

# 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<sup>PLUS</sup> 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

# „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 nakonec dostala já, bylo asi tím, že mě – ne úplně zkušené herečce – 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 sobě 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 na-prosto 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 těchto 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

## 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 tehdejšímluhráčem 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.

# 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**



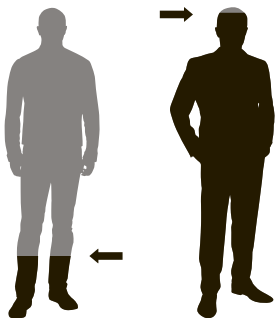
Jsem bývalý snookerový šampion s více než 40 miliardami dolarů na bankovním účtu. Těm, kteří si to zaslouží, **rozdávám tajemství gigantického úspěchu v ložnici zcela zdarma.**

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 **zvysuje 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 erekce.** 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 misky 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**  
90 kapslí  
PRO ŽENY 40+  
až na 3 měsíce  
více matuří kalcia + pyl  
vitaminy C, B6, D3, železo  
izotlavený (sója a červený jeřáb)  
POHODA A ROVNOVÁHA  
pro ženy nejen v klimakteriu

[www.vegall.cz](http://www.vegall.cz)

### SALÁT S JAHODAMI A PÓRKEM



PROFIMEDIA

Potřebujeme:

- 200 g jahod, 1 lžici 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 misky, zakapeme zálivkou a dobře promícháme. Salát rozdělíme na jednotlivé porce a ozdobíme je na kostičky pokrájeným kozím sýrem. **ZDROJ: MAFRA**

# Kvasinky, které umí potrápít

**Koupání a pobyt v mokřých 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 mokřých 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 DOLEJÍ                                                             |                     |                             |                 |                          |
| JMÉNO SKLADATELE KREJČÍHO                                                          |                 |                                     |                                         | SVŮDNÁ ŽENA ČISTÍCÍ 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 redukce váhy, 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](http://www.cukrovkacodal.cz).

CZ24CD00004



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

Více naleznete na [www.cukrovkacodal.cz](http://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](http://www.novonordisk.cz)

CZ24DI00018





# CENY PLATNÉ od 3.7. do 16.7.

## TIPY NA NÁKUP U NÁS



~~42,90 Kč~~  
**26<sup>90</sup>**

Sýr Madeland 45%  
plátky  
cena za 100 g



~~14,90 Kč~~  
**11<sup>90</sup>**

Jacobs Sympatia  
250 g  
100 g = 23,96 Kč



Ostrava Desitka 10 0,5 l  
+ záloha na láhev 3,- Kč  
1 l = 23,80 Kč

**PRIVÁTNÍ  
ZNAČKA**  
coop  
KVALITA  
& DOBRÁ CENA

~~74,90 Kč~~  
**59<sup>90</sup>**



Árie víno Veltlínské zelené,  
Ryzlink Rýnský, Modrý Portugal  
cena za 1 l



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](http://www.odtempo.cz/letaky)



odtempo.cz



[www.odtempo.cz](http://www.odtempo.cz)

Adresný seznam prodejen najdete na  
[www.odtempo.cz/prodejny](http://www.odtempo.cz/prodejny)



## Elektrické vozíky a skútry

SCHVÁLENO MINISTERSTVEM DOPRAVY. NEPOTŘEBUJE ŘIDIČÁK ANI SPZ.



