

metro 

& 5<sup>PLUS</sup> 2

PROFIMEDIA



# Obří Bruce už odpočívá v muzeu v Los Angeles

Má přes půl tuny a zahrál si ve filmu **Čelisti**. Model, který dostal jméno Bruce, je k vidění ve filmovém muzeu. Které další **snímky o žralocích** vás vyděsí nebo pobaví?



# NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

## Pivo na výletě? Pohoda, míní polovina cyklistů

**Pijte s mírou, vzkazuje projekt. Obsadí oblíbené stezky a nabídne dárečky i vzdělání.**

Cyklistice se v průběhu léta věnuje většina Čechů, podle průzkumu, který pro společnost Heineken realizovala agentura STEM/MARK, necelá polovina z nich nepovažuje za problém konzumaci alkoholu při vyjíždkách. Za účelem edukace o bezpečné konzumaci alkoholu vznikl pod záštitou společnosti projekt Pijte s mírou, který se v průběhu letošní sezony objeví také na některých cyklisticky vytižených místech. Pit-stopy nabídnou cyklistům nealko osvěžení, cykloservis, ale i osvětové aktivity.

Podle průzkumu téměř polovina české populace v létě alespoň jednou sedne do sedla, většina z dotazovaných vyrazí na kolo dokonce několikrát měsíčně nebo častěji. Kromě aktivního odpočinku a relaxu si Češi vyjíždky na kole spojují také s dobrým jídlem a pitím – uvádí to 71 procent z nich.

### Potřebují se osvěžit

Data ukazují, že zvýšenou pozornost je ve vztahu k cyklistice potřeba věnovat konzumaci alkoholu. Že je jedno pivo během cyklistiky v pořádku, si myslí 64 procent respondentů, 31 procent dotázaných si na zastávce během projíždky pivo nebo radler objedná. Nejčastějším uváděným důvodem je přítomnost potřeby osvěžení. Lehce přes



Některé průzkumy tvrdí, že je cyklistika dokonce nejoblíbenějším sportem v Česku.

PROFIMEDIA

20 procent respondentů si zároveň myslí, že pití alkoholu při sportu nemá na tělo a výkon žádný dopad.

„Češi jsou vášniví cyklisté nejen v létě, zvláště v tomto období se ale ukazuje, jak úzce má velké množství z nich vyjíždky na kole spojené s posezením v hospodě a konzumací alkoholu. To je samozřejmě velkým rizikem pro bezpečnost – víme, že konzumace alkoholu během cyklistiky je v průběhu léta jedním z nejčastějších původců dopravních nehod. Jen za loňský rok dopravních nehod s účastí cyklisty policie eviduje více než 4500. Navzdory rozšířené představě neexistuje žádné množství alkoholu, které by se při sportu

dalo označit jako bezpečné, proto je stále třeba o této problematice edukovat,“ komentuje Jan Krátký ze Studia Cabinet, které je realizátorem projektu Pijte s mírou.

### Otestujte své znalosti

V průběhu letošního léta plánuje Heineken v rámci projektu vyrazit přímo na cyklostezky. Cyklisté si tak na některých frekventovaných trasách budou moci vychutnat osvěžení v podobě nealkoholického radleru, s pomocí kvízu otestovat své znalosti o vlivu alkoholu na výkon i bezpečnost, k dispozici jim ale bude také cykloservis. První ze dvou plánovaných zastávek se uskuteční v termínu od 13. do 14. července v Brně,

druhá poté v období 17.–18. srpna ve Velkém Březně u Ústí nad Labem.

### Alkohol zpomalí reflexy

„Již od malého množství konzumace alkoholického nápoje dochází ke zhoršení soustředění, zpomalují se reakce a mění se také míra tolerance k bolesti, pro cyklisty je pak proto mnohem snazší si přivodit úraz. Kromě toho má alkohol samozřejmě vliv také na výkon. Věříme, že největší dopad má osvěta, která má praktickou formu, proto jsme se rozhodli i letos se s cyklisty potkat, nabídnout jim k alkoholu alternativu,“ říká Dita Jacobson, Corporate Affairs Manager ve společnosti Heineken ČR.

MET

### KRÁTCE

#### Labe žije

Zájem o rekreační plavbu po Labi roste, dokládá to využívání přístavišť. Na Labi od Mělníka ke státní hranici je osm přístavišť pro malá plavidla, poslední se nedávno otevřelo v ústecké čtvrti Brná. V plánu má stát ještě stavbu většího přístaviště v Ústí nad Labem a menšího v Hřensku.

ČTK

INZERCE

## CO SE DĚJE U VÁS DOMA?

**Nehledejte zprávy za horami, za lesy,  
stačí vám jen**

**metro.CZ / okresy**



Pořídte si ji za 0 Kč!  
Volejte: 517 810 244

# Tato náplast okamžitě odstraňuje břišní tuk

**A PŘIPRAVÍ VÁS O PNEUMATIKU,  
NIKOLI O TĚŽCE VYDĚLANÉ PENÍZE!**

Zcela nepostřehnutelné, neviditelné pod oblečením, tenké a diskrétní - **a zeštíhlí vaše tělo okamžitě!** Inovativní náplast napuštěná těmi nejúčinnějšími zeštíhlujícími látkami - včetně přírodního extraktu ze štikozubce z pobřeží karibského ostrova Martinik. Zde je průlom v hubnutí, který ukončil zlaté časy výrobců zastaralých fit-čajů. **VYZVEDNĚTE za velmi atraktivní nabídku, dokud je příležitost!**

**To** zcela mění všechna dosud známá pravidla hubnutí. Hubnoucí náplasti hubnou přímo přes kůži - působí přímo na podkožní tukovou tkáň a snižují její tloušťku! Spalují tuk rovnoměrně, zplošťují břicho a zeštíhlují pas. **Odstraňují tukové „boky“ v pase, povislé pelikány na pažích a záhyby na zádech.** Odstraňují hromadění vody, zeštíhlují obličej a celou postavu NON STOP, uvolňují účinné látky po celý den. Žádná jiná metoda hubnutí vám takové výsledky neposkytne.

**Už žádné vyhazování peněz do kanálu  
NEZTRÁCEJTE  
NERVY - ZTRÁCEJTE  
KILOGRAMY!**

Zhubnete  
**BEZ OMEZENÍ**

*Zeštíhlující výtažky z náplasti pronikají přímo do podkožní tukové tkáně a nemilosrdně ničí tukové buňky, takže si přestanete ukládat tuk do zásoby. Velmi rychle se zbavíte vodnatých otoků a váš metabolismus se výrazně zrychlí!*



Odborník  
na výživu

## DOKONALÉ TĚLO

štíhlé - pevné - vyrysované

→ Aplikujete náplast

→ Hubnete

→ Získáváte ploché břicho

→ Nosíte menší oblečení

→ Hubnete dál, bez počítání kalorií a bez jojo efektu!



Nezabraly na vás zázračné čaje na hubnutí, fit-batony a potraviny v prášku, které tak horlivě propagují celebrity na internetu? Jen vaše peněženka zhubla na po sobě jdoucích přípravcích? Není divu, protože průmysl hubnutí už léta „nežije“ z těch, kteří zhubnou - ale z těch, kteří se stále snaží zhubnout. Je to jednoduché - čím častěji se vracíte pro další kouzelné čaje, tím větší zisk mají. A ve vás s každým dalším neúspěšným pokusem roste frustrace a chcete zhubnout ještě víc... je to začarovaný kruh! Odborníci naštěstí vysvětlují, jak z něj ven: na trh se konečně dostaly vysoce účinné hubnoucí náplasti, které vytvarují a zeštíhlí vaši postavu - trvale a bez rizika jojo.

## TRIVIÁLNÍ HUBNUTÍ

Čím dříve použijete první hubnoucí náplast, tím dříve uvidíte v zrcadle štíhlejší, krásnější a pevnější tělo. Snadno se zbavíte přebytečných kilogramů, vaše břicho bude plošší, stehna štíhlejší, z obličejů zmizí dvojitá brada a vaše dříve gelovitá kůže bude vypnutější a pevnější. Testy to prokázaly: lidé, kteří používají náplasti, hubnou rychleji než při nízkokalorické dietě, potvrzuje profesor Brown. Už za pár dní budete i vy měnit oblečení o číslo menší a spalovat tu třesoucí se břišní pneumatiku, kterou tak nenávidíte! Nikdy to nebylo jednodušší!

## Zjistěte, jak rychle zhubnete a cítíte se skvěle ve svém těle

Tentokrát důvěřujte odborníkům - vědcům a odborníkům na výživu, ne obchodníkům. Vaše tělo se vám odvděčí zefektivněním, zrychlením metabolismu cukrů a tuků a štíhlejší postavou každý den, což pocítíte ze stále volnějšího oblečení. Skončí frustrující výkyvy hmotnosti, návaly hladu, pocity marnosti a neustálé podráždění. Začne nová etapa vašeho života, v níž získáte **fenome-**



**Zhubla jsem - žádné oběti a žádné jo-jo**

*Nemyslela jsem si, že shodit roky nadváhy může být tak snadné! Náplasti jsem si aplikovala každý den a... udělaly pro mě všechno! Díky nim jsem měla ploché břicho bez tukové pneumatiky, „odřízly“ mi boky od pasu a obkreslily výrazně linii pasu. Zeštíhlily mi stehna a potlačily celulitidu. **Zhubla jsem bez jakékoliv další námahy!***

nálně štíhlou postavu, štíhlý pas, pevná stehna bez celulitidy, štíhlý obličej a načrtnuté klíční kosti. Zdvihnuté hýždě, svůdně štíhlá ramena a ploché břicho. Zhubněte rychle a bez slz - máte o to postaráno.

## Doporučeno odborníky

*Dnes může každý vyzkoušet inovativní náplasti a zjistit, jak rychle zhubne. Zbavte se pasu a nadváhy i vy. Budete jíst, co vám chutná, bez obav z jo-jo efektu. Náplast zabrání přibírání na váze a bude vás hubnout den za dnem - dokud nebudete mít postavu svých snů.*

**Zavolejte a vyzvedněte si náplasti na hubnutí za 0 Kč.**

**BEZ JAKÝCHKOLIV PŘÍPLATKŮ a zhubněte během chvíle!**

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 26.07.2024 r., obdrží náplasti za 0 Kč.

**Zavolejte: 517 810 244**



Po-pa 8:00 - 20:00  
sob: 8:00 - 16:00.

Běžné místní spojení bez příplatku.

Global Affiliate Network Limited, with a registered office in: Ajeltake Road, Ajeltake Island, MH96960, Majuro

\*Následující produkt je kosmetický přípravek a není určen k diagnostikování, léčbě ani prevenci jakýchkoli nemocí. Předkládaný obsah nepředstavuje lékařskou radu a nemůže nahradit konzultaci s odborníkem.

\*Tento reklamní článek je založen na fikci a jakákoli podobnost se skutečnými osobami, místy nebo událostmi je čistě náhodná.

\*Účinky používání produktu závisí na individuálních dispozicích uživatelů a mohou se lišit. Informace uvedené v článku o účincích a rychlosti působení produktu nepředstavují záruku prodávajícího o jeho vlastnostech.

