

metro

Letní saláty dodají živiny

Ne každému se chce v letních měsících jíst sytá a horká jídla. Saláty mohou s úspěchem nahradit oběd i večeři, jsou zdravější, lehčí a mají nekonečně mnoho variant. Nechte se inspirovat k přípravě některých z nich, například i netradičního s jahodami.

STRANA 4

Méně dní v práci?

Čtyřdenní pracovní doba se v Evropě stává trendem. V Česku se ke kratšímu pracovnímu týdnu zatím přiklání jen hrstka firem. Nese s sebou řadu výhod, ale i větší zaměstnaneckou zodpovědnost. Čeho se podnikatelé obávají nejvíce?

STRANA 11

& 5^{PLUS} 2

Nová Dáda? „Karol“ baví dětské diváky, přitom se pyšní Cenou Thálie



ARCHIV KAROLINY NEUVIRTHOVÉ

Pochází z hokejové rodiny, věnovala se krasobruslení a už ve 23 letech získala **prestižní uměleckou Cenu Thálie**. Navzdory tomu je ale pro spoustu rodičů **novou „královnou dětských srdcí“**, jak se svého času říkalo Dádě Patrasové. Coby součást dua **Karol a Kvído zábavnými písničkami vzdělává malé diváky** i návštěvníky nejružnějších festivalů. „**Všechno mi to dává smysl**, protože mám sama dvě malé děti,“ říká.

STRANA 2

POP CORN

HOKEJOVÁ RODINA

Karolina Neuvirthová pochází z hokejové rodiny, jejím otcem je legendární obránce Leo Gudas a o dva roky starší bratr Radko Gudas je čerstvým mistrem světa a hvězdou NHL.

• Ostatně byl to právě její sourozenec, kdo Karolinu před lety seznámil se svým kamarádem a tehdejším spoluhráčem z Philadelphia Flyers Michalem Neuvirthem. „Přiletěla jsem za Radkem do USA na dovolenou a bylo to. Pak už jsem necestovala za bráčkou, ale za Michalem,“ vzpomíná zpěvačka, která má s bývalým brankářem dvě děti – dcerku Emily a syna Marka.

• Vypadá to, že obě děti se vydávají po stopách rodinné tradice a hokej je jedním z jejich největších koníčků. Sama Karolina trávila jako dítě na zimním stadionu spoustu času, a to nejen jako podpora bratra na tribuně. Věnovala se jiné ledové disciplíně, a sice krasobruslení.

„Děti chci vzdělávat zábavou i hudbou“

Úspěšná muzikálová zpěvačka Karolina Neuvirthová vyměnila kariéru v divadle za dětské publikum. Se svým hudebním projektem Karol a Kvído teď slaví úspěchy. „Tvořit hudbu pro děti je velká odpovědnost,“ říká.

Karolino, vy jste ve své kariéře velmi brzy dosáhla na něco, co řada umělců může vnímat jako pomyslný vrchol kariéry. Mluvíme teď o Ceně Thálie, kterou jste získala v pouhých 23 letech za výkon v muzikálu Probuzení jara. Nezbrzdil takhle rychlý úspěch vaši motivaci, za čím jít dál?

Tehdy to byla dokonce moje první opravdu velká hlavní role. Celé to představení bylo hodně výjimečné. Tým, který se na něm sešel, byl skvělý a byla by obrovská škoda, kdyby si za tohle dílo někdo cenu neodnesl. To, že jsem ji dokonce dostala já, bylo asi tím, že mě – ne úplně zkušené herečky – neskutečně sedla role mladé nezkušené holky, o které to bylo. Cenu jsem brala jako utvrzení v tom, že zpívání a hraní jsou skutečně ten směr, kterým bych se měla ubírat. Jako by mi někdo řekl: je v tobě potenciál, tak ho rozvíjej, dává to smysl.

Předtím jste si v herectví nevěřila?

Moc ne. Spíš jsem tancovala, potě i zpívala, ale herectví pro mě byla nejtěžší disciplína. Thálie mi dala motor jít kupředu a ještě víc se zlepšovat.

Herectví jste vlastně původně ani nestudovala, že?

Když jsem začala hrát v divadle Semafor, tak jsem ještě studovala na gymnáziu. Byl to Jiří Suchý, kdo mi jako první řekl, že bych po gymplu měla studovat dál umění. Rodiče tehdy nebyli úplně nadšení a jejich podmínkou toho, že budu moci jít studovat na konzervatoř, bylo to, že současně budu studovat i „normální“ školu. Takže jsem nastoupila prezenčně na konzervatoř a dálkově na vysokou. To jsem vydržela dva roky a pak už šla výška definitivně stranou.

Dva roky po Thálii přišla zásadní životní změna, a sice narození vaší dcerky Emily a stěhování za oceán za manželem hokejistou. Ať člověk



Karol s Kvídem v nejbližších dnech vystoupí na těchto akcích: 29. 6. Jihlava – Festáček, 29. 6. Hodslavice u Nového Jičína – 100 let FK Hodslavice, 30. 6. Rozvadov – King's fest Rozvadov, 6. 7. Hradec Králové – Festáček, 7. 7. Sušice – Červencový rodinný festáček, 13. 7. Ostrava – Festáček. KN

chce, nebo ne, kariéru mateřství určitě ovlivnilo.

Stoprocentně. Po Thálii jsem si zahrála opravdu nádherné role a do toho přišlo velké zamilování. Říkala jsem si, že můžu pokračovat v hraní a soustředit se na kariéru, ale že skvělé role můžou přijít třeba i po třicítce, až už budu mít děti. Nemusela jsem se navíc divadla vzdát úplně. Do Ameriky jsem se stěhovala tehotná, do sedmého měsíce jsem pořád hrála. I po narození Emilky jsem se snažila do Česka vracet kvůli hraní. Tři roky jsem jezdila tam a zpátky. Pořád jsem hrála, byla jsem máma, ale pak přišlo manželovo zranění a poté covid a vše se na dva roky zastavilo. Nebylo, jak pokračovat v muzikálové kariéře, protože divadlo se nehrálo.

Covidová doba byla samozřejmě po mnoha stránkách náročná, a to pro každého. Nepřinesla vám ale svým způsobem zklidnění?

Na jednu stranu ano, ale na druhou stranu jsem si říkala, co se sebou. Nebyla jsem zvyklá nepracovat. Hodně

jsem přemýšlela nad tím, co budu vlastně dál dělat, až celé tohle zvláštní období pomine. Jestli se vrátím do toho známého divadelního kolotoče, nebo zkusím něco úplně jiného. Konečně byl najednou čas zabývat se myšlenkou, kterou jsem v době měla už delší dobu: Pojď a vytvoř něco vlastního, kde budeš sama svým pánem, bude tě to naplňovat a budeš tady pro rodinu. Takhle vznikl projekt Karol a Kvído. Najednou to všechno dávalo smysl, protože navíc jsem v té době měla doma už ne jedno, ale dvě malé děti.

Vnímáte u projektu Karol a Kvído, že vytváření hudby pro děti je daleko větší zodpovědnost než pro dospělé?

Rozhodně, a proto je to podle mě mnohem těžší. Uvědomovala jsem si hned od začátku, že dětskou hudbou toho můžeme hodně ovlivnit. Proto jsou pro mě nesmírně důležité texty. Oslovila jsem svého spolužáka ze školy Tomáše Dvořáka, který je mistr slova a vždy si u každé písně vyhledá co nejvíc faktů na

dané téma. Například u písničky Planety – jak jsou velké, jakou mají barvu, jak jsou za sebou, jak jsou od sebe daleko... Dáváme zkrátka velký pozor na to, aby všechny informace, které dětem písničkou předáme, byly pravdivé a správné. Hudbou se totiž spoustu věcí snadno automaticky naučíme. A pak to celé musí být zábavné. To je totiž náš hlavní cíl – vzdělávat děti zábavnou hudební formou.

Říká se, že dětské publikum může být obávanější než dospělé. Ostatně malé dítě nevydrží ze slušnosti poslouchat něco, co si ho nezíská. Nedokáže skrýt nezáměr. V čem je pro vás ale tohle publikum lepší?

Děti dávají emoce okamžitě najevo. Vidíte, jak mají rozzářené oči hned, jak vás potkají. Nebo třeba i když jen vidí naše auto. Hned nadšeně mávají. To samozřejmě dospěláci nedělají. (smích) Už během zvukovky s námi často se zájmem komunikují. Některé děti ale naopak doslova ztratí řeč, když nás vidí naživo a zjistí, že neexistujeme jenom v televizi. To je také naprosto specifická reakce.

Co jste jako malá vlastně poslouchala vy?

S rodiči jsme hodně cestovali autem. Vzpomínám si, že jsme měli vždycky s sebou cedéčka Já písnička, ke kterým byly i hodně populární zpěvníky. Takže jsme většinu cest trávili zpíváním těchhle klasických a známých písniček.

Ptám se, protože co si člověk v dětství zamiluje, to si často pamatuje až do dospělosti. Dětem, které na vašich písničkách vyrůstají, vlastně můžete svým způsobem zůstat v životě napořád. Přemýšlela jste nad tím někdy?

Občas mě to napadne. Přece jenom, když člověk zajde na nějakou zábavu, dodnes se tam hraje třeba Hajný je lesa pán a i další dětské písničky. Je v tom nostalgie. Až jednou bude moje dcera dospělá, půjdeme spolu na nějakou diskotéku, bylo by úžasné, kdyby tam najednou zazněl třeba remix Doktora Zuba. (smích) Možná se to nikdy nestane, ale ta představa je pro mě hrozně milá a zábavná. VERONIKA STREJCOVÁ

LINÝ PENIS VÁM PŘINÁŠÍ HANBU V POSTELI?

Tento gel ho postaví na nohy.

Kdykoli budete chtít! **VYZVEDNI ZDARMA**

Táhne vám na 40 a bojíte se, že vám záchvaty impotence zničí intimní život? Mám pro vás novinku:

- ➔ V posteli budete co nejlépe fit. Je to otázka pouhé chvilky.
- ➔ Vymažete x erektilní atrofii x velikostní komplexy x řídkou ejakulaci.

Financuji **1000 BALÍČKŮ ZDARMA** penilní tužidlo „TITANIUM“
ZAVOLEJTE NYNÍ: **255 708 991**



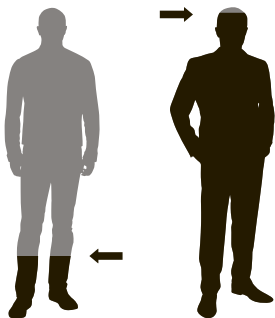
Jsem bývalý snookerový šampion s více než 40 miliardami dolarů na bankovním účtu. Těm, kteří si to zaslouží, **rozdávám tajemství gigantického úspěchu v ložnici zcela zdarma.**

Na vašem věku nezáleží ani v nejmenším. Nejstaršímu uživateli gelu „TITANIUM“ bylo právě 86 let, má vynikající sex 5krát týdně a ukradl 21letou dívku vlastnímu vnukovi. Nemusíte chodit tak daleko, ale měli byste vědět jednu věc:

U gelu s účinností „TITANIUM“ jsou modré tablety zbytečné.

