

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.



Máte chrápot 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. Takzvaná 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, chrápot 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 projevit například při požití studených nápojů a zmrzlin. 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, dostávají 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 chrápotu. 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 chrápot,“ popisuje alergoložka Šedivá. K vážné reakci ve formě anafylaktického šoku dochází u alergie na chlad jen velmi ojedinelé.

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 účinek tohoto hormonu tlumí.

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 popsanych situacích některými zmíněnými příznaky a chcete si ověřit, zda nemůže 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 zaznamenáte, je namístě 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

„Nomádi“ 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 zaznamenávají v posledních letech nebývalý boom, založit si ten 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 těmito názvy se označují pivovary bez vlastního výrobního zařízení. Obvykle za nimi stojí nadšenci, kteří buď nemají dostatek finančních prostředků na vybudování vlastního pivovaru, anebo než do vlastní technologie zainvestují, chtějí si prošlapat cestu jako pivovarníčtí hosté. Jsou tedy odkázáni na volné kapacity klasických kamenných pivovarů, v nichž si pivo vyrábějí buď sami, nebo za asistence místního sládky,“ 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 otevrou už v 10 hodin dopoledne a zavírou se opět až ve 22 hodin. „Vstup na festival i doprovodný kulturní program bude zdarma, podmínkou degustace pív však bude koupě třetinky skleněného džbánku. 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.

Hlavní místo budou mít kočovné pivovary, které představí své nejlepší produkty a zajímavosti – od klasických pív českého typu po ochucená. „Na festivalu se budou prezentovat nejen stálíci české scény, ale i ty zatím méně známé. Pivovary nabídnou jak tradiční ležáky, tak svrchně kvašená piva typu Ipa, Summer Ale i takzvané kyseláče. K ochutnání bude například pšeničné pivo s příchutí manga a marakuji, česko-japonské čajové pivo Sakuráč a mnoho dalšího,“

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 CENY

%



ČERSTVÁ VEJCE
VELIKOST S*
30 ks | 1 ks 2,16 Kč

64,90

KUŘE
chlazené
cena za 1 kg

49,90

84,90

41%



VEPŘOVÁ PANENKA*
cena za 1 kg

179,90

282,90

36%



TOALETNÍ PAPIR WIPPY*
různé druhy | 2vrstvý
16 rolí
1 role 4,37 Kč

69,90



ZMRZLINA
RIOS
různé
druhy
200 ml
100 ml 5,45 Kč
11,90 Kč

10,90

14,90

26%



BANÁNY
cena za
1 kg

19,90

37,90

47%



MELOUN
VODNÍ
cena za
1 kg

7,90

19,90

60%

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

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

INZERCE

**Se spolumajiteli
není řeč?****608 728 636****Vykoupíme
váš podíl
za víc, než
myslíte.****§ 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 plynule a snadno se přizpůsobuje novým výzvám. Učení angličtiny právě toto umožňuje, protože podporuje rozvoj kognitivní flexibility.
- Zlepšuje schopnosti řešení problémů. Studium angličtiny otevírá nový pohled na svět a přináší cenné kulturní vhledy a různé způsoby přemýšlení. Tato zkušenost 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 považována za neúčinnější formu motivace. Když je učení zajímavé a zábavné, motivace se zvyšuje. Stejně jako dospělí, 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 odhodlání a úsilí. Ocenění a pochvala hrají klíčovou roli ve vnitřní motivaci. Když děti dostávají uznání za své úsilí a pokrok, cítí se hodnotné a uznávané. Pochvala a povzbuzení od rodičů nebo učitelů mohou mít velký dopad na jejich motivaci. Pokud děti slyší, že jsme na ně hrdí 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 začleníte angličtinu do každodenního života, například čtením 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 motivující. Vaše vlastní nadšení pro učení angličtiny může rovněž inspirovat dítě, aby se k jazyku připojilo.

Kromě toho existují on-line kurzy vedené zkušenými 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 materiály a vytvořit digitální zážitky, který bude děti motivovat. Používání internetu jim umožňuje učit se různým dovednostem a rozvíjet jak kognitivní, tak sociální poznání.

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 obtížnou úlohu. Místo toho se začnou těšit na každou novou lekci a nové poznatky, což vytváří pozitivní asociace s učením, které mohou přetrvávat dlouhodobě. Děti se při učení rády baví, a proto je efektivní kombinovat učení s hrami.

