

metro®

PÁTEK 12. ČERVENCE 2024 Č. 132 • WWW.METRO.CZ

Chance Liga

jedině v **O₂ TV**

Aktivujte na o2.cz/chance

Sleva
1200 Kč
na celou
sezónu

Sleva platí při aktivaci tarifu O₂ TV Stříbrná a Sport Max do 30. 8. 2024.

Více ze života

O₂

Mimořádná investiční příležitost

Zajištěné e-Finance dluhopisy akciemi

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Investiční a realitní koncern e-Finance, a.s. uvádí na český investiční trh tříleté dluhopisy s ročním úrokem 9 % v prvním roce, 8 % ve druhém roce a 7 % ve třetím roce zajištěné zástavním právem na akciích hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

Prostředky získané emisemi dluhopisů využívá k investicím, které jsou výhradně spojeny s komerčními nemovitostmi jako jsou hotely, bytové domy, kancelářské a obchodní prostory, které provozuje pod známou renomovanou značkou EFI.

Pokud začnete investovat s e-Finance, a.s. budete se podílet na vý-

nosech z komerčních nemovitostí. Investice s námi Vám přinese vždy atraktivní úrok s přiměřeným zajištěním skutečným majetkem. Do budoucna přednostně předložíme našim investorům nabídku na upsání akcií skupiny EFI Hotels & Properties, a.s. Pokud ji využijete, stane se přímými vlastníky EFI Hotels & Properties, a.s. s pravidelnou roční dividendou.

Investorské benefity

Každý investor investující do emisí zajištěných dluhopisů e-Finance, a.s. získá voucher na 20% slevu na až pětidenní pobyt pro 6 osob, ve kterémkoliv EFI Hotelů, viz. www.efihotels.com.

MIMOŘÁDNÁ INVESTIČNÍ PŘÍLEŽITOST

až 9%
roční výnos

9 % první rok, 8 % druhý rok, 7 % třetí rok

Zajištěné dluhopisy akciemi
hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.eu/dluhopisy-informace.

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.

www.e-finance.eu

info@e-finance.eu

BRNO, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52
+420 515 555 555

PRAHA, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65
+420 515 555 525

e-Finance
Reality

SPECIALISTÉ NA PRODEJ ČI PRONÁJEM INVESTIČNÍCH NEMOVITOSTÍ V CELÉ ČR

ZAJISTÍME:

- Posouzení záměru prodeje
- Určení výnosové a obvyklé ceny
- Navrhne zhodnocení nemovitosti před prodejem nebo nájmem
- Zajistíme prodej nebo pronájem Vaší nemovitosti včetně souvisejících služeb

BYTOVÉ DOMY, HOTELY, OBCHODNÍ, KANCELÁŘSKÉ, SKLADOVÉ OBJEKTY, KOMERČNÍ POZEMKY, BYTY A RODINNÉ DOMY.



IVO ŠKAROUPKA

SKAROUPKA@E-FINANCE.EU • TEL.: +420 602 523 215




NAVŠTIVTE EFI PIVOVAR & HOSTINEC V BRNĚ

Ochutnejte řemeslná piva a poctivou českou kuchyni

- Čepujeme klasiky jako Desítku či Dvanáctku, ale vaříme i speciály jako Osmičku, American IPU, New Zealand Pale Ale, NE IPU a další.
- Objednejte si exkurzi do EFI Pivovaru a ponořte se do světa vaření piva s naším sládkem!
- Vyzkoušejte poctivou českou gastronomii oděnou do moderního kabátku.
- Unikátní interiér a přátelská atmosféra jsou ideálním místem pro příjemně strávené chvíle s přáteli či rodinou.
- Zavítat k nám můžete i na bohaté rautové snídaně či na skvělé polední menu.

OBJEVTE EFI HOSTINEC




EXKURZE DO EFI PIVOVARU

Nám. 28. října 23, Brno-střed +420 515 557 515

metro

Všichni za Paříž!



Tým českých kordistů se chystá na start **na olympijských hrách**. Tvoří ho zleva Martin Rubeš, Jakub Jurka, Michal Čupr a Jiří Beran. V Praze šermovali **i jako mušketýři**. **STRANA 20**

Letní románky

Slunce opaluje pokožku, ale i aktivuje puhy. Vyšší produkce serotoninu a těla v plavkách k tomu rozhodně přispívají. Nejen to může být podnětem k novým intimním vztahům, často chvilkovým, a hlavně neplánovaným. Obezřetnost by však měla být namístě, výskyt pohlavních chorob se totiž i v Česku zvyšuje.

STRANA 2

Nahlédněte i do „cizích“ zákonů

Znát, co platí v zahraničí, se na dovolené vyplatí. Budete-li například domácího mazlíčka venčit v Chorvatsku bez vodítka, může vás to stát až 66 eur. Naopak alkohol v krvi za volantem vám tolerovat budou do půl promile. Ale i tady jsou výjimky...

STRANA 3

„Řeším zboží na čtyři festivaly“

Trička a mikiny s logem oblíbené kapely nebo akce, hrneček, tužka. To všechno se skrývá pod anglickým slovem merchandising. Kristýna Králová pro deník Metro mimo jiné přiblížila, co vše předchází tomu, než se aktuální kolekce objeví v prodeji.

STRANA 12

Slet za sletem

Historie sokolských aktivit započala v létě roku 1860, kdy se Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner dohodli, že založí nový český tělocvičný spolek. První všesokolský slet se konal roku 1882 na Střeleckém ostrově, kde cvičilo sedm set mužů a Prahou prošlo přes 1500 krojovaných sokolů s desítkami praporů. Co se dělo na těch dalších? **STRANA 4**

Letní sexy románek může skončit třeba „čapí chůzí“

Slunce opaluje pokožku a také aktivuje pudy. Vyšší produkce serotoninu a těla v plavkách či méně zahalená k tomu přispívají.

Je to už třiapadesát let, kdy se začínající lékař Roman Trýzna dostal k tomu, že se na pražské venerologii učil herec Petr Čepek, jak správně zahrát člověka s progresivní paralýzou, tedy syfilitika v poslední fázi této choroby.

Chodil jako z partesu

Režisér Juraj Herz si Češka totiž vybral do filmu Petrolejové lampy pro roli oficíra Pavla, který trpí uvedenou pohlavní chorobou. Iva Janžurová si ho jako poslední šanci nezústat sama zvolí za manžela. Pavlovy předchozí časté návštěvy nevěstinců a střídání partnerek mohou za to, že pár spolu nemůže vést intimní život a brzo po svatbě se u manžela začínají projevovat vnější příznaky syfilidy čili příjice. V dobách Rakouska-Uherska ještě neexistovala léčba antibiotiky.

V pokročilém stadiu se nemoc projevuje strnulou, takzvanou čapí chůzí. „Mohu potvrdit, že ve filmu byl výkon Petra Čepeka velice přesvědči-



Prázdninová vzplanutí nemusí končit jen romanticky. PROFIMEDIA

vý,“ vzpomíná Trýzna, v současnosti lékař Dermatovenerologické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice (VFN) v Praze.

Jak dermatologové konstatují, výskyt pohlavních chorob se v Česku zvyšuje, je to však celosvětový vývoj. Co se týká uvedené pohlavní nemoci, zaznamenali v letech 2013 až 2022 její dvojnásobný nárůst. Jen o něco méně se „dařilo“ kapavce, té byl v uvedeném časovém úseku „jen“ o jedenapůlnásobek víc.

Proč si kazit letní potěšení „gumou“?

„Léto, intimita a sex. To jsou venkovní aktivity, hudební festivaly, ale i nová místa, která lidé poznávají, a to vše se může stát podnětem i k novým vztahům, často chvilkovým a neplánovaným,“ říká Libor Zámečník, primář Se-

xuologického ústavu VFN. Co je podle něho varovné, a to v souvislosti s narůstajícím množstvím pohlavně nakažených lidí v Česku, je, že při náhodném sexu přibližně šedesát procent lidí nikdy nepoužilo kondom.

„Když vezmeme v úvahu kombinaci vnějších podnětů s alkoholem či drogami, nebezpečí roste,“ zdůrazňuje Zámečník.

Více nemocných, ale morová rána to není

I když v procentech počet nakažených v poslední dekádě stoupal, nechtějí specialisté na pohlavní choroby hovořit o nějaké epidemii. Ročně léčí na pražské klinice kolem 330 pacientů, z nichž třetina se týká syfilidy, dvě třetiny z těchto nákaz má na svědomí kapavka. Povědomí o pohlavně přenositelných nemocích je především v české

MUŽŮ JE VÍC

Pohlavní nemoci se týkají především mužů.

- V letech 1985 až 2023 zaznamenaly statistiky 4619 nemocných AIDS.

- Muži s nemocí AIDS představovali z uvedeného počtu čtyři tisíce. **PH**

mladší populaci bezpochyby menší, než toho vědí o našich a zahraničních influencech. I proto se zřejmě sedmdesát procent dospělých vůbec nebo téměř vůbec neobává například viru HIV, který je zdrojem AIDS. Tato nebezpečná nemoc, jež vede ke ztrátě imunity, přestala být v současnosti, na rozdíl od 80. a 90. let, strašákem. Testy na AIDS absolvovala v posledních letech jen přibližně pětina dospělých. A to navíc v rámci jiných vyšetření, jen málo lidí šlo na testy na vlastní žádost.

Ostražitost je stále namístě. „Pokud už někdo absoluuje nějaký románek, nemá význam, aby hned druhý den ráno běžel k lékaři, že se bojí nakažení,“ říká Roman Trýzna. Protože inkubační doba je u lehkých nákaz dva a více dní, u příjice to mohou být až tři týdny. **PAVEL HRABICA**

POD VLIVEM

12

Tolik procent Čechů si při posledním dobrovolném sexu vypomohlo alkoholem nebo drogami. **PH**

INZERCE

Proč se rozhodnout pro Rentu z nemovitosti

Když manželé Alena a Jan Šerákoví po odchodu do důchodu vyčerpali peníze, které si během produktivního věku naspěřili, ocitli se téměř ve finanční tísní. Najednou byli rádi, že zvládnou zaplatit všechny potřebné účty a mnohdy se museli velmi uskromnit při nákupu potravin.

Potom se v novinách dočetli o Rentě z nemovitosti neboli reverzní hypotéce, která je přímo šitá na míru seniorům, a kterou v České republice nabízí společnost FINEMO.CZ. „Začal jsem si k tomu vyhledávat informace, protože jsem to viděl jako případně dobré východisko z naší situace. Jen jsem se bál, že nevýhody budou převažovat nad výhodami,“ svěčuje se pan Jan.

Pan Jan zjistil, že Renta z nemovitosti jim poskytne pe-

níze zajištěné jejich domem, aniž by museli během svého života cokoliv splácet. Dál zůstanou bydlet v domě, na který jsou už léta zvyklí a budou jeho vlastníky, což znamená, že případný nárůst hodnoty nemovitosti bude patřit samozřejmě jim. Navíc s ní mohou nakládat podle svého uvážení. A současně nikdy nebudou dlužit víc, než je cena nemovitosti. „Našel jsem si k tomu spoustu informací, a nakonec jsem se přesvědčil, že výhody jednoznačně převažují nad nevýhodami. Vlastně nad nevýhodou, protože je jediná. Na dědice potom zbyde méně peněz, protože o částku úvěru se později sníží hodnota dědictví,“ říká pan Jan.

Manželé Šerákoví svůj záměr probrali se synem, který je v jejich rozhodnutí podpořil, protože žije v zahraničí a je finančně zajištěn. „Rozhodli jsme se pro výplatu pravidelné měsíční částky a jsme spokojeni. Od té doby nemusím řešit, jestli si koupím tmavé pečivo, které stojí o pár korun víc,“ dodává s úsměvem paní Alena.



Chcete vědět víc?

- Přečtěte si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na www.rentaznemovitosti.cz.
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Jsme držitelé licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.

