

metro



& 5^{plus}2



Je libo kyseláč, nebo
pivko z manga a marakuji?

Již počtvrté se do pražských Holešovic vrátí **Nomad Beer Festival**. Jde o akci v Česku věnovanou výhradně **létajícím pivovarům**. Proběhne **6. a 7. září**. Chybět nebudou pokrmy hodící se ke zlatavému moku, živá hudba nebo tombola.



ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ - VYFOŘTE QR KÓD

Máte chrapot ze zmrzliny? Možná jde o vzácnou alergii

Potíže mohou nastat také při prudkých změnách teplot.

Chlad některým vadí hlavně v zimě, kdy se venkovní teploty pohybují kolem nuly. Takhvaná alergie na chlad se může projevit ale i v létě, a to například po požití zmrzliny, příliš vychlazených nápojů, ale i při kontaktu s ledovou vodou. Typickými příznaky této neobvyklé alergie jsou vyrážka, chrapot a rýma. Není tak divu, že bývá zaměňována s nachlazením.

Reakce na změnu teploty

Alergie na chlad, která je poměrně vzácná, není doslova alergií jako takovou. Dochází u ní sice k uvolňování hormonu histamINU, který stojí za vznikem alergických potíží, nejde však o reakci na alergen, nýbrž na změnu teploty.

V zimě vzniká především v případě vystavení nechráněných částí těla mrazu. V létě se pak může ozvat jednoduše tehdy, přijde-li alergik do kontaktu s něčím velmi studeným. „V období léta se může alergie na chlad provést například při požití studených nápojů a zmrzliny. Potíže mohou nastat také při prudkých změnách teploty, tedy při koupání v ledové vodě nebo při přechodu zvenku do silně klimatizovaných místností,“ říká Radka Šedivá z alergologické ambulance Synlab.

Projevy podobné nachlazení

Příznaky alergie na zimu mohou být různé, dostavují se většinou do několika minut po kontaktu s chladem a přetrvávat mohou i hodiny. „Při požití studených nápojů či zmrzliny dochází u citlivých jedinců většinou k otoku rtů a sliznic nebo chrapotu. Nej-

běžnější projevy při kontaktu se studenou vodou jsou dočasné svědící skvrny nebo kopřivkové pupeny v oblasti, která byla vodě přímo vystavena. Při přechodu z tepla do prudce klimatizované místnosti je nejčastějším příznakem ucpaný nos a chrapot,“ popisuje alergoložka Šedivá. K vážné reakci ve formě anafilaktického šoku dochází u alergie na chlad jen velmi ojediněle.

Léčba a režimová opatření

Vzhledem k tomu, že příčiny vzniku alergie na zimu nejsou dodnes objasněné, k její léčbě neexistuje žádný speciální lék. Víme ale, že přehnanou reakci na chlad způsobuje uvolnění hormonu histamINU, proto je pro potlačení některých akutních příznaků, jako je svědění nebo kopřivka, možné sáhnout po antihistaminikách, která účiní nek tohoto hormonu tlum.

Antihistaminika lze pro eliminaci potíží užívat i preventivně. Další cestou je vyhýbat se studenému vzduchu a ledovému pití. **MET**

UDĚLEJTE SI TEST

Trpíte-li v popsaných situacích některými zmíněnými příznaky a chcete si ověřit, zda nemůžete jít o alergii na chlad, pomůže vám jednoduchý test s kostkou ledu.

- Tu přiložte přibližně na dvacet sekund na kůži a sledujte, zda se neobjeví zarudnutí či pupen. „Pokud reakci naznamenáte, je namísto informovat a navštívit svého lékaře. Kromě alergie totiž může být projevem některých infekcí či hematologického onemocnění,“ upozorňuje alergoložka Šedivá. **MET**

INZERCE

Hledáme řidiče, dělníky a pracovníky do provozu. Přidej se k nám!

Pracoviště: provozovny po celé ČR

- ▶ Stabilní a jistá práce
- ▶ Pravidelná výplata a prémie
- ▶ Příspěvek na stravu a pojištění

Podívej se na naše stránky
nebo zavolej pro více informací.

↗ www.kariera.ave.cz ☎ 733 696 979

„Nomádí“ piva zažívají boom

Již počtvrté se do pražských Holešovic vrátí Nomad Beer Festival. Jde o akci v Česku věnovanou výhradně létajícím pivovarům. Proběhne šestého a sedmého září. Chybět nebudou pokrmy hodící se ke zlatavému moku, živá hudba nebo tombola.

Létající pivovar?

Minipivovary naznamenávají v posledních letech nebývalý boom, založit si tem svůj je ale pro většinu fajnšmekrů obrovská investice. K vlastnímu pivu vede i kratší cesta, tedy takzvaný létající pivovar. „Kočovné, létající nebo i nomádské – nejen témoto názvy se označují pivovary bez vlastního výrobního zařízení. Obvykle za nimi stojí nadšenci, kteří bud nemají dostatek finančních prostředků na vybudování vlastního pivovaru, anebo než do vlastní technologie zainvestují, chtějí si proslapat cestu jako pivovarničtí hosté. Jsou tedy odkázáni na volné kapacity klasických kamenných pivovarů, v nichž si pivo vyrábějí buď sami, nebo za asistence místního sládka,“ vysvětlil Jiří Sedláček, šéf festivalu.

Ipa, Summer Ale nebo Sakuráč?
Akce odstartuje v Pražské tržnici v pátek 6. září ve 14 hodin a potrvá do 22 hodin. Pokračovat bude i v sobotu, kdy jeho brány otevřou už v 10 hodin dopoledne a zavřou se opět až ve 22 hodin. „Vstup na festival i doprovodný kulturní program bude zdarma, podmínkou degustace piv však bude koupě třetinky skleněného džbánu. Společně s festivalovou degustační kartou a tužkou bude za 150 korun, pro seniory za 130. Týž džbánek bude možné používat po oba dny konání festivalu,“ dodal.

Met

INZERCE

Hračka roku 2024 už je na dohled!



17.
ročník



Hlasujte do 10. 9. 2024 na www.hracka-roku.cz a soutěžte na facebooku [@hrackaroku2024](https://www.facebook.com/hrackaroku2024)

Hrajte o poukázky na nákup hraček a další skvělé ceny!

KNOWLIMITS



PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY

8. 8. - 14. 8. 2024

VŽDY NÍZKÉ %

 ČERSTVÁ VEJCE VELIKOST S* 30 ks 1 ks 2,16 Kč 64,- <small>JEDINEČNÁ NABÍDKA</small>	 KUŘE chlazené cena za 1 kg 49,- <small>84,-</small> <small>41%</small>	
 VEPŘOVÁ PANENKA* cena za 1 kg 179,- <small>282,-</small> <small>36%</small>	 TOALETNÍ PAPÍR WIPPY* různé druhy 2vrstvý 16 rolí 1 role 4,37 Kč 69,- <small>JEDINEČNÁ NABÍDKA</small>	 ZMRZLINA RIOS různé druhy 200 ml 100 ml 5,45 Kč 10,90 Kč 10,- <small>14,-</small> <small>26%</small>
 BANÁNY cena za 1 kg 19,- <small>37,-</small> <small>47%</small> <small>ilustrační foto</small>	 MELOUN VODNÍ cena za 1 kg 7,- <small>19,-</small> <small>60%</small>	

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

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

INZERCE

**Se spolumajiteli
není řeč?**



608 728 636

**Vykoupíme
váš podíl
za víc, než
myslíte.**

S nepotřebujete souhlas spolumajitelů

**👉 cenová nabídka
zdarma**

**💰 peníze ihned při
podpisu smlouvy**

👉 skayocapital.cz

ANGLIČTINA JINAK

Přinášíme vám pět důvodů, proč by se vaše dítě mělo učit angličtinu.

- Zvyšuje kognitivní flexibilitu. Představte si, že vaše dítě zvládá více úkolů různého typu a snadno se přizpůsobuje novým výzvám. Učení angličtiny právě toto umožňuje, protože podporuje rozvoj kognitivní flexibilitě.

- Zlepšuje schopnosti řešení problémů. Studium angličtiny otevírá nový pohled na svět a přináší cenné kulturní vzhledy a různé způsoby přemýšlení. Tato zkušenosť rozšiřuje analytické schopnosti a rozvíjí dovednosti řešení problémů.

- Zlepšuje paměť a pozornost. Podle Bayesovy analýzy 147 studií zlepšuje řízení dvou jazyků výkonné funkce mozku a zvyšuje pracovní paměť.

- Angličtina jako nástroj globální komunikace. Angličtina je globálním jazykem obchodu, vědy a technologií. Znalost angličtiny může výrazně zvýšit šance vašeho dítěte na úspěšnou kariéru v mezinárodním prostředí.

- Rozšíření kulturních hranic. Učení se druhému jazyku je více než jen o slovní zásobě a gramatice – jde o pochopení kulturních nuancí.

MET

Jak účinně motivovat děti ke studiu angličtiny?

Rodiče mohou výrazně ovlivnit motivaci svého dítěte k učení.

Motivace je nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje efektivní učení angličtiny, zejména u dětí. Proto je důležité, aby výukové metody byly atraktivní. Když dítě správně povzbuzujeme a motivujeme, bude mít z učení nového jazyka skutečné potěšení.

Pochvala a ocenění

Jedním z nejdůležitějších aspektů je v tomto ohledu vnitřní motivace, která je po-važována za nejúčinnější formu motivace. Když je učení zajímavé a zábavné, motivace se zvyšuje. Stejně jako do-spělí, i děti chtějí mít pocit, že v něčem excelují. Když vidí, že se jejich dovednosti zlepšují a že rozumí novým věcem, cítí se motivované v tom pokračovat. Učení se stává osobním úspěchem,

a to může posílit jejich odhod-lání a úsilí. Ocenění a pochvala hrají klíčovou roli ve vnitřní motivaci. Když děti dostávají uznaní za své úsilí a pokrok, cítí se hodnotné a uzna-vané. Pochvala a povzbuze-ní od rodičů nebo učitelů mohou mít velký dopad na jejich motivaci. Pokud děti slyší, že jsme na ně hrádí a že jejich úsilí je viditelné, zvyšuje to jejich sebevědomí. Tento pocit úspěchu podporuje jejich chuť pokračovat v učení a snažit se dál.

Proaktivní rodiče

Rodiče mohou výrazně ovlivnit motivaci svého dítěte k učení angličtiny tím, že vytváří příjemné a atraktivní prostředí pro učení.

Můžete začít tím, že začle-níte angličtinu do každoden-ního života, například čteníem pohádek nebo knih v angličtině. Sledování filmů a pohádek v angličtině nebo zpívání anglických písniček,

jako je „The Wheels on the Bus“, může být zábavné a moti-vující. Vaše vlastní nadšení pro učení angličtiny může rovněž inspirovat dítě, aby se k jazyku připojilo.

Kromě toho existují on-line kurzy vedené zkuše-nými britskými učiteli, které mohou podpořit efektivní a příjemné učení jazyka.

Nebojte se technologií

Děti rády využívají moderní technologie, což může výrazně přispět k jejich rozvoji. Nebojte se využít on-line mate-riály a vytvořit digitální záži-tek, který bude děti moti-vovat. Používání internetu jim umožňuje učit se různým dovednostem a rozvíjet jak kognitivní, tak sociální po-znání.

Technologie nabízí nejen on-line hry, které mohou být zábavné a vzdělávací, ale také různé metody dálkového studia, které umožňují flexibilní a interaktivní učení. Integrace těchto technologií

do procesu učení může dětem pomoci nejen v rozvoji jazykových dovedností, ale i v získávání technických znalostí, které jsou dnes velmi cenné.

Hry jako nástroj učení

Když děti vnímají učení jako něco, co je baví a co je pro ně zajímavé, přestanou to považovat za povinnost nebo ob-tíznu úlohu. Místo toho se začnou těsit na každou no-vou lekcii a nové poznatky, což vytváří pozitivní asociace s učením, které mohou přetr-vávat dlouhodobě. Děti se při učení rády baví, a proto je efektivní kombinovat učení s hrami.