Hry jsou skvělým způsobem, jak děti naučit anglicky, protože podněcují jejich představivost a kreativitu. Vhodná hra má smysl a umožňuje 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 komunikace v angličtině klíčová pro osobní i profesní úspěch.

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

Rodilí mluvčí s vášní

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

Klíčovým faktorem je nalezení rodilých mluvčích angličtiny, kteří nejenže mají perfektní jazykové dovednosti, ale jsou také skutečně nadšení pro pedagogickou práci. Je zásadní, aby tyto učitelé měli silné akademické zázemí a bohaté zkušenosti s výukou angličtiny jako druhého jazyka.

„Vysoká odborná úroveň a zkušenosti umožňují učitelům účinně předávat jazykové znalosti a přizpůsobit výuku potřebám různých studentů. Kromě odborných dovedností je však důležitá také jejich schopnost vytvářet přívětivé a motivující studijní prostředí. Učitelé by

měli být laskaví, poutaví a schopní efektivně komunikovat 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.

Jich schopnost přizpůsobit výuku individuálním potřebám a zájmům 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, studenti se lépe soustředí a snadněji se věnují svému jazykovému 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

ta, což je klíčové pro efektivní vzdělávání. Díky použití organizované metody Cambridge osnov mohou přizpůsobit výuku individuálním potřebám každého dítěte. Tento přístup zajišťuje, že každý student dostává potřeb-

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

MET

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

Pořídte 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 zestíhlí vás o **2,5 kg za pouhých 72 hodin!** Inovativní náplast napuštěná těmi nejúčinnějšími látkami na hubnutí - včetně přírodního extraktu ze štikozubce 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!**



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 vyrysovala jsem si výraznou linii pasu. Zestíhlily mi stehna a odstranily z nich celulitidu. **Z 91 kg jsem se dostala na 72 kg, aniž bych se nějak extra snažila!**

To zcela mění všechna dosud známá pravidla hubnutí. Hubnoucí náplasti hubnou přímo přes kůži - působí přímo na podkožní tukovou tkáň a snižují její tloušťku až o 50%! Spalují tuk rovnoměrně, zplošťují břicho a zestíhlují pas až o 4 cm týdně. **Odstraňují tukové „boky“ v pase, povislé páneve na pažích a záhyby na zádech.** Odstraňují nahromaděnou vodu, zestíhlují 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 zmenšíte obvod stehna o -4 cm.

„Přípravek na hubnutí z karibských ostrovů je dlouho očekávanou úlevou pro ty, kterým se již léta nedaří zhubnout, bojují s opakovaným přibýváním na váze „ze vzduchu“. Zestíhlující 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 - vyrysované tělo ZA POUHÝCH 10 DNÍ!

→ Nalepte si náplast

→ Zhubněte -2,5 kg
za 3 dny

→ Získejte
ploché břicho

→ Oblečte si
o 2 velikosti méně

→ Hubněte dál, žádné
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 peněženka zhubla na po sobě jdoucích léčích? 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 vrátíte 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!

Prof. Jasper Brown naštěstí vysvětluje, jak z něj ven: **na trh se konečně dostaly náplasti na hubnutí s 99,7% účinností, které vytvarují a zestíhlí 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 sklony k přibírání. Jedno je jisté: čím dříve použijete první hubnoucí náplast, tím dříve uvidíte v zrcadle štíhlejší, krásnější a pevnější tělo. Snadno zhubnete **5 kg za 10 dní**, vaše břicho bude plošší, stehna štíhlejší, z obličeje zmizí dvojité brada a vaše dříve gelovitá kůže bude vypnutější a pevnější. Testy prokázaly: až 99/100 uživatelů náplasti zhublo 2,5 kg během prvních 3 dnů. Za 4 týdny 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 cíťte se skvěle ve svém těle

Neplýtvajte už časem ani penězi, kterými si namastíte kapsy výrobců čajů, pilulek, semínek 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 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 **fenomenálně štíhlou postavu, štíhlý pas, pevná stehna bez celulitidy, štíhlý obličej a načrtnuté klíční kosti.** Zvednuté hýždě, svůdně 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 utrácet, 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 jíst, co vám chutná, bez obav z jo-jo efektu. Náplast zabráni 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 zavlaží
do 30.08.2024 r., obdrží
100% náhradu výrobce.