Bylo vám řečeno, že s přibývajícím věkem se hladina testosteronu přirozeně snižuje, takže se musí snižovat i vaše intimní schopnosti a že penis lze zvětšit pouze pomocí penilních injekcí... Budu k vám upřímný: je to naprostý nesmysl. Na trhu již existuje přípravek, který přirozeně, bezpečně a bleskově **zvýšuje hladinu testosteronu až o 78 %**. Tento účinek je dlouhodobý a pocítíte ho jako intenzivní touhu po sexu a ocelovou **připravenost XXL již za moment** - kdykoli během dne nebo v noci.

HLADINY TESTOSTERONU



Bez jakékoli léčby: 20 %
Po účinných „TITANIUM“: 98 %

Studie na 228 621 mužích po 50 letech věku

Tento gel donutí vaše mužství pracovat opravdu tvrdě. PROČ JI NABÍZÍM JAKO DÁREK?



Mimořádně účinný gel na erekci „TITANIUM“ byl vyvinut v nezávislém Institutu pro sexuální zdraví mužů. Této vážené instituci přispívám již více než 20 let. V průběhu let jsem také viděl, jak **moderní muž čelí stá-**

le větším výzvám: už nemusíte jen zabezpečit rodinu, ale také být chápajícím, vřelým otcem, láskyplným dědečkem a především - milujícím partnerem, stále plným elánu a vášně. Budu upřímný: vydělat první miliardu dolarů byla ta snadnější část.

PŘIPOJTE SE K NIM. VÝZVA PRO TITANIUM“ GEL GRATIS: 255 708 991

Krise maskulinity - v poslední době se o ní hodně mluví. A zároveň se s typicky mužskými problémy zachází s disrespektem. Vždycky jsem byl sportovec, bojovník a rozhodl jsem se udělat něco pro to, abych ambiciózním a zasloužilým chlapům vrátil to, co je pro nás nejdůležitější - zdravou mužskou energii a mužskou hrdost na úspěšný vztah. A já sám jsem šíleně hrdý na tento epochální úspěch: gelový přípravek, který každý den osvobodí dalších

Podnikatelé, majitelé továren, sportovci, ředitelé - ambiciózní muži jako vy. **V posteli chtěli víc a stali se z nich erotiční mistři.**



Nikdy neskončím dřív, než uplyne hodina. A každá partnerka je mi vděčná za mou neúnavnou energii a vynikající schopnosti.

Petr, 57 let, majitel sítě obchodů

Gel TITANIUM odhaluje špinavé tajemství chirurgů a lékárníků. Chcete-li zvětšit svůj penis jednou provždy a už nikdy s ním nemít problémy, nepotřebujete injekce ani pilulky!

Tomáš, 41 let, závodník

Zaručená spokojenost! Stačilo pouhých 5 použití, aby se z mého „prcka“ stal po zážitcích toužící obr. Přibral jsem +3 cm.

Milan, 60 let, realitní makléř

500 mužů od atrofie erektce. Proto jsem připravil **balíček 1000 bezplatných balení gelu „TITANIUM“**. Skutečně ničí příznaky impotence a můžete si o něj kdykoli říct - bez závazků z vaší strany, bez keců. **UPOZORNĚNÍ:** rozhodující je pořadí žádostí!

Ředitelé molochů BIG PHARMA se mě snažili umlčet. Prohráli. Rozeslal jsem tento dopis po celé Evropě, abych to dokázal: dosáhnete vrcholu sexuální zdatnosti - a to bez jakýchkoli nákladů. Pokud učiníte moudré rozhodnutí....



Utrácím peníze za prášky...

- ✗ Mohu nejdříve po 2 h
- ✗ Riskuji infarkt
- ✗ Nikdy si nejsem jistý, jestli se dokážu milovat
- ✗ Musím se vyhýbat alkoholu
- ✗ Před každým sexem se potím a mám horké záchvaty
- ✗ Moje mužnost funguje „na popud“

CO SI VYBERETE?



Volám po gelu TITANIUM zdarma!

- ✓ Jsem „připraven“ pouze momenty
- ✓ Rychle a navždy se zbavím impotence
- ✓ Po sexu se dámy vždy ptají na další
- ✓ Dokážu uspokojit i dvacetiletého
- ✓ Získávám 100% charisma a...
- ✓ Mužnost XXL

30x více svlékacích schůzek a neúnavná mužnost, na kterou se můžete vždy spolehnout - to bude něco SKVĚLÉHO!
Vyzvedněte si balíček gelu zdarma na této výzvě:

255 708 991

Nabídka platí do: 19.07.2024

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



POZNÁMKA: Odeslání již za 45 minut po objednání v diskretním balíčku.

DEJTE NAVŽDY SBOHEM EREKILNÍ DYSFUNKCI A DOSÁHNĚTE ŠPIČKOVÉ SEXUÁLNÍ VÝKONNOSTI - AŽ 5X ZA SEBOU

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

ZDRAVÍ

Letní saláty dodají živiny a v horku příjemně zchladí

Ne každému se chce v letních měsících jíst sytá a horká jídla.

Saláty mohou s úspěchem nahradit oběd i večeři, jsou zdravější, lehčí a mají nekonečně mnoho variant. Nechte se inspirovat k přípravě některých z nich. Mimochodem, víte, že slavný salát Cobb namíchal poprvé majitel losangeleské restaurace The Brown Derby Bob Cobb už v roce 1937? Podle současného majitele autorských práv na tento salát „vznikl recept náhodou“. Jednoho večera otevřel Robert H. Cobb lednici a našel avokádo, které nakrájel společně se salátem, celerem, rajčaty a proužky slaniny. Později ho ještě vylepšil kuřecími prsíčky, pažitkou, vejcem natvrdo, řeřichou a zálivkou z rokfóru.

IDNES.cz

ŠPENÁTOVÝ SALÁT S BRAMBORAMI A KEŠU

Potřebujeme:

- stroužek česneku, 4 velké hrsti čerstvého špenátu, 4 lžíce majonézy, 1,5 lžíce citronové šťávy, 2 velké brambory, 1 střední mrkev, 150 g nesolených kešu oříšků, olej, sůl, 4 lžíce strouhaného parmezánu, čtvrt lžičky citronové kůry.

Postup:

- Česnek oloupeme a prolisujeme, špenátové listy opláchneme, odtrhneme z nich tvrdší stonky, osušíme v utěrce a odložíme do chladu. V misce rozmícháme prolisovaný česnek s citronovou šťávou, lžící vody a majonézou. Připravenou zálivku dáme vychladit. Brambory dobře očistíme kartáčkem pod tekoucí vodou, nakrájíme je na tenká kolečka, propláchneme pod tekoucí vodou a osušíme v utěrce. Mrkev oškrábeme a nakrájíme na plátky. Na pánvi nasucho opražíme kešu oříšky, přespeme do misky a necháme vychladnout. Do rozehřáté pánve vlijeme olej a opečeme na něm kolečka brambor. Hotová je odkládáme na nahřátý talíř vyložený papírovými ubrousky a osolíme je. V míse promícháme špenátové listy s plátky brambor, mrkvi a kešu oříšky. Salát rozdělíme na jednotlivé porce, posypeme strouhaným parmezánem a podáváme s vychlazenou zálivkou ozdobenou trochou nastrohané citronové kůry.

LISTOVÝ S ANČOVIČKAMI

Potřebujeme:

- Hrst rukoly, čekankový puk, avokádo, čtvrtku ledového salátu, velkou červenou papriku, 3 vejce uvařená natvrdo, lžici medu, 4 lžíce extra panenského olivového oleje, 4 ředkvičky, 2 lžičky dijonské hořčice, sůl, 8 ančoviček (naložených v oleji), šťávu z půlky citronu.

Postup:

- Nakrájenou zeleninu dáme do mísy a promícháme. V misce vyšleháme olivový olej s dijonskou hořčicí. Přidáme med, sůl a šťávu z citronu. Jemně rozšleháme vidličkou. Dresinkem zalijeme salát a dobře promícháme. Salát ozdobíme ančovičkami a na čtvrtky nakrájeným vejcem. K salátu můžeme servírovat bio celozrnný žitný kváskový chléb.

DOMÁCÍ SALÁTOVÉ ZÁLIVKY

I ty nejlepší suroviny na salát můžete pokazit nedobrou zálivkou. Salát není třeba „utopit“ ve velkém množství dresinku. S těmito třemi budete excelovat.

- **Citron, olej a bazalka:** Kvalitní extra panenský olivový olej prošleháme se šťávou z jednoho citronu, podle chuti osolíme a opeříme. Pro chuť přidáme nasekanou bazalku. Místo citronu můžeme přidat vinný ocet balsamiko. **Jogurt a bylinky:** Bílý a nejlépe smetanový jogurt ochutíme nasekanými bylinkami – hodí se bazalka, petrželka i koriandr – solí a pepřem. Zajímavý je s mátou nebo koprem. **Zakysaná smetana a česnek:** Smetana má jemnější chuť, která jde výborně dohromady se silnou česnekovou vůní. Kelímek zakysané smetany smícháme se třemi stroužky rozmačkaného česneku, osolíme a opeříme a podle chuti zastříkneme citronovou šťávou. I ke smetaně se hodí čerstvé bylinky.

INZERCE

Nečekejte až na rozvinutí nepříjemných příznaků klimakteria!

SARAPIS Soja

Klimakterium sice není nemoc, ale zaslouží si naši pozornost.



SARAPIS Soja
SOJA + ČERVENÝ JETEL
90 kapslí
PRO ŽENY 40+
až na 3 měsíce
více matuří kalcia + pyl
vitaminy C, B6, D3, železo
izotlavený (sója a červený jetel)
POHODA A ROVNOVÁHA
pro ženy nejen v klimakteriu
Doplňková strava

www.vegall.cz

SALÁT S JAHODAMI A PÓRKEM



PROFIMEDIA

Potřebujeme:

- 200 g jahod, 1 lžíci přírodního cukru, 3 lžíce citronové šťávy, 2 malé tenčí pórký, 4 hrsti salátových listů – hlávkový, ledový, polníček, špenát, 1 lžičku balsamického octa, 1 lžičku medu, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř, 100 g natenko nakrájené anglické slaniny, 150 g kozího sýra.

Postup:

- Omyté a osušené jahody nakrájíme, zasypeme cukrem, přelijeme dvěma lžicemi citronové šťávy a promícháme, odložíme do chladu. Pórký očistíme a nakrájíme na silnější plátky. Salátové listy omyjeme a necháme okapat. V misce rozšleháme zbylou citronovou šťávu, ocet, med a olej, zálivku dochutíme solí a pepřem. Na rozehřáté pánvi opečeme dokřupava slaninu a necháme ji vychladnout. Na vypečeném tuku ze slaniny opečeme z obou stran plátky pórků. Vychladlou slaninu natrháme na menší kousky. Suroviny na salát vložíme do mísy, zakapeme zálivkou a dobře promícháme. Salát rozdělíme na jednotlivé porce a ozdobíme je na kostičky pokrájeným kozím sýrem. **ZDROJ: MAFRA**

Kvasinky, které umí potrápit

Koupání a pobyt v mokrých plavkách mají často za následek, že ženy více než kdy jindy trápí vaginální mykózy.

