

metro®

PÁTEK 14. ČERVEN 2024 Č. 113 • WWW.METRO.CZ

PENNY.

HRDÝ PARTNER ČESKÉ FOTBALOVÉ REPREZENTACE



Zmizí běžné brýle z trhu?

MULTIFOKÁLNÍ BRÝLE

pro dalekozraké s novou optickou technologií

**Už
nemusíte
přepínat**

Dokážete s brýlemi číst pouze knihy a noviny, zatímco textové zprávy nebo text na obrazovce počítače jsou již rozmazané? Používáte několik brýlí: jiné na čtení, jiné na počítač a jiné na mobilní telefon?

K normálnímu fungování už nepotřebujete 2 nebo 3 brýle. Nemusíte si neustále sundávat jednu a nasazovat druhou. Rovněž není nutné vyměňovat brýle za nové, protože se vaše zraková vada po roce opět změnila.

Nyní můžete mít **JEDNY chytré multifokální brýle** – na všechno! Mít je znamená:

- ➔ **snadno si přečtete noviny, knihu, jídelní lístek** v restauraci, vylučíte křížovky
- ➔ můžete pohodlně **sledovat televizi** na blízko i na dálku
- ➔ můžete **snadno číst SMSky** bez namáhání očí, bez ohledu na osvětlení, počasí
- ➔ budete moci **číst zprávy na počítači**, aniž byste unavili oči
- ➔ okamžitě **navlečete jehlu, opravíte řetězky, nalakujete nehty**



Navlékání jehly



Drobný tisk



SMS zprávy



Obrazovka počítače

Multifokální čočky se přizpůsobí vaší zrakové vadě

Automatické zaostřování od +0,5 do +2,5 dioptrií

Lehké a odolné rámy se silnými závěsy

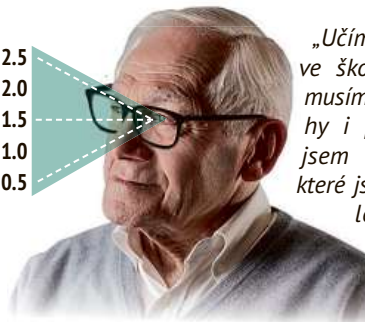
Všestranné klasické obruby pro každý obličej

JEDNY pro všechno!

Přizpůsobí se vzdálenosti a vaší zrakové vadě a vy uvidíte vše ostře a jasně.

- ➔ budete si moci přečíst i **velmi malé písmo** v příbalovém letáku, protože brýle mají vestavěnou funkci automatického přiblížení

2.5
2.0
1.5
1.0
0.5



„Učím matematiku ve škole. Při výuce musím používat knihy i počítač. Měla jsem tedy 2 brýle, které jsem si neustále sundávala a nasazovala – jednou jedny, jednou druhé.

A to vše bez návvětv u očního lékaře, bez utrácení spousty peněz v oční optice a bez zdlouhavého seřizování!

Je jedno, zda máte +2,5 dioptrie, +2 dioptrie nebo třeba jen +0,7 dioptrie. Jakmile si je nasadíte, **inteligentní multifokální brýle** se přizpůsobí vaší zrakové vadě – každému oku zvlášť – a vy hned uvidíte vše jasně. Jak je to možné?

Tajemstvím těchto úžasných brýlí je **nová technologie multifokálních čoček Flexi Vision**. Přestože zvenci tyto čočky vypadají jako běžné dioptrické brýle, mají zcela jinou konstrukci. Jsou prstencového tvaru a mají vestavěné různé optické mohutnosti, které jsou rozmístěny soustředně od nejslabšího po nejsilnější. Díky tomu vaše oko, pracující s vaším mozkem, za pouhých 0,14 milisekundy zachytí správné zaostření a přizpůsobí jej obrazu, který vidíte. Proto – bez ohledu na vaši vadu zraku a rozdíl mezi jedním a druhým okem – vidíte vše jasně z místa. A můžete snadno číst všechno: malý nebo velký tisk z blízka i z dálky.

Paní Marcela z Prahy vypráví, jak jí multifokální brýle změnila život:

A víte, když se soustředíte na děti ve třídě, často se vám to plete. Neustále jsem si měnila brýle a děti se mi smály. Ale multifokální brýle mě od tohoto trápení zachránily. Nosím je pořád a vidím fenomenálně na všechno: ať už je to na tabuli, v knize, když kontrojuji úkoly dětí a pracuji na počítači. A také to ušetří spoustu peněz, protože nemusíte chodit každého půl roku k očnímu lékaři.“

Pokud se chcete jednou provždy zbavit problémů se zrakem, poříďte si **multifokální brýle s novou technologií Flexi Vision!** Nyní můžete mít jedny univerzální brýle na všechno: na čtení, šití, manuální práci, rybaření, sledování televize i chytrý telefon. Proč utrácet stovky korun za nové brýle? Jedny multifokální brýle vyřeší všechny vaše problémy se zrakem!

Ale tím to nekončí! Tyto brýle **nejenže okamžitě zaostří obraz**, na který zaostříte zrak. Díky speciální flexibilní konstrukci čoček a začlenění více optických mohutností neunavují oči a „neztužují“ váš zrak jako běžné brýle. Při jejich nošení nejsou oční svaly napjaté (jako u běžných brýlí), ale uvolněné. Výsledkem je, že se váš zrak uvolní a časem selepší. A nemusíte vůbec měnit brýle za nové!

Multifokální brýle se přizpůsobí každé situaci, každému světlu a vzdálenosti – protože čočky Flexi Vision úzce spolupracují s Vašimi očima a okamžitě reagují na vaše potřeby.

Proč utrácet peníze za několik brýlí? Proč se unavovat, ničit si zrak a přepínat? Poříďte si **JEDNY multifokální brýle na všechno!**

Čtěte, sledujte televizi, používejte počítač a chytrý telefon

Pouze do 17.06.2024 můžete využít **SPECIÁLNÍ AKCI!**
Zavolejte nyní a získáte **originální multifokální brýle Flexi Vision!**

Pospěš si! Akce platí **pouze pro prvních 130 osob**. Brýle obdržíte poštou (v řádně zabezpečeném obalu), nemusíte nic platit předem – až při převzetí zásilky.

**TEĎ
-70%!**

tel. 555 441 591

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

Flexi Vision Technology

ZDRAVÉ OČI

Záruka
Spokojenosti



metro

Speciální páteční vydání deníku Metro je nově vždy i s TV programem na celý týden!

STRANY 10 a 12



& 5^{PLUS}2

Festivalová sezona se roztáčí. Kam vyrazit?



Jestliže jste nestihli zavítat na festival Rock for People, který právě tuto sobotu vrcholí, nezoufejte. **Ještě v průběhu června nebo začátkem července** můžete apetit po hudbě všech žánrů uspokojit hned na **několika velkoryse pojatých hudebních akcích.** STRANA 3

INZERCE



DIFFUSIL

drží hmyz od těla

NOVINKA

Diffusil odpuzuje komáry a klíšťata **od roku 1956**

az 8 hodin

Johnson's
DIFFUSIL REPELENT PLUS
OCHRANA PŘED KOMÁŘI A KLÍŠŤATY
OCHRANA PŘED KOMÁŘI A KLÍŠŤATY
KLÍŠŤATA HLAVY
ALCOHOL
OCHRANA PŘED KLÍŠŤATY
BENZOYL PEROXID
PŘED KLÍŠŤATY

Česko má „koňský“ evropský unikát

Největším chovem exmoorských divokých koní na evropském kontinentu se mohou pochlubit Češi.

Česku patří v Evropě prvenství v chovu exmoorských divokých koní, kteří se ve větším počtu vyskytují jen na britských ostrovech, odkud pocházejí. Vyplývá to z aktuálního vydání plemenné knihy, která eviduje všechny čistokrevné exmoorské koně na světě.

„Když jsme v roce 2015 přivezli první stádo divokých koní do bývalého vojenského prostoru Milovice, byli jsme v tomto oboru naprostými nováčky. V současné době se řadíme mezi respektované chovatele a v rámci evropského kontinentu jsme zdaleka chovatelem největším,“ uvedl Dalibor Dostál, ředitel ochranné společnosti Česká krajina, která milovickou rezervaci založila ve spolupráci s vědci.