Hry jsou skvělým způsobem, jak děti naučit angličty, protože podnecují jejich představivost a kreativitu. Vhodná hra má smysl a umož-nuje studentům procvičit si slovní zásobu, gramatiku a komunikační dovednosti, čímž zvyšuje jejich zapojení a radost z učení.

MET

Výběr jazykového kurzu jinak

V dnešní globálně propojené společnosti je plynulá komuni-kace v angličtině klíčová pro osobní i profesní úspěch.

Pečlivě navržená školení a neustálý profesní rozvoj učitelů zajistí, že ovládají nejen teoretické základy, ale i praktické dovednosti v používání jazyka. Jak vybrat ideální jazykový kurz?

Rodilý mluvčí s vášní

Při hledání ideálních učitelů angličtiny se klade důraz na pečlivý výběr, který zajišťuje vysokou kvalitu výuky a efek-tivní podporu studentů.

Klíčovým faktorem je nalezení rodilých mluvčích angličtiny, kteří nejenž mají perfektní jazykové dovednosti, ale jsou také skutečně nadšení pro pedagogickou práci. Je zásadní, aby tito učitelé měli silné akademické zá-zemí a bohaté zkušenosti s vý-ukou angličtiny jako druhého jazyka.

„Vysoká odborná úroveň a zkušenosti umožňují učite-lům účinně předávat jazyko-vé znalosti a přizpůsobit vý-učku potřebám různých stu-dentů. Kromě odborných do-vedností je však důležitá také jejich schopnost vytváret přívětivé a motivující stu-dijní prostředí. Učitelé by

měli být laskaví, poutaví a schopní efektivně komuni-kovat s žáky z různých kulturních a sociálních prostředí,“ vysvětluje Pavel Los, ředitel Meridian School of English Česko.

Interaktivní hodiny

Bez živého a pozitivního prostředí mohou být on-line lekce výzvou, ale rodilí mluvčí umí udržet vysokou úroveň nadšení a angažovanosti.

Jejich schopnost přizpůsobi-vit výuku individuálním po-třebám a zájmem studentů hraje klíčovou roli v efektivitě jejich pedagogického přístupu. Díky použití her a interaktivních cvičení podle osnov Cambridge dokážou učitelé učinit výuku angličtiny nejen poučnou, ale také zábavnou.

Tento přístup nejen že stimuluje zájem studentů, ale také zvyšuje jejich motivaci a aktivní zapojení do procesu učení. Když jsou hodiny atraktivní a dynamické, stu-denti se lépe soustředí a snad-něj se věnují svému jazyko-vému rozvoji.

Personalizace a přístup

Učitelé jsou školeni k rychlému rozpoznání silných a slabých stránek každého studen-



V rámci zajištění kvalitní výuky se klade důraz na školení učitelů zaměřené na různé kultury a vzájemný respekt.

PROFIMEDIA

nou pozornost a podporu v oblastech, kde je to nejvíce nutné. Personalizované úpravy výuky nejenž podporují individuální pokrok, ale také posilují sebevědomí studen-tů a jejich motivaci k dalšímu učení.

MET

Hubnutí 21. století: nikdo už nechce pilulky na hubnutí a čaje

Pořidte si ho za 0 Kč!
Volejte: 516 803 599

Tato náplast odstraní 2,5 kg břišního tuku za 72 hodin

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

Zcela nepostřehnutelný, neviditelný pod oblečením, tenký a diskrétní - a zeštíhlí vás o 2,5 kg za pouhých 72 hodin! Inovativní náplast napuštěná těmi nejúčinnějšími látkami na hubnutí - včetně přírodního extraktu ze štíkozubce z pobřeží karibského ostrova Martinik. Zde je průlom v hubnutí, který ukončil zlaté časy výrobců zastaralých fit čajů. **VYZVEDNĚTE SI HO, dokud je ještě k dispozici, ZCELA ZDARMA!**

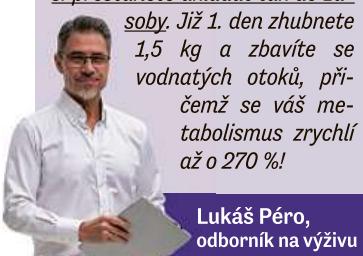
To zcela mění všechna dosud známá pravidla hubnutí. Hubnoucí náplasti hubnou přímo přes kůži - působí přímo na podkožní tukovou tkán a snaží jeji tloušťku až o 50%! Spalují tuk rovnoměrně, zplošťují břicho a zeštíhlují pas až o 4 cm týdně. Odstraňují tukové „boky“ v pase, povislé pány na pažích a záhyby na zádech. Odstraňují nahromaděnou vodu, zeštíhlují obličej a celou postavu NON STOP, uvolňují účinné látky 24 h/7. Žádná jiná metoda hubnutí vám nedá takové výsledky. Vyzkoušejte ji okamžitě, protože právě byla zpřístupněna ZDARMA.

BEZ OMEZENÍ

Zhubněte 5,5 kg za 10 dní a zmenšete obvod stehen o -4 cm.

„Přípravek na hubnutí z karibských ostrovů je dlouho očekávanou úlevou pro ty, kterým se již léta nedáří zhubnout, bojují s opakovaným přibýváním na váze, „ze vzduchu“. Zeštíhlující výtažky z náplasti pronikají přímo do podkožní tukové tkáně a nemilosrdně ničí tukové buňky, takže si přestanete ukládat tuk do zásoby. Již 1. den zhubnete

1,5 kg a zbavíte se vodnatých otoků, přičemž se váš metabolismus zrychlí až o 270%!



Lukáš Péro,
odborník na výživu

DOKONALÉ TĚLO

štíhlé - pevné - vyrýsované tělo

ZA POUHÝCH 10 DNÍ!

- Nalepte si náplast
- Zhubněte -2,5 kg za 3 dny
- Získejte ploché břicho
- Obleče si o 2 velikosti méně
- Hubněte dál, žádne počítání kalorií a žádný jo-jo efekt!



Už žádné vyhazování

peněz do kanálu

NEZTRÁCEJTE NERVY - ZTRÁCEJTE KILOGRAMY!

Nezabraly na vás zázračné čaje na hubnutí, fit-batony a potraviny v prášku, které tak horlivě propagují celebrity na internetu? Jen vaše penězenka zhubla na po sobě jdoucích létech? Nejen 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 více... je to začarováný kruh!



Zhubla jsem 19 kg
- 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! Získala jsem díky nim ploché břicho bez tukové pneumatiky, „ukrojila“ jsem 11,5 cm z obvodu pasu a vyrýsovala jsem si výraznou liniu pasu. Zeštíhlily mi stehna a odstranily z nich celulitu. **Z 91 kg jsem se dostala na 72 kg, aniž bych se nějak extra snažila!**

Prof. Jasper Brown naštěstí vysvětuje, jak z něj ven: *na trh se konečně dostaly náplasti na hubnutí s 99,7% účinností, které vytvarují a zeštíhlí vaši postavu o 2,5 kg za 3 dny - trvale a bez rizika jo-jo.*

BANÁLNĚ JEDNODUCHÉ HUBNUTÍ

**Rekordmani zhubli
15 kg za jeden měsíc!**

Nezáleží na tom, kolik kilogramů musíte shodit. Nezáleží na tom, jak jste k nadváze přišli, jak dlouho s ní bojujete nebo zda máte genetické sklonky k přibírání. Jedno je jisté: čím dříve použijete první hubnoucí náplast, tím dříve uvidíte v zrcadle štíhlější, krásnější a pevnější tělo. Snadno zhubnete 5 kg za 10 dní, vaše břicho bude plošší, stehna štíhlější, z obličeje zmizí dvojitá brada a vaše dřívě gelovitá kůže bude vypnutější a pevnější. Testy prokázaly: až 99/100 uživatelů náplasti zhublo 2,5 kg během prvních 3 dnů. Za 4 týden 52 % z nich zhublo více než 15 kg, potvrzuje profesor Brown. Za pár dní budete i vy měnit oblečení o 2-3 čísla menší a spálíte tu třesoucí se břišní pneumatiku, kterou tak nenávidíte! Nikdy to nebylo jednodušší!

Zjistěte, jak rychle zhubnete a cíte se skvěle ve svém těle

Nepřítvárejte už časem ani penězi, kteřími si namastíte kapsy výrobců čajů, pilulek, semínka a prášků. Tentokrát důvěřujte odborníkům - vědcům a odborníkům na výživu, ne obchodníkům. Vaše tělo se vám odvděčí zefektivněním, o 270 % rychlejším metabolismem cukrů a tuků a štíhlější 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 fenomenálně štíhlou postavu, štíhlý pas, pevná stehna bez celulidy, štíhlý obličej a načrtnuté klíční kosti. Zvednuté hýzdě, svědne štíhlá ramena a ploché břicho. Za pouhé 3 dny zhubnete -2,5 kg - máte o to postaráno.

**Doporučení oficiální
zdravotnické organizace.**

**Záruka profesora
Jaspera Browna:**

Hubnutí nemá nic společného s utrácením peněz. Nemusíte nic utráct, abyste vyzkoušeli inovativní náplasti zdarma a zjistili, jak rychle zhubnete. Za 10 dní zhubnete až 5,5 kg a v pase až -11 cm. Budete jist, co vám chutná, bez obav z jo-jo efektu. Náplast zabrání přibírání na váze a bude vás hubnout den po dni - dokud nedosáhnete vysněné postavy.

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

**BEZ JAKÝCHKOLIV
SKRYTÝCH POPLATKŮ
a zhubnete 2,5 kg za pouhé 3 dny!**

**Prvních 100 lidí kteří zavolají
do 30.08.2024 r., obdrží
100% náhradu výrobce.**

**Zavolejte:
516 803 599**

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



První selfie fotka už u porodu? Sdílení dětí on-line je hrozba

Ročně dojde ke statisícům případů zneužívání dětí na internetu.

Rodiče své děti vystavují na internetu často nebezpečí, aniž by si to vůbec uvědomovali. Fotky a videa, které vypadají na první pohled nevinně, totiž často končí na pedofilních fórech. Výzkum ukazuje, že pokud pedofilové využívají pro vyhledávání materiálů sociální sítě, tak se nejčastěji jedná o Instagram a 45 procent pedofilů jej využívá i ke kontaktovaní dětí. O nářstu sexuálního obsahu spojeného s dětmi vypovídají také reporty mezinárodních organizací. Ročně evidují téměř 393 tisíc případů a více než 275 tisíc webových stránek. Zveřejněný materiál se pak velmi těžko mže a vymáhá zpátky. Samotné šíření, pokud materiál nebyl pořízen za účelem dětské pornografie, však nelze postihnout. Vyplývá to z analýzy portálu datové žurnalistiky Evropa v datech.

Prevence se řadí mezi špičky

Podle studie časopisu JMIR Pediatrics and Parenting má většina dětí svou digitální stopu ještě před narozením. Mohou za to rodiče, kteří skrze sociální sítě informují o očekávání potomka a následně sdílí i jejich fotografie. Problémem je zejména sdílení citlivých osobních materiálů, například odhaleného těla nebo obličeje.

Jen organizace Internet Watch Foundation (IWF) každoročně registruje přes několik stovek tisíc nahlášených případů. Za minulý rok jich bylo zaznamenáno téměř 393 tisíc, což je nárůst o pět procent oproti roku 2022. Vzhledem k propojování sociálních sítí s běžným životem je tento vývoj téměř nevyhnutelný. Dá se však zmínit například prevencí na školách nebo lepší informovaností rodičů.

V Česku se řadí prevence na školách mezi špičky, a to především díky dostupnosti široké škály programů, materiálů a aktivit. Zabývají se jí i soukromé firmy, které vzdělávají děti a doprovázejí v rámci vlastních programů. „Nezaměřujeme se jen na děti, ale snažíme se edukovat i rodiče a prarodiče. Současně mladí

jsou generaci, která už využívá telefonem v ruce a jeho využívání je pro ně běžné. Často si ale neuvědomují, kde mohou jejich sdílená videa nebo fotky skončit,“ vyšvětuje Jakub Ludvík, manažer korporativní bezpečnosti společnosti T-Mobile.