**Zavolejte:
516 803 599**

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.
Běžné 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 kontaktování dětí. O nárůstu 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 maže a vymáhá zpátky. Samotné šíření, pokud materiál nebyl pořízen za účelem dětské pornografie, však nelze postihnout. Vyplyvá 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 to z 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 zmírnit 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 dospívající v rámci vlastních programů. „Nezaměňujeme se jen na děti, ale snažíme se edukovat i rodiče a prarodiče. Současní mladí

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

U rodičů je situace o poznání horší než u dětí. „Máme zkušenost, 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 svojí, ale také dětí,“ popisuje Martin Kožíšek z CZ.NIC situaci v Česku.

K tomu se kloní 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 nesexuální 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 s 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 nezáviděníhodně 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 Suojellän 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 i 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 Navrátil.

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 kopií, 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 obnažených 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 i 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 koupaliště. Takových alb lze najít například na serveru Rajče.net celou řadu.

MET

UMĚLÁ INTEIGENCE 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 sexuální zneužívání dětí (NCMEC) jsou nové formy zneužívání dětí na internetu na vzestupu. „Pokud za pomoci 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.

- Přestože zatím praxe se zneužíváním umělé inteligence není v Česku tolik rozšířená, jde o rychle

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

- 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 takzvané 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

Pacienti boří některé zažité mýty

Srpen je mezinárodním měsícem nemoci SMA.

Bez pomoci si neuvaří ani čaj, nenajedí se, nenapíjí, nevyčistí si zuby a při seznámení vám nepodají ruku, přestože by chtěli. Brání jim v tom spinální svalová atrofie (SMA). Pacienty, kterým postupně slábnou všechny svaly v těle, lidé vnímají často jen skrze jejich nemoc. I oni však mají touhu 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 neSMAzatelní. 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 vymanít z pečujícího vztahu. Maminka 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 atrofií, pohybuje se pomocí elektrického vozíku a potřebuje 24hodinovou péči. Nemoc, která je vrozená a může za ni mutace genu SMN1, způsobuje, že pacienti nefungují správně motorické neurony. Jejich úkolem je posílat signály z mozku do svalů.

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

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

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

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

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

INZERCE

Elektrické vozíky a skútry

Doporučuje
Jirka Krampol

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. Nejblíže ve vašem regionu jsou tyto:

Třebíč - Třnava

Autobaterie Kopečný s.r.o.,
Třnava 215,
tel.: 724 319 325, 568 823 537
Moravské Budějovice, Náměstí Míru 29
Velká Bíteš, Lánice 59

Havlíčkův Brod, Písek

Jihlava, Fritsova 4260/4
ADOVE s.r.o. tel. 737 007 875

Boskovice

TLAMKA s.r.o.,
Chrudimská 1b,
tel.: 516 456 297, 777 064 225

Znojmo

Zdravotní potřeby Znojmo - Tomáš Frej,
Pražská sídliště 2430/11A,
tel.: 734 107 857

Seznam všech prodejců a další produkty najdete na

www.selvo.cz

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**



„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.

MET

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

V rozhovoru Jana Večerková, zakladatelka a ředitelka intenzivních kurzů programování 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 rychlost 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

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 maličkosti a základní věci, se může neustále 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 spoluvytvářet obsah dle jeho potřeb.

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

Umělá inteligence má potenciál vyučujícím uvolnit ruce díky automatizaci hodnocení úkolů a poskytování alespoň částečné 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 nedořešené 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 stvoření robotických vojáků, co zabíjejí 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 jakékoliv 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 myslet, ale jako prostředek, který vy ovládáte a jehož výsledky jste schopni kriticky zhodnotit.

MET

INZERCE

Korunka

13

29

11

42

32

21

Není o co hrát?

Vyhraje v Korunce Raketu

50 MILIONŮ!

korunka.eu

2x denně, jen za 30 Kč.

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

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 „zahřívát“ 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!

UVIDÍTE, JAK RYCHLE SE VÁM ULEVÍ:

- Bolesti zad, krku, ramen, kyčlí, kořenů a zápěstí
- Praskání kolen
- Ztuhlost kloubů a svalů

Pulzování v kostech, charakteristické „kroucení“ kořenů při změně počasí, vyzařující bolesti v páteři, ztuhlost šíje nebo nepříjemné „křupání“ při ohýbání kolen 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 kolen.

