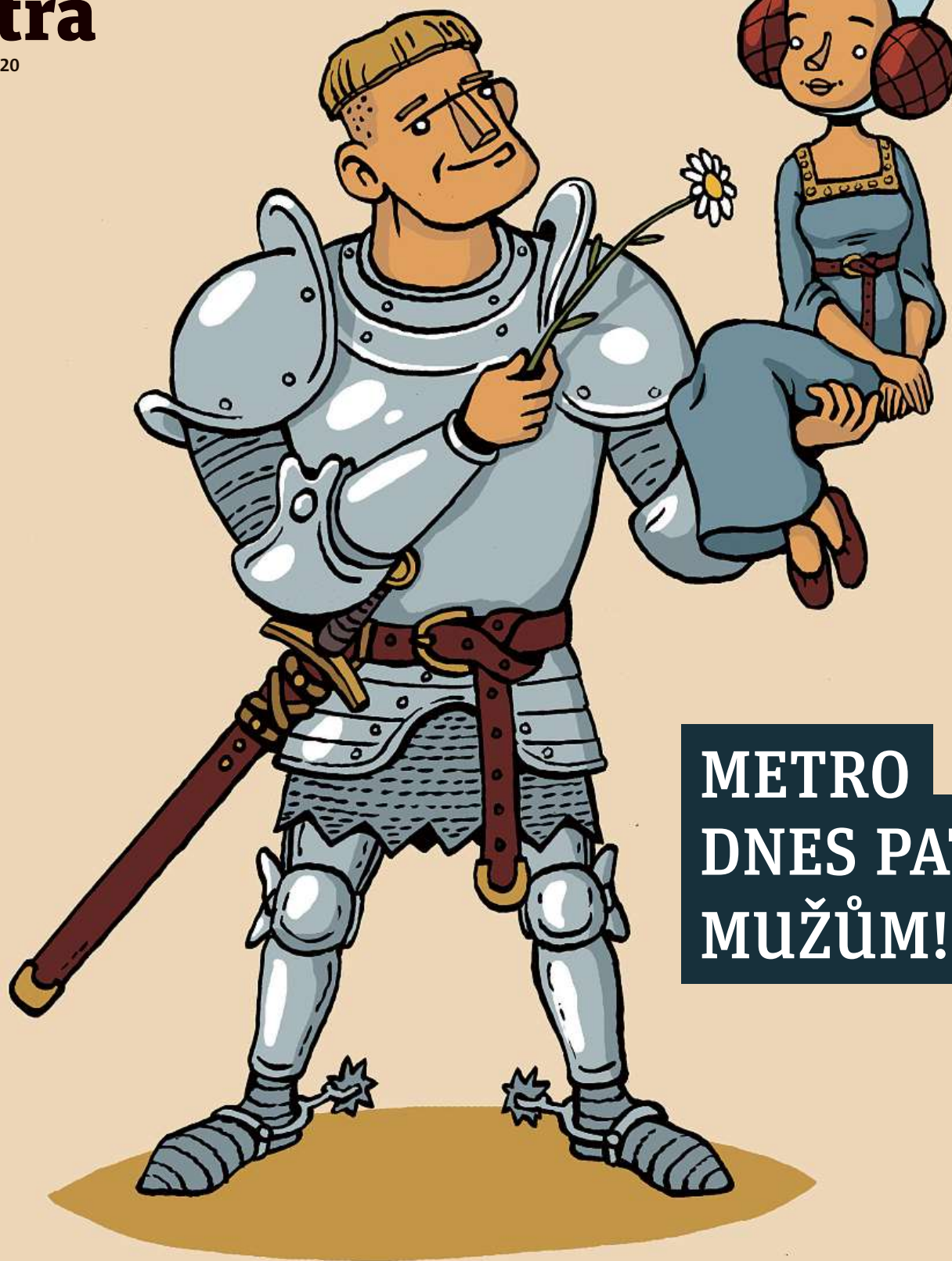


metro

extra

ČERVEN 2020



**METRO
DNES PATŘÍ
MUŽŮM!**

Stále jsme národ kutilů, ale v uspěchané době

Častěji voláme na domácí práce různé odborníky.

Něco doma přibít, přivrtat nebo sestavit nábytek není obecně pro muže velký problém. Podle nedávného průzkumu, který si Raiffeisen stavební spořitelna dala zpracovat u agentury NMS Market Research, se ke kutilství hlásí skoro tři čtvrtiny českých mužů. I v koronavirové „pauze“ byla tato činnost jednou z hlavních, kterými chlapci trávili volný čas doma. Více kutí lidé z menších obcí a většinou ti starší. Ve městech se stále častěji vyhledávají na odborné činnosti profesionálové.

Nejen ty, ale i další schopné Čechy nabízí na různé práce server SuperSoused.cz. Jeho výkonná ředitelka Žane-

Hledá se opravdový muž

Organizátoři soutěží Česká Miss a Česká Missis spustili nedávno také přihlášky do projektu Český chlap.

- Záměrci mají vyplnit přihlášku na webu Ceskychlap.cz. Podmínkou je zaslat vyplněný dotazník, své fotografie a krátké video, kde se muž představí a předvede se při typicky chlapecké činnosti. Soutěžní

videa budou k vidění na Instagramu soutěže a účastníci s nejvyšším počtem „srdíček“ postoupí do semifinále.

- Na webu soutěže se píše, že vhodný typ na přihlášení je i ten, kdo někdy sekal dřevo, vyměnil olej u auta, přivrtal poličku či složil skříň z IKEA. Ambasadorem akce je zpěvák a skladatel Václav Noid Bárta.

ta Huňková uvádí, že muži zde vyhledávají nejen pomoc se složitějšími zakázkami, na které je potřeba zkušený řemeslník, ale i s drobnostmi, jako je pověšení zrcadla. „Stále platí, že jsme národ kutilů. Ale dnešní doba je bezpochyby rychlá a žijeme v uspěchaném světě. Díky internetu si pomoc do domácnosti seženeme velice rychle. U nás získá te první nabídky od Super-

Souseda obvykle již do hodiny, a navíc si sami vyberete, za předem domluvenou cenu, koho a nakdy si objednáte,“ nabízí Huňková.

Škála služeb je na uvedeném serveru široká. „Nejčastěji se na nás klienti obracují s hledáním pomoci v instalačních, montážních a úklidových službách. Ve velkém procentu jim také pomáháme s opravami a zapojením

spotřebičů, elektroinstalačními a malířskými pracemi,“ přidává Huňková. Prý lze objednat i ženy. Ty se věnují hlavně úklidovým činnostem.

Vedoucí Školy suché výstavby Rigips Bronislava Cveková se přiklání k názoru, že současní mladí Češi jsou méně zruční než jejich předci. „Mladší ročníky z těch, co přicházejí na kurzy montáže sádrokartonu svépomocí, mívají většinou teorii docela dobře zvládnutou z internetu, ale když se postaví k dílu, je vidět, že jim chybí zkušenost s manuální prací. Mladé generaci ubývá příležitosti pro získávání řemeslné zkušenosti od rodičů či prarodičů,“ říká Cveková a dodává, že na kurzy chodí stále více mužů, které živí práce hodiny manžela. Podle ní ale mají účastníci kurzu chuť se učit. Škola probíhá vždy ve všedních dnech a pokaždé je kurz plný. **PAVEL URBAN**

Úvodník

Tohle Metro ho bude bavit

Cítíte to? To mezi řádky voní benzín. Právě totiž v ruce držíte speciál deníku Metro věnovaný chlapům. Zhruba za tři týdny se slaví Den otců. Naše redakce jim nachystala předčasné dárek. Ale nejen otcům. Tohle Metro bude bavit všechny muže. Víte, proč častěji profi kuchyním šéfuje chlap? Tušíte, co je destruktotherapie? A víte, jak naši předci sváděli ženy? Ne? Tak listujte. Pevně ale věříme, že si počtou i naše čtenářky. Tenhle speciál je totiž plný zajímavých příběhů, tipů a rozhovorů.



MAREK HYR
redaktor

INZERCE



PSYCHOLOG NA TELEFONU

Potřebujete v této těžké situaci pomoc?

Vyberte si **psychologa na telefonu** a zavolejte mu!

Rychle a jednoduše! Prvních **15 minut volání máte zcela ZDARMA!**

Monika Razímová

kouč

Odborník na témata:

osobní rozvoj, sebedůvěra, sebeláska, mezilidské vztahy, komunikace

☎ 234 496 726 (27 Kč/min)



Mgr. Pavel Vacek

psycholog

Odborník na témata:

specializace na ambulanci proti-alkoholní terapii, vztahy, komunikaci. 20 let praxe.

☎ 234 496 721 (49 Kč/min)



Mgr. Vladimíra Straková

psycholog

Odborník na témata:

zvládání náročných situací a krizí, hledání kariéry a zaměstnání, vztahy, seberozvoj, koučink, poradenství a terapie dětí.

☎ 234 496 729 (27 Kč/min)



PhDr. Mgr. et Mgr. Jan Beer, MBA

konzultant

Odborník na témata:

Prevence stresu a vyhoření. Partnerské vztahy. Změna zaměstnání. Problematika závislosti. Životní restart. Děti a mládež. Coming out.

☎ 234 496 734 (29 Kč/min)



Adéla Bobková Humlová

kouč

Odborník na témata:

náročná situace, vztahy, motivace, nová víze. Pomáhám lidem orientovat se v emocích, motivacích a najít v sobě oporu.

☎ 234 496 727 (22 Kč/min)



PhDr. Martina Brodská

psychoterapeut

Odborník na témata:

krizová situace, posttraumatická stresová porucha, bezradnost v životě, osobnostní rozvoj, syndrom vyhoření.

☎ 234 496 724 (20 Kč/min)



VYUŽIJTE 15 MINUT VOLÁNÍ ZDARMA.
STAČÍ SE REGISTRovat NA WWW.PSYCHOLOGNATELEFONU.CZ

Muži. Dřina jako v armádě

Proč jsou šéfkuchaři v restauracích většinou muži? V této části přinášíme pánský pohled ostřílených kuchařů.

„Nejlepší věk pro kuchaře je mezi dvaceti až pětacíti lety, aby byl schopný zvládat dennodenní záprah. A to je přesně věk, kdy se většinou ženy věnují dětem a rodinám. Takže to je trochu diskriminuje,“ nabízí jeden z důvodů šéfkuchař restaurace hotelu Alcron Roman Paulus.

Podle něj za to může také způsob života, kdy kuchaři tráví v práci i večery. „Pokud se najde žena, které tento režim nevádí a ráda to podstoupí, není důvod, aby nebyla šéfkuchařka. Také je to fyzicky i psychicky náročná práce. I mladí kluci jsou po směně třetí den v práci strhaní a mají toho dost,“ přidává svůj další postřeh Paulus.

S tím souhlasí také šéfkuchař restauraci Mincovna a Tiskárna David Kalina. „Práce v kuchyni je nesmírně fyzicky a psychicky náročná. Práce v profesionální kuchyni se dá přirovnat k práci v profesionální armádě, každý má svou předem danou strategickou pozici a poslouchá rozkazy nadřízeného.“



David Kalina ARCHIV



Roman Paulus MAFRA

Nezáleží na pohlaví, ale na schopnostech

Podle Pauluse nezáleží potřebné manažerské vedení na tom, jestli je šéfkuchař muž, nebo žena, ale na konkrétní osobě. „Někdo to zvládá lépe, někdo hůře. Známe úspěšné manažerky, které řídí firmy. Historicky to bylo ve společnosti dané tak, že muži vládli světu, ale v současnosti už je to více rovnoprávné a záleží vyloženě na schopnostech. Pokud chce žena vybudovat firmu, také tam nebude jen na ranní ve všední dny,“ míní Paulus.