## Se spolujatelí není řeč?



608 728 636

## Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

- § nepotřebujete souhlas spolujatelů
- 👍 cenová nabídka zdarma
- 💰 peníze ihned při podpisu smlouvy
- 👉 [skayocapital.cz](https://skayocapital.cz)

## Cestujte a foťte

Cesta Česka, spolek věnující se zřizování poutních stezek, propagaci putování a organizaci mimoškolních aktivit pro děti, vyhlašuje druhý ročník fotografické výzvy. Soutěž s názvem Poznej Českou zemi a sám sebe je určena široké veřejnosti. Zúčastnit se může každý, kdo nejpozději do 31. ledna 2025 zašle fotografii s tématem putování po Poutní cestě Blaník–Říp či Poutní cestě Říp–Blaník. Třináct vítězných snímků bude otištěno v nástěnném kalendáři. Křest kalendáře a ocenění autorů vybraných fotografií se uskuteční v květnu 2025. Na snímku vpravo vidíte vítěznou fotku minulého ročníku. **MET**



JAN NÁBRÁSKÝ

# Třetina obědů ze školních jídelen skončí jako odpad

## Malé mlsné jazýčky nejsou na některé pokrmy zvyklé.

Podrobný výzkum ve čtyřech školních jídelnách v Praze ukázal, že odpad z talířů žáků a nevydané pokrmy, které zůstávají po skončení výdeje v kuchyni, tvoří dohromady 31 procent z hmotnosti uvařených pokrmů. Výzkum se uskutečnil v rámci projektu Prague Food Waste, který se soustředí na měření potravinového odpadu v příspěvkových organizacích a domácnostech v Praze.

Projekt má za cíl zjistit hmotnost potravinového odpadu v jídelnách základních škol, domovů pro seniory, nemocnic, a také v různých typech domácností. Spolupracuje na něm organizace Zachraň jídlo, Mendelova univerzita v Brně a výzkumné organizace Inesan a Green Solution.

### Vázili stovky jídel

Jako první proběhla anonymizovaná měření ve školních jídelnách, a to na konci roku 2023 a začátku roku 2024. Na každé ze čtyř škol proběhly dva zkušební dny měření a poté týden kontinuálního „ostrého“ měření. Jednalo se

o školní jídelny, které vaří pro 400 až 600 žáků. Výzkumníci vážili celkovou hmotnost uvařených pokrmů, hmotnost zbytků z přípravy, pokrmů, které zůstaly ve výdeji, a zbytků jídla z talířů přímo od žáků.

### Oběd si neodhlásí

Z dat, která zpracovala organizace Inesan, vyplývá, že z celkového množství odpadu, které ve školních jídelnách vzniká (33,8 procent), zůstává skoro polovina na talířích žáků (48 procent potravinového odpadu), 43 procent tvoří nevydané pokrmy ve výdeji a devět procent jsou zbytky z přípravy, jako jsou slupky, skořápky od vajec, kosti apod. „Důvodů, proč jídlo zbývá ve výdeji a na talířích žáků, je celá řada: 5–9 procent žáků si oběd nevyzvedne, přestože jim ho rodiče zaplatili. Z rozhovorů se zaměstnanci víme, že rodiče často zapomínají oběd odhlásit nebo že děti nemají rády polévky, a proto ve výdeji zbyvají, i když je kuchařky uvaří jen pro poloviční počet strávníků. Na některé pokrmy nejsou žáci z domova zvyklí, nechutnají jim a málokdy si řeknou o menší porci,“ popisuje časté důvody plýtvání Anna Strejcová z organizace Zachraň jídlo. **MET**

Organizace Inesan na základě výzkumu odhaduje, že ve škole o 500 žácích děti na talířích vyhodí jídlo v hodnotě asi 600 tisíc korun za rok. „Při výpočtu jsme vycházeli z ceny surovin, kterou platí rodiče a která se v zapojených školních jídelnách pohybovala mezi 36 a 38 korunami za oběd. Nezapočítávali jsme náklady na práci zaměstnanců a režii, což by konečnou cenu ještě navýšilo,“ vysvětluje Kateřina Rohanová z organizace Inesan. Podle Národního zdravotnického informačního portálu dětem poskytuje stravu zhruba devět tisíc školních jídelen, výdejen či vývařoven. Tyto jídelny uvaří ročně 383 milionů pokrmů a denně se v těchto jídelnách stravují téměř dva miliony dětí. Potenciál pro úsporu peněz i surovin je zde velký.

V následující fázi projektu proto bude společnost Zachraň jídlo a Inesan spolu s odborníky v tématu hledat cesty, jak se dá plýtvání snížit. Na podzim se uskuteční workshopy s odborníky na školní stravování, ale také z domovů pro seniory a nemocnic. Výsledky měření odpadu v domovech pro seniory a nemocnicích budou k dispozici pro veřejnost také na podzim. **MET**

## ČESKO MÁ APLIKACI PROTI PLÝTVÁNÍ JÍDLEM



V celosvětovém průměru se ve domácnostech nejvíce plýtvá zeleninou, obilovinami a ovocem (12 %).

PROFIMEDIA

**Společnost Too Good To Go, která provozuje největší světové tržiště s přebytky potravin, zahájila své působení v Česku. S více než 60 místními podniky bude bojovat proti plýtvání potravinami.**

- Pomocí aplikace mohou uživatelé zachraňovat takzvané Dobrovaky, skrz které nabídnou restaurace, pekárný a obchody za sníženou cenu přebytečné potraviny.

- Momentálně společnost zapojuje do své globální komunity podniky v Praze. Spolupracuje již například s cukrárnou Myšák, Hilton Old Town Prague nebo Costa Coffee.

- Zaměstnanci podniku mohou dát skrze aplikaci vědět o přebytečných potravinách. Na digitálním tržišti si je pak mohou lidé se slevou koupit a vyzvednout. **MET**

Pomáhá mužům „vrátit se do hry“...

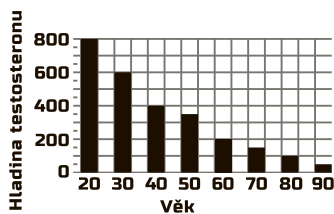
# Sex před: jednou za 2 měsíce. Sex po: 3 krát v týdnu

Přišli odborníci na něco mnohem lepšího než modrá pilulka? *Tohle je absolutní HIT na libido, dost bylo těch umělých pomůcek!* – říkají pánové, kteří novou kúru vyzkoušeli

Mužské problémy v posteli souvisejí se stárnutím jen zdánlivě. Ve skutečnosti jsou známkou toho, že tělu chybí základní palivo: testosteron. Náhlý pokles tohoto hormonu drasticky zhoršuje zdraví a život muže: oslabená nebo žádná erekce, snížená chuť na sex a výdrž v ložnici, problémy s prostatou... A to je jen špička ledovce!

## Postupné vyhoření

Nízká hladina testosteronu může také způsobovat nespavost, deprese, problémy s pamětí, předčasné stárnutí kůže, úbytek svalové hmoty nebo přibývání na váze. Obnovení hladiny testosteronu na optimální, mladistvou úroveň je nákladný a bolestivý proces. Musíte snášet pravidelné návštěvy specialisty, krevní testy, bolestivé nitrosvalové injekce nebo každodenní užívání drahých přípravků. Nyní toho lze podle odborníků dosáhnout



S přibývajícím věkem klesá hladina testosteronu, což způsobuje řadu potíží, včetně poklesu libida a problémů s dosažením tvrdé erekce.

mnohem lepším a levnějším způsobem!

Aby muži zůstali i s přibývajícím věkem mladí a plní vitality, vyvinuli američtí vědci z Urology Center of Ohio kúru založenou na přírodních biostimulátorech a posilovačích. Ty neinvazivním způsobem zvyšují hladinu testosteronu, čímž mužům navracají jejich dřívější sílu a obnovují jejich se-

xuální sílu. Zlepšují náladu, obnovují sebevědomí a mohou z každého udělat lepšího a vytrvalejšího milence. Tento inovativní přípravek, který předčí účinnost populárních, běžně dostupných prostředků na potenci, je **mikrobuněčný testosteronový biostimulátor**.

## Podstata skutečného muže

„Mikrobuněčný testosteronový biostimulátor je dlouho očekávaným průlomem v boji proti poruchám libida a dalším typickým mužským problémům,“ - říká profesor Steve Johnson, jeden z tvůrců formule. „Vysoce koncentrované bioaktivní složky stimulují mužský endokrinní systém k produkci dostatečného množství testosteronu a zároveň potlačují účinky estrogenů - ženských hormonů, které mají škodlivý vliv na mužské pohlavní orgány a fungování celého těla. Každý, kdo chce znovu získat plnou sexuální výkonnost, zlepšit fyzickou kondici a vytrvalost, získat mužnější vzhled a zpomalit rychlost stárnutí organismu - budete překvapeni jeho účinností“.

Uživatelé nové kúry uvádějí příliv energie, zlepšení koncentrace, zvýšení svalové hmoty, snížení hypertrofie prostaty a především obnovení plné erekce a výrazné zlepšení kvality sexuálního života.

Jedním z pánů, kteří již formuli vyzkoušeli, je Ondřej V. z Prahy.

## Tvrď jako ocel

„Měl jsem problémy s dosažením erekce. Téměř každé sblížení skončilo neúspěchem,“ říká Ondřej. „Vyzkoušel jsem tento biostimulátor a nemohl jsem uvěřit, jak rychle jsem získal zpět tvrdou erekci, a to bez jakýchkoli pump nebo pilulek. Teď už to zvládnu i několikrát za sebou!“

Positivní názory a osobní poděko-

vání nejsou pro profesora Johnsona žádným překvapením. Protože složení mikrobuněčného testosteronového biostimulátoru je založeno na speciální směsi rostlinných fytoextraktů, které zvyšují hladinu testosteronu zcela přirozeným způsobem. V důsledku toho posilují erektilní mechanismus a působí jako nejsilnější afrodisiaka - okamžitě zvyšují chuť na sex a výdrž v ložnici. Formule aktivuje produkci testosteronu v těle, což následně vyrovnává jeho hladinu na úroveň z mládí.

## Turbopovzbuzení mužnosti

„Dříve jsem měl sex jednou za dva měsíce, někdy i méně často, protože moje tělo odmítalo spolupracovat. Díky této formuli jsem konečně získal zpět svou dřívější sílu, s manželkou rádíme jako nějaká pubertáci,“ přiznává s úsměvem Vladimír B. z Liberce. „Během naší poslední dovolené na Rhodosu jsme se milovali tak často a vášnivě, že nás sousedé v hotelu měli určitě dost, jako bychom byli na líbáčkách“.

Když je hladina testosteronu normální, každý muž, bez ohledu na věk a zdravotní stav, se může těšit ze silné chuti na sex, silné a dlouhé erekce, lepší kondice v posteli a výdrže, a tedy i z mnohem silnějšího sexuálního zážitku.

Bohužel, jak upozorňuje profesor Johnson, samotné zvýšení hladiny testosteronu nemusí stačit k obnovení plné sexuální výkonnosti. S přibývajícím věkem a v důsledku škodlivých účinků znečištěného životního prostředí a špatné stravy se v těle některých mužů testosteron mění na estrogen, ženský hormon, čímž se narušuje správné fungování mužského těla, zejména jeho sexuální funkce.



