné, jaké to je. Martin Svatek, který v pořadu porotcuje se mnou, byl hodnější. Já byl spíš za zlého policajta.

Jde o reality show, takže by se měla zaměřit i na emoce a životní příběhy soutěžních dvojic, které pojí rodinné, partnerské či přátelské vztahy, že?

Ano, toho je tam pozhledně, i když zatím jsem ještě finální výsledek neviděl. Stejně tak je znát rivalita mezi soutěžícími. Takhle fungují všechny reality show. Jakmile jsou lidé nějakou dobu pohromadě, tak jim to samozřejmě začne lézt trochu na nervy a je nevyhnutelné, že se objeví určité třenice.

Soutěžící připravují jídlo pro různé skupiny lidí z řad veřejnosti. Vypožadoval jste za léta v oboru, že by některá specifická skupina byla problematictější coby strávníci?

To víte, že ano. Dost se to liší věkem. Lidé, kteří jsou starší, přeci jenom přijímají tu službu více tak, že jsou rádi. Mladší jsou zvyklí být trochu víc kverulanti. Jsou víc odkojení myšlenkou, že všichni mají právo na nějaký názor, ať se týká čehokoli, a především na to ho vyjádřit, což je svým způsobem cesta ke zlepšení. Je ale pravda, že málokdy se takové věci řeší na místě. Dnes je nejpobulárnější napsat komentář na internet, kde se může každý – ideálně anonymně, vyjádřit.

Hodnocení na internetu jsou v tomhle směru dobrý sluha, ale špatný pán?

Beru to tak, že i k našemu oboru tohle patří,



FOTO | FTV PRIMA

Zdeněk Pohlreich

- Narodil se 10. dubna 1957 v Praze. Poté, co nesložil přijímací zkoušky na střední školu, nastoupil do učebního oboru kuchař. Po vyučení nastoupil do pražského hotelu Stop.
- Na přelomu 70. a 80. let byl členem reprezentačního baseballového týmu. Po zájezdu do Nizozemska začal uvažovat o emigraci, k níž došlo na konci 80. let. Rok strávil v Nizozemsku, z něhož po obdržení povolení odjel do australského Adelaide, kde mu v začátcích pomáhal strýc. Vypracoval se až na šéfkuchaře a v úspěšné kariéře pak pokračoval i po návratu domů.
- Od roku 2009 je také televizní kuchařskou celebritou, provázal už více než desítkou gastro show a soutěží.
- Jako herec se objevil také v několika dílech seriálů Slunečná a Ohnivý kuře.
- V roce 2011 založil své vlastní knižní nakladatelství, v němž vyšla řada jeho kuchařek a také biografii.

je taková doba a nedá se s tím moc dělat. Když si přečteme názor, který má nějakou relevanci, tak se tím zabýváme. Ale že bych seděl čtyři hodiny denně u Googlu a schnul z toho, že nám někdo sebere jednu hvězdičku, tak to zatím nedělám a ani do budoucna to nemám v úmyslu.

Před lety vás prý v dopise jeden divák osočil, že kvůli vám se už levně nikde nenají. Měl pravdu?

Vývoj nezastaví nikdo a levné restaurace z podstaty věci už dnes prakticky neexistují. Staré dobré rčení „Bez peněz do hospody nelez“, které vymysleli lidé dávno přede mnou, pořád platí a platit bude vždycky. Naše role je jasná – chceme, aby měli lidé za své peníze adekvátní zážitek. Záleží samozřejmě na tom, jaká má kdo očekávání, co by za své peníze měl dostat. V jednom dnu si povídáte tady v restauraci s lidmi, kteří vám říkají, že jídlo nemohli dojíst, a pak vám někdo napíše, že toho bylo málo. Není v lidských silách pojmut všechny zpětné vazby a názory, natož se podle nich řídit.

Když už zmiňujete velikost porcí, to je přeci také velké téma, nebo už ne?

Bejvávalo. Myslím, že v dřívější většině restaurací velikost porce vůbec téma není. Když už si jdu sednout do restaurace, tak typicky jím asi víc než jeden chod. Nemyslím si, že v České republice existuje podnik, kde když si dáte dva chody, tak odcházejíte s pocitem hladu. Ne že by toho člověk nedokázal sníst víc, to samozřejmě ano. Je ale pravda, že zákazníci mají občas zvláštní pocit, že naši úlohou je zařídit to tak, aby se u nás mohli přecpat do bezvědomí. Ono se to nezdá a já nechci, aby to vyznělo špatně, ale kontrola a stanovení velikosti porcí je jeden ze základních pilířů nějaké finanční prosperity.

V začátcích vašeho televizního působení vás rozčilovaly třeba oblohy na talířích. Co je to dnes?



Šéfkuchaři Zdeněk Pohlreich a Martin Svatek budou porotci soutěže Česko na grilu. FOTO | FTV PRIMA

Mám spíš pocit, že gastronomie by se potřebovala modernizovat ve smyslu toho, jaké jsou legální parametry toho odvětví jako takového. Hromada věcí se řídí zákony starými desítky let, a to je strašná škoda. Chtělo by to větší nadhled a uvědomit si, že podle zákonů ze 70. let se to dnes už dělat nedá.

Můžete být konkrétní?

Například známé citlivé téma zdanění tips – neboli dýšek. To je třeba věc, která je u nás podle mě úplně blbě. Legální rámec je absolutně kontraproduktivní. Gastronomie se potýká s velkým nedostatkem personálu. Je to náročná práce a je naprosto nepochybné, že servis je odvislý od toho, jestli si ty lidi vydělají peníze, nebo nevydělají. Jinými slovy – jestli za svou práci dostanou dýško, nebo nedostanou. Nedává mi vůbec smysl, že dýška jsou zdaněná téměř padesáti procenty. Všichni, kdo je dávají při platbě kartou, tak odevzdávají ze svých zdaněných peněz polovíčku státu. To je zvrácená věc. Nemůžete se dívat na veškerá povolání stejně. Gastronomie je víceméně po celém světě dýškový obor a lidem, co to dělá, není vůbec co závidět.

Některé podniky raději ani spropitné při platbě kartou nepřijímají.

Ano. V Česku. Je s tím totiž spojená administrativa a spousta práce. Nebo vám někdo řekne: „Jestli mi chcete dát tip, dejte mi to v hotovosti.“ Je to nehezka věta, protože se to ne každému musí líbit. Byli jsme nedávno na víkend v Německu, a když jsem dostal účet z hotelu, bylo z něj jednoznačné, že spropitné není daňově evidovaná položka. Oni si to, o čem se bavíme, prožili před pár lety, kdy to dělali stejně, jako je to teď u nás, a zjistili, že tu práci vůbec nikdo nechce dělat. A tak to prostě změnili. Vůbec tam teď nemusí probíhat trapná konverzace, jak a komu máte dýško dát, a máte přitom pořád jednoznačnou svobodu se rozhodnout, jestli to uděláte, nebo ne. Je to jednodušší a důstojnější.

Zmiňoval jste zastaralou legislativu. To je podle vás hlavní problém?

Připadá mi, že přechod ke kapitalismu je u nás hodně pomalý. Dokonce bych řekl, že v posledních pár letech spíš couváme. Až všichni vystřízlivíme z té dotační opice a přijde kocovina, tak si musíme uvědomit, že nedostatek peněz nevyřeší další dotace. Někdo ty peníze musí vytvořit. Jsem skalní zástupce a fanda normálního kapitalismu – nezdeformovaného nějakým sociálním inženýrstvím. Je to jeden z důvodů, proč miluju svůj obor. Protože jsme jedno z mála klasických kapitalistických odvětví. Něco koupíme, uděláme na tom svou práci a jsme tím, kdo výsledek prodá. To je věc, která mi na tom imponuje.

Není trochu zvláštní mluvit o přechodu ke kapitalismu téměř pětáctilet po revoluci?

Jsem strašně pomalý. Ta revoluce je vždycky s otázkami. Hromadě lidí to asi nešmakuje, ale myslím si, že jsme strašně staromódní. Stále hrozně řešíme, jestli je něco pro všechny dobré. Společensky i politicky se orientujeme na strašně moc sku-

pin lidí, které třeba nejsou vůbec produktivní. Tuším, že to byl někdo z Národní ekonomické rady vlády, kdo řekl, že orientace na posledního žánou prosperitu nepřinese. Strašně nám chybí produktivní činnost. Hrozně moc se orientujeme na procesy a málo na výsledky.

Přesto říkáte, že svůj obor milujete.

To s tím nemá nic společného. Sice vypadám, že jsem otrávený, ale není to tak, mám to rád, baví mě to a stejně už se nic jiného asi nikdy nenaučím.

Máte za sebou dlouhé roky shonu a pracovního stresu. Jak sám říkáte, v kuchyni se neustále bojuje s časem. Jak zpomalujete?

Nedělám nic. Odpovídám.

Kolik času věnujete jídlu? A teď nemyslím jen jeho konzumaci a přípravu, ale i přemýšlení o něm.

O jídle přemýšlím často. Pokud jde o stravování samotné, myslím, že je hodně důležité sednout si a v klidu se najíst, dát si vedle toho skleničku vína a být ve větší pohodě. Považuji za naprosté šílenství český model, kdy mají lidé na oběd půl hodiny. Přijde mi to perverzní. Jsem přesvědčený, že jíst se má v klidu a to nejlepší, co si můžete dovolit. Jestli je to drahé, to je relativní pojem. Mám dokonce takovou teorii o tom, proč v Česku působíme tak trochu přednasraně.

Že by za tím byly naše stravovací návyky?

Řekl bych, že to má hodně společného s jídlem. Vždyť se máme docela dobře, není podle mě žádný zásadní důvod tvářit se kysele. Jsou země, které jsou podstatně chudší než my, ale lidé tam jedí líp a působí spokojeněji. Když se podívám, jak fungují jižní národy – jak pracují a jak dlouho jedí, tak si říkám, ono se to nezbázní. Být v pohodě. To mě vlastně hrozně baví.

INZERCE

Díky zpětné hypotéce od FINEMO.CZ se zase bez obav usmívám

Paní Věra odešla do důchodu a žila si vcelku spokojeně. Neměla sice příliš peněz nazbyt, ale se svým příjmem si dokázala vystačit. Byla skromná a moc toho nepotřebovala. Jenomže potom se jí, stejně jako kdysi její matce, zhoršily dlouhodobé problémy se zuby. Přestože doufala, že se to nestane, najednou to pro ni byla děsivá realita.

„Zubařka mi řekla, že buď půjdu na operaci zubů, která mě bude stát dvě stě tisíc korun, protože pojistovna to nehradí, anebo že dostanu protézu,“ líčí paní Věra, která z toho měla těžkou hlavu. Tolik peněz k dispozici neměla, těžší si mohla od někoho půjčit, a navíc se stejně nerada zadlužovala. Nikdy nikomu nic nedlužila a chtěla, aby to tak zůstalo. Jenomže

na protézu si ve svých šedesáti pěti letech připadala ještě mladá.

Potom v televizi zaslechla o Rentě z nemovitosti od společnosti FINEMO.CZ a rovnou si domluvila schůzku s obchodní zástupkyní společnosti. Ta paní Věře vysvětlila, že Renta z nemovitosti jí poskytne peníze, které jsou zajištěné jejím bytem. „Když jsem to uslyšela, tak mě jako první napadlo, že bych mohla přijít o vlastní bydlení, ale naštěstí to byla zbytečná obava. Zjistila jsem, že i nadále zůstanu vlastníkem nemovitosti a během svého života nemusím nic splácet. O částku úvěru bude později snížena hodnota dědictví,“ říká paní Věra, která se rozhodla o výplatu jednorázové částky, z níž si zaplatila nákladnou operaci.

„Konečně se mohu zase bez obav usmívat,“ dodává a roztahuje koutky úst do širokého úsměvu.



Chcete vědět víc?

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



Párátka, Inka, Manka Odvážné ženy, které dokázaly „zatápnout“ nacistům

Partyzánky, české Ivce

5plus2
TÉMA

JOSEF HORA

ČR | Jedna mohla být šikovná modistka a švadlena, druhá výborná novinářka, třetí lékařka. Jenže jim do života vstoupil nacistický protektorát. S německou okupací a zvěrstvami se zrodily české partyzány.

15. března 1939, tedy před 85 lety, začala oficiálně okupace Československa, které Němci také říkali Griff nach Prag (sáhnutí po Praze). Anexe změnila životní osudy celého národa, na odpor se postavily tisíce lidí. Němce brzy překvapilo, jak silný je český „odboj v sukních“ – stovky dívek a žen, které se místo lásky, rodiny či práce zaměřily na likvidaci nacistů. Mezi nejodvážnější patřily ty s přezdívkami Párátka, Inka a Manka.

„Párátka“ Marie Pětrošová

Po hřebenech Beskyd se potulují dvě siluety. Marie Pětrošová řečená Manka je krásná, teprve devatenáctiletá dívka, pro svou útlou postavu přezdívaná „Párátka“. Muž je o rok starší František Příborský. Ona je vyučená švadlena a modistka, ráda se parádí, on je voják z nedávno rozpuštěné československé armády. Oba se po začátku okupace zapojili do odboje – na polskou stranu převádějí desítky vojáků i důstojníků, kteří se rozhodli bojovat s nacisty ze zahraničí, mezi nimi jsou i budoucí britští letci.

Chodí stezkami, které znají jen oni dva. Protože nechtějí být vidět, výjimečný pozorovatel si myslí, že jsou milenci, což je dobré krytí i pravda. Teď jsou na cestě domů. Jdou sami, těžkou práci mají na chvíli za sebou, a tak se v jarní horské trávě věnují jen sami sobě.

Marie se narodila koncem roku 1919 ve Frýdku. Otec Emil pracoval jako průvodčí, matka byla v domácnosti a děvče, ještě se sestrou, vyrůstalo ve 30. letech ve vzkvétající čtvrti železničářské kolonie s hezkými byty i kinem. Když se přes hranice převálili Němci, otec domů přivedl první uprchlíky – kdo chtěl utéct, putoval skrz síť odbojářů dál do hostince, další noc do samot a chalup v horách, pak přes hranici a dál až do Katovic.

Marie převáděla lidi několik měsíců, už v srpnu 1939 byla ale zatčena. Na udání. Zrada přišla z polské strany hranice, z hostince u hory Kotarz. Gestapu je udala manželka hostinského Hynka Grundela, a to jen proto, že jí mladí partyzáni dlužili za nájem pokojíku.



Odbojářka Marie Pětrošová zvaná Párátka na policejních snímcích po zatčení.

ZDROJ | VHÚ, PAVLA PLACHÁ

Párátka ale gestapáky u výslechu v Moravské Ostravě přesvědčila, že je jen lehkomyšlná holka, která si do hor bere milence, tuto její tvář podpořila i další členka převaděčské skupiny, která ji označila za „holku zkaženou“. Marie byla propuštěna, s Příborským ještě stihla otěhotnět a ten následně utekl do Polska – přes Rumunsko a Istanbul se dostal s vojáky do Francie a pak do Anglie.

Párátka si na svobodě dlouho nepobyla. „Při druhém zatčení v únoru 1940 dostala nálepku fanatické Češky a hlavní pašeračky lidí v rajonu,“ popisuje historička Pavla Plachá, která v archívech před pár lety osud české odbojářky objevila a příběh rekonstruovala.

Tehdy už byla Marie v pátém měsíci těhotenství, přesto ji Němci bili a týrali. Dcerku Milenu nakonec porodila doma. Pár dnů nato nechali gestapáci Marii odvézt do koncentračního tábora Ravensbrück nedaleko Berlína. Tam po necelých dvou letech onemocněla zánětem mozkových blan a zemřela.

František Příborský se usadil v Anglii a v roce 1942 se oženil. Rok po válce si přijel pro šestiletou dcerku, prarodiče mu ji ale nevydali, proto se vrátil do Anglie, kde vychoval celkem pět dětí. Zemřel v roce 1994. Díky historičce Plaché se Milena až v důchodovém věku dozvěděla, že má v Anglii nevlastní sourozence, kteří po ní roky pátrají, v nedávné době se konečně shledali.

„Inka“ Irena Bernášková

V Praze nedaleko obchodního domu Bílá Labuť stojí hubená dívka v brýlích. Je sobota, 21. září 1940. Tou slečnou je Irena Bernášková, která se tu začátkem roku 1904 narodila, s rodiči ale v šesti letech odešla do Bostonu ve Spojených stá-

tech amerických. Když dosáhla plnoletosti, otec, obrovský vlastenec, se začal obávat, že se Irena a její dvě sestry mění v Američanky, a tak je poslal zpátky do Prahy. Tady dospěla a vdala se přes nevoli rodičů za svého bratrance. Usmířila se s nimi až poté, co přišli Němci a otec s matkou se vrátili z Ameriky.

Rodina se pustila do odboje, vše se dařilo až do osudné chvíle, kdy se dívka vydala na sraz s informátorem k Bílé Labuti. Tady k ní přistoupili gestapáci a vyžadovali „Dokumente“. S falešnými papíry se děvče prokázalo jako Vlasta Nováková, tajně v kabátech znejistí, nakonec ji ale odvedou k výslechu do neblahého ústředí pražského gestapa – Petschkova paláce čili „Pečkárný“. Zuří. Pátrají totiž po Ireně Bernáškové zvané „Inka“, jedné z nejslavnějších českých partyzánek 2. světové války, která nejen že převádí desítky vojáků na Sloven-

sko, nejen že měsíce uniká, ale k tomu všemu ještě v Praze vydává odbojový časopis „V boj“ a každé číslo provokativně posílá gestapu na ústředí přímo pod nos.

Když k výslechu přivedli i zbitého otce a další členy odboje, Irena kapitulovala. Časopis vzala na sebe a i přes bití, modřiny a krev neprozradila nic dalšího, čímž zachránila stovky partyzánů. Odvezli ji do Budyšína před německý soud, místo doznání se ale odehrála úplně jiná scéna. „Hitler vás vede do zkázy. Vaše Říše dříve či později bude sražena na kolena,“ říká hrdě Inka na celou soudní síň. „Všechny nás pozabijete nemůžete. Československá republika žije a žít bude!“ křičí na soudce. Ten stání končí, verdikt zní trest smrti. Další den, 26. srpna 1942 je osmatřicetiletá partyzána ve věznici v Plöt-

zenze v Berlíně státa. Je to první Češka popravená nacisty.



Falešná legitimace Inky Bernáškové.

FOTO | ARCHIV BEZPEČNOSTNÍCH SLOŽEK

„Manka“ Marie Sedláčková

Když přišlo peklo protektorátního života, bylo Marii Sedláčkové pouhých 16 let. Studovala na litomyšlském gymnáziu, a protože pocházela ze smíšené rodiny – otec byl Čech, matka ze Sudet – žila mezi dvěma světy, německým i českým. Z toho důvodu do domu Sedláčků v nedaleké Horní Sloupnici na Svitavsku dojížděl německý okupační hejtmán Bodo Selge, který kontaktoval německy mluvící občany protektorátu. Dívce nabídl její vytožené studium lékařství na škole v Říši.

Brzy poté ale odboj odstranil Reinharda Heydricha a začal teror. Životem zaplatily tisíce studentů, mezi nimi i Jiří Šperl, milý už devatenáctileté Marie byl v polovině června 1942 zastřelen na pardubickém zámku. Děvče se to dozvědělo z vývěsky s hakenkreutzem, když šla s otcem z celodenního sušení sena kolem úřadu. „Dívala se na rudý plakát, jako by nevěřila. Viděl jsem, že zatínala pěsti, že se jí oči zalily slzami. Nevěděl jsem, že pláče pro svého milého, netušil jsem, proč zatíla pěsti,“ vyprávěl po válce otec. Marii poté ztvrdly oči a jako by dospěla. Spojila se s odbojem, pro který



hlavně na Moravě a Vysočině dělala spojku. Získala přezdívku Manka a převážela informace nebo organizovala tajné schůzky.

Sama si také vymyslela malé atentáty. Přihlásila se do veterinárního ústavu v Ivanovicích na Hané, odkud vynesla kmeny nakažlivých nemocí s cílem šířit je mezi Němci. V Sudetech například roznesla červenku mezi prasata po německých statcích. „V jejích záznamech se prý našel i zápisek: Prasata jim pochípala na červenku, a oni je stejně snědli,“ říká badatel Jaromír Charamza.

Také Mančinu smrt způsobila zrada. Válka se blížila ke konci, všichni už věděli, že Němci prohráli, přesto když v únoru 1945 gestapo odhalilo totožnost Marie Sedláčkové, snažilo se ji dopadnout. Využilo konfidenta, jistého Jana Dvořáka, který si dal s Marií schůzku u mostku v Lulči blízko Brna. Tam však čekali gestapáci, kteří se na dívku doprovázenou dvěma partyzány vrhli. Přesto ještě Manka stihla Dvořáka smrtelně střelit.

Byla převezena do Brna, mučena, 7. dubna 1945 spolu s dalšími dvěma stovkami odbojářů převezena do Mauthausenu, kde o dva dny později celý transport bez soudu povraždili v plynové komoře.

Za jediný den zavraždili 3792 Čechoslováků

Je to jeden z nejtemnějších dní československé historie. Přesně před 80 lety, 8. března 1944, během jediného dne zemřel násilně největší počet Čechoslováků v dějinách. Nacisté jich v plynových komorách koncentráku v Osvětimi zavraždili 3792.

Pět tisíc vězňů tam přivezli dva transporty už v září 1943 z koncentračního tábora v Terezíně. V prosinci pak odtud přijelo dalších dvanáct a půl tisíce lidí, polovina Čechoslováků, polovina občanů Rakouska, Německa a Nizozemí. Cílem nacistů bylo zbavit se mladých Židů, kteří mohli být v Terezíně jádrem budoucího povstání.