Mezinárodní plemenná kniha v Česku eviduje 45 klisen a 70 hřebců k roku 2022, ze kterého jsou poslední celoevropská data. Všichni tito koně patří do chovného programu ochranné společnosti Česká krajina. V současné době se zvířata nacházejí v celkem 15 tuzemských rezervacích, které provozují další neziskové organizace, obce, města, kraje, soukromí



Exmoorské koně, původem z jihozápadní Anglie, se od 11. století chovají polodivokým způsobem.

ČESKÁ KRAJINA

vlastníci půdy nebo zemědělci. „Právě díky tomuto modelu spolupráce se podařilo chov divokých koní v České republice tak výrazně rozšířit,“ doplnil Dalibor Dostál. Druhým důvodem úspěchu je, že nezisková organizace na projektu od začátku spolupracuje se špičkovými vědci.

Koně pocházející z anglického Exmooru jsou velmi vzácní. „Po druhé světové válce jich zůstalo přibližně jen pět desítek a byli na pokraji vyhynutí. Díky novému zájmu o jejich chov, a především jejich širokému uplatnění při péči o velké plochy krajiny, se je podařilo zachránit,“ konstatoval Miloslav Jirků z Biologického centra Akademie věd České republiky s tím, že k péči o středoev-

ropskou krajinu je předurčeni unikátní soubor biologických vlastností, které nenajdeme u žádného jiného plemene koní starého kontinentu. „Těmi nejdůležitějšími jsou odolnost vůči některým závažným koňským neduhům, jako je schvácení kopyt, a schopnost žít celoročně v přírodě bez chovatelské péče, tedy i bez péče o kopyta, reprodukční asistence a příkrmování,“ dodal.

V současné době žije na celém světě zhruba dva tisíce exmoorských koní a jsou tak podobně vzácní jako například panda velká. Druhý největší chov exmoorských koní na evropském kontinentu se nachází v německém Sababurgu, kde žije 25 klisen a 18 hřebců. **MET**

Se spolujiteli není řeč?



608 728 636

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

- § nepotřebujete souhlas spolujitelů
- 👉 cenová nabídka zdarma
- 💰 peníze ihned při podpisu smlouvy
- 👉 skayocapital.cz

POMOC PŘÍRODĚ

Chov divokých koní v České republice pomáhá nejenom k záchraně těchto unikátních zvířat, ale díky těmto lichokopytníkům přezívají v mnoha tuzemských lokalitách i ohrožení motýli, vzácné květiny a další organismy.

- Divocí koně totiž dokážou spásat hrubé plevelné trávy a tím vytvářejí prostor pro pestřejší vegetaci, která hostí druhově bohatší společenstva živočichů.
- Rezervace velkých kopytníků se probíjaly do finále soutěže o ekologické Oscary, veřejnost může pro divoké koně a další velké kopytníky hlasovat na www.eon.cz/energy-globe/hlasovani/. **MET**

NEWS

ZAJÍMAVOST

42

Tolik let je nejvyšší doložený věk samce exmoorských koní. Zajímavostí je vyvinutá schopnost sebemedikace, kdy konzumací vybraných rostlin dokážou koně regulovat infekce některými vnitřními parazity. **ČESKÁ KRAJINA**

INZERCE



Máme pro vás recept na nízké doplatky

S každým receptem přijďte rovnou k nám. Naši lékárníci vám nabídnou výhodnou alternativu předepsaného léku.*



*V závislosti na individuálním posouzení lékárníka, aktuálních skladových zásobách a dalších okolnostech.

Dr.Max+

VŽDY NABLÍŽKU

Začátek léta je na vlně hudebních es

Metronome Prague festival 2024

Hvězdou festivalu Metronome Prague, který se uskuteční od 20. do 22. června v Praze, bude zpěvačka Raye (na snímku), letošní držitelka šesti cen Brit Awards. Doplní ji ohlášené duo Milky Chance, Michaela Kocába nebo kapely Kosheen a Ride. Než britská zpěvačka a skladatelka Raye prorazila jako sólistka, psala písně pro Beyoncé, Rihannu, Johna Legendu nebo Ellie Goulding. Její singl z roku 2022 Escapism prorazil na sociální síti TikTok a dostal se na vrchol hitparád. V následujícím roce se ještě většímu úspěchu těšila skladba Prada z jejího debutového alba My 21st Century Blues. Letos se zapsala do historie Brit Awards, když sedm nominací proměnila v šest cen, což se na udílení tohoto ocenění stalo poprvé. Mimo jiné získala – jako první žena – cenu pro nejlepšího skladatele. Vedle Raye se mohou návštěvníci letošního ročníku těšit i na další britské interprety. Například dívčí kapelu The Last Dinner Party nebo zpěvačku a skladatelku Michaela Kiwanuku, který ve své tvorbě kombinuje soul, jazz, blues a folk. Vstupenky byly v době uzávěrky tohoto vydání stále k dispozici.



Mighty Sounds 2024

Osmnáctý ročník festivalu Mighty Sounds se koná poslední červnový víkend (28. až 30. 6.) na letišti Čápvů dvůr v Táboře. Mezi headlinery patří The Hives, Bad Religion, Dubioza Kolektiv nebo Agnostic Front. Z českých kapel dorazí Sto zvířát se vzpomínkou na Honzu Kalinu, dále Fast Food Orchestra nebo Gutalax. Vedle koncertů nabídne i neobvyklý doprovodný program. Červnová přehlídka totiž láká na improvizční představení kombinovaná s hudbou, fotbalový podcast, slam poetry i kontroverzní stand-upy. Návštěvníci se mohou dále těšit na nečekané interaktivní performance, kde si mohou vyzkoušet smažení nebo znalosti v rámci alkosoutěže. Vstupenky jsou stále k dispozici, a to včetně limitované edice s nadstandardními výhodami pro vstup i kempování.



Beats for Love 2024

Ostravský festival elektronické hudby Beats for Love, který od 3. do 6. července hostí areál v Dolních Vítkovicích, láká především na známého DJ Davida Guetta (na snímku) a švédského DJ Erica Pryda. Jak uvedli organizátoři stále populárnějšího festivalu, sedmačtyřicetiletý Eric Prydz ze Švédska, kterého jeho fanoušci mohou znát například i pod uměleckými jmény Pryda či Cirez D, je jednou z nejvýraznějších osobností housové a vůbec celé elektronické scény. „Na festivalu v České republice vystoupí Eric Prydz vůbec poprvé za svou kariéru a jsme nadšeni, že jsme jej zvládli zabořovat právě na desáté výročí našeho festivalu. Už jen ze smluvních podmínek naší spolupráce vyplývá, že jeho show bude doopravdy nezapomenutelná,“ těší ředitele festivalu Kamila Rudolfa. Mezi další ohlášené interprety patří například Hybrid Minds, Becky Hill či Lost Frequencies. Vstupenky jsou stále v prodeji.

TEXT: METRO A IDNES.cz, FOTO: PROFIMEDIA



PENNY.

OD ČTVRTEK DO STŘEDY
13. 6. – 19. 6. 2024

XXL



SÝR EIDAM 30%
PLÁTKY XXL BONI*
400 g
100 g 12,48 Kč



ČERSTVÁ
VEJCE
VELIKOST M**
30 ks
1 ks 2,33 Kč



SLUNEČNICOVÝ
OLEJ PENNY*
5 l | 1 124,98 Kč
■ 124,90 Kč



VINUM REGUM*
Merlot, Chardonnay
5 l | 135,98 Kč | ■ 189,90 Kč



TOALETNÍ PAPIR WIPPY*
bílý | 3vrstvý | 16 rolí
1 role 5,62 Kč | ■ 89,90 Kč



ilustrační foto

■ Nejvyšší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změnit. 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.

87letá bylinkářka

nejoblíbenější ženou v Litvě!

Díky její bylinné kúře **ZHUBLY** již tisíce lidí!

Přetisk článku, který vyšel v litevském časopise „Sveikas Gyvenimas“ (Zdravý život)



Pani Faustina
(87 l.) Litva

Paní Faustina žije v litevském regionu Samogitia. Místní obyvatelé jí říkají „babička“. Když se zeptáme, kde babička Faustina bydlí, každý hned ví, koho má na mysli, a ukáže, o který dům se jedná. Poklidný život staré ženy se změnil před rokem. Najednou se stala slavnou a rozpoznatelnou. Přicházejí jí navštěvovat tisíce lidí. Nejen z Litvy. **Vždyť obezita je označována za epidemii 21. století** a vše nasvědčuje tomu, že **babička Faustina našla způsob, jak se s ní vypořádat!**

Jako dítě zažila Faustina velkou tragédii

„Narodila jsem se v malé vesnici. Bylo nás doma sedm. Měla jsem bratra a pět sester, byla jsem nejmladší. V té době dcery potřebovaly věno, aby si mohly najít manžela. Naši rodiče si s tím dělali starosti už od mládí. **Ale nemuseli, protože se ukázalo, že věno nebude potřeba...**“ – vzpomíná babička se slzami v očích.

