



ILLUMINATION UVÁDÍ

JÁ PADOUCH 4

V kinech od 4. července

Proč e-Finance, a. s.?

**ZAJIŠTĚNÉ E-FINANCE
DLUHOPISY**

až 9 %

**ROČNÍ
VÝNOS**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajištěným portfoliem dluhopisů:

- Jednoleté zajištěné dluhopisy s výnosem **8,5 %** ročně
- Dvouleté zajištěné dluhopisy s výnosem **8 %** v prvním roce a **7 %** ve druhém roce
- Třileté zajištěné dluhopisy s výnosem **9 %** v prvním roce, **8 %** ve druhém roce a **7 %** ve třetím roce
- Čtyřleté protiinflační dluhopisy s výnosem roční míra inflace **+1 %**

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.eu/dluhopisy-informace.



Zámek Račice



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

Jedná se např. o tyto projekty:

- ▶ **EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar**
- ▶ **eFi Palace Hotel*****
- ▶ **Zámek Račice v Račicích-Pístovicích**
- ▶ **EFI Residence Holzova 28**
- ▶ **EFI ApartHotel Horní Lipová v Jeseníkách.**

Další projekty e-Finance najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.

www.e-finance.eu

info@e-finance.eu

BRNO, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52
+420 515 555 555

PRAHA, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65
+420 515 555 525

LUXUSNÍ UBYTOVÁNÍ S WELLNESS V CENTRU BRNA

+420 515 557 500 recepce@efispahotel.cz www.efispahotel.cz

- Součástí hotelu je restaurace EFI Hostinec Osmec (tradiční česká kuchyně oděná do moderního kabátku) s vlastním řemeslným EFI Pivovarem s možností exkurzí. Doporučujeme ochutnat naši EFI Dvanáctku, která nyní získala stříbrnou medaili na Mezinárodním pivním festivalu.
- Pobyt se snídaní, možnost polopenze.
- Kryté parkování v areálu včetně dobíjecí stanice na elektromobily.
- Wellnes (finská sauna o ploše 36 m², vířivka pro 6 osob, hyperbarická komora OXYLIFE).



**EFI
SPA HOTEL**



Sleva 10% na ubytování s kódem **METRO10** platná při rezervaci přes www.efihotel.cz.
Sleva platí do konce roku 2024.

metro

V dnešním vydání deníku najdete také Metro Extra, ve kterém se můžete vydat na toulky Českem.



INZERCE

ŽALUZIE ROLETY

DODACÍ LHŮTA 2-3 dny

SÍTĚ PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY

Nabízíme 50% slevu
z ceny montáže

ZÁRUKA 5 LET

tel.: 728 863 201

ŽALUZIE SUCHÝ

www.zaluzie-suchy.cz



Užívají si také venkovní ostrovní expozice se stromy

Nový pavilon **pro africké listožravé opice guerézy angolské** má plzeňská zoologická zahrada jako největší novinku před letošními prázdninami. Zoo chová tato **černá zvířata** s nápadnými bílými licousy **víc než 20 let**. Dosud se podařilo odchovat **11 mláďat**.

Málo známá místa za Prahou

Stolová hora Kladenska a „nejdelší bunkr“ v Česku. Zastavte se tam, překvapí vás.



Sřední Čechy nejsou jen významné a známé památky, třeba hrady a zámky. Mají spoustu lehce utajených míst. Vydat se můžete třeba na haldu bývalého dolu Tuchlovice, který připomíná spíše měsíční krajinu. Nachází se těsně vedle cyklostezky a můžete se tam vydat pěšky nebo a kole. Naberete trochu sil, výstup je poněkud náročný. Halda byla součástí černouhelného dolu, který v roce 1941 založila Pražská železářská společnost. S přestávkou se těžilo až do 31. března 2002. Halda se stala stolovou horou Kladenska. Tuny hlušiny nebo odpadky, které sem místní naváželi, zmizely. Nejvyšší halda kladenského revíru je nyní součástí krajinného rázu.

Rozhledna na těžní věži

Kraje nebo okresy známe, ale existují také drobná oblastní označení. Nedaleko Příbrami se nachází Bohutínsko. Tam je bývalý důl Řimbala. Nabízí výhled z těžní věže, ale také pohledy do těžební jámy a prohlídky štoly.



S trochou představivosti by se tento lehký bunkr mohl považovat za nejdelší na světě. Je totiž hned pod silnicí. Jsme u Dolního Bezděkova nedaleko Kladna. Jedná se o unikátní atypický lehký objekt z roku 1937, který je zapuštěn do silničního náspu. Byl součástí pevnostní linie označované jako Pražská čára. Původně mělo mít toto lehké opevnění několik desítek takových objektů. Nakonec právě tento je jeden z posledních dochovaných lehkých bunkrů. Další je na jižním okraji Doks, ale jeho interiér je zabetonován. Bunkr u Dolního Bezděkova je občas otevřen. Můžete se tam dozvědět více o zaniklé pevnostní linii z let 1936–1938..

MAREK PEŠKA ■



MUZEUM MHD

Léto v Muzeu MHD

SOBOTA 29. 6. – 100 let provozu vlečných vozů „plecháč“ – nasazení nejstaršího provozního „plecháče“ č. 855 na linku 41.

STŘEDY 3. 7./10. 7./17. 7./24. 7./31. 7. a 7. 8. – Červencové středy s knihou – autorské čtení nejen z knih vydávaných Dopravním podnikem – vždy od 16 hodin.

SOBOTA 13. 7. – Zážitkové jízdy unikátní soupravou vozů T3 č. 6102 + 6149 k výročí 60 let od zahájení provozu ve spřažených soupravách (předprodej jízdenek na Fanshopu DPP).

STŘEDA 31. 7. AŽ NEDĚLE 17. 11. – Výstava Pražská doprava za 1. světové války – vzpomínka na život, události a hrdiny událostí nejen před 110 lety.

SOBOTA 24. 8. A NEDĚLE 25. 8. – 4. ročník Mezinárodního setkání modelářů MHD.