Kvasinková infekce je jedna z nejrozšířenějších gynekologických potíží. „Mezi typické příznaky patří svědění, pálení, výtok, ale také uretrální syndrom – pálení či svědění na konci močové trubice, diskrétnější nucení na močení a tupá bolest či tlak v podbřišku. Všude na světě, a nejinak je tomu i u nás, tomu ženy říkají mykóza či kvasinky, přestože se nejčastěji jedná o bakteriální dysbalanci,“ vysvětluje lékař Jiří Emmer, který provozuje internetovou poradnu egynda.cz.

Vagina je totiž přirozeně osídlena nejrůznějšími bakteriemi. Jedná se nejčastěji o speciální kmeny laktobacilů, které produkují kyselinu

mléčnou, snižují kyselost (pH) vaginálního prostředí a tím vytvářejí podmínky nehostinné pro „nepřátelské“ bakterie.

„Vaginální laktobacily dále vyrábějí peroxid vodíku, který chrání jak před rozmnožením nepřátelských bakterií, tak kvasinek, což jsou původci mykóz. Laktobacily si vytvářejí na své buněčné stěně bakteriociny, látky, které brzdí růst jiných bakterií,“ vysvětluje lékař Emmer.

Pokud je poševní prostředí v rovnováze, je vše v pořádku. Když se ale rovnováha naruší a změní se hodnota pH, tedy z přirozeně mírně kyselého se stává prostředí zásadité, stává se živnou půdou pro bakterie a kvasinky. Ty pak způsobují nežádoucí infekce a nepříjemnosti s nimi spojené.

Pozor na koupání v přírodě
V létě těchto problémů přibývá. Přispívá k tomu řada faktorů, především teplo, koupání v bazénech, rybnících či na veřejných koupalištích, chlor, sinice, delší pobyt



Při dlouhodobé bolesti podbřišku se obraťte na lékaře. PROFIMEDIA

v mokrých plavkách, horší hygienické podmínky či cestování.

Pozor by si měly dát ženy především při koupání v přírodních vodách. „Vlivem přemnožení bakterií totiž obvykle roste riziko vzniku gynekologických zánětů. Pokud se potíže objeví, lze použít některý z běžně dostupných volně prodejných přípravků, jako jsou nejrůznější vaginální výplachy či antimykotické krémy. Jestli budou potíže přetrvávat nebo se objeví bolesti v podbřišku, je nutné vy-

hledat gynekologa,“ radí Ivana Lánová z lékárny Benu.

Ženy mohou používat při koupání speciální ochranné tampony napuštěné vazelinovým olejem, který má vodoodpudivé vlastnosti, a tím ztěžuje proniknutí vody do pochvy. V rámci prevence možných zdravotních rizik koupání v přírodních vodách je vhodné dodržovat některá základní opatření. „Po koupání se vždy osprchujte čistou vodou, kterou smyjete případné zbytky řas nebo sinic, a převlékněte se do čistého oblečení nebo

suchých plavek. Nikdy se nekoupejte na místech, která jsou prokazatelně znečištěná. Dbejte na doporučení hygieniků a sledujte aktuální situaci,“ dodává Lánová.

Často se vracejí
Vaginální mykóza se léčí antimykotiky a dezinfekčními látkami ve formě čípků, masť, krémů nebo výplachů. Čím dříve se po propuknutí prvních příznaků nasadí léčba, tím dříve se nemoc podaří zvládnout a zabránit riziku přechodu do chronického stadia nebo vzniku dalších závažných komplikací. Pokud se mykóza vyléčí, nemusí to znamenat, že se do budoucna už znovu neobjeví.

Tyto záněty se totiž velmi často a rády vrací. Recidivám zabráníte, když po dobrání antimykotik nasadíte ještě „dodatečnou léčbu“ v podobě probiotik, která pomohou obnovit zdravou mikroflóru a kyselé pH v pochvě. Tyto přípravky se běžně prodávají v lékárnách a nejsou na předpis. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Americký spisovatel Horace Jackson Brown Jr.: „Život od nás nevyžaduje, abychom byli nejlepší, (tajenka).“

	KRKONOŠSKÁ ŘEKA	BOL	VĚZENÍ (ZASTAR.)	GRUNT		VIDINY	ZEMĚ ČESKÁ	OZVĚNOVÉ	OSAMOČENOST	VYNÁLEZCE NOBEL (INIC.)	TENTÝŽ		FOTOPŘÍSTROJE (ZN.)	NÁPADNÍCI (ZASTAR.)	PATŘÍČÍ LANI	HAVRANÍ SKŘEK (TĚŽ KRAK)
(SILNÝ) ÚDIV					SHRNOUIT ČESÁNÍM							DOSLOVNÝ PŘEKLAD				
NOTOVÝ ZÁPIS					ODLOŽENÝ JIHOMORAVSKÝ HRAD							JMÉNO HERCE SHARIFA (AR (SLOVEN.))				
ZAČÁTEK TAJENKY										CHTĚNÁ ANEBU						
	PRIMÁT	NA STÉM MÍSTĚ (LIDÉ) JÍDLO PRO ŽIDY				FRANC. JMÉNO (YVONNE) KOŠÍKY NA CHLĚB					RANNÍ NOVINY KLOUBY PAŽÍ					
OSMIČLENNÝ SOUBOR						TEKUTINA K NARKÓZE TEMNOTY						KILOTUNA (ZN.) VYSOUKAT (RUKÁVY)			OCHRANY VČELARŮ	SKLOVITÁ POLEVA
POTÉ			OCHUTNÁVKOVINA (KNIŽ.) PSEUDONYM GOGOLA				STARÉ POČÍTADLO NÁDRO (HOVOR.)					GENERÁL EISENHOWER DOLEJI				
JMÉNO SKLADATELE KREJČÍHO				SVŮDNÁ ŽENA ČISTIČÍ PRAŠEK (ZN.)				HÁJOVÁ BYLINA OBRUBA						DOVEDNOST INTEGROVANÝ OBVOD		
VĚZEŇSKÁ KOBKA					PES Z BABIČKY INDIUM (ZN.)					MENŠÍ ESA SLEČNA (OZN.)						
SMYSLNÝ ČLOVĚK							KONEC TAJENKY									
POMŮCKY: ABAK, ALOV, EMAIL, IKE, OMAN, OMAR		KOUPACÍ NÁDOBY					VÝMLAT (ZASTAR.)						OKVĚTNÍ PRAŠEK			

Diabetes a jeho vliv na zdraví srdce a mozku. Jak může léčba pomoci předcházet komplikacím?

Cukrovka není jen otázkou hladiny cukru v krvi. Jedná se o komplexní onemocnění, které může mít závažné dopady i na zdraví srdce a mozku. Zvýšené riziko srdečních a cévních onemocnění však pacienti s cukrovkou často podceňují a až polovina z nich o něm neví. Díky moderní léčbě však lze riziko těchto komplikací výrazně snížit.

Lidé s diabetem často nepřikládají význam svému srdečně-cévnímu zdraví a soustředí se pouze na kontrolu hladiny cukru. „To je však chyba, protože diabetici mají až dvakrát vyšší riziko srdečního onemocnění nebo mrtvice než zdravá populace. Srdeční problémy navíc s věkem narůstají a u diabetiků jsou dokonce hlavní příčinou úmrtí,“ upozorňuje prof. MUDr. Zdeněk Rušavý, Ph.D.

Rizika cukrovky – dopady na zdraví srdce a mozku

V ČR trpí diabetem přibližně 10 % populace, a jak potvrzuje profesor Rušavý, diabetolog působící ve Fakultní nemocnici Plzeň, výskyt cukrovky má v Plzeňském kraji, stejně jako v celé republice, dlouhodobě stoupající tendenci. V současné době se zde léčí přibližně 50 tis. diabetiků, z nichž



prof. MUDr. Zdeněk Rušavý, Ph.D.

90 % tvoří pacienti s cukrovkou 2. typu. Jejich léčba by však neměla být ponechána

pouze v rukou diabetologů, ale i dalších specialistů. Diabetes totiž významně ovlivňuje také zdraví srdce a cév. Pokud jsou hladiny glykémie zvýšené, vzniká ateroskleróza, která může být příčinou infarktu, mrtvice nebo amputace končetiny. „Diabetici jsou také náchylnější k dalším onemocněním, jako je obezita nebo vysoká hladina cholesterolu, což dále zvyšuje riziko kardiovaskulárních komplikací,“ varuje prof. Rušavý a dodává, že dlouhodobě vysoká hladina glykémie může rovněž poškodit nervový systém, což vede k diabetické neuropatii a výrazně zvyšuje riziko vzniku demence.

Pokrok v léčbě diabetu

Moderní léky na cukrovku už neřeší jen úpravu hladiny cukru, ale chrání také cévy a srdce. Patří k nim například léky založené na účincích takzvaného hormonu GLP-1, které nejenže snižují hladinu krevního cukru, ale vedou také k velmi významné redukci výskytu srdečně-cévních komplikací. Navíc jsou schopny redukovat váhu, což je zvláště výhodné u pacientů s nadváhou a obezitou. „Při léčbě diabetu je klíčová také mezioborová spolupráce. Zásadní však je, aby se na léčbě aktivně podílel především sám pacient,“ dodává prof. Rušavý. Užitečné informace o léčbě diabetu 2. typu a o možnostech snižování rizik onemocnění, která s ním souvisí, najdou pacienti na www.cukrovkacodal.cz.

CZ24CD00004



Riziko infarktu nebo mrtvice je u lidí s cukrovkou 2. typu 2–4× větší*

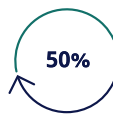
Více naleznete na www.cukrovkacodal.cz



Riziko infarktu a mrtvice se bez vašeho vědomí může tiše zvyšovat po několik let



Infarkt a mrtvice mohou u lidí s cukrovkou 2. typu nastat o více než 10 let dříve



Zvýšené riziko kardiovaskulárního onemocnění si uvědomuje pouze 50 % pacientů s cukrovkou 2. typu

Věděli jste, že léčba GLP-1 RA může toto riziko snížit? Chcete se dozvědět více? Zeptejte se svého lékaře, zda je pro vás léčba GLP-1 RA vhodná.

* v porovnání s lidmi bez cukrovky

Novo Nordisk s.r.o., Karolinská 706/3, Karlín, 186 00 Praha 8, tel.: +420 233 089 611, www.novonordisk.cz

CZ24DI00018



Fyzioterapeutů je zoufale málo

Pro onkologické pacienty chybí odborníci.

Jsou vážně nemocní, mnohdy ale obtížně seženou vhodného fyzioterapeuta. Řeč je o onkologických pacientech. Ty trápí nedostatek odborníků specializujících se na fyzioterapii lidí právě s těmito zdravotními problémy.

Podle neziskové organizace Dialog Jessenius, která je

součástí Akademie pacientských organizací (APO), působí v celé republice pouze pár desítek specialistů na onkologickou fyzioterapii. V zahraničí prochází přitom tento obor prudkým rozvojem. Cílí na onkologické pacienty, kteří potřebují kvalifikovanou fyzioterapeutickou péči nejen po ukončení své léčby, ale i v jejím průběhu. Například v Česku ročně onemocní rakovinou prsu přibližně 8000 žen. Operace je jedna ze

základních léčebných metod, a právě po ní by měl být kladen důraz na fyzioterapeutickou péči. „Chceme bořit mýty, že na onkologické pacienty se nesahá. Onkologická onemocnění jsou často vyléčitelná, což potvrzuje letošní přijetí práva na stejné podmínky, nebo se stávají chronickými. Je logické, že se pacienti po léčbě vrací ke svým původním životním rolím a aktivitám,“ říká Michaela Tůmová, ředitelka

organizace Dialog Jessenius, která je rovněž členem Hlasu onkologických pacientů. „Nutnou podmínkou je, aby byly ženy v dobré fyzické kondici a tělo bylo na aktivitu připravené,“ vysvětluje Petra Holubová, fyzioterapeutka spolupracující s Dialogem Jessenius.