„Válka vypukla, když mi byly tři roky. Lidé mi moc nevěří, ale já si pamatuji skoro všechno, skoro od narození. **Vždycky jsem byla taková jiná...** A na vypuknutí války si taky pamatuji! V roce 1941 nás, Litevce, začali Rusové deportovat na Sibiř. Přišli i do naší chalupy. Moji rodiče nechtěli dům opustit, byla to země našich předků. **Nakonec odvedli mého bratra a tátu za chalupu a zastřelili je.** Maminku a starší sestry chytili a já jsem utekla někam do kouta. Pamatuji si to, jako by to bylo včera! Chytil mě ruský voják, **podívala jsem se mu přímo do očí a on...**

zbledl, pokřižoval se a utekl!

Tehdy jsem pochopila, že jsem jiná, že je ve mně nějaká síla... Vojáci mě, pětiletou, nechali v tom domě samotnou, i když maminka plakala a křičela.

Moje matka a sestry se z exilu nikdy nevrátily. Teta a strýc se mě ujali ze sousední vesnice,

a když mi bylo 16 let, vrátila jsem se do opuštěné chalupy své rodiny. Zde jsem od té doby žila. Nikdy jsem se neprovdala. **Hospodařím sama, protože mi lidé od mládí pomáhají výměnou za věštění a bylinky.** Dávají mi peníze, nosí mi jídlo, něco pro mě v chalupě udělají.

Opakuji vám, že jsem jiná! **Podívám se lidem do očí a všechno už vím.** Znáám jejich smutky, radosti i nemoci. Dříve ke mně lidé chodili častěji pro věštby, četla jsem jim z očí a z rukou. Ale jednou za mnou přišla mladá žena a já jsem viděla, že jejího třiletého syna si má Bůh vzít. Nevěděla jsem, jestli jí to mám říct, nebo ne... Nakonec jsem to neudělala. Stalo se přesně to, co jsem předpověděla, a už jsem nechtěla věstit. **Už se věnuji jen bylinkám, protože vím, které jsou na co.**

Před více než rokem za mnou přišla dcera mé sestřenic. Jmenuje se Inga. Když jsem ji viděla naposledy, byla ještě malá holčička, a tady přišla ta žena. Hodně přibrala! Je známo, že nejdůležitější je srdce člověka, ale viděla jsem, že

už teď váží tolik, že je to pro její zdraví nebezpečné!

Rozplakala se a řekla, že má problémy se štítnou žlázou, a proto přibírá na váze, protože tolik nejí. A také byla nedávno těhotná a kila jí přibývala. Bála se, že se už manželovi nebude líbit. **Znáám bylinky, po kterých se hubne.** Víím, jak je kombinovat a jak je podávat. Takovou směs jsem pro Ingu připravila.

Asi po měsíci, možná po dvou, byla ještě štíhlejší než před těhotenstvím. Pak za mnou přišly Ingiiny kamarádky, které také potřebovaly zhubnout. Dávala jsem jim tuto směs. No, a zpráva se roznesla! Přicházeli za mnou další a další lidé. A to ženy i muži. Nebyl klid!“

O bylinné kúře sestry Faustiny na hubnutí se dozvěděla **profesorka diabetologie, autorka knihy „Obezita je nemoc“, která vy-**

Inga Saszenko před a po vyzkoušení bylinné kúry babičky Faustiny



PŘED POUŽITÍM

PO POUŽITÍ

šla v roce 2019. Profesorka se už léta snaží najít něco, co by pomohlo milionům lidí, kteří bojují s obezitou. V tisku a na internetu se začaly objevovat zmínky o babičce Faustíně, za kterou jezdili lidé z celé Litvy. Profesorka si k babičce Faustíně zajela pro její proslulou bylinnou směs. Po jejím vyzkoušení provedla její výživová poradkyně testy s 68 lidmi s různými typy obezity. Všichni z nich, zcela bezpečně pro jejich zdraví

za 1,5 měsíce zhubli 16 až 27 kilogramů!

Profesorka popsala bylinnou kúru babičky Faustiny v několika vědeckých časopisech a nyní se snaží, aby byla široce dostupná. Profesorka dietetiky je přesvědčena, že tato **dosud neznámá starší žena vytvořila převratnou kúru, která by mohla západní společnosti zbavit metly obezity.** Babička Faustina byla v Litvě nominována na „Ženu roku 2022“.

„Jsem ráda, že si ode mě recept vzala jedna paní dietoložka a že půjde do světa, protože už nemám sílu denně se věnovat tolika lidem. **Bůh žehnej všem!**“ – končí rozhovor sestra Faustina s námi.

Začala distribuce **kúry na hubnutí podle receptu babičky Faustiny.**

Zatím ve 13 evropských zemích včetně České republiky. Díky grantu z Evropského fondu

pro boj s obezitou vám můžeme nabídnout **130 balení kúry zcela ZDARMA!**

ROZHODUJÍCÍ JE POŘADÍ PŘIHLÁŠEK.



Zavolejte prosím
na číslo:

296 330 795

(Po-pá 8:00-20:00, so-ne 9:00-18:00,
běžný místní hovor)



Sport před spaním není vhodný

Duševní zdraví je jedním z nejdůležitějších témat současnosti. To, jak se cítíme, přitom můžeme ovlivnit i tím, že si zaběháme nebo navštívíme posilovnu.

delná fyzická aktivita pomáhá tělu lépe relaxovat a připravuje ho na odpočinek. Lidé, kteří pravidelně cvičí, mají tendenci mít hlubší a klidnější spánek. To vede k lepšímu zvládnutí stresu a obecně k vyšší kvalitě života. Ptáček však upozorňuje na to, že pokud provozujete sportovní aktivity až ve večerních hodinách, může to naopak rozhodit váš organismus a spánkový rytmus. Za nejlepší dobu pro cvičení

se považuje ráno či doba během dne, případně dvě až tři hodiny před spaním, aby měl organismus čas se uklidnit a připravit na odpočinek.

Zvýšení sebevědomí

Dosahování cílů ve fitness, ať už se jedná o zvyšování fyzické síly, vytrvalosti, nebo budování svalů či štíhlejší postavy, posiluje sebevědomí a přispívá k pocitu spokojenosti. Díky úspěchům při cvičení si snadněji uvědomíte,

že jste schopni dosáhnout svých cílů a překonat různé překážky. Kromě toho vede pravidelná fyzická aktivita k lepšímu vnímání těla a pocitu kontroly nad vlastním životem.

Prevence a řízení deprese

Možná nejvýznamnější je vztah mezi cvičením a prevencí deprese. Studie naznačují, že pravidelná fyzická aktivita snižuje riziko vzniku deprese a pomáhá snižovat

její příznaky u těch, kdo již touto nemocí trpí. Mechanismus, jakým cvičení pomáhá s depresemi, zahrnuje kombinaci uvolňování endorfinů, zlepšení spánku a posílení sebevědomí. „Pozitivní účinek na duševní zdraví má v tomto směru jóga, která kombinuje cvičení s dechovými technikami a meditací, dále plavání nebo třeba zahradičení. Práce s rostlinami a půdou má doslova terapeutický účinek,“ tvrdí Ptáček. **MET**

Pravidelné cvičení je základem zdravého životního stylu. Kromě toho, že nám pohyb pomáhá udržovat se ve fyzické kondici a regulovat váhu, má také obrovský vliv na naši duševní pohodu. Co se stane, pokud zařadíte pravidelnou fyzickou aktivitu do svého každodenního života?