Koncentrovaná kolagenová formule:

- ✓ Podporuje klouby a svaly po namožení a přetížení
- ✓ Pomáhá zmírnit osteoartikulární bolesti
- ✓ Příznivě působí na pohyblivost kolen, ramen, kyčlí a zápěstí.
- ✓ Může snížit problémy se zády, ztuhlost 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 kolenou



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

*bez háčků a certifikátů

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



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.

Klouby nasycené kolagenem: ➤ jsou odolnější vůči velkému zatížení ➤ lépe absorbují pohyby ➤ jsou více „promazané“

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.

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

Většina Čechů chce dožít doma. Málokdy tomu tak opravdu je

Zdravotní péče je hrazená ze zdravotního pojištění.

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

Je určena těm, kteří trpí nevy léčitelnou 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 doprovázet, 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 nevy léčitelně 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 fondu Umění doprovázet.

Kdy nastává čas pro péči?

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

Pak nastává chvíle, kdy by ideálně měla nastoupit péče paliativní, která zajišťuje nevy léčitelně nemocným lidem důstojné a pokud možno bezbolestné 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 paliativní péče u nás je však velmi nerovnoměrná. Jsou místa, kde funguje lůžkový 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 hrazená z veřejného zdravot



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

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. Většinou jsou vyčíslené jako poplatek

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 jim může pomoci sociální pracovníce hospice při zahájení péče. MET

INZERCE

coop **od 14. 8. do 27. 8. 2024** 17/2024

VELKÉ MEZIRÍČÍ

Duo šunka nejvyšší jakosti 92 % masa MP Krásno 100 g **19⁹⁰**

Staročeská slanina MP Krásno 100 g **19⁹⁰**

Farmářské mléko 3,6% t 1 l Moravia Lacto **25⁹⁰**

Lacrum Eidam cihla 30% Lacrum 100 g **13⁹⁰**

Nowaco Rybí prsty nemleté 250 g 100 g/15,96 Kč Bifidod **39⁹⁰**

COOP Itálie Olivový olej extra panenský 500 ml 1 l/399,80 Kč **199⁹⁰**

HELLO Drink 1 l vybrané druhy **19⁹⁰**

Pivo Velkopopovický Kozel 10°, 0,5 l + 3,- Kč záloha na lahev 1 l/25,80 Kč **12⁹⁰**

Babiččina volba mouka 1 kg hladká, polohrubá **19⁹⁰**

VÍKENDOVÝ SUPERCOOP 15. 8. - 17. 8. 2024
Maschio Cale Doro Frizzante Veneto 0,75 l vybrané druhy 1 l/95,20 Kč **69⁹⁰**

Grilování

Špekáčky extra vázané Vahla 100 g **16⁹⁰**

Grilovací koleno MP Krásno 100 g **14⁹⁰**

Gothajský salám Uzenářství a lahůdky Salma 100 g **11⁹⁰**

Haviřská klobása Kmoř 100 g **14⁹⁰**

Šunková klobása s nivou Kostecké uzeniny 100 g **19⁹⁰**

Apetit klobása Maso Uzeniny Polička 100 g **17⁹⁰**

Slovenský salám Kostecké uzeniny 100 g **8⁹⁰**

Moravská krkovička Steinhäuser 100 g **17⁹⁰**

Cigára 80% masa Slanex 100 g **16⁹⁰**

Novinka
Banquet Kufci prsa Sous - vide 750 g 100 g/14,53 Kč Bifidod **109,-**

Banquet Vepřové koleno Sous - vide 750 g 100 g/14,53 Kč Bifidod **109,-**

Pajero Hamburger 400 g 100 g/24,75 Kč Esberg **99,-**

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 vidinou vyššího zisku jsou ochotni podstoupit větší riziko.

Naopak ženy upřednostňují bezpečnější investice a častěji vyhledávají radu finančních poradců. Vyplývá to z průzkumu Jak Češi investují?, který si nechala zpracovat 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 správa se u mužů a žen v mnohém liší,

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

Patří mezi ně společné nahlížení 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 atraktivitu právě nemovitosti. 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 neatraktivní 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. Investoři mohou začít s částkami v řádu tisíců korun a postupně si svůj podíl navyšovat,“ vysvětluje Daniel Rajnoch.

MET

MIKROINVESTICE?