Jedním z projektů, kterým se organizace věnuje, je osvěta o důležitosti následné péče. Cílem je dostupnost kvalitní onkologické fyziote-

rapie pro ženy po karcinomu prsu v komplexních onkologických centrech po celé ČR. Následná péče bohužel stále není standardem. Proč je třeba právě u této diagnózy péče fyzioterapeuta vhodná? Ženám po operaci prsu doporučím, jak pečovat o jizvu a okolní tkáň. Pokud ženu čeká například radioterapie, společně vymyslí cvičení na míru, aby se žena bez obtíží dostala do pozice, která je při ozařování nezbytná. **MET**

INZERCE



Elektrické vozíky a skútry

SCHVÁLENO MINISTERSTVEM DOPRAVY. NEPOTŘEBUJE ŘIDIČÁK ANI SPZ.

Doporučuje
Jirka Krampol

Pohyb v každém věku

SELVO 31000

- motor 1000 W s převodem do síly
- 2 nezávislé brzdy
- dojezd až 55 km
- max. rychlost 25 km/h
- gelové 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

SLEVA 30 %

62 480 Kč 43 990 Kč
vč. DPH

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

Louny - Zeměšská
HSQ centrum,
Zeměšská 2787,
tel.: 732 500 962, 607 268 934

Teplice (u nádraží)
AUTOBEST - Tomáš Hájek,
Na hrází 3334,
tel.: 777 746 457

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

Hrušov - Brodce
PIM24, Hrušov 26,
tel.: 777 728 270

Seznam všech prodejců a další produkty najdete na

www.selvo.cz



Na festival za filmy i na návštěvu laboratoře Světa bez kouře

V rámci 58. MFF Karlovy Vary můžete navštívit laboratoř Svět bez kouře ve Dvořákových sadech u hotelu Thermal. Ta se s pomocí moderních technologií zaměřuje na osvětu o škodlivosti kouření.

Dospělým kuřákům zde bude představen výzkum a věda společnosti Philip Morris, stojící za moderními bezdýmnými alternativami.

Matěj Ruppert to řekne písní

Uvnitř si můžete vyzkoušet 3D brýle s interaktivním kvízem nebo přístroj na měření oxidu uhelnatého v dechu. V laboratoři budete mít také možnost si prohlédnout unikátní závěsnou instalaci iniciativy Váš důvod, která je tvořena důvody bývalých kuřáků, kteří odložili cigarety a udělali změnu.

K iniciativě se přidal i zpěvák Matěj Ruppert svou písní, jež doprovází instalaci. „V rámci spolupráce s iniciativou Váš důvod vznikla písnič-

ka, která je tak trochu moje osobní zpověď. Je o tom, jaký byl můj život s cigaretami, ale týká se vlastně všech kuřáků,“ vysvětluje.

Vstup každý den MFF

Píseň inspiruje kuřáky k nalezení svého důvodu pro změnu životního stylu. Vyzývá je, aby si našli svůj důvod a přidali se mezi více než 500 000 bývalých kuřáků, kteří přestali s tabákem a nikotinem úplně. Pokud by pokračovali v kouření, tak aby si mohli vybrat méně rizikovou alternativu. Ty tabák nespalují a neprodukují škodlivý kouř.

S Matějem se budete mít možnost setkat osobně v pondělí 1. července od 14 do 15 hodin přímo v laboratoři.

Laboratoř můžete navštívit po celou dobu konání Mezinárodního filmového festivalu v Karlových Varech od 11 do 20 hodin. Vstup je pouze pro starší 18 let. Více info najdete na www.svetbezkoure.cz.



Laboratoř Svět bez kouře ve Dvořákových sadech V. VEŠKRNA Matěj Ruppert při tvorbě songu Váš důvod

Herec Tomáš Matonoha: „Zjistil jsem, že jsem sice uvnitř velice veselý člověk, ale přitom vypadám, že jsem našťavaný. Proto (tajenka).“

	ZNAK RODU	POHÁDKOVÁ BYTOST (PAN)	OBYVATELKA INDIE	ŠUPINA ŽHAVÉHO KOVU	KOLEGA MATA		OKÉNEČKO	PROJEVOVAT SOUSTRAST	OČ (SLOVEN.)	VYVŘELINA	KYPŘITI PLUHEM		BITKA	STARÉ POČÍTADLO	MUŽI ZÁVISLÍ NA ALKOHOLU	ZESILENÝ POPĚVEK
ETIOPAN (ZAST.)						KOLEM DOKOLA						SEMITSKÝ BŮH VÁLKY				
MALÁ RÁNA						BRYČKA ? DE JANEIRO						ZAOBLENÁ OHLEDUPLNOST				
ZAČÁTEK TAJENKY																JIKRY (SLOVEN.)
	SLOVENSKÝ KRAJ	KILOJOULE (ZN.) FAUN, VILNÝ DÉMON			OBYVATEL INDIE POLIT. PŘEDNÍ ČINITEL				ČISTIČÍ PRÁŠEK (ZN.) VLASTNÍ JELENŮM			JAPONSKÝ KAPR PLODY ROSTLIN				
SYMETRÁLA				SVĚTNICE STRACHY						NÁZEV HLÁSKY X SNÍŽENÝ TÓN G				HOKEJOVÝ KLUB (ZKR.) NECESTOVAT AUTEM		
HEYERDAHLŮV ČLUN			KŮŇ (BÁSNIC.) A PODOBNĚ (ZKR. OZN.)		RUSKÉ MUŽSKÉ JM. GALLIUM (CHEM. ZN.)					MUŽSKÝ HLAS MEXICKÁ PLATIDLA						
TURECKÝ VŮDCE -G						OLEPENÍ SEK						RVAČKY LEPIDLO				
KONEC TAJENKY																FYZIK EINSTEIN (INIC.)
VELKÁ JAKO AR					ČÁROVÝ KÓD (OZN.)					ANTICKÝ LITERÁT						
POMŮCKY: BAAL, DYK, OKUJ, SENECA		ZPĚVÁK A HEREC (VOJTA)			NA STÉM MÍSTĚ (LIDĚ)					NETEČNOST						

Kousek exotiky plný motýlů na severu Čech



Příroda doslova na dosah ruky, to je liberecká Papilionia.

PAPILONIA LIBEREC

Kam v létě na výlet za každého počasí? Do Liberecké Papilionie.

Letní dny přímo vybízejí k procházkám a výletům. Krásy přírody ale můžete objevovat i ve chvílích, kdy je zima a deštivo nebo naopak příliš horko. A to díky libereckému motýlímu domu Papilionia, který na sever Čech přináší kousek exotiky. Konkrétně má podobu pralesa, ve kterém ztroskotalo letadlo a poletují tam stovky tropických motýlů. Spousta z nich patří mezi nejkrásnější druhy na světě a svými barvami okouzlí malé i velké návštěvníky.

Kromě dospělých motýlů, kteří hrají všemi barvami, láká Papilionia i na jednu z nejúžasnějších proměn v celé přírodě. Přímo na místě totiž můžete pozorovat všechny fáze motýlího života, včetně přerodu z housenky, který odjakživa lidstvo fascinoval. Až doteď ale bylo v podstatě nemožné ho vidět v přímém přenosu. V motýlím domě ale probíhá i osmdesátkrát za den.

Do interakce s motýly můžete zapojit i ostatní smysly. Přítomnost lidí je totiž nijak neruší. Naopak, mají zde přirozené prostředí, ve kterém jsou zcela spokojeni a pozitivně reagují na výrazné barvy oblečení. Obzvláště si oblíbí návštěvníky, kteří si na sebe vezmou žluté nebo červené tričko a navoní se ovocným parfémem. Kromě nezapomenutelných zážitků si tedy můžete odnést třeba i originální selfie s motylem.

Více než 30 druhů motýlů z různých koutů světa okouzlí téměř každého bez ohledu na věk. Prohlídka nejčastěji trvá přibližně 45 minut, takže ji zvládnou i malé děti. A ty větší se zase mohou vzdělávat díky edukačním tabulkám a odměnou jim

bude fotokoutek, odkud si odnesou krásnou památku na návštěvu motýlího domu.

Zatímco děti vyhledávají spíše dobrodružství, pro dospělé jsou motýli mnohdy symbolem hrdinství a romantiky. A to jak díky jejich zbarvení, tak krátkému životu plnému nebezpečí, který zpravidla netrvá déle než čtyři týdny. V motýlím domě ale mají tu výhodu, že nemusí bojovat s žádnými predátory a omezený čas si užijí na maximum. Nejde tedy jen o oblíbenou atrakci, ale také o prostředí, jak motýly jako ohrožené druhy co nejlépe chránit.

Ke všem motýlům se dostanete z bezprostřední blízkosti, protože v Papilionii neexistují žádné bariéry. Máte tedy možnost kontaktní prohlídky, která je stále větším trendem, nejen u nás, ale i ve světě. Není divu, návštěvníkům přináší jedinečný zážitek, který z klasické zoologické zahrady určitě neznají.

MET

KUDY A KAM

Motýlí dům Papilionia Liberec je otevřen celoročně, denně od 9 do 20 hodin. Najdete ho v OC Forum Liberec (2. patro), Soukenné náměstí 2a.

- Motýlí dům má strategickou polohu v samém centru Liberce a nachází se přímo v prostorách obchodního centra Forum.
- Není tedy nic jednoduššího než jeho návštěvu spojit s nákupy, návštěvou kina nebo s výletem do Jizerských hor. A pokud vám motýli nebudou stačit, doporučujeme i návštěvu dalších atrakcí a památek, kterých je v Liberci i jeho okolí opravdu spousta, stejně jako míst pro sportovní vyžití.

MET

PENNY.

OD STŘEDY DO STŘEDY
27. 6. – 3. 7. 2024

COŽE?

KRABIČKY A NOŽE!

**Se slevou
až 63%**

Právě začínáme!

více na www.penny.cz



**TRVANLIVÉ
MLÉKO BONI**
polotučné,
1,5 % tuku
1 l | 10,90 Kč

10,90
18,90
42%



**VEJCE
ČERSTVÁ M***
10 ks
1 ks 2,99 Kč

29,90
47,90
37%



**VEPŘOVÁ
KÝTA**
bez kosti,
ve vakuu
cena za 1 kg

89,90



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

10,90
14,90
26%



**BRAMBORY
KONZUMNÍ
RANÉ**
volné
cena
za 1 kg

19,90
33,90
41%



BANÁNY
cena
za 1 kg

19,90
37,90
47%

ilustrační foto

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

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změny. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Tato 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. Sleva je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat do 14. 8. 2024. Získané body lze uplatnit do 21. 8. 2024. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market s. r. o. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

coop 10 Mobil
let jsme Váš český operátor

VOLEJTE
ZDARMA

NABÍDKA

ČERVEN-ČERVENEC 2024

1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12

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

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



KOFOLA
Originál, 2 l



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



JUPÍK Ovocik, 0,33 l
Pomeranč, Jahoda, Cherry Cola, Jableko



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



PILSNER
URQUEL, 0,5 l
světlý ležák



VP KOZEL, 0,5 l
11 medium, 10, Černý



VP KOZEL, 0,5 l
10, 11 plech



KLÁŠTORNÁ
KALCIA, 1,5 l
Jemná sycená,
Sycená



SEMTEX, 0,5 l
Original, Cactus, Extrem



ROYAL CROWN COLA, 1,33 l
Classic, No Sugar



GAMBRIMUS, 0,5 l
Originál 10 plech, lahev



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



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

Více na www.coopmobil.cz

Platí pro zákazníky COOP Mobil.