Po příjezdu do Osvětimi se vězni cítili poněkud jistěji – neprocházeli obvyklou selekcí a členové rodin nebyli rozdělováni do různých sekcí tábora. Proto začali místu říkat „rodinný“ tábor. Také jim nebyla ponižujícím způsobem vyholena hlava a děti směly přes den pobývat na dětském bloku.

Po čase se ale lidem podařilo odhalit pravdu. Zjistili, že na osobních dokumentech stojí zkratka „SB“ a doba



Plechovka smrtícího Cyklonu B.

6 měsíců. „SB“ znamenalo Sonderbehandlung, česky „zvláštní zacházení“, což byl krycí název pro popravu bez rozsudku.

Pokus o povstání zhatil nedostatek času. Po půl roce tak dozorcí vězňům oznámili, že budou přemístěni do „pracovního tábora Heydebreck“. Místo do fiktivního lágru ale nákladáky zamířily k plynovým komorám. Čechoslováci si cestou na smrt zpívali Kde domov můj, další pak židovskou hymnu Hatikva (Naděje), zněla i Internacionála.

Životy tisíců ostatních vězňů vyhasly mezi 10. a 12. červnem. Ze 17 500 obyvatel „rodinného“ tábora přežilo pouhých 1294. (jos)

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



Sex-appeal smíška Jurije

V sobotu **9. března uplyne 90 let**, co v malé vesničce na západě Ruska ve Smolenské oblasti přišla radost do rodiny tesaře a dojičky. Narodil se jim synek Jurij, vůbec **první z pozemšťanů**, který **uviděl naši modrou planetu z vesmíru**. Hrdinný major Jurij Gagarin **miloval ženy, auta a hony**.

ZÁBLESK HISTORIE

RUSKO | „Dobrý den, majore Gagarine,“ nadšeně zpíval Gustav Brom se svým big bandem v hitu na rozhlasových vlnách hned 12. dubna 1961, kdy se první člověk na světě vydal do vesmíru. Jen o dva dny dříve vládce Sovětského svazu Nikita Chruščov vybíral mezi posledními dvěma kandidáty. Bude to Jurij Gagarin nebo German Titov?

Výsledky výcviku ukazovaly na Titova, ale stačilo, aby Chruščovovi ukázali fotky a bylo jasno. Neváhal ani vteřinu. Hned zapíchl svůj tlustý prst do snímku Jurije Alexejeviče Gagarina. Z fotografie se totiž na něj díval charismatický mladík. Měl podmanivost, sex-appeal, ale nechyběl mu odzbrojující chlapecký úsměv a bezelstný výraz očí. Zkrátka příští superstar Sovětského svazu.

INZERCE

Se spolumajiteli není řeč?



608 728 636

**Vykoupíme vás
podíl za víc, než
myslíte.**

§ nepotřebujete
souhlas spolumajitelů

👉 cenová nabídka
zdarma

💰 peníze ihned při
podpisu smlouvy

👉 **skayocapital.cz**

Jak se Jurij ze zapadlé ruské vesničky Klušino o pár obyvatelích dostal do vesmíru? Jeho neteř Tamara Filatovová vysvětluje: „Byl synem rolníků a jeho vznešená duše vzešla ze země. Od orby přešel ke strojům, vystudoval slévače a později i leteckou akademii,“ dodává sedmasedmdesátiletá žena. Pak pragmaticky doplní, že Gagarina prosazoval tvůrce sovětského raketového programu Sergej Koroljov.

„Uvědomoval si, že prvního kosmonauta zavalí obrovská sláva a že mu to může zamotat hlavu. A viděl, že u tohoto hlošika se nic takového nestane,“ vzpomínala Filatovová před časem pro Radiožurnál.

Litry vodky a milenky

Jenomže i Jurij se „utrhl z řetězu“ a jeho vlastní sláva mu stoupla do hlavy. Trávil se, že za noc zvládal litry vodky a nepočítaně milenek. Jeden z pokusů o flirt prý mohl dokonce skončit tragicky. V září 1961 odpočíval s dalšími členy oddílu kosmonautů v sanatoriu ve městě Foros na Krymu. Tehdy se ke své manželce Valentíně choval dost povýšeně, zapomínal na ni. Okouzila ho mladíčká zdravotní sestra Anna.

Když jeden večer odešla do svého pokoje, vytratil se za ní. Našel ji v posteli, kde si četla knihu. Chtěl ji políbit, když na zamčené dveře někdo zaklepal – manželka Valja. Gagarin se vrhl na balkon a seskočil dolů. Čelem se udeřil o obrubník a zůstal ležet. Okolo jeho hlavy se rozlévala kaluž krve. Lékaři ošetřili zranění na obličejí a sešili mu tržnou ránu nad obočím. Měli strach, jestli neutrpěl otřes mozku.

Jeho nezdařený flirt přešel Nikita Chruščov pousmáním, bral to chlapecky. Chtěl ho mít jako slavnostního hosta na sjezdu komunistické strany. Náplast na čele, která skrývala ránu, tenkrát vysvětlovali lži: „Kosmonaut nesl malou dcer-



Dům Gagarinových rodičů v obci Klušino, v něm první kosmonaut prožil dětství. Dnes je v něm Jurijovo muzeum. Vesnička ležící na západě Ruska mezi Smolenskem a Moskvou má podle posledního sčítání 403 stálých obyvatel. FOTO | PROFIMEDIA, MUZEUM KLUŠINO



ku, zaskopl, a aby se jí nic nestalo, upadl s ní v náručí.“

Gagarin ale řádl dál. V červenu jahu, kterého mu věnoval Chruščov, se připojil proháněl ulicemi Moskvy. Pitky s kamarády si nezřízeně užíval.

Jen s nevěrami byl opatrnější. Rozzurená Valja ho totiž načapala po večírku v moskevském hotelu Junost s lyžařskou šampionkou. „Svedla ona jeho, ne on ji,“ hájil Gagarina hotelový holič Igor Choklov. Stejně pak musel Jurijovi maskovat šrámy v obličejí, které mu nadělala manželka. Když byl Gagarin doma, Valja se ho snažila střežit, ale to vyvolávalo domácí hromobití.

Chtěl nařezat Břežněvovi

Gagarin toužil po návratu do vesmíru. Tebaže se scházel s nejvyššími funkcionáři Kremlu, nikdo mu nechtěl vyhovět. Každá kosmická výprava byla pokusem, který mohl skončit smrtí. A hrdinu tam pouštět nemohli. Nakonec ho určili za náhradníka velitele zkušebního Soju-



Nikita Chruščov ukázal prstem na Gagarina: Tohle bude náš první kosmonaut!

zu 1 Vladimíra Komarova. Současně dostali velitelé příkaz: „Musíte to zařídit tak, aby nikdy neletěl.“

Když 23. dubna 1967 Komarov odstartoval, seděl Gagarin na kosmodromu Bajkonur v řídicím bunkru. Ale Sojuz 1 postihlo tolik vážných poruch, že musel jít hned druhý den na přistání, které se nezdařilo, a Komarov zahynul.

Nešťastný Gagarin se skoro o rok později na prominentním večírku před celou řadou vlivných hostů obořil na Leonida Brežněva, který v čele Sovětského svazu nahradil Chruščova. Mimo jiné křičel, že může za smrt jeho přítele kosmonauta Komarova. Potom údajně na vládce vychrstl sklenici s pitím a dokonce napřáhl ruku, aby ho udeřil. To ale už zasáhla Brežněvova ochranka.

Jurij Gagarin zahynul se svým instruktorem Vladimírem Serjoginem ve středu 27. března 1968 ve cvičném letadle MiG-15. Jejich smrt dodnes vyvolává spekulace. (kor, vse, ker)



Vlevo Jurij Gagarin s manželkou Valjou a dcerou Jelenou, narodila se jim ještě mladší dcera Galina. Vpravo Gagarinova neteř Tamara Filatovová před muzeem a rodným domem v Klušino. FOTO | ARCHIV MAFRA



Boháč, kterému vděčil i papež

Úplatky, lichva, touha po moci a trochu charity. **Nejbohatší muž historie Evropy Jakob Fugger** byl člověk mnoha tváří, narodil se **před 565 lety**.

ČR | Soupeření o evropské panovnické trůny se v době renesance odehrávalo v kulisách velkých finančních her. Však šlo nejen o nadvládu nad Evropou, ale i nad obchodem a zámožnými trasami. O moc soupeřily vlivné rody, které hledaly podporu u bohatých obchodníků a bankéřů. Za získané peníze zastavovaly vesnice, města i celé regiony. Příkladem může být volba Habsburka Karla V., který byl roku 1520 korunován jako císař Svaté říše římské, španělský král a tak dále – zkrátka panovník velké části Evropy, a jeho rodina vládla i zemím Koruny české a Uhersku.

Jeho zvolení kurfiřty tehdy prosadil právě nejbohatší z bohatých (pomineme-li neomezené vládcy) – Jakob Fugger, německý bankéř, který do volby investoval částku 850 tisíc zlatých, což by se dnes dalo

přirovnat ke stovkám milionů korun. Fugger se narodil 6. března 1459 v Augsburgu do německé kupecké rodiny, která obchodovala s bavlnou. Už ve čtrnácti letech se podílel na správě obchodních společností v Benátkách. Jak jeho zkušenosti a majetek rostly, začal s podporou evropských rodů, zejména Habsburků, které si „kupoval“ financováním jejich sňatkové politiky. Sledovat tím vlastní cíle. Panovníci mu své obří, dnes by se řeklo miliardové dluhy, spláceli často v naturáliích.

Tak se německý boháč dostal například ke správě evropských stříbrných a měděných dolů – významné zisky získal například z krušnohorských dolů na Jáchymovsku, pohádkové bohatství pak z okolí Banské Bystrice, kde těžil měď. Díky jeho úsilí se právě dnešní Slovensko stalo v dobách renesance největším exportérem mědi na světě, Fugger vyvážel do Ruska nebo přes přístav v Lisabonu do Indie.

Lichva jako obchodní artikl

Jeho neskutečné bohatství plynulo také z lichvy. Kromě panovníků půjčoval i papeži a Vatikánu, přes církev a její dekrety díky tomu zlegalizovat lichvu jako ob-

Jakob Fugger na dobovém obrázku a moderní podoba jím zřízeného komplexu nejstaršího sociálního bydlení na evropském kontinentu – takzvaná čtvrť Fuggerei. FOTO | WIKIPEDIA

chodní artikl. Zároveň svými penězi prosadil takové představitel církve, kteří pak začali ve velkém kupčit s odpustky – ohromné sumy tisíců lidí za vykoupení se z hříchů domnělých i skutečných donutily mnicha a reformátora Martina Luthera proti církvi i Fuggerovi vystoupit. Luther byl pletichami se svědomím katolíků tak pobouřen, že v roce 1517 sepsal Devadesát pět tezí, ve kterých zatratil Řím a zažehl protestantskou reformaci.

Lidé Fuggera charakterizovali jako muže se semknutými rty a soustředěným pohledem. Ve 40 letech se oženil s osmnáctiletou dcerou jistého významného kupce a usadili se v rodném Augsburgu. V sídle, které dodnes patří k památkám města.

Boháč nechal postavit i nejstarší komplex sociálního bydlení v Evropě (někdy se uvádí na světě), tzv. Fuggerei – čtvrť, kde



mohli bydlet katolíci, lidé pracující, kteří se nikoli vlastní vinou dostali do finančních potíží. Toto bydlení funguje dodnes, ročně se za byt platí symbolických 0,88 eura. Částka (v přepočtu) se nezměnila za posledních 500 let, stejně jako podmínka, že se nájemci musí za rodinu Fuggerei třikrát denně pomodlit.

Celkové jmění Jakoba Fuggera odhadl americký novinář Greg Steinmetz na přibližně 400 miliard dolarů v dnešních penězích, což odpovídá několika bilionům korun. Je to více než dvojnásobek jmění dvou nejbohatších mužů planety Billa Gatese a Jeffa Bezose. (jos)

Mobilní telefon Motorola EDGE 40 Neo



ZLEVNĚNO -18 %

8 999,-

~~10 999,-~~

6,55" P-OLED displej, čtečka otisků prstů
Operační paměť 12 GB, vnitřní paměť 256 GB
Fotoaparát 50 + 13 Mpx, selfie 32 Mpx
Rychlé 68W nabíjení, baterie 5 000 mAh

Zastříhovač Braun All-In-One Series 7 MGK7491, 17 v 1

BRAUN



ZLEVNĚNO -31 %

2 299,-

~~3 329,-~~

Vhodný k úpravě vlasů i vousů
Celkem 13 délek zastřížení (0,5-21 mm)
100% vodotěsný, 100 min na jedno nabití
Příslušenství pro použití na tělo

alza.cz

MEGA VÝPRODEJ



Ceny v Kč. Platí od 4. 3. do 10. 3. 2024. Více na www.alza.cz/vyprodej.



Dlažba, to je BEST.



Vyberte si z naší kompletní nabídky ve vzorkovnách BEST nebo na best.cz

2025: Jaká bude sociální plomba?

Čekají nás **potíže s proplácením výplní po zákazu amalgámu** v roce 2025? Jak se zachovají pojišťovny? Česko může dostat výjimku.

JOSEF HORA

ČR | Zákaz „černých“ plomb může do Česka přijít už v roce 2025. Říká se jim i „sociální“, protože je v rámci celého chru- pu hradí pojišťovny. Co nastane s jejich zákazem?

Původně to měl být rok 2030, teď evropská komise navrhuje už rok 2025, kdy by měl od 1. ledna platit plošný zákaz používání amalgámových plomb, tedy těch černých, ve kterých je rtuť. Důvodem zákazu je toxicita rtuti. K výrobě amalgámových plomb totiž Evropa ročně vyprodukuje kolem 40 tun rtuti, což bylo vyhodnoceno jako zatěžující pro ekologii. Zákaz amalgámu je tedy z důvodů ekologických, nikoliv zdravotnických – pokud máte amalgám už v zubu, nic to člověku neudělá.



Zákaz se blíží, jistý ale není

Dnes to u zubaře funguje tak, že základní „černé“ amalgámové plomby (správně výplně) jsou pro dospělé pacienty hrazeny pojišťovnou, tedy že vám je zubař udělá zdarma. Proto se jim někdy říká také plomby „sociální“.

Jak to ale bude s proplácením výplní po zákazu amalgámu v roce 2025, respektive 2027, pokud Česko dostane výjimku? Co bude považováno za novou „sociální“ plombu?

Byť se zákaz velmi rychle blíží, nic jistého stále není. Pravděpodobně jsou tři možnosti. Amalgám nahradí jednoduchý cement, který se dnes dává dětem či těhotným a kojícím ženám – pro tyto skupiny byly „černé“ plomby zakázány už v roce 2018. Jeho nevýhoda oproti dražším druhům bílých výplní je nižší kvalita či horší barevná sladitelnost se zuby. Druhou možností je, že se stát rozhodne dát do proplácení výplní více peněz a kvalitnější bílé plomby budou propláceny pojišťovnou. Třetí možnost pak je, že zubní výplně nebudou z pojištění hrazeny vůbec a pacient si tak jakoukoli výplň zaplatí celou sám.

Dnes to funguje tak, že dospělým pacientům hradí jeden druh bílé plomby pojišťovna, ale jen na jedničkách, dvojkách a trojkách. Nejdražší fotokompozitní výplň si v rámci celého chru- pu hradí dospělí pacienti sami, tato plomba vyjde asi na tři tisíce korun.

Co se týká dětí, jedním z nejčastěj-

Nahore chrup s novou výplní, dole amalgánové plomby. FOTO | MAFRA

ších problémů, které jejich rodiče řeší, jsou rovnátka. Jejich cena jde nahoru, jsou v ní ale značné rozdíly.

Nejběžnější je fixní aparát s kovovými zámky, tam se cena pohybuje mezi 25 a 50 tisíci korun. „Veškeré materiály k tomuto způsobu léčby používané jsou ze zahraničí, převážně z USA, takže jejich cena je závislá na kurzu koruny k dolaru a na inflaci. Dále se cena odvíjí od minutových nákladů ortodontistů, takže ve větších městech může být vyšší než v těch menších,“ řekl pro server iDNES.cz předseda České ortodontické společnosti Ivo Marek.

Praxe pod smlouvou

Zároveň dodal, že v 80 procentech případů celá terapie, trvající asi dva roky, nepřesáhne 35 tisíc korun. Mluví však o praxích, které mají smlouvu se zdravotními pojišťovnami – tam se zpravidla hradí práce lékaře, nikoli však materiál. Od roku 2022 přispívají zdravotní pojišťovny na rovnátka všem do 21 let včetně, některé hradí rovnátka celá, další z poloviny, jiné přispívají méně. Kde smlouva s pojišťovnou není, zaplatí pacient 60 až 80 tisíc korun. V rámci dražších estetických rovnátek se pak ceny s pojišťovnou pohybují mezi 45 a 60 tisíci korun, bez pojišťovny je to 70 a 90 tisíc korun.



Nenápadný zloděj zraku

Neléčený zelený zákal je **druhou nejčastější příčinou slepoty** na světě. Když se projeví, je už v pokročilém stádiu.

ČR | Zelený zákal neboli glaukom se většinou objevuje po čtyřicítce a s věkem jeho riziko dále stoupá. „Odborník by měl tedy u pacienta tohoto věku nejen změřit velikost refrakční vady, tedy krátkozrakosti, dalekozrakosti, případně astigmatismu, ale kvůli riziku glaukomu pečlivě vyšetřit i oční pozadí a nitrooční tlak. Na očních klinikách je pak možné využít i nejmodernější metodu, tak zvanou optickou koherenční tomografii, díky které jsme schopni detailně vyšetřit vrstvy sítnice,“ říká Martin Fučík, primář oční kliniky Lexum v Praze.

Pravidelné oční preventivní vyšetření je u zeleného zákalu klíčové a včasná diagnostika je základem účinné léčby. „Při tomto onemocnění dochází k postupnému odumírání vláken zrakového nervu a následně k omezení zorného pole. První pro pacienty viditelné změny se ale projevují až při ztrátě 30 procent nervových vláken. Ani tehdy ale nemusí nemocní pomalu postupující změny ve vidění zaznamenat. Poškozený oční nerv už není možné znovu obnovit a cílem je tak zabránit jeho dalšímu poškození,“ vysvětluje primář.

nat. Poškozený oční nerv už není možné znovu obnovit a cílem je tak zabránit jeho dalšímu poškození,“ vysvětluje primář.

Čekání na umělou inteligenci

Právě s diagnostikou zeleného zákalu, ale i dalších očních onemocnění dokáže v budoucnu pomoci i umělá inteligence (AI). Podle bývalého prezidenta Světové glaukomové asociace Fabiana Lerneru bude možné díky AI v širokém měřítku interpretovat snímky zrakového nervu a včas tak rozpoznat onemocnění. To spolu s přesnější diagnostikou umožní začít dříve s účinnou léčbou. „Rozvoj AI v oblasti diagnostiky a sledování glaukomu rychle postupuje. Zatím jejímu využití brání složitost glaukomu a nemožnost zobecnění a vytvoření spolehlivého modelu, který bude schopná interpretovat. Proto nebyly současně modely pro diagnostiku dosud schválené pro praxi,“ uvádí Martin Fučík s tím, že nedořešené stále zůstávají také etické otázky a ochrana soukromí pacientů.

Pro lékaře je další podobný nástroj mimořádně důležitý, vždyť zelený zákal trpí na světě přes 66 milionů lidí, z toho zhruba každý desátý má vidění poškozené až k hranici slepoty. V Česku je glaukom problémem asi 340 tisíc lidí, polovina z nich to však zatím ani neví. (re)

Šedý versus zelený zákal

- Zatímco v případě zeleného zákalu je léčba velmi obtížná, odstranění šedého zákalu je rutinou.
- Při zákroku, který trvá přibližně 15 minut, je ambulantně nahrazena zkalená čočka za umělou. Zákrok probíhá v lokální anestezii.
- Příčinou vzniku šedého zákalu je nejčastěji stárnutí, s věkem totiž čočka ztrácí svou pružnost. Může být ale i dědičný. U zeleného zákalu je dědičnost jako faktor ještě významnější. Riziko výskytu je až 15krát vyšší, pokud jím onemocněl buď někdo z rodičů, nebo sourozenců. Nejvýznamnějším rizikovým faktorem je zvýšený nitrooční tlak.

PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
7. 3. – 13. 3. 2024

10% SLEVA NA NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE

Kupon na nealkoholické nápoje sleva **10%**

(SLEVA SE NEVZTAHUJE NA SIRUPY, CHLAZENÉ KÁVOVÉ NÁPOJE, OCHUCENÁ A NEOCHUCENÁ NEALKOHOLICKÁ PIVA)

Na pokladně nejdříve naskenujte PENNY kartu a pro uplatnění kuponu načtete jeho čárový kód. Kupon lze využít opakovaně.

Uplatnění kuponu je podmíněno načtením PENNY karty a kuponu zároveň. Akce platí od 7. 3. do 13. 3. 2024. Dodatečné uplatnění kuponu po uhrazení nákupu není možné. Podrobná pravidla najdete na adrese www.penny.cz.

PENNY.



2 000006 685100 >

VEPŘOVÁ KÝTA* bez kosti, ve vakuu cena za 1 kg **99,90** **30%**

EIDAM BONI uzený, 30 % tuku v s., plátky | 100 g **14,90** **21,33** **30%**

MOUKA HLADKÁ PŠENIČNÁ **10,90** **16,90** **35%**

PŠENIČNÁ MOUKA KARLOVA KORUNA hladká, polohrubá, hrubá | 1 kg **9,40 Kč**

VODKA, TUZEMÁK PALÍRNA 37,5 % alk. 0,5 l **119,80 Kč** **99,90 Kč** **23%**

RAJČATA CHERRY balená 250 g 100 g 5,56 Kč **13,90** **29,90** **53%**

POMERANČE volné cena za 1 kg **21,90** **46,90** **53%**

TOALETNÍ PAPIR WIPPY 2vrstvý 68 m 1 role **9,90** **16,90** **41%**

ilustrační foto

* Nejnižší 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. *Taktó označené produkty nenáležejí do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu je jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce.