Otvírací doba Muzea MHD: O víkendech a svátcích od 9 do 17 hodin, od 19. června do 28. srpna je otevřeno také ve středu.

Historické linky – Linka 42 je v provozu každý den od 10 do 18 hodin. Linky 41 a K jezdí o sobotách, nedělích a svátcích přibližně od 10 do 17 hodin.



NEPORAZITELNÉ

209,- **-56%**
89⁹⁰

Vepřová kýta
bez kostí - v celku
chlazená, 1 kg



Král Sýrů Duopack
2x 120 g, 100 g = 28,30 Kč bez Aplikace /
24,96 Kč Aplikace



97,30

-38%

59⁹⁰

BEZ
APLIKACE **67⁹⁰**



BĚŽNÁ CENA
49,90



36⁹⁰

BEZ
APLIKACE **39⁹⁰**

Coca-Cola / Fanta
2 l, 1l = 19,95 Kč bez Aplikace /
18,45 Kč Aplikace
▼ 38,90 Kč



69,90

-42%

39⁹⁰

Ananas Sweet
1 ks

BĚŽNÁ CENA
219,-

173,-

Pilsner Urquell 6pack
světlý ležák, 6x 0,5 l,
1l = 57,67 Kč, 0,5 l = 28,84 Kč
▼ 173 Kč



1 ks za 28,84 Kč



NEPORAZITELNÉ

- produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letáčích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 26. 6. 2024. Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNÉ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na www.albert.cz/neporazitelne. Ceny platí v prodejnách hypermarket Albert od 3. 7. do 9. 7. 2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.

** Nejnižší cena za posledních 30 dní u nás.

Queens of the Stone Age nebo Lenny Kravitz. Ostrava jede

Na sedmi hudebních scénách festivalu Colours of Ostrava vystoupí více než sedmdesát zahraničních kapel a přes třicet domácích jmen.

INZERCE

Se spolujednateli není řeč?



608 728 636

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

§ nepotřebujete souhlas spolujednatelů

👉 cenová nabídka zdarma

💰 peníze ihned při podpisu smlouvy

👉 skayocapital.cz

V areálu Dolních Vítkovic se ve dnech 17. až 20. července opět po roce rozzáří všechny barvy Ostravy.

Letošní ročník Colours of Ostrava láká na jména, jako je kapela Queens of the Stone Age, James Blake, zpěvák Sam Smith, švédská popová senzace Zara Larsson, dancehallová jamajská ikona Sean Paul (na fotce), americké duo Sofi Tukker nebo zpěvačka Emiliana Torrini, jejíž hlas zní na soundtracku filmu Pán prstenů: Dvě věže.

„Na výběru kapel si necháváme každoročně velice záležet, tentokrát se nám nicméně podařilo vidět více než 80 procent vystupujících na vlastní oči naživo ještě před bookingem. Věřím, že i díky tomu jsme sestavili opravdu silný line-up, o čemž svědčí 19 Grammy a 68 nominací na toto hudební ocenění, které mají naši inter-

Návrat do historie

Festival myslí na budoucnost, ale obrací se i do minulosti. Vzkřísí dříve populární scénu New York City stage, která získala věhlas v době, kdy se přehlídka odehrávala na Černé louce v podhradí Slezskoostravského hradu.

preti na kontě,“ říká k letošní dramaturgii umělecká ředitelka festivalu Colours of Ostrava Zlata Holušová.

„Nesmírně nás těší i obsazení řečníků na fóru Meltingpot. Hosté, kteří přijali naše pozvání, jsou kapacitami ve svých oborech. Kromě zdraví, dlouhověkosti a biohackingu jsou to vize pro budoucnost, rozličné pohledy na AI, ale i na měnící se společnost kolem nás. Nově navíc představíme intimní scénu pro sdílení příběhů a lidské moudrosti – Vypravěčský stan,“ dodává Zlata Holušová.

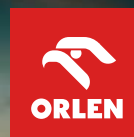
HOP A IDNES.CZ ■



Foto: COLOURS OF OSTRAVA

ORLEN. Hrdý partner Colours of Ostrava.

Následujte kvalitu



Přivážíme ty nejlepší kapely z celého světa na jedinečný festival ve Vítkovicích.

orlen.cz

„Vyvenčete naše vombaty“

Tasmánie láká v zimním období turisty na kuriózní zaměstnání. Brigáda je neplacená. Úřady ale zájemcům zaplatí letenky a ubytování.

Odlehý australský stát Tasmánie zahájil iniciativu na podporu cestovního ruchu během zimních měsíců, jejíž součástí je i nabídka kuriózních příležitostných prací.

Ostrovní stát nabízí návštěvníkům, aby vyměnili „každodenní pracovní rutinu“ za povolání, v nichž se budou moci věnovat třeba zkoumání paranormálních jevů, venčení vombatů či hvězdářství. Práce je neplacená a pouze jednodenní, tasmánský turistický úřad ale úspěšným uchazečům uhradí letenky, půjčení auta a ubytování na dvě noci.

Žádat mohou pouze zájemci žijící v Austrálii, přičemž musí maximálně padesátí slovy vysvětlit, proč by rádi vyměnili své povolání za některou z nabízených prací.

Ti, kdo se zajímají o historii a záhady, mohou „s pomocí nejnovějšího vybavení na lov duchů“ zkoumat paranormální jevy v jednom z nejstarších australských ústavů pro choromyslné Willow Court.

Víte, že...

Zima v Tasmánii trvá od května do srpna, kdy teploty obvykle klesají ke třem až jedenácti stupňům Celsia.



Zaměstnání je k dispozici i pro ty, kdo by chtěli čistit a třídít ústřice čerstvě vylovené z Great Oyster Bay (Velkého ústřicového zálivu). Ústřice budou mít příležitost i ochutnat, oficiálně kvůli kontrole kvality.

Vlakoví nadšenci se mohou ucházet o další jednodenní práci, v níž se stanou součástí posádky parního vlaku Lynchford Express jedoucího podél západního pobřeží Tasmánie.