Pro registraci nákupu a získání volných minut použijte věrnostní kartu COOP Mobil nebo pošlete SMS na číslo 8844 ve tvaru: COOP mezera DATUM NÁKUPU mezera ČÍSLO PRODEJNY (Např.: COOP 01062024 12345)
Účtenku s nákupem uschovejte pro kontrolu. Každý účastník může získat max. 1 odměnu denně. Akce platí od 1. 6. 2024 do 31. 7. 2024 ve vybraných prodejnách sítě COOP. Dostupnost zobrazeného zboží z nabídky se může na jednotlivých prodejnách COOP odlišovat.

* Více informací a úplná pravidla na www.coopmobil.cz

coop 10 Mobil
let jsme Váš český operátor

Korunka

Gratulujeme na Královehradecko k dvojitému zásahu

2x 2 000 000 Kč

Vsaďte si také!

korunka.eu

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



MOBIL
.CZ

Data a volání
hned? eSIM!

Kup eSIM
~~200 Kč~~
99 Kč



Více na www.mobil.cz

INZERCE

**Se spolumajiteli
není řeč?**



608 728 636

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

**§ nepotřebujete
soulas spolumajitelů**

**👉 cenová nabídka
zdarma**

**💰 peníze ihned při
podpisu smlouvy**

👉 skayocapital.cz

Výzva i obavy. Firmy dělí názor na méně dní v práci

**Čtyřdenní pracovní
doba se v Evropě
stává trendem.**

Svým zaměstnancům nabízí o jeden den v práci méně, než je obvyklé, například firmy na Islandu, v Belgii, ve Švýcarsku nebo v Německu. V Česku se ke kratšímu pracovnímu týdnu zatím přiklání jen hrstka firem. Nese s sebou řadu výhod, ale i větší zaměstnaneckou zodpovědnost.

Oficiálně se v Česku o plošném zavedení čtyřdenního pracovního týdne prozatím neuvažuje. Některé firmy už ho ale svým zaměstnancům nabízí. A není to v historii poprvé, kdy čeští zaměstnanci

zažívají zavádění kratšího pracovního týdne. „Když v roce 1968 vstoupila v platnost vyhláška ministerstva práce, která stanovila pětidenní pracovní týden, spousta lidí si neměla fungování podniků bez pracovních sobot představit. Některé je několikrát ročně vyhlášovaly až do roku 1989. Nyní se ocitáme v podobné situaci, kdy nástup umělé inteligence, robotizace a automatizace představuje revoluci v pracovním prostředí,“ říká Olga Hyklová, majitelka a výkonná ředitelka personální agentury Advantage Consulting. „Ta se dotýká i délky pracovního týdne. Některé podniky v tuzemsku už čtyřdenní pracovní dobu zkoušejí, prozatím se jedná

jen o nízký počet, odhady uvádějí, že kratší pracovní dobu prozatím nabízí zhruba procento firem v Česku,“ dodává.

V Česku je tento model teprve v počátečních fázích, ale zájem o něj roste, a to zejména mezi inovativními a progresivními firmami. Z těch, které kratší pracovní týden zavedly, zatím znějí převážně pozitivní ohlasy. „Zaměstnanci mají více času na rodinu, koníčky a osobní rozvoj, což může vést k jejich větší loajalitě a motivaci. Kratší setrvání lidí v kancelářích představuje i úsporu firemních peněz, jako jsou nižší náklady na energii, úklid kanceláří a celkový provoz,“ popsala Marcela Vysoková, marketingová manažerka. Čtyřdenní pracov-

ní týden ovšem neznamená méně pracovních úkolů, zaměstnanci je jen musejí stihnout v kratším čase. To vyžaduje lepší organizaci práce, větší zodpovědnost a spolupráci v týmu. Vedle výhod spojených s kratším pracovním týdnem upozorňují personálisté i na řadu rizik. Mnohé firmy přistupují k čtyřdennímu pracovnímu týdnu s velkou skepsí. „Obávají se, že pokud by byl pátek volný, zaměstnanci by čtvrtek začali vnímat jako nový pátek, což by vedlo k nižší produktivitě. Navíc očekávají logistické a organizační výzvy, například nutnost přizpůsobení pracovních procesů a zajištění dostatečné dostupnosti pro klienty,“ uzavírá Vysoková. **MET**

Skladby kapely Queen koupí Sony Music

Autorská práva na hudební katalog britské rockové kapely Queen a další související práva by měla koupit americká nahrávací společnost Sony Music za miliardu liber (zhruba 29,5 miliardy korun). Informoval o tom tento týden magazín Variety s odvoláním na dva nejmenované zdroje, podle nichž se už na akvizici pracuje. Server Hits informoval, že se dohoda nebude vztahovat pouze na příjmy z živých vystoupení. Ty si nadále ponechají zakládající členové jedné z nejslavnějších kapel – Brian May a Roger Taylor, kteří stále koncertují společně se zpěvákem Adamem Lambertem. Katalog Queenů, jejichž původní frontman Freddie Mercury zemřel v roce 1991, patří mezi nejcennější v dějinách. **IDNES.cz**

Pavlásek pojedná o městě

Komikovi a spisovateli Lukášovi Pavláskovi právě vyšla další kniha. V pořadí jedenácté dílo je tentokrát určeno dětem a nese název Výprava do Cvkáčova. „Moje nová knížka je o městě Cvkáčově, kde jsou trochu jiné věci než v normálních městech. Je tam zoologické zahrada, kde zvířata pozorují lidi, pán, co se sám zve na návštěvy, lupič, co na sebe všechno vykecá, a další zajímavé věci, co v jiném městě nenajdete. Kniha je plná map, plánek, obrázků, příhod a obsahuje i průvodce městem,“ popisuje Pavlásek. Knižku mu ilustroval Lukáš Fibrich. **MET**



Knižní tipy: taje přírody i přátelství žen

Etologie

**M. Špínka, J. Havlíček,
I. Štolhoferová, D. Frynta**

Jak mozek a hormony ovlivňují chování? Jak se zvířata orientují a jak spolu komunikují? Jak se chování vyvíjí pod vlivem genu a prostředí? Proč spolu zvířata někdy soupeří a jindy spolupracují? Podle čeho si vybírají partnery, jak odchovávají mláďata? Na tyto a další otázky odpovídá právě tato kniha.

668 stran, 960 Kč
nakladatelství ACADEMIA

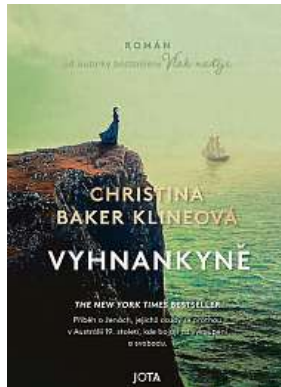


Vyhnanekyně

Christina Baker Klineová

Emocemi nabitý román o třech ženách, jejichž osudy se propletou v Austrálii 19. století, kde bojují za vykoupení a svobodu. Autorka vykresluje počátky kolonialismu v Austrálii z nové perspektivy prostřednictvím zkušeností Evangeline, Hazel a Mathinny a současně vypráví příběh o milosti zrozené ze strádání a o poutech ženského přátelství.

320 stran, 358 stran
nakladatelství JOTA



KRÁTCE

Film napsaný AI neprošel

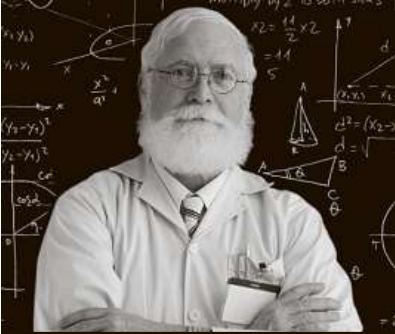
Kino v centrálním Londýně zrušilo soukromé promítání filmu The Last Screenwriter (Poslední scenárista), jehož celý scénář napsala umělá inteligence ChatGPT. Důvodem byla kritika veřejnosti, že nahrazení člověka umělou inteligencí je neetické.