Lepší nálada a snížení stresu

Pravidelná fyzická aktivita stimuluje produkci endorfinů, látek v mozku, které jsou spojeny s pocitem štěstí a pohody. „Když cvičíte, uvolníte napětí a stres, což vede k oka-



Pravidelný pohyb bezpochyby příznivě ovlivňuje zdraví, ovšem záleží i na tom, ve kterou denní dobu jej provozujete. **MAFRA**

mžitému zlepšení nálady,“ tvrdí Matěj Ptáček, trenér fitness sítě Form Factory. Potvrzují to dokonce i odborné studie, podle kterých i krátká fyzická aktivita, jako je rychlá chůze, může zlepšit náladu a snížit úzkost. Za jednu z nejúčinnějších aktivit pro uvolnění napětí a stresu se považuje běhání, při kterém vyplavíte negativní emoce. Podle trenéra je však podobně účinné i kardiiovaskulární cvičení, jako je třeba jízda na rotopedu v rámci posilovny.

Podpora lepšího spánku

Cvičení může také pozitivně ovlivnit kvalitu spánku. Pravi-

INZERCE

Elektrické vozíky a skútry

SCHVÁLENO MINISTERSTVEM DOPRAVY. NEPOTŘEBUJE ŘIDIČÁK ANI SPZ.



SELVO

Pohyb v každém věku

Doporučuje
Jirka Krampol





SELVO 31000

-  motor 1000 W s převodem do síly
-  2 nezávislé brzdy
-  dojezd až 55 km
-  max. rychlost 25 km/h
-  gelová baterie 1200 Wh (Li za příplatek)
-  doba nabíjení 6-8 hod.
-  USB k nabíjení telefonu
-  nosnost 150 kg
-  hmotnost 105 kg
-  rozměry 150 x 70 x 105 cm
-  doplňkové příslušenství

62 480 Kč ~~43 990 Kč~~
vč. DPH

SLEVA 30 %

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

Ostrava

BG Technik cs, a.s.,
Výstavní 123/11,
tel.: 596 781 718, 602 457 141

Hranice

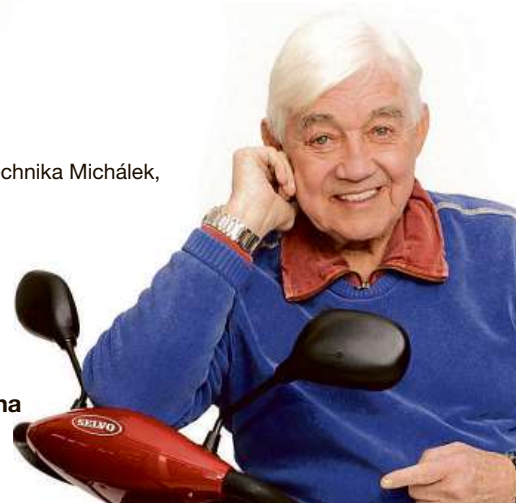
GardenTechnik ŠOBORA,
Tř. 1. máje 2074,
tel.: 581 604 962

Nový Jičín

Zahradní centrum technika Michálek,
Nerudova 50,
tel.: 774 864 206

Seznam všech prodejců a další produkty najdete na

www.selvo.cz



Pojištění majetku

Nemovitosti ochraňují i povodňové mapy, ty mají nová data

Spolupráce České asociace pojišťoven s ministerstvem zemědělství, Výzkumným ústavem vodohospodářským a dalšími státními institucemi přinesla nedávno rozšíření map nebezpečí povodní. Ty nově obsahují kromě záplavových zón dalších 50 vrstev ohledně např. svahové stability, odtokové linie, eroze, poddolování apod. Do budoucna by se do nich měly promítat další faktory, jako je požár či vichřice.

Nedávno byla spuštěna inovovaná verze map nebezpečí říčních i přívalových povodní. Ty jsou od listopadu loňského roku doplněny o data ministerstva zemědělství, Výzkumného ústavu meliorací a ochrany půdy, Výzkumného ústavu vodohospodářského a České geologické služby. „Povodňový model pojišťoven je unikátním nástrojem, který již řadu let neslouží jen pojišťovnám, ale informace o rizicích povodní našly uplatnění např. i na reálném trhu. Rozší-

ření sledovaných dat v rámci povodňových map má velký celospolečenský přínos, je to naše reakce na klimatické změny, kdy chceme klást důraz na prevenci lokálních povodní v souvislosti s častějšími přívalovými dešti. Nově se zaměříme na vyhodnocování a dohlížení nad odpovědným chováním zemědělců. Další mapové vrstvy nám zase pomohou zlepšit spolupráci s obcemi, zejména při plánování protipovodňových opatření v krajině,“ uvádí výkonný ředitel České asociace pojišťoven Jan Matoušek.



Povodňové mapy slouží jako prevence

Nové datové vrstvy obsahují informace o erozi, odtokových liniích, sesuvech a svahové nestabilitě, doporučených krajinářských a vodohospodářských opatřeních atd. Od jejich propojení na jednom místě si autoři slibují posílení tlaku na zdravější krajinu, zadržování vody v ní a posílení biodiverzity. „Například erozní vrstva pomůže kontrolovat dodržování tzv. erozní vyhlášky a činnost zemědělců. Až 80 % erozních událostí lze za-

bránit. To je významná prevence majetkových škod, ale i škod na bonitě půdy,“ vysvětluje Adam Voldán, expert projektu Mojžíš České asociace pojišťoven. Dalším příkladem konkrétního využití map nebezpečí povodní je kontrola dodržování vodního zákona.

Nová data dále poslouží k edukaci a osvětě o problematice adaptace na změnu klimatu. „Česká krajina se mění a s klimatickou změnou vstupují do hry nová rizika. Naším úkolem je tato rizika nejen definovat, rozumět jim pro správnou ochranu našich klientů, ale aktivně se zasazovat o předcházení následků katastrof. A když už nastanou, tak i moci správně označit jejich příčiny. Zjednodušeně – někdy možná za následky přívalového deště nemůže ani tak počásí, ale spíše zemědělec. Mnozí se případy obcí, které jsou zaplaveny bahnem i po normální letní bouři, častěji jen kvůli tomu, že zemědělec zasel např. kukuřici tam, kde neměl. Takovým případům chceme ve spolupráci se státními institucemi předcházet,“ dodává Jan Matoušek.

PŘÍŠTĚ...

Další díl přílohy
POJIŠTĚNÍ
vyjde 11. 9. 2024
jako součást deníku
METRO

V případě zájmu
o spolupráci kontaktujte:

Martin Štěrba
Martin.Sterba@metro.cz
+420 776 303 356

Petr Košák
Petr.Kosak@metro.cz
+420 608 645 011

Pomůže pojišťovací ombudsman?

Panu D. byla přiznána Českou správou sociálního pojištění plná invalidita. Měl sjednáno pojištění právě pro takový případ.

Jaké však bylo jeho překvapení, když obdržel z pojišťovny přípis, že mu očekávané pojistné plnění nebude poskytnuto, protože pojišťov-

na vyhodnotila, že příčinou jeho stavu je nemoc, která je z pojištění vyloučena. Začal proto s pojišťovnou intenzivně komunikovat, dokládal

svůj stav i jeho příčiny, ale postoj pojišťovny byl neměnný. Plnění nebude poskytnuto.

Pan D. mohl spor s pojišťovnou řešit žalobou k soudu a podstoupit soudní řízení. Taková představa však pro něj nebyla vůbec lákavá. Jeho zdravotní stav je špatný. Jen s velkými obtížemi zvládá zajištění svých každodenních

potřeb. Představa soudního řízení byla pro něj nepřijemná. Cesty k soudu, duševní vypětí... V jeho záležitosti jde po všech stránkách o vysilující záležitost. Stres mu, jako každému, škodí. Čas potřebuje věnovat rehabilitaci a peněz také nemá nazbyt.

Jeho dobrý přítel mu poradil, aby se obrátil na kancelář

I VODA DOKÁŽE PĚKNĚ DOPÁLIT.
**ROČNĚ POMŮŽEME 27 000 DOMÁCNOSTÍ
PO ŽIVELNÍ POHROMĚ.**

Vaše starosti si bereme na starost.
Pojištění majetku s asistencí


Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

Pro život, jaký je

ombudsmana České asociace pojišťoven, která mu pomohla v jeho sporu s pojišťovnou ohledně nároků z cestovního pojištění, protože nemohl absolvovat zaplacený zájezd.

Pan D. dal na radu přítele a napsal do kanceláře ombudsmana dopis. Okamžitě dostal odpověď, co je potřeba pro zahájení mimosoudního řešení sporu, připravil potřebné dokumenty (mj. pojistnou smlouvu a doklad, že reklamoval neposkytnutí plnění před méně než rokem).

