

International Festival Ballet
26.1.2024
BRNO
Hala Vodova

Největší
**LABUTI
JEZERO**

Vstupenky
k dostání na

ticketportal
VSTUPENKY NA DOSAH

ticket-online.cz

11.02.2024 BRNO
ZONER BOBYHALL

**LORD
OF THE
RINGS**
IN CONCERT

**N[®]
O
S**

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

2. týden **11. ledna 2024**

01.02

KLÁRA KOLOMAZNÍKOVÁ

český výrobek

**A JEJÍ CESTA KE
ZDRAVÝM STŘEVŮM**

ÚSTA
JÍCEN ŽALUDEK STŘEVA
PRŮJEM ZÁCPA ZÁNĚTY
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
CROHNOVA CHOROBA
DRÁŽDIVÝ TRÁČNÍK



Celý rozhovor na Youtube a vitestin.cz

Klára Kolomazníková, zpěvačka
(býv. Holkil), moderátorka

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

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 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.**

Nastartujte střeva a zažívání!

7 let vynikajících výsledků u lidí

160 Kč

www.vitestin.cz Tel: 389 500 001 777 455 588



První pivní lázně v Brně

Brněnské pivní lázně, s.r.o.
Za Divadlem 587/4, Brno-střed

Pivní koupele probíhají ve vířivých, modřínových kádích a jsou plné vitamínů řady B, živin, minerálů a antioxidantů. Úžasně působí na podporu duševní i fyzické svěžesti, celkově vitalizují organismus. Pravidelné koupele zaručují omlazení kůže, lesklé vlasy, odstraňují toxiny z těla a bakterie, působí protizánětlivě na kůži, zmírňují bolesti zad, svalů a kloubů, vyživí kosti, zvyšují krevní oběh a stimulují zrychlení metabolismu (celulitidu), trávení. Podporuje dlouhověkost.

Kromě pivních koupelí u nás naleznete solno-bylinkové koupele, bylinkové a tolik žádanou omlazovací Kleopatřinu koupel. Můžete si dopřát i masáže a zábaly.

Jsme tu pro Vás a těšíme se na Vaši návštěvu.

tel.: 728 867 354

www.brnenskepivnilazne.cz

10 % sleva

**z balíčku při uplatnění kuponu
akce platí do 30. 4. 2024**



HOROSKOP

Kozoroh 22. 12. až 20. 1.

Úspěšní v kariéře, rozpačití ve vztahu k dětem. Stále to pro vás platí a vy s touto situací, která vyžaduje pozdvižený prst nic neděláte. Lze se přirozeně zeptat, proč tomu tak je, ovšem vy, ve své nerudnosti vlastně ani nechcete odpovídat. Příjemnější budoucí dny čekají především Kozorohy – ženy. Je totiž velká pravděpodobnost, že ve věcech milostných mohou nastat právě nyní velmi pozoruhodné okamžiky. Nepůjde se největší pravděpodobností o sblížení fyzické, ale o souznění duší, které se ukáže být tak přitažlivým a dojemným. Vaši vnitřní křehkost a rozchvělost zpozoruje i vaše okolí, ale co na tom? (ač)

Nedostatkem

vitamínu D trpí až 60 % populace.

Proč je „děčko“ důležité?

10. květen 2022: **Vedoucí farmaceutka Lékárny AGEL, Mgr. Lucia Gondová, přibližuje důležitost vitamínu D. Jeho nedostatku v organismu se připisuje vzniku řadě onemocnění, jako je například osteoporóza, poruchy imunity či nádorové onemocnění. Jak doplňovat vitamín D? Můžeme se jím předávkovat? Co je vitamín D a proč je tak důležitý pro dospělé a děti?**

Pod pojmem vitamín D můžeme chápat skupinu velmi podobných molekul (vitamíny D1 až D5), které jsou rozpustné v tuku. Vytváří se složitými reakcemi z cholesterolu při působení slunečního záření na pokožku. Samozřejmě ho také přijímáme i v rostlinné a živočišné potravě. Velkým omylem je myslet si, že vitamín D je důležitý jen u novorozenců a malých dětí. Mnoho studií potvrdilo, že nedostatek vitamínu D v organismu se podílí na vzniku řady onemocnění, a to například kardiovaskulárního onemocnění, a dokonce i nádorového onemocnění.

Jaké jsou nejčastější zdroje vitamínu D v organismu?

Za normálních okolností, kdy je pokožka vystavena slunci, zejména v letních měsících, se v našem těle dokáže vytvořit dostatečné množství vitamínu D. V zimních měsících je potřeba vitamín D doplňovat potravou, zejména živočišného původu, jako je olej z rybích jater, maso, vaječný žloutek a mléko. Vegetariáni mají k dispozici kvasnice, kakao, kokos nebo datle. Pokud nestačí ani to, existuje mnoho preparátů s obsahem různých dávek vitamínu D.

Mnoho lidí se domnívá, že čím déle se sluníme, tím více vitamínu D se nám vytvoří. Je to pravda?

Je to pravda. Samozřejmě i tady platí určité podmínky. Dostatečný přísun vitamínu D nám zvládně zabezpečit opalování minimálně 2x do týdne, které zahrnuje tvář, ruce a záda, a to při počátečním 10–15 minutovém slunění bez opalovacího krému. Následně bychom měli



použít ochranný faktor 15+. Takto vytvořena zásoba vitamínu D během letních měsíců nám vydrží zhruba 2–4 měsíce.

Proč mnoha lidem vitamín D i tak chybí?

Nedostatek vitamínu D v populaci bychom mohli nazvat i pandemií. Trpí jím okolo 60 % lidské populace. Celková hladina vitamínu D v organismu nezávisí jen na vnějších faktorech, ale i na genetice. Avšak hlavní příčinou je nedostatek slunečního záření – používání vysokých ochranných faktorů, které brání pronikání UVB záření, mnoho interiérových aktivit a vyšší věk. U seniorů nad 65 let klesá schopnost syntetizovat vitamín D až o 75 %.

Jak se projevuje nedostatek vitamínu D v organismu?

Mezi projevy nedostatku vitamínu D patří vyčerpanost a únava, časté respirační onemocnění, špatné hojení ran, bolesti kostí a zad, deprese a úbytek vlasů. Pokud pozorujeme některý z příznaků popsanych výše, měli bychom se poradit se svým lékařem nebo lékárníkem o vhodnosti doplnění vitamínu D, jako i o vhodné dávce. Úroveň vitamínu D v těle si můžete nechat otestovat například v síti laboratoří AGELLAB.

Můžeme se vitamínem D předávkovat?

Při běžné dietě určitě ne. Komplikace však mohou nastat při kombinaci předepsaných léčiv a doplňků stravy s vysokým obsahem vitamínu D. Za doporučenou dávku pro dospělé osoby se považuje ještě hodnota 100 ug/den, pro děti ve věku 1–10 roků 50 ug/den a pro kojence 25 ug/den. NA rizika by měl upozornit ošetřující lékař, případně se poradte o vhodném dávkování s odborníkem v lékárně.

WÝKUP

VŠECH MECHANICKÝCH (NATAHOVACÍCH) HODINEK

telefon 737 171 367



KAPESNÍ A NÁRAMKOVÉ

Vykoupíme veškeré kapesní a pánské náramkové natahovací hodinky, krabičky od hodinek, záruční listy – prodejky. Hodinky i nefunkční nebo značně poškozené nebo na díly! I celou hodinářskou pozůstalost, nebo sbírku. Dále veškeré starožitné hodiny a stroje.

dále VYKOUPIME

mince, medaile, vyznamenání, řády, fotoaparáty, reklamní cedule a další



ZLATO

Šperky
zlomky



STŘÍBRO

Tabatěrky • pudřenky
přibory • šperky
zlomky

STAROŽITNOSTI Svatopetrská 22a, Brno-Komárov !!!PENÍZE IHNED!!!

Otevírací doba: PO-ČT 10.00-17.00, PÁ 10.00-12.00

JAK SE K NÁM DOSTANETE - tramvaji č. 12 do Komárova
Čtvrtá zastávka od hl. nádraží hlášena Konopná → 15 m ←
Autem parkování u obchodu!!! Po-Čt 10-17 hod.



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



HOROSKOP

Vodnář 21. 1. až 18. 2.

Máte možnost pohnout nyní se svým životem. Nemusí být pravdou, že zmlknete vždy, když se sejde větší kolektiv lidí. Vždyť máte co přidat do pléna a dokážete využít i svých neobyčejných hudebních sklonů. V promluвах se snažte například poslouchat sami sebe. Překvapením pro mnohé z vás, zvláště muže, může být poznání, jak melodický je váš hlas. Tento týden je pro vás také velmi vhodný pro cestování, naopak na úřady není vhodné přilížit vstupovat. (ač)



HOROSKOP

Ryby 19. 2. až 20. 3.

Nevěřte sami sobě a ani blízcí už nevěří vám. Jste zkrátka na rozcestí a záleží jen na vás, jak se s tímto obtížným životním obdobím vyrovnáte. Hledáte-li inspiraci k dalším činům, zkuste se zamyslet nad tím, jak to vlastně dělali vaši předkové, jak dokázali v nesrovnatelně komplikovanějších podmínkách udržet nejen svěží mysl, ale také čistou mysl a vřidnost ve tváři. Není nic horšího, než zlomit nad stavem věci hůl a oddávat se dále se zničujícím rozkoším, jako je popuzenost na celý svět nebo vymlouvání se před tou tváří, co vídáváte v zrcadle, že zkrátka tak to musí být. Není to pravda. (ač)



HOROSKOP

Beran 21. 3. až 20. 4.

Berani, vaše nejbližší budoucnost bude nesena ve znamení optimismu a víry, že láskou a úsilím, lze překonat i velmi těžké chvíle. Vaše zdravotní obtíže jsou prostě tady a vy se připravujete na zásadní boj s daností věcí. Právě mezi reprezentanty vašeho znamení bylo už v minulosti množství takových, kteří hrdinně vzdorovali osudu a posuny vítězství člověka nad osudem k dalším skvělým výsledkům. Zkuste se v rámci přípravy na těžké chvíle konce tohoto týdne odreagovat výletem do přírody nebo navštívit některé známé, u nichž jste už léta nebyli. Náhle uvidíte, jak mnoho si máte stále ještě povědět a zalitujete, že jste je tak dlouho měli. (ač)



HOROSKOP

Býk 21. 4. až 20. 5.

Nebyl to až tolik šťastný týden, jak se zdálo, Býci. Vám prostě ty oslavy nesvědčí a nemají pro vás ten pravý ryz. Chybou je, že jste nedokázali říci dost v okamžiku, kdy se vám hra přestávala líbit a stále jste s útrpným úsměvem ve společnosti dleli. Berte to jako varování pro setkání, jež vás čekají právě nyní. Věcným přitakáním se totiž postupně dostáváte do pozice, kdy si o vás ostatní začínají myslet, že jste méně chápaví a nebo líní přemýšlet. (ač)



HOROSKOP

Bliženci 21. 5. až 21. 6.