Ideální variantou jsou pak mikroinvestice do nemovitostí.

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

- „Samozřejmě to neplatí u všech. Kromě zvyšování hodnoty nemovitostí je však výhodou 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 vyrazí 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 Allegra mění i nákupní

zvyklosti Čechů. V období od června do září přizpůsobují své nákupy sezónním aktivitám 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 zodpovědněji

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 sahají 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 používat 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 sluneční 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 komárům, 11 % vybavu na kempování.

¹ Na základě průzkumu „Allegro nákupní trendy“ uskutečněného pro Allegro společnost DANA 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 láska nebeská... 14.25 Slovácko sa nesúdí (7, 8) 15.30 A Bůh... stvořil ženu 17.00 Na cestě po bangladéšské Dháce 17.30 AZ-kviz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance 20.15 Doktor Martin 2 (14) Jako kočka. Seriál (ČR/SR, 2015) 21.10 Všechnopárty 21.54 Výsledky losování Šťastných 10 21.55 Hercule Poirot XIII Sloni mají paměť. Seriál (VB) 23.25 Toulavá kamera 23.55 Objektiv	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 Žiješ jenom 2x (16) 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Ronin Akční film (USA, 1998) 22.05 Purpurové řeky Mysteriózní thriller (Fr., 2000) 23.50 To nejlepší z Bennyho Hilla Komedie (VB, 1974) 1.15 Dalglish Seriál (VB, 2021) 2.00 Divočina bez hranic	12.25 Ordinace v růžové zahradě 2 (213) 13.40 Kriminálka Las Vegas VI (16, 17) 15.35 Výměna manželek 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.50 Na lovu II 18.55 Hospoda (43) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Babovřesky 2 Komedie (ČR, 2014) 22.40 Přepadení 2. Temné území Akční thriller (USA, 1995) 0.50 Kriminálka Las Vegas VI (16, 17) Krimiseriál (USA, 2005) 2.30 Můj přítel Monk IV (8) 3.15 Malé lásky III (7)	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, šéfe! 16.40 Inkognito 17.55 Prostřeno! 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimí zprávy 19.55 Showtime 20.15 Máme rádi Česko Kdo se ptá? 23.05 Ano, šéfe! 0.25 Policie v akci 1.20 Policie Hamburk XIII (26) Pokušení. Krimiseriál (N, 2018) 2.20 Policie Hamburk XIII (27) 3.20 Closer: Nové případy IV (12) 4.15 Jak se staví sen	06.00 Ranní fresh 09.00 Óčko hity 12.00 Hitrádio desítka 14.00 1Charted 15.00 New Music Radar 17.00 Top 4 Óčko chart 18.15 Óčko hity Klipy nonstop 19.00 DESPERADOS DJ NO.1 PLAYLIST 20.00 Party ride Warm-up dance music před páteční párty 21.00 Óčko Party Hip hop a r&b párty 22.00 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 10. 8.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.25 Hobby naší doby – letní speciál 12.50 Postřehy odjinud 13.05 A nebojíš se, princezničko? 14.00 Anynka a čert 14.40 Pani Liška 15.15 Kristian 16.55 Hercule Poirot XIII 18.25 Kluci v akci 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.10 Čertí brko Pohádka (ČR/SR, 2018) 21.45 Hitparáda televizní zábavy 22.40 Neobyčejné životy Eva Pilarová 23.34 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny Komisařka Florence II (3/4) Záměna. Krimiseriál (Fr., 2017)	11.50 Mayerling 14.05 Námluvy ve světě zvířat (5/5) 15.00 Charakter: Sportovec 15.55 Tygr sedmi moří 17.30 Zázračná planeta: Špióni v přírodě (3/4) 18.25 Svět zvířat 19.20 Sousedé 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Trumfové eso Komedie (It., 1968) 22.05 Prohnilý proti prohnílým Komedie (Fr., 1990) 23.50 