Kancelář ombudsmana se do případu vložila, komunikovala s pojišťovnou pana D., právníci kanceláře panu D. pečlivě a podrobně vysvětlili, co je důvodem postoje pojišťovny. Vyjasnilo se, zda a jaké je ze sporu východisko. A za 40 dnů byl pan D. kanceláři požádán, aby potvrdil, že má pojistné plnění od pojišťovny na svém účtu. Mimosoudní řešení sporu pana D. nestálo žádné peníze. Mimosoudní řešení sporu je pro spotřebitele zadarmo. Veškerá komunikace probíhala e-mailem, telefonicky nebo poštou. Nikam jezdit nemusel.

Náš případ má tedy šťastný konec. Ne vždy se to podaří. Některé případy nedopadnou pro spotřebitele příznivě, ale na rozdíl od soudního řízení jim nehrozí, že budou platit náklady soudního řízení, ve kterém neuspěli. Právníci kanceláře jim vysvětlí, v čem je podstata sporu a jaká jsou možná řešení. Zkušenost kanceláře např. ukazuje, že spotřebitel někdy pečlivě nepřečtou pojistné podmínky, které jsou součástí pojistné smlouvy. Jaké důsledky může mít takový přístup spotřebitele, si ukážeme někdy příště.



Kancelář ombudsmana České asociace pojišťoven je jedním ze subjektů, které pověřilo ministerstvo průmyslu a obchodu vedením mimosoudního řešení sporů podle zákona o ochraně spotřebitele, které posiluje ochranu práv spotřebitelů v ČR (podrobnosti na www.ombudsman.cz). Letos oslavila již 5. výročí své existence. V kanceláři jsou k dispozici spotřebitelům tři právníci, asistent a ombudsmanka, prof. Macková z Právnické fakulty UK. Kancelář pojišťovacího ombudsmana provádí mimosoudní řešení sporů, které si podrobně přiblížíme v některém z dalších článků.



NOVINKA

KVĚTY

NEJVĚTŠÍ VÝSTAVA KVĚTIN V ČR

20. 6. - 23. 6.



VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

Růst cen může přesáhnout pojistné limity. Proto Kooperativa nabízí inflační garanci.

Ceny materiálů i staveb rostou, a přestože pojišťovny se snaží, aby lidé neměly majetek podpojištěný, může se to stát. Kooperativa přišla nově s inflační garancí, nabízející možnost dostat částku až o dvacet procent nad sjednanou horní hranici plnění. „Kvůli inflaci jsme i navýšili plnění odpovědnosti občanů na padesát milionů korun,“ říká v rozhovoru Milan Káňa z pojišťovny Kooperativa.



klient obdrží pojistné plnění až do výše 120 procent horní hranice pojistného plnění. Tedy až o dvacet procent vyšší částku, než jakou má sjednanou v dodatku, kterým přijal náš návrh na indexaci.

Kolik škod z pojištění majetku a zodpovědnosti Kooperativa v loňském roce řešila?

V roce 2023 jsme v pojištění majetku a odpovědnosti občanů vyřídili přes 67 tisíc pojistných událostí za 1,8 miliardy korun. Nejvíce škod našim klientům způsobily přírodní živly, především vichřice a bouřky, dále pak problémy s vodoin-

stalacemi a v neposlední řadě jsme tradičně zaznamenali i významný počet škod z odpovědnosti. Vedle toho jsme zajistili i tisíce asistenčních zásahů, které klientům vedle finanční kompenzace pomohly vyřešit i akutní potíže.

Pojištění také znamená asistenční služby. Jak široké dnes jsou?

Asistenční služby si klienti nejvíce spojují s pojištěním auta nebo při cestování, ale i v pojištění majetku už jsou poměrně rozsáhlé. A stále se rozšiřují. Novinkou je u nás asistence pro případ stěhování. Dále například asistence

v případě potřeby pozáruční opravy domácích spotřebičů či nová kyberasistence. Zároveň jsme zvýšili limity plnění pro využití řemeslných prací, kterými se odstraňují různé nouzové situace. Nově činí až deset tisíc korun pro jeden a každý zásah, přičemž počet zásahů v roce nově již není omezen. To samé platí třeba i pro cykloasistenci, kterou nadále poskytujeme rovněž zdarma.

A jaké máte s domácí asistencí zkušenosti, využívají je klienti?

Na asistenční služby v rámci pojištění domácnosti si klienti velmi rychle zvykli. Každoročně naši řemeslníci vyrážejí na téměř 9 tisíc zásahů. Z toho více než polovinu představují zásahy zvyklé v domácnosti ale zajistíme i například elektrikáře, plynaře, topenaře, sklenáře, nebo případně IT konzultace. A asistenci mohou využít i klienti při výletech na kole.



Milan Káňa

tiskový mluvčí Kooperativy

V dnešní době je inflace stále aktuálnější téma. Co znamená inflační garance?

Je to přístup k řešení velkých občanských majetkových škod, k němuž jsme se formou veřejného příslibu zavázali nejen pro nově uzavřené, ale i pro stávající pojistné smlouvy. Má-li náš klient pojištění indexované, je k jeho pojištění zaručena inflační garance. Jde o ochranu pro případ, že by mu ani valorizovaná horní hranice plnění nepokryla kvůli mimořádné inflaci celou výši škody. Díky inflační garanci

TIPY NA NÁKUP U NÁS

CENY PLATNÉ od 19.6. do 2.7.

TERNO
SUPERMARKET

TEMPO
MARKET

TEMPO
TUTY



13⁹⁰

NOVINKA

Crodots mini 34 g
100 g = 40,88 Kč

54,90 Kč
29⁹⁰



NOVINKA

Nanuk Magnum vybrané druhy
90 ml, 110 ml
100 ml = od 27,18 Kč



37,90 Kč
26⁹⁰

Tany Šumavský tavený sýr smetanový,
gouda, šůňka s kápií 150 g
100 g = 17,93 Kč



18,90 Kč
13⁹⁰

Pivo Ostravar 12 0,5 l
+ záloha na láhev 3,- Kč
1 l = 27,80 Kč



Konečné ceny jsou garantovány a výše nejnižší ceny za posledních 30 dní se může v některých prodejnách lišit.

Širší nabídku výhodných cen najdete v prodejně a také na www.odtempo.cz/letaky



odtempo.cz



www.odtempo.cz

Adresný seznam prodejen najdete na
www.odtempo.cz/prodejny

Korunka

50
MEGA

A hned!

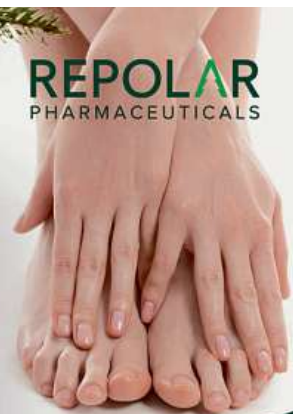
Los s NEJVYŠŠÍ
hlavní výhrou
v historii.

Jen u Korunky.



© 2017 Ministerstvo financí reaguje úřadů na hazardní hře může vynulovat závidost!

REPOLAR
PHARMACEUTICALS



Zdravé nehty
bez plísňě

Vyzkoušejte léčivý přírodní
pryskyřicový lak Abicin® 30%

- Snadné použití
- Aplikace 2x týdně

Dostupné v lékárnách

www.repolar.cz

Zdravotnický prostředek s označením CE,
čtěte pečlivě příbalový leták



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

Poříd'te si ho za 0 Kč!
Volejte: 296 183 029

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 nejučinnějšími 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. **VOZVEDNĚTE 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. Zeštíhlily 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 zeštíhlují pas až o 4 cm týdně. Odstraňují tukové „boky“ v pase, povislé pánve 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 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“. Zeštíhlující výtažky z náplasti pronikají přímo do podkožní tukové tkáň a nemišrně 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 záračné čaje na hubnutí, fit-batony a potraviny v prášku, které tak horlivě propagují celebrity na internetu? Jen vaše peněženka zhubla na po sobě jdoucích léčících? Není divu, protože průmysl hubnutí už léta „nežije“ z těch, kteří zhubnou - ale z těch, kteří se stále snaží zhubnout. Je to jednoduché - čím častěji se vracíte pro další kouzelné čaje, tím větší zisk mají. A ve vás s každým dalším neúspěšným pokusem rostete frustrace a chcete zhubnout ještě víc... je to začarovaný kruh!