Známy šéfkuchař, který šestkrát za sebou získal michelinskou hvězdičku pro

Alcron, uvádí, že ani při nabírání nových zaměstnanců nerozlišuje pohlaví. „Potřebujete k sobě lidi, kteří zas tak moc nepřemýšlejí, jak všechno probíhá. Vaření jsou únavné, denně se opakující úkony, které ve větších provozech připomínají až pásovou výrobu. Takže potřebujete najít vhodnou kombinaci lidí, kteří to vydrží a dělají to i rádi a přitom mají kreativitu a chuť si s jídlem hrát. Jestli je to holka, nebo kluk, je mi jedno,“ vysvětluje Paulus.

Ženy se podle něj rozhodují třeba pro cukrárnu. „Ale není to tak, že bychom je tam rovnou šoupli. Máme i u nás

MasterChef Česko

Ve čtyřech ročních této soutěže byli v porotě jen muži.

- V prvních dvou letech Marek Raditsch, Marek Fichtner a Miroslav Kalina. V dalších dvou Radek Kašpárek, Jan Punčochář a Přemysl Forejt. Dvakrát soutěž vyhrál muž, loni žena. Letošní ročník bude 10. června přerušeno.

Rodinné recepty od žen

Oba šéfkuchaři přiznávají, že od svých předků v ženském pokolení mají oblíbené recepty – Paulus na bábovku od maminky, Kalina na babiččiny jihočeské zelníky. „Mám jich více a všechny jsou od mé babičky, která pocházela z jižních Čech, od Hluboké nad Vltavou,“ dodává Kalina.

V názoru, jestli vaří muži a ženy stejně, se ale zcela neshodnou. „Pokud by tady byla slepá ochutnávka, nemáte šanci poznat, kdo to vařil,“ prohlašuje Paulus. Kalina si myslí, že ženy vaří obecně trochu jinak: „Většinou se drží striktně daných receptů, zatímco muži jsou větší experimentátoři.“

Mrazi omáčky a polévky

Poslední téměř tři měsíce Paulus také řešil, jak si poradit s vařením bez hostů. Alcron nabídl rozvoz jídel či výdejní okénko. Některá jídla dokonce s kolegy zamrazují. „Jsou to třeba vývary nebo omáčky. Takovým věcem mražení nevádí,“ poodhalil Paulus. Teď už ale má jeho restaurace otevřeno a minulý víkend začali také oblíbené brunche. PAVEL URBAN

Ženy. Většina z nás chce děti

Několik šéfkuchařek v české gastronomii najdeme. Dvě pro Metro nastílny svůj přístup k vedení podniků.

Šéfkuchařka restaurace Baroque v Kuksu Lenka Mičková si nemyslí, že by fyzická a psychická náročnost byly hlavní důvod toho, že jsou v čele podniků hlavně muži. „Ženy jsou oproti mužům sice fyziologicky křehčí, zato jsou houževnatější. Opravdový důvod spíš vidím v tom, že většina žen chce mít rodinu. V tom nás muži úplně zastoupit nedokážou. Být šéfkuchařem není práce na osm hodin denně od pondělí do pátku. Většina žen nastupuje naplno do byznysu až v okamžiku, kdy má děti odrostlé. To je i můj případ,“ říká Mičková.

Také Silvie Jackson, která vede pražskou restauraci Big Smokers, si uvědomuje náročnost tohoto povolání. „U žen se dá jen málokdy skloubit s rodinou. Bez pochopení a tolerance partnera lze těžko spojit i s partnerským vztahem,“ uvádí Jackson a dodává, že být šéfkuchařkou v určitém věku znamená vybrat si – rodina, či kariéra. „V tomto povolání se nedá nic dělat napůl, dovolují si to přirov-



Silvie Jackson MAFRA



Lenka Mičková BAROQUE

nat k vrcholovému sportu. Ženy, které nechtějí obětovat život kariéře, si většinou volí povolání cukrářské, jež není tak časově náročné a dá se trochu zorganizovat a skloubit s rodinným životem.“

Malý, nebo velký podnik

Jackson má zkušenosti také ze zahraničí, v americkém New Orleansu měla na starosti dvě restaurace. A i když nyní šéfuje relativně menšímu podniku Big Smokers, velký rozdíl v práci nevidí. „Vést podnik i zaměstnance se musí vždy stejně dobře, aby zákazník byl spokojený,“ upřesňuje a podotýká, že v cizině je stále více ma-

jitelek podniků. To Mičková si raději vybírá menší restaurace. „Nemám ráda příliš velké kolektivy. Dělat pouze studenou kuchyni nebo jen dezerty není pro mě. Časem by to byl stereotyp. Ve velké restauraci bych musela spoustu věcí delegovat na kolegy a já mám kuchařinu ráda od přípravy po finishing. Miluji práci s masem, saláty i dezerty. Proto mi Baroque v Kuksu vyhovuje,“ svěřuje se Mičková.

Nápady ano, realizace ne

Mičková za svou kariéru pracovala pod vedením několika mužů a obecně se pod jejich vedením necítila nejlépe. „Většinou přicházeli se

Soutěživost?

Kreativní šéfkuchařka Ambiente Jana Bilíková říká, že muži jsou víc soutěživí, ženy zas mají potřebu krmit lidi.

- Profesionalita podle ní vychází zevnitř. „Někdy si zakazujeme ukázat emoce, protože se chceme klukům vyrovnat,“ uvedla Bilíková pro jidloaradost.ambi.cz.

kdy ne. Myslím, že je to individuální, ale stále se ženy více pohybují v mužském světě a to je ovlivňuje a pak řeší věci spíše mužsky. Každý šéfkuchař má svůj přístup k vedení kuchyně a měl by být nejlepším pro podnik a vzorem ostatním, jestli je to mužský, či ženský přístup, není důležité,“ líčí Jackson a Mičková s ní souhlasí: „Ani dva hudebníci nezahrají podle stejných not stejně a jejich pohlaví v tom nehraje roli.“

Návrat k ohni a dřevu

Silvie Jackson založila Big Smokers s Tomášem Oujezdským. „Vracíme se k ohni a dřevu. Já tomu říkám Back to Basic. Přinášíme autenticitu americkým barbecue s využitím nejkvalitnějších českých surovin včetně masa od dodavatelů, které si vybíráme. Jde o specifický koncept, jelikož dodržujeme, že použijeme metodu teplého uzení na 130 stupňů v texaské udirně,“ láká Jackson.

Podle Mičkové musí šéfkuchař pracovat i s celkovým konceptem restaurace. „Zaměřují se na českou kuchyni, ale snažím se tradiční pokrmy zpestřit,“ dodává. PAVEL URBAN

Zonyga: Pokud chcete něco dokázat, musíte do světa

Sedmadvacetiletý Tomáš Zonyga patří dlouhodobě mezi nejlepší parkouristy v Česku. Své zkušenosti předává i mladším generacím.

Učíte děti i dospělé parkouru, jak jste se k němu dostal vy?

Dá se říct, že parkour dělám celý život. Byl jsem takový kluk, který všude běhal, všude skákal. Ale oficiální začátek je někdy v roce 2008, kdy jsme s kamarády hráli v parku nějakou hoňku. Mně vběhli dva chytači do cesty a já tam přemetem přeskočil lavičku. Strašný omyl, všichni koukali, co se děje, co jsem to provedl. Já sám ani nevěděly, jak jsem to udělal, byl jsem ale schopen to zopakovat. V té době měl kamarád už nějaký lepší telefon, takže to natočil a dal na YouTube, který tehdy začínal. Pak mě kontaktoval kluk z vedlejší vesnice a ptal se, jestli dělám parkour. Já jsem tehdy vůbec nevěděl, co to je. On mě pozval na jejich trénink. Uměl salto o stěnu, což se mi strašně líbilo, a to jsem se chtěl také naučit.

Jak se to vyvíjelo dál?

Úplně jsem tomu propadl, protože mi vyhovoval ten životní styl. Nikdy jsem nebyl ve skupině děcek ze třídy, která chodila kouřit nebo za školu. Vlastně tohle bylo o pobytu venku, že člověk překonává svoje limity, učí se salta a pracuje na sobě. Začali jsme také s klukama dost cestovat. V roce 2009 mi bylo šestnáct, jeli jsme na vlastní triko do Bratislavy, kde jsme se seznámili s dalšími šedesáti lidmi. V té době byl parkour v Česku i na Slovensku v úplných



Tomáš Zonyga při přeskočení

začátcích. Nás tam tehdy vedli již ti zkušenější a zadávali těžké skoky. Já jsem je všechny zvládl. Domů jsem se vrátil na sebe moc pyšný, že jsem byl jeden ze tří, který to tam skočil. Ti dva navíc trénovali už hodně dlouho. Tak jsem se pro to nadchnul.

Více najdete na
WWW.METRO.CZ

Doma vás neodrazovali?

Mamka viděla, jak mě to baví, tak mě také podporovala. Tehdy to celé nějak vypuklo. Protože jsem jezdil na Slovensko, do Brna, věděl jsem, že když jsem z malého města, nic velkého v tomhle směru mě tam nečeká. Že pokud chcí něco dokázat, musím prostě do světa. Začal jsem se vědomě potkávat s parkourovou komunitou, začal jsem s ní, dá se říct, komunikovat a pracovat. Psal jsem také články na web parkour.cz, což byl v té době největší por-

tál (pozn. red. – nyní už není komunitním webem). Takže jsem se dostával do povědomí komunity v České republice.

Hodně jste asi v té době musel cestovat?

Našetril jsem si nějaké peníze a v roce 2010 jsem objel celou republiku – Brno, Praha, Karlovy Vary, Ostrava, Písek. Zase jsem se seznámil s mnoha dalšími lidmi. Parkour mi šel a zároveň jsem stále potkával nové lidi, kteří mě učili nové věci. Takže teď když po těch deseti letech příjedu do nějakého města, slyším: „Hele, pamatuješ, jak jsem tě naučil tohle?“ Nebo přijedu jinam oni říkají: „My jsme tě učili tohle.“ Takže každý mě něco naučil. Dělal to zároveň dobrá kamarádství, na která se dobře vzpomíná. Nejlepší na tom bylo právě to, že jsme nechodili do hospody a užívali si venku.

Byl jste s parkourem i v televizní soutěži...



Tomáš Zonyga s jedním ze svých žáků v In Motion Academy

Největší boom nastal v roce 2012. Natočil jsem jedno fakt dobré video. Cestovali jsme do Londýna, Beneluxu, do Itálie, takže byla spousta záběrů z celé Evropy. To video mi otevřelo dveře do světa. Na jeho základě mi přišla pozvánka z Mnichova, abych tam dělal trenéra. Tehdy mi bylo osmnáct let, byl jsem na střední škole. Pak přišly další nabídky – do televize, byli jsme v soutěži Česko Slovensko má talent. Do toho začaly vznikat další soutěže. V roce 2012, kdy jsem maturoval, byly úplně první závody. Chtěl jsem je samozřejmě vyhrát, protože jsem byl vždycky soutěživý. Akorát jsem si to nenaplánoval dopředu. Sice jsem se na těchto závodech na bednu nedostal, ale vyhrál jsem soutěž Best trick. Řekl jsme si O. K., tak si to příště lépe promyslíme a budu poctivě trénovat.

Dopadl příští rok podle vašich představ?