Podléháme dohledu České národní banky

Výhody Renty z nemovitosti:

- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet.
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu.
- Můžete žít důstojněji a život si více užívat

Uvolnit se, ale i být ve střehu

Neznalost zákonů neomlouvá. V cizině platí sto procentně.

Budete-li domácího mazlíčka venčit v Chorvatsku bez vodítka, může vás to stát až 66 eur. Není to jediné omezení, které byste měli mít při návštěvě nejoblíbenější české turistické zahraniční destinace na paměti.

Na zdraví, ale s mírou

Balkánská země chápe, že jí turistika přináší obživu, a to ne špatnou, ale Chorvatii kvůli tomu nebudou vzhlížet ke cizincům jako ke zlatému teleť. Co vám tady budou tolerovat, to je alkohol v krvi. Jeho hranice ale nesmí překročit půl promile, avšak netýká se to profesionálních řidičů, řidičů mladších 24 let ani šoférů vozidel nad 3,5 tuny.

Podobné množství alkoholu vám budou tolerovat například i ve Francii, v Itálii, ve Španělsku nebo Finsku. Nejtolerantnější jsou vůči alkoholu v krvi ve Velké Británii,

tam projdete při dýchání až s 0,8 promile.

Baterková auta zaplatí

Pokud vyrazíte s autem na zasloužený letní odpočinek ji-

nam než do Německa, připravte si finance na dálniční poplatky. Například v Itálii nemusíte kupovat známku, na začátku autostrád čekají mýtné brány, kde si vyzved-

nete lístek. Až budete dálnici opouštět, zaplatíte za ujeté kilometry.

Na Slovensku si ale dejte dobrý pozor. Na rozdíl od našich dálnic platí poplatek

za rychlé svezení i pro elektromobily. Máte řidičák méně než tři roky? V Itálii mějte lehkou nohu na plynovém pedálu, maximum máte 110 kilometrů v hodině. **PH**

INZERCE

Pá-Ne

super prodloužený víkend
OD 12. 7. DO 14. 7.

KUPÓN NA SLEUV

V APLIKACI

-25%

NÁPOJE
ZNAČKY
DOBRÁ VODA

● Aktivovat za 10 bodů

Tradiční pomazánkové různé druhy 200 g
(=100 g 11,45)

-23%

22,90

CHLAZENÉ POTRAVINY

MADETA Jihočeské mléko
trvanlivé, plnotučné tuk 3,5 % 1l

AKCE!

15,90

pouze

LOTUS Karamelizované/Slepované sušenky
různé druhy 150 g-250 g
(=100 g 11,16)

AKCE!

27,90

pouze

RELAX Džus 100% pomeranč 1l PET láhev

-50%

29,90

59,90

HOLBA ŠERÁK Pivo
světlý ležák 0,5 l vratná láhev
(=1l 23,80)

AKCE!

11,90

pouze

Tento Classic Toilet paper
8 rolí v balení

AKCE!

54,90

pouze

TENTO Toaletní papír
různé druhy 3vrstvý 8 rolí
(=1 role 6,87)

AKCE!

54,90

pouze



Držet se místních zákonů vždy dovolenou ulehčí. TRAVELFAMILY

NAHÉ TĚLO? POZOR

Nejen mezi Čechami oblíbené slunění „nahore bez“ může v cizině zasáhnout vaši peněženku.

- Postiž za bezplatkové opalování mimo nudisticke pláže může turistu dosáhnout v Řecku či v Chorvatsku.

- Vydat se do historického jádra chorvatského Dubrovníku v plavkách? Raději ne, jinak mějte po ruce 300 eur.

- Kamínek na památku z Řecka? Pozor, může to být kvalifikované jako krádež archeologické památky. Problém může být i s mušlemi.

MF DNES

Běžná otevírací doba: pondělí – neděle: 7.00 – 22.00 hodin

Mladá Boleslav, Písek: 6.00 – 22.00 hodin, Pardubice: 6.00 – 21.00 hodin

Akceptujeme tyto platební prostředky:



AKCE! = zboží nabízené v našem letáku za výhodnou cenu opakovaně nebo mimořádně do vyprodání zásob. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Nabídka zboží se může lišit dle velikosti prodejny. Za tiskové chyby neručíme. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz

* KC – měrná cena platná s Kaufland Card, A – měrná cena platná pro akci.



Moje první volba



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Takhle se slétávali

Od prvního všesokolského sletu uplynulo 142 let. Co se dělo na těch následujících?

Jelikož před týdnem vyvrcholil v Praze 17. všesokolský slet, připomeneme si, jak Sokol začínal a jak tyto slavné akce probíhaly v minulosti.

Začalo to letním setkáním dvou nadšenců

Historie sokolských aktivit začala v podstatě v létě roku 1860, kdy se Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner dohodli, že založí nový český tělocvičný spolek (protiváhu německého Deutscher Turnverein in Prag). Od roku 1862 se nazýval Tělocvičná jednota pražská, ale o dva roky později se přejmenoval na Sokol pražský. Zemská Ústřední sokolská organizace zvaná Česká obec sokolská vznikla teprve roku 1889. Tyrš coby zakladatel se stal náčelníkem spolku, vypracoval metodiku cvičení a podílel se na české tělocvičné terminologii.

Obchodník Fügner byl pokřtěn Heinrich, pak se podepisoval nejprve Hynko a poté Domoslav, ale roku 1862 přijal definitivně české jméno Jindřich. Díky tomu se nyní



Mladý Miroslav Tyrš, budoucí zakladatel Sokola 3x JIŘÍ FILÍPEK

říká nikoli „rozetknutí noh“, ale unožení, místo „rozmrsknutí noh“ roznožení a „spojení lýtek se stehny“ nahradilo slůvko dřep.

Fügner, jenž se stal starostou Sokola, zajistil malovaný sokolský prapor, který zadal Josefu Mánesovi. Renátka Fügnerová doprovázela tatínka do Mistrova ateliéru v Krakovské ulici, kde od něj dostávala spoustu bonbonů, a doma ve volných chvílích zkracovala sokolí pera pro čapky cvičenců přesně na 21 cm. Do Sokola vstoupila teprve roku 1863, neboť od 5. března 1862 směli cvičit pouze muži. Jejím „dresem“ byly šatky ke kolenům ušité z červenobíle pruhovaného kanafasu, kalhoty s volánky



Obchodník Fügner byl pokřtěn Heinrich. Časem se přejmenoval.

sahajícími do půli lýtek a vysoké šněrovací botky.

Zmíněný starosta Sokola byl zámožný muž, který v létě 1863 zakoupil bývalou zelinářskou zahradu se zahradním domkem nacházejícím se několik metrů od městských hradeb a financoval z vlastní kapsy stavbu nejmodernější tělocvičny ve střední Evropě. Ta stojí v dnešní Sokolské čp. 1437/43 a pamatuje chvíle, kdy v ní cvičil budoucí prezident T. G. Masaryk.

Slety se po Praze stěhovaly

První všesokolský slet se konal roku 1882 na Sřeleckém ostrově, kde se představilo sedm set mužů a v průvodu prošlo Prahou přes 1500 krojovaných sokolů s desítkami praporů. Na II. sletu se roku 1891 sešlo 2400 sokolů v Královské oboře a dalších pět takovýchto vystoupení se odehrálo na severní straně nezastavěné Letné: roku 1895 (III.), 1901 (IV.), 1907 (V.), 1912 (VI.) plus v poválečném roce 1920 (VII.).

Při IV. sletu natočil část cvičení Jan Kříženecký, ale film se nedochoval. Roku 1907 trval slet poprvé čtyři týdny, představilo se mnoho cvičenců ze zahraničí, člen kolínského Sokola Karel Kmoch složil píseň Vítězný pochod a poprvé se konala takzvaná sletová scéna: jejím námětem byl

šachový turnaj symbolizující vítězství husitů nad Zikmundem Lucemburským. Ze VII. sletu (a zároveň pátého letenského), jenž se konal dva roky po skončení první světové války, se dochovaly snímky slavné pražské firmy Langhans (sídlicí ve Vodičkově ulici čp. 707/37) zachycující zejména velkou sletovou scénu představující stavbu sochy Svobody. Tentokrát se sletu zúčastnil jako divák prezident T. G. Masaryk.

Od VIII. sletu z roku 1926 se nadále cvičilo na Strahově, kde mohlo být najednou na ploše 14 tisíc lidí, a při této příležitosti dostali sokolové na Pražském hradě od prezidenta T. G. Masaryka nový prapor. Vsesokolský slet devátý se stal roku 1932 oslavou 100. narozenin M. Tyrše a 70. výročí založení Sokola, a X. slet se odehrával v roce 1938, kdy už atmosféra v Evropě houstla. Na cvičební ploše, která byla již tak velká, že muselo být použito 24 reproduktorů, se představilo 350 tisíc sokolů a sletová scéna byla nazvána Budovat a bránit. V průvodech procházejících Prahou lidé protestovali proti fašismu a válce.

Slety nezabránily válce ani puči

Po deseti zčásti válečných letech se konal na Strahově dnech 19. až 27. června 1948 XI. všesokolský slet, který sice komunisté povolili, ale kvůli demonstraci proti novému režimu a prezidentu Gotwaldovi bylo existenčně postiženo přes 11 tisíc sokolů a Sokol byl samozřejmě zakázán. Další sokolská akce tohoto druhu se mohla konat teprve v červenci roku 1994.

Informace o tomto tématu najdete v knize autorky textu – novinářky a spisovatelky Stanislavy Jarolímkové, tedy ve druhém dílu Některých procházek Prahou a druhém dílu titulu Co v průvodcích nebývá a v knize Slavné Česky a jejich blízcí.

STANISLAVA JAROLÍMKOVÁ

INZERCE

SOUTĚŽ DENÍKU

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

VYHRAJTE DÁRKOVÝ BALÍČEK S NOVÝM ČESKÝM FILMEM ZÁPISNÍK ALKOHOLIČKY

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Za jaký film obdržela Tereza Ramba Českého lva?

A) Nájemníci
B) Vlastníci
C) Raftáři

Tereza Ramba
zápisník alkoholický
Tak při 30m v kinech od 11. července 2024

ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚď (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Zápisník. 3 výherci získají dárkový balíček k novému českému filmu Zápisník alkoholický. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz.

Se spolujatelí není řeč?

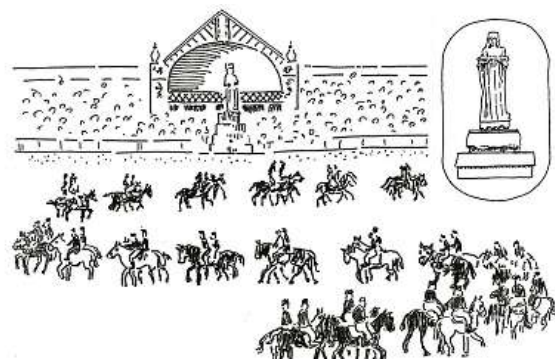


608 728 636

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte.

- § nepotřebujete souhlas spolujatelů
- 👉 cenová nabídka zdarma
- 💰 peníze ihned při podpisu smlouvy

skayocapital.cz



Na kresbě vidíme sokolské jezdce, kteří před sochou Svobody vytvořili písmeno „S“ – symbol poválečné svobody národa.

Pořídte si ji za 0 Kč!
Volejte: 519 790 349

Tato náplast okamžitě odstraňuje břišní tuk

**A PŘIPRAVÍ VÁS O PNEUMATIKU,
NIKOLI O TĚŽCE VYDĚLANÉ PENÍZE!**

Zcela nepostřehnutelné, neviditelné pod oblečením, tenké a diskrétní - **a zeštíhlí vaše tělo okamžitě!** Inovativní náplast napuštěná těmi nejúčinnějšími zeštíhlujícími látkami - včetně přírodního extraktu ze štikozubce z pobřeží karibského ostrova Martinik. Zde je průlom v hubnutí, který ukončil zlaté časy výrobců zastaralých fit-čajů. **VYZVEDNĚTE za velmi atraktivní nabídku, dokud je příležitost!**

To zcela mění všechna dosud známá pravidla hubnutí. Hubnoucí náplasti hubnou přímo přes kůži - působí přímo na podkožní tukovou tkáň a snižují její tloušťku! Spalují tuk rovnoměrně, zplošťují břicho a zeštíhlují pas. **Odstraňují tukové „boky“ v pase, povislé pelikány na pažích a záhyby na zádech.** Odstraňují hromadění vody, zeštíhlují obličej a celou postavu NON STOP, uvolňují účinné látky po celý den. Žádná jiná metoda hubnutí vám takové výsledky neposkytne.