TV PROGRAM NA 28. 6.				
ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
15.25 Úsměvy Ladky Kozderkové 16.10 Polopatě 17.00 Na cestě po jihu Argentiny 17.30 AZ-kviz tentokrát s Fortunou 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.55 Festivalové vteřiny 2024 20.03 Branky, body, vteřiny 20.13 Losování Sportky a Šance	15.55 Snowdon & Margaret... 16.40 Výborná SHOW 17.30 Zázračné studánky 17.50 Zpráva o muži, který nechtěl válku 18.20 Papua-Nová Guinea, život kmenů 19.15 Žijíš jenom 2x (10) 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	12.25 Ordinace v růžové zahradě 2 (184) 13.40 Kriminálka Miami VIII (23) 14.35 Kriminálka Miami VIII (24) 15.30 Výměna manželek XI 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.50 Na lovu II 18.55 Hospoda (5) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	10.35 Policie Hamburk XI (21) 11.35 Policie Hamburk XI (22) 12.35 Closer: Nové případy III (2) 13.30 Komisař Rex V (7) 14.30 Policie v akci 15.30 Ano, šéfe! 16.45 Inkognito 17.55 Prostřeno! 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 09.00 Óčko hity 12.00 Óčko hity 14.00 Hitrádio desítky 15.00 1Charted 16.00 Smartmania 16.05 Óčko hity 16.30 O unlocked 16.45 Óčko hity 17.00 New Music Radar 17.25 Óčko hity
20.20 Doktor Martin 2 (8) Staré lásky. Seriál (ČR/SR, 2015) 21.15 Všechnopárty 22.09 Výsledky losování Šťastných 10 22.10 Hercule Poirot X Rodinné sídlo. Seriál (VB, 2005) 23.45 Komisař Montalbano 1.40 AZ-kviz tentokrát s Fortunou	20.00 Nezanechat stopy Drama (Pol., 2021) 22.45 Sarajevo 1914 Historické drama (Rak./ČR, 2013) 0.25 Apokalypsa: Hitler míří na západ (2/2) Napoleonova válečná kořist 2.10 Zázraky lidského génia 3.00 Na hranici tradic	20.20 Příběh kmotra Krimidrama (ČR, 2013) 22.30 Útok na Bílý dům Akční film (USA, 2013) 1.05 Kriminálka Miami VIII (23) 2.05 Kriminálka Miami VIII (24) 3.05 Můj přítel Monk II (12) 3.55 Ordinace v růžové zahradě 2 (184)	20.15 Kdo se ptá? 21.25 Máme rádi Česko 23.15 Ano, šéfe! 0.20 Policie v akci 1.20 Policie Hamburk XI (21) Krimiseriál (N, 2016) 2.20 Policie Hamburk XI (22) 3.25 Closer: Nové případy III (2) 4.20 Jak se staví sen	18.00 Top 4 Óčko chart 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 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 29. 6.				
ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.25 Hobby naší doby 12.50 Postřehy odjinud 13.05 Král a zloděj 13.50 O chudém královstvíčku 14.55 Statečný Azmun 15.50 Příkopy (3/6) 16.45 Hercule Poirot X 18.25 Kluci v akci 19.00 Události 19.50 Festivalové vteřiny 2024 20.00 Branky, body, vteřiny	13.40 Počesku 13.50 Pete a Tillie 15.30 Atletika MČR 17.05 Trabantem z Austrálie do Asie (11, 12) 18.00 Zázračná planeta: Zvířecí špióni pod hladinou (4/4) 18.55 Zázračné studánky 19.20 Evropa dnes 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	07.05 Alvin a Chipmunkové (20, 21) 07.55 Víkendová Snidaně 09.00 Na vodě (10) 10.15 Bláznivá střela: Z archivů policejního oddělení 12.10 Mistrovský plán 14.25 Apollo 13 17.15 Muži v černém 3 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	06.00 Lodi přes Kornati 06.15 M.A.S.H (129-134) 09.00 Autosalon.tv 10.20 Kdo se ptá? 11.25 Máme rádi Česko 13.25 Polda (7) 14.45 Poslední propadne peklu 16.35 Slunce, seno a pár facek 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 Smartmania 13.05 Óčko hity 13.30 O unlocked 13.45 Óčko hity 14.00 Óčko Chart 16.00 Soundtracky 17.00 Hitrádio desítky
20.15 Zázraky přírody 21.25 Všechnopárty 22.19 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony 22.20 Příběhy slavných... Oldřich Lipský 23.10 Komisařka Florence (1/4) 0.40 Případy detektiva Murdocha XVI	20.00 Hrdinové z Telemarku Válečný film (VB, 1965) 22.10 Dívka v mlze Thriller (It., 2017) 0.20 Praha 1952: Proces s Rudolfem Slánským Velké stroje zblízka II 2.15 Na hranici tradic 2.40 Zašlapané projekty	20.20 Superlov 21.45 Gladiátor Historické drama (USA/VB, 2000) 0.50 Muži v černém 3 Sci-fi komedie (USA/SAE, 2012) 2.55 Na vaší straně 3.55 Dáma a Král II (3) Detektivní seriál (ČR, 2018) 4.50 Novashopping	20.15 Polda (8) Detektivní seriál (ČR, 2016) 21.30 Polda II (1) Detektivní seriál (ČR, 2017) 22.55 Vyšínutý Thriller (USA, 2020) 0.45 Výměna 3.50 Zabil jsem Einsteina, pánové...	18.00 CZ & SK 19.00 Top 4 Óčko chart 19.15 Óčko hity 20.00 DESPERADOS DJ NO.1 PARTY: VIIIITO Vychutnej si Chorvatsko 22.00 Virtuální svět TV 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 30. 6.				
ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
13.05 Kryštof a Kristina 14.00 Jak se Kuba stal mlynářem 15.05 Klíček ke štěstí 15.45 Naděje má hluboké dno 17.10 Nemocnice na kraji města (6/20) Chalupáři (3/11) 18.05 Události 19.00 Festivalové vteřiny 2024 20.00 Branky, body, vteřiny 20.13 Losování Sportky a Šance	14.00 Atletika MČR Přímý přenos ze Zlína 17.00 Počesku 17.10 Na plovárně s Jiřím Hrdinou 17.40 Tajemství skrytá v písku (4/6) 18.25 Papua-Nová Guinea, život kmenů 19.20 Zaujímavosti z regionů 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	06.15 Chuggington: Veselé vláčky (17-20) 07.05 Alvin a Chipmunkové (22, 23) 07.55 Víkendová Snidaně 09.15 Na vodě (11) 10.25 Policie Modrava III (5, 6) 13.00 Chlapci a chlapi (2, 3) 15.30 V létě ti řeknu, jak se mám 18.00 Třetí patro (5) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	09.15 Prima Svět 09.50 Inkognito 11.00 Partie Terezie Tománkové 11.55 Receptář prima nápadů 12.45 Libovky Peppy Libického 13.25 Vychytávky Ládi Hrušky 14.05 Polda (8) 15.15 Zařikávač koní 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 14.10 Radio Top 30 16.00 New Music Radar 16.25 Óčko hity 17.00 Top 4 Óčko chart 17.15 Óčko hity
20.15 Případ dvou manželek Krimidrama (ČR, 2019) 21.30 Škoda lásky 22.54 Výsledky losování Šťastných 10 22.55 Případy detektiva Murdocha XVI 23.40 Příběhy slavných... Libuše Geprtová	20.00 Vůz plný zlata Western (USA, 1967) 21.45 Sherlock Holmes Znamení čtyř. Detektivka (VB) 23.30 Kempování – podoby jedné vášně Napoleonova válečná kořist 0.25 Žijíš jenom 2x (10) 1.15 Gejziry a elixýry 1.45	20.20 Ozdnak Vysočina III (7) Na okraji. Krimiseriál (ČR, 2024) 21.35 Kriminálka Anděl II (10) Krimiseriál (ČR, 2010) 22.45 Střepiny 23.20 2 zbraně Akční krimikomédie (USA, 2013) 1.35 Superlov 2.50 Odložené případy IV (1)	20.15 Ztracený svět. Jurský park Dobrodružná sci-fi (USA, 1997) 23.00 Neznámý voják Válečný film (Fin./Belg./Isl., 2017) 1.45 Osudová seance Drama (Fr./Belg., 2016) 4.10 Schůzka s nebezpečím Thriller (Kan., 2021) 5.55 Nový den	18.00 CZ & SK 19.00 Smartmania 19.05 Óčko hity 20.00 O black Spotify Czech list 21.00 Hot hity 22.00 Naked Attraction Poland 22.30 Naked Attraction Poland 23.00 Naked Attraction Poland 0.00 Óčko flirt

 Speciální NABÍDKA pro osoby se ztrátou sluchu



Expert doporučuje revoluční formuli, která podporuje udržení správného zraku a sluchu.

BEZPEČNĚ A RYCHLE POTLAČUJE TINNITUS

„Můžeme Vám poslat vzorek

INOVATIVNÍHO PŘÍPRAVKU za pouhých 0 Kč, abyste se přesvědčili sami?“

Jsem nesmírně šťastný, že se mi podařilo vytvořit revoluční recepturu, která rychle a účinně přispívá k potlačení obtěžujícího hučení v uších, v krátké době zlepšuje kvalitu sluchu a zostruje zrak. A dnes konečně nastal okamžik, kdy se mohu (syn českého emigranta) o svůj objev podělit s každým člověkem v této zemi. Až dosud byl můj prostředek dostupný pouze v USA. Pokud se vy nebo někdo z vašich blízkých potýká s problémy se sluchem a zrakem, rád se s vámi o svůj objev podělím ZA VÝJIMEČNÝCH A NEZÁVAZNÝCH PODMÍNEK. K rozdání je až 100 přípravků za 0 Kč.

Tinnitus nám často znemožňuje správně fungovat a plnit naše každodenní povinnosti. **Přehlížení tohoto problému zhoršuje přípravek, který je spojen také se sníženou náladou, psychickým a fyzickým vyčerpáním.** Až dosud bylo prakticky nemožné toto trápení vymýtit. Pouze moje kúra komplexně pomáhá lidem získat zpět silný sluch i zlepšit zrak. Díky svému 100% přírodnímu složení je možné umlčet neodbytné zvuky, posílit sluch, chránit se před nadměrným hlukem v pozadí a také zlepšit soustředění a znovu získat klidný spánek.

Aktivní složky přípravku mohou podpořit přirozenou regeneraci sluchového ústrojí a jeho struktury. Vysoce koncentrovaný extrakt z ginkgo biloby obsažený v přípravku je skvělý při tzv. sluchové precitlivělosti. Látky, které aktivně posilují sluchový nerv, pomáhají oddělit skutečné zvuky od těch, které slyší pouze osoba bojující s tinnitem a hučením v uších. Výsledkem je, že nežádoucí skřeky, praskání a dunění mohou výrazně utichnout! A to ještě není konec dobrých zpráv! Nové složení se postará také o váš zrak, protože vašim očím dodá nezbytné karotenoidy lutein a zeaxantin v nejvyšší koncentraci. Díky tomu pomáhá okamžitě doplnit chybějící stavební kameny sítnice a silně regeneruje makulu, zlepšuje ostrost vidění, snižuje oslnění, rozmazané vidění a suché oči. Pravděpodobně se jedná o přípravek, na který jste čekali tolik let. Již celá řada lidí v USA s jeho pomocí: zmírnila dlouhotrvající hučení v uších, přehlušila okolní zvuky, ulevila si od dvojitého vidění a rozmazaného vidění a získala lepší koncentraci a pohodu. Chcete-li se o tom přesvědčit na vlastní kůži, zavolejte si o vzorek přípravku, který je nyní k dostání pouze za 0 Kč. Vsadím se, že jakmile můj přípravek vyzkoušíte, už nikdy nesáhnete po žádném jiném prostředku. Proč to dělám? Z osobních důvodů. Moje maminka byla Češka a celý život se velmi snažila o to, abych i byl spojen s naší krásnou zemí. Slíbil jsem jí, že pokud se mi podaří vyvinout účinný prostředek, rozhodně se postarám o to, aby k němu měli Češi přístup. Proto dávám k dispozici až 100 balení přípravku za zvýhodněných podmínek. Stačí jen vyjádřit přání obdržet konkrétní přípravek prostřednictvím speciální infolinky. Nemusíte uvádět své údaje ani nic podepisovat. Stačí, když řeknete, že žijete v České republice.

ZAVOLEJTE A OBJEDNEJTE SI

VZOREK ZA 0 Kč

PRO SEBE NEBO NĚKoho
BLÍZKÉHO

Zavolejte mému zástupci v České republice a požádejte ho o zaslání vzorku inovativního přípravku, který je k dispozici POUZE TEĎ za 0 Kč. V této jedinečné nabídce zbývá už jen 100 vzorků. Rozhoduje pořadí přihlášek, proto si musíte pospíšet.