V roce 2013 jsem trénoval strašně moc, od rána do večera, dvanáct hodin denně. Navíc jsem změnil stravu, protože když člověk takhle trénuje, nechce být plný. Takže ne hovězí steak, který bych pak čtyři hodiny trávil. Na snídani jsem si dal nějaké jablko, k obědu dvě čtvrtky pizzy a nějakou lehkou svačinu. Takhle to šlo asi dva týdny před soutěží až do fáze, kdy jsem asi i nervozitou skoro vůbec nespál. Celou noc jsem koukal do stropu. V den závodu jsem do sebe kopnul nějaký Red Bull, snědl nektarinu. Když už jsem šel závodit, celý jsem se třásl. Samozřejmě jsem ale chtěl tak moc vyhrát, že jsem těžké triky neubral a nechal tam všechno, co jsem si naplánoval. První

kolo bylo dobré, do druhého jsem šel s největším počtem bodů. Ve druhém kole jsem si sestavě nechal dvojité podskočené salto, u kterého to vypadalo, jako když se bezvládné tělo jenom točí. Takže jsme spadl na hlavu a zlomil si obratel.

Jak jste to pak prožíval?

Závod byl kousek od Trutnova. Vůbec jsem nevěděl, že mám něco zlomeného. Hned po pádu ke mně přišel medik, prohmatal mě a řekl, že mám obrovské štěstí: „Vypadá to, že jsi v pohodě. Tak se odklíď někam na bok.“ Vzal jsem si hlavu do rukou, protože to hrozně bolelo, a sedl jsem si. Nakonec jsem si lehl, protože se to nedalo vydržet. Pak mě převezli do Hradce. Nevěděl jsem, že mám něco zlomeného, protože obratel C1 je dost schovaný a nejde pořádně nic nahmatat. Až v nemocnici, když jsem šel na záchod, na mě naběhla sestra a řekla, ať padám do postele, že přišly snímky z cétečky, že mám zlomený obratel. Pohyb že mám už zakázaný. Přetrhal jsem si tam ještě nějaké vazy, takže mě nemohli ani hned operovat. Čekal jsem asi dvacet dní. V nemocnici jsem byl celkově měsíc, další měsíc jsem ještě proležel doma. Pak jsem se začínal znovu učit chodit.

Kdy vám titanové šrouby z obratle vyndali?

Dalí mi je na rok a půl, pak je vyjmuli. Hybnost nemám úplně kompletní, ale nijak mě to neomezuje. Jak říkají lékaři, když nemůžeš otočit hlavou, tak se otoč celý.



JOSEF ŠKVOR
josef.skvor@metro.cz



Skoková variace Tomáše Zonygy

3x ARCHIV TZ

Bikiny top
129Kč

Šla jsem jen
pro opalovací krém

F&F

MÓDNÍ ZNAČKA V

TESCO

Spodní díl 129 Kč.
Nabídka platí od 1. 6. 2020 do vyprodání
zásob a může se podle zásoby v jednotlivých
obchodech lišit.

TRIKY NAŠICH PŘEDKŮ.

Nejsnazší bylo ženu získat v antice. Chlapům je servírovali v chrámech plodnosti na zlatých podnosech. Dneska se musí snažit. Hodně.

Ani ve středověku nebylo svádění žen překvapivě takový problém, největší pruděrky žily v 19. století. Snadnějšímu lovu nakonec pomohla první světová válka i nástup antikoncepce.

Nemusíte být hned vědátoři, abyste pochopili, že se žádné písemné ani obrazové zprávy o svádění v pravěku nedochovaly. Těžko říct, zda i rozšířená storka o tahání žen za vlasy do jeskyně není jenom historikův fake. Máme ale hromadu vykopávek, ze kterých lze usuzovat, že sex byl pro lidi v pravěku magický. Uctívala se plodnost, jak dokládají oblíbené sošky venuší. Žena s velkým zadkem, plnými nadry a nafouklými boky byla záruka, že vás nakrmí, i když bude nejhůř. Což platí dodneska.

Rozsévače zastavil až kříž

Už v pravěku můžeme začít stopovat, jak se v historii lidstva proměňovalo svádění žen. Historie balení se totiž proměňovala spolu s proměnou celé společnosti. „Když se podíváme na společenství opic, často vidíme jednoho dominantního samce, který se páří se všemi samicemi okolo. Úlohou ostatních samců ve skupině je pak dostat se do oné dominantní pozice, nebo odejít a zkusit to jinde. Vývojem se to samozřejmě měnilo, na řadu přicházely rituály, ale podstata zůstávala prakticky stejná. Největší změnou bylo v tomto ohledu křesťanství, které v podstatě uzákonilo monogamii. Tím nastal konec dominantního samce alias rozsévače semen,“ shrnul historii balení holec Radek Šíra, šéf projektu Sbalji.cz. Tento web radí mužům, jak se ve svádění žen zdokonalit. Radek Šíra vydal na toto téma i knihu, několik e-booků a zároveň vede osobní konzultace.

Hybaj do chrámu! Na sex

Ale pryč z pravěku, kde slovo ještě nedávalo slovo, protože šlo hlavně o ty kyje. Až když se lidé začali věnovat zemědělství, začali spolu mlu-

vit nějakou srozumitelnou řečí a nemlátili se jen hlava nehlava s mamuty, získali více času a klidu. Právě na sex. Ve starověku už mělo umění balit ženy vysokou úroveň, kterou vyšperkovali v antice Řekové a Římané. Zadejte si do Googlu obrázky keramiky z téhle doby a uvidíte, jaké způsoby milování i svádění naši předkové znávali. Hodně lze pochopit i z erotických básní Ovidia či básničky Sapfo, která milovala ženy. Sbalit ženu nebyl vůbec problém. Antika byla sexuálním hrátkám otevřená a vrznout si neznamenalolo jen plodit děti, ale bavit se a provádět posvátný rituál. Rozumní lidé! V chrámech zasvěcených božstvům plodnosti se sexu věnovali klidně i skupinky žen nebo třeba jen muži. Návštěva sídla bohyň plodnosti byla často i povinnou předmanželskou přípravou dívek.

3x týdně z nařízení soudu

Může se zdát, že se středověkem a náboženstvím přišla pro svůdce doba temna. Ale tak hrozné to nebylo. Je sice pravda, že mimomanželský sex se stal cestou do pekla a prostředkem k veřejnému zavržení. Ženatí muži na tom

Citát

Použití hrubé síly bylo podmínkou úspěchu v pravěku, dnes se strategie změnily. Síla ale imponuje ženám dál.

RADEK ŠÍRA, SBALJI.CZ

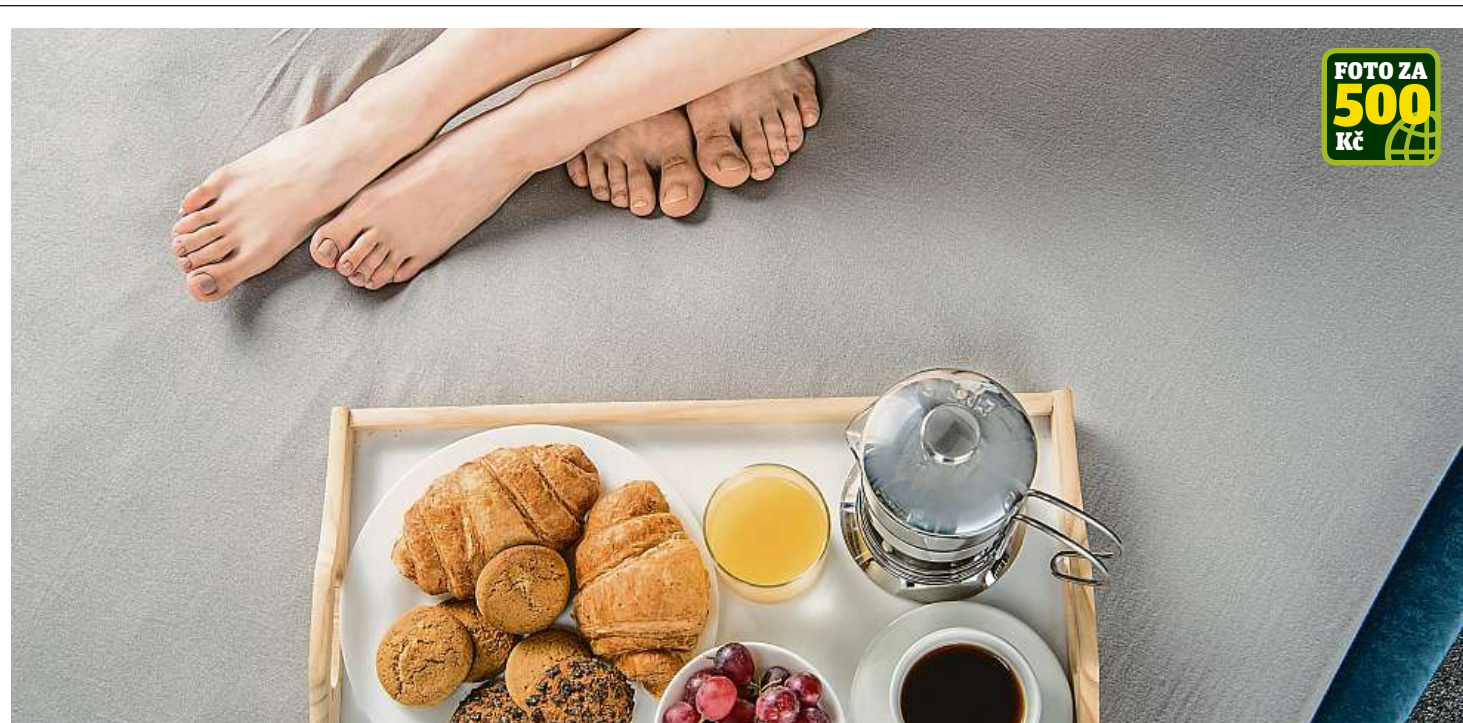
však byli celkem dobře. Od dat se partnerovi, ať už to byl udatný rytíř, nebo jen lapka v chomoutu, kdykoli to požaduje, byla podle církevního práva povinnost každé manželky. Muži měli naopak jinou povinnost. Ženu museli dovést k orgasmu stůj co stůj. Středověcí lékaři brali vyvrcholení jako podmínku k početí dítěte. Když se muž nebo žena bránili plnění svých povinností, mohli se dokonce dostat před soud. Ten pak mohl předepsat trest: milovat se se svou vlastní ženou dvakrát až třikrát v týdnu.

Ale zpátky ke svádění. Už ve středověku začaly platit jisté sociální statuty, které fungují dosud. „Vzhled, majetek, sociální status a schopnost sebe prezentace. To jsou čtyři faktory, které ovlivňují úspěšnost chlapa od počátku až dodnes. V průběhu histo-

rie se spíš měnily preference žen v rámci těchto bodů a spolu s tím se měnily i strategie. Takže zatímco použití hrubé síly jako výrazu sebe prezentace mohlo být podmínkou úspěchu v pravěku, v současnosti se ony strategie změnily. Ale i přesto síla ženám imponuje. Jinak než v minulosti,“ poukazuje Šíra.

Karel II. je můj strejda!

Až s renesancí došlo k určitému uvolnění mravů. Nejvíce se sice cenily panny, ale došlo k rozmachu kurtizán. Sbalit je přitom bylo překvapivě docela složité. Vždyť básníci a malíři opěvovali i takové prostitutky, které byly vzdělané společnice na úrovni. Ty potom nešly s každým. V zásadě ale platilo, že kdo si dával majzla, mohl spát, s kým chtěl. V baroku už to bylo jiné. Svádět ženy se považovalo za nemorální – samozřejmě když jste nebyl šlechtic. O tom, jak se máte při balení chovat, rozhodovalo, jaký pohled na lásku měl panovník. Takže na dvoře anglického krále Karla II. nebo francouzského Ludvíka XIV. se o puritánství hovořit nedalo, byli to velcí svůdníci. Ohromit ženu šlo nejlépe znalostí o světě i tím, jak blízko k panovníkovi muž měl.