V lásce nenaleznete nyní, Bliženci, mnoho uspokojení. Prostě se vám nedaří a vaše snažení na tom nic nezmění. Ony sny a naděje, které jste spojovali s vánočními svátky patří už definitivně minulosti. Soustředte se na to, že vládu převzal leden, což je měsíc méně dvojaký, než praví tradice. Vaše chmury vycházející z atmosférických vlivů nemusejí být proto nijak velké. Když by se vám přitom podařilo zbavit se věčné sebekontroly, ulevilo by se vám navíc. Můžete-li vyjděte si pravidelně do přírody. (ač)



HOROSKOP

Rak 22. 6. až 22. 7.

Ani vánoční a novoroční výdaje vás, Raci, nedovedly k zamýšlení nad vaší finanční situací. Ovšem pozor na to! Vždyť na jedné straně neobyčejně rozhazujete, beze smyslu investujete do věcí, které vlastně ani nepotřebujete, ale na druhé straně vašim blízkým neposkytujete potřebnou hmotnou rezervu, aby se nemuseli chovat jako zcela podřízené bytosti. Cestou z tohoto začarovaného kruhu je velkorysost. Zkuste se vžít do role těch, které ovládáte a představte si, jaké to vlastně je. (ač)



HOROSKOP

Lev 23. 7. až 22. 8.

Bude se vám finančně dařit. Platí to jak pro nejruznější sázky, tak pro dlouhodobé zhodnocování vkladů. Zkrátka: láska a peníze budou v plusu, rodinný klid ovšem nikoliv. Ti, k nimž vás neváže vřelý nebo vášnivý vztah budou rozrušení a posléze podráždění vaší bohorovnosti a schopnosti odkládat řešení problému na mnohem pozdější dobu. Oni jsou totiž právě nyní v období, které nepatří v těchto ohledech ke zcela špičkovým. Nemůžete se jim proto divit. Na druhé straně je pro vás ideální čas uspořádat si své drobné věci, udělat si pořádek od peněženky po psací stůl. (ač)



HOROSKOP

Panna 23. 8. až 22. 9.

Náhle pocítíte slast z možnosti vychutnat si chvíli o samotě nebo minuty prožít v družném hovoru se sousedkou. Není na tom nic špatného a přidáte-li k tomu ještě důraz na výchovu dětí, bude všechno mnohem perspektivnější a vy samy, Panny, budete mít více radosti. Není pro vás nyní vhodné pouštět se do složitějších finančních transakcí, protože výsledek se jeví tak jistý, jako zpráva, že v létě vyschne Brněnská přehrada. Soustředěná práce na zúšlechťování zevnějšku může ve vašem případě přinést v několika málo dnech výsledky. Budete se nejen lépe cítit, ale také okolí i vaši proměny výrazně povšimne. (ač)

TV program čtvrtek 18. 1.

ČT1

5.59	Studio 6 9.00 Na krok od nebe VI
10.00	Chvilka pro písničku
10.10	Všechno, co mám ráda
10.35	Silvestrovský koktejl
11.30	AŽ-kvíz
12.00	Zprávy ve 12
12.20	Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30	Samá doma
14.10	Buchty po ránu
14.35	Četník ze Saint Tropez
16.15	Na krok od nebe VI
17.15	AŽ-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	Hoříčká keř (1/3)
21.35	Máte slovo s M. Jílkovou
22.34	Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty
22.35	Maigret a prasátka z porcelánu
00.05	Rajské zahrady
00.25	AŽ-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 D'Artagnanův skutečný příběh 9.25 Námluvy ve světě zvířat (2/5)
10.15	Krásná a osobitá Kalábrie
11.10	Faraonové dvou zemí
12.05	Lidové tradice v krajích České republiky
13.05	Windsorové v soukromí (1/3)
13.55	Industrie (2/12)
14.20	Rosomák – neústupná matka
15.15	Zázračná planeta: Zmrzlá planeta II (2/6)
16.05	Evropa dnes
16.35	Putování Příamova pokladu
17.25	Poslední přírodní ráje (3/6)
18.20	Megastavenišť
19.10	Krásy z proutí
19.40	Postřehy odjinud
19.50	Zprávy v českém znakovém jazyce
20.00	Evropa z výšky
20.50	Světě na kole (2/8)
21.20	Technické klenoty (2/8)
21.50	Indiáni Sibiře proti těžbařům
23.10	Zázraky techniky IV
00.00	Pongo Calling
01.20	Agent Hamilton (2/10)
02.05	Žijeme s virou
03.05	Hraje vám... kapela Vracováci
03.40	Na moll aneb Písničky od Bolka
04.20	Notes
05.00	Babylon
05.30	Křesťanský magazín

NOVA

5.55	Snídaně 8.30 Ulice (4618)
09.30	Kriminálka Anděl IV (14)
10.50	Chůva k pohledání V (3, 4)
11.50	Tesco's s chutí
12.00	Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí

12.20	Ordinace v růžové zahradě 2 (72)
13.35	Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (3, 4)
15.25	Výměna manželek V
16.57	Odpolední Počasí
17.00	Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.30	Na lov II
18.30	Ulice (4619)
19.30	Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20	Jedna rodina (46)
21.40	Kriminálka Anděl IV (15)
23.00	Kriminálka Las Vegas III (17)
00.00	Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (3, 4)
02.00	Kriminálka Las Vegas III (17)
03.05	Ulice (4618)
03.50	Ordinace v růžové zahradě 2 (72)
04.45	Novashopping

Prima family

6.00	Nový den 7.10 M.A.S.H (190)
07.40	M.A.S.H (191)
08.10	M.A.S.H (192)
08.40	M.A.S.H (193)
09.15	Na vlnách Jadrana (2)
10.25	Policie Hamburk III (12)
11.25	Policie Hamburk III (13)
12.25	Closer II (28)
13.30	Komisař Rex VII (3)
14.40	Ano, šéfe!
15.50	Policie v akci
16.50	Policie v akci
17.55	Prostřeno!
18.52	Počasí
18.55	Hlavní zprávy
19.40	Krimi zprávy
19.55	Showtime
20.15	Zoo (166)
21.40	Inkognito
22.50	Inkognito
23.55	Ano, šéfe!
01.05	Policie v akci
02.05	Policie Hamburk III (12)
03.10	Policie Hamburk III (13)
04.20	Closer II (28)
05.55	Nový den

TV Barrandov

5.25	Jak to dopadlo!? 6.20 Jak to dopadlo!? 7.10 Nebezpečné vztahy live
08.50	Klenot.TV
11.35	Teleshopping Soukup shop
13.40	Česká tajenka
14.15	Jak to dopadlo!?
15.10	Nebezpečné vztahy
16.10	Nebezpečné vztahy
17.00	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
20.30	Jasně a stručně
20.50	Hovory Kalousek Soukup
21.50	Týden podle Jaromíra Soukupa
22.20	Kvíz Jaromíra Soukupa
22.50	Hovory Kalousek Soukup
23.50	Týden podle Jaromíra Soukupa
00.20	Moje zprávy
00.30	VIP svět
00.40	Exkluziv Kateřiny Brožové
01.20	Na plac!
03.00	Ostříháno
04.40	Nebezpečné vztahy

NOVA Cinema

6.55	Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (1, 2) 9.00 Modrá laguna 11.05 Pepa
13.00	Naposledy spolu
14.50	Agent v sukni
16.45	Arabela (3)
17.25	Arabela (4)
18.00	28 dní
20.00	Špindl 2
22.25	Pomsta mrtvého muže
00.40	Henryho deník
02.40	Zkrocená hora
04.40	Kriminálka Las Vegas III (14)

Prima COOL

5.45	Příhody Bolka a Lolka 6.00 Příhody Bolka a Lolka 6.20 Partička XXL 7.45 Re-play 8.10 Top Gear XXI (5)
09.20	Top Gear IV (3)
10.25	Hvězdná brána IX (19)
11.25	Hvězdná brána IX (20)
12.20	Jak jsem poznal vaši matku IV (9)
12.50	Jak jsem poznal vaši matku IV (10)
13.20	Simpsonovi II (11)
13.50	Simpsonovi II (12)
14.20	Simpsonovi II (13)
14.50	Simpsonovi II (14)
15.10	Hvězdná brána X (1)
16.10	Hvězdná brána X (2)
17.15	Jak jsem poznal vaši matku IV (11)
17.45	Jak jsem poznal vaši matku IV (12)
18.15	Simpsonovi III (18)
18.45	Simpsonovi III (19)
19.15	Simpsonovi III (20)
19.45	Simpsonovi III (21)
20.15	Partička XXL
22.00	Božská relikvie 2
00.15	Simpsonovi III (18)
00.45	Simpsonovi III (19)
01.15	Simpsonovi III (20)
01.45	Simpsonovi III (21)
02.15	Jak jsem poznal vaši matku IV (11)
02.45	Jak jsem poznal vaši matku IV (12)
03.15	Lovci prokletých pokladů II (10)
04.25	Živí mrtví IX (1)

Prima Love

5.45	Na zámku 6.00 Na zámku 6.10 Prostřeno! 7.15 Modrý kód (175)
08.35	Slunečná (18)
10.00	Prostřeno!
10.45	Ano, šéfe!
11.50	Rosamunde Pilcher: A najednou to byla láska
13.55	Doktor z hor: Nové příběhy VII (16)
14.55	Doktor z hor: Nové příběhy VIII (1)
15.55	Vůně jahod (11)
16.55	Vůně jahod (12)
17.55	Doktor z hor: Nové příběhy VIII (2)
18.55	Doktor z hor: Nové příběhy VIII (3)
20.00	Rosamunde Pilcher: Mraky nad mořem
21.55	Modrý kód (176)
23.10	Na vlnách Jadrana (2)
00.10	Příchuť lásky (9)
01.10	Příchuť lásky (10)
02.20	Vůně jahod (11)
03.25	Vůně jahod (12)
04.35	Spoutaná láska (18)

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 zákaznický 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

TV program pátek 19. 1.