Zlata Adamovská

Ačkoliv **Zlata Adamovská**, která v sobotu oslaví 65. narozeniny, skvěle odehrála stovky rolí, **osudovými se jí staly ty z lékařského prostředí**. Seriál Sanitka ji proslavil v celé zemi, v Ordinaci v růžové zahradě účinkuje už skoro dvě dekády a poznala tam i svého třetího manžela Petra Štěpánka.

Text: Veronika Strejcová, hlavní zdroje: kniha Hladký, J.: Zlata Adamovská (Praha 2010), archiv MAFRA. Foto: Herminapress, archiv MAFRA, ČSFD.cz



ZAČÁTKY PŘED TÁTOVOU KAMEROU

Poprvé před kameru se Zlata Adamovská postavila **v pouhých šesti letech**. Režisérem však byl její vlastní tatínek, který měl několik fotoaparátů a dokonce i kameru. Tento druh techniky byl jeho koníčkem, a navíc si brzy všiml, že jeho dcera oplývá talentem a ráda se předvádí. A tak **spolu točili krátké filmy, v nichž byla hlavní a jedinou herečkou**. „Vzpomínám si třeba na film, který pojmenoval Zlatčiny všední dny. To bylo velmi komické, protože všechny mé dny byly všední. Dokonce k těm filmům přidával hudbu a sestřihával je.



Opravdu si s tím vyhrál,“ vzpomíná herečka v knize Jakuba Hladkého s názvem Zlata Adamovská. **První profesionální herečkou příležitost jí ale poskytl dabing, když začala chodit na základní školu.** Díky tomu měla možnost sledovat při práci slavné herce jako byli Miloš Kopecký, Luděk Munzar nebo Alena Vránová. „Dívat se na ně a poslouchat je bylo k nezaplacení. Zažila jsem starou školu dabingu,“ oceňovala po letech.

ZA NÁKUPY MÍSTO NA JEVIŠTĚ

Už během studia na konzervatoři přicházely Adamovské nejen první příležitosti před kamerou, ale také na jevišti. Ve čtvrtém ročníku již hostovala v Divadle v Vinohradech. A právě v té době – tedy ještě **coby studentce, se jí přihodil průvih, který je noční můrou každého herce**. Bylo to před Vánoci, když měla hrát sobotní odpolední představení Tvrdohlavá žena. „Celý týden jsem na to myslela, ale když jsem se v sobotu ráno probudila, najednou se mi vše úplně vykouřilo z hlavy,“ vzpomíná na den, kdy místo do divadla vyrazila do obchodního domu Kotva za vánočními nákupy. **Kolosalní malér odvrátil její první manžel, s nímž tehdy teprve chodila a který ji našel mezi regály s tím, že v divadle ji všichni hledají.** „Neumíte si představit, jak člověku ztuhne krev v žilách. **Začátek představení už jsem stihnout nemohla, i když mě hned naložil do auta a přivezl do divadla,**“ líčila později ve své biografii. Bylo to prý poprvé a naposled, co na představení zapomněla.

SVATBA? DO TŘETICE....

Poprvé se Adamovská vdala za hudebníka **Vadima Petrova**. Po třech letech manželství jí ale **do života vstoupil scenárista, tehdejší reportér Mladého světa a shodou okolností také manžel její známé Radek John (na snímku)**. Oba manželské páry se spřátelily, ale nejvíce si rozuměla právě dvojice Adamovská a John. „Nebylo to zrovna příjemné. Pocit provinění v nás zůstal ještě dlouho. Jenže oba jsme se poprvé brali moc mladí a oba jsme neměli v manželství děti a to jsme na celé situaci viděli jako velmi pozitivní,“ popisovala později období, kdy se rozhodli pro společný život. Manželství, ze kterého vzešly dvě děti Barbora a Petr, vydrželo dlouhých 26 let. **Důvodem rozvodu v roce 2010 měla být Johnova sedm let utajovaná nemanželská dcera.** S třetím osudovým mužem, hercem **Petrem Štěpánkem** ji svedl dohromady seriál Ordinance v růžové zahradě. „Prostě jsme zjistili, že je nám spolu dobře,“ nechala se slyšet herečka, která se svým mužem letos oslaví jedenácté výročí svatby.



SANITKA A BAROVÉ ZPÍVÁNÍ

V 80. letech byl pro její kariéru nejzásadnějším projektem seriál Sanitka, kde tvořila ústřední dvojici s Jaromírem Hanzlíkem. Seriál režiséra Jiřího Adamce měl v Československu miliony diváků a díky němu znal Zlatu Adamovskou už prakticky každý. Nejsilnější zážitek z natáčení jí přinesl poslední díl inspirovaný pádem letadla v Praze. „Tehdy se vše točilo v reálech. Tam jsem poprvé viděla mrtvé zapnuté v igelitových pytlích, přikryté plachtami,“ utkvělo herečce v paměti.



V 90. letech pak vznikl další legendární televizní projekt – tentokrát v režii Dušana Kleina. **Hříchy pro pátera Knoxe** byl seriál detektivních příběhů, v němž ztvárnila barovou zpěvačku s výbornou detektivní intuící. **Seriál byl specifický tím, že se vysílal živě.** Pro Adamovskou byl ale **největší výzvou zpěv, kterého se ze začátku děsila.** Jak se ukázalo, naprosto zbytečně. „Nakonec to dopadlo tak, že se o mně psalo jako o herečce – zpěvačce. Ale to zpívání bylo jen součástí role. Je fakt, že se pak vydalo cédečko a prodalo se ho něco přes třicet tisíc kusů,“ připustila po letech.



ČESKÁ MERYL STREEPOVÁ

Na svém dabingovém kontě má Adamovská stovky filmových a televizních postav. Dvakrát získala prestižní Cenu Františka Filipovského. **Její hlas je neodmyslitelně spjatý s americkou oscarovou herečkou Meryl Streepovou.** Právě její dabing ve snímku Pochyby z roku 2010 jí vynesl první ze zmiňovaných ocenění. „Myslím si, že už ji dobře znám, ale ona je v každé roli jiná a vždycky mě překvapí. Je neuvěřitelná v proměnlivosti výrazu. Trochu se s ní ve studiu vždycky trápím, ale dělám to ráda,“ vysvětluje v knize Jakuba Hladkého. **S hollywoodskou ikonou se před lety dokonce osobně setkala na filmovém festivalu.** „Podala jsem si s ní ruku, měla ji chladnou a její pohled byl zastřen tajemstvím. Vyzařovalo z ní ale cosi, co mi bylo sympatické. Proběhl pár zdvořilostních frází, a když jí řekl, že u nás ji dabuji já, celá se rozzářila a bylo po oficialitách,“ vzpomínala později Adamovská.

DOKTORKA BĚLA JAKO HEREČKÝ DÁREK

Letos v červenci to bude 18 let, co se poprvé postavila před kameru jako **doktorka Běla Páleníková v diváckém fenoménu Ordinace v růžové zahradě.** Nad nabídkou prý tehdy dlouho neotálela. „Moc dobře vím, že když vás v určitém věku potká role odpovídající vašim životním zkušenostem, a ještě k tomu dobře napsaná, je to pro herečku velký dárek,“ zdůraznila herečka, která si zpočátku před každou klapkou pro sebe říkala: Jsem doktor, jsem doktor. K lékařům má totiž prý sama velikou úctu. Z Běly Páleníkové se po letech stala Běla Valšíková. **Coby svého seriálového manžela potkává na place svého skutečného muže Petra Štěpánka a oba jsou stálými Ordinace dodnes.**



Březen ve znamení POHODY



GLUKOSAMIN
1 800 mg



Boj proti SVĚDIVÉ A SUCHÉ POKOŽCE hlavy

Při seborei, lupence a atopii ve vlasech nejčastěji bojujeme s nepříjemným a vytrvalým svěděním. K tomu se přidávají i nevzhledná suchá, začervenalá místa a lupy. Jak se toho všeho co nejrychleji zbavit?

Vyzkoušejte konopí! **Capillus šampon seborea** pomáhá k rychlému zklidnění svědivé a podrážděné pokožky hlavy a zmírňuje tvorbu lupů a zarudlých míst. Kombinace konopného oleje a extraktu pomáhá k přirozené obnově vlasové pokožky, ať už se jedná o seboreu, lupénku nebo atopický ekzém. Sůl z Mrtvého moře společně s grepovými semínky ničí přemnožené kvasinky a tím zabraňují opětovnému návratu potíží. K dostání v lékárnách.

CPK – certifikovaná přírodní kosmetika se zárukou šetrného přírodního složení.



SRAZILY VÁS KLOUBY NA KOLENA?

Postavte se na nohy konopím!

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

Premiový přípravek **Cannamediq Ortopeden** obsahuje vysoké množství glukosaminu v denní dávce, konopí a kurkumu pro špičkovou kondici a dokonalou hybnost kloubů, dobrý stav kostí i celého pohybového aparátu. Vitamin C v tomto doplňku stravy navíc podpoří tvorbu kolagenu v kloubních chrupkách a obsažený resveratrol postaví na nohy dokonce i starší generaci vzdávající se naděje na aktivní život.

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



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

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



Pálí, svědí, bodají? STOP HEMOROIDŮM!

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

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

Přímý zásah proti hemoroidům!



PROSTATA?!

Potíže s močením řešte maximální silou

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

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

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





FOTO | PROFIMEDIA

V posteli. Rituál před spánkem

Co musíte udělat, **než usnete**? Máte svoje zvyky? Někdo myje nádobí, jiný čte knihy. **Počítání oveček nefunguje**, tvrdí vědci. A opít se nedoporučují.



ČR | Vyčůrat, pomodlit a spát, zpívá populární kapela Lucie v jedné ze svých písní. Anebo nejprve zhlédnout Večerníček s nejstarším kresleným seriálem Pohádky ovčí babičky a pak „alou na kutě“. Příhody o zlých vlčích a chytrém beránkovi tenkrát vyprávěla Jiřina Bohdalová. Tak vypadaly rituály před spaním rodičů a prarodičů. Jak to máme dnes? A jak usínají slavní?

Jeden z nejbohatších lidí světa, zakladatel Microsoftu Bill Gates, má docela zvláštní rituál. Každý večer před spaním umývá nádobí a pak si hodinu čte. Inspiruje se hlavně publikacemi o osob-

ním rozvoji, marketingu a managementu. Nejzajímavější myšlenky si podtrhává, s těmi nejinspirativnějšími se snaží usnout. Některé knihy „chytily“ miliardáře Gatese tak, že je doporučuje na svém blogu. „Četl jsem několik skvělých knih o lidském chování, takhle patří-

la mezi nejdůležitější a nejzajímavější z nich,“ poznamenává o díle Matthewa Walkera s názvem Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění. Pro zájemce – její překlad je v Česku k dostání.

„Každý ví, že dobrý noční spánek je důležitý – ale co se přesně počítá jako dobrý noční spánek? A co pro něj máte udělat? Walker mě skrz knihu přesvědčil, abych změnil své zvyky před spaním a zvýšil tak šance na kvalitní spánek,“ vysvětluje Bill Gates, který říká, že spí sedm hodin denně.

V žebříčku nejbohatších lidí světa sice Gatese trumfl multimiliardář a vizionář Elon Musk, zakladatel kosmické společnosti SpaceX či automobilky Tesla, ale v posteli tráví méně času. Musk prý každou noc naspí šest hodin.

Podle různých studií, které se zabývají optimální dobou spánku, je ideální spát denně sedm až devět hodin. Některé velké osobnosti však neměly na spaní čas. Proslulý vynálezce a italský rene-

sanční malíř Leonardo da Vinci si například každé čtyři hodiny na 20 až 30 minut zdříml, aby si odpočinul a mohl dlouho do noci pracovat.

Dvoufázovou metodu spánku používal britský premiér Winston Churchill, když čtyři a půl hodiny spal v noci a pak si ještě po obědě dopřál pořádnou siestu, která trvala i hodinu a půl.

Nudná kniha a mobil s displejem do žluta

Odborníci se shodují, že dobrému spánku večerní rituály pomáhají, stejně jako pravidelný režim, lehká večeře a přiměřená fyzická aktivita během dne. Vhodná je tichá, dobře větraná a spíše chladnější místnost. Máte-li okna do osvětlené ulice, pořiďte si závěsy či žaluzie.

Pokud se vám nepodaří do půl hodiny od ulehnutí usnout, lze doporučit nezáživnou, nudnou činnost – třeba knihu či učebnici, kterou potřebujete prostudovat a vůbec se vám do ní nechce. Buď vás uspí, nebo aspoň pokročíte. Sviťte si při tom jen malou lampičkou laděnou

do žluté barvy – světločivné buňky, jež vedou signál o denní době z naší sítnice do příslušného centra v mozku, jsou totiž citlivé na bílé denní světlo, nejvíce na jeho modrou složku. Žluté světlo tedy usnutí nebrání, modré či bílé ano. Pokud neusnete bez tabletu, notebooku či telefonu, nainstalujte si alespoň stmívací program, který navečer přeladí váš monitor do žluta,

Počítání oveček je k ničemu, tvrdí psychologové z Oxfordské univerzity. Zkoumali 50 dobrovolníků. První skupina před spaním počítala ovečky, druhá si představovala něco příjemného – třeba scénu z dovolené – a třetí si mohla vybrat, jak usne. Skupina, která si před spaním udržela šťastnou myšlenku, usnula o 20 minut dříve než obvykle, zatímco skupině počítající ovečky to trvalo o 40 minut déle než obvykle.

Opíjet se není rituál!

„Musím si dát panáčka, jinak neusnu,“ tvrdí někteří vyukové. A klidně to s konzumací alkoholu přehenou.

„Je pravda, že po požití alkoholického nápoje rychleji usneme. Celkově ovšem kvalitu spánku zhoršuje, zejména tím, že narušuje REM fázi spánku. Záleží ovšem na množství: Malá sklenka piva či vína neublíží. Po pěti pivech se však probudíte unavení, ve špatné náladě a váš den nebude stát za moc,“ vysvětluje účinky alkoholu psycholožka a publicistka Pavla Koucká.

Jestliže se dobře vyspíte, uděláte zároveň i něco pro prevenci. Upraví se vám tlak, posílí srdce a oběhový systém, zlepší imunita a organismus se celkově zotaví.

(kor, ape, kou)



Alkohol sice může přispět k rychlejšímu usnutí, avšak narušuje kvalitu spánku a může za vyšší riziko probuzení, protože tělo odbourává etanol.

FOTO | GETTY IMAGES



Bill Gates odhaluje sílu spánku a snění. FOTO | ARCHIV MAFRA

„ Kouření už
mi lezlo moc
do peněz.

“

Tomáš, 36 let

Každý z nás
měl jiný důvod.
Jaký bude ten váš?



vasduvod.cz

Přidejte se i vy mezi více než
500 000 bývalých kuřáků,
kteří odložili cigarety
a udělali změnu.

Nejlépším způsobem, jak snížit zdravotní rizika spojená s užíváním
tabákových a nikotinových výrobků, je úplně přestat tabákové
výrobky a výrobky s obsahem nikotinu užívat.

Skutečný spotřebitel,
který byl za svou účast
v kampani odměněn.

UNSMOKE
YOUR WORLD


PHILIP MORRIS ČR

Moderátor pod skalpelem

Moderátor CNN Prima NEWS **Jaroslav Brousil** častokrát schytával nepříjemné poznámky a otázky ohledně toho, jestli nemá problémy se spánkem a že na obraze vypadá unaveně. Jenže ve skutečnosti tomu tak vůbec nebylo, naopak byl moderátor plný energie. Rozhodl se proto pro úpravu klesajících horních víček. Unaveného výrazu v obličeji ho zbavil chirurg Michal Makel z kliniky plastické chirurgie.

„Doktorům se vyhýbám, jak to jen jde, obzvlášť pak, když proti mně stojí s umrtvovací injekcí. Mám ale štěstí, můj chirurg Michal Makel je sympaták a dá se říct, že to se mnou umí. Injekce jsem zvládl a nic dalšího už jsem necítil. Musel jsem se dokonce zeptat, jestli už do mne řeže. Michal se pokoušel i o konverzaci pro uvolnění, ale s vědomím, že nade mnou stojí se skalpelem v ruce, jsem moc upovídaný nebyl,“ přiznal Jaroslav Brousil. Po operaci se však vyděsil víc, než by čekal. „Když



FOTO | ARCHIV J. BROUSILA

jsem se poprvé podíval do zrcadla, tak jsem byl v šoku, to jsem ale ještě nevěděl, že druhý den to bude ještě horší. Okolí očí mi hodně oteklo a nebylo poznat, jestli zrovna spím nebo něco sleduji. Třetí den po operaci už to bylo lepší, otok opadl a vystřídaly ho modřinky.“

Moderátor od výsledku očekává velké změny! „Očekávám, že budu vypa-

dat na pětadvacet. To je samozřejmě legrace, můj hlavní požadavek byl, aby se mi výraz nijak nezměnil a odpovídal tomu, že je mi šestatřicet. Na klinice mi v tomhle vyšli vstříc. Úspěch bude, když budu vypadat svěže a nikdo nepozná, že je to díky operaci očních víček,“ dodává moderátor zpráv na CNN Prima NEWS Jaroslav Brousil. (vv)

NOVINKA

Nový dopolední blok PRÁVĚ DNES

Dopolední zpravodajský blok nabitý informacemi má nový název! Zprávy PLUS tak nově můžete sledovat pod názvem PRÁVĚ DNES. A co divákům nabízí? Především aktuální témata, která hýbou Českem, analýzy a rozhovory s politiky a komentátory. Moderátor s hosty dopodrobna rozebere to nejzásadnější dění doma i ve světě a hosté obohatí debatu o své komentáře, nabídnou pohled na aktuální problémy z různých stran a rozeberou jejich dopady na život v Česku.

Důvěryhodnost, rychlost a srozumitelnost informací pro diváky všech věkových i sociálních skupin. Objektivní, rychlé, přesné a dynamické zpravodajství. To je CNN Prima NEWS. Zpravodajsko-publicistický blok PRÁVĚ DNES můžete sledovat každý všední den od 9 hodin ráno do 11.55.

Po celý den až do 23.00 pak CNN Prima NEWS nabízí divákům kontinuální zprávy, ve kterých moderátor přináší ty nejaktuálnější informace a nekomplexnější zpravodajský servis. (vv)

INZERCE



Průměrný Čech by si přál žít do 93 let.

Ukázal to průzkum NN pojišťovny a penzijní společnosti. Je toto číslo přibližující se magické hranici stovky vůbec reálné?

Život lidí v Česku se podle statistik prodlužuje, to dokládá i Český statistický úřad. V důchodu si tak s trochou štěstí pobudeme až o 10 let déle než naši prarodiče. Spoustě dnešních třicátníků se tedy podle všeho přání dlouhého života splní, ale...

Jsme na to připraveni?

„Dlouhověkost s sebou samozřejmě přináší i negativní obavy, a to zejména ohledně toho, jak delší dobu v post-ekonomickém stádiu života zvládnout. Vedle spo-

ření na penzi je dobré připravit se i na rizika, na která se nám v produktivním věku většinou moc myslet nechce. Myslím tím zejména ztrátu soběstačnosti. Když se pro tento případ pojistíme, opadne z nás určité spousta tíživých obav z budoucnosti,“ doporučuje Michal Korejs, ředitel produktového vývoje NN Životní pojišťovny. „Velmi zajímavé je v tomto ohledu pojištění dlouhodobé péče, díky kterému můžete navíc nově ušetřit až 48 tisíc korun ročně na daních,“ dodává.

Jak pojištění funguje?

Při těžké nebo úplné závislosti na péči (III. nebo IV. stupně), měsíční renta až do konce života.

Peníze navíc na péči podle vašich představ (domácí péče, lůžko, rekonstrukce atd.).

Stejně pojistné po celou dobu a úspora na daních.

Více na www.nn.cz/pece

BETONOVÁ DLAŽBA DO KAŽDÉ ZAHRADY

Nenahraditelným prvkem v moderní zahradní architektuře je betonová dlažba. Její využití je díky jejím vlastnostem, vysoké odolnosti, estetickému vzhledu i snadné údržbě velmi různorodé a těžko bychom se bez ní obešli.

Kromě toho, že se skvěle hodí na terasy, umožňuje také oddělení jednotlivých částí zahrady a dává tak prostoru osobitý a jedinečný vzhled. Vytváří pevné a zároveň estetické hranice relaxačním a užitkovým zónám, trávníkům a záhonům. Kombinací svěžesti živých rostlin s trvalou krásou dlažby podpoříme osobitou atmosféru zahrady.

Nyní, po zimním období je potřeba vydlážděné plochy očistit. V případě, že máme instalovanou dlažbu

s hloubkovým ošetřením, např. od firmy BEST, máme napůl vyhráno. Vystačíme si s vysokotlakovým čističem, se smetákem, případně fukarem nebo průmyslovým vysavačem. Jaro je také vhodným časem pro úpravu a založení záhonků v okolí dlážděných ploch. Vhodně vybrané rostliny dokreslí atmosféru prostoru, dodají mu vzdušnost a krásně kontrastují s pevnými liniemi betonu. Některé druhy, např. kvetoucí trvalky a okrasné traviny, jsou dekorativní a pěkně doplňují dlažbu svými barvami a tvary. V okolí grilovacího místa je naopak vhodné vysadit kuchyňské bylinky.

Jednoduše řečeno, když dlažbě i osázeným místům věnujeme náležitou péči, získáme vysněný svět.

www.best.cz



U příležitosti oslav 3 000 000 prodaných balení kultovního přípravku na klouby rozdává výrobce 100 přípravků za 0 Kč!