# SELVO

Doporučuje  
Jirka Krampol

Pohyb v každém věku



**SLEVA 30 %**

### 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

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

#### Hranice

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

#### Prerov

KONVIČKA s.r.o., Malá Dlážka 14,  
tel.: 731 900 330, 777 555 741

#### Olomouc - Bukovany

SITTA K+M s.r.o., Bukovany 98,  
tel.: 585 351 730

#### Olomouc - Holice (Husqvarna)

Agrocentrum DFG s.r.o.,  
Týnecká 826/55,  
tel.: 585 154 632, 608 714 245

#### Konice

Zahradní technika M. Dlouhý,  
Smetanova 53,  
tel.: 722 744 267

Seznam všech prodejců  
a další produkty najdete na

[www.selvo.cz](http://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](http://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<br>? DE JANEIRO                                                              |          |                      |                                         |                                 |                | ZAOBLENÁ<br>OHLEDUPLNOST                                                              |                                |                                          |                          |                        |
| ZAČÁTEK TAJENKY                                                                    |                |                                      |                                        |                     |                                         |                                                                                     |          |                      |                                         |                                 |                |                                                                                       |                                |                                          |                          | JIKRY (SLOVEN.)        |
|  | SLOVENSKÝ KRAJ | KILOJOULE (ZN.)<br>FAUN, VILNÝ DÉMON |                                        |                     | OBYVATEL INDIE<br>POLIT. PŘEDNÍ ČINITEL |                                                                                     |          |                      | ČISTIČÍ PRÁŠEK (ZN.)<br>VLASTNÍ JELENŮM |                                 |                |                                                                                       | JAPONSKÝ KAPR<br>PLODY ROSTLIN |                                          |                          |                        |
| SYMETRÁLA                                                                          |                |                                      |                                        | SVĚTNICE<br>STRACHY |                                         |                                                                                     |          |                      |                                         | NÁZEV HLÁSKY X<br>SNÍŽENÝ TÓN G |                |                                                                                       |                                | HOKEJOVÝ KLUB (ZKR.)<br>NECESTOVAT AUTEM |                          |                        |
| HEYERDAHLŮV ČLUN                                                                   |                |                                      | KŮŇ (BÁSNIC.)<br>A PODOBNĚ (ZKR. OZN.) |                     | RUSKÉ MUŽSKÉ JM.<br>GALLIUM (CHEM. ZN.) |                                                                                     |          |                      |                                         | MUŽSKÝ HLAS<br>MEXICKÁ PLATIDLA |                |                                                                                       |                                |                                          |                          |                        |
| TURECKÝ VŮDCE -G                                                                   |                |                                      |                                        |                     |                                         | OLEPENÍ<br>SEK                                                                      |          |                      |                                         |                                 |                | RVAČKY<br>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. Přímě 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 Papilonii 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](http://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  
14,90  
26%



**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](http://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](http://www.penny.cz).

NAVŠTIVTE NÁŠ  
INTERNETOVÝ  
OBCHOD  
S POTRAVINAMI



POHODLNÝ  
NÁKUP Z DOMOVA

**coop** | JEDNOTA  
UHERSKÝ OSTROH



**Korunka**

Gratulujeme na Královehradecko k dvojitému zásahu

**2x 2 000 000 Kč**

Vsaďte si také!

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

korunka.eu

 **MOBIL  
.CZ**

Data a volání  
hned? **eSIM!**

Kup eSIM  
~~200 Kč~~  
**99 Kč**



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



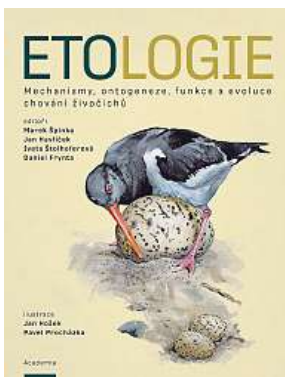
## Knižní tipy: taje přírody i přátelství žen