ČT1

5.59 Studio 69.00 Na krok od nebe VI
10.00 Herecká dráha 10.30 Neobyčejné životy
11.25 Postřehy odjinud
11.30 AZ-kviz
12.00 Zprávy ve 12
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Sama doma
14.00 Telefon
14.20 Reportéři ČT
15.10 Růžový Hubert
16.20 Úsměvy Davida Prachaře
17.00 Na cestě po Kongo-Brazzaville
17.30 AZ-kviz
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 (2)
21.05 Všechnopárty
21.59 Výsledky losování šťastných 10
22.00 Hercule Poirot XIII
23.30 Komisař Montalbano
01.15 AZ-kviz
01.40 Bolkoviny
02.35 Dobré ráno
05.10 Rajske zahrady
05.30 Události v regionech

ČT2

5.59 Dobré ráno 8.30 Příroda – úžasný zdroj inspirace (3/3) 9.25 Dobrodružství vědy a techniky 9.55 Pantalan – brazilský přírodní zážrak 10.45 Království divočiny: Obrovští sumci
11.15 Investigátoři (2/6)
12.15 Mozek v plechovce
12.45 Postřehy odjinud
12.55 Třetí říše v barvě: Válka proti Hitlerovi
13.40 Konference ve Wannsee
14.25 Nejdůležitější události 2. světové války v barvě
15.20 D'Artagnanův skutečný příběh
16.15 Industrie (2/12)
16.40 Technické klenoty (2/8)
17.10 Tajné akce StB
17.25 Austrálie z ptáčích perspektivy (2/2)
18.15 Příběhy starých hospod 2 (2/8)
18.45 České himálájské dobrodružství
19.40 Postřehy odjinud
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce
20.00 Muž z Hongkongu
21.40 Polda a bandita 2
23.20 Letecké katastrofy
00.05 Apokalypsa: Válka světů (2/6)
01.00 8 dní, které stvořily Řím (2/8)
01.45 Před půlnocí
02.10 Na moll aneb Písníčky od Bolka
02.50 Dobrovolnictví jako životní etapa
03.15 Hraje vám... Mistrůňanka
03.50 Historie.cs
04.45 Notes
05.30 Evropa dnes

NOVA

5.55 Snídaně 8.25 Ulice (4619) 9.30 Jedna rodina (46) 10.50 Chůva k pohledání V (5, 6) 11.50 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí

12.25 Ordinance v růžové zahradě 2 (73)
13.40 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (5, 6)
15.30 Výměna manželé V
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.30 Na lov II
18.30 Ulice (4620)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Rychle a zbesile: Tokijská jízda
22.30 Prci, prci, prcičky: Školní sraz
00.50 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (5, 6)
03.10 Ulice (4619)
03.50 Ordinance v růžové zahradě 2 (73)
04.50 Novoshopping

Prima family

6.00 Nový den 7.15 M.A.S.H (194) 7.45 M.A.S.H (195) 8.15 M.A.S.H (196)
08.55 Zoo (166)
10.15 Policie Hamburk III (14)
11.15 Policie Hamburk III (15)
12.15 Closer III (1)
13.30 Komisař Rex VII (4)
14.40 Ano, šéfe!
15.50 Policie v akci
16.50 Policie v akci
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
23.55 Ano, šéfe!
01.00 Policie v akci
02.00 Policie Hamburk III (14)
03.05 Policie Hamburk III (15)
04.15 Closer III (1)

TV Barrandov

5.25 Jak to dopadlo!? 6.20 Jak to dopadlo!? 7.15 Nebezpečné vztahy live
08.50 Klenot.TV
11.35 Teleshopping Soukup shop
13.40 Česká tajenka
14.15 Jak to dopadlo!?
15.10 Nebezpečné vztahy
16.10 Nebezpečné vztahy
17.00 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
20.30 Jasně a stručně
20.50 Doktorka Kellerová (1)
22.00 Nečekaná úmrtí – Ivana Trumpová
22.30 Sex ve městě
23.05 Kurnia, co to je?
00.15 Exkluziv Kateřiny Brožové
00.50 Moje zprávy
01.00 VIP svět
01.20 Na plac!
02.30 Ostříháno
04.45 Nebezpečné vztahy

NOVA Cinema

5.25 Pepa 7.20 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (3, 4) 9.10 28 dní

11.15 Útok na lásku
13.00 Úkryt v zoo
15.30 Warcraft: První střet
17.55 Rudá planeta
20.00 Latte a kouzelný vodní kámen
21.35 Holky na výletě
23.15 Terapie láskou
01.35 Henryho deník
03.15 Kriminálka Las Vegas III (15)
04.20 Naposledy spolu

Prima COOL

5.40 Příhody Bolka a Lolka 6.00 Příhody Bolka a Lolka 6.15 Autosalon.tv
07.20 Těžká dřina
08.00 Top Gear XXI (6)
09.20 Top Gear IV (4)
10.25 Hvězdná brána X (1)
11.25 Hvězdná brána X (2)
12.20 Jak jsem poznal vaši matku IV (11)
12.50 Jak jsem poznal vaši matku IV (12)
13.20 Simpsonovi II (15)
13.50 Simpsonovi II (16)
14.20 Simpsonovi II (17)
14.50 Simpsonovi II (18)
15.10 Hvězdná brána X (3)
16.10 Hvězdná brána X (4)
17.15 Jak jsem poznal vaši matku IV (13)
17.45 Jak jsem poznal vaši matku IV (14)
18.15 Simpsonovi III (22)
18.45 Simpsonovi III (23)
19.15 Simpsonovi IV (1)
19.45 Simpsonovi IV (2)
20.15 Supervulkán
22.05 Jurská vzpoura: Dinokracie
23.50 Simpsonovi III (22)
00.20 Simpsonovi III (23)
00.50 Simpsonovi IV (1)
01.20 Simpsonovi IV (2)
01.50 Jak jsem poznal vaši matku IV (13)
02.20 Jak jsem poznal vaši matku IV (14)
02.50 Lovci prokletých pokladů II (11)
03.55 Živí mrtví IX (2)

Prima Love

05.40 Na zámku
06.00 Na zámku
06.10 Prostřeno!
07.15 Modrý kód (176)
08.35 Slunečná (19)
10.00 Prostřeno!
10.45 Ano, šéfe!
11.50 Rosamunde Pilcher: Křídla naděje
13.50 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (2)
14.50 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (3)
15.50 Vůně jahod (13)
16.55 Vůně jahod (14)
17.55 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (4)
18.55 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (5)
20.00 Rosamunde Pilcher: Mlha nad zámek Kilrush
21.55 Modrý kód (177)
23.10 Zoo (166)
20.20 Příchut' lásky (11)
01.20 Příchut' lásky (12)
02.30 Vůně jahod (13)
03.30 Vůně jahod (14)
04.45 Spoutaná láska (19)

TV program sobota 20. 1.

ČT1

6.00 Buchtý po ránu 6.25 Po stopách hvězd 6.55 Telefon 7.15 O zakletém hadovi 8.10 Hamernická povíadačka
08.55 Miluji Tě
09.35 Úsměvy Hany Vitové
10.20 Otec Brown IX
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 Jaromil ke štěstí přišel
13.55 Koho ofoukne větríček
14.45 Noční motýl
16.15 Slečna Marplová
17.50 Kočka není pes
18.25 Kluci v akci
18.55 Události za okamžik a počasí
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny
20.10 Peče celá země
21.20 Desatero podle Ringa
22.39 Výsledky losování šťastných 10 a Euromiliony
22.40 Četník v New Yorku
00.20 Silvestrovský koktejl
01.15 Případy detektiva Murdocha XV
02.00 Sama doma
03.30 Magický Špilberk
04.25 Banánové rybičky
05.00 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli
05.30 Z metropole

ČT2

6.00 České himálájské dobrodružství 6.55 Velkolepá příroda Afriky 7.50 Kouzla a nebezpečí skandinávské zimy (3/4) 8.50 Běžkotoulky
09.00 Světem na kole (2/8)
09.30 Zázraky techniky IV
10.20 Letecké katastrofy
11.05 Auto moto svět
11.25 Auto moto test
11.40 Voda života
12.35 Babylon
13.52 Cesta z ofsajdu (2/7)
13.35 Království divočiny: Obrovští sumci
14.00 Evropa z výšky
14.45 Růže pro všechny
16.20 K počtu zbraň! (2/8)
16.50 Windsorové v soukromí (1/3)
17.35 Zázračná planeta: Zmrzlá planeta II (3/6)
18.30 Náměly ve světě zvířat (3/5)
19.20 Industrie (2/12)
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce
20.00 Hrabě Monte Christo
21.45 Jackie Brownová
00.15 Dalglish
01.05 Indiáni Sibiře proti těžbařům
02.20 Grantchester VI (2/8)
03.05 Ta naša kapela
03.30 Za našima humny
04.00 Procházka po Strážnici
04.20 Designtrend
04.35 Duchovní kuchyně
05.00 Poslední přírodní ráje (3/6)

NOVA

5.55 Holčička z iglu 6.05 Zig a Sharko IV 6.15 Chuggington: Veselé vláčky II (8, 9, 10, 11) 7.05 Alvin a Chipmunkové II (6, 7) 7.55 Vikendová Snídaně

10.15 Souboj na talíři LIVE: Festival hvězdných chutí
10.20 Specialisté (194)
11.25 Comeback (16)
12.00 Souboj na talíři LIVE: Festival hvězdných chutí
12.05 Zamilovaný profesor
14.00 Souboj na talíři LIVE: Festival hvězdných chutí
14.05 Už tam jsm?e?
16.00 Souboj na talíři LIVE: Festival hvězdných chutí
16.05 Spider-Man: Homecoming
18.50 Souboj na talíři LIVE: Festival hvězdných chutí
18.55 Na vaší straně
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.15 Souboj na talíři LIVE: Festival hvězdných chutí
20.20 Harry Potter a vězeň z Azkabanu
23.10 After: Tajemství
01.10 Spider-Man: Homecoming
03.30 Ulice (4620)
04.15 Babičovy dobroty
04.55 Novoshopping

Prima family

6.00 Lodi přes Kornati 6.05 Bolek a Lolek mezi horníky 6.25 M.A.S.H (197) 6.50 M.A.S.H (198) 7.15 M.A.S.H (199) 7.55 Fotr na tripu
08.35 Autosalon.tv
09.40 Inkognito
10.55 Máme rádi Česko
12.45 Máme rádi Česko
14.40 Noc klavíristy
16.25 Jarčín profesor
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Láska na spížkách
22.30 Elitní zabiják
00.20 Uvězněná pod hladinou
02.10 Ve jménu krve
04.05 Matky a dcery

TV Barrandov

5.45 Jak to dopadlo!? 6.40 Jak to dopadlo!? 7.35 Příběh velké lásky – Magda Vašaryová a Milan Lasica 8.25 Klenot.TV 10.35 Babica vs. Sapik
11.25 Kaspárku, vai!
12.00 Vaření se Soukupem
12.50 Babica vs. Sapik
13.40 Filmová místa – Báječná léta pod psa
13.55 Země snů – Rakousko
14.30 Nebezpečné vztahy live
15.25 Tajemství Petra Muka
16.20 Nebezpečné vztahy
17.00 Nová naděje s Honzou Musilem
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
20.30 Jasně a stručně
20.50 Sejdeme se na Cibulce
21.55 To nejlepší z Vtipu za stovku
22.50 Nikdo není perfektní
00.00 Exkluziv Kateřiny Brožové
00.45 Moje zprávy
00.55 VIP svět
01.10 Exkluziv Kateřiny Brožové

