



**Den Svatého Valentýna  
14. února**

**Svatý Valentin  
patron zamilovaných**

Strana 12 a 13

**TV program**

**Horoskopy**

**Křížovky**

**NOS**

Vychází týdně od roku 1991

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

6. týden **8. února 2023**

**CENTURY 21. Aktuálně máme v nabídce krásný byt ve vyhledávané lokalitě**  
 Bonus Brno  
 Černá Pole - Zemědělská 9

**ODHAD TRŽNÍ CENY NEMOVITOSTI ZDARMA**

**ivanafilousova.cz**

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ**  
 přijďte na prohlídku tohoto jedinečného bytu 16.2.2023 v čase od 11:00 -19:00

pro více informací kontaktujte

hypoteční poradenství

prekvapení na místě

Bude pro Vás připraveno občerstvení a pro děti malý dárek.

**Michaela Havlíčková**  
 739 485 178

**Ivana Filousová**  
 777 729 415

# AUTOCENTRUM HAKR

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



**Hapro**  
 Expanding life.

**Atera**  
 TRÄGERSYSTEME

**THULE**  
 SWEDEN

**HAKR**  
 car accessories

**Nakupujte na:**

**AUTOCENTRUM HAKR**

Koliště 59, 602 00 Brno, tel.: +420 545 242 446  
 mobil: +420 777 800 304, e-mail: hakrbrno@hakrbrno.cz

**www.hakrbrno.cz**

možnost osobního odběru na prodejně

# František (3 roky): Když se narodil, měl žlučové kameny. Potýká se však i s řadou vážnějších zdravotních komplikací



**Příchod malého Františka na svět nebyl jednoduchý. Narodil se předčasně ve 33. týdnu těhotenství a hned po narození mu byla diagnostikována atrezie jícnu a žlučové kameny.**

„Důvod, proč jsem obě děti porodila předčasně, neznámé. Starší dcera Anička vše skvěle dohnala, František se však od narození potýká s mnoha zdravotními problémy,“ začíná své vyprávění paní Markéta. „Kvůli hydrocefalu (nadměrné hromadění mozkomíšního moku v komorách mozkových) mu byl voperován takzvaný VP shunt, který nadbytečnou tekutinu odvádí do dutiny břišní. Atrézie (vrozené zúžení) jícnu se po operaci a poslední kontrole zdá být už v pořádku. Minulý rok však začal mít problémy s dýcháním a byl mu zjištěn, kromě těžké tracheomalacie (zkolabování průdušnice), také útlak průdušnice aortální cévou. Z toho důvodu podstoupil náročnou hrudní operaci. Po ní ale bohužel nastaly komplikace s odpojením od ventilátoru, kdy to Fanda nemohl udýchat, což nakonec vedlo k zavedení tracheostomie - otevření přístupu do průdušnice skrz krk. Následně mu bylo zjištěno ochrnutí levé a částečně i pravé hlasivky,“ popisuje Františkova maminka, která se o něj a Aničku stará se svým manželem Vratislavem.

Jak vypadá jejich běžný den? Paní Markéta vše shrnuje: „Ráno vypravím Aničku do školy a pak začíná kolotoč kolem Františka. Jako první se musím postarat o tracheostomii, kterou musím odsát a ošetřit. Jednou týdně pak musíme kanyly vyměnit. Následuje podávání léků včetně kortikoidů a léků na žlučové kameny, které má Fanda od narození. Aby se maximálně pohybově a mentálně rozvíjel, snažíme se mu dopřát co největší pohyb venku.“ Díky skvělé péči rodičů dělá František pokroky. „Aktuálně máme obrovskou radost, že začal konečně skládat jednoduché věty. Péči ovšem musíme věnovat také Aničce, která veškeré starosti a komplikace s Fandou nese moc špatně,“ dodává paní Markéta.

Z důvodu vážného onemocnění Františka se nemůže paní Markéta vrátit do svého zaměstnání a ani prognózy jeho léčby prozatím nenasvědčují tomu, že by se tak v brzké době mohlo stát. O finanční zajištění rodiny se tedy stará pan Vratislav, který je automechanikem. „František byl po narození střídavě hospitalizován v Praze a Plzni. V době komplikací byl v pražské

Fakultní nemocnici Motol, kam jsem za ním dojížděla alespoň obden. Jen náklady na pohonné hmoty a parkovné byly obrovské. Doteď nechápu, jak jsme to finančně zvládli,“ vzpomíná maminka s tím, že jim velmi pomáhala rodina.

Zhruba před rokem jim byla doporučena nadace Dobrý anděl, která finančně podporuje rodiny, v nichž se dítě či rodič potýká s vážným onemocněním. „Ani nevíte, jak jsme Dobrým andělům za jejich pravidelné měsíční příspěvky vděční. Stále jezdíme na vyšetření a hospitalizace, což je pro nás velmi nákladné. Navíc vše starší dcera snáší moc špatně. Z příspěvků se proto snažíme našetřit i na společné aktivity, které nám aspoň trochu pomáhají budovat jejich sourozenecký vztah,“ dodává paní Markéta.

Pokud byste chtěli rodinám, v nichž se dítě, maminka či táta potýká se závažným onemocněním, pomáhat i vy, staňte se Dobrymi anděly. Stačí se zaregistrovat na [www.dobryandel.cz](http://www.dobryandel.cz), zvolit libovolnou výši příspěvku a začít přispívat. Nadace vaše příspěvky rodinám odevzdá do posledního halče a vy se díky svému Andělskému účtu můžete každý měsíc podívat, které konkrétní rodině jste pomohli.



## HOROSKOP

Vodnář 21. 1. až 18. 2.

! Když je rok teprve na začátku, rozšiřuje se ve vás pocit, že cosi podstatného vám letos už uniklo. Dokonce máte pocit, že je to jakýsi zvláštní podvod, že se na vás podařilo osudu spáchat nepravost. Je to ovšem, tak jako jindy, velký klam. Vždyť mnohé z toho, co se vám povedlo, jste si na konci loňského roku ani netroufali představit. Vždyť mnohé z toho, co vás letos čeká, je pro většinu vašich známých jen sen a velká chiméra. Soustředte se proto raději nyní na vše pozitivní a na dotažení všech náležitostí kolem vás, jež na vás právě nyní čekají. (ač)

# TV program čtvrtek 16. 2.

## ČT1

05.59	Studio 6
09.00	Na krok od nebe VI
09.55	Tak neváhej a toč speciál
11.00	Všechno, co mám ráda
11.30	AZ-kvíz
12.00	Zprávy ve 12
12.20	Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12.30	Sama doma
14.00	Buchty po ránu
14.30	Zázračný lékař
14.50	Cirkus Humberto (6/12)
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
20.10	<b>Vyprávěj</b>
21.05	Gejzír
21.35	Máte slovo s M. Jílkovou
22.34	Výsledky losování Štátných 10
22.35	Na stopě
23.00	Detektiv Endeavour Morse VIII
00.35	Případy detektiva Murdocha XV
01.20	AZ-kvíz
01.45	Kuchařská pohotovost
02.15	Dobré ráno
04.45	Hobby naší doby
05.15	Černé ovce
05.30	Události v regionech

## ČT2

05.59	Dobré ráno
08.30	Divočina Afriky kolem řek
09.20	Kostarika, na cestě k ráji
10.10	Tajemství stavitelů pyramid
11.00	Děšť známý i neznámý (3/3)
11.50	Tajemství 2. světové války
12.45	Štětcem a mačetou
13.45	Království divočiny: Medvěd ušatý, Japonsko
14.10	Krásné živé památky
14.40	Zázračná planeta: Špioni v přírodě (4/4)
15.35	Evropa dnes
16.05	Rozluštěné poklady
16.55	Nebeská řeka
17.45	Kamera na cestách: Nejzajímavější města na světě (4/6)
18.40	Auto moto svět
18.55	Auto moto test
19.05	Čičmianske tajomstvá
19.40	Postřehy odjinud
19.50	Zprávy v českém znakovém jazyce
20.00	<b>České století</b>
21.25	Volyněští
22.20	Gomora V (1/10)
23.15	Nejdůležitější události 2. světové války v barvě
00.05	Fargo IV (7/11)
00.45	Sergej Vojcechovský, generál bez vlasti
01.35	Před plůnoci
02.05	Duchovní kuchyně
02.30	Žijeme s vírou
03.30	Historie.c
04.25	Notes
05.00	Babylon
05.30	Křesťanský magazín

## NOVA

5.55	Snídaně 8.30 Novashopping 8.45
Ulice (4423)	9.45 Specialisté (135)
10.55	Na lovu III
11.50	Tescoma s chutí
12.00	Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12.25	Ordinace v růžové zahradě (41)
13.35	Kriminálka Miami V (13)
14.35	Kriminálka Miami V (14)
15.35	Výměna manželek XI
16.57	Odpolední Počasí
17.00	Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17.30	Na lovu III
18.30	Ulice (4424)
19.30	Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
20.20	<b>Zlatá labuť (3)</b>
21.40	Survivor Česko & Slovensko (6)
23.45	Kriminálka Miami V (13)
00.45	Kriminálka Miami V (14)
01.45	Zlatá labuť (3)
02.45	Na lovu III
03.40	Ulice (4424)
04.25	Ordinace v růžové zahradě (41)
05.20	Novashopping

