



- 6.00 **Diana a Dodi, princezna a playboy**  
Britský dokument
- 7.05 **Hlubiny Středozemního moře**  
Francouzský dokument
- 8.00 **Velká Británie z výšky: Skotsko**  
Britský dokument
- 8.55 **Cyklotoulky**  
Tentokrát navštívíme Krušné hory.
- 9.05 **Zázraky techniky V: Nejstíhlejší mrakodrap**  
Britský dokumentární cyklus
- 10.00 **Letecké katastrofy: Nedostatek disciplíny**  
Kanadský cyklus dokumentárních rekonstrukcí
- 10.40 **Postřehy odjinud**  
Španělsko očima Jaroslava Skalického
- 10.50 **Auto moto svět**  
Novinky motoristického světa, praktické rady a doporučení i nostalgie automobilů našich otců a dědečků.
- 11.10 **Auto moto test**  
Odborné testy nových modelů vozů napříč segmenty.
- 11.25 **Dokonalí mořští predátoři: V jednotě je síla (1/4)**  
Francouzský dokumentární cyklus
- 12.20 **Babylon**  
Běloruská výtvarnice Anastázie Kahotski i pedagog Alexis Katakalis v cyklu dobrých zpráv o těch, kteří žijí jinde, než jsou jejich kořeny.
- 12.50 **Půvab rakouských hor (3/5)**  
Rakouský dokumentární cyklus
- 13.35 **Na titulní straně**  
Jack Lemmon a Walter Matthau v hl. rolích americké komedie o zlatých časech novinářského řemesla (1974).
- 15.20 **Krásné země z výšky: Severní Německo**  
Britský dokument
- 16.15 **Trabantem z Austrálie do Asie (7/12)**  
Před vozidly je poslední úsek cesty po Austrálii plný nástrah (2016).
- 16.40 **Trabantem z Austrálie do Asie (8/12)**  
Parta dobrodruhů se přesouvá na Východní Timor, vzdoruje zdravotním neuhům a objevuje zdejší pohostinnost
- 17.10 **Zázračná planeta: Zvířecí špióni pod hladinou (2/4)**  
Dokumentární cyklus BBC
- 18.05 **Vzestup a pád lví smečky**  
Britský dokument
- 19.00 **Sousedé**  
Mladí Romové rozveselující svým tanečním uměním seniory i pohled do Portugalského centra.
- 19.25 **Zázračné studánky**  
Pěnčín v podhůří Krkonoš a léčivé studánky spjaté s místním tajuplným lékařem Kittlem (2012).
- 19.50 **Zprávy v českém znakovém jazyce**
- 20.00 **Pochoduj nebo zemři**  
Gene Hackman a Terence Hill v dramatickém příběhu mužů na prahu smrti. Britský film (1977).
- 21.50 **V podezření**  
Britský thriller s Liamem Neesonem v hlavní roli (1991).
- 23.30 **Občan Ashe: Tenista, který bojoval nejen na kurtu**  
Americko-britský dokumentární film
- 1.00 **Litviněnko (3/4)**  
Britský seriál (2022).
- 1.50 **Na hranici tradic: Poslední kolář na Moravě**
- 2.15 **Zašlapané projekty: Příběh zvaný flexareta**
- 2.35 **Hrdinové před tabulí**
- 3.15 **Poklady z pece**
- 3.45 **Babylon**
- 4.10 **Jak se dotknout nebe**
- 4.40 **Všichni dobří dobráci**
- 5.05 **Člověk jako součást přírody**

	ČISLICE OSM	PŘÍVĚS		HORNÍ TOK BEROUNKY	JUGOSLÁVSKÁ ŽRČENINA	HROBKÝ FARAÓNŮ		
INICIÁLY HERCE VETČEHO			MIKROBNÍ OBRÁZ POŠEVNÍ (ZKR. J. NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO)					
Tajenka Č. 2							PATŘÍČÍ IVÉ	DESPOTA
LĚTAVICE								
ZLATÉ ZÁVAŽÍ V GUINEI				VELKÁ SHROMÁŽDĚNÍ LIDÍ				
				STÁTNÍ SPRÁVA	RUSKY SVĚT			
					OBR			
				PATŘÍČÍ EVÉ				
	AKKÁDSKÁ PODSTATA BYTÍ	OBYVATEL AFRIC. STÁTŮ	FRAN. MALÍŘ TU MÁŠ					
ŠKOLNÍ POUZDRA							POŘAD JIDEL	PRODLĚVAT
ZNAČKA AMERICKÝCH POČÍTAČŮ					ŘÍMSKÝCH 1500 JMÉNO HERCE ROMANČIKA			
ROZHL. SPOL. ÍRÁNU		KÓD KOSTARIKY	ANGL. VÁHOVÁ JEDNOTKA NĚM. JÁ					
Tajenka C. 1								
UTĚCI								

# Domov seniorů MARTA

Victorianna s.r.o.  
POSKYTOVATEL SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

- zajištění sociálních služeb kvalifikovaným personálem
- registrace na poskytování sociálních služeb dle §49 Zák. 108/2006 Sb.

[www.seniordummarta.cz](http://www.seniordummarta.cz)  
[info@seniordummarta.cz](mailto:info@seniordummarta.cz)  
[senior.dum.marta@seznam.cz](mailto:senior.dum.marta@seznam.cz)

+420 323 604 124  
+420 777 662 740

## Peroxid vodíku COO 3% 100 ml roztok

**pro případy drobných kožních poranění je vhodné mít v každé lékárnice.**

*(chemický vzorec H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) je čirá kapalina, o něco viskóznější než voda. Má silné oxidační, ale i redukční vlastnosti a používá se převážně jako dezinfekce*

**Dezinfekční prostředek pro zdravotní účely**

- ✗ **Odfeniny a oděrky** řezné a tržní rány, bodnutí hmyzem apod. Peroxid vodíku 3% je vhodný k oplachování jako dezinfekce a k rychlejšímu zastavení krvácení. Více informací se dozvíte v dvouvrstvé etiketě, odlepte pravý dolní roh (označeno peel).
- ✗ **O zuby je potřeba řádně se starat.** Využijte peroxid vodíku 3% jako ústní vodu k osvěžení vašeho dechu. Peroxid vodíku 3% dokáže zbavit ústní dutinu bakterií, které způsobují zápach z úst. Použijte roztok 1/1 peroxidu vodíku 3% a vody.
- ✗ **Zbavte se akné i s péčí o pleť.** Hubí bakterie, takže vás zbaví akné. Naneste trochu roztoku na čisticí tampon.

**Pár typů, jak tento peroxid vodíku 3% použít v domácnosti**

- ✗ **Umyjte ovoce a zeleninu** roztokem z peroxidu vodíku 3% a vody, dokáže odstranit nejen nečistoty, ale hlavně nebezpečné pesticidy.
- ✗ **Odstraňte z lednice zápach:** vystříkejte celý vnitřek peroxidem vodíku 3% a nechte ho chvíli působit,
- ✗ **Peroxid vodíku 3% rozzáří všechny podlahy.** Přidejte do teplé vody půl hníčku peroxidu vodíku a tímto vyčistíte podlahu. Můžete použít na všechny typy podlah.
- ✗ **Použijte roztok z peroxidu vodíku 3% a vody 1/1 na krásu vašich vlasů.** Získají přirozený lesk, objem a jemnost

**Další využití Peroxidů vodíku 3%**

- ✗ **Pro veterinární účely** jako léčebný prostředek
- ✗ **Zemědělské účely** (zlepšení klíčivosti semen)

COOPHARMA s. r. o.  
Zelený pruh 1090, 140 00 Praha 4  
Tel +420 241 021 312  
E-mail [coopharma@coopharma.cz](mailto:coopharma@coopharma.cz)

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

**Kvalitní ... Tajenka. VYHRAJTE KNIHU**  
 Vyluštěnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na [krizovky@uniform.cz](mailto:krizovky@uniform.cz) do 30.6.2024. Slosování proběhne 8.7.2024.