## Ochrana testosteronu

Určitě jste už někdy viděli muže s výraznou nadváhou a nadměrnými prsy. Právě to je jeden z příznaků nerovnováhy estrogenu a testosteronu, stejně jako problémy s libidem. **Mikrobuněčný testosteronový biostimulátor** tomu účinně předchází díky vysoce koncentrovanému fytoextraktu z *Turnera diffusa*, neobvyklé rostliny bohaté na diindolylmethan (DIM). Podporuje působení testosteronu a chrání jeho zásoby v mužském těle, přičemž blokuje ničivé účinky estrogenu.

Klinické studie prokázaly, že diindolylmethan rozkládá estrogen v krvi a inhibuje tzv. aromatazu, enzym, který přeměňuje testosteron na estrogen. Formule obsahuje také extrakt z kúry *Cortex pruni africanae*, který zlepšuje mikrocirkulaci krve a zvyšuje průtok krve do kavernozních těles penisu. Tím, že odblokovává cévy a zlepšuje krevní oběh, pomáhá trvale obnovit silnou a dlouhotrvající erekci.

Účinek přípravku byl posílen extraktem z *eleuterokoku senticosus*. Tato výjimečná bylina zlepšuje zásobování orgánů kyslíkem a zvyšuje výkonnost organismu, dodává energii a zlepšuje fyzickou výkonnost. Zvyšuje také libido a zvyšuje výdrž v ložnici, čímž prodlužuje délku pohlavního styku až o několik desítek minut.

## Získejte zpět svou sexuální sílu natrvalo - bez pomůcek

Pokud chcete získat zpět svou mladistvou sílu, energii, sebevědomí a plnou sexuální výkonnost, vyzkoušejte **mikrobuněčný testosteronový biostimulátor** ještě dnes. Nyní je k tomu skvělá příležitost, protože výrobce připravil speciální limitovanou akci!

Každý, kdo zavolá do 07.07.2024 na níže uvedené číslo, má šanci získat balení přípravku zcela **ZDARMA a DISKRÉTNĚ!** Vyplatí se pospíšet si, protože rozhoduje pořadí přihlášek. Po vyčerpání fondu **130 propagačních balení zdarma** bude přípravek k dispozici za běžnou cenu **1499 Kč**.

# 234 076 021

# Thrillery i legendární béčko. Žraloci baví

Chystáte se k moři? Na tyhle bijáky nekoukejte. Sestavili jsme seznam cool filmů, kde hlavní roli hraje žralok... Nebo hejno žraloků, nebo tornádo žraloků.

## 1. Čelisti

Těžko začít jiným snímkem než legendou z roku 1975. Film Čelisti je považován za jeden z nejikoničtějších thrillerů všech dob. Děj se odehrává v malém fiktivním přímořském městečku Amity Island, které je během letní sezony závislé na přílivu turistů. Po sérii útoků na plavce, při nichž dojde k několika úmrtím, se místní policejní šéf rozhodne uzavřít pláž. Avšak městská rada, obávající se ztráty turistických příjmů, trvá na jejich otevření.

Čelisti jsou často označovány za první letní blockbuster. Film zaznamenal obrovský úspěch jak u kritiky, tak u diváků. Steven Spielberg se i díky němu stal jedním z nejuznávanějších režisérů v Hollywoodu. Nermalou roli v napětí hraje ikonická hudba Johna Williamse.

Film inspiroval několik pokračování, i když žádné z nich nedosáhlo stejného úspěchu jako originál.

Snímek také podnítil zájem o žraloky, zároveň ale vedl k určitému negativnímu vnímání těchto tvorů jako nemilosrdných predátorů.

## 2. Útok z hlubin

„Je to sice blbost největšího kalibru, ale já jsem se docela

slušně bavil,“ píše jeden z recenzentů na filmovém portálu ČSFD ke snímku Útok z hlubin (1999). Zápletku snímku lze popsat takto: Výzkumný tým laboratoře Aquatica si hrál na bohy, až se dočkal hrůz soudného dne. Vědci se snaží experimentální cestou, za využití jedněch z nejobávanějších dravců na světě – žraloků – zjistit, jak regenerovat lidský mozek. Na cestě za poznáním však pozmění žraločí DNA, čímž zvířata učiní nejen fyzicky dokonalejšími, ale navíc jim ještě zvýší inteligenci.

Mimochodem, ve snímku hrají například také Samuel L. Jackson, Stellan Skarsgard nebo rapper LL Cool J, jehož píseň doprovází závěrečné titulky.

## 3. Otevřené moře

Film z trochu jiného soudku je snímek Otevřené moře. Příběh se točí kolem manželského páru Susan a Daniela, kteří se vydají na dovolenou do Karibiku. Rozhodnou se pro výlet s potápěním, ale kvůli chybě v počtech je loď nechává v oceánu. Když se vrátí na hladinu, zjistí, že jsou sami uprostřed moře, daleko od pobřeží. Zatímco čekají na záchranu, bojují nejen s vyčerpáním, žízní a hladem, ale také s nebezpečím žraloků. Film, který je inspirovaný skutečnými událostmi, měl premiéru v roce 2005 na festivalu Sundance a v kinech vydělal přes 55 milionů dolarů.

## 4. Žraločí invaze

Vlna tsunami zasáhne klidné pobřeží, kde zničí a zaplaví celé město. Skupina lidí se ocitne uvězněna v podzemním patře supermarketu společně s ozbrojeným šílencem. Mezitím začne v supermarketu stoupat hladina vody. Vyděšená skupina se snaží skrýt a zároveň si uvědomí, že nebezpečí na ni číhá i pod vodou. Společně s nimi je ve vodě totiž uvězněno i několik žraloků. Být sežrán hladovým predátorem v oddělení těstovin je prostě pech. Tušíte správně, že snímek z roku 2012 je také pořádné béčko.

## 5. Žraločí tornádo

Pro něhoho blábol, pro jiné majstrštyk. Série Žraločí tornádo je fenomén. Katastrofické filmy s prvky komedie se staly kultovní klasikou díky svému bizarnímu a absurdnímu námětu. Příběh prvního dílu (2013) se odehrává v Los Angeles, kde série neobvyklých meteorologických jevů přinese masivní tornádo, které v sobě nese tisíce hladových žraloků. Hlavní roli si stihl Ian Ziering, kterého diváci znají hlavně jako Steva Sanderse v populárním americkém televizním seriálu Beverly Hills 90210.

I když byl snímek původně zamýšlen jako televizní film, získal si obrovskou popularitu a stal se internetovým hitem, což vedlo k několika pokračováním. To poslední mělo premiéru v roce 2018.

## 6. Mělčiny

Úplně jiná písnička je film Mělčiny (2016). Studentku medicíny Nancy napadne během surfování velký bílý žralok a zraní ji. Mladé hrdince se podaří dostat na malý skalní výčnělek, který se nachází asi 200 metrů od břehu. Zde je ale uvězněna a bojuje s bolestí a žízní a zároveň musí najít způsob, jak se dostat zpět na pevninu dřív, než příliv stoupne a žralok se vrátí. Snímek s rozpočtem 17 milionů dolarů přilákal do kin velké množství diváků a už za první víkend vydělal 16,7 milionu dolarů.

## 7. MEG: Monstrum z hlubin

Velkou popularitu získal i film Meg: Monstrum z hlubin (2018). Děj snímku sleduje tým vědců, který objeví neznámou část Mariánského příkopu a náhodou osvobodí megalodona, obrovského pravěkého žraloka. Hlavní hrdina, zkušený záchranář a potápěč, který má traumatizující zkušenost s megalodonom z minulosti, je povolán zpět do akce, aby pomohl týmu zavolat obrního predátora. Právě výkon Jasona Stathama a směs akce a napětí udělaly ze snímku komerční hit. Druhý díl měl premiéru loni a opět si v něm zahrál britský tvrdák. A jak už to tak v pokračování bývá, hlavní hrdinové se ve dvojce musí vypořádat s ještě většími a nebezpečnějšími tvory, než kterým čelí v jedničce.

MAH

## BĚŽENKY A KAPŘI (2016)



Další bizarní film, kde útočí žraloci.



Kořistí jsou trestankyně na útěku.



Žraloci se tentokrát umějí prohrabat i hlinou. Boží! CALUV FILMS



Film Meg 2: Příkop z roku 2023 získal nominaci na Zlatou malinu. Na anticenu za nejhorší snímek roku byl údajně nominován za to, že tvůrci s velkým rozpočtem nenatočili nijak oslnivý film. Pokračování hitu z roku 2018 mělo rozpočet 129 milionů dolarů.

PROFIMEDIA

# Drahý nájem na španělské Ibize? Místní žijí v karavanech

## Ostrov plný diskoték je rájem pouze pro turisty.

Některí obyvatelé města Ibiza na jednom ze španělských Baleárských ostrovů žijí v karavanech na předměstí, protože si za svůj plat nemohou dovolit podnájem, natož koupit bytu. Ceny nemovitostí v této turisticky rušné destinaci v posledních letech výrazně vzrostly, za metr čtvereční se v jedné z lokalit na Ibize platí víc než v Madridu či Barceloně.

„Pracuji v luxusní vile jedněch Angličanů, mám 1500 až 1800 eur měsíčně, podle přesčasu. Ale v únoru mi majitel bytu zvedl nájem a nic jiného jsem nenašel. Chtějí 900 či 1000 eur za garsonku a k tomu několikaměsíční kauci,“ popsal sedmatřicetiletý muž, který odmítl říci jméno, protože se stydí za svou situaci. Bydlí totiž v karavanu na bezplatném parkovišti na okraji města Ibiza. Kolem něj jsou desítky karavanů a dodávek. V dalším karavanu žije úřednice, která

vydělává 1000 eur měsíčně, vedle ní v dodávce žije číšník s platem 1500 eur.

Ibiza se v podstatě dělí na dva světy. V jednom žijí místní a druhý je pro turisty. Do druhého jmenovaného patří například slavná diskotéka Lío, kde je minimální útrata na osobu 270 eur.

Ostrov Ibiza, který má téměř 160 tisíc obyvatel, podle statistiky baleárské regionální vlády loni navštívilo asi 3,4 milionu turistů, zhruba o 300 tisíc více než v roce 2022.