BOLESTI KLOUBŮ, ZAD A KOLEN ZMIZELY ZA 6 MINUT

BEZPLATNÉ BALÍČKY ČEKAJÍ NA ČÍSLE: **555 441 912**



Právě v této budově vytvořil profesor James Scott se svým týmem přípravek, který obnovuje kloubní chrupavku až o 90 % během 14 dnů.

Za svůj objev získali prestižní ocenění
Nejlepší lékařský objev roku 2022.

Toto je jediná příležitost, jak si zdarma vyzvednout inovativní prostředek na klouby, který odstraňuje bolest, necitlivost a otoky nohou, rukou a zad během pouhých 6 minut. Již více než 3 000 000 lidí po celém světě potvrzuje, že tato vynikající kúra odstraňuje bolesti po úrazech a problémy s artritidou již po 1. aplikaci. Specifický výrobek vyvinul významný odborník profesor James Scott. Jak vznikl?



„Chtěl jsem najít způsob, jak se zbavit bolesti.“

Dobré ráno, jmenuji se James Scott. Rád bych vám pověděl o produktu, který mě před několika měsíci zachránil a dnes pomáhá milionům lidí po celém světě. Pravdou je, že donedávna chyběla účinná léčba, která by si poradila s artritidou. Sám jsem si to vyzkoušel na vlastní kůži. Před několika lety jsem se potýkal s hroznými bolestmi páteře a necitlivostí končetin. Bolest byla tak nesnesitelná, že jsem se nemohl soustředit na práci. Upřímně řečeno, už jsem nebyl schopen ničeho, ale nemohl jsem se smířit s myšlenkou, že takový bude od nynějška můj život. Smutný, prázdný... mrtvý.

Rozhodl jsem se bránit. Dal jsem dohromady tým špičkových vědců a společně jsme vyvinuli vzorec, který pomáhá doplnit až 87 % deficitu kloubní synovie. A to znamená, že se vaše klouby brzy přestanou o sebe třít, mikropoškození kloubní chrupavky se regeneruje a bolest, otoky a záněty navždy zmizí. Přesně to se stalo v mém případě.

Dnes jsem zdravý, fit a aktivní muž, který si užívá života. Doufám, že náš vzorec bude dělat totéž i pro vás.

Věděli jste, že každý, kdo je starší 35 let, musel až dosud počítat s tím, že jeho klouby budou každým rokem tužší a méně odolné vůči zranění? Naštěstí se to díky profesorovi Scottovi změnilo. Lidé v nejlepších letech už nejsou odsouzeni k poklesu kondice. Ne nadarmo je jeho inovativní vzorec mnohými odborníky označován za zázračný přípravek proti artritidě. A přestože od jeho uvedení na evropský trh uplynulo teprve několik měsíců, získal již řadu ocenění v oboru.

Jedná se o jednu z nekomplexnějších a nejdražších léčebných metod, které kdy byly vyvinuty. Donedávna byla dostupná pouze na soukromých klinikách v zahraničí. Nyní se vám může dostat do rukou zcela zdarma. **Nezáleží na tom, zda vás artritida postihla po úrazu či poranění, nebo se objevila s věkem.**

Nezáleží na tom, zda trpíte bolestmi zad, kyčlí, kolen nebo loktů - v každém případě můžete nepříjemnosti porazit působením „zevnitř“. To je velký krok vpřed v prevenci a boji proti problémům s klouby.

Jaké účinky můžete očekávat?

- Okamžitá úleva od bolesti kloubů, kolen a páteře
- Odstranění slzení, necitlivosti a tření kloubů do 6 minut
- Snížení otoků
- 90% rekonstrukce chrupavky
- 3násobné zvýšení produkce kolagenu v těle
- Úleva od revmatické a artritické bolesti
- Urychlení zotavení po úrazech, pohmožděninách a poraněních.
- Obnovení plné pohyblivosti nohou a rukou
- Eliminace vystřelování v kolenou a loktech při ohýbání

Pro koho je tato akce výhodná?

Každá osoba žijící v České republice, která zavolá na uvedené číslo a odkáže na tento článek. Nemusíte nic podepisovat ani posílat žádná potvrzení.

Do kdy je nabídka platná?

Tuto nabídku můžete využít do **29.03.2024** v nebo do vyčerpání zásob propagačních přípravků. Proto je velmi důležité zavolat co nejdříve, abyste si mohli balení rezervovat.

Proč rozdáváme balení ZDARMA?

Protože společnost výrobce letos slaví 20. narozeniny a minulý týden dosáhl prodej jejího nejoblíbenějšího přípravku (nejprodávanějšího přípravku na klouby) 3 000 000 balení! Nejlepším způsobem, jak tento úspěch oslavit, je uspořádat akci, v rámci které mohou ti, kteří ještě neměli tu čest konkrétní přípravku užívat, získat za 0 Kč.

Pozor na podvodníky! Na trhu je nyní mnoho padělků tohoto opatření. Nechte se oklamat. V naší zemi si originální přípravek Prof. Scott nekoupíte v žádné lékárně, získáte ho pouze prostřednictvím specializované infolinky.

Zavolejte a získejte ZDARMA regenerátor kloubů

Prvních 100 lidí, kteří zavolají na číslo **555 441 912**,
obdrží od výrobce 100 % refundaci.

V souladu s podmínkami akce platí omezení: 1 balení na domácnost.

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

Margita umí i lidovky



FOTO | PETR KAHOUN

JOSEF VLČEK

Poněkud neobvyklý Živááák bude vysílat Rádio Impuls 14. března po 20. hodině. Štefan Margita v něm představí řadu lidových písní, které na sklonku minulého roku vydal pod názvem Rež, rež, rež. Jeho album je jedním z klíčových momentů hudebního vývoje posledních let v oblasti tak zvané crossover music a svým významem překračuje hranice české scény.

Když se v roce 1990 stala hymnou fotbalového šampionátu Pucciniho árie Nessun dorma z opery Turandot, ještě nikdo netušil, že se vrací éra operních tenorů. A navíc, že si vážná hudba začne hledat nové oblasti, kde by se mohli majitelé velkých hlasů uplatnit. Cesta vedla přes Tři tenory, nové skladby operní divy Montserrat Cabalé s Freddieem Mercurym a Vangelisem a adaptace hitů Beatles nebo Abby až k nedávnému společnému albu Ondřeje Havelky

a Adama Plachetky, složenému z písní Osvobozeného divadla.

Pro ucho současného posluchače jsou upravené lidové písně jednou z nejatraktivnějších cest, ale v případě Štefana Margity nešlo v první fázi o záměr. Spíš to bylo překvapení. Očekávalo se, že po platinové vánoční desce X MAS z roku 2016 přijde s jejím pokračováním, jenže záměr změnilo Margitovo vystoupení na koncertní poutě Karlu Gottovi v O₂ areně. Legendární tenor tam se svým osobitým temperamentem zazpíval Gottovu oblíbenou lidovou píseň Išel Macek do Malacek.

Úspěch byl tak velký, že vydavatelství Supraphon mu navrholo, aby přidal ještě několik dalších lidových písní a vytvořil crossoverové album.

I se vzpomínkou na Hanku

Margita pro Rež, rež, rež vybral vedle titulní písně a Macka z Malacek notoricky známé písně z Čech, Moravy a Slovenska jako Ej, láska, láska, Černé oči, jděte spát, Eště som sa neoženil nebo Ach synku, synku. Právě to, že skoro každý tyto lidové písničky zná, dává posluchači šanci, aby si vychutnal jak zpě-

vákovu brilantní techniku, tak jeho efektní až živelný přednes.

Pro vysílání Živáááku Rádía Impuls si Margita vybral velkou část svého alba včetně překrásné, byť méně známé slovenské lidovky Na Kráľovej holi a své vystoupení doplnil několika muzikálovými melodiemi. Chybět nebude



FOTO | J. ZÁTORSKÝ, MAIRA

ani píseň Neodcházej, která je věnována jeho ženě Haně Zagorové. Živé provedení bude o to zajímavější, protože do klubu Doupe se nevejde celý symfonický orchestr, se kterým původně své album nahrál a vyjždí s ním i na jarní turné. Margita proto redukoval doprovod jen do komorního rozměru a přidal i neodmyslitelný cimbál.

Každý člen Beatles se dočká svého filmu

ČR | Životopisné filmy o slavných hudebnících stále táhnou. Režisér Sam Mendes je i proto pojal skutečně velkoryse a plánuje čtvero filmů o kapele Beatles, z nichž každý bude věnován jednomu členovi – Johnu Lennonovi, Paulu McCartneymu, Georgi Harrisonovi i Ringo Starrovi. Sam Mendes, který kromě oscarové Americké krásy natočil bondovky Skyfall a Spectre či válečné drama 1917, je toho názoru, že jedině tak bude možné postihnout historii skupiny od počátků až do rozchodu v roce 1970 skutečně komplexně.

Všechny čtyři filmy by měly mít premiéru v jednom roce – 2027, což je poměrně odvážný krok a uvidíme,



FOTO | PROFIMEDIA

zda se tvůrcům vyplácí. O hereckém obsazení dosud žádné informace nejsou, nicméně pozitivní zpráva je, že projektu dali požehnání Paul McCartney, Ringo Starr a také pozůstalí po Georgi Harrisonovi a Johnu Lennonovi. Poskytlí filmařům práva na písničky i na příběh, čili v tomto ohledu by mělo být vše ošetřené k maximální spokojenosti beatlovských fandů a znalců.

Sami Beatles si v dobách největší slávy vyzkoušeli i hereckou kariéru – nejznámější jsou celovečerní filmy Perný den a Pomoc! režiséra Richarda Lestera a snímek Magical Mystery Tour, pod jehož režii a scénářem je podepsaná celá FabFour. (re, Jindřich Göth)

INZERCE

Korunka

Loterie. Losy.

POVZNAŠEJÍCÍ VÝHRY

korunka.eu

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

UPOZORNĚNÍ:

VEŘEJNÉ OZNÁMENÍ

1 000 BEZPLATNÝCH BALÍČKŮ S PŘÍRODNÍ KÚROU PRO VYNIKAJÍCÍ SLUCH

Narodili jste se v letech 1927 až 1994 a jste neslyšící? Máme pro vás záchranu! ↓

Rádi bychom vás informovali, že byl právě zahájen program 100% náhrady výrobcem na přírodní kúru nové generace na sluch. S laskavým svolením Švýcarského audiofonního institutu se v České republice začalo poskytovat 1 000 bezplatných balení přípravku, který bojuje i s pokročilou ztrátou sluchu a zároveň zlepšuje koncentraci a předchází prvním příznakům demence.

Tržní cena jednoho balení této kúry je 12 000Kč!

Vy jej však můžete získat ZDARMA. Stačí ihned zavolat na číslo uvedené úplně dole na stránce. Neotálejte. Balení zdarma se přiděluje podle pořadí volajících.

7× lepší sluch - bez operace

Švýcarským vědcům se podařil skutečný průlom v medicíně. Vyvinuli inteligentní, organický vzorec pro zesílení sluchu, který u vás může zastavit a zvrátit i pokročilou hluchotu 80 dB HL za pouhých 72 hodin. Co to znamená v praxi?

- 7krát lepší sluch
- Zbavení se tinnitu za 48 hodin
- Vynikající rozlišování běžných zvuků
- Držení kroku s konverzací ve skupině i 20 lidí
- Bezchybné rozpoznání směru, odkud zvuk přichází.

To vše vám poskytne jednoduchá a 100% bezpečná kúra na bázi přírodních složek, kterou můžete snadno používat u sebe doma!

Jedná se o nejmodernější metodu nápravy sluchu v Evropě.

Odborníci na audiologii tvrdí, že organický vzorec do konce tohoto roku zcela vytlačí kochleární implantáty. Zázrak švýcarské klinické vědy dosud navrátil dokonalý sluch již 769 875 lidem. A je jisté, že uzdravených bude mnohem více! Budete mezi nimi i vy, pokud si včas vyzvednete jeden z 1000 bezplatných balíčků s audioformulí, které byly právě odeslány na sklad do České republiky.

Dokonalý sluch – bez komplexů a kompromisů

Průměrná čekací doba na první návštěvu u ORL nebo foniatra je více než 2 měsíce! Naproti tomu většina volně prodávaných léčebných přípravků v obchodech a lékárnách obsahuje stopové množství prospěšných látek a nemá šanci zabrat.

Velká radost slyšet za pouhých 48 h!

Švýcarští vědci mezitím velmi dobře chápou, o čem je skutečně moderní medicína a jaké jsou potřeby moderního, aktivního člověka. Místo toho, aby vám vynadali, že jak chcete od nynějška normálně slyšet, aniž byste museli stát ve frontách, vyhnuli si rukávy! Výsledkem je recept, s nímž se dokonalý sluch na úrovni 10 dB (šumění listů v mírném vánku) stane vaší SUPERsílou. A nikdo si neuvědomí, že podstupujete nějakou kúru!

Upozorňujeme, že program 100% náhrady od výrobce na novou generaci formule je jednorázový a v takto výhodné podobě se již nikdy nebude opakovat. Výrobce dal k dispozici 1 000 bezplatných balení domácího terapeutického přípravku pro celkovou obnovu sluchu BEZ SKRYTÝCH PLATEB, popisků „s hvězdičkou“ nebo textu pod čarou.

Dopřejte dokonalý sluch sobě a svým blízkým

- ✓ Je váš rok narození v rozmezí let 1927 až 1994?
- ✓ Žijete trvale v České republice?
- ✓ Chcete slyšet nejlépe ve svém životě?

Pokud jste na všechny tři otázky odpověděli „ano“, gratulujeme vám! Získali jste právo získat zdarma balení přípravku nové generace, s nímž můžete získat dokonalý sluch. Přírodní přípravek vyvinutý v zemi proslulé nejvyššími lékařskými standardy čeká na níže uvedeném telefonním čísle. Pokud si chcete balení rezervovat, musíte si pospíšet. Zkušenosti z jiných zemí ukazují, že lidé se na tento přípravek ptají v průměru každých 7 sekund!

ZÁLEŽÍ NÁM JEN NA VAŠEM SLUCHU!

Zjistěte, jak získat produkt zdarma!

374 219 596

PRVNÍCH 100 LIDÍ, KTERÍ ZAVOLAJÍ NA TOTO ČÍSLO, OBDRŽÍ 100% NÁHRADU OD VÝROBCE.

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

DŮLEŽITÉ: jedna osoba si může vyzvednout jeden balíček zdarma. Nabídka platí do 29.03.2024.

Tištěná 3D žebra

Muzikantské vaření ve speciálním pořadu **Prostřeno!**

ČR | Prostřeno! bude tentokrát s muzikanty. Jako první se k plotně postaví houslistka Markéta Muzikářová (48). Její hostitelský den ovlivní stávka učitelů, protože všechny tři děti zůstanou doma. Snaží se pomáhat a nakonec do průběhu večera hodně zasáhne. Ten nejstarší bude hostům dokonce nalévat pití. Markéta připraví pečené kuřecí stehno v parmazánové strouhance, šťouchaný brambor a křehký salátek. Všechny nakonec vyděsí zábava, když bude docela náročný hudební kvíz.

V úterý pozve soupeře k sobě domů učitel hudby Jakub Moulis (25). Uprostřed obýváku má zvukotěsnou nahrávací místnost. Studio se stane součástí zábavy, když Jakub nechá všechny hosty zazpívat, aby je „vyladil“. Vsadí na krutí burger, bazalkové pesto a Coleslaw. Bude se řešit Jakubův soukromý život a to, že nemá přítelkyni. Zejména dámy se snaží Kubu udat, on ale o dohazování moc nestojí.

Středeční připraví herečka a zpěvačka Karolína Krézlová (36). Nemůže va-

řit doma, tak hosty pozve do prostoru, kde probíhají cukrářské kurzy. Karolína slibuje pomalu pečená BBQ žebra s bramborovou kaší. Soupeři jsou překvapení, protože předešlé večery se masu vyhýbala. Jenomže během večere hosté zjistí, že nejsou žebra jako žebra a tahle budou veganská z 3D tiskárny.

Ve čtvrtek uvaří herec a zpěvák Ondřej Bábora (33). Slíbí avokádové guacamole s domácím pečivem, dýňový krém, kachní stehno s červeným zelím a domácí knedlíkem. O zábavu se postará Ondrova manželka, která je tatérkou.

Pátek patří zpěvačce, producentce, herečce a modelce Kateřině Mátlkové alias Kate Matl. Zpívá s DJ Bobem a procestovala s ním kus světa. Jako hlavní chod bude arborio, lišky, parmazán a nakonec dezert – čokoláda, ovoce. Všichni jsou zvědaví, jak bude večer probíhat bez Markéty, která musí na koncert. Místo sebe posílá módní návrhářku Martinu. Kdo vyhraje 60 tisíc? Sledujte Prostřeno! na Primě každý všední den od 17.50 hodin. (kot)



Zleva Kate Matl, Markéta Muzikářová, vzadu uprostřed Ondřej Bábora, Jakub Moulis a Karolína Krézlová. Kdo z nich vyhraje Prostřeno!? FOTO | FTV PRIMA

Pečená žebra s bramborovou kaší



Ingredience: veganská žebra, brambory, mléko, máslo, smetana, BBQ omáčka. **Postup:** Brambory oloupeme, uvaříme ve slané vodě a scedíme. Rozmícháme a přiléváme teplé mléko, smetanu a máslo. Žebra zalijeme BBQ omáčkou a pomalu pečeme doměkka.

Hlavní chod: Arborio, lišky, parmazán
Ingredience: 90 g parmazánu, 1 svazek petrželové natě, 40 g cibule, 1 stroužek česneku, 15 g olivového oleje, 40 g másla, 300 g rýže Arborio, 200 g bílého vína, 700 g vody, 1 kostka kuřecího bu-

jónu, 200 g čerstvých hub, 1 1/2 čajové lžičky soli, 1 čajová lžička mletého pepře. **Postup:** Nastrouhaný parmazán odložíme do misky. Nasekáme petrželovou natě a odložíme ji do misky. Nasekáme cibuli a česnek nadrobno a dáme do hrnce s olivovým olejem, 20 gramů másla a restujeme 10 minut. Přisypeme proláchnutou rýži a restujeme asi 10 minut, přilijeme víno a zamícháme. Přidáme vodu, bujón, houby, sůl, pepř a vaříme 10 minut. Přidáme 20 gramů másla, odloženou nasekanou petrželku, 50 gramů nastrouhaného parmazánu a za stálého míchání vaříme na mírném ohni 2 minuty. Podáváme se zbylým strouhaným parmazánem a orestovanými houbami.



INZERCE

7. ročník projektu Realiták roku 2024

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

Najděte si nejlepšího realitního makléře ve vašem okolí

www.realitakroku.cz

REALITÁK ROKU

EDU Effective

REALITKA ROKU

www.realitakroku.cz

ireality

direct auto

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, ŘP sk. B. Email: andrea.golova@sukl.cz

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Více na www.jobdnes.cz/detail/NED4SQ

Specialista/ka zákaznického servisu Kolín Přijemné a profesionální vystupování. Zkušenosti s prodejem výhodou ne však podmínkou. Vzdělání ukončené maturitní zkouškou. Výborné komunikační a vyjednávací schopnosti. Ochotu pracovat na směny. E-mail: aaaaauto@datacruit.net

AURES Holdings a.s.

Více na www.jobdnes.cz/detail/1Y6CD7

Výroba, průmysl

Strojní údržbář | mzda až 43 000 Kč

41 112 - 45 666 Kč / měsíc

Předák/ Brusič kovů

Elektromechanik údržby kompresní stanice - Olvice

Plánovač/Disponent výroby

Více na www.jobdnes.cz

Ostatní

Romanian speakers wanted for customer care!

Customer support with Polish

Danish speakers wanted for customer care!

Customer Service Manager

Více na www.jobdnes.cz

jobDNES.cz

Vaše cesta do práce



„Doping“ pro vaši imunitu

Mykoterapie, tedy **podpora zdraví pomocí hub**, je známá již po tisíciletí. **Jak pomáhá žampion, reishi či hlíva?**

ČR | Medicinální houby, někdy nazývané také „houby dlouhověkosti“ mají v historii lidstva významné místo. Byly používány v různých kulturách po celém světě pro své léčebné účinky. V posledních desetiletích se staly také předmětem moderního výzkumu a zájmu, díky čemuž se objevilo mnoho vědeckých důkazů o jejich prospěšnosti pro zdraví.

Když porovnáme houby s ostatními potravinami, zjistíme, že nejsou podobné ani masu, ani zelenině. „Po stránce obsahu bílkovin jsou na tom stejně jako luštěniny. Antioxidační kapacita hub je srovnatelná se zeleninou. Obsahují minimum tuků a naopak více bílkovin. Mohou být nezanedbatelným zdrojem vitamínu D především pro vegetariány,“ říká Martina Weissarová, hlavní výživová poradkyně KetoDiet.

Kromě vitamínu D obsahují houby vlákninu a provitamin A, draslík, vápník, hořčík a železo. Jsou také nízkokalorické,

tedy vhodné při redukčních dietách. „Pokrmí vás dostatečně zasytí, a vy tak nebudete mít pocit hladu. Ale pozor, pro lidi s citlivým zažíváním může být jejich stravitelnost poněkud obtížnější,“ varuje Martina Weissarová.

Jednou z nejvíce využívaných hub je žampion. Tinktura z něj působí protizánětlivě na dýchací cesty. „Dalšími účinnými houbami na posilu imunitního systému jsou lesklík lesklý neboli houba reishi a penízovka. Na odlisnění a posilu slinivky dobře poslouží shiitake s protivirovými účinky, která je vhodná též na detoxikaci organismu,“ uvádí přední česká bylinkářka Jarmila Podhomá.

Malý zázrak? Reishi

Reishi je považována za královnu mezi houbami co se prospěšnosti na zdraví týče. Obsahuje totiž nejvíce účinných látek. Před-



vším jde o triterpenoidy, což jsou látky s protizánětlivým účinkem. Díky nim je tato houba často využívána v tradiční čínské medicíně. Například houbový prášek z ní působí mimo jiné příznivě při stresových stavech, zlepšuje koncentraci paměti, podporuje přirozenou obranyschopnost organismu a přispívá k normální funkci oběhové soustavy včetně srdce a cév.