## Prima family

6.00	Pohoda u krbu 6.20 M.A.S.H (207)
7.00	Nový den 8.10 M.A.S.H (208) 8.45 M.A.S.H (209)
09.15	Černé vdovy II (3)
10.30	Walker, Texas Ranger IX (19)
11.30	Police Hamburg II (8)
12.30	Komisař Rex (4)
13.35	Námořní vyšetřovací služba XIII (10)
14.40	Ano, šéfe!
15.50	Police v akci
16.50	Police v akci
17.50	Prostřeno!
18.52	Počasí
18.55	Hlavní zprávy
19.40	Krimi zprávy
19.55	Showtime
20.15	Zoo (89)
21.35	Inkognito
22.45	Inkognito
23.50	Ano, šéfe!
01.05	Police v akci
02.05	Námořní vyšetřovací služba XIII (10)
03.05	Police Hamburg II (8)
04.15	Komisař Rex (4)

## TV Barrandov

5.40	Jak to dopadlo!? 8.55 Klenot.TV
12.40	Teleshopping Soukup shop
12.45	Tajemství Lídy Baarové
13.00	Nebezpečné vztahy live
13.55	Jak to dopadlo!?
14.50	Nebezpečné vztahy
15.40	Filmová místa – Hluboká nad Vltavou
16.00	Drbny
16.55	Soudkyně Barbara
19.00	Poklad z půdy
20.10	Moje zprávy
20.20	VIP svět
20.30	<b>Hovory Kalousek Soukup</b>
21.30	Týden podle Jaromíra Soukupa
22.00	Backstage
22.30	Hovory Kalousek Soukup
23.25	Týden podle Jaromíra Soukupa
23.55	Moje zprávy
00.05	VIP svět
00.20	Exkluziv Kateřiny Brožové
01.35	Na plac!

02.55	Ostříháno
04.40	Nebezpečné vztahy

## NOVA Cinema

05.35	Magická posedlost
07.15	Teleshopping
07.35	10 000 př. n. l.
09.25	Kriminálka Miami V (11)
10.20	Kriminálka Miami V (12)
11.15	Footloose: Tanec zakázán
13.30	Teleshopping
14.00	Generál Eisenhower: Velitel invaze
15.45	Alvin a Chipmunkové 2
17.25	Oheň
20.00	Harry Potter a Princ dvojí krve
23.00	Živý terč 2
00.55	Benga v záloze
02.55	Z cizího krev neteče

## Prima COOL

5.30	Brickberry II (12) 6.00 Umění je cool 6.15 Parta z penzionu
07.30	Re-play
08.05	Top Gear 2008 (9)
09.10	Top Gear 2009 (5)
10.15	Hvězdná brána VII (9)
11.15	Hvězdná brána VII (10)
12.15	Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (18)
13.15	Simpsonovi IX (1)
13.45	Simpsonovi IX (2)
14.15	Simpsonovi IX (3)
14.45	Simpsonovi IX (4)
15.05	Hvězdná brána VII (11)
16.05	Hvězdná brána VII (12)
17.05	Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (19)
18.15	Simpsonovi X (4)
18.45	Simpsonovi X (5)
19.15	Simpsonovi X (6)
19.45	Simpsonovi X (7)
20.15	<b>Partička XXL</b>
22.00	Únos z vězení
23.55	Simpsonovi X (4)
00.25	Simpsonovi X (5)
00.55	Simpsonovi X (6)
01.25	Simpsonovi X (7)
02.00	Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (19)
03.10	Brickberry III (1)
03.40	JAKOŽE COŽE?! (8)
04.10	Námořní vyšetřovací služba L. A. V (9)

## Prima Love

5.10	Na zámku 6.00 Na zámku
06.10	Divoký anděl (225)
07.10	Slunečná (27)
08.45	Jak se stává sen
09.35	Prostřeno!
10.35	Ano, šéfe!
11.55	Rosamunde Pilcher: At' rozhodne srdce
13.50	Záchranaři z hor XII (12)
14.50	Záchranaři z hor XII (13)
15.50	Láska klepe na dveře (131)
16.50	Láska klepe na dveře (132)
17.50	Záchranaři z hor XII (14)
18.50	Záchranaři z hor XIII (1)
20.00	<b>Rosamunde Pilcher: Dej, at' je to láska</b>
21.55	Slunečná (28)
23.10	Jak se stává sen – extra
00.05	Divoký anděl (135)
01.05	Divoký anděl (136)
02.05	Čarodějky VI (22)
03.05	Čarodějky VI (23)
04.05	Divoký anděl (225)

Volejte zdarma! **800 888 802**

# HousePro

## Mytí a nátěry fasád Čištění a nátěry střech

Vše provádíme z vlastních plošin bez lešení!

**www.housepro.cz**

**AŽ 14LET ZÁRUKA\***

**CAPAROL**

\* 12 letá záruka výrobce proti neuvěřitelné ceně a plnění při náročných podmínkách. Podmínky Caparol + 2 roky další firma HousePro

## 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

Nadace Dobrý anděl posílá vaše příspěvky rodinám vážně nemocných

## DO POSLEDNÍHO HALÉŘE



### Elinka, 2 roky

Od narození se potýká s progresivní míšní svalovou atrofií. Díky terapiím a rehabilitacím, na které přispívají i Dobří andělé, nyní dokáže sedět a pohybovat se na vozíčku.



Pomáhejte dětem i rodičům s vážným onemocněním.

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

# Víte, že máte nárok na 441 500 Kč od státu na fotovoltaickou elektrárnu a tepelné čerpadlo? Pomůžeme vám tyto prostředky získat!

Solární energie se v dnešní době skloňuje ve všech pádech, protože bývá jednou z nejrychlejších variant, jak zkrátit výdaje za elektřinu. Proč se vyplatí a proč je výhodné pořídit si k fotovoltaické elektrárně rovnou i tepelné čerpadlo, to vysvětluje Robert Zagoždžon, M.Eng, ze společnosti Yellow Boson.

## Proč je výroba solární energie v současnosti velkým hitem?

V první řadě kvůli snížení nákladů za energii až o 70 % na domácnost. Dále jde o dokonale obnovitelnou energii (Slunce bude zářit stále), solární technologie mají dlouhou životnost, neprodukují emise oxidu uhličitého a nepříspějí ke globálnímu oteplování. Navíc v případě výpadku distribuční sítě jste díky fotovoltaické elektrárně energeticky soběstační.

## Může si fotovoltaickou elektrárnu dovolit téměř každý majitel rodinného domu?

Myslím si, že ano. Dotace od státu dosahují výše až 301 500 korun a v každé části naší země bývá dostatek slunečního světla. Chytré solární panely umí vyrobit elektřinu, i když je pod mrakem a nedopadá na ně přímé sluneční světlo. Panely lze namontovat téměř kamkoliv, kam dopadá světlo. Jediný zádrhel by mohl být v provedení střechy, naše firma je nemontuje na eternitové střechy z důvodu jejich možného poškození.

## Jak dlouho trvá instalace a umíte zařídit i financování?

Instalaci na klíč umíme zvládnout velice rychle. Jak fotovoltaiku, tak tepelné čerpadlo může mít klient do měsíce! Navíc se nemusí o nic starat, vše vyřídíme včetně projektování, dotace a financování.

## Jenže obdobné služby nabízí i konkurenční firmy. Proč by si lidé měli vybrat právě tu vaši?

Protože vždy preferujeme individuální přístup a zařídíme servis a post servis. A naším velkým bonusem je, že kromě fotovoltaiky instalujeme i vlastní vyrobená tepelná čerpadla Feris. Pokud zákazníci zkombinují tepelné čerpadlo s fotovoltaikou, mohou využít dotaci až 50 % v programu Nová zelená úsporám do výše 441 500 Kč. Fotovoltaika i tepelné čerpadlo spolu komunikují prostřednictvím našeho chytrého řídicího systému Smart Grid. Předávají si informace a využívají předpověď počasí. Podle těchto informací systém navrhne optimální spotřebu energie a rozhodne, kdy je potřeba v domácnosti přitopit nebo přebytečnou energii poslat například do akumulární nádrže



na ohřev vody, k užívání různých spotřebičů v domácnosti nebo třeba k nabíjení elektromobilu pomocí nabíjecí stanice.

**SLEVA  
NA FOTOVOLTAIKU  
10.000 Kč**  
Akce platná do 31.03.2023

**SLEVA  
NA TEPELNÉ ČERPADLO  
10.000 Kč**  
Akce platná do 31.03.2023

**SLEVA  
NA KOMBINACI FVE A TČ  
25.000 Kč**  
Akce platná do 31.03.2023

[www.yellowboson.cz](http://www.yellowboson.cz)  
- vše o fotovoltaické elektrárně  
[www.feris.cz](http://www.feris.cz)  
- vše o tepelném čerpadle  
[www.blueboson.cz](http://www.blueboson.cz)  
- info o ekologickém čištění vody pro domácnosti

# 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](mailto: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 Ryby 19. 2. až 20. 3.