U rodičů je situace o poznání horší než u dětí. „Máme zkušenosť, že rodiče dětí nemají moc zájem o preventivní programy a na akce jich přijde jenom několik. Když vezmu nejčastější chyby, které rodiče dělají, tak je to neuvážené sdílení digitální stopy. A to nejen svoji, ale také dětí,“ popisuje Martin Kožíšek z CZ.NIC situaci v Česku.

K tomu se kloni také Jakub Vinčálek, mluvčí Policie ČR. Dle jeho slov se sice povědomí rodičů o nebezpečí na internetu zlepšilo, stále ale není ideální. Takzvaný sharenting – případy, kdy rodiče sdílí obsah o svých dětech, má jiná úskalí – nelze ho kvůli jeho původně nesexualní povaze kvalifikovat jako dětskou pornografii. Proto je i další nakládání s těmito fotografiemi a jejich šíření velmi těžko postižitelné.

Strašák jménem Instagram

Za minulý rok zablokovala organizace IWF 275 652 webových stránek, které obsahovaly materiály spojené se sexuálním zneužíváním dětí či odkazy či reklamu na ně. Evropa zároveň představuje největšího hostitele zmíněných stránek. Konkrétně Česko zastává v Evropské unii 11. místo, zatímco nezáviditelně prvenství již několik let po sobě drží Nizozemsko. Na členské státy EU dokonce spadá až 51 procent nahlášených případů z celého světa.

Z výzkumu organizace Suojellian Lapsia vyplývá, že 32 procent respondentů používá pro vyhledávání, zhlédnutí a sdílení materiálů zobrazujících sexuální zneužívání dětí sociální sítě. „Mezi ty nejčastěji zmínované patří Instagram, na kterém zároveň většina rodičů sdílí fotky a videa svých ratolestí,“ doplňuje Alexandra Cholevová, analytička Evropy v datech.

Mezi českými rodiči se podle šetření Palackého Univerzity v Olomouci a společnosti Microsoft kromě Instagramu nejčastěji jedná o Facebook, Messenger nebo WhatsApp. Data dále odhalují, že 69 procent dotazovaných českých rodičů někdy v minulosti



Alarmující je fakt, že až 19 procent rodičů nežádá ostatní rodiče o souhlas ohledně zveřejnění obsahu s jejich dětmi. Takovým chováním navíc porušují zákon.

PROFIMEDIA

sdílelo na internetu fotku svého dítěte. Nejčastěji to bylo během prvního roku života dítěte a 9,9 procenta dotázaných uvedlo, že první fotku zveřejnilo hned v den porodu.

Explicitní fotky

Právě neřízené šíření fotografií představuje zásadní riziko sharentingu, na nějž se v rámci prevence upozorňuje. Fotografie sdílené rodiči, se totiž dostávají až na pedofilní fóra. „Poměrně často se mezi uživateli materiálů objevují nejen explicitní fotografie dětí, ale běžně také fotky a videa, které se na první pohled zdají nevinné, například z dovolených,“ potvrzuje vedoucí aplikovaného výzkumu v Národním ústavu duševního zdraví (NUDZ) Marek Navrá-

til. Pokud dojde k rozšíření takového materiálu na internetu, existuje jen malá šance, že by snímek šel zcela vymazat. „Dokážeme odstranit některý obsah z internetu, ale neumíme zaručit, že ho tam po čase někdo opět nenahraje. Pokud má video tisíce kopii, je odstranění velmi složité a mnohdy nemožné. Navíc se některý obsah může nacházet v zemích, na které nemáme páky. Jedná se o země bývalého Sovětského svazu, Seychely a podobně,“ říká Martin Kožíšek z CZ.NIC.

Jako nejběžnější důvod pro sdílení obsahu s dětmi uvádějí rodiče udržení kontaktu s rodinou a přáteli. Téměř třetina českých rodičů nemá žádné obavy ze sdílení obsahu o svých dětech na internetu. Většina dotázaných se při-

tom setkala s tím, že jiní rodiče sdíleli fotografie svých obnázených potomků nebo příliš osobních videí a fotografií dítěte. Další studie pak dokazuje, že rodiče, kteří sdíleli materiál, kde se objevily jejich děti, jsou častěji kontaktováni za účelem pořízení dětské pornografie za peníze.

Alarmující je fakt, že až 19 procent rodičů nežádá ostatní rodiče o souhlas ohledně zveřejnění obsahu s jejich dětmi. Takovým chováním navíc porušují zákon. U školek a škol bývá sice praxe taková, že většina o povolení sdílet fotografie rodiče žádá, výsledkem však může být veřejnosti přístupné album z výletu na koupařiště. Takových alb lze najít například na serveru Rajče.net celou řadu.

MET

UMĚLÁ INTELIGENCE JAKO NÁSTROJ KE ZNEUŽÍVÁNÍ

AI dokáže vygenerovat nahé snímky i ze zdánlivě neškodných fotografií.

- Nutno podotknout, že pro děti může představovat riziko už pouhé sdílení jejich obličeje. V roce 2023 na sociálních sítích kolovaly nahé fotografie dívek ze španělského města Almendralejo.

- Nahé snímky vygenerovala umělá inteligence z fotografií dívek dostupných on-line. Podle amerického informačního střediska pro hlášení materiálů

o sexuálním zneužívání dětí (NCMEC) jsou nové formy zneužívání dětí na internetu na vzniku. „Pokud za pomocí umělé inteligence vytvoříte dětskou pornografii, tak je to samozřejmě trestné. Pokud ale vytvoříte dílo dospělé osoby, tak to trestné není, ale zkoumá se, jak přesně byla osoba takovým jednáním poškozena,“ komentuje problematiku odborník na AI Jakub Vinčálek.

- To potvrzuje také Jakub Ludvík ze společnosti T-Mobile: „Podobně jako oheň může být i AI dobrý sluha, ale také špatný pán. Sdílení jakéhokoliv obsahu na platformách, které jsou takzvaně zdarma, neznamená nic jiného, než že vložené soubory jsou pak použity pro jiné účely. A tak se klidně může stát, že se fotografie z dovolené můžou v nějaké formě objevit na obrázku vygenerovaném pomocí AI.“ MET

se vyvíjející oblast, která takové možnosti umožňuje už v současnosti.

Pacienti boří některé zažité myty

Srpen je mezinárodním měsícem nemoci SMA.

Bez pomoci si neuvaří ani čaj, nenajedí se, nenapijí, nevycistí si zuby a při seznámení vám nepodají ruku, přestože by chtěli. Brání jim v tom spinaální svalová atrofie (SMA). Pacienty, kterým postupně slábnou všechny svaly v těle, lidé vnímají často jen skrze jejich nemoc. I oni však mají touhy jako zdraví lidé. Chtějí se osamostatnit, žít v partnerském vztahu nebo mít děti. Témata, o kterých se příliš nemluví, otevírají pacienti v sérii rozhovorů s názvem ne-SMAzatelní. První díly vyšly u příležitosti Mezinárodního měsíce SMA, který připadá na srpen.

„S mamkou jsme v jedné chvíli došli do bodu, kdy jsme se chtěli oba vymanit z pečujícího vztahu. Mamina se chtěla vrátit do práce, já chtěl studovat, žít si po svém a mít v životě větší svobodu. Začal jsem tak bydlet s přítelkyní a využívat služeb profesionální osobní asistence,“ popisuje 28letý Adam první kroky, které přibližně před 3 lety vedly k jeho osamostatnění.

Od narození přitom trpí spinální svalovou atrofii, pohybuje se pomocí elektrického vozíku a potřebuje 24hodinovou péči. Nemoc, která je vrozená a může za ni mutace genu SMN1, způsobuje, že pacientovi nefungují správně motorické neurony. Jejich úkolem je posílat signály z mozků do svalů.

A právě svaly tak postupně kvůli nečinnosti slábnou a přestávají pracovat. V Čes-

NESMAZATELNÍ

Moderátor podcastu Hynek Latta ve zcela otevřených rozhovorech mluví se svými hosty o tom, jak vypadá soužití a výchova dětí s nemocným partnerem a jak v takovém vztahu nevyhořet.

- Probírá, jaké to je vyrůstat vedle sourozence se svalovou atrofií či jak se daří lidem s takto těžkým postižením budovat úspěšnou kariéru.
 - Řeší také to, co prožívají zdraví rodiče, když se jim narodí dítě s SMA. **MET**

ké republike žije s touto diagnózou 397 lidí. Nemoc napadá pouze periferní nervový systém, což znamená, že intelekt pacienta nijak postižený není. Přesto se pacienti často

setkávají s neporozuměním. „Stává se mi, že na úřadech, nebo dokonce i v nemocničích mluví lidé na moji asistentku, místo aby se obrátili přímo na mě,“ říká Hynek.

Latta, který v novém podcastovém seriálu neSMAzatelně vede rozhovory s pacienty se SMA a jejich blízkými. „Seriál proto vznikl jako podpora pacientů s diagnózou SMA a lidí, kteří s nimi žijí.“

kolem nich. Pomůže ale také odborníkům, protože dává nahlédnout do života pacienta v osobní rovině a boří některé zařízené mýty,” dodává Hynek Latta. **MET**

INZERCE

**Elektrické vozíky
a skútry**

Doporučuje
Jirka Krampol

SELVO

SELVO Jediné
v BEZ SPZ

ČESKÁ FIRMA
32 let tradice

SELVO 4800

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

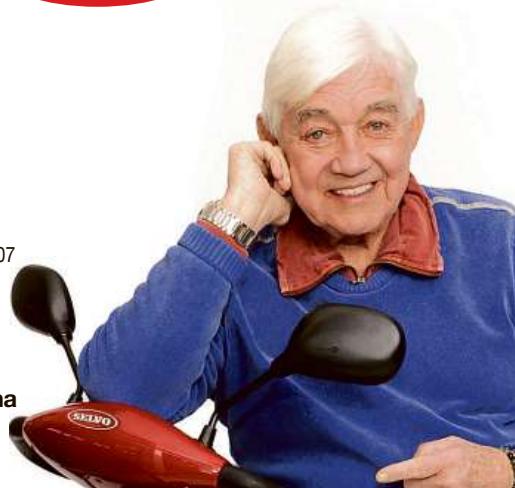
~~72 590 Kč~~ **49 990 Kč**
vč. DPH

SLEVA 31 %

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

Soběslav Oáza-CykloSport Švec, Na Ohradě 368, tel.: 381 211 481, 603 836 119	Vlašim CYKLOŠVEC, Na Potoce 225, tel.: 603 879 634
Třebíč - Trnava Autobaterie Kopečný s.r.o., Trnava 215, tel.: 724 319 325, 568 823 537	Havlíčkův Brod , Pražská 3807 Jihlava , Fritzova 4260/4 ADOVE s.r.o. tel.: 737 007 875

Seznam všech prodejců a další produkty najdete na
www.selvo.cz



„Je důležité nepoužívat AI jako zkratku, ale jako prostředek“



Jana Večerková působí více než 12 let v oblasti start-upů a vývoje inovativních produktů po celé Evropě. Se svým bratrem založila Coding Bootcamp Praha.

5000 pacientů, si může všimnout více možností a bude mít více poznatků než lékař, který jich viděl jen 500.

Jak mohou organizace využít AI k podpoře celoživotního učení svých zaměstnanců?