Tasmánská astronomická společnost zase nabízí, že se k ní zájemci mohou na jednu noc připojit při pozorování hvězd. Práce se najde i pro hledače lanýžů nebo pro venčiče vombatů, jejichž úkolem bude vzít tyto vačnatce na ranní procházku.

Milovníci vína mohou strávit den procházkami po vinicích, zastřiháváním vinné révy a ochutnáváním toho nejlepšího tasmánského vína.

Tasmánské úřady uvádějí, že loni ostrov navštívilo 1,25 milionu lidí, což však stále nedosahuje počtu návštěvníků před pandemií covidu-19. **ČTK**

Foto: PETR HAMERNÍK - ZOO PRAHA

INZERCE

ALPE ADRIA

INTERNATIONAL MOTORCYCLE CHAMPIONSHIP

**VSTUP
ZDARMA**



AUTOMOTODROMBRNO.CZ

MIMC
MOTORCYCLE INTERNATIONAL MOTORCYCLE CHAMPIONSHIP

**BRNO
CIRCUIT**
MASARYKŮV OKRUH

06-07|07|2024

PENNY.

JSME HRDÝM PARTNEREM
XVII. všesokolského sletu



XVII. VŠESOKOLSKÝ SLET 30/6-5/7/2024 PRAHA

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
4. 7. – 10. 7. 2024
5. 7. – 6. 7. OTEVŘENO



SÝR ŽERVÉ
BONI
různé druhy
80 g | 100 g
11,13 Kč

8,⁹⁰

13,50

34%



85%
masa

VÝBĚROVÁ
ŠUNKA
ŘEZNÍKŮV
TALÍŘ
100 g

14,⁹⁰

17,90

16%



TUZEMÁK,
VODKA
KRÁLOVSKÁ
PALÍRNA
37,5 % alk. | 0,5 l
1 l 219,80 Kč
109,90 Kč

109,⁹⁰

129,90

15%



TOALETNÍ
PAPÍR
WIPPY
2vrstvý
68 m |
1 role
9,90 Kč

9,⁹⁰

15,90

37%



SUPER
CENA!

RAJČATA
CHERRY
volná
cena za 100 g

5,⁹⁰

9,⁹⁰

24,50

60%

MELOUN VODNÍ
cena za 1 kg

9,⁹⁰

19,50

50%

OKURKA SALÁTOVÁ
cena za 1 ks

ilustrační foto

Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změny. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce.

metro

Hrady CZ na Točníku

Série letních festivalů
na hradech a v podhradí
začne 12. a 13. července.



Vystoupí
i Jiří Macháček
s kapelou
Mig 21.

Devatenáctý ročník hudebně-kulturního festivalu Hrady CZ startuje v pátek a sobotu 12. a 13. července na Točníku nedaleko Prahy a dále se vždy v pátek a sobotu představí na Kunětické hoře, Švihově, Rožmberku nad Vltavou, Veverí, Hradci nad Moravicí, Bouzově a své letošní putování uzavře 30. a 31. srpna na Bezdězu. Páteční program na Točníku nabídne koncert Daniela Landy, který tento rok zahraje exkluzivně na festivalu Hrady CZ, dále kapel Mig 21 či Trautenberk.

V sobotu pak mohou návštěvníci zažít jeden z posledních koncertů kapely Lucie v původní sestavě s Davidem Kollerem, po „hradní šňůře“ zpěvák ze skupiny odchází. Dále dav roztančí kapela Chinaski, kterou v průběhu léta diváci uvidí pouze na Hradech, chybět nebude Jelen nebo Vypsaná fixa. V ceně sobotního lístku na festival je vstup na hrady Točník a Žebrák zdarma.

„Mám obrovskou radost, že se mi podařilo po mnohaletém úsilí domluvit vystoupení skupiny Lucie, která vystupuje exkluzivně v rámci letošního roku pouze na festivalu Hrady CZ, její koncerty budou zároveň loučením Davida Kollera s touto legendární kapelou. Daniel Landa, který rovněž nikde jinde nevystupuje, bude mít vždy v pátek svou „hradní premiéru“, jeho vystoupení na našem festivalu je vzácná událost,“ říká jeden z organizátorů festivalu Viktor Souček.

Návštěvníci se budou moci také zapojit do fotosoutěže o ceny, které vyhrájí autoři čtyř nejlepších fotek z festivalu na základě veřejného hlasování. Fotografie lze pomocí QR kódu ve festivalové brožůře vkládat přímo z místa konání.

MET

Gen Z chce fotečky na pláži

Každoročně se snižuje podíl Čechů, kteří tráví svoji dovolenou v tuzemsku. Instagram a TikTok jsou pro mladší lidi zdrojem cestovatelské inspirace.

Mám pocit, že se lidé z mé generace koukají na cestování po Česku spíš skrz prsty. Prostě to není tak cool, jako když jedete kamkoli do zahraničí," říká čtyřadvacetiletý Martin Lipanský.

Podle aktuálního výzkumu agentury CzechTourism 74 procent dotázaných do 29 let, a dokonce 95 procent studentů plánuje dovolenou v zahraničí. Doma v Česku se generace Z věnuje spíše gastro-

Ekonomický vliv

Tuzemské hotely a pobyty jsou často dražší než zahraniční destinace. Destinace jako Thajsko, Vietnam, Kambodža, Chorvatsko nebo Řecko nabízejí zážitky za přijatelné ceny. Ve spojitosti s akčními letenkami je náklad nízký.

turistice. „Ve výsledku je patrné, že svou roli hrají sociální sítě. Instagram a TikTok jsou pro mladší lidi zdrojem cestovatelské inspirace, kterou touží proměnit ve své vlastní zážitky. Znalost angličtiny, která jim umožňuje sledovat mezinárodní influencery, jim zároveň otevírá dveře do celého světa. Zejména dokud jsou mladí lidé bezdětní, je pro ně snadné cestovat mimo hlavní sezonu s nižšími náklady a ohrát se v subtropích, zatímco se v Česku klepeme zimou. A přestože generace Z dle výzkumů prý řeší svou uhlíkovou stopu, v praxi se ani ona létání nijak zvlášť nevyhýbá," komentuje Ondřej Tyleček, ředitel marketingové firmy Fairy Tailors.