Masová turistika ale komplikuje život místním obyvatelům i jinde ve Španělsku,

kde se v posledních týdnech konala řada demonstrací. Například 20. dubna kvůli tomu vyšlo do ulic a na promenády u pláží na 60 tisíc lidí na Kanárských ostrovech, požadovali mimo jiné limit pro počet turistů a dostupné bydlení pro místní. Koncem května protestovalo

na 10 tisíc lidí proti masové turistice na Mallorce, která je vedle Ibizy dalším z Baleárských ostrovů. Před pár týdny manifestovali za limity pro počty turistů lidé také v jihošpanělské Granadě a za pár dní se chystá demonstrace proti masové turistice v Barceloně. **ČTK**

INZERCE

## Elektrické vozíky a skútry

Doporučuje  
**Jirka Krampol**





**SELVO**

Pohyb v každém věku





**SELVO 4800**

-  motor 800 W s převodem do síly
-  ovládání i jedním prstem
-  dojezd až 45 km
-  max. rychlost 15 km/h
-  gelová baterie 1080 Wh
-  doba nabíjení 6-8 hod.
-  nosnost 130 kg
-  hmotnost 108 kg
-  rozměry 125 x 65 x 129 cm
-  doplňkové příslušenství

~~72 590 Kč~~ **49 990 Kč**

vč. DPH

SLEVA 31 %

**67 prodejen se servisem po celé ČR a SR.**  
Nejbližší ve vašem regionu jsou tyto:

**Liberec**  
BG Technik cs, a.s.,  
Dr. M. Horákové 1093/116a,  
tel.: 485 113 070, 602 744 467

**Jičín**  
AB PROFI s.r.o.,  
M. Koněva 199,  
tel.: 602 303 359, 724 009 518

**Turnov**  
NAŘADÍ Karel Jiránek s.r.o.,  
Ohrazenice 310,  
tel.: 481 312 912

Seznam všech prodejců a další produkty najdete na

**[www.selvo.cz](http://www.selvo.cz)**



## KRÁTCE

### Poradí Datel

Správa železnic spustila mobilní aplikaci Datel s aktuálními informacemi pro cestující a fanoušky železnice. Obsahuje informace o osobních vlacích, mimořádných událostech, výlukách, odjezdové tabule, přehled služeb na nádražích i podrobnosti o železničních stavbách.

### Kdy zavlažit?

První mobilní aplikace na světě, která chmelářům přesně určí kdy, kde a kolik vody mají použít k zavlažování chmelnic, to je výsledek výzkumného projektu Pro chmel, který inicioval Plzeňský Prazdroj. Aplikaci, která funguje v běžném smartphonu, vyvinuli čeští vývojáři na základě stovek milionů údajů ze senzorů umístěných na chmelnicích i ze satelitních snímků.

MET

# ZDRAVÍ

## Na boso!

Prošli jste se někdy bosí ranní rosou? Je to úžasný pocit, bosá chůze navíc nese blahodárné účinky. Nohy, které mají dostatek prostoru a čerstvého vzduchu, jsou silnější a odolnější, což pozitivně ovlivňuje zdraví celého těla. Když se holá chodidla musí vyrovnat s drobnými kamínky, pískem, větvičkami a nerovným terénem, stimulují se svaly, které při nošení bot nepracují. Navíc si dopřáváte skvělou akupresurní masáž. Chodidla totiž obsahují mnoho reflexních bodů, které jsou energetickými drahami spojeny s konkrétními orgány v těle. Pokud je nějaký orgán oslaben nebo nefunguje správně, příslušná reflexní ploška se stává citlivější až bolestivou. Masírováním těchto citlivých míst podporujete činnost daného orgánu. Když tedy chodíte po nerovném terénu, stimulujete celá chodidla a tím všechny orgány. Zkuste to, léto je pro bosou chůzi ideální. **MET**



PROFIMEDIA

# Bolí vás často hlava? Otestujte se, zda nejde o migrénu

**Pacientům s diagnózou může pomoci nový on-line dotazník.**

Lidé potýkající se s dlouhodobými bolestmi hlavy mohou používat nový nástroj, který jim pomůže s identifikací migrény. Sebediagnostický dotazník nazvaný Migréna test vyvinula ve spolupráci s lékařskou organizací Migréna-help.

Na konečnou diagnózu čekají pacienti s tímto onemocněním často léta, průzkumy potvrzují, že u čtvrtiny z nich navíc trvá i přes pět let, než je u nich nasazena první léčba. Problémem je často i fakt, že se lidé za své bolesti stydí. Až 32 procent respondentů v letošním průzkumu Migréna vs. stigma uvedlo, že z těchto důvodů lékařskou pomoc dlouho odkládali. Sebediagnostický dotazník je zdarma dostupný na webu [www.migrena-help.cz](http://www.migrena-help.cz).

Dotazník pomůže urychlit celý léčebný proces. Je součás-



Migréna je jedním z nejčastějších neurologických problémů, kterému naše společnost čelí. **MET**

PROFIMEDIA

tí on-line bezplatné lékařské poradny Migréna-help, jejíž odborníci nasměrují pacienta na správnou léčbu, poradí s nežádoucími účinky léků a jinými dotazy.

Poradna také ulehčuje práci neurologů v terénu a šetří jim čas. Jak také ukázal průzkum Migréna vs. stigma, až 48 procent pacientů občas naráží na odklady a nepochopení ze strany zdravotníků a dalších 18 procent lidí se setkala dokonce s velkými problémy. Pouze třetina oslovených ne-

měla se získáním adekvátní léčby problém. Z průzkumu z roku 2022 – Socioekonomické dopady migrény – také vyplynulo, že 39 procent oslovených trpělo nežádoucími účinky léků.

„Dotazník jsme spustili před měsícem a od té doby si jej vyplnilo přes 1700 lidí. U 77 procent z nich se potvrdilo, že se pravděpodobně potýkají s migrénou. Věříme, že tento nový nástroj pomůže pacientům s tímto onemocněním urychlit přístup ke správné

léčbě a zlepšit tak své životy – aby nemuseli jen přežívat, ale opravdu žít.“ říká zakladatelka Migréna-help Rýza Blažejovská, která se sama s migrénou potýká.

„Často se v rámci poradny setkáváme s pacienty, kteří nikdy nebyli u neurologa a s nízkým bolestí hlavy dosud neřešili. My jako lékařky poradny tyto pacienty informujeme o správném postupu. Jindy se setkáváme s pacienty, kteří jsou sice sledováni u neurologa, ale s migrénou se i přesto trápí a nevědí, že jim může být poskytnuta i specifická léčba jako například léčba biologická.“ vysvětluje Lubica Joppeková, specialista na migrénu z Centra bolesti hlavy v Brně a lékařka poradny Migréna-help.

Pacienti poradny Migréna-help ocenili v anonymním dotazníku spokojenosti. Mimo jiné vyzdvihli především krátkou objednávací dobu a možnost položit veškeré své dotazy bez toho, aby se cítili pod časovým tlakem. „Díky videohovoru s lékařkou jsem se zorientovala v možnostech řešení, dalším

## DOTAZNÍK






**Jde o on-line sebediagnostický nástroj, který pomoci sady 12 otázek identifikuje migrénu. Příkladové otázky najdete níže:**

- Bývá vaše bolest hlavy jednostranná?
- Trvají vaše bolesti obvykle hodiny až dny?
- Trpíte obvykle nevolností, když vás bolí hlava?
- Obtěžuje vás světlo, pachy, hluk, když vás bolí hlava?

postupu a věděla jsem, co vše řešit a kde začít. Pomohlo mi to se po roce pohnout z místa a cítím se jako nový člověk.“ napsala jedna z respondentek. „Je to úplně skvělá služba. Jsem na mateřské, dostat se k doktorovi je pro mě logistická noční můra. Navíc jsem ocenila, že jsem svoje dotazy mohla probrat velmi brzy.“ uvedla další uživatelka. **MET**



Herečka Květa Fialová: „Naučte se mít rádi své starosti, těšte se z nich a (tajenka).“

	NESTVŮRA	DÁLNY VÝCHOD	POTŘEŠTĚ- NEC (EXPR.)		OPAK "DIVOKÉ"	DOKONČITI PRANÍ	YOKOTOMETR (OZN. DĚLKY)	BOL		ZTRĚŠTĚ- NEC (EXPR.)	OKÉNEČKO	ZE (SLOVEN.)	JEDEN PLUS JEDEN	DRAVÝ ZPĚVNÝ PTÁK	JIŽNÍ PLOD	EXEMPLÁŘ KNIHY	
OBVATEL NORSKA				JESTLIŽE					AHOJ								
ERIKA (DOMÁC.)				ŘÍM (ITALSKY) ČAJOVÁ RŮŽE (KNIŽ.)					POBITÝ KOVEM INIC. MLÁD- KA (INIC.)								
PŘESNĚ (HOVOR.) (TĚŽ TIPTOP)							OBČANĚ (OBEČNĚ) TAJENKA					MONGOL- SKÝ ROLNÍK NEMOC VIREM HIV					
VÝSTAVA ZBOŽÍ								PENEŽNÍ SYSTÉM UMĚLECKÉ TROJICE					A TAKÉ NE NOČNÍ HÝŘENÍ				
JEHO OSOBA			PÁZNEHT- NÍK (BOT.) HUDEBNICE ? ONO					ZÁVODNÍ VESLICE AM. MĚSTO NEW ?						ASI (ZASTAR.) ZÁPAL			
OKRAJE ÚST				TEKUTINY K NARKÓZE JMÉNO ZAGOROVÉ					ODRAŽENÝ TRPYT TISK (SLOVEN.)								
	STÁT SE ZRALÝM	CITOSLOVCE OBDIVU (TĚŽ AH) TVÍ			DOSTOJEVS. ROMÁN NOVINY A ČASOPISY						MÍSTNOST PALÁCE TENTO (RUSKY)				STARÉ DĚLKOVÉ MÍRY	VÝROBCE BRÝLÍ	
ZHOTOVIT TKANÍM						POHLAVNÍ ZLÁZA MUŽE MÍSTO VTĚKÁNÍ						NEMNOHO OBEC U PRAHY					
CINKAVÁ								KARATEL MRAVŮ ARANKA (DOMÁC.)					UZLÍK V TKANINĚ NARÍKAT (KNIŽ.)				
ROKYCANY (ST. SPZ)			ZÁDUCHA PRVNÍ MUŽ						PES (HANL.) AUTOMOBIL (HOVOR.)					KILOTUNA (ZN.) PATŘÍCÍ ADĚ			
KAMA- RÁDKA MAXIPSA FÍKA				HAD BREJLOVEC SICILSKÁ SOPKA						ZNÍTI JAKO TETŘEV SAMICE PSA							
ZN. PRACÍCH PRÁŠKŮ					POHLED (EXPR.) PIVO PRO ŘIDIČE						ČÁST TEXTU RUDÁ PLANETA						
	ZE ZADNÍ ČÁSTI	A TAK PO- DOBŇNĚ (OZN TVRZENÝ KAUČUK				UDÁNÍ DOBY V ROCE ČIPERNOSTI						TIHLE POPEVEK			VÝZVA K TICHU	JAPONSKÝ KAPR	
ZEMNÍ VODIČE								OCHRANA ZBOŽÍ ATANÁŠEK, ATAN (DOM.)					DRUH HNOJIVA ÚZEMÍ V EVROPĚ				
EXABAJT (OZN.)			HUSARSKÝ KABÁTEC HONITBA (MYSL.)						ARABSKÝ KŮN JMÉNO KAČÍRKOVÉ					SE (SLOVEN.) SKUPINA ZVÍŘAT			
OKO (BÁSNIC.)			ZALÍTI OKOLO DÁMSKÝ KLOBOUK							ROZKOŠE PRUDKÝ ZÁCHVAT NEMOCI							
ANETA (DOM.)					ZPĚVOHRA ZN. RUSKÉ- HO TERĚN- NÍHO AUTA						ZPĚVNÍ HLAS AKU- MULAČNÍ (OZN.)				POHODNÝ	ČESKÝ PRÁVNÍK 19. STOLETÍ	
DIVOKÝ MOROUS							MORŠKÝ LOSOS IDENTIF. ČÍSLO (ZKR.)					KOSTKA NA LÁTCE LITVA (MPZ)					
BĚŽETI								DÁVAT DO LÁKU									
POMŮCKA: KETANOP, NPK, TIDE, YOKO	KDO RAZÍ (MINCE)							NALÉHA- VOST									