Podrážděnost ve sféře osobních kontaktů předznamenává cosi výraznějšího pro další dny. Budete patrně velmi konfliktními spolupracovníky, nebude snadné s vámi vyjít a mnozí se vám proto budou také vyhýbat. Zkuste vzor své vnitřní rozháranosti nalézt v sobě alespoň díl klidu pro chvíle, které budou z našeho pohledu kariéřního více než významné. Pak by se vám mohlo podařit toto neradostné období se ctí překonat a můžete se těšit také na lepší únorové týdny následující. (až)

## TV program pátek 17. 2.

### ČT1

- 5.59 Studio 6 9.00 Na krok od nebe VI  
10.05 Plně hnízdo v Jižomoravském kraji (3/14)  
10.35 Vyprávěj  
11.30 AZ-kvíz  
12.00 Zprávy ve 12  
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus  
12.30 Sama doma  
14.00 Na stopě  
14.25 Reportéři ČT  
15.15 Telefon  
15.55 Úsměvy Milý Myslivkové  
16.35 Polopatě  
17.30 AZ-kvíz  
18.00 Události v regionech  
18.25 Kde domov můj?  
18.55 Události za okamžik a počasí  
19.00 Události  
19.56 Branky, body, vteřiny  
20.05 Losování Sportky a Šance  
20.10 Kukačky 2 (5/13)  
21.05 Všechnopárty  
21.59 Výsledky losování Štátných 10  
22.00 Hercule Poirot  
22.50 Hercule Poirot  
23.45 Bolkoviny  
00.40 AZ-kvíz  
01.05 Toulavá kamera  
01.35 Objektiv  
02.05 Dobré ráno  
04.35 Přeš nový práh  
05.00 Bydlení je hra  
05.20 Sváteční slovo kytaristy a skladatele Štěpána Raka  
05.30 Události v regionech

### ČT2

- 05.59 Dobré ráno  
08.30 Příběhy starých hospod (6/8)  
08.55 Nejúčasnější díla přírody  
09.50 Deník zvířecích mláďát (2/3)  
10.45 Poklad Aztéků  
12.25 České stopy v zemi na rovníku  
13.20 Krásy evropského pobřeží  
13.30 Nebeská řeka  
14.25 Do divočiny!  
14.40 Postřehy odjinud  
14.50 Sergej Vojcechovský, generál bez vlasti  
15.40 Napoleonova válečná kořist  
16.35 Zážitky techniky  
17.25 Krásné živé památky  
17.50 Volyňští  
18.45 Planeta pokladů  
19.40 Postřehy odjinud  
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce  
20.00 Ďábelky váš  
21.40 Příchozí  
23.35 Letecké katastrofy  
00.20 Tajemství 2. světové války  
01.15 Fargo IV (7/11)  
01.55 Legendy kriminalistiky  
02.30 Křesťanský magazín  
02.55 Žijeme s vírou  
03.55 Věčné zeleni SENIOŘI  
04.20 Před půlnocí  
04.45 Evropa dnes  
05.15 Čtenářský deník  
05.25 Auto moto svět  
05.45 Auto moto test

### NOVA

- 5.55 Snídaně 8.20 Novoshopping  
08.35 Ulice (4424)  
09.35 Zlatá labuť (3)

- 10.55 Na lově III  
11.50 Tescoma s chutí  
12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí Ordinance v růžové zahradě (42)  
12.25 Kriminálka Miami V (15)  
14.35 Kriminálka Miami V (16)  
15.30 Výměna manželek XI  
16.57 Odpolední Počasí  
17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny  
17.30 Na lově III  
18.30 Ulice (4425)  
19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
20.20 Harry Potter a Relikvie smrti – část 1  
23.10 Prci, prci, prcičky: Školní sraz  
01.30 Kriminálka Miami V (15)  
02.15 Na lově III  
02.55 Víkend  
03.40 Ulice (4425)  
04.25 Ordinance v růžové zahradě (42)  
05.20 Novoshopping  
05.50 Bernieho dobrodružství

### Prima family

- 06.00 Pohoda u krbu  
06.20 M.A.S.H (209)  
07.00 Nový den  
08.10 M.A.S.H (210)  
08.45 M.A.S.H (211)  
09.15 Zoo (89)  
10.30 Walker, Texas Ranger IX (20)  
11.30 Policie Hamburg II (9)  
12.30 Komisař Rex (5)  
13.35 Námořní vyšetřovací služba XIII (11)  
14.40 Ano, šéfe!  
15.50 Policie v akci  
16.50 Policie v akci  
17.50 Prostřeno!  
18.52 Počasí  
18.55 Hlavní zprávy  
19.40 Krimi zprávy  
19.55 Showtime  
20.15 Máme rádi Česko  
22.05 Jak se staví sen – extra  
23.10 Ano, šéfe!  
00.25 Policie v akci  
01.25 Námořní vyšetřovací služba XIII (11)  
02.25 Policie Hamburg II (9)  
03.25 Komisař Rex (5)  
04.30 Námořní vyšetřovací služba L. A.

### TV Barrandov

- 05.40 Jak to dopadlo!  
08.50 Klenot.TV  
12.35 Teleshopping Soukup shop  
12.45 Tajemství Vladimíra Dlouhého  
13.00 Nebezpečné vztahy live  
13.55 Jak to dopadlo!  
14.50 Nebezpečné vztahy  
15.40 Filmová místa – Telč  
16.00 Drbný  
16.55 Soudkyně Barbara  
19.00 Poklad z půdy  
20.10 Moje zprávy  
20.20 Loutkáři (2)  
22.10 Nečekaná úmrtí – Jiří Šlitr  
22.40 Kurňa, co to je?  
23.55 Nikdo není perfektní  
01.00 Lela show  
01.55 Moje zprávy  
02.10 Exkluziv Kateřiny Brožové  
02.45 Na plac!  
03.35 Ostřiháno  
04.45 Nebezpečné vztahy

### NOVA Cinema

- 05.25 Nenávidím den sv. Valentýna  
06.45 Footloose: Tanec zakázán  
08.55 Teleshopping  
09.20 Kriminálka Miami V (13)  
10.15 Kriminálka Miami V (14)  
11.05 Oheň  
13.40 Teleshopping  
14.10 Alvin a Chipmunkové 2  
15.50 Hamouni  
18.05 Doktor Hollywood  
20.00 Spongebob ve filmu: Houba na suchu  
21.45 Mystery, Aljaška  
00.10 Živý terč 2  
02.05 Černá hodina  
04.40 Oheň

### Prima COOL

- 5.15 Umění je cool 6.00 Umění je cool  
06.15 Autosalon.tv  
07.35 Cesta kolem světa s Ondřejem Sokolem a Lukášem Pavláskem (2)  
08.00 Top Gear 2009 (1)  
09.10 Top Gear 2009 (6)  
10.15 Hvězdná brána VII (11)  
11.15 Hvězdná brána VIII (12)  
12.15 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (19)  
13.15 Simpsonovi IX (5)  
13.45 Simpsonovi IX (6)  
14.15 Simpsonovi IX (7)  
14.45 Simpsonovi IX (8)  
15.05 Hvězdná brána VIII (13)  
16.05 Hvězdná brána VII (14)  
17.05 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (20)  
18.15 Simpsonovi X (8)  
18.45 Simpsonovi X (9)  
19.15 Simpsonovi X (10)  
19.45 Simpsonovi X (11)  
20.15 Legenda o strážci hrobky  
22.05 Chobotnice  
00.10 Simpsonovi X (8)  
00.40 Simpsonovi X (9)  
01.15 Simpsonovi X (10)  
01.45 Simpsonovi X (11)  
02.05 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (20)  
03.15 Brickleberry III (2)  
03.45 JAKOŽE COŽE?! (9)  
04.15 Námořní vyšetřovací služba L. A. V (10)

### Prima Love

- 5.00 Na zámku 6.00 Na zámku  
06.10 Divoký anděl (226)  
07.15 Slunečná (28)  
08.50 Jak se staví sen  
09.40 Prostřeno!  
10.40 Ano, šéfe!  
12.00 Rosamunde Pilcher: Odkaz lásky  
13.50 Záchranáři z hor XII (14)  
14.50 Záchranáři z hor XIII (1)  
15.55 Láska klepe na dveře (133)  
16.55 Láska klepe na dveře (134)  
17.50 Záchranáři z hor XIII (2)  
18.50 Záchranáři z hor XIII (3)  
20.00 Rosamunde Pilcher: Láska navzdory celému světu  
21.55 Slunečná (29)  
23.10 Zoo (89)  
00.20 Divoký anděl (137)  
01.15 Divoký anděl (138)  
02.15 Čarodějky VII (1)  
03.15 Čarodějky VII (2)  
04.15 Divoký anděl (226)

# www.samab.cz

**Těsnění pro výrobce oken, dveří a vrat**

**SILLEN** B2 3967  
**PRIMO** 3110  
**ELLENFLEX** - malá spára K ADS/GL  
**TRELLEBORG** TRELLEBORG ENGINTECH SYSTEMS  
**G-LON** 21x17, 14x12, 12x10, 8x8, 8x6  
**STRIBO** držák H, držák F, držák Y  
**DBS** - neviditelné uchycení, spára 8-13mm  
**STRIBO** vlas 10 - 150 mm  
**PDS-B-ZK** dekorativní samolepící s kartáčem  
**Flexibilní kartáč STRIBO FLEX** balení: Flexibilní kartáč STRIBO FLEX  
**Kartáč řada IBS**

**PURENIT s vloženou PIR vložkou - stavíme bez tepelných mostů**

**purenit** - made by purenit  
ETA-18/0604 CE

**Profesionální montáž obložek**

**BESSEY & TTK**  
TEKAPUR LOW EXPANSION (niskotlaká pěna 750mm)  
TEKAPUR MEGA XXL (niskotlaká, Cabotchi pěna, 900mm)  
LOW EXPANSION  
MEGA XXL (LOW SEASON)  
niskotlaká Cabotchi pěna, 900mm