„Když vybírám dovolenou, myslím hlavně na to, aby se na hotelu i u pláže fotily hezké fotky na Instagram," vysvětluje dvaadvacetiletá Johana Levá. „Navoněné“ fotografie na sociálních sítích jsou mezi mladými boom. Podle Milana Zemana, ředitele strategie marketingové agentury Mytimi, nejnovější data ukazují, že 65 procent Čechů plánuje dovolenou v zahraničí. „U mladých to má podle mě na svědomí mimo jiné marketingový vliv. Společnosti, které mají byznys postavený na cestách do zahraničí, umí a cílí lépe marketing na mladé, a to hlavně na sociálních sítích. Například Ryanair nebo EasyJet na svých sítích často zahrnují trendy, například memes, a využívají vizuály, které oslovují mladé cestovatele. Vedle toho například portál Kiwi.com chrlí tuny obsahu o tom, kam a jak cestovat s minimem peněz a jak si to užít. Kampaně pro pobyty v Česku na sociálních sítích jsou spíše luxusní pro starší klientelu nebo pro rodiny s dětmi," říká Zeman a dodává, že zde hraje roli také sociální vliv.

„Chlubit se exotikou, památkami nebo pláží je cool a na sítích získá víc lajků a zájmu než naše řeky, zelené listnaté stromy a pole, které vidáme denně. Mladí lidé získávají více pozornosti, tedy dopaminu, za cestování do zahraničí, což posiluje motivaci cestovat mimo ČR," uzavírá. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

INZERCE

„Je příjemné cítit se dobře“

My ženy se inspirujeme navzájem

dm.cz/zenskezdravi



Cupper
Little Dreamer
čaj
20 x 1,5 g

99 Kč

33 Kč za 10 g

DLOUHODOBÁ CENA
od 13.05.2024 99 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app
dm.cz



Starožitnosti

VYKOUPIME KNIHY

zaplatíme á
2000,- Kč
za každou
banánovou
krabici knih,
které od Vás
koupíme.

Bibliofile
a cenné
knihy
oceníme
každou
zvlášť.

Telefon:

773 735 939

• **KOUPÍM OBRAZY** - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• **STAROŽITNÍK** koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, mince a bankovky, šperky a klenoty, hodinky, sošky. Vykupují i o víkendech. Tel. 702401621

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerohoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY
koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizerský, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

• Koupím byt nebo dům v Praze, zaplatím požadovanou cenu a nechám bydlet nebo dožít. Vše na dohodě. 777603019.

Pronájmy - nabídka

• **ZDARMA UBYTOVÁNÍ** pro lidi v nouzi platí úřad ČR. K Raškovic 158 Kolín, t. 723749514. Pro rodiny, děti, důchodce. Dům Ludmila. www.kraskovici158kolin.cz

• Pronajmu zařízenou garsonku 17 000, Kč pokoj pro dvě osoby 14 000 Kč, pro 1 osobu 8500 Kč, Praha 9, Újezd nad Lesy se zvláštním vchodem. T.: 607219600

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Realitní kanceláře prosím nevolat. Tel: 601 522 292

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s přátelky hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkuje za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

Hobby- nabídka

SBĚRATELSKÝ KABINET

Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKOUPIME IHNEDE ZA HOTOVÉ

odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofon. desky, veskeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r.1975. **Šavle,** bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, **vánoční ozdoby,** formičky na vánoční cukrovky, **betlémy, housle** a hudební nástroje. **Kufry, textilie,** veskeré nádobí, síci a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíče, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, **parožní,** fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, **přibory,** kabelky, kufry a staré uhláky. **Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky).** Papírové peníze – **v podatstě vše co přijde pod rukou.** Bereme opravdu téměř vše.

VÝKUP KNIH!!!

2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPIME

Cenné knihy ohodnotíme zvlášť. Vykupejme také **POHLEDNICE A MAPY!**

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Návštěvy u nás až po tel. domluvě. Likvidujeme též celé pozůstalosti.

Tel.: 602 229 348 sberatelskykabinet@post.cz

Práce - nabídka

• Bezpečnostní agentura Malgen hledá nové členy týmu. Zájemci píše na: job@malgen.cz nebo volejte na 800991100. Mzda od 120 Kč/hod. Připoj se k nám!

• **Přijmeme IHNEDE** na HPP pracovníci na úklid VŠ kolejí v P-4. Prac. doba 7- 15.30 hod. Občasné víkendy na 4-6 hod. Plat 23.500 - 36.500 Kč. T.: 774771103

• **Police strážný/vrátná** na objektech Česká pošta, s.p. - pracovníci police je pouze pro OZP nebo ZTP., 12 hod. směny (denní, noční), výše mzdy 102,90 Kč/hod. Tel. kontakt: 724 920 790

• **Hledáme nové kolegy** - OZP na pozici vrátný, strážný, recepční na různé objekty v Praze. Nabízíme: mzdu až 180 Kč/h, směny dle domluvy, možnost získat certifikát strážného, příspěvek na dopravu nebo bydlení. Pro více info volejte: 773786199, 775430781. Těšíme se na Vás. Facility Servis

• **Gymnázium, Praha 8, Ústavní 400** přijme asistentku/asistenta pedagoga na HPP nástup 2. září 2024. Blíží informace na emailu: sterbova@ggg.cz nebo na t.č. 720 562 994, www.ggg.cz

• **Bezpečnostní agentura** přijme strážné. Výdělek dle odsloužených směn, prům. 27 000 Kč. Možnost ubyt. a záloh. Požadujeme čistý RT. Tel. 702005903.

• **Přijmeme strážného** do objektu v Praze 5. Očekáváme znalost EPS, EZS, CCTV, čistý TR, fyz. zdatnost. Mzda: 130-140 Kč/hod. čistého. Kontakt: 720823732.