### 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

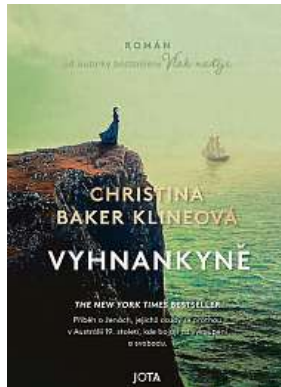


### Vyhnanekyně

**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<br>16.10 Polopatě<br>17.00 Na cestě po jihu Argentiny<br>17.30 AZ-kviz tentokrát s Fortunou<br>18.00 Události v regionech<br>18.25 Kde domov můj?<br>19.00 Události<br>19.55 Festivalové vteřiny 2024<br>20.03 Branky, body, vteřiny<br>20.13 Losování Sportky a Šance | 15.55 Snowdon & Margaret...<br>16.40 Výborná SHOW<br>17.30 Zázračné studánky<br>17.50 Zpráva o muži, který nechtěl válku<br>18.20 Papua-Nová Guinea, život kmenů<br>19.15 Žijte jenom 2x (10)<br>19.40 Postřehy odjinud<br>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce | 12.25 Ordinace v růžové zahradě 2 (184)<br>13.40 Kriminálka Miami VIII (23)<br>14.35 Kriminálka Miami VIII (24)<br>15.30 Výměna manželek XI<br>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny<br>17.50 Na lovu II<br>18.55 Hospoda (5)<br>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí | 10.35 Policie Hamburk XI (21)<br>11.35 Policie Hamburk XI (22)<br>12.35 Closer: Nové případy III (2)<br>13.30 Komisař Rex V (7)<br>14.30 Policie v akci<br>15.30 Ano, šéfe!<br>16.45 Inkognito<br>17.55 Prostřeno!<br>18.55 Hlavní zprávy<br>19.40 Krimi zprávy<br>19.55 Showtime | 06.00 Ranní fresh<br>09.00 Óčko hity<br>12.00 Óčko hity<br>14.00 Hitrádio desítky<br>15.00 1Charted<br>16.00 Smartmania<br>16.05 Óčko hity<br>16.30 O unlocked<br>16.45 Óčko hity<br>17.00 New Music Radar<br>17.25 Óčko hity |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |
| 20.20 Doktor Martin 2 (8)<br>Staré lásky. Seriál (ČR/SR, 2015)<br>21.15 Všechnopárty<br>22.09 Výsledky losování Šťastných 10<br>22.10 Hercule Poirot X<br>Rodinné sídlo. Seriál (VB, 2005)<br>23.45 Komisař Montalbano<br>1.40 AZ-kviz tentokrát s Fortunou                                          | 20.00 Nezanechat stopy<br>Drama (Pol., 2021)<br>22.45 Sarajevo 1914<br>Historické drama (Rak./ČR, 2013)<br>0.25 Apokalypsa:<br>Hitler míří na západ (2/2)<br>Napoleonova válečná kořist<br>2.10 Zázraky lidského génia<br>3.00 Na hranici tradic                 | 20.20 Příběh kmotra<br>Krimidrama (ČR, 2013)<br>22.30 Útok na Bílý dům<br>Akční film (USA, 2013)<br>1.05 Kriminálka Miami VIII (23)<br>2.05 Kriminálka Miami VIII (24)<br>3.05 Můj přítel Monk II (12)<br>3.55 Ordinace v růžové zahradě 2 (184)                                               | 20.15 Kdo se ptá?<br>21.25 Máme rádi Česko<br>23.15 Ano, šéfe!<br>0.20 Policie v akci<br>1.20 Policie Hamburk XI (21)<br>Krimiseriál (N, 2016)<br>2.20 Policie Hamburk XI (22)<br>3.25 Closer: Nové případy III (2)<br>4.20 Jak se staví sen                                      | 18.00 Top 4 Óčko chart<br>18.15 Óčko hity<br>Klipy nonstop<br>19.00 Party ride<br>Příprava na dnešní mejdan<br>21.00 O Black Party<br>Hip hop a r&b párty<br>22.00 Virtuální svět TV<br>0.00 Óčko flirt                       |