Houba reishi obsahuje také velké množství různých druhů polysacharidů, což má vliv na její schopnost podpořit imunitu. U některých z nich vědci zkoumají i protinádorové působení. Dále obsahuje velké množství antioxidantů, vlákninu, organické germanium, enzymy či adenosiny. odborníci uvažují i o tom, že tato houba, tradičně doporučovaná na problémy s pamětí, by měla právě díky působení určitých

látek ze skupiny terpenoidů příznivě působit při Alzheimerově chorobě.

Užitečná hlíva

Další zajímavou a velmi prospěšnou houbou je hlíva ústříčná, a to zejména díky širokému spektru obsahu biologicky aktivních látek s mimořádně pozitivním účinkem na lidský organismus s protivirovými, protibakteriálními a protizánětlivými účinky. Obsahuje vitamíny B, D, C, K, bílkoviny, steroly, několik druhů mastných kyselin a stopové množství jódu, sodíku, chromu, mědi, železa, zinku a selenu a také vlákninu.

Mezi nejceněnější látky však patří polysacharidy ze skupiny glukánů, konkrétně betaglukany. Ty dokáží stimulovat činnost bílých krvinek, které jsou zodpovědné za rozpoznání a likvidaci nejen virů a bakterií, ale i v všech poškozených buňkách v těle, které již nemohou plnit svou původní funkci. Kromě toho betaglukany účinkují i proti kvasinkovým infekcím, což bylo potvrzeno mnoha vědeckými studiemi. KAMILA HUDEČKOVÁ

INZERCE

TEREZIA

PŘÍRODA MÁ SÍLU PODPOŘIT ČINNOST SRDCE

Vyrábí česká rodinná firma

Bez konzervačních látek

Žádejte ve své lékárně

Reishi posiluje obranyschopnost.

Příznivě působí na **srdce** a **oběhový systém**.

Obsahuje všechny aktivní látky jako čerstvá reishi – **synergický efekt**.

Doplňek stravy

SÍLA PŘÍRODY V KAŽDÉ KAPSLI

www.terezia.eu



FOTO | JAN HRDÝ, SHUTTERSTOCK

Ženská síla: Společně překonáme vše snáz

Nezáleží na tom, v jakém prostředí se pohybujete, vzájemná podpora mezi ženami je klíčová na všech úrovních. Je to proto, že společně můžeme lépe čelit výzvám, růst a dosahovat úspěchů. Když se ženy respektují, učí se od sebe a drží spolu, překonávání obtíží je mnohem snazší.

Bohužel, občas se setkáváme s momenty, kdy jedna žena pomlouvá druhou nebo se vyhýbá zodpovědnosti, což vede k poškození vztahů. V ženských kolektivech se může také objevit dynamika „vládkyň“ a „těch, které raději mlčí“, a to může vést k nepříjemné atmosféře. V takových situacích je důležité postavit se za kolegyni, která je křivě obviňována. Vaše podpora může znamenat velký rozdíl, i když výsledek nebude hned ideální.

Den plný péče o sebe

Nováčky v pracovním prostředí si zaslouží naši pozornost. Nečekejte, až si o pomoc řeknou, a místo toho aktivně nabídněte svůj čas a podporu. Takto můžete nové kolegyni pomoci lépe se začlenit do týmu.

S postupem času se některé pracovní vztahy mohou prohloubit i na osobní úrovni, kde si vzájemně poskytujeme podporu i v soukromých životních situa-

cích. Pokud se vaše přátelství rozpadne v těžké chvíli, může to být znamením nespolehlivosti. V takových časech je lepší ukázat empatii a být ten, kdo poslouchá.

Někdy je nejlepší zůstat doma a věnovat se společnému tvoření. Když pak přijde ten pravý moment, můžete kamarádku pozvat na výlet ven. Uspořádejte si den plný péče o sebe. Dopřejte si obličejové masky, navzájem si aplikujte make-up a vydejte se za zábavou. Pokud preferujete klidnější způsob trávení času, naplánujte si procházku a nákupy na farmářském trhu. Sdílením zážitků a vzájemnou emoční podporou můžete vytvořit silný pocit sounáležitosti, který pomůže ženám cítit se méně osaměle ve svých výzvách.

Podpora a posílení vůle

Kolikrát vaše kamarádka, dcera či sestra bojovala se slabou vůlí při snaze dosáhnout svých cílů a dodržet předsevzetí. Zkuste ji místo připomínky toho, že už to několikrát nezvládla, povzbudit. Když už opět hubne, začněte společně chodit cvičit a na oběd ji vezměte do „zdravé“ restaurace.

Jestliže se několikrát do roka snaží bezúspěšně přestat s kouřením, ukažte jí, že existují i jiné alternativy. Napří-



klad ty bezdýmne. Alternativa v podobě bezdýmného zařízení IQOS ILUMA uspokojí potřebu nikotinu, ale bez nepříjemných dopadů kouření cigaret.

Nikotin je sice návykový, ale pravým viníkem, který je zodpovědný za největší škody, je kouř, který vzniká při hoření cigaret a obsahuje karcinogenní a toxické látky nebezpečné pro zdraví. Bezdýmne zařízení produkuje pouze aerosol, který je bez zápachu a obsahuje až o 95 % méně škodlivin než cigaretový kouř. Ačkoliv přestat zcela kouřit je nejlepší variantou, neboť ani bezdýmna alternativa není bez rizika, jedná se již

o krok k lepšímu životnímu stylu. Podobných příkladů by se našlo více, ale jedno mají společné: když v tom člověk není sám, překážky se zdolávají snáze.

Budování vzájemné podpory mezi ženami je velmi důležité téma. Vzájemná ženská pomoc a solidarita mají sílu nejen změnit individuální životy, ale také formovat lepší společnost pro budoucí generace. Sdílením úspěchů, překonáváním neúspěchů a respektováním rozmanitosti každé ženy můžeme společně vytvářet prostředí, ve kterém rivalita ustupuje vzájemné podpoře a kde se ženy mohou cítit lépe. (ks)



Láska v kulisách války i čajovny

Nevíte, co svým drahým polovičkám **věnovat k Mezinárodnímu dni žen**? Novinková knížka určitě nezklame

„Ženám žádný obor vědecký od přírody není uzavřen.“

M. Bahenská, L. Hezková, D. Musilová



Zapojení žen do vědeckého světa navazuje na zpřístupnění vysokoškolského vzdělání ženám, čímž se významně změnila jejich profesní, rodinná i společenská situace. Tato zásadní změna přichází ve středoevropském prostoru na počátku 20. století a je završena po první světové válce. Cílem autorek je představit komplexní obraz vědkyně v české a československé společnosti první poloviny 20. století a životní a osobní osudy některých z nich.

184 stran, nakladatelství ACADEMIA

Jako tygr ve sněhu

Juhea Kimová



Strhující příběh lásky, války a vykoupení, odehrávající se na pozadí korejského hnutí za nezávislost, sleduje propletené osudy mladé dívky prodané do školy pro kurtizány a chudého syna venkovského lovce. Autorka vdechla život výjimečným postavám, jež si na pozadí zkoušeného národa splétají své vlastní osudy, od pronárodních komnat kurtizánské školy v Pchjongjangu přes oslnivé kavárny stále modernějšího Soulu až po lesy Mandžuska, kde zuří líté boje. Román odhaluje svět, v němž se z přátel stávají rivalové, z nepřátel zachránci a hrdinové jsou pronásledováni.

368 stran, nakladatelství JOTA

Srdcová desítka

Kolektiv autorek



Michaela Klevisová, Scarlett Wilková, Barbra Šťastná, Jana Poncarová, Lucie Štíhová, Jana Jasová, Miriam Blahová, Zdenka Hamerová, Klára Mandausová, Petra Klabouchová

zaiku originálních příběhů. Prožijete s nimi osud italské uprchlice a českého mladíka za první světové války, vražedný thriller o přijímačkách na střední školy, vtipnou sci-fi o dokonalých robotmanželkách, psychologický horor o hlubinách mateřské duše nebo ironický příběh z kurzů pro skutečné muže.

240 stran, nakladatelství MOTTO

Pojízdná čajovna splněných snů

Rebecca Raisinová



podle plánu až do okamžiku, kdy se vrátí domů a v předsíni najde manžela na odchodu se sbalenými kufry. Rosie se rozhodne zlomené srdce utopit ve sklenice (nebo spíš dvou lahvích) vína a... druhý den ráno zjistí, že v alkoholovém opojení koupila obytné auto! A tak se rozhodne využít příležitost ke změně a vyrazí na životní cestu se svou pojezdovou čajovnou.

296 stran, nakladatelství COSMOPOLIS

INZERCE

KAŽDÁ JE JEDINEČNÁ A MŮŽE BÝT MILIONOVÁ

MALÝ LUXUS, KTERÝ SI MŮŽETE DOPŘÁT

Premium Černá Perla

Hlavní výhry
15 000 000 Kč
1 000 000 Kč, 500 000 Kč,
200 000 Kč, 100 000 Kč
a mnoho dalších

5 milionových her - 52 šancí na výhru

Setři a vyhraž

Setři a vyhraž

18+ HRAJ S ROZUMEM

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

PRŮLOMOVÝ OBJEV V BOJI PROTI HYPERPLAZII PROSTATY

Kolikrát jste minulou noc musel na záchod? Dvakrát? Třikrát? A možná víc...? Vzpomínáte si na tu pálivou bolest, když jste tam stál jako socha a snažil jste se ze sebe vymáčknout aspoň pár kapek? A co skvrny na spodním prádle a kalhotách? Nemluvě o zápachu a problémech v posteli...

Není to zánět močového měchýře – samo nezmizí. Není to stárání – nejste k tomu odsouzeni. Zdravá prostata má velikost vlašského ořechu, kterým prochází močová trubice, která má průměr jako slámka. Vaše prostata teď pravděpodobně narostla na velikost švestky nebo mandarinky. **Tlačí močovou trubici jako když prsty stisknete slámku...** a tohle je příčinou Vašeho utrpení a bolesti.

CO MOŽNÁ NEVÍTE

Ačkoli jsou přirozené metody léčení zvětšené prostaty účinné a nezpůsobují vedlejší účinky, jako je třeba impotence, nejsou v současné době běžně dodávány do lékáren. „Proto **9 z 10 specialistů** ani nemá tušení o nejnovějším vývoji v oblasti boje proti tomuto problému. Jako příklad může sloužit americký přípravek, díky kterému já sám jsem se zbavil problémů s prostatou.”

Nově vyvinutý přípravek PRO-State Support se rychle stal americkou zbraní číslo jedna v boji proti hyperplazii prostaty. Láme rekordy popularity: dosud bylo prodáno přes 3 000 000 balení!

„Konec bolesti zad, konec nočních probouzení, častých procházek na toaletu a zklamání v posteli...” – říká vynálezce metody.

„Když jsme se během klinických testů pokoušeli zmenšit prostatu, rychle se ukázalo, že působení jedné složky nestačí. Trvalo nám dva roky, než jsme vyvinuli **silný a bezpečný vzorec**, založený pouze na složkách používaných v přírodní medicíně.

Kolik z těchto 12 příznaků problému s prostatou se týká Vás (Vašeho manžela)?

- ☐ Časté návštěvy toalety
- ☐ Únik moči
- ☐ Zápach
- ☐ Neustálá únava
- ☐ Pokles energie
- ☐ Pálení močové trubice
- ☐ Žádná touha po sexu
- ☐ Stálý tlak na močový měchýř
- ☐ Slabý proud močení
- ☐ Dlouhé návštěvy toalety
- ☐ Nespavost nebo podrážděnost
- ☐ Skvrny na spodním prádle a kalhotách

Pokud je Vám přes 45 let a zaškrtl jste víc než 3 políčka, to znamená, že Vaše prostata je časovaná bomba, která Vám může kdykoliv úplně znemožnit močení. V takové situaci jediným způsobem záchrany je operace. Nebo...

Tato jedinečná kombinace může rychle obnovovat hormonální rovnováhu, jejíž narušení je hlavní příčinou zvětšení prostaty. Metoda může také zvyšovat hladinu testosteronu, která s věkem začíná klesat a zároveň snižovat hladinu DHT – hormonu, který působí na prostatu jako benzín na oheň, je zodpovědný za zánět a zvětšování prostaty.

PRO-State Support může rychle zvyšovat tok moči, odstraňovat bolest a pálení u 53% nemocných, kteří už necítí bolest při močení a navštěvují toaletu **dvakrát méně často**. Prostata má šanci znovu získat svou **správnou velikost až u 93% účastníků testu** – bez operace a pilulek.”

PRO-State Support – „krotitel” prostaty, který dokáže:

- ✓ zmenšit prostatu;
- ✓ snížit frekvenci močení;



Tito muži neváhali...



„Před skalpelem mě zachránila žena...”

„Nechtěl jsem si přiznat, že mám problém. Kvůli nočnímu vstávání jsem byl celý den extrémně unavený. Vyhýbal jsem se také své ženě, styděl jsem se. Manželka už to nakonec nemohla vydržet: máš problém s prostatou! Nenechala mě na pokoji, a nakonec mi tento přípravek koupila sama. Vše se vrátilo do normálu, problém zmizel.”

Marek V., (53 l.), listonoš, Beroun



„Už nemusím vstávat 6krát za noc”

„Myslel jsem si, že mám zánět močového měchýře, ale neprošlo to... Pořád jsem nervózně kontroloval, zda mám suché kalhoty. Začaly se objevovat problémy s erekcí. Noční vstávání bylo vyčerpávající a za volantem musíte být soustředění. PRO-State Support mě postavil na nohy. Žádné úniky, žádná bolest.”

Matěj K., (57 l.), řidič, Telč



Nikdy se nevzdávejte...

„Po operaci jsem se dozvěděl, že prostata bude nadále růst, že to pomůže jen na pár let! Dlouho jsem hledal nějaké východisko, které by mě od toho zachránilo (20 centimetrový řez není ta nejpříjemnější věc). Jakmile jsem objevil tuto metodu, moje prostata se nezvětšuje.”

Bohumil P., (69 l.), truhlář, Telč

ZMENŠETE PROSTATU RYCHLE

Vzorec PRO-State Support je dostupný pouze po telefonu. Ačkoliv výrobní technologie není levná, díky speciální dotaci prvních 100 lidí muže produkt získat úplně ZDARMA! Počet akčních balení je omezený – rozhoduje pořadí objednávek.

FINANCOVÁNÍ PRO MUŽE narozené v letech 1920–1972

Prvních 100 lidí, kteří zavolají před **11.03.2024**, obdrží

speciální refundaci! Obdržíte pak PRO-State Support **úplně ZDARMA.**

Zavolejte: 296 849 613

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



POUZE do 11.03.2024 balení ZDARMA!



Všichni vnímáme, že v posledních letech Česká republika zažívá fotovoltaický boom. Ruku v ruce s nárůstem zájmu o obnovitelné zdroje energie se zvyšuje i důležitost výběru kvalitního a spolehlivého dodavatele.

Výběr toho správného partnera pro instalaci fotovoltaických systémů je klíčovým aspektem pro úspěch jakéhokoli projektu v této oblasti. Významným hráčem na trhu s fotovoltaikami je firma Arpeg s.r.o., která byla založena na jaře roku 2018. Naše společnost disponuje stabilním pracovním týmem, který se v oblasti fotovoltaiky pohybuje již více než 15 let. Můžeme se pyšnit širokým portfoliem projektů, a to od rodinných domů až po rozsáhlé fotovoltaické parky. Do této chvíle jsme nainstalovali cca 4500 zakázek po celé republice.

Hlavním rysem společnosti Arpeg je její závazek k poskytování individuálně navrhovaných řešení, která jsou pečlivě sestavována tak, aby plně vyhovovala jedinečným potřebám a přáním každého z našich zákazníků. V Arpegu si zakládáme na tom, že každý projekt je unikátní a zaslouží si individuální přístup, bez ohledu na jeho velikost nebo složitost. Tento přístup zajišťuje, že každý fotovoltaický systém je optimalizován pro maximální efektivitu a dlouhodobou udržitelnost.

Arpeg je dále známý svým důrazem na vysokou kvalitu ve všech aspektech svých činností. Od pečlivého výběru komponent až po zručnou instalaci a následný servis, všechny procesy jsou prováděny s nejvyššími standardy kvality. Společnost neustále sleduje nejnovější technologické trendy a inovace v oboru, aby svým zákazníkům mohla nabídnout nejmodernější a nejefektivnější řešení. Firma si je vědoma, že zásadní pro důvěru zákazníků je aspekt spolehlivosti,

Přechod k udržitelné energetice s Arpeg

a proto klademe velký důraz na pravidelnou údržbu a rychlý servis, aby byl zaručen stálý a efektivní provoz námi instalovaných fotovoltaických systémů.

Na výzvy reagujeme rychle a efektivně

Naše společnost si cení každého zákazníka a usiluje o to, aby celý proces od konzultace přes instalaci až po servis byl pro zákazníka co nejpříjemnější a nejméně zatěžující. Zákazníkům poskytujeme potřebné konzultace a nabízíme odborné rady, což klientům umožňuje pochopit a plně využít potenciál fotovoltaických technologií.

Od první konzultace až po finální instalaci a následný servis jsou zákazníci průběžně informováni o všech krocích. Společnost poskytuje informace o všech aspektech projektu, včetně technických specifikací, časových plánů, nákladů a očekávaných výsledků. Tento přístup zajišťuje, že zákazníci mají plnou kontrolu nad realizací projektu, a to od jeho počátku až k dokončení.

Arpeg je také znám svým inovativním přístupem, čemuž odpovídá i nabídka nejmodernějších technologií a služeb, jako jsou např. kombinace fotovoltaických panelů s tepelnými čerpadly či auto nabíječkami. Jedním z klíčových aspektů, které odlišují Arpeg



od ostatních společností v oblasti, je jeho schopnost rychle a efektivně reagovat na jakékoli výzvy, které mohou během instalace nastat. Společnost také nabízí komplexní servis a podporu po instalaci fotovoltaiky, což zahrnuje i po-

moc s vyřízením dotací a připojením k distribuční síti.

Hledáte-li kvalitního a profesionálního dodavatele služeb v této oblasti, firma Arpeg je pro vás tou správnou volbou. (ks)

INZERCE

Přechod k udržitelné energetice s Arpeg

6 důvodů proč zvolit ARPEG

- 1 Bez záloh předem** - Nepožadujeme zálohy předem. Jsme zdravá firma působící na trhu dlouhodobě.
- 2 Za nás hovoří spokojení klienti** - Názory našich klientů jsou prioritou. Prohlédněte si hodnocení, ať víte, jak pracujeme.
- 3 Od roku 2018 na trhu** - Co lépe může vypovět o naší stabilitě a důvěryhodnosti, než naše historie.
- 4 Rychlá instalace do měsíce** - Průměrná čekací doba na realizaci FVE je u nás 14 dnů.
- 5 Komponenty skladem** - Máme vlastní dlouhodobě nasmlouvaného dodavatele a speciální systém pro neustálé doplňování skladových zásob.
- 6 Staráme se o Vás i po montáži** - Jsme firma s historií, nezmizíme po realizaci. Naopak, o naše klienty se staráme dlouhodobě. Zajišťujeme záruční i pozáruční servis.



Nová kvalita v boji proti vbočeným palcům! 98,7% testovaných potvrzuje – je to vhodná metoda jejich odstranění, která neraní chodidla.

MOHOU VBOČENÉ PALCE NENÁVRATNĚ ZMIZET?

Může usnadňovat srovnání vbočených palců, zmírňovat bolest a omezovat deformace chodidel za několik týdnů. Bez plýtvání peněží za pseudokorektory, které poraní chodidla. Zapomeňte na ostudu. Získejte zpět plnou účinnost a noste boty, jaké chcete. To vše díky této inovativní, super účinné metodě boje proti vbočeným palcům...

**Pouze nyní
produkt
za 0 Kč**



Vbočené, křivé palce, kuří oka? Bolest, komplex? Tyto problémy můžete začít řešit sami jako já! Pokud vám deformace chodidel otravují život, vězte, máte šanci si za několik týdnů užívat zdatnější a krásnější chodidla.

Jak tohle vím? 17 let jsem trpěla vbočenými palci. Predispozice k nim jsem zdědila po mémě. Přesto jsem v mládí nosila úzké boty na vysokém podpatku a na vlastní žádost jsem si úplně zdeformovala chodidla. Styděla jsem se a nenáviděla jsem, když se na ně někdo díval. Nejhorší ale byla bolest. Bolelo natolik, že jsem nemohla chodit v normálních botách. Koupila jsem si takové speciální ortopedické.

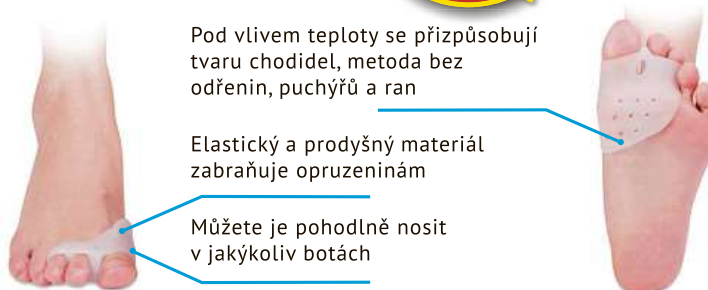
Byly ošklivé a cítila jsem se v nich jako invalid. A jsem přece atraktivní ženská, ještě nejsem stará... Jak jsem měla jít v těchto botách na nákup nebo na svatbu dcery?

Existuje vhodná metoda?