Prof. Jasper Brown našetří vysvětluje, 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 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 cítíte 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 pouhých 3 dny zhubnete -2,5 kg - máte o to postaráno.**

Doporučení oficiální zdravotnické organizace. Záruka profesora Jaspéra 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 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 zhubněte 2,5 kg za pouhých 3 dny!

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 05.07.2024 r., obdrží 100% náhradu výrobce.

Zavolejte: 296 183 029

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



TV PROGRAM NA 14. 6.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
14.40 Reportéři ČT 15.25 Usměvy Josefa Bláhy 16.10 Polopatě 17.00 Na cestě po Tahiti 17.30 AZ-kviz tentokrát s Fortunou 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance	15.25 Výborná SHOW 16.15 Zázračné studánky 16.35 Sousedé 17.05 GEN 17.20 Nádherná Jižní Korea (2/2) 18.15 Perimetr 18.45 Malíř ďábla 19.10 Žijíš jenom 2x (8) 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	12.25 Ordinace v růžové zahradě 2 (174) 13.40 Kriminálka Miami VIII (1) 14.35 Kriminálka Miami VIII (2) 15.35 Výměna manželek XI 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu IV 18.30 Ulice (4725) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	09.15 Zoo (208) 10.35 Policie Hamburk XI (1, 2) 12.35 Closer. Nové případy II (11) 13.30 Komisař Rex IV (15) 14.35 Policie v akci 15.35 Ano, šéfe! 16.40 Inkognito 17.55 Prostřeno! 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 09.00 Óčko hity 14.00 Hitrádio desítka 15.00 1Charted 16.00 Gamingmania 16.05 Óčko hity 16.30 O unlocked 17.00 New Music Radar 18.00 Top 4 Óčko chart První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka
20.15 Doktor Martin 2 (6) Seriál (ČR/SR, 2015) 21.10 Všechnopárty 22.04 Výsledky losování Šťastných 10 22.05 Hercule Poirot X Záhada Modrého expresu 23.40 Komisař Montalbano Krimiseriál (It., 2008)	20.00 Mužská záležitost Krimithriller (Fr., 1981) 21.45 Zločiny mužů Akční thriller (USA/VB/Mex., 1983) 23.15 Uvnitř 55 0.00 Konec války v barvě (4/5) 0.45 Poklady ve stínu pyramid 1.35 Na hranici tradic	20.20 Jurský svět. Zánik ríše Akční sci-fi film (USA, 2018) 23.00 Čtyřlístek na krku Komédie (USA, 2012) 1.45 Kriminálka Miami VIII (1) 2.45 Koření 3.10 Ulice (4725) 3.55 Ordinace v růžové zahradě 2 (174)	20.15 Máme rádi Česko 22.05 Máme rádi Česko 23.50 Ano, šéfe! 0.55 Policie v akci 1.55 Policie Hamburk XI (1) Krimiseriál (N, 2016) 2.55 Policie Hamburk XI (2) 3.50 Closer. Nové případy II (11) 4.45 Rozpal to, šéfe!	18.15 Óčko hity Klipy nonstop 19.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan 21.00 O Black Party Hip hop a r&b párty 22.00 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 15. 6.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.25 Hobby naší doby 12.50 Postřehy odjinud 13.05 Až já budu královna 13.45 Putování po Blažených ostrovech 15.00 Dům U Tří vlašovic 15.50 Příkopky (1/6) 16.45 Hercule Poirot X 18.25 Kluci v akci 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny	12.40 Půvab rakouských hor 13.25 Na titulní straně 15.05 Trabantem z Austrálie do Asie (7, 8) 16.05 Zázračná planeta: Zvířecí špióni pod hladinou (2/4) 17.00 Vzestup a pád lvi smečky (2/2) 17.50 Volejbal: Zlatá Evropská liga žen 2024 Česko-Rumunsko. Přímý přenos	07.05 Alvin a Chipmunkové (12, 13) 07.55 Víkendová Snídaně 09.05 Na vodě (8) 10.20 Šaman 12.45 Město andělů 15.05 Den s Novou 15.15 Koření života 17.30 Muži v černém 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	06.05 M.A.S.H (90-93) 08.00 Fotr na tripu 08.45 Autosalon.tv 09.55 Máme rádi Česko 11.45 Máme rádi Česko 13.40 Polda (1) 14.50 Sestra v akci 16.55 Čekání na Patrika 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Óčko hity 09.00 Ranní fresh 10.00 YouTube Chart 12.00 Óčko hity 13.00 Gamingmania 13.05 Óčko hity 13.30 O unlocked 14.00 Óčko Chart 16.00 Soundtracky 17.00 Hitrádio desítka 18.00 CZ & SK
20.15 Zázraky přírody 21.25 Jiří Suchý – Lehce s životem se prát 23.09 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony 23.10 Bažanti jedou do Španělska Komédie (Sp./Fr., 1972) 0.35 Případy detektiva Murdocha XVI	20.15 Pochoduj nebo zemři Válečné drama (VB, 1977) 22.00 V podezření Thriller (VB, 1991) 23.40 Občan Ashe: Tenista, který bojoval nejen na kurtu Litviněnko (3/4) 1.15 Dramatický seriál (VB, 2022) 2.00 Na hranici tradic	20.20 Superlov II 21.50 60 sekund Akční film (USA, 2000) 0.15 Muži v černém Akční komedie (USA, 1997) 2.15 Kriminálka Miami VIII (2) 3.20 Na vaší straně 3.55 O zpívajícím stromku Pohádka (N, 2016)	20.15 Polda (2, 3) Detektivní seriál (ČR, 2016) 22.50 Touha po vraždě Akční film (USA, 2020) 0.40 Lovci stínů Dobrodružný film (USA/Chorv./BiH, 2007) 2.55 Úsměv Horor (USA, 2022)	19.00 Top 4 Óčko chart 19.15 Óčko hity Klipy nonstop 20.00 TRANSMISSION SYDNEY 2023: Armin van Buuren Exkluzivní DJ set – rozjeďte doma taneční párty 22.00 Virtuální svět TV 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 16. 6.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
13.05 Hora jménem Andělská 14.05 O hrůškách ušátkách a jablčičku parohátků 14.50 A co ten ruksak, králi? 15.40 Kulový blesk 17.05 Nemocnice na kraji města (4/20) 17.55 Chalupáři (1/11) 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance	16.20 Začalo to v Yellowstoneu – národní parky USA a jejich příroda 17.15 Tajemství skrytá v písku (2/6) 18.00 Cyklodálky (7/8) 18.25 Papua-Nová Guinea, život kmenů 19.20 Zajímavosti z regionů 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	07.55 Víkendová Snídaně 09.10 Policie Modrava III (1, 2) 11.55 Za pět minut dvanáct 13.00 Hříchy pro pátera Knoxe (9) 14.15 Byl jednou jeden polda 3: Major Maisner a tančící drak 16.05 Co je doma, to se počítá, pánové... 18.00 Třetí patro (3) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	11.00 Partie Terezie Tománkové 11.50 Receptář prima nápadů 12.45 Líbivky Pepy Libického 13.20 Zahradník po ruce 13.55 Vychytávky Ládi Hrušky 14.35 Vychytávky Extra 14.50 Polda (2) 16.05 Účastníci zájezdu 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Óčko hity 09.00 Ranní fresh 10.00 Óčko Chart 12.00 Óčko hity 13.00 Užít Maltu 13.10 Óčko hity 14.00 Radio Top 30 16.00 New Music Radar 17.00 Top 4 Óčko chart 17.15 Óčko hity 18.00 CZ & SK
20.15 Případ dvou sester Krimidrama (ČR, 2019) 21.35 168 hodin 22.04 Výsledky losování Šťastných 10 22.05 Škoda lásky Povídkový cyklus (ČR, 2015) 23.40 Případy detektiva Murdocha XVI	20.00 Neporažení Western (USA, 1969) 22.00 Nabarvené ptáče Drama (ČR, 2019) 0.45 Miri fajta 2.00 Konec války v barvě (4/5) Bezpodmínečná kapitulace 2.45 Žijíš jenom 2x (8) 3.10 Na hranici tradic	20.20 Odznak Vysočina III (5) Krimiseriál (ČR, 2024) 21.40 Kriminálka Anděl II (8) Krimiseriál (ČR, 2010) 22.55 Střepiny 23.25 Atomic Blonde: Bez lítosti Thriller (USA/N, 2017) 1.50 Superlov II 3.20 Střepiny	20.15 Jak básníci čekají na zázrak Romantická komedie (ČR, 2016) 22.55 Smrt stopařek Krimifilm (ČR, 1979) 0.35 Nebezpečný útěk Thriller (USA, 1990) 2.45 Rocketman Hudební film (VB, 2019) 5.10 Jak se staví sen	19.00 Gamingmania 19.05 Óčko hity 20.00 O black Spotify Czech list 21.00 Hot hity 22.00 Naked Attraction Poland 22.30 Naked Attraction Poland 23.00 Naked Attraction Poland 23.30 Naked Attraction Poland 0.00 Óčko flirt

” Abych se
před dcerou
nemusela
stydět.