**coop 10 Mobil**  
let jsme Váš český operátor

**VOLEJTE ZDARMA**

**NABÍDKA**

ČERVEN-ČERVENEC 2024



**KUPTÉ 3 ks JAKÝCHKOLIV PRODUKTŮ Z TÉTO NABÍDKY A ZÍSKÁTE 20 VOLNÝCH MINUT DO VŠECH SÍTÍ**

- NÁKUP produktů **V AKCI**
- 20 min.** do všech sítí **ZDARMA**
- PRODLOUŽENÍ** platnosti kreditu o **7 DNÍ**



**KOFOLA**  
Originál, 2 l



**JUPÍ sirup**, 0,7 l  
Lesní směs, Pomeranč, Aloe vera



**JUPÍK Ovocik**, 0,33 l  
Pomeranč, Jahoda, Cherry Cola, Jablko



**BIRELL**, 0,5 l  
Limetka & Malina, Pomelo & Grep, Polotmavý Citrón, Višňe & Ostružina, Citrón & Máta



**PILSNER URQUEL**, 0,5 l  
světlý ležák



**VP KOZEL**, 0,5 l  
11 medium, 10, Černý



**VP KOZEL**, 0,5 l  
10, 11 plech



**KLÁŠTORNÁ KALCIA**, 1,5 l  
Jemně sycená, Sycená



**SEMTEX**, 0,5 l  
Original, Cactus, Extrem



**ROYAL CROWN COLA**, 1,33 l  
Clasic, No Sugar



**GAMBRIMUS**, 0,5 l  
Originál 10 plech, lahev



**RADEGAST**, 0,5 l  
Rázná 10, Ratar, 10 plech



**coop Mobil 10 20**

Otevíráme společně další desítku. Proto COOP Mobil jako poděkování navýšuje odměnu za nákupy produktů v nabídce z 10 na 20 volných minut.

Více na [www.coopmobil.cz](http://www.coopmobil.cz)

**Platí pro zákazníky COOP Mobil.**

Pro registraci nákupu a získání volných minut použijte věrnostní kartu COOP Mobil nebo pošlete SMS na číslo 8844 ve tvaru: COOP mezera DATUM NÁKUPU mezera ČÍSLO PRODEJNY (Např.: COOP 01062024 12345)

Účtenku s nákupem uschovejte pro kontrolu. Každý účastník může získat max. 1 odměnu denně. Akce platí od 1. 6. 2024 do 31. 7. 2024 ve vybraných prodejnách sítě COOP. Dostupnost zobrazeného zboží z nabídky se může na jednotlivých prodejnách COOP odlišovat.

\* Více informací a úplná pravidla na [www.coopmobil.cz](http://www.coopmobil.cz)

**coop 10 Mobil**  
let jsme Váš český operátor

**Korunka**

má **7** nových **MILIONÁŘŮ**



Vyhrát můžete až **50 MILIONŮ!**

Vsad'te si také!

[korunka.eu](http://korunka.eu)

(18) Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

**MOBIL .CZ**







Data a volání hned? **eSIM!**

Kup eSIM  
~~200 Kč~~  
**99 Kč**



Více na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz)

## Americká spisovatelka Veronica Roth: „Život zanechává šrámy na každém z nás. A nikdo s tím nic nenadělá. (Tajenka)“

	KLUKOVSKÁ ZBRAŇ	SLAVNOSTNÍ SÍŇ	KOSTRA	EŠUS	POHŘEBNÍ HOSTINA	TRNOVNÍK		NAVYKLÉ	TOHLE	ŠPANĚLSKO (KÓD)	ÚČES PANKERŮ		ODSTOUPENÍ	VÝSTAVA ZBOŽÍ	OCET (SLOVEN.)	SIVOST (KNIŽ.)
MÝTINA							BODÁKOVÝ ÚTOK					OVES (SLOVEN.)				
BATOH							VOSÁM VLASTNÍ VYHYNULÝ PŠTROS					DECILITR (OBEČNÉ) SMYČKY				
ZAČÁTEK TAJENKY									PROJEV ČINNÝ							
KLOUDNÁ					DÁMSKÝ KLOBOUK RODÁK Z AŠE					OSMIČLENÝ SOUBOR ŽLUTOHNĚDÉ BARVIVO						
	VĚRU (SLOVENSKÝ)	ELIŠKA (DOMÁC.) ZÁPÁL				LIHOVÝ NÁPOJ (HOVOR.) 2× SNIŽENÝ TÓN E					ZÁMEZÍ VE HŘE ŠKRABKY NA PLUH				ROMANOPISEC JULES	MILOVNÍK KRÁSNA
HARABURDÍ							NÁZEV PÍSMENE E CHEMICKÝ PRVEK (AT)					DŘÍVE (ZASTAR.) LIST V ATLASU				
NÁZEV HLÁSKY L			POKLADNA UMĚLECKÝ DRUH					NADROT-MISTR (OZN.) SPLÉTAT VĚNCE					TANEČNÍK RICHARD ? POKRŤENÍ (MN. Č.)			
SLOVENSKÝ ZPĚVÁK JOŽO				NEJISTÍ ZÁPALKY (ZN.)						JAK (RUSKY) OZDOBNÁ STISKACÍ SPONA				REGISTROVANÁ TUNA (ZKR.) FRANCOVKA		
JIRÁSKOVO DÍLO					NA STÉM MÍSTĚ (MN.) CITOSLOVCE HOPSA				OBYVATELÉ KYPRU TAMTO							
	OBNOVENÍ (J. Č.)	BÁJNÝ PTÁK ATLETICKÉ OBUVI				KORÁLOVÝ ÚTES (KRUHOVÝ) TLAKY					SPORTOVEC V ATLETICE HRABSTVÍ V ANGLII					
BEZCITNOST								NIKOLA (DOMÁC.) MAROCKÝ STÁT				YELLOW PAGES (ZKR.) UMĚLECKÝ VÝTVOR			KOČKA (EXPRES.)	TICHO
BROM (CHEM. ZN.)			OPIČÍ (ZAST.) ŠERÍK				MOTOROVÉ KOLO ZIMNÍ OLYM. HRY (ZKR.)						AUTOMOTOKLUB (OZN.) URČOVAT HODNOTU			
NEBO (KNIŽ.)				PROJEV PLÁČE ČÁST BUDOVY (STAV.)					ZIMNÍ POKRYVKA NÁHRADY ZUBŮ					JÍL (SLOVEN.) UCHRÁNĚNÍ		
SVAZEK SLÁMY					AMERICKÉ MĚSTO NEW ? TAMHLETEN					BÍTI MOUČNÍK						
SKŘÍPOT						ZBOJNÍK (ROBIN) VYHYNULÍ PŠTROSÍ					PŘEDPOKLAD POMLKY (HUDEB.)					
MEXICKÝ SPISOVATEL YÁNEZ (INIC.)			DAMAŠEK - SYRIE (KÓD LETIŠTĚ) MOŽNÁ				BAVLNĚNÁ LÁTKA KOŇSKÁ SÍLA (OZN.)					ZESILENÝ NÁPĚV HOCKEY CLUB (ZKR.)			JMÉNO MLÁDKA	LIDSKÉ TRUPY
	NÁRODNÍ DIVADLO (ZKR.)	KONEC TAJENKY OREST (DOMÁC.)														
BEZ PŘERUŠENÍ								NEZDVOŘILE SLOVENSKO (MPZ)								
OBUVNICKÁ NIT							VNITŘKEM					OBYVATEL ITÁLIE				
POMŮCKA: ESP, HES, MOOVÉ, NRTM		STANOVENÉ					TMELY					ČASOPIS PRO ŽENY (NÁZ.)				