Ronin Akční film (USA, 1998) 1.45 Království pirátů (6/6) Živě nebo mrtvě 2.40 Divočina bez hranic	07.15 Alvin a Chipmunkové II 08.05 Krásná Locika 09.20 Co ste hasiči II (2) 10.40 Policejní akademie 4: Občanská patrola Kdopak to mluví 12.30 Past 14.30 Vrahouni 16.50 Hospoda (44) 18.55 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Mumie Dobrodružný film (Čína/Jap./USA, 2017) 22.30 Mortal Kombat Akční film (USA/Austr., 2021) 0.40 Policejní akademie 4: Občanská patrola Komedie (USA, 1987) 2.20 Můj přítel Monk IV (9)	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 Dědečkem proti své vůli 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimí zprávy 19.55 Showtime 20.15 Polda IV (7, 8) Dům radosti / Kdo mříř vysoko. Krimiseriál (ČR, 2020) 22.40 Jack Ryan. V utajení Akční thriller (USA, 2013) 0.35 Kill Bill 2 Akční film (USA, 2004) 3.15 Rudý labyrint Thriller (USA, 1997)	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 19.00 Top 4 Óčko chart 19.15 Óčko hity 20.00 DJ SET Exkluzivní DJ set – rozjedzte doma taneční párty 22.00 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 11. 8.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.05 Z Televarietě 13.05 O princezně na klíček 14.10 O kouzelnici Klotýnce 15.10 Královna bludiček 16.00 Čtverec mizení 17.05 Nemocnice na kraji města (12/20) Chalupáři (9/11) 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance 20.10 Docent (1/3) Lesní vražda. Minisérie (ČR, 2023) 21.45 Osmý Černá komedie (ČR, 2014) 23.09 Výsledky losování Šťastných 10 23.10 Clona (3/7) 0.10 Případy detektiva Murdocha XVI	13.20 Království divočiny 13.45 Křížové cesty 14.15 Ve službách Alžběty II. 15.00 Tajemství Elysejského paláce 16.00 Jeden hot a druhý čehý 17.35 Perfektní rodiče v přírodě 18.25 Podivuhodný Laos 19.20 Zajímavosti z regionů 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 El Dorado Western (USA, 1966) 22.10 Dva misionáři Komedie (It./Fr., 1974) 23.40 Havaj, cesta ke kořenům Kruk II (3/6) 0.30 Krimiseriál (Pol., 2021) 1.25 Láska a sex v USA 2.25 Divočina bez hranic	07.10 Alvin a Chipmunkové II 08.00 Go-Go šou 09.40 Co ste hasiči II (3) 11.00 Policie Modrava (7, 8) 13.30 Chlapci a chlapi (9) 14.40 Babovřesky 2 17.05 Kamarád do deště 2: Příběh z Brooklynu 18.55 Hospoda (45) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Policie Modrava (9) Krimiseriál (ČR, 2013) 21.40 Kriminálka Anděl II (16) Podraz. Krimiseriál (ČR, 2010) 22.50 Smrtonosná zbraň 2 Akční film (USA, 1989) 1.15 Specialisté (25, 26) 2.55 Dáma a Král II (16) 3.50 Kriminálka Anděl II (15)	09.45 Inkognito 10.50 Polda IV (7) 12.10 Receptář prima nápadů 13.05 Libovky 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 Krimí zprávy 19.55 Showtime 20.15 Indiana Jones a Poslední křížová výprava Dobrodružný film (USA, 1989) 22.55 Smrtonosná hra Akční film (USA, 2008) 1.00 Dvanáctý muž Válečný film (Nor., 2017) 3.45 Ve stínu lži Thriller (USA, 2021)x	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 19.00 Óčko hity 20.00 O black Spotify Čech list 21.00 Hot hity 22.00 Naked Attraction 22.30 Naked Attraction 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 byl 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 jsme se 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 nohama. 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, natržené 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 regenerátorů 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 vyhraje 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 kávu, 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 zrentgenoval. **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 nebolí nohy!“