Chlapi, chcete metr piv? Pošleme vám 500 Kč. Ukažte, jak jste ji získali

Výzva deníku Metro bude tentokrát tematická. Pošlete nám fotku s tipem, jak sbalit holku. Jak se to podařilo vám. Nebo vašemu kamarádovi. Uvařili jste snad perfektní večeři? Vyfoťte ji! Nebo jste nakreslili obrovské srdce na chodník před jejím balkonem? Pochlubte se světu. Nejlepší fotku zveřejníme příští týden, uděláme s vámi v případě vašeho zájmu krátký rozhovor a ještě vám pošleme odměnu 500 korun. Snímky s popisem a kontaktem pošlejte do středy 10. června 12.00 hodin klasicky na mms@metro.cz nebo je sdílejte na svém Instagramu, jen přidejte hashtag #metromantik. Těšíme se! METRO

JAK DŘÍV BALILI HOLKY?

Je z této doby něco populárního, co se zachovalo dodnes? „Vždy se najde skupina žen, které budou imponovat vlastností z dob minulých. Nicméně v této oblasti existuje řada mýtů. Například mýtus o tom, kterak krásní princové žádali o přízeň princezny. Jak jí skládali romantické básničky a zpívali pod oknem. To je pohádkami a lidovou slovesností rozšířená mystifikace. Pokud se tím chlap řídí, může mít se ženami problém,“ upozorňuje vrchní balíč Radek Šíra.

Nabídka sňatku jako balící trik

V devatenáctém století teprve přišlo to správné peklo. Ženám bylo vtoukáno do hlavy, že nemají žádný sexuální pud a jejich tělo je jenom nudné tělo. Ale ne každý se nechal tou masáží zblbnout. Podle historika Jaroslava Čechury se to tak často interpretuje, ale lidé prý měli k sexu mnohem otevřenější vztah. I muži ke svádění.

„Námluvy řešili většinou rodiče. Ve vyšších kružích šlo o záležitost politiky či o majetek, což rozhodovali příbuzní už v dětském věku budoucího páru. Dochovala se například řada portrétů uchazečky o přízeň jednoho Habsburka, již malíř zpodobňoval každý rok, aby bylo vidět, jak prospívá,“ říká Čechura v jednom starším rozhovoru.

Lidé spolu samozřejmě spali už před svatbou. Chlapi ženy sbalili na příslib manželství, což samozřejmě mnoho z nich zneužilo. Děti, které se narodily dříve než za devět měsíců po svatbě, byla podle Čechury v té době kvanta. Z této doby pochází také řada příruček, které radí, jak se milování s manželem vyhnout.



ILUSTRACE: HONZA SMOLÍK

Šedesátky? Zlepšilo se to

První světová válka přinesla zrovnoprávnění žen, kdy musely jednoznačně nastoupit na místa mužů, kteří na frontě padali jako kuželky. Ženy začaly kouřit, odhodily korzety, a protože nebylo moc chlapů k polaskání, pojmy jako věrnost, manželství i panenství ztratily na lesku.

Sbalit ženu v téhle době skutečně nebyl moc problém. Kdo naopak sváděl, byly ženy. Po druhé světové válce byly ještě chvíli v módě vzorné hospodyňky čekající doma s krutou v troubě, ale to už na řadu přišly sladké šedesátky a s nimi sexuální revoluce, což by vydalo na samostatný článek. Díky anti-

konceptu tu byla možnost milovat se bez rizika nechtěného početí. Jestli si ale myslíte, že větší vrchol v balení žen už nikdy nepřišel, je to blbost. „I když totiž kultura hippies přinesla velkou liberalizaci sexuality, i tak v šedesátých letech měla čtyřicetiletá žena v průměru 1,72 po-

hlavního partnera. V současnosti je to ale třikrát více: 5,65 sexuálního partnera na jednu čtyřicetiletou ženu,“ tvrdí britská společnost Lloydspharmacy, která nedávno provedla průzkum mezi ženami od 18 do 69 let.



PETR HOLEČEK
petr.holecsek@metro.cz

Mistr lovení. Poradí, jak na ni chytře

„Mladým ženám imponují muži, kteří o sebe pečují a kteří se nebojí za ženu jít a zkusit ji ulovit,“ říká deníku Metro mistr balení Radek Šíra. Profesionálně se zabývá sváděním již několik let. Za tu dobu přečetl obrovské množství materiálů, setkal se s nejlepšími českými svůdci, oslovil nespočet žen. Více o Radkovi a jeho práci najdete na www.sbalji.cz.

Zabírá na ženy něco, co dříve moc nefungovalo?

Jednoznačně. Dnes zvláště u mladých žen bodují chlapi, kteří kladou důraz na vzhled. Metrosexuálové toho jsou zájímavým příkladem. Ale to je opět jen důsledek změny společnosti. Před padesáti lety mladé dívky okolo 20 let už byly prakticky zralé na to mít dítě. Pak přišla antikoncepce a onen věk se téměř o deset

let posunul. Tím pádem se tu vytvořila nová skupina žen, která si chce užívat života a má své preference.

Neměli to tedy dříve muži snazší?

Chlapi to měli se ženami vždy těžké, to se nemění. Nicméně já se naopak domnívám, že dnes jsme ve velké výhodě díky antikoncepci. Získat ženu může být náročné,

se špatnou strategií dokonce prakticky nemožné. Ale být se ženou mnoho let ve vztahu včetně intimního života, aniž by z toho vzniklo několik dětí, to je luxus moderní doby.

Která balící technika dnes na ženy nejvíce platí?

To je, jako byste se mě zeptal, které chipy mají ženy nejraději. Je to zkrátka hodně

individuální. Mladým ženám imponují muži, kteří o sebe pečují a kteří se nebojí za ženu jít a zkusit ji ulovit. Ty s dětmi naopak hledají muže, který pro ně bude oporou. Mladé ženy často tvrdí, že hledají muže, který půjde na vše pěkně pomalu a romanticky. Jenže když se takový najde, snaží se o ženu několik měsíců, ona si poté vybere jiného, který se nebál jít přímo. **ROP**

Tohle jsou ideální dárky pro vaše drahé polovičky



249 Kč



249 Kč



249 Kč, 229 Kč



229 Kč



229 Kč



599 Kč



499 Kč

Pomalu se blíží léto a koupací sezona. V čem by mohla v parných dnech vyjít vaše partnerka? Přinášíme tipy na plavky a další vybavení, které jsou k dostání pod značkou F&F. V Česku ji najdete v síti prodejen Tesco.



599 Kč



699 Kč



349 Kč, 249 Kč



349 Kč



249 Kč



79 Kč



699 Kč

Kůže vs. denim. Hledání chlapáckého vzhledu trvá

Džínová bunda je oproti kožené na světě o něco déle. Boj svádějí na sociálních sítích i na módních molech.

Když se řekne móda, mnoho mužů zařadí zpátečku. Svě o tom vědí módní influenceři, tedy youtubeři a autoři, kteří na sociálních sítích a blozích denně svádějí boj za dobrý vkus nejen českých mužů. Největší názorové rozpory však už dávno nebudí ponožky v sandálech či návrat ledivinek do městských ulic. Ve skutečnosti je to otázka, která bunda je více drsná a chlapácká. Zda ta džínová, nebo kožená. Deník Metro se na tuto otázku pokusil nalézt odpověď s pomocí módní žurnalistky přispívající mimo jiné do československého Vogue či Harper's Bazaar Olgý Egler. Ukázalo se však, že se pro ni jedná o Sophiinu volbu.

„Obě jsou stejně fajn, ale záleží na tom, kdo je má na sobě. Džínová bunda vznikla již v roce 1880. Je tedy o něco starší než kožená, jejíž původ sahá k začátkům dvacátého století. Takzvaná džínovka se nyní popularizovala díky hipsterům a jejich vzhledu a la dřevorubec – s pořádným plnovousem a flanelovou košilí. Řekla bych, že je praktická v rámci neformálních aktivit, pohodlná a díky obrovskému výběru barev i střihů si ji může každý vybrat podle svého gusta i podle typu postavy,“ říká pro deník Metro Egler. Důležitější je podle ní především vybrat si tu, která vám bude sedět, jinak riskujete módní faux pas.

„Džínovka je relativně jednoduchá na údržbu a ta správně vybraná sluší každému muži, třeba v kombinaci s úzkými džínami, klasickým rolákem, jednoduchým tričkem nebo košilí v tlumených barvách. Mladí muži to mají v tomto směru jednodušší – sluší jim vše. Čím jste však starší, a snažíte se působit profesionálněji, tím složitější je denimovou bundu nosit,“ dodává módní žurnalistka.

Na rozdíl od džínové bundy je u kožené menší riziko „nesprávného“ výběru. Také z toho důvodu je podle Egler



Olga Egler ARCHIV

na českých mužích ve většině případů daleko více drsná, a vychází proto většinou z módního boje jako pomyslný vítěz nejen na sociálních sítích, ale i u této mladé influencerky.

„Černá je pro začátečníky, jiné barvy pouze pro pokročilé. Perfektně v ní vypadají muži všech velikostí i věkových kategorií. Hodí se k ní zkrátka cokoli – košile s kravatou i bez, trička i mikiny, klasické kalhoty i džíny a dá se nakombinovat i tak, aby působila více formálně. Nejdůležitější je si vybrat střih, který vás bude dlouho bavit – proto se držte spíše klasiky bez přebytečného množství detailů a lesklých elementů. Na rozdíl od džínoviny je o něco dražší, ale investujete do kvalitního materiálu. Vydrží vám pak dobrou dekádu,“ vysvětluje Egler.

Pokud tedy chcete vypadat spíše jako kluk z Ameriky a la Clark Kent, vsadte podle názoru Egler na džínovinu. Pokud jako rocková hvězda či drsník typu Johnnnyho Deppa, držte se kůže. „Kvalitní bundy z dobré kůže v tuzemsku dělá například značka KARA, nejlepší denimové bundy, jež jsou ovšem na zakázku, prodává Taylor's Lab,“ uzavírá Egler.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Původ džínové bundy

Neexistuje snad více „americká věc“ než právě džínová bunda. Byla vytvořena kolem roku 1880 Levim Straussem – zakladatelem značky Levi's, a primárně byla určena kovbojům, horníkům a železničářům jako pracovní oděv.

- Původně vypadala spíše jako košile. Začátkem nového století byla přidána jedna náprsní kapsa a řemínek s přezkou na zádech. V rámci obou světových válek byl denim hojně využíván v rámci armády, a to hlavně u námořnictva, kde byla džínová košile/bunda součástí uniformy. Byla velmi praktická a vypadala stylově, proto se adaptovala po válce i do civilu.

- V 50. letech se stala symbolem rebelů a „mladých kriminálních“, kteří se chtěli podobat hollywoodským (anti)hrdinům jako James Dean, Steve McQueen, Marlboro Man i Elvis Presley (Jailhouse Rock).

- V 60. letech Levi's představil model a střih s názvem „trucker jacket“ (Type III), který se nejvíce podobá tomu, jak bundu známe nyní. Získal popularitu i v rámci světových hudebních a politických subkultur – skinheadů, punkerů, hippies, grunge, rockerů, metalistů a posleze i hiphoperů. Ve stejné době džínovou bundu začali nosit i vysokoškoláci jako protestní uniformu proti válce ve Vietnamu a rasové segregaci, na mnohých školách ji proto zakázali. Nosil ji John Lennon a Abbie Hoffman (zakladatel politického hnutí Yippies).