01.45 Na plac!
02.40 Ostříháno
04.45 Nebezpečné vztahy

NOVA Cinema

6.05 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (5, 6) 8.00 O zlaté huse 9.55 Rudá planeta 11.55 Warcraft: První střet
14.20 Latte a kouzelný vodní kámen
15.50 Scooby-Doo 2: Nepoutané příšery
17.45 Stážísti
20.00 Creed
22.45 Černočerná tma
00.45 Pomsta mrtvého muže
02.55 Kriminálka Las Vegas III (16)
03.50 28 dní

Prima COOL

5.10 Těžká dřina 5.35 Příhody Bolka a Lolka 6.00 Příhody Bolka a Lolka 6.1 Top Gear IV (3) 7.10 Pevnost Boyard (15) 8.15 Pevnost Boyard (16)
09.25 Pevnost Boyard (17)
10.45 Pevnost Boyard (18)
12.00 Re-play
12.25 Jak jsem poznal vaši matku IV (13)
12.55 Jak jsem poznal vaši matku IV (14)
13.25 Simpsonovi II (19)
13.55 Simpsonovi II (20)
14.25 Simpsonovi II (21)
14.55 Simpsonovi II (22)
15.15 Supervulkán
17.15 Jak jsem poznal vaši matku IV (15)
17.45 Jak jsem poznal vaši matku IV (16)
18.15 Simpsonovi IV (3)
18.45 Simpsonovi IV (4)
19.15 Simpsonovi IV (5)
19.45 Simpsonovi IV (6)
20.15 Doba ledová: Mamutí drncutí
22.05 25. hodina
00.55 Simpsonovi IV (3)
01.25 Simpsonovi IV (4)
01.55 Simpsonovi IV (5)
02.25 Jak jsem poznal vaši matku IV (15)
02.55 Jak jsem poznal vaši matku IV (16)
03.25 Top Gear IV (4)
04.45 Živí mrtví IX (3)

Prima Love

5.45 Na zámku 6.00 Zoo (165) 7.15 Modrý kód (177) 8.30 Slunečná (20) 9.50 Receptář prima nápadů 10.3 Vlna II (12) 12.00 Rosamunde Pilcher: Láska nepomijí
13.55 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (4)
14.55 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (5)
15.55 Vůně jahod (15)
16.55 Vůně jahod (16)
17.55 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (6)
18.55 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (7)
20.00 Paralyzující strach
21.50 Modrý kód (178)
23.00 Inkognito
23.55 Příchut' lásky (13)
01.00 Příchut' lásky (14)
02.10 Vůně jahod (15)
03.15 Vůně jahod (16)
04.25 Spoutaná láska (20)

HOROSKOP

Váhy 23. 9. až 23. 10.

Péče o blízké a snaha zvelebit domov platí jako prvotní úkoly i v tomto týdnu. Novinkou ve vašem jednání však pravděpodobně bude jakási nervozita a snaha řešit věci za každou cenu. To dodává vašim velkým úklidovým i přesunovým projektům zcela novou dimenzi a z vás by se záhy mohli stát malí diktátoři. Snažte se těchto excesů vyvarovat a nalézt optimální cestu pro prosazování svých zájmů. Vždyť na shodě s ostatními závisí také vaše ohodnocení. Jste totiž stále sledováni a hodnoceni, byť o tom vlastně ani nevíte. (ač)

Nejčastější mýty o Rentě z nemovitosti

Renta z nemovitosti, finanční produkt určený pro seniory, vyvolala v posledních letech v České republice mnoho pozitivních i negativních emocí. Také se objevily různé mýty. Pojďme se podívat na ty nejčastější z nich:



Mýtus 1: V případě zpětné hypotéky musí senior svou nemovitost odprodat.

Fakt: Model zpětné hypotéky od společnosti FINEMO.CZ funguje na principu úvěru zajištěném zástavním právem k nemovitosti, což znamená, že nemovitost je po celou dobu trvání smlouvy ve vlastnictví původního majitele. V případě dodatečného nárůstu ceny z toho profituje samozřejmě on. Tento úvěrový model je ve světě daleko běžnější než druhý známý model zpětné hypotéky, u nějž k prodeji nemovitosti opravdu dochází.

Mýtus 2: V případě krachu společnosti přijde senior o všechno.

Fakt: Pokud by společnost FINEMO.CZ zkrachovala, klienti o svou nemovitost nepijdou a až do konce svého života zůstanou jejími vlastníky. Jedinou změnou by bylo převedení dosavadních úvěrových smluv na nové majitele společnosti FINEMO.CZ nebo na nové majitele smluv s klienty. Na podmínkách smluv by se nic nezměnilo. Klienti by i nadále bydleli ve své nemovitosti a teprve po jejich smrti by se úvěr splácel zpět. V případě nevyplacené renty by noví majitelé pokračovali v jejím vyplácení.

Mýtus 3: Smlouvu o zpětné hypotéce nebude v budoucnu možné vypovědět.

Fakt: Toho se senioři nemusejí obávat, protože dle Zákona o spotřebitelském úvěru mají možnost úvěr kdykoliv splatit a tím smlouvu ukončit. V takovém případě je účtován poplatek ve výši 0,5 % z celkové dlužné částky.

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.





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 neděle 21. 1.

ČT1

6.00 Zajímavosti z regionů 6.25 Noční motýl 7.50 Beruška 8.10 Buchty po ránu 8.35 Růžový Hubert 9.45 Kalendářium 10.00 Toulavá kamera 10.30 Objekt 11.05 Vyprávěj 12.00 Otázky Václava Moravce 13.00 Zprávy 13.05 O Popelákově 14.10 Pohádka o věrnosti 15.20 Dětské hry dospělých 16.25 Soví hnízdo 17.30 Náměstíčko (2/10) 18.25 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli 18.55 Události za okamžik a počasí 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance 20.10 Smysly pro tumor (3/8) 21.15 168 hodin 21.44 Výsledky losování Šťastných 10 21.45 Nevinné lži 23.00 Případy detektiva Murdocha XV 23.55 Slečna Marplová 01.30 Slečna Marplová 03.05 Maněž Bolka Polívky 04.15 Na cestě po Kongo-Brazzaville 04.40 V kondici 05.00 Hobby naší doby 05.30 Zajímavosti z regionů

ČT2

6.00 8 dní, které stvořily Řím (3/8) 6.45 Megastaveniště 7.30 Nejdůležitější události 2. světové války v barvě 8.25 Československý filmový týdeník 1974 (1497/2379) 8.40 Hledání ztraceného času 9.00 Příběhy starých hospod 2 (2/8) 9.25 Mistři šifer 10.20 Sagrada Familia: Gaudiho výzva 11.15 Uzda krásného života 12.00 Nedej se 12.25 Křesťanský magazín 12.55 Boží mládí (1/4) 13.25 Touha po věčnosti (2/10) 13.50 Na plovárně s Kristiánem Hynkem 14.20 Dantova božská politika 15.15 Kočka není pes 15.45 Opice a další primáti – naši nejbližší příbuzní 16.40 Tajemní denísci 17.30 Umírat dobře 18.00 Afrika z ptáčích perspektiv 18.55 Technické klenoty (2/8) 19.20 Zajímavosti z regionů 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Rio Conchos 21.50 Lid versus Larry Flynt 23.55 Černobyl 00.55 Apokalypsa: Válka světů (2/6) 01.50 Spolu na hranici (3/16) 02.15 Notes 03.00 Kláštery Transylvánie 03.25 Na moll aneb Písničky od Bolka 04.05 Archeologie venkova 04.30 Před půlnocí 05.00 České himálajské dobrodružství

NOVA

6.00 Holčička z iglů IV 6.05 Zig a Sharko IV 6.20 Chuggington: Veselé vláčky II (12, 13, 14, 15) 07.05 Alvin a Chipmunkové II (8, 9)

07.55 Víkendová Snídaně 10.25 Soubor na talíři LIVE: Festival hvězdných chutí 10.30 Specialisté (195) 11.40 Soubor na talíři LIVE: Festival hvězdných chutí 11.54 Za pět minut dvanáct 13.15 Comeback (17) 13.50 10 000 př. n. l. 16.05 Agent v sukni 2 18.10 Arabela (5) 19.00 Arabela (6) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Případy mimořádné Marty (5) 21.30 Případy mimořádné Marty (6) 22.40 Střepiny 23.10 Muž v ohni 02.15 10 000 př. n. l. 03.50 Život ve hvězdách 04.20 Střepiny 04.45 Novashopping

Prima family

6.00 Lodí přes Kornati 6.05 Bolek a Lolek mezi horníky 6.15 M.A.S.H (198) 6.40 M.A.S.H (199) 7.10 M.A.S.H (200) 7.40 M.A.S.H (201) 8.10 M.A.S.H (202) 8.40 Prima Česko 9.15 Prima Svět 09.50 Poklad z půdy 11.00 Partie Terezie Tománkové 11.55 Partie Terezie Tománkové 13.00 Receptář prima nápadů 13.55 Libovky Pepy Libického 14.35 Vychytávky Ládi Hrušky 15.20 Ve varu 16.00 Ve varu 16.50 Casting na lásku 18.52 Počasí 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime 20.15 Manžel na hodinu 22.35 Zlo s lidskou tváří 00.50 Noc klavíristy 02.50 Vraždy v Midsomeru IX 05.10 Partička 05.55 Nový den

TV Barrandov

5.40 Jak to dopadlo!? 6.35 Jak to dopadlo!? 7.30 Příběh velké lásky – Jan a Marie Křížovi 8.25 Klenot.TV 10.30 Babica vs. Sapik 11.20 Kašpárku, vaň! 12.00 Vaření se Soukupem 12.35 Babica vs. Sapik 13.30 VIP svět Speciál 14.25 Nebezpečné vztahy live 15.25 Tajemství filmových kaskadérů 16.20 Nebezpečné vztahy 17.00 Nová naděje s Honzou Musilem 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 Jasně a stručně 20.55 Tajemství Jaroslava Hutky 21.25 Tajemství Michala Tučného 21.55 Skandály slavných – Jennifer Aniston 22.20 Cyranův poloostrov (3) 22.55 Týden podle Jaromíra Soukupa 23.20 Sex ve městě