**PU tmely Emfimastic a expanzní lepidla ISOLEMFI**

**EMFICOL VÉRINE** 40kg, 8kg, 6kg  
**Emfi** a SMI Company

**Přechodové lišty pro vinylové podlahy**

**PRINZ** NENÍ LIŠTA JAKO LIŠTA

**Sledujte aktuální infoleták č. 1 s řadou akcí a novinek na www.okentes.cz.**

**VELKOOBCHOD pro firmy a živnostníky**  
**Ceny, novinky a akce na www.okentes.cz**  
Valašské Meziříčí • Ostrava - Přívoz  
Brno - Židenice • Praha - Smíchov • Žilina

**OKENTĚS** obchod pro řemeslníky

**iKAMPER**  
Love People, Love Nature



# DÁL OD LIDÍ A BLÍŽ PŘÍRODĚ

**IKAMPER:**  
STŘEŠNÍ STAN, CO VÁS  
NA CESTÁCH DOSTANE  
DÁL, NEŽ JSTE KDY  
SNIL.

**TELEFON:**  
+420 773 951 983

**E-MAIL:**  
INFO@I-KAMPER.CZ

[www.i-kamper.cz](http://www.i-kamper.cz)

**BRNO:**  
KOLIŠTĚ 59  
602 00 BRNO

**OSTRAVA:**  
TĚŠÍNSKÁ 36/108  
710 00 SLEZSKÁ OSTRAVA

**PRAHA:**  
ČESKOBRODSKÁ 901  
190 12 PRAHA

# LEVNÉ VOZY, LEVNÉ KILOMETRY

## Více jak 2 000 vozů s nízkou spotřebou a provozními náklady

Vyberte si jeden z benefitů:

POVINNÉ  
RUČENÍ

ZIMNÍ  
GUMY

SLEVA AŽ  
90 000 Kč

ODKLAD SPLÁTEK  
AŽ NA 6 MĚSÍCŮ

více informací na [www.aaaauto.cz/sleva](http://www.aaaauto.cz/sleva)

ŠKODA FABIA

VOLKSWAGEN GOLF

ŠKODA OCTAVIA

DACIA DUSTER

HYUNDAI TUCSON



1.2 TSI, 66 kW, 2015  
od 129 999 Kč  
od 419 Kč/měs.

1.6 TDI, 85 kW, 2018  
od 259 999 Kč  
od 819 Kč/měs.

1.6 TDI, 85 kW, 2017  
od 229 999 Kč  
od 729 Kč/měs.

1.6 SCe, 84 kW, 2018  
od 269 999 Kč  
od 849 Kč/měs.

1.7 CRDi, 104 kW, 2016  
od 329 999 Kč  
od 1049 Kč/měs.

SLEVA od 40 000 Kč FABIA 800x

SLEVA od 45 000 Kč VOLKSWAGEN 1300x

SLEVA od 35 000 Kč OCTAVIA 1300x

SLEVA od 45 000 Kč DACIA 350x

SLEVA od 70 000 Kč HYUNDAI 800x

1. Vozy si můžete vyzkoušet na našich 22 pobočkách. 2. Nebo si vybrat online a auto si nechat přivést domů.

Sleva až – nejvyšší cenový rozdíl mezi původní a slevovou cenou pro daný typ vozidla. Minimálně od – minimální měsíční splátka při financování na úvěr. Reprezentativní příklad: Cena: 180 000 Kč. Akontace (přední záplatka na pořizovací ceně): 65 %, tj. 117 000 Kč. Doba trvání úvěru: 84 měsíců. Měsíční splátka: 917 Kč. Celková výše spotřebitelského úvěru: 63 000 Kč (pořizovací cena minus přední záplatka na pořizovací ceně). Celková částka splatná spotřebitelům: 77 019 Kč (splátka x počet splátek). Úroková sazba: 5,9 %, RPSA 6,05%. Splnění povinného ručení a havarijního pojištění neposkytl podmínkou uzavření úvěrové smlouvy. Dovozec vozů je třeba zvládnout na zákaznické lince. Nejednání se o závažnou nabídku ve smyslu § 1712 Občanského zákoníku. AAA AUTO Holding a.s. je samostatným zpravidlovacím spotřebitelským úvěrem. Fotografie vozů jsou pouze ilustrativní. Jenom vozů/levné kilometry \* každý zákazník, který si koupí vůz v minimální hodnotě 100 000 Kč, od roku výroby 2001 může získat jedné z benefitů: povinné ručení na 3 měsíce zdarma, zemi pron. slevu až 90 000 Kč nebo odklad splátek až na 6 měsíců v případě využití financování od našich partnerů. Akce se vztahuje na vozy, uvedené na webové stránce [www.aaaauto.cz/sleva](http://www.aaaauto.cz/sleva). Akce je možná využití jakéhokoli půjčovny autoslužby AAA AUTO na území České republiky. Akce nelze kombinovat s jinými probíhajícími akcemi a slevami a netvoří nárok na zpětné. Akce platí od 15. 11. 2022 do odvolání.

BRNO,  
Černovická 38  
Po-Ne 8-22h

**AAA AUTO**  
[aaaauto.cz](http://aaaauto.cz) | ☎ 800 110 800

KLASIFIKACE	KARETNÍ HRA	CITOSOL VYBĚRNUTÍ	ZBAVIT OHLUPU	KLOFAR	BONBÓNY BOJOVÝ VŮZ	ŘINKY 80	SOLMŽAČNÍ SLABKA	OPATŘITÍ OBALEM	POLOVŮDE	SPĚCH	ČERNÝ PŠAK	ZVUK RADIO TELEFONU	SMOLINEC	TROJICE OSEL	VEŠLÁŘSKÁ SESTAVKA	STOVKY	ZÁJMENO UKAZOVACÍ	POČÍTAČÍ Z KALUJE	KVĚTENSTVÍ	TRÁPĚNÍ			
SHOZIVÝ PÁRCH											BUROVOSTI SVZ OKR PŘEK									SPZ OKR KROMĚŘAZ			
1. DÍL TAJENKY																					ČEM ZN LUTICA ZÁTOKA		
HLENOVÁ FŮLE							MLŽSKÉ JMÉNO ROKEL NŮSTĚ						VOJENSKÁ PRODEJNA KUR					POČETNÉ TABULKA POZK (DAS)					
OBRAZÍ ODEV							SVĚTLA BARVA LUKVĚNĚ ERVEY					ZENSKÉ JMÉNO TĚVA						POZNÁMKA ŽLUTĚ BARRYVO					
STÍRAČ PRACHU	RUSKÉ JEZERO ALENA (DOM)				JŽNĚ PLODŮ NĚMPEŇ PĚT						TROUBAS VAPĚČOVĚ ÚZEMÍ					CITOSOL MRKNUTÍ VYZÁŘOVAT TEPLA				LOSOVÁNÍ	ZENSKÉ JMÉNO		
ŠACHOVÝ VÝSLEDEK				PODĚLNÁ PŘEBLŽNA						IRSKÉ OBYDLÍ POKALVKA					PRACNĚ VTAHOVACÍ DRŮH OVCE								
SPZ OKR OLOMOUC					FLANDŮTI LELARSKÝ NÁSTROJ					MOŘSKÝ KORYS LADEL					KÁRAVÝ ZVĚTĚZ					ZKR. AKADE- MIE VĚD ŠVEDESKÉ MĚSTO			
VOJENSKÁ HELIKA								CYLINDR ČESKÉ H. MĚSTO						KULIT COTOSL. POPĚVKA							MĚRA (SAS.) KOSTNĚ DRÁVA		
SPORTOVNĚ PLOVIDLO	SLANĚ MINERÁLY PLOVIDLA						US ŽIVOČICH							KATAN ČESLOVKA ZAKLAHE							ČEM ZN MOLYBDEMU ŠACHOVÝ VÝSLEDEK	HÍKAVEC	LALOŠKA
ŠPATNĚ POČASÍ						ZNĚČOVÝ MLŽSKÉ JMÉNO					ZADŘIHOVĚ SPZ OKR KLADNO									ŘIČKA ŽELIČAN			
POHRÁVAT SI										HYPOETIC KA ČÁSTICE ŽKR NAB UNVERZITY											HRABŮ ZKR. ČESKĚ ARMÁDY		
ODNÁMĚT						1. DÍL TAJENKY																	
BYVALÁ ITALSKÁ MĚNA						ZENSKÉ JMÉNO								SBRKA MP								SVATEBNĚ KVĚTNA	

Tajenka: Koho chce bůh potrestat, toho udeří učitelem.

### HOROSKOP

Beran 21. 3. až 20. 4.

Jste roztržité dámy, jste nerudní, pánové. A už poněkolkátě se ověřilo, že nejste dobří hospodáři s financemi. Opět jste přišli velmi snadno o peníze, na jejichž získání jste museli relativně moc pracovat. Je to už po tolikáté v řadě, že byste se měli vzpamatovat a snažit se nalézt další a nový model svého osobního hospodaření. V dalších dnech bude ohrožení vašich úspor pokračovat především proto, že budete v období velké roztržitosti a povrchnosti. Takřka na vše důležité budete zapomínat. (ač)

### HOROSKOP

Býk 21. 4. až 20. 5.

Poznávání nových věcí a dohánění někdejších nedostatků z dob studií. To bude hlavní program vašich příštích dnů. Rámecem k těmto vašim veskrze příjemným aktivitám se stane úsilí vašeho blízkého člověka o přeorganizování chodu věcí u vás doma. Jste nyní obecně velmi pozitivně naladěni, takže by se nemělo stát, že na tyto snahy budete reagovat negativně či podrážděně. Konfliktní situace by mohly nastat snad jen ve chvílích, kdy se ve vašem zorném úhlu zjeví dávní rivalové. (ač)



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 sobota 18. 2.