**Už žádné vyhazování peněz do kanálu
NEZTRÁCEJTE
NERVY - ZTRÁCEJTE
KILOGRAMY!**

**Zhubnete
BEZ OMEZENÍ**

Zeštíhlující výtažky z náplasti pronikají přímo do podkožní tukové tkáně a nemilosrdně ničí tukové buňky, takže si přestanete ukládat tuk do zásoby. Velmi rychle se zbavíte vodnatých otoků a váš metabolismus se výrazně zrychlí!



Odborník
na výživu

DOKONALÉ TĚLO

štíhlé - pevné - vyrysované

→ Aplikujete náplast



→ Hubnete

→ Získáváte ploché břicho



→ Nosíte menší oblečení



→ Hubnete dál, bez počítání kalorií a bez jojo efektu!

Nezabraly na vás zázračné čaje na hubnutí, fit-batony a potraviny v prášku, které tak horlivě propagují celebrity na internetu? Jen vaše peněženka zhubla na po sobě jdoucích přípravcích? Není divu, protože průmysl hubnutí už léta „nežije“ z těch, kteří zhubnou - ale z těch, kteří se stále snaží zhubnout. Je to jednoduché - čím častěji se vracíte pro další kouzelné čaje, tím větší zisk mají. A ve vás s každým dalším neúspěšným pokusem roste frustrace a chcete zhubnout ještě víc... je to začarovaný kruh! Odborníci naštěstí vysvětlují, jak z něj ven: na trh se konečně dostaly vysoce účinné hubnoucí náplasti, které vytvarují a zeštíhlí vaši postavu - trvale a bez rizika jojo.

TRIVIÁLNÍ HUBNUTÍ

Čím dříve použijete první hubnoucí náplast, tím dříve uvidíte v zrcadle štíhlejší, krásnější a pevnější tělo. Snadno se zbavíte přebytečných kilogramů, vaše břicho bude plošší, stehna štíhlejší, z obličje zmizí dvojitá brada a vaše dříve gelovitá kůže bude vypnutější a pevnější. Testy to prokázaly: lidé, kteří používají náplasti, hubnou rychleji než při nízkokalorické dietě, potvrzuje profesor Brown. Už za pár dní budete i vy měnit oblečení o číslo menší a spalovat tu třesoucí se břišní pneumatiku, kterou tak nenávidíte! Nikdy to nebylo jednodušší!

Zjistěte, jak rychle zhubnete a cítíte se skvěle ve svém těle

Tentokrát důvěřujte odborníkům - vědcům a odborníkům na výživu, ne obchodníkům. Vaše tělo se vám odvděčí zefektivněním, zrychlením metabolismu cukrů a tuků a štíhlejší postavou každý den, což pocítíte ze stále volnějšího oblečení. Skončí frustrující výkyvy hmotnosti, návaly hladu, pocity marnosti a neustálé podráždění. Začne nová etapa vašeho



Zhubla jsem - žádné oběti a žádné jo-jo

*Nemyslela jsem si, že shodit roky nadváhy může být tak snadné! Náplasti jsem si aplikovala každý den a... udělaly pro mě všechno! Díky nim jsem měla ploché břicho bez tukové pneumatiky, „odřízly“ mi boky od pasu a obkreslily výrazně linii pasu. Zeštíhlily mi stehna a potlačily celulitidu. **Zhubla jsem bez jakékoliv další námahy!***

života, v níž získáte fenomenálně štíhlou postavu, štíhlý pas, pevná stehna bez celulitidy, štíhlý obličej a načrtnuté klíční kosti. Zdvihnuté hýždě, svůdně štíhlá ramena a ploché břicho. Zhubněte rychle a bez slz - máte o to postaráno.

Doporučeno odborníky

Dnes může každý vyzkoušet inovativní náplasti a zjistit, jak rychle zhubne. Zbavte se pasu a nadváhy i vy. Budete jíst, co vám chutná, bez obav z jo-jo efektu. Náplast zabrání přibírání na váze a bude vás hubnout den za dnem - dokud nebudete mít postavu svých snů.

Zavolejte a vyzvedněte si náplasti na hubnutí za 0 Kč.

BEZ JAKÝCHKOLIV PŘÍPLATKŮ a zhubnete během chvilky!

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 02.08.2024 r., obdrží náplasti za 0 Kč.

Zavolejte: 519 790 349



Po-pa 8:00 - 20:00
sob: 8:00 - 16:00.

Běžně místní spojení bez příplatku.

*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 jakákoliv 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.

Děravý chodník i „zlé“ markýzy. Předzahrádky stále budí emoce

Jsou restaurační zahrádky symbolem (ne)rovných podmínek pro podnikání? Obrátili jsme se na Hospodářskou komoru Prahy 1.

Nedávné vyhocené jednání Zastupitelstva hlavního města Prahy o odpuštění milionových pokut udělených vybrané skupině provozovatelů restauračních zahrádek v centru Prahy ukázalo podle odborníků na velký problém. Nejen velká část veřejnosti, ale ani mnozí zastupitelé situaci v hlavním městě do detailu nerozumí a možná si neuvědomují rozsah problému. Deník Metro se proto obrátil na Hospodářskou komoru Prahy 1, tedy městské části hlavního města, kde je na denním pořádku porušování nejrůznějších předpisů. Její předseda Filip Dvořák pro deník Metro rovněž popsal demonstrativní příklady, u kterých vzniká pochybnost, zda je ke všem provozovatelům přístupováno stejně.

Historické okénko

Vraťme se nejprve o čtyři roky zpět. Hlavní město Praha tehdy coby vlastník komunikací, na nichž se nachází drtivá většina restauračních zahrádek, rozhodlo, že nastaví pro provozovatele ve vybraných lokalitách takzvaného hradebního korza a Královské cesty, později přibylo ještě Václavské náměstí, úplně nová pravidla. Celý proces



Diry do dlažby na Malé Straně jsme si vyfotili před pár dny. MET

ale od samého počátku provází řada zmatků a nejasností.

„Pravidla byla v třech letech již čtyřikrát upravována. Město nenastavilo transparentní kontrolní a sankční mechanismy ani kapacitně neposílilo příslušné odbory. Tyto problémy se odrazily rovněž v nerovném přístupu k provozovatelům,“ říká pro deník Metro Dvořák a zmiňuje, že to dlouhodobě kritizuje hospodářská komora, která od počátku záměr města nastrojila. Zároveň však podle Dvořáka upozorňovala na nutnost nastavení transparentního procesu a žádala o dvouleté přechodné období, aby se jak podnikatelé, tak úředníci mohli novému systému přizpůsobit.

„Bohužel byl tento návrh odmítnut, pravidla začala platit okamžitě a velmi rychle se začaly objevovat zásadní nedostatky. Například na konkrétním náměstí byla doručena jednomu z provozovatelů výpověď až s ročním odstupem proti ostatním, jinému nebyla doručena dodnes. Oče-



Filip Dvořák je i viceprezidentem Hospodářské komory ČR. F. D.

kával jsem, že pan radní Zábavský bude schopen tuto situaci vysvětlit. Zjevně se nepostupovalo vůči všem stejně,“ popsal počátky problémů Dvořák. Situace následně dospěla do bodu, kdy byly malé skupině provozovatelů uloženy mnohamilionové pokuty. „U desítek jiných jsou však porušení smluv prokazatelně přehlížena či v rozporu se smlouvami neuplatňovány smluvní sankce. Ze shromážděných podkladů plyne, že město nevyvíjí sankce v námi odhadované výši přes sto milionů korun. Do dneška, tedy čtyři roky od zavedení pravidel, fungují zahrádky, které stále porušují schválená pravidla,“ dodává pro Metro Dvořák.

Amnestie jako řešení

Hospodářská komora Prahy 1 tvrdí, že problémy pramení z přetížení administrativního systému města a nejasností spojených s novou regulací. Městskému zastupitelstvu proto již nějaký čas navrhuje amnestii pro všechny provozovatele a nastavení férové-

ho a transparentního systému, který umožní jasnou veřejnou kontrolu, dodržování pravidel i vymáhání smluvních závazků.

„Logicky nejjednodušším řešením je odtroubit tuto zmatečnou situaci, vůči všem postupovat jednotně a nediskriminačně. Doporučovali jsme vyhlášení amnestie pro všechny, urychlené zpracování férových pravidel a od 1. 1. 2025 začít vůči všem postupovat stejně. Vymáhat dodržování pravidel a uplatňovat pokuty,“ vysvětluje pro Metro Dvořák.

Nešvary, které štve Pražany

Toho, že si někteří provozovatelé restauračních předzahrádek dělají občas doslova to, co chtějí, svědčí i příklad venkovního sezení nejmenovaného podniku, jenž se nachází na hranici první a páté městské části. Hosté i kolemjdoucí zde byli v posledních letech svědky toho, že personál restaurace nejprve navrtal díry do dlažby chodníku, aby sem následně zasunul slunečníky. Provozovatelé se po mediální smršti zhruba před čtyřmi lety rozhodli na chvíli slunečníky z dlažby vyndat a ukotvit je do kamených kotevních kapes. Později se ale vrátili ke starým způsobům.

„Do roku 2021 bylo zastínění restauračních zahrádek regulováno stanoviskem památkářů. Nyní nově hlavní město upřednostňuje zastínění zahrádek slunečníky. Na rozdíl od dosud většinově využívaných markýz zastínění slunečníky přináší omezení pro obsluhující personál

i hosty,“ popisuje pro Metro Dvořák a vysvětluje, že podpory slunečníků omezují flexibilitu umístění stolků, zátěže z nepříjemnější sezení. Zaměstnanci mají složitější podmínky pro obsluhu. „Vítř je významným faktorem – slunečníky jsou méně stabilní. Proto opakovaně doporučujeme městu, aby tyto nevýhody oproti zastínění markýzami vyvážilo osazením kotevních kapes pro podpory slunečníků do chodníků či vozovek, aby aspoň odpadla starost s betonovými zátěžemi. To bez souhlasu města možné není,“ krčí rameny Dvořák.

Jak na předzahrádku

Nutno dodat, že v hlavním městě je proces získávání povolení pro předzahrádku složitý a zdlouhavý. Podle lokace žádaného prostoru záleží na tom, kde má podnikatel zažádat. Hlavní město Praha je v naprosté většině jediným vlastníkem veřejného prostranství, takže veškeré smlouvy pro podnikatele musí schválit rada hlavního města. „V případě porušení pravidel pro restaurační zahrádky musí provozovatel městu zaplatit pokutu deset tisíc korun za každý započatý den porušení. Nicméně se město rozhodlo uplatnit tento mechanismus pouze u vybraných provozovatelů. Pro hosta tato regulace a zpřísnění má za následek, že v některých místech byly zahrádky zmenšeny či zrušeny,“ uzavírá pro Metro Dvořák.



FILIP JAROSEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

Korunka

Gratulujeme k výhře

3 000 000 Kč

do Jihomoravského kraje!

Vsad'te si také!

korunka.eu

LODŽIE A BALKONY BYTOVÝCH DOMŮ



Výroba a montáž lodžií pro panelové a cihlové domy

REVITAL
SYSTEM



LODŽIE PRO KAŽDÝ BYT

Více jak 20.000 realizovaných lodžií.

Naše realizace najdete nejen v České republice, ale i na Slovensku

Držitel certikátu ISO 9001, 14001 a TAZUS

LODŽIÍM ROZUMÍME:

Specializujeme se na výstavbu prefabrikovaných lodžií pro panelové i cihlové domy včetně realizací na domy, u kterých lodžie nebo balkony původně nebyly. Nabízíme i žádané rozšíření stávajících lodžií. Certifikace panelů pod značkou REVITAL SYSTEM je samozřejmostí.

