

www.vitestin.cz



Tel.: 389 500 001  
777 455 588

Strana 10

## Co mohou firmy udělat, aby ženy naplno využily svůj potenciál

Strana 4

TV program

Horoskopy

Věděli jste že?

# N<sup>o</sup>S

Vychází týdně od roku 1991

Vydavatel: SAMAB PRESS GROUP, a.s., Cyrilská 14, 602 00 Brno | TEL./ FAX: 545 240 237, 545 240 117 | E-mail: nos@samab.cz | www.i-nos.cz | www.samab.cz

10. týden 9. března 2023

# vezeko<sup>®</sup>

# PŘÍVĚSY



## Největší centrum v Brně

## 20x DOBRÁ AKCE CENA & KVALITA

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

firemní prodejna:  
**DORNYCH 69**  
prodej ♦ servis ♦ náhradní díly

## MUSIC FROM THE MOST FAMOUS ANIME

# ANIME

- NARUTO
- ATTACK ON TITAN
- ONE PUNCH MAN
- MOVING CASTLE
- DRAGON BALL
- COWBOY BEBOP
- TOKYO GHOUL
- ONE PIECE
- DEMON SLAYER
- HELISING
- SUPER STARS
- SPIRITED AWAY
- BLEACH



**20.4. BRNO** | Zoner BobbyHall

[www.artpartner.cz](http://www.artpartner.cz) [ticketportal](http://ticketportal.cz) [Ticket-Online.cz](http://Ticket-Online.cz)

## LIVE CONCERT - THE ORCHESTRA "38 SAMURAI"

## Kudy a Kam

### Rozhledna Holedná



Ocelová rozhledna Holedná o výšce téměř 35 m nabízí výhled nejen na celé město Brno, přehrady, ale i Dražanskou vrchovinu. Konstrukce rozhledny má připomínat kmen dubu. Jedná se o nejvyšší rozhlednu na území Brna.

Rozhledna Holedná se nachází na úbočí kopce Holedná, nad brněnskou čtvrtí Jundrov.

Projekt vzešel z nápadu obyvatel města Brna. Stavba byla zahájena v únoru 2020 a slavnostně otevřena v prosinci 2020.

Rozhledna je i v tomto období přístupná a vstup je zdarma.

Rozhledna stojí vedle obory Holedná, což je účelové myslivecké zařízení, které je využíváno pro chov muflonů, daňčí zvěře a divokých prasat.



Obora je oblíbeným výletním cílem Brňanů. Z míst, kde je nízký les, je výhled do okolí. (bra)

## Kudy a Kam

### Rozhledna Ostrá horka



Rozhledna Ostrá horka se nachází v městské části Soběšice, na severu Brna.

Pokud se rozhodnete jít pěšky z Brna-Řečkovic, pak nejkratší cesta vede po žluté turistické značce, přes Zamilovaný hájek. Poté se vydáte do kopce, projdete napříč Soběšicemi a dojdete se na blízký kopec Ostrá horka. Zde se nachází v nadmořské výšce 405m nad mořem nachází rozhledna Ostrá horka.

Rozhledna je zhotovena z kovu a byla otevřena v roce 2008. Její konstrukce se čtvercovým půdorysem je provedena z výhradně pozinkovaných profilů. Točité schodiště se vine středem konstrukce, přes první plošinu umístěnou zhruba v polovině výšky, až na horní vyhlídkovou plošinu na vrcholu rozhledny. Vlastní stupně schodů a plošiny jsou zhotoveny z tzv. pororoštů a je přes ně tedy dobře vidět i dolů pod sebe, což některým lidem nemusí vyhovovat. Obava ale není třeba, konstrukce je bytelná. Výška rozhledny je cca 19 metrů.

Z rozhledny je krásný výhled na velkou část Brna. Při pohledu směrem na jih, bude nejbližší k vám městská část Lesná, vpravo pak Královo Pole a Řečkovice. Po levé ruce budete mít Obřany a Maloměřice, za kterými se bude zvedat kopec s televizním vysílačem Hády. Při pohledu směrem ke středu Brna, krásně uvidíte katedrálu Petrov a hrad Špilberk. V dálce je možno zahlédnout kopce Pálavy.

Pěší výlet z Řečkovic na rozhlednu Ostrá horka je možný absolvovat i s dětmi. (bra)

## Věděli jste že?

- Zívání trvá obvykle šest vteřin. A pokud pozorujete zívajícího člověka, obvykle začnete zívát také. Dokonce i zvířata se mohou takto „nakazit“ zíváním.
- Pokud se narodí dvojčata, je velká pravděpodobnost, že jedno bude levák. Právákům rostou nehty rychleji na pravé ruce, u leváků naopak.
- Po minutě pobytu ve tmě se zvýší citlivost vašeho zraku 10 krát, za 20 minut 6 000 krát.
- Jakmile člověk dosáhne věku 35 let, začne ztrácet 7000 mozkových buněk denně.
- Lidská hlava zůstává při vědomí cca 15–20 vteřin po popravě. Vědci to zjistili tím, že se dohodli s popravenými, aby co nejdéle mrkali. A ti mrkali jako blázen.
- V dávných dobách měli všichni lidé hnědé oči. Modrá barva očí je v podstatě mutace.
- Muži, kteří masturbují více než 5x týdně, mají mnohem menší pravděpodobnost rakoviny prostaty. A orgasmus nejméně 3x týdně snižuje pravděpodobnost úmrtí na srdeční choroby o polovinu. Prevence je základ. Ale pozor, v Indonézii je za onanii trest smrti.
- Vlasy a nehty rostou i po smrti. Tedy zdánlivě. Ve skutečnosti je to optický klam, kdy se jen smrskává kůže. Doplnila Nikča v komentářích.
- Člověk shodí za rok přibližně 2 kg odlupující se kůže. Humus. Neskutečný humus.
- Průměrný člověk se zasměje 5–15x denně. Také se vám zdá, že je to nějak málo?
- Za druhé světové války stavěli Němci falešné letiště ze dřeva jako cíle pro britské bombardéry. A čekali. A čekali. Jednoho dne na takové letiště skutečně Britové shodili bombu. Ta bomba byla dřevěná. Britský smysl pro humor byl vždy na úrovni. Nebo ne? (upozornění poslal Pavel Hertl)
- Při porodu v Africe zemře každá 16. rodící žena. Evropanky jsou v klidu, porod nepřežije jedna z 1400.
- Lidé s nízkým sebevědomím kritizují druhé o 80 % častěji, aby se cítili chytřejší.



## HOROSKOP

Ryby

19. 2. až 20. 3.

Náhle jste našly zalíbení v domácích činnostech, zdá se vám, že ty věci, které činíváte bez přemýšlení denně mají náhle jakýsi nový vnitřní smysl, že dokonce mohou v sobě skrývat radost a uspokojení z dobře vykonané práce. Dokud budete v tom příznivém a milostivém rozpoložení, provádějte všechny velké úklidové práce a dávejte váš přibytěk do pořádku. Naopak, rozhodně se nevypravujte na úřady a do bankovních domů. Tam byste nyní, vy Ryby, tvrdě narazily! (ač)

# TV program čtvrtek 16. 3.

## ČT1

5.59 Studio 6 9.00 Zavolejte porodní sestřičky II (7/9)  
10.00 Tak neváhej a toč speciál  
11.00 Všechno, co mám ráda  
11.30 AZ-kvíz  
12.00 Zprávy ve 12  
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus  
12.30 Sama doma  
14.00 Buchtý po ránu  
14.30 Buchtý  
14.50 Cirkus Humberto (10/12)  
15.45 Zavolejte porodní sestřičky II (8/9)  
16.45 Všechno, co mám ráda  
17.15 AZ-kvíz  
17.40 Černé ovce  
18.00 Události v regionech  
18.25 Kde domov můj?  
18.55 Události za okamžik a počasí  
19.00 Události  
19.56 Branky, body, vteřiny  
20.10 Vypřávej  
21.05 Gejzír  
21.35 Máte slovo s M. Jilkovou  
22.34 Výsledky losování Štátních 10  
22.35 Na stopě  
23.00 Komisař Montalbano  
00.45 AZ-kvíz  
01.15 Na forbině TM  
01.55 V kondici  
02.15 Dobré ráno  
04.45 Hobby naší doby  
05.15 Černé ovce  
05.30 Události v regionech

## ČT2

05.59 Dobré ráno  
08.30 Divočina Afriky kolem řek  
09.20 Peru, posvátnými stezkami  
10.15 Nejzajímavější divy starověku (4/10)  
11.00 Namibie, naděje a budoucnost  
11.50 Tajemství 2. světové války  
12.45 Krásné živé památky  
13.15 Rozmanitost naší planety  
14.05 Záračná planeta: Serengeti II (1/6)  
15.00 Evropa dnes  
15.30 Objasněné záhady egyptských mumii  
16.20 Pod hladinou za mořskými legendami (2/2)  
17.15 Kamera na cestách: Údolí Loiry, francouzský poklad  
18.10 Auto moto svět  
18.25 Auto moto test  
18.35 Aljaška, nekonečná země  
19.10 Cesta do gulagu  
19.40 Postřehy odjinud  
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce  
20.00 Bohéma (1/6)  
21.20 Rudí prezidenti (1/5)  
22.15 Gomora V (5/10)  
23.05 Nejdůležitější události 2. světové války v barvě  
00.00 Fargo IV (11/11)  
00.40 Dějiny světa (2/8)  
01.30 Před půlnocí  
02.00 Duchovní kuchyně  
02.25 Historie.cs  
03.20 Ta naša kapela  
03.45 Na moll  
04.30 Legendy kriminalistiky 3  
05.00 Babylon  
05.30 Křesťanský magazín

## NOVA

5.55 Snídaně 8.30 Novashopping 8.45 Ulice (4443) 9.45 Pohleďtech soubor restaurací (2) 10.55 Na lovu III  
11.50 Tescoma s chutí  
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
12.25 Ordínace v růžové zahradě (61)  
13.40 Kriminálka Miami VII (8)  
14.40 Kriminálka Miami VII (9)  
15.40 Výměna manželek II  
16.57 Odpolední Počasí  
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny  
17.30 Na lovu III  
18.30 Ulice (4444)  
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
20.20 Zlatá labuť (7)  
21.35 Survivor Česko & Slovensko (14)  
23.40 Kriminálka Miami VII (8)  
00.35 Kriminálka Miami VII (9)  
01.35 Zlatá labuť (7)  
02.40 Novashopping  
02.55 Na lovu III  
03.40 Ulice (4444)  
04.25 Ordínace v růžové zahradě (61)  
05.20 Novashopping

## Prima family

6.00 Pohoda u krbu 6.10 M.A.S.H (1)  
7.00 Nový den 8.15 M.A.S.H (2) 8.50 M.A.S.H (3) 9.20 Černé vdovy II (7)  
10.30 Kriminálka Montpellier (6)  
11.35 Policie Hamburk III (17)  
12.35 Policie Hamburk III (18)  
13.35 Komisař Rex II (10)  
14.45 Ano, šéfe!  
15.50 Policie v akci  
16.50 Policie v akci  
17.50 Prostrěno!  
18.52 Počasí  
18.55 Hlavní zprávy  
19.40 Krimi zprávy  
19.55 Showtime  
20.15 Zoo (97)  
21.35 Inkognito  
22.40 Inkognito  
23.50 Ano, šéfe!  
01.00 Policie v akci  
01.55 Policie Hamburk III (17)  
02.55 Policie Hamburk III (18)  
03.55 Kriminálka Montpellier (6)  
05.35 Pohoda u krbu

## TV Barrandov

5.40 Jak to dopadlo!? 6.25 Jak to dopadlo!? 8.50 Klenot.TV  
11.35 Teleshopping Soukup shop  
12.40 Roztoč to!  
13.45 Jak to dopadlo!?  
14.40 Nebezpečné vztahy  
15.35 Nebezpečné vztahy  
16.30 Tajemství Josefa Vinkláře  
16.50 Vtip za stovku!  
17.50 Poklad z půdy  
19.00 Poklad z půdy  
20.10 Moje zprávy  
20.20 VIP svět  
20.30 Hovory Kalousek Soukup  
21.30 Týden podle Jaromíra Soukupa  
22.00 Backstage  
22.20 Jaromír Soukup: Bez brzdy  
22.40 Hovory Kalousek Soukup  
23.30 Týden podle Jaromíra Soukupa  
00.00 Moje zprávy  
00.10 VIP svět  
00.25 Exkluziv Kateřiny Brožové  
01.40 Na plač!

