

Přijď's kódem do **KFC** a ušetři!

ZINGER

+ běžné hranolky

SLEVA
43%



89 Kč

ZINGERZA89

6 HOT WINGS

+ běžné hranolky



89 Kč

HOTWINGS89



Více kupónů najdeš v aplikaci **KFC CZ**.
S těmito kódy můžeš ale rovnou běžet
do restaurace **KFC** i bez aplikace!



Aplikace
KFC CZ





WWW.EXEKUCESUMPERK.CZ

DRAŽBY NEMOVITOSTÍ

Mgr. Marcel Kubis, Exekutorský úřad Šumperk



VYVOLÁVACÍ
CENA
166 667,-

Dražba podílu id. 1/2 na RD v obci Bohušov, okres Bruntál

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 na zděném, částečně podsklepeném rodinném domě se dvěma nadzemními podlažími (v části přízemní s využitým podkrovím) pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese č.p. 108, 793 99 Bohušov. Parkování je možné ve vlastních garážích. Dům je napojen na IS: elektro, v obci je dále možnost napojení na obecní vodovod. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů cca 40 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt procházel rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých životností. Z části byla vyměněna okna za nová plastová. Na pozemku parc.č. St. 258 se nachází objekt bez čp/če, garáž (přízemní, zděný objekt s plochou střechou).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 25. 4. 2024.



VYVOLÁVACÍ
CENA
1 033 334,-

Dražba zem. stav. v obci Zachrašťany, okres Hradec Králové

Předmětem dražby je objekt bez čp/če, zem. stav. na pozemku parc.č. St. 126/1 (LV 99) a pozemku parc.č. St. 126/2 (LV 89), v k.ú. a obci Zachrašťany, okres Hradec Králové. Pozemky pod stavbou jsou ve vlastnictví jiných subjektů a nejsou předmětem dražby. Jedná se o přízemní, zděný objekt pod sedlovou střechou. Pozemky leží v mírně sklonitém terénu, tvoří funkční celek a jsou přístupné po zpevněné komunikaci na pozemcích ve vlastnictví jiných subjektů (přístup není právně zajištěn). Zpevněná komunikace se nachází ve vzdálenosti cca 60 m od předmětu dražby. Objekt je napojen na IS: elektro, v obci se dále nachází hloubková kanalizace, obecní vodovod a plynové vedení. Přesná vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladů přes 60 roků. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu ve špatném stavu.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 25. 4. 2024.



VYVOLÁVACÍ
CENA
246 250,-

Dražba podílu id. 1/16 na objektu bydlení v obci Měnin, okres Brno-venkov

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/16 na zděném objektu se dvěma nadzemními podlažími bez využitého podkroví pod valbovou střechou. Objekt se nachází na adrese Měnin 107, 664 57 Měnin. Parkování je možné ve vlastních garážích, kdy spoluvlastnický podíl o velikosti id. 1/16 na těchto garážích je rovněž předmětem dražby. Objekt je napojen na IS: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod a plynové vedení. Objekt sestává ze 4 bytových jednotek. Dle dostupných informací draženému spoluvlastnickému podílu odpovídá spoluzívání bytové jednotky o velikosti 2+1, která se nachází v I. NP uvedeného bytového domu. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 60 roků. V minulosti byla vyměněna okna za nová plastová a byly vyměněny nové vstupní dveře.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 2. 5. 2024.



VYVOLÁVACÍ
CENA
380 000,-

Opakovaná dražba podílu id. 1/6 na RD v obci Vizovice, okres Zlín

Jedná se o opakovanou dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/6 na zděném, podsklepeném rodinném domě se dvěma nadzemními podlažími pod valbovou střechou. Objekt se nachází na adrese Chrástěšská 781, 763 12 Vizovice. Parkování je možné ve vlastní garáži. Pozemek leží v rovinném terénu a je přístupný po veřejné zpevněné komunikaci. Dům je napojen na IS: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod a plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 80 roků. V minulosti byla vyměněna část oken za nová plastová, část objektu byla zateplena a byly provedeny vnitřní rekonstrukce. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako zhoršenou.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 7. 5. 2024.



VYVOLÁVACÍ
CENA
340 000,-

Dražba podílu id. 1/3 na RD se zahradou v obci Litovel, místní část Chudobín, okres Olomouc

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/3 na rodinném domě se dvěma nadzemními podlažími pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Chudobín 11, 753 21 Litovel. Dům je napojen na IS: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod a plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 100 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt pravděpodobně procházel postupně rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých životností. V minulosti byla vyměněna okna za nová plastová v I. NP. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu ve špatném stavu (předpoklad provedení rozsáhlejších stavebních úprav).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 14. 5. 2024.



VYVOLÁVACÍ
CENA
86 667,-

Dražba podílu id. 1/20 na RD s pozemky, obec Drnholec, okres Břeclav

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/20 k nemovitým věcem, a to pozemku parc.č. 616/1 - zastavěná plocha a nádvoří, o výměře 282 m², jehož součástí je stavba: Drnholec, č.p. 352, rod. dům, parc.č. 616/2 - ostatní plocha, o výměře 14 m², parc.č. 619 - zahrada, o výměře 199 m², parc.č. 2075/2 - zahrada, o výměře 267 m², a parc.č. 2077/2 - zahrada, o výměře 452 m², vše v k.ú. a obci Drnholec, okres Břeclav. Jedná se o přízemní zděný rodinný dům bez využitého podkroví pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Lidická 352/56, 691 83 Drnholec. Dům je napojen na IS: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod a plynové vedení. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 80 roků. V minulosti byla vyměněna okna a vstupní dveře za nové plastové. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu ve špatném stavu.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 15. 5. 2024.

Dražba podílu na zemědělských pozemcích v obci Rychnov, okres Náchod, vyvolávací cena 4 534,-

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/45 k pozemku parc.č. 233 - ostatní plocha, o výměře 1.790 m², spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/24 k pozemku parc.č. 133/10 - orná půda, o výměře 1.370 m², a pozemku parc.č. 156/32 - orná půda, o výměře 1.648 m², a spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/51 k pozemku parc.č. 156/33 - orná půda, o výměře 1.207 m², pozemku parc.č. 156/39 - orná půda, o výměře 852 m², a pozemku parc.č. 156/55 - orná půda, o výměře 25 m², vše v k.ú. Doubravice u České Skalice, obec Rychnov, okres Náchod. Pozemky jsou zemědělsky obdělávané a jsou součástí zemědělských honů.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 30. 4. 2024.

Opakovaná dražba podílu id. 1/4 na objektu rodinné rekreace se zahradou v obci Tábor, okres Tábor, vyvolávací cena 125 500,-

Jedná se o opakovanou dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/4 na přízemním, zděném, podsklepeném objektu rodinné rekreace s využitým podkrovím pod sedlovou střechou. Objekt se nachází v zahrádkářské osadě „Osada Šibenný vrch.“ Přístup je přes pozemky společně využívané v osadě, které jsou ve vlastnictví jiných subjektů. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 30 roků. V minulosti byla vyměněna okna za nová plastová. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako stavbu se zanedbanou údržbou.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 9. 5. 2024.

Opakovaná dražba podílu id. 1/2 na pozemku v obci Tišice, okres Mělník, vyvolávací cena 57 500,-

Jedná se o opakovanou dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 nemovitě věci - pozemku parc.č. 208/76 - trvalý travní porost, o výměře 5.758 m², v k.ú. Kozly u Tišice, obec Tišice, okres Mělník, který je situován v jihozápadní části katastrálního území s přístupem přes nezpevněné zemědělské pozemky. Pozemek je součástí zemědělských honů. Na části pozemku se nachází stromoví.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 16. 5. 2024.

Veškeré podrobné informace k jednotlivým dražbám (včetně znaleckého posudku, fotodokumentace a dražební vyhlášky) lze nalézt na výše uvedených dražebních portálech, kdy pro vyhledání použijte název dražby.

metro

AI jako hrozba pro umělce?

Billie Eilish, Katy Perry a další mají konkurenci. Říká se jí AI, tedy umělá inteligence. Tato stále se vyvíjející technologie pobouřila zahraniční umělce, kteří sepsali petici. AI podle nich může narušit hudební svět. Čeští experti však oponují, že jde o přehnané obavy. **STRANA 4**

Gotta uctí písní Krajčo i Bílá

Pražskou O2 arenou se 5. listopadu 2024 opět rozezní písně Karla Gotta. U příležitosti slavnostních nedožitých 85. narozenin připravuje jeho manželka Ivana Gottová hned několik překvapení. Projekt Villa Gott na Bertramce se však zpožďuje. **STRANA 13**



Josef Laufer.

Umělec mnoha talentů
i muž ve stínu StB

Po čtyřech letech v umělém spánku **zemřel ve věku 84 let** herec, režisér a zpěvák **Josef Laufer**. Informaci v neděli potvrdil ředitel Divadla Broadway Oldřich Lichtenberg. Exotický vzhled Laufera předurčil k **dobře zapamatovatelným rolím**, zároveň však na sebe upozornil také **kontroverzní písní** Dopis Svobodné Evropě. Jak na Laufera vzpomínají jeho známí a **co o jeho životě možná nevíte?**

Slavná pochoutka z New Yorku se vrací do Prahy

Delikátně připravené maso rozvoní Holešovickou tržnici.