CO ZÍSKÁTE:

- ✓ **2x větší užitná plocha = 5,2 m²**
Užitná plocha lodžie je 5,2 m², což je minimálně dvojnásobek oproti zavěšeným balkonům.
- ✓ **Životnost 60 let**
Staré balkony již dosluhují. Výměnou získáte **60 let bez starostí o údržbu.**
- ✓ **Zhodnocení ceny bytu**
Výměnou starého balkonu za moderní lodžii výrazně vzroste cena bytu. Komfort užívání si můžete ještě zvýšit zasklením lodžie.
- ✓ **Bezpečnost**
Balkony jsou již často v havarijním stavu, staticky nevyhovující a nebezpečné. Představené lodžie mají odolnou konstrukci z betonu, jsou samonosné a splňují přísné nároky na bezpečnost a komfort.

ON-LINE REVITALIZÉR

Vyzkoušejte jaké tvary lodžií a barvy budou slušet vašemu domu.



REVITALSTAV s.r.o.
Bulharská 9, 796 01 Prostějov
M: +420 733 535 299, E: obchod@revitalstav.cz
www.revitalstav.cz



Octavie má v ložnici hady i dráčka

Milovnice zvířat, která vlastní více než dvě stě exotických domácích mazlíčků, prozradila, že vedle některých ze svých zvířátek dokonce spí – ložnici sdílí s plazy. Octavii Marlowe (na snímku vpravo) sice teprve 22 let, ale má obrovskou sbírku divokých zvířat, s nimiž sdílí svůj domov. Vystudovaná veterinární technička má ve své ložnici hady, pavouky, štíry nebo ještěrky. Jejím prvním exotickým mazlíčkem je Pluto, samec vousatého dráčka, u kterého začala její vášeň pro exotická zvířata. I v Česku žije podobně do zvířat zapálená žena – Anna Vedralová (na snímku uprostřed). „Mám pro ně speciální místnost, protože v noci dělají některá z nich velký nepořádek,“ řekla před několika lety deníku Metro Anna, již můžete znát z několika televizních pořadů o zvířatech. I ona doma chová sklípky, mnohonožky, bičovce, tarbíky velké, plšky africké, vakoveverky létavé, gekončíky noční a desítky dalších. MET

Radár ze seriálu M.A.S.H. dohlíží na Vlaštovičky

Figurína v nadživotní velikosti slavného hrdiny má pod kontrolou řidiče na Opavsku.



Radár v seriálu PROFIMEDIA

Na bezpečnost motoristů projíždějících opavskou částí Vlaštovičky nově dohlíží i postava Waltera Radara O'Reillyho z kultovního amerického seriálu M.A.S.H.

Radara odnesl vítr

Jeho figurínu v nadživotní velikosti někdo umístil u nedávno instalovaného radaru, kte-

rý zde od počátku roku měří rychlost. Místní už si na svého Radara natolik zvykli, že na něj nedají dopustit. „Už je to náš Radar. Všichni si na něj už zvykli. Jednou jej odnesl vítr. Městští strážníci jej pak vrátili zpátky,“ říká starosta Vlaštoviček René Ho-

luša. Podle něj má vliv na to, že řidiči úsekem, kde často procházejí i nevidomí chodci, projíždějí opatrně.

Instaloval ho sem manžel pokutované řidičky

Figurínu legendární postavy seriálu M.A.S.H. na místo instaloval manžel jedné z řidiček pokutovaných za rychlou jízdu z obce Kamenec. Ve Vlaštovičkách je mimo jiné domov pro nevidomé a slabozraké. A především pro tyto lidi, kteří daným úsekem často procházejí, vedení Vlaštoviček dlouhodobě hledalo řešení, jak zajistit větší ohleduplnost ze strany řidičů. A tak se

obec téměř 15 let snažila najít způsob, jak provoz trochu umírnit. Nicméně každou z možných variant, jako například instalování zpomalujícího semaforu či vybudování podchodu nebo zpomalujících ostrůvků, pohřbil nedostatek financí či zhatily legislativní překážky. Nakonec zvítězila varianta radaru, který zde nainstalovali letos v lednu. Efekt se podle starosty dostavil rychle. I tak zde už zaznamenali úředníci desítky tisíc případů překročení rychlosti. Rekordmankou je invalidní důchodkyně, která obcí projela rychlostí 136 kilometrů za hodinu. ČTK

JANA PETERKOVÁ

5

Až tolik let ve vězení hrozí bývalé novinářce Janě Peterkové, která se výrazněji do povědomí lidí dostala během covidové pandemie. Státní zástupce na ni podal obžalobu kvůli výroku, že po nástupu prezidenta Petra Pavla na Pražský hrad bude vyhlášen válečný stav a mobilizace. Vini ji ze šíření poplašné zprávy. Peterková vinu odmítá. Vyšší trest jí hrozí kvůli tomu, že za stejný trestný čin už byla v minulosti odsouzena. Během pandemie ve videích předkládala řadu dezinformací. Vrcholem bylo její tvrzení, že po očkování na covid zemřelo několik seniorů. ČTK

INZERCE

CO SE DĚJE U VÁS DOMA?

**Nehledejte zprávy za horami, za lesy,
stačí vám jen**

metro.CZ / okresy



Babičky baví imaginární svět

Virtuální realita pomáhá seniorům ke zlepšení jejich fyzické i mentální kondice.

Virtuální realita není zábavná jen pro mladé. Pomáhá také seniorům. Například v Ostravě začali loni testovat novou rehabilitační metodu v Domově Iris, kde se osvědčila. „Pomocí virtuální reality se senioři ocitají v imaginárním světě, kde mohou zábavnou formou plnit úkoly dle vybraného programu. Zlepšují tak nejen své motorické a kognitivní schopnosti, ale cvičení jim poskytuje příjemné zpestření jejich denního progra-

mu,“ říká mluvčí ostravského magistrátu Gabriela Pokorná. Připomněla, že virtuální realita se stále více začíná využívat jako doplněk běžných rehabilitačních metod. „Virtuální brýle mohou sice senioři využívat pouze jednotlivě, ale zjistili jsme, že je to také skvělý nástroj k týmové aktivitě. Sdílíme probíhající virtuální rehabilitaci na obrazovce, senioři tak mohou sledovat výkony svých přátel, vzájemně se povzbuzují, porovnávají své výsledky, a to je přirozená motivace k maximálnímu úsilí v procesu rehabilitace. Navíc dobrá nálada je to, co v našem zařízení vítáme nejvíce,“ uvádí ergoterapeutka Domova Iris Silvie Švecová. Město zvažuje vybavit novou technologií další domovy pro seniory.

ČTK



ČTK

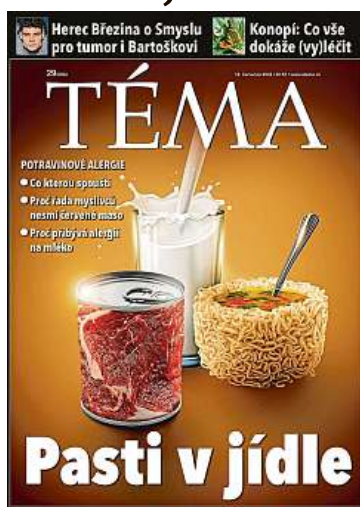
Na vlastní kůži s handicapem

Vlastivědné muzeum Olomouc připravilo novou výstavu s názvem Lidé odvedle – neobvyklý výlet do světa lidí s handicapem. Návštěvníky čeká sedm stanovišť, kde si na vlastní kůži vyzkouší, jak se musí handicapovaní vypořádat s různými životními situacemi.

ČTK

Jak alergie ohrožují život

Pátrání po příčinách potravinových alergií leckdy připomíná detektivku. Tak třeba vědci celkem nedávno zjistili, že alergii na maso má na svědomí klíště. Ví se, že latex způsobuje alergii třeba na kiwi nebo že břízový pyl zase může rozjet problémy s jablkem a dalším ovocem či zeleninou. „Bohužel jsou potravinové alergie také hrozbou, ve výjimečných případech totiž může dojít až k takzvanému anafylaktickému šoku, což je život ohrožující reakce,“ podotýká lékař Martin Fuchs, který na toto téma sepsal už několik knih. Na co bychom si měli v tuzemsku dávat zejména pozor? Kolika procent obyvatel se vážné potravinové obtíže týkají a které potravinové alergie máme nejvíce na světě? Více v novém vydání týdeníku Téma.



PENNY.

**OD ČTVRTEK DO STŘEDY
11. 7. – 17. 7. 2024**

**COŽE?
KRABÍČKY A NOŽE!**

**Se slevou
až 63%**

více na www.penny.cz

OCHUCENÝ JOGURT BONI
různé druhy
150 g
100 g 4,60 Kč
6,90
~~9,90~~ **30%**

ČERSTVÁ VEJCE VELIKOST S*
30 ks | 1 ks 2,16 Kč
64,90
JEDINEČNÁ NABÍDKA!

VEPŘOVÁ KÝTA*
bez kostí, ve vakuu
cena za 1 kg
89,90
JEDINEČNÁ NABÍDKA!

TĚSTOVINY BEZVAJEČNÉ PENNY
různé druhy
500 g
100 g 2,58 Kč
■ 13,90 Kč
12,90
~~18,90~~ **31%**

CUKR KRYSTAL KARLOVA KORUNA
1 kg
■ 17,90 Kč
17,90
~~26,90~~ **33%**

NOVÁ SKLIZEŇ

BRAMBORY KONZUMNÍ RANÉ
volné
cena za 1 kg
16,90
~~29,90~~ **43%**


KEŘÍKOVÁ RAIČATA
volná
cena za 1 kg
19,90
~~59,90~~ **66%**

BROSKVE PARAGUAYOS
balené | 1 kg
37,90
SUPER CENA!

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. *Takto označené produkty nenáleží 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.

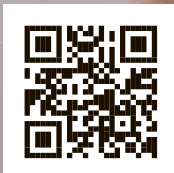
A photograph of two women embracing on a beach. The woman on the left has short blonde hair and is wearing a light purple dress. The woman on the right has long dark hair and is wearing a dark purple sweater. They are both smiling warmly at the camera. The background shows the ocean and a clear sky. A decorative green wavy line is overlaid on the right side of the image.


“Je načase, abychom se zaměřily na sebe”

Zažij sílu inspirace.

Téma ženské zdraví nabízí jedinečnou příležitost k objevení vaší ženské síly a nalezení souladu s hormonálním cyklem. V dm najdete celou řadu produktů a skvělé tipy, které mohou přispět k větší fyzické i psychické pohodě - od specifické péče o pokožku až po superpotravinu. Načerpejte co nejvíce inspirace.

Zjistit více:



 Moje dm-app
 dm.cz

“Co nám prospívá, to nás posiluje”

My ženy
se inspirujeme
navzájem
dm.cz/zenskezdрави



PROBIO
houbové špaldoto
210 g
58⁹⁰ Kč
28,05 Kč za 100 g

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 04.01.2024 58,90 Kč



Mighty Farmer
Kimchi kvašené
čínské zelí jemné
240 g

104 Kč
43,33 Kč za 100 g

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 04.01.2024 104 Kč
29.04.2023 109 Kč



Leros
Hluboký spánek
bylinný čaj
20 x 1 g

74⁹⁰ Kč
37,45 Kč za 10 g

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 07.05.2024 74,90 Kč



Značka **dm**

dmBio
müsli granola
s mandlemi
a kokosem
500 g

99 Kč
19,80 Kč za 100 g

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 26.10.2019 99 Kč



PROBIO
mungo na klíčení
100 g

38⁹⁰ Kč

▼ **DLOUHODOBÁ CENA**
od 04.01.2024 38,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

POPCORN

„Poslední tři kolekce byly hodně barevné“



Tým zajišťující prodej na festivalu Let It Roll čítá dvacet lidí, kteří dělají na dvě směny.