23.55 Kurňa, co to je? 01.00 Moje zprávy 01.10 VIP svět 01.25 Exkluziv Kateřiny Brožové 02.05 Na plač! 03.00 Ostříháno

NOVA Cinema

5.25 Úkryt v zoo 7.45 Scooby-Doo 2: Nespoutané příšery 9.30 Latte a kouzelný vodní kámen 11.00 Špindl 2 13.25 Creed 16.05 Návrat do Modré laguny 18.10 Život podle Dana 20.00 Spider-Man: Homecoming 22.40 Sezona zabití 00.15 Prci, prci, prcičky: Školní sraz 02.25 Pomsta mrtvého muže 04.10 Kriminálka Las Vegas III (17)

Prima COOL

6.00 Příhody Bolka a Lolka 6.15 Těžká dřina 6.50 Pevnost Boyard (17) 8.00 Pevnost Boyard (18) 9.15 Pevnost Boyard II (1) 10.15 Pevnost Boyard II (2) 11.20 Autosalon.tv 12.30 Jak jsem poznal vaši matku IV (15) 12.55 Jak jsem poznal vaši matku IV (16) 13.25 Simpsonovi III (2) 13.55 Simpsonovi III (3) 14.25 Simpsonovi III (4) 14.55 Simpsonovi III (5) 15.15 Doba ledová: Mamuti drncují 17.15 Jak jsem poznal vaši matku IV (17) 17.45 Jak jsem poznal vaši matku IV (18) 18.15 Simpsonovi IV (7) 18.45 Simpsonovi IV (8) 19.15 Simpsonovi IV (9) 19.45 Simpsonovi IV (10) 20.15 Valhalla: Říše bohů 22.25 Božská relikvie 2 00.45 Simpsonovi IV (7) 01.15 Simpsonovi IV (8) 01.45 Simpsonovi IV (9) 02.15 Simpsonovi IV (10) 02.45 Jak jsem poznal vaši matku IV (17) 03.15 Jak jsem poznal vaši matku IV (18) 03.45 Re-play 04.20 Živí mrtví IX (4)

Prima Love

5.30 Na zámku 6.00 Na zámku 6.10 Zoo (166) 7.25 Modrý kód (178) 8.35 Slunečná (21) 10.00 Receptář prima nápadů 10.45 Poklad z půdy 11.50 Za láskou vzhůru 13.55 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (6) 14.55 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (7) 15.55 Vůně jahod (17) 16.55 Vůně jahod (18) 17.55 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (8) 18.55 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (9) 20.00 Tajemství hotelu Hannaway 21.50 Modrý kód (179) 23.00 Inkognito 00.00 Příchut' lásky (15) 01.00 Příchut' lásky (16) 02.10 Vůně jahod (17) 03.10 Vůně jahod (18) 04.20 Spoutaná láska (21)

TV program pondělí 22. 1.

ČT1

5.59 Studio 6 9.00 Otec Brown IX 9.45
Prémie 10.00 168 hodin 10.35 Doktor
Martin (2) 11.30 AZ-kviz 12.00 Zprávy
ve 12 12.20 Předpověď počasí, Spor-
tovní zprávy, Události v regionech plus
12.30 Sama doma
14.00 Všechno, co mám ráda
14.25 Chvilky pro písničku
14.40 Soví hnízdo
15.45 Na krok od nebe VI
16.45 Na cestě po Calvadosu
17.15 AZ-kviz
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 (3/12)
21.25 Dobré ráno, Brno! II (3/8)
21.55 Reportéři ČT
22.39 Výsledky losování Šťastných
10 a Extra Renty
22.40 Slečna Marplová
00.15 Grantchester VI (3/8)
01.10 AZ-kviz
01.35 Z metropole, Týden v regionech
02.05 Kalendárium
02.20 Dobré ráno
04.55 Rajské zahrady
05.15 Černé ovce
05.30 Události v regionech

ČT2

5.59 Dobré ráno 8.30 Evropa z výšky
9.15 Opice a další primáti – naši nej-
bližší příbuzní 10.10 Kouzla a nebezpečí
skandinávské zimy (3/4) 11.15 Krásná
a osobitá Kalábrie 12.10 Co by kdyby
12.30 Klíč 13.00 Boží mládež (1/4) 13.25
Námluvy ve světě zvířat (3/5)
14.20 Lidové tradice v krajích České
republiky
15.20 Dantova božská politika
16.15 Dobrodružství vědy a techniky
16.45 Holokaust a železnice
17.45 Letecké katastrofy
18.30 K počtě zbraň! (2/8)
19.00 Evropa dnes
19.25 Československý filmový
týdeník 1974 (1497/2379)
19.40 Postřehy odjinud
19.50 Zprávy v českém znakovém
jazyce
20.00 Žut
22.00 Rozum a cit
00.10 Případ Dominici
01.55 Apokalypsa: Válka světů (2/6)
02.50 Cesty víry
03.15 Dětské oči a bojovníci proti
totalitě
04.35 Muži, kteří sází stromy
05.00 Cesta z ofsajdu (2/7)
05.30 Umírá dobře

NOVA

5.55 Snídaně 8.40 Ulice (4620) 9.40
Případy mimořádné Marty (5) 10.50
Chůva k pohledání V (6, 7) 11.50 Tes-
coma s chutí 12.00 Polední Televizní
noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.20 Ordinance v růžové zahradě 2 (74)
13.35 Rizzoli & Isles: Vraždy na
pítevně (7)
14.30 Rizzoli & Isles: Vraždy na
pítevně (8)
15.30 Výměna manželek V
16.57 Odpolední Počasí

17.00 Odpolední Televizní noviny,
Sportovní noviny
17.30 Na lovu II
18.30 Ulice (4621)
19.30 Televizní noviny, Sportovní
noviny, Počasí
20.20 Specialisté (196)
21.25 Specialisté (197)
22.30 Víkend
23.10 Kriminálka Las Vegas III (18)
00.00 Rizzoli & Isles: Vraždy na
pítevně (7)
01.05 Rizzoli & Isles: Vraždy na
pítevně (8)
02.05 Kriminálka Las Vegas III (18)
03.05 Ulice (4621)
03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (74)
04.45 Novashopping

Prima family

6.00 Nový den 7.15 M.A.S.H (202) 7.45
M.A.S.H (203) 8.20 M.A.S.H (204) 8.50
M.A.S.H (205) 9.25 Silvestrovských 7
pádů Honzy Dědky 10.45 Policie Ham-
burk III (16) 11.45 Policie Hamburg III
(17) 12.40 Closer III (2)
13.40 Komisař Rex VII (5)
14.50 Ano, šéfe!
15.50 Policie v akci
16.50 Policie v akci
17.55 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Malá velká liga (5)
20.50 Malá velká liga (6)
21.25 Hubne celá vesnice
22.30 Mordparta II (6)
23.50 Receptář prima nápadů
00.30 Policie v akci
01.20 Policie Hamburg III (16)
02.15 Policie Hamburg III (17)
03.05 Closer III (2)
03.55 Jak se staví sen
04.50 Partička
05.55 Nový den

TV Barrandov

5.25 Jak to dopadlo!? 6.20 Jak to
dopadlo!? 7.50 Klenot.TV 12.35 Česká
tajenka 13.15 Nebezpečné vztahy live
14.10 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
20.30 Jasně a stručně
20.50 Kvíz Jaromíra Soukupa
21.20 Kvíz Jaromíra Soukupa
21.55 Exploziv
22.30 Reakce Jaromíra Soukupa
23.05 Ona a on
23.40 Vtip za stovku!
00.50 Moje zprávy
01.00 VIP svět
01.20 Exkluziv Kateřiny Brožové
01.50 Na plac!
03.05 Ostříháno
04.40 Nebezpečné vztahy

NOVA Cinema

5.45 Latte a kouzelný vodní kámen

7.05 Rudá planeta 9.10 Život podle
Dana 11.05 Creed
13.45 Zamilovaný profesor
15.40 Už tam jsme?
17.35 Panství Downton
20.00 Harry Potter a vězeň
z Azkabanu
22.45 Uteč!
00.45 Sezona zabíjení
02.20 Černočerná tma
03.55 Holky na výletě

Prima COOL

5.30 Příhody Bolka a Lolka 6.00 Příhody
Bolka a Lolka 6.30 Autosalon.tv 7.20
Prima Partička – prostě to nejlepší 8.25
Top Gear XXI (7) 9.50 Top Gear IV (5)
10.55 Hvězdná brána X (3) 11.50
Hvězdná brána X (4) 12.45 Jak jsem
poznal vaši matku IV (17) 13.10 Jak
jsem poznal vaši matku IV (18) 13.40
Simpsonovi III (6)
14.10 Simpsonovi III (7)
14.35 Simpsonovi III (8)
15.05 Simpsonovi III (9)
15.25 Hvězdná brána X (5)
16.20 Hvězdná brána X (6)
17.25 Jak jsem poznal vaši matku
IV (19)
17.50 Jak jsem poznal vaši matku
IV (20)
18.15 Simpsonovi IV (11)
18.45 Simpsonovi IV (12)
19.15 Simpsonovi IV (13)
19.45 Simpsonovi IV (14)
20.15 Prima Partička – prostě to
nejlepší
21.20 MAGIC SHOW
21.45 Lovci prokletých pokladů II (12)
22.45 Re-play
23.15 Simpsonovi IV (11)
23.45 Simpsonovi IV (12)
00.10 Simpsonovi IV (13)
00.35 Simpsonovi IV (14)
01.00 Jak jsem poznal vaši matku
IV (19)
01.25 Jak jsem poznal vaši matku
IV (20)
01.45 Top Gear IV (5)
02.45 Živí mrtví X (18)
03.30 Živí mrtví X (19)
04.25 Autosalon.tv

Prima Love

5.25 Na zámku 6.00 Karolína, domácí
kuchařka 6.25 Teď vaří šéfe! 7.00 Britská
královská rodina: Skutečnost a fikce
(1) 8.00 Prostřeno! 8.45 Modrý kód
(179) 10.00 Slunečná (22) 11.20 Pro-
střeno! 12.05 Ano, šéfe! 13.05 Paraly-
zující strach 14.40 Doktor z hor: Nové
příběhy VIII (8)
15.30 Doktor z hor: Nové příběhy
VIII (9)
16.25 Vůně jahod (19)
17.15 Vůně jahod (20)
18.10 Doktor z hor: Nové příběhy
VIII (10)
19.00 Doktor z hor: Nové příběhy
VIII (11)
20.00 Rosamunde Pilcher: Setkání
u řeky
21.50 Modrý kód (180)
23.00 Poklad z pudy
00.00 Příchut' lásky (17)
00.55 Příchut' lásky (18)
01.45 Vůně jahod (19)
02.40 Vůně jahod (20)
03.30 Spoutaná láska (21)
04.20 Spoutaná láska (22)

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

Pomáhejte dětem i rodičům s vážným onemocněním.

www.dobryandel.cz

www.samab.cz



AUTOCENTRUM HAKR

NOSIČE KOL NA TAŽNÉ ZAŘÍZENÍ • SNĚHOVÉ ŘETĚZY
STŘEŠNÍ NOSIČE • AUTOSTANY • STŘEŠNÍ BOXY



Love People, Love Nature

iKAMPER

HAKR
car accessories

AUTOCENTRUM HAKR

Koliště 59, 602 00 Brno

mobil: +420 777 800 304, e-mail: hakrbrno@hakrbrno.cz

www.hakrbrno.cz, www.i-kamper.cz

Zachránce

Jedna stará panna se topila, alenaštěstí se neutopila. Když se probrala, zašeptala: „Kde je můj statečný zachránce? Vezmu si ho za muže...“ Odpověď plavčíka naleznete v tajence.