03.05 Ostříháno  
04.40 Nebezpečné vztahy

## NOVA Cinema

5.15 Znamení čtyři 6.35 O Červené kar-kulce 7.50 Teleshopping 8.10 Krimi-nálka Miami VII (6) 9.10 Kriminálka Miami VII (7) 10.05 Zásah do vztahu  
11.40 Bravo Girls!  
13.35 Teleshopping  
14.10 Půlnoční dítě  
16.20 Černý rytíř  
18.15 Jsem agent  
20.00 Když si Chuck bral Larryho  
22.20 Dokonalá lež  
00.20 Prcí, prcí, prcíčky: Kniha lásky  
02.15 Sexmíse

## Prima COOL

5.05 Brickleberry III (11) 5.25 Umění je cool 6.00 Příhody Bolka a Lolka 6.25 Jen počkej, zajíci! 6.55 K.O.MICI 8.10 Re-play 8.45 Top Gear XX (4) 9.50 Top Gear 2011 (4)  
10.55 Hvězdná brána IX (7)  
11.50 Hvězdná brána IX (8)  
12.45 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (22)  
13.35 Simpsonovi XIII (22)  
14.05 Simpsonovi XIV (1)  
14.35 Simpsonovi XIV (2)  
15.00 Simpsonovi XIV (3)  
15.20 Hvězdná brána IX (9)  
16.15 Hvězdná brána IX (10)  
17.10 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (23)  
18.15 Simpsonovi XV (6)  
18.45 Simpsonovi XV (7)  
19.15 Simpsonovi XV (8)  
19.45 Simpsonovi XV (9)  
20.15 Partička XXL  
22.00 Americký ninja 4  
00.05 Simpsonovi XV (6)  
00.30 Simpsonovi XV (7)  
01.00 Simpsonovi XV (8)  
01.25 Simpsonovi XV (9)  
01.45 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (23)  
02.45 Brickleberry III (13)  
03.10 Top Gear 2011 (4)  
04.20 Next (1)

## Prima Love

5.30 Na zámku 6.00 Na zámku 6.10 Rozpal to, šéfe! 6.45 Divoký anděl (253)  
7.50 Slunečná (47) 9.30 Jak se stává sen 10.15 Prostrěno! 11.10 Ano, šéfe!  
12.15 Rosamunde Pilcher: Falešná jeptiška  
14.10 Doktor z hor: Nové příběhy II (11)  
15.05 Doktor z hor: Nové příběhy II (12)  
16.00 Lásce navzdory (26)  
16.55 Lásce navzdory (27)  
17.55 Doktor z hor: Nové příběhy II (13)  
18.55 Doktor z hor: Nové příběhy III (1)  
20.00 Rosamunde Pilcher: Zahradá rajsských pokušení  
21.55 Slunečná (48)  
23.10 Jak se stává sen – extra  
00.15 Divoký anděl (191)  
01.10 Divoký anděl (192)  
02.00 Nechtutné bohatí (5)  
02.55 Nechtutné bohatí (6)  
03.50 Divoký anděl (253)  
04.45 Jak se stává sen

# www.samab.cz

Z akčního Infoletáku č.1/2023 upozorňujeme:

TLT samolepicí těsnící profily TRELLEBORG

**AKCE -20%**

TRELLEBORG BUILDING SYSTEMS

Aplikační pistole illbruck typ AA230

**Pistole illbruck AA230 za 1Kč** při odběru min. 2 kartonů libovolných pěn illbruck (24ks pěn)

illbruck making it perfect.

Značkové metry, odlamovací nože a pilky KOMELON

**AKCE -20%**

KOMELON

Profesionální nářadí FESTA

**AKCE -15%**

Odkaz na aktuální infoleták č.1/2023:  


WINBAG - vzduchové nafukovací klíny pro profimontáž oken, dveří a stěhování

**AKCE -30%**

WINBAG - pump it up..!

**Platnost AKCÍ do 2. 4. 2023**

Sledujte aktuální infoleták č.1/2023 s řadou akcí a novinek na [www.okentes.cz](http://www.okentes.cz).

**OKENTĚS** obchod pro řemeslníky

**VELKOBOCHOD pro firmy a živnostníky**  
Ceny, novinky a akce na [www.okentes.cz](http://www.okentes.cz)  
Valašské Meziříčí • Ostrava - Přívoz  
Brno - Židenice • Praha - Smíchov • Žilina

# Co mohou firmy udělat, aby ženy naplno využily svůj potenciál

Společnost ManpowerGroup Česká republika k příležitosti Mezinárodního dne žen vydala zprávu zaměřenou na postavení žen na trhu práce a co mohou firmy udělat pro to, aby ženy naplno využily svůj potenciál.

Letošní téma Mezinárodního dne žen je #EmbraceEquity, přijetí spravedlnosti a rovnosti. „Pozorujeme, že mnoho žen odešlo během pandemie z trhu práce, a ne všechny se dosud vrátily zpět. Mají pocit, že pro ně firmy nedělají dost: cítí se vyhořelé, nedocené a někde i podhodnocené. Zaměstnavatelé mohou zlepšit situaci, zasadit se o spravedlnost a rovnost a vytvořit tak všem zaměstnancům lepší podmínky pro práci,“ říká Jaroslava Rezlerová, generální ředitelka ManpowerGroup Česká republika

## Propad ve vyrovnávání rozdílů mezi muži a ženami

Podle zprávy Světového ekonomického fóra (WEF) Global Gender Gap Report 2022 se rozdíl mezi muži a ženami dlouhodobě globálně snižují. „V roce 2020 platilo, že k dosažení úplné genderové rovnosti bude při zachování dosavadního tempa snižování nerovnosti potřeba 100 let. Nicméně horší zprávou je, že pandemie přispěla ke zpomalení tempa zvyšování rovnosti a meziročně došlo pouze k nepatrnému posunu skóre ze 67,9 % na 68,1 %. To znamená, že touto rychlostí by k úplnému vyrovnání příležitostí došlo až za dalších 132 let,“ říká Jaroslava Rezlerová.

Zpráva WEF uvádí, že ačkoliv žádná země ještě nedosáhla úplné genderové parity, deset největších ekonomik světa odstranilo 80 % rozdílů mezi muži a ženami. Celosvětový žebříček vede Island (90,8 %), který jako jediný odstranil více než 90 % rozdílů. V první pětce jsou i další skandinávské země jako Finsko (86 %, 2. místo), Norsko (84,5 %, 3. místo) a Švédsko (82,2 %, 5. místo), na 9. a 10. místě jsou další evropské země jako Irsko (80,4 %) a Německo (80,1 %). V první desítce jsou také země subsaharské Afriky, Rwanda (81,1 %, 6. místo) a Namibie (80,7 %, 8. místo), spolu s jednou latinskoamerickou zemí, Nikaraguou (81 %, 7. místo), a jednou zemí z východní Asie a Tichomoří, Novým Zélandem (84,1 %, 4. místo). Česká republika stojí v tomto hodnocení druhé polovině sledovaných států, na 76. místě (ze 146 zemí) s 71 %.

## Prolomení bariér: Jak přijmout spravedlnost a rovnost v práci

V práci jsou rozdíl mezi muži a ženami způsobeny a ovlivněny mnoha faktory, mezi které patří dlouhodobé strukturální překážky, vliv socioekonomické a technologické transformace, vliv ekonomických změn a další. „Stále více žen pracuje na vedoucích pozicích, ale jejich kariéra a možnosti jsou ovlivněny tím, jaká jsou na ně kladena společenská očekávání, jak se k jejich práci staví legislativa (mateřská dovolená apod.), nebo jaké jsou v jejich zemi možnosti péče o děti (školky a jiná zařízení),“ dodává Rezlerová.

Abychom pochopili, jak můžeme zlepšit situaci, jak pomoci ženám vrátit se po pandemii zpět do práce, jak udržet ty stávající a jak si hýčkat ty správné zaměstnance, zeptali jsme se 4000 žen, jak by podle nich měla vypadat budoucnost práce.

## Budoucnost práce: rovnováha, flexibilita, stabilita, rovnost a dovednosti

Po pandemii se svět práce změnil. Zeptali jsme se žen na jejich priority a jejich představu budoucnosti práce a také na to, co potřebují k tomu, aby byly co nejvíce produktivní. Podle Jaroslavy Rezlerové z průzkumu vyplývá, že „být produktivní znamená více než to, jaké používáme technologie nebo odkud a jak pracujeme. Důležitější je, jak se cítíme.“

- Ženy hledají zaměstnavatele, kteří podporují a uznávají potřebu **větší rovnováhy mezi pracovním a osobním životem** (80 % žen chce lepší work-life balance).
- Ženy by uvítaly **více flexibility**, a to zejména **v čase začátku a konce pracovní doby, a méně dní práce v kanceláři** (35 % žen by při stejném objemu práce vyměnilo 5 % své mzdy za čtyřdenní pracovní týden).
- Ženy si do budoucna přejí také **více stability** a méně strachu ze ztráty zaměstnání (1 ze 3 žen se domnívá, že ekonomická nejistota ohrožuje její práci a 25 % žen se kvůli ekonomické nejistotě obává změnit zaměstnání).
- Klíčová je bezesporu **rovnost na pracovišti** na věk, rasu, pohlaví nebo jiné faktory a **spravedlivá odměna** za vykonanou práci (46 % žen a 40 % mužů považují spravedlivou odměnu za nejdůležitější faktor produktivity).
- Ženy by rády měly **více možností pro získání nových dovedností a zvyšování kvalifikace**.

## Brdzí ženy práce z domova v jejich kariérním růstu?

Ženy více než muži uvádějí, že mají při práci na dálku nebo hybridní práci menší šanci získat příležitost být v kontaktu se seniorními manažery (37 %), možnost učít se od ostatních (31 %), získat příležitost pro povýšení (29 %) nebo spolupracovat (27 %).

Práce z domova přináší flexibilitu, produktivitu a větší rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. Zároveň se ale ženy, které pracují z domova, potýkají se společenskými stereotypy, kdy je péče o domácnost a děti či starší rodiče vnímána jako výlučně ženská práce. Kariérní růst žen může ovlivnit omezený přístup k networkingovým příležitostem jako jsou schůzky, meetingy a vzdělávací akce, nedostatek viditelnosti a uznání, nebo nedostatek podpory a mentoringu.

## Na manažerech záleží

Mnoho žen se cítí být svými nadřízenými nedocené (40 % se domnívá, že jejich nadřízený neuznává jejich schopnosti nebo potenciál). Pokud se podíváme na srovnání dat některých odpovědí žen a mužů, pak pouze 30 % žen byla nabídnuta možnost školení nebo tréninku (vs. 40 % mužů) nebo jen 19 % žen dostalo nabídku na kariérní postup (vs. 23 % mužů).

Až 80 % žen by si přálo empatičtější vedoucí, aby jejich manažeri lépe rozuměli, jak zvládají práci a další výzvy spojené s rodičovstvím. Ženy také chtějí spravedlivou mzdu za práci, kterou odvedou a rovné podmínky pro všechny zaměstnance.

## Duševní zdraví je po pandemii důležitější

Duševní zdraví se stalo po pandemii důležitým tématem, a to zejména u žen. Syndrom vyhoření, starost o zdraví, wellbeing, to jsou vše témata, která s pandemií dostala nový rozměr. Firmy, které si chtějí v době nedostatku talentovaných zaměstnanců udržet ty své, začínají pečovat i o jejich duševní zdraví. Míra stresu se od vrcholu pandemie snížila (ze 42 % na 38 %), ale stále je vyšší než před březnem 2020 (32 %). Je potřeba se začít v práci zabývat také problematikou vyhoření, budovat odolnost a zvyšovat duševní kondici svých pracovníků.

Za top 3 benefity pro zlepšení svého wellbeingu ženy považují poradenské služby, wellness dny a příspěvky na wellbeing, což je pro ně důležitější než flexibilní výkonu práce nebo nástupní bonus.

## Co mohou firmy pro ženy udělat

Abychom ve světě práce mohli dosáhnout rovnosti a spravedlnosti, je potřeba, aby se zaměstnavatelé zasadili o změnu. Zde je několik způsobů, jak mohou firmy ženám pomoci překonat překážky, např. při vstupu na trh práce, při jejich kariérním růstu, v rovném odměňování a dalších oblastech:

### 1. Změřte si váš pokrok

Na otázku, co ženy chtějí v práci, častěji, než muži odpověděly, že chtějí rovnost na pracovišti, a to bez ohledu na věk, rasu nebo pohlaví. Buďte zodpovědní, měřte dosažený pokrok, sledujte ukazatele o poměru jednotlivých skupin ve vaší firmě, v náboru a přijímání zaměstnanců, zastoupení v expertních a seniorních pozicích nebo možnostech povýšení a kariérního růstu.