### ČT1

- 06.00 Buchtý po ránu
- 06.25 Polopatě
- 07.25 Dvě Cecilky
- 08.10 Telefon
- 08.50 Úsměvy Zdeňka Podskalského
- 09.30 Gejzír
- 10.00 Všechny velké a malé bytosti
- 11.00 Všechnopárty
- 12.00 Z metropole, Týden v regionech
- 12.25 Hobby naší doby
- 12.50 Postřehy odjinud
- 13.00 Zprávy
- 13.05 O chytrém šachovi
- 13.55 Třetí sudička
- 14.45 Dábelské líbánky
- 16.15 Slečna Marplová
- 17.55 Kočka není pes
- 18.25 Kluci v akci
- 18.55 Události za okamžik a počasí
- 19.00 Události
- 19.52 Branky, body, vteřiny
- 20.10 Karel
- 22.20 Karel Gott 70
- 23.34 Výsledky losování Štátných 10 a Euromilióny
- 23.35 Maigret ve Finsku
- 01.10 Agatha a půlnocní vraždy
- 02.40 Banánové rybičky
- 03.05 Malá farma
- 03.30 Sama doma
- 05.05 Malá farma
- 05.30 Z metropole

### ČT2

- 06.00 Největší tankové bitvy
- 06.45 Zvířecí Einsteinové (1/6)
- 07.35 Putování po severu Indie
- 08.30 Běžkotoulky
- 08.45 S kuchařem kolem světa
- 09.40 Po jedné stopě do Afriky (6/17)
- 10.05 Letecké katastrofy
- 10.55 Auto moto svět
- 11.10 Auto moto test
- 11.20 Kamera na cestách: Nejzajímavější města na světě (5/6)
- 12.15 Kubánské umění žít
- 12.35 Babylon
- 13.05 Hedvábnou cestou vstříc světu (2/3)
- 14.00 Tři mušketyři
- 15.45 Modrá krev III (5/10)
- 16.40 Neuvěřitelné schopnosti netopýrů
- 17.35 Zázračná planeta: Hroši z delty Okavanga
- 18.30 Divočina Afriky kolem řek
- 19.20 Krásné živé památky
- 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce
- 20.00 Bitva u Thermopyl
- 21.55 Vzkaz v láhvi
- 23.50 Gomora V (1/10)
- 00.40 Nejdůležitější události 2. světové války v barvě
- 01.30 Jenom kosti?
- 01.55 Rodinné křížovatky
- 02.25 Na moll
- 03.10 Buena vista Slovácká bída
- 03.35 Bohové a proroci
- 04.00 Blues ze Staré Pekárny
- 04.30 Před půlnocí
- 04.55 Krásy evropského pobřeží
- 05.05 Deník zvířecích mláďat (2/3)

### NOVA

- 05.55 Zig a Sharko III
- 06.10 Looney Tunes: Nové příběhy (14, 15)
- 07.00 Scooby-Doo (16, 17)
- 07.55 Víkendová Snídaně
- 11.45 Rady ptáka Loskutáka
- 12.45 Tipy ptáka Loskutáka
- 13.00 Krotitelé duchů
- 15.10 Vlastní pravidla
- 17.30 Agent v sukni
- 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 20.20 Mrakodrap
- 22.15 Jupiter vychází
- 00.45 Agent v sukni
- 02.30 Kriminálka Miami V (16)
- 03.15 Specialisté (135)
- 04.20 Mise Nový domov III
- 05.20 Novashopping
- 05.50 Bernieho dobrodružství

### Prima family

- 06.00 Pohoda u krbu
- 06.10 Bolek a Lolek vyrážejí do světa
- 06.30 M.A.S.H (210)
- 06.50 M.A.S.H (211)
- 07.25 M.A.S.H (212)
- 07.55 M.A.S.H (213)
- 08.30 Autosalon.tv
- 09.35 7 pádů Honzy Dědky
- 10.50 Šampioni
- 12.20 Vraždy v Midsomeru XXIII (3)
- 14.20 Vrásky z lásky
- 16.30 Můj hříšný muž
- 18.52 Počasí
- 18.55 Hlavní zprávy
- 19.40 Krim zprávy
- 19.55 Showtime
- 20.15 Šampioni
- 21.45 Polda (7)
- 23.05 Příchod temné noci
- 00.55 Boj o Hedvábnou stezku
- 03.20 Trestanec

### TV Barrandov

- 05.40 Jak to dopadlo?
- 08.30 Klenot.TV
- 09.40 Babica vs. Sapik
- 10.30 Kašpárku, va!
- 11.00 Vaření se Soukupem
- 11.45 Babica vs. Sapik
- 12.25 Holčičky
- 13.20 Holčičky
- 14.15 Jak to dopadlo?
- 15.10 Nebezpečné vztahy
- 16.05 Tajemství Jiřího Krampola
- 17.00 Vaření se Soukupem
- 17.50 Poklad z půdy
- 19.00 Poklad z půdy
- 20.10 Moje zprávy
- 20.20 VIP svět Speciál
- 21.15 Filmová místa – Krkonoše
- 21.35 Lela show
- 22.25 To nejlepší z Vtipu za stovku
- 23.10 Nikdo není perfektní
- 00.20 Moje zprávy
- 00.35 Exkluziv Kateriny Brožové
- 02.05 Na pla!
- 03.00 Ostříháno
- 04.45 Nebezpečné vztahy

### NOVA Cinema

- 07.05 Kriminálka Miami V (15)
- 08.00 Kriminálka Miami V (16)
- 08.55 Teleshopping
- 09.20 Kosmáček

- 10.35 Generál Eisenhower: Velitel invaze
- 12.20 Doktor Hollywood
- 14.15 Spongebob ve filmu: Houba na suchu
- 16.00 Jeden a půl policajta: Nováček
- 17.50 Můj přítel delfin
- 20.00 Divergence
- 22.45 Zelená zóna
- 00.50 Mystery, Aljaška
- 03.00 Živý terč 2

### Prima COOL

- 05.25 Umění je cool
- 06.00 Umění je cool
- 07.00 Pevnost Boyard II (5)
- 08.00 Pevnost Boyard II (6)
- 09.05 Pevnost Boyard II (7)
- 10.10 Pevnost Boyard II (8)
- 11.20 Re-play
- 11.45 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (20)
- 12.50 Simpsonovi IX (9)
- 13.20 Simpsonovi IX (10)
- 13.50 Simpsonovi IX (11)
- 14.25 Simpsonovi IX (12)
- 14.55 Circle: Uzavřený kruh
- 17.05 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (21)
- 18.15 Simpsonovi X (12)
- 18.45 Simpsonovi X (13)
- 19.15 Simpsonovi X (14)
- 19.45 Simpsonovi X (15)
- 20.15 Hulk
- 23.10 Don't Stop
- 01.20 Simpsonovi X (12)
- 01.55 Simpsonovi X (13)
- 02.25 Simpsonovi X (14)
- 02.55 Simpsonovi X (15)
- 03.30 Námořní vyšetřovací služba L. A. IV (21)
- 04.40 Vikingové VI (1)

### Prima Love

- 05.20 Na zámku
- 06.00 Na zámku
- 06.50 Divoký anděl (227)
- 07.40 Slunečná (29)
- 08.55 Jak se staví sen
- 10.00 Receptář prima nápadů
- 10.55 První večere
- 12.10 Rosamunde Pilcher: Roztoužená srdce
- 14.05 Záchranáři z hor XIII (2)
- 15.05 Záchranáři z hor XIII (3)
- 16.05 Láska klepe na dveře (135)
- 17.05 Láska klepe na dveře (136)
- 18.00 Záchranáři z hor XIII (4)
- 19.00 Záchranáři z hor XIII (5)
- 20.00 Tajemství ve sněhu
- 22.00 Tudorovci II (1)
- 23.05 Inkognito
- 00.05 Divoký anděl (139)
- 01.00 Divoký anděl (140)
- 01.55 Čarodějky VII (3)
- 02.55 Čarodějky VII (4)
- 03.55 Divoký anděl (227)
- 04.50 Na zámku



# Lepší bydlení díky Rentě z nemovitosti

Manželé Jana a Aleš Novotní vlastnili starý rodinný dům, který byl už po mnoho let jejich domovem. Když odešli do důchodu, uvědomili si, že by se jim tam žilo lépe, kdyby se podařilo dům zrekonstruovat a zmodernizovat.



Jenomže s odchodem do důchodu byli rádi, že s penězi jakž takž vystačí a vysněnou rekonstrukci neměli z čeho zaplatit. Stejně tak nemohli čekat, že by jim na to finančně přispěly jejich děti, protože ony samy byly zatížené splácením hypoték.

„Abych řekla pravdu, ani by mě nenapadlo se jich ptát, mají svých starostí dost,“ svěřuje se paní Jana.

A potom se dozvěděli, že místní klub seniorů pořádá besedu o finančním produktu Renta z nemovitosti, který je určen právě pro seniory. Jenomže se bohužel nemohli zúčastnit, a tak si k tomu vyhledali informace na internetu.

„Zaujalo nás to, ale samozřejmě jsme měli své obavy,“ říká pan Aleš.

Ale protože jim Renta z nemovitosti nedala spát, domluvili si osobní schůzku se zástupcem společnosti FINEMO.CZ, která na českém trhu Rentu z nemovitosti nabízí.