Pražský areál, který se mění v jedno z největších a nejvýznamnějších kulturně-společenských center nejen v hlavním městě – Holešovická tržnice – pokračuje ve velké jízdě. A že jich v budoucnu ještě bude!

Už ve čtvrtek bude toto místo, zajímavé z pohledu historie, patřit gurmánům. Těm, kteří vyhledávají skvělé jídlo, i těm, kteří se v tom teprve hledají. V hlavní roli bude legendární pochoutka, která se proslavila v New Yorku – pastrami, tedy sendviče na spoustu způsobů. Recept ovšem vychází z vyladěné receptury, která se v Americe objevila v 19. století. Tam ji přivezli židovští přistěhovalci z východní Evropy.

Pastrami je nejprve uzené a poté zvolna vařené hovězí maso, které má svůj původ u karpatských pastevců. Název je odvozený pravděpodobně od rumunského slovesa, které v překladu znamená uchovat. Karpatští venkované využívali uzení hlavně ke konzervaci masa na zimu.

V rámci festivalu PASTRAMI POP-UP v Holešovické tržnici se návštěvníci mohou těšit na rozmanité variace delikátně připraveného masa v kombinaci osvědčených i méně známých chutí. V nabídce nebude chybět ani verze veganského a vegetariánského sendviče. Svoje umění předvede několik gastro specialistů, mezi nimiž bude i Pavel Berky, semifinalista soutěže MasterChef Česko 2020. Pohodu doplní legendární DJ Tea Jay Ivo se svým vybraným setem ve stylu latinsko-americké hudby s trochou funku nebo diska.

MET



Na festivalu Pastrami Pop-Up

3x HOLEŠOVICKÁ TRŽNICE

„Pepíka jsme nemohli navštívit“

Když se na jaře 2020, dva dny před plánovanou operací srdeční chlopně, Josef Laufer prohnal po tenisových kurtách, hýřil aktivitou a dobrou náladou. „Pepa byl samá legrace, jako vždycky na kurtě podával skvělé výkony. Ve volném čase pokušoval svoje oblíbené doutníčky. O zákroku vůbec nemluvil, vypadal naprosto zdravě,“ uvedl pro redakci CNN Prima NEWS tenisový trenér Jan Karvay. Druhý den měl ještě práci v natáčecím studiu, do nějž se však chtěl co nevidět vrátit. Jenže při operaci prodělal srdeční zástavu, po níž byl lékařův uveden do umělého spánku. Z něj se už neprobral, zemřel o uplynulém víkendu.

V nemocnici jej kamarádi navštěvovat nemohli. „Co vím od Ester (dcera Josefa Laufera, pozn. red.), tak Pepík nebyl na přístrojích, ale nebyl k němu povolen přístup. Takže jsme ho nemohli ani navštěvovat,“ řekl pro Českou televizi šéf Divadla Broadway Oldřich Lichtenberg, jenž v neděli zprávu o úmrtí známého umělce médiím potvrdil na základě zprávy právě od Lauferovy dcery Ester.

Španělské geny

Laufer se narodil v roce 1939 jako Don José Francisco Pérez Rodríguez de Montagnesdes



V nulových letech se Josef Laufer na televizní obrazovce objevoval spíše v zábavných pořadech, ovšem na filmovém plátně se připomněl účinkováním ve čtyřech komediálních snímcích Kameňák, z nichž první tři režíroval Zdeněk Troška.

MAFRA

Laufer ve Francii otci židovského původu a rodilý Španělce. Jeho rodiče se potkali ve Španělsku za dob občanské války, kde MUDr. Maxmilián Laufer působil jako interbrigadista v lazaretu. Po porážce Francie Německem se rodina přesunula do Velké Británie a po roce 1947 do Československa. Už během studií na DAMU vystupoval ve filmech, muzikálech a začal se také objevovat na televizní obrazovce. Na stříbrném plátně Laufer debutoval v legendárním muzikálu Starci na chmelu v roce 1964.

Hovořil plynule anglicky, španělsky a německy. Kromě hraní se věnoval také zpěvu, natočil několik desek, mezi jeho nejznámější skladby patří například Sbohem, lásko, já jedu dál nebo Pásek mi dej.

Stín Státní bezpečnosti

Jenže také na sebe upozornil kontroverzní písní Dopis Svobodné Evropě, v níž oslavoval návrat agenta Státní bezpečnosti, který údajně podnikl pumový útok na rozhlasovou stanici Svobodná Evropa v Mnichově. Jak uvedl server iDNES.cz, písnička nebyla ini-



Exotický vzhled i charismatický zpěv udělaly z Josefa Laufera jednoho z pop idolů 70. let. ČTK

ZAÍMAVOSTI

Šoumen, sportovec, talentovaný umělec. Věděli jste však, že Josef Laufer měl nakročeno ke kariéře technika a že se svou manželkou strávil půl století?

- Rodiče Josefa poslali do učení do vrchlabské Tesly, později dokonce začal pracovat i ve výzkumném ústavu, ovšem temperament daný španělskými geny se v něm prostě nezapřel. Odmala se rád předváděl, tančil, zpíval, proto není divu, že jeho srdce zabrusilo k umění.

- Od roku 1969 byla Lauferovou manželkou Irena Greifová, slovenská kostýmní výtvarnice. Společně měli dceru Ester a paní Irena měla z prvního manželství ještě syna Karla. Zemřela na konci roku 2022.

- Hudební publicista Miloš Skalka v souvislosti s Lauferovým úmrtím připomněl jeho uměleckou multifunkčnost. „Snad jenom neskládal hudbu, ale psal výběrné texty, byl scenárista, dramaturg i režisér a kromě toho měl herecké ambice. A všechno to dělal moc dobře,“ podotkl. MET, ČTK

KRÁTCE

Usilují o titul největší bitvy s polštáři

Po deseti letech se Univerzita Tomáše Bati zřejmě opět získá titul největšího polštářového bitevního pole. Akci organizovala Studentská unie této školy. Na místě se muselo sejít minimálně 704 lidí mlátících se polštáři po dobu 5 minut. Jestli zápis do České knihy rekordů bude přepsán, zkoumá



Akce na Univerzitě Tomáše Bati

ČTK

Agentura Dobrý den, která rekordy eviduje.

Budou Maledivy pod vlivem Číny?

Maledivy jsou oblíbenou turistickou destinací. Obyvatelé toho tropického souostroví mohou nyní ovlivnit svou budoucnost. Konají se tam parlamentní volby, které rozhodnou o tom, zda tato republika ležící v Indickém oceánu bude pokračovat

v posilování vztahů s Čínou a v odklonu od svého dlouhodobého spojence – Indie. Maledivský prezident Muhammad Muizz, který byl do funkce zvolen v loňském roce, se rozhodl ukončit politiku orientovanou na Indii. Tropické souostroví Maledivy je známé luxusními turistickými letovisky. Nachází se v Indickém oceánu na jedné z nejrušnějších námořních tras na světě, v oblasti, kde Indie a Čína soupeří o vliv. ČTK

INZERCE



JARNÍ NABÍDKA SE SKVĚLÝM ZVUKEM

HONOR
90 Lite 5G
256 GB

299,-

TARIF NEOMEZENÉ XL S VÝHODOU



Sluchátka
od T-Mobilu

1,-

Powered by Baseus

Platí do 30. 4. 2024 při uzavření Účastnické smlouvy na tarif Neomezené XL s výhodou na 2 roky a jejím dodržení. Základní cena telefonu je 5 499,- Kč, základní cena sluchátek je 1 499,- Kč. Více na www.t-mobile.cz/telefon

Kanárské ostrovy na prodej?

Obyvatelé mají plné zuby masivního turismu.

Desítky tisíc lidí demonstrovaly na Kanárských ostrovech proti masové turistice v tomto španělském autonomním regionu v Atlantickém oceánu. Do ulic a na pro-

menády u pláží vyšlo manifestovat podle deníku El País přes 57 tisíc lidí, některá média uvádí i více než 100 tisíc účastníků, kteří požadují mimo jiné limit pro počet turistů a dostupné bydlení pro místní obyvatele. V solidaritě s nimi v sobotu demonstrovaly také skupiny lidí v Madridu či Barceloně. Demonstranti v sobotu nesli například

transparenty s hesly „Kanárské ostrovy na prodej, SOS“ či „Nechceme emigrovat, chceme žít doma“.

Organizátoři protestů požadují, aby úřady zajistily kontrolu dodržování pravidel pro prázdninové pronájmy, omezily nákup nemovitostí lidmi, kteří na ostrovech nebydlí, či zavedly ekologickou daň pro turisty. „Potřebuje-

me změnit ekonomický model,“ řekl deníku El País pětadesátiletý Antonio Bueno. Zmínil například neustále dopravní zácpy kvůli cestovnímu ruchu a vysoké náklady.

Na Kanárských ostrovech žije asi 2,2 milionu lidí a loni je navštívilo na 14 milionů zahraničních turistů, většinou z Británie, Německa či Nizozemska. Kromě toho tam loni

přijely také na dva miliony španělských turistů, napsala agentura DPA. Cestovní ruch je pro tamní ekonomiku ale klíčový a zajišťuje asi 40 procent pracovních míst. Přesto jsou podle deníku El País na Kanárských ostrovech druhé nejnižší platy ze 17 španělských autonomních regionů a mají jednu z nejvyšších nezaměstnaností v zemi. ČTK

Billie Eilish, Katy Perry a další mají konkurenci. Jmenuje se AI

Stále se vyvíjející technologie pobouřila zahraniční umělce.