• **Chcete 200 Kč/hod?** Jste invalidní důchodce? Pojdte k nám uklízet kanceláře v Praze. Volejte 774510686

• **Nabízíme až 35.000 Kč měsíčně** za práci u bezpečnostní služby, možnost ubytování, týdenní zálohy na mzdu. Uchazež bez praxe zaškolíme. Info na 800100286, 724596648, 724171696

• **Pokladní v Praze a okolí** i **BEZ PRAXE** - zaškolení, přívýdělek za 165-213,60 Kč/hod, online rezervace směn, denní zálohy. Více na tel.: 222534534

• **NOČNÍ VYBALOVÁNÍ** a doplňování zboží v týdnu i o víkend, 165-214,50 Kč/hod dle směny a lokality. Online rezervace, zálohy, Praha a okolí. T: 222534534

PRÁCE V OBLASTI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY



Získejte pozici jako **STRÁŽNÝ, RECEPČNÍ** nebo jako **OSTRAHA** ve značkových prodejnách. Hledáme **VEDOUcí OSTRAHY** pro střežené objekty.

Dáme Vám **služební oblečení. Do práce** to můžete mít **blízko** nebo **Vás rovnou ubytujeme.** A taky Vám dáme **zálohu** na mzdu.

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

ABAS
IPB MANAGEMENT

• **Pohodové DENNÍ DOPLŇOVÁNÍ** zboží za 165-198 Kč/hod. Směny dle Vašich možností - online rezervace, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• **PŘÍVÝDĚLEK** za 176,60-210 Kč/HOD - pultový prodej lahudek s praxí i bez praxe. Praha a okolí, zálohy druhý den. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• **Roznos letáků** v místě bydliště. Pro invalidní důchodce. Volejte: 734477910

• **NABÍZÍME 176,60 - 194,26 Kč/HOD** za dopek pečiva s nástupem ihned, sazba dle směny a lokality, zálohy, zaškolení, online rezervace. Tel.: 222534534

• **Výpomoc na prodejnách** nejen přes léto. **NABÍZÍME AŽ 214,50 Kč/hod,** různé pozice, dlouhodobou spolupráci, zálohy, Praha a okolí. Tel.: 222534534

• **Přijmeme vrátného** Praha u metra Radlická, DPP, nebo invalidní důchodce na HPP, 12. hod. směny denní i noční, 124 Kč/hod., nástup ihned, inf. 774104426

• **Městská část Praha 6** - Úřad městské části nabízí výkon práce referent/ka dopravních přestupků. Blíží informace jsou zveřejněny na www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 22.7.2024 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Mgr. Ripa, DiS., tel. 220 189 761.

Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPCE A OSTRAHA

- mzda od 125 Kč/hod.
- náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

• **Údržba zeleně** - Hledáme nového kolegu do týmu provádějící údržbu zeleně a městského mobiliáře, tj. sekání trávy, prořezávání dřevin, likvidace plevele, údržba vybavení parků atd. Požadujeme zkušenost s údržbou zeleně, znalosti v oboru a flexibilitu. Řidičský průkaz sk. B podmínkou. Práce na DOPP, nebo ŽL, v případě spokojenosti i na HPP. Mzda 155 Kč/hod. čistého. V případě spokojenosti benefity. Pracoviště Praha 5 - Radotín. Tel.: 775677833.

• **OSTRAHA AREÁLU** za 117 Kč/hod čistého. Denní/noční 12h směny. Práce u metra Žličín. Pro muže i ženy na DPP (brigádu). Možnost záloh. Tel. 703891086

• **Hledáme osobu ČID** (částecny invalida) na částečný úvazek cca 100 hod / měs. na denní 8 hod směny (Po-Pá) na recepci objektu, Viktora Huga. Plat 120,-Kč / hod + zákonné příplatky. Nástup od 15.7.2024. Tel: 734513843

• **BA Aaron guard** přijme strážné do výroby lahudek v Panenských Brezanech. Mzda je 132 Kč, možnost záloh na mzdu. Nástup ihned. Požadujeme čistý TR a spolehlivost. Volejte tel: 733515685 nebo 603964952; pište: asistentka@aaronguard.cz

• **Hledáme spolehlivé strážné** na ostrahu administrativní budovy v Praze. Dobrý kolektiv a férové jednání. V případě zájmu volejte na tel. 607293296



Vybavení domácnosti

ŽALUZIE ROLETY
VENKOVNÍ JINÉ
USPORA ENERGIÍ
SÍTĚ PROTI HMYZU

VOLEJTE IHNEDE NEJNIŽŠÍ CENY
777 038 001
www.gato.cz
Prodej, montáž a servis žaluzií a rolet

Auto-moto - poptávka

• **Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990.** T. 734843403

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.
Přijedeme (pro více než 300 ks) zaplatíme odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny

- křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873

KDY pondělí 8. 7. a úterý 9. 7. 2024 od 10 do 17 h.

KDE Národní dům na Vinohradech, (bývalý dům železničářů - 1. mezipatra), Náměstí Míru 820/9, P-2 Vinohrady, metro stanice A



VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ a obrazů 17. až 20. stol.

ZLATO: zubní zlato i (nečištěné) šperky mince a zlomkové až 1500 Kč za gr

STŘÍBRO: přibory, tabatěrky a technické stříbro

HODINKY: náramkové, kapesní až do roku 1990

ŠPERKY: granátové a briliantové šperky

firma H&Š tel.: 776 150 222, 603 505 686



Nechte se „pustit k vodě“

Je to nejvíce za posledních 12 let. Středočeský kraj se dostal mezi nejnavštěvovanější destinace v Česku. Alespoň tomu napovídají čísla statistik za loňský rok. Středočeské památky a další turistické cíle letos obohacuje kampaň Pustit k vodě, která turisty láká k aktivnímu pobytu u vody i na vodě ve středních Čechách. Kam tedy vyrazit? Rekreační plavba Českým Holandskem. Půjčte si vybavenou kajutovou loď, ve které je všechno, co po cestě potřebujete.

Exotika
Písečné pláže a průzračná voda. To nabízí jeden z nejkrásnějších přírodních areálů v Česku na břehu jezera Lhota.