„Byli jsme velmi příjemně překvapeni,“ usmívá se pan Aleš. „Nejenže nepřijdeme o vlastní bydlení, tak za života nemusíme nic splácet. A nikdy se nesplácí víc, než je cena nemovitosti.“

Jedinou nevýhodou bylo, že se díky vyplacení Renty sníží hodnota dědictví.

„Naši synové se však nezlobili a ještě nám pomohli rekonstrukci zařídit,“ vypráví paní Jana, která už se nemůže dočkat, až bude jejich domov zrekonstruovaný.

## Výhody Renty z nemovitosti:

- získáte peníze na cokoli (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 důstojně a život si více užívat

## Chcete vědět víc?

- Další informace o Rentě z nemovitosti najdete na webu: [www.rentaznemovitosti.cz](http://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.



# Recept na pořádek – vestavná skříň

Plné skříně a zásuvky... to asi všichni známe. Ale kam s věcmi, které se už nikam nevejdou? Přece do vestavné skříně.

Díky své velikosti od podlahy ke stropu a ode zdi ke zdi nabízejí vestavné skříně mnohem více místa než ty obvyklé. Navíc ukládání věcí zjednodušuje i vnitřní systém zásuvek, háčků, košíků, polic a tyčí, které nám pomohou udržet pořádek a přehled. Za tento servis ovšem musíme zaplatit - některé skříně přijdou na několik tisíc korun, za jiné dáme i dvacet či třicet tisíc. Cena závisí nejen na velikosti, ale i na zvolených dvířkách a vnitřním vybavení.

## Skříň se šije na míru

Vestavné skříně většina firem vyrábí na míru podle přání zákazníka. Ten však musí přesně vědět, co chce a k čemu má skříň sloužit. Patří do chodby na ukládání všeho možného, nebo ji chceme do ložnice na oblečení? To však není všechno, co potřebujeme vědět.

Pokud si pořizujeme šatní vestavnou skříň, měli bychom mít na paměti, z čeho se skládá náš šatník a co dalšího se má dovnitř vejít. A seznam se doporučuje udělat co nejpřesněji. Měli bychom si proto spočítat, kolik máme dlouhých kabátů a večerních

šatů, kvůli rozměru dlouhé tyče. A košile budeme věšet, nebo skládat? Chceme sem ukládat i obuv a zavazadla, nebo na ně máme místo v přední části? Pouze na základě těchto informací nám může firma navrhnout správný počet tyčí na dlouhé i kratší věci, polic, košíků a zásuvek.

## Kam co patří?

Umístění věcí ve skříně má totiž svá poměrně přesná pravidla. Otevřené police jsou vhodné ke skladování ložního a stolního prádla, klobouků nebo kabel, u kterých potřebujeme, aby byly snadno dosažitelné. Na volné police umístěné uprostřed skříně ve výšce očí patří trika, svetry, mikiny a další věci, které nejčastěji používáme, proto musí být jako první při ruce. Na police také patří pleťové věci - ty je lepší skládat než věšet, aby se zbytečně nedeformovaly.

Drátěné košíky jsou určeny na drobnější oblečení a spodní prádlo. Uzavřené zásuvky, do kterých se tolik nepráší, používáme na sezonní věci.

Standardem bývají dvě šatní tyče, jedna na dlouhé a druhá na krátké věci, tedy například sukně, saka nebo košile. Přitom tyče na kratší věci lze umístit dvě nad sebe.

Mnozí do vestavných skříní dávají i obuv. Ta potřebuje dobrou ventilaci, proto jí rezervujeme otevřené police zcela dole. Boty stavíme vedle sebe volně. Zapomínat bychom neměli ani na objemnější věci, jako jsou vysoké kozačky nebo cestovní tašky a kufry.

## Co ocení návštěva?

Pohled do krásně vyskládané skříně samozřejmě potěší oko majitelů, ovšem všichni ostatní si všimnou především dveří. Vestavná skříň se díky své velikosti stává dominantou celé místnosti, a na to by se mělo pamatovat i při výběru materiálu či barvy. Chceme-li, aby skříň vypadala nenápadně, volíme bílou barvu nebo světlé dřevo. Ovšem současné trendy preferují pravý opak - tedy barevná skla, výrazné exotické dřeviny jako wenge, zebrano, ale i ratan nebo bambus. Velmi oblíbeným prvkem se stává zrcadlo, a to buď přes část, nebo celou plochu dveří. Kromě toho, že se v domácnosti vždy hodí, dokáže také opticky zvětšit malý prostor.

Koho tedy trápí nepořádek ve skříních, zná už řešení: nová vestavná skříň s pěkně vyskládanými hromádkami je mnohem krásnější podívaná než večerní program v televizi! *Zdroj: internet*



## HOROSKOP

**Bliženci** 21. 5. až 21. 6.

Ne příliš šťastně jste odmítli setkání s vrstevníky, s nimiž jste se léta neviděli. Také vaše obecná prohlášení o všeobecném nepořádku příliš nesouzní s vašim chováním v okamžiku, kdy je třeba jednat. Navíc mnohé z těchto momentů zaznamenali také vaši potomci a ono se pak těžko káže, když na vás samotných uvíznul stín pochybností. Berte to jako varování pro chvíle příští - takto v budoucnu raději nepostupujte. (ač)



## HOROSKOP

**Rak** 22. 6. až 22. 7.

Finanční starosti vás budou provázet ještě dva nebo tři dny, poté přijde jisté uvolnění a vy se budete moci více nadechnout na dny příští. Zároveň je velká šance, že zjistíte pravdu o podvodech, které na vás byly v posledních měsících spáchány. Nejsou to však žádné zásadní zprávy, které by měly změnit váš pohled na nejbližší okolí a na spolupracovníky. Spíše vás pro příští týdny může toto zjištění přivést k tomu, že budete méně důvěřiví. (ač)



## HOROSKOP

**Lev** 23. 7. až 22. 8.

Kázeň je slovo, jež se vám nyní příčí nejvíce. Vyrovnanost je stav, kterého nejste schopni dosáhnout. Octli jste se ve fázi, kdy domluvy nepomohou. Buď musíte vyrazit na dálkový běh a všechno negativní ze sebe vybit, nebo je třeba, abyste se postavili v poledne někde, kde procházejí stovky lidí a z plna hrdla se tam vykřičeli a poté v klidu odešli. Jak se zdá, ta první z variant je společensky méně extrémní a je také zdravotně prospěšnější. (ač)



## HOROSKOP

**Panna** 23. 8. až 22. 9.

Rozšiřuje se ve vás pocit, že cosi podstatného vám letos uniklo. Dokonce máte pocit, že je to jakýsi zvláštní podvod, že se na vás podařilo osudu spáchat nepravost. Je to ovšem, tak jako jindy, velký klam. Vždyť mnohé z toho, co se vám povedlo, jste si na konci loňského roku ani netroufali představit. Vždyť mnohé z toho, co vás letos čeká, je pro většinu vašich známých jen sen a velká chiméra. Soustředte se proto raději nyní na vše pozitivní a na dotažení všech náležitostí kolem vás, jež na vás právě nyní čekají. (ač)

# Sodexo Benefit: Propadlé stravenky pomohou zaplnit potravinové banky

Stejně jako v předchozích letech i letos společnost Sodexo Benefit pořádá zpětný sběr papírových stravenek Sodexo Gastro Pass, jejichž platnost vypršela 31. prosince 2022. Pokud jste je našli v peněžence nebo zapadlé v zásuvce stolu v kanceláři, rozhodně je nevyhazujte. Mohou totiž pomoci potřebným.



**O společnosti Sodexo Benefit**  
Sodexo je největším poskytovatelem zaměstnaneckých benefitů na českém trhu. Od roku 1992 v České republice nabízí firmám i institucím služby v oblastech zaměstnaneckých benefitů, motivačních programů a řešení pro veřejnou správu, ať už prostřednictvím elektronických karet a poukázek na stravování a volný čas, dárkových poukázek nebo systému na správu benefitů Cafeteria. Benefit Sodexo využívá 700 000 zaměstnanců a v největší benefitní síti je zapojeno více než 70 000 partnerů, u kterých je možné benefity uplatnit.



„Stravenky, kterým vypršela expirace, nám lidé mohou do konce února vrátit. My je, přeměníme na peníze a celou vybranou částku věnujeme České federaci potravinových bank,“ říká Tereza Knířová ze společnosti Sodexo Benefit, největšího poskytovatele benefitů v České republice.

Sodexo Benefit projekt pomoci skrze propadlé stravenky realizuje již potřetí. V loňském roce lidé vrátili stravenky v hodnotě 295 tisíc korun. „Za celou tuto sumu jsme v průběhu roku 2022 uvařili tisíce obědů pro seniory,“ připomíná Knířová a pokračuje: „Letos jsme se rozhodli pro potravinové banky. Vnímáme, že počet potřebných lidí se u nás stále zvyšuje, a jsme přesvědčeni, že pokud někdo ví, kam pomoc nasměrovat tak, aby se dostala skutečně k těm nejpotřebnějším, tak jsou to právě ony. Navíc s Českou federací potravinových bank spolupracujeme dlouhodobě, třeba v rámci pravidelných potravinových sbírek.“ „Vzhledem k nepříznivé ekonomické situaci evidují potravinové banky v posledním roce výrazný nárůst zájemců o potraviny. Především přibýlo mladých rodičů, vícečetných rodin a rovněž seniorů. Stále je dost lidí,



**Více informací  
na [www.sodexo.cz](http://www.sodexo.cz)**

**kteří pomoc potřebují, proto jsme rádi, když nás firmy i jednotlivci podpoří,“** říká Veronika Láchová, ředitelka České federace potravinových bank a dodává: „**Abychom se potřebným dostali blíže, připravujeme projekt výdejen a doufáme, že i pro ně budeme mít dostatek potravin.**“

**Jak můžete stravenky s propadlou platností vrátit?**

**Potravinovým bankám můžete přispět papírovými stravenkami Sodexo Gastro Pass v jakékoliv hodnotě, kterým skončila platnost 31. prosince 2022. Stačí je do konce února odeslat na adresu:** Stravenky pomáhají, Sodexo Pass Česká republika a.s., Palác Křížík, Radlická 608/2, 150 00, Praha 5.