Antonín

BIOMAGNETICKÉ ANALGEZICKÉ REGENERÁTORY 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, meniskusu, 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 neduhy nevracejí
- + Urychlí rehabilitaci kolena o 91 %



Síla 4x 500 Gs

Švýcarská magnetoterapie u Váš 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)

130 kusů za 0 Kč!

TV PROGRAM NA 12. 8.

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

TV PROGRAM NA 13. 8.

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

TV PROGRAM NA 14. 8.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
20.10 Komisařka Florence II (4/4) Blackjack. Krimiseriál (Fr., 2018)	20.00 Pozoruhodné dějiny Francie (1/2) Normandie, země hojnosti	20.20 Výměna manželek XIII	20.15 Polda IV (9, 10) Měl jsem je všechny / Pomsta. Krimiseriál (ČR, 2020). Hrají: D. Matásek, V. Polívka, I. Orozovič	15.00 YouTube Chart
21.40 Bardotová (2/6) BB. Životopisný seriál (Fr., 2023)	21.00 Normandie, země hojnosti	21.40 Malé lásky III (8)	22.40 Show Jana Krause	17.00 DESPERADOS DJ NO.1 PLAYLIST
22.35 Čtvrtá hvězda (8/12) Komedialní seriál (ČR, 2014)	21.55 Neznámý Alain Delon	22.45 Kriminálka Vegas II (6)	23.40 Ano, šéfe! Policie v akci	18.00 Óčko hity
23.04 Výsledky losování Šťastných 10	22.50 Hračka Komédie (Fr., 1976)	23.40 Kriminálka Vegas II (6)	00.45 Policie v akci	19.00 Czech Dance Tour
23.05 Místo činu – Dráždány	00.25 Ve vině je vražda (1/4) Krimiseriál (N/It./Rak., 2021)	02.15 Můj přítel Monk IV (12)	01.45 Policie Hamburk XIV (4, 5)	19.05 Óčko hity
00.35 Sisi II (5/6)	01.10 Piráti: Skutečný příběh Na moli aneb Písníčky od Bolka	02.55 Na lovu II	03.40 Closer. Nové případy IV (15)	20.00 O Black List
	02.05 aneb Písníčky od Bolka	03.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (216)	04.35 Jak se staví sen	21.00 Hot hity
		04.45 Novashopping	05.55 Nový den	22.00 Naked Attraction
				22.30 Virtuální svět TV
				0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 15. 8.

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

● **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...

Když to začalo, bylo mi 32 let. Hlava mě svědila čím dál víc. Škrábala jsem se jako blázen! A protože se mi po ramenou sypaly šupinky kůže, myslela jsem si, že jsou to lupy. Koupila jsem si šampóny na lupy, různé balzámy, ale nic nepomáhalo. Dál to svědilo, dál se to sypalo.

Jednoho dne, když jsem měla svázané vlasy, mi kamarádka řekla, že mám vřadu 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 Vaší 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. Všichni mi potvrdili, že je to nevyléčitelné, ale **každý mi slíbil, že mi předepíše něco, co mi pomůže.** Utratila jsem za to tolik peněz, že jsem si přestala kupovat nové oblečení nebo jakoukoli 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 dala většina skvrn zakrýt. V létě to bylo horší. Skoro 40 stupňů a já měla dlouhé kalhoty, aby ta červená kolena nebyla vidět. A v tílku s dlouhým rukávem, aby nebyly vidět červené lokty. Bohužel mi zůstaly červené, odlupující se dlaně. V červenci jsem měla chodit v rukavicích?!

Cítila jsem se jako malomocná!

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

jsem si všiml, že známí lidé se ke mně už vůbec nehlásí!

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

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

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

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

Od té doby jsem **žila jako malomocná!** Celý den jsem v práci seděla v zadní míst-

nosti, aby mě nikdo neviděl. Měla jsem co dělat, ale cítila jsem, že šéf jen čeká na příležitost, aby mě vyhodil.

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 Olgy.

– Né maminko, ja nechci... Ve škole dám svým kamarádkám bonbóny... – koktala Olga a nedívala se mi do očí.

Desetileté dítě nechtělo narozeninovou oslavu! Tak dlouho jsem se ptala, až mi řekla pravdu. Děti z její třídy mě viděly, když jsem pro ni přišla do školy, a smály se mým skvrnám a šupinaté kůži. Říkaly Olze „**DCERA MALOMOCNÉ!**“

Vzalo mě to víc než moje pracovní situace! **Můj život se rozpadal spolu s mou pleť!** 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 zoufale hledat další způsoby na mou lupénku. Kosmetička mě přesvědčila, abych si nechala udělat karboxyterapii. Pod kůži se vstříkne oxid uhličitý. Za sérii bolestivých procedur jsem utratila celé jmění! 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 otekla. **Po celé sérii uplynul měsíc – žádný efekt.**

Už jsem propadala depresím. Měla jsem svého života plné zuby. Nejhorší byla ta bezmoc. **Pak se stalo něco, co zcela změnilo můj život!** Náhoda, kterou dnes nazývám zázrakem!