TV PROGRAM NA 5. 7.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
11.00 O třech ospalých princeznách 12.10 Škola princů 13.25 Povídky malostranské (1/3) 14.25 O pokladech 15.50 Johancino tajemství 17.15 Peklo s princeznou 19.00 Události 19.50 Festivalové vteřiny 2024 20.00 Branky, body, vteřiny 20.13 Losování Sportky a Šance	12.45 Bazilika 13.45 Sokolský slet 2024 17.05 Tajemství skrytá v písku (4/6) 17.50 Bedekr 18.20 Papua-Nová Guinea, život kmenů 19.15 Žiješ jenom 2x (11) 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	06.05 Zig a Sharko IV 06.20 Příšerky pod hladinou 08.10 Casper 10.05 Třetí skoba pro Kocoura 11.55 Škola základ života 13.50 Pearl Harbor 17.40 Na lovu II 18.50 Hospoda (10) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	06.45 Vínaři (2) 08.05 Hurvínek a kouzelné muzeum 09.50 Lucie, postrach ulice 11.30 Čarodějovy hodiny 13.35 Holky z porcelánu 15.40 U pokladny stál... 17.55 Prostřeno! 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 09.00 Óčko hity 12.00 Óčko hity 14.00 Hitrádio desítka 15.00 1Charted 16.00 Smartmania 16.05 Óčko hity 16.30 O unlocked 16.45 Óčko hity 17.00 New Music Radar 18.00 Top 4 Óčko chart
20.20 Doktor Martin 2 (9) Nový ředitel. Seriál (ČR/SR, 2015) 21.15 Všechnopárty 22.09 Výsledky losování Šťastných 10 22.10 Hercule Poirot X Čas přílivu. Seriál (VB, 2006) 23.45 Bolkoviny 0.25 Na forbině TM	20.00 Paša Krimifilm (Fr./It., 1968) 21.30 Bullittův případ Krimifilm (USA, 1968) 23.20 Moře lásky Thriller (USA/Kan., 1989) 1.15 Dalglish Seriál (VB, 2021) 2.00 Rajské zahrady II	20.20 Slunce, seno, erotika Komedie (ČR, 1991) 22.00 Charlieho andělci Akční komedie (USA/N, 2000) 23.55 Kriminálka Anděl II (10) Krimiseriál (ČR, 2010) 1.10 Oheň 2 Akční krimidrama (USA, 2019) 2.40 Specialisté (15)	20.15 Kdo se ptá? 21.20 Máme rádi Česko 23.05 Ano, šéfe! 0.15 Lucie, postrach ulice Komedie (ČR/N, 1984) 1.50 Holky z porcelánu Komedie (ČR, 1974) 3.55 Jak se staví sen 5.00 Libovky Pepy Libického	18.15 Óčko hity Klipy nonstop 19.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan 21.00 O Black Party Hip hop a r&b párty 22.00 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 6. 7.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
07.00 Kačenka a zase ta strašidla 08.25 Cirkus bude! 10.00 Úsměvy Oldřicha Lipského 10.40 Jak chutná láska 11.45 Jak si zasloužit princeznu 13.00 Povídky malostranské (2/3) 14.15 Princezna a pisarš 15.40 O léčivé vodě 17.10 Nesmrtelná teta 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny	15.00 Bohoslužba k uctění mučednické smrti mistra Jana Husa 16.35 Tajemství skrytá v písku (5) 17.20 Zázračná planeta. Svěrázné chování zvířat (1/3) 18.15 Svět zvířat 19.10 Vzkaz Blanky Řihové 19.25 Zázračné studánky 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	07.20 Alvin a Chipmunkové (24, 25) 08.05 Duch v lahvi 09.25 Na vodě (12) 10.35 Bláznivá střela 2 1/2: Vůně strachu 12.20 Určitě, možná 14.40 Ostrov hrdlořežů 17.10 Exmanželka za odměnu 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	06.20 M.A.S.H (148-152) 08.40 Autosalon.tv 09.50 7 pádů Honzy Dědka 10.55 Kdo se ptá? 12.00 Máme rádi Česko 13.55 Polda II (3) 15.05 ... a zase ta Lucie! 16.50 Prstýnek 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Óčko hity 09.00 Ranní fresh 10.00 YouTube Chart 12.00 Óčko hity 13.00 Gamingmania 13.05 Óčko hity 13.30 O unlocked 13.45 Óčko hity 14.00 Óčko Chart 16.00 Soundtracky 17.00 Óčko hity
20.05 Slavnostní zakončení MFF Karlovy Vary 2024 21.20 Samotáři Tragikomédie (ČR/Slovensko, 2000) 23.04 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony 23.05 Příběhy slavných... Helena Růžičková 0.00 Komisařka Florence (2/4)	20.00 Amadeus Drama (USA, 1984) 23.00 Strážce zákona Thriller (Fr., 2008) 1.05 Království pirátů (1/6) 1.55 Na houby 2.20 Za našima humny 2.45 Koňar z Poštorné 3.10 Historie.cs	20.20 Spider-Man: Bez domova Akční sci-fi film (USA, 2021) 23.20 Očiata: Počátek Akční horor (USA, 2018) 1.20 Bláznivá střela 2 1/2: Vůně strachu Krimikomédie (USA, 1991) 2.55 Na lovu II 3.55 Dáma a Král II (5)	20.15 Polda II (4) Detektivní seriál (ČR, 2017) 22.40 Jeníček a Mařenka: Lovci čarodějnic Fantasy (USA, 2013) 0.25 Pláž Drama (USA/VB, 2000) 2.45 Našrot Komedie (USA, 2013)	18.00 CZ & SK 19.00 Top 4 Óčko chart 19.15 Óčko hity 20.00 DESPERADOS DJ NO.1 PARTY: D.K.O Nalaď se na prázdniny a vychutnej si Chorvatsko 22.00 Virtuální svět TV 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 7. 7.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
13.05 Podivná nevěsta 13.55 O čarovné Laskonce 14.20 Povídky malostranské (3/3) 15.25 Zabil jsem Einsteina, pánové... 17.00 Nemocnice na kraji města (7/20) 18.05 Chalupáři (4/11) 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance	16.10 Eiffelova věž: Architektonické dobrodružství 17.05 Tajemství britských královských paláců (5/8) 17.50 Papua-Nová Guinea, život kmenů 18.45 Alesk ledová řeka 19.15 Krásy evropského pobřeží 19.20 Zajímavosti z regionů 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	07.35 Alvin a Chipmunkové II (1) 08.00 Čundrountrýshow 08.55 Na vodě (13) 10.05 Co ste hasiči (1) 11.20 Policie Modrava III (7) 12.30 Chlapci a chlapi (4) 13.50 Slunce, seno, erotika 15.35 Líbáš jako dábel 18.00 Třetí patro (6) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	10.55 Polda II (4) 12.10 Receptář prima nápadů 13.05 Libovky Pepy Libického 13.40 Vychytávky Ládi Hrušky 14.15 Vychytávky Ládi Hrušky 14.55 Léto s gentlemanem 17.00 Zoufalé ženy dělají zoufalé věci 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Óčko hity 09.00 Ranní fresh 10.00 Óčko Chart 12.00 Óčko hity 13.00 Užít Maltu 13.10 Óčko hity 14.00 Radio Top 30 16.00 New Music Radar 16.25 Óčko hity 17.00 Top 4 Óčko chart 17.15 Óčko hity
20.10 Případ se šteníci Detektivka (ČR, 2023) 21.30 Škoda lásky Povídkový cyklus (ČR, 2014) 22.49 Výsledky losování Šťastných 10 22.50 Případy detektivky Murdocha XVI 23.35 Místo činu – Drážďany	20.00 Rio Bravo Western (USA, 1959) 22.25 Sherlock Holmes Pes baskevillský. Detektivka (VB) 0.05 Paparazzi, lovci senzací Kruk (4/6) 1.00 Seriál (Pol., 2018) 1.55 Čaj pro třetího 2.25 Street Church	20.20 Ozdnak Vysočina III (8) Krimiseriál (ČR, 2024) 21.35 Kriminálka Anděl II (11) Krimiseriál (ČR, 2010) 22.50 Dannyho partáci Krimikomédie (USA, 2001) 1.10 Specialisté (16) 2.00 Malé lásky III (2) 2.45 Čundrountrýshow	20.15 Jurský park 3 Dobrodružná sci-fi (USA, 2001) 22.00 Rychlejší Charlie Akční film (USA, 2023) 23.45 Zabijáci osamělých srdcí Životopisné drama (USA, 2006) 1.55 Cyrano Romantický film (USA/VB, 2021) 4.20 Jak se staví sen	18.00 CZ & SK 19.00 Gamingmania 19.05 Óčko hity 20.00 O black Spotify Czech list 21.00 Hot hity 22.00 Naked Attraction Poland 22.30 Naked Attraction Poland 23.00 Naked Attraction Poland 0.00 Óčko flirt

## Příběhy čtenářů

## „Otékala jsem, přibírala jsem na váze a trávila jsem hodiny na záchodě...“

## Teď si nevzpomínám, co je to nadýmání a zácpy!“

Než znovu sáhnete po projímadle nebo pilulce na pálení žáhy, přečtěte si příběh **paní Lenky J. (73)** z Havířova, která naučila svá střeva a žaludek skutečnou školu přežití. Naše hrdinka nám prozradí, jak se vypořádat s trávicími problémy bez restriktivní diety a poškození trávicího systému.

**K**dyž se u paní Lenky J. (73) z Havířova objevily žaludeční potíže, žena se dostala do začarovaného kruhu a snažila se jich zbavit sama. Testovala domácí způsoby na nadýmání, plynatosti a zácpy, brala projímadla a nakonec jí úplně přestal fungovat trávicí systém...

„U nás ve Slezsku každý rád jí. Roláda s knedlíkem, vepřové koleno, kozí bradu a další takové jídla, a je samozřejmé, že je to všechno těžké. Ně kterým to nevadí, ale moje břicho se nafoukalo jako balón, i když jsem snědla jen trochu oběda. Cokoliv jsem snědla, bolela mne játra, říhalo a pánilo, jako by mi někdo pánil ohněm v jícnu. Můj manžel zuřil, protože jsem mohla půl dne sedět na záchodě a blokovat koupelnu. Kolikrát jsme se někde zpozdlili, protože jsem se nemohla vyprázdnit. A moje břicho bylo tak nafouklé, že jsem si nemohla zapnout žádnou sukni.“

## Nevědomě jsem se otravovala

Pomyslela jsem, že musím začít držet nějakou dietu, jinak budu úplně vyčerpaná. Ale už po 3 dnech jsem toho měla dost – cítila jsem se ještě hůř. Tak jsem si nakoupila různé bylinky a čaje. Nic mi nepomáhaly, a já to do sebe už nedokázala nalévat. Můj močový měchýř bolel a moje střeva se zdála nehybná. Tak mě napadlo jíst sušené švestky a popíjet keřem, protože je prý dobrý na trávení. Ach jo... Když mě na procházce donutilo, škoda mluvit o tom, co bylo dál. Cítila jsem se tak zahanbeně, že jsem skončila s kombinováním.

A pak jsem začala brát různá projímadla. Něco pomohlo, na chvíli to lepší, ale za jakou cenu! Ve střevech mě mačkalo a bublalo jako v hrnci s vařící vodou! No, ale jsem se bez nich vůbec nemohla obejít, tak jsem je brala dál. A tehdy jsem se dostala do problémů... Bolelo mě břicho, bylo tvrdé jako kámen. V boku mě píchalo, lekla jsem se, že mi selhala játra nebo něco jiného. Až jsem jednoho dne měla takové zkroutení střev, že mě odvezli do nemocnice.

## Přísná dieta po zbytek života?

Lékař se zeptal, jestli to myslím vážně, že беру tato projímadla. *Užíváním projímadel jste si porážila žaludek a střeva a zabila veškerou bakteriální flóru nezbytnou pro správné trávení. Zjednodušeně řečeno, váš trávicí systém je v hrozném stavu, sotva může fungovat. Ještě déle a došlo by k trvalému poškození sliznice nebo úplně neprůchodnosti střev! Zácpy, plynatosti, píchání v játrech, reflux a bolesti*

*břicha jsou důsledkem zbytků jídla a toxinů, které zůstávají ve vašich střevech. Tělo je otrávené a právě jste přilila oleje do ohně!* Bála jsem se toho, že budu navždy odsouzena k požívání kojenecké výživy. Naštěstí mi lékař doporučil vyzkoušet nový, v zahraničí oblíbený, přípravek na zácpy. Sice zatím není k dostání u nás v lékárnách, ale můžete si ho snadno objednat u výrobce.

*Nemusíte držet dietu, klidně můžete jíst to, co obvykle jíte. Jen prosím pravidelně používejte tento přírodní přípravek. Nejedná se o obvyčejné bylinné tablety, ale o inovativní probioaktivní formuli proti zácpě. Jemně čistí střeva od usazenin a škodlivých bakterií, reguluje sekreci trávicích šťáv a regeneruje stěny trávicího systému. Obsahuje extrakt z benediktinského cnikusu, který obnovuje sliznici a správnou mikroflóru ve střevech, zrychluje metabolismus a odstraňuje zácpy, nadýmání, plynatosti, koliky. Extrakt z kustovníce čínské a vzácné odrůdy Euterpe oleracea čistí střeva a játra od toxinů, zlepšuje imunitu a fungování celého těla. Přestanete otékat a mít bolesti břicha. A především zmizí problémy s vyprazdňováním, pálením žáhy a zažívacími potížemi po jídle.*

## Konečně dlouho očekávaná úleva!

Řídila jsem se radami lékaře a objednala jsem si tento přípravek. Jakmile jsem zahájila kúru, hned jsem se cítila lépe! Břicho jsem měla méně nafouklé, nechodila jsem těžce a oteklá jako sud. Jedla jsem, co jsem chtěla a vůbec jsem se nehlídala. Nechci tady moc mluvit, ale i když jsem snědla oběd a dala si nášup, a taky jsem snědla dva kousky koláče se sýrem, to byl klid *[smích]*. Žádných ošklivých plynatosti nebo nadýmání. Bylo mi tak nějak lehce, úplně jinak než po těch předchozích excesech. Na záchodě vše funguje jak má. Už tam nemusím vysedávat po celých dnech.