AI je už v dnešní době velkým pomocníkem pro každého zaměstnance, který se seznamuje s novým tématem anebo novou dovedností. Na rozdíl od mentora nebo seniorního zaměstnance v dané firmě má AI také nekonečné času i nekonečnou trpělivost, tudíž se zaměstnanci, který je v tématu nový a potřebuje se zeptat na všechny malíckosti a základní věci, se může nestále věnovat. Velký příslib je do budoucna i v personalizaci učení díky AI, která půjde do větší hloubky než jen současná řešení. Již v současnosti existují řešení, která upravují vzdělávací cestu daného zaměstnance podle jeho pokroku a podle toho, co mu často činí potíže. V budoucnu ale může AI tuto cestu personalizovat i na základě širšího využití dat o studentovi jako takovém a aktivně spoluvtvářet obsah dle jeho potřeb.

Jak může v budoucnu AI ovlivnit současné vzdělávací systémy na školách a univerzitách?

Umělá inteligence má potenciál využívajícím uvolnit ruce díky automatizaci hodnocení úkolů a poskytování alespoň částečně zpětné vazby. To by mohlo uvolnit učitelům čas, aby se mohli soustředit na individuální podporu studentů. Díky personalizaci učení má

AI potenciál adaptovat vzdělávací obsah a tempo, tak aby všichni studenti byli neustále v zóně, kde se optimálně učí, a takzvaně jsme je jako vyučující neztráceli. Do budoucna je tedy možné očekávat větší integraci AI do výukových praktik.

Jaké jsou hlavní výhody a rizika spojená s rychlým učením AI ve srovnání s lidským učením?

Jeden z důvodů, proč mnoho tvůrců AI volá po regulaci AI, jsou nedorešené etické otázky, jako je zaujatost, soukromí a transparentnost. Vzhledem k faktu, že umělá inteligence bude brzy – případně už je – výrazně chytřejší než my, tak je otázka její zneužitelnosti k manipulaci více než aktuální. Jeden z tvůrců AI, Geoffrey Hinton, to vysvětluje takto: Chceme se ujistit, že i když je AI chytřejší než my, tak bude dělat věci, které jsou pro nás prospěšné. To je ale těžké ve světě, kde motivací mnoha lidí je AI využít pro manipulování voleb nebo třeba vytvoření robotických vojáků, co zabijejí lidi. Schopnost kritického myšlení je proto v čase AI důležitější než kdykoli jindy. Pokud si lidé nebudou lámat mozek, aby si rozšířili schopnost přemýšlet, tak bezpochyby ztratí jakékoli místo v budoucnosti, kde bude hrát čím dál větší roli technologie. Proto je důležité nepoužívat AI jako zkratku, která vám říká, co si máte na dané téma myslit, ale jako prostředek, který vy ovládáte a jehož výsledky jste schopni kriticky zhodnotit.

MET

Umělá inteligence (AI) zásadně mění vzdělávání a profesní rozvoj.

V rozhovoru Jana Večerkové, zakladatelky a ředitelky intenzivních kurzů programovaní Coding Bootcamp Praha, odhaluje, jak konkrétní algoritmy a technologie umožňují AI učit se rychleji než lidský mozek a překonávat lidské schopnosti v analýze a predikci dat.

Vysvětluje, jak firmy mohou využít AI k podpoře celoživotního učení zaměstnanců a jak umělá inteligence ovlivní budoucí vzdělávací systémy.

Zdůrazňuje také potřebu kritického myšlení a etického přístupu při implementaci těchto technologií.

Jaké konkrétní algoritmy a technologie umožňují AI učit se rychleji než lidský mozek?

Systémy AI jsou trénovány na masivních souborech dat, které zahrnují miliardy či biliony příkladů. To jim umožňuje učit se a zpracovávat informace v rozsahu, který by pro lidský mozek byl nemožný. Tato rychlosť zpracování informací umožňuje AI provádět složité výpočty a simula-

ce, které by pro lidský mozek trvaly příliš dlouho. Například systém AlphaGo od DeepMind se naučil hrát hru Go na mistrovské úrovni tím, že byl trénován na 30 milionech her.

Jak umělá inteligence překonává lidské schopnosti v analýze a predikci dat?

AI je výkonná proto, že dokáže zpracovávat obrovské množství dat – mnohem více než jediný člověk. A modely AI díky tomu mohou v datech odhalit vzorce a trendy, které jinak člověk nevidí – stejně jako lékař, který viděl

INZERCE

Korunka

Není o co hrát?

Vyhrajte v Korunce Raketu

50 MILIONŮ!

2x denně, jen za 30 Kč.

korunka.eu

13 29 33 42 32 31 21

(B) Ministerstvo financí varuje: Účast na hazardní hře může závislosti způsobit.

NEODOLATELNÉ KLOUBY

**Posilujte své klouby a páteř -
užijte si pohybový komfort v každém věku!**

Nejčastěji doporučovaný přípravek pro podporu osteoartikulárního systému

PŘEDPOKLÁDANÉ ZA 0 KČ!

Jedná se o poslední volné balíčky. Získejte na: 564 600 385

Ztěžuje vám chronická bolest zad každodenní fungování? Pociťujete tzv. ranní startovací bolest po probuzení a musíte dlouho „zahřívat“ ztuhlé svaly a klouby? Máte pocit, že se zhoršila vaše pohyblivost a snížil se rozsah plynulého a bezbolestného pohybu? Začněte jednat ještě dnes - posilte své klouby zevnitř pomocí průkopnického produktu na podporu osteoartikulárního aparátu - nyní k dispozici zcela ZDARMA!

UVÍDÍTE, JAK RYCHLE SE VÁM ULEVÍ:

- Bolesti zad, krku, ramen, kyčlí, kořenů a zápěstí
- Praskání kolene
- Ztuhlosť kloubů a svalů

Pulzování v kostech, charakteristické „kroucení“ kořenů při změně počasí, vyzárující bolesti v páteři, ztuhlosť šíje nebo nepříjemné „křupání“ při ohýbání kolene jsou poplašné signály vaší kostry, že potřebuje komplexní podporu. Dnes máte jedinečnou příležitost seznámit se s účinky vysoce koncentrovaného kolagenového přípravku na posílení kloubů, kostí a svalů ZA 0 Kč - a možná se vám brzy zlepší pohyblivost více, než čekáte.

Ochrana kloubů před mikrotrhlinami

Jaké účinky můžete pozorovat, když začnete pravidelně dodávat svým kloubům výživný kolagen? Lidé, kteří používají silný kolagenový přípravek, nejčastěji pozorují: snížení pocitu zablokování kloubů, snížení otoků, kontraktur a pohybového nepohodlí, úlevu od pronikavé bolesti zad a ztuhlosti šíje a hladší ohýbání zápěstí, loktů a kolene.

Větší rozsah pohybu v otočných kloubech = větší každodenní pohyblivost!

„Ignorované problémy s klouby se budou jen zhoršovat, a proto je tak důležité začít se o své klouby a pohybový aparát starat co nejdříve - zejména pokud jste senior, vedete aktivní životní styl nebo jste si v minulosti způsobili výron, zranění či úraz. Pravidelné užívání přípravku Pioneer Collagen vám pomůže **posílit klouby, chrupavky, svaly, šlachy a vazy** a v konečném důsledku zmírnit přetrvávající bolesti kloubů a omezení pohybu.“

Odborník na zdravý pohyb

Klouby nasycené kolagensem: ➤ jsou odolnější vůči velkému zatížení ➤ lépe absorbuje pohyby ➤ jsou více „promazané“



Koncentrovaná kolagenová formule:

- ✓ Podporuje klouby a svaly po namožení a přetížení
- ✓ Pomáhá zmírnit osteoartikulární bolesti
- ✓ **Příznivě působí na pohyblivost kolene, ramen, kyčlí a zápěstí.**
- ✓ Může snížit problémy se zády, ztuhlosť šíje a bolesti bederní páteře.
- ✓ Pomáhá vyživovat kloubní chrupavky, šlachy a vazy.
- ✓ Může snížit „vrzání“ a pocit tření mezi klouby.

Použití pro:

- problémy s klouby
- neuralgie
- oslabená páteř
- cvakání v kostech
- praskání v kolenu

**Přírodní
S.O.S. na bolavé
klouby -
NYNÍ JEN
ZA 0 Kč!**

*bez háčků a certifikátů

Užívejte si každý pohyb a ŽIJTE AKTIVNĚ

Nezapomeňte, že nikdy není pozdě poskytnout svým kloubům pevnou oporu. Tento osvědčený přípravek vám pomůže **doplnit nedostatek kolagenu**, zvýšit produkci synoviální tekutiny, která zajišťuje klouzavost mezi klouby, a vyživit kloubní chrupavky. Zavolejte si nyní o balení kolagenového přípravku ZDARMA a přesvědčte se, jak krásný může být život bez omezení pohybu.

Podpořte namáhané klouby a zlepšete svou pohyblivost S KOLAGENOVOU FORMULÍ ZA 0 KČ!

Zavolejte: 564 600 385

Prvním 100 lidem, kteří se ozvou do **30.08.2024**, výrobce vrátí **100 % peněz**.

Většina Čechů chce dožít doma.
Málokdy tomu tak opravdu je

Zdravotní péče je hrazená ze zdravotního pojištění.

Paliativní a hospicová péče zajišťuje nevyléčitelně nemocným lidem důstojné a pokud možno bezbolestné umírání. Snaží se zachovat jejich důstojnost, zajistit jim kontakt s nejbližšími a to, aby umírající neodcházela osamocen.

Je určena těm, kteří trpí nevyléčitelnou chorobou v pokročilém stadiu onemocnění, u nichž byly vyčerpány všechny dostupné možnosti léčby vedoucí k uzdravení.

I když většina Čechů upřednostňuje prožít poslední okamžiky svého života doma, mnozí nakonec končí svůj život v institucích.

Ve snaze o změnu této skutečnosti vznikl před 18 lety Nadační fond Umění doprovázen, který poskytuje finanční a materiální pomoc českým hospicům a podílí se i na roz-

voji paliativní péče v Česku. Jednou z častých otázek bývá, zda si umírající člověk může zvolit, kde chce strávit poslední okamžiky svého života.

„To samozřejmě záleží na přání každého z nás. Průzkumy však jasně ukazují, že většina Čechů (minimálně 80 procent) by si přála zemřít v domácím prostředí, ale jen málokdo svůj život doma skutečně končí a naprostá většina lidí umírá v léčebnách dlouhodobě nemocných, domovech pro seniory, nemocnicích či v dalších podobných institucích. Rozhodnutí dožít

v bezpečí svého domova je jednodušší, když víte, na koho se obrátit. Mobilní hospicová péče je nevylečitelně nemocným a jejich rodinám oporou 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, 365 dní v roce. Bohužel však stále ještě není všeobecně dostupná a lidé se běžně neorientují v její nabídce, "říká Hana Haráková, zakladatelka a předsedkyně správní rady Nadačního fon-

Kdy nastává čas pro péči?

To, že někomu byla navržena palliativní péče, určitě nepřichází z ničeho nic. Pravděpodobně má tento člověk za sebou uždravující léčbu, která však byla ukončena, protože jeho onemocnění na ni již nereaguje.

Pak nastává chvíle, kdy by ideálně měla nastoupit péče paliativní, která zajišťuje ne-vylíčitelné nemocným lidem důstojné a pokud možno bez-bolestné umírání. Dotyčný by měl být informován o svém skutečném zdravotním stavu ošetřujícím lékařem, který by ho měl informovat o možnostech paliativní péče v daném regionu.

„Dostupnost palliativní péče u nás je však velmi nerovnoměrná. Jsou místa, kde funguje ližkový hospic a několik zařízení mobilní péče, a pak jsou místa, kde ani jedna z těchto služeb není dostupná. Regionální rozdílnost je u nás vysoká,“ uvádí Hana Haráková.

Zdravotní péče je zpravidla



Vedle lůžkových hospiců existuje již poměrně široká síť mobilních hospiců či týmů zaměřených na tuto péči v nemocnicích.

ního pojištění, protože většina mobilních hospiců má smlouvu se zdravotní pojišťovnou. Je to však potřeba ověřit u konkrétního hospice, protože existují i menší hospice, které smlouvu se zdravotní pojišťovnou nemají.