Umělá inteligence (AI) hýbe celou společností. Někteří se jí bojí, jiní se s ní učí zacházet a využívají ji při práci. Aby se AI mohla vyvíjet a zdokonalovat, musí se učit a trénovat – podobně jako člověk. Často k tomu mimo jiné využívá například hudbu či texty některých známých světových umělců. Ze začátku se to příliš neřešilo, postupně se ale autoři hudby, na které se AI trénovala, začali bouřit. Vnímají to totiž jako útok na lidskou kreativitu, který může poškodit tvůrce i zničit hudební ekosystém. Rozhodli se proto jednat – sepsali petici.

Seznam těch, kteří se otevřeně postavili proti využívá-

ní svých děl pro trénink umělé inteligence, zveřejnila Organizace Artists Rights Alliance (ARA) na zahraničním webu Medium. Současně byl s peticí publikován dopis s názvem Přestaňte znehodnocovat hudbu, v němž organizace apeluje na technologické firmy, aby ukončily své útoky na lidskou kreativitu. Už dříve se totiž řešily spory sociální sítě TikTok s Universal Music, a na konci ledna ze sítě zmizely asi tři miliony skladeb. Obě společnosti se totiž nedohodly na nových licenčních smlouvách, obsahujících zvýšení poplatků za autorská práva a finanční kompenzace pro umělce a umělkyně, jejichž hudba se na sociální síti objevuje.

„Umělci se sotva užijí“

Ale zpět k petici proti AI. Celkem se proti neoprávněnému používání své práce vyslovilo přibližně 250 umělců

a textařů. Mezi nimi nechyběla jména jako Billie Eilish, Nicki Minaj, Katy Perry, Billy Porter, Sam Smith či Jon Bon Jovi. Organizace upozornila především na dva nebezpečné trendy. Jedním z nich je neautorizované používání hudebních skladeb k výcviku AI klonů, tím druhým je využívání umělého zvuku k vyhnutí se povinnosti vyplácet autorské honoráře.

Z petice navíc vyplývají jasné výzvy. Píše se v ní například o tom, že podepsaní umělci žádají vývojáře AI, technologické společnosti a digitální hudební služby, aby okamžitě přestali s využíváním umělé inteligence k narušování a snižování hodnoty práce lidských umělců. „Věříme, že AI může, je-li používána odpovědně, posunout lidskou kreativitu. Některé platformy a vývojáři ji však využívají k sabotáži kreativity a poškozování

umělců, textařů, hudebníků a držitelů práv,“ stojí v petici. Podle zainteresovaných umělců v petici údajně společnosti bez jejich svolení používají díla k tréninku modelů AI. „Tyto kroky mají za cíl nahradit tvorbu lidských umělců AI generovaným obsahem, což vede k výraznému snížení odměn vyplácených umělcům. Pro mnohé hudebníky a textaře by to znamenalo katastrofu,“ stojí dále v petici.

Odpověď zní ne

Podle Lukáše Benzla, ředitele České asociace pro umělou inteligenci ale situace není tak horká, jak se zdá. „Jsem přesvědčen o tom, že AI skladby nenahradí lidské umělce. Stejně jako můžeme velmi jednoduše vytvářet fotografie, můžeme nyní velmi jednoduše začít vytvářet skladby. Dělá to z nás všech fotografy a muzikanty? Odpověď zní ne,“ vysvětluje Benzl a do-

dává, že je přesvědčen o tom, že AI aplikace na generování skladeb mohou roli umělců z masa a kostí posílit. „To však nic nemění na tom, že by AI generovaná hudba neměla porušovat autorská práva hudebníků,“ komentuje pro Metro Benzl.

Je to jen začátek?

Je možné, že toto nebude poslední iniciativa tohoto typu. Každý měsíc se objevují nová řešení pro klonování hlasu a převod textu na hudbu s AI, a mnohá z nich neuvádějí zdroje dat pro trénink svých modelů. Petice přichází rok po zveřejnění skladby, v níž se umělé inteligenci podařilo napodobit hlasy rapera Drakea a zpěváka The Weeknda. Kanadský rapper následně vyjádřil svůj nesouhlas s umělou tvorbou a skladba byla stažena z hudebních streamovacích platform Spotify i Apple Music.

TES

INZERCE

Zajímáte se o železniční dopravu?

Naskočte k nám do vlaku!

Právě otevíráme kurz pro nové STROJVEDOUCÍ



725 100 725
[arriva.cz/kariera](https://www.arriva.cz/kariera)



České sklo je opět oceňované

Zůstáváme dál uznávanou sklářskou velmocí. A dál také sbíráme ceny. Například společnost Lasvit získala na milánském festivalu designu cenu Fuorisalon za svou výstavu Re/Creation. Monumentální instalace v krásném a ikonickém Palazzo Isimbardi představila méně známé techniky ručního skla. Instalace se zrodila v největší evropské sklářské peci ve sklárně TKG v Novém Boru, kde vznikají i komponenty pro fasády vyráběné právě metodou lehaného skla a jejím autorem je umělecký ředitel značky Maxim Velčovský. Dílo obsahuje sedm monumentálních panelů z lehaného skla (největší měří téměř 5 metrů díky lehané peci ve sklárně TKG), které ukazují ruční řemeslnou práci v průmyslovém měřítku. Kusy mají ručně vyráběné reliéfy a slouží jako skleněné plátno vhodné pro konstrukční prvky v architektuře.

MET



Vandrování po Česku se vrací

Češi mají svou zemi rádi a už se chystají na svou další cestu.

Kempy hlásí, že se otevřou koncem dubna, ceny vesměs zůstávají stejné, někde trochu podražily. Lidé vyrazí třeba i na vodu. A nejoblíbenější destinací u vodáků zůstanou i letos jižní Čechy. U společnosti Lipno Servis, která lodě půjčuje, si vodáci na některé termíny zarezervovali přes 90 procent lodí. Přesto i tam vzrůstá zájem o půjčování elektrokol.

Tahákem budou také střední Čechy. Podle provozovatelů kempů atraktivní termíny jsou už z většiny obsazené, například v autokempu Karlštejn na Berounsku je téměř zaplněný první červencový víkend, které-

mu předchází státní svátek. Některá místa mírně zdražila. Karlštejnský autokemp přivítal první hosty na Velikonoce. „Zájem byl obrovský, teď s ochlazením je to samozřejmě slabší,“ řekla za kemp Michaela Coufalová.

Řada cestovatelů vyrazí do méně známých regionů. Třeba na sever nebo západ Čech. Třeba autokemp pod Císařem v Ostrově u Tisí na Ústecku láká díky své poloze mezi skalkami leze i provozochodce. Místo je i na velmi oblíbené Stezce Českem. Vydařenou sezonu vidí provozovatelé kempů a půjčoven na Karlovarsku. Vodáci se tam chystají na Ohři, která obtéká kolem hradu, který je považovaný za jeden z nejhezčích v Česku.

Na sezonu se chystá také národní doprava České dráhy. Ty letos nabídnou novinku, a to možnost si rezervovat kola on-line.

ČTK

Lásku rodičů jim nezajistíme, ale díky naší péči už nemají ze života peklo.

Pomáhej se mnou.

Kristina Kloubová
moderátorka a herečka



f klokart
i klokart

Pomozte nám pomáhat dětem v nouzi, které si ve svém věku prošly tím, co si často ani my dospělí neumíme představit.

1.

nebo

2.

nebo

3.

Peněžitým darem na sbírkový účet
3055103/0300

Prostřednictvím QR kódu



Koupí KlokArtu, módy, která pomáhá

KlokArt – Móda nemusí být jen o nejnovějších trendech a vzhledu. Může být i cestou, jak pomáhat. Projekt KlokArt je důkazem, že styl a dobrý skutek mohou jít ruku v ruce.

Při koupi originálních motivů od známých osobností nekupujete jen kvalitní módní kousek, ale investujete do osudů dětí. Každé tričko, každá taška či jiný doplněk z kolekce KlokArt v sobě nese příběh dítěte, kterému pomáháte. A víte co? Pomáháte hodně. Vždy nejméně 50 % z prodejní ceny míří přímo do Fondu ohrožených dětí, zřizovatele 14 zařízení Klokánek, kde poskytujeme náhradní rodinnou péči pro týrané, zneužívané nebo jinak zanedbávané děti.

KlokArt je víc než móda. Je to příběh, který můžete nosit s hrdostí. Více na www.klokart.cz



Dámská mikina
Vlastina Svátková
990 Kč



Batoh
Sestry Geislerovy
850 Kč



Náramek
Bára Poláková
400 Kč



Tričkové šaty
Rudolf Havlík
550 Kč



Unisex tričko
Eva Adamczuková
590 Kč



Leadvinka
Kaira Hrachovcová
350 Kč



Dětské tričko
Jakub Kohák
350 Kč



**33 LET
CHRÁNÍME
DĚTSTVÍ**

Fond ohrožených dětí – charitativní spolek pomáhá již od roku 1990 týraným, zneužívaným, zanedbávaným, opuštěným či jinak sociálně znevýhodněným dětem. Je zřizovatelem Klokánku, zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, kterých aktuálně provozuje 14 po celé ČR. Od roku 2000 v nich pomohl již více než 12 041 dětem a aktuálně má v péči více jak 200 dětí. www.fod.cz

Tato bylinková mast Vás jednou provždy osvobodí od bolesti!