 **HOROSKOP**  
Váhy 23. 9. až 23. 10.

Vzdorovitá nálada vás definitivně opustila, jste slabší než obvykle, chce se vám v podstatě neustále jen spát. Tento stav bude trvat i v dalším týdnu, jen chuť k životu bude u vás postupně sílit tak, jak se bude blížít teplejší počasí. Až přelom měsíců se stane pro vás podnětem k dalším a intenzivnějším snahám o vstup do dění kolem vás. Jistá odtažitost od všeho kolem vám alespoň načas umožní pohlédnout na věci kolem vás ostřejším pohledem a s větším pochopením pro věci kontextové, tedy pro vazby nejrůznější síly a významu. (ač)

# Svatý Valentin – patron zamilovaných.

## Pravda, nebo sentimentální výplod středověkého anglického básníka?



Pro mnohé z nás jsou oslavy spojené s tzv. Dnem sv. Valentina jen dalším uměle importovaným svátkem, který s naší tradicí nemá nic společného. Pro jiné jsou naopak vítanou příležitostí projevit svým blízkým lásku a náklonnost. Jak ale sv. Valentin ke své úloze patrona zamilovaných přišel? A kdo to vůbec byl?

### „Mediální“ podoba světe

O svatém Valentinovi se obvykle dočtete, že vykonal spoustu romantických skutků – vyléčil slepou dívku, do které se zamiloval, a z vězení jí pak těsně před svou popravou poslal lístek se vzkazem „od tvého Valentina“; mužům, kteří měli jít do války, doporučoval, aby nikam nechodili a raději zůstali doma se svými ženami; pozoroval oknem svého vězení orgie provozované Římany o svátku Lupercalií a v psaníčkách, která jim posílal po holubičích, je prosil, aby se chovali slušně a nehešili; tajně oddával milenecké páry, (které navíc obdarovával

kyticemi ze své zahrady), a proto byl popraven. . .

Co z toho je pravda? A víme, jaké skutky tento populární svatý vykonal?

### Jedna, nebo dvě osoby?

Kolem existence sv. Valentina je dodnes spousta nevyjasněných otázek, dohadů a smyšlenek. . . Vůbec se totiž s jistotou neví, o koho konkrétně se jedná. Podle katolické encyklopedie byl svatý Valentin, který zemřel mučednickou smrtí 14. února, pravděpodobně jednou ze dvou osob, žijících ve druhé polovině 3. století, za vlády císaře Claudia II. (+ 270). Mohl to být:

Kněz v Římě

Biskup v Interamně (dnešní Terni)

Nejen, že se pořádně neví, kdo to byl, ale není úplně jasné ani to, čím si své mučednictví vysloužil. Když v roce 496 papež Gelasius I. poprvé stanovil uctívání sv. Valentina k datu 14. února, řekl o něm, že patří mezi ty: „... jejichž jména jsou právem uctívána, ale jejichž činy zná pouze Bůh“. Neznáme místo ani datum jeho narození a jeho jméno se nevyskytuje v nejstarším seznamu římských mučedníků, který byl sestaven v roce 354. Dokonce není známý ani přesný rok jeho smrti. Uvádějí se tři možnosti: 269, 270 a 273.

Ztotožnit jej s konkrétní osobou je proto velice problematické, navíc situaci komplikuje skutečnost, že jméno Valentin bylo v pozdním starověku velice populární. Je odvozeno od „valens“ (ctihodný). Neslo ho několik císařů a papežů včetně uznávaného římského teologa a gnostického filozofa z druhého století, Valentina (cca 100–cca 160), majícího po určitou dobu obrovské množství následovníků.

### Přiliš mnoho svátků. . .

Až do roku 1969 katolická církev formálně uznávala 11 svátků sv. Valentina! Kromě 14. února k nim patřily 7. leden, 2. květen, 16. červen, 31. srpen, 2. září, 25. říjen, 1., 3., 11. a 13. listopad a 16. prosinec. V roce 1969 byl svátek sv. Valentina formálně stanoven na 14. února římsko-katolickou církví po revizi kalendáře, vydaného na základě druhého vatikánského koncilu. Východní ortodoxní církev jej slaví 30. července.

Uvádí se, že oba muži, kteří se s postavou tohoto světe spojují – římský kněz i biskup z Terni – byli pohřbeni u cesty Via Flaminia vedoucí z Říma, v různých vzdálenostech od města, oba ve stejný den – 14. února.

### Kde jsou jeho ostatky?

Ve středověku byly svatému Valentinovi zasvěceny dva římské kostely. Jeden v 10. století – Sancti Valentini de Balneo Miccine – který byl znovu vysvěcen papežem Urbanem III. v roce 1186; druhým chrámem na Via Flaminia byla bazilika S. Valentini extra Portam (za branou), založená papežem Juliem I. (337–352), ačkoli ne s tímto zasvěcením – to získala až později. Je zasvěcena římskému knězi Valentinovi a nachází se za Porta Flaminia (Porta del Popolo, která se nazývala Porta S. Valentini v době, když anglický historik z 12. století William z Malmesbury navštívil Řím). Kostel stál na pravé straně u druhého milníku cesty Via Flaminia. Původně to byl pohřební kostel se sítí katakomb. Liber Pontificalis („papežská kniha“, čili sbírka životopisů prvních papežů až po Pia II. (1458–1464), jejíž první celistvé uspořádání sahá až do období mezi 6. a 7. stol.), připisuje založení kostela právě papeži Juliu I. Zasvěcení dvou bazilik, vysvěcených za Julia, není v Liber Pontificalis jakkoli specifikováno. Kostel byl znovu uveden do provozu po velkých přestavbách za papežů Theodora (642–649) a Lva III. (795–816), obohacen o oltární výbavu za Benedicte II. (683–685) a o dary papežů Hadriana I. (772–795),

Lva III. a Řehoře IV. (827–844). Byl připojen ke klášteru San Silvestro in Capite a dochovaný výtah ze ztraceného katalogu římských kostelů, sestavený Giraldem Cambrensisem kolem roku 1200, jej uvádí jako „hospitale S. Valentini extra urbem“ – nemocnici sv. Valentina za městem.

Ve 13. století byly odsud světcovy ostatky přeneseny do římského kostela Santa Prassede a stará bazilika zchátrala. V Signoriliho katalogu, vytvořeném kolem roku 1425, byl uveden jako „Ecclesia sancti Valentini extra portam sine muris non habet sacerdotem“ (kostel sv. Valentina za branami bez zdi, který nemá kněze). V 19. století byly v katakombách připojených k bazilice nalezeny další kosti připisované sv. Valentinu, které papež Řehoř XVI. věnoval do irského Dublinu – karmelitskému kostelu na Whitefriar Street. (obr. vpravo – interiér kostel Santa Prassede)

Kosti římského kněze Valentina se tedy ocitly v římském kostele Santa Prassede (v kapli sv. Zena) – shodou okolností právě tam, kde byl později pohřben bývalý královský kancléř Václava IV. a pražský arcibiskup Jan z Jenštejna (zemřel 17. června roku 1400 v Římě).

Druhý z mučedníků, biskup z Interamny – čili Valentin z Terni – byl údajně popraven z rozkazu císaře Aureliána. Jeho ostatky mají být uloženy v bazilice sv. Valentina v Terni (Basilica di San Valentino).

### Co říkají legendy

V šestém nebo sedmém století byla sepsána Acta sv. Valentina. Tuto legendu znal v 8. století anglosaský benediktinský mnich, sv. Běda Ctihodný, a zahrnul ji spolu s legendou o mučedníkovi Valentinovi z Terni a jeho kouzelném vyléčení zmračeného dítěte, do svého martyrologia (životopisů svatých). Obě legendy přiřadil k datu 14. února.

Kolem roku 1260 sepsal italský dominikánský mnich, pozdější janovský arcibiskup Jakub de Voragine, jednu z nejlépejších knih středověku – Zlatou legendu (Legenda Aurea). Ta obsahovala i velmi stručný životopis sv. Valentina, podle nějž měl tento mučedník v roce 280 odmítnout před císařem Claudiem popít Krista, a byl proto odsouzen k trestu smrti. Ještě předtím, než byl stat, měl dceři svého žalávníka navrátit zrak i sluch. Není zde však ani zmínka o tom, že by se do dívky zamiloval, natož aby jí cokoli psal.