2x LET IT ROLL

moodboardu (typ vizuální prezentace, která se skládá z obrázků, textu a ukázek předmětů a má naladit na atmosféru projektu/produktu – pozn. redakce). Následně pak vše konzultuji s týmem.

A jak je to se střihy a barvami?

Vždy děláme více barevných variant. Dříve byla poptávka hlavně po jednoduchých a černých věcech, s dobou se to ale mění. Poslední tři kolekce byly hodně barevné.

Dokážete odhadnout počet kusů jednotlivých produktů? Berete třeba některých velikostí více?

To je různé a záleží také na designu, který se na triku objeví. Většinou je to v nákladu přibližně 200–250 kusů na triko. Nejvíce se prodává velikost M a L, ale necháváme vyrábět i XS nebo XXS.

Jaký sortiment je v nabídce?

Převážně oblečení, ale máme i dost doplňků. Jak festivalových, tak pár praktických. Měli jsme také speciální díře, které měly poměrně velký úspěch.

Co děláte, když něčeho zbudete větší množství?

Většinou se vše vyprodá na festivalu. Po festivalu ještě taky doobjednáme menší množství pro ty, na které se nedostane nebo na festivalu nebyli.

Jak probíhá prodej na festivalu?

Přijíždím se svými kolegy vždycky o několik dní dříve. Je nutné připravit prodejní místo, vystavit produkty a vše připravit na prodej. Zbytek týmu přijede buď večer před festivalem, nebo brzy ráno v den festivalu. Tým se pak rozdělí na dvě směny a na mně je zajistit hladký průběh prodeje, řešení různých produkčních věcí či komunikace se zákazníky.

Kolik lidí se kolem merchandisingu na festivalu točí a kolik odbavíte zákazníků?

Můj tým se skládá z dvaceti lidí a za celé tři dny se na prodejním místě otočí snad každý návštěvník festivalu – což je přibližně 25 tisíc lidí.



IVETA BENÁKOVÁ
iveta.benakova@metro.cz

KDO VYSTOUPÍ NA LET IT ROLL?



1. srpna
Sub Focus



2. srpna
Wilkinson



3. srpna
Rudimental

FOTO: 3x ARCHIV

Trička a mikiny s logem oblíbené kapely nebo akce, hrneček, tužka... To všechno se skrývá pod anglickým slovem merchandising.

Kristýna Králová v těchto dnech zažívá jedno z nejnáročnějších období v roce. Pracuje totiž na pozici merchandisera pro festival Let It Roll, který se uskuteční v Milovicích v termínu 1. až 3. srpna. Aktuálně navíc spustila prodej letošní letní festivalové kolekce i na e-shopu.

V rozhovoru pro deník Metro mimo jiné přiblížila, co vše předchází tomu, než se aktuální kolekce objeví v prodeji, jaké materiály se používají, jak je to se střihy, designy a velikostmi.

Můžete nám na úvod stručně přiblížit práci merchandisera?

Práce spočívá v navrhování předmětů, produktů a oblečení, pod značkou festivalu nebo jakékoli firmy či nějakého subjektu, pro kterého merchandiser pracuje. Hlavní myšlenkou je propagace značky. V našem případě tak propagujeme festivaly a jedná se tak o jistou formu off-line marketingu.

Jak jste se k této práci dostala?

O této pozici mi řekla kamarádka. Rozhodla jsem se, že se přihlásím do výběrového řízení a zkusím štěstí. Na poprvé to nevyšlo, ale po pár



Kristýna Králová dostala na tuto práci tip od kamarádky.

měsících se mi ozvala produkční z firmy, zda bych o místo stále měla zájem. Samozřejmě jsem neváhala.

Co pod vás aktuálně spadá?

Řeším zboží dohromady pro čtyři festivaly – Imagination, Devastator, Frontline a Let It Roll.

Můžete to porovnat?

Každý festival, pro který pracuji, je trochu jiný a jinak náročný, ale Let It Roll se řeší opravdu celý rok. Děláme několik kolekcí a samotný festival je tak velký, že většina příprav se točí jen kolem něj.

Jak dlouho trvá, než vznikne kolekce pro daný ročník festivalu?

Na letní kolekci začínáme pracovat více než půl roku před festivalem, přibližně osm až devět měsíců.

Podle čeho se rozhodujete, co vše se bude vyrábět?

Podle toho, na jaké edici zrovna pracuji. Tím, že děláme zimní a letní kolekce, je to dané hlavně obdobím. V létě se zaměřujeme hodně na šaty a lehčí oblečení, v zimě zařazujeme i bundy, čepice a zimní doplňky.

A co materiály? Podle čeho vybíráte dodavatele?

Máme několik svých ověřených dodavatelů. Je pro nás důležitá udržitelnost materiálů a také to, odkud pochází.

Jak je to s designy a střihy? To je také na vás?

Ano. Střihy vybírám spíše unisexové, pak je doplňuji kousky, které jsou vyložené dámské, panské i dětské. Designy navrhujeme společně s grafickými designéry na základě

Už vás nebaví prášky, injekce a pseudokúry na klouby?



Podívejte se na nový kolagenový vzorec pro klouby, zbavte se otoků a bolestí kloubů za 21 dní!

Pijte jednou denně a na problémy s klouby navždy zapomenete!

Klinické testy nového kolagenového vzorce potvrdily, že 21 dní stačí k tomu, aby poškozené, bolestivé a oteklé klouby byly opět silné a funkční. Během tzv. dvojitě slepé klinické zkoušky se 70letí lidé téměř okamžitě zbavili otoků a paralyzujících bolestí při každém pohybu. Šedesátníci získali zpět pevné klouby a mohli opět bez omezení pracovat, chodit a hrát si s vnoučaty bez žádných omezení. A **padesátiletí** se vrátili do aktivního života (sport, plavání, fyzická práce) v rekordním čase.

Po důkladné analýze výzkumu ve Strantonově laboratoři se ukázalo, že klouby účastníků testu se **během 21 dnů změnily** z tuhých, vrzajících a opotřebovaných **na pevné, pružné a flexibilní**. Bylo to, jako by mrknutím oka uplynulo několik let.

Porazte hlavní příčinu své bolesti

Takové vynikající a rychlé výsledky v boji proti bolesti nejsou náhodné. Může za to nová kúra, které kloubům dodává kolagen, kyselinu hyaluronovou a látky posilující a promašťující klouby. Nespolehá se na tablety ani injekce. Jedná se o speciální antiartritické složení ve formě rozpustného ve vodě, rychle vstřebatelného prášku. Nejen, že má vynikající, ovocnou chuť. Dále dodává organismu speciální vitamínový a regenerační komplex pro klouby.

Jeho nejdůležitější složkou je speciální bioaktivní kolagen, který spojuje všech 8 nejdůležitějších typů kolagenu, které určují zdraví kostí, chrupavek, vazů, šlach a kůže. Díky němu Vaše klouby okamžitě obdrží silnou výživu a zesílení. Začínají se obnovovat expresním tempem. Nejprve zmizí ztuhlost a otoky kloubů. Později kolagen posílí kloubní chrupavku – a pak kolena, nohy, kotníky, ruce, zápěstí, páteř, krk, lokty a prsty **přestanou při pohybu tepat bolesti**. Díky tomu, i když je vám teď 80 let a Vaše klouby jsou opotřebované a slabé, s bioaktivním kolagenem v kloubech se vrátíte k normálnímu fungování.

To není prázdný slib. Klinické testy ukazují, že díky použití kolagenové kúry:

- do 4 dnů si všimnete, že bolest klesá a otok mizí;
- za týden uhasíte zánět v kloubech;
- za 21 dní kompletně doplníte kolagen a zregenerujete kloubní chrupavky;
- a za 30 dní budou vaše klouby opět pevné a pružné jako před 10, 15 nebo dokonce 20 lety.

Trpíte některými z těchto kloubních problémů?

- bolest při chůzi po schodech nahoru a dolů
- ranní ztuhlost kloubů
- píchání v loktech, kolenou a chodidlech
- bolest palce u nohy
- bolest rukou a zápěstí
- oteklá a bolestivá kolena
- bolestivá lýtka a kotníky
- menší ohebnost kloubů
- problémy s páteří

V 9/10 případů jsou tyto neduhy způsobeny nedostatkem kolagenu. **A můžete se od nich osvobodit díky přírodnímu, bezpečnému vzorci.**

JAK FUNGUJE KOLAGENOVÁ KÚRA?

- obsahuje 5 silných látek, které byly spojeny do jedné synergické kúry, která odstraňuje bolest kloubů a artrózu
- zvyšuje produkci synoviální tekutiny o 350 % – proto se promaštěné klouby pohybují snadno a bez bolesti
- reguluje ohebnost a pohyblivost chrupavek – proto mizí ranní pocit ztuhlosti
- odstraňuje záněty a otoky – díky přísunu antioxidačních a protizánětlivých látek
- poskytuje bioaktivní formu kolagenu – který obnovuje kolagenové vazby, posiluje klouby a zvyšuje tloušťku kloubní chrupavky

Kolagenová kúra je kompletní vzorec na podporu vašich kloubů. Nejedná se ale o běžný kolagen, který seženete v obchodech a lékárnách – jde o speciální bioaktivní formu kolagenu, která působí 7x účinněji než injekce a tablety.

V kombinaci s kyselinou hyaluronovou, chondroitinem a glukosaminem se jedná o nejkompaktnější podporu pro vaše klouby na trhu. Díky němu si nemusíte brát bolestivé injekce, kupovat několik doplňků stravy, posilovat se dietou nebo hlásit se na drahé kúry. Jednoduše jednou denně rozpustíte odměrku přípravku ve vodě. Jedná se o nejjednodušší a nejlepší podporu pro vaše klouby, která existuje.



Bolesti kloubů

Otok

Ischias

Artrótické bolesti

Zánětlivý stav

Jak je tajemství kolagenové kúry?

Bioaktivní kolagen – s věkem organismus produkuje méně a méně kolagenu. Proto klouby slábnou. Bioaktivní kolagen obnovuje kloubní vazby 7krát rychleji a posiluje klouby.

Kyselina hyaluronová – při jejím nedostatku se snižuje kvalita synoviální tekutiny, takže se začínou opotřebovávat kloubní chrupavky, což způsobuje bolest při pohybu a záněty. Mikronizovaná kyselina hyaluronová obsažená v kúře, vstřebává se až 5x rychleji, než ta podávaná formou bolestivých injekcí.

Chondroitin – klíčová látka pro zdravou kloubní chrupavku. Nejen, že ji zpevňuje, ale také obnovuje její ztrátu a obnovuje hladký a kluzký povrch.

Glukosamin – tento aminocukr blokuje bolest způsobenou postižením a degenerací kloubů. Díky němu, kloubní buňky jsou lépe vyživovány a rychleji se regenerují.

Vitamin C – má silné protizánětlivé a antioxidační vlastnosti. Zmírňuje záněty, otoky a otekliny a stimuluje tvorbu přirozeného kolagenu. Posiluje tkáň chrupavky a chrání ji před škodlivými účinky volných radikálů.

Namísto 5 různých přípravků mám jeden účinný – a jsem nadšená



Rentgenové snímky potvrzují regeneraci kloubu

Nedostatek kolagenových vláken způsobuje atrofii mezikloubního prostoru (kosti se o sebe třou). Po kolagenové kúře kloub opět normálně funguje. Umožňuje normální pohyb bez bolesti.

K překonání bolesti STAČÍ 1 DÁVKA DENNĚ!

Smíchejte s vodou

Skvělá nabídka

1520 Kč

459 Kč

Pro ženy i muže všech věkových skupin!

ANO! Chci podstoupit kolagenovou kúru

Zavolejte 15.07.2024, využijte záruku nejnižší ceny a získáte balíček bioaktivního kolagenu **pouze za 1520 Kč 459 Kč!** Akce pouze pro 60 lidí!

234 076 180

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

” Abych se
před dcerou
nemusela
stydět.