Česká bylinková mast obsadila první místo na švýcarském veletrhu „Zdraví v Přírodě 2022“. Tento mimořádný recept – nalezený po 100 letech! – uleví vám od těch nejobtížnějších bolestí kolen, zápěstí nebo zad. A to i v případě, že se roky potýkáte s bolestí a žádné léky ani mastičky vám trvale nepomohly.



O tři dny později, když jsem ráno vstal, byl stařec pryč. Na důkaz vděčnosti mi zanechal několik poznámek, jak tuto mast vyrobit, a zlatý pečetní prsten, který si sundal z prstu“.

Píše se rok 1922. Jan Nosek žije na chalupě v Novohradských horách. Zajímá se vařením piva a bylinářství. Dokáže léčit i zvířata. Místní obyvatelé mají největší zájem o jeho první povolání. **Noskovo pivo je tak oblíbené, že se jeho tvůrci přezdívali „Nosek Pivař“.** Méně oblíbené jsou bylinné směsi, které připravuje na bolesti hlavy nebo při zažívacích potížích. Jan Nosek vedl klidný život až do 2. září 1922. Podrobně to popsal ve svém deníku:

„Šel jsem nasbírat bylinky. Už se stmívalo. Najednou jsem uslyšel křik přicházející z hor. Nějaký člověk volal o pomoc. Odhodil jsem vše, co jsem nasbíral, a vydal se nahoru. Trvalo mi půl hodiny, než jsem vyšplhal nahoru, bylo to tam kluzké. **Na svahu ležel starý muž s dlouhými šedivými vousy, z nohy mu trčela kost, otevřená zlomenina.** Něco říkal, ale nerozuměl jsem mu ani slovo. Jazyk mi byl neznámý. Nemohl chodit, tak jsem si ho vzal na záda a nějak jsme se dostali dolů i když to trvalo několik hodin. Léčím zvířata, lidi ne, ale ta noha se musela operovat. Hodně trpěl. Neměl jsem nic na umrtvení, tak jsem mu dal vodku, ale stejně omdlel bolesti, když jsem začal operovat.

Po operaci ležel u mně. **Dával jsem mu své bylinky proti bolesti, aby ho noha méně bolela.** Nepomáhaly. Možná byly dobré na kocovinu nebo nějakou mírnou bolest hlavy, ale ne na bolest po velké operaci. Dodnes nevím, jakou řečí ten muž mluvil, nerozuměl jsem ničemu. Ale měl s sebou spoustu bylinek a nějaké poznámky o bylinkách, nákrese. **Určitě sbíral bylinky v těchto horách.** Ukázal mi znaky, co mám sbírat, které byliny. Šel jsem to všechno nasbírat, přinesl jsem to do chalupy. On, kulhající po cele chalupě, to všechno smíchal s vodou a udělal jakousi mast. **Hned si ji namazal na nohu a druhý den už chodil lépe.**

JAN NOSEK, FOTO
Z ROKU 1939

10 přírodních rostlinných složek dalo vzniknout bylinkové masti, která pomáhá na bolesti kloubů.

Díky poznámkám, které mu zanechal tajemný návštěvník, Jan Nosek nasbírá 10 bylin a zkombinuje je ve správném poměru. **Vytvoří tak bylinkovou mast.** Chce ji co nejdříve vyzkoušet. Vydává se za nejstarším obyvatelem vesnice. Jitce Navarové je 91 let a kvůli silným revmatickým bolestem už mnoho let nevstala z postele. Nosek předá jejím vnukům bylinkovou mast a nařídí jim, aby ji ženě každý den potírali nohy. Přesně za 5 dní... **Jitka Navarová mu sama přijde na chalupu poděkovat za bylinkovou mast!** O masti „Noska Pivaře“ si povídá celá vesnice.

Místní lidé nazývají bylinkovou mast zázračnou

„Je to zázrak“, opakují, když je během několika dní přejdou nesnesitelné bolesti nohou, zad nebo rukou. **Jan Nosek už není spojován s pivem!** Všichni si k němu chodí pro bylinkovou mast na všechny druhy bolesti. Věhlas bylinkové masti přesahuje Novohradské



Jitka D. (79 L.),
Pardubice

Něco úžasného!

„Kolena mě bolela už dlouho. Stále častěji se objevovaly dny, kdy jsem nemohla vstát z postele. Nákupy obstarávala moje sousedka. Často jsem plakala, protože co je to za život, když jste upoutáni na lůžko? Jednoho dne mi sousedka přinesla bylinkovou mast. Natřela jsem si jí nohy a po chvíli mi bylo o něco lépe. A druhý den už jsem mohla vstát z postele! Za pár dní jsem už chodila nakupovat a trochu se prošla! Teď už mě nic neboli, je to opravdu úžasná věc!“

hory. K Noskovi přijíždějí i lidé ze vzdálených zemí. Během druhé světové války zachránila bylinková mast mnoho zraněných vojáků na frontě. Na konci války Jan Nosek náhle zmizel. Zůstane po něm prázdná chata. Není známo, co se s bylinkářem stalo. Na jeho bylinkářství se na dlouhá léta zapomnělo.

Vzpomínka na „Noska Pivaře“ se vrátila v březnu 2022

Turisté procházející Novohradskými horami našli truhlu a v ní Noskův deník a poznámky. Věnovali je místnímu muzeu. O příběh bylinkáře se začali zajímat novináři (dokonce se jim podařilo získat Noskovu fotografii, měl ji jeden z vesničanů; viz vlevo), historici a profesor Miroslav Vojtík – botanik, naturopat. S pomocí kolegů z univerzity, kde pracuje, obnovil 100 let starý recept, aby zjistil, že... **bylinková mast funguje lépe než moderní léky proti bolesti!** A navíc přirozené. Bez škodlivých chemických látek z léků, které poškozují ledviny, játra, slinivku a žaludek.

Bylinková mast poskytuje jasnou úlevu od bolesti již během prvních 3 minut.

BĚHEM 7 DNÍ ÚPLNĚ LIKVIDUJE:

- ✓ Akutní a chronické bolesti kloubů (kolen, loktů, zápěstí, kotníků, kyčlí);
- ✓ Zánětlivé stavy;
- ✓ Otoky, a to i dlouhodobé;
- ✓ Bolesti způsobené závažnými a chronickými onemocněními (osteoartróza, artróza, revmatismus, borelióza, dna, virové a bakteriální infekce);
- ✓ Bolesti způsobené nadváhou, stářím, vyčerpáním nebo zraněním.

Bylinková mast ulevuje bolavým kloubům, příměnně chladí a podporuje hojení ran.

Česká bylinková mast se letos umístila na **prvním místě na švýcarském veletrhu „Zdraví v Přírodě 2022“**, přestože je u nás stále málo známá. Miroslav Vojtík se rozhodl splnit přání Jana Noska zapsané v jeho deníku a zpřístupnit bylinkovou mast co největšímu počtu lidí bojujících s bolestmi.

Našel farmaceutickou společnost, která se tohoto úkolu ujala, a začal ve velkém vyrábět bylinkovou mast. Pomáhají mu četní dárci. Byla uspořádána finanční sbírka, takže první várka přípravku, 100 balení bylinkové masti, bude distribuována **ÚPLNĚ ZDARMA!** Jen pro ty **nejpotřebnější** lidi, kteří chtějí ulevit od bolesti.

Přírodní úleva od bolesti

Pokud nyní zavoláte, získáte balení bylinkové masti **zcela ZDARMA**. Neváhejte a zavolejte, protože počet **bezplatných balení je pouze 100 kusů. Akce platí do 25.04.2024.** Záleží na pořadí zavolání.

tel. 296 849 615

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



Mezi mladými frčí platby mobilem

Obliba bezhotovostních plateb u mladých lidí stoupá. Podle průzkumu ČSOB se bez karty obejde 60 % Čechů do 25 let.

Platby přes mobilní telefon nebo hodinky, a to díky takzvané tokenizaci, tedy procesu nahrání platební karty do elektronického zařízení, jsou na vzestupu.

„Očekáváme, že tento trend bude pokračovat a brzy se z plateb elektronickými zařízeními stane u klientů do třiceti let dominantní způsob placení,“ říká Vladimír Vojtíšek, výkonný ředitel Daily Banking ČSOB.

Podobný trend popisují i další banky. „Jako hlavní platební metodu preferuje placení mobilem 80 procent klientů České spořitelny, jimž je méně než 25 let. Nárůst mladých klientů do 25 let, kteří platí především mobilem, je raketový a v posledních dvou

letech jsme v této věkové skupině každoročně registrovali růst mobilních plateb takřka o polovinu,“ dodává mluvčí České spořitelny Filip Hrubý.

Důvodem, proč mladá generace preferuje tento způsob placení, může být pohodlnost.

„Jedním z hlavních důvodů je masové rozšíření technologie NFC v mobilních telefonech. Mobil máme v současné době všichni při ruce, a placení je tak mnohem rychlejší a pohodlnější,“ říká Michal Kuzmiak, tiskový mluvčí Air Bank.

Svou roli ale sehrála i doba, ve které generace Z vyrostla. Tak se označují lidé narození od poloviny 90. let do roku 2010. „Mladá generace je

dost jiná než generace čtyřicátníků. Nikdy nebyli s papírovými penězi tak spjatí jako my. Vždyť já si pamatuji ještě první bankomat,“ říká Vladimír Pikora, hlavní ekonom skupiny Comfort Finance Group.