Zkoušela jsem všechno, abych se nějak zbavila bolestivých vbočených palců. O operaci jsem zatím neuvažovala, chtěla jsem předem ověřit běžné dostupné metody. Mnohokrát jsem kupovala různá zařízení a korektory. Nejen byly drahé, ale i vůbec nefungovaly! Navíc strašně tlačily, byly nepohodlné a chodidla se v nich potily. Místo toho, aby mě zbavily vbočených palců a bolesti, způsobovaly puchýře a opruzeniny. Nakonec, když jsem mnohokrát investovala spoustu peněz, začala jsem ztrácet naději, že získám zpět krásná a zdatná chodidla.

Novinka z Ameriky

Čas od času jsem ověřovala na zahraničních internetových fórech, jestli byl vynalezen nějaký způsob, jak se vypořádat s vbočenými palci. Jednoho dne jsem na americké webové stránce přečetla článek o inteligentních separátorech pro chodidla Hallu Divider, vyrobených z elastického a prodyšného materiálu. Myslela jsem si, že se to zjevně liší od umělých plastových zařízení, kvůli nimž jsem tolik vytrpěla... Proto jsem se rozhodla zkusit a koupila jsem si je!



Pod vlivem teploty se přizpůsobují tvaru chodidel, metoda bez odřenin, puchýřů a ran

Elastický a prodyšný materiál zabraňuje opruzením

Můžete je pohodlně nosit v jakýchkoli botách

INTELENTNÍ SEPARÁTORY PRO VBOČENÉ PALCE:

✓ podporují korekci vbočených palců ✓ pomáhají narovnat křivé prsty ✓ snižují bolest a záněty ✓ posilují klouby a svaly chodidel o 97% ✓ mohou omezit další deformace chodidel

Dnes vím, že to bylo skvělé rozhodnutí! Proč?

Inteligentní separátory pro vbočené palce Hallu Divider se pod vlivem tepla přizpůsobují tvaru prstů.

Jsou vyrobeny ze speciálně zpracovaného materiálu. Je podobný silikonu a je prodyšný, díky čemuž se kůže nepotí. Jsou elastické a velmi pohodlné, proto nezpůsobují odřeniny a usnadňují chůzi. Fungují úžasně, protože za několik dnů: usnadňují srovnat vbočené palce, pomáhají nastavit palec do správné polohy a mohou dokonce zahájit proces zvrácení deformace chodidel.

Chcete nosit podpatky? Tak dobře!

Když jsem použila separátory Hallu Divider, okamžitě jsem pocítila úlevu. Sadu jsem používala ve dne i v noci, díky čemuž moje kúra byla nepřetržitá. Konečně jsem bez bolesti začala chodit, běhat a jezdit na kole. Nevěřila jsem svým očím, jak se mi vbočené palce postupně zmenšovaly a narovnávaly. Za pár týdnů jsem získala mnohem krásnější a zdatnější chodidla – a k tomu bolest se zmírnila. Konečně se to zlepšilo! Mohu nosit boty, jaké chci. Nestydím se obout si sandály, jít do bazénu nebo ke kosmetičce na pedikúru. Tančila jsem celou svatbu dcery na vysokých podpatcích! Může to být lepší?

CHODIDLA OVLIVŇUJÍ ZDRAVÍ CELÉHO TĚLA!

→ Vbočené palce se tvoří v akupunkturním bodě odpovědném za práci jater a žláz, které produkují hormony odpovědné za metabolismus. Může to ovlivňovat hladinu energie a váhu.

→ Když jsou chodidla zdeformována, váha těla je nerovnoměrně rozložena. Kolenní klouby, kyčelní klouby a páteř jsou postupně zatěžovány, vznikají nepříjemné degenerace a záněty, které způsobují obtížné diagnostikovatelné bolesti.

Boj proti vbočeným palcům je prvním krokem k dobré kondici a štíhlé postavě!

USNADNĚTE SI ŽIVOT!

Zavolejte do 11.03.2024 a získejte **100% slevu na balení produktu!** Prvních 100 lidí obdrží tak inteligentní separátory pro vbočené palce **ZDARMA!**



Zavolejte: 296 849 571

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



ČT1

6.25 Polopatě **7.15** Máme rádi zvířata **7.45** Padla kosa na kámen **8.30** Tenký led **9.35** Úsměvy Zlatý Adamovské **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** Královna štěstí **14.00** Maruška **14.30** Madla zpívá Evropě **16.20** Slečna Marplová V **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** **31. Český lev – Ceny České filmové a televizní akademie za rok 2023** Marek Eben uvádí přímý přenos slavnostního předávání výročních filmových cen z Dvořákovy síně pražského Rudolfinu **22.25** **Hranice lásky** Drama (ČR/Pol., 2022). Hrají H. Vagnerová, M. Řezníček, E. Křenková, M. Hofmann **23.59** **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony** **0.00** **Případy detektiva Murdocha XV** Detektivní seriál (VB/Kan., 2021) **1.00** **Neobyčejné životy** **1.55** **Sama doma** **3.30** **Banánové rybičky** **4.00** **Jak se vede, sousede?** **4.40** **Rajské zahrady** **5.00** **Co naše babičky uměly** **5.30** **a na co my jsme zapomněli** **Z metropole**



Nova

6.05 Chuggington: Veselé vláčky IV (24-26) **6.55** Chuggington: Veselé vláčky V (1) **7.10** Alvin a Chipmunkové III (8, 9) **7.55** Víkendová Snídaně **10.45** Vlk a lev: Nečekané přátelství **12.55** Než si pro nás přijde **14.50** Dům u jezera **17.00** Asterix a Olympijské hry **19.30** Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20.20 **Fantastická zvířata: Grindelwaldovy zločiny** Fantasy (USA/VB, 2018) **23.05** **Pacific Rim: Povstání** Akční film (Čína/Mex./Jap./USA/VB, 2018) **1.25** **Dům u jezera** Fantasy (USA, 2006) **3.30** **Ulice (4655)**



Prima

6.00 Lodi přes Kornati **6.05** Bolek a Lolek na Divokém západě **6.15** M.A.S.H (84) **6.40** M.A.S.H (85) **7.10** M.A.S.H (86) **7.45** M.A.S.H (87) **8.15** M.A.S.H (88) **8.45** Autosalon.tv **9.50** Inkognito **11.00** Máme rádi Česko **12.50** Máme rádi Česko **14.40** Srdečný pozdrav ze země-koule. Komédie (ČR, 1982) **16.55** Kopretiny pro zámeckou paní. Komédie (ČR, 1981). Hrají S. Julínová, J. Hartl, F. Husák, Z. Hadravská **18.52** Počasí **18.55** Hlavní zprávy **19.40** Krimi zprávy **19.55** Showtime **20.15** **Srdce na dlani** Komédie (ČR, 2022). Hrají V. Polívka, E. Balzerová, M. Ruml, J. Pidrmanová, B. Polívka, K. Svarinská, J. Kretschmerová. Režie M. Horský **22.25** **Con Air** Akční film (USA, 1997). Hrají N. Cage, J. Malkovich, S. Buscemi, J. Cusack. Režie S. West **0.45** **Rocky Balboa** Akční drama (USA, 2006). Hrají S. Stallone, B. Young, T. Burton. Režie S. Stallone **2.55** **Loupež století** Krimifilm (USA, 2014). Hrají J. Travolta, Ch. Plummer, T. Sheridan, A. Spencerová. Režie P. Martin **4.55** **Jak se staví sen** Splníme vaše sny o krásnějším bydlení. Uvádí P. Cejnar



Prima cool

5.25 Příhody Bolka a Lolka **6.00** Příhody Bolka a Lolka **6.25** Top Gear VIII (4) **7.15** Pevnost Boyard III (11-14) **11.40** Re-play **12.15** Jak jsem poznal vaši matku VIII (15, 16) **13.10** Simpsonovi XI (3-6) **15.00** Rocky Balboa **17.15** Jak jsem poznal vaši matku VIII (17) **17.45** Jak jsem poznal vaši matku VIII (18) **18.15** Simpsonovi XII (9) **18.45** Simpsonovi XII (10-12) **20.15** Nesmrtelný **22.35** Sousedská hlídka **0.35** Simpsonovi XII (9)



Nova Cinema

6.05 Ďáblovy zlaté vlasy, pohádka (N, 2013) **7.20** Kriminálka Miami II (5, 6) **9.20** Tři mušketýři **11.40** Poslední akční hrdina, akční komedie (USA, 1993) **14.10** Čínský zvěrokruh, akční film (HG/Čína, 2012) **16.15** Zpívej, animovaný film (USA, 2016) **18.15** Finty Dicka a Jane, komedie (USA, 2005) **20.00** Elysium, sci-fi film (USA, 2013) **22.10** Méda 2, komedie (USA, 2015) **0.25** Nikdo, akční film (Čína/Jap./USA, 2021)



Prima Max

5.40 Velké putování Bolka a Lolka **6.00** Velké putování Bolka a Lolka **6.10** M.A.S.H **7.40** Námořní vyšetřovací služba VI (18, 19) **9.35** Báječný den **11.45** Addamsova rodina **13.50** Nalevo od výřahu **15.35** Flintstoneovi **17.20** Spolu, drama (ČR, 2022) **20.00** V tajné službě Jeho Veličenstva, akční film (VB, 1969) **23.05** Den nezávislosti: Invaze, katastrofický film (Kan., 2013) **0.45** Sousedská hlídka, sci-fi komedie (USA, 2012)



JoJ Family

SOBOTA **7.20** Poslední minuty na Zemi **9.20** Profesionálové VII (2, 3) **10.55** Rivaly na hrazdě **13.00** Holka na krátkou trať **14.45** Zákony pohybu (11) **15.55** Zákony pohybu (12) **17.00** Dobrá čtvrť (3) **18.20** Postavíme, opravíme, zvelebíme **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** 30 případů majora Zemana (2) **21.25** Černí andělé (4) **22.30** V sedmém nebi **0.40** Profesionálové VII (2) **NEDĚLE** **5.55** Noviny **6.30** Krimi **6.50** Noviny **7.30** Delukse (3; 5) **9.35** Profesionálové VII (4) **10.25** Profesionálové VII (5) **11.10** 30 případů majora Zemana (1, 2) **13.45** Černí andělé (4) **14.55** Čas pracuje pro vraha **16.50** Na chalupě **17.50** Nové bydlení **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Iveta II (2) **21.20** Poslední minuty na Zemi **23.20** Pravá tvář (10) **0.15** Profesionálové VII (4) **0.50** Delukse (3) **PONDĚLÍ** **8.00** Soudní síň **9.00** Soudní síň – cz **10.00** Aféry **10.55** První oddělení **11.55** Soudní síň – cz **12.50** Soudní síň **14.00** Policisté v akci **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** Jsou hvězdy, které nehasnou (6) **21.25** Holka na krátkou trať **23.10** V sedmém nebi

ÚTERÝ **10.00** Aféry **11.00** První oddělení **12.00** Soudní síň – cz **12.55** Soudní síň **13.55** Policisté v akci **15.00** Policisté v akci **16.00** Aféry **16.55** Soudní síň – cz **17.55** Soudní síň – nové případy **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Čas pracuje pro vraha **22.05** Iveta II (2) **23.10** V sedmém nebi

STŘEDA **10.05** Aféry **10.55** První oddělení **11.55** Soudní síň – cz **12.55** Soudní síň **13.55** Policisté v akci **15.00** Policisté v akci **16.00** Aféry **16.55** Soudní síň – cz **17.55** Soudní síň – nové případy **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** 30 případů majora Zemana (3) **21.30** Rodeo a Julie **23.35** V sedmém nebi

ČTVRTEK **11.05** První oddělení **11.50** Soudní síň – cz **12.45** Soudní síň **13.55** Policisté v akci **15.00** Policisté v akci **16.00** Aféry **16.55** Soudní síň – cz **17.55** Soudní síň – nové případy **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** 30 případů majora Zemana (3) **21.30** Dobrá čtvrť (4) **22.40** V sedmém nebi **0.55** Aféry

PÁTEK **10.00** Aféry **10.55** První oddělení **11.55** Soudní síň – cz **12.50** Soudní síň **14.00** Policisté v akci **15.00** Policisté v akci **16.00** Aféry **16.55** Soudní síň – cz **17.55** Soudní síň – cz **19.00** Krimi **19.30** Noviny **20.20** Muž na radnici (1) **21.30** Pumpaři od Zlaté podkovy **23.25** Jsou hvězdy, které nehasnou



Relax

SOBOTA **5.50** Zvěřinec **6.20** Dámská jízda s Heidi **7.25** Nespoutaný anděl **9.20** Yago, syn džungle **10.20** Top Relax **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **15.00** Yago, syn džungle **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** Yago, syn džungle **10.20** Top Relax **11.10** Luxus store **14.30** Teleshopping **15.00** Yago, syn džungle **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** **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 **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

ÚTERÝ **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 **23.20** Luxus store

STŘEDA **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 **23.20** Luxus store

ČTVRTEK **7.15** Pohodové zprávy **7.25** Nespoutaný anděl **9.20** Yago, syn džungle **10.20** Pohodové zprávy **11.10** Luxus store **15.00** Yago, syn džungle **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

PÁTEK **9.20** Yago, syn džungle **10.20** Pohodové zprávy **10.35** Teleshopping **11.10** Luxus store **14.40** Top Relax **15.00** Yago, syn džungle **15.55** Wolffův revír **16.55** Stefanie **18.55** Nespoutaný anděl **19.55** Nespoutaný anděl **20.55** Wolffův revír **21.55** Námořní hlídka **22.55** Pohodové zprávy

12.3.
Pes zabiják
(2017)

19.3.
MINAMATA
(2022)

26.3
Rituální zabiják
(2023)

FILM TÝDNE
KAŽDÉ ÚTERÝ

OD 20:15

JOJ CINEMA

neděle 10. března 2024

	ČT1		Nova		Prima		Nova Cinema
6.00	Zajímavosti z regionů 6.25 Písníčky z Kabinetu 6.40 Madla zpívá Evropě 8.25 Buchtý po ránu 8.55 Polopatě 9.50 Kalendárium 10.05 Toulavá kamera 10.35 Objektiv 11.05 Dynastie Nováků (3/13)	6.00	Holčička z iglů IV	6.00	Lodí přes Kornati	5.05	Billy Madison 6.25 Princ a chudák 8.20 My Little Pony: Nová generace 10.10 Čínský zvěrokruh 12.10 Finty Dicka a Jane 14.00 Zpívej 16.05 Bačkorová četa, komedie (VB) 18.00 Samotář v Seattlu, romantická komedie (USA, 1993) 20.00 Asterix a Olympijské hry, komedie (Fr./N/Šp., 2008) 22.30 Zmizení, thriller (USA, 2013)
12.00	Otázky Václava Moravce	6.05	Zig a Sharko IV	6.05	Bolek a Lolek na Divokém západě		Prima cool
13.00	Zprávy	6.15	Chuggington: Veselé vláčky V (2-5)	6.15	M.A.S.H (87-91)	5.45	Příhody Bolka a Lolka 6.10 Těžká dřina 6.30 Pevnost Boyard III (13-16) 10.45 Autosalon.tv 12.00 Jak jsem poznal vaši matku VIII (17, 18) 12.55 Simpsonovi XI (7-10) 14.45 Nesmrtelný 17.15 Jak jsem poznal vaši matku VIII (19, 20) 18.15 Simpsonovi XII (13) 18.45 Simpsonovi XII (14) 19.15 Simpsonovi XII (15) 19.45 Simpsonovi XII (16) 20.15 Mission: Impossible 2 22.55 Nejhorší obavy
13.05	O kumburské Meluzině	7.10	Alvin a Chipmunkové III (10, 11)	9.00	Prima Česko		Prima Max
14.00	Dobro a zlo	7.55	Vikendová Snídaně	9.30	Prima Svět	6.00	Nad zimní krajinou 6.05 M.A.S.H 6.30 Námořní vyšetřovací služba VI (19, 20) 8.25 Srdečný pozdrav ze zeměkoule 10.35 Kopretiny pro zámekou paní 12.20 Flintstoneovi 14.05 Zná ji jako své boty 16.50 V tajné službě Jejho Veličenstva, akční film 20.00 Addamsova rodina 2, komedie (USA, 1993) 22.00 Cyborg, sci-fi (USA, 1989) 23.40 Prázdnota, thriller (USA, 2020)
14.30	Sestřičky	10.25	Rady ptáka Loskutáka	10.05	Ve varu		
	Komedialní drama (ČR, 1983)	11.55	Za pět minut dvanáct	11.00	Partie Terezie Tománkové		
16.00	Byl jednou jeden dům (4/5)	13.20	Specialisté (213)	12.00	Receptář prima nápadů		
17.30	Náměstičko (8/10)	14.25	Černý rytíř	12.55	Libovky Pepy Libického		
18.25	Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli	16.20	Dobrodružný film (USA, 2001)	13.50	Vychytávky Ládi Hrušky		
18.55	Události za okamžik a počasí	18.15	Ve znamení Merkura (3)	14.30	Vychytávky Extra		
19.00	Události	19.00	Arabela se vrací (4)	14.55	Polda VI (3)		
19.52	Branky, body, vteřiny	19.30	Televizní noviny,	16.05	Spolu		
20.05	Losování Sportky a Šance	20.20	Sportovní noviny, Počasí		Drama (ČR, 2022)		
20.10	To se vysvětlí, soudruzi! (2/8)	21.35	Police Hvar (6)	18.52	Počasi		
21.10	168 hodin	22.45	Kriminálka Anděl (7)	18.55	Hlavní zprávy		
21.44	Výsledky losování Šťastných 10	23.20	Střepiny	19.40	Krimi zprávy		
21.45	Nevinné lži		Sběratel kostí	19.55	Showtime		
23.05	Případy detektiva Murdocha XVI	1.45	Thriller (USA, 1999)	20.15	Sedm schodů k moci (7)		
23.55	Hobby naší doby	3.10	Černý rytíř	21.40	Bez lítosti (8)		
0.25	Na cestě po Abú Dhabí	3.45	Dobrodružný film (USA, 2001)	22.40	Mission: Impossible		
0.50	Máme rádi zvířata		Střepiny		Akční thriller (USA, 1996)		
			Ordinace	1.00	Pan Dokonalý		
			v růžové zahradě 2 (108)	2.55	Akční komedie (USA, 2015)		
			Novashopping	5.20	A jitra jsou zde tichá		
				5.55	Válečné drama (Rus., 2015)		
					Rozpal to, šéfe!		
					Nový den		

pondělí 11. března 2024

	ČT1		Nova		Prima		Nova Cinema
5.59	Studio 6 9.00 Otec Brown IX 10.00 168 hodin 10.40 Neobyčejné životy 11.30 AZ-kvíz	5.55	Snídaně	6.00	Nový den	5.25	Zpívej 7.25 Poslední akční hrdina 10.00 Finty Dicka a Jane 11.45 Bačkorová četa 13.40 Než si pro nás přijde 15.40 Asterix a Olympijské hry 18.00 Tajemný mstítel 20.00 Fantastická zvířata: Grindelwaldovy zločiny, fantasy (USA/VB, 2018) 22.40 Král Škorpion 3: Bitva osudu, akční film (USA, 2012) 0.45 Sběratel kostí, thriller (USA, 1999)
12.00	Zprávy ve 12	8.40	Ulice (4655)	7.05	M.A.S.H (91, 92)		Prima cool
12.20	Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus	9.40	Police Hvar (6)	8.10	M.A.S.H (93)	7.40	Prima Partička 8.40 Top Gear VIII (1, 6) 10.45 Hvězdná brána III (9, 10) 12.40 Jak jsem poznal vaši matku VIII (19, 20) 13.35 Simpsonovi XI (11-14) 15.20 Hvězdná brána III (11, 12) 17.15 Jak jsem poznal vaši matku VIII (21, 22) 18.15 Simpsonovi XII (17-20) 20.15 Prima Partička 21.15 Plněj kotel 22.00 Brickleberry (10) 22.25 Re-play 22.55 Simpsonovi XII (17-20) 0.30 Jak jsem poznal vaši matku VIII (21)
12.30	Sama doma	10.55	Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně V (6)	8.40	M.A.S.H (94)		Prima Max
14.00	Po stopách hvězd	11.45	Tescoma s chutí	9.15	Sedm schodů k moci (7)	5.35	Velké putování Bolka a Lolka 6.00 Bolek a Lolek 6.20 M.A.S.H 7.40 Námořní vyšetřovací služba VI (20, 21) 9.25 Tohle je náš svět 11.35 Manželství s mafii 13.40 Zná ji jako své boty 16.15 Tři generace 18.05 Addamsova rodina 2 20.00 Ach, ty ženy!, romantická komedie (USA/VB, 2003) 22.00 Rukojmí, akční film (USA/N, 2005) 0.05 Mission: Impossible 2, akční thriller (USA/N)
14.30	Bydlet jako... na letním bytě	12.00	Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	10.30	Police Hamburg VI (6)		
14.55	Hotel Portofino II	12.20	Ordinace	11.30	Police Hamburg VI (7)		
16.45	Máme rádi zvířata	13.35	Kriminálka Miami II (7, 8)	12.30	Closer V (7)		
17.15	AZ-kvíz	15.30	Výměna manželek	13.30	Návrat komisaře Rexe X (2)		
17.40	Černé ovce	16.57	Odpolední Počasí	14.30	Police v akci		
18.00	Události v regionech	17.00	Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny	15.30	Ano, šéfe!		
18.25	Kde domov můj?	17.30	Na lovu IV	16.40	Inkognito		
18.55	Události za okamžik a počasí	18.30	Ulice (4656)	17.55	Prostřeno!		
19.00	Události	19.30	Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	18.52	Počasi		
19.56	Branky, body, vteřiny	20.20	Specialisté (214; 205)	18.55	Hlavní zprávy		
20.10	Stíny v mlze (10/12)	22.25	Vikend	19.40	Krimi zprávy		
21.15	Reportéři ČT	23.05	Kriminálka Las Vegas IV (20)	19.55	Showtime		
22.00	Plně hnízdo v Libereckém kraji 2	0.05	Kriminálka Miami II (7, 8)	20.15	Zalez do spacáku (6)		
22.24	Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty	2.05	Kriminálka Las Vegas IV (20)	21.30	Tátové na tahu (2)		
22.25	Slečna Marplová V	3.00	Ulice (4656)	22.45	Tloušťáci		
23.55	Grantchester VII (2/6)	3.50	Ordinace	23.50	Receptář prima nápadů		
0.45	AZ-kvíz	4.45	Novashopping	0.30	Police v akci		
1.20	Z metropole, Týden v regionech			1.20	Police Hamburg VI (6)		
1.45	Kalendárium			2.10	Police Hamburg VI (7)		
				3.00	Closer V (7)		
				3.45	Prima Partička		
				4.35	Jak se staví sen		
				5.55	Nový den		