- Poté se džínovka stala kulturním symbolem a byla zkrátka všude. Byla to také jedna z prvních unisexových položek šatníku vypadající dobře jak na mužích, tak na ženách (ve 40. letech v ní byla vyfocena Marilyn Monroe a prodejce šly rázem nahoru). Poté co denim zaplavil ulice, se do produkce podobných stylů vrhly i luxusní značka a džínová bunda se tak stala neodmyslitelnou, univerzální položkou našich šatníků.



DiCaprio a Pitt ve filmu Tenkrát v Hollywoodu FALCON

Původ kožené bundy

Zrod kožené bundy sahá do začátku dvacátého století, kdy sloužila v rámci první světové války jako součást německé pilotní uniformy.

- V roce 1928 se tímto vzhledem inspiroval Irving Schott a navrhl první motorkářskou bundu pro Harley Davidson. Na rozdíl od „aviátorské“ verze měla namísto knoflíků zip.

- V rámci druhé světové války zaznamenala kožená pilotní bunda také malé vylepšení – zúžila se (pro lepší mobilitu) a přidal se kožešinový límec (podobný tomu, co měl na sobě Tom Cruise ve filmu Top Gun). Ke konci války byla nahrazena z praktických důvodů textilním bombem, ale nezastavilo koženou bundu v tom, aby se stala ikonickým kusem oděvu napříč 20. stoletím.

- Největší vzhlas jí přinesl Hollywood a popkultura. Ikonická postava Marlona Branda ve filmu Divoch (The Wild One) z roku 1953 podle skutečných událostí z AMA setkání motocyklových fanoušků roku 1947 v kalifornském Hollisteru inspirovala celou generaci rockerů v Británii v USA. Styl oblékání adaptovali fanoušci rock'n'rollu, který byl symbolem jisté revolty pro-

ti nudným a konzervativním padesátkám. Mladý, pohybově nadaný Elvis a následně největší hit Billa Hayleyho „Rock Around the Clock“ (1955) doslova hypnotizovali svou energii.

- Kožené bundy milovali i příslušníci subkultury Greasers. Byli to „praví chlapi“, co milovali trable, hezké ženy, motorky, a hlavně svoje vlasy. Stačí si vzpomenout na gang Johna Travolty z Pomády, a vše vám bude jasné.

- V 60. letech si koženou bundu oblékli také Beatles a deset let po nich Ramones, Duran Duran i Sex Pistols. Kromě hudebních fanoušků se tento kus oděvu ujal v šatníku politických aktivistů. Nosili ho například Black Panthers a feministky. Kožená bunda si našla své příznivce i v rámci gay komunity – vzpomeňme si na kultovní film Na lovu s Al Pacinem z roku 1980 či na starou dobrou Modrou ústřici.

- Nálepka „rebel“ ke kožené bundě zkrátka patří, a to i v moderním podání – ať už se jedná o nekonvenčního archeologa Indiana Jonese, Tylera Durdena z Klubu rváčů, Maxe Rockatanského ze Šíleného Maxe, nebo neporazitelného Terminátora.

Sam Hawkins z Hanspaulky

Jmenuje se Marek Huňát, ale i vy, čtenáři Metra, jej znáte spíš jako Mardošu. Přezdívku získal ještě jako kluk na pražské Hanspaulce, kde stále – už coby životem ostřílený čtyřicátník – se svou čtyřčlennou rodinkou bydlí. Nabídka na rozhovor do „chlapského“ speciálu ho docela pobavila. „Musím se přiznat, že je pro mě představa, že na někoho působím jako chlap, z nějakého důvodu legrační,“ říká baskytarista a spoluzakladatel hudební skupiny Tata Bojs.

Působíte na mě jako chlap, co měl opravdu hezké dětství. Mýlím se snad?

No, co si tak vzpomínám, s družinou jsme si po vyučování často chodili hrát do Růžového parku na Hanspaulce. Takže mé dětství sice nebyla procházka růžovým sadem, ale Růžovým parkem. Samozřejmě byl jsem také dítě poměrně vystrašené, vystresované a s častým krvácením z nosu, ale to mi celek nijak nekazilo.



Mardoša

MAFRA

A co vaše klíčící vzory vedle táty Čestmíra pronásledovaného totalitním režimem?

Nepamatuji se, že bych někdy rozlišoval vzory na klíčící a holčičí, ale je pravda, že

z literatury a filmů, co jsem hltal, jsem měl vzory klíčící. Vždycky jsem tíhnul spíš k těm legračnějším, i když také kladným hrdinům. Spíš než jako Vinnetou jsem si připadal jako Sam Hawkins. Spíš než Sandokan jako Yanez. Z Rychlých šípů nejvíc jako Rychlonožka. Ovlivňovalo to i mou mluvu. Když jsem na někoho nadával, tak jsem říkal „tí plantážníci“, aniž bych věděl, co to je, a každou druhou větu jsem končil slovy „jestli se nepletu“. Myslím, že jsem chvílemi musel být dost protivné děcko.

Jak jste to měl s děvčaty?

Holky mi byly vždycky sympatické, ale jako dítě jsem si s nimi moc nehrál. Měly své hry, které mě tolik nebavily. Později, v teenagerském věku, jsem se před nimi začal víc stydět, takže jsem si s nimi povídal ještě méně.

Ostých jste ale evidentně překonal, máte svou drahou ženu...

S Bárkou nás sblížil poslech desek Šimka a Soboty.

Smích mi asi pomáhal překonávat stud. Možná jsem se smál víc, než bylo potřeba, ale nakonec to dopadlo dobře.

Máte dvě dcery, jak tohle vnímáte? Co to přináší? Nebolí ani trošinku, že není i kluk?

Dvě dcery přináší dvakrát tolik radosti a zábavy než jedna dcera. Stejně tak i dvakrát tolik starostí, ale to je vedlejší. To mohu potvrdit, protože napřed jsme měli jen jednu, takže to mohu porovnat. Narodily se nám postupně. Že máme dcery, a ne syny, je mi úplně jedno. Což by mi bylo samozřejmě i v případě, že bychom měli kluky.

Jak máte doma rozdělené role? V čem nakračujete do ženských vod a vaše žena do těch chlapečkových?

Nevím už vlastně, jaké jsou dnes přesně mužské a ženské role. Ale s největší pravděpodobností si je různé přehazujeme. V zásadě postupujeme tak, že oba děláme, co můžeme, a doufáme, že to dopadne.

Co si myslíte o feminizmu? Co o roli muže v 21. století v Česku?

Feminismus je tak široký pojem, že se k němu vůbec neumím vyjádřit. Ale v zásadě mu fandím a cítím se být jeho součástí. Při jeho šíření se tam snad vejdu. Myslím, že role muže je v 21. století stejně důležitá jako v kterémkoli jiném. Ostatně stejně jako role ženy. Má jen malinko pozmeněné průvodní jevy. Ale nejsem sociolog, historik nebo psycholog, abych o tom uměl říct něco podnětného. Kdybych byl alespoň politolog, tak bych mohl někoho politovat.

Co by měl splňovat a naplňovat správný chlap?

Naplňovat sny. Svě a všech svých blízkých. Jinak nevím. Já na to „chlapství“ nikdy moc nebyl. Každopádně opravdu tvrdý chlap se asi nebojí ukázat svou ženskou stránku.



DAVID HALATKA
david.halatka@metro.cz

INZERCE

NA ♥ JSOU PODĚBRADY

Dovolená v Poděbradech

Užijte si akční letní pobyt s lázeňskými procedurami a vynikající gastronomií.

Délka: 3 dny/2 noci

Stravování: polopenze

Program: 3x lázeňská procedura a poukázka do kavárny

Cena od 3.990 Kč

Délka: 6 dní/5 nocí

Stravování: polopenze

Program: 6x lázeňská procedura a poukázka do kavárny

Cena od 9.490 Kč



Tel.: 326 530 500

www.lazne-podebrady.cz/dovolena

MÓDA PROSTĚJOV

OBLEK

mínus až **70%**

SLEVOVÝ KUPON - 10%

NA CELÝ NÁKUP včetně zlevněného zboží

Po předložení kuponu do 30. 6. 2020 získáte slevu 10% na celý nákup kromě dárkových poukazů.

www.modaprostejov.cz

KDE? PRAHA, Vinohradská 123

5 minut chůze od zastávky metra "FLÓRA" směrem k centru, zastávka tramvaje "Radhošská", vedle Všeobecné zdravotní pojišťovny, naproti restaurace Apetit. Parkování doporučujeme v PALÁCI FLÓRA.