| TV PROGRAM NA 29. 6.                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ČT1                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ČT2                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nova                                                                                                                                                                                                                                                                  | Prima                                                                                                                                                                                                                                                                       | Óčko                                                                                                                                                                                                                            |
| 12.25 Hobby naší doby<br>12.50 Postřehy odjinud<br>13.05 Král a zloděj<br>13.50 O chudém královstvíčku<br>14.55 Statečný Azmun<br>15.50 Příkopy (3/6)<br>16.45 Hercule Poirot X<br>18.25 Kluci v akci<br>19.00 Události<br>19.50 Festivalové vteřiny 2024<br>20.00 Branky, body, vteřiny | 13.40 Počesku<br>13.50 Pete a Tillie<br>15.30 Atletika MČR<br>17.05 Trabantem<br>z Austrálie do Asie (11, 12)<br>18.00 Zázračná planeta: Zvířecí špióni pod hladinou (4/4)<br>18.55 Zázračné studánky<br>19.20 Evropa dnes<br>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce | 07.05 Alvin a Chipmunkové (20, 21)<br>07.55 Víkendová Snidaně<br>09.00 Na vodě (10)<br>10.15 Bláznivá střela: Z archivů policejního oddělení<br>12.10 Mistrovský plán<br>14.25 Apollo 13<br>17.15 Muži v černém 3<br>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí | 06.00 Lodi přes Kornati<br>06.15 M.A.S.H (129-134)<br>09.00 Autosalon.tv<br>10.20 Kdo se ptá?<br>11.25 Máme rádi Česko<br>13.25 Polda (7)<br>14.45 Poslední propadne peklu<br>16.35 Slunce, seno a pár facek<br>18.55 Hlavní zprávy<br>19.40 Krimi zprávy<br>19.55 Showtime | 06.00 Óčko hity<br>09.00 Ranní fresh<br>10.00 YouTube Chart<br>12.00 Óčko hity<br>13.00 Smartmania<br>13.05 Óčko hity<br>13.30 O unlocked<br>13.45 Óčko hity<br>14.00 Óčko Chart<br>16.00 Soundtracky<br>17.00 Hitrádio desítky |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 20.15 Zázraky přírody<br>21.25 Všechnopárty<br>22.19 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony<br>22.20 Příběhy slavných...<br>Oldřich Lipský<br>23.10 Komisařka Florence (1/4)<br>0.40 Případy detektiva Murdocha XVI                                                                | 20.00 Hrdinové z Telemarku<br>Válečný film (VB, 1965)<br>22.10 Dívka v mlze<br>Thriller (It., 2017)<br>0.20 Praha 1952: Proces s Rudolfem Slánským<br>Velké stroje zblízka II<br>2.15 Na hranici tradic<br>2.40 Zašlapané projekty                                  | 20.20 Superlov<br>21.45 Gladiátor<br>Historické drama (USA/VB, 2000)<br>0.50 Muži v černém 3<br>Sci-fi komedie (USA/SAE, 2012)<br>2.55 Na vaší straně<br>3.55 Dáma a Král II (3)<br>Detektivní seriál (ČR, 2018)<br>4.50 Novashopping                                 | 20.15 Polda (8)<br>Detektivní seriál (ČR, 2016)<br>21.30 Polda II (1)<br>Detektivní seriál (ČR, 2017)<br>22.55 Vyšínutý<br>Thriller (USA, 2020)<br>0.45 Výměna<br>3.50 Zabil jsem Einsteina, pánové...                                                                      | 18.00 CZ & SK<br>19.00 Top 4 Óčko chart<br>19.15 Óčko hity<br>20.00 DESPERADOS DJ NO.1<br>PARTY: VIIIITO<br>Vychutnej si Chorvatsko<br>22.00 Virtuální svět TV<br>0.00 Óčko flirt                                               |