Prvním 100 lidem, kteří se ozvou do 19.07.2024, bude poskytnuto balení za 0 Kč!! Volejte:

296 330 872

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

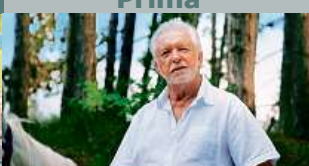
Global Affiliate Network Limited, Ajeltake Road, Ajeltake Island, MH96960 Majuro, VAT EU 99033

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

TV PROGRAM NA 1. 7.				
ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.15 Svět pod hlavou (1/10) Krimiseriál (ČR, 2017)	20.00 Válka Roseových Komedijní drama (USA, 1989)	20.20 Specialisté (15) Staré hříchy. Krimiseriál (ČR, 2017)	20.15 Malý pitaval z velkého města (1) Aranžér. Krimiseriál (ČR, 1982)	06.00 Ranní fresh
21.10 Neviditelní (2/13) Komedijní seriál (ČR, 2014)	22.00 15 Minut Krimithriller (USA, 2001)	21.30 Specialisté (16) Desetiboj. Krimiseriál (ČR, 2017)	21.30 Vinaři (1, 2) Komedijní seriál (ČR, 2014)	09.00 Óčko hity
22.05 Trpaslík (2/6) Seriál (ČR, 2017)	00.00 Ve jménu otce Drama (Irs., 1993)	22.35 Kriminálka Las Vegas V (15) Krimiseriál (USA, 2004)	23.55 Ano, šéfe! Krimiseriál (N, 2016)	15.00 New Music Radar
22.45 Sisi (5/6) Seriál (N/Rak., 2021)	02.10 Vzkaz Ludvíka Kundery Drama (Irs., 1993)	23.35 Kriminálka Miami IX (1, 2) Krimiseriál (USA, 2010)	01.05 Policie Hamburk XI (23) Krimiseriál (N, 2016)	15.30 Óčko hity
23.40 Angličanka (1/6) Seriál (USA/VB, 2022)	02.50 Madarská čítanka Drama (Irs., 1993)	01.30 Kriminálka Las Vegas V (15) Krimiseriál (USA, 2004)	02.00 Policie Hamburk XI (24) Krimiseriál (USA, 2013)	21.00 Hot hity Žhavé klipy
00.30 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou	03.00 Ta naša kapela Drama (Irs., 1993)	04.45 Novashopping	03.00 Closer: Nové případy III (3) Krimiseriál (USA, 2013)	22.00 Naked Attraction Poland Polská verze nahé seznamky
	03.25 Čaj pro třetího			22.30 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa
				0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 2. 7.				
ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.15 Jak vytrhnout velrybě stoličku Komedie (ČR, 1977)	20.00 Hrabě Monte Christo (1/2) Dobrodř. drama (Fr./It., 1955)	20.20 Odznak Vysočina II (1) Nebojsa. Krimiseriál (ČR, 2023)	20.15 Zoufalé ženy dělají zoufalé věci Komedie (ČR, 2018)	06.00 Ranní fresh
21.35 Příběhy slavných... Tomáš Holý Komedie (Fr., 1964)	21.45 Smolař Komedie (Fr., 1964)	21.40 Dáma a Král II (5) Detektivní seriál (ČR, 2018)	22.05 7 padů Honzy Dědka Komedie (ČR, 2018)	09.00 Óčko hity
22.30 Za oponou s Jiřinou Komedie (Fr., 1964)	23.35 Kruk (4/6) Seriál (Pol., 2018)	22.55 Kriminálka Las Vegas V (16) Krimiseriál (USA, 2004)	23.05 Ano, šéfe! Krimiseriál (N, 2017)	12.00 Óčko hity
23.25 Případy detektiva Murdocha XVI Krimiseriál (VB/Kan., 2022)	00.30 Kempování – podoby jedné vášně Žijete jenom 2x (11)	23.55 Kriminálka Miami IX (3, 4) Krimiseriál (USA, 2010)	00.15 Policie v akci Krimiseriál (N, 2017)	14.00 1Charted
00.10 Hobby naší doby Krimiseriál (VB/Kan., 2022)	01.25 Žijeme s vírou Drama (Irs., 1993)	01.50 Kriminálka Las Vegas V (16) Krimiseriál (USA, 2004)	01.15 Policie Hamburk XI (25) Krimiseriál (N, 2017)	15.00 Radio Top 30
00.40 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou	01.50 Žijeme s vírou Drama (Irs., 1993)	02.30 Můj přítel Monk II (14) Krimiseriál (USA, 2013)	02.10 Policie Hamburk XII (1) Krimiseriál (N, 2017)	17.00 Óčko hity
	02.50 Designtrend	03.10 Víkend Krimiseriál (USA, 2013)	03.10 Closer: Nové případy III (4) Krimiseriál (USA, 2013)	21.00 Hot hity Žhavé klipy
		03.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (185)	04.00 Jak se staví sen Krimiseriál (USA, 2013)	22.00 Naked Attraction Poland Polská verze nahé seznamky
			05.05 Libovky Pepy Libického	22.30 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa
				0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 3. 7.				
ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.20 Komisařka Florence (2/4) Po škole. Krimiseriál (Fr., 2016)	20.00 Eiffelova věž: Architektonické dobrodružství Dobrodř. drama (Fr./It., 1955)	20.20 Výměna manželek XIII Krimiseriál (ČR, 2019)	20.15 Polda II (2, 3) Detektivní seriál (ČR, 2017)	18.05 Óčko hity
21.55 Angličanka (2/6) Seriál (USA/VB, 2022)	21.00 Evropa z výšky Historické drama (ČR, 2016)	21.40 Malé lásky III (2) Krimiseriál (ČR, 2019)	22.35 Show Jana Krause Komedie (ČR, 2018)	18.30 Užit Maltu
22.45 Čtvrtá hvězda (2/12) Komedijní seriál (ČR, 2014)	21.45 Jean Gabin osobně Drama (Fr., 1964)	22.45 Kriminálka Las Vegas V (17) Krimiseriál (USA, 2004)	23.40 Ano, šéfe! Krimiseriál (N, 2017)	18.40 Óčko hity
23.15 Misto činu – Drážďany Hit song. Krimiseriál (N, 2020)	23.40 Dalglish Seriál (VB, 2021)	23.45 Kriminálka Miami IX (5, 6) Krimiseriál (USA, 2010)	00.50 Policie v akci Krimiseriál (N, 2017)	20.00 O BLACK LIST: FRONTLINE SPECIÁL
00.45 Sisi (5/6) Seriál (N/Rak., 2021)	00.25 Království pirátů (1/6) Drama (Irs., 1993)	01.40 Kriminálka Las Vegas V (17) Krimiseriál (USA, 2004)	01.45 Policie Hamburk XII (2, 3) Krimiseriál (N, 2017)	21.00 Hot hity Žhavé klipy
01.40 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou	01.20 Na moll Drama (Irs., 1993)	02.25 Můj přítel Monk II (15) Krimiseriál (USA, 2013)	03.40 Closer: Nové případy III (5) Krimiseriál (USA, 2013)	21.30 O unlocked
	02.00 Naš venkov Drama (Irs., 1993)	03.05 Na lovu II Krimiseriál (USA, 2013)	04.35 Jak se staví sen Krimiseriál (USA, 2013)	21.45 Hot hity
	02.20 Před půlnocí Drama (Irs., 1993)	03.50 Ordinace v růžové zahradě 2 (186)	05.55 Nový den	22.00 Naked Attraction Poland Polská verze nahé seznamky
	02.50 Rajské zahrady II	04.45 Novashopping		22.30 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa
				0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 4. 7.				
ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
				
20.15 Most! (1/8) Komedijní seriál (ČR, 2018)	20.00 Večer lidí dobré vůle – Velehrad 2024 Přímý přenos	20.20 Policie Modrava III (7) Krimiseriál (ČR, 2019)	20.15 Léto s gentlemanem Romantická komedie (ČR, 2018)	14.30 Užit Maltu
21.00 Vínnetou Western (N/It./Jug., 1963)	21.15 Hlas pro římského krále Historické drama (ČR, 2016)	21.35 Dáma a Král II (6) Detektivní seriál (ČR, 2018)	22.25 Inkognito Komedie (ČR, 2018)	14.40 Óčko hity
22.40 Zpátky se Sobotou Komedijní seriál (ČR, 2014)	23.05 Za mřížemi: V nejděsnějších věznicích světa (1/6) Drama (Irs., 1993)	22.45 Kriminálka Las Vegas V (18) Krimiseriál (USA, 2004)	23.30 Ano, šéfe! Krimiseriál (N, 2017)	15.00 Óčko Chart
23.35 Komisař Montalbano Krimiseriál (It., 2011)	23.55 Láska a sex v Japonsku Drama (Irs., 1993)	23.45 Kriminálka Miami IX (7, 8) Krimiseriál (USA, 2010)	00.40 Policie v akci Krimiseriál (N, 2017)	17.00 1Charted
01.20 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou	02.05 Žijeme s vírou Drama (Irs., 1993)	01.40 Kriminálka Las Vegas V (18) Krimiseriál (USA, 2004)	01.35 Policie Hamburk XII (4, 5) Krimiseriál (N, 2017)	18.00 Óčko hity
01.45 Banánové rybičky Drama (Irs., 1993)	02.05 Z jara Drama (Irs., 1993)	02.25 Můj přítel Monk II (16) Krimiseriál (USA, 2013)	03.30 Closer: Nové případy III (6) Krimiseriál (USA, 2013)	19.00 Party ride
02.20 Dobré ráno Drama (Irs., 1993)	02.40 Na moll Drama (Irs., 1993)	03.05 Na lovu II Krimiseriál (USA, 2013)	04.25 Jak se staví sen Krimiseriál (USA, 2013)	21.00 Top 4 Óčko chart
04.50 Hranice bez hranic		03.55 Ordinace v růžové zahradě 2 (187)		21.15 Hot hity Žhavé klipy
				22.00 Naked Attraction Poland Polská verze nahé seznamky
				22.30 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa
				0.00 Óčko flirt

Nová technologie z Tchaj-wanu ničí trh se sluchadly!

INTELIGENTNÍ SLUCHOVÝ ZESILOVAČ

Malý, diskrétní, pohodlný a cenově dostupný pro každého!

Kvalitou se neliší od nejlepších značkových sluchadel (v ceně 50 000-55 000 Kč) a můžete si ho pořídit **pouze za 499 Kč!**

Už vás nebaví neslyšet, co Vám lidé říkají?

S INTELIGENTNÍM SLUCHOVÝM ZESILOVAČEM:

- ✓ **neuslyšíte zbytečné zvuky na pozadí** a praskání (zařízení inteligentně zesiluje důležité zvuky a eliminuje hluk z dopravy a zbytečné zvuky, např. rachot příborů v restauraci, klapot podpatků, bouchání dveří, hluk lidské konverzace, hluk ulice nebo řev motoru);
- ✓ **snadno uslyšíte** lidskou řeč, zpěv, zvuk rádia a televize, zpěv ptáků a další zvuky přírody;
- ✓ budete **skvěle rozumět** i lidem, kteří mluví tiše a nevýrazně;
- ✓ **konečně uslyšíte všechno** a všechny kolem sebe, a to i z dálky!

A to vše díky nové technologii, která je **100krát levnější než nejmodernější sluchadla!**

Přístroj využívá nejnovější generaci mikrodigitální technologie, takže problém ztráty sluchu pro mnoho lidí již neexistuje. Pan Vojtěch z Prahy a paní Kristína

z Ostravy vyprávějí, jak jim inteligentní sluchový zesilovač změnil život:



„Stydl jsem se a zlobil, protože jsem si nemohl dovolit tradiční sluchadlo!“

Jsem v důchodu a nedoslýchavost u mně začala už dávno, možná ve 40 letech. Nakonec jsem se přestal setkávat s lidmi, protože kolik se můžete zeptat každého: „co? co?“. Začínal jsem být unavený, takže jsem stále častěji předstíral, že slyším, co říkají, přikyvoval jsem, usmíval se... Stydl jsem se a zlobil, protože jsem si nemohl dovolit tradiční sluchadlo. Nyní mám tento chytrý zesilovač sluchu. Slyším všechno jako předtím a můžu zase normálně mluvit s lidmi.