úterý 12. března 2024

	ČT1		Nova		Prima		Nova Cinema
5.59	Studio 6 9.00 Hotel Portofino II 9.55 Hotel Portofino II 10.50 Po stopách hvězd 11.25 Postřehy odjinud 11.30 AZ-kvíz	5.55	Snídaně	6.00	Nový den	5.40	Čínský zvěrokruh 7.40 Kriminálka Miami II (7, 8) 9.35 Než si pro nás přijde 11.30 Samotář v Seattlu 13.35 Dům u jezera 15.30 Fantastická zvířata: Grindelwaldovy zločiny 18.00 Černý rytíř, dobrodružný film (USA, 2001) 20.00 Rychle a zběsile 9: Rychlá sága, akční krimithriller (USA, 2021) 23.00 Spojenec 2, akční film (USA, 2019)
12.00	Zprávy ve 12	8.35	Ulice (4656)	7.05	M.A.S.H (94, 95)		Prima cool
12.20	Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus	9.35	Zlatá labuť (43)	8.10	M.A.S.H (96)	8.40	Top Gear VIII (2, 7) 10.45 Hvězdná brána III (11, 12) 12.40 Jak jsem poznal vaši matku VIII (21, 22) 13.35 Simpsonovi XI (15-18) 15.20 Hvězdná brána III (13, 14) 17.15 Jak jsem poznal vaši matku VIII (23, 24) 18.15 Simpsonovi XII (21) 18.45 Simpsonovi XIII (1-3) 20.15 Partička XXL 21.30 Mezi COOLky 22.10 Brickleberry II (1) 22.30 Plněj kotel 23.10 Simpsonovi XII (21) 23.35 Simpsonovi XIII (1-3)
12.30	Sama doma	10.55	Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně V (7)	8.40	M.A.S.H (97)		Prima Max
14.05	Hercule Poirot	11.45	Tescoma s chutí	9.15	Zalez do spacáku (6)	5.10	Partička 6.00 Bolek a Lolek vyrazí ze světa 6.20 M.A.S.H 6.45 7.30 Námořní vyšetřovací služba VI (21, 22) 9.05 Hanebný návrh 10.45 Ostrov delfinů 12.30 Králové zlodějů 14.30 Tři generace 16.15 Kempink 2 18.10 Ach, ty ženy! 20.00 Policajt v Beverly Hills, akční komedie (USA, 1984) 22.10 Con Air, akční film (USA, 1997) 0.20 Rukojmí, akční film (USA/N, 2005)
15.50	Hotel Portofino II	12.00	Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	10.30	Police Hamburg VI (8)		
16.45	Na cestě po Malawi	12.20	Ordinace	11.30	Police Hamburg VI (9)		
17.15	AZ-kvíz	13.35	Kriminálka Miami II (9, 10)	12.30	Closer V (8)		
17.40	Černé ovce	15.35	Výměna manželek	13.30	Návrat komisaře Rexe X (3)		
18.00	Události v regionech	16.57	Odpolední Počasí	14.30	Police v akci		
18.25	Kde domov můj?	17.00	Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny	15.30	Ano, šéfe!		
18.55	Události za okamžik a počasí	17.30	Na lovu IV	16.40	Inkognito		
19.00	Události	18.30	Ulice (4657)	17.55	Prostřeno!		
19.56	Branky, body, vteřiny	19.30	Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	18.52	Počasi		
20.10	Teorie tygra	20.20	Jedna rodina (61)	18.55	Hlavní zprávy		
21.54	Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony	21.40	Survivor Česko & Slovensko III (3)	19.40	Krimi zprávy		
21.55	3 plus 1 s Miroslavem Donutilem	23.40	Kriminálka Miami II (9, 10)	19.55	Showtime		
23.25	Komisař Moulin	1.40	Specialisté (214)	20.15	Zoo (181)		
0.55	AZ-kvíz	2.30	Vikend	21.40	7 pádů Honzy Dědka		
1.25	Zajímavosti z regionů	3.05	Ulice (4657)	22.50	7 pádů Honzy Dědka		
1.50	Postřehy odjinud	3.50	Ordinace	23.55	Ano, šéfe!		
		4.45	Novashopping	1.00	Police v akci		
				1.50	Police Hamburg VI (8)		
				2.35	Police Hamburg VI (9)		
				3.25	Closer V (8)		
				4.10	Partička		
				4.45	Rozpal to, šéfe!		
				5.55	Nový den		

	ČT1		Nova		Prima		Nova Cinema
5.59	Studio 6	9.00	Hotel Portofino II	9.55		5.05	Finty Dicka a Jane
	Písničky kolem nás	10.10	Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli	10.40	Dynastie Nováků (3/13)	11.30	AZ-kvíz
12.00	Zprávy ve 12						
12.20	Počasí, Sport, Regiony plus						
12.30	Sama doma						
14.00	Kočka není pes						
14.35	Možná přijde i kouzelník						
15.50	Hotel Portofino II						
16.45	Plné hnízdo v Libereckém 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						
20.10	Četnické humoresky (10/39)						
21.30	13. komnata Radky Fišarové						
21.55	Gejzír						
22.29	Výsledky losování Šťastných 10						
22.30	Chyťte doktora						
	Komedie (ČR, 2007)						
0.05	Maigret a Severní hvězda						
	Detektivka (Fr., 2005)						
5.55	Snídaně			6.00	Nový den		
8.30	Ulice (4657)			7.05	M.A.S.H (97, 98)		
9.30	Jedna rodina (61)			8.05	M.A.S.H (99)		
10.55	Rizzoli & Isles:			8.40	M.A.S.H (100)		
	Vraždy na pitevně V (8)			9.10	Zoo (181)		
11.45	Tescoma s chutí			10.30	Policie Hamburk VI (10)		
12.00	Polední Televizní noviny,			11.30	Policie Hamburk VI (11)		
	Sportovní noviny, Počasí			12.30	Closer V (9)		
12.20	Ordinace v růžové zahradě 2 (111)			13.30	Návrat komisaře Rexe X (4)		
13.35	Kriminálka Miami II (11)			14.30	Policie v akci		
14.35	Kriminálka Miami II (12)			15.30	Ano, šéfe!		
15.30	Výměna manželek			16.40	Inkognito		
16.57	Odpolední Počasí			17.55	Prostřeno!		
17.00	Odpolední Televizní noviny,			18.52	Počasí		
	Sportovní noviny			18.55	Hlavní zprávy		
17.30	Na lovu IV			19.40	Krimi zprávy		
18.30	Ulice (4658)			19.55	Showtime		
19.30	Televizní noviny,			20.15	Polda VI (4)		
	Sportovní noviny, Počasí			21.40	Show Jana Krause		
20.20	Výměna manželek XVI			22.40	Show Jana Krause		
21.35	Survivor Česko & Slovensko III (4)			23.40	Ano, šéfe!		
23.35	Kriminálka Miami II (11)			0.45	Policie v akci		
0.35	Kriminálka Miami II (12)			1.30	Policie Hamburk VI (10)		
1.35	Specialisté (205)			2.20	Policie Hamburk VI (11)		
2.25	Babicovy dobroty			3.10	Closer V (9)		
3.05	Ulice (4658)			3.55	Prima Partička		
3.45	Ordinace v růžové zahradě 2 (111)			4.40	Jak se staví sen		
4.45	Novashopping			5.55	Nový den		
							Prima cool
						7.00	Partička XXL
						8.10	Plněný kotel
						8.45	Top Gear VIII (3, 8)
						10.50	Hvězdná brána III (13, 14)
						12.45	Jak jsem poznal vaši matku VIII (23, 24)
						13.40	Simpsonovi XI (19-22)
						15.25	Hvězdná brána III (15, 16)
						17.15	Jak jsem poznal vaši matku IX (1, 2)
						18.15	Simpsonovi XIII (4-7)
						20.15	Autosalon.tv
						21.25	Bábovky a plechovky II
						22.10	Brickberry II (2)
						22.30	Mezi COOLky II
						23.05	Simpsonovi XIII (4-7)
							Prima Max
						5.00	Prima Partička
						6.00	M.A.S.H
						6.45	Námořní vyšetřovací služba VI (22, 23)
						8.25	Osudová láska
						9.50	Souboj s rodinou
						11.50	Kopretiny pro zámek
						13.30	Kempink 2
						15.20	Nesmrtelný
						17.45	Policajti v Beverly Hills, akční komedie (USA, 1984)
						20.00	Spy Game, akční thriller (USA, 2001)
						22.45	Srážka s láskou, romantická komedie (USA, 2019)
						0.50	Con Air, akční film (USA, 1997)

čtvrtek 14. března 2024

	ČT1		Nova		Prima		Nova Cinema
5.59	Studio 6	9.00	Hotel Portofino II	9.55		5.05	Samotář v Seattlu
	Chvilky pro písničku	10.10	Kluci v akci			7.05	Kriminálka Miami II (11, 12)
	10.35	Silvestrovský koktejly	11.30	AZ-kvíz		9.00	Čarobny zlaté vlasy
12.00	Zprávy ve 12					10.15	Jist, meditovat, milovat
12.20	Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus					12.55	Nejtemnější hodina
12.30	Sama doma					15.25	Ve znamení Merkura (3)
14.00	Pleš					17.15	Arabela se vrací (3, 4)
	Povídka z cyklu Bakaláři (1980)					18.25	Policajti na baterky
14.20	Buchty po ránu					20.00	Světová invaze, akční film (USA, 2011)
14.45	Byl jednou jeden dům (4/5)					22.25	Halloween, horor (USA, 2018)
16.15	Hotel Portofino II					0.30	Colette: Příběh vášně, drama (VB/Fr./USA, 2018)
17.15	AZ-kvíz						
17.40	Černé ovce						Prima cool
18.00	Události v regionech					5.25	Příhody Bolka a Lolka
18.25	Kde domov můj?					6.25	Autosalon.tv
18.55	Události za okamžik a počasí					7.15	Partička XXL
19.00	Události					8.15	Re-play
19.56	Branky, body, vteřiny					8.45	Top Gear VIII (4)
20.10	Dukla 61 (2/2)					9.45	Top Gear IX (1)
	Drama (ČR, 2018)					10.45	Hvězdná brána III (15, 16)
21.25	Máte slovo s M. Jilkovou					12.40	Jak jsem poznal vaši matku IX (1, 2)
22.20	Na stopě					13.35	Simpsonovi XII (1-4)
22.44	Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty					15.20	Hvězdná brána III (17, 18)
						17.15	Jak jsem poznal vaši matku IX (3, 4)
22.45	Maigret a Dlouhé bidlo					18.15	Simpsonovi XIII (8-11)
	Detektivka (Fr./Belg./Švýc., 1991)					20.15	Partička XXL
0.30	AZ-kvíz					22.00	Highlander
						0.15	Simpsonovi XIII (8-10)
							Prima Max
						5.00	Prima Partička
						6.00	Bolek a Lolek vyrážejí do světa
						6.10	M.A.S.H
						6.55	Námořní vyšetřovací služba VI (23, 24)
						8.35	Osudový klam
						10.05	Tajemné křižovky
						11.50	Tři generace
						13.35	Vražedné podezření
						15.15	Záblesk
						17.55	Téměř bez šance, thriller (USA, 1999)
						20.00	Sněženky a machři, komedie (ČR, 1982)
						21.55	Něco na té Mary je, romantická komedie (USA, 1998)
						0.05	Srážka s láskou
5.55	Snídaně			6.00	Nový den		
8.40	Ulice (4658)			7.05	M.A.S.H (100, 101)		
9.40	Kriminálka Anděl (7)			8.10	M.A.S.H (102)		
10.55	Rizzoli & Isles:			8.40	M.A.S.H (103)		
	Vraždy na pitevně V (9)			9.10	Polda VI (4)		
11.45	Tescoma s chutí			10.25	Policie Hamburk VI (12)		
12.00	Polední Televizní noviny,			11.25	Policie Hamburk VI (13)		
	Sportovní noviny, Počasí			12.25	Closer V (10)		
12.20	Ordinace v růžové zahradě 2 (112)			13.25	Návrat komisaře Rexe X (5)		
13.35	Kriminálka Miami II (14)			14.25	Policie v akci		
14.35	Kriminálka Miami II (15)			15.25	Ano, šéfe!		
15.30	Výměna manželek			16.40	Inkognito		
16.57	Odpolední Počasí			17.55	Prostřeno!		
17.00	Odpolední Televizní noviny,			18.52	Počasí		
	Sportovní noviny			18.55	Hlavní zprávy		
17.30	Na lovu IV			19.40	Krimi zprávy		
18.30	Ulice (4659)			19.55	Showtime		
19.30	Televizní noviny,			20.15	Zoo (182)		
	Sportovní noviny, Počasí			21.40	Inkognito		
20.20	Jedna rodina (62)			22.50	Inkognito		
21.40	Zlatá labuť (44)			23.55	Ano, šéfe!		
23.00	Na vaší straně			1.00	Policie v akci		
23.45	Kriminálka Miami II (14)			1.50	Policie Hamburk VI (12)		
0.45	Kriminálka Miami II (15)			2.35	Policie Hamburk VI (13)		
1.45	Kriminálka Anděl (6)			3.25	Closer V (10)		
3.00	Ulice (4659)			4.10	Partička		
3.45	Ordinace v růžové zahradě 2 (112)			4.45	Rozpal to, šéfe!		
4.45	Novashopping			5.55	Nový den		
							Prima cool
						6.15	Těžká dřina
						7.10	Autosalon.tv
						8.05	Těžká dřina
						8.40	Top Gear VIII (5)
						9.40	Top Gear IX (2)
						10.45	Hvězdná brána III (17, 18)
						12.40	Jak jsem poznal vaši matku IX (3, 4)
						13.35	Simpsonovi XII (5-8)
						15.20	Hvězdná brána III (19, 20)
						17.15	Jak jsem poznal vaši matku IX (5, 6)
						18.15	Simpsonovi XIII (12-15)
						20.15	Brána válečníků
						22.25	Sněhový armaggedon
						0.05	Simpsonovi XIII (12)
						0.25	Simpsonovi XIII (13, 14)
							Prima Max
						5.15	Partička
						6.00	Bolek a Lolek vyrážejí do světa
						6.10	M.A.S.H
						7.25	Námořní vyšetřovací služba VI (24, 25)
						9.10	Ostrov delfínů
						10.55	Láska s vůní
						12.40	Téměř bez šance
						14.45	V tajné službě Jeho Veličenstva
						17.45	Angelika, romantický film (Fr./Belg./ČR/Rak., 2013)
						20.00	Srdce na dlani, komedie (ČR, 2022)
						22.05	Varovná znamení, thriller (USA, 2012)
						0.10	Něco na té Mary je, romant.

pátek 15. března 2024

	ČT1		Nova		Prima		Nova Cinema
5.59	Studio 6	9.00	Hotel Portofino II	9.55		5.40	Jíst, meditovat, milovat
	Stokoruna. Povídka z cyklu Bakaláři (ČR, 1974)	10.05	Na cestě po Malawi			8.15	Kriminálka Miami II (14, 15)
	10.40	Neobyčejné životy	11.30	AZ-kvíz		10.10	Policajti na baterky
12.00	Zprávy ve 12					11.45	Tajemný mstítel
12.20	Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus					13.45	Michael Jackson: This Is It
12.30	Sama doma					16.10	Černý rytíř, dobrodružný film
14.00	Na stopě					18.05	Husí kůže, dobrodružný film (USA/Austr., 2015)
14.25	Reportéři ČT					20.00	Princ Krasoň, animovaný film (Kan./USA, 2018)
15.15	Petra Černocká					21.35	Hra, thriller (USA, 1997)
15.30	Úsměvy Zlatý Adamovské					0.10	Halloween, horor (USA, 2018)
16.05	Polopate						
17.00	Bydlet jako... Tři sestry						Prima cool
17.30	AZ-kvíz					6.15	Těžká dřina
18.00	Události v regionech					7.10	Autosalon.tv
18.25	Kde domov můj?					8.05	Těžká dřina
18.55	Události za okamžik a počasí					8.40	Top Gear VIII (5)
19.00	Události					9.40	Top Gear IX (2)
19.56	Branky, body, vteřiny					10.45	Hvězdná brána III (17, 18)
20.05	Losování Sportky a Šance					12.40	Jak jsem poznal vaši matku IX (3, 4)
20.10	Doktor Martin (9)					13.35	Simpsonovi XII (5-8)
21.05	Všechnopárty					15.20	Hvězdná brána III (19, 20)
21.59	Výsledky losování Šťastných 10					17.15	Jak jsem poznal vaši matku IX (5, 6)
22.00	Hercule Poirot					18.15	Simpsonovi XIII (12-15)
23.45	Komisař Montalbano					20.15	Brána válečníků
1.45	AZ-kvíz					22.25	Sněhový aragidedon
2.10	Rajské zahrady II					0.05	Simpsonovi XIII (12)
						0.25	Simpsonovi XIII (13, 14)
							Prima Max
						5.15	Partička
						6.00	Bolek a Lolek vyrážejí do světa
						6.10	M.A.S.H. 7.25 Námořní vyšetřovací služba VI (24, 25)
						9.10	Ostrov delfínů
						10.55	Láska s vůni medu
						12.40	Téměř bez šance
						14.45	V tajné službě Jehoho Veličentstva
						17.45	Angelika, romantický film (Fr./Belg./ČR/Rak., 2013)
						20.00	Srdce na dlaní, komedie (ČR, 2022)
						22.05	Varovná znamení, thriller (USA, 2012)
						0.10	Něco na té Mary je, romant.

„Večerní víno je úklid dne“

Manželé Málkovi propadli Francii.

Ve svém obchodě nabízejí tamní produkty, jež si sami oblíbili.

JANA NEDĚLKOVÁ

ČR | Kam vyrazit na dovolenou nebo jak strávit volný večer? Na tom se manželé Eva a Zdeněk Málkovi ze Žďáru nad Sázavou nemusejí složitě domlouvat. Jejich srdce patří Francii, a zvláště regionu Provence. Zamílovali si jeho podnebí, krajinu, víno i přístup k životu, jež Francouzi mají.

S večery Málkových je tak takřka bez výjimky spojeno francouzské víno a při cestách do ciziny nabírají neomylně směr do míst, která je tolik okouzila. Z jejich nadšení pro tuto zemi se zrodil přímo v jejich bydlišti na žďárském sídlišti Pod Vodojemem Francouzský dům, kde si lidé pořídí vína, delikatesy či přírodní kosmetiku.

Z vašeho obchodu, ale i pohostinnosti a celkového naladění Francie přímo sálá. Bylo to tak vždy? Kdy vaše srdce zahořelo pro Francii?

Zdeněk: Bylo to v roce 2001, když jsem byl s delegací ze žďárské radnice na návštěvě ve francouzském Cairanne, partnerském městě Žďáru. Tehdy jsem pracoval jako ředitel Regionálního muzea a věnoval se focení, takže mým úkolem bylo akci dokumentovat. V té době jsem víno vůbec nepil, nezajímalo mě. Bydleli jsme tam ale u jednoho starého pána, který k jídlu samozřejmě víno donesl. Já se ho napil a bylo to, jako by se mi otevřely dveře do jiného světa.

Váš pohled na víno se tímto zážitkem změnil?

Zdeněk: Ano, najednou jsem vše vnímal jinak. Takže za veškeré kapesné jsem si tam nakoupil víno, nějakých deset lahví. A o dva roky později jsem vyrazil do této oblasti znovu, tentokrát i s manželkou Evou.

Jaké byly první dojmy? Hned jste naskočili na francouzskou vlnu?

Zdeněk: Provence je hodně malebná oblast, takže nás okouzly domky s barevnými okenicemi, krásná krajina, jasné modrá obloha... Na tamní styl života a naladění obyvatel jsme si ale museli chvíli zvykat. Když jsme přijeli do Francie poprvé, byli jsme spíš takové německé povahy.

Eva: Zvláště já jsem s tím měla problém.

Přišlo mi důležité, aby se dodržely dohody, termíny. Jenže my jsme někam přijeli na čas, jak jsme byli domluvení, ale ti lidé ještě ani nebyli doma.

Zdeněk: Tam se prostě chodí o 15 až 30 minut později. A je běžné, že když vás někdo pozve domů na večeři, tak dorazíte, a hostitelka ještě lítá v zástěře a chlap se teprve odněkud vrací. Takže si dáte nějaké pití, u toho se povídá, čas plyne. A jim nevadí, že u těch příprav jste, nenechají se nijak vyrušovat.

Eva: Podobné je to i v restauraci. Člověk už má dávno dopito, ale nikdo si vás moc nevšímá. Dokud nenaznačíte, že něco chcete, tak vás neobtěžují.

Takže jste se časem naučili přepnout do stejného módu?

Zdeněk: Do Francie teď jezdíme dvakrát ročně a ze začátku je to vždy takový kulturní šok. Ale pak si člověk rychle a rád zvykne. Je to dané i tamním klimatem – po většinu roku je hezky, svítí slunce, málokdy prší. Stav myslí je otevřenější, lidé jsou víc komunikativní. Cizí děti i dospělí vás zdraví. V obchodě se prodáváčka se zákazníky vybavuje a nikoho ve frontě nenapadne se stresovat. Počká si, protože ví, že i on se s ní bude za chvíli vybavovat taky. O tom, co bylo k obědu, o počasí.