“

Jana, 58 let

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



vasduvod.cz

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

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

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

UNSMOKE
YOUR WORLD


PHILIP MORRIS ČR

TV PROGRAM NA 17. 6.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p>20.10 Stíny v mlze II (11/12) Krimiseriál (ČR, 2023)</p> <p>21.10 Reportéři ČT</p> <p>21.50 Plně hnízdo v Praze 2</p> <p>22.20 Sisi (3/6) Seriál (N/Rak., 2021)</p> <p>23.10 Litviněnko (4/4) Dramatický seriál (VB, 2022)</p> <p>00.00 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou</p> <p>00.35 Malá farma</p> <p>01.00 V kondici</p>	 <p>20.00 Spartakus (1, 2/2) Historické drama (USA, 1960)</p> <p>23.20 Tenkrát podruhé Romant. komedie (Belg./Fr., 2019)</p> <p>01.10 Konec války v barvě (4/5)</p> <p>01.55 Vzkaz Armina Delonga</p> <p>02.10 Před půlnocí</p> <p>02.35 Ta naša kapela</p> <p>03.05 Čaj pro třetího</p> <p>03.30 Historie.cs</p> <p>04.25 Česko jedna báseň</p>	 <p>20.20 Specialisté (227) Máš na to! Krimiseriál (ČR, 2024)</p> <p>21.25 Specialisté (12) Krimiseriál (ČR, 2017)</p> <p>22.40 Víkend</p> <p>23.20 Kriminálka Las Vegas V (11)</p> <p>00.20 Kriminálka Miami VIII (3, 4)</p> <p>02.20 Kriminálka Las Vegas V (11)</p> <p>03.05 Ulice (4726)</p> <p>03.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (175)</p>	 <p>20.15 Hořký svět (5, 6) Komedie seriál (ČR, 2022)</p> <p>22.50 Tátové na tahu (16) Komedie seriál (ČR, 2018)</p> <p>23.55 Receptář prima nápadů</p> <p>00.45 Policie v akci</p> <p>01.45 Policie Hamburg XI (3, 4) Léčitel. Krimiseriál (N, 2016)</p> <p>03.45 Closer. Nové případy II (12)</p> <p>04.50 Rozpal to, šéfe!</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>15.00 New Music Radar</p> <p>16.00 Óčko hity</p> <p>19.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan</p> <p>21.00 Hot hity</p> <p>22.00 Naked Attraction Poland</p> <p>22.30 Virtuální svět TV</p> <p>0.00 Óčko flirt</p>

TV PROGRAM NA 18. 6.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p>20.10 Jedna ruka netleská Černá komedie (ČR, 2003)</p> <p>21.55 Škoda lásky Povídkový cyklus (ČR, 2014)</p> <p>23.05 Místo činu – Frankfurt Krimiseriál (N, 2015)</p> <p>00.35 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou</p> <p>01.05 Rajske zahrady</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Malá farma</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	 <p>20.00 Sisi a její odkaz</p> <p>21.00 Charakter: Sportovec</p> <p>21.55 Egypt (5/6)</p> <p>22.50 Kruk (2/6) Seriál (Pol., 2018)</p> <p>23.45 Severokorejská dynastie (3/4)</p> <p>00.30 Chůze – lék pro tělo a duši</p> <p>01.25 Žijíš jenom 2x (9)</p> <p>01.50 Na moll</p> <p>02.20 Žijeme s vírou</p>	 <p>20.20 Policie Modrava III (3) Krimiseriál (ČR, 2019)</p> <p>21.35 Survivor Česko & Slovensko III (31)</p> <p>23.35 Kriminálka Miami VIII (5, 6) Krimiseriál (USA, 2009)</p> <p>01.40 Specialisté (227)</p> <p>02.45 Uletej Novu</p> <p>03.05 Ulice (4727)</p> <p>03.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (176)</p>	 <p>20.15 Seznamka Komedie (ČR, 2016)</p> <p>22.10 Pohádkových 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.15 Ano, šéfe!</p> <p>00.25 Policie v akci</p> <p>01.25 Policie Hamburg XI (5, 6) Krimiseriál (N, 2016)</p> <p>03.25 Closer. Nové případy II (13)</p> <p>04.25 Jak se stává 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 To je banger, kámo</p> <p>15.00 Radio Top 30</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>19.00 Party ride</p> <p>21.00 Hot hity</p> <p>22.00 Naked Attraction Poland</p> <p>22.30 Virtuální svět TV</p> <p>0.00 Óčko flirt</p>

TV PROGRAM NA 19. 6.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p>20.10 Četnické humoresky (24/39) Hypnotizér. Krimiseriál (ČR, 2003)</p> <p>21.40 13. komnata</p> <p>22.10 Renaty Prokopové Gejzir</p> <p>22.40 Medvídek Romantická komedie (ČR, 2007)</p> <p>00.25 Sisi (3/6) Seriál (N/Rak., 2021)</p> <p>01.15 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou</p> <p>01.45 Banánové rybičky</p>	 <p>20.00 Arvéd Psycholog. drama (ČR/SR, 2022)</p> <p>22.05 Tour de France ve tmě</p> <p>23.00 Letecké katastrofy</p> <p>23.45 Zázraky techniky V</p> <p>00.40 ATA, komunistický proces se studenty</p> <p>01.50 Ōm</p> <p>02.15 Na moll</p> <p>02.40 Před půlnocí</p> <p>03.10 Náš venkov</p>	 <p>20.20 Výměna manželek XIII</p> <p>21.40 Survivor Česko & Slovensko III (32)</p> <p>23.45 Kriminálka Miami VIII (8, 9) Krimiseriál (USA, 2009)</p> <p>01.45 Specialisté (12) Krimiseriál (ČR, 2017)</p> <p>03.05 Ulice (4728)</p> <p>03.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (177)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	 <p>20.15 Polda (4) Ve stínu feng šuej. Detektivní seriál (ČR, 2016)</p> <p>21.40 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Show Jana Krause</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>00.55 Policie v akci</p> <p>01.55 Policie Hamburg XI (7, 8)</p> <p>04.00 Closer. Nové případy II (14)</p> <p>05.05 Libovky Pepy Libického</p> <p>05.55 Nový den</p>	 <p>18.05 Óčko hity</p> <p>18.30 Užít Maltu</p> <p>18.40 Óčko hity</p> <p>19.00 Party ride</p> <p>20.00 O Black List</p> <p>21.00 Hot hity</p> <p>21.30 O unlocked</p> <p>21.45 Hot hity</p> <p>22.00 Naked Attraction Poland</p> <p>22.30 Virtuální svět TV</p> <p>0.00 Óčko flirt</p>