Po 5 dnech bolesti břicha byly úplně pryč a pálení žáhy už mě netrápí. Dokonce po káfičku nebo cukrovím. Můj manžel mi tento přípravek podobírá, protože mi závidí, že po jídle ani trochu neříhám. Ale, co je lepší – nejenže jsem se zbavila trávicích problémů, ale navíc jsem zhubla 4,5 kg! Moje břicho je mnohem menší. A vidím, že váha stále klesá. Teď si teprve můžu užívat!“

## Zapomeňte na trapné neduhy

Díky kúře Ensim Comfort MAX se jednou provždy zbavíte všech gastrointestinálních potíží a problémů s vyprazdňováním. Znovu získáte lehkost života a budete si jídlo opět užívat.



Paní Lenka J. (73) z Havířova

## S probioaktivní formulí ENSIM COMFORT MAX ZA POUHÝCH 5 DNŮ:

Zbavíte se zácep, průjmů, nadýmání, plynatosti, koliky, pálení žáhy, píchání v játrech a všech zažívacích potíží

Pouze do 07.07  
o 100%  
levnější!!

Zregenerujete trávicí systém a obnovíte bakteriální mikroflóru

Zrychlíte si metabolismus

Budete regulovat rytmus vyprazdňování

Detoxikujete a vyčistíte své tělo od toxinů

Snižíte břišní obezitu až o 2-3 velikosti

A to vše je v 100% přírodní a bezpečné pro váš trávicí systém!

## VELKÁ UVÍTACÍ AKCE!

Inovativní kúra na zácpy Ensim Comfort MAX se právě začala prodávat také v České republice! Výrobce proto připravil unikátní uvítací propagační akci, ve které si můžete kúru vyzkoušet zcela ZDARMA!

**Pospěšte se!** Pouze nyní máte šanci získat jedno ze **130 bezplatných balení** probioaktivní formule proti zácpám **Ensim Comfort MAX!**

Zavolejte do 07.07.2024 a využijte jedinečnou příležitost! Dostaňte balení tablet Ensim Comfort MAX **za 0 Kč.** Rozhoduje pořadí přihlášek.

**Zavolejte: 296 330 578**

Po-Pá: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00  
(Běžný místní hovor bez dalších poplatků)

TV PROGRAM NA 8. 7.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p><b>20.10 Svět pod hlavou (2/10)</b> Mysteriózní krimiseriál (ČR, 2017)</p> <p><b>21.05 Neviditelní (3/13)</b> Komediatní seriál (ČR, 2014)</p> <p><b>22.00 Trpaslík (3/6)</b> Komediatní seriál (ČR, 2017)</p> <p><b>22.45 Sísí (6/6)</b> Seriál (N/Rak., 2021)</p> <p><b>23.40 Angličanka (2/6)</b> Seriál (USA/VB, 2022)</p> <p><b>00.30 AZ-kviz tentokrát s Fortunou</b></p>	 <p><b>20.00 Černá vdova</b> Thriller (USA, 1987)</p> <p><b>21.45 RED</b> Akční komedie (USA, 2010)</p> <p><b>23.35 Lantana</b> Psychol. drama (Austr., 2001)</p> <p><b>01.35 Za mřížemi: V nejdrsnějších věznicích světa (1/6)</b></p> <p><b>02.25 Na hranici tradic</b></p> <p><b>02.50 Zášlané projekty</b></p> <p><b>03.05 V zajetí železné opony</b></p>	 <p><b>20.20 Specialisté (17, 18)</b> Krimiseriál (ČR, 2017)</p> <p><b>22.40 Kriminálka Las Vegas V (19)</b> 4x4. Krimiseriál (USA, 2004)</p> <p><b>23.40 Kriminálka Miami IX (9, 10)</b></p> <p><b>01.30 Kriminálka Las Vegas V (19)</b></p> <p><b>02.15 Můj přítel Monk III (1)</b></p> <p><b>02.55 Na lovu II</b></p> <p><b>03.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (189)</b></p> <p><b>04.45 Novashopping</b></p>	 <p><b>20.15 Malý pitaval z velkého města (2)</b> Milenec. Krimiseriál (ČR, 1982)</p> <p><b>21.30 Vinaři (3, 4)</b> Komediatní seriál (ČR, 2014)</p> <p><b>23.50 Ano, šéfe!</b></p> <p><b>01.00 Policie v akci</b></p> <p><b>02.00 Policie Hamburk XII (6, 7)</b></p> <p><b>03.55 Closer: Nové případy III (7)</b></p> <p><b>04.45 Rozpal to, šéfe!</b></p> <p><b>05.55 Nový den</b></p>	 <p><b>06.00 Ranní fresh</b></p> <p><b>09.00 Óčko hity</b></p> <p><b>12.00 Óčko hity</b></p> <p><b>15.00 New Music Radar</b></p> <p><b>15.30 Óčko hity</b></p> <p><b>21.00 Hot hity</b> Žhavé klipy</p> <p><b>22.00 Naked Attraction Poland</b> Polská verze nahé seznamky</p> <p><b>22.30 Virtuální svět TV</b></p> <p><b>0.00 Óčko flirt</b></p>

TV PROGRAM NA 9. 7.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p><b>20.10 Jak dostat tatínka do polepšovny</b> Komédie (ČR, 1978)</p> <p><b>21.40 Život herce: František Němec</b></p> <p><b>22.35 Za oponou s Jiřinou</b></p> <p><b>23.35 Případy detektiva Murdocha XVI</b> Krimiseriál (VB/Kan., 2022)</p> <p><b>00.20 Hobby naší doby – letní speciál</b></p>	 <p><b>20.00 Hrabě Monte Christo (2/2)</b> Dobrod. drama (Fr./It., 1954)</p> <p><b>21.35 Grand restaurant pana Septima</b> Komédie (Fr., 1966)</p> <p><b>23.00 Kruk (5/6)</b> Seriál (Pol., 2018)</p> <p><b>23.55 Paparazzi, lovci senzací</b></p> <p><b>00.50 Láska a sex v Japonsku</b></p> <p><b>01.50 Žijet jenom 2x (12)</b></p> <p><b>02.15 V zajetí železné opony</b></p>	 <p><b>20.20 Odznak Vysočina II (2)</b> Krmítko. Krimiseriál (ČR, 2023)</p> <p><b>21.40 Dáma a Král II (7)</b> Detektivní seriál (ČR, 2018)</p> <p><b>22.55 Kriminálka Las Vegas V (20)</b></p> <p><b>23.50 Kriminálka Miami IX (11, 12)</b></p> <p><b>01.40 Kriminálka Las Vegas V (20)</b></p> <p><b>02.20 Můj přítel Monk III (2)</b></p> <p><b>03.05 Na lovu II</b></p> <p><b>03.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (190)</b></p>	 <p><b>20.15 Štěstí je krásná věc</b> Komédie (ČR, 2020)</p> <p><b>22.25 7 pádů Honzy Dědka</b></p> <p><b>23.30 Ano, šéfe!</b></p> <p><b>00.40 Policie v akci</b></p> <p><b>01.35 Policie Hamburk XII (8, 9)</b> Krimiseriál (N, 2017)</p> <p><b>03.30 Closer: Nové případy III (8)</b> Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p><b>04.25 Jak se staví sen</b></p> <p><b>05.55 Nový den</b></p>	 <p><b>06.00 Ranní fresh</b></p> <p><b>09.00 Óčko hity</b></p> <p><b>12.00 Óčko hity</b></p> <p><b>14.00 1Charterd</b></p> <p><b>15.00 Radio Top 30</b></p> <p><b>17.00 Óčko hity</b></p> <p><b>21.00 Hot hity</b> Žhavé klipy</p> <p><b>22.00 Naked Attraction Poland</b></p> <p><b>22.30 Virtuální svět TV</b></p> <p><b>0.00 Óčko flirt</b></p>

TV PROGRAM NA 10. 7.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p><b>20.10 Komisařka Florence (3/4)</b> Dvojí život. Krimiseriál (Fr., 2016)</p> <p><b>21.40 Angličanka (3/6)</b> Lační supi. Seriál (USA/VB, 2022)</p> <p><b>22.35 Čtvrtá hvězda (3/12)</b> Komediatní seriál (ČR, 2014)</p> <p><b>23.05 Místo činu – Drážďany</b> Král stoky. Krimiseriál (N, 2020)</p> <p><b>00.35 Sísí (6/6)</b> Seriál (N/Rak., 2021)</p> <p><b>01.25 AZ-kviz tentokrát s Fortunou</b></p>	 <p><b>20.00 Paříž: Hlavní město gastronomie</b></p> <p><b>21.00 Azurové pobřeží, francouzská kráska</b></p> <p><b>21.55 Brigitte Bardotová, rebelka s přičinou</b></p> <p><b>22.50 Velký blondýn s černou botou</b> Komédie (Fr., 1972)</p> <p><b>00.15 Dalgliesh</b> Seriál (VB, 2021)</p>	 <p><b>20.20 Výměna manželek XIII</b></p> <p><b>21.40 Malé lásky III</b></p> <p><b>22.40 Kriminálka Las Vegas V (21)</b></p> <p><b>23.40 Kriminálka Miami IX (13)</b></p> <p><b>00.35 Kriminálka Miami IX (14)</b></p> <p><b>01.30 Kriminálka Las Vegas V (21)</b></p> <p><b>02.10 Můj přítel Monk III (3)</b></p> <p><b>02.55 Na lovu II</b></p> <p><b>03.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (191)</b></p> <p><b>04.45 Novashopping</b></p>	 <p><b>20.15 Polda II (6, 7)</b> Školka života / Láska na klíč. Detektivní seriál (ČR, 2017)</p> <p><b>22.35 Show Jana Krause</b></p> <p><b>23.40 Ano, šéfe!</b></p> <p><b>00.50 Policie v akci</b></p> <p><b>01.45 Policie Hamburk XII (10)</b></p> <p><b>02.45 Policie Hamburk XII (11)</b></p> <p><b>03.40 Closer: Nové případy III (9)</b></p> <p><b>04.35 Jak se staví sen</b></p> <p><b>05.55 Nový den</b></p>	 <p><b>18.00 Gamingmania</b></p> <p><b>18.05 Óčko hity</b></p> <p><b>20.00 O Black List</b></p> <p><b>20.50 O black talk</b></p> <p><b>21.00 Hot hity</b></p> <p><b>21.30 O unlocked</b></p> <p><b>21.45 Hot hity</b></p> <p><b>22.00 Naked</b></p> <p><b>Attraction Poland</b></p> <p><b>22.30 Virtuální svět TV</b></p> <p><b>0.00 Óčko flirt</b></p>