Náklady na dodatečné služby se pohybují v řádech nižších stovek korun. Věšinou jsou zvýšené jen v neplatném

za každý den hospicové péče. Platba je však vždy nastavená tak, aby byla péče mobilního hospice dostupná každému. Výši příspěvku je možné zjistit vždy na webových stránkách konkrétního hospice.

Pečující o těžce nemocného člověka má samozřejmě nárok i na státní příspěvek. S žádostí jím může pomoci sociální pracovnice hospice při kach konkrétnímu hospice.

SUPER VÍKEND 9. 8. - 12. 8. 2024

PLATÍ OD 7. 8. DO 13. 8. 2024

ČESKÝ SUPERMARKET

TERNO JIHLAVA – NEJVĚTŠÍ NABÍDKA OD MÍSTNÍCH VÝROBCŮ

**o
z
r
u
t**

A weekly promotional flyer from Coop supermarket. The top features the slogan 'Ryze české TERNO' in large orange letters, the date range 'Plati 7. 8.-13. 8. 2024', and the word 'Kvalitní potraviny'. It includes a small logo for 'Srdce s výhodou' (Heart with a benefit). The central part of the flyer displays various food products with price tags and promotional offers like 'SUPER CENA' (Special Price). A large red circle highlights a 'Náš tip' (Our tip) section featuring Magnesia water. The bottom half shows more products like kasha, cereals, and Nestlé items, along with a 'SUPER VÍKEND' (Super Weekend) offer for the period 9. 8.-12. 8. 2024.

INNITIVE

Risk je zisk? Ženy mají z investování respekt

Investicím se v Česku věnuje padesát procent žen.

Zatímco 70 procent českých mužů má zkušenosti s investováním, u žen se jedná pouze o polovinu populace. Muži přistupují k investicím aktivněji a s vědomou vyššího zisku jsou ochotni podstoupit větší riziko.

Naopak ženy upřednostňují bezpečnejší investice a častěji vyhledávají radu finančních poradců. Vyplývá to z průzkumu Jak Češi investují?, který si nechala prostřednictvím platformy Instant Research zpracovat investiční platforma InvestBay.

V době, kdy centrální banka snižuje základní úrokovou sazbu, roste poptávka po investičních aktivech. Přístup k nim a jejich správě se u mužů a žen v mnohem liší,

zároveň ale nacházíme postupy, které v tomto směru obě pohlaví spojují.

Patří mezi ně společné nahlízení na nemovitosti. Ty jako spíše bezpečné a atraktivní investice označilo více než 60 procent žen i mužů.

„Ze všech nabízených forem investic označili Češi nejvyšší bodovou hodnotou stran bezpečnosti a atraktivity práve nemovitostí. Nicméně stejně tak spatřují problém v tom, že na tyto investice nemají dostatek vlastních financí – jedná se o bariéru, která je limitující pro 72 procent respondentů,“ komentuje zakladatel a CEO investiční platformy InvestBay Daniel Rajnoch.

Jednou měsíčně investuje zhruba třetina mužů a pětina žen v České republice. Za spíše neutrátní a nebezpečnou investici označili ženy i muži shodně kryptoměny. Zatímco muži klidně i zaris-

kují, nese-li s sebou větší riziko pravděpodobnost vyššího výnosu, dámy přistoupí ve vícero případech na nižší výnos s menším rizikem.

Přes 40 procent dotázaných žen také uvedlo, že k investování potřebují služby finančního poradce, mužů bylo o skoro 10 procent méně. S tím souvisí otázka týkající se správně nastaveného investičního portfolia: 36 procent mužů si myslí, že ví, jak by vhodně diverzifikované portfolio mělo vypadat. Ženy si to myslí jen ve 22 procentech případů.

Z průzkumu také vyplývá, že ve srovnání s muži brání ženám v investování nedostatek informací a strach ze ztráty peněz. V takovém případě mohou být ideálním řešením tzv. mikroinvestice.

„Mikroinvestice umožňují i drobným investorům bezpečně a výhodně zhodnocovat volné prostředky. Nabízí

stabilitu a dostupnost bez nutnosti velkých finančních vkladů. Investorů mohou začít s částkami v rádu tisíců korun a postupně si svůj podíl navýšovat,“ vysvětluje Daniel Rajnoch.

MET

MIKROINVESTICE?

Ideální variantou jsou pak mikroinvestice do nemovitostí.

- Oproti akcím nebo kryptoměnám hodnota nemovitosti v čase výrazněji nekolísá a je odolnější vůči krátkodobým prudkým výkyvům na trzích.

- „Samozřejmě to neplatí u všech. Kromě zvyšování hodnoty nemovitosti je však výhoda i samotný příjem z pronájmu,“ uzavírá Rajnoch.

MET

Letní dovolenou letos plánuje 73 % Čechů, odpovídají tomu i jejich nákupy

Léto je v plném proudu a z průzkumu¹ společnosti Allegro vyplývá, že dovolenou letos plánuje více než 70 % Čechů. Do zahraničí cestuje více než dříve jen 8 % z nich, pětina pak plánuje méně zahraničních výjezdů. Na programu mají Češi v průměru čtyři letní výlety, 54 % vyrazí do zahraničí, 39 % bude cestovat po Česku a 44 % stráví dovolenou doma.

Většina (72 %) pojí své plány s návštěvou konkrétní destinace, kam necelá třetina (29 %) vyjíždí za ochutnávkou místních delikates, někteří pak i alkoholu. Více než polovina vyráží za přírodou - 67 % Čechů se chce během dovolené věnovat turistice a 28 % plánuje trávit čas na kole. Mladší generace pak zahrnuje do svých plánů i kulturní aktivity - 43 % chce navštívit muzea či památky a 27 % plánuje vyrazit i na některý z hudebních festivalů.

S letními výlety se podle Allegro mění i nákupní

zvyklosti Čechů. V období od června do září přizpůsobují své nákupy sezónním aktitvám a nejčastěji nakupují kosmetiku (43 %), plavky (41 %) či letní obuv (29 %). V kosmetice často sahají po přípravcích na opalování, přesto je však stále více než polovina z nich používá spíše příležitostně.

Vede SPF 30 a 50, ženy berou ochranu před sluncem zodpovědně!

V používání přípravků s ochranným faktorem tak mají Češi stále co zlepšovat

- více než pětina dotázaných (22 %) je dokonce vůbec nepoužívá. Když už si na ochranu vzpomenou, nejčastěji sáhnou po faktoru s číslem 30 a 50 (46 %) nebo 15-25 (38 %). Přes polovinu z nich absenci SPF odůvodňuje tím, že ji nepotřebuje, 36 % pak tvrdí, že ji používáte nechce a 15 % Čechů jednoduše zapomíná. Motivací k ochraně před UV zářením je hlavně strach z poškození kůže (87 %), u žen pak také snaha oddálit celkové stárnutí kůže (34 %). Data však ukazují i to,

že osvěta zabírá a stereotyp, že muži o sebe pečují méně než ženy, přestává platit. Přes 48 % českých mužů uvádí, že SPF používají již několik let a dalších 14 % s tím nedávno začalo.

Kromě kosmetiky Češi při letních nákupech sahají také po sportovním vybavení. Průzkum Allegra ukazuje, že 18 % z nich kupuje během sezóny trekové boty, 11 % cyklistickou výbavu a zodpovědní cestovatelé investují i do turistických příruček či cestovní sady pro první po-

moc. Nakupují se také slučné brýle (28 %), které jsou téměř dvakrát oblíbenější u žen než u mužů. Kromě toho chtějí být Češi dobře vybaveni i na pobyt na svých chalupách či ve stanu, 31 % z nich nakupuje přípravky proti klíšťatům a komárum, 11 % výbavu na kempování.

¹ Na základě průzkumu „Allegro nákupní trendy“ uskutečněného pro Allegro společností DANEAE Sp. z o.o., a to v červnu roku 2024 na vzorku 500 respondentů nakupujících online.



TV PROGRAM NA 9. 8.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
13.20 Ach, ta lásku nebeská... 14.25 Slovácko sa nesúdi (7, 8) 15.30 A Bůh... stvořil ženu 17.00 Na cestě po bangladéšské Dháce 17.30 AZ-kvíz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance	14.35 Nákladní kolosy v oblacích 15.20 Sisi, císařovna na útěku 16.15 Zapomenuté výpravy 16.40 Sousedé 17.10 Operace Barbarossa (3/3) 17.55 Podivuhodné Thajsko (2/2) 18.45 Bedekr III 19.10 Žijí jenom 2x (16) 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	12.25 Ordinace 13.40 Kriminálka 15.35 Las Vegas VI (16, 17) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.50 Na lovou II 18.55 Hospoda (43) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	10.40 Policie Hamburk XIII (26) 11.35 Policie Hamburk XIII (27) 12.35 Closer: Nové případy IV (12) 13.30 Komisař Rex VII (6) 14.30 Policie v akci 15.30 Ano, sě!	06.00 Ranní fresh 09.00 Óčko hity 12.00 Óčko hity 14.00 Hitrádio desítka 15.00 1Charted 17.00 New Music Radar 18.00 Top 4 Óčko chart 18.15 Óčko hity Klipy nonstop 19.00 DESPERADOS DJ NO.1 PLAYLIST
20.15 Doktor Martin 2 (14) Jako kočka. Seriál (ČR/SR, 2015)	20.00 Ronin Akční film (USA, 1998)	20.20 Babověšky 2 Komedie (ČR, 2014)	20.15 Máme rádi Česko Kdo se ptá?	20.00 Party ride Warm-up dance music
21.10 Všechnopártý 21.54 Výsledky losování Šťastných 10 21.55 Hercule Poirot XIII Sloni mají paměť. Seriál (VB) 23.25 Toulová kamera 23.55 Objektiv	22.05 Purpurové řely Mysteriózní thriller (Fr., 2000)	22.40 Připadění 2. Temné území Akční thriller (USA, 1995)	22.00 Ano, sě!	před páteční párty
				21.00 O Black Party Hip hop a & b párty
13.05 A neboj si, princezničko? 14.00 Anyňka a čert 14.40 Paní Liška 15.15 Kristian 16.55 Hercule Poirot XIII 18.25 Kluci v akci 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny	23.50 To nejlepší z Bennyho Hilla Komedie (VB, 1974)	0.50 Kriminálka Las Vegas VI (16, 17)	0.25 Policie v akci 1.20 Policie Hamburk XIII (26) 2.20 Policie Hamburk XIII (27) 3.20 Closer: Nové případy IV (12)	22.00 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova
				0.00 Óčko flirt
2.30	1.15 Dalglesh Seriál (VB, 2021)	2.00 Divočina bez hranic	3.15 Malé lásky III (7)	