“

Jana, 58 let

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



vasduvod.cz

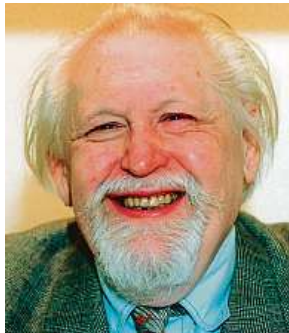
Přidejte se i vy mezi více než
500 000 bývalých kuřáků,
kteří odložili cigarety
a udělali změnu.

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

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



Miloval ženské křivky a švandu



Jiří Winter-Neprakta PROFIMEDIA



Neprakta miloval lidi, byl i výtečným pozorovatelem. Tisíce svých dílek publikoval v Dikobrazu.



3x JIRIWINTERNEPRAKTA.CZ

Karikaturista, ilustrátor a humorista Jiří Winter-Neprakta, jenž se narodil před sto lety, 12. července 1924, byl rekordmanem v počtu kreslených vtípů, vyhlášeným gurmánem, sběratelem a cestovatelem, milovníkem zvířat, a hlavně krásných žen.

Nejvíce proslul jako knižní ilustrátor, proslulá byla jeho spolupráce s humoristou Miloslavem Švandrlíkem.

Winter za války skončil v nacistických žalářích za přechovávání zbraní. Smíšenou česko-židovskou rodinu Winterů nacisté poslali do koncentračních táborů, které přežil jen Jiří a jeho maminka. Byl nositelem medaile za protifašistický odboj, svou chabrostí se nikdy nechlubil.

Absolvoval Státní grafickou školu, první kresbu publikoval v roce 1948. Na svém kontě má kolem 40 tisíc kreslených vtípů, což mu vyneslo i zápis do české verze Guinnessovy knihy rekordů.

Dvojice Neprakta a Švandrlík patřila dlouhá léta ke kmenovým autorům humoristického týdeníku Dikobraz. Kromě vtípů Neprakta ilustroval desítky vydání Černých baronů.

Laskavý kreslíř Winter-Neprakta zemřel na podzim 2011 ve věku 87 let. HAL a ČTK

INZERCE

Elektrické vozíky a skútry

Doporučuje
Jirka Krampol

SELVO

Pohyb v každém věku



SELVO 4800

- motor 800 W s převodem do síly
- ovládání i jedním prstem
- dojezd až 45 km
- max. rychlost 15 km/h
- gelové baterie 1080 Wh
- doba nabíjení 6-8 hod.
- nosnost 130 kg
- hmotnost 108 kg
- rozměry 125 x 65 x 129 cm
- doplňkové příslušenství



~~72 590 Kč~~ **49 990 Kč**
vč. DPH

SLEVA 31 %

ZROD NEPRAKTY

Slavný přídomek Jiřího Wintera vznikl v roce 1948 při lahvi ovocného vermutu.

- Jiří Winter zavzpomínal: „Po Vítězném únoru začaly vznikat družstevní podniky s názvy jako Masna, Druča, Obuna, Chemodroga, Vodotechna a další zkomoleniny končící písmenem ‚a‘. Jak praktické! A protože já jsem chtěl prodávat kresby, tedy něco nepříliš praktického, založil jsem firmu Neprakta. Dnes už nikdo neví, že to bylo míněno jako firma, a já na to jméno slyším.“ HAL

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

Brno - Černovice

Gardentech - Jaroslav Toningner,
Mírová 15,
tel.: 548 531 294

Přerov

KONVIČKA s.r.o., Malá Dlážka
tel.: 581 737 028 - 029

Boskovice

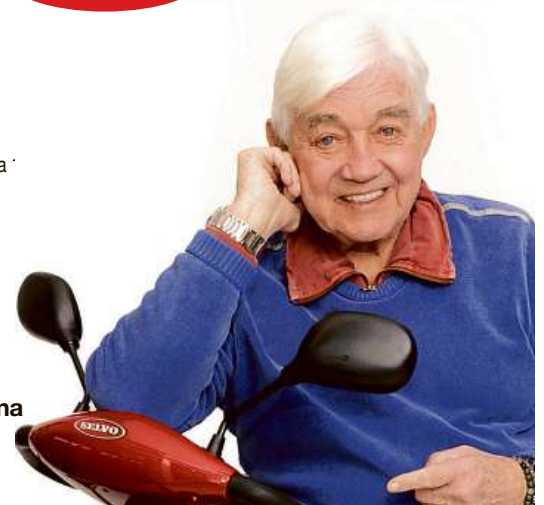
TLAMKA s.r.o., Chrudichromská 1b,
tel.: 516 456 297, 777 064 225

Konice

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

Seznam všech prodejců a další produkty najdete na

www.selvo.cz



PLAY

Babyboom

Letošek je v Zoo Praha štedrý na mediálně atraktivní mláďata. Jejich půvab ale nezaručuje úspěch médií ve snaze zprostředkovat je jejich čtenářům a divákům.

Jak třeba natočit gorilí mládě, když ochránce tlupy Kisumu nesnáší čočky objektivů? Na křtu samičky Mobi, kdy bylo v Rezervaci Dja na třicet kamer, jsme zavedli režim takřka vojenský. „Dolů! Kamery dolů!“, „Dobrý, teď můžete!“, či dokonce „Vy tam vzadu, vidím vás! Chcete to zkazit všem?!“ vriskal jsem na novináře jako nervní učitelka na školním výletě, zatímco pan primátor soudě podle výrazu přemýšlel, jak tento systém zavést i na magistrátu.

Valila své krásné oči a ještě si nechala poradit s pózou. Rozená modelka. Tedy – líhnutá.

Další byl v hledáčku orangutan Harapan. Jeho otci Pagymu nemohli být žurnalisté volnější. Znesnadňujícím elementem zde byla maminka Dirí. Svého prvorozeného si hlídala natolik, že se mě jeden z kameramanů zeptal, jestli jsme si jistí, že v té rezavé zmeti chlupů vůbec něco je. Mám vůbec začínat o Mersey?

O vombatovi, který trávil osm měsíců ve vaku? Nebo o luskounovi, ke kterému se chodí s rouškou a v rukavicích?

Inu, ze všech letošních přírůstků vzpomínám v tomto kontextu nejraději na sovu ketupu Pelovu. První odchované ptáče ve světových zoo jako kdyby chápalo svůj význam. Před kamerami neprchala, valila na ně své krásné oči a ještě si nechala poradit s pózou. Rozená modelka. Tedy – líhnutá. Kdo by to byl řekl, že tvor vybavený schopností odletět bude tím nejzornějším „PR mláďetem“.

FILIP MAŠEK
MLUVČÍ ZOO PRAHA



@mojemetro



Kde jsme se to díky @thedanielkrauz ocitli? V Divoké Šarce v Praze? Na Pálavě? Či snad v Irsku, pod Tatrami, anebo v italských Dolomitech? Ale kdeže, kocháte se jezerem Covadonga na severozápadě Španělského království. „Příroda je plná klidu, energie a nádherných asturských krav,“ libuje si Daniel.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

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

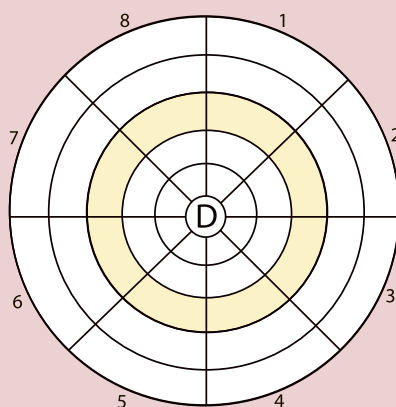
5	3	2	6	8	9	7	4	1
8	1	6	5	4	7	3	9	2
9	4	7	1	3	2	8	5	6
4	2	5	9	1	8	6	3	7
6	9	1	3	7	4	2	8	5
7	8	3	2	6	5	4	1	9
3	6	4	7	5	1	9	2	8
2	5	8	4	9	6	1	7	3
1	7	9	8	2	3	5	6	4

LUŠTĚNKA: PŘÍRUČKA
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

Výrazy vpisujte od středového písmene D ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

- dokončit spaní
- menší dveře
- rozdrcující
- menší dcera
- opak „krátká“
- malý drak
- poslední fáze skoku
- opak „dopředu“



TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ #18

© HANKA GREHOVÁ A MEDOJED. TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ V KNIŽNÍ PODOBĚ SEŽENETE NA WWW.YACHTU.CZ A V KAŽDÉM SKVĚLÉM KNIHKUPECTVÍ.



Paní Ivanka (67) vypráví, jak díky novému přípravku zastavila postupující ztrátu sluchu a nadobro se zbavila hučení v uších.

„Šum v uších zmizel téměř okamžitě. Znovu perfektně slyším své blízké.“



Nemyslel jsem si, že je možné tak rychle a snadno odstranit pískání a zvonek u dveří, zvuk projíždějících aut za oknem a především...

žvatlání mého vnuka! Paní Ivanka se vyhnula hluchotě díky neinvazivní kúře, která odstraňuje hučení v uších a podporuje regeneraci celého sluchového systému. **Zjistěte, jak můžete získat balení přípravku za 0 Kč.**

Můžeme vám poslat balíček **PŘÍPRAVKU ZA 0 Kč**, abyste se osobně přesvědčil o jeho účinnosti?

Pokud ano, zavolejte prosím na číslo: **296 183 142**

Podmínky a pravidla: V rámci této nabídky si může 1 osoba odnést 1 balení specifika



3 klíčová fakta o nové metodě:

- Je mimořádně účinný
- Zlepšuje schopnost slyšet
- Žádné vedlejší účinky

projíždějící auta, zvuk deště dopadajícího na parapet a šumění větru → žít bez hluků, skřípání, šumění a dunění v uších.

„Šum v levém uchu zmizel“.



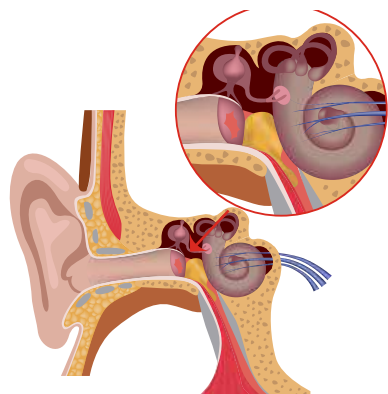
Ty zvuky v uších mě přiváděly k šílenství. Nemohl jsem se soustředit ani na ty nejjednodušší věci, jako je mluvení nebo sledování filmu. Byl jsem z toho velmi nervózní. Naštěstí tento lék pomohl v expresní době. Nyní slyším všechno kromě hluku.
Jonáš, 38 let, Kutná Hora

Zavolejte si pro lepší sluch a příjemnější život!

Musíte vědět, že zhoršující se sluch se sám nespraví. Bude pro vás stále obtížnější normálně fungovat, proto vezměte věci do svých rukou a zavolejte ještě dnes, abyste obdrželi inovativní výrobek.

„Pomůže tisícům lidí na celém světě“.

To je jen několik z desítek odborných názorů na nový produkt, který regeneruje poškozené sluchové buňky. Pokud i vy bojujete s hlukem, pískáním a praskáním v uších, neslyšíte lidskou řeč a maximálně ztlumíte televizi a rádio, pak je pro vás tento výrobek ideální. Objevte inovativní výrobek, který okamžitělepší váš sluch z blízka i z dálky a tinnitus se stane minulostí.



„HIT pro 21. století“

Již 77 450 lidí potvrzuje, A to díky inovativnímu opatření:

Odstranili tinnitus

Zbystřili sluch

Získali lepší soustředění

Snižili opakujících se bolestí hlavy

Zesílili zvuky z okolí. (blízky i vzdálené)

se nemusím ptát nebo odezírat ze rtů. A největším darem pro mě je, že se teď mohu starat o vnoučka, aniž bych se bála, že mu kvůli ztrátě sluchu ublížím,“ říká nadšená Ivanka.

Hluchota nebo dokonalý sluch? Volba je na vás

Lidé, kteří se potýkají se ztrátou sluchu, si většinou neuvědomují, že jejich sluch potřebuje nápravu. Nejdříve jsou v tom stále nevinnější: „Můžeš to říct ještě jednou?“, pak stále hlasitější ladění oblíbeného televizního seriálu, občasná bolest hlavy způsobená „zvonením“ v uších a nakonec zjištění, že neslyšíte interkom, když se pošták snaží zabušit na dveře. Nemusíte se smířit s postupující ztrátou sluchu, která vás vyřazuje ze života. Díky revolučnímu opatření budete moci již brzy: volně hovořit s lidmi a jasně slyšet každé jejich slovo → snadno telefonovat → slyšet zpěv ptáků za oknem,

„Tento přípravek nemá konkurenci - je to řešení číslo 1 na tinnitus a ztrátu sluchu.“

Kombinace nejnovějších lékařských objevů a použití nejkvalitnějších ingrediencí vedla ke vzniku inovativního přípravku, který snadno tlumí hučení v uších a šelest v uších. Analýzy navíc jednoznačně potvrzují, že inovativní specifika obnovuje normální funkci sluchového systému, snižuje ztrátu sluchu a přecitlivělost.

Kryštof Svěrák, odborník v oboru laryngologie



» Výběr specialistů na tinnitus a ztrátu sluchu - vyzkoušejte za 0 Kč «

Prvních 100 osob, které se ozvou do 02.08.2024, **OBDRŽÍ SPECIFIKA ZA 0 Kč.**

ZAVOLEJTE: 296 183 142

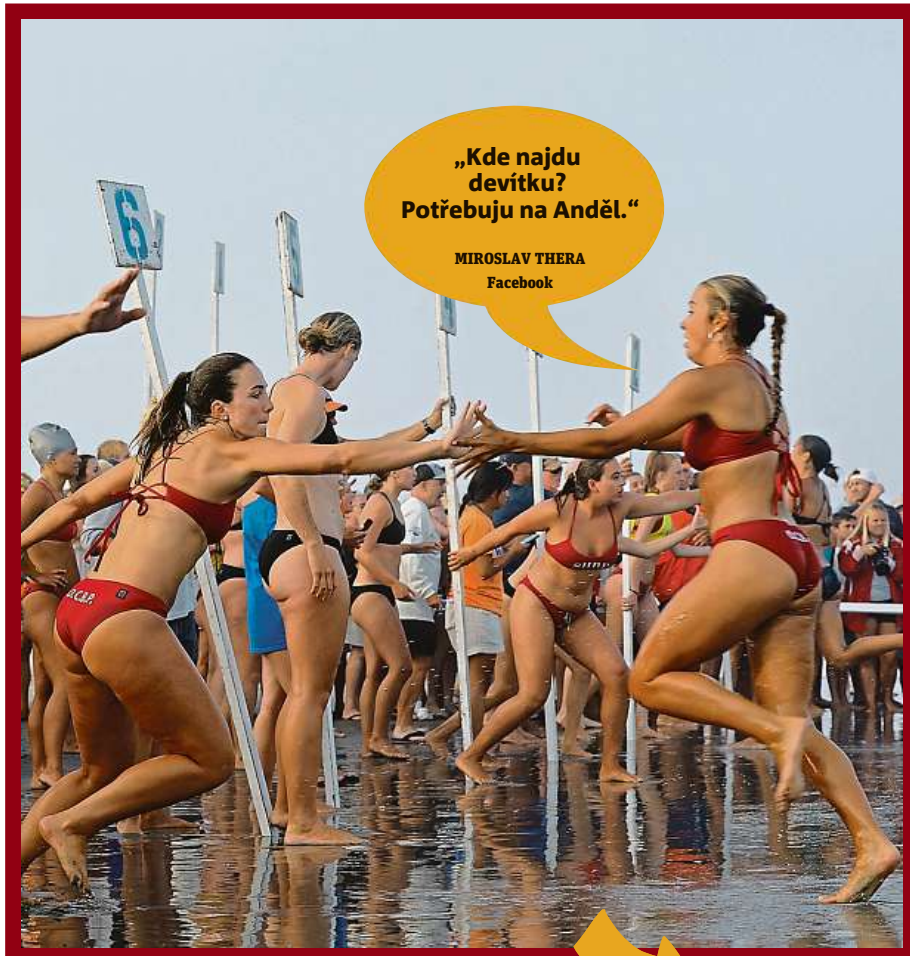
Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku.

*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 jakákoliv 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.

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	NEDĚLE	PONDĚLÍ
27/31 °C	23/27 °C	24/28 °C	27/31 °C

Teplotní rekordy: ↓ 9,0 °C (1907) ↑ 36,2 °C (2010) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
20.15 Doktor Martin 2 (10) Zešílíme spolu! Seriál (ČR/SR)	20.00 Melodie podzemí Krimikomedie (Fr./It., 1963). Bazén plný peněz a smůly. Hrají: A. Delon, J. Gabin, V. Romanceová. Režie H. Verneuil	20.20 Román pro pokročilé Komedie (ČR, 2019). Noblesní svět se slabostí pro styl a ženy Rudolf Anděl je po rozvodu nucen přestěhovat se z velkoměsta do horského hotelu. Hrají: M. Vašut, J. Čvančarová, M. Etzler, V. Hybnerová a další. Režie Z. Marinová	20.15 Kdo se ptá? Intuice, štěstí a základní vědomosti, to jsou ingredience, které potřebují soutěžící v nové zábavní televizní show? Lidé všech generací z celé země si připravili své otázky, kterými ptárápí soutěžní dvojice, tentokrát ve složení Aleš Háma + Daniela Písařovicová a Petr Vacek + Veronika Čermák Macková	16.45 Óčko hity
21.10 Všechnopárty Hosté: M. Absolonová, V. Dyk, T. Martinová	21.50 Nebuďte policajta Krimithriller (Fr., 1988). Hrají: A. Delon, M. Serrault, X. Deluc	22.25 Charlieho andělci: Na plný pecky Akční film (USA, 2003). Natalie, Dylan a Alex jsou znovu v akci! Hrají: D. Barrymoreová, C. Diazová, L. Liuová. Režie McG	21.25 Máme rádi Česko Účinkují S. Norisová, M. Hudák, M. Chodúr, E. Farna, J. Slávik	17.00 New Music Radar
22.04 Výsledky losování Šťastných 10	23.30 Bílý palác Romantické drama (USA, 1990). Hrají: S. Sarandonová, J. Spader, J. Alexander	00.35 Kriminálka Miami IX (17) Krimiseriál (USA, 2010)	23.05 Ano, šéfe!	18.00 Top 4 Óčko chart První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka
22.05 Hercule Poirot XI Smrt staré posluhovačky. Detektivní film (VB, 2008)	01.10 Dalglish Seriál (VB, 2021)		00.15 Policie v akci	18.15 Óčko hity
23.40 Toulavá kamera	01.55 Folklorika			19.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan
00.10 Objektív				21.00 O Black Party Hip hop a r&b party
00.40 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou				22.00 Virtuální svět TV
				0.00 Óčko flirt

Samsung v Paříži odhalil novou řadu Galaxy Z a Watch. Představené novinky nabízejí nové AI funkce k maximální produktivitě

Samsung společně se svými zákazníky otevřel ve středu další kapitolu Galaxy AI, když představil nové modely řady Galaxy Z a Galaxy Watch. Šestá generace smartphonů láká nejen na dosud nejtenčí a nejlehčí design, ale také na vylepšenou odolnost a unikátní propojení skládacího formátu s mobilní AI. Jaké nevídané funkce toto propojení nabízí a jaké možnosti otevřela Galaxy AI u nové řady hodinek?

Maximální produktivita ve velkém formátu

Pracujete za pochodu? Galaxy Z Fold6 se stane vašim novým oblíbeným pracovním nástrojem. Až 7,6" rozkládací displej vám totiž v kombinaci s novými funkcemi obohacenými o Galaxy AI výrazně zvýší efektivitu. Snadno například získáte přepis, překlad i shrnutí hlasových záznamů a poznámek ze schůzky. Vygenerování trefných textů a obrázků není pro zařízení nejmenší problém, stejně

tak živý překlad z cizích jazyků. Funkce Tlumočnick a Simultánní překlad v reálném čase přeloží vše od telefonních hovorů přes živé mluvené slovo až po přednášky.

Kreativita bez limitů

Se smartphonem Galaxy Z Flip6 zachytíte každý okamžik přesně podle svých představ. Nové 50Mpx širokouhlé a 12Mpx ultraširokouhlé snímače vám usnadní pořizování snímků a zajistí jasné a ostré detaily. Díky



2x optickému zoomu budou fotky bez šumu a AI zoom vám umožní kvalitnější fotografování se zvětšením až 10x. Vylepšení se dočkal také režim Nightography, který je nově obohacený o HDR video, a tak můžete pořizovat kvalitní videa i při velmi slabém osvětlení.

Každodenní péče o zdraví

Nová generace hodinek Galaxy Watch7 je vybavená vylepšeným BioActive senzorem a poprvé také 3nm procesorem a postará se především o péči o zdraví. Díky funkcím Rutina cvičení a Závod si snadno sestavíte pravidelné tréninky a budete moci denně sledovat svůj pokrok i zdravotní hodnoty.

Pro náročné sportovce i uživatele

Vylepšené funkce monitoringu zdraví i spánku přináší také Galaxy Watch Ultra, které se navíc můžou chlubit extrémní odolností díky rámu z titanu třídy 4

a vodotěsností 10 ATM. Nezaťaví vás ani drsné venkovní podmínky, hodinky totiž fungují i v extrémních teplotách a až 9000metrové výšce. V noci se automaticky přepnou do nočního režimu a při problémech dokážou aktivovat nouzovou sirénu.

Chytré telefony a hodinky nové řady Galaxy Z a Galaxy Watch budou v obchodech dostupné od 24. července. Pro zákazníky, kteří si zařízení předobjednají od 10. do 23. července (včetně), Samsung připravil speciální bonusy ve formě Samsung Care+ na rok zdarma, výkupního bonusu až 7 000 Kč a dalších výhodných nabídek. www.samsung.com/cz



„Stačí vyhrát první zápas a už bojujeme o medaile“

Je to úspěch jako hrom. Třicet dva let nebyl český tým kordistů na olympiádě. Letos ale naši šermíři do Paříže vyrazí. Jiří Beran, Jakub Jurka, Martin Rubeš a Michal Čupr jsou připraveni zabojet o co nejlepší výsledek. Nereálná není ani medaile. Kudy vedla cesta na olympiádu, jak týmový zápas probíhá a jak se za poslední roky český šerm posunul? Pro deník Metro odpovídá rodák z Ústí nad Labem Michal Čupr.

Šerm není úplně mainstreamový sport. Zkuste čtenářům vysvětlit, kam smíte soupeře bodnout a jakým systémem se boduje týmová soutěž.

Konkrétně my šermuje kordem, zásah tedy platí na jakoukoli část těla, od hlavy až po špičku boty. Každé družstvo má tři členy a jednoho náhradníka. Zápas se skládá z devíti jednotlivých zápasů, kde každý člen jednoho družstva bojuje proti každému členovi druhého. Každý zápas je na pět zásahů nebo tři minuty, podle toho, co nastane dříve. Skóre se sčítá po každém jednotlivém zápase a přenáší se do dalšího zápasu. To znamená, že skóre se kumuluje během celého zápasu. Vítězí tým, který první získá 45 zásahů, případně ten tým, který má po uplynutí času více bodů. Tím, že se zastavuje po každém zásahu čas, může zápas trvat i přes hodinu.

Je olympiáda v pravidlech v něčem jiná?

Ano, zatímco většinou je možné náhradníky různě během zápasů měnit, na olympiádě je to tak, že pokud je náhradník nasazen, musí odšermovat už celý zbytek turnaje. Toho „černého Petra“, tedy pozici náhradníka, mám já. Pokud ale bude potřeba, budu připravený se zapojit v týmové soutěži a určitě také dorazím klukům zafandit a podpořit je v soutěži individuální.