Vojtěch G. (67 let) z Prahy



„Toto malé zázračné zařízení mi zachránilo profesní život!“

Celý život jsem pracovala jako učitelka francouzštiny ve škole, takže ztráta sluchu v obou uších se pro mě stala obrovským problémem. Začala jsem se ptát, co mi děti říkají, a víte, ve třídě jeden často mluví přes druhého. Toto úžasné zařízení mi zachránilo profesní život!

Kristína Š. (58 let) z Ostravy

Pokud sníte o tom aby: 1) dobře slyšet šepot, konverzaci, hudbu, televizi a rádio; 2) rozumět všem lidem, kteří s vámi mluví; 3) chcete znovu získat schopnost slyšet nejtišší a nejvzdálenější zvuky (které jste měli, když vám bylo pár let

Nová mikrodigitální technologie 100krát levnější než nejlepší sluchadlo!

POUZE do 01.07. až 80% levněji!

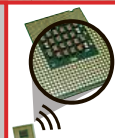


sedí na pravé i levé ucho



Je to malé jako 2 centy!

Má vestavěný audiální mikroprocesor XV-500, který inteligentně vylepšuje důležité zvuky a eliminuje hluk a šum.



Dostanete také 5 silikonových nástavců ve 4 velikostech, díky kterým si zesilovač dokonale přizpůsobíte k uchu a nebudete vůbec cítit, že jej v uchu máte.



Rychle se nabíjí elektřinou jako běžný mobilní telefon a nemusíte k němu kupovat baterie!



Kolik můžete ušetřit?

Běžné sluchadlo stojí mezi 12 500 a 55 000 Kč. K tomu se připočítávají náklady na drobné baterie (asi 4500 Kč ročně!), které lze zakoupit pouze ve speciálních obchodech a je třeba je často vyměňovat. Výběrem inteligentního sluchového zesilovače ušetříte několik tisíc korun najednou a téměř 5 tisíc korun ročně díky nabíječce!

nebo jako teenager), sáhněte po tomto dokonalém, multidimenzionálním, inteligentním zesilovači sluchu! **Toto chytré malé zařízení změní váš život k nepoznání, aniž by zruinovalo váš domácí rozpočet.**

Jak získat chytrý zesilovač sluchu?

Zařízení lze získat pouze prostřednictvím telefonického pro-

deje oficiálního distributora. (Jeho prodej není a nebude prováděn v prodejnách). Objednávka je snadná a bezpečná, protože nemusíte nic platit předem (poplatek se platí až při převzetí balíčku s produktem). Aktuálně probíhá akce pro prvních 130 lidí: **stačí zavolat na uvedené telefonní číslo a získat slevu 80%.**

PROMOAKCE

Znovu uslyšíte všechno a všechny – stejně jako předtím!



S RODINOU A PŘÁTELI

Začnete znovu slyšet, co vám říkají a o čem mluví blízcí.



DOMA

Uslyšíte každé slovo rozhlasových zpráv a oblíbených televizních seriálů, aniž byste museli zvyšovat hlasitost.



V PRODEJNĚ, NA POŠTĚ

Už nikdy nebudete muset žádat o opakování výše platby.

VELKÁ PROMOAKCE!

Prvních 130 lidí, kteří zavolají do **01.07.2024**, získá slevu **až 80%**! Díky ní dostanete **INTELIGENTNÍ SLUCHOVÝ ZESILOVAČ** místo 2500 Kč, **pouze za 499 Kč!**

Zavolejte dnes: 296 330 835

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

Placeno společností TWT GROUP Sp. z o.o., ul. Stawy 5, 02-467 Warszawa

STOP utrpení!

Starý čínský způsob boje proti bolesti nohou a kloubů, migréně, nespavosti a hypertenzi

Kvůli ztuhlým kloubům sotva chodíte? Každý váš krok působí bolest v patách? Nebo Vám možná otékají nohy, trápí vás vbočené palce nebo puchýře? Pokud ano, určitě čtěte dál!

První zmínka o turmalínové analgetické metodě byla nalezena v poznámkách Cai Shinju, velkého lékaře prvního čínského císaře. Vládce trpěl **silnými bolestmi kloubů a nespavostí**. Cai Shinju doporučil svému vznešenému pacientovi, aby měl nohy ve váčích naplněných himalájským turmalínem. Kúra přinesla okamžité výsledky a vděčný vládce zaspal Shinju drahokamy a poctami. Starověká metoda se dodnes používá v celé Asii. Nedávno se o něj začali zajímat vědci ze Švýcarského institutu zdraví v Lucernu. Během výzkumu kúry Shinju byly potvrzeny tepelné a magnetické vlastnosti turmalínu. Je to **jediný minerál na Zemi, který má konstantní piezoelektrické pole bez jakýchkoli zdrojů energie**.

Nezáleží na tom, zda je problémem bolest kloubů, špatný krevní oběh, vbočený palec, křečové žíly, nespavost nebo migréna. Klinické testy provedené na 343 dobrovolnicích prokázaly, že tato metoda boje proti chronické bolesti a onemocnění nohou je **účinná v každém případě**. Bolest a zánět byly odstraněny u každého z účastníků studie, bez ohledu na věk, pohlaví, závažnost onemocnění nebo užívané léky.

Zdravý od hlavy až k patě

Tým profesora Adamse s využitím nejmodernějších technologií jako první na světě získal nanokrystaly turmalínu. Byly umístěny do výpustí na spodní straně terapeutických ponožek. Stimulují **2800 reflexních bodů** na vašich chodidlech. Tyto body jsou nervová zakončení, která vedou ke každému orgánu a tkáni ve vašem těle. Stimulace těchto bodů vytváří zdraví prospěšné mikroproudy, které pronikají hluboko do tkání a **vypínají pocit bolesti**.

Díky mikroproudům dostává tělo impulsy pro rychlou samoopravu a regeneraci kloubů, svalů a nervů. Zdraví prospěšná vlna prochází celým tělem jako tsunami. **Čistí tkáně od toxinů, uvolňuje krevní cévy a čistí tok energie**. To způsobí, že okysličená krev správně cirkuluje, záněty a degenerace zmizí.

Originální metoda Shinju **odstraňuje příznaky artrózy, poruchy spojené se špatnou cirkulací a pomalým metabolismem**. Díky tomu se rychle **zbavíte bolesti kloubů a páteře**. Osvobodíte se také od **nespavosti, stresu, hypertenze, migrény, problémů s pamětí**

a **koncentrací**. Díky terapeutickým turmalínovým ponožkám překonáte své neduhy zcela bezpečně a 100% přirozeně. Bez rehabilitací, léků, drahých procedur nebo nejistých operací.

Terapie za pár okamžiků!

Jakmile si ponožky obléknete, začnou turmalínové nanokrystaly **vyzařovat bezpečné infračervené záření a prospěšné záporné ionty**. Zdravá energie proniká do hlubokých vrstev pokožky a ničí volné radikály a další škodlivé látky. Během několika okamžiků také začnete pociťovat **příjemné, uklidňující**

Zdraví prospěšné vlastnosti turmalínu, akupresury a termoterapie



cí teplo, které zahřeje vaše studené chodidla. Bolesti chodidel a záněty kloubů zmizí, svaly se uvolní a stres jednoduše zmizí!

Samozahřívací turmalínové ponožky Shinju odstraňují nejen příznaky neduhů, ale především jejich příčiny. Jejich účinek se neomezuje pouze na chodidla. **Blahodárné účinky turmalínu se rozšiřují na celé tělo**: výrazně zvyšují odolnost proti infekcím, snižují stres, zlepšují spánek, snižují opotřebení kloubů, odstraňují svalové napětí, posilují a dodávají tělu energii.

Perfektně přizpůsobené vašim chodidlům

Patentovaná vazba bambusového vlákna s turmalínovými částicemi má **antibakteriální, hypoalergenní a absorpční vlastnosti**. Mezi vlákny se vytvářejí mikroprostory, které jsou zodpovědné za zvýšenou savost tkaniny. Ponožky Shinju jsou vysoce prodyšné a působí proti nadměrnému pocení. Materiál je měkký a netlačí.

Turmalínové ponožky se dokonale přizpůsobí tvaru a velikosti vašich chodidel. Jsou neuvěřitelně flexibilní,

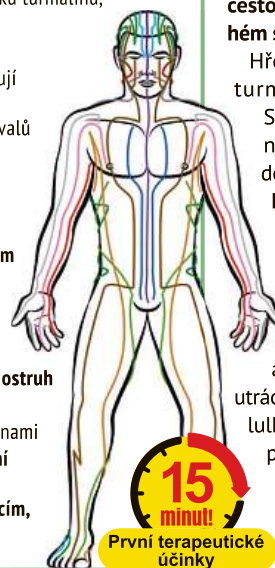
takže je mohou nosit ženy i muži. Protože zabraňují bolesti a otokům nohou, **jsou nepostradatelné při cestování nebo při dlouhém sezení**.

Hřejivě a analgeticky turmalínové ponožky Shinju se doporučují nosit až 8-10 hodin denně, ale **terapeutického účinku dosáhnete již za 15 minut**. Snadno tak dosáhnete **dlouhodobých účinků podporujících zdraví**, aniž byste museli utrácet tisíce korun za pilulky, injekce nebo jiné procedury. Ponožky můžete nosit i večer, abyste si rychle zahřáli nohy a dobře se vyspali.

Samozahřívací turmalínové ponožky Shinju působí na celé tělo!

Kombinací terapeutickým účinků turmalínu, akupresury a termoterapie:

- ✓ zlepšují **krevní oběh**
- ✓ zahřívají chodidla a zabraňují **křečím nohou**
- ✓ zmírňují **bolesti kloubů a svalů**
- ✓ odstraňují pocit **únavy a tíhy v nohou**
- ✓ snižují **nečitlivost a otoky nohou**
- ✓ jsou prevencí proti **křečovým žilám a pavoučím žilám**
- ✓ snižují **náchylnost na vbočené palce a puchýře**
- ✓ zvyšují elasticitu fascie a **zabraňují vzniku patních ostruh**
- ✓ **relaxují a uvolňují**
- ✓ **bojují s nespavostí a migrénami**
- ✓ odstraňují **nadměrné pocení a zápach nohou**
- ✓ zvyšují **odolnost vůči infekcím, zklidňují alergie**



SHINJU SAMOOHŘÍVACÍ TURMALÍNOVÉ PONOŽKY!

Využijte SUPER AKCI ještě dnes!

Zavolejte HNED a máte zaručenou **100% slevu**, což znamená, že dostanete 1 pár samozahřívacích turmalínových ponožek **ZDARMA!**

Nabídka se vztahuje pouze na 130 párů ponožek.

Zavolejte: 296 330 859

Po-pá 8:00-20:00, so-ne 9:00-18:00. (Místní připojení bez příplatku)

Akce pouze do 01.07.2024.

PÁR ZDARMA ZA 0 Kč!

„Všichni si zasloužíme žít bez bolesti“ říká Hannes Adams z Lucernského institutu. „Inspirováni starou čínskou přírodní medicinou jsme proto vyvinuli bezpečnou domácí formu termoterapie. Nyní se **každý může snadno osvobodit od chronické bolesti**.

Tajemstvím účinnosti metody Shinju je spojení terapeutických účinků turmalínu, akupresury a termoterapie. Díky tomu stačí 15 minut denně ke zmírnění bolesti a tíhy v nohou, relaxaci a snížení stresu.“