TV PROGRAM NA 10. 8.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.25 Hobby naši doby – letní speciál 13.50 Postřehy odjinud 13.05 A neboj si, princezničko? 14.00 Anyňka a čert 14.40 Paní Liška 15.15 Kristian 16.55 Hercule Poirot XIII 18.25 Kluci v akci 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny	11.50 Mayerling Námluvy ve světě zvířat (5/5) 15.00 Charakter: Sportovec 15.55 Tygr sedm mří 17.30 Záchranná planeta: Špióni v přírodě (3/4) 18.25 Svet zvířat 19.20 Sousedé 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	07.15 Alvin a Chipmunkové II 08.05 Krásná Locika 09.20 Co ste hasiči II (2) 10.40 Policejní akademie 4: Občanská patrola 12.30 Kdopak to mluví 14.30 Past 16.50 Vrahouni 18.55 Hospoda (44) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	06.10 M.A.S.H (253-255) 07.25 M.A.S.H (1, 2) 08.30 Autosalon.tv 09.35 Kdo se ptá? 10.40 Máme rádi Česko 12.35 Polda IV (6) 13.45 Bouřlivé víno 16.35 Dědeček proti své vůli 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 14.00 Óčko Chart 16.00 Soundtracky 17.00 Hitrádio desítka 18.00 DESPERADOS DJ NO.1 PLAYLIST Finalisti DJ contestu vybírají nej párty songy
20.10 Čerti brko Pohádka (ČR/SR, 2018)	20.00 Trumfové eso Komedie (It., 1968)	20.20 Mumie Dobrodružný film (Čína/Jap./USA, 2017)	20.15 Polda IV (7, 8) Dům radosti / Kdo míří vysoko. Krimiseriál (ČR, 2020)	19.00 Top 4 Óčko chart
21.45 Hitparáda televizní zábavy Neobyčejné životy Eva Pilarová	22.05 Prohnili proti prohnilým Komedie (Fr., 1990)	22.30 Mortal Kombat Akční film (USA/Austr., 2021)	22.40 Jack Ryan. Utajení Akční thriller (USA, 2013)	19.15 Óčko hity
22.40 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromitiony Komisařka Florence II (3/4) Záměna. Krimiseriál (Fr., 2017)	23.50 Ronin Akční film (USA, 1998)	0.40 Policejní akademie 4: Občanská patrola Komedie (USA, 1987)	0.35 Kill Bill 2 Akční film (USA, 2004)	20.00 DJ SET Exkluzivní DJ set – rozjedete doma tanecné párty
23.34 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromitiony Komisařka Florence II (3/4) Záměna. Krimiseriál (Fr., 2017)	1.45 Království pirátů (6/6) Živé nebo mrtvé	2.20 Můj přítel Monk IV (9) Divočina bez hranic	3.15 Rudý labyrint Thriller (USA, 1997)	22.00 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova
20.05	2.40			0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 11. 8.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.05 Z Televariété 13.05 O princezně na klíček 14.10 O kouzelnici Klotýnce 15.10 Královna bludiček 16.00 Čtvrté mizeri 16.55 Nemocnice na krají města (12/20) 18.00 Chalupáři (9/11) 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance	13.20 Království divočiny Křížové cesty 14.45 Ve službách Alžběty II. 15.00 Tajemství Elysejského paláce 16.00 Perfektní rodice v přírodě 17.35 Podivuhodné Laos 18.25 Zajímavosti z regionů 19.20 Zprávy v českém znakovém jazyce	07.10 Alvin a Chipmunkové II 08.00 Go-Go šou 09.40 Co ste hasiči II (3) 11.00 Policejní akademie 4: Občanská patrola 13.30 Chlapci a chlapí (9) 14.40 Babověšky 2 17.05 Kamarád do deště 2: Průběh z Brooklynu 18.55 Hospoda (45) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	09.45 Inkognito 10.50 Polda IV (7) 12.10 Receptář prima nápadů 13.05 Libkovy Pepy Libického 13.35 Vychytávky Ládi Hrušky 14.15 Vychytávky Ládi Hrušky 14.55 Tady hlídáme my 16.50 Hádkovi 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 Best of summer tour 2024 14.00 Radio Top 30 16.00 New Music Radar 16.25 Óčko hity 17.00 Top 4 Óčko chart 17.15 Óčko hity 18.00 CZ & SK
20.10 Docent (1/3) Lesní vražda. Minisérie (ČR, 2023)	20.00 El Dorado Western (USA, 1966)	20.20 Policie Modrava (9) Krimiseriál (ČR, 2013)	20.15 Indiana Jones a Poslední křížová výprava Dobrodružný film (USA, 1989)	19.00 Óčko hity
21.45 Osmý Cerná komedie (ČR, 2014)	22.10 Dva misionáři Komedie (It./Fr., 1974)	21.40 Kriminálka Anděl II (16) Podzim Krimiseriál (CR, 2010)	22.55 Smrtonosná hra Akční film (USA, 2008)	20.00 O black Spotify
23.09 Výsledky losování Šťastných 10 Clona (3/7) 0.10 Případy detektiva Murdocha XVI	23.40 Havaj, cesta ke kořenům Krimiseriál (Pol., 2021)	22.50 Smrtonosná zbraň 2 Akční film (USA, 1989)	1.00 Dvanáctý muž Válečný film (Nor., 2017)	21.00 Czech list
23.10 Clona (3/7) Případy detektiva Murdocha XVI	0.30 Kruk II (3/6) Krimiseriál (Pol., 2021)	1.15 Specialisté (25, 26) Dáma a Král II (16)	3.45 Ve stínu lží Thriller (USA, 2021)x	22.00 Hot hity
20.05	1.25 Láska a sex v USA Divočina bez hranic	2.55 Dáma a Král II (16)		22.30 Naked Attraction
22.25		3.50 Kriminálka Anděl II (15)		23.00 Naked Attraction
				23.30 Naked Attraction
				0.00 Óčko flirt

Hrozil mu invalidní vozík!

TOHLE HO ZACHRÁNILO!

„Kolena mě tak bolela, že jsem nemohl chodit.“ A když jsem od svých dcer dostal tento nový vynález, bolest byla za pár dní pryč.“

Když jsem byl mladý, chtěl jsem žít ve městě. Ale můj starší bratr mě předběhl. Bylo mi 17 let a Stanislav - 5 let starší. Ve městě potkal nějakou dívku a odstěhoval se. Zůstal jsem já a moji rodiče. Kdybych taky šel do města, rodiče by zůstali na farmě sami. A můj otec by nemocný. Měl stejný problém s koleny jako já donedávna“ říká Antonín (72) z Brna.

„Když mi bylo 19, potkal jsem Terezu. Bydlela v sousední vesnici. Vzali jsem to rychle. Vzali jsme se, nastěhovala se k nám a o rok později ... se nám narodily tři dcery! Ano, ano, tři najednou! Trojčata! Byla to senzace pro celou vesnici!

Celý život pracuji na venkově. Práce je hodně. Máme pole, spoustu zvířat. Dlouho jsem byl fit.

Až po šedesátce mě začala bolet kolena

Obzvlášť po večerech mně trhalo v těch nohou. Zpočátku stačily tablety a masti. Někdy to bylo lepší, někdy horší. Byly dny, kdy jsem normálně chodil a pracoval. Nebo že bylo těžké ráno vstát. Ale potom každý den byl noční můrou. Sám jsem nic nedokázal. Dcery se rozjely po

zemí, vdaly se, manželka měla delší dobu problém s nohami. Neměl kdo dělat! Začal jsem prodávat zvířata...

Chodil jsem k doktorům, ale žádný nepomohl. Předepsali mi léky proti bolesti a byly tak silné, že i když mě po jejich užití kolena bolela méně, tak se mi točila hlava. A bolelo mě břicho. K tomu všemu jsem přibral 10 kilo, protože jsem byla celý život v pohybu a teď skoro vůbec.

Připadal jsem si jako zbytečný mrzák!

Moje dcery našly ve městě specialistu. Řekl pouze operace, protože změny v kolenou jsou pokročilé. Rozdrcená chrupavka, natřené vazy... To se snadno řekne OPERACE! Otec byl na operaci kolen, po které přestal úplně chodit, před smrtí jsme ho převáželi na invalidním vozíku. A to byl před nemocí pohyblivý chlap! Když jsme ho posadili na tento vozík, zhroutil se, neuplynulo ani půl roku a byl mrtvý.

Jednou v neděli za mnou přišly všechny tři dcery. Takhle spokojené. Přivezly balíček, prý ze Švýcarska. Netušil jsem, co se děje: jaký balík, jaké Švýcarsko?!

Ukázalo se, že i dívky se mé operace bály, protože si vzpomněly

na dědu na vozíku. A pořád pro mě něco hledali. Dozvěděli se o...

Biomagnetických regenerátořech kolenního kloubu pro úlevu od bolesti

Je to dlouhý název, ale od té doby si ho pamatuji. Byly to takové opasky na kolena. Novinka. Nedávno patentovaná ve Švýcarsku. Dcery objednaly. Už tehdy mě to odradilo a nechtěl jsem to nasadit, ale vyhrajte něco se ženami! Začaly mě otravovat, abych to nosil. Konečně jsem mávl rukou. Byl večer, ukázalo se, že tyto opasky jsou pohodlné, tak jsem v nich šel spát. Ráno jsem vstal z postele, šel do kuchyně, udělal si kafé, sedl si s hrnkem a ... najednou si uvědomuji, že CHODÍM normálně, a nekulhám jako posledních pár let! Kolena mě stále bolí, ale méně než den předtím. Koukám, a mám tyhle regenerátory na kolenech, přes noc se mi na ně podařilo zapomenout. Křičím na manželku: **Zdá se, že to funguje!**

Tyto regenerátory jsem nosil každý den. Tak, na pár hodin. Nebo jsem v nich spal. Asi po 3 týdnech, manželka říká, že to bylo ještě o 2 týdny dřív, **vůbec jsem neměl**



bolesti! Vrátil jsem se ke svým aktivitám. Měl jsem více energie než před těmito bolestmi! Koupil jsem zvířata zpět. Dokonce víc, protože práce jde rychleji. Asi po měsíci jsem usoudil, že by možná stálo za to zajít k doktorovi, aby tato kolena rentgenoval. **Nikdy jsem neviděl tak šokovaného člověka!**

Kolena jako nová! Jak jste to udělal?! - doktor stále opakoval.

Od té doby uběhly 4 měsíce, mám pocit, že mi je 30 let. A moje žena říká, že vypadá jako 20letá, protože po mně nosila regenerátory a už ji neboli nohy!"

Antonín

Švýcarská magnetoterapie u Vás doma!

Biomagnetické analgetické regenerátory kolenních kloubů debutují na našem trhu. Proto distributor nabízí 130 regenerátorů **ÚPLNĚ ZDARMA!**

Akce platí pouze do 12.08.2024. Rozhoduje pořadí přihlášek.

Zavolejte:

296 849 509

Na Váš telefonát čekáme od pondělí do pátku 8:00–20:00, sobota–neděle 09:00–18:00 (běžné místní volání bez příplatku)



BIMAGNETICKÉ ANALGEZICKÉ REGENERÁTOŘE KOLENNÍCH KLOUBŮ

– je nejnovějším vynálezem Švýcarského Institutu Moderní Ortopedie. Pracovali na tom nejlepší odborníci v zemi, také na magnetoterapii. Hypoalergenní materiál, přizpůsobený tvaru lidského kolena, obsahuje **4 maximálně silné neodymové biomagnety**. Vydávají zdravotní energetické vlny, které pronikají kůží a pronikají hluboko do

struktury poškozených tkání. Začíná probíhat **regenerace šlach, měniskusu, vazů a kloubní chrupavky**. 97,6 % uživatelů biomagnetických analgetických regenerátorů kolenních kloubů zaznamenalo výraznou úlevu od bolesti již po prvním použití. Kompletní regenerace poškozených tkání kolena **trvá 14-33 dní**.

- + Hypoalergenní, prodyšný materiál
- + Pro ženy i muže
- + Snadno se nasazuje
- + Účinek za 14-33 dní, stačí min. 3,5 hodiny denně
- + Čím déle a častěji ho budete nosit, tím rychlejší bude efekt – můžete ho nasadit i na noc
- + Díky posílení kloubních struktur zevnitř se neduhu nevracejí
- + Urychlí rehabilitaci kolena o 91 %



130 kusů za 0 Kč!