Má český tým na medaili?

Na olympiádě je jen osm týmů, takže šance tu je. Stačí vyhrát první zápas a už bojujeme o medaile. Hned v úvodu nás ale čeká těžký soupeř. První zápas budeme mít buď s prvním, nebo druhým nasazeným týmem. Takže to mohou být buď Francouzi, nebo Italové. Méně si určitě přeje Francouze, které pože domáci publikum. Na olympiádě ale nenajdete lehkého



Michal Čupr šermuje od šesti. Nyní je mu 32 let. ČOV – BARBORA REICHOVÁ

soupeře, takže náročný bude každý zápas. Porazit se však dá každý.

Představte čtenářům český tým. Lídrem je určitě veterán Jiří Beran, který avizoval, že olympiádu ukončí kariéru.

Jirka je neuvěřitelný. Je mu 42 let a kromě toho, že se představí v Paříži v týmové soutěži, se nominoval i individuálně. Bude to pro něj druhá olympiáda. Startoval už v Riu. Je z nás rozhodně nejzkušenější. Skoro celou kariéru se pohybuje v Česku v top čtyřce. S olympiádou má zkušenost i Jakub Jurka, který startoval na hrách v Tokiu. Já ani Martin Rubeš jsme ještě na olympiádě nebyli. Martinovi se ale tuhle sezonu dařilo a šermoval výborně jak v individuální, tak v týmové soutěži. Na Světovém poháru v Gruzii, který byl posledním kvalifikačním turnajem pro hry, skončil v top osmičce v individuální soutěži a na mistrovství Evropy se dostal do top šestnáctky.

Jedete na olympiádu, ale šerm vás neživí. Kdo jsou naši reprezentanti mimo planš (prostor pro šermířský zápas – pozn. redakce)?

Všichni čeští reprezentanti jsou zároveň členy Victorie Vysokoškolského sportovního centra Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR, která zabezpečuje sportovní přípravu reprezentace včetně materiální podpory. Každý z naší čtveřice je nejen sportovec a člen Victorie, ale má i své vlastní pracovní či studijní závazky. V mém případě se jedná o fyzioterapii, což mi dává aspoň občas možnost, že se mohu sám opravit, když si něco udělám. Jirkovi funguje v letňanské hale

5M obchod se šermířským vybavením, Martin Rubeš zase nabízí šermířské vybavení prostřednictvím značky Rubyfencing a je společně s Jakubem Jurkou také ještě studentem vysoké školy.

Odkud všichni jste?

Každý jsme z jiného oddílu. Martin Rubeš šermuje za Lokomotivu Karlovy Vary, Jakub Jurka je z Dukly Olomouc, Jiří Beran reprezentuje oddíl SC Praha. Já sice většinou trénuji v Praze, ale jsem členem oddílu Slavoj Litoměřice. Mimochodem, zajímavé je i to, že kluci pochází ze šermířských rodin, takže jejich tátové jsou zároveň jejich trenéři.

Jak jste se k šermu dostal vy?

Jako malý jsem šerm viděl v televizi a hrozně mě to zaujalo. Ještě jsem ani nechodil do školy a už jsem rodičům řekl, že chci dělat tenhle sport. Naši si mysleli, že mě to přejde, a vodili mě na různé jiné sporty, nic mě ale nezaujalo. Naši se tedy rozhodli, že mi zkusí někde najít oddíl. Nejbližší byl v té době ve 20 kilometrech vzdálených Litoměřicích. Tam mi ale nejprve řekli, že jsme moc malý, protože ostatním mladým šermířům v oddíle bylo třeba o tři až čtyři roky více, tedy deset nebo jedenáct. Nakonec mi ale pomohlo, že se tam byl podívat i další zájemce, kterému bylo jen o rok víc než mně, a když trenér viděl, že budeme takto mladí alespoň dva, přijali mě.

Co na to rodiče?

Dál si asi nejspíš mysleli, že mě to po čase omrzí, přesto mě pravidelně dvakrát týdně do Litoměřic vozili a vždy pak čekali, až mi skončí tre-

nink. Když nemohli rodiče, vozil mě děda nebo pak časem pan Bodó, jeden z trenérů. Za tu podporu jim musím všem moc poděkovat. Nebylo to jen o vození na tréninky, ale také na všechny turnaje, kam mě vozili buďto rodiče, nebo trenér Jiří Suchý. Ten byl mým trenérem dlouhodobě a pod jeho vedením jsem i dosáhl titulu juniorského mistra Evropy.

Mimochodem, jak si momentálně šerm v Česku stojí? Pomohl mu bronzový úspěch fleretisty Alexandra Choupenitche na hrách v Tokiu?

Určitě ano. Reklamu šermu udělal ale už i Jiří Beran v Riu díky ceně Fair Play. Dobré výsledky vozíme ale i ze světových a evropských soutěží včetně těch nejvyšších, jako jsou mistrovství Evropy a světa, a to od mládežnických kategorií až po seniorské a veteránské. Naš sport se v posledních letech poměrně zmedializoval a členská základna a množství mládeže narostly. Když jsem byl žák, jezdilo nás na turnaje kolem dvaceti. V současnosti v nejmladších kategoriích startuje klidně i šedesát šermířů.

A jak pomohla propagaci nedávná akce, kdy jste se převlékli za mušketýry a šermovali jste v ulicích Prahy?

Chtěli jsme mimo jiné dát lidem vědět, že český šermířský tým jede na olympiádu. Motiv mušketýrů se úplně nabízel, protože olympiáda se koná v Paříži a my jsme v týmu také čtyři. Dělalí jsme pro diváky a kolemjdoucí trochu divadlo, šermovali jsme a ženám jsme jako gentlemani rozdávali růže. Celé se to navíc točilo a fotilo. Myslel jsem, že na nás budou všichni udiveně koukat. Většinou je to ale moc nevzrušovalo. V ulicích Prahy jsou asi lidé zvyklí na ledacos. Někdo se asi i bál, že po něm budeme nakonec chtít ještě peníze. (smích) Pokud se ale někdo zeptal, proč máme kostýmy, tak jsme jim my nebo kameramani vysvětlili, že jsme tým českých kordistů, který se nominoval na olympijské hry. Pár lidí to i šokovalo. Velký ohlas měla navíc celá akce i na sociálních sítích. Snad bude zájem o šerm pokračovat i po olympiádě.



MAREK HYŘ
marek.hy@metro.cz

KRÁTCE

Czech Bowl. Šampiony budou Rytíři. Ale odkud?

Rytířským finále vyvrcholí zítra liga amerického fotbalu. V Nitře se utkají domácí Knights a Znojmo Knights, kteří v semifinále zdolali o bod překvapivě obháje Vysočinu Gladiators a do Czech Bowlu nastoupí již jako noví čeští šampioni. Utkání začne v 18 hodin. „Máme za sebou jednu z nejvyrovnanějších sezon, jaká tady kdy byla. Obě semifinále naznačila, jak by mohl vypadat i Czech Bowl,“ uvedl předseda České asociace amerického fotbalu Filip Hobza. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

• Sbíráme auta, motorky, traktory, voj. techniku, dily, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. T. 734843403

Finálový Tipsport Czech Bowl nabídne česko-slovenský rytířský souboj

31. ročník Snapbacks ligy amerického fotbalu jde do finále. Do Tipsport Czech Bowlu XXXI se probjovali Nitra Knights a Znojmo Knights. V česko-slovenském rytířském souboji se rozhodne o ligovém mistrovi 13. 7. na Štadiónu pod Zoborom v Nitře.

Oba semifinálové zápasy přinesly nečekaně vyrovnané zápasy a hráčům Znojma Knights se dokonce podařilo zdolat v dramatické koncovce úřadující šampiony Vysočinu Gladiators 22:21. Nitra Knights potvrdila v semifinále roli favorita a nad ISMM Ostravou Steelers zvítězila 21:19. Oba účastníci Tipsport Czech Bowlu jsou ve finále poprvé a vítěz se tak bude radovat z premiérového titulu v historii klubu.

Nejlepší passový útok proti kvalitní obraně

Nitra Knights se již druhým rokem prezentuje nejproduktivnějším passovým

útokem Snapbacks ligy. Quarterback Boris Bútor sice nenapodobil loňské rekordní výkony, ale i tak naházel nejvíce yardů a touchdownů ze všech quarterbacků. Bútor se v útoku opírá o hvězdné duo receiverů - Luboše Paprčku a Mária Bíru. Právě tato trojice se stará o vysokou produktivitu útoku a v letošní sezoně Nitra posílila o Tyrona Clarka, který přišel do týmu před sezonou z Přerova. Clark je nyní klíčovým mužem obrany, útoku i ve special týmech. Nad startem Clarka v Czech Bowlu visí otazník, protože v semifinále byl vyloučen a dodatečně dostal

také stopku na další zápas. Proti tomuto rozhodnutí se nyní Knights odvolávají.

Obrana Znojma dokázala v semifinále zastavit nejproduktivnější útok Snapbacks ligy. Gladiators díky výborné běhové hře měli na kontě nejvíce bodů v základní části, ale v semifinále narazili na výborně připravenou obranu Znojma pod vedením hlavního trenéra Martina Kociána. Tento zkušený trenér a člen Síně slávy České asociace amerického fotbalu je důležitou postavou, která stojí za vzestupu znojmského týmu. Kocián dokázal v semifinále naordinovat svým hráčům taktiku, na kterou Gladiators nenašli recept.

Semifinálový úspěch proti Gladiators ale nutně neznamená, že Znojmo bude podobně úspěšné také proti útoku Nitry. Vysočina a Nitra se prezentuje výrazně odlišným stylem hry a Znojmo bude muset ukázat, že je schopné kromě běhové hry zastavit také silný passový útok. Kocián se v obraně

může opřít o amerického linebackera Michaela Lufileho, který je základním pilířem.

Znojmu se podařil tah se zahraniční posilou také v útoku. Australský receiver Jacob Kerin se stal rychle nejoblíbenějším cílem passů quarterbacka Volodymyra Hrynkiva. Svou nepostradatelnost potvrdil Kerin v semifinále, ve kterém skóroval všechny tři touchdowny Znojma, včetně toho vítězného 1 minutu před koncem zápasu.

Zatímco útok Nitry vede zkušený quarterback Bútor, tak Znojmo pro letošní sezonu zariskovalo s Hrynkivem, pro kterého je to ve 22 letech první sezona na postu quarterbacka v základní sestavě. Hrynkiv se Znojmu odvděčil za důvěru výkony, které naměřovaly tým až do finále.

Rekordní návštěvnost Snapbacks ligy

V letošním ročníku Snapbacks ligy se podařilo překonat rekord v návštěvnosti

a průměrná návštěva na zápas základní části byla 430 diváků. Stejně jako loni se nejvyšší návštěvou domácích zápasů může chlubit Nitra s průměrem 988 diváků na zápas. Finálový Tipsport Czech Bowl XXXI se koná právě na Štadiónu pod Zoborom a při účasti domácích Knights lze očekávat vysokou návštěvu a skvělou atmosféru v bitvě o titul.

Finále Snapbacks ligy nabídne atraktivní zážitek pro všechny. Kromě strhujícího zápasu bude k dispozici fanzóna s bohatým doprovodným programem i pro nejmenší návštěvníky nebo poločasová soutěž o auto na víkend. Tipsport Czech Bowl XXXI odvysílají v přímém přenosu stanice O2 TV Sport, Premier Sport 2, SPORTY TV a JOJ sport a přenos bude k dispozici také na internetové platformě TV Tipsport.

Zápas začíná v sobotu 13. července od 18:00. Televizní diváci se pak mohou těšit na předzápasové studio, které začne v 17:40.

**13. 7.
od 18:00**

**Štadión pod Zoborom
Nitra**

**Tipsport
CZECH
BOWL
XXXI**

Finále Snapbacks ligy amerického fotbalu

caaf.cz/finale



**25 let
u vás doma**

IMPULS



**25 let vám
přinášíme
radost
ze života.**

www.impuls.cz

 **IMPULS**
Rááááadio