Bylo pondělí. Seděla jsem v tradiční zadní místnosti a třídila faktury, když přišel vedoucí obchodu a řekl, že ode mně jeden zákazník něco chce. „Co by ode mě mohl chtít?“ – zajímalo mě. Už jsem měla dost ponižujících situací.

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



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

– Vždycky jste byla tak milá. Víím, co máte za problém. Můj bratr měl to samé a už nemá! **Přišla jsem Vám říct, čím to léčit – rekla.**

– Na lupénku neexistuje lék – povzdychla jsem si.

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

Vysvětlila mi, že na rozdíl od populárních metod na trhu působí kúra zevnitř, takže je až o 78,9 % účinnější! Užívá se dvakrát denně, zapíjí se trochou vody... a to je vše! O zbytek se postará moje tělo!

V průběhu let jsem vyzkoušela tolik věcí, že jsem tomu vůbec nevěřila, ale rozhodla jsem se to zkusit. Do té doby jsem používala jen nějaké přípravky na pleť, ale nic, co by bojovalo s lupénkou zevnitř. Proto jsem byla překvapená, když jsem...

Po 2 dnech jsem si všimla, že skvrn je méně! A méně mě to svědilo.

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

Přesně po 8 dnech vypadala kůže na mém krku jako před 9 lety! Účinky byly neuvěřitelné a trvalo to jen pár dní, ne jako po olejích, krémech a jiných prostředcích. **Přesně 11. den kúry byla moje pleť dokonale hladká! Ani jeden flíček, ani šupinka kůže, která by se odlupovala!** Měla jsem chuť běžet za desítkami odborníků, které jsem za celý život navštívila a kteří mě přesvědčovali, že tyhle skvrny budu mít do konce života!

Od ukončení kúry uplynulo několik měsíců. **Lupénka se nevrátila.** Místo toho jsem se vrátila k normálnímu životu! Chci, aby se o této kúře dozvědělo co nejvíce mých spoluobčanů trpících lupénkou. **Drazí, už je možné se jí zbavit!**

Zdravím Jana

Vývoj dermo-epidermalní kúry trval 11 let. Začalo to tím, že vědci z Ósackého Institutu Nové Dermatologie vyšlechtili speciální odrůdu mexické opuncie – jejíž olej obsahuje až o 243 % více účinných látek regenerujících pokožku. Pomocí moderní dermo-epidermalní technologie byl olej z *Opuntia ficus-indica* kombinován s kolagenem stimulačním extraktem z benediktů lékařského (*Centaurea benedicta*) a dalšími vybranými rostlinnými oleji a extrakty, rovněž s regeneračními účinky. **Takto vznikla dermo-epidermalní kúra.** Účinné látky v ní obsažené jsou rovnoměrně rozprostřeny po celém těle a dostávají se přímo do šikry. **Epidermální buňky dostanou signál zevnitř a přestanou se nekontrolovaně množit.** Během 6-13 dnů zmizí červené skvrny, olupování a všechny ostatní příznaky lupénky. Díky kompletní regeneraci kůže zevnitř se **LUPÉNKA NIKDY NEVRACÍ.** Jedná se o první metodu na světě, která lupénku zcela likviduje.



První na světě kúra LIKVIDUJÍCÍ LUPÉNKU!

Japonská dermo-epidermalní kúra na lupénku debutuje na evropském trhu.

Pouze do **12.08.2024** můžete získat balení se **100% slevou!**

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

Zavolejte nyní:

296 849 506

Telefony zvedáme Po-Pá 8:00-20:00, So-Ne 9:00-18:00 (běžný 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 obři 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 odolávat štouchancům a kousancům svých obyvatel. Pětiletý sloní samec si s překážkami příliš hlavu neláme.

Pochopení zvyků zvířat

„V první řadě nás inspirovaly návrhy od chovatelů a stálých návrhářů pražské zoo. Snažili jsme se zpracovat 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 obři umělé stromy nad samotný výběh s dostatečnou rezervou. Slávek však předvedl netušený talent a při první návštěvě vyhouplnul své statné tělo nad uváděnou výšku a ukousl větvi 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 odolávat štouchancům a kousancům svých obyvatel

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

Sedmimetrové kmeny

Ve sloní expozici bylo nejnáročnějším úkolem sehnání

takzvaných krmítek a drbátek vyrobených z kmenů 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 lozech 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-

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

MET