### Chaucerovi zamilovaní opeřenci a česká princezna

Historicky poprvé je 14. únor a Valentínův svátek spojován s romantickou láskou až ve 14. století – konkrétně v díle Geoffrey Chaucera – Ptáčím sněm (o tom, jak si ptáci vybírají své partnerky). Tato báseň byla napsána jako pocta k zasnutí patnáctiletého anglického krále Richarda II. s osm měsíců starší princeznou Annou Českou, dcerou Karla IV. (sňatek byl uzavřen 22. ledna 1383, tedy za vlády jejího nevlastního bratra Václava IV.). Chaucer působil u dvora Richarda II. jako diplomat. V této souvislosti je zajímavé, že ačkoli byl sňatek anglického krále s českou šlechticnou uzavřen z politických důvodů, vzplanula prý mezi manželi velká láska. Nicméně faktem zůstává, že to byl právě Geoffrey Chaucer, kdo učinil ze sv. Valentina patronem zamilovaných.



Vznikl tak mylný dojem, že sv. Valentin, jako příznivec romantické lásky, „funguje“ už odepaměti a Chaucer jen navázal na mnohem starší tradici. Tento omyl pak pomohli šířit angličtí historici v 18. století, zejména Alban Butler, autor knihy Životy svatých.

Smyslná a nepravděpodobná je prý podle moderních historiků i Butlerova teorie, podle níž svátek sv. Valentina navázal na římské Lupercalie, slavené 15. února. Jednalo se o starodávny rituál ovčáků, doprovázený zvířecími obětmi a tancem. Během tohoto svátku údajně v ulicích Říma běhali naří muži a mrskali ženy důtkami, aby jim přinesli plodnost. Papež Gelasius I. (492–496) Lupercalie zrušil.

### První valentinské vyznání. . .

Už ve středověku ale získala postava sv. Valentina jako patrona zamilovaných popularitu. První historicky doloženou Valentinku poslal své ženě v roce 1415 mladý francouzský vévoda Karel Orleánský, který byl zajat v bitvě ve Agincourtu a vězněn po mnoho let v londýnském Toweru. Odsud posílal manželce milostné básně (psané formou rondelu), z nichž se přibližně šedesát zachovalo a dodnes jsou k vidění mezi královskými listinami v Britském muzeu. Psal jí mimo jiné. . .

Je suis desja d'amour tanné

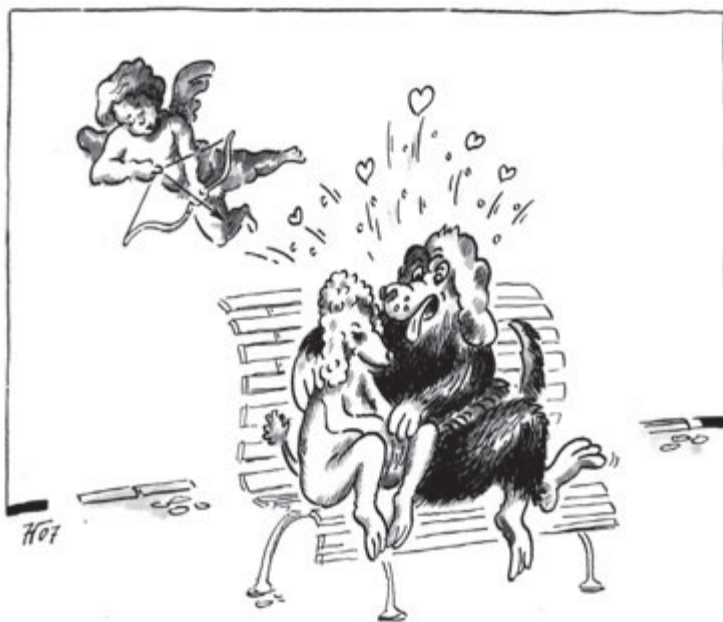
Ma tres douce Valentinée. . .

### Vyšehradské relikvie

Při opravách pražského Vyšehradu byly před šesti lety ve starém depozitáři Kolegiální kapituly sv. Petra a Pavla nalezeny čtyři barokní relikviáře, považované za ztracené, z nichž jeden v sobě skrýval cenný poklad – skoro celou lopatkovou kost, která podle odborníků patří tomuto mučedníkovi. Relikviáře pocházely z původní barokní výzdoby kostela a byly nejspíš odstraněny při regotizaci chrámu v letech 1885–1903.

Do Čech je údajně z Itálie přivezl Karel IV. (jedná se pouze o domněnku, ale docela pravděpodobnou). Na lopatce byla restaurátory nalezena tzv. autentika – tzn. že na malém proužku, nalepeném na relikvii, bylo uvedeno světcovo jméno. Podle odborníků je vyšehradský ostatek asi největší, který se dostal za hranice Itálie – většinou se totiž v případě relikvií jedná o maličké částečky. Otázkou však zůstává, ze kterého je sv. Valentínův kost pochází. Každopádně si tuto relikvii můžete na Vyšehradě prohlédnout – ale jen v den jeho svátku!

Použitá literatura: Internet, britská Wikipedie



„A NEVADÍ TI, ŽE NEMÁM RODOKMEN?“

Jiří Háva

## Nezadané slečny a ženy, sledujte na Valentýna ptáky

Už staří Řekové a Římané slavili den sv. Valentýna, ovšem jejich oslava se týkala především tělesné lásky. Festival vypukl pravidelně v půlce února, kdy se na jihu začali pářit ptáci. Z té doby pochází také prastará věštecká technika tzv. ornitomancie – způsob věštění zkoumáním chování ptáků.

Jak název z řečtiny napovídá, jedná se o výklad budoucnosti podle ptáků. Svobodné ženy by měly na Valentýna sledovat ptáky na větvích stromů a keřů. Ti jim napoví, co je v lásce a vztazích čeká. Určitě by se měly na Valentýna vyhnout hlubokým lesům, v nichž pobývají datlové, strakapoudi a žluny. Šplhavci totiž nevěstí nic dobrého, lépe řečeno nic dobrého pro ty ženy a dívky, které očekávají ženicha a svatbu. Nejčastěji je s láskou a manželstvím spojována hrdlička. Kos je symbolem muže duchovního. Racek pořád cestuje. Vrabec miluje práci na zahrádce nebo v přírodě. Stehlík je symbolem muže mocného a vlivného. Káně věští vztah s podnikatelem, či jiným ambiciózním mužem, ledňáček vztah s bohatým člověkem. Vrána nepřináší dobrý vztah. Kachna naznačuje, že vztah bude stabilní. Holub se vrací tam, kde vyrostl. Střízlík, stejně jako hrdlička, věští v lásce velké štěstí.

*Kolektiv vydavatelství  
brněnského NOSu,  
vám přeje krásného Valentýna.*



## Trápí vás kila navíc? vyzkoušejte dietu 900 kalorií denně

Také vás diety často zklamaly? Pokud jste na ně úplně nezanevřely, můžete vyzkoušet jídelníček s méně než 1 000 kaloriemi denně a dosáhnete během měsíce štíhlé postavy.

### Snídaně

Snídaní nikdy nevynecháme – vzhledem k tomu, že máme povolena tři jídla denně, musíme s ní vydržet až do oběda.

### Příklad:

Müsli s jogurtem a meruňkami

Do misky nasypeme 30 g müsli, k tomu přidáme 40 g sušených meruněk, které nakrájíme na kousky, a vše promícháme se 150 g nízkotučného jogurtu.



### Další variace

- Ovesné vločky s jogurtovým nápojem a ananasem
- Kukuřičné lupínky s mlékem a nakrájeným banánem
- Cereální mušličky se zakysaným mlékem, kousky jahod a hrušek

### Oběd

Zvykněte si na určitý rytmus a oběd neodkládejte až do doby, než dostaneme velký hlad – jíme mezi 12. a 14. hodinou.

### Příklad:

Řízek s paprikou a rýží

Vepřový plátek (100 g) opečeme z obou stran v 1 lžičce oleje. Na proužky nakrájíme 125 g papriky (červené a žluté), přidáme je do pánve k masu a 2 až 3 minuty společně podusíme. Osolíme a opepříme. K tomu si uvaříme 30 g rýže parboiled podle návodu a nakonec ji promícháme s nasekanou petrželkou.

### Další variace:

- Pečený platýs s listovým salátem a vařenými bramborami
- Sázené vejce s bramborovou kaší a vařenou mrkví



- Opečený sekaný řízek se žampiony natovou cibulkou a těstovinami

### Večeře

Večeře není nikterak vydatná, proto si ji užijme a vychutnejme každé sousto.

### Příklad:

Knäckebrot se sýrem a rajčetem

Tři knäckebrotky potřeme slabě jogurtem. Obložíme je 1 nebo 2 listy hlávkového salátu a plátky tvrdého krájeného sýra (30 g, 20–30 % tuku). Na malé kousky nakrájíme 2 rajčata a 1 natovou cibulku a vše rozložíme na sýr. Můžeme posypat nasekanými bylinkami, např. pažitkou.

### Další variace:

- Celozrnný chléb potřený jogurtem a obložený listy salátu, plátky vařeného vejce, paprikou
- Celozrnná houska s drůbežím salámem a zeleninovým salátem
- Žitný chléb s tuňákem a k tomu okurka



**HOROSKOP**

Střelec

23. 11. až 21. 12.

Velká hra, kterou hrajete, a to s troškou koketérie, dílem se snahou vrátit to, co už je léta pryč, se pomalu chýlí ke konci. Nezbude vám za několik dnů nic více, než jen oči pro pláč a trocha hořkosladkých vzpomínek. Ráno před zrcadlem se pak budete zabývat především tím, proč to všechno muselo skončit. Na druhé straně se vám – snad i díky jisté vnitřní nejistotě – podaří alespoň dílčím způsobem zvítězit nad sebou samými a vaše vzezření bude díky snížené tělesné váze zase o něco lepší. (ač)