TV PROGRAM NA 20. 6.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p>20.10 Rédl (4/4) Děs. Krimiserie (ČR, 2018)</p> <p>21.20 Vůně kávy Komedie drama (ČR, 2011)</p> <p>22.40 Maigret se mylí Detektivka (Fr./Belg./Švýc., 1994)</p> <p>00.10 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou</p> <p>00.40 Příběhy slavných... Cestmír Randa</p> <p>01.35 Přes nový práh</p> <p>01.55 V kondici</p>	 <p>20.00 Výborná SHOW</p> <p>20.50 Trabantem z Austrálie do Asie (9, 10)</p> <p>21.50 Kafka (5/6) Životopisný seriál (N/Rak., 2024)</p> <p>22.40 Špión v FBI</p> <p>00.05 Miri fajta</p> <p>01.25 Kruk (2/6) Seriál (Pol., 2018)</p> <p>02.15 Ta naša kapela</p> <p>02.40 Na moll</p>	 <p>20.20 Policie Modrava III (4) Smrtelná chyba. Krimiseriál (ČR, 2019)</p> <p>21.35 Dáma a Král II (2) Ať žije král. Detektivní seriál (ČR, 2018)</p> <p>22.55 Na vaší straně</p> <p>23.40 Kriminálka Miami VIII (10)</p> <p>00.40 Kriminálka Miami VIII (11)</p> <p>01.40 Kriminálka Anděl II (8)</p> <p>03.05 Ulice (4729)</p>	 <p>20.15 Slunce, seno, jahody Filmová komedie (ČR, 1983)</p> <p>21.50 Inkognito</p> <p>23.00 Inkognito</p> <p>00.05 Ano, šéfe!</p> <p>01.15 Policie v akci</p> <p>02.15 Policie Hamburg XI (9, 10) Krimiseriál (N, 2016)</p> <p>04.25 Closer. Nové případy II (15) Faleš. Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p>05.55 Nový den</p>	 <p>14.30 Užít Maltu</p> <p>14.40 Óčko hity</p> <p>15.00 Óčko Chart</p> <p>17.00 To je banger, kámo</p> <p>18.00 Hitrádio desítka</p> <p>19.00 Party ride</p> <p>21.00 Top 4 Óčko chart</p> <p>21.15 Hot hity</p> <p>22.00 Naked Attraction Poland</p> <p>22.30 Virtuální svět TV</p> <p>0.00 Óčko flirt</p>

EXTRA VÝHODNÁ NABÍDKA! ZA POUHÝCH
Kloubní stabilizační ortéza 49 Kč!

Trápí vás bolesti ▶ kolen ▶ krku ▶ kyčlí?

PŘEKONEJTE PŘETRVAJÍCÍ BOLESTI SVALŮ A KLOUBŮ DO 48 HODIN

Obvyklé metody již nepomáhají při zhoršené bolesti kloubů? Znemohňují vám ztuhlá záda narovnat se a vrzání kolen vám ztěžuje každý krok? Je čas na **CELKOVOU** obnovu kloubního aparátu. Objednejte si telefonicky **mast proti bolesti** za 0 Kč a získejte kloubní stabilizační ortézu za pouhých 49 Kč! Již za 5-7 dní dáte sbohem bolesti kloubů, křupání v kostech, nepohodlí a omezenému pohybu.



KROK 1:

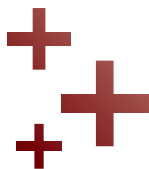
Anestetická mast –
hřeje a zmírňuje bolest kloubů již po prvním použití

Vývoj v medicíně přináší stále přesnější a cílenější řešení osteoartrózy, jejichž použití může účinně zastavit a dokonce zvrátit revmatické a degenerativní změny kloubů - což donedávna nebylo možné bez chirurgického zákroku. **Jednou z nejúčinnějších metod, která byla letos schválena k prodeji široké veřejnosti, je zklidňující hřejivá mast, která je až z 99,5 % účinná při zmírňování bolesti kloubů.**

Až 26 účinných látek pro úlevu od bolesti a zánětu

Koncentrovaná mast se špičkovými výtažky s analgetickými, protizánětlivými, antiseptickými a protikrevácími účinky je v současnosti přípravkem číslo 1 na:

- ✓ „Vypnutí“ bolesti kloubů a svalů do 48 hodin
- ✓ Úleva od ztuhlosti páteře, kolen, kyčlí, ramen, loktů a zápěstí
- ✓ **Zvýšení pohyblivosti kloubů až o 75 %**
- ✓ Odstranění vrzání a *poskakování* v kolenou
- ✓ Odstranění otoků, necitlivosti kloubů, svalových křečí a neuralgie
- ✓ Uvolnění svalů a odstranění napětí v těle



Od té doby, co přidávám tuto mast do hřejivých koupelí, už nepocítuji bolesti zad, „křupání“ v kloubech a neustálou ztuhlost krku. Je to, jako by mi někdo sundal z těla dvacetikilové závaží.

Zdenka, 57 l.



KROK 2:

Stabilizační ortéza – podpora kloubů,
která posiluje páteř a kolena 24 h/7

Terapeutická stabilizační páska je ortopedickým objevem roku* (*uděluje se v Ženevě od roku 2021) - doplňuje účinek hřejivé masti a posiluje regenerační procesy kloubní chrupavky. Použití obou metod současně urychluje vyplnění defektů na povrchu kloubu až 7krát - umožňuje tak spojit prvky kloubní chrupavky, šlach a vazů bez chirurgického zákroku.

Pouze nyní – při objednání hřejivé masti **ZDARMA** obdržíte originální 800 Gaussovou stabilizační ortézu s magnety **JEN ZA 49 Kč!**

Objednejte si telefonicky a získejte balíček
dárkových předmětů! Ortopedická kloubní ortéza
JEN ZA 49 Kč!

296 183 126

Zdravotnické organizace potvrzují:

199/200 lidí se po kombinaci hřejivé masti s magnetickou ortézou zbavilo bolesti kolenních kloubů za méně než 30 dní.



KOLENNÍ ORTÉZA ZA 49 CZK!

Zavolejte si o hřejivou mast zdarma + stabilizační ortézu za pár drobných!



VYUŽIJTE MIMOŘÁDNOU NABÍDKU

296 183 126

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 05.07.2024, obdrží od **PRODUCENTA 100% REFUNDACI.**

A stabilizační ortéza s magnety za 49 Kč **PLATÍ PRO PRVNÍCH 100 VOLAJÍCÍCH.**

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

Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s.

LÁZNĚ NA ZKOUŠKU

Vyzkoušejte si lázeňský život

SLEVA
až 3 000 Kč

6 NOCÍ

(pobyt lze prodloužit)

POLOPENZE

(možnost dokoupení plné penze)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE

neomezená konzumace vybraných alkoholických, nealkoholických, teplých a studených nápojů během obědů a večeří

PARKOVÁNÍ AUTOMOBILU V CENĚ POBYTU

6 LÉČEBNÝCH PROCEDUR

(1x uhlíčitá koupel, 1x aromatická masáž částečná, 1x parafinový zábal rukou, 1x parafinový zábal zad, 1x oxygenoterapie - 60 min., 1x perličková koupel)

NEOMEZENÝ VSTUP do akvaparku A@AQUAFORUM
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM:
pondělí - neděle,
METROPOL: pondělí - pátek

LAST
MINUTE

30.06. - 01.09.2024

SLEVA 2 000 Kč

6 nocí | cena před slevou

LÉTO
01.09. - 06.10.2024

6 nocí

PODZIM
06.10. - 03.11.2024

6 nocí

03.11. - 01.12.2024

SLEVA 3 000 Kč

6 nocí | cena před slevou

ZIMA
01.12. - 22.12.2024

6 nocí

Spa Resort PAWLIK-AQUAFORUM ****

Budova B - je s budovou A propojena skleněnou chodbou

Standard - B	1/2	•	19 200	19 200	18 480	•	16 680	16 680
Standard - B	1/1	•	20 400	20 400	19 680	•	17 880	17 880
Komfort - B	1/2	17 680	19 680	19 680	18 900	14 100	17 100	17 100
Komfort - B	1/1	19 300	21 300	21 300	20 100	15 180	18 180	18 180
Rodinný pokoj - B	1/2	•	19 680	19 680	18 900	•	17 100	17 100
Superior - B	1/2	18 280	20 280	20 280	19 200	14 400	17 400	17 400
Superior - B	1/1	19 900	21 900	21 900	20 700	15 780	18 780	18 780

Lázeňský hotel METROPOL ***

Standard	1/2	11 380	13 380	13 380	12 300	8 100	11 100	11 100
Standard	1/1	•	13 680	13 680	12 600	•	11 400	11 400
Komfort	1/2	11 800	13 800	13 800	12 780	8 580	11 580	11 580
Komfort	1/1	•	14 400	14 400	13 380	•	11 880	11 880
Rodinný pokoj	1/2	•	14 400	14 400	13 200	•	12 000	12 000

Uvedené ceny jsou za osobu a pobyt. Pobyt začíná v den příjezdu večeří a končí v den odjezdu snídaní.

Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecné závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. 1/2 = dvoulůžkový pokoj, 1/1 = jednolůžkový pokoj



INFORMACE A REZERVACE



351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uvedte prosím kód:

217661