TV PROGRAM NA 12. 8.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>20.10 Svet pod hlavou (7/10) Myster. krimiseriál (ČR, 2017)</p> <p>21.05 Neviditelní (9, 10/13) Komedální seriál (ČR, 2014)</p> <p>22.59 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty</p> <p>23.00 Sisi II (5/6) Historický seriál (N/Rak., 2022)</p> <p>23.50 Bardotová (1/6) Životopisný seriál (Fr., 2023)</p> <p>00.50 AZ-kvíz</p>	<p>20.00 Sissi - Osudová léta císařovny Romantické drama (Rak./N, 1957)</p> <p>21.55 Špión, na kterého nezapomněli Thriller (Fr./Svýc., 1982)</p> <p>23.30 Agatha a podstata vraždy Detektivka (VB, 2018)</p> <p>01.05 Za mrížemi: V nejdrsnějších věznicích světa (6/6)</p>	<p>20.20 Specialisté (27, 28) Krimiseriál (ČR, 2018)</p> <p>22.30 Kriminálka Vegas II (4)</p> <p>23.25 Kriminálka Las Vegas VI (18, 19)</p> <p>01.25 Kriminálka Vegas II (4)</p> <p>02.05 Můj přítel Monk IV (10)</p> <p>02.45 Na lovou II</p> <p>03.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (214)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>20.15 Malý pítaval z velkého města (7) Krimiseriál (ČR, 1982)</p> <p>21.25 Vináři (13, 14) Komedální seriál (ČR, 2014)</p> <p>23.55 Ano, šéf! 01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Policie Hamburk XIII (28)</p> <p>03.05 Policie Hamburk XIV (1)</p> <p>04.00 Closer: Nové případy IV (13)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Óčko hity</p> <p>12.00 Óčko hity</p> <p>15.00 New Music Radar</p> <p>15.30 Óčko hity</p> <p>19.00 Czech Dance Tour</p> <p>19.05 Óčko hity</p> <p>21.00 Hot hity</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Virtuální svět TV</p> <p>0.00 Óčko flirt</p>

TV PROGRAM NA 13. 8.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>20.10 Kolja Komedie (ČR/VB/Fr., 1996)</p> <p>22.00 Přiběhy slavných... Stella Zázvorková</p> <p>22.49 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilliony</p> <p>22.50 Nesmrtelná Jirina</p> <p>23.50 Případy detektiva Murdochia XVI</p> <p>00.30 Hobby naší doby – letní speciál</p>	<p>20.00 Pirát sedmi moří Dobrodružný film (Fr., 1967)</p> <p>21.40 Oscar Komedie (Fr., 1967)</p> <p>23.05 Kruk II (4/6) Krimiseriál (Pol., 2021)</p> <p>00.00 Havaj, cesta ke kořenům</p> <p>00.50 Zrezivělá kráska</p> <p>01.15 Na moll aneb Písničky od Bolka</p> <p>01.55 Žijeme s vírou</p>	<p>20.20 Odznak Vysočina II (7) Skříň. Krimiseriál (ČR, 2023)</p> <p>21.35 Dáma a Král III (1)</p> <p>22.50 Kriminálka Vegas II (5)</p> <p>23.50 Kriminálka Las Vegas VI (20, 21)</p> <p>01.50 Kriminálka Vegas II (5)</p> <p>02.30 Můj přítel Monk IV (11)</p> <p>03.10 Babicovy dobraty</p> <p>03.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (215)</p>	<p>20.15 Všechno nebo nic Romant. komedie (ČR/SR/Pol., 2017). Hrají: T. Pauhofová, K. Issová, O. Sokol. Režie M. Ferencová</p> <p>22.40 7 pádu Honzy Dědka</p> <p>23.45 Ano, šéf! 00.50 Policie v akci</p> <p>01.50 Policie Hamburk XIV (2, 3)</p> <p>03.45 Closer: Nové případy IV (14)</p> <p>04.40 Jak se staví sen</p> <p>05.55 Nový den</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Óčko hity</p> <p>12.00 Óčko hity</p> <p>14.00 1Charted</p> <p>15.00 Radio Top 30</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>21.00 Klipy nonstop</p> <p>22.00 Hot hity</p> <p>22.30 Naked Attraction</p> <p>0.00 Virtuální svět TV</p> <p>Óčko flirt</p>

TV PROGRAM NA 14. 8.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>20.10 Komisařka Florence II (4/4) Blackjack. Krimiseriál (Fr., 2018)</p> <p>21.40 Bardotová (2/6) BB. Životopisný seriál (Fr., 2023)</p> <p>22.35 Čtvrtá hvězda (8/12) Komedální seriál (ČR, 2014)</p> <p>23.04 Výsledky losování Šťastných 10</p> <p>23.05 Misto činu – Drážďany Skryš. Krimiseriál (N, 2020)</p> <p>00.35 Sisi II (5/6)</p>	<p>20.00 Pozoruhodné dějiny Francie (1/2)</p> <p>21.00 Normandie, země hojnosti</p> <p>21.55 Neznámý Alain Delon</p> <p>22.50 Hračka</p> <p>00.25 Ve vině je vražda (1/4) Krimiseriál (N/It/Rak., 2021)</p> <p>01.10 Piráti: Skutečný příběh Na moll aneb Písničky od Bolka</p> <p>02.05 aneb Písničky od Bolka</p>	<p>20.20 Výměna manželek XIII</p> <p>21.40 Malé lásky III (8)</p> <p>22.45 Kriminálka Vegas II (6)</p> <p>23.40 Kriminálka Las Vegas VI (22, 23)</p> <p>01.35 Kriminálka Vegas II (6)</p> <p>02.15 Můj přítel Monk IV (12)</p> <p>02.55 Na lovou II</p> <p>03.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (216)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>20.15 Polda IV (9, 10) Měl jsem je všechny / Pomsta. Krimiseriál (ČR, 2020). Hrají: D. Matásek, V. Polívka, I. Oroszová</p> <p>22.40 Show Jana Krause</p> <p>23.40 Ano, šéf! 00.45 Policie v akci</p> <p>01.45 Policie Hamburk XIV (4, 5)</p> <p>03.40 Closer. Nové případy IV (15)</p> <p>04.35 Jak se staví sen</p> <p>05.55 Nový den</p>	<p>15.00 YouTube Chart DESPERADOS DJ NO.1</p> <p>17.00 PLAYLIST</p> <p>18.00 Óčko hity</p> <p>19.00 Czech Dance Tour</p> <p>19.05 Óčko hity</p> <p>20.00 O Black List</p> <p>21.00 Hot hity</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Virtuální svět TV</p> <p>0.00 Óčko flirt</p>

TV PROGRAM NA 15. 8.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>20.10 Most! (7, 8/8) Komedální seriál (ČR, 2018)</p> <p>21.35 Muž, který vycházel z hrobu Krimifilm (ČR, 2001)</p> <p>22.59 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty</p> <p>23.00 Zpátky se Sobotou</p> <p>23.55 Komisař Montalbano Krimiseriál (It., 2015)</p> <p>01.55 AZ-kvíz</p>	<p>20.00 Dubček Historické drama (ČR/SR, 2018)</p> <p>21.35 Národní třída Drama (ČR/N, 2019)</p> <p>23.05 Ohňový ostrov: Ruský Alcatraz</p> <p>23.55 Láska a sex v severních zemích</p> <p>00.55 Televizní klub neslyšících</p> <p>01.20 Žijeme s vírou</p> <p>01.50 Příběhy domů</p>	<p>20.20 Policie Modrava (10) Případ kocoura Miška. Krimiseriál (ČR, 2013)</p> <p>21.35 Dáma a Král III (2)</p> <p>22.50 Kriminálka Vegas II (7)</p> <p>23.50 Kriminálka Las Vegas VI (24)</p> <p>00.50 Kriminálka Las Vegas VII (1)</p> <p>01.50 Kriminálka Vegas II (7)</p> <p>02.30 Můj přítel Monk IV (13)</p>	<p>20.15 Bajkeři Komedie (ČR, 2017). Hrají: A. Mišík, H. Wagnerová, C. Buckinghamová. Režie M. Kopp</p> <p>22.25 Inkognito</p> <p>23.30 Ano, šéf! 00.30 Policie v akci</p> <p>01.30 Policie Hamburk XIV (6, 7)</p> <p>03.25 Closer. Nové případy IV (16)</p> <p>04.20 Jak se staví sen</p> <p>05.55 Nový den</p>	<p>15.00 Kitkat Óčko chart</p> <p>17.00 1Charted</p> <p>18.00 Óčko hity</p> <p>19.00 Party ride</p> <p>20.00 DESPERADOS DJ NO.1</p> <p>21.00 PLAYLIST</p> <p>21.15 Top 4 Kitkat Óčko chart</p> <p>22.00 Hot hity</p> <p>22.30 Naked Attraction</p> <p>0.00 Virtuální svět TV</p> <p>Óčko flirt</p>

● NOVINKA Z JAPONSKA:

První metoda na LUPÉNKU, která skutečně funguje!

Lupénka mi změnila život v peklo! Říkali mi malomocná, moje dcera se za mě styděla. Lékaři říkali, že pro mě není záchrana, že je nevyléčitelná. Ale jednoho dne...

Kdýž to začalo, bylo mi 32 let. Hlavu mě svědila čím dál více. Škrábala jsem se jako blázen! A protože se mi po ramenou sypaly šupinky kůže, myslela jsem si, že jsou to lupy. Koupila jsem si šampony na lupy, různé balzámy, ale nic nepronáhalo. Dál to svědilo, dál se to sypalo.

Jednoho dne, když jsem měla svázané vlasy, mi kamarádka řekla, že mám vzadu na krku něco divného. Otočila jsem se na všechny strany, abych to viděla v zrcadle. A skutečně! Měla jsem tam nějaké červené skvrny, strupy, vypadalo to hrozně! Šla jsem k dermatologovi.

Lupénka! Neexistuje na ni žádný lék – řekl lékař.

Tehdy jsem o této nemoci nic nevěděla, ale znělo to jako rozsudek. Lékař řekl, že když se to u mě objevilo v tomto věku, je to určitě dědičné.

– **Kdo ve Vaši rodině trpěl lupénkou?** – zeptal se.

– Nikdo! – odpověděla jsem. Neslyšela jsem, že se někdo z mé rodiny někdy zmínil o lupénce.

Ale ještě téhož dne jsem se setkala s maminkou a ukázalo se, že lékař měl pravdu. Zjistila jsem, že můj táta měl lupénku. To jsem nemohla vědět, protože táta zemřel, když mi bylo šest měsíců.

Svědění a uvolněná kůže na hlavě a strupy na zátylku mě trápily, ale to nejhorší mělo teprve přijít. V následujících letech se skvrny a strupy zvětšovaly a bylo stále těžší je skrýt. Když jsem dosáhla čtyřicítky, měla jsem skvrny na zádech, loktech, kolenou, rukou...

Nedokážu spočítat kolik mastí, olejů a doplňků jsem vyzkoušela. Chodila jsem soukromě k nejlepším odborníkům. Všechni mi potvrdili, že je to nevyléčitelné, ale každý mi slíbil, že mi předepíše něco, co mi pomůže. Utratila jsem za to tøok peníz, že jsem si přestala kupovat nové oblečení nebo jakoukoliv lepší kosmetiku.

Proč jsem vlastně potřebovala nové oblečení, když jsem vypadala tak špatně, že ode mě lidé na ulici odstupovali?! Na podzim nebo v zimě se daøa vøetøina skvrn zakryt. V létøe to bylo horšø. Skoro 40 stupňø a já měla dlouhé kalhoty, aby ta červená kolena nebyla vidět. A v tøítku s dlouhým rukávem, aby nebyly videt červené lokty. Bohužel mi zůstaly červené, odlupující se dlanø. V cervenci jsem měla chodit v rukavicích?

Cítila jsem se jako malomocná!

Léta jsem pracovala jako zástupce vedoucího v takovém velkém obchodø s potravinami. Mnoho zákazníkù mě znalo. Nedokážu popsat, jak moc jsem byla smutná, když

jsem si všiml, že známí lidé se ke mnì už vùbec nechlásí!

Jednou mi na chleba, který jsem podávala, spadl kousek kůže z dlanø. Zákazník se znechuceně zašklebil. I když byl chléb ve fólii, už si ho nekoupil.

– Pokud chcete lidem podávat jídlo, vylepte si nejdřív malomocenství! – řekla když odcházela z obchodu.

Můj šéf to uslyšel. Znovu jsem mu vysevtila, čím jsem onemocněla a že to není nakažlivé.

– Paní Jano, rozumím Vám, ale spousta lidí si už stěžovala. Lidé se bojí, máme méně zákazníkù, musíme Vás přesunout do zadou...