Stejně rychle jste si zamílovali i tamní víno?

Zdeněk: Při každé návštěvě jsme si samozřejmě nějaké pořídili. Zajímavý je ten pocit člověka, který se do toho zvolna dostává. Zpočátku jsem byl nadšený ze svých prvních deseti lahví, protože předtím jsem neměl žádnou. Pak jich máte sedmdesát, potom tisíc, teď asi čtyři tisíce. A stejně se nemůžete zbavit dojmu, že by se ještě nějaká hodila.

Našli si tuzemští konzumenti cestu k vašim vínům rychle?

Eva: Zpočátku jsme si vozili víno jen pro sebe, ale protože se o tohle téma začal manžel zajímat opravdu do hloubky – dokonce se účastnil i sklizně a vlastně celého procesu zpracování vína –, přišlo mi škoda to nevyužít. Někdy v roce 2008 jsem navrhla, že bychom mohli zkusit vína i prodávat. Založili jsme tedy e-shop, který jsme ale měli jen jako koníček ke své běžné práci.

Zdeněk: Byli jsme jako Cimrmáni, tak trochu jsme ten svůj vedlejšík tajili. Oba jsme byli ve vedoucích funkcích, tak nám nepřipadalo vhodné se tím někde chlubit. Ani jsme náš obchod nijak nepropagovali – lidé si nás našli sami, a většina byla stejně mimo region.

Kdy jste se začali věnovat Francouz-



Ve sklepech manželů Málkových mezi krabicemi vína plyne čas jinak. Lidé, kteří do něj zavítají, se tam často záhadně zdrží.

FOTO | JANA NEDĚLKOVÁ

skému domu naplno?

Eva: Milníkem byly mé padesátiny, kdy člověk přece jen trochu bilancuje. Do toho přišel covid, což hodně ovlivnilo moji práci v marketingu. To, co mě nejvíc bavilo – organizace veletrhů –, s covidem skončilo. Nakoplo mě to ke změně a zhruba před třemi lety jsem se začala našemu obchodu věnovat naplno. Necelý rok poté mě následoval manžel. Možná to i osud takto chtěl – můj dědeček byl obchodník, měl koloniál ve Vojnově Městci, a dnes v našem obchůdku máme i regály z jeho původní prodejny.

Kdo jsou vaši zákazníci?

Zdeněk: Většinou lidé, kteří si nás našli, neboť francouzské víno prostě chtějí. To je ale jen malé procento. Pro nás je podstatné, že se lidé vrací, a z mnohých se stali naši přátelé. Jedou sem třeba na výlet, stavi se, probereme, co je nového, pak naloží do auta nějaká vína a jedou dál. To je pro nás cennější, než kdyby lítała objednávkou za objednávkou. Asi nejsme zas tak chtiví výdělků. Jak to nyní děláme, nám stačí k tomu, že se nám dobře žije – ve smyslu dovnitř, do nitra.

Poradíte případnému váhavci i s výběrem?

Eva: Samozřejmě. Nikdo se nemusí zdráhat kdykoliv zazvonit. Nám není líto času večer ani o víkend, protože nás to baví. Pokud jsme doma, rádi u nás lidi provedeme, vše jim ukážeme.

Zdeněk: Někdy se stane, že ten, kdo se o víno zajímá nebo má tu smůlu, že tak vypadá, se u nás poněkud zdrží. Jdeme spolu do sklepa a tam čas plyne jinak. Eva: Já pak po hodině dvou jdu dolů toho nešťastníka, který už pomalu omdlává, zachránit.

Zdeněk: A to jsem obvykle sotva v polovině výkladu!

Jakým způsobem vína ve Francii vybíráte?

Zdeněk: Za dvacet let, co do Francie jezdíme, už máme řadu přátel a kontaktů, což je velká výhoda. Za ochutnávkou

nových ročníků míříme dvakrát do roka. Pokud se nám něco nezdá, víno nebereme. A každému rozhodnutí předchází několikastupňová kontrola.

Co to znamená?

Zdeněk: Když jde o vinařství, co ještě neznáme, dělám si přípravu i předem – koukám na hodnocení, něco si zjistím. Na místě pak ochutnáváme. I když nám víno sedne, stejně si koupíme ještě vzorky domů – alespoň dvě lahve od druhu. Přece jen ve Francii je jiné klima, člověk tam je rád, takže může podlehnout euforické náladě, což ho může ovlivnit i v rozhodování. Takže to víno zkusíme i doma v Česku, někdy večer. A poté ještě jednou, v jiný den, kdy máme zas jinou náladu, jsme po jiném typu večere. Musíme si říct: Ano, to je na beton to, co chceme! Pak víno objednáme i pro lidi.

Jak často si dáváte víno vy osobně?

Zdeněk: Každý večer. Já tomu říkám úklid dne. Je po večeři, nádobí umyté, uklizeno, starosti jsou pryč z hlavy. A zrovna tenhle poslední fakt je hodně důležitý – mít čistou hlavu, nesmíte pít víno a mít někde vzadu za ušima něco, co vás zneklidňuje, trápí. To pak nemá cenu si k tomu vínu sedat, protože kvůli svému rozpoložení nevíte, co vlastně pijete. Cucáte barevnou vodu, v níž je alkohol. Víno by člověk také neměl pít sám, je to ušlechtilý, společenský nápoj. Sdílet dojmy z vína by mělo být nejdůležitou součástí jeho pití.

Podle čeho konkrétní druh na večer volíte?

Zdeněk: Jdu do sklepa, tam se dlouze rozmýšlím. Záleží, co jsme jedli v poledne, co je v plánu k večeři. Ptám se i ženy, jaké má tužby. Někdy zvolím deset let starý exemplář, jindy mladé víno. Například pro zimní večery to často bývá víno červené, spíše těžší. Jsou ale různé druhy – některé můžete pít k jídlu, a pak zase takové, k nimž se máte slušně obléct, sednout si a užívat si okamžik, který vám víno přináší.

Trouba z Jericha je sochou, kterou se Nové Sedlo chlubí

Unikátní dílo slavného českého sochaře Aleše Veselého je už **více než 50 let** součástí veřejného prostoru

■ JIŘÍ LINHART

NOVÉ SEDLO | Tak schválně: Ví někdo, co mají společného čtrnáctimilionové hlavní město Japonska Tokio, desetimilionová jihokorejská metropole Soul a Nové Sedlo na Sokolovsku, které má i s místními částmi Chránišovem a Loučkami jen něco málo přes dva a půl tisíce obyvatel? No ano – všechna tři přece patří mezi pouhých dvanáct měst na celém světě, kde se dá ve veřejném prostoru najít dílo jednoho z nejuznávanějších českých sochařů Aleše Veselého.

Sochař, grafik, malíř a vysokoškolský učitel Aleš Veselý se narodil v roce 1935 v Čáslavi do dobře situované rodiny, šťastného dětství si ale moc dlouho neužil. Jako „poloviční Žid“ musel od svých šesti let na veřejnosti nosit žlutou šesticípou hvězdu a s úzkostí sledovat, jak jeho příbuzní odjíždějí do koncentračních táborů, odkud se jich sedmačtyřicet už nikdy nevrátilo. Osobní zkušeností s holocaustem je pak poznamenána celá řada jeho děl včetně těch u nás i ve světě nejznámějších.

Problémy s komunisty

S nepříznivým osudem se musel Aleš Veselý potýkat i po válce. Po absolvování pražské Akademie výtvarných umění, kdy objevil možnosti sebevyjádření v abstrakci, mu bylo „z vyšších míst“ oznámeno, že „jeho díla vyjadřují životní pocit, který je v rozporu se závěry sjezdu KSC“, a tak se prvních oficiálních výstav dočkal až po částečném uvolnění komunistického režimu v první polovině 60. let.

Nejširší veřejnosti se pak v plné parádě představil v roce 1969, když na velkolepě koncipované akci „Socha a město“ v Liberci vystavil svou monumentální plastiku „Modlitba za zemřelého“, známou dnes pod názvem „Kaddish“, za kterou od mezinárodní poroty obdržel cenu Matyáše Bernarda Brauna.

Ani tahle sedm metrů vysoká abstraktní plastika ze svařovaných kusů nerezového plechu, která je dnes považována za nejvýznamnější české sochařské dílo druhé poloviny minulého století, se ve své době nesetkala s přílišným pochopením.

Přestože Aleš Veselý na tomto díle pracoval ve Vítkovických železárnách od srpna 1967 a socha byla pod názvem „Modlitba za zemřelého“ vystavena už v roce 1968 v Ostravě, vzali tehdejší mocipáni její vystavení v Liberci jako provokaci v souvislosti se sebeupálením



Trouba z Jericha umístěná v Novém Sedle.

FOTO | JIŘÍ LINHART

Jana Palacha a sochař měl co dělat, aby ji uchránil před sešrotováním.

V době „normalizace“ patřil Aleš Veselý k umělcům, kteří ztratili šanci vystavovat a o možnostech ucházet se o veřejné zakázky si mohli akorát tak nechat zdát. Uplatnění v té době našel v zahraničí, nejprve v Německu, kde na přelomu 70. a 80. let vytvořil soubor tří železných soch „Iron Report“ pro městský park v Bochumi a obří patnáctitunovou sochu „Ten“ v Hammu.

V roce 1988 pak byl spolu s dalšími světově uznávanými umělci pozván do Soulu, kde byla v době konání Olympijských her odhalena jeho socha „Testimony“.

V Čechách se plného uznání dočkal až po pádu komunistického režimu, kdy mohl (kromě jiných děl) realizovat i svou pravděpodobně nejznámější práci, pět metrů vysokou šesticípou hvězdu svařenou z pobronzovaných železničních kolejí a nazvanou „Magen David“ (Hvězda Davidova), která je od roku 1995 umístěná jako memento holocaustu na Národním hřbitově v Terezíně.

Posledním dílem, dokončeným v roce umělcovy smrti, je obří, 20 metrů

vysoká „Brána nenávratná“, odhalená v březnu 2015 na nádraží Praha-Bubny, odkud za Protektorátu odjížděly transporty Židů do vyhlazovacích táborů. Dvacet metrů vysoké k nebi vztyčené kolejnice spojuje 36 pražců, odkazujících na biblických šestatřicet spravedlivých, kteří drží tíhu světa na svých bedrech.

Ideolog chyběl

Starozákonní legenda o dobývání Jericha, podle které „sedmého dne kněží zatroubili na rohy, lid naráz zakřičel a hradby Jericha se zbořily“, byla inspirací i pro sochu, která byla v Novém Sedle instalována před jedenapadesáti lety v roce 1973. Příběh o tom, jak se do města na Sokolovsku dostala, je stejně bizarní jako doba, ve které se odehrál. Po letech na to autor v knize „Projdi tou branou!“ vzpomíná: „I když mi bylo ústně sděleno, že veřejné zakázky nesmím dělat, tak jsem občas od někoho dostal vyzvání k podání návrhu. U posuzovací komise mě pak vždycky vyhodili. Ale protože mě nemohli vyhodit s tím, že by mi to zakázali jako určité osobě, tak mi

řekli, že to není dobré a že to mám přiště přinést udělané jinak. No a tohle se stalo s jedním modelem čtyřikrát po sobě. Už jsem tam ani nechtěl dál chodit, ale architekt Mojmír Soukup, který mi to zadal, mě přemluvil. A pak shodou okolností při zasedání komise tam nebyl ten hlavní ideologický dohlížec. Já už jsem tam šel jenom ze setrvačnosti, on tam nebyl, a ejhle, ono mi to prošlo.“

Monumentální, téměř čtyři metry dlouhá a více než dva metry vysoká „Trouba z Jericha“ byla původně navržena jako součást architektonického řešení nově budovaného komplexu „občanské vybavenosti“ na jakési náměstíčko mezi objekty tehdejšího národního výboru a obchodního střediska. Rozměry, které tenkrát Aleš Veselý dostal k dispozici, ale neodpovídaly skutečnosti a ve výsledku rozměrná socha v poměrně malém prostoru nevypadala dobře. Proto byla po roce 2010 se souhlasem autora přemístěna do parkově upraveného prostoru kruhové křižovatky na rozcestí silnic do Lokte, Chodova a Louček, kde ji mohou milovníci moderního umění obdivovat dodnes.

Dramatik Zdeněk Jirotko: Nejtrestuhodnější formou roztržitosti je, když se lidé zapomínají...

POMŮCKA: ALASKA, ANKH, BIZET, SAMOA	OTÁZKA 2. PÁDU	VODÁCKÝ POZDRAV	1. DÍL TAJENKY	DRUH ROZHLASO- VÝCH VLN ZKR.	SPOJKA	PLEMENO PSA	PRAŽSKÁ PAPÍ- RENSKÁ FIRMA	INICÁLY ZPĚVÁKA TUČNĚHO	5+2	ZNAČKA MLÉČNÝCH VÝROBKŮ	CHEMICKÝ PRVEK	CITO- SLOVCE VRČENÍ	POČÍTÁNÍM ODDĚLIT	ATLETICKÉ NÁŘADÍ
ORIENTÁLNÍ KOŘENÍ									ÚZEMNÍ ČÁST					
OŠKLIVOST									ANGLIČTÍ ŠLECHTICI JEDNOSTOPÁ VOZIDLA					
ATLETICKÁ DISCIPLÍNA				INIC. RUSA PAVLOVA CHRÁNIT				MIN. PRO MÍS. ROZVOJ STÍRAČ PRACHU				DODATEK V DOPISE 2. DÍL TAJENKY		
POVZDECH- NUTÍ					POLYNÉSKÉ OSTROVY PARK KULT. A ODDECHU						VELKÝ PYTEL FRANC. HUD. SKLADATEL			
5+2	VÝHRA DVOJICE ČÍSEL V LOTERII	DŮLEŽITÉ OSOBNOSTI STÁT JIHO- VÝCH. ASIE				VÝMĚŠEK TĚLA NILSKÝ KŘÍŽ ZASTAR.				NÁSTROJ KOČÍHO ŘÍMSKÝCH 501				CITOSLOVCE OHRAZENÍ
STÁT USA ANGLICKY							DIVNÝ ČLOVĚK ILONA DOMÁCKY							
ZNAČKA MINERÁLKY								RÝŽOVÝ POKRM TYP RUS. LETADEL						
VŠE- MOHOUCÍ BYTOSTI					POSILOVACÍ CVIK					UHLOVODÍK SE DVĚMA UHLÍKY				
PCHÁČ					SÁLY				UKAZOVACÍ ZÁJMENO					

Tajenka: ... radovat ze života.

Téma. Jak jídlo ovlivňuje psychiku

P sychoterapeut Andrej Drbohlav se zaměřuje především na poruchy emocí a na výbušné a agresivní chování.

„Kromě práce na změnách chování je pro mě důležité přemýšlet i nad celou řadou dalších věcí, které chování a tomu předcházející prožívání zásadním způsobem ovlivňují. A to je mimo jiné i strava,“ říká odborník z Institutu behaviorálních studií (zabývají se lidským chováním ve společnosti). „I když máme pocit, že hlava všechno řídí, byla by úplně marná, kdyby střevní buňky nevytvořily dostatečné množství látek, které hlavu zklidňují a stabilizují. A když jich je málo, nastává problém,“ dodává. Jak potraviny ovlivňují naši hlavu? A jak chemie v jídle mění lidskou psychiku? Čtěte v novém vydání týdeníku Téma.

TÉMA

PÍŠEME O VŠEM, CO VÁS ZAJÍMÁ

PŘEDPLATNÉ SE VYPLATÍ

čtenářům / 400 Kč

rodině / 800 Kč

roční / 1600 Kč

Píšťalce je pětapadesát roků

ČR | Herečku Evu Vejmelkovou znají diváci zejména jako Píšťalku ze snímku Jak básníkům chutná život nebo představitelku titulní role z hudební trilogie Fontána pro Zuzanu. Rodačka z Karviné oslavila 4. března pětapadesátiny.

Eva Vejmelková si zahrála také Elvíru v pohádkových příbězích o Kačence a strašidelech a zatím naposledy se před kamerou objevila v roce 2020 ve filmu svého manžela Dušana Rapoše Ženská pomsta. V současnosti se věnuje hlavně své psychologické praxi, specializuje se na partnerské vztahy a léčbu depresí či úzkostí.

Herecké sklony podědila nejspíše po matce, která hrála ochotnické divadlo, sama pak v osmé třídě dostala dětskou roli v německém filmu Modrá hodina a po základní škole zamířila na konzervatoř. „Vůně filmových líčidel a zvuk kamery mne natolik okouzlili, že jsem už neuvažovala o jiném povolání než herectví,“ vzpomínala Eva Vejmelková, která se už v 16 letech po celém Československu proslavila v hudebním filmu Fontána pro Zuzanu, který režíroval její budoucí manžel Dušan Rapoš.

V roce 1987 následovala její druhá nejslavnější role, a to v druhém díle Kleinova „básnického cyklu“, později se věnovala i divadlu. Na přelomu tisící-



Nahoře herci Eva Vejmelková a Pavel Kříž ve filmu Jak básníkům chutná život (1987). Vpravo dole Eva Vejmelková na fotografii z roku 2020.

FOTO | PRESSDATA.cz, PROFIMEDIA.cz

letí herectví postavila na druhou kolej, po studiích na Univerzitě Palackého v Olomouci se začala věnovat psychologii. V roce 2000 se také po dlouhém vztahu v Las Vegas provdala za Rapoše, se kterým má dvě dcery. Občas se sice objeví před kamerou, většinu času ale věnuje terapeutické praxi. (voh)



Frodl: „Chceme do čtvrtfinále“

Karlovarská Energie se nakonec probjovala **do předkola play off**. Teď musí zdolat České Budějovice

■ TOMÁŠ KAPR

KARLOVY VARY | Na Frodlově příchodu klub vystavěl marketing celého léta. Hbitý gólman se měl stát klíčovým mužem Energie a dotáhnout ho co nej dál. Oporou se stal, ale výsledky se v průběhu základní části výrazně proměnily. Nehráť ani předkolo totiž nebyl tak nereálný scénář. Chybělo poměrně málo. „To by byl snad nějaký rekord,“ ušklíbne se Dominik Frodl. Jistotu tým získal domácí výhrou nad Spartou. Právě na druhý nejlepší celek dlouhodobé fáze sezóny se Energii daří. Porazila ho třikrát ze čtyř pokusů. Důkaz kvality? Podle Frodla ano. „Chceme do čtvrtfinále, pak to bude poměrně dobrá sezóna,“ hlásí sedmadvacetiletý brankář. Jenže to musí Energie zdolat soupeře z Českých Budějovic. S ním se utkala na jeho ledě už ve středu a ve čtvrtek. První domácí utkání se hraje v sobotu od 16,30 hodin.

Hodně se vám ulevilo postupem do předkola?

Hodně, určitě hodně. To by byl snad nějaký rekord, kdybychom projeli ten náskok, co jsme měli.



Dominik Frodl, brankář HC Energie Kar. Vary. FOTO | ARCHIV KLUBU

Jak vyladění jdete do předkola?

Sám nevím. Systém extraligy je tak nastavený, že stále hrajeme. Vyzní to blbě, ale jedenáctý a dvanáctý tým soustře v play off podle mě nemá co dělat. Protože až na jeden tým hrají všichni. Paradoxně právě týmy zespoda pak

jdou na tým, který třeba o bod neudělá tu čtyřku a mají skoro výhodu. Hodně se pak favorité v těch sériích trápí.

Řešili jste soupeře?

Vůbec. Měli jsme svých problémů dost. Extraliga je strašně vyrovnaná a je jedno, na koho tým narazí. My se určitě porveme co nejvíc a budeme chtít postoupit. (Energii čekají České Budějovice)

Před sezónou bylo cílem čtvrtfinále. Stále to platí?

Díky tomu systému máme stále šanci čtvrtfinále uhrát, takže cíl platí a zůstává stejný. Půjďme si za tím. Je to sice klíše, ale začíná se od nuly. Věřím, že náš tým kvalitu na čtvrtfinále má. Kdybychom ji neměli, těžko bychom doma porazili Spartu 5:1. Budeme kousat. (úsměv)

Vám osobně se ale daří, aspoň statistiky vás těší?

Kolikrát se gólman, já konkrétně, utěšuje tím, že chytá dobře a podobně. Kdo říká, že nekouká na svoje statistiky, tak kecá. (úsměv) Každý chce mít ta nejlepší čísla.

Porce zápasů je obrovská. Proto jste do Karlových Varů šel?

Každý chce chytat co nejvíc. Neznám hráče, který by chtěl vysedávat na střídačce. Jsou dvě věci, které v hokeji platí pro všechny: každý chce hrát a vyhrávat. Dvě jistoty, které platí pro všechny a všude. Takže jsem neskutečně rád, kolik toho chytám. Po loňské sezóně, kdy jsem byl zraněný a pak jsem se střídal s Willdou (brankář Pardubic Will). Tohle mi vyhovuje a proto jsem tady, abych chytal.

Už při příchodu byla dohoda, že zápasů bude tolik?

Nějaká dohoda byla, ale vždy se počet zápasů odvíjí od formy. Byl jsem si vědom, že jsem přišel jako jednička a že mám být lídrem týmu. Jsem za to strašně rád. Ještě pozvednout umístění týmu, tedy postoupit do čtvrtfinále a nebude to špatná sezóna.

Debaty o národním týmu jste vnímali?

Samozřejmě o tom vím, slyšel jsem je. Ale co na to mám říct... Můžu jediné chytat co nejlépe a věřím, že to jednou pověd. Víc udělat nemůžu.

INZERCE

Mini bankomat



Výběry na pokladně

až 3 000 Kč v hotovosti





**MOBIL
.CZ**

Kup eSIM
~~200 Kč~~

99 Kč

**Data a volání
hned? eSIM!**



Více na www.mobil.cz