6. 6.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>06.00 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapoměli</p> <p>06.25 Polopatě Jak Jaromil ke štěstí přišel Pohádka (ČR, 1982)</p> <p>08.20 Osvětová přednáška v Suché Vrbici Komedie (ČR, 1992)</p> <p>08.50 Příběhy slavných... Ladislav Smoljak</p> <p>09.45 Gejzír</p> <p>10.15 Durrellovi III (4/8) Seriál (VB, 2018)</p> <p>11.05 Všechnopárty Hosté: P. Neuzil, P. Hartl a Lenny</p> <p>12.00 Z metropole, Týden v regionech</p> <p>12.25 Hobby naší doby</p> <p>12.50 Postřehy odjinud Ostrov větrných mlýnů Balaeary očima Jaroslava Skalického</p> <p>13.05 Rabin a jeho golem Pohádka (ČR, 1995)</p> <p>14.15 Strach má velké oči Pohádka (ČR, 1980). Hrají: I. Janžurová, R. Hrušínský, J. Bouška, P. Zedníček</p> <p>15.30 Tetička Komedie (ČR, 1941). Hrají: R. Nasková, F. Futurista, F. Smolík, T. Pištěk, J. Marvan</p> <p>17.00 Konec velkých prázdnin (3/6) Pomsty staré vlasti. Seriál (ČR, 1996). Hrají: M. Dejdar, V. Cibulková, P. Zedníček, S. Laurinová, J. Dulava, T. Fischerová, B. Mišík, J. Vajda, M. Sládečková</p> <p>18.05 Máme na to Kluci v akci Vaříme z českých vajec</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.52 Branky, body, vteřiny</p>	<p>06.05 Včelka Mája II</p> <p>06.20 Bali</p> <p>06.45 Dívky s posláním II</p> <p>07.05 Včelka Mája II</p> <p>07.20 Ovečka Shaun IV</p> <p>07.30 Studio Kamarád</p> <p>09.00 Cyklotoulky</p> <p>09.10 Náš venkov 1280 metrů nad mořem</p> <p>09.40 Putování za muzikou</p> <p>10.05 Folklorika Krvavá brána Moravy</p> <p>10.40 GourmetLab (5/6)</p> <p>11.05 Útěky na Kostariku (3/3) Volání oceánu</p> <p>12.00 Krásy evropského pobřeží Benátky</p> <p>12.10 Babylon</p> <p>12.40 Jana Eyrová Romantická drama (Fr./It./VB/USA, 1996). Hrají: Ch. Gainsbourgová, W. Hurt, J. Plowrightová, A. Paquinová, G. Chaplinová. Režie F. Zeffirelli</p> <p>14.30 Psi a jejich výjimečné příběhy (5/5) Život na svobodě</p> <p>15.15 Na cestě po jihokorejském Kjongsangu</p> <p>15.45 Sloní rodina a já (1/2) Dokument BBC</p> <p>16.35 Papua Nová Guinea: Dva světy (2/6)</p> <p>17.05 Kamera na cestách: Podivuhodná Asie – Indie</p> <p>17.55 Zázračná planeta: My, chytří primáti (1/3) Setkání s rodinou</p> <p>18.45 Večerníček Médové</p> <p>18.55 Divočina bez hranic (11) Nationalpark Bayerischer Wald</p> <p>19.20 Člověk z ráje</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p>	<p>06.10 Tlapková patrola III (14, 15) Animovaný seriál</p> <p>07.05 Looney Tunes: Úžasná show (24) Animovaný seriál (USA, 2009)</p> <p>07.30 Kaceři příběhy (59, 60) Animovaný seriál (USA, 1989)</p> <p>08.15 SuperStar SuperStar vrcholí! Česko i Slovensko korunují nového krále nebo královnu populární hudby a objeví svou SuperStar</p> <p>11.50 Koření</p> <p>12.45 Volejte Novu O TV Nova</p> <p>13.15 Rady ptáka Loskutáka Moderuje Petr Rychlý</p> <p>14.25 Výměna manželek IX</p> <p>15.45 Au Pair 2 aneb Pohádka pokračuje Romantická komedie (USA, 2001). Firma miliardáře Olivera Caldwellella se připravuje na fúzi s evropskou společností a sám Oliver na svatbu se svou pravou rukou ve firmě, Jenny. Ale úklady a intriky hrozi obě plánované akce překazit... Hrají: G. Harrison, L. Lenhartová, J. Dinwiddle, K. Voldingová. Režie M. Griffiths</p> <p>17.30 Šest dní, sedm nocí Romantická komedie (USA, 1998). Bouře přinutila Robin a Quinna přistát na pustém ostrově. I když se hrají, musejí táhnout za jeden provázek. Společně prožít dobrodružství je nakonec sblíží, ale v patách jsou jim piráti... Hrají: A. Hecheová, H. Ford, D. Schwimmer, J. Obradorová, T. Morrison. Režie J. Reitman</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p>	<p>06.20 Chlupatá rota (7) Televizní hypnóza / Zachraňte Pepu. Animovaný seriál (Kan., 2009)</p> <p>06.50 Ninjago VIII (3) Oni & drak.</p> <p>07.10 Pohádky Bolka a Lolka Animovaný seriál (Pol., 1970)</p> <p>07.30 M.A.S.H (181) Válečný seriál (USA, 1972-1982)</p> <p>08.00 M.A.S.H (182)</p> <p>08.30 M.A.S.H (183)</p> <p>09.00 Autosalon.tv</p> <p>10.10 Prima Partička</p> <p>11.20 Máme rádi Česko</p> <p>13.00 Vraždy v Brokenwoodu II (4) Krvavá růž. Krimiseriál (N. Zél., 2015). Hrají: N. Rea, F. Sutherlandová, M. Clare</p> <p>15.05 Princ a já: Královské líbáňky Romantický film (USA, 2008). Šest měsíců po svatbě mohou nově korunovaný dánský král Edvard a jeho manželka Paige konečně odjet na své líbáňky. Když už se ale konečně dostanou na vysněné místo, nic nejde podle plánu. Hrají: K. Heskinová, Ch. Geere, T. Jensen. Režie C. Cyranová</p> <p>16.55 Pátek není svátek Komedie (ČR, 1979). Na víkendový pobyt na chatě se Nováková pečlivě připravují celý týden. Hlava rodiny se tak občas dostává do konfliktu se zaměstnavatelem. Hrají: P. Kostka, J. Kotrbová, M. Reifová, J. Kodet. Režie O. Fuka</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.05 Počasí</p>	<p>06.00 Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p>10.00 YouTube Chart Nejsledovanější videa na českém YouTube</p> <p>12.00 Number One Klipy z prvních příček. Největší pecky populární hudby najdete na Óčku</p> <p>13.00 Novinky Nové klipy pěkně pohromadě</p> <p>14.00 YouCover Originál vs. předělávka. Óčko ti představuje ty nejlepší coververze známých světových hitů!</p> <p>14.10 Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p>15.00 Top 3 Óčko Chart Koho jste poslali až na bednu v hitparádě Óčka. Tři nejlepší se představují</p> <p>15.15 Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p>16.00 Cinema Geek Svět filmu. Novinky ze světa filmového plátna</p> <p>16.10 Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p>
<p>20.05 Zázraky přírody Zábavní show, kde největší hvězdou je příroda sama. Moderátoři Maroš Kramář a Vladimír Kořen vás provedou pořadem, u kterého se budete divit, žasnout a bavit se. Dále účinkují: O. Hejma, P. Nový, T. Zátěra a Š. Ornest</p> <p>21.20 Jára Cimrman ležící, spící Komedie (ČR, 1983). Několik epizod ze života geniálního všemělce. Scénář L. Smoljak a Z. Svěrák. Hrají: Z. Svěrák, P. Čepek, V. Kaplanová, J. Abraham, L. Šafránková, L. Frej, J. Zahajský. Režie L. Smoljak</p> <p>22.45 Detektiv Endeavour Morse IV Skližen. Seriál (VB, 2016). Mladý, nenápadný, s pronikavým úsudkem, a navíc milovník opery – jedinečně posila ox-fordské policie. Hrají: S. Evans, R. Allam, A. Lesser, S. Rigby</p> <p>00.15 Banánové rybičky Talk show Haliny Pawłowské, tentokrát na téma „jak využít ticho“. Hosté: H. Křížková a M. Nesvadba</p> <p>00.45 Zkus mít vkus Ze studentky manažerkou</p> <p>01.05 Přes nový práh Magazín pro všechny, kteří uvažují o změně bydlení</p> <p>01.30 Bydlení je hra Pokojík hran zbažený</p> <p>01.55 Chalupa je hra Ve středověké tvrzí se rozhodně nudit nebudet</p> <p>02.20 Sama doma</p> <p>03.50 Zahrada je hra</p> <p>04.15 Žijíš jenom 2x</p> <p>04.40 Pod pokličkou</p> <p>05.05 Kuchařská pohotovost</p> <p>05.30 Z metropole</p>	<p>20.00 Doktor Živago Romantická drama (USA/VB/It., 1965). Láska uchvátená ohněm revoluce. Výpravná adaptace světově proslulého románu Borise Pasternaka, oceněná pěti Oscary. Hrají: O. Sharif, J. Christiová, G. Chaplinová, R. Steiger, A. Guinness, T. Courtenay. Režie D. Lean</p> <p>23.10 Voják v modrém Western (USA, 1970). Historie bývá psána krví nevinných. Hrají: C. Bergenová, P. Strauss, D. Pleasence, J. Anderson, J. Rivero. Režie R. Nelson</p> <p>01.05 Příběh služebnice (2/10) Den porodu. Sci-fi seriál (USA, 2017). Mateřství jako dar i trest. Podle stejnojmenného sci-fi bestselleru Margaret Atwoodové. Hrají: E. Mossová, M. Minghella, Y. Strahovská, J. Fiennes, A. Dowdová, A. Bledelová, S. Wileyová, M. Brewero-ová. Režie R. Morano</p> <p>01.50 Poslední tajemství třetí říše (5/6) Hitler a peníze. Ministr propagandy Joseph Goebbels představoval říšského kancléře jako služebníka lidu</p> <p>02.40 Odrázcená strana stáří Týráni se zdaleka netýká jen děti</p> <p>03.05 Příběhy železné opony</p> <p>03.20 Ztracené adresy</p> <p>03.40 Hranice dokořán – Rozmówki polsko-české</p> <p>04.05 Folklorní magazín</p> <p>04.35 Sabotáž</p> <p>05.00 Kaple – duše rodů (4/5)</p> <p>05.25 Dobrodružství vědy a techniky</p>	<p>20.20 Marečku, podejte mi pero! Komedie (ČR, 1976). Jiří Kroupa starší je okolnostmi a zejména závodní radou donucen zasednout zpět do školních lavic. Spolu s ním si zvyšuje kvalifikaci pestrá směsice studentů, a tak není o legraci nouze! Hrají: J. Sovák, J. Schmitzer, F. Kovářik, I. Abraham, V. Lohanský, I. Janžurová, J. Kemr. Režie O. Lipský</p> <p>21.50 Pád Londýna Akční film (VB/Bulh./USA, 2016). Na pohřeb britského premiéra se do Londýna sjedou lídři celého západního světa. Ale to, co se zprvu jeví jako událost za těch nejpršnějších bezpečnostních opatření na zemi, se brzy zvrtno do smrtosného komplotu, jehož cílem je zabít všechny mocné figury a otevřít tak bránu nejisté budoucnosti. Hrají: G. Butler, M. Freeman, A. Eckhart, R. Mitchellová, A. Bassetto-ová. Režie B. Najafi</p> <p>23.35 Šest dní, sedm nocí Romantická komedie (USA, 1998). Bouře přinutila Robin a Quinna přistát na pustém ostrově... Hrají: A. Hecheová, H. Ford, D. Schwimmer, J. Obradorová, T. Morrison, D. Weston. Režie I. Reitman</p> <p>01.25 Život ve hvězdách</p> <p>01.55 Volejte Novu</p> <p>02.45 Pád Londýna Akční film (VB/Bulh./USA, 2016). Hrají: G. Butler, M. Freeman, A. Eckhart, R. Mitchellová. Režie B. Najafi</p> <p>04.10 Rady ptáka Loskutáka</p> <p>05.05 Novashopping</p>	<p>20.15 Temný Kraj (11) Zjevení (1/2). Krimiseriál (ČR, 2016). Přípravy na tradiční masopust a zabijačku naruší nejen série brutálních vražd, ale také příjezd tajemného cizince, kterého Hamplová dobře zná z minulosti. Děsivé vraždy připomínají morbidní masopustní legendy a propojí vyšetřování na okrese s případem v Praze. Hrají: L. Vaculík, K. Nováková, J. Teplý, K. Zima, M. Trnavský, S. Rašilov, T. Kostková, J. Novotný, Z. Studenková, R. Nebřenský, R. Přibíl, J. Vejdělek</p> <p>21.45 Adéla ještě nevečeřela Filmová komedie (ČR, 1977). Slavný americký detektiv Nick Carter přijíždí do Prahy vyřešit svůj životní případ! Hrají: M. Dočolomanský, R. Hrušínský, M. Kopecký, L. Pešek, N. Konvalinková, K. Fialová, O. Schoborová, M. Růžek. Režie O. Lipský</p> <p>00.10 Nelítostný Parker Thriller (USA, 2013). Parker patří k nejlepším zlodějům. Dokáže ukrást prakticky cokoli. Když se však kvůli lehkovážnosti jeho kolegy jedna z akcí zvrhne, Parker málem přijde o život. Zoufale touží po pomstě a je rozhodnut pro ni udělat cokoli. Hrají: J. Statham, J. Lopezová, N. Nolte, M. Chiklis, C. Collins ml. Režie T. Hackford</p> <p>02.30 Veterinář vyšetřuje: Kapitán Hook Krimikomédie (N., 2014). Hrají: H. Schönemann, H. Reentsová, M. Lohseová. Režie M. Brummund</p> <p>04.30 Ano, šéfe!</p> <p>05.40 Pohoda u krbu</p>	<p>17.00 YouCover Originál vs. předělávka. Óčko ti představuje ty nejlepší coververze známých světových hitů!</p> <p>17.10 Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p>18.30 Cinema Geek Svět filmu. Novinky ze světa filmového plátna</p> <p>18.40 Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p>20.55 Over Drive Dej gain na max. Drive for your life! Pořad pro všechny příznivce vyhraněné hudby, extrémních sportů a netofytní subkultur. Je to trochu ostřejší, takže každou neděli po desáté večer!</p> <p>21.00 CZ & SK České a slovenské klipy</p> <p>22.00 Party ride Dance music pro všechny</p> <p>01.00 Óčko flirt Proud klipů se vzkazy diváků Óčka. Pošlete zprávu všem, kdo se právě dívají na Óčko! Váš příspěvek bude telefonního čísla bude zobrazen s co nejmenším pozděním. Pokud nestihnete zprávu přepsat, zapsat si číslo nebo zprávu chcete poslat přímo k sobě na mobil, máte možnost. SMS chat Óčka nesmí být použit k žádným aktivitám, které jsou nebo by mohly být v rozporu s platnými zákony České republiky</p>