Od té doby jsem žila jako malomocná! Celý den jsem v práci seděla v zadní místnosti, aby mě nikdo neviděl. Měla jsem co dělat, ale cítila jsem, že šéf jen čeká na příležitost, aby mě vyhodil.



Kůže paní Jany
před kúrou

Po 8 dnech
dermofilin kúry



Paní Jana (41 l.) z Prahy téměř 10 let bojovala s lupénkou

Doma to nebylo o nic lepší. Chtěla jsem uspořádat dceři oslavu narozenin, končila 10 let.

– Chystáš se pozvat své kamarádky domů? Jaký chceš dort? – zeptala jsem se Olgu.

– Né maminko, ja nechci... Ve školce dám svým kamarádkám bombóny... – koktal Olga a nedívala se mi do očí.

Desetileté dítøe nechtelo narozeninovou oslavu! Tak dlouho jsem se ptala, až mi řekla pravdu. Døti z její trídy mě viděly, když jsem pro ni přišla do školy, a smály se mým skvrnám a supinaté kůži. Ríkaly Olze „DCERA MALOMOCNÉ“!

V založení mě to víc než moje pracovní situace! Můj život se rozpadal spolu s mou pletí! S manželem jsem už dlouho nespala. On chtěl, ale já jsem se panicky bála, že se se mnou bude milovat ze soucitu, protože se mu můj vzhled vlastně hnusil!

Začala jsem zoufalì hledat další zpùsoby na mou lupénku. Kosmeticka mě přesvědčila, abych si nechala udělat karboxiterapii. Pod kůží se vstříkuje oxid uhličitý. Za sérii bolestivých procedur jsem utratila celé jméní! Po každém takovém ošetření jsem vypadala tak, že jsem se ještě víc styděla jít do práce, dokonce i do té zadní místnosti! Ještě víc zarudlá, a k tomu všemu oteklá. Po celé sérii uplynul měsíc – žádný efekt.

Už jsem propadala deprezí. Měla jsem svého životu plné zuby. Nejhorší byla ta bezmoc. Pak se stalo něco, co zcela změnilo můj život!

Náhoda, kterou dnes nazývám zázrakem!

Byla pondølí. Seděla jsem v tradièní zadní místnosti a třídila faktury, když přišel vedoucí obchodu a řekl, že ode mnì jeden zákazník něco chce. „Co by ode mě mohla chtít?“ – zajímalo mě. Už jsem měla dost ponížujících situací.

Ta žena říkala, že mě zná z doby, kdy jsem ještě obsluhoval zákazníky.

– Vždycky jste byla tak milá. Vím, co máte za problém. Mùj bratr měl to samé a už nemá! Přišla jsem Vám říct, čím to lécit – řekla.

– Na lupénku neexistuje lék – povzdechla jsem si.

– Už je! Je to novinka! Je to taková speciální dermofilin kúra. Vynalezli ji Japonci. Zkuste to, je to zbytek z kúry mého bratra – podala mi lahvičku.

Vysvìtlila mi, že na rozdíl od populárních metod na trhu pùsobí kúra zevnitø, takže je až o 78,9 % úèinnější! Užívá se dvakrát dennì, zapíjí se trochu vody... a to je vše! O zbytek se postará moje tøelo!

V prùbøhu let jsem vyzkoušela tolik vøecí, že jsem tomu vùbec nevìrla, ale rozhodla jsem se to zkousit. Do té doby jsem používala jen nějaké přípravky na pleø, ale nic, co by bojovalo s lupénkou zevnitø. Proto jsem byla překvapená, když jsem...

Po 2 dnech jsem si všimla, že skvrny je ménø! A ménø mì to svødilo.

Nemohla jsem tomu uvøerit, požádala jsem manžela, aby se také podíval, protože jsem si myslela, že mám možná nějakou halucinaci. Manžel to potvrdil.

Přesnì po 8 dnech vypadala kůže na mém krku jako před 9 lety! Úèinky byly neuvìrteòné a trvalo to jen pár dní, ne jako po olejích, krémech a jiných prostøedcích. **Přesnì 11. den kúry byla moje pleø dokonale hladká!** Ani jeden flícek, ani supinka kůže, která by se odlepovala! Měla jsem chuò bøít za desítka odborníkù, které jsem za celý život navštívila a kteøí mì pøesvèdøovali, že tyhle skvrny budu mít do konce života!

Od ukonèení kúry uplynulo několik měsícù. **Lupénka se nevrátila.** Místo toho jsem se vrátila k normálnímu životu! Chci, aby se o této kúre dozvídèel, co nejvíce mých spoluobøanù trpících lupénkou. Drazí, už je možné se jí zbavit!

Zdravim. Jana



První na svøtè kúra LIKVIDUJÍCÍ LUPÉNKU!

Japonská dermofilin kúra na lupénku debutuje na evropském trhu.

Pouze do 12.08.2024 mùžete získat balení se 100% slevou!

Akce platí pouze pro prvních 130 osob. Rozhoduje poøadí přihlášek.

Zavolejte nyní:

296 849 506

Telefony zvedáme Po-Pá 8:00-20:00,

Su-Ne 9:00-18:00 (bøezný místní hovor)

Jak se zařizuje výběh pro slony a hrochy? Důležitá je přirozenost

Pražská zoo
v současnosti chová šest slonů indických.

Letní osvěžení u bazénu si v těchto dnech užívají i majestátní obří v Zoo Praha. Moderní výběhy připomínající jejich přirozené prostředí obývají sloni a hroši už přes jedenáct let. Návštěvníci mohou pozorovat ladný plavecký styl hrochů přes prosklenou stěnu bazénu nebo pobíhání stáda slonů z vyhlídkové lávky.

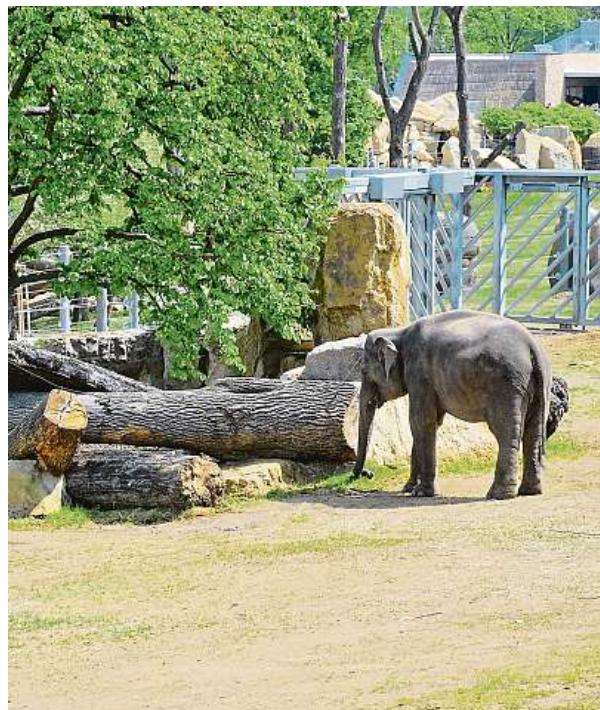
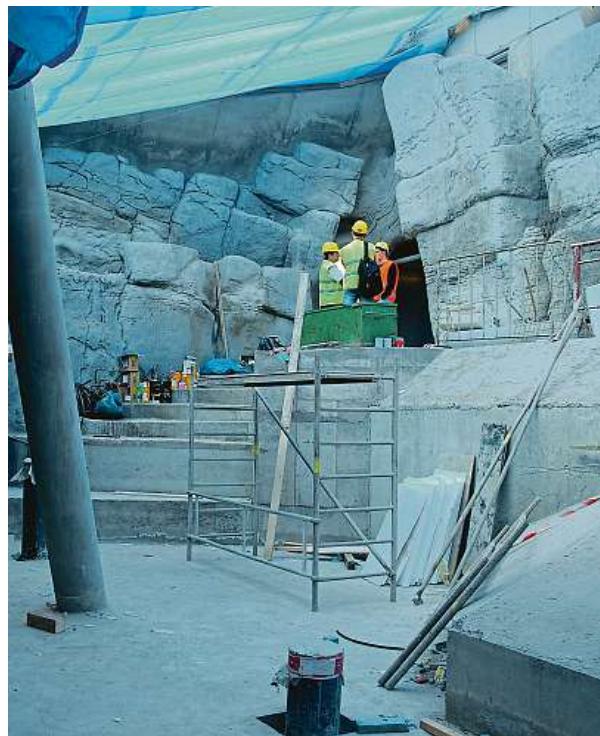
Při vytváření nových pavilonů pro slony a hrochy se autoři chtěli co nejvíce přiblížit jejich přirozenému prostředí. Pražská zoo v současnosti chová šest slonů indických. Volně v přírodě se tento druh vyskytuje především v Indii a na Srí Lance a celkem jich zbývá asi 50 tisíc jedinců. Hroši obojživelní se v přírodě objevují podél řek subsaharské Afriky. Jsou výborní potápěči a na jedno nadechnutí vydrží pod vodou až deset minut.

Budování výběhů začalo v roce 2010 a šlo do té doby o největší investici hlavního města v pražské zoo. Hlavním cílem bylo, aby si zvířata připadala jako doma. Všechny prvky také musí být bezpečné a zároveň musí odolat štouhancům a kousancům svých obyvatel. Pětitunový sloní samec si s překážkami příliš hlavu neláme.

Pochopení zvyků zvířat

„V první řadě nás inspirovaly návryty od chovatelů a stálých návrhářů pražské zoo. Snažili jsme se zapracovat detaily z přirozeného prostředí, kde zvířata žijí. Chovatelé nám také pomáhali pochopit zvyky slonů a hrochů a možná rizika s nimi spojená,“ vysvětluje ředitel firmy Bert solutions Jakub Olbert.

Ne vždycky se ale předpoklady potkaly s realitou. Hroch Slávek, který patřil k symbolům pražské zoologické zahrady, si přichystal pro zhotovitele překvapení. „Podle chovatelů měl tlamou dosáhnout jen do určité výšky. Na základě toho jsme umístili obří umělé stromy nad samotný výběh s dostačnou rezervou. Slávek však předvedl netušený talent a při první návštěvě vyhoupnul své statné tělo nad uváděnou výšku a ukousl větvě z polystyrenu a PUR pěny,“ popisuje Jakub Olbert.



Budování výběhů začalo v roce 2010 a šlo do té doby o největší investici hlavního města v pražské zoo. Hlavním cílem bylo, aby si zvířata připadala jako doma. Všechny prvky také musí být bezpečné a zároveň odolat štouhancům a kousancům svých obyvatel

.4x BERT SOLUTIONS

Naštěstí se po několika dnech ukázalo, že umělý materiál prošel jeho traktem bez obtíží a Slávek se v novém prostředí hezky zabýdal a zplodil tam i svého posledního potomka Fandu.

Sedmimetrové kmeny

Ve sloní expozici bylo nejnáročnějším úkolem sehnání

takzvaných krmítek a drbátek vyrobených z kmene tvrdých dřevin. Bylo potřeba sehnat kmeny s průměrem nad 80 centimetrů a délkou přes sedm metrů. Ideálně to měly být dřeviny dlouhodobě konzervované pod zemí, pod vodou nebo alespoň delší dobu pokácené. Kvůli intenzivní těžbě je problém takové veli-



kány sehnat. Po dlouhém pátrání se vhodné kmeny podařilo objevit v zatopených lesích ve Středočeském kraji. Z hluboké vody je vytáhl speciální jeřáb. „Pokud dnes navštívíte výběh slonů, stále můžete rozeznat zvláštní načernalý povrch těchto dřevin, které byly dlouho lidskému oku skryté v temnotě,“ vy-

práv Jakub Olbert. Po jedenácti letech od otevření patří Údolí slonů a Pavilon hrochů k perlám pražské zoo. Zvířata se mohou pohybovat v bezpečném prostředí blízkém jejich přirozeným podmínkám. Navíc za ty roky přibyla přírodní vegetace, která přirozený vzhled prostředí ještě podpořila.

MET