„Díky mobilnímu telefonu vedle komunikace a zábavy odbaví většinu rutinních i složitějších potřeb, a tak je pro ně platba mobilem úplně samozřejmá a přirozená,“ přidává se manažerka platebních metod Komerční banky Monika Truchliková.

Mnoho rodičů už dnes ani dětem nedává kapesné do ruky, ale posílá peníze rovnou na účet, s nímž už mají spojenou i platební kartu. „A od toho už je jen krok k platebnímu telefonu či hodinkám. Mobil už mnoho lidí stejně neodkládá, jsou na něm mnohem závislejší než starší generace,“ dodává ekonom Vladimír Pikora. **IDNES.cz**



INZERCE



Josef Dostál
Rychlostní kanoistika
Team Visa



VISA
Worldwide Partner



Pojď s Visa o level výš.

Plat s Visa v mobilu na čerpacích stanicích ORLEN a můžeš vyhrát zájezd na Olympijské hry v Paříži díky Visa.

Soutěž probíhá od 22. 4. do 19. 5. 2024.
Pravidla a podmínky najdete na visa.cz

Soutěž
je k dispozici na:



NATIVE

ADVERTORIAL

Další privátní značka rozšíří zákazníkům výběr

Nabídnout zákazníkům kvalitní zboží za výhodnou cenu. To je záměr hypermarketů Globus, které aktuálně posilují sortiment privátních značek o řadu Váš výběr.

Novou řadu Váš výběr doplní společnost Globus své portfolio čtyř nepotravinových a deseti potravinových privátních značek. Každá z nich má své jasné zaměření a cílovou skupinu. Řada Váš výběr by měla oslovit širokou skupinu zákazníků, bude se totiž promítat jak do širší potravin, tak do výběru v drogerii.

„Sortiment Váš výběr má oslovit zákazníky, kterým záleží na kvalitě, a to vše za při-



Globus zařazuje do prodeje novou privátní značku.

GLOBUS

jatelnou cenu. Pracujeme na rozšíření značky, která obsahuje až několik stovek produktů. Váš výběr nemá nahrazovat žádný ze stávajících dodavatelských produktů, ale naopak rozšíří možnost volby zákazníkům,” řekla Aneta Turnovská, tisková mluvčí hypermarketů Globus.

Doplnila, že už dnes se s novou značkou Váš výběr zákaz-

níci mohou setkat u řady potravin, jako jsou mouky, uzeniny nebo suché plody včetně ceněného českého modrého máku.

Momentálně se řada rozšiřuje o papírový program do domácnosti a na své uvedení do prodeje v březnu čekají vybrané mléčné výrobky, čaje mražená zelenina a další. Privátní značky nabyly po-

O SPOLEČNOSTI

Na český trh vstoupil holding Globus v roce 1991 založením společnosti Globus Praha, s. r. o.

- První český hypermarket byl otevřen 4. listopadu 1996 v Brně – Ivanovicích.
- V současné době se na území České republiky nachází 16 hypermarketů.

slední roky na důležitosti. „V posledních letech získávají privátní značky na významu. Stává se častým jevem, že zákazníci preferují při výběru požadovaného zboží naše značky. Zájem o ně se za posledních několik let zdvojnásobil, což vnímáme jako projev důvěry v naše výrobky,” uzavřela Aneta Turnovská.

INZERCE

129. SEZONA

Česká filharmonie

Semjon Byčkov *šéfdirigent*

PŘEDPRODEJ ZAHÁJEN

WWW.CESKAFILHARMONIE.CZ

Že sněží? Nevadí, jarní vína se už těší

S čekáním na teplé dny nastává i čas, kdy startuje sezona rosé. Růžová vína jsou osvěžující, lehká a ovocitá a ochutnáte je na speciálních akcích.



Růžové víno se vyrábí z odrůd plodících modré hrozny, a to nejčastěji metodou krátkého nalezání rozemletých hroznů.

PROFIMEDIA

I když počasí ve vyšších polohách naznačuje opak, jaro už je nevratně tady a réva ve vinicích začíná rašit – milovníci ušlechtilého moku již mohou pomalu přemýšlet o tom, jaká vína jim na jaře udělají největší radost. Výborným rádcem jim v této věci mohou být výsledky vinařské soutěže Jarovín, zaměřené právě na ta správná „jarní“ vína.

Pokud náhodou tuhle už dvacetiletou soutěž neznáte, vězte, že jde o národní soutěž domácích růžových a perlivých vín, což jsou moky, které se k jarnímu pití hodí nejlépe.

„Cílem projektu ovšem není pouze ta nejlepší vína v jednotlivých kategoriích najít a vyhlásit, ale hlavně je pak prezentovat široké veřejnosti. Proto také hned po vyhlášení výsledků organizujeme velkou roadshow nazvanou Dny v růžovém se zastávkami na mnoha místech České republiky,“ vysvětluje ředitel soutěže, sommelier Branko Černý.

Hodnocení přihlášených vín probíhá koncem dubna a v porotě bychom našli vinaře, sommeliery, odborníky ze Státní potravinářské inspekce i vysokoškolské pedagogy.

Porota přitom jednotlivé vzorky v celkem sedmi kategoriích hodnotí velmi přísně. Na stříbrnou medaili tak musí víno ze stobodové stupnice získat alespoň 83 bodů, na zlatou 86 a na velkou zlatou dokonce 90 bodů, které už znamenají opravdu špičkové víno mezinárodní úrovně.

A na co se tedy letos u domácích „jarních“ vín můžeme podle zkušeného sommeliera připravit? „U růžových vín je to často jisté odlehčení a nižší obsah alkoholu. Ve vínech perlivých je jasným trendem poslední doby využití přírodního oxidu uhličitého. Ten se na podzim při výrobě tichého vína speciální technologií jímá, takže neunikne do atmosféry. V únoru a březnu se pak CO₂ vrací zpátky do vína a dává tak vzniknout bohatě perlivému moku s nefalšovanou vůní hroznů, která bubliny povznášejí na novou kvalitativní úroveň,“ slibuje ředitel soutěže Branko Černý.

Pokud tedy někdo chce být u toho, až nejlepší domácí jarní vína poprvé zavoní ve sklenice, může se vydat na jednu z pultových degustací.

Ta první se bude konat hned po vyhlášení výsledků, tedy v pátek 26. dubna ve Velkých Pavlovicích v zámku Trkmanka, následovat bude 2. května Den v růžovém v Praze v hotelu Clarion Congress, hned o den později, 3. května, se pak nejlepší růžová a perlivá vína představí v atriu Domu umění ve Znojmě, 10. května potom v Českých Budějovicích, 18. května v Mikulově a konečně 30. května v Jinočanech.

Pultové degustace s nejlepšími víny z projektu Jarovín budou pokračovat i v červnu. Více informací k termínům můžete najít na webu www.jarovin.cz.



Ušetřete až
41%

**NIŽŠÍ
CENY
KAŽDÝ
DEN**

OD PONDĚLÍ 22. DUBNA

SEZÓNŇÍ
NOVINKA



500 g - balení

-30 %

99.50

69.90

Chřest zelený
1 kg = 139,80 Kč



-40 %

59.90

1 kg = 119,80 Kč
Sleva platí pro max. 3 balení/nákup

PLATÍ DO 24. 4. 2024



250 g - balení

**1+1
ZDARMA**

34.50

17.45

Cherry rajčata
datlová
1 kg = 139,60 Kč

PLATÍ DO 24. 4. 2024

Cena za 1 balení při koupi každých 2 balení 17,45 Kč. 1 kg = 69,80 Kč.
Standardní cena za 1 balení 34,90 Kč. 1 kg = 139,60 Kč.



UŠETŘETE*

36 %

cena za 100 g

34.90

Losos obecný



UŠETŘETE*

39 %

32.90



UŠETŘETE*

28 %

0,5 l

19.90

Radegast 12
ryze hořká
1 l = 39,80 Kč
Cena za multipack 159,20 Kč.

Cena za 1 kus při koupi
balení 8 kusů.



-41 %

**21.50

12.90

Müller Mix
100 g = 9,92 Kč

**doporučená prodejní cena výrobce

**TÝDEN
ZNAČKOVÝCH
SLEV V LIDLU**

* Úspora na měrné ceně v porovnání s produktem ve stále nabídce, který může být po dobu trvání akce krátkodobě nedostupný.

Nabídka zboží platí do 28. 4. 2024 nebo do vyprodání zásob.

ZAJÍMAVOSTI

Jaké jsou trendy typické nejen pro česká fitness centra?

- Měřiče všeho druhu, chytré hodinky, monitory srdečního rytmu, času stráveného chůzí, sezením jsou evergreenem. Na prvním místě žebříčku trendů se umístily hned v roce 2016, kdy se do žebříčku uvedly vůbec poprvé a kralovaly mu pořadí s výjimkou roku 2018, kdy skončily třetí.
- Cvičení s vlastní vahou vyžaduje minimální nároky na pomůcky i prostor, je zdarma, jednoduché, efektivní. Zahrnuje nejen kliky, dřepy, mosty, má dlouhou tradici. Přesto se ve výsledcích do roku 2013 téměř neobjevovalo. Poslední dekáda však zažila jeho obnovení a jeho obliba stoupá.
- Během ledna se návštěvnost posiloven každoročně zvedá až o 30 %. Lidé často nakoupí celoroční permaentky, na které od února už ale nesáhnou. IDNES.cz

Zbavte se otravných nešvarů v posilovnách

Fitcentrum je místem, kde se lidé snaží dosáhnout svých fyzických cílů a chtějí se odreagovat. Někteří návštěvníci se však chovají způsobem, který ostatní obtěžuje.