7. 6.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>06.00 Zajímavosti z regionů 06.25 Soused Modrovous Pohádka (ČR, 1969)</p> <p>06.45 Tetička Komédie (ČR, 1941)</p> <p>08.15 Úsměvy Václava Vorlíčka 08.55 Polopate Moderní hobby magazin</p> <p>09.45 Kalendárium Uvádí Saskia Burešová</p> <p>10.00 Toulavá kamera 10.35 Objektív 11.05 Náhrdelník (10/12) Úpadek. Seriál (ČR/N, 1992)</p> <p>12.00 Otázky Václava Moravce 13.05 Král sokolů Pohádka (ČR/SR/Pol./Mad./N/ Fr., 2000). Hrají: B. Holzlík, J. Kukura, K. Jandová</p> <p>14.45 O Rozárce a zakletém králi Pohádka (ČR, 1985). Hrají: V. Freimanová, J. Svandová, Z. Rehoř, I. Vyskočil, J. Andresiková, J. Štěpnička</p> <p>15.25 Doktor z vejníku (4/7) Veřejné osvětlení. Komedijní seriál (ČR, 1982). Hrají: M. Růžek, D. Kolářová, J. Hanzlík, F. Krůta, J. Somr, V. Žilková</p> <p>16.10 Než poznáš první úsměv Drama (ČR, 1989). Hrají: V. Cibulková, V. Dlouhý, V. Galatíková, D. Veškrnová, V. Brabec, O. Vetchý, L. Havelková</p> <p>17.30 Milí Bakaláři Klíče, Zástava a Pyžamo. Pořady (ČR, 2000). Hrají: V. Menšík, N. Popelíková, R. Skamene, N. Gaierová, M. Růžek</p> <p>18.25 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněly Tráva zelená</p> <p>19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny</p>	<p>06.05 Věelka Mája II 06.20 Bali 06.45 Dívky z posláním II 06.55 Treflíci 07.05 Věelka Mája II 07.20 Ovečka Shaun IV 07.30 Studio Kamarád 09.00 Československý filmový týdeník 1970 (1307/2379) 09.15 Hledání ztraceného času: Český ráj (1) 09.35 Legendární letadla východní fronty 10.30 Africká savana 11.00 Nedej se plus 11.30 Nedej se 11.55 Příběhy zvědavých přírodovědců (6/10) Napálený cizopasník aneb O hořavkách a mlžích</p> <p>12.15 Království divočin: Jelen síka 12.50 Křesťanský magazín 13.15 Uchem jehly Setkání s kytarovým virtuosem Štěpánem Rakem</p> <p>13.45 Kaple – duše rodů (5/5) Konopiště</p> <p>14.10 Na plovárně s Dušanem Vančúrou 14.40 Hledání Kleopatry Za jedním z velkých tajemství historie</p> <p>15.35 Osudové lásky (10/12) Múza Leoše Janáčka</p> <p>16.00 Dramatické příběhy z divočiny: Opici mladé 16.55 Do země lovců lebek 17.50 Rituály (4/4) Velká shromáždění. Cyklus BBC</p> <p>18.45 Večerníček Médové</p> <p>18.55 Folklorika 19.20 Zajímavosti z regionů 19.50 Právy v českém znakovém jazyce</p>	<p>06.10 Oggy a Škodíci VII Anim. seriál (Fr./Kan., 2017)</p> <p>06.30 Tlapková patrola III (16, 17) Animovaný seriál</p> <p>07.20 Looney Tunes: Úžasná show (25) Animovaný seriál (USA, 2009)</p> <p>07.45 Kačeří příběhy (61, 62) Animovaný seriál (USA, 1989)</p> <p>08.30 Krok za krokem II (13) Seriál (USA, 1992)</p> <p>08.55 Sněhová královna Pohádka (N, 2014). Hrají: F. Thiemannová, K. Ferklík, L. Zilliacusová. Režie K. Hattop</p> <p>10.35 Scooby-Doo Komédie (USA, 2002). Hrají: R. Atkinson, L. Cardelliniová, S. M. Gellarová, M. Lillard, F. Prinze ml. Režie R. Gosnell</p> <p>12.10 Zamilovaný profesor Komédie (USA, 1996). Hrají: E. Murphy, J. P. Smithová, J. Coburn, L. Miller, T. Carlin. Režie T. Shadyac</p> <p>13.55 Signál Komédie (ČR, 2012). Hrají: K. Hádek, V. Dyk, K. Roden, B. Polívka, K. Winterová, E. Josefíková, N. Lichý, H. Čermák, J. Menzel, V. Čonka, J. Jelínek. Režie T. Rehořek</p> <p>16.10 Marečku, podejte mi pero! Komédie (ČR, 1976). Hrají: J. Sovák, J. Schmitzer, F. Kovářík, J. Abrahám, V. Lohanský, I. Janžurová. Režie O. Lipský</p> <p>17.40 Léto s kovbojem Komédie (ČR, 1976). Hrají: D. Kolářová, J. Hanzlík, O. Vizner, M. Rosůlková, D. Medřická. Režie J. Novák</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p>	<p>06.15 Chlupatá rota (8) Hon na husu / Nejlépe oblečený chmatak v dějinách.</p> <p>06.40 Ninjago VIII (4) Had jaguár.</p> <p>07.05 M.A.S.H (183) Válečný seriál (USA, 1972-1982). Hrají: A. Alda, J. Farr, L. Switová a další</p> <p>07.35 M.A.S.H (184) 08.05 Druhá světová válka: Cena říše (2) Podivná válka</p> <p>09.15 Prima SVĚT 09.50 Ano, šéfe! 11.00 Partie Terezie Tománkové 12.50 Receptář prima nápadů 12.55 Líbivky Pepy Libického 13.15 Vychytávky Ládi Hrušky 13.50 Vychytávky Extra 14.20 Adéla ještě nevečeřela Komédie (ČR, 1977). Slavný americký detektiv Nick Carter přijíždí do Prahy vyřešit svůj životní případ! Hrají: M. Dočolomanský, R. Hrušínský, M. Kopecký, L. Pešek, N. Konvalinková, K. Fialová, O. Schobrová, M. Růžek. Režie O. Lipský</p> <p>16.40 Léto s gentlemanem Romantická komédie (ČR, 2018). Anna žije se svým manželem léta v rutině a stereotypu, cestu jí ale zkříží Artur, který v ní probudí život. Anna, která je celý život vzorná manželka, začne potají utíkat z domu, aby mohla být chvíli s Arturem. Hrají: J. Hanzlík, A. Antalová, I. Bareš. Režie J. Adamec</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY 19.55 SHOWTIME 20.05 Počasí</p>	<p>06.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>11.00 Smartmania Novinky ze světa smartphonů, testy a tipy</p> <p>11.05 Óčko hity Klipy nonstop.</p> <p>12.00 Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p>12.00 Cinema Geek Svět filmu. Novinky ze světa filmového plátna</p> <p>12.10 Number One Klipy z prvních příček.</p> <p>13.00 Óčko Chart Hitparáda diváků Óčka. Hitparáda 20 největších hitů a 4 novinek každý týden, kdy o pořadí rozhodují sami diváci na webu ocko.tv. Hlasujte na ÓČKO CHART a pak sledujte, jak dopady vaše hvězdy v našem žebříčku! I váš hlas může rozhodnout o tom, kdo skončí na vrcholu další ÓČKO CHART!</p> <p>15.05 Óčko hity Klipy nonstop.</p> <p>15.30 Smartmania Novinky ze světa smartphonů, testy a tipy</p> <p>15.35 Óčko hity Klipy nonstop.</p> <p>16.00 Top 3 Óčko Chart Koho jste poslali až na bednu v hitparádě Óčka. Tři nejlepší se představují</p>
<p>20.10 Copak je to za vojáka... Komédie (ČR, 1987). Život vojenský, život veselý. Alespoň v komedii režiséra Petra Tučka. Hrají: J. Langmajer, K. Roden, P. Hejlík, T. Valík, V. Čížkovský, I. Hejlík, T. Karger, V. Gajerová, V. Jandák, B. Poloczek</p> <p>21.35 168 hodin 22.10 Sázka na třináctku Krimifilm (ČR, 1977). Vzrušující drama, na jehož počátku byla poštovní loupež. Hrají: J. Satoranský, Z. Cigánová, R. Hrušínský, D. Blažkovič, Z. Rehoř, M. Stehlík, B. Šmída, M. Martinková. Režie D. Klein</p> <p>23.40 Detektiv Endeavour Morse IV Sklizeň. Seriál (VB, 2016). Mladý, nenápadný, s pronikavým úsudkem, a navíc milovník opery – jedinečná posila ox-fordské policie. Hrají: S. Evans, R. Allam, A. Lesser, S. Rigby</p> <p>01.15 13. komnata Václava Hybše Životní peripetie nedonutily kapelníka legendárního orchestru, trumpetistu a dirigenta opustit pódium a své posluchače</p> <p>01.45 Žijet jenom 2x Folkaf Zdeněk</p> <p>02.20 Banánové rybičky Hosté: M. Absolonová a P. Kantorek</p> <p>03.00 Hobby naší doby 03.25 Chalupa je hra Domy, které rostou v lese</p> <p>03.50 Zahradá je hra Čarovníky a jejich sousedé</p> <p>04.15 Bydlení je hra 04.35 Pod pokličkou 05.00 Kuchařská pohotovost 05.30 Zajímavosti z regionů</p>	<p>20.00 Navajo Joe Western (It./Sp., 1966). Osamělý navazský bojovník, který pronásleduje krvavou stopu banditů až k přepadení vlaku. Pak se role prohodí. Hrají: B. Reynolds, F. Rey, A. Sambrell, N. Machiavelliová, T. Loperotová. Režie S. Corbucci</p> <p>21.35 Francouzova milenka Romantická drama (VB, 1981). Drama zapovězené lásky. Film nominovaný na pět Oscarů. Hrají: J. Irons, M. Streepová, L. Baxterová, H. McRae, E. Morganová, L. McKern, P. Vaughan, P. Collierová, M. Elwyn, D. Warner. Režie K. Reisz</p> <p>23.35 Otroctví v Severní Koreji – Dolarová hrdinová Investigativní filmáři pronikají do jedné z nejrozsáhlejších a nejutajovanějších sítí na světě pro obchodování s lidmi</p> <p>00.35 Města zločinu Chicago</p> <p>01.30 Evropa dnes Forte dei Marmi – kultura koupání a sladký život po italsku</p> <p>02.00 Temné charisma Adolfa Hitlera (1/3) 30. léta. Dokument BBC</p> <p>02.50 Speciální zbraně. Předchůdci chytré techniky Dokumentární cyklus BBC</p> <p>03.45 Osudové osmičky Co ví dnešní mládež o změnách naší novodobé historie?</p> <p>04.10 Příběhy železné opony Únos diplomata</p> <p>04.25 Ztracené adresy Herčívald</p> <p>04.45 Hranice dokořán – Rozmůvki polsko-českie 05.10 Palkovičká Viktorka 05.30 Sabotáž</p>	<p>20.20 Dáma a Král (1) Detektivní seriál (ČR, 2017). Po 15 letech se ze svého úkrytu vrací Prokop Král, jeden ze strážců „loupeže století“, při které zmizely diamanty nevyčísitelné ceny. V den jeho návratu je zavražděna jeho komplikka Kateřina Horová. Stojí za vraždou Král a kde jsou ukradené diamanty? Hrají: M. Hádek, T. Hofová, M. Donutil, J. Cina, A. Linhartová, M. Vávra, M. Hrušeňová, I. Chýlková, P. Šmid, D. Punčochář, J. Pokorný. Režie V. Michálek</p> <p>21.25 Dáma a Král (2) Smrtné vyhlídky. Detektivní seriál (ČR, 2017). Prokop a Lenka hledají zvěř miliardáře Alfreda Tichoty a zjišťují, že zemřel za podivných okolností. Kdo měl na jeho smrti největší zájem? Hrají: M. Hádek, T. Hofová, M. Donutil, J. Cina, A. Linhartová, M. Vávra, T. Vilišová, S. Peková, M. Zimová, T. Koránek, F. Staněk, R. Šmotek</p> <p>22.40 Střepiny 23.10 Signál Komédie (ČR, 2012). Poklidnou idylu rázovité vesničky nečekaně rozčeří sympatičtí mladíci Kája a Filos. Hrají: K. Hádek, V. Dyk, K. Roden, B. Polívka, K. Winterová, E. Josefíková. Režie T. Rehořek</p> <p>01.30 Zamilovaný profesor Komédie (USA, 1996). Hrají: E. Murphy, J. P. Smithová, J. Coburn, L. Miller. Režie T. Shadyac</p> <p>03.20 Sněhová královna Pohádka (N, 2014). Hrají: F. Thiemannová, K. Ferklík, L. Zilliacusová. Režie K. Hattop</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>20.15 Perfect Days Komédie (ČR, 2011). Erika je úspěšná kadeřnice se snovou kariérou, ale velmi smutným milostným životem. Touží po dítěti, nejdřív ale musí najít nějakého otce. Hrají: I. Chýlková, V. Kotek, Z. Bydžovská. Režie A. Nellis</p> <p>22.40 Šibenice Krimithriller (USA, 2017). Neznámý pachatel rozehrává s policií zvrácenou variantu hry šibenice. Každých 24 hodin zabije člověka a na jeho těle zanechá vyrytá písmena. Případu se ujímají dva detektivové, jejichž čísla odznaků vrah zanechal vyrytá na jednom z míst činu. V průběhu vyšetřování oba odhalují, jak jsou s případem propletení. Hrají: A. Pacino, K. Urban, B. Snowová, J. Anderson. Režie J. Martin</p> <p>00.45 Temná přísaha Thriller (USA, 2016). Prvačka Sarah nastupuje na vysokou školu. Stejně jako její sestra, která zemřela za podivných okolností, vstupuje do klubu Psi Kappa Omega. A začnou se dít podivné věci. Hrají: S. McCormicková, A. Del Negro, K. Sarifeová. Režie D. Downs, K. Gage</p> <p>02.30 Vraždy v Brokenwoodu II (4) Krvavá růž. Krimiseriál (N. Zél., 2015). Mike Shepherd jde na koncert své oblíbené country zpěvačky, která je druhý den ráno nalezena mrtvá. Hlavními podezřelými jsou členové kapely. Hrají: N. Rea, F. Sutherlandová, M. Clare</p> <p>04.35 Pohoda u krbu</p>	<p>16.15 Óčko hity Klipy nonstop.</p> <p>17.00 YouCover Originál vs. předělávka. Óčko ti představuje ty nejlepší coververze známých světových hitů!</p> <p>17.10 Óčko hity Klipy nonstop.</p> <p>17.30 Top 10 Tematická desítka nejlepších videoklipů</p> <p>18.30 Óčko hity Klipy nonstop.</p> <p>20.55 Over Drive Dej gain na max. Drive for your life! Pořad pro všechny příznivce vyhraněné hudby, extrémních sportů a neotřelých subkultur. Je to trochu ostřejší, takže každou neděli po desáté večer!</p> <p>21.00 CZ & SK České a slovenské klipy</p> <p>22.00 Drive Nemainstreamová hudba, extrémní sporty, lifestyle</p> <p>23.00 Óčko flirt Proud klipů se vzáky diváků Óčka. Pošlete zprávu všem, kdo se právě dívají na Óčko! Váš příspěvek bez telefonního čísla bude zobrazen s co nejmenším zpožděním. Pokud nestihnete zprávu přečíst, zapsat si číslo nebo zprávu chcete poslat přímo k sobě na mobil, máte možnost</p>