TV PROGRAM NA 11. 7.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p><b>20.10 Most! (2/8)</b> Komediatní seriál (ČR, 2018)</p> <p><b>20.55 Poklad na Stříbrném jezeře</b> Western (N/Fr./Jug., 1962)</p> <p><b>22.40 Zpátky se Sobotou</b></p> <p><b>23.40 Komisař Montalbano</b> Krimiseriál (It., 2011)</p> <p><b>01.20 AZ-kviz tentokrát s Fortunou</b></p> <p><b>01.55 Zahrada Je hra</b></p> <p><b>02.20 Dobré ráno</b></p> <p><b>04.50 Hranice bez hranic</b></p>	 <p><b>20.00 Je třeba zabít Sekala</b> Drama (ČR/SR/Fr./Pol., 1998)</p> <p><b>21.55 Pramen života</b> Válečné drama (ČR, 2000)</p> <p><b>23.45 Za mřížemi: V nejdrsnějších věznicích světa (2/6)</b></p> <p><b>00.35 Láska a sex v Indii</b></p> <p><b>01.35 Křížové cesty</b></p> <p><b>02.05 Návraty k divočině</b></p> <p><b>02.30 Zášlané projekty</b></p> <p><b>02.50 V zajetí železné opony</b></p>	 <p><b>20.20 Policie Modrava III (8)</b> Krimiseriál (ČR, 2019)</p> <p><b>21.35 Dáma a Král II (8)</b> Detektivní seriál (ČR, 2018)</p> <p><b>22.45 Kriminálka Las Vegas V (22)</b></p> <p><b>23.45 Kriminálka Miami IX (15, 16)</b></p> <p><b>01.30 Kriminálka Las Vegas V (22)</b></p> <p><b>02.15 Můj přítel Monk III (4)</b></p> <p><b>02.55 Na lovu II</b></p> <p><b>03.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (192)</b></p>	 <p><b>20.15 Stáří není pro sraby</b> Komédie (ČR, 2022)</p> <p><b>22.05 Inkognito</b></p> <p><b>23.10 Ano, šéfe!</b></p> <p><b>00.20 Policie v akci</b></p> <p><b>01.20 Policie Hamburk XII (12)</b></p> <p><b>02.15 Policie Hamburk XII (13)</b></p> <p><b>03.15 Closer: Nové případy III (10)</b></p> <p><b>04.10 Jak se staví sen</b></p> <p><b>05.05 Libovky Pepy Libického</b></p> <p><b>05.55 Nový den</b></p>	 <p><b>06.00 Ranní fresh</b></p> <p><b>09.00 Óčko hity</b></p> <p><b>15.00 Óčko Chart</b></p> <p><b>17.00 1Charterd</b></p> <p><b>18.00 Hitrádio desítka</b></p> <p><b>19.00 Party ride</b></p> <p><b>21.00 Top 4 Óčko chart</b></p> <p><b>21.15 Hot hity</b></p> <p><b>22.00 Naked Attraction Poland</b></p> <p><b>22.30 Virtuální svět TV</b></p> <p><b>0.00 Óčko flirt</b></p>





**DÁREK: Chladivá mast proti bolesti za 0 Kč!**

# BOLEST MIZÍ BEZODKLANDNĚ

**Darujte zdraví svým blízkým**

- Milovaná babička si stěžuje na bolesti kloubů?
- Ztratili vaši rodiče svou dřívější kondici?
- Má někdo z vašich blízkých RA, artrózu, degeneraci?



**LÉČEBNÝ OBKLAD V MASTI OKAMŽITĚ ZMRAZÍ BOLEST JAKÉHOKOLI PŮVODU.**

**1 zkušební balení ZDARMA! Vyzvedněte si zde: 255 708 937**

Trpíte opakovanými bolestmi kloubů? Všimli jste si, že ochromující bolest zad, kolen nebo kyčlí „vypíná“ vašeho blízkého? STOP - nedovolte, aby vás a vaše blízké artritida a bolesti svalů a kloubů připravily o radost z aktivního života.

## Chladivý přípravek na RA, artrózu a degeneraci

„Na takový komplexní léčebný vzorec jsme čekali léta,“ - říká Gustav Lakomá, odborník na MedicReporters. „Jedná se o první běžně dostupný **expresní lokální přípravek proti bolesti**, který má navíc protizánětlivý účinek - to znamená, že současně **bojuje proti intenzivní bolesti jakéhokoli původu a stimuluje tělo k regeneraci poškozených buněk a tkání**. A to vše bez zatěžování jater a žaludku dalšími prášky proti bolesti.“

## Bojuje proti bolesti a posiluje nemocné klouby

**GEL COMPRESS doporučený 9750 odborníky v Evropě**

- Ulevuje od bolesti kloubů, kolen a páteře
- Již chladí a znečitlivuje
- Zmírňuje revmatické potíže a artritidu
- Odstraňuje kontraktury, ztuhlost kloubů, neuralgie a záněty
- Zvyšuje pohyblivost kloubů



## Okamžitě se vstřebává a nezanechává mastné skvrny!



Vtírejte lokálně nebo použijte k relaxační masáži k **překonání:**

- Bolesti zad • Bolesti kolen • Bolesti zápěstí
- Bolesti kyčlí • Bolesti ramen • Hematomy
- Modřiny • Záněty • Revmatismus • Bolesti kořenů
- Poúrazové bolesti • Bolesti svalů
- Bolesti při osteoartróze.

## Specializovaná pomoc v boji proti silné bolesti

Urychlete zotavení po pohmožděninách, zlomeninách a úrazech, překonejte revmatické bolesti, bolesti zad, kloubů a svalů, rozlučte se s „boláky“ v kostech, vyzařujícími neuralgiemi, ztuhlostí kloubů. Stačí pravidelně používat inovativní protizánětlivou mast a navrátit zdraví a kondici sobě i svým blízkým - včetně seniorů.

## Anestetická mast:

- UVOLŇUJE NAPJATÉ SVALY
- TLUMÍ BOLEST
- ZMÍRŇUJE RA (revmatoidní artritidu)



**Účinnost potvrdilo 299/300 osob ve věku 30-82 let.**



Nepostradatelný při bolestech zad a ischiasu.  
Danuše, 56 l.



Natírám si kolena touto mastí a konečně necítím to nepřijemné křupání v kloubech. Mohu nohy narovnávat a ohýbat bez bolesti! Aleš, 60 l.



Výrazná úleva od bolesti ramene po úrazu.  
Blažej, 42 l.



**DOKONALÝ DÁREK! Nenechte si ujít příležitost:**

Zavolejte si o mast proti bolesti ZDARMA: **255 708 937**

Prvním 100 lidem, kteří se ozvou do 26.07.2024, ZÍSKÁ 100% REFUNDACI.

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku.

**100% PŘÍRODNÍ SLOŽENÍ • KONCENTROVANÁ FORMULE • OKAMŽITÁ ÚLEVA OD BOLESTI**

\*Následující produkt je kosmetický přípravek a není určen k diagnostikování, léčbě ani prevenci jakýchkoli nemocí. Předkládaný obsah nepředstavuje lékařskou radu a nemůže nahradit konzultaci s odborníkem. \*Tento reklamní článek je založen na fikci a jakákoli podobnost se skutečnými osobami, místy nebo událostmi je čistě náhodná. \*Účinky používání produktu závisí na individuálních dispozicích uživatelů a mohou se lišit. Informace uvedené v článku o účincích a rychlosti působení produktu nepředstavují záruku prodávajícího o jeho vlastnostech.



Oficiální mince z ryzího zlata v XXL formátu

# Lady Di – královna srdcí

Cena zlata rekordně vysoko

Nejvyšší cena zlata -  
duben 2024

55 785 Kč/unce

Ryzí  
**ZLATO**  
(999/1.000)

Ø: každé cca 40 mm



Princezna



Matka



Žena



Módní ikona



Legenda



Humanistka



společná zadní strana  
Nominální hodnota:  
100 CFA-Francis  
Republique du Congo



Dodání ve speciálně  
vyvinuté ochranné a  
reprezentativní kapsli k  
zajištění uložení  
Vašeho zlatého klenotu.



Luxusní kazeta pro uložení  
Vašich ražeb **ZDARMA!**

**RYZÍ ZLATO**  
**V XXL**  
**FORMÁTU**

- 1/200 oz. pravého zlata (999/1000)  
v gigantickém formátu 40 mm
- Nejvyšší kvalita, tzv. „leštěné razidlo“
- Celosvětově pouze 10 000 přísně  
limitovaných kompletních sad

za 10 bezúročných splátek

po **799 Kč**  
nebo za jedinečnou  
zvýhodněnou celkovou  
cenu 7 990 Kč  
(namísto 17 990 Kč\*)

**ZDARMA PRO VÁS:**

**Přívěsek na klíče „Diana“**

- Perfektní doplněk pro  
Váš svazek klíčů
- Mistrovská práce  
a vysoká kvalita
- V jedinečném designu růže



\*malobchodní cena/ražby 2 998 Kč

ČESKÝ MINCOVNÍ OBCHOD, je obchodní značka společnosti HMK V AG.

Společnost zodpovědná za dodržování (GDPR) obecného nařízení o ochraně osobních údajů a Váš obchodní partner je: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen.

## EXKLUZIVNÍ NABÍDKOVÝ KUPÓN

Ano, využívám svůj kredit a objednávám exkluzivní sadu mincí z 1/200 unce ryzího zlata „Princezna Diana“ (výr. č. 173-968-7) – prosím zakřížkujte:

- v 10 pohodlných bezúročných splátkách po 799 Kč nebo  
 za jednorázovou cenu pouhých 7 990 Kč (namísto 17 990 Kč)

**NEPLATÍTE POŠTOVNÉ.** Při neuvedení druhu platby vycházíme z toho, že chcete jednorázovou platbu. Máte 60 denní právo na vrácení zásilky, které se počítá od datumu vystavení faktury. Do tohoto data máte možnost vrátit kompletní sadu prostřednictvím pošty. Nenasledují žádné další zásilky.

Za účelem zaslání informací a nabídek od nás a dalších společností zpracováváme na základě článku 6 odst.1 f GDPR (Obecné nařízení o ochraně osobních údajů) Vaše data také s pomocí poskytovatelů služeb. Pokud souhlasíte se zpracováním Vašeho telefonního čísla pro účely telefonní reklamy od společnosti HMK V AG, prosím zaškrtněte. Tento souhlas je platný až do zrušení. Další informace naleznete v našich zásadách ochrany osobních údajů, ke kterým máte kdykoliv přístup na stránkách [www.mincovni-obchod.cz](http://www.mincovni-obchod.cz) nebo o ně můžete požádat. Kdykoli můžete požádat o zrušení používání Vašich osobních dat pro reklamní účely. Stačí krátká zpráva na Český mincovní obchod, Plovární 82/3, 301 00 Plzeň – Jižní Předměstí.

V případě dalších dotazů nás kontaktujte na telefonním čísle 725 698 998 nebo 377 150 060 nebo navštivte naše webové stránky [www.mincovni-obchod.cz](http://www.mincovni-obchod.cz).

Objednejte rychle pohodlně po telefonu:

**Tel.: 377 150 060**

Cena dle tarifu. Zavolejte nám!

Každý telefonicky objedávající obdrží  
prekvapení jako dárek!

Paní  Pan

801A-05

Příjmení / jméno

Ulice / č.

PSČ / Město

Platí všeobecné obchodní podmínky Českého mincovního obchodu. Můžete si je přečíst na webových stránkách [www.mincovni-obchod.cz](http://www.mincovni-obchod.cz) nebo písemně požádat o jejich zaslání. Váš smluvní partner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen.

Datum

Podpis

Prosíme zašlete v obálce na: ČESKÝ MINCOVNÍ OBCHOD,  
Plovární 82/3 • 301 00 Plzeň-Jižní Předměstí



**ČESKÝ MINCOVNÍ  
OBCHOD®**