Házení s činkami, cvičení bez ručníku nebo hlasité vzdychání po každém opakování. I takové jsou nešvary návštěvníků fitness center. Jaké jsou ty nejčastější?

Cvičení bez ručníku

Dodržování hygieny je jedním ze základních pravidel návštěvy fitness centra, přesto se najde spousta takových, kteří toto pravidlo nerespektují. „Dodržování hygieny, které se týká mimo jiné používání ručníků na strojích, ale i cvičebních podložkách, je přitom jedním z hlavních bodů v provozním řádu snad každého fitness centra, přesto musí obsluha mnohé návštěvníky k používání ručníku neustále nabádat,“ říká Matěj Ptáček, trenér fitness sítě Form Factory, a dodává, že nikomu se nechce cvičit na stroji, po kterém stéká pot po předchozím cvičení.

Blokování strojů

Není nic špatného na tom, pokud využijete stroj, na kterém zrovna cvičíte, i na krátký odpočinek mezi sériemi a v klidu na něm posedíte. Ovšem nezapírejte ho zbytečně dlouho, zejména pokud vidíte, že se na stroj tvoří fronta. Stejně tak se vyvarujte zabírání více strojů najednou, zvlášť když je v posilovně největší koncentrace lidí.

„Často se stává, že si návštěvník posilovny nahromadí činky různé váhy a cvičí takzvanou pyramidu. Provádí-li cvik v několika sériích a ještě mezi nimi dělá dlouhé pauzy, ostatní nemají šanci si s jednoručkami pořádně zacvičit. Nešvarem jsou i bicepsové zdvihy u stojanu na dřepy. Pokud je posilovna prázdná, klidně si tam biceps odcvičíte, ale v každé posilovně je dostatečné množství stacionářů, kde se cvičí právě ruce,“ doplňuje Ptáček. Snažte se svůj trénink přizpůsobit



Váš pot nepatří na posilovací stroje, nezapomeňte proto na ručník.

PROFIMEDIA

aktuální situaci a respektujte ostatní ve fitness centru.

Rušení lidí během cvičení

I když už můžete mít čekání na volný stroj nebo činku plné zuby, zvlášť když delší dobu pozorujete, že cvičící je více na telefonu, než aby se věnoval cvičení, nebuďte urputní. Vždy počkejte, dokud cvičící nedokončí aktuální sérii, a teprve pak se zeptejte, kolik mu ještě zbývá nebo jestli se můžete na stroji prostrídat. Myslete na to, že ani vám by nebylo příjemné, kdyby vás během cvičení někdo vyrušil či na vás naléhal. Kromě toho člověk, kterého vyrušíte při cvičení, může přijít snadno k úrazu.

Závislost na mobilu

Jen málokdo dokáže jít do posilovny bez telefonu nebo ho alespoň zavřít ve skříňce a neupírat na něj zbytečně pozornost. Pokud se bez něj na tréninku neobejdete, snažte se s ním alespoň fungovat tak, abyste tím druhé neobtěžovali. „Z mého pohledu je telefon na tréninku rušivým elementem. Někteří v něm sice mají uložený tréninkový plán nebo si z něj pouštějí hudbu, nicméně většina cvičících ho používá k tomu, aby si udělali selfíčko před zrcem

a zkontrolovali, co se děje na sociálních sítích, což je za mě špatně. Posilovna by měla představovat čas na odpočinek a únik z reality,“ doporučuje trenér Ptáček.

Rozdávání nevyžádaných rad

Nejste certifikovaným trenérem? Pak nevnučujte ostatním své názory na správnou techniku cvičení. Lidé chodí do fitness centra s různými cíli a potřebami a každý preferuje jiný přístup. Respektujte individuální volbu každého, a pokud se vás na radu nezeptá, nebo vyloženě necvičí tak, že hrozí jemu nebo někomu v jeho okolí zranění, nevnučujte se mu. „Setkávám se s lidmi, kteří jsou ve fitness ostřílenými veterány, ale ne vždy přistupují ke cvičení správně. Často jsou jejich rady dokonce pochybné,“ varuje Matěj Ptáček.

Neuklizení po sobě

Asi v každé posilovně se najdou cvičenci, kteří si po sobě neumějí uklidit, nevracejí jednoručky do stojanu, nechají naložený stroj nebo odnesou lavičku na úplně jiné místo, ale zpátky už ji nevrátí. Ostatní pak marně hledají pětikilovou jednoručku, nebo se sotva padesátikilová slečna deset minut trápí se

sundáváním těžkého závaží z osy, na které by si ráda zacvičila. Ptáček k tomu dodává, že některým obecně chybí respekt k majetku posilovny: „Není nutné s činkou či závažím házet. Stejně tak to nepřehánějte s hlasitými vzdychy a vykřikováním během cvičení. Hekači a vzdychači jsou spíše směšným a především obtěžujícím faktorem posiloven.“

Příliš vysoké ego

Cvičení v posilovně vám pomůže k lepší kondici i sebevědomí, ale nedovolat, aby vás ego přerostlo. Nechovejte se k druhým povýšeně či způsobem, který by ostatním sděloval, že vám to tam vše patří.

Když v posilovně uvidíte někoho, kdo je méně fit než vy, nechovejte se k němu pohrdavě, ale raději mu věnujte úsměv. „Mnozí si nedokážou ani představit, kolik odvahy člověk musel nabrat, aby se do posilovny dostal. A platí to nejen pro lidi, kteří mají nadváhu, ale i pro ty, kteří jsou štíhlí, ale v posilovně nikdy nebyli a třeba se stydí, nebo se necítí dobře mezi lidmi. Do posilovny, kde se lidé vzájemně respektují, umějí se povzbudit a chovají se k sobě přátelsky, se chodí jedna radost,“ uzavírá Ptáček. MET

NA KAŽDÉ TRÁPENÍ, ZNAJÍ V LÉKÁRNĚ ŘEŠENÍ!



Odrážte se od DNA a žijte naplno

Nezdravý životní styl je běžným projevem dnešní doby. Bohužel právě on stále častěji ústí ve zdravotní komplikace. Jednou z nich může být nepřírozené vylučování kyseliny močové. Poté se vytvoří jehličkovité krystalky, které se postupně usazují v kloubech.

Řešení představuje posílený doplněk stravy **Enzycol® DNA***. Jeho unikátní složení **napomáhá k omezení kyseliny močové^{1,2}** a podporuje její lepší vylučování z těla². Přípravek obsahuje komplex přírodních látek Multi CleanUP™, kde původní trojkombinace extraktu z 'kyselé višně, 'celeru a vitamínu C je nyní obohacena o extrakt z pistácie a kurkumin. Díky přidanému *zinku je **DNA pod kontrolou**.



Pokrokové řešení kožních plísni



Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

Kožní plísň neboli mykózy se projevují svěděním, zarudnutím nebo pálením. Nejčastěji vznikají na chodidlech a mezi prsty, kde jsou také příčinou nepříjemného zápachu nohou. Plísň na nás číhají ve veřejných bazénech, posilovnách či společných sprchách, ale mohou vznikat i častým nošením uzavřené obuvi. Jak s nimi rychle zatočit?

Vyzkoušejte nový zdravotnický prostředek **Cannaderm Mycosin krém proti plísním** obsahující konopný olej a dalších devět aktivních látek. Forma emulzního krému vytváří na povrchu kůže nepříznivé prostředí, čímž zastavuje růst a množení 99,9 % kožních bakterií a plísní. Bylinné extrakty zmírňují příznaky jako pálení, svědění, zarudnutí a nepříjemný zápach. Zároveň obnovují přirozenou kožní bariéru a posilují odolnost kůže.

ANO spánku, NE chrápání

Pokud se i z vaší ložnice ozývá každou noc hlasité a nepříjemné chrápání, spolehněte se na přípravek s příjemnou chutí, který nedráždí a zajistí vám klidnou noc bez tohoto otravného zvuku.

Je tady posílený **Pssst! FORTE ústní sprej proti chrápání** s obohaceným složením pro maximální účinek. Tento zdravotnický prostředek obsahuje účinnou složku **VOLUME CONTROL COMPLEX™**, která je jedinečnou kombinací devíti rostlinných extraktů a látek, jež působí na měkké části horních dýchacích cest.

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.



ZABIJÁK CUKRU! nový a silnější*

Nedostatek inzulínu v těle bývá nejčastěji zapříčiněn obezitou a nezdravým životním stylem. Na vině však často bývají i genetické predispozice. Pokud i vy potřebujete vyrovnat kolísající hladinu cukru v krvi, vsadte na novinku, kterou už nedáte z ruky.

Zvažte své možnosti! Za nás je skvělou volbou **DIAMizin® Forte** – nový a silnější zabiják cukru. Jedná se o ověřený doplněk stravy s posíleným složením o morušovník, chrom, vitamíny B6, B12 a B9 stabilizující hladinu cukru v krvi a omezující chuť na sladké. Přípravek obsahuje také extrakt z rostliny *Gymnema sylvestre* známé také jako Gurmar. Její účinné látky, kyseliny gymnemové, přispívají k optimální hladině glukózy v krvi a snižují chuť na sladkosti. Napomáhají tak redukcii váhy.