### 2. Zaměřte se na talentované ženy a rozvíjejte je

Méně, než polovina žen se domnívá, že jejich zaměstnavatel je podporuje při zvyšování kvalifikace nebo školení. Více než 40 % žen tvrdí, že jejich nadřízený neuznává jejich schopnosti nebo potenciál. Pomozte zaměstnancům rozvíjet jejich technické i měkké dovednosti, identifikujte dovednosti, které budou potřeba pro nově otevřené pozice, a ukažte, jak mohou rychlá zaškolení urychlit přesun lidí z jedné pracovní pozice do druhé.

### 3. Zrevidujte si systém nástupnictví

Pouze 19 % žen uvádí, že mají v organizaci jasně vytyčenou svou kariéru. Stanovte si cíl, že umožníte více ženám stát se manažerkou v základní linii. Usnadněte tak většímu počtu žen možnost postupu do vyššího vedení vaší organizace.

### 4. Poskytněte ženám to, co chtějí a potřebují

Ženy oceňují flexibilitu ohledně místa výkonu práce a pracovní doby, včetně možnosti pracovat ve zkráceném čtyřdenním pracovním týdnu a volna pro dny určené pro rozvoj duševního zdraví a wellbeingu. Flexibilita je pro ženy tak důležitá, by 35 % žen vyměnilo při stejném objemu práce 5 % svého platu za čtyřdenní pracovní týden.

## Zlepšení situace žen na trhu práce

Rovnost žen a mužů není záležitostí jen žen, ale nás všech. Přestože se v posledních letech situace zlepšila, je potřeba ujit ještě dlouhou cestu. Je nutné podporovat rozmanitost a inkluzi, rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem, řešit nevědomé předsudky, zajistit rovné odměňování a poskytovat příležitosti k vedení týmů. Organizace mohou pomoci ženám, aby se jim na pracovišti dařilo a aby naplno využily svůj potenciál.

Během Světového ekonomického fóra 2023 ve švýcarském Davosu proběhla také panelová diskuze na téma Ženy v post-pandemickém světě práce, kdy Becky Frankiewicz z ManpowerGroup Inc. společně s panelistkami ze společnosti Cisco (Francine Katsoudas) a Women Political Leaders (Silvana Koch-Mehrin), hledaly praktická řešení, jak trend odchodu žen z trhu práce zvrátit.

Článek s výstupy z diskuze si můžete přečíst na

<https://www.manpowergroup.cz/pruzkumy/jak-pomoci-zenam-uspet/>

## O společnosti ManpowerGroup

Společnost ManpowerGroup™ (NYSE: MAN) je téměř 70 let světovým lídrem v poskytování inovativních služeb a řešení na míru, které pokrývají životní cyklus zaměstnance a pomáhají jejím klientům dosáhnout svých cílů a zvýšit svoji konkurenceschopnost. Skupina společností ManpowerGroup, fungující pod značkami Experis™, Manpower®, ManpowerGroup™ Solutions a Right Management®, pomáhá klientům ve více než 75 zemích a oblastech zlepšit výkonnost jejich pracovníků, a to již více než 70 let. ManpowerGroup byla v roce 2022 již potřinácté jmenována jednou ze světových nejetichtějších společností, a posílila tím svoji pozici jako nejdůvěryhodnější společnost ve svém oboru.

## ManpowerGroup v České republice

V České republice se ManpowerGroup každý měsíc stará o personální a mzdovou agendu pro téměř 12 000 zaměstnanců, které vyhledal a kteří pracují u jeho klientů. V roce 2022, díky své síti 35 poboček, ManpowerGroup našel pro 1200 klientů 24 000 nových zaměstnanců.

# PŘIJÍMÁME OBRAZY DO PŘÍŠTÍ AUKCE

VLASTIMIL BENEŠ: JIHOČESKÝ STATEK • výtvarná cena: 100 000 Kč, dosažená cena: 1 100 000 Kč

Tel. +420 602 117 440, Národní 7, Praha 1

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

**Láska je, když žena nikdy nedostane to, co očekává,  
a muž nikdy neočekává to, čeho se mu dostane.**

\*\*\*

**V lásce není důležité zvítězit, nýbrž zúčastnit se.**

\*\*\*

**Nikdy nespí se ženou,  
která má víc problémů, než Ty.**

## MURPHYHO ZÁKONY



### HOROSKOP

**Beran** 21. 3. až 20. 4.

Vy nyní jednoznačně vládnete. Jste jako věže Petrova či masiv brněnského hradu – nezdolní, nepřekonatelní, divocí a vítězící. Není možno vám ani příliš radit. Vše, po čem sáhnete se ve vašich rukou mění v úspěch. Užívejte si toho, protože tak, jako byly temné týdny minulé, ani v druhé půli března nemusí být vše tak jednoznačné, jako nyní. Navíc se mohou přidružit zdravotní potíže – choroba, s níž jste měli trápení už před Novým rokem. (ač)



### HOROSKOP

**Býk** 21. 4. až 20. 5.

Planety vám, Býčí nepřejí. Povedou vás k neklidu, snaze řešit vše ihned a povrchně. Nedbejte na to, pokud můžete. Dobrá fyzická kondice by vám měla pomoci překonat všechny problémy a vy snad z jednoznačného týdne vyjdete se ctí. Když bude nejhůře, vzpomeňte na rady babiček: nic není tak horké, jak se v první chvíli zdá. Sice vám to není vnitřně nijak blízké, ale zkuste to. Mohlo by vám to na nejbližší týden výrazně pomoci. V případě, že se vám naskytne šance k výraznějšímu odpočinku, využijte ji, prosím. Tak se můžete po zbytek března vyvarovat velkých zdravotních komplikací. (ač)



### HOROSKOP

**Blíženci** 21. 5. až 21. 6.

Partnerská trápení jsou z těch, na něž není jednoznačný a vše řešící recept. Vy se, bohužel, do takového velkého konfliktu právě řítíte. A ještě se přitom usmíváte. Z očekávaných příjemných zážitků se totiž v nejbližších dnech vyvine něco zcela opačného a bude to pro vás šok, který vámi skutečně zatřese. Nemá ani smysl chystat nějakou obranu, protože je velmi obtížné odhadovat, odkud bude útok nepřízně veden. Měli byste si však dát zvýšený pozor zejména na Býky a Střelce, naopak Berani vám ve zcela nečekané chvíli pomohou, a to zcela nezištně. (ač)



### HOROSKOP

**Rak** 22. 6. až 22. 7.

Vaše úspěchy nyní budou vrcholit velkou finanční sklizní. To, o čem jste dlouho jen ve skrytu duše snili, se stává realitou. Dosáhli jste díky své pílí a houževnatosti dalšího stupně ve svém usilování. Z vnějšku to není ještě příliš vidět, ale vy máte právo být skutečně hrdí. Vždyť kdo dokáže v dnešní neradostné době to, co vy? Vždyť kdo má tak dokonale krytá záda jako vy? Vždyť komu se podařilo v těchto týdnech plných vnitřních nejistot stabilizovat svou pozici? Jen vám a zasluhujete za to obdiv. Jen si dejte pozor na partnery opačného pohlaví narozené ve znamení Panny a Blíženců. Od nich vám hrozí aktuální nebezpečí. (ač)

# VÝKUP AUTOVRAKŮ

## VYVRÁK



### ZA NEJLEPŠÍ CENY ZA AUTOVRAK !!!

odvoz zdarma | doklad o eko likvidaci

**+420 731 04 04 05**  
**www.vyvrak.cz**

06/10

**HousePro** Volejte zdarma!  
**800 888 802**

## Mytí a nátěry fasád Čištění a nátěry střech

Vše provádíme z vlastních plošin bez lešení!

**AŽ 14LET  
ZÁRUKA\***

**www.housepro.cz**

\* 13 letá záruka výrobce proli inovatorů! Ivo a plnění při oděru tenký  
aplikováním Pálavin Caparol + 2 roky dožít fixa HousePro

**CAPAROL**

07/10

## BYLINKÁŘ – LÉČITEL R. WOJNAR

Fytoterapeutická poradna

**www.wojnar.cz**

**BRNO: 511 140 548**

Přírodní léčba léčivými bylinami  
Bylinné čaje na míru  
Eschop bylinných přípravků a čajů

## TV program pátek 17. 3.

### ČT1

5.59 Studio 6 9.00 Zavolejte porodní sestřičky II (8/9) 10.00 Plně hnízdo v Moravskoslezském kraji (7/14)  
10.35 Vyprávěj  
11.30 AZ-kvíz  
12.00 Zprávy ve 12  
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus  
12.30 Sama doma  
14.00 Na stopě  
14.25 Reportéři ČT  
15.10 Střevíčky  
15.30 Úsměvy Petra Skoumala  
16.10 Polopatě  
17.00 Bydlet jako... na milimetru  
17.30 AZ-kvíz  
18.00 Události v regionech  
18.25 Kde domov můj?  
18.55 Události za okamžik a počasí  
19.00 Události  
19.56 Branky, body, vteřiny  
20.05 Losování Sportky a Šance  
20.10 Kukačky 2 (9/13)  
21.05 Všechnopárty  
21.59 Výsledky losování Šťastných 10  
22.00 Hercule Poirot  
22.50 Hercule Poirot  
23.45 Vražedné šířky  
00.30 AZ-kvíz  
00.55 Toulavá kamera  
01.25 Objektív  
01.55 Banánové rybičky  
02.20 Dobré ráno  
04.55 Kuchařská pohotovost  
05.20 Sváteční slovo uměleckého kováře Jana Guziura  
05.30 Události v regionech

### NOVA

5.55 Snídaně 8.20 Novashopping 8.35 Ulice (4444) 9.35 Zlatá labuť (7)  
10.55 Na lově III  
11.45 Tescoma s chutí  
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
12.25 Ordinance v růžové zahradě (62)  
13.40 Kriminálka Miami VII (10)  
14.35 Kriminálka Miami VII (11)  
15.30 Výměna manželek II  
16.57 Odpolední Počasí  
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny  
17.30 Na lově III  
18.30 Ulice (4445)  
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
20.20 Spider-Man: Homecoming  
23.10 Pacific Rim: Útok na Zemi  
01.45 Kriminálka Miami VII (10)  
02.30 Novashopping  
02.45 Na lově III  
03.45 Ulice (4445)  
04.30 Ordinance v růžové zahradě (62)  
05.25 Novashopping

### Prima family

6.00 Pohoda u krbu 6.10 M.A.S.H (3)  
7.00 Nový den 8.10 M.A.S.H (4) 8.45 M.A.S.H (5) 9.15 Zoo (97)  
10.30 Kriminálka Montpellier (7)  
11.35 Policie Hamburk III (19)  
12.35 Policie Hamburk III (20)  
13.35 Komisař Rex II (11)  
14.45 Ano, šéfe!  
15.50 Policie v akci  
16.50 Policie v akci  
17.50 Prostřeno!  
18.52 Počasí  
18.55 Hlavní zprávy  
19.40 Krimi zprávy  
19.55 Showtime  
20.15 Máme rádi Česko  
22.00 Jak se staví sen – extra  
23.05 Ano, šéfe!  
00.20 Policie v akci  
01.20 Policie Hamburk III (19)  
02.20 Policie Hamburk III (20)  
03.20 Kriminálka Montpellier (7)  
04.20 Jak se staví sen

### ČT2

05.59 Dobré ráno  
08.30 V karavanu po Maďarsku (2/8)  
08.55 Cesta po Střední Americe  
09.50 Sloni zblízka (2/2)  
10.40 Barokní divadlo v českém Krumlově  
10.55 Království divočiny: Sovy, strážci sadů, Japonsko  
11.20 Pod hladinu za mořskými legendami (2/2)  
12.20 Život v extrémních podmínkách (1/3)  
13.10 Postřehy odjinud  
13.15 Dějiny světa (2/8)  
14.10 Věčný Egypt  
15.05 Peklo pod hladinou II (2/6)  
15.50 Rekordní tunely  
16.40 Krásné živé památky  
17.10 Rudí prezidenti (1/5)  
18.05 V exekuci (3/6)  
18.45 Řím, věčné město  
19.40 Postřehy odjinud  
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce  
20.00 Policejní kordon  
21.50 Slídlil  
23.50 Letecké katastrofy  
00.35 Tajemství 2. světové války  
01.25 Fargo IV (11/11)  
02.10 Legendy kriminalistiky 2  
02.40 Žijeme s vírou  
03.40 Křesťanský magazín  
04.10 Před půlnocí  
04.35 Chválabohu, že sem sa narodil  
04.55 Evropa dnes  
05.25 Auto moto svět  
05.45 Auto moto test

### TV Barrandov

5.40 Jak to dopadlo!? 6.30 Jak to dopadlo!? 8.55 Klenot.TV  
11.55 Teleshopping Soukup shop  
12.40 Roztoč to!  
13.45 Jak to dopadlo!?  
14.40 Nebezpečné vztahy  
15.35 Nebezpečné vztahy  
16.30 Tajemství Josefa Melena  
16.50 Vtip za stovku!  
17.50 Poklad z půdy  
19.00 Poklad z půdy  
20.10 Moje zprávy  
20.20 Nebesky líný anděl  
22.10 Nečekaná úmrtí – Josef Mašín  
22.45 Kuřita, co to je?  
00.00 Nikdo není perfektní  
01.05 Lela show  
02.00 Moje zprávy  
02.15 Exklusiv Kateřiny Brožové  
02.55 Na plac!  
03.20 Ostříháno  
04.45 Nebezpečné vztahy

### NOVA Cinema

5.00 Zásah do vztahu 6.20 Jsem agent

8.10 Teleshopping 8.30 Kriminálka Miami VII (8)  
09.25 Kriminálka Miami VII (9)  
10.20 Půlnocní láska  
12.10 Teleshopping  
12.40 Černý rytíř  
14.30 Bruce Springsteen: Western Stars  
16.00 Když si Chuck bral Larryho  
18.20 Jeden den v New Yorku  
20.00 Maxinožka 2  
21.50 Čelísti 2  
00.10 Dokonalá lež  
03.30 Jsem agent

### Prima COOL

5.20 Umění je cool 6.00 Umění je cool  
6.10 Příhody Bolka a Lolka 6.40 Jen počkej, zajíči! 7.05 Autosalon.tv  
08.25 Cesta kolem světa s Ondřejem Sokolem a Lukášem Pavláškem (6)  
08.55 Top Gear 2010 (7)  
09.55 Top Gear 2011 (5)  
10.55 Hvězdná brána IX (9)  
11.50 Hvězdná brána IX (10)  
12.45 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (23)  
13.35 Simpsonovi XIV (4)  
14.05 Simpsonovi XIV (5)  
14.35 Simpsonovi XIV (6)  
15.00 Simpsonovi XIV (7)  
15.20 Hvězdná brána IX (11)  
16.15 Hvězdná brána IX (12)  
17.10 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (24)  
18.15 Simpsonovi XV (10)  
18.45 Simpsonovi XV (11)  
19.15 Simpsonovi XV (12)  
19.45 Simpsonovi XV (13)  
20.15 Liga výjimečných  
22.25 Polární bouře  
00.10 Simpsonovi XV (10)  
00.40 Simpsonovi XV (11)  
01.05 Simpsonovi XV (12)  
01.35 Simpsonovi XV (13)  
02.00 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (24)  
03.05 Spartakus: Krev a písek (1)  
04.15 Next (2)

### Prima Love

5.25 Na zámku 6.00 Na zámku 6.10 Rozpal to, šéfe! 6.45 Divoký anděl (254)  
07.50 Slunečná (48)  
09.25 Jak se staví sen  
10.10 Prostřeno!  
11.05 Ano, šéfe!  
12.10 Rosamunde Pilcher: Nový začátek  
14.05 Doktor z hor: Nové příběhy II (13)  
15.00 Doktor z hor: Nové příběhy III (1)  
16.00 Láске navzdory (28)  
17.00 Láске navzdory (29)  
17.55 Doktor z hor: Nové příběhy III (2)  
18.55 Doktor z hor: Nové příběhy III (3)  
20.00 Rosamunde Pilcher: Láska nad propastí  
21.55 Slunečná (49)  
23.20 Zoo (97)  
00.35 Divoký anděl (193)  
01.15 Divoký anděl (194)  
02.05 Nechutně bohatí (7)  
03.00 Nechutně bohatí (8)  
03.55 Divoký anděl (254)  
04.50 Jak se staví sen

# www.samab.cz

# TV program sobota 18. 3.

## ČT1

06.00 Buchty po ránu  
 06.25 Polopatě  
 07.20 Sedmero krkavců  
 08.20 Zelený ptáček  
 09.05 Úsměvy Oldřicha Nového  
 09.45 Gejzír  
 10.15 Všechny velké a malé bytosti II  
 11.05 Všechnopárty  
 12.00 Z metropole, Týden v regionech  
 12.25 Hobby naší doby  
 12.50 Postřehy odjinud  
 13.00 Zprávy  
 13.05 O hrůškách ušatých a jabličku parohátku  
 13.50 O Honzovi a Barušce  
 14.35 Dědečkem proti své vůli  
 16.15 Slečna Marplová  
 17.55 Kočka není pes  
 18.25 Kluci v akci  
 18.55 Události za okamžik a počasí  
 19.00 Události  
 19.52 Branky, body, vteřiny  
 20.10 Zázraky přírody  
 21.20 Všechnopárty  
 22.04 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony  
 22.05 Maigret klade past  
 23.45 Komisař Moulin  
 01.15 Sama doma  
 02.45 Manžel Bolka Polívky  
 04.00 Kuchařská pohotovost  
 04.20 Malá farma  
 04.45 Přes nový práh  
 05.10 V kondici  
 05.30 Z metropole

## ČT2

06.00 Největší tankové bitvy  
 06.40 Zvířecí Einsteinové (5/6)  
 07.30 Krásy severní Evropy  
 08.25 Běžkotoulky  
 08.40 S kuchařem kolem světa  
 09.35 Po jedné stopě do Afriky (10/17)  
 10.00 Letecké katastrofy  
 10.50 Auto moto svět  
 11.05 Auto moto test  
 11.15 Kamera na cestách: Krásy a taje Jižní Afriky  
 12.10 Babylon  
 12.40 Povolání: Královna  
 13.25 Zrodila se hvězda  
 15.40 Modrá krev III (9/10)  
 16.35 Jedlý hmyz  
 17.30 Zázračná planeta: Serengeti II (2/6)  
 18.25 Budovatelé přírody (1/3)  
 19.20 Krásné živé památky  
 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce  
 20.00 Pád říše římské  
 23.00 Vraždy v Yorkshiru: 1980  
 00.35 Gomora V (5/10)  
 01.25 Nejdůležitější události 2. světové války v barvě  
 02.15 Život bez značek  
 02.45 Lidské osudy  
 03.10 Kamenosočačka Zuzana Čížková  
 03.35 Oskeruše, strom Slovácka  
 03.55 Na moll  
 04.35 Před půlnocí  
 05.05 Sloni zblízka (2/2)

## NOVA

05.55 Bernieho dobrodružství  
 06.00 Zig a Sharko III

06.10 Looney Tunes: Úžasná show (4, 5)  
 07.05 Scooby-Doo II (8, 9)  
 07.55 Víkendová Snídaně  
 12.00 Rady ptáka Loskutáka  
 13.00 Tipy ptáka Loskutáka  
 13.15 Může se to stát i vám  
 15.15 Psi domov  
 17.10 Návrh  
 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
 20.20 Superlov  
 21.45 Sherlock Holmes  
 00.15 Oheň 2  
 02.05 Kriminálka Miami VII (11)  
 02.50 Novashopping  
 03.05 Specialisté (195)  
 04.00 Pohlreichův souboj restaurací (2)  
 04.55 Babicovy dobroty  
 05.25 Novashopping

## Prima family

06.00 Jen počkej, zajíči!  
 06.15 M.A.S.H (4)  
 06.45 M.A.S.H (5)  
 07.20 M.A.S.H (6)  
 07.50 M.A.S.H (7)  
 08.25 Autosalon.tv  
 09.30 Máme rádi Česko  
 11.05 Šampioni  
 12.40 Vraždy v Midsomeru  
 14.55 Loupež po italsku  
 17.05 Nežlobte dědečka  
 18.52 Počasí  
 18.55 Hlavní zprávy  
 19.40 Krimi zprávy  
 19.55 Showtime  
 20.15 Zákony vlka (1)  
 21.30 Polda II (3)  
 22.50 24 hodin života  
 00.50 Uvězněná pod hladinou  
 02.40 S vrahem v patách  
 04.25 Jak se staví sen  
 05.35 Pohoda u krbu

## TV Barrandov

05.40 Jak to dopadlo!  
 06.45 Příběh velké lásky – Jan a Jiřina Rosáková  
 08.40 Klenot.TV  
 09.45 Babica vs. Sapik  
 10.35 Kašpárku, vař!  
 11.05 Vaření se Soukupem  
 11.40 Babica vs. Sapik  
 12.20 Holčičky  
 13.15 Holčičky  
 14.10 Jak to dopadlo!  
 15.05 Nebezpečné vztahy  
 16.05 Tajemství Ludka Soboty  
 17.00 Vaření se Soukupem  
 17.50 Poklad z půdy  
 19.00 Poklad z půdy  
 20.10 Moje zprávy  
 20.20 VIP svět Speciál  
 20.45 Tajemství Vladimíra Menšíka  
 21.15 Slavné klany – Hrzánovi  
 21.35 Lela show  
 22.30 To nejlepší z Vtipu za stovku  
 23.15 Nikdo není perfektní  
 00.25 Moje zprávy  
 00.35 Exkluziv Kateřiny Brožové  
 02.00 Na plac!  
 02.55 Ostriháno  
 04.45 Nebezpečné vztahy

## NOVA Cinema

05.15 Půlnoční dítě  
 07.30 Teleshopping

07.50 Kriminálka Miami VII (10)  
 08.45 Kriminálka Miami VII (11)  
 09.45 Šestka táhne světem  
 11.00 Jeden den v New Yorku  
 12.45 Když si Chuck bral Larryho  
 15.00 Maxiožka 2  
 16.45 Sindibád, legenda sedmi moří  
 18.15 Ace Ventura 2: Volání divočiny  
 20.00 Pán prstenů: Dvě věže  
 23.35 Nico – víc než zákon  
 01.30 Čelisti 2  
 03.40 Dokonalá lež

## Prima COOL

05.10 Umění je cool  
 06.00 Příhody Bolka a Lolka  
 06.30 Jen počkej, zajíči!  
 06.45 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (14)  
 07.35 Pevnost Boyard III (7)  
 08.40 Pevnost Boyard III (8)  
 09.40 Pevnost Boyard III (9)  
 10.40 Pevnost Boyard III (10)  
 11.50 Re-play  
 12.20 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (24)  
 13.25 Simpsonovi XIV (8)  
 13.50 Simpsonovi XIV (9)  
 14.20 Simpsonovi XIV (10)  
 14.45 Simpsonovi XIV (11)  
 15.05 Liga výjimečných  
 17.10 Námořní vyšetřovací služba L.A. VI (1)  
 18.15 Simpsonovi XV (14)  
 18.45 Simpsonovi XV (15)  
 19.15 Simpsonovi XV (16)  
 19.45 Simpsonovi XV (17)  
 20.15 xXx: Návrat Xander Cage  
 22.20 96 hodin: Odplata  
 00.05 Simpsonovi XV (14)  
 00.35 Simpsonovi XV (15)  
 01.00 Simpsonovi XV (16)  
 01.30 Simpsonovi XV (17)  
 01.55 Námořní vyšetřovací služba L.A. VI (1)  
 03.00 Top Gear 2011 (5)  
 04.00 Next (3)  
 04.55 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (15)

## Prima Love

05.30 Na zámku  
 06.00 Na zámku  
 06.15 Rozpal to, šéfe!  
 06.50 Rozpal to, šéfe!  
 07.25 Divoký anděl (255)  
 08.15 Slunečná (49)  
 09.30 Jak se staví sen – extra  
 10.30 Receptář prima nápadů  
 11.20 Tloušťáci  
 12.30 Rosamunde Pilcher: Otázka cti  
 14.15 Doktor z hor: Nové příběhy III (2)  
 15.10 Doktor z hor: Nové příběhy III (3)  
 16.10 Láске navzdory (30)  
 17.05 Láске navzdory (31)  
 18.05 Doktor z hor: Nové příběhy III (4)  
 19.05 Doktor z hor: Nové příběhy III (5)  
 20.00 Matčina lež  
 22.00 Tudorovci II (9)  
 23.05 Inkognito  
 00.10 Divoký anděl (195)  
 01.00 Divoký anděl (196)  
 01.50 Nechutně bohatí (9)  
 02.45 Nechutně bohatí (10)  
 03.40 Divoký anděl (255)  
 04.30 Jak se staví sen – extra

08/10



Česká kosmetika s dotekem přírody

### Prodejna české kosmetiky Ryor

Najdete u nás veškeré produkty Ryor. Rádi poradíme s výběrem kosmetiky a s ošetřením všech typů pleti. Připraven pro vás máme i doplňkový sortiment. Najdete nás na adrese Divadelní 3. Nezapomeňte přinést kupon na slevu.




**Otevírací doba:**  
pondělí–pátek 8.30–18.00 h

**Kontakt:**  
Divadelní 3, Brno-Střed  
brno@ryor.cz  
tel.: 773 773 934

**S kupónem získáte slevu 10 % na produkty Ryor**

Platí od 9. 3. do 31. 3. 2023

Platí pro maloobchodní zákazníky, slevy se nesčítají.

• Botox like – Vypĺňující maska s rychlým efektem, 229 Kč  
 • Intenzivní hydratační maska s kyselínou hyaluronovou, 221 Kč


BNOS

MŠ a ZŠ Sluníčko-Montessori, s.r.o.,  
pobočka Hávkova 84, 614 00 Brno

## ZAJÍMÁ VÁS ALTERNATIVNÍ ZPŮSOB VÝUKY? TAK PROČ NEZKUSIT NAŠI ŠKOLU...

**ZÁPIS 5.4.2023**

- s dětmi pracujeme individuálně, podle jejich talentu, schopností a tempa
- vedeme děti k vzájemnému respektu a úctě, učíme je spolupracovat
- využíváme projektové výuky i vzdělávání v reálních (přírodě, městě, parku...)
- vedeme děti k samostatnosti a zodpovědnosti
- nabízíme kroužky podporující další rozvoj dětí
- vytváříme komunitu dětí, školy a rodičů



**Třída pro předškolní děti se zájmem o naši školu**

- v případě vašeho zájmu nás, prosím, kontaktujte emailem

www.zs-montessori.cz

Tel.: 731 613 005, email: slunicko.zastupkyne@seznam.cz

# HOROSKOP

Lev 23. 7. až 22. 8.

Přetrvává pro vás neklidné a převratné období. Vaše okolí totiž dhalilo vaše slabiny a vy očividně nevíte, co dále. Volba intrik není volbou perspektivní pro budoucnost. Vaše osobní kouzlo a schopnost umluvit partnery se vám ovšem bude i v tomto týdnu vyplácet a vy získáte více, než jste si ještě nedávno mysleli. Velký vliv na vás bude mít počasí a budete doslova v jeho vleku. Ve chvíli, kdy zasvití slunce, rozzáříte se i vy. Ovšem co, když se přitíká mrak? (ač)

# CABAL Moravia s.r.o.

Zasklívání lodžii, balkonů, altánů a teras ...

- Bezrámový zasklívací systém

OPTIMI kvadro  
AluVista

- Rámový systém

AluPlus  
AluCombi

- Hliníkové zábradlí



**www.cabal.cz**

e-mail: info@cabal.cz

tel.: + 420 548 127 513

+ 420 734 377 484

Vlárská 22, Brno-Slatina

NOVÝ ROZMĚR  
PRO VAŠI LODŽII  
ČI BALKON

CELOROČNÍ  
VYUŽITÍ PRO VAŠI  
TERASU

## Provapo<sup>®</sup> ECO WC

prospekt bezplatně zašleme  
volejte zdarma

**800 100 414**

- snadná instalace bez vody,  
odpadu, el. proudu
- 7 typů WC - 3 roky záruka,  
ekonáplně
- vše i na dobírku



PROVAPO | Vinohrady, Praha 3 | provapo@provapo.cz | www.provapo.cz



## HOROSKOP

Panna

23. 8. až 22. 9.

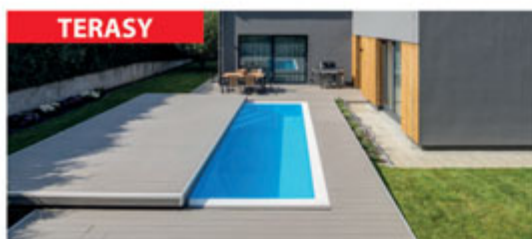
Velká vnitřní rozháranost pomalu ustupuje, jste klidnější a uvážlivější. To, co doma u ostatních členů rodiny neustále peskujete, se také, zdá se, vyvíjí rozumným směrem. Je tedy možno říci, že do vás vstupuje harmonie. Využijte toho tedy a začněte pracovat na strategických rozhodnutích pro nadcházející týden. Bylo by dobré, kdybyste velké uzly problémů, jež vás čekají v práci, měly, vy Panny, relativizovány tím, že budete mít koncepci kroků, zkrátka, že budete vědět, jak na to. (ač)



## NEČEKEJTE A PŘIPRAVTE SE NA LETNÍ SEZÓNU VČAS!

Navštivte náš showroom, kde vám u výborné kávy rádi poradíme a vše ukážeme.


**PERGOLY**

**MARKÝZY**

**TERASY**





**VENKOVNÍ ŽALUZIE**
**Dále nabízíme:**

- Rolety
- Závěsy
- Záclyny
- Sítě proti hmyzu
- Pojízdné terasy
- Okna
- Vstupní dveře
- Parapety
- Garážová vrata
- Designové ploty

Brněnská 179, 664 83 Domašov | Infolinka: +420 602 711 021 [www.zounekdesign.cz](http://www.zounekdesign.cz)

**Ministr**

Politikové to nemají snadné. Ministr si zavolał svého podřízeného a pravit přísně: „Jak si dovolužete o mně roztrušovat, že jsem neschopný člověk?“ Podřízený se ponížene uklonil a povídá: „Promiňte, pane ministře, ... dokončení v tajence.“ **Pomůcka:** Asenat, kopov, atlant.

Bezpeč. trhánína																				Vedoucí sportov- ního výcviku
Kapalná																				Architekt. podpůr- ny dřánek
Snížený tón																				Iniciály Rosičského Vozkovo citoslov.
Iniciály bášníka Erbena																				Vida Chřap
Tučno- lista rostlina																				Hesla Neprá- kat
Vyměňo- vat																				Opunce Značka rostlin. oleje
 Model Spát (děšský)																				Právo odporu Lahodný nápoj
Stáří																				Sloven. „flať“ Ukazov. zájmeno
Okresní výbor (zkratka)																				Přáštěn- ka Ukazov. zájmeno
Jedno- duchy cukr																				Zn. mořor. oleju Domáčky Karel
Oslovo- vat 3. osobou mn. čísla																				Inic. Krás- nohorské Soška Amora
 Náčba u studny																				Louže
 1. díl tajenky																				Měnit v karamel
Anglický „to“																				Značka america
Černý zpěvný pták																				Doušek
Žena Joseřova (bibl.)																				Močan
Rozta- vovat																				2. díl tajenky
																				Etyl- alkohol



## HOROSKOP

**Váhy**

23. 9. až 23. 10.

Únava minulého týdne opravdu zmizela a nastoupil u vás velmi reálný pohled na věci kolem. Není to moc radostné účtování, ale předjaří už ve své nahotě bývá nemilosrdné. Proti depresím bojujte s vědomím, že vše se začne velmi brzy obracet k lepšímu, že jsou na dohled týdny, kdy bude naopak celá příroda a vy s ní vyzařovat jen velká pozitivní očekávání. Tak se změni i vaše dosavadní preference temnoty a ve vašem šatníku i preferencích opět naleznou své místo hřejivější barvy. (ač)

ÚSTA  
JÍCEN ŽALUDEK STŘEVA  
PRŮJEM ZÁCPA ZÁNĚTY  
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY  
ULCERÓZNÍ KOLITIDA  
CROHNOVA CHOROBA  
DRÁŽDIVÝ TRÁČNÍK



Vitestin® - unikátní bylinný nápoj - je dobrou volbou k přírodní harmonizaci střev a sliznic trávicího traktu.

Zastaralé prostředky často ve jménu rychlosti účinku plošně „vybily“ všechno – patogenní bakterie, ale i ty, které zdraví podporují. Navíc byly vzhledem ke své chemické povaze zátěží na játra a organismus celkově. Jedinou správnou cestou je přítom návrat k zdravému a rovnovážnému prostředí v zaživacím traktu.

Vzhledem k tomu, že v lidském organismu souvisí vše se vším, má Vitestín® pozitivní účinky na pleť, vlasy, klouby. Účinný je i na akutní, nejspíše bakteriální, průjem nebo běžné zácpy. Je vynikající dvakrát ročně kúra jako podpora čištění nebo peristaltiky a prevenci.

Cesta mezi střevy a mozkem je oboustranný komunikační kanál, takže mikrobiom střev může působit úzkostí a stres dokáže zhoršit stav mikrobiomu střev. Svým působením ve střevech tak má Vitestín® preventivní účinky na posílení imunity a psychiky.

Málokdo tuší, že našim největším imunitním orgánem jsou střeva. Na nich záleží, jestli tělo vstřebá všechny důležité živiny a odolá útoku různých patogenů.

Jinými slovy, správně fungující střeva jsou nezbytnou podmínkou celkového zdraví.

# TEĎ JE TEN SPRÁVNÝ ČAS NA PÉČI O STŘEVA A CELÉ ZAŽÍVÁNÍ!

PŘÍRODNÍ  
CESTOU

Regenerace střev

Vyzkoušejte kúru na 6-15 dní a nastartujte samouzdravující proces celého zaživacího ústrojí

Vitestin® obsahuje více než 10 bylin ve speciálním poměru. Aloe Vera doplňuje strukturu a je obecně prospěšná na zažívání.

Ženšen podporuje účinek, přispívá k vitalitě a regeneraci organismu.

Hustá struktura nápoje umožňuje bylinám dostatečně dlouho působit na všech potřebných místech zaživacího traktu.

Doporučujeme půl sklenice pro žaludek a jícen až 1 sklenici pro střeva po dobu 3 a více dní podle druhu a doby od počátku potíží.

Vitestin® umíme individuálně upravit. Více informací, dávkování, seznam vybraných prodejen ve vašem okolí, e-shop a recenze najdete na našem webu nebo zavolejte, rádi vám poradíme.

„Delší dobu jsem měl problémy se zažíváním, nemohl jsem v noci spát, usinal jsem až nad ránem. Žádné jiné prostředky ani z lékárny mi nepomáhaly. Po přečtení inzerátu na Vitestín jsem si ho objednal na zkoušku. Přípravek předčil mé očekávání. Je to kvalitní doplněk stravy. Jsem s ním velmi spokojen. Děkuji Vám.“ Petr z Moravy

„Po 15 skleničkách Vitestínu ustaly bolesti břicha, nucení během dne na toaletě. Zlepšil se spánek.“ Vladimír D. Plzeň

„Silné bolesti v oblasti břicha těžko lokalizovatelné, zda od žlučníku, žaludku, či střev. Nespala jsem. Jsem silnější, mám oteklé nohy. Beru léky na tlak, cukrovku a cholesterol. Měla jsem informaci, že synovi Vitestín pomohl. Nyní jsem vybrala 8 Vitestínů, bolest zmizela, otoky nohou částečně ustoupily, jsem pohyblivější, mohu spát. Hodně jsem omezila jídlo, asi to též pomohlo, ale hlavně Váš přípravek.“ H. Nemravová, okr. Olomouc.

„Vitestín mi pomohl vrátit se k přerušovanému půstu, kdy 4 hod předtím, než jdu spát, nic nejím. Tento režim v kombinaci s biologickou léčbou mi pomohl přivést po několika dlouhých měsících zpět k remisí ulcerózní kolitidy, kterou s největší



„Bude mi 92 let, od r. 1960 jsem byl nemocen. Postupně diagnostikovali otoky slinivky, Crohnovu chorobu i různé další nemoci střev. Za 51 let jsem využil spousty různých přípravků a stručně řečeno trvale nepomohlo nic. Byl jsem velmi omezen ve sportování i cestování. Denní průjmy přicházely nečekaně a trvale v různou dobu. Nesnášel jsem lepek ani žádné pečivo. Zprvu jsem koupil 12 kusů. Během 3 týdnů průjmy přestaly. To, co nedokázaly různé přípravky za 51 let, to dokázal Vitestín za 3 týdny. Pro mne je to hotový zázrak. Dnes si kupuji Vitestín jen jako rezervu či pojistku do budoucna a nevyužívám již denně celou sklenici. Nyní mohu cestovat kamkoliv a bez rizika. Vitestín doporučuji každému, kdo má podobné potíže, které jsem měl já po 51 let. Řada lékařů ho vůbec nezná, proto ho nemohou doporučit či předepsat. Díky Vaší firmě jsem vrcholně spokojen.“

Z. Kniže, DPS Stochov

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

Tel.: 389 500 001

777 455 588

Doplněk stravy vhodný pro diabetiky, celiaky i zcela zdravé jako prevence

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ  
V ČESKÉ REPUBLICE

OCHUTNEJTE TAKÉ NAŠE - VAŠE  
RECEPTY PRO LEH(P)ČÍ POCIT  
KE STAŽENÍ  
ZDARMA



NATURA IMUNECO, s.r.o. Lipová 1789/9,  
370 05 České Budějovice

## Věděli jste že?

- V 19. století se využívaly miliony lidských mumií jako palivo do lokomotiv. Kde nebylo dřevo a uhlí, přišly vhod vyschlé mrtvolky, těch je pořád dost.
- Elektrické křeslo vymyslel zubař.
- Tour de France 2005 vyhrál jezdec, který skončil na 23. místě. Všichni před ním byli diskvalifikováni za doping. Bylo to trochu jinak, toto klání bylo nakonec vyhodnoceno jako závod bez vítěze. Během soutěže bylo provedeno 143 testů moči a 21 testů krve. Všechny byly negativní. Na podvody se přišlo až zpětně a díky tomu byly výsledky dodatečně upraveny. Doplnění poslal maverick v komentářích.
- Boeing 747 se skládá ze 6 milionu součástek od 800 různých výrobců, polovina jsou nýty. Obsahuje 274 km kabelů, 8 km potrubí, 66 tun hliníku a 18 pneumatik. Vrchol ocasu je 20 metrů nad zemí – jako šestipatrová budova. Jedno křídlo váží 13 tun; o rozloze 525 m<sup>2</sup>. Na výrobě se podílelo 75 tisíc inženýrů. Dolet je přes 13 tisíc km. Při mezinárodním letu se na palubě přepravuje přes 6 tun jídla pro cestující. Stroj může natankovat téměř čtvrt milionu litrů paliva. Spotřeba je okolo 1000 litrů na 100 km (tank má spotřebu 400–800 l / 100 km).
- Výrobní cena iPhone je přibližně třetinová oproti prodejní. Málokdo vás natáhne tak jako Apple.
- Čínský znak pro slovo „potíže“ je zobrazován jako dvě ženy pod jednou střechou. Trefné.
- Dle českého zákona mohou patnáctiletí souložit, ale nesmějí se dívat na porno.
- V reklamě na pivo se k dosažení krásné pěny používají mycí prostředky.
- Pokud vyrazíte letadlem z Tokia do Honolulu v 7:00 ráno, dorazíte 19:45 předchozího dne. A když pojedete vlakem z Moskvy do Vladivostoku, během cesty si přetočíte hodinky 7x, Transsibiřská magistrála totiž prochází osmi časovými pásmy. Jedná se o nejdelší železniční trať, je dlouhá 9288 kilometrů.
- Třetina veškeré prodané zmrzliny má vanilkovou příchutí.
- Průměrný fotbalista nalítá 11 kilometrů za zápas.

## Úzkost je možné řešit



**„Poslední dobou je mi nějak těžko, buší mi srdce, nemůžu spát, máte na to něco?“ Zní stále častěji z úst zákazníků lékáren. Tyto potíže jsou projevem úzkosti, kterou lidé nyní prožívají, a je na lékárníky, aby určil pravou příčinu potíží a doporučil vhodný postup k řešení problému. Zaměstnanci Lékáren AGEL jsou dobře proškoleni na rozpoznání úzkosti, panických ataků a deprese pacientů. Více nám o tom řekla PharmDr. Helena Bačová, specialista odborného rozvoje Lékáren AGEL.**

„Současná doba klade velké nároky na psychiku všech generací. Mladým lidem chybí sociální kontakt, pracující řeší chod domácnosti, domácí výuku a vlastní zaměstnání a senioři vlivem informací z médií, která neustále sledují, se bojí více než kdy jindy o své zdraví. To vše může způsobit nepříjemné pocity, které se prohloubí z úzkosti do panických ataků nebo dokonce deprese,“ říká Helena Bačová. „Většina pacientů mluví o tělesných potížích, nikoliv o své úzkosti – tu si často neuvědomují nebo nepřipouští. Proto je na lékárníky, aby se správně ptal a na základě odpovědi určil, zda situaci lze zvládnout přípravky z lékárny nebo je čas na doporučení návštěvy lékaře.“

**Jaké pocity pacienti s úzkostí nejčastěji popisují?**

Nejčastěji hovoří o poruchách spánku, bušení srdce, pocitu nevolnosti, někdy je to i bolest na hrudi či chvění rukou. Výjimkou nejsou trávicí potíže nebo návaly horka. Je tedy nutné zjistit, zda se příznaky objevují ojediněle nebo dlouhodobě, zda se jedná o více příznaků nebo pouze o samostatný jeden projev, například nespavost. Podle toho lékárník určí přípravky buď na jednotlivé symptomy, nebo vyhodnotí, že se jedná o úzkost.

**Je možné to vždy vyřešit nákupem léků?**

Lékárník může navrhnout samoléčbu volně prodejnými léčivými přípravky nebo bylinnými preparáty. Pokud se stav jeví jako závažnější problém, doporučí návštěvu specialisty a navrhne medikaci pro překlenutí doby do návštěvy lékaře. Lékař pak může po vyšetření pacienta předepsat přesně cílenou léčbu preparáty se silnější účinnou látkou vázanou na lékařský předpis.

**Bylinky začínají být populárnější než chemické přípravky. Jaké jsou na úzkost nevhodnější?**

Bylinky lidé používali odedávna a jejich obliba se skutečně vrací. V lékárně najdete pestrou paletu přípravků od bylinných preparátů ve formě tablet, sirupů až po sypané čaje. Společně jistě vybereme něco vhodného pro konkrétního člověka a jeho potíže. Na úzkost a nespavost jsou účinné například výtažky z chmele, třezalky, meduňky, mučenky, levandule, kozlíku a jejich různé kombinace. I když perorální podání je účinnější, je možné vyzkoušet také alternativní metody. Zajímavostí je inhalace levandulového oleje, kdy se pár kapek přidá do difuzéru nebo aromalampy. Při migrénách a pro celkové zklidnění lze před spánkem nakapat třeba i na polštář. Takto je možné zklidnit dokonce také naše domácí mazlíčky. Levandule pomáhá účinně odbourávat strach z cestování u pejsků.

**Zmínila jste často zmiňovaný problém s nespavostí. Co radíte takovým pacientům?**

Nespavost je velmi častým projevem úzkosti. Hlava je stále v bdělém stavu, a pokud vás trápí nějaké strachy, pak přemýšlením nad problémovou situací se spánku vzdalujeme. V takovém případě je třeba dodržovat režimová opatření. Chodit spát v pravidelnou dobu, omezit spánek přes den, vstávat ve stejný čas. Pokud nemůžete usnout do 30 minut, raději opusťte lůžko, přečtěte si knihu nebo pusťte uklidňující hudbu, rozhodně nebrouzdejte na počítači nebo telefonu. Místnost na spaní vyvětrejte a zatemněte.

**To však nemusí vždy pomoci...**

Ano, i na to jsme připraveni. V lékárně Vám pomohou vybrat vhodné přípravky, a to volně prodejné léky, doplňky stravy, čajové směsi či homeopatika podporující spánek. Především je však třeba s lékárníkem najít příčinu nespavosti. Ne vždy se jedná o úzkostný stav. Probdělou noc mohou způsobovat také bolesti, změna denního režimu přechodem na směnný provoz nebo je to vedlejší účinek nových léků, které pacient užívá, prostě to může být komplexní problém. Podle příčiny pak lékárník navrhne správnou léčbu. V případě, že odhalí problém ve stávající terapii aktuálně užívaných léků na předpis, což se někdy stává, může také ve spolupráci s lékařem navrhnout změnu medikace, ať už se jedná o změnu dávkovacího schématu nebo změnu léčivého preparátu.

**Co když nespavost přetrvává? Člověk se obává navštívit lékárníka nebo lékaře a problém neřeší. Je to nebezpečné?**

Kromě toho, že to je nepříjemné, protože pacient má pocit zemdlenosti a vyčerpání, tak je to skutečně také nebezpečné. Pokud pacient únavu či nespavost dlouhodobě neřeší, snižuje se obranná schopnost organismu proti různým infekcím. Navíc se mohou se přidat další zdravotní potíže či prohloubit úzkostné až depresivní stavy, což je již nutné konzultovat s lékařem. Abychom takovým stavům předešli, platí dodržování zdravé životosprávy, dostatek přiměřeného pohybu, přísun tekutin a vitamínů nejlépe ve formě zdravé výživy. Někdy sami na zmiňované problémy nestačíme a rozhodně není ostudou říci si o odbornou pomoc. Situaci tedy nepodceňujte a řešte ji včas.

# Konečně pivní lázně v Brně.

Vytvořili jsme zde pro Vás oázu klidu a pohody. Lázně vznikaly po dobu 2 let. Nachází se v malebném, stylovém sklepení. Útulné místnosti dokreslují tajemnou atmosféru lázní.

Dnešní neklidná doba přináší spoustu úskalí, proto harmonizace celého těla je velmi důležitá. Chceme, abyste se cítili co nejlépe po všech stránkách. Zdraví a krása, to je motto našich lázní. Co se vlastně pod těmito pojmy skrývá? Pokud je člověk zdravý, vyzařuje z něho krása vnější i vnitřní. Načerpáte pozitivní energii, jste tak na dobré cestě k tomu, abyste se stali krásnějšími, pro sebe sami a stejně tak i pro druhé. Tělo se vyživí přírodními látkami, které jsou obsaženy v našich koupelích. Tělové zábaly mají také harmonizující a vyživující účinky. Uvolníte se, zregenerujete, stáváte se odolnější proti nemocem. Příjemná vůně z našich difuzérů, krásná hudba, co víc si přát. Navíc jsou naše služby poskytovány individuálně pro každého klienta, který zde najde soukromí. Procedury jsou sestaveny na míru pro jednotlivce i pro páry. Vybírat si můžete z našich wellness balíčků. Pokud budete lázně navštěvovat pravidelně, pozitivní účinky se brzy dostaví.



## Samotné procedury v našich lázních

**Infra-sauna** je připravená k prohřátí těla před samotnou pivní koupelí. Při infra-saunování se rozšíří póry na kůži a tělo lépe absorbuje výživné látky z pivní koupele.

## Pivní koupele

**První pivní koupele** vznikly více než před 2 000 lety, tedy již ve starověku. Tato procedura je známá prakticky po celém světě a je velmi oblíbená. Má blahodárné účinky pro lidský organismus, omlazuje. Lidé se po koupeli cítí velmi příjemně a uvolněně, úžasné působí na svaly, kosti a klouby, buňky v našem těle. Díky ingrediencím v ní obsaženým, tělo absorbuje potřebné vitamíny např. řady B a minerály, stává se lépe odolné proti různým nemocem. Působí pozitivně na nemocné s lupenkou, je prokázán účinek proti kardiovaskulárním nemocem. Zmírní projevy Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby, cukrovky, podporuje metabolismus, zmírňuje celulitidu.

Abyste se cítili ještě více příjemně, můžete si čepovat sami pivečko a při procedurách kdykoliv popíjet. Máme pro vás přichystané i pohoštění, když se budete koupat v modřínové kádi.

**Bylinkové koupele** jsou určeny pro ty, kteří dávají přednost této koupeli před pivní. Tato koupel zmírní únavu nebo některé zdravotní problémy. Snižuje nervozitu, podrážděnost, úzkost, působí jako prevence proti nachlazení, může mít i desinfekční účinky, pomáhá zmírnit revmatické problémy. Záleží na tom, jaký druh bylinkové koupele si zvolíte.

Stejně tak si můžete dopřát koupel s esenciálními oleji, solí, krásně voní a mají též pozitivní účinky na naše zdraví.

Pro ženy je na krásu velmi žádaná vyhlášená **Kleopatřina koupel**.

**Nádherně zjemní kůži a celkově harmonizuje.**

**Bylinkový parní box** je určen pro fytotherapeutické, rehabilitační, balneologické postupy.

Pára z boxu nevychází, je uvnitř a tudíž nemůže docházet k šíření bakterií a virů do ovzduší.

Parní box je příznivý na pokožku, zpevňuje ji, tvoří se nové buňky a zlepšuje se krevní oběh regulující metabolismus. Pleť se čistí, omlazuje, optimalizuje se hmotnost, zmírňuje se bolest pohybového aparátu, snižuje se stres.

Inhalace páry je výborným léčivým prostředkem při rýmě, zánětu průdušek, hrtanu, zánětu dutin, bronchitidě a při zánětu plic. Jako kosmetický prostředek je vynikající na akné a různá kožní onemocnění.

**Trvání procedury cca 20 minut**

**Masáž po pivní koupeli** je doporučena pouze lehká masáž šjíje či masáž lávovými kameny.

**Masáž po bylinkové, solno-bylinkové koupeli nebo bylinkovém parním boxu** je doporučována komplexní.

**Komplexní masáže mají vliv na celkový stav našeho organismu, jak tělesný, tak i duševní. Masáž harmonizuje organismus jako celek, má zklidňující účinky.**

**kůže** z mazových žlázek se vyloučí tuk a kůže se tím promastí. Zlepší se prokrvení, vlasečnice se rozšiřují a kůže je zásobena větším množstvím krve. Zrychlí se krevní

cirkulace, čímž dochází k lepšímu zásobení kyslíkem, tím se škodliviny odstraňují rychleji. Z povrchu kůže se masáží odstraní zrohovatělé buňky. Masáží se zvyšuje teplota kůže o 1,5 °C, jemné tření působí uklidňujícím způsobem na nervová zakončení, silná masáž naopak dráždí. Masírování kůže zčervená, oteplí se, zvláční a stává se pružnou a odolnou proti povětrnostním vlivům.

**podkoží** při masáží dochází k odstraňování přebytečné vody a odstranění škodlivých látek. V podkoží je nahromaděn tuk, lehkou masáží jej přibývá, naopak silnou masáží (drcením) tuk mizí. Působením na mízní cévy dochází k detoxikaci organismu a tím i k odstranění únavy, která vzniká nahromaděním zplodin látkové přeměny.

**klouby** v kloubech se hromadí únavové látky. Mezi tyto škodlivé zplodiny patří oxid uhličitý, který vzniká při spalování tuků, kreatin vznikající při spalování bílkovin dále kyselina mléčná a máselná. Při nečinnosti se tyto látky hromadí v okolí kloubů a způsobují bolest při pohybu. Masáží dochází k prokrvení a oxylučení oblasti kloubů a k rychlému vyplavení únavových látek, tím i zvětšení rozsahu pohybu. Významnou pomoc může masáž sehrát při porážkových stavech kloubů.

**svaly** v místě přechodu šlach na svaly, což jsou místa špatně prokrvená, se často objevují bolestivé zatvrdliny, tzv. myogelozy, které způsobují snížení výkonnosti svalů, jejich odstranění přináší velkou úlevu. Unavený sval je zatvrdlý, bolestivý a zduřelý, obsahuje velké množství vody a únavových látek (kyselina mléčná, oxid uhličitý, kreatin), které snižují jeho výkonnost. Masáží se sval uvolní a zrelaxuje. Naopak svalová zranění, při kterém dochází ke krevnímu výronu se nikdy nemasíruje, bolest by se zvětšovala a došlo by k dalšímu poškození.

**krevní oběh** masáž nepřímo ulehčuje práci srdci, prohloubí se srdeční stahy a zpomalí se jeho činnost, aniž by se zrychlil tep.

**mízní systém** tento systém slouží k odvádění odpadových látek, mikrobiálních jedů a škodlivin. Masáž mízních cév působí jako očista těla, pomáhá také při odstraňování otoků.

**dýchání** masáží se prohlubuje dech a zvyšuje se kapacita plic.

**zažívací trakt** při masáží se zvyšuje vylučování kyseliny chlorovodíkové žaludeční sliznicí a vylučování žluči, to má za následek zvýšenou chuť k jídlu. Masáží břicha se zvyšuje peristaltika (pozvolný a správný pohyb) střev, masáž tak pomáhá při některých typech zácpy.

**vylučovací systém** masáží se zvýší množství vyloučené moče. Zvýšení se projevuje za několik hodin po masáží a trvá 3–4 dny. Z těla se odstraňuje přebytečná voda.

**psychika** masáž zklidní tělo i duši, regeneruje sílu, přispívá k odstranění únavy, nesprávného držení těla a různých bolestivých stavů, což velmi příznivě působí na naši psychiku.

**vzhled** masáž celého těla přispívá ke zlepšení celkového vzhledu a zpomaluje vznik příznaků stárnutí organismu, jako je tvorba vrásek, zhoršení stavu kůže a podkoží.

## Zábaly z mořských řas

Mořské řasy mají příznivé účinky na látkovou výměnu, stimulují krevní oběh a imunitní systém, dochází tak k uvolňování a odplavení odpadních látek, odvádí se z těla přebytečné toxiny a voda. Řasy snižují tělesný objem a zpevňují pokožku, dochází též k prokrvení kůže, tělo je zásobeno minerály. Velmi příznivé účinky jsou i na uvolnění svalů. Pokud trpí člověk bolestí, dochází ke zlepšení.

**Těšíme se na Vaši návštěvu. [www.brnskepivnilazne.cz](http://www.brnskepivnilazne.cz)**



## HOROSKOP

**Střelec** 23. 11. až 21. 12.

Nimráte se v maličkostech a jste velmi nespokojeni, když se po vás chce, abyste řekli své jasné stanovisko. To je velmi nepříjemná kombinace a vám nadělá v nejbližší době velké množství problémů. Vy o tom v podstatě víte, ale ani vlastně nechcete s tímto nepříjemným stavem něco dělat. Tak se s otevřenými očima řítíte do problémových situací, jež budete napravovat celou druhou půli tohoto měsíce. Ale ve vašem případě, více než u kohokoliv jiného platí, že komu není rady, tomu není ani pomoci... (ač)



## HOROSKOP

**Kozoroh** 22. 12. až 20. 1.

Rodinné vztahy ještě stále nejsou ideální a na vás se už chystá další velká zátěžová zkouška. Možná vás mine, ale pravděpodobně budete v těchto sedmi dnech doslova lapat po dechu. Příčinou všeho mohou být především obtíže finančního rázu. Ne že byste špatně hospodářili, ale je to tak, že vnější okolnosti jsou na tolik dramatické, že je vlastně nestiháte ani sledovat. Tak se může stát, že budete zkoušeni, jak platnými členy pracovního kolektivu jste, a vy nebudete schopni odpovědět v podstatě nic. Tím se budete okolí jevit jako málo perspektivní. Šanci, jak z tohoto uniknout je zvýšená razance v jednání a tvrdost při hájení svých pozicí. (ač)

## TV program neděle 19. 3.

### ČT1

6.00 Zajímavosti z regionů 6.25 Dědečkem proti své vůli 8.05 Střevíčky 8.20 Buchty po ránu  
08.50 Polopate  
09.45 Kalendárium  
10.00 Toulavá kamera  
10.30 Objekt  
11.05 Cirkus Humberto (11/12)  
12.00 Otázky Václava Moravce  
13.00 Zprávy  
13.05 O princí Bečkovi  
13.50 Krásná čarodějka  
14.30 Žlá krev (6/7)  
15.45 Španělská paradentóza  
17.20 Sanitka (10/11)  
18.25 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapoměli  
18.55 Události za okamžik a počasí  
19.00 Události  
19.52 Branky, body, vteřiny  
20.05 Losování Sportky a Šance  
20.10 Mimořádná událost  
21.55 168 hodin  
22.29 Výsledky losování Šťastných 10  
22.30 Čas pracuje pro vraha  
23.55 Vražedné sířry  
00.45 Všechny velké a malé bytosti II  
01.30 Bolkoviny  
02.25 Rajské zahrady II  
02.45 Malá farma  
03.05 Bydlení je hra  
03.25 Sváteční slovo uměleckého kováře Jana Guziura  
03.35 Hobby naší doby  
04.00 Na forbině TM  
04.40 V kondici  
05.00 Bydlet jako... na milimetru  
05.30 Zajímavosti z regionů

### ČT2

6.00 Povolání: Královna 6.45 Peklo pod hladinou II (2/6) 7.30 Objasněné záhad y egyptských mumii  
08.15 Československý filmový týdeník 1973 (1453/2379)  
08.30 Hledání ztraceného času  
08.50 Místi medicíny II  
09.15 Rekordní přehady  
10.10 Nejzajímavější divy starověku (5/10)  
10.55 Krásy evropského pobřeží  
11.00 Aljaška, nekonečná země  
11.35 Nedej se  
12.00 Křesťanský magazín  
12.30 Na plovárně s Pavlem Štinglem  
12.55 Cesty víry  
13.25 Království divočiny: Koně z náhorní planiny Giara, Sardinie  
13.50 Kočka není pes  
14.20 Život v extrémních podmínkách (2/3)  
15.15 D'Artagnanův skutečný příběh  
16.10 Národní parky na západě USA  
17.05 Plné hnízdo v Moravskoslezském kraji (7/14)  
17.30 Rybí legendy Jakuba Vágnera  
18.25 V karavanu po Maďarsku (2/8)  
18.55 Alsek – ledová řeka  
19.20 Zajímavosti z regionů  
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce  
20.00 Petrolejářky  
21.40 Magnolia  
00.40 Feral  
01.55 Namibie, naděje a budoucnost  
02.45 Před půlnocí

03.15 Večerní safari  
03.40 Život v hlíně  
04.00 Příběhy domů  
04.25 Muzeální hrátky  
04.50 Krásy evropského pobřeží  
05.00 S kuchařem kolem světa

### NOVA

5.55 Bernieho dobrodružství 6.00 Zig a Sharko III 6.10 Looney Tunes: Užasná show (6, 7) 7.05 Scooby-Doo II (10, 11)  
07.55 Víkendová Snídaně  
12.00 Návštěvníci (7)  
13.15 Marley a já  
15.40 Alfa  
17.30 Věčně tvá nevěrná  
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
20.20 **Ozdnak Vysočina II (3)**  
21.35 Kriminálka Anděl II (9)  
22.45 Střepiny  
23.20 Měličny  
01.05 Věčně tvá nevěrná  
02.35 Novashopping  
02.50 Specialisté (139)  
03.40 Superlov  
04.55 Babicovy dobroty  
05.20 Novashopping

### Prima family

6.05 Jen počkej, zajíci! 6.30 M.A.S.H (6) 7.05 M.A.S.H (7) 7.35 M.A.S.H (8) 8.10 M.A.S.H (9) 8.40 Prima Česko 9.15 Prima Svět  
09.50 Jak se staví sen – extra  
11.00 Partie Terzie Tománkové  
11.50 Receptář prima nápadů  
12.45 Líbivky Pepy Libického  
13.10 Vychytávky Ládi Hrušky  
13.45 Vychytávky Extra  
14.05 Černé vdovy II (7)  
15.20 V. I. P. vraždy (6)  
16.45 Matky  
18.52 Počasí  
18.55 Hlavní zprávy  
19.40 Krimi zprávy  
19.55 Showtime  
20.15 Spolu  
22.55 Smrt stopařek  
00.50 Mrazivá pomsta  
03.15 Inga Lindström: Svatba v Hardingsholmu  
05.15 Rozpal to, šéfe!

### TV Barrandov

5.40 Jak to dopadlo!? 6.50 Příběh velké lásky – Miloš a Martina Formanovi  
08.40 Klenot.TV  
09.45 Babica vs. Sapik  
10.40 Kašpárku, vaň!  
11.10 Vaření se Soukupem  
11.40 Babica vs. Sapik  
12.25 Holčičky  
13.20 Holčičky  
14.15 Jak to dopadlo!?  
15.10 Nebezpečné vztahy  
16.05 Tajemství Hany Zagorové  
17.00 Vaření se Soukupem  
17.50 Poklad z půdy  
19.00 Poklad z půdy  
20.10 Moje zprávy  
20.20 **Týden podle Jaromíra Soukupa – Speciál**  
21.15 Skandály slavných – Yvetta Kornová  
21.35 Neuvěřitelný týden  
22.15 Kurňa, co to je?  
23.30 Moje zprávy  
23.40 Exkluziv Kateřiny Brožové

01.00 Na plac!  
02.25 Ostriháno

### NOVA Cinema

5.25 Bruce Springsteen: Western Stars  
6.55 Sindibád, legenda sedmi moří  
08.25 Teleshopping  
08.50 Ace Ventura 2: Volání divočiny  
10.35 Maximožka 2  
12.20 Pán prstenů: Dvě věže  
15.50 Jak na věc  
17.50 Hadí doupe  
20.00 **Godzilla**  
22.40 Blade Runner  
01.00 Nico – víc než zákon  
02.55 Čelisti 2

### Prima COOL

5.35 Umění je cool 6.00 Příhody Lolka a Lolka 6.25 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (15) 7.10 Pevnost Boyard III (9)  
08.20 Pevnost Boyard III (10)  
09.20 Pevnost Boyard III (11)  
10.20 Pevnost Boyard III (12)  
11.20 Autosalon.tv  
12.25 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (1)  
13.25 Simpsonovi XIV (12)  
13.55 Simpsonovi XIV (13)  
14.20 Simpsonovi XIV (14)  
14.50 Simpsonovi XIV (15)  
15.10 xXx: Návrh Xandera Cage  
17.10 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (2)  
18.15 Simpsonovi XV (18)  
18.45 Simpsonovi XV (19)  
19.15 Simpsonovi XV (20)  
19.45 Simpsonovi XV (21)  
20.15 **Hrozba z hlubin**  
22.35 Tenkrát v Kalifornii  
00.30 Simpsonovi XV (18)  
01.00 Simpsonovi XV (19)  
01.25 Simpsonovi XV (20)  
01.55 Simpsonovi XV (21)  
02.20 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (2)  
03.20 Re-play  
03.55 Next (4)  
04.50 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (16)

### Prima Love

5.30 Na zámku 6.00 Na zámku 6.20 Rozpal to, šéfe! 6.55 Rozpal to, šéfe! 7.35 Divoký anděl (256) 8.30 Zoo (96)  
09.50 Jak se staví sen – extra  
10.50 Vychytávky Ládi Hrušky  
11.25 Poklad z půdy  
12.35 To je vražda, napekla  
14.15 Doktor z hor: Nové příběhy III (4)  
15.10 Doktor z hor: Nové příběhy III (5)  
16.05 Lásc navzdory (32)  
17.05 Lásc navzdory (33)  
18.05 Doktor z hor: Nové příběhy III (6)  
19.05 Doktor z hor: Nové příběhy III (7)  
20.00 **Výslap smrti**  
22.00 Tudorovci II (10)  
23.00 Inkognito  
00.05 Divoký anděl (197)  
00.55 Divoký anděl (198)  
01.50 Doktor III (1)  
02.45 Doktor III (2)  
03.40 Divoký anděl (256)  
04.30 Jak se staví sen – extra

# Vaříme s NOSem

## Zapečený lilek

### Potřebujeme:

2 lilky,  
sůl,  
100 g másla,  
300 g cherry rajčat,  
3 barevné papriky,  
4 vejce,  
1 lžice vegety,  
200 g tvrdého sýru



### Postup:

Lilek očištíme a nakrájíme na plátky silné 5 mm. Po obou stranách je osolíme a necháme 10–15 minut odstát. Na másle krátce orestujeme půl dávky nakrájených rajčat a paprik. Přidáme vejce rozšlehaná s vegetou a část strouhaného sýru. Restujeme, až se vejce srazí.

Na dno zapékací misky dáme plátky lilku, na ně navrstvíme vaječnou směs a vše pokryjeme zbylou nakrájenou zeleninou. Poslední vrstvu tvoří plátky lilku, které posypeme zbylým sýrem. Zapékáme asi 20 minut při 170 °C.

## Lososový burger s limetko-bazalkovou majonézou, v pita chlebu se salátem polniček

### Suroviny na 4 porce:

Losos bez kůže – 125 g, bazalka – svazek, česnek – 1 stroužek, šalotka, toustový chleba – 1 plátek, vaječný bílek – 3 ks, sůl, bílý pepř

### Suroviny na majonézu:

majonéza, kysaná smetana, šťáva z 0,5 ks limetky, bazalka

### Suroviny na oblohu:

Pita chléb, rajské jablko, ledový salát, červená cibule, polniček, olivový olej

Bílky lehce našleháme tyčovým mixérem. Osolíme, opepříme, přidáme jemně nakrájenou bazalku, šalotku a utřený stroužek česneku. Lososa z vyšší části filetu – cca 2/3 množství – nakrájíme na malé kousky (ne kostky) a zbylou 1/3 lehce rozsekáme v mixéru. Vše promícháme společně se strouhankou z plátku čerstvého toustového chleba zbaveného kůrky. Necháme v chladu odležet cca 2 hod.

Tvarujeme do placky a grilujeme na středně rozpáleném olivovém oleji. Servírujeme do rozkrojeného Pita chleba se všemi uvedenými surovinami mimo polniček, který postříkáme olivovým olejem a přikládáme vedle obloženého burgeru.





Jsme rodinné vinařství z Moravského Slovácka, z vinařské obce Mutěnice.

Prioritou při výrobě vín je pro nás vinná réva té nejvyšší kvality, která je odrazem naší každodenní práce.

Zaměřujeme se na výrobu unikátních bílých a růžových vín s nižším obsahem alkoholu a vyšším obsahem zbytkového cukru. Zároveň hledáme ideální poměr mezi přírodním cukrem a kyselinkou.

Při výrobě našich vín čerpáme ze zkušeností, které jsou v rodině předávány po několik generací, ale také osobně získány v zahraničí.

Výzvou je pro nás vyrábět vína nejvyšší kvality s jedinečností našeho regionu.

To vše dotváří nezaměnitelný charakter našich autentických vín.

Spojuje nás láska a nadšení pro to, co děláme.



## TV program pondělí 20. 3.

### ČT1

5.59 Studio 69.00 Všechny velké a malé bytosti II  
09.45 Užovka  
10.00 168 hodin  
10.35 Kukačky 2 (9/13)  
11.30 AZ-kvíz  
12.00 Zprávy ve 12  
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus  
12.30 Sama doma  
14.00 Spanělská paradedtoza  
15.35 Počesku  
15.45 Zavolejte porodní sestřičky II (9/9)  
16.45 Máme rádi zvířata  
17.15 AZ-kvíz  
17.40 Černé ovce  
18.00 Události v regionech  
18.25 Kde domov můj?  
18.55 Události za okamžik a počasí  
19.00 Události  
19.56 Branky, body, vteřiny  
20.10 Místo zločinu České Budějovice (12/13)  
21.10 Centropol Fotbalista roku 2022  
22.29 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty  
22.30 Hnízdo (12/12)  
23.35 Hercule Poirot  
00.35 AZ-kvíz  
01.15 Z metropole, Týden v regionech  
01.45 Kalendárium  
02.00 Dobré ráno  
04.30 Rájské zahrady  
04.50 Na stopě  
05.15 Černé ovce  
05.30 Události v regionech

### ČT2

05.59 Dobré ráno  
08.30 Kamera na cestách: Krásy a taje Jižní Afriky  
09.25 Jedlý hmyz  
10.20 Pod hladinu za mořskými legendami (2/2)  
11.15 Babylon  
11.45 Peru, posvátnými stezkami  
12.40 Krásy evropského pobřeží  
12.50 Televizní klub neslyšících  
13.15 Budovatelé přírody (1/3)  
14.10 Cesty víry  
14.35 Cesta po Střední Americe  
15.30 Rybí legendy Jakuba Vágnera  
16.25 Dobrodružství vědy a techniky  
16.55 Dějiny světa (3/8)  
17.45 Letecké katastrofy  
18.30 Mistři medicíny II  
18.55 Evropa dnes  
19.25 Československý filmový týdeník 1973 (1453/2379)  
19.40 Postřehy odjinud  
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce  
20.00 Nikdy neprohrát  
22.00 Vítězství ducha  
00.00 Vynález zkázy  
01.20 Objasněné záhady egyptských mumii  
02.05 Krásné živé památky  
02.30 Hranice dokořán – Rozmówki polsko-czeskie  
03.00 Návraty k divočině  
03.25 Výtvarníci – ohrožený druh  
03.55 Babylon  
04.20 V zajetí železné opony  
04.35 Náš venkov  
05.00 Krásy severní Evropy

### NOVA

5.55 Snídaně 8.20 Novashopping 8.35 Ulice (4445) 9.35 Oznak Vysočina II (3) 10.55 Na lov III  
11.50 Tescoma s chutí  
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
12.30 Ordinance v růžové zahradě (63)  
13.45 Kriminálka Miami VII (12)  
14.45 Kriminálka Miami VII (13)  
15.45 Výměna manželek II  
16.57 Odpolední Počasí  
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny  
17.30 Na lov III  
18.30 Ulice (4446)  
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
20.20 Specialisté (196)  
21.20 Specialisté (140)  
22.30 Kriminálka Las Vegas IX (22)  
23.30 Kriminálka Miami VII (12)  
00.25 Kriminálka Miami VII (13)  
01.25 Kriminálka Las Vegas IX (22)  
02.10 Střepiny  
02.35 Novashopping  
02.50 Na lov III  
03.45 Ulice (4446)  
04.25 Ordinance v růžové zahradě (63)  
05.20 Novashopping

### Prima family

6.00 Pohoda u krbu 6.10 M.A.S.H (8)  
7.00 Nový den 8.10 M.A.S.H (9) 8.45 M.A.S.H (10) 9.05 M.A.S.H (11)  
09.40 Receptář prima nápadů  
10.30 Kriminálka Montpellier (8)  
11.35 Policie Hamburk III (21)  
12.35 Policie Hamburk III (22)  
13.35 Komisař Rex II (12)  
14.45 Ano, šéfe!  
15.50 Policie v akci  
16.50 Policie v akci  
17.50 Prostřeno!  
18.52 Počasí  
18.55 Hlavní zprávy  
19.40 Krimi zprávy  
19.55 Showtime  
20.15 Dobré zprávy (21)  
21.35 V. I. P. vraždy (7)  
22.55 Polda II (3)  
00.10 Ano, šéfe!  
01.15 Policie v akci  
02.10 Policie Hamburk III (21)  
03.10 Policie Hamburk III (22)  
04.15 Kriminálka Montpellier (8)

### TV Barrandov

5.40 Jak to dopadlo!? 6.30 Jak to dopadlo!? 8.50 Klenot.TV  
11.35 Teleshopping Soukup shop  
12.40 Nebezpečné vztahy  
13.45 Jak to dopadlo!?  
14.55 Nebezpečné vztahy  
15.50 Nebezpečné vztahy  
16.50 Vtip za stovku!  
17.45 Poklad z pudy  
19.00 Poklad z pudy  
20.10 Moje zprávy  
20.20 VIP svět  
20.30 Jaromír Soukup LIVE  
21.30 Týden podle Jaromíra Soukupa  
22.00 Týden podle Jaromíra Soukupa – Speciál Jaromír Soukup LIVE  
22.50 Týden podle Jaromíra Soukupa  
23.40 Týden podle Jaromíra Soukupa  
00.15 Moje zprávy  
00.25 VIP svět  
00.35 Exkluziv Kateřiny Brožové

01.10 Na plac!  
03.05 Ostříháno  
04.40 Nebezpečné vztahy

### NOVA Cinema

5.15 Jeden den v New Yorku 7.00 Teleshopping 7.20 Může se to stát i vám  
09.15 Pán prstenů: Dvě věže  
12.45 Teleshopping  
13.20 Psí domov  
15.15 Godzilla  
17.50 Návrh  
20.00 Spider-Man: Homecoming  
22.35 Divoký mustang  
00.25 Blade Runner  
02.35 Nico – víc než zánok

### Prima COOL

05.35 Umění je cool  
06.00 Příhody Bolka a Lolka  
06.30 Partička XXL  
08.20 Top Gear 2011 (1)  
09.25 Top Gear 2011 (6)  
10.35 Hvězdná brána IX (11)  
11.30 Hvězdná brána IX (12)  
12.30 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (2)  
13.25 Simpsonovi XIV (16)  
13.55 Simpsonovi XIV (17)  
14.25 Simpsonovi XIV (18)  
14.55 Simpsonovi XIV (19)  
15.15 Hvězdná brána IX (13)  
16.15 Hvězdná brána IX (14)  
17.10 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (3)  
18.15 Simpsonovi XV (22)  
18.45 Simpsonovi XVI (1)  
19.15 Simpsonovi XVI (2)  
19.45 Simpsonovi XVI (3)  
20.15 Prima Partička  
21.15 MAGIC SHOW  
22.00 Spartakus: Krev a písek (2)  
23.15 Re-play  
23.50 Simpsonovi XV (22)  
00.10 Simpsonovi XVI (1)  
00.40 Simpsonovi XVI (2)  
01.05 Simpsonovi XVI (3)  
01.35 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (3)  
02.40 Námořní vyšetřovací služba L. A. VI (21)  
03.45 Next (5)  
04.50 Brickberry III (12)

### Prima Love

5.30 Na zámku 6.00 Na zámku  
06.10 Rozpal to, šéfe!  
06.45 Divoký anděl (257)  
07.55 Zoo (97)  
09.25 Jak se staví sen  
10.15 Prostřeno!  
11.10 Ano, šéfe!  
12.15 Přízrak v domě  
14.05 Doktor z hor: Nové příběhy III (6)  
15.00 Doktor z hor: Nové příběhy III (7)  
15.55 Láscé navzdory (34)  
16.55 Láscé navzdory (35)  
17.55 Doktor z hor: Nové příběhy III (8)  
18.55 Doktor z hor: Nové příběhy III (9)  
20.00 Rosamunde Pilcher: Stará láska nerezaví  
21.55 Slunečná (50)  
23.10 Poklad z pudy  
00.15 Divoký anděl (199)  
01.05 Divoký anděl (200)  
01.55 Doktor III (3)  
02.50 Doktor III (4)  
03.45 Divoký anděl (257)  
04.35 Jak se staví sen