Pomůcka: Ljachov, Íris.

			Zkratka sportovního klubu	1. díl tajenky	Ovinek Kosatec (sloven.)	Sůk přes překážku	Plout	Zařízení k řazení	Uhlí- vodík	Na toto místo	Chemi- c. značka kryptonu	2. díl tajenky	Tuný papír	
														Lucerna (nářeč.)
Zařízení na skle auta	Schrouť na povrchu		Tenké vlákno Vlko	Nížší slechtic Ochab- nout	Tihle Špice	Zrození Alkoho- lický nápoj	Zřazení	Náš planet Chemie. zn. radia	Hovorový souhlas Doteky míče	Osten Opět	Obyvatel Ířaku (sloven.)	Vytažený (o meči)	Součást obsáhlé, oboru Bylina	Amor (u Čecha) Čes. spi- sovatel
Hafan	Opice	Brouček škodící stromům	Sovětský kosmo- naut	Germán- ský bůh	Jednotky argentini. měny	Bylina	Amor (u Čecha) Čes. spi- sovatel	Hovorový souhlas Doteky míče	Osten Opět	Obyvatel Ířaku (sloven.)	Vytažený (o meči)	Součást obsáhlé, oboru Bylina	Amor (u Čecha) Čes. spi- sovatel	Hovorový souhlas Doteky míče

Tajenka: TO NEPŮJDE, ON JE TO DOBRMAN.



TRAŽÁK HLEDÁ PARŽÁKA



Přidejte se k nám!

Hledáme posily do týmu traťových komisařů.

Ideální přivýdělek pro

- studenta
- aktivního seniora
- osobu pracující na směny

Kromě finanční odměny se můžete těšit na

- atraktivní pracovní prostředí
- vstup zdarma na všechny závodní akce
- přátelský kolektiv
- možnost naplánovat si směny
- bezkonkurenční výhled na závodní trať



Zaujala vás naše nabídka?

Ozvěte se nám na e-mail dispecer@brno-circuit.com,
nebo zavolejte (+420 774 766 643). Těšíme se na vás!

TV program úterý 23. 1.

ČT1

5.59 Studio 6 9.00 Na krok od nebe VI
10.00 Televizní 11.20 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 Hercule Poirot XIII
15.30 Ponožky
15.50 Na krok od nebe VI
16.45 Na cestě po Islandu
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 Prvok, Šampón, Tečka a Karel
22.05 3 plus 1 s Miroslavem Donutem
23.29 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilioni
23.30 Komisař Moulin
01.00 AZ-kvíz
01.25 Zajímavosti z regionů
01.50 Pod pokličkou
02.15 Dobré ráno
04.45 13. komnata Patrika Eliáše
05.15 Černé ovce
05.30 Události v regionech

ČT2

5.59 Dobré ráno 8.30 Záračná planeta: Zmrzlá planeta II (3/6) 9.20 Afrika z ptáčích perspektiv 10.15 Zákraky techniky IV
11.05 8 dní, které stvořily Řím (3/8)
11.50 Babylon 12.20 Nejde se 12.50
Království divočiny: Sova pálená 13.15
Příroda – úžasný zdroj inspirace (3/3)
14.10 Třetí říše v barvě
14.55 Slaměná krása
15.25 Velkolepá příroda Afriky
16.20 Megastaveníště
17.05 Kouzla a nebezpečí skandinávské zimy (4/4)
18.05 Polynésie, z ostrovů na ostrov
19.00 Běžkotoulky
19.15 Křesťanský magazín
19.40 Postřehy odjinud
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce
20.00 Windsorové v soukromí (2/3)
20.50 Lékař ve službách anděla smrti
21.45 Česko na drogách (1/6)
22.05 Mistři šifer
23.00 Agent Hamilton (3/10)
23.45 Černobyl
00.40 Touha po věčnosti (2/10)
01.05 Spolu na hranici (4/16)
01.35 Návraty k divočině
02.00 Ze zoo do zoo
02.25 Hranice dokořán – Rozmůvky polsko-české
02.55 Sabotáž
03.20 Patron nebe
03.45 Příběhy železné opony
04.00 Don Quijote z Hartenbergu
04.30 Wolfram – Robert Matula
04.55 Postřehy odjinud
05.00 Boží mláďa (1/4)
05.25 Dobrodružství vědy a techniky

NOVA

5.55 Snídaně 8.40 Ulice (4621) 9.40
Případy mimořádné Marty (6) 10.50
Chůva k pohledání IV (8, 9) 11.50 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.20
Ordinace v růžové zahradě 2 (75)

13.35 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (9)
14.30 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (10)
15.25 Výměna manželé V
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.30 Na lovu II
18.30 Ulice (4622)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Jedna rodina
21.40 Comeback
22.15 Comeback
22.55 Kriminálka Las Vegas III (19)
23.55 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (9)
00.55 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (10)
01.55 Kriminálka Las Vegas III (19)
03.05 Ulice (4622)
03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (75)
04.45 Novoshopping

Prima family

6.00 Nový den 7.05 M.A.S.H. (204) 7.30
M.A.S.H. (205) 8.00 M.A.S.H. (206) 8.30
M.A.S.H. (207) 9.00 M.A.S.H. (208) 9.35
Malá velká liga (5) 10.10 Malá velká liga (6) 10.45 Policie Hamburg III (18)
11.45 Policie Hamburg III (19) 12.40
Closer III (3) 13.40 Komisař Rex VII (6)
14.50 Ano, šéfe!
15.50 Policie v akci
16.50 Policie v akci
17.55 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Zoo (167)
21.35 7 pádů Honzy Dědka
22.45 7 pádů Honzy Dědka
23.55 Ano, šéfe!
00.55 Policie v akci
01.45 Policie Hamburg III (18)
02.35 Policie Hamburg III (19)
03.25 Closer III (3)
04.15 Partička
04.50 Partička
05.55 Nový den

TV Barrandov

5.25 Jak to dopadlo!? 6.15 Jak to dopadlo!? 7.50 Klenot.TV 12.35 Česká tajenka 13.15 Nebezpečné vztahy live
14.10 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
20.30 Jasně a stručně
20.50 Jaromír Soukup LIVE
21.50 Duel Jaromíra Soukupa
22.20 Kvíz Jaromíra Soukupa
22.50 Jaromír Soukup LIVE
23.50 Duel Jaromíra Soukupa
00.15 Moje zprávy
00.25 VIP svět
00.45 Exkluziv Kateřiny Brožové
01.25 Na plac!
03.00 Ostříháno
04.40 Nebezpečné vztahy

NOVA Cinema

5.30 Scooby-Doo 2: Nepoutané příšery
7.05 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně (7, 8) 9.00 Spíndl 2 11.20 Zamilovaný profesor 13.10 Stážiště
15.35 Spider-Man: Homecoming
18.10 Agent v sukni 2
20.00 Rychle a zbesile: Tokijská jízda
22.10 Dračí život Bruce Lee
00.30 Uteč!
02.35 Sezona zabíjení
03.55 Ultraviolet

Prima COOL

5.20 Těžká dřina 6.00 Příhody Bolka a Lolka 6.25 Autosalon.tv 7.20 Partička
8.00 Fotr na tripu IV 8.35 Top Gear IV (1) 9.45 Top Gear IV (6) 10.50 Hvězdná brána X (5) 11.45 Hvězdná brána X (6)
19.13 10 Jak jsem poznal vaši matku IV (20) 13.40 Simpsonovi III (10) 14.05 Simpsonovi III (11) 14.35 Simpsonovi III (12) 15.05 Simpsonovi III (13)
15.25 Hvězdná brána X (7)
16.20 Hvězdná brána X (8)
17.25 Jak jsem poznal vaši matku IV (21)
17.50 Jak jsem poznal vaši matku IV (22)
18.15 Simpsonovi IV (15)
18.45 Simpsonovi IV (16)
19.15 Simpsonovi IV (17)
19.45 Simpsonovi IV (18)
20.15 Partička XXL
21.30 Těžká dřina
22.05 Lovci prokletých pokladů II (13)
23.00 MAGIC SHOW
23.40 Simpsonovi IV (15)
00.05 Simpsonovi IV (16)
00.35 Simpsonovi IV (17)
01.00 Simpsonovi IV (18)
01.25 Jak jsem poznal vaši matku IV (21)
01.50 Jak jsem poznal vaši matku IV (22)
02.10 Top Gear IV (6)
03.15 Živí mrtví X (20)
04.00 Živí mrtví X (21)
04.45 Autosalon.tv

Prima Love

5.15 Ted vaří šéfe! 6.00 Karolína, domácí kuchařka 6.25 Ted vaří šéfe! 7.00 Britská královská rodina: Skutečnost a fikce (2) 8.00 Prostřeno! 8.45 Modrý kód (180) 10.00 Slunečná (23) 11.15 Prostřeno! 11.55 Ano, šéfe! 12.55 Rosamunde Pilcher: Mraky nad mořem 14.40 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (10) 15.30 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (11)
16.25 Vůně jahod (22)
17.15 Vůně jahod (21)
18.10 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (12)
19.05 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (13)
20.00 Rosamunde Pilcher: Muž mých snů
21.50 Modrý kód (181)
23.00 Malá velká liga (5)
23.30 Malá velká liga (6)
00.00 Příchuť lásky (19)
00.50 Příchuť lásky (20)
01.40 Vůně jahod (21)
02.30 Vůně jahod (22)
03.25 Spoutaná láska (22)
04.15 Spoutaná láska (23)

TV program středa 24. 1.