*Silnější a účinnější složení oproti *DIAMizin Gurmar.

Anděl v Karlíně

Zpěvačka Anna K. tento týden pokřtí své album Údolí včel.

Po šestileté pauze vydala vloni na podzim zpěvačka Anna K. své nové album, které nese název Údolí včel. Stejnomená titulní píseň se nedávno dočkala také ocenění v podobě hudební Ceny Anděl. Hudebnice se rozhodla pokřtít tuto svou desku hned na dvou koncertech, první proběhne ve čtvrtek v praž-

ském Foru Karlín, druhý v sobotu v brněnském Sonu.

„Údolí včel je taková moje láskyplná výpověď. Je to velmi osobní album plné životní pravdy, prožitků. Je o síle vztahu, síle lásky. A já už se nemůžu dočkat, až mé milované album živě představím svým fanouškům,“ říká k počínání sama interpretka a dodává, že fanoušci se můžou těšit nejen na nové písničky z alba, ale i na divadelní scénu, kterou připravuje jeden z nejvyhledávanějších českých scénografů Marek Cpin.

Anna K. také chystá na svoje vystoupení i kostýmy. O ty

se postará renomovaný návrhář a stylista Lukáš Macháček, který pro zpěvačku vytvoří unikátní outfity speciálně pro tyto dva večery.

Mezi hosty nebude chybět ani dlouholetý kamarád a bývalý spolužák Anny K. Michal Suchánek. „Míša mě za ta léta podporuje na všech velkých koncertech, moc se na něj těším. A těším se i na vás, mé milé fanoušky! Budou to krásné koncerty a scéna bude naprosto neuvěřitelná. Musíte to vidět, ale hlavně slyšet,“ těší se zpěvačka, která nedávno oslavila 30 let na hudební scéně.



Anna K.

VOJTA MERVART

INZERCE

99Hýčkám se každý den66

Značka

certifikovaná přírodní kosmetika

MIT Calcium

VEGAN

she colour&style Ultra Stay lak na nehty 10 ml

64⁹⁰ Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA od 10.01.2022 64,90 Kč

alverde sérum na nehty s obsahem vápníku 10 ml

89⁹⁰ Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA od 27.10.2021 89,90 Kč

ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app dm.cz

ČÍSLO DNE

11

Taylor Swift vydala svou jedenáctou studiovou desku s názvem The Tortured Poets Department. Nové album je totiž ve skutečnosti dvojalbum a pod přídomek The Anthology se schovává dalších 15 bonusových skladeb. Dohromady si tak fanoušci ve stopáži přes dvě hodiny poslechnout 31 písní. **MET**

Rybičky 48 s Jelenem

Kapela Jelen vydala vloni album Všechno bude dobré. Nyní představila videoklip k jedné z písní z desky, a to Je lepší se opít, kterou nazpívala se skupinou Rybičky 48. Režisér Jan Frýba zaznamenal atmosféru nahrávání s myšlenkou na krátký dokument. Nakonec se ukázalo, že materiál lze využít k sestřihání regulérního videoklipu. **MET**



KRÁTCE

Bonjour Brno

Francouzská aliance připravuje 30. ročník festivalu Bonjour Brno, který do města přináší kulturu i atmosféru země galského kohouta. Letošním tématem je surrealismus, umělecký směr, který ve Francii vznikl. Program odráží také skutečnost, že se v Paříži letos koná letní olympiáda. Festival potrvá od 29. dubna do 8. května.

Praha žije

Na více než 20 místech v Praze se 7. a 8. června opět uskuteční pouliční festival Praha žije hudbou. Na akci se představí zástupci rapu, folku, jazzu a popu, dechové bandy i soubory oživující odkaz lidové hudby. Hlavními taháky budou zpěvák, textař a tanečník Ben Cristovao, herec a muzikant Igor Orozovič nebo herec a písničkář Jiří Schmitzer. **ČTK**

Wolf Lost In the Poem podruhé

Za Hudebně-poetickým projektem s názvem Wolf Lost In the Poem stojí hudebník a textař Jan Žamboch. První album, Nepřipoutaný, které vyšlo v roce 2017, se dočkalo nominace na Cenu Anděl a vyhrálo anketu Album roku rádia Proglas. Nyní vychází druhý díl, tentokrát s názvem Indigem. Opět je věnován básníkům, ale tentokrát výhradně českým. Album vychází digitálně. Wolf ho pokřtí v pražském klubu Café v Lese zítra. **MET**

Gotta uctí písní Krajčo i Bílá

Pražskou O2 arenou se 5. listopadu 2024 opět rozezní písně Karla Gotta.

U příležitosti připomínky pěti let od úmrtí Karla Gotta i jeho nedožitých 85. narozenin se bude konat vzpomínkový koncert Karel Gott – jeho písně žijí dál! Kromě hudebních stálů a přátel mnohonásobného Českého slávika, jako je Lucie Bílá, Michal David nebo Richard Krajčo, se objeví také překvapení

v podobě zpěváků z jiných žánrů, takže Gottomy písně zaznějí i v netradičním pojetí. A samozřejmě nebudou chybět ani ty nejznámější hity.

„Ne náhodou jsme zvolili jako podtitul koncertu, že písně Karla žijí dál. S některými skladbami totiž vystoupí zpěváci, které by možná fanoušci v souvislosti s Karlem nečekali a jimž jsme zároveň dali prostor pojmout je po svém, aby jim tím vdechli nový život,“ popsala záměr akce Ivana Gottová. „Karel měl v oblíbené netradiční muzikantské spojení. Jsem si proto jistá, že



Karel Gott při vystoupení v Plzni v roce 2019

MAFRA

by se mu takový nápad líbil, věřím, že program zaujme široké publikum napříč generacemi,“ dodala. Účinkující doprovází kapela Maxiband

Jana Maxiána, večerem provede Libor Bouček. Vstupenky na koncert jsou v prodeji od 19. dubna, a to v cenách od 1490 do 2290 Kč. **IDNES.cz**

MISTROVA VILA

Koncert Karel Gott – jeho písně žijí dál! je jen jedním z velkých projektů, které Ivana Gottová připravuje.

- Pracuje totiž také na projektu Villa Gott ke zpřístupnění domu v ulici Nad Bertramkou veřejnosti. Otevření bylo plánováno na podzim, kvůli komplikacím však k zahájení provozu dojde nejdříve v první půli roku 2025. **IDNES.cz**



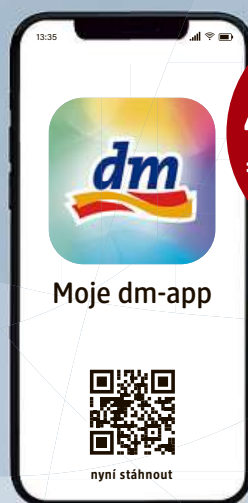
Těžké chvíle

Frontman liberecké kapely Krucipůsk Tomáš Hajíček, který minulý týden havaroval na motorce, by i přes vážná zranění měl být mimo ohrožení života. Nehoda se stala nedařem Mělníka, muzikanta z místa transportoval vrtulník do Prahy. Příčinu havárie vyšetřují policisté, ani jeden z řidičů nebyl pod vlivem alkoholu. Kapela zrušila koncerty minimálně do konce května. **IDNES.cz**

INZERCE

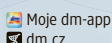
„Moje dm,
s tebou si
nákupy
užívám“

Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



**400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA***

* Po prvním stažení aplikace Moje dm, registrací a následném propojení s vaší dm active beauty kartou získáte ekupon na 400 extra bodů. Ekupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. Ekupon lze uplatnit pouze jednou. Ekupon lze kombinovat s produktovými kupony a ekupy, nelze kombinovat s kupony, ekupy či aktivitami na celý nákup. Stažení a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., O regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.



**ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI**

KRÁTCE

Filharmonie odtajnila plány

Příští sezona České filharmonie bude svou první částí ještě patřit Roku české hudby 2024. Vedle českých klasiků zazní i díla Kryštofa Haranta z Polžic a Bezdruží, Pavla Bořkovce či Pavla Zemka Nováka. V plánu je i rezidenční turné do New Yorku a Toronta. Novinkou 129. sezony je změna ve složení titulárních dirigentů. K šéfdirigentovi Semjonu Byčkovovi a hlavnímu hostujícímu dirigentovi Jakubu Hrůšovi se jako druhý hlavní hostující dirigent – s podtitulem „k poctě Rafaela Kubelíka“ – připojí sir Simon Rattle.

První český sólo raper v O2 areně

Jeden z dlouhodobě nejúspěšnějších českých raperů – Ektor – v říjnu vystoupí v pražské O2 areně. Stane se tak zároveň historicky prvním domácím sólo raperem, který tam vystoupí. Muzikant, který má na kontě hity jako Loket z vokna nebo Emoce na emoce, má už za sebou vyprodané koncerty v Roxy či Foru Karlín. Na říjnovém koncertě se fanoušci mohou těšit na konceptuální show, která je provede napříč celou Ektorovou diskografií. Vstupenky jsou k dispozici v síti Ticketportal v cenách od 990 do 2390 korun. **IDNES.cz**

Nový Šikmý kostel uzavírá slavnou trilogii

Po několikaletém netrpělivém očekávání právě vyšel další román Karin Lednické, tentokrát pod názvem Šikmý kostel: románová kronika ztraceného města, léta 1945–1961.