| TV PROGRAM NA 30. 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ČT1                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ČT2                                                                                                                                                                                                                                                        | Nova                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prima                                                                                                                                                                                                                                                                          | Óčko                                                                                                                                                                                                                              |
| 13.05 Kryštof a Kristina<br>14.00 Jak se Kuba stal mlynářem<br>15.05 Klíček ke štěstí<br>15.45 Naděje má hluboké dno<br>17.10 Nemocnice na kraji města (6/20)<br>Chalupáři (3/11)<br>18.05 Události<br>19.00 Festivalové vteřiny 2024<br>20.00 Branky, body, vteřiny<br>20.13 Losování Sportky a Šance | 14.00 Atletika MČR<br>Přímý přenos ze Zlína<br>17.00 Počesku<br>17.10 Na plovárně s Jiřím Hrdinou<br>17.40 Tajemství skrytá v písku (4/6)<br>18.25 Papua-Nová Guinea, život kmenů<br>19.20 Zaujímavosti z regionů<br>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce | 06.15 Chuggington: Veselé vláčky (17-20)<br>07.05 Alvin a Chipmunkové (22, 23)<br>07.55 Víkendová Snidaně<br>09.15 Na vodě (11)<br>10.25 Policie Modrava III (5, 6)<br>13.00 Chlapci a chlapi (2, 3)<br>15.30 V létě ti řeknu, jak se mám<br>18.00 Třetí patro (5)<br>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí | 09.15 Prima Svět<br>09.50 Inkognito<br>11.00 Partie Terezie Tománkové<br>11.55 Receptář prima nápadů<br>12.45 Libovky Pepy Libického<br>13.25 Vychytávky Ládi Hrušky<br>14.05 Polda (8)<br>15.15 Zařikávač koní<br>18.55 Hlavní zprávy<br>19.40 Krimi zprávy<br>19.55 Showtime | 06.00 Óčko hity<br>09.00 Ranní fresh<br>10.00 Óčko Chart<br>12.00 Óčko hity<br>13.00 Užít Maltu<br>13.10 Óčko hity<br>14.10 Radio Top 30<br>16.00 New Music Radar<br>16.25 Óčko hity<br>17.00 Top 4 Óčko chart<br>17.15 Óčko hity |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 20.15 Případ dvou manželek<br>Krimidrama (ČR, 2019)<br>21.30 Škoda lásky<br>22.54 Výsledky losování Šťastných 10<br>22.55 Případy detektiva Murdocha XVI<br>23.40 Příběhy slavných...<br>Libuše Geprtová                                                                                               | 20.00 Vůz plný zlata<br>Western (USA, 1967)<br>21.45 Sherlock Holmes<br>Znamení čtyř. Detektivka (VB)<br>23.30 Kempování – podoby jedné vášně<br>Napoleonova válečná kořist<br>0.25 Žijte jenom 2x (10)<br>1.15 Gejziry a elixýry<br>1.45                  | 20.20 Ozdnak Vysočina III (7)<br>Na okraji. Krimiseriál (ČR, 2024)<br>21.35 Kriminálka Anděl II (10)<br>Krimiseriál (ČR, 2010)<br>22.45 Střepiny<br>23.20 2 zbraně<br>Akční krimikomédie (USA, 2013)<br>1.35 Superlov<br>2.50 Odložené případy IV (1)                                                                  | 20.15 Ztracený svět. Jurský park<br>Dobrodružná sci-fi (USA, 1997)<br>23.00 Neznámý voják<br>Válečný film (Fin./Belg./Isl., 2017)<br>1.45 Osudová seance<br>Drama (Fr./Belg., 2016)<br>4.10 Schůzka s nebezpečím<br>Thriller (Kan., 2021)<br>5.55 Nový den                     | 18.00 CZ & SK<br>19.00 Smartmania<br>19.05 Óčko hity<br>20.00 O black Spotify Czech list<br>21.00 Hot hity<br>22.00 Naked Attraction Poland<br>22.30 Naked Attraction Poland<br>23.00 Naked Attraction Poland<br>0.00 Óčko flirt  |

 **Speciální NABÍDKA pro osoby se ztrátou 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 zostřuje 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 struktur.** 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

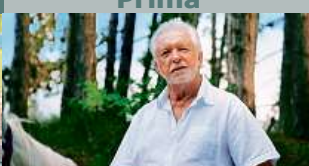
Global Affiliate Network Limited, Ajeltake Road, Ajeltake Island,  
MH96960 Majuro, VAT EU 99033