ČT1

5.59 Studio 6 9.00 Na krok od nebe VI
9.55 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli 10.25 Vyprávěj 11.20
Zagorová, Žbirka 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 Kočka není pes
14.30 Peče celá země
15.45 Na krok od nebe VI
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
20.05 Losování Sportky a Šance
20.10 Četnické humoresky (3/39)
21.30 13. komnata Alfreda Strejčka
21.59 Výsledky losování Šťastných 10
22.00 Adikt (1/6)
22.30 Posel
01.10 Maigret a prasátka z porcelánu
01.40 AZ-kvíz
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 Tajemní denísci
9.20 Mistři šifer 10.15 Gejziry a elixiry
10.55 Voda života 11.50 Velkolepá příroda Afriky 12.40 Příroda – úžasný zdroj inspirace (3/3) 13.40 Nejdůležitější události 2. světové války v barvě
14.30 Sagrada Familia: Gaudiho výzva
15.25 Lidové tradice v krajích České republiky
16.25 Televizní klub neslyšících
16.55 Lékař ve službách anděla smrti
17.50 Světem na kole (2/8)
18.20 Poslední přírodní ráje (3/6)
19.15 Babylon
19.40 Postřehy odjinud
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce
20.00 Investigátoři (3/6)
21.05 Příběhy starých hospod 2 (3/8)
21.35 K pocetě zbraň! (3/8)
22.05 Touha po věčnosti (3/10)
22.30 Dalgliesh
23.20 Třetí říše v barvě
00.05 Holokaust a železnice
01.05 Cesta z ofsajdu (2/7)
01.35 Slaměná krása
02.05 Návraty k divočině
02.30 Ze zoo do zoo
03.00 Hranice dokořán – Rozmůvky polsko-české
03.25 Babylon
03.45 Cesty víry
04.15 Příběhy železné opony
04.30 1280 metrů nad mořem
04.55 Postřehy odjinud
05.05 Nejde se
05.30 Království divočiny: Sova pálená

NOVA

5.55 Snídaně 8.30 Ulice (4622) 9.30
Jedna rodina (47) 10.55 Chůva k pohledání V (10, 11) 11.50 Tescoma s chutí
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.20 Ordinace v růžové zahradě 2 (76) 13.35 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně II (1) 14.30

Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně II (2)
15.25 Výměna manželé V
16.57 Odpolední Počasí
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.30 Na lovu II
18.30 Ulice (4623)
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20 Výměna manželé XVI
21.40 Utajený šéf IV
23.00 Kriminálka Las Vegas III (20)
00.05 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně II (1)
01.05 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně II (2)
02.05 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně II (2)
03.05 Ulice (4623)
03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (76)
04.45 Novoshopping

Prima family

6.00 Nový den 7.10 M.A.S.H. (208) 7.40
M.A.S.H. (209) 8.10 M.A.S.H. (210) 8.45
M.A.S.H. (211) 9.15 Zoo (167) 10.40
Policie Hamburg III (20) 11.40 Policie Hamburg III (21) 12.35 Closer III (4)
13.40 Komisař Rex VII (7) 14.50 Ano, šéfe!
15.50 Policie v akci
16.50 Policie v akci
17.55 Prostřeno!
18.52 Počasí
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime
20.15 Na vlnách Jadranu (3)
21.30 Show Jana Krause
22.30 Show Jana Krause
23.40 Ano, šéfe!
00.40 Policie v akci
01.30 Policie Hamburg III (20)
02.20 Policie Hamburg III (21)
03.15 Closer III (4)
04.10 Partička
04.45 Partička
05.55 Nový den

TV Barrandov

5.25 Jak to dopadlo!? 6.20 Jak to dopadlo!? 7.45 Klenot.TV 12.35 Česká tajenka 13.15 Nebezpečné vztahy live
14.10 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
20.30 Jasně a stručně
20.50 TOP – Akční trhák II.
21.30 Tajemství filmů a seriálů – Rozpuštěný vypuštěný
22.05 Nečekaná úmrtí – Petr Muk
22.40 Ona a on
23.10 Reake Jaromíra Soukupa
23.55 Vtip za stovku!
01.00 Moje zprávy
01.10 VIP svět
01.35 Exkluziv Kateřiny Brožové
02.05 Na plac!
02.55 Ostříháno
04.40 Nebezpečné vztahy

NOVA Cinema

5.20 Zamilovaný profesor 7.05 Rizzoli

& Isles: Vraždy na pitevně (9, 10) 8.55
Návrat do Modré laguny 10.55 Už tam jsme? 12.50 Panství Downton 15.20
10 000 př. n. l.
17.20 Jerry Maguire
20.00 Enderova hra
22.25 Hráčské doupe
00.00 Muž v ohni
02.40 Uteč!
04.15 Kriminálka Las Vegas III (18)

Prima COOL

5.35 Příhody Bolka a Lolka 6.00 Autosalon.tv 6.50 Partička XXL 8.15 MAGIC SHOW 8.40 Top Gear IV (2) 9.45 Top Gear IV (7) 10.50 Hvězdná brána X (7) 11.45 Hvězdná brána X (8) 12.40 Jak jsem poznal vaši matku IV (21) 13.10 Jak jsem poznal vaši matku IV (22)
13.40 Simpsonovi III (14)
14.05 Simpsonovi III (15)
14.35 Simpsonovi III (16)
15.05 Simpsonovi III (17)
15.25 Hvězdná brána X (9)
16.20 Hvězdná brána X (10)
17.25 Jak jsem poznal vaši matku IV (23)
17.50 Jak jsem poznal vaši matku IV (24)
18.15 Simpsonovi IV (19)
18.45 Simpsonovi IV (20)
19.15 Simpsonovi IV (21)
19.45 Simpsonovi IV (22)
20.15 Autosalon.tv
21.25 Fotr na tripu IV
22.00 Dexter: Nová krev (1)
23.20 Těžká dřina
23.55 Simpsonovi IV (19)
00.20 Simpsonovi IV (20)
00.45 Simpsonovi IV (21)
01.10 Simpsonovi IV (22)
01.35 Jak jsem poznal vaši matku IV (23)
02.00 Jak jsem poznal vaši matku IV (24)
02.20 Lovci prokletých pokladů II (12)
03.05 Top Gear IV (7)
04.00 Živí mrtví X (22)
04.55 Živí mrtví IX (1)

Prima Love

5.10 Ted vaří šéfe! 6.00 Karolína, domácí kuchařka 6.20 Ted vaří šéfe! 7.00 Britská královská rodina: Skutečnost a fikce (3) 8.00 Prostřeno! 8.45 Modrý kód (181) 9.55 Slunečná (24)
11.15 Prostřeno!
11.55 Ano, šéfe!
12.55 Rosamunde Pilcher: Mlha nad zámek Kilrush
14.40 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (12)
15.30 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (13)
16.25 Vůně jahod (23)
17.15 Vůně jahod (24)
18.10 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (14)
19.05 Doktor z hor: Nové příběhy VIII (15)
20.00 Rosamunde Pilcher: Srdce ve větru
21.50 Modrý kód (182)
22.55 Zoo (167)
00.10 Příchuť lásky (21)
00.10 Příchuť lásky (22)
01.50 Vůně jahod (23)
02.40 Vůně jahod (24)
03.30 Spoutaná láska (23)
04.20 Spoutaná láska (24)

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, úžasně 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 prokázáný účinek proti kardiovaskulárním nemocem. Zmírňuje 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 zmírňuje 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 zvýší teplota kůže o 1,5 °C, jemné tření působí uklidňujícím způsobem na nervová zakončení, silná masáž naopak dráždí. Masírovaná kůže zčervená, oteplí se, zvláční a stává se pružnou a odolnou proti povětrnostním vlivům.

podkoží při masáži 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 mizní 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 oxylíčení oblasti kloubů a k rychlému vyplavení únavových látek, tím i zvětšení rozsahu pohybu. Významnou pomoc může masáž sehrát při poúrazových 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.

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

dýchání masáží se prohlubuje dech a zvyšuje se kapacita plic.

zažívací trakt při masáži 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 masáži 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

Zahrada v lednu

V lednu, kdy bývá zahrada často pokryta sněhovou pokrývkou, je vhodné období pro přípravu na novou zahradní sezónu. V tomto měsíci bychom měli odstranit ovocným stromům druhotnou kůru, neboli borku, pod kterou se mohou ukrývat kokony škůdců a výtrusy hub. Abychom v zimě náš organismus uchránili před nachlazením a virózy, můžeme si vypěstovat obilné klíčky, které jsou bohaté na vitaminy a vlákninu.

OKRASNÁ ZAHRADA

V lednu naši zahradu zdobí především stálezelené listnáče a jehličnaté stromy, které zpestřují okolí domu především svými rozmanitými tvary.

Měli bychom vysévat semena některých trvalek do venkovních truhlíků, aby mohla přes zimu projít mrazem, což potřebují k vyklíčení. Některé trvalky mohou mít přes zimu v našich klimatických podmínkách problémy s vlhkem, které přináší především časté oblevy v teplejších oblastech. Proto bychom se měli postarat o to, aby se v jejich blízkosti voda nezadržovala.

V případě bohaté sněhové nadílky by se nám mohly polámat větve ozdobných jehličnanů. Proto bychom z nich měli sníh pravidelně oklepávat, nebo koruny předem svázat. Skalničky jsou na sněhovou pokrývkou, která je chrání před sluncem, ze svých přirozených stanovišť zvyklé. Pokud obdobné podmínky nemají i na našich zahradách, měli bychom rostlinky přikrýt chvojím. Sníh odklizený ze zahradních chodníků, popřípadě trávníku můžeme přendávat ke kořenům stromů, kde poslouží jako závlaha. Pokud máme naopak sněhu nedostatek, zaléváme ozdobné stromy a keře.

Další důležité práce:

- Choulostivé květiny na záhonech přikrýváme chvojím, abychom je ochránili proti mrazům.
- Při oblevách choulostivým rostlinám pokrývkou proti chladu odstraníme, aby se nezapařily. Pokrývkou k rostlinám vrátíme až po opadnutí vyšších teplot.
- Venkovní rostliny, které máme uschované doma, mírně zaléváme.
- Abychom si předpěstovali sazenice dlouho vyvíjejících se letniček, již nyní je vyséváme do misek.
- Dobře zakořeněné cibulnaté rostliny v květináčích přemísťujeme ze sklepa či z venku do tepla, abychom urychlili jejich kvetení.
- Kontrolujeme stav, ve kterém máme uskladněné cibule a hlízy okrasných rostlin.
- Měli bychom prořezávat okrasné stromy a keře kromě těch, které pokvetou již brzy na jaře.
- Ostříháme výhony okrasných dřevin, abychom je mohli roubovat.
- Pokud nejsou příliš velké mrazy, v teplejších

oblastech zmlazujeme a sestřiháváme živé ploty.

- V okrasném jezírku vytváříme díry v ledu, aby se v něm nekazila voda a aby ryby měly dostatek kyslíku.
- Nevcházíme na zmrzlý trávník, který by mohly poškodit stopy, které by na něm po nás zůstaly.