Díky omezenému výkonu nepotřebujete k jejímu řízení ani průkaz vůdce malého plavidla. Vyplujte z Mělníka po Vraňansko-hořínském plavebním kanálu, kde si budete připadat jak v Nizozemsku. V okolí je turistických cílů víc než dost. Adrenalinové vodní sporty. Kde je nejlepší vlna? Na Orlické přehradě! Surfovat se dá i ve středních Čechách. Navíc s wakesurfingem jsou vlny jistota. Půjčovnu najdete v kempu Trhovky. Zkuste i další vodní sporty, které se tady nabízejí. **MET** ■

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“



400 BODŮ = 100 Kč SLEVA*

Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

* Po prvním stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší dm active beauty kartou získáte ekupon na 400 extra bodů. Ekupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. Ekupon lze uplatnit pouze jednou. Ekupon lze kombinovat s produktovými kupony a ekupony, nelze kombinovat s kupony, ekupony či aktivitami na celý nákup. Sběrání a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., O regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

Moje dm-app | dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

6	1	8	3	7	4	2	5	7	4
9	6	7	4	2	1	3	5	8	8
3	1	8	6	5	9	2	4	7	7
2	3	6	5	1	7	4	8	9	9
8	9	5	2	4	6	7	1	3	3
7	4	1	9	8	3	6	2	5	5
4	7	2	8	6	5	9	3	1	1
1	5	9	3	7	4	8	6	2	2
6	8	3	1	9	2	5	7	4	4

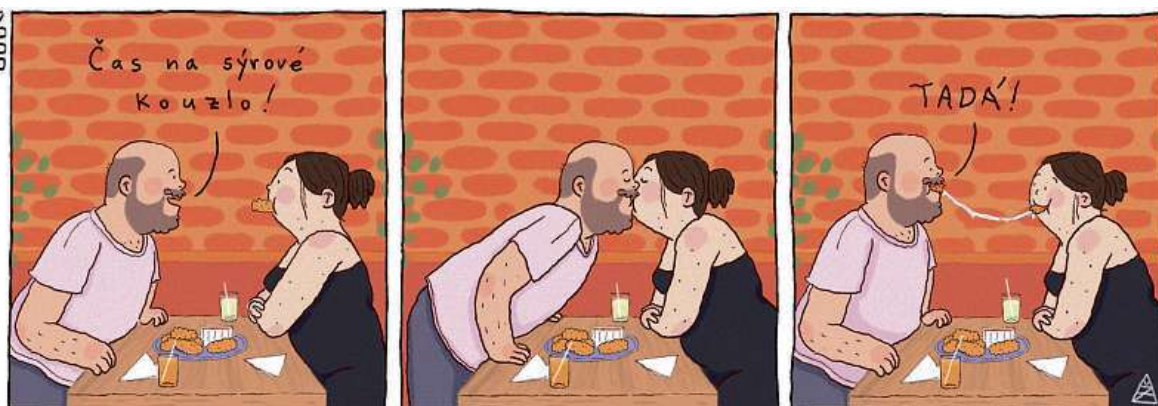
1	9	6	5	7	4	2	3	8	8
2	3	4	6	9	8	1	7	5	5
8	5	7	1	2	3	4	6	9	9
9	2	5	8	6	7	3	4	1	1
3	4	8	9	1	2	7	5	6	6
7	6	1	3	4	5	9	8	2	2
5	8	2	4	3	1	6	9	7	7
4	7	9	2	8	6	5	1	3	3
6	1	3	7	5	9	8	2	4	4

ŘEŠENÍ SUDOKU:

F POHODĚ
:o)

Sýrové kouzlo

A. Židkova



**SBÍREJTE NÁLEPKY
A VYLEPŠETE SI
KUCHYŇSKOU
VÝBAVU**

BergHOFF®



**CENY
JIŽ OD
49,90
Kč**

Akce platí do 20. 8. 2024.
Více na billa.cz



**Jihočeský
Tvaroh s jogurtem
XXL**
250 g, 2 druhy
100 g = 9,96 Kč

-24%
24,90
32,90



**Giana
Tuňákový salát**
185 g
více druhů
100 g = 18,86 Kč

**NAŠE
CENA**
34,90

BILLA

Nabídka platí od 3. 7. do 9. 7. 2024.

metro

Jak objevit Zkuste to

Není asi místo v Krušných horách, kam by noha Štěpána Javůrka nevstoupila. Úspěšný spisovatel je má prochozené, proběhané, projeté na lyžích, na kole i autem.



**Štěpán Javůrek
u památníku
jedné ze
zaniklých obcí
Krušných hor**

Jediným problémem, když si ho vezmete jako průvodce tímto krajem, je, že se třeba rozhodnete přejet z místa A do místa B, ale cestou se stokrát zastavíte, protože „tady to je zajímavé, něco vám k tomu povím“. Takže musíte počítat s tím, že původní a pečlivě naplánovaný itinerář asi nedodržíte, na druhou stranu se vám do hlavy dostanou informace, obrázky, historky a příběhy navíc, které byste jinde a jinak nikdy neuslyšeli a nezažili...

„Tlačí mě termín,“ říká Štěpán, když listujeme jeho poslední knihou Krušnohorské osudy, kterou sepsal společně s Michalem Urbanem. Už mají totiž závaznou objednávku na druhou sérii, ta první se setkala s velkým zájmem.

Štěpánovým očividným zájmem jsou v Krušných horách především zaniklé osady. Jsou jich tu desítky, ale ne všechny zmizely až po druhé světové válce spolu s vysídlenými Němci. Často mizely vsi i osady a samoty proto, že došel ten či onen nerost, přišla ekonomická krize, některé vsi zde těžce postihl i těžko uvěřitelný hladomor. Zajímá se také, a pečlivě je vyhledává, hlavně o osudy původního obyvatelstva. To bylo leckde beze zbytku německé, na češtinu jste tu v dávných dobách téměř nenarazili. „I Češi, kteří se cítili být Čechy, často mluvili jen německy. V tom prostředí to ani jinak nebylo možné. Buď česky neuměli, nebo ano, ale nedomluvili by se,“ upozorňuje znalec tohoto regionu v severozápadních Čechách. Hranice se tu v

Krušné hory? s průvodcem



**Drsná romantika
Krušnohoří láká
poutníky dávnou
historií tohoto
regionu.**

dávných staletích nevnímaly tak, jak je chápeme teď. Byly to hranice jednotlivých panství, a jestli jste žili zrovna na „německé“, nebo „české“ straně Krušných hor, to se tak nebralo.