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

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

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

| TV PROGRAM NA 4. 7.                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ČT1                                                                                | ČT2                                                                                 | Nova                                                                                | Prima                                                                                | Óčko                                                                                  |
|  |  |  |  |  |
| 20.15 Most! (1/8)<br>Komedialní seriál (ČR, 2018)                                  | 20.00 Večer lidí dobré vůle –<br>Velehrad 2024                                      | 20.20 Policie Modrava III (7)<br>Krimiseriál (ČR, 2019)                             | 20.15 Léto s gentlemanem<br>Romantická komedie (ČR, 2018)                            | 14.30 Užit Maltu                                                                      |
| 21.00 Vínnetou<br>Western (N/It./Jug., 1963)                                       | 21.15 Hlas pro římského krále<br>Historické drama (ČR, 2016)                        | 21.35 Dáma a Král II (6)<br>Detektivní seriál (ČR, 2018)                            | 22.25 Inkognito<br>Ano, šéfe!                                                        | 14.40 Óčko hity                                                                       |
| 22.40 Zpátky se Sobotou<br>Komisař Montalbano                                      | 23.05 Za mřížemi: V nejděsnějších<br>věznicích světa (1/6)                          | 22.45 Kriminálka Las Vegas V (18)<br>Kriminálka Miami IX (7, 8)                     | 23.30 Ano, šéfe!<br>Policie v akci                                                   | 15.00 Óčko Chart                                                                      |
| 23.35 Komisař Montalbano<br>Krimiseriál (It., 2011)                                | 23.55 Láska a sex v Japonsku<br>Žijeme s vírou                                      | 23.45 Kriminálka Miami IX (7, 8)<br>Kriminálka Las Vegas V (18)                     | 00.40 Policie v akci                                                                 | 17.00 1Charted                                                                        |
| 01.20 AZ-kviz tentokrát s Fortunou                                                 | 00.55 Žijeme s vírou<br>Z jara                                                      | 01.40 Kriminálka Las Vegas V (18)<br>Můj přítel Monk II (16)                        | 01.35 Policie Hamburk XII (4, 5)<br>Krimiseriál (N, 2017)                            | 18.00 Óčko hity                                                                       |
| 01.45 Banánové rybičky<br>Dobré ráno                                               | 02.05 Z jara<br>Na moll                                                             | 02.25 Můj přítel Monk II (16)<br>Na lovu II                                         | 03.30 Closer: Nové případy III (6)<br>Neznámá. Krimiseriál (USA, 2013)               | 19.00 Party ride                                                                      |
| 04.50 Hranice bez hranic                                                           | 02.40 Na moll                                                                       | 03.05 Na lovu II<br>Ordinace                                                        | 04.25 Jak se staví sen                                                               | 21.00 Top 4 Óčko chart                                                                |
|                                                                                    |                                                                                     | 03.55 Ordinace<br>v růžové zahradě 2 (187)                                          |                                                                                      | 21.15 Hot hity                                                                        |
|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      | 22.00 Naked Attraction Poland<br>Virtuální svět TV                                    |
|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      | 22.30 Virtuální svět TV<br>Óčko flirt                                                 |
|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      | 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!**



### 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!

**P**rvní 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 tkáně 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 tkáň 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,

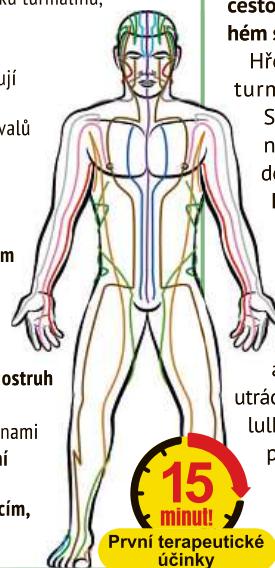
takže je mohou nosit ženy i muži. Protože zabraňují bolesti a otokům nohou, **jsou nepostradatelné při cestování nebo při dlouhém sezení**.

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“.