OVOCNÁ ZAHRADA

V lednu je nejvhodnější čas k odstranění borky ovocných stromů. Borka, neboli druhotná kůra, která je na vnější straně kmene, je odumřelá a mohou pod ní být ukryty kokony škůdců a výtrusy hub. Druhотnou kůru seškrabeme k tomu určnou speciální škrabkou a poté ji spálíme.

Je vhodný čas k řezání roubů pro jarní roubování. Rouby by měly do jara zůstat nevyschlé, živé a nenarašené. Dále bychom měli odstranit suché, poškozené a nevhodně rostoucí větve. Strom se tak ozdraví a do koruny bude pronikat více světla. Kmeny stromů bychom také měli ochránit netkanou textilií proti mrazu, aby na nich nevznikly mrazové puklinky. Pokud nemáme oplocenou zahradu, měli bychom kolem stromu ovinout pleťivo proti okusu divokou zvěří.

Další důležité práce:

- Pravidelně kontrolujeme kvalitu uskladněných plodů. Zkažené a kazící se vyhadzujeme.
- Uskladněná jablka, která mají sklony k vadnutí, umísťujeme do igelitových sáčků s drobnými otvory.
- Odstraňujeme ze zahrady mrtvé a nemocné ovocné dřeviny.
- Potkají-li naše beztrnné ostružníky velké mrazy, přikrýváme je chvojím.
- Z korun stromů odstraňujeme plesnivé plody, které by na jaře mohly být zdrojem infekcí.
- Kovocným stromům a keřům přihrujeme sníh, který jim slouží jako zdroj vláhy.
- Keře rybízu chráníme netkanou textilií, aby ptáci nemohli vyklouvat jejich pupeny.
- Vyčistíme ptačí budky a odstraníme z nich stará hnízda.
- Drobné ptactvo přes zimu přikrmujeme z krmítka.

ZELENINOVÁ ZAHRADA

Otužilou vzrostlou zeleninu, jako jsou například ozimé saláty, špenáty, pór, pastinák nebo kapusta, bychom měli chránit chvojím, které může nahradit i napadaný sníh. Zároveň z těchto zakrytých záhonů můžeme sklízet zimní cibuli a kadeřavou petržel.

V zimě náš organismus potřebuje dostatek vitaminů, aby se ubránil virózám a nachlazením. Proto si můžeme vypěstovat obilné klíčky, které jsou



nejen zdrojem vlákniny, ale i kýžených vitaminů. Pšenici nebo žito propláchneme vodou a hodinu či dvě je necháme namočené v misce. Poté vodu slijeme a nádobku se zrny umístíme na světlé a teplé místo.

Další důležité práce:

- Kvůli střídání plodin bychom si již teď měli napláňovat, na které záhony vysadíme jakou zeleninu.
- Prohlédneme zeleninu, kterou jsme vyseli na podzim, jestli není poškozena hlodavci.
- Nakelímkovanou pažitku a kořenovou petržel přeneseme do tepla a světla a začneme zalévat, abychom ji urychlili.
- Za mírnějšího počasí můžeme urychlit rebarboru. Její část oddělíme a vsadíme ji do květináče, který umístíme na chladné stanoviště. Přesazené rostliny zaléváme pouze mírně.
- Do květináčů umístěných v bytě za oknem vyséváme feřichu setou.
- V případě teplého počasí, zryjeme všechny záhony určené pro pěstování zeleniny, pokud jsme tak již neučinili.
- Připravujeme si substrát pro pěstování sazenic v květináčích.
- Vyčistíme a vydezinfikujeme květináče pro pěstování zeleniny.
- Pravidelně kontrolujeme stav uložené zeleniny. Zkaženou a kazící se vyhodíme.
- Opravujeme nářadí, aby bylo připravené na novou zahradní sezónu.
- Na novou sezónu chystáme také skleníky a pařeniště. Zdroj: internet



Jablkový koláč s polevou



Suroviny: – těsto 4 vejce Poleva: 100 g čokolády, 80 g másla
100 g mletých ořechů, 100 g Pracovní postup: Žloutky utřeme s cukrem.
100 g mletého máku, 100 g Z bílků vyšleháme tuhý sníh. Do misky dáme
hrubé mouky, ½ sáčku vymíchané žloutky, mletý mák, mleté ořechy,
kypřicího prášku do pečiva, mouku smíchanou s kypřícím práškem,
700 g postrouhaných jablek, 200 g práškového cukru nastrouhaná jablka a tuhý sníh z bílků. Smícháme.

Připravené těsto dáme na vymazaný a moukou vysypaný plech a upečeme ve vyhřáté troubě. Po vychladnutí ho polejeme čokoládovou polevou, nakrájíme na kousky a ozdobíme.

Zdroj: internet

Bomba o medu a skořici.

Med a skořice léčí většinu nemocí.

Nemoci srdce: Smíchejte med a mletou skořici a mažte na chléb místo džemu nebo marmelády a jezte pravidelně k snídani. Snižuje to hladinu cholesterolu v krvi a cévách a chrání pacienty před infarktem. Ti, kteří už infarkt prodělali a budou jíst toto denně, budou se držet míle daleko od dalšího infarktu. Pravidelné snídane tohoto druhu ulevují při zadýchávání a posilují srdeční tep. Med a skořice vracejí cévám a žilám jejich pružnost.

Artritida: Pacienti mohou denně, ráno a večer, jeden šálek horké vody s 2 lžičkami medu a 1 malou lžičkou skořice. Berou-li to pravidelně může se vyléčit dokonce i chronická artritida.

Bolesti zubů: Smíchejte 1 lžici skořice a 5 lžic medu. Aplikujte 3x na bolavý zub a bolest přestane.

Infekce močového měchýře: Rozpusťte 2 lžice medu a 1 lžičku skořice ve sklenici vlažné vody a vypijte. Tím se odstraní infekce měchýře a močových cest.

Cholesterol: 2 lžice medu a 3 čajové lžičky skořice smíchané s 2 dcl horké vody, které podávali pacientům s vysokou hladinou cholesterolu dokázaly snížit hladinu cholesterolu o 10 % do 2 hodin. Podává-li se 3x denně je vyléčen i pacient s chronicky vysokou hladinou cholesterolu.

Nachlazení: Ti, kdo trpí na časté nachlazení, by měli užívat 3x denně 1 lžici vlažného medu s 1 lžičkou skořice po dobu 3 dnů. Tím se vyléčí nachlazení, chronický kašel a pročistí průdušky.

Potíže se žaludkem: Med se skořicí úspěšně léčí bolesti žaludku a chrání žaludek od vzniku žaludečních vředů. Med a skořice zabraňují tvoření nadbytečných plynů při trávení.

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.



Aloe je 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. Ne-snese 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 hrobkách, 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 ulomte 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)

Filátko z Red Snappera na lilkovém pyré

Red Snapper (*Lutjanus campechanus*) se česky jmenuje Červený chňapal. Je to dravá ryba žijící v hejnech a je velmi vyhledávaná pro své chutné maso.

Suroviny na 2 porce:

Red Snapper – filet o váze cca 250–300 g; ½ lilku; stroužek česneku; nať z ploché petržele; koření Ras el Hanout; sůl; pepř čtyř barev; cherry rajčátka na ozdobu Polovinu lilku rozkrojíme na tři kousky a upečeme je na olivovém oleji doměkka. Ještě teplé je oloupeme, zbavíme semínek a rozmačkáme na pyré – není dobré mixovat dojemna.



Přidáme česnek utřený se solí, jemně krájenou listovou petržel, koření Ras el Hanout. Promícháme a necháme odležet do druhého dne. Porce ryby Red Snapper necháme odležet asi hodinu před grilováním poté, co jsme je lehce posypali čerstvě mletým pepřem čtyř barev. Steaky z Red Snappera grilujeme na olivovém oleji na středně rozpálené ploché grilovací ploše, není dobré žebrovaní ani rošt. Délku grilování volte mírně delší než u lososa nebo tuňáka. Hotové porce osolte a servírujte s citronem a prohrátým pyré doplněným cherry rajčátky. Podávejte s bílým pečivem.

MÁŠ ZÁJEM SI ZPESTŘIT
PRÁZDNINY?
JE TI 12-17 LET?

Přihlas se do týdenního
kurzu pro dívky

BÝT SAMA SEBOU

5.-9. 2. 2024



CENAP
Centrum naděje a pomoci



BÝT SAMA SEBOU

Brněnské Centrum naděje a pomoci připravuje v termínu 5. - 9. 2. 2024 kurz Být sama sebou. Tento velmi oblíbený týdenní kurz je určený pro dívky ve věku 12 - 17 let.

V kurzu se s dívkami zaměříme především na témata, která bývají někdy pro rodiče v komunikaci s dospívajícími náročná. Věnujeme se tématům zaměřeným i na otázky, jak zodpovědně přistupovat k sexualitě, otázkám rozvoje osobnosti a jak budovat dobré vztahy. Nechybí však ani odlehčující témata módy a kosmetiky. To vše předáváme zábavnou a interaktivní formou. Dívky mohou během kurzu zjistit své přednosti a talenty. Objeví také oblasti, ve kterých mohou své schopnosti posunout k lepšímu.

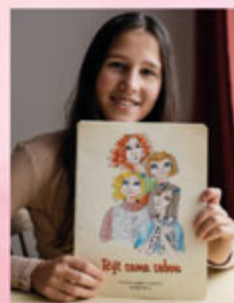
Naším přáním a motivací kurzu je, aby dívky získaly podněty, které jim pomohou například v komunikaci s rodiči a vrstevníky, právě ve složitém období dospívání.

Pokud by Vás kurz zaujal, přihlášky a více informací najdete na našich stránkách www.cenap.cz v sekci kurzy pro náctileté.

Zde je též nabídka jednorázového motivačního setkání pro dospívající „Jsem jedinečná“.

Pokud by Vás zajímala jakákoli jiná problematika, které se věnujeme, a se kterou bychom Vám nebo Vaším blízkým mohli pomoci, neváhejte se na nás obrátit.

Jsmo tu i pro Vás!



International Festival Ballet

26.1.2024
BRNO
Hala Vodova

Největší LABUTI JEZERO

na světě! 48 labutí na jediném pódium.
Balet na hudbu P. I. Čajkovského.

www.artpartner.cz

ticketportal
Vstupenky na dosah

ticket-Online.cz

11.02.2024 BRNO

ZONER BOBYHALL

LORD OF THE RINGS IN CONCERT

MUSIC BY HOWARD SHORE
FROM THE ENTIRE FILM TRILOGY PERFORMED BY
ORCHESTRA AND CHOIR

LORDS-SOUND

ticket-Online.cz

ticketportal

WWW.ARTPARTNER.CZ