„Musím se smát, když slychávám řeči o tom, že to tu bylo české, že to patří nám Čechům,“ rýpne si Štěpán. Především proto, že do roku 1945 tu člověk na česky mluvící vlastně vůbec nenarazil. Někdy kvůli tomu musí vyslechnout či přečíst nelichotivé poznámky na internetu, když píše o dobrých i horších stránkách vzájemné dvounárodnostní historie Krušných hor. „Když mi vynadají, že si přečetli v některé z mých knih něco, co jim názorově nesejde, nehádám se s nimi. Většinou jim napíšu, že pokud si moji knihu koupili, tak jim děkuji, že přispěli 27 korunami do našeho rodinného rozpočtu,“ směje se úspěšný spisovatel třeba Chaloupek nebo Sudetského domu a dalších knížek. Má na svém kontě už sto tisíc prodaných výtisků.

Štěpán si však v pátrání a následném psaní a vyprávění o historii tohoto kraje nebere servítky ani na jednu stranu. Nezamlčuje pomstyctví hurá revolucionářů po roce 1945, ale nezapomíná ani na vlnu německého nacionalismu poté, co v roce 1933 přišel v sousedním Německu k moci Adolf Hitler. Smutná jsou i vyprávění o novějších příbězích z poválečné etapy, třeba o chatové osadě vystavěné na katastru bývalého lágru Svornost, kde žili i umírali političtí vězni, které sem nahnal komunistický režim na těžbu uranu. „Jednou mi nějaký bývalý soudruh nadával, jak se to tu po roce 1989 všechno rozkradlo. Tak jsem mu spočítal, že se odtud zdarma vyvezlo do Sovětského svazu uranu za sedmáct státních celoročních rozpočtů. A byl klid.“

Jednou ze Štěpánových vášní je i běhání. Žije v Jáchymově, denně nazuje běžecké boty a vyráží na trasy. K oblíbeným patří třeba ta z Jáchymova na Klínovec, která se klikatí i po Jáchymovské sjezdovce. Ale má za sebou i sto kilometrů přes Krkonoše, absolvoval také známou Beskydskou 7. **PAVEL HRABICA** ■



**Bonne Maman
Džem**
370 g
více druhů
100 g = 18,90 Kč

**NAŠE
CENA**

69⁹⁰



**Heinz
Fazole v tomatové
omáče**
415 g, 2 druhy
100 g = 10,82 Kč

**NAŠE
CENA**

44⁹⁰



**Knorr
Instantní
polévka**
od 12 g
více druhů
100 g = od 42,38 Kč

**NAŠE
CENA**

8⁹⁰

MEGA STŘEDA
Platí pouze 3. 7.

**CENA
PŘI KOUPÍ
BALENÍ 6 KS
88,90 Kč**



**Gambrinus
Originál**
6x 0,5l, plech
1l = 29,63 Kč

-32%

14⁸²

**CENA ZA 1 KS
PŘI KOUPÍ
CELÉHO BALENÍ**

21⁸⁵

BILLA

Nabídka platí od 3. 7. do 9. 7. 2024.

PLAY

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

				5		8	2	4
4	7	9		8		5	1	3
5	8	2		3			9	7
	6		3			9		2
3	4	8				7	5	6
9		5			7		4	
8	5			2		4	6	9
2	3	4		9		1	7	5
1	9	6		7				

6	8	3	1					7
				7	4			
4				6				3
7		1						
	9		2		6			1
						4		9
	1			5				7
			4	2				
	2				8	1	9	6

Tisícročná včela

„Včely žijí asi 40 dnů, navštíví tisíce rostlin a vyprodukují jednu malou lžičku medu... Pro nás je to jen pouhá trocha medu, ale pro včelu celý život,“ říká sir David Attenborough. Pokud by z naší planety zmizely včely, zmizíme nejspíš i my a vše živé. Jejich význam pro fungování přírody je nezastupitelný. Většina z nás miluje med – maže si jej na chleba, sladí jím čaj i kafe. Já jen vždy zdůrazňuji (po konzultaci se svým švagrem, významných včelařem na Přerovsku), že když si dáte med do teplého nápoje, je vhodné počkat, až nebude úplně vařící (ideál je kolem 50–60 stupňů), protože tím zachováme všechny hodnotné látky obsažené v medu „nezabili“ to podstatné. Med je nejen sladké pohazení, ale obsahuje též různé zbytkové pyly a další látky vhodné pro naši imunitu. O to víc považuji

Med je nejen sladké pohazení, ale obsahuje též různé zbytkové pyly.

za skvělou zprávu, že během letošního roku dojde ke zpřísnění podmínek pro dovoz medu a jiných včelařských produktů ze zemí mimo Evropskou unii. Důvodem je časté falšování medu dováženého ze třetích zemí. Mnoho medů v obchodech totiž může obsahovat u nás nepovolené používání antibiotik, a často to dokonce vůbec není opravdový med. To je asi největší podraz, když si kupujeme jakési náhražky z kukuřičných a jiných oslazených sirupů, krásně tekoucích hmot, jež nám ovšem do těla nedávají vůbec nic medového a dobrého. Takže pokud máte rádi med, buďte ve střehu!

PAVEL MAURER
MILOVNÍK JÍDLA



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
19/23 °C	20/24 °C	22/26 °C	23/27 °C

Teplotní rekordy: ↓ 8,0 °C (1864) ↑ 34,4 °C (1952) Bio: ❤️❤️❤️

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p>20.20 Komisařka Florence (2/4) Po škole. Krimiseriál (Fr., 2016). Hrají: G. Hamonová, A. Varga, D. Pinon, J. Ugolinová</p> <p>21.55 Angličanka (2/6) Seriál (USA/VB, 2022)</p> <p>22.45 Čtvrtá hvězda (2/12) Komedialní seriál (ČR, 2014)</p> <p>23.14 Výsledky losování Šťastných 10</p> <p>23.15 Místo činu – Draždany Hit song. Krimiseriál (N, 2020)</p> <p>00.45 Sísi (5/6) Seriál (N/Rak., 2021)</p>	<p>20.00 Eiffelova věž: Architektonické dobrodružství Už přes 130 let se majestátně vypíná do více než třicetmetrové výšky...</p> <p>21.00 Evropa z výšky Francie</p> <p>21.45 Jean Gabin osobně</p> <p>23.40 Dalglish Rubáš pro slavia – 1. část. Seriál (VB, 2021). Hrají: B. Carvel, J. Irvine, R. Dillane, A. Rootová</p> <p>00.25 Království pirátů (1/6)</p> <p>01.20 Na moll</p>	<p>20.20 Výměna manželek XIII Jak si poradí Barča v pro ni zanedbané domácnosti s tatínkem, který ve všem pomáhá? Dokáže Kristýna přimět prozatímního partnera, aby se více staral o děti a domácnost?</p> <p>21.40 Malé lásky III (2) Reality show (ČR)</p> <p>22.45 Kriminálka Las Vegas V (17) Krimiseriál (USA, 2004)</p> <p>23.45 Kriminálka Miami IX (5) Krimiseriál (USA, 2010)</p> <p>00.40 Kriminálka Miami IX (6)</p>	<p>20.15 Polda II (2) Půlnocní stripytz. Detektivní seriál (ČR, 2017). V nočním klubu Tropical se skáčí k zemi mladá striptérka. Hrají: D. Matásek, I. Orozovič, O. Pavelka</p> <p>21.25 Polda II (3) Lovci pokladů. Detektivní seriál (ČR, 2017). V lese nedaleko Prahy našli uškrceného mladíka</p> <p>22.35 Show Jana Krause</p> <p>23.40 Ano, šéfe!</p> <p>00.50 Policie v akci</p> <p>01.45 Policie Hamburk XII (2)</p>	<p>18.30 Užít Maltu</p> <p>18.40 Óčko hity</p> <p>20.00 O BLACK LIST: FRONTLINE SPECIÁL</p> <p>21.00 Hot hity Žhavé klipy</p> <p>21.30 O unlocked</p> <p>21.45 Hot hity</p> <p>22.00 Naked Attraction Poland</p> <p>22.30 Virtuální svět TV</p> <p>0.00 Óčko flirt</p>

” Abych se
před dcerou
nemusela
stydět.

“

Jana, 58 let

Každý z nás
měl jiný důvod.
Jaký bude ten váš?



vasduvod.cz

Přidejte se i vy mezi více než
500 000 bývalých kuřáků,
kteří odložili cigarety
a udělali změnu.

Nejlepším způsobem, jak snížit zdravotní rizika spojená s užíváním tabákových a nikotinových výrobků, je úplně přestat tabákové výrobky a výrobky s obsahem nikotinu užívat.

Skutečný spotřebitel,
který byl za svou účast
v kampani odměněn.

UNSMOKE
YOUR WORLD


PHILIP MORRIS ČR

Červencová pohoda



Inkontinence? Stop studu!

Nechtěný únik moči je problémem mnoha zralých žen. Kvůli inkontinenci se ženy často vzdávají svých koníčků, zážitků a někdy i sexu.

To však není nutné!

Dokonce až čtvrtina žen se s inkontinencí potýká ve věku od 40 do 65 let. Právě proto byl pro ženy v menopauze i po ní vyvinut

nehormonální doplněk stravy

IVE InkontinStop. Ten

obsahuje EFLA – extrakt

ze semen tykve obecné,

kteřý napomáhá udržet

standardní počet návštěv

WC a pozitivně působí

na močový měchýř.

Zároveň také napomáhá

omezovat únik moči

a nutkovou potřebu čas-

tého močení. K dostání

v lékárnách.



Nohy bez křečových žil, otoků a bolesti

S otoky nohou, bolestí nebo křečovými žilami se potýká většina žen. Neschovávejte své nohy v kalhotách a dlouhých sukních a oslňte opět své okolí krásnými nohama. Máme pro vás léty ověřené řešení z lékárny!

Osvědčený gel **Priessnitz Žíly a cévy Medical** obsahuje unikátní složení, díky kterému pronikají účinné složky snáz ke kapilárním cévám a žilám a příznivě tam působí na jejich pružnost, pevnost a průchodnost. Tento zdravotnický prostředek je ideální péčí pro nohy bez křečových žil a otoků. Mazání perfektně bojuje i s pocitem těžkých a oteklých nohou.



Čtěte pečlivě informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

Lupy? Porazte je konopím!

Lupy... Bílé šupinky, které jsou vidět nejen ve vlasech, ale často i na oblečení. Navíc jsou doprovázeny nekonečným svěděním. Škrábáním a vyčesáváním je však neporazíte. Vyhrajte boj s lupy pomocí konopí!

Vsadte na **Capillus šampon proti lupům**, který díky jedinečnému složení zasaženou pokožku okamžitě hydratuje, zabraňuje jejímu vysychání a tím i další tvorbě nežádoucích lupů. Kombinace konopného oleje a majoránky posiluje a zaceluje vlasovou pokožku. Grepová semínka účinně bojují s přemnoženými kvasinkami, a tak ulevují od nepříjemného svědění.

Capillus šampony z řady Cannaderm jsou k dostání v lékárnách a zdravých výživách.



Nemůžete usnout? Novinka s melatoninem!

Stres, nervozita a napětí či střídavé pracovní směny jsou nejčastější příčinou potíží s usínáním. Pro tyto případy je v lékárnách k dostání novinka s naprosto unikátním složením. Kombinace obsažených látek zde totiž působí synergicky – spolu jsou tak výrazně účinnější!

Vyřešte své potíže se spánkem díky **NEOSPAN melatonin plus**, který vyniká svým jedinečným složením. Doplněk stravy obsahuje melatonin a L-tryptofan. Nově přidaná meduňka podporuje usínání, hořčík a vitamin B6 navozují psychickou pohodu a zklidnění před spánkem.