Úvodní dva díly se staly nejdiskutovanějšími, nejlépe hodnocenými a nejprodávějšími knihami v českém knižním prostředí. Za zmínku jistě stojí také jejich významný společenský dopad. Každý díl má poněkud jinou formu. Zatímco první díl odkazoval k tradici realistické

ho románu 19. století a zaplnil tak bílé místo na literární mapě Karvinska a Těšínska, ve druhém dílu autorka upozornila především na nebezpečí plynoucí ze zaslepeného vlastenectví a nacionalismu. Ty, ať už byly spojeny s jakoukoli národností, v mnoha ohledech ovlivnily historický vývoj regionu. Závěr trilogie se odehrává v letech 1945–1961 a autorka v něm čtenáři předkládá do značné míry převratný, dosavadní paradigma měnící obraz regionu, jehož zahlazenou historii



Třetí díl Šikmého kostela BILÁ VRÁNA

stále překrývá tlustá vrstva mýtů, nepravd a zakořeněných stereotypů o „černé zemi a rudém kraji“.

Knihu vydalo nakladatelství Bílá vrána, má 696 stran, z toho 60 stran faktografické přílohy včetně rodové tabulky a mapy. Karin Lednická se narodila roku 1969 v Karvině, vyrostla v Havířově a nyní žije v Ostravě. Lze tedy říct, že život strávila v regionu, jehož historii se věnuje ve své literární práci. Úvodním dílem trilogie Šikmý kostel debutovala v roce 2020. **MET**

PLAY

Přednáška

Mám kamaráda vojáka. To je dost vzácné, protože co si tak pamatuju, básníci a vojáci se vždycky spíš nesnášeli. Básníci totiž dělají vojákům akorát problémy: Ztrácejí se při pochodech jako tadyhle ten Gellner, jako modrý a rudý Šrámek armádu ve svých říkačkách pomlouvají a pak jsou za to ještě v čítankách. Generální inspektor československé armády Josef Svatopluk Machar a pár legionářů jsou čestnými výjimkami. Těmhle můj kamarád ovšem básníky nejen dobře snáší, ale sdílí s nimi i zájem o slovesnou hravost. Projevuje se to ne-

Seděli jsme a povídali si, básník s vojákem, a bylo nám dobře.

jen potouchlostí, s ním se coby nositel příjmení Zeman v čase své majorské hodnosti hlásil do telefonu, ale zejména badatelskou činností na poli vojenského názvosloví nebo jazykového vzdělávání v naší armádě. A právě o něm hovořil minulý týden v knihovně na Korunní, kam jsem se na něj přišel podívat. Z přednášky mi nejvíc utkvěla

normalizační historka o vojákovi Československé lidové armády z jižního Slovenska, který uměl pouze maďarsky. I přes tento handicap ovšem dokázal nadřízeným vysvětlit ztrátu vrchní části uniformy, kterou zapomněl v kupě, a to výhradně za pomoci naučených pořadových povelů: „Vlak zastavit stát, já poklusem klus, sako rozchod.“ Bylo to prostě velmi poetické odpoledne, po kterém jsme šli ještě na chvíli na pivo. Seděli jsme a povídali si, básník s vojákem, a bylo nám dobře. Až jsme litovali, že i ručičky nádražních hodin umějí akorát to věčné poklusem klus a nikdy zastavit stát.

Petr KUKAL
OKRESNÍ BÁSNÍK

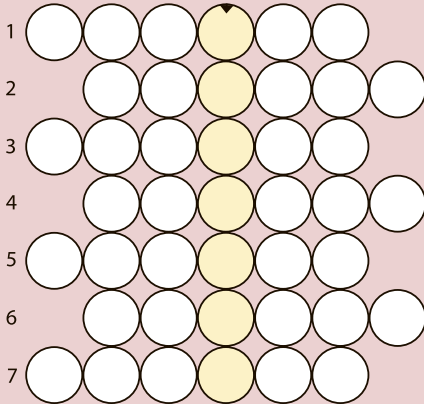


6	4	5	1	9	8	7	3	2
2	9	1	3	7	6	4	5	8
8	7	3	2	4	5	6	1	9
7	1	4	8	5	9	3	2	6
3	8	9	6	2	4	5	7	1
5	6	2	7	1	3	9	8	4
4	3	8	5	6	2	1	9	7
1	5	6	9	8	7	2	4	3
9	2	7	4	3	1	8	6	5
6	9	7	1	8	3	2	5	4
5	3	2	4	6	9	8	1	7
8	1	4	5	2	7	6	9	3
9	7	6	3	4	8	1	2	5
4	8	3	2	5	1	7	6	9
1	2	5	7	9	6	4	3	8
2	6	8	9	7	5	3	4	1
3	4	9	8	1	2	5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

LUŠTĚNKA: KOBLIHA
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

Slova na vylustění začínají na stejné písmeno.



- 1. sopka
- 2. synovo dítě
- 3. nejrozšířenější pták
- 4. výkladní skříň
- 5. lákati
- 6. zvítězit
- 7. zdviže

@mojemetro



Letos nám dubnové počasí a jeho výkyvy ukazují, snad více než kdy jindy, proč se o tomto období mluví jako o „aprilovém počasí“. Pojďte si zpříjemnit náladu básničkou, kterou nám opět poslal náš věrný čtenář a přispěvatel do rubriky Metrotag – Mirek Seifert. #metrotag #mojemetro

#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!



Inkontinence moči? Už vás neděsí!

OPRAVUJE MOČOVÝ MĚCHÝŘ ZA 96 HODIN. A JE A JE K DOSTÁNÍ ZA 0 KČ

Přestaneš běhat na záchod.



Rozlučte se s plenkami, studem, bolestí, pálením a zápachem.
Tento prostředek navrátil důstojný život 1,5 milionu Evropanů!

Jediný způsob, jak doma utěsnit močový měchýř! Kúra vyvinutá předními odborníky v oboru urologie vás zbaví pomočování a pocitu neustálého tlacení - bez chirurgického zákroku nebo lékařského dohledu. „Nezáleží na tom, jaký typ inkontinence vás postihl. Náš přípravek si s ní poradí okamžitě a navždy,“ říká Edvard Holland - tvůrce přípravku. U příležitosti uvedení na trh v České republice rozdáváme 100 balení zdarma. Chtěli byste jeden z nich získat? Okamžitě nám zavolejte - platí pravidlo „kdo dřív přijde, ten dřív mele“!

Přelom v boji proti inkontinenci! Britští odborníci vytvořili metodu, která z vašeho života konečně vyloučí mokré skvrny na spodním prádle, honičky na záchod, noční vstávání a další nepříjemnosti. Účinnost tohoto inovativního výrobku je přímo šokující: **až 98 % uživatelů získalo plnou kontrolu nad močovým měchýřem v průměru za 96 hodin.**

Jedno GENIÁLNÍ ŘEŠENÍ pro 3 typy inkontinence:

1. Exerciční (při kašli, smíchu, námaze)
2. Urgentní (noční pomočování, zánět močového měchýře)
3. Z přeplnění (po těhotenství nebo při hypertrofii prostaty)

Pod tímto číslem na vás čeká
balíček přípravku:

255 719 129

ZAVOLEJTE, než vás předběhnou!

„Tato metoda v sobě spojuje tři obrovské výhody: je účinná, všestranná a snadno použitelná,“ říká Edvard Holland - ředitel výzkumného centra, v němž byl průlomový objev učiněn. „Náš přípravek **dokonale funguje u lidí všech věkových kategorií**. A to i v případě, že u nich močová inkontinence (NTM) již přešla do akutní fáze.“ A věděli jste,

**Číslo 1 ve všech
odborných žebříčcích -
rozhodně doporučuji**

Britská formule má potenciál učinit z inkontinence zcela zapomenutý problém. Po jeho užívání také 299/300 lidí přestane trpět chronickými infekcemi močového měchýře.



Křštof Svěrák,
odborník na močové
potíže

Funkce močového měchýře a vždy suché spodní prádlo - již za 96 hodin

PODÍVEJTE SE, JAK SE VÁŠ ŽIVOT ZMĚNÍ ↓



PŘED



Mokré skvrny
a zápach



Neustálé tlacení,
bolest při močení



Běhání na toaletu, zánět
močového měchýře

PO 4 DNECH

Komfort a hygiena
24 h/7

8 návštěv toalety
místo 16

Močový měchýř bez
bakterií 98,6 %

že v českém časopise čeká se **100 bezplatnými baleními** unikátní kúry? Jeden z nich bude váš, pokud dostatečně rychle zavoláte na číslo uvedené na této stránce.

Už žádný život pod diktátem protivného močového měchýře!

Než jsem se dozvěděla o tomto produktu, točil se můj život kolem... toalety! Když jsem někam šla, musela jsem se ujistit, že je tam otevřená toaleta. Už zase zvládám dlouhé cesty na nákupy do obchodu, žádné fronty... Přípravek Prof. Hollanda způsobil, že nyní ovládám svůj močový měchýř, a ne svůj močový měchýř! Už jsou to 4 měsíce, co ho používám, a mezi návštěvami toalety vydržím až 2,5 hodiny!

Danička,
52 let, Telč



močové trubice až 8krát. Již to nepustíte při kýchnutí, zvedání nákupu nebo změně polohy. ➔ Důležité je, že přípravek posiluje svaly pánevního dna u žen a pečuje o prostatu u mužů. Proto je přípravek ideální pro obě pohlaví! Jsem přesvědčen, že v současné době není na