Svalová hmota prodlužuje život a také zlepšuje zdraví

Snahu o budování svalů může zhatit i nedostatek spánku.

Mezi nejpůvodnější témata v oblasti výživy jistě patří otázka budování svalové hmoty. Většina z nás asi někdy zatoužila po dokonalé postavě, kterou nám prezentují média, nicméně svalová hmota nemá jen estetický význam. Tělesná kompozice totiž velmi úzce souvisí s celkovým zdravím a kvalitou života. Můžeme dokonce najít studie o tom, že více svalové hmoty ve stáří snižuje riziko úmrtí. Jinými slovy – svalová hmota nám prodlužuje život a zlepšuje zdraví.

Podíváme-li se na výživu z hlediska budování svalové hmoty, zjistíme, že zde můžeme najít určitá specifika.

Jestliže chceme dosáhnout růstu svalů, v první řadě bychom měli být v kalorickém nadbytku, tedy mít vyšší příjem energie ve stravě, než je její výdej. Neznamená to sice, že bychom v „dietě“ svaly nabírat nemohli, ale je to jedno-duše mnohem těžší.

Dále si musíme dát pozor na optimální příjem makroživin – z tohoto pohledu jsou nejdůležitější právě bílkoviny, protože tvoří stavební cihličky svalové tkáně. Optimální příjem bílkovin ve stravě je individuální a závisí na mnoha faktorech, ale obecně se u sportovců doporučuje zhruba 1,6–2,2 gramů bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti denně.

Dále bychom také měli splnit minimální dávku bílkovin v hlavních jídlech, která by měla být vyšší než 20 gramů, abychom vyvolali dostatečný signál pro budování nové svalové hmoty.



Kulturista J. Prchal NUTREND

V neposlední řadě by naše strava měla být co nejvíce pestrá, abychom tělu dodali i velmi potřebné mikroživiny, jako jsou vitaminy nebo minerální látky, a neměli bychom mimo stravu samozřejmě zapomenout ani na ostatní nesmírně důležité faktory,

Chtějí vzdělávat

Autor textu je spoluzakladatel Institutu moderní výživy.

- Studoval všeobecné lékařství na 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Na konci 4. ročníku se rozhodl vydat jinou cestou – pokračovat ve studiu výživy a plně se věnovat edukaci veřejnosti. Zároveň publikuje články o výživě na webu Ronnie.cz a je spoluautorem knihy Moderní výživa ve fitness a silových sportech.

kteř se také velkou měrou podílí na naší tělesné kompozici.

Alfou a omegou je silový trénink – ať už s činkami v posilovně, nebo s vlastní vahou například na workoutovém hřišti. Velmi často podceňovaným faktorem je také spánek,

kteří může naši snahu o budování svalů zhatit, pokud ho nebudeme mít dostatek.

Samotnou třešničkou na dortu jsou potom suplementy, které budou nejlépe fungovat v případě všech splněných podmínek výše, protože ani ten nejdražší suplement vám v budování svalů nepomůže, nebudete-li mít dostatek bílkovin ve stravě a nebudete správně cvičit.

Mezi neefektivnější doplněk stravy pro budování svalové hmoty podle současného vědeckého poznání patří například proteinové suplementy, kreatin nebo beta-alanin. Jejich účinnost také můžeme podpořit jejich vhodnými kombinacemi. Těmi jsme se velmi podrobně zabývali v naší nové elektronické publikaci s názvem Suplementuj efektivně, která obsahuje 270 stránek nabitých informacemi a cituje 587 vědeckých studií. **MILOSLAV ŠINDELÁŘ**

INZERCE



Zeleninové lasagne s bylinkovou ricottou

Rozpis na 4 porce:

Bešamel:

- České máslo - 84% mléčného tuku 50 g
- Hladká mouka 80 g
- Čerstvé plnotučné mléko 3,5% tuku 600 ml
- Muškátový oříšek 0,5 lžičky

Bylinková ricotta:

- Sýr ricotta 250 g
- Česnek 1 ks
- Mořská sůl jemná
- Čerstvé oregáno 1 hrst

Zeleninová náplň:

- Zelený chřest 100 g
- Cuketa 400 g
- Jarní cibulka 2 stonky
- Mražený hrášek 200 g
- Cherry rajčata větvičková 200 g
- Čerstvá bazalka 1 hrst

Ostatní:

- Lasagne nevařečné 12 plátek
- Parmigiano reggiano, strouhaný sýr 150 g
- Čerstvá bazalka
- Mořská sůl jemná



1 Troubu předehřejte na 180 °C a veškerou zeleninu omyjte a očistěte.

2 Chřest nejdříve oloupejte a odřízněte tužší konce. Vařte ho v osolené vroucí vodě asi 30 vteřin a poté prudce zchladte. To samé opakujte s hráškem.

3 Cukety nakrájejte na půlměsíčky a opečte na suché pánvi, poté osolte. Cherry rajčata nakrájejte na plátky a jarní cibulku nadrobno.

4 Ricottu ochutte prolisovaným česnekem, solí a nadrobno nakrájeným oregánem.

5 Poté si připravte bešamel.

6 V hrnci rozpusťte máslo, přisypte mouku a zarestujte. Postupně přidávejte mléko a provařte cca 20 minut.

7 Na závěr dochutte strouhaným muškátovým oříškem a solí.

8 Pekáč o velikosti 20 cm×28 cm vymažte teplou bešamelovou omáčkou a zaskládejte v tomto pořadí: tři plátky lasagni, bešamel, cuketa, chřest, hrášek, ricotta, jarní cibulka, parmezán.

9 Takto vše třikrát zopakujte. Poslední vrstvu lasagni potřete bešamelem, ozdobte plátky rajčat a posypte parmezánem.

10 Pečte 45 minut, dokud lasagne nezměkknou a sýr nezezlátne. Po dopečení ozdobte čerstvou bazalkou.

TO NEJLEPŠÍ Z VAŠEHO KRAJE

Podporujeme
farmáře z regionů



Jsme tu pro vás.



Zatoulal se? Bud'te v klidu!

Se Zampi známkou se vám bezpečně vrátí, než byste řekli haf.

Jak ucítím stopu, nemůžu si pomoci... Ale nemusíš se o mě bát...
Poříd' mi Zampi známku
zdarma

Známe to všichni: občas ti naši pejsci chytí stopu, a **to jsou pak nervy!** Vrábí se? A když ho někdo najde, **jak se dozví, komu ho vrátit?** Pořídte svému psovi **Zampi známku zdarma** a hod'te starosti za hlavu. Nálezci **stačí chytrý telefon** a hned bezpečně ví, že má zavolat právě vám. Je to jednoduché jak psí pac!



Proč mají nejen psi rádi Zampi známku?

- Jsou v bezpečí, i když se zatoulají
- Pomůž'e jim ihned, na rozdíl od čipu, který je čitelný jen speciálním přístrojem
- Stačí vzít chytrý telefon, načíst QR kód na známce a nálezce hned ví, komu zavolat
- Známk'a je zcela zdarma



Zampi.cz – váš svět domácích mazlíčků




Zampi

Ochraňte nejen svého pejska.

Stačí, když si objednáte Zampi známku zdarma na www.zampi.cz