

metro

Nákup až na práh domu. Češi leniví a tím chřadne i jejich fyzická aktivita. Jak by přežili v případě válečného konfliktu? STRANA 2



INZERCE

KAČKY NOSÍ TISÍCE VÝHER DENNĚ PO CELÉ ČESKÉ REPUBLICĚ



LOTERIE ŠTASTNÝCH 10
ZA PÁR KAČEK MILIONY

 Šťastných 10

Ministerstvo financí varuje:
Účast na hazardní hře může vést k ztrátě

19+ HRAJ S ROZUMEM

Svátek tvrdé metalové hudby startuje už zítra

To bude nárez! Čtyři dny – pět pódii – 153 kapel. Zítra startuje v pevnosti Josefov v Jaroměři hudební festival Brutal Assault a potrvá do soboty. Dlouhodobě patří mezi nejocenenější festivaly na světě. Jednak svou otevřenou dramaturgií a místem konání, ale též důrazem na ekologii, vzdělávací přístup a bohatý doprovodný program, který letos myslí i na ty nejmenší. Hudba je tu zasazena do unikátní atmosféry pevnosti z 18. století, kterou festival v synergií se svými fanoušky dobrovolně už po mnoho let napomáhá opravovat – jen letos tu odpracovali přes 2400 hodin. Letos fanoušci pod otevřeným nebem mezi zdmi pevnosti mohou navštívit koncerty tvrdých ikon jako Obituary, Napalm Death, In Flames, Agnostic Front, Sepultura či Moonspell. Vedle toho je možné navštívit i Pit of Doom – hrůzostrašné kasematy. MET



MAFRA

Není každý skautem. Jak jsme na tom s kondicí

„Utíkali jsme před ohněm tři kilometry po pláži,“ líčili Češi situaci během požárů na ostrově Rhodos. Opravdu tu vzdálenost běželi?

Somálská atletka, která se dobelhala do cíle čisté stovky na světové univerziádě, si vysloužila posměch nejen na sociálních sítích. Sprinterskou trať „uběhla“ za více než jednadvacet sekund.

Český stát není sportovec

Přesto se jí někteří diskutující na internetu zastali. „Buďte upřímní. Myslíte, že by vaše manželka zvládla těch sto metrů rychleji?“ rýpl si do kritiků jeden z diskutujících. Narazil trefně na problém, že by zřejmě nebyla tak malá část Čechů, kteří by možná na podobné vzdálenosti byli ještě pomalejší. Terčem pochybností se ale stali i čeští turisté, kteří popisovali, že před požáry na řeckém ostrově „utíkali tři kilometry“. V diskuzích pod články na internetu o tom mnozí diskutují silně pochybovali s ohledem na fyziku.

Fyzická zdatnost naší populace není nic, nad čím bychom měli nutně jásat. V době, kdy máme téměř za humny válečný konflikt, jsou podobná zjištění varující. „Lidé se sice čím dál více obávají bezpečnostních rizik, ale jsou stále méně ochotní a schopní je řešit, nebo nevědí jak,“ říká Zdeněk Ertl ze Sdružení sportovních svazů



Děti, ale i dospělých, kteří by zvládli dlouhodobou fyzickou zátěž, v české populaci rok od roku ubývá. MAFRA

ČR (SSSČR). Sdružení si totiž zadalo průzkum o fyzické připravenosti české populace

Tento posun v názorech lidí není podle jeho názoru zdravý a ukazuje i na nedostatečnou či špatnou komunikaci státních institucí směrem k občanům a obecně v přístupu k pohybu a fyzické kondici občanů.

Chalupáři přestávají chodit do obchodů

Na lenost ukazují i to, jak výrazně vzrostl zájem o doručování potravin až na práh domu. A to nejen ve městech, ale i na venkově. Jak vyplývá například ze statistik pravidelných zákazníků internetového doručovatele Košík, na druhou adresu na venkově začal meziročně objednávat trojnásobek lidí.

„Stále častějším důvodem jsou i ubývající prodejny nebo jejich omezená otevírací doba. Ale i nechuť nechávat auto na rozpáleném parkovišti, uvazovat psa ke stromu a jet s dětmi na výlet mezi regály,“ vysvětluje dovoz potravin i dalšího zboží

až na chatu nebo chalupu Jan Vašíček, šéf marketingu internetového prodejce.

Každopádně to svědčí současně o menší fyzické aktivitě lidí, kteří v létě tráví ve svém druhém domově někdy i celé prázdniny. Na menší fyzickou aktivitu ukazuje i rostoucí prodej kol s elektrickým příšlapem (viz box). Ta umožňují uživatelům zvládat vzdálenosti i výškové rozdíly, na které by s klasickým kolem nikdy nedosáhli.

Život jenom při svíci?

Těžká představa

O snižující se fyzické připravenosti a současně závislosti na technologiích svědčí i další závěry z výzkumu SSSČR. „Více než dvě třetiny lidí v průzkumu se domnívají, že jejich fyzická kondice a jiné schopnosti nejsou dostatečné k tomu, aby jim umožnily přežít delší dobu bez elektriny, tepla, pohonných hmot a podobně,“ připomíná Ertl. Blackout nebo nefunkčnost elektrických zařízení by téměř 68 procentům z nás zkomplikovaly život.

ŠLAPEME S POMOCÍ

+5

O tolik procent vzrostly v roce 2022 prodeje elektrických kol v Česku, a to na 130 tisíc kusů. V současnosti představují asi jednu třetinu v celém bicyklovém sortimentu a toto číslo stále roste. Už zdaleka nejsou výsadou jen seniorů a lidí s horší pohyblivostí.

KAM V NEBEZPEČÍ

Nemáme fyziku a nevíme, kde je nejbližší letecký kryt. Možná bychom k němu ani nedoběhli.

- Téměř 90 procent lidí neví, kde se nachází nejbližší protiletecký kryt.
- Kolem 95 procent dospělých se domnívají, že děti nemají potřebné znalosti, dovednosti a návyky, které by jim umožnily zvládat možné krizové situace.

Jak ukázalo loňské podzimní šetření České školní inspekce, značně se zhoršila fyzická kondice žáků základních škol ve třetím a sedmém ročníku. V porovnání s vrstevníky z let devadesátých minulého století se dnešní generace zhoršila ve vytrvalosti, zvyšuje se i počet jedinců v kategorii obézních dětí a dětí s nadváhou. PAVEL HRABICA

INZERCE

Přidejte se k nám v Mošnově!

Staňte se operátorem logistiky v našem nejmodernějším logistickém centru.

- Jednoduchá práce a snadné zaškolení
- Náborový příspěvek 10 000 Kč
- 5 týdnů dovolené, stravenky v hodnotě 100 Kč a další benefity
- Možnost i dlouhodobé brigády

Více informací:

☎ 800 223 000 nebo 704 869 641

🌐 TvojeBudoucnost.cz



Filmový festival chce tématem hranic diváky také provokovat

Do Litoměřic se těšte na Brutální vedro i na kapelu Mutanti hledaj východisko.

Pokud jste filmoví fanoušci, máme pro vás tip na poslední srpnový víkend. Užijte si závěr letních prázdnin v kulích historického města na soutoku Labe a Ohře. Filmový festival Litoměřice se uskuteční od 25. do 27. srpna, tématem 23. ročníku jsou hranice.

NĚCO NAVÍC

Program začíná už ve čtvrtek 24. srpna.

- Letošním obohacením je před samotným festivalem možnost navštívit v letním kině na Střeleckém ostrově koncert Pam Rabbit, která se do povědomí veřejnosti dostala také díky účasti v národním kole Eurovize. Ve čtvrtek je připravena i projekce kultovního filmu Larse von Triera Idioti, který byl na festivalu v Litoměřicích s velkým diváckým ohlaselem uveden v roce 2002.

- Program festivalu najdete na webových stránkách www.fifeli.cz.

Přehlídka aktuální, experimentální i kulturní filmové tvorby z Česka i zahraničí je jedinou ucelenou událostí svého druhu na severu Čech. Festival nabízí ve třech dnech přes dvacet projekcí, odborné úvody a debaty s tvůrci či koncerty. Festivalovým dějištěm bude jako již tradičně Kino Máj, letní kino na Střeleckém ostrově a Divadlo K. H. Máchy.

Reflektuje nejen válku

Téma hranice se festival rozhodl prezentovat nejen v návaznosti na ruskou agresi na Ukrajině. „Společnost si prochází náročným obdobím, které ovlivňují vnější okolnosti, ale i vnitřní nastavení každého z nás. Všechny tyto události mají společného jmenovatele, hranice, jejich porušování, nedodržování, překračování anebo neustálé posouvání – ať už se jedná o hranice geopolitické, hranice lidské pohodlnosti, anebo hranice osobního prostoru. Nejviditelnějšími příklady současnosti je válka na Ukrajině či klimatická krize,“ říká k tématu festivalu jeho ředitelka Hana Galiová a dodává: „Hranice jsou tématem individuálním i univerzálním, psychologickým i praktickým. Je pro nás zajímavé je zkoumat ve filmu i mimo něj. Chtěli jsme proto téma hranic reflektovat v programu letošního ročníku. Věříme, že se s ním di-

váci a divačky ztotožní, nebo je naopak vyprovokuje.“

Dokumenty i hrané filmy

Program festivalu, který propojuje převážně nedistribuční tituly s festivalovými novinkami, nabídne například sugestivní polsko-ukrajinské drama z prostředí Donbasu Klondike, francouzskou mysteriózní fantasy romanci režiséra Jacquese Rivetta Příběh Marie a Julienu, tchajwanskou novou vlnu v podobě audiovizuálně opojného snímku o životě mladých Milleniium Mambo či řecký poetický příběh o hledání lidské identity Věčnost a den.

Co se festivalových noviněk týče, návštěvníci se mohou těšit na intimní dokumentární portrét Je nalezena tím, koho hledá o překladatelce Anně Kareninové. Ta festival osobně navštíví spolu s režisérem snímku Petrem Michalem. Dále se diváci mohou podívat na hraný debut Alberta Hospodářského Brutální vedro, jenž získal zvláštní uznání poroty soutěže Proxima na filmovém festivalu v Karlových Varech.

Zážitek jako tenkrát

Nebudou chybět snímky pro děti, například animovaný film Titina, psí polárnice či Až přijde kocour. I letos festival promítne film z 35mm kopie, a to německý snímek Lásk na grilu, na diváky tak již



Snímek Klondike měl premiéru loni na filmovém festivalu Sundance, kde získal cenu za režii.

KEDR FILM



Do litoměřického Kina Máj se vejde 320 diváků. Na fotce je zahájení loňského ročníku festivalu.

MILAN KUTINA

nyní čeká nevšední zážitek klasického promítání.

Festival nezapomíná ani na tvorbu nastupující generace a nabídne pásmo oceňovaných studentských filmů FAMU uvádí FAMU včetně nového filmu Dariji Kaščejevvy Electra, který se dostal do finále cen BAFTA a byl uveden v Cannes, nebo Vinland

Martina Kuby; vítěze ceny Magnesia za nejlepší studentský film udělovaný v rámci Českého lva.

V sobotu v letním kině program zpestří i hudba. V rámci festivalu vystoupí kapely Dva a Mutanti hledaj východisko. Součástí doprovodného programu budou i DJ sety, výstava a performance.

MET

INZERCE

Podíl na nemovitosti můžete prodat, je to jednoduché

Největší komplikací při prodeji podílu na nemovitosti bývalo předkupní právo. To bylo 1. 7. 2020 novelou občanského zákoníku **fakticky zrušeno**. I přes to mnozí majitelé podílů netuší, že se svým majetkem mohou konečně volně nakládat.

Jednou z příčin vzniku podílového spoluvlastnictví je dědictví. „Je to bohu-

žel smutné, ale rozdělení nemovitosti z důvodu řešení pozůstalosti velmi často do rodin vnáší sváry, které nelze úplně jednoduše překonat“ říká Jan Mašek ze společnosti Skayo Capital, která se na výkupy podílů na nemovitostech specializuje. „Těch situací, jak podílové spoluvlastnictví vznikne, je ale celá řada. Již zmiňované řešení pozůstalosti, rozvod, rozpad podnikání.“

Mnoho majitelů o možnosti prodat podíl na nemovitosti bohužel vůbec neví. „Lidé mají majetek a vůbec netuší, že jej mohou prodat. My od nich podíl vykoupíme, rychle a za férovou cenu. Obratem tak získají peníze, o kterých ani netuší, že je mohou mít.“

Se spolujiteli není řeč?

||ji Skayo CAPITAL



774 301 409

Vykoupíme váš podíl na nemovitosti

- ✓ Za víc, než myslíte
- ✓ Nemusíte se už dál dohadovat
- ✓ Diskrétně, nepotřebujete souhlas spolujitelů

skayocapital.cz

FRAJER

„Cizinci chtějí vidět vaši kulturu. Ukažte jim ji!“

Australan Matthew Walsh žije v Praze s přestávkami deset let. „Mám rád život tady. Je tu jednodušší život než v Melbourne. Praha je mezinárodní město, hodně lidí z hodně zemí a není moc velká. Má mnoho parků, všechno je blízko. Je zde bezpečně. Také mám rád českou hudbu a filmy. A pivo,“ směje se 41letý Matthew, který se hezky snaží mluvit česky. U nás se teď věnuje malování ve veřejném prostoru.

Oslovil si mě, když tě měšťáci upozornili na to, že nesmíš malovat v centru. To kvůli buskingu, který je v centru zakázaný.

Ano. Jsem pleněrový malíř a pravidelně maluju po Praze. Dělán to už docela dlouho. Je to moje láska, moje vášeň. Policisté mi na Staromáku řekli, že tam nesmím malovat bez povolení. Informoval jsem policistu, že nedělám

busking, neberu peníze, nikdy jsem peníze od nikoho nevzal a nikdy jsem neprodal obraz na ulici. Přece ani nemám před sebou klobouk, svoje obrazy prodávám na internetu, řekl jsem mu. Bylo mi vysvětleno, že vytváření umění na veřejnosti v této oblasti bylo přestupkem.

Mluvil jsi o tom problému ještě s někým?

Napsal jsem tobě a kamarádům. Stejně jako ty mě povzbuzovali k návratu. Většina věřila, že to byl nesmysl. Už žádný problém nemám. Jsem rád, že jsem konečně mohl dokončit obraz. A plánuju další.

A nenapadlo tě, že bys maloval i mimo centrum? Praha má spoustu zajímavých míst! Jo, maluju v mnoho místech. Nedávno jsem maloval tramvaje s lidmi u stanic v Holešovicích a Dejvicích.

Jak ses do Česka dostal?

Jsem tu s přestávkami přes 10 let. Jsem v Praze spokojený. Na konci roku budu mít s přítelkyní rodinu. Původně jsem tvůrce 3D animovaných filmů. Pět let jsem pracoval v ateliérech ve Zlíně na seriálu pro děti. Teď maluju.

Jsi frajer, protože tenhle rozhovor vedeme v češtině. Připomínáš mi velvyslance Velké Británie Matta Fielda, který při nástupu do úřadu Čechy ohromil svou češtinou.

Čeština je pro mě fakt těžká. Je to můj první cizí jazyk. Češtinu jsem studoval v Melbourne v československém klubu a zlepšil jsem se ve Zlíně, kde jsem bydlel dva roky. Matt Field je skvělej!

Co máš a nemáš rád v Praze?

Je to krásné město. Všechno kousek, je to příjemné. Hodně parků. Je to tady bezpečně. A také mám rád český

pivo! Chodím často pěšky z Prahy do Únětic. Na to jejich pivo. Co nemám rád? Myslím, že mnoho lidí tady neocení české věci. Třeba je úplně hloupý, že na Staromáku je výstava Warhola a Dalího, i když Česko má spoustu dobrých umělců. A neříkej, to je pro turisty! Ti přece chtějí v centru vidět českou kulturu! Ukažte jim ji!

Koho by měla Praha podle tebe cizincům představovat?

Třeba mého oblíbeného Jana Švankmajera. On je mezi studenty umění a filmů v Austrálii strašně populární. Jeho filmy a animace jsou jiné, nikdy jsme něco podobného neviděli. Je škoda, že v centru Prahy není žádná jeho trvalá výstava. Ale jsem rád, že je tady muzeum Karla Zemana a čas od času i výstavy Jiího Trnky. Česká a československá animace je zvláštní a unikátní.

MAREK PEŠKA

INZERCE

„Tak moc mě bolela kolena, že jsem sotva chodil. Díky biomagnetickým regenerátorům bolest po 9 dnech zmizela!“

BIOMAGNETICKÉ KOLENNÍ REGENERÁTORY:

- ✓ Přinášejí okamžitou úlevu od bolesti (úplná terapie trvá 4 až 17 dní)
- ✓ Jsou lehké, pružné a perfektně padnou na každé koleno
- ✓ Zklidňují otoky a záněty

Jedním z prvních Čechů, kteří vyzkoušeli nové biomagnetické regenerátory kolena, je pan Jiří Olčák (63) z Ostravy:

„Celý život jsem pracoval v renovaci. Těžká fyzická práce. Musíte se sklánět, zvedat... Není divu, že mi kolena vypověděly. Po šedesátce jsem se už k ničemu nehodil. I když jsem doma udělal nějakou hloupost, tak mě bolela kolena. Sotva jsem mohl chodit! Nic nepomáhalo. I když tak jen na chvíli. O těchto švýcarských regenerátorech se dozvěděl až můj syn a objednal mi je. Nevím přesně, jak to funguje, neznám tento druh lékařských věcí, ale doslova jsem si je nasadil a zlepšení se ihned dostavilo. Poté se to každým dnem zlepšuje. Uplynulo asi 1,5 týdne, když bolest úplně zmizela a už se nevrátila! Nějaký zázrak!“

Zničený kolenní kloub → **Opravený kolenní kloub po 11 dnech nošení regenerátorů**

To, co pan Jiří nazval zázrakem, odborně vysvětlil profesor z Ústavu Současné Ortopedie v Ženevě

„Biomagnetický regenerátor kolena má unikátní design a 10 neodymových magnetů, z nichž každý generuje pulzující magnetické pole o síle 500 Gs. Po aplikaci během 90 sekund zmiřuje bolest kolene, zvyšuje průtok krve, stabilizuje kolenní kloub a umožňuje jeho účinnou rehabilitaci. Úplné zotavení kolenních kloubů trvá 4-17 dní v závislosti na stupni již existujícího poškození.“

POZOR! Každý, kdo zavolá do 11.08.2023, má nárok na jeden biomagnetický regenerátor kolena **ÚPLNĚ ZDARMA!** Počet regenerátorů zdarma je pouze 50 kusů!

Zavolejte co nejdříve!
234 076 026
Infolinka: Po-pá 8:00–20:00, so-ne 9:00–18:00 (Místní připojení bez dodatečných příplatků)



„Obrazy v centru jen maluju, prodávám je na svém webu,“ říká Matthew Walsh. M. W.

„KROTITELÉ ZVÍŘAT“ PODNIKAJÍ I PŘES ZÁKAZ DÁL

Praha v polovině září 2019 vyhláškou zakázala takzvaný busking v centru města. Jednalo se o hrani na hudební nástroje a další atrakce pro turisty. Nejviditelnějšími aktivitami byly obří pandy, lední medvědi a různí superhrdinové nebo pohádkové postavy.

- Na sociálních sítích se objevovaly fotky například takzvaných krotitelů zvířat. Ti například turistům nabízeli fotky chráněné sovy pálené nebo krajty. Za fotky s hadem kolem krku s Pražským hradem za zády si tyto podnikatelé říkali 300 až 400 korun za fotografování.

na rozpáleném Staroměstském náměstí a v dalších ulicích Královské cesty. Tito podnikavci nabízeli i holuby s obarvenými perím jedovatými barvami. Zákaz čas od času někdo poruší, naposledy 20letá cizinka, která nabízela fotografování se sovou v červnu loňského roku. V listopadu 2021 se na Staromáku objevila vyděšená holubice s ostríhanými křídly.

- Krotitelé zvířat v centru Prahy podnikají i nadále. Toho si všimají sami obyvatelé první městské části. Hadař bývá večer kolem Celetné ulice. „Když je vidím, volám 156. Bohužel za pár dní je tam znova,“ píše v jedné diskusi na facebookové skupině Praha číslo 1 Petra Pětiočká.

MAP

POZOR!

VEŘEJNÉ HLÁŠENÍ

1000 NASLOUCHADEL K DISPOZICI ZDARMA

**Narodil/a jste se v letech 1927-1994 a zhoršuje se vám sluch?
Máme pro vás záchranu! ↓**

Rádi bychom vás informovali, že právě začal **program 100% dotace na naslouchadla nové generace**. S podporou Švýcarského institutu pro audiofonii bylo do České republiky zdarma dodáno 1000 kusů naslouchadel, která **potlačují i pokročilou hluchotou** a přitom je v uchu prakticky **není vidět ani cítit**. Tržní cena takového zařízení je 60 000 Kč. Vy je však můžete získat ZDARMA. Stačí, když neprodleně zavoláte na číslo uvedené v dolní části stránky. Neváhejte. O přidělení bezplatného zařízení rozhoduje pravidlo, kdo dřív přijde, ten dřív mele.

7x lepší sluch během 4 minut - bez operace

Švýcarským vědcům se podařil skutečný průlom v medicíně. Vyvinuli chytrý zesilovač sluchu, který vám **během pouhých 4 minut zastaví a zvrátí i pokročilou hluchotu při 80 dB HL**. Co to znamená v praxi?

- 7krát lepší sluch
- Potlačení tinnitu během 48 hodin
- Vynikající rozlišení přirozených zvuků
- Zvládnutí konverzací i ve skupině 20 lidí
- Bezchybné rozpoznání směru, odkud zvuk přichází.

To vše vám poskytne lehký sluchový zesilovač, který snadno uchopíte dvěma prsty!

Naslouchadlo s nejlepším zvukovým snímačem v Evropě

Audiologové tvrdí, že miniaturní naslouchátko do konce letošního roku zcela vytlačí kochleární implantáty. Zázrak švýcarské technologie dosud **navrátil dokonalý sluch 769 875 lidem**. A je jisté, že vyléčených bude mnohem více! Budete mezi nimi, pokud si včas zavoláte pro jedno z 1000 bezplatných naslouchadel, která byla právě odeslána ze skladu v Ženevě do České republiky.

Dokonalý sluch - bez komplexů a kompromisů

„Obvykle trvá až 7 let, než se člověk postižený hluchotou rozhodne pořídit si naslouchadlo.“ - nařikají naši národní odborníci. A my můžeme všem těm „moudrým hlavám“ říct, proč to tak je. **Tradiční naslouchadla jsou zastaralá, těžká a neskladná**. Tlačí v uchu, vypadávají při každém pohybu, zlepšují sluch jen minimálně a jsou velmi často spojována s potížemi. Kdo by je chtěl nosit!

Obrovské potěšení slyšet a... nosit je

Naslouchadlo nové generace, které je v České republice k dispozici v počtu 1 000 kusů, je malé a stejně moderní jako systémy používané v NASA. Západoevropští uživatelé na něm oceňují mimo jiné lehkost, anatomické tvarování, design v tělové barvě a skutečnost, že se dodává s nástavci až ve třech velikostech. Lze je vložit do levého i pravého ucha. Vhodné **pro ženy i muže**. Díky všem těmto pečlivě promyšleným vylepšením je miniaturní naslouchadlo praktické, diskrétní a přitom účinné. Stačí 4 minuty po zapnutí a **uslyšíte s ním všechno**. A zároveň se nemusíte bát, že po nasazení začnete vypadat jako mimozemšťan.

Pozor: program 100% dotace na naslouchadla nové generace je jednorázový a v této výhodné podobě se již nikdy nebude opakovat. Výrobce dává k dispozici 1000 naslouchadel zdarma

BEZ DODATEČNÝCH NÁKLADŮ, SKRYTÝCH POPLATKŮ NEBO PODMÍNEK

Darujte dokonalý sluch sobě nebo svým blízkým

- ✓ Narodil/a jste se v letech 1927-1994?
- ✓ Žijete trvale v České republice?
- ✓ Chcete slyšet nejlépe ve svém životě?

Pokud je vaše odpověď na všechny tři otázky „ano“, gratulujeme! Můžete získat bezplatné naslouchadlo nové generace. Zařízení, které bylo vyvinuto v zemi proslulé svými přesnými miniaturními mechanismy, je k dispozici na níže uvedeném telefonním čísle. Pokud si je chcete rezervovat, pospěte si. Po zkušenostech z jiných zemí víme, že **lidé žádají o tato naslouchadla v průměru každých 7 sekund!**

ZÁLEŽÍ NÁM JEN NA VAŠEM SLUCHU!

Získejte naslouchadlo nové generace na čísle:

354 978 486 Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.
Běžně místní spojení bez příplatku.

DŮLEŽITÉ: jedna osoba může získat jedno naslouchadlo. Nabídka platí do 22.08.2023

PLAY

SUDOKU								
3	6	1	4	7			2	
				9		3	7	1
2			8	3	1		4	6
7		8	9	1				
9	3		7	5	4		1	8
				8	6	9		7
6	4		3	2	8			5
1	9	3		6				
	8			4	9	7	6	3

		8	2					
6			1			3	7	
	2			3	4			
				8	1	4		
8								3
		1	4	5				
			7	1			9	
	7	5			3			8
					5	1		

Zlopočasí

Česko má několik světových prvenství. Máme například nejvyšší poměr plešatých lidí na planetě. Osobně by mě zajímal podobný průzkum týkající se nespokojenosti s počasím. Tam bychom totiž světu teprve vytřeli zrak. Nebo znáte snad někoho, kdo je s počasím spokojený? Žádný div, že právě v Česku vznikl text budovatelské písně, kde jsme chtěli poroučet větru, dešti. Začneme od začátku roku. Zima je dlouhá, ale příliš mírná. Neumíme si vybrat. Sentimentálně vzpomínáme na ty dávné časy, kdy naposledy pořádně sněžilo, ale zároveň s úzkostí sledujeme rostoucí ceny za plyn. Někdy kolem dubna začíná pršet. Průšvih. I drobný deštěk způsobí nekonečné kolony aut, protože k čemu používat deštník, když mám automobil? Pak přijde léto. Samozřejmě příliš pozdě nebo příliš brzy. Je nám vedro, prahneme po kousku stínu, národ se přesouvá k vodě. Jenže jakmile zakryjí slunce mraky, lidé se

„Ale štěstí v našem středoevropském kráteru nikdy netrvá dlouho.“

okamžitě stahují z vody na břeh, nebo se koupat vůbec nevypraví. V takové zimě, blázníte? Když se červenec přehoupne v srpen a třičtíky klesnou k teplotám kolem 25 stupňů, veřejný prostor se zaplní výkřiky, že tak brzký příchod zimy si dotyčný tedy nepředstavoval, následovanými úprkem k šuplíku a hledáním teplých ponožek. Během babího léta počátkem října zažijeme kratičký okamžik, kdy jsou spokojeni snad všichni. Ale štěstí v našem středoevropském kráteru nikdy netrvá dlouho. Ano, počátkem zimy přichází zděšení z prvního sněhu, který ze všech nejvíc tradičně zaskočí silničáře.



IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
15/19 °C	16/20 °C	20/24 °C	22/26 °C

Teplotní rekordy: ↓ 8,9 °C (1833) ↑ 36,8 °C (2015) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

ČT1



20.10 Dobrodružství kriminalistiky (15/26)
Identifikační kresba. Krimiseriál (ČR/N/Fr., 1991). Hrají: G. Opočenský, P. Bongartz, E. Cupák, V. Galatíková

21.00 Vyprávěj
Chmelová brigáda. Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová

21.55 U mě dobrý
Komedie (ČR, 2008)

23.40 Balthazar IV
Krimiseriál (Fr., 2021)

00.30 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Grand restaurant pana Septima
Komedie (Fr., 1966). Když jíst, tak u Septima! Hrají: L. de Funès, B. Blier, M.-R. Rodrigue-zová, N. Roquevert a další

21.30 Jack Rozparovač (2/2)
Drama (VB/USA, 1988). Hrají: M. Caine, L. Collins, H. Fraser, K. Bones. Režie D. Wickes

23.10 Království pirátů (5/6)
Buď, anebo. Působí jako výplod mýtů a legend

00.00 Láska a sex v Japonsku
V zemi vycházejícího slunce jsou láska a vztahy v ohrožení

NOVA



20.20 Policie Modrava (15)
Blondýnka na hřbitově. Krimiseriál (ČR, 2013). Starší paní najde na venkovském hřbitově zavražděnou mladou ženu. Leží v polorozpadlé márnici a v ústech má zmuchlaný kapesník. Hrají: S. Norisová, J. Satoranský, F. Tomsa, Z. Palusga

21.30 Kameňák (11, 12)
Komedialní seriál (ČR, 2020). Hrají: V. Vydra, J. Paulová, M. Dejdar, P. Vondráček

00.05 Mentalista V (20, 21)
Krimiseriál (USA, 2012). Hrají: S. Baker, R. Tunneyová, T. Kang, O. Yeoman

PRIMA



20.15 Angelika a král
Dobrodružný film (It./Fr., 1966). Díky sňatku s krásným markýzem du Plessis de Belliere se Angelika stala markýzou du Plessis a dvořankou Jeho Veličenstva ve Versailles. Hrají: J. Rochefort, M. Mercierová, R. Hossein a další. Režie B. Borderie

22.30 7 pádů Honzy Dědka
To nejlepší ze 7 pádů Honzy Dědka

23.35 Ano, šéfe!
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

00.40 Policie v akci

ÓČKO



17.00 Óčko hity

18.30 FESTIVALOVÉ LÉTO: Bolevák
Beach Open Air

18.35 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction Italy
Elena měla problémy se sebevědomím, to už ale neplatí, je připravena svléknout se do naha přímo ve studiu. Nové premiérové díly italské verze nahé seznamky

22.30 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy diváků

Rozdáváme 1000 bezplatných balení přípravku proti močové inkontinenci.

BLOKUJE ÚNIKY MOČI

od 1. použití

Bezplatný prostředek vrací 100% kontrolu nad měchýřem



Získejte metoda zdarma a zapomeňte na úniky moči stejně jako 16 900 Čechů

Nepříjemné úniky moči, mokré skvrny na spodním prádle a časté návštěvy toalety mohou být minulostí. Díky nové metodě se už téměř 17 tisíc lidí zbavilo pocitu neustálého tlaku na močový měchýř a netrápí je inkontinence, znovu získalo kontrolu nad měchýřem a životní komfort bez nepříjemných překvapení – a to vše za méně než 7 dní.

TOTO NENÍ CHYBA TISKU – 1000 BALENÍ ZA 0 KČ!

Metoda, kterou si nechal patentovat britský odborník Thomas Brown, představuje skutečný přelom ve snižování nepříjemných problémů spojených s úniky moči. Až 98 % lidí, kteří použili novou metodu, přiznává, že problémy s nekontrolovaným vyprazdňováním měchýře ustupují už v prvních 7 dnech, což znamená, že každý může ovládat svůj měchýř, snížit četnost nepříjemných návštěv na toaletě, zbavit se studu a zlepšit kvalitu každodenního života – a to za méně než týden. Jak je to možné?

Inovativní přípravek odstraňuje příčinu problému



Thomas Brown,
odborník na urologická onemocnění

„Pro odstranění problému s inkontinencí je potřebná intenzivní regenerace močové soustavy na buněčné úrovni. Aktivní složky obsažené v novátorském přípravku utěšňují měchýř, obnovují sliznice močové trubice a posilují svaly pánevního dna až o 81 %, čímž navrací kontrolu nad vyprazdňováním měchýře už během 24 hodin.“

Inkontinence se dá snížit

Testy dokazují, že inovativní přípravek účinně tlumí veškeré potíže močové soustavy bez ohledu na věk a pohlaví nemocného a také bez ohledu na stupeň pokročilosti a příčinu obtíží. „V každém případě už po 2–3 dnech kúry se tlak na měchýř zmírňuje, nekontrolované úniky moči ustávají a doba výdrže s plným měchýřem se až 7násobně zvýší, což umožňuje výrazně prodloužit dobu mezi jednotlivými návštěvami toalety,“ vysvětluje Brown.

Efekty už po 24 h

Tak imponující účinnost kúry vyplývá ze schopnosti aktivních látek brzdit přehnané reakce močového měchýře a díky tomu se v prvé řadě ztrácí pocit neustálého tlaku na trubici. Pravidelné používání přípravku má také vliv na posílení svalů pánevního dna, regeneruje stěny měchýře, vrací jim pružnost a zlepšuje napětí tkání, z nichž se skládá vylučovací soustava. Navíc nový přípravek využívá přirozenou regenerační schopnost organismu a podněcuje buňky ke zvýšené produkci estrogenu a testosteronu – hormonů odpovědných za navrácení správného vyprazdňování měchýře.

KONEC STUDU!

První efekty už za 24 h

NOVÝ PŘÍPRAVEK PŮSOBÍ NA INKONTINENCI:

- ✓ **Z námahy** (např. při kašli, smíchu, kýchání, fyzické námaze)
- ✓ **Naléhavé** (mj. noční močení, úniky spojené se zánětem měchýře)
- ✓ **Z přeplnění** (nejčastěji po porodu nebo v případě onemocnění prostaty)

Vyřešil jsem problém jako muž!

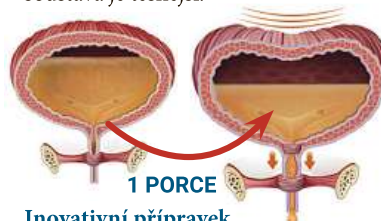
„Mokré skvrny na kalhotách, nekontrolovatelné úniky... Vždyť jsem silný, zdravý chlap! Lékař mi doporučil příslušnou kúru a k tomu jsem začal používat přípravek, který mi koupila moje žena. Stačilo 10 dní, abych získal kontrolu nad svým organismem. Rozhodně se jedná o produkt, který doporučuji.“

Jozef, 65 let, Teplice



Konec s inkontinencí

Odborníci tvrdí, že na trhu v současné době neexistuje rychlejší a účinnější neinvazivní metoda úlevy od přecitlivělosti měchýře. Aktivní látky obsažené v přípravku jsou 100% přírodní. Podílejí se na výstavbě přiměřeného napětí a jadrnosti tkání vylučovací soustavy. Když se jednotlivé úseky močových cest stanou silnějšími a pružnějšími, celá vylučovací soustava je těsnější.



Inovativní přípravek posiluje svaly pánevního dna až o 81 %. Už 1. aplikace přípravku může obnovit sliznici močové trubice, která se stává pružnější a těsnější.

Neodkládejte to – ovládněte močový měchýř už dnes

Nejsme charitativní organizace. Nabízíme přípravek nejvyšší kvality a víme, že když se informace o této akci na vrácení uhrazené částky rozkřikne, zákazníci nás zaplaví svými objednávkami. Je to vaše poslední šance získat balení přípravku za tak výhodných podmínek.

4 SUPER VÝHOD

Originální přípravek může:

- ✓ Výrazně zmenšit problém s úniky moči už za 7 dní
- ✓ Utěsnit vylučovací soustavu za 24 h
- ✓ Snižet tlak na močovou trubici
- ✓ 7krát prodloužit dobu výdrže s plným měchýřem

Zbavit se nepohodlí a nekontrolovaných úniků moči

RYCHLE, DISKRÉTNĚ, NASTÁLO

Úleva pro měchýř

„Vleklé problémy s měchýřem mi zneprjemňovaly život už několik let. Zkoušela jsem různé prostředky, ale teprve tento přípravek mi účinně, rychle pomohl s mým problémem – inkontinencí. Po týdnu kúry jsem už mohla jít volně do bazénu, smát se a kašlat bez obav z nekontrolovaného úniku moči. Nemusím už běhat každých 20 minut na WC. Tento produkt mi zlepšil život o 200 %. Děkuji.“

Ludmila, 53 let, Ostrava



ZDARMA PRODUKT

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 22.08.2023 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

ZAVOLEJTE: **354 978 489**

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

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení na domácnost

Trenéra Sparty čeká v Kodani pikantní duel

Tým z Letné má dánským soupeřům co vrátet.

Fotbalisté Sparty dnes vstoupí do kvalifikace Ligy mistrů. V souboji dvou úřadujících šampionů svých zemí se ve 3. předkole představí na hřišti FC Kodaň. Dvojzápas bude pikantní pro dánského trenéra Pražanů Briana Priskeho, jenž v Kodani dělal asistenta a v sezoně 2016/17 vyhrál s týmem titul i domácí pohár.

Mužstva se v pohárech dosud utkala jen ve skupinové fázi Evropské ligy v sezoně 2009/10, kdy kodaňský tým doma vyhrál 1:0 a na Letné dokonce 3:0. Sparta na hřištích dánských soupeřů nevtěžila v pohárech čtyřikrát po sobě a nevstřelila při tom gól, z toho třikrát hrála 0:0. Na druhé straně celek z dánské metropole v pohárech ve vyřazovacích dvojzápasech s českými soupeři ve všech třech případech vypadl.

Pražané postoupili v evropských pohárech do skupinové fáze naposledy v ročníku 2021/22, v uplynulé sezoně vypadli hned ve 2. předkole

ZNAJÍ SVÉ POTENCIÁLNÍ SOUPEŘE

Včera proběhl los evropských pohárů. Odkryl soupeře pro Spartu, Slavii i Plzeň.

- Fotbalisté Sparty se v případě postupu z 3. předkola Ligy mistrů přes FC Kodaň utkají v závěrečném play-off o účast ve skupině s vítězem duelu Raków Čenstochová – Aris Limassol. Pokud dnes prohraji, narazí v play-off Evropské ligy na horšího z dvojice AEK Atény – Dynamo Žáhřeb.

- Pokud fotbalisté Slavie ve 3. předkole Evropské ligy vyřadí Dnipro, v závěrečném

play-off o účast ve skupině se utkají s dalším ukrajinským týmem – Luhanskem. V případě vyřazení změní v závěrečném play-off Konferenční ligu síly s Poznání nebo Trnavou.

- Posledním želískem v pohárové Evropě je tým ze západu Čech. Pokud fotbalisté Plzně ve 3. předkole Evropské konferenční ligy vyřadí maltskou Gziru, utkají se v závěrečném play-off o účast ve skupině s vítězem souboje mezi kazachstánským Tobolem Kostanaj a irským Derry City. **ČTK**

Evropské konferenční ligy s norským Vikingem Stavanger. „S Kodaní to budou úplně jiná utkání. Už jen to, že budeme hrát na Parkenu, je něco naprosto nesrovnatelného. Máme dobrý základ už z minulých sezon, což je asi tím největším rozdílem oproti dvojzápasu s Vikingem,“ řekl Priske na tiskové konferenci po sobotní ligové výhře 5:2 nad Pardubicemi.

Jeho asistentem ve Spartě je krajan Lars Friis, v kádru úřadujících českých mistrů jsou i tři dánští hráči: brankář Peter Vindahl Jensen a obránci Casper Højer a Asger Sørensen.

Letenští se naposledy probojovali do základní skupiny v „milionářské“ soutěži v sezoně 2005/06, naopak FC Kodaň si hlavní fázi zahrál v minulém ročníku. **ČTK**

Sparta od posledního postupu do skupiny LM vypadla v kvalifikaci soutěže osmkrát po sobě, naposledy si ji zahrála před dvěma lety. Od sezony 2012/13 nevyhrála venku v předkolech pohárů patnáct utkání v řadě.

Zatímco Letenští do kvalifikace LM vstupují, Kodaň má za sebou 2. předkolo, v němž přešla přes islandský Breidablik po výhrách 2:0 venku a 6:3 doma.

Tým z Dánska se na souboj s Pražany naladil sobotní ligovou výhrou 4:0 nad Randers. „Předvedli jsme opravdu pěkný výkon. Tým je hladový po dalších výhrách, tak by to mělo být. Zároveň jsme hodili za hlavu negativní pocity po špatném začátku odvetního utkání s Breidablikem a třech inkasovaných gólech,“ prohlásil trenér dánského týmu Jacob Neestrup.

Vítěz dvojutkání postoupí do závěrečného předkola LM, poražený bude bojovat o skupinu EL. Jak Sparta, tak Kodaň mají jistotu minimálně účasti ve skupině EKL.

Utkaní v dánské metropoli má výkop ve 20 hodin, odvetta je na programu o týden později. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže, vše do r. 1990, t.: 734843403

Nemovitosti - nabídka

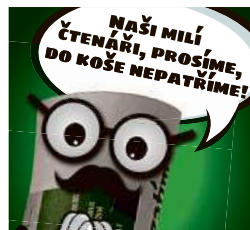
Se spolujednateli není řeč?



774 301 409

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolujednatelů.

skayocapital.cz



Pro medaili jede Vadlejš

Na mistrovství světa v Budapešti bude startovat 23 českých atletů. Hlavním medailovým kandidátem výpravy bude lídr letošních oštěpařských tabulek Jakub Vadlejš, účastnické limity splnili také koulař Tomáš Staněk, tyčkařka Amálie Švábíková a běžkyně Kristiina Mäki na patnáctistovce a Nikoleta Jichová na 400 metrů překážek. Ostatní reprezentanti budou na šampionátu startovat na základě postavení ve světovém žebříčku či na takzvané divoké karty. V nominaci, kterou včera zveřejnil Český atletický svaz, je deset mužů a třináct žen. Šampionát se uskuteční od 19. do 27. srpna. **ČTK**

KRÁTCE

Mění pažit

Na fotbalovém stadionu v pražském Edenu se bude znovu měnit trávník. Na Twitteru to oznámil předseda představenstva Slavie Jaroslav Tvrdík. Vršovický klub reaguje na špatný stav hrací plochy, který se ani po několika týdnech nelepší. „Udělal jsem, co bylo v lidských silách, za pomoci expertů vlastních, dodavatele i externích. Bohužel nezbyvá než přistoupit k výměně trávníku v nejbližším možném termínu,“ uvedl Tvrdík.

Chyby sudích

Podle Komise rozhodčích měli v uplynulém víkendě sudí na Spartě naříditi penaltu pro Pardubice a poté vyloučit domácího Kaana Kairinena. Zápas skončil 5:2 pro Spartu. Hradec Králové zase neměl zahrávat penaltu v zápase proti Českým Budějovicím. Domácí Hradec zvítězil 5:1.

Bere stříbro

Tenistka Linda Nosková premiérový titul na okruhu WTA nezískala. Osmnáctiletá hráčka nestačila ve finále turnaje v Praze na Japonku Nao Hibinovou, které podlehla 4:6, 1:6. Rozhodující duel se odehrál s denním zpožděním kvůli nepříznivému počasí. Déšť na několik desítek minut přerušil i včerejší finále. **ČTK**



Osmnáctiletá tenistka Linda Nosková **ČTK**