



strana 4

Vstupenky
k dostání na

Vychází týdně od roku 1991

TV program

Horoskopy

Křížovka

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 7. března 2024



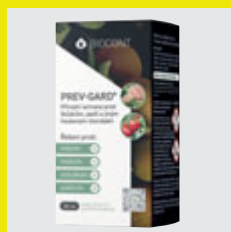
VoZP zvýšila příspěvky pro maminky a spustila nový program Zdravý pojištěnec

strana 5



Potravinové intolerance až na vrchol canicrossu

strana 6



PREV-GARD biologický přípravek proti škůdcům a chorobám

strana 9



Aloe považovali za zázračnou rostlinu už ve starověku. Účinně hojí popáleniny, odřeniny a léčí mnoho nemocí.

strana 14

01/10

Revoluční řešení:

PRO STŘEVA A DOBRÉ ZAŽÍVÁNÍ

Objevte tajemství pohodlného zažívání s Vitestinem®
— **OSOBNÍ PŘÍSTUP**, který mění pravidla hry



„Konečně se cítím tak svěží a **plná energie**, navzdory Crohnově chorobě, jako bych objevila zcela nový svět.“

Klára Kolomazníková,
zpěvačka (býv. Holky)
a moderátorka

„Vitestin má lvi podíl na tom, že jsem letos **zvítězil** na MČR Masters v **canicrossu** i při **potravinové intoleranci**.“

Radim F. Dráždanský

Celé rozhovory na Youtube a vitestin.cz



7 let vynikajících výsledků u lidí

Novinka - i zvířata trápí zažívání



doplněk stravy

Plánujete cesty podle toho, kde jsou WC, nebo se naopak nemůžete vyprázdnit?

Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, **jícnem**, žaludkem, **nadýmáním**, hemoroidy, záněty, propustností střev, **průjmem** a **zácpou**?

Nemůžete se normálně najíst?

Chystáte se držet **půst**, **detox** nebo jste v **tréninkové přípravě**?

Máte slabší imunitu nebo málo životní energie?



160 Kč



český výrobek

Vitestin® a Vitestin® VETERINA jsou navrženy tak, aby posilovaly přirozenou funkci střeva a zažívání, harmonizovaly je, napomáhaly vstřebávání živin a tím podporovaly celkové zdraví.

Vlastní vývoj a výzkum

Pohodlná tekutá gelová forma usnadňuje začlenění do vaší každodenní rutiny a **kúra na 6–15 dní poskytuje skvělý start pro samouzdravující proces celého zažívání**. Vitestin® je čistě přírodní, bylinný a velmi jemný, nepředstavuje zátěž pro jiné orgány a nemá vedlejší účinky, pokud nepočítáme ty pozitivní. Na každý den je na lačno určeno půl sklenice pro žaludek a jícen až 1 sklenice pro střeva nebo množství podle hmotnosti osoby nebo zvířete.

Personifikovaná výroba a poradenství

Vitestin® umíme **individuálně upravit**. Více informací, **dávkování**, **seznam vybraných prodejen**, **e-shop**, **recepty ZDARMA**, **recenze a rozhovory** najdete na našem webu nebo **zavolejte, rádi vám poradíme**.

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001 777 455 588

TV program čtvrtěk 14. 3.

ČT1

5.59 Studio 6 9.00 Hotel Portofino II
9.55 Chvilé pro písničku 10.10 Kluci v akci 10.35 Silvestrovský koktejl 11.3
AZ-kvíz 12.00 Zprávy ve 12 12.20
Předpověď počasí, Sportovní zprávy,
Události v regionech plus
12.30 Sama doma
14.00 Pleš
14.20 Buchty po ránu
14.45 Byl jednou jeden dům (4/5)
16.15 Hotel Portofino II
17.15 AZ-kvíz
17.40 Černé ovce
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.10 Dukla 61 (2/2)
21.25 Máte slovo s M. Jilkovou
22.20 Na stopě
22.44 Výsledky losování Šťastných
10 a Extra Renty
22.45 Maigret a Dlouhé bidlo
00.30 AZ-kvíz
01.00 Banánové rybičky
01.25 Malá farma
01.50 Kuchařská pohotovost
02.15 Dobré ráno
04.45 Hobby naší doby
05.15 Černé ovce
05.30 Události v regionech

ČT2

5.59 Dobré ráno 8.30 Afrika z výšky
9.25 Jeden šálek, tisíc příběhů 10.15
Keltové proti Římanům (3/3) 11.10
Dešt známý i neznámý (1/3) 12.05
Ženy, víno, Hvar 12.30 My, občané
Protektorátu (1/3) 13.25 Industrie
(10/12) 13.55 Tajemné opice ze Sangri-
la 14.45 Zázračná planeta: Gepardi a já
(2/2) 15.40 Evropa dnes
16.10 Tajemství britské královské
rodiny (3/8)
16.55 Útulek pro záchranu
šimpanzů Jane Goodallové
(1/6)
17.50 Velké stroje zblízka
18.35 Auto moto svět
19.00 Auto moto test
19.15 Svědkové času II
19.40 Postřehy odjinud
19.50 Zprávy v českém znakovém
jazyce
20.00 **Výborná SHOW**
20.50 Stezka Českem (2/10)
21.20 Skryté skvosty II (2/10)
21.50 S kuchařem kolem světa
22.45 Bylo nebylo v Londongradu
(2/3)
23.40 Agent Hamilton (10/10)
00.25 Komúna
01.50 Žijeme s vírou
02.55 Hraje vám... Sokolka
03.25 Notes
04.10 Maďarská čítanka
04.20 Oživená muzea
04.40 Pevnosti
05.00 Babylon
05.30 Křesťanský magazín

NOVA

5.55 Snídaně 8.40 Ulice (4658) 9.40
Kriminálka Anděl (7) 10.55 Rizzoli &
Isles: Vraždy na pitevně V (9) 11.45
Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní
noviny, Sportovní noviny, Počasí

12.20 Ordinance v růžové zahradě 2
(112)
13.35 Kriminálka Miami II (14)
14.35 Kriminálka Miami II (15)
15.30 Výměna manželek
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny,
Sportovní noviny
17.30 Na loulu IV
18.30 Ulice (4659)
19.30 Televizní noviny, Sportovní
noviny, Počasí
20.20 **Jedna rodina (62)**
21.40 Zlatá labuť (44)
23.00 Na vaší straně
23.45 Kriminálka Miami II (14)
00.45 Kriminálka Miami II (15)
01.45 Kriminálka Anděl (6)
03.00 Ulice (4659)
03.45 Ordinance v růžové zahradě 2
(112)
04.45 Novashopping

Prima family

6.00 Nový den 7.05 M.A.S.H (100) 7.35
M.A.S.H (101) 8.10 M.A.S.H (102) 8.40
M.A.S.H (103) 9.10 Polda VI (4) 10.25
Policie Hamburg VI (12) 11.25 Policie
Hamburg VI (13) 12.25 Closer V (10)
13.25 Návrat komisaře Rexe X (5)
14.25 Policie v akci
15.25 Ano, šéfe!
16.40 Inkognito
17.55 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Zoo (182)
21.40 Inkognito
22.50 Inkognito
23.55 Ano, šéfe!
01.00 Policie v akci
01.50 Policie Hamburg VI (12)
02.35 Policie Hamburg VI (13)
03.25 Closer V (10)
04.10 Partička
04.45 Rozpal to, šéfe!
05.55 Nový den

TV Barrandov

5.25 Jak to dopadlo!? 6.20 Jak to
dopadlo!? 7.15 Nebezpečné vztahy live
8.45 Klenot.TV 13.35 Česká tajenka
14.15 Jak to dopadlo!? 15.05
Nebezpečné vztahy 16.15 Nebezpečné
vztahy 16.55 Česká tajenka
17.30 Nebezpečné vztahy s Honzou
Musilem
18.20 Jak to dopadlo!?
19.20 Nebezpečné vztahy s Honzou
Musilem
20.10 Moje zprávy
20.20 VIP svět
20.35 Moje zprávy, komentáře
20.50 **Hovory Kalousek Soukup**
21.45 Týden podle Jaromíra Soukupa
22.10 Poklad z púdy
23.15 Ona a on
23.50 Moje zprávy
00.00 VIP svět
00.15 Exkluziv Kateřiny Brožové
00.55 Na plac!
02.30 Ostriháno
04.40 Nebezpečné vztahy

NOVA Cinema

5.05 Samotář v Seattlu 7.05 Kriminálka
Miami II (11) 8.00 Kriminálka Miami

II (12) 9.00 Dáblovy zlaté vlasy 10.15
Jíst, meditovat, milovat 12.55
Nejtemnější hodina 15.25 Ve znamení
Merkura (3) 17.15 Arabella se vrací (3)
17.50 Arabella se vrací (4)
18.25 Policajti na baterky
20.00 **Světová invaze**
22.25 Halloween
00.30 Colette: Příběh vášně
02.35 Spojenec 2
04.45 Dáblovy zlaté vlasy

Prima COOL

5.25 Příhody Bolka a Lolka 6.00 Příhody
Bolka a Lolka 6.25 Autosalon.tv 7.15
Partička XXL 8.15 Re-play 8.45 Top Gear
VIII (4) 9.45 Top Gear IX (1)
10.45 Hvězdná brána III (15)
11.40 Hvězdná brána III (16)
12.40 Jak jsem poznal vaši matku
IX (1)
13.10 Jak jsem poznal vaši matku
IX (2)
13.35 Simpsonovi XII (1)
14.05 Simpsonovi XII (2)
14.30 Simpsonovi XII (3)
15.00 Simpsonovi XII (4)
15.20 Hvězdná brána III (17)
16.15 Hvězdná brána III (18)
17.15 Jak jsem poznal vaši matku
IX (3)
17.45 Jak jsem poznal vaši matku
IX (4)
18.15 Simpsonovi XIII (8)
18.45 Simpsonovi XIII (9)
19.15 Simpsonovi XIII (10)
19.45 Simpsonovi XIII (11)
20.15 **Partička XXL**
22.00 Highlander
00.15 Simpsonovi XIII (8)
00.40 Simpsonovi XIII (9)
01.00 Simpsonovi XIII (10)
01.25 Simpsonovi XIII (11)
01.50 Jak jsem poznal vaši matku
IX (3)
02.15 Jak jsem poznal vaši matku
IX (4)
02.35 Brickleberry II (1)
03.00 Podivuhodné prázdniny
rodiny Smolíkovic (10)
03.25 Spravedlnost v krvi XII (2)
04.10 Spravedlnost v krvi XII (3)
04.50 Autosalon.tv

Prima Love

5.30 Na zámku 6.15 Karolína, domácí
kuchařka 6.40 Prostřeno! 7.35 Modrý
kód (231) 8.50 Slunečná (74) 10.15
Prostřeno! 11.00 Ano, šéfe! 12.10
Rosamunde Pilcher: Zaslíbená nevěsta
14.05 Doktor z hor: Nové příběhy
XIV (16)
15.05 Doktor z hor: Nové příběhy
XIV (17)
16.00 Ve hře je láska (68)
17.00 Ve hře je láska (69)
17.55 Doktor z hor: Nové příběhy
XIV (18)
18.55 Doktor z hor: Nové příběhy
XV (1)
20.00 **Rosamunde Pilcher: Vůně
vanilky**
21.55 Modrý kód (232)
23.05 Polda VI (4)
00.10 Moje máma veterinářka (2)
01.00 Moje máma veterinářka (3)
01.55 Ve hře je láska (68)
02.45 Ve hře je láska (69)
03.30 Spoutaná láska IV (1)
04.30 Spoutaná láska IV (2)

TV program pátek 15. 3.

ČT1

5.59 Studio 6 9.00 Hotel Portofino II
9.55 Stokoruna 10.05 Na cestě po
Malawi 10.40 Neobyčejné životy 11.30
AZ-kvíz 12.00 Zprávy ve 12 12.20
Předpověď počasí, Sportovní zprávy,
Události v regionech plus
12.30 Sama doma
14.00 Na stopě
14.25 Reportéři ČT
15.15 Petra Černocká
15.30 Úsměvy Zlaty Adamovské
16.05 Polopatě
17.00 Bydlet jako... Tři sestry
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 **Doktor Martin (9)**
21.05 Všechnopárty
21.59 Výsledky losování Šťastných 10
22.00 Hercule Poirot
23.45 Komisař Montalbano
01.45 AZ-kvíz
02.10 Rájské zahrady II
02.30 Dobré ráno
05.00 Kuchařská pohotovost
05.30 Události v regionech

ČT2

5.59 Dobré ráno 8.30 Zvířata
s kamerami 9.20 Dobrodružství vědy
a techniky 9.50 Království divočiny:
Orlosup bradatý 10.15 Koulelo se,
koulelo 10.45 Postřehy odjinud 10.50
Den vítězství minutu po minutě
11.40 Zázraky techniky V
12.30 Hledání trójského koně
13.25 Industrie (10/12)
13.50 Počesku
14.00 Island – elfové, led a oheň
14.55 Vznik Protektorátu Čechy
a Morava
15.00 Osudové okamžiky
15.15 Vezmu-li to, oprátka mne
nemine
15.45 Zrádce, nebo obět?
16.35 Cesty do Agde aneb Válka
bidonů
17.05 Výborná SHOW
17.50 Krajinnou vína po Slovensku
(2/6)
18.20 České himálájské
dobrodružství II
19.15 Spolu na hranici (11/16)
19.40 Postřehy odjinud
19.50 Zprávy v českém znakovém
jazyce
20.00 **Smrt darebáka**
22.05 Přepadení vlaku z Pelhamu
23.50 Historie SS (4/6)
00.45 Greta Thunbergová – rok ke
změně světa (2/3)
01.40 Bazilika v Marseille
02.30 Před půlnocí
03.00 Na moll...
03.35 Ing. Karel Holomek, ochránce
slabých
03.55 Historie.cs
04.50 Evropa dnes
05.20 Auto moto svět
05.40 Auto moto test

NOVA

5.55 Snídaně 8.30 Ulice (4659) 9.30
Jedna rodina (62) 10.55 Rizzoli & Isles:

Vraždy na pitevně V (10) 11.45 Tescoma
s chutí 12.00 Polední Televizní noviny,
Sportovní noviny, Počasí 12.25
Ordinance v růžové zahradě 2 (113)
13.40 Kriminálka Miami II (16)
14.35 Kriminálka Miami II (17)
15.35 Výměna manželek
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny,
Sportovní noviny
17.30 Na loulu IV
18.30 Ulice (4660)
19.30 Televizní noviny, Sportovní
noviny, Počasí
20.20 **Godzilla vs. Kong**
22.35 Charlieho andělci
01.05 Kriminálka Miami II (16)
02.00 Kriminálka Miami II (17)
03.00 Ulice (4660)
03.45 Ordinance v růžové zahradě 2
(113)
04.40 Novashopping
05.50 Holčička z iglu IV

Prima family

6.00 Nový den 7.05 M.A.S.H (103) 7.35
M.A.S.H (104) 8.10 M.A.S.H (105) 8.4
M.A.S.H (106) 9.10 Zoo (182) 10.30
Policie Hamburg VI (14) 11.30 Policie
Hamburg VI (15) 12.30 Closer V (11)
13.30 Návrat komisaře Rexe X (6)
14.30 Policie v akci
15.30 Ano, šéfe!
16.40 Inkognito
17.55 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 **Máme rádi Česko**
22.05 Máme rádi Česko
23.45 Ano, šéfe!
00.50 Policie v akci
01.35 Policie Hamburg VI (14)
02.25 Policie Hamburg VI (15)
03.15 Closer V (11)
04.00 Prima Partička
04.45 Rozpal to, šéfe!

TV Barrandov

5.25 Jak to dopadlo!? 6.20 Jak to
dopadlo!? 7.15 Nebezpečné vztahy live
8.45 Klenot.TV 13.35 Česká tajenka
14.10 Jak to dopadlo!?
15.10 Nebezpečné vztahy
16.10 Nebezpečné vztahy
16.55 Česká tajenka
17.30 Nebezpečné vztahy s Honzou
Musilem
18.20 Jak to dopadlo!?
19.20 Nebezpečné vztahy s Honzou
Musilem
20.10 Moje zprávy
20.20 VIP svět
20.35 Moje zprávy, komentáře
20.50 **Doktorka Kellerová (9)**
21.55 Nečekaná úmrtí – John Candy
22.30 Kurňa, co to je?
23.40 Moje zprávy
23.50 VIP svět
00.00 Exkluziv Kateřiny Brožové
00.45 Na plac!
02.00 Ostriháno
04.45 Nebezpečné vztahy

NOVA Cinema

5.40 Jíst, meditovat, milovat 8.15
Kriminálka Miami II (14) 9.10
Kriminálka Miami II (15) 10.10 Policajti

na baterky 11.45 Tajemný mstitel 13.45
Michael Jackson: This Is It 16.10 Černý
rytíř 18.05 Husí kůže
20.00 **Princ Krasoň**
21.35 Hra
00.10 Halloween
02.10 Colette: Příběh vášně
04.00 Nejtemnější hodina

Prima COOL

6.00 Příhody Bolka a Lolka 6.15 Těžká
dřina 6.40 Těžká dřina 7.10
Autosalon.tv 8.05 Těžká dřina
08.40 Top Gear VIII (5)
09.40 Top Gear IX (2)
10.45 Hvězdná brána III (17)
11.40 Hvězdná brána III (18)
12.40 Jak jsem poznal vaši matku
IX (3)
13.10 Jak jsem poznal vaši matku
IX (4)
13.35 Simpsonovi XII (5)
14.05 Simpsonovi XII (6)
14.30 Simpsonovi XII (7)
15.00 Simpsonovi XII (8)
15.20 Hvězdná brána III (19)
16.15 Hvězdná brána III (20)
17.15 Jak jsem poznal vaši matku
IX (5)
17.45 Jak jsem poznal vaši matku
IX (6)

18.15 Simpsonovi XIII (12)
18.45 Simpsonovi XIII (13)
19.15 Simpsonovi XIII (14)
19.45 Simpsonovi XIII (15)
20.15 **Brána válečnicků**
22.25 Sněhový armagedon
00.05 Simpsonovi XIII (12)
00.25 Simpsonovi XIII (13)
00.50 Simpsonovi XIII (14)
01.15 Simpsonovi XIII (15)
01.35 Jak jsem poznal vaši matku
IX (5)
02.00 Jak jsem poznal vaši matku
IX (6)
02.25 Brickleberry II (2)
02.45 Podivuhodné prázdniny
rodiny Smolíkovic (11)
03.10 Spravedlnost v krvi XII (3)
04.00 Spravedlnost v krvi XII (4)
04.40 Autosalon.tv

Prima Love

5.20 Karolína, domácí kuchařka 6.15
Karolína, domácí kuchařka 6.40
Prostřeno! 7.35 Modrý kód (232) 8.50
Slunečná (75) 10.20 Prostřeno!
11.00 Ano, šéfe!
11.25 Rosamunde Pilcher: Čekání
na duhu
14.10 Doktor z hor: Nové příběhy
XIV (18)
15.05 Doktor z hor: Nové příběhy
XV (1)
16.05 Ve hře je láska (70)
17.00 Ve hře je láska (71)
18.00 Doktor z hor: Nové příběhy
XV (2)
18.55 Doktor z hor: Nové příběhy
XV (3)
20.00 **Rosamunde Pilcher:
Kandidátka na lásku**
21.55 Modrý kód (233)
23.05 Zoo (182)
00.15 Moje máma veterinářka (4)
01.10 Moje máma veterinářka (5)
02.00 Ve hře je láska (70)
02.50 Ve hře je láska (71)
03.40 Spoutaná láska IV (2)
04.35 Spoutaná láska IV (3)

HOROSKOP

Ryby

19. 2. až 20. 3.

Náhle jste našli 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 přibytok do pořádku. Naopak, rozhodně se nevypravujte na úřady a do bankovních domů. Tam byste nyní, vy Ryby, tvrdě narazily! (ač)

Rentu z nemovitosti jsem si vzala dřív než kamarádka

Mám dlouholetou kamarádku Anežku, s níž bydlím ve stejném domě. Podobně jako já žije sama, nemá ani manžela, ani děti. Občas spolu zajdeme na procházku a potom se zastavíme v kavárně. Nemůžeme si moc vyskakovat, protože obě dostáváme nízký důchod.



„Ráda bych si dala i dort, jenomže je moc drahý,“ povzdechla si jednou Anežka, když jsme spolu zase seděly na kávě a mlsně pokukovaly po lákavé nabídce zákusků ve vitrině.

O několik dní později mě požádala, jestli bych ji doprovodila na schůzku s obchodnicí z firmy FINEMO.CZ, která nabízí Rentu z nemovitosti, produkt pomáhající seniorům využít peníze z jejich vlastního bydlení. Ráda jsem souhlasila, protože mi bylo jasné, že Anežka by jinak naletěla nějakým podvodníkům. A tak jsem šla s ní, abych jí to později mohla rozmluvit a ušetřit ji tak zklamání, nebo dokonce toho, že by na stará kolena přišla o střechu nad hlavou.

O to víc jsem byla překvapená, když nám příjemná obchodnice vysvětlila detaily o Rentě z nemovitosti a její výhody. A hlavně, vůbec nás do ničeho nenutila a řekla nám, ať si to pořádně a v klidu rozmyslíme.

Aniž bych to Anežce přiznala, sama jsem o Rentě z nemovitosti začala přemýšlet. Říkala jsem si, že proč bych měla živořit s malým důchodem, když mohu už nyní využít peníze z vlastního bytu, který stejně nemám komu odkázat. Dál v něm budu bydlet, zůstanu jeho vlastníkem, a co s ním bude po mé smrti, o to už se nemusím starat.

Nakonec jsem smlouvu uzavřela ještě dřív než Anežka. Nyní máme Rentu z nemovitosti obě dvě a krom dortíku u nás v kavárně si můžeme dovolit i návštěvy divadelních představení, a dokonce i občasné zájezdy do zahraničí.

Výhody Renty z nemovitosti:

- získáte peníze na cokoliv (najednou či postupně)
- za vašeho života nemusíte nic splácet a nikdy se nesplácí více než cena nemovitosti
- zůstáváte bydlet doma a jste nadále vlastníkem svého bytu či domu
- můžete žít důstojněji a život si více užívat

Chcete vědět víc?

- Další informace o Rentě z nemovitosti najdete na webu: www.rentaznemovitosti.cz.
- Můžete zde požádat o orientační kalkulaci a seznámit se s příběhy klientů.
- Můžete také zavolat na tel. **233 321 850**.
- Máme licenci České národní banky.



Volejte zdarma! **800 888 802**

HousePro.cz

Mytí a nátěry fasád Čištění a nátěry střech

NOVINKA!!!
FASÁDNÍ BARVA SHIELD
NA NÁTĚR FASÁD POSKYTUJEME
ZÁRUKU AŽ 15LET PROTI
NOVOTVORBĚ ŘAS A PLÍSNÍ



**CENOVÁ KALKULACE ZDARMA
BEZ LEŠENÍ Z PRACOVNÍCH PLOŠIN**

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

MUSIC FROM THE MOST FAMOUS ANIME



SYMPHO-SHOW

The Orchestra
38 SAMURAI

NARUTO ATTACK ON TITAN
ONE PUNCH MAN NANA
TOKYO GHOUL DRAGON BALL
COWBOY BEBOP BLEACH
DEATH NOTE EVANGELION
ONE PIECE DEMON SLAYER
BEASTARS NINJAGAMI SIZUME

31.05 BRNO, ZONER BOBYHALL

Ticket-Online.cz ticketportal
www.artpartner.cz

LIVE CONCERT - THE ORCHESTRA "38 SAMURAI"

TV program sobota 16. 3.

ČT1

6.00 Bučty po ránu 6.25 Polopate 7.15 Máme rádi zvířata 7.50 Jak se stal hastrman v Rokytnici ševcem 8.35 Dědek 9.05 Úsměvy Josefa Kronera 9.45 Gejzír 10.15 Otec Brown X 11.05 Všechnopárty 12.00 Z metropole, týden v regionech 12.25 Hobby naší doby 12.50 Postřehy odjinud 13.00 Zprávy 13.05 Jak vyléčit Ježibabu 13.55 Divoké labuť 14.35 Vyšší princip 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 Peče celá země 21.20 Léta s Jaromírem Hanzlíkem 22.34 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony 22.35 Fantomas 00.20 Případy detektiva Murdocha XVI 01.05 Bolkoviny 01.50 Sama doma 03.20 Jak se vede, sousede? 04.05 V kondici 04.20 Rájské zahrady II 04.40 Magie v ulicích III 05.00 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli 05.30 Z metropole

ČT2

6.00 České himálájské dobrodružství II 6.50 Zvířecí Einsteinové (6/6) 7.45 Krásná země z výšky 8.40 Běžkotoulky 8.50 Stezka Češkem (2/10) 9.15 Záznaky techniky V 10.05 Letecké katastrofy 10.55 Auto moto svět 11.15 Auto moto test 11.30 Mloci - vzor adaptability v přírodě 12.25 Babylon 12.50 České stopy 13.50 S kuchařem kolem světa 14.45 Pluj třeše, pluj hluboko 16.15 Evropa z výšky 17.05 Skryté skvosty II (2/10) 17.30 Zázračná planeta: Serengeti II (1/6) 18.25 Afrika z výšky 19.20 Industrie (10/12) 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Bitva u Thermopyl 21.55 Vraždy v Yorkshiru: 1983 23.40 Dalgliesh II 00.30 Bylo nebylo v Londongradu (2/3) 01.20 Grantchester VII (2/6) 02.05 Případ „Anička“ 2024 02.35 Pevnosti 02.50 Folklor a dotace 03.15 Historie.cs 04.05 Vzkaz Armina Delonga 04.20 Duchovní kuchyně 04.50 Vzkaz Jiřího Vorlička 05.05 Útulek pro záchranu šimpanzů Jane Goodallové (1/6)

NOVA

5.55 Ziga a Sharko IV 6.10 Chuggington: Veselé vláčky V (6, 7, 8, 9, 10) 7.10 Alvin

a Chipmunkové III (12, 13) 7.55 Vikendová Snídaně 10.55 Může se to stát i vám 13.05 Rodinná dovolená a jiná neštěstí 15.00 Vlastní pravidla 17.20 Deník Bridget Jonesové 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Fantastická zvířata: Brumbálůva tajemství 23.15 Podfukáři 01.30 Oheň 2 03.35 Kriminálka Anděl (7) 04.50 Novashopping

Prima family

6.00 Lodi přes Kornati 6.05 Bolek a Lolek vyrážejí do světa 6.35 M.A.S.H (105) 7.00 M.A.S.H (106) 7.30 M.A.S.H (107) 8.05 M.A.S.H (108) 08.35 M.A.S.H (109) 09.05 Autosalon.tv 10.10 Inkognito 11.20 Máme rádi Česko 13.10 Máme rádi Česko 15.15 Sněženy a machři 17.00 Výbuch bude v pět 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.15 Prezidentka 22.25 Zabíjákův osobní strážce 00.30 Rukojmí 02.20 Highlander 04.20 Ostrov delfinů

TV Barrandov

05.40 Jak to dopadlo? 06.35 Jak to dopadlo? 07.30 Příběh velké lásky - Robert Záruba a Nora Fridrichová 08.20 Klenot.TV 10.30 Babica vs. Sapik 11.20 Kašpárku, vai! 11.40 Vaření se Soukupem 12.25 Babica vs. Sapik 13.20 Zemský soud - Příběh jedné rodiny (2) 15.35 Nebezpečné vztahy live 16.35 Nebezpečné vztahy 17.30 Nebezpečné vztahy s Honzou Musilem 18.20 Jak to dopadlo? 19.20 Nebezpečné vztahy s Honzou Musilem 20.10 Moje zprávy 20.20 VIP svět 20.35 Moje zprávy, komentáře 20.50 Sejdeme se na Cibulce 22.10 To nejlepší z Vtipu za stovku 23.05 Nikdo není perfektní 00.35 Moje zprávy 00.45 VIP svět 01.10 Exkluziv Kateriny Brožové 01.45 Na plac! 02.30 Ostriháno 04.45 Nebezpečné vztahy

NOVA Cinema

05.55 Policijní na baterky 07.30 Kriminálka Miami II (16) 08.25 Kriminálka Miami II (17) 09.25 Král zlodějů 10.40 Chytrá horákyne 11.55 Husí kůže 13.55 Princ Krasoň 15.25 Hádej kdo? 17.35 Oko bere 20.00 Můj soused zabíják

22.00 Vlk z Wall Street 01.35 Hra 04.00 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně V (8)

Prima COOL

05.30 Příhody Bolka a Lolka 06.00 Příhody Bolka a Lolka 06.10 Autosalon.tv 07.00 Top Gear IX (2) 07.50 Pevnost Boyard III (15) 08.50 Pevnost Boyard III (16) 09.50 Pevnost Boyard III (17) 10.50 Pevnost Boyard III (18) 11.55 Re-play 12.25 Jak jsem poznal vaši matku IX (5) 12.55 Jak jsem poznal vaši matku IX (6) 13.20 Simpsonovi XII (9) 13.50 Simpsonovi XII (10) 14.15 Simpsonovi XII (11) 14.45 Simpsonovi XII (12) 15.05 Brána válečníků 17.15 Jak jsem poznal vaši matku IX (7) 17.45 Jak jsem poznal vaši matku IX (8) 18.15 Simpsonovi XIII (16) 18.45 Simpsonovi XIII (17) 19.15 Simpsonovi XIII (18) 19.45 Simpsonovi XIII (19) 20.15 Akta X 22.35 Pařba v Mexiku 00.15 Simpsonovi XIII (16) 00.35 Simpsonovi XIII (17) 01.00 Simpsonovi XIII (18) 01.25 Simpsonovi XIII (19) 01.45 Jak jsem poznal vaši matku IX (7) 02.10 Jak jsem poznal vaši matku IX (8) 02.35 Re-play 03.00 Podivuhodné prázdniny rodiny Smolikovy (12) 03.25 Spravedlnost v krvi XII (4) 04.10 Spravedlnost v krvi XII (5) 04.50 Autosalon.tv

Prima Love

05.25 Na zámku 06.00 Na zámku 06.05 Karolína, domácí kuchařka 06.30 Zoo (181) 07.35 Modrý kód (233) 08.55 Slunečná (76) 10.20 Receptář prima nápadů 11.05 Poklad z pudy 12.10 Rosamunde Pilcher: Zrada a láska 14.05 Doktor z hor: Nové příběhy XV (2) 15.05 Doktor z hor: Nové příběhy XV (3) 16.00 Ve hře je láska (72) 17.00 Ve hře je láska (73) 17.55 Doktor z hor: Nové příběhy XV (4) 18.55 Doktor z hor: Nové příběhy XV (5) 20.00 Vrah mého manžela 21.50 Modrý kód (234) 23.05 Inkognito 00.00 Moje máma veterinářka (6) 00.50 Moje máma veterinářka (7) 01.45 Ve hře je láska (72) 02.35 Ve hře je láska (73) 03.20 Spoutaná láska IV (3) 04.20 Spoutaná láska IV (4)

VoZP zvýšila příspěvky pro maminky a spustila nový program Zdravý pojištěnec

U zdravotní pojišťovny bychom neměli zůstat jen proto, že jsme u ní zaregistrovaní desítky let. Je potřeba se aktivně zajímat, zda je stávající pojišťovna pro nás ta pravá. Vojenská zdravotní pojišťovna (VoZP) například významně navýšila příspěvky pro těhotné a maminky po porodu. Další novinkou je program Zdravý pojištěnec, jehož cílem je posílit motivaci klientů k absolvování preventivních prohlídek a doporučených screeningových vyšetření. Nejbližší termín pro změnu zdravotní pojišťovny je 1. července 2024, žádost je však třeba podat do konce března.

Vojenská zdravotní pojišťovna každoročně přichází s novými příspěvky, benefity i programy. „Jedním z nich chceme ještě více pomoci ženám v citlivém období těhotenství a po narození miminka. Částka příspěvků pro těhotné a maminky po porodu je nově navýšena celkem o 1 000 Kč,“ říká Josef Křivánek, ředitel komunikace VoZP.

Znamená to, že příspěvek na prevenci v těhotenství a na laktanční poradenství po porodu se oproti loňsku zvýšil z 1 500 na 2 000 Kč. Nově lze kromě dalších položek (např. kurz cvičení a dalších pohybových aktivit pro těhotné) čerpat i na jakékoli genetické vyšetření plodu a také na 3D/4D ultrazvukové vyšetření. Zvýší se také příspěvek na pomůcky k péči o miminko (mj. monitor dechu, teploměr, elektronická chůvička atd.), a to rovněž z 1 500 na 2 000 Kč.

„Klientky v těhotenství a po porodu však reálně

mohou vyčerpat vyšší částku, mají např. k dispozici ještě pětisetkorunový příspěvek na doplňky stravy v těhotenství, stejnou částku pak na dentální hygienu nebo na plavání,“ doplňuje Josef Křivánek. Více informací a podmínky čerpání výše uvedených příspěvků najdete pod tímto odkazem www.vozp.cz/prispevky-na-prevenci.

Další novinkou Vojenské zdravotní pojišťovny je program Zdravý pojištěnec, který byl zkušebně spuštěn v prosinci loňského roku. „Mimořádným bonusem ve výši 1 000 Kč chceme posílit motivaci klientů k absolvování pravidelných preventivních prohlídek a doporučených screeningových vyšetření vzhledem k věku a pohlaví. Podmínkou pro čerpání tohoto příspěvku nad rámec ostatních je předchozí vykazání určených preventivních výkonů od poskytovatelů zdravotní péče,“ vysvětluje ředitel Křivánek. Příspěvek z programu Zdravý pojištěnec lze využít

na zboží nebo služby podle vlastního výběru, například na dioptrické brýle, čočky, laserové operace očí, dále na péči o zuby, vitamíny a doplňky stravy, hormonální antikoncepci, pohybové aktivity včetně plavání, na rehabilitaci nebo různé druhy fyzioterapie. Detaily k programu Zdravý pojištěnec najdete zde: www.zdravisvozp.cz/zdravy-pojistenec.

Přejít k jiné zdravotní pojišťovně lze jednou za 12 měsíců, a to na začátku ledna nebo července. Přihlášku je třeba podat tři až šest měsíců předem. Stát se klientem VoZP je jednoduché – online přihláška je k dispozici na webu pojišťovny, papírový formulář je možné odevzdat na kterémkoliv z 50 kontaktních míst. Pojištěnec by měl o změně informovat svého ošetřujícího praktického lékaře, a je-li zaměstnan, pak také svého zaměstnavatele.

06/10

1. místo ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ROKU 2023 POJIŠTĚNCI HČI

PŘÍSPĚVKY NA PREVENCÍ

- NA BRÝLE PRO DĚTI
- NA DĚTSKÉ SPORTOVNÍ A OZDRAVNÉ POBYTY
- NA PLAVÁNÍ
- NA CVIČENÍ
- NA VITAMÍNY PRO DĚTI
- NA KLOUBNÍ VÝŽIVU
- PRO MAMINKY
- NA OČKOVÁNÍ
- NA ROVNÁTKA
- NA DENTÁLNÍ HYGIENU

Přidejte se k nám do 31. března.
Na našem brněnském jednatelství vám poradíme.

Úzká 488/8, hned vedle OC Vaňkovka.

VoZP VOJENSKÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

222 929 199
www.vozp.cz



HOROSKOP

Beran

21. 3. až 20. 4.

Vynyní 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. Užijte 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)

Z pekla

český výrobek

POTRAVINOVÉ INTOLERANCE AŽ NA VRCHOL CANICROSSU

ÚSTA
JÍČEN ŽALUDEK STŘEVA
PRŮJEM ZÁCPA ZÁNĚTY
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNI KOLITIDA
CROHNOVA CHOROBA
DRÁŽDIVÝ TRAČNÍK



„Vitestin mi pomohl tento rok **dosáhnout životních sportovních úspěchů. Je radost trénovat, když Vás nic nebolí, netrápí a nesvazuje hlavu.** Vitestin má lvi podíl na tom, že jsem letos zvítězil na MČR v canicrossu a úspěšně reprezentoval naši zemi na MS v canicrossu, které se konalo v německé Leipe oboji v kategorii Masters, odkud jsem si tuto neděli přivezl bronzovou medaili.

Těchto úspěchů bych bez Vitestinu nikdy nedosáhl a mně, **sportovci s potravinovou intolerancí,** dovoluje bojovat s těmi nejlepšími na světě.

Rád se podělím o své zkušenosti s užíváním Vitestinu a jeho vlivem na **harmonii mého zažívacího traktu** při každodenní pracovní a tréninkové zátěži. Jsem i absolutně přesvědčen, že **díky Vitestinu vždy ustojím nástup viróz,** resp. u mě nedochází k jejich silnému propuknutí a **viróza** je vlastně utlumená. Díky tomu **nemusím přerušit** trénink, pouze upravím náročnost. Stejně tak je i zajímavý vliv doby od požití Vitestinu do prvního napití/snidaně, resp. jestli dodržím hodinu nebo více hodin). Myslím, že i **hutnost Vitestinu má vliv na jeho účinek.** Vypozoroval jsem, že čím hutnější, tím vyšší účinek, resp. lepší pocit. Nemluvě o době požití Vitestinu.

Za ty roky potíží jsem **vyzkoušel opravdu všechno možné** (včetně všech vyšetření v rámci hledání příčiny mého trápení). **Až Vitestin mi dal jistotu, že jde trénovat bez bolesti břicha/žaludku.** Vitestin beru s sebou i na cesty.

7 let vynikajících výsledků u lidí



Radim F. Drážďanský, mistr ČR v canicrossu kat. Masters
Celý rozhovor na Youtube a vitestin.cz

Vitestin® a Vitestin® VETERINA jsou navrženy tak, aby posilovaly přirozenou funkci střev a zažívání, harmonizovaly je, napomáhaly vstřebávání živin a tím podporovaly celkové zdraví. Pohodlná tekutá gelová forma usnadňuje začlenění do vaší každodenní rutiny a **kúra na 6–15 dní poskytuje skvělý start pro samouzdravující proces celého zažívání.** Vitestin® je čistě přírodní, bylinný a velmi jemný, nepředstavuje zátěž pro jiné orgány a nemá vedlejší účinky, pokud nepočítáme ty pozitivní. Na každý den je na lačno určeno půl sklenice pro žaludek a jícen až 1 sklenice pro střeva nebo množství podle hmotnosti osoby nebo zvířete.



Vitestin® umíme **individuálně upravit.** Více informací, **dávkování, seznam vybraných prodejen, e-shop, recepty ZDARMA, recenze a rozhovory** najdete na našem webu nebo **zavolejte, rádi vám poradíme.**

160 Kč

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

Právě teď je nejlepší čas nastartovat střeva a zažívání!

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001

777 455 588

ZASMĚJ SE

😊😊😊 VTÍPEK 😊😊😊

POSLEDNÍ VĚTY:

Hoď po mně to kladivo!

Tady je silný led! Tady to přejdeme!

Ty že jsi mafián? Nevěřím.

Dyť je to ještě štěňátko.

Divné, cítím plyn, rozsviť!

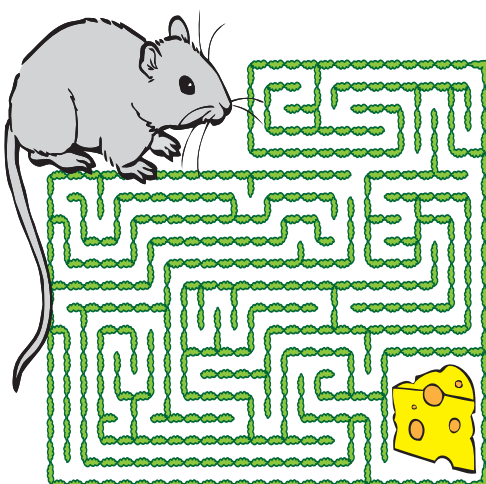
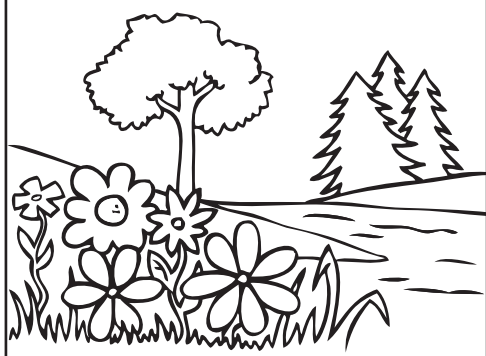
A teď mě vyfoť na té skále.

Tam není víc jak 12 voltů.

Prosím tě, tady nejel vlak snad sto let.

Drž mě, ať nevypadnu z okna.

NĚCO PRO DĚTI



Dialect



ANGLICKÝ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

8. - 12. července 2024

19. - 23. srpna 2024

Letní dobrodružství na vlnách angličtiny
a zábavy pro děti ve věku 7 - 12 let



Náš letní příměstský tábor plný vzrušení pro děti prvního stupně, které touží prozkoumat svět pirátů a zdokonalit svou angličtinu. S unikátním spojením anglického rodilého mluvčího a českého vedoucího garantujeme nejen zábavu, ale i vzdělávací hodnotu.

Každý den přináší nové dobrodružství. Poplujeme na pirátských lodích, budeme hledat ztracený poklad kapitána Shadowblade a zasoutěžíme ve střelbě z kanónu. Odpolední výuka angličtiny je zábavná a interaktivní, zaměřená na rozvoj jazykových dovedností hravou formou.



- ✓ 5 dní s rodilým mluvčím i českým vedoucím
- ✓ Odpolední výuka angličtiny hravou formou
- ✓ Dopoledne zážitkový a hlavně zábavný program
 - ✓ Návštěva kina
 - ✓ Planetária
 - ✓ ZOO Brno
 - ✓ VIDA! science centrum
 - ✓ Lamacentrum
 - ✓ Vodní bitvu a mnoho dalšího.*

Místo

Dobrovského 2549/27b,
612 00 Brno-Královo Pole

Cena 4 290 Kč

Cena zahrnuje oběd a svačinu, celodenní program, výuku angličtiny s anglickým rodilým mluvčím a vstupy v rámci výletů.

* Obsah programu je vázán na počasí a počet dětí

FB: <https://www.facebook.com/dialectacademy>
Web: <https://dialect.cz/cs/letni-primestsky-tabor-2024/>

Přihlaste se prostřednictvím formuláře
na našich webových stránkách.



Dialect

E-mail: primestaky@dialect.cz
Tel.: +420 792 807 743



SEMILASSO

20.03.
2024
BRNO

KRÁSNÁ VZPOMÍNKA

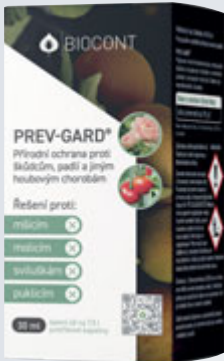
Bára Štěpánová, Ondřej Brousek

Biologické přípravky pro ochranu rostlin



Jsme průkopníci ekologického zahrádkářství v ČR od roku 1991.

PREV-GARD biologický přípravek proti škůdcům a chorobám



Objevte nového biologického hrdinu ve světě ochrany rostlin – PREV-GARD® kombinuje účinky insekticidu a akaricidu v jednom. Účinně bojuje proti škůdcům, padlí, houbovým chorobám a rzím.

Využití pomerančové silice v produktu PREV-GARD® přináší komplexní ochranu před celou řadou škůdců – včetně molic, mšic, červců, puklic, svilušek, smutnic, třásněnek a dalších. Výhodou je působení proti škůdcům v každém stádiu vývoje, včetně dospělců.

Díky nulové ochranné lhůtě můžete produkt aplikovat až do plné zralosti rostlin. Takto ošetřenou zeleninu a ovoce lze po umytí ihned konzumovat.

PREV-GARD® je univerzální produkt, který je vhodný pro zeleninu, ovoce, okrasné rostliny i interiéry a skleníky. S rychlým účinkem a bez nutnosti čekání můžete začít aplikovat od samého začátku až do doby sklizně. Jeho užití je velmi jednoduché, není potřeba jej míchat se smáčedlem.

Používá se v rozmezí poměrně nízkých koncentrací od 0,3 % do max. 0,8 %. 30 ml balení je na 5 - 7,5l vody. Lze použít v ekologickém zemědělství.

Způsob působení:

Díky inovativní formulaci má PREV-GARD® nízké povrchové napětí, což vede k efektivnímu šíření pomerančové silice a dokonalému pokrytí škůdců. Jakmile se přípravek dostane na hmyz, začne ničit jejich exoskelet, což v konečném důsledku vede k rychlému vysušení. Výsledek? Okamžitá pomoc vašim rostlinám!

Jak aplikovat?

Přípravek aplikujte pouze v době napadení plodin. Aplikujte jej přímo na škůdce, doporučujeme stříkat na svrchní i spodní strany listů, včetně stonků. Pomerančová silice působí na škůdce kontaktně, pomerančový olej není systémový.

Co to znamená?

- Pomerančový olej rozpouští ochrannou voskovou vrstvu těl škůdců.
- S účinností na dospělé i mladší vývojová stadia způsobuje vysoušení voskového exoskeletu a ztrátu tělní tekutiny.
- Při houbových chorobách, jako je padlí, plísně atd., PREV-GARD® proniká a vysušuje ochranné vrstvy mycelia, sporangia a spor, a zároveň ošetřuje i poškozené buňky rostlin.
- Rychlý smrtící účinek, tzv. „knock-down“ efekt.
- Vedlejším pozitivním efektem oleje je i optické rozjasnění listů a květů rostlin.
- Po aplikaci postřiku můžete plodiny po omytí bez obav konzumovat.

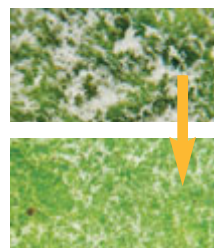
Způsob účinku

- ▶ Kontaktní postřik přímo na škůdce, pomerančový olej není systémový
- ▶ Pomerančový olej rozpouští ochrannou voskovou vrstvu
- ▶ Dobrá účinnost na dospělé i mladší vývojová stadia
- ▶ Knock-down efekt

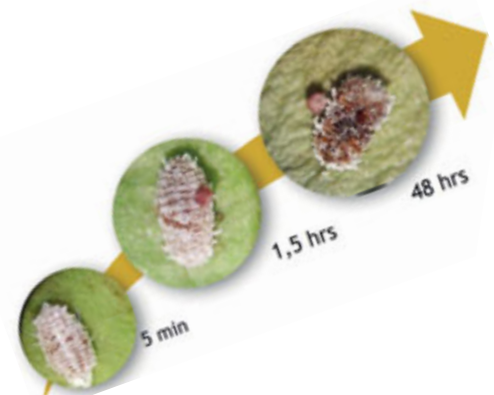
Hmyz & roztoči (molice, třásněnky, ...)
Dojde k vysušení voskového exoskeletu a ztrátě tělní tekutiny



Houbové choroby (padlí, plísně, ...)
Dojde k vysušení. Prev Gard smáčí ochranné vrstvy mycelia, sporangia a spor a vysušuje i poškozené buňky rostlin



Způsob účinku na červce



Pro více informací o produktu či informací ohledně biologické ochrany rostlin nás najdete na adrese: **BIOCONT LABORATORY, spol. s r.o.** • Mayerova 784, 664 42 Modřice • www.biocont.cz

Provapo[®]

ECO WC

VÝROBA
A PRODEJ
JIŽ 30 LET



- snadná instalace bez vody, odpadu, el. proudu
- 7 typů WC
- 3 roky záruka
- ekologičtě
- dlouhá životnost



prospekt bezplatně zašleme
volejte zdarma

800 100 414

PROVAPO
Praha 3 – Vinohrady
provapo@provapo.cz
www.provapo.cz



Štěpánská kachna

příprava asi 90 minut

1. Kachnu očistíme a rozporcujeme na stehýnka a prsíčka, která rozpůlíme, osolíme a opepříme. Rozehřejeme 2 lžíce másla, na němž ze všech stran maso opečeme a pak je dáme do pekáčku.
2. Cibuli nakrájíme nahrubo a s jalovcem, hřebíčky a majoránkou a přidáme k masu a podlijeme vínem. Pečeme při 200 °C doměčka. Podléváme vodou a přeléváme výpekem.
3. Porce kachny vyjmeme a udržujeme teplé. Výpek vydušíme na tuk, zaprášíme moukou a krátce orestujeme. Jíšku zalijeme vodou, rozmícháme a asi 10 minut vaříme.
4. Zbylé cibule nakrájíme na měsíčky a sušené švestky a jablka na kostičky. Rozehřejeme zbytek másla, přidáme cibule, ovoce a snítku tymiánu. Orestujeme, zalijeme zahuštěnou šťávou a povaříme 10 minut. Kachnu dáme na talíře a podlijeme připravenou omáčkou.

pro 4 osoby



HOROSKOP

Býk 21. 4. až 20. 5.

Planety vám, Býci 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 nejednoznačného 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

Bliženci 21. 5. až 21. 6.

Partnerská trápení jsou z těch, na něž není jednoznačný a vše řeší recept. Vy se, bohužel, do takového velkého konfliktu právě rítíte. 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 pili 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 Bliženců. Od nich vám hrozí aktuální nebezpečí. (ač)



HOROSKOP

Lev 23. 7. až 22. 8.

Přetrvává pro vás neklidné a převratné období. Vaše okolí totiž odhalilo 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 zasvítl slunce, rozzáříte se i vy. Ovšem co, když se přitíhne mrak? (ač)

TV program neděle 17. 3.

ČT1

6.00 Zajímavosti z regionů 6.25 Pleš
6.45 Vyšší princip 8.25 Buchtý po ránu
8.55 Polopatě 9.50 Kalendárium 10.05
Toulavá kamera 10.35 Objektiv
11.05 Dynastie Nováků (4/13)
12.00 Otázky Václava Moravce
13.00 Zprávy
13.05 Stříbrný a Ryšavec
14.10 O princezně Solimánské
14.45 Utopím si ho sám
16.15 Byl jednou jeden dům (5/5)
17.30 Náměstíčko (9/10)
18.25 Co naše babičky uměly a na
co my jsme zapoměly
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance
20.10 To se vysvětlí, soudruzi! (3/8)
21.10 168 hodin
21.44 Výsledky losování šťastných 10
21.45 Nevinné lži
23.00 Případy detektiva Murdocha
XVI
23.45 Neobyčejné životy
00.45 Gejzír
01.20 Hobby naší doby
01.45 Máme rádi zvířata
02.15 Manéž Bolka Polívky
03.25 Na forbině TM
04.05 Banánové rybčky
04.40 Přes nový práh
05.00 Bydlet jako... Tři sestry
05.30 Zajímavosti z regionů

ČT2

6.00 Rytíři 6.50 Velké stroje zblízka
7.40 Klamné operace 2. světové války
(1/4) 8.30 Československý filmový
ledáňník 1974 (1505/2379) 8.45
ledání ztraceného času 9.05 Historie.cs
10.00 Záranky lidského génia II
10.50 Největší apokalypsy dějin
11.45 Maledivy ve vodě
12.05 Nedej se
12.35 Křesťanský magazín
13.00 Cesty víry
13.30 Princezny na export
13.55 Na plavárně s Oldřichem
Uttendorfským
14.25 Tajemství britské královské
rodiny (4/8)
15.10 Kočka není pes
15.45 Psouni prériovi aneb Tenkrát
na západě
16.35 Krajčinu vína po Slovensku
(2/6)
17.05 Boží vojáci: Obléhání Malty
(1/2)
18.00 Dva v jednom
18.30 Bali, ostrov snů
19.20 Zajímavosti z regionů
19.50 Zprávy v českém znakovém
jazyce
20.00 Nepřítel
22.15 Železný kříž
00.25 Greta Thunbergová – rok ke
změně světa (2/3)
01.20 Spolu na hranici (11/16)
01.45 Notes
02.30 Madrid – metropole plná mládí
02.55 Náš venkov
03.20 Folklorika
03.45 Před půlnocí
04.10 Designtrend
04.25 Na moll
05.00 České himálajské
dobrodružství II

NOVA

6.00 Holčička ziglů IV 6.05 Zig a Sharko
IV 6.20 Denver: Poslední dinosaurus
(1, 2) 7.10 Alvin a Chipmunkové III (14,
15) 7.55 Víkendová Snídaně
10.25 Rady ptáka Loskutáka
11.30 Tipy ptáka Loskutáka
11.55 Za pět minut dvanáct
13.20 Specialisté (214)
14.20 Věčně tvá nevěrná
16.25 Ve znamení Merkura (4)
18.15 Arabela se vrací (5)
18.50 Arabela se vrací (6)
19.30 Televizní noviny, Sportovní
noviny, Počasí
20.20 Policie Hvar (7)
21.30 Kriminálka Anděl (8)
22.45 Střepiny
23.20 Barry Seal: Nebeský gauner
01.40 Věčně tvá nevěrná
03.10 Zlatá labuť (44)
04.20 Střepiny
04.45 Novashopping

Prima family

6.00 Lodí přes Kornati 6.05 Bolek
a Lolek vyrážejí do světa 6.25 M.A.S.H
(108) 6.50 M.A.S.H (109) 7.20 M.A.S.H
(110) 7.55 M.A.S.H (111) 8.25 M.A.S.H
(112) 8.55 Prima Česko
09.30 Prima Svět
10.05 Ve varu
11.00 Partie Terezie Tománkové
12.00 Receptář prima nápadů
12.55 Libovky Pepy Libického
13.40 Vychytávky Ládi Hrušky
14.15 Vychytávky Ládi Hrušky
14.55 Vychytávky Extra
15.20 Polka VI (4)
16.35 Srdece na dlani
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Sedm schodů k moci (8)
21.35 Bez lžosti (6)
22.40 Mission: Impossible 2
00.55 Potemnělé výročí
02.25 Sračka s láskou
04.30 Vrah mého manžela
05.55 Nový den

TV Barrandov

5.40 Jak to dopadlo!? 6.35 Jak to
dopadlo!? 7.30 Příběh velké lásky –
Martin a Daniela Dejdaroví 8.20
Klenot TV 10.25 Babica vs. Sapik 11.20
Kašpárku, vař! 11.55 Vaření se
Soukupem 12.40 Babica vs. Sapik
13.30 Vraždy v Pregau (2)
15.30 Nebezpečné vztahy live
16.25 Nebezpečné vztahy
17.35 Nebezpečné vztahy s Honzou
Musilem
18.20 Jak to dopadlo!?
19.20 Nebezpečné vztahy s Honzou
Musilem
20.10 Moje zprávy
20.20 VIP svět
20.35 Moje zprávy, komentáře
20.50 Tajemství Miroslava Horníčka
21.20 Tajemství Josefa Kemra
21.55 Cyranův poloostrov (11)
22.30 Reakce Jaromíra Soukupa
23.05 Exploziv
23.35 Kurňa, co to je?
00.45 Moje zprávy
00.55 VIP svět

01.20 Exkluziv Kateřiny Brožové
02.25 Na plac!
02.55 Ostříháno

NOVA Cinema

5.00 Chytrá horákyně 6.00 Michael
Jackson: This Is It 8.10 Hádej kdo? 10.20
Princ Krasoň 11.45 Oko bere
14.20 Znamení čtyř
16.10 Můj soused zabíjác
18.10 Hlídat Tess
20.00 Shazam!
22.35 Rozpolcený
01.00 Vlk z Wall Street

Prima COOL

5.40 Příhody Bolka a Lolka 6.00 Příhody
Bolka a Lolka 6.20 Autosalon.tv 7.10
Pevnost Boyard III (17) 8.05 Pevnost
Boyard III (18) 9.00 Pevnost Boyard III
(19) 10.00 Pevnost Boyard III (20)
11.00 Autosalon.tv
12.10 Jak jsem poznal vaši matku
IX (7)
12.40 Jak jsem poznal vaši matku
IX (8)
13.05 Simpsonovi XII (13)
13.35 Simpsonovi XII (14)
14.00 Simpsonovi XII (15)
14.30 Simpsonovi XII (16)
14.50 Akta X
17.15 Jak jsem poznal vaši matku
IX (9)
17.45 Jak jsem poznal vaši matku
IX (10)
18.15 Simpsonovi XIII (20)
18.45 Simpsonovi XIII (21)
19.15 Simpsonovi XIII (22)
19.45 Simpsonovi XIV (1)
20.15 Mission: Impossible 3
22.50 Spy Game
01.05 Simpsonovi XIII (20)
01.25 Simpsonovi XIII (21)
01.50 Simpsonovi XIII (22)
02.10 Simpsonovi XIV (1)
02.35 Jak jsem poznal vaši matku
IX (9)
03.00 Jak jsem poznal vaši matku
IX (10)
03.20 Podivuhodné prázdniny
rodiny Smolíkovy (13)
03.45 Spravedlnost v krvi XII (5)
04.30 Spravedlnost v krvi XII (6)

Prima Love

5.10 Jak se stává sen 6.00 Na zámku
6.05 Karolína, domácí kuchařka 6.30
Zoo (182) 7.40 Modrý kód (234) 9.05
Slunečná (77) 10.25 Receptář prima
nápadů 11.10 Poklad z půdy 12.15
Láska s vůni medu 14.05 Doktor z hor:
Nové příběhy XV (4)
15.00 Doktor z hor: Nové příběhy
XV (5)
16.00 Ve hře je láska (74)
17.00 Ve hře je láska (75)
17.55 Doktor z hor: Nové příběhy
XV (6)
18.55 Doktor z hor: Nové příběhy
XV (7)
20.00 Šílená matka
21.50 Modrý kód (235)
23.00 Inkognito
00.00 Moje máma veterinářka (8)
00.50 Moje máma veterinářka (9)
01.45 Ve hře je láska (74)
02.35 Ve hře je láska (75)
03.25 Spoutaná láska IV (4)
04.20 Spoutaná láska IV (5)

OKENTĚS®

obchod pro řemeslníky



- » těsnění a těsnicí prvky
- » materiály pro montáž oken
- » stavební chemie
- » lepidla a tmely
- » barvy, laky a příslušenství
- » stavební a truhlářské kování
- » spojovací a kotevní materiály
- » obalové materiály
- » ochranné pracovní oděvy
- » protipožární materiály

- 100% česká
rodinná firma
- profesionální
základní servis
- více jak 20.000
položek skladem
- doprava zboží
vlastním rozvozem
- certifikovaná firma
dle ISO 9001:2015
- velkoobchod
maloobchod

Jsme významný dodavatel značek:



Val. Meziříčí, Praha, Brno a Ostrava

www.okentes.cz

www.samab.cz



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 18. 3.

ČT1

5.59 Studio 6 9.00 Otec Brown X 9.55
168 hodin 10.35 Doktor Martin (9)
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 Písničky z klobouku 14.15
Bydlet jako... Tři sestry
14.40 Byl jednou jeden dům (5/5)
16.00 Zdravotní škola
16.40 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 Stíny v mlze (11/12)
21.20 Centropol Fotbalista roku 2023
22.39 Výsledky losování Štátných
10 a Extra Renty
22.40 Slečna Marplová VI
00.10 Grantchester VII (3/6)
00.55 AZ-kvíz
01.30 Z metropole, Týden v regionech
01.55 Kalendárium
02.20 Dobré ráno
04.50 Na stopě
05.15 Černé ovce
05.30 Události v regionech

ČT2

5.59 Dobré ráno 8.30 Evropa z výšky
9.15 Psouní préríovi aneb Tenkrát na
západě 10.10 Krásná země z výšky
11.05 Postřehy odjinud 11.10 Babylon
11.40 Jeden šálek, tisíc příběhů 12.35
Klíč 13.00 Cesty víry
13.30 Afriky z výšky 14.25 S kuchařem
kolem světa
15.20 Tajemství britské královské
rodiny (4/8)
16.05 Dobrodružství vědy a techniky
16.35 Hitler a korunovační klenoty
Svaté říše římské
17.30 Letecké katastrofy
18.15 GEN
18.30 Stezka Českem (2/10)
18.55 Evropa dnes
19.25 Československý filmový
týdeník 1974 (1505/2379)
19.40 Postřehy odjinud
19.50 Zprávy v českém znakovém
jazyce
20.00 Zlatokopové z Arkansasu
21.45 Orlové práva
23.45 Ztracené město Z
02.00 Greta Thunbergová – rok ke
změně světa (2/3)
02.55 Divočina bez hranic
03.20 Cesty víry
03.45 Divnopis
03.55 Babylon
04.20 Příběhy železné opony
04.35 Naš venkov
05.00 Případ „Anička“ 2024
05.30 Dva v jednom

NOVA

5.55 Snídaně 8.35 Ulice (4660) 9.40
Policie Hvar (7) 10.55 Rizzoli & Isles:
Vraždy na pitvě V (11) 11.45 Tescoma
s chutí 12.00 Polední Televizní noviny,
Sportovní noviny, Počasí 12.20 Ordina-
ce v růžové zahradě 2 (114) 13.40
Kriminálka Miami II (18) 14.35 Krimi-
nálka Miami II (19) 15.30 Výměna
manželek

16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny,
Sportovní noviny
17.30 Na lovu IV
18.30 Ulice (4661)
19.30 Televizní noviny, Sportovní
noviny, Počasí
20.20 Specialisté (215)
21.25 Specialisté (206)
22.30 Víkend
23.10 Kriminálka Las Vegas IV (21)
00.10 Kriminálka Miami II (18)
01.10 Kriminálka Miami II (19)
02.10 Kriminálka Las Vegas IV (21)
03.00 Ulice (4661)
03.45 Ordinační v růžové zahradě 2
(114)
04.45 Novashopping

Prima family

6.00 Nový den 7.05 M.A.S.H (112) 7.35
M.A.S.H (113) 8.10 M.A.S.H (114) 8.40
M.A.S.H (115) 9.10 Sedm schodů
k moci (8) 10.25 Policie Hamburk VI
(16) 11.25 Policie Hamburk VI (17)
12.25 Closer V (12) 13.20 Návrat komi-
saře Rexe X (7)
14.20 Policie v akci
15.30 Ano, šéfe!
16.40 Inkognito
17.55 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Zalez do spacáku (7)
21.30 Tátové na tahu (3)
22.45 Tlouštíci
23.50 Receptář prima nápadů
00.30 Policie v akci
01.20 Policie Hamburk VI (16)
02.10 Policie Hamburk VI (17)
03.00 Closer V (12)
03.45 Jak se staví sen
04.35 Jak se staví sen
05.55 Nový den

TV Barrandov

5.25 Jak to dopadlo!? 6.20 Jak to
dopadlo!? 7.15 Nebezpečné vztahy live
8.45 Klenot.TV 13.35 Česká tajenka
14.15 Jak to dopadlo!? 15.10 Nebez-
pečné vztahy
16.15 Nebezpečné vztahy
16.55 Česká tajenka
17.30 Nebezpečné vztahy s Honzou
Musilem
18.20 Jak to dopadlo!?
19.20 Nebezpečné vztahy s Honzou
Musilem
20.10 Moje zprávy
20.20 VIP svět
20.35 Moje zprávy, komentáře
20.50 Vraždy v Pregau (3)
22.45 Poklad z půdy
23.55 Ona a on
00.25 Moje zprávy
00.35 VIP svět
00.55 Exkluziv Kateřiny Brožové
01.35 Na plac!
02.25 Ostriháno
04.40 Nebezpečné vztahy

NOVA Cinema

6.15 Král zlodějí 7.25 Princ Krasoň
8.55 Hlidat Tess 10.50 Můj soused zabí-
jác 12.45 Vlastní pravidla 15.10 Sha-
zam!
17.45 Charlieho andělci

20.00 Fantastická zvířata:
Brumbálova tajemství
22.55 Král Škorpion 4: Cesta k moci
00.55 Rozpolcený
03.05 Čas na lásku
04.30 Hádej kdo?

Prima COOL

5.15 Těžká dřina 6.00 Příhody Bolka
a Lolka 6.30 Těžká dřina 6.55 Autosala-
lon.tv 7.45 Prima Partička 8.40 Top
Gear VIII (6) 9.45 Top Gear IX (3) 10.45
Hvězdná brána III (19) 11.40 Hvězdná
brána III (20) 12.40 Jak jsem poznal
vaši matku IX (9) 13.10 Jak jsem poznal
vaši matku IX (10)
13.35 Simpsonovi XII (17)
14.05 Simpsonovi XII (18)
14.30 Simpsonovi XII (19)
15.00 Simpsonovi XII (20)
15.20 Hvězdná brána III (21)
16.15 Hvězdná brána III (22)
17.15 Jak jsem poznal vaši matku
IX (11)
17.45 Jak jsem poznal vaši matku
IX (12)
18.15 Simpsonovi XIV (2)
18.45 Simpsonovi XIV (3)
19.15 Simpsonovi XIV (4)
19.45 Simpsonovi XIV (5)
20.15 Prima Partička
21.15 Plnej kotel
22.00 Brickleberry II (3)
22.25 Re-play
22.55 Simpsonovi XIV (2)
23.15 Simpsonovi XIV (3)
23.40 Simpsonovi XIV (4)
00.00 Simpsonovi XIV (5)
00.20 Jak jsem poznal vaši matku
IX (11)
00.45 Jak jsem poznal vaši matku
IX (12)
01.05 Top Gear IX (3)
02.00 Odkaz budoucnosti aneb
Podivuhodná dobrodružství
rodiny Smolkovy (1)
02.30 Odkaz budoucnosti aneb
Podivuhodná dobrodružství
rodiny Smolkovy (2)
02.55 Spravedlnost v krvi XII (6)
03.40 Spravedlnost v krvi XII (7)
04.20 Autosalon.tv

Prima Love

5.15 Jak se staví sen 6.15 Teď vaří šéfe!
6.50 Prostřeno! 7.45 Modrý kód (235)
9.00 Slunečná (78) 10.25 Prostřeno!
11.15 Ano, šéfe! 12.25 Vrah mého man-
žela
14.05 Doktor z hor: Nové příběhy
XV (6)
15.05 Doktor z hor: Nové příběhy
XV (7)
16.00 Ve hře je láska (76)
17.00 Ve hře je láska (77)
17.55 Doktor z hor: Nové příběhy
XV (8)
18.55 Doktor z hor: Nové příběhy
XV (9)
20.00 Rosamunde Pilcher: Síla
lásky
21.55 Modrý kód (236)
23.05 Sedm schodů k moci (8)
00.10 Moje máma veterinářka (10)
01.05 Moje máma veterinářka (11)
01.55 Ve hře je láska (76)
02.45 Ve hře je láska (77)
03.35 Spoutaná láska IV (5)
04.35 Spoutaná láska IV (6)

TV program úterý 19. 3.

ČT1

5.59 Studio 69.00 Zdravotní škola 9.40 Kotník 10.05 Léta s Jaromírem Hanzlíkem 11.25 Postřehy odjinud 11.30 AZ-kvíz 12.00 Zprávy ve 12 12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus 12.30 Sama doma 14.00 Písníčky Jiřího Šlitra 14.15 Hercule Poirot 16.00 Zdravotní škola 16.40 Na cestě po austrálské Noose 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 Teroristka 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem 22.59 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony 23.00 Komisař Moulin 00.35 AZ-kvíz 01.00 Banánové rybičky 01.30 Zajímavosti z regionů 01.55 Dobré ráno 04.25 Rajské zahrady 04.45 13. komnata Radky Fišarové 05.15 Černé ovce 05.30 Události v regionech

ČT2

5.59 Dobré ráno 8.30 Záračná planeta: Serengeti II (1/6) 9.25 Výborná SHOW 10.10 Boží vojáci: Obléhání Malty (1/2) 11.05 Rytíři 12.00 Pytl zlatého kapradí 12.25 Nejde se 12.50 Království divočiny: Koně Przewalského 13.20 Zvířata s kamerami 14.10 Historie SS (4/6) 15.05 Svědkové času II 15.30 Divoká Austrálie 16.20 Největší apokalypsy dějin 17.15 Krásné země z výšky 18.10 Jeden šálek, tisíc příběhů 19.00 Běžkotoulky 19.10 Křesťanský magazín 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 My, občané Protektorátu (2/3) 21.00 Z traktoru na svět se dívám 21.55 Zážitky lidského génia II 22.50 Agent Hamilton II (1/8) 23.35 Klammné operace 2. světové války (2/4) 00.25 Komúna 01.55 Děšť známý i neznámý (1/3) 02.45 Spolu na hranici (12/16) 03.10 Ztracené adresy 03.30 Stopy, fakta, tajemství 04.00 Hmyz na talíř 04.25 Náš venkov 04.55 Divnopis 05.00 Cesty víry 05.25 Dobrodružství vědy a techniky

NOVA

5.55 Snídaně 8.35 Ulice (4661) 9.35 Zlatá labuť (44) 10.55 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně V (12) 11.45 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.20 Ordinance v růžové zahradě 2 (115) 13.40 Kriminálka Miami II (21) 14.35 Kriminálka Miami II (22) 15.35 Výměna manželek 16.57 Odpolední Počasí

17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu IV 18.30 Ulice (4662) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 **Jedna rodina** 21.40 Survivor Česko & Slovensko III (5) 23.40 Kriminálka Miami II (21) 04.15 Hercule Poirot 01.40 Specialisté (215) 03.00 Ulice (4662) 03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (115) 04.45 Novashopping

Prima family

6.00 Nový den 7.00 M.A.S.H. (114) 7.25 M.A.S.H. (115) 7.55 M.A.S.H. (116) 8.25 M.A.S.H. (117) 8.55 M.A.S.H. (118) 9.25 Zalez do spacáku (7) 10.35 Policie Hamburg VI (18) 11.30 Policie Hamburg VI (19) 12.30 Closer V (13) 13.25 Návrat komisaře Rexe X (8) 14.25 Policie v akci 15.30 Ano, šéfe! 16.40 Inkognito 17.55 Prošťeno! 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.10 Zoo (183) 21.40 7 pádů Honzy Dědka 22.50 7 pádů Honzy Dědka 23.55 Ano, šéfe! 00.55 Policie v akci 01.45 Policie Hamburg VI (18) 02.35 Policie Hamburg VI (19) 03.25 Closer V (13) 04.10 Jak se stává sen 04.45 Rozpal to, šéfe! 05.45 Nový den

TV Barrandov

5.25 Jak to dopadlo!? 6.20 Jak to dopadlo!? 7.15 Nebezpečné vztahy live 8.45 Klenot.TV 13.35 Česká tajenka 14.15 Jak to dopadlo!? 15.10 Nebezpečné vztahy 16.15 Nebezpečné vztahy 16.55 Česká tajenka 17.35 Nebezpečné vztahy s Honzou Musilem 18.20 Jak to dopadlo!? 19.20 Nebezpečné vztahy s Honzou Musilem 20.10 Moje zprávy 20.20 **VIP svět** 20.35 Moje zprávy, komentáře 20.50 Jaromír Soukup LIVE 21.50 Duel Jaromíra Soukupa 22.15 Poklad z pudy 23.25 Ona a on 00.00 Moje zprávy 00.10 VIP svět 00.25 Exkluziv Kateřiny Brožové 01.45 Na plač! 02.55 Ostriháno 04.40 Nebezpečné vztahy

NOVA Cinema

6.35 Kriminálka Miami II (18) 7.30 Kriminálka Miami II (19) 8.25 Shazam! 10.55 Fantastická zvířata: Brumbálůva tajemství 13.50 Charlieho andílci 16.15 Deník Bridget Jonesové 18.10 Rodinná dovolená a jiná neštěstí

20.00 **Godzilla vs. Kong** 22.25 Pianista 01.15 Barry Seal: Nebeský gauner 03.20 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně V (11) 04.05 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně V (12) 04.45 Hlídat Tess

Prima COOL

5.10 Těžká dřina 6.00 Příhody Bolka a Lolka 6.10 Těžká dřina 6.40 Autosalon.tv 7.30 Partička 8.05 Bábovky a plechovky II 8.40 Top Gear VIII (7) 9.40 Top Gear IX (4) 10.45 Hvězdná brána III (21) 11.40 Hvězdná brána III (22) 12.40 Jak jsem poznal vaši matku IX (11) 13.10 Jak jsem poznal vaši matku IX (12) 13.35 Simpsonovi XII (21) 14.05 Simpsonovi XIII (1) 14.30 Simpsonovi XIII (2) 15.00 Simpsonovi XIII (3) 15.20 Hvězdná brána IV (1) 16.15 Hvězdná brána IV (2) 17.15 Jak jsem poznal vaši matku IX (13) 17.45 Jak jsem poznal vaši matku IX (14) 18.15 Simpsonovi XIV (6) 18.45 Simpsonovi XIV (7) 19.15 Simpsonovi XIV (8) 19.45 Simpsonovi XIV (9) 20.15 **Partička XXL** 21.30 Mezi COOLky II 22.15 Brickleberry II (4) 22.35 Ano, šéfe! 23.10 Simpsonovi XIV (6) 23.30 Simpsonovi XIV (7) 23.55 Simpsonovi XIV (8) 00.20 Simpsonovi XIV (9) 00.40 Jak jsem poznal vaši matku IX (13) 01.05 Jak jsem poznal vaši matku IX (14) 01.25 Top Gear IX (4) 02.25 Odkaz budoucnosti aneb Podivuhodná dobrodružství rodiny Smolíkovy (3) 02.55 Odkaz budoucnosti aneb Podivuhodná dobrodružství rodiny Smolíkovy (4) 03.20 Spravedlnost v krvi XII (7) 04.05 Spravedlnost v krvi XII (8) 04.45 Autosalon.tv

Prima Love

5.25 Karolína, domácí kuchařka 6.15 Karolína, domácí kuchařka 6.40 Prošťeno! 7.35 Modrý kód (236) 8.50 Slunečná (79) 10.15 Prošťeno! 10.55 Ano, šéfe! 12.10 Rosamunde Pilcher: Vůně vanilky 14.05 Doktor z hor: Nové příběhy XV (8) 15.00 Doktor z hor: Nové příběhy XV (9) 16.00 Ve hře je láska (78) 17.00 Ve hře je láska (79) 17.55 Doktor z hor: Nové příběhy XV (10) 18.55 Doktor z hor: Nové příběhy XV (11) 20.00 **Rosamunde Pilcher: Nečekaná láska** 21.55 Modrý kód (237) 23.10 Zalez do spacáku (7) 00.00 Moje máma veterinářka (12) 01.05 Moje máma veterinářka (13) 01.55 Ve hře je láska (78) 02.45 Ve hře je láska (79) 03.40 Spoutaná láska IV (6) 04.35 Spoutaná láska IV (7)

TV program středa 20. 3.

ČT1

5.59 Studio 69.00 Zdravotní škola 9.40 Světlo 10.10 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli 10.40 Dynastie Nováků (4/13) 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 Písníčky z jednoho města 14.15 Kočka není pes 14.45 Peče celá země 15.55 Zdravotní škola 16.40 Na cestě po severním Sulawesi 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 Sance 20.10 **Četnická humoresky (11/39)** 21.25 13. komnata Zuzany Smatanové Gejzír 21.55 Výsledky losování Šťastných 10 22.25 Occamova břitva 23.50 Maigret a Dlouhé bidlo 01.30 AZ-kvíz 01.55 Rajské zahrady 02.15 Dobré ráno 04.45 Kluci v akci 05.15 Černé ovce 05.30 Události v regionech

ČT2

5.59 Dobré ráno 8.30 Bali, ostrov snů 9.20 Zážitky lidského génia II 10.15 Mloci – vzor adaptability v přírodě 11.10 České adaptéty 12.10 Divoká Austrálie 13.00 Zvířata s kamerami 13.50 Počesku 14.00 Klammné operace 2. světové války (2/4) 14.50 Velké stroje zblízka 15.40 Děšť známý i neznámý (2/3) 16.30 Televizní klub neslyšících 17.00 Z traktoru na svět se dívám 17.55 Skryté skvosty II (2/10) 18.20 Útěle pro záchranu šimpanzů Jane Goodallové (1/6) 19.15 Babylon 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 **Evropa z výšky** 20.50 Krajinou vína po Slovensku (3/6) 21.20 P. S. I hate you 21.50 Letecké katastrofy 22.40 Dalglish II 23.25 Zážitky techniky V 00.15 Hitler a korunačnické kletny Svate říše římské Svědkové času II 01.35 Země plná glyfosátů 02.00 Na větví 02.15 Ztracené adresy 02.35 Stopy, fakta, tajemství 03.00 Hranice dokořán – Rozmówki polsko-české 03.30 Babylon 03.55 Cesty víry 04.20 Příběhy železných opony 04.35 Sláma, les a školka 05.05 Nejde se 05.30 Království divočiny: Koně Przewalského

NOVA

5.55 Snídaně 8.30 Ulice (4662) 9.30 Jedna rodina (63) 10.55 Rizzoli & Isles:

Vraždy na pitevně V (13) 11.50 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.20 Ordinance v růžové zahradě 2 (116) 13.40 Kriminálka Miami II (23) 14.35 Kriminálka Miami II (24) 15.35 Výměna manželek 16.57 Odpolední Počasí 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu IV 18.30 Ulice (4663) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 **Výměna manželek XVI** 21.40 Survivor Česko & Slovensko III (6) 23.40 Kriminálka Miami II (23) 00.40 Kriminálka Miami II (24) 01.40 Specialisté (206) 03.00 Ulice (4663) 03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (116) 04.45 Novashopping

Prima family

6.00 Nový den 7.05 M.A.S.H. (118) 7.35 M.A.S.H. (119) 8.05 M.A.S.H. (120) 8.40 M.A.S.H. (121) 9.10 Zoo (183) 10.30 Policie Hamburg VI (20) 11.30 Policie Hamburg VI (21) 12.30 Closer V (14) 13.25 Návrat komisaře Rexe X (9) 14.25 Policie v akci 15.30 Ano, šéfe! 16.40 Inkognito 17.55 Prošťeno! 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.15 **Polda VI (5)** 21.40 Show Jana Krause 22.40 Show Jana Krause 23.40 Ano, šéfe! 00.45 Policie v akci 01.35 Policie Hamburg VI (20) 02.25 Policie Hamburg VI (21) 03.10 Closer V (14) 04.00 Jak se stává sen 04.45 Jak se stává sen 05.55 Nový den

TV Barrandov

5.25 Jak to dopadlo!? 6.20 Jak to dopadlo!? 7.15 Nebezpečné vztahy live 8.50 Klenot.TV 13.35 Česká tajenka 14.15 Jak to dopadlo!? 15.10 Nebezpečné vztahy 16.15 Nebezpečné vztahy 16.55 Česká tajenka 17.35 Nebezpečné vztahy s Honzou Musilem 18.25 Jak to dopadlo!? 19.20 Nebezpečné vztahy s Honzou Musilem 20.10 Moje zprávy 20.20 **VIP svět** 20.35 Moje zprávy, komentáře 20.50 TOP – Sériovní vrazi II. 21.25 Tajemství filmů a seriálů – Byl jednou jeden dům 22.00 Nikdo není perfektní 23.30 Poklad z pudy 00.45 Ona a on 01.30 Moje zprávy 01.40 VIP svět 01.50 Exkluziv Kateřiny Brožové 02.25 Na plač! 03.35 Ostriháno 04.40 Nebezpečné vztahy

NOVA Cinema

6.35 Kriminálka Miami II (21) 7.35 Kriminálka Miami II (22) 8.30 Oko bere 11.00 Rodinná dovolená a jiná neštěstí 12.55 Deník Bridget Jonesové 14.50 Fantastická zvířata: Brumbálůva tajemství 17.45 Listopadová romance 20.00 Podfukáři 22.10 Soudce 00.50 Pianista 04.00 Shazam!

Prima COOL

6.00 Příhody Bolka a Lolka 6.10 Autosalon.tv 7.00 Partička XXL 8.10 Plnej kotel 8.45 Top Gear VIII (8) 9.45 Top Gear IX (5) 10.50 Hvězdná brána IV (1) 11.45 Hvězdná brána IV (2) 12.45 Jak jsem poznal vaši matku IX (13) 13.15 Jak jsem poznal vaši matku IX (14) 13.40 Simpsonovi XIII (4) 14.10 Simpsonovi XIII (5) 14.35 Simpsonovi XIII (6) 15.05 Simpsonovi XIII (7) 15.25 Hvězdná brána IV (3) 16.15 Hvězdná brána IV (4) 17.15 Jak jsem poznal vaši matku IX (15) 17.45 Jak jsem poznal vaši matku IX (16) 18.15 Simpsonovi XIV (10) 18.45 Simpsonovi XIV (11) 19.15 Simpsonovi XIV (12) 19.45 Simpsonovi XIV (13) 20.15 Autosalon.tv 21.25 Bábovky a plechovky II 22.10 Brickleberry II (5) 22.30 Mezi COOLky II 23.05 Simpsonovi XIV (10) 23.25 Simpsonovi XIV (11) 23.50 Simpsonovi XIV (12) 00.15 Simpsonovi XIV (13) 00.35 Jak jsem poznal vaši matku IX (15) 01.00 Jak jsem poznal vaši matku IX (16) 01.25 Brickleberry II (3) 01.45 Top Gear IX (5) 02.45 Odkaz budoucnosti aneb Podivuhodná dobrodružství rodiny Smolíkovy (5) 03.10 Spravedlnost v krvi XII (8) 03.55 Spravedlnost v krvi XII (9) 04.35 Autosalon.tv

Prima Love

5.30 Na zámku 6.15 Karolína, domácí kuchařka 6.40 Prošťeno! 7.35 Modrý kód (237) 8.55 Slunečná (80) 10.20 Prošťeno! 11.00 Ano, šéfe! 12.10 Rosamunde Pilcher: Kandidáti na lásku 14.05 Doktor z hor: Nové příběhy XV (10) 15.05 Doktor z hor: Nové příběhy XV (11) 16.00 Ve hře je láska (80) 17.00 Ve hře je láska (81) 17.55 Doktor z hor: Nové příběhy XV (12) 18.55 Doktor z hor: Nové příběhy XV (13) 20.00 **Rosamunde Pilcher: Láska, zloděj a diamanty** 21.55 Modrý kód (238) 23.10 Zoo (183) 00.20 Moje máma veterinářka II (1) 01.10 Moje máma veterinářka II (2) 02.05 Ve hře je láska (80) 02.55 Ve hře je láska (81) 03.45 Spoutaná láska IV (7) 04.45 Spoutaná láska IV (8)

Co dělat, abychom dobře spali

Kvalitu a délku spánku ovlivňuje z velké části naše strava přes den. Je důležité, co jíme a kdy. Naše stravovací návyky mohou způsobit poruchu spánkového cyklu. Máte s tím zkušenost? Procházíte si něčím podobným?

CO TEDY JÍST, ABYCHOM DOBRĚ SPALI:

Představte si, že se probudíte a cítíte se odpočatí a plní energie. Jaká je to představa? Jistě mi dáte za pravdu, že jedna z nejlepších.

Když v noci špatně spíte, máte sklon jíst následující den přesně ty potraviny, díky kterým potom v noci nespíte. Pojďme si to vysvětlit.

Nekvalitní spánek nebo dokonce probdělá noc zamíchá s vašimi hormony hladu a máte potřebu jíst. Lidé, kteří nespí dobře, mají sklony jíst více a často si vybírají sladké a kofein, které jim pomohou nějak překonat den.

Problém je, že kofein zasahuje do schopnosti našeho organismu usnout. Cukr vás také nabudí, ale jenom na chvíli, protože způsobí, že hladina vašeho krevního cukru sletí rychle dolů. A vy se budete cítit ještě více unaveni. A tak si dáte ještě jednu kávu. A tak několikrát za den dokola. Kromě našeho dnešního tématu, je to cesta k tloustnutí a předčasné cukrovce 2. typu.

Proto je výběr dobré stravy tou nejlepší ochranou dobrého spánku, váhy a kondice.

ZDE JE NĚKOLIK TIPŮ PRO DOBRÝ SPÁNEK:

Umírněná porce večeře – pomůcka je velikost Vaší hrsti a porce je 2 hrsti zeleniny, 1 hrst sacharidové přílohy (brambor, rýže, luštěniny, těstoviny aj.) a 1 hrst bílkoviny (ryba, tofu, maso, luštěniny, sýraj). Plný žaludek na spaní vede k poruchám v trávení a nekvalitnímu spánku. Na druhou stranu, pokud je vaše večeře příliš malá, můžete se probouzet hladý.

Na večeři to nepřehánějte tuky a bílkovinami. Tučná jídla se dlouho tráví a bílkovinná (proteinová) jídla vytvářejí v mozku chemické reakce, po kterých se cítíte čilejší. Nízkotučná jídla a zdravé sacharidy způsobují lepší a rychlejší trávení a odlišné chemické reakce v mozku – právě ty, které vám pomohou zklidnit se a lépe usnout.

Omega 3 vám mohou pomoci. Omega 3 mastné kyseliny, nebo-li tuky. Jsou v rybách, ořechích semínkách. Pomáhají zregulovat naše vnitřní hodiny, zčásti pomocí efektu uvolnění melatoninu, hormonu, který řídí náš spánek.

Mějte pod kontrolou množství kofeinu a alkoholu přes den. Pokud jste pravidelný konzument kofeinu,

možná vám nedělá problém usnout, dokonce ani potom, co si dáte kávu po večeři. Ale kofein a alkohol narušují spánkové cykly, tj., můžete usnout, ale nemusíte vydržet spát celou noc. A to ztěžuje dosažení nehlubší úrovně spánku, která je zároveň nejvíce odpočinková.

Mějte pod kontrolou množství tekutin večer. Jestliže se probouzíte, protože máte plný močový měchýř, omezte množství tekutin mezi večeří a spánkem. Zaměřte se na to, abyste vypili dostatečné množství tekutin (voda, popř. slabý čaj) přes den.

Něco malého před spaním. Jestli „něco malého“ před spaním naruší nebo podpoří spánek, záleží na vašich stravovacích návycích. Pokud máte brzkou večeři, je malá a lehká, můžete mít pocit, že potřebujete ještě před spaním něco zakousnout, abyste usnuli. Potraviny, které obsahují vápník, hořčík nebo draslík, mohou být dobrou volbou, protože pomáhají k uvolnění nervového a svalového systému. Velikost takové porce před spaním by neměla přesahovat vaši hrst.

www.1wellness.cz s použitím materiálu od Susan Bowerman, expertky na výživu a certifikované dietoložky.

Zázračná rostlina aloe

Aloe považovali za zázračnou rostlinu už ve starověku. Účinně hojí popáleniny, odřeniny a léčí mnoho nemocí. Aloe je také účinný lék na vysoký krevní tlak, obezitu, působí preventivně proti rakovině a má spoustu dalších vlastností, pro které se jí říká zázračná rostlina.



Aloje přes 200 druhů, ale pro léčebné účinky se pěstují především tři z nich: Aloe pravá (vera), kapská a stromovitá.

Můžete ji koupit v květinářství, nebo někde získat odnož nebo řízek. Rostlina má ráda propustnou lehkou půdu. Ideální je 1 díl kompostu, 1 díl listové půdy a 1 díl písku. Vyhovuje jí umístění na slunném místě, v létě ji můžete venčit na balkoně, terase nebo na zahradě. Zalévat ji stačí jednou týdně, ale unese, když ji ponecháte svému osudu třeba při dovolené. Nenesete přelití a průvan. Vhodné je několikrát do roka aloe přihnojovat hnojivem pro sukulenty a kaktusy. Na zimu se doporučuje přemístit ji do chladnější místnosti, pozor ale na teploty pod nulou, ty nepřežije! Vystopovat, odkud aloe pochází, je obtížné. Pravděpodobně už ze starověku z jižní Afriky. Její léčivé účinky znali ve starém Egyptě, kde je zobrazována v hrobcích, užívali ji Římané i Řekové, zmínky o ní najdete i v Bibli.

Stejně tak ji ale mayské ženy využívaly pro získání hladké a jemné pleti. Její hojivé účinky při léčbě popálenin znali také Indiáni ze Severní a Střední Ameriky. Jde tedy o rostlinu, kterou už před mnoha tisíci lety uctíval celý svět.

Aloe vera na opar

Na opary rtů se osvědčila rostlina aloe. Stačí odloupnout 1 list z rostliny, umýt jej, nožem nakrojit tak, aby se vytékající šťáva dostala na opar. Během dne stačí 3–4x potírat i dužinou z listu. V lékárně je možno zakoupit i 96% Aloe vera gel, který taktéž pomáhá.

Aloe na spáleniny

Při drobném popálení pokapejte šťávou z aloe, nebo odkrojte plátek a přiložte. Nejlepší je vlastní z květináče.

Aloe na roztřepené konečky vlasů

Vlasy nejdříve trochu namočte. Potom olomte list aloe vera a šťávu naneste na vlhké konečky vlasů. Nechte působit cca půl hodiny a potom vlasy opláchněte. Lze použít i jako vlasovou kúru po běžném umytí vlasů.

Aloe na vlasy po trvalé

Vlasy namočíme, utrháme list z aloe a šťávu nanese na vlasy. Necháme 45 min. působit.

(bra)



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)



HOROSKOP

Štír 24. 10. až 22. 11.

Milí Štíři, jaro vám svědčí, všimli jste si, jak jste celí okřáli a rozkvětli? Tak jako do stromů vstupuje míza, jste i vy nyní nesení očekáváním věcí příštích. Jen prosím, nezanedbávejte životosprávu. Odpočinek je právě pro vás v tomto čase tím veledůležitým prvkem, který vám otevírá cestu k úspěchům v budoucích týdnech. Takže na radě je víkendová výprava do lesů nebo alespoň stoupání na Špilberk. Rozhled z plošiny mezi děly na jih Brna je přece nádherný. (ač)



HOROSKOP

Střelec 23. 11. až 21. 12.

Nimráte se v maličkostech a jste velmi nespokojení, 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 hospodařili, 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 pozic. (ač)

Dřevo v bytě

Provázejí ho samé superlativy – dřevo je krásné, věčné, jde o přírodní materiál s neopakovatelnou kresbou. Také jste podlehli jeho kouzlu a rozhodli se, že jím nebudete šetřit, a vytvoříte si tak příjemný a útulný domov? Opak bude pravdou! Dopustíte se jedné z chyb, které na vás v tu chvíli číhají.

Opatrně! Tak by mělo znít pravidlo pro všechny, kteří se chystají dopřát si doma dřevo. A je jedno, zda ho použijí na podlahu, okna, dveře či nábytek. Má-li krása tohoto přírodního materiálu vyniknout, musíte jí k tomu dát příležitost. Zde je návod, jak na to!

1. Dvě, maximálně tři!

Příliš druhů a dekoru dřeva použitého v místnosti nevypadá dobře. Podlaha, dveře, parapety a nábytek spolu souvisejí. Proto je třeba přemýšlet už při pokládání podlahy, jaký nábytek do místnosti při-



jde. Největší chybou je použít do interiéru dohromady úplně jiné barevné škály, například dub, třeseň či mahagon. Proto radím zvolit vždy dřeviny vycházející ze stejné barevné škály, pouze jinou sytost – tedy například zvolit javor, dub kouřový v kombinaci s ořechem nebo wenge, které spadají do škály hnědých. Pokud nechcete hnědou a máte dostatečně velký a světlý prostor, sáhněte po šedých až černých odstínech dřeva. Mezi ně patří různé antické a industriální úpravy dubu, šedý javor či tmavé betonové dřevo.

A co dělat, pokud už máte nasbíráno několik kousků nábytku z různých dřev? Pak na podlahu použijte dřevěnou rošádu či mozaiku, kde je od každého odstínu kousek, a nesourodost, která tak vznikne, bude vypadat jako záměr.

2. Pozor na nudu!

Budete se tedy držet předchozího pravidla a celý interiér včetně podlahy a dveří si necháte zařídit třeba z buku? Výsledek bude velká nuda! Má-li krása přírodního materiálu vyniknout, dopřejte jí kontrast. Ideální je proto kombinace světlého a neutrálního dřeva, jako jsou smrk, dub a buk, s tmavými a výraznými typy, mezi něž se řadí například wenge, makasar či zebrano.

3. Kouzlo bílé!

Pokud nechcete se dřevem experimentovat, zvolte kombinaci dřeva a bílé barvy. Vedle ní totiž dřevo krásně vynikne, současně tato barva dá interiéru odlehčený vzhled, a navíc kombinace působí moderně i elegantně.

4. Nezapomínejte na barvy!

Kombinace dřeva a bílé barvy sice bude vypadat krásně a elegantně v jedné místnosti, ale zvolit ji do celého bytu už nejde, bude vypadat fádně a okouká se. Proto se nebojte kombinovat dřevo s barvami, ideální je vždy jedna základní a jedna doplňková.

Zde jsou dva příklady: světlé dřevo doplňte základní šedou a doplňkové mohou být různé

odstíny červené! Tedy do obývacího si pořídte šedou pohovku a křesla, tři stěny vymalujte šedou a jednu zvolte s výrazným červeným akcentem. Barevně s ní sladte kobereček, polštáře na pohovce a doplňky.

Jestliže jste dali přednost výraznému a tmavšímu wenge, ideálně ho doplňte světlehnědou jako základovou a vše oživte různými odstíny zelené ve světlé i tmavé sytosti.



5. Zatepluje, ale i zaplňuje

Dřevo spolu s dalšími přírodními materiály, jako jsou například kámen, patří mezi materiály s matnou a drsnou strukturou. Ty mají tu vlastnost, že interiéru dodávají pocit příjemnosti, tepla domova a zabydlenosti, a to bez ohledu na odstín. I když u tmavších jsou účinky silnější. Pozor, tedy, abyste své bydlení příliš nepřehltili!

Kombinujte je proto s materiály, které mají opačné účinky. Jsou to ty s lesklým a hladkým povrchem, které dokážou místnosti odlehčit, a lesk jim dodá luxusní vzhled. Patří mezi ně sklo, kov, keramické obklady, lakované povrchy a podobně.

Zdají se vám tato pravidla složitá? Pak se držte osvědčeného pravidla, že méně znamená více!

(zdroj internet)



HOROSKOP

Vodňář 21. 1. až 18. 2.

Divý čas vyčerpání po zimě je patrný v podstatě u všech znamení, vás však zatím šťastně míjí. Vaše fyzická kondice je řádově lepší, než u zbytku populace, přesto se cítíte velmi vyčerpání. Je to tím, že vám chybí vnitřní pohoda a spokojenost, že se stále zříváte věcmi, které stejně nemůžete změnit. Ve výsledku pak budete v nejbližších dnech působit stejně unaveně, jako vaši kolegové, kteří bojují s bacily. (ač)

Brněnský NOS. Vydává SAMAB PRESS GROUP, a. s., BRNO, Cyrilská 14, tel./fax: 545 240 237. Redakce: Cyrilská 14, 602 00 BRNO, tel./fax: 545 240 117, IČO: 25524291, www.samab.cz. Šéfredaktor: Ing. Pavel Bradávka, tel./fax: 545 240 237. Inzerce: G. Vyskočilová, tel.: 777 367 085, e-mail: g.vyskočilova@samab.cz. V dodaných inzerátech ručí za jazykovou a stylistickou podobu zadavatel. Neinzertní sdělení: tel.: 777 367 085, e-mail: g.vyskočilova@samab.cz. Sazba: grafické studio SAMAB PRESS GROUP, a. s., tel.: 545 211 870, e-mail: nos@samab.cz. Tisk: tiskárna SAMAB PRESS GROUP, a. s., Cyrilská 14, 602 00 Brno, tel./fax: 543 210 364, e-mail: tiskarna@samab.cz. Případné nedostatky v distribuci volejte na telefonní linku 545 240 117. Registrováno: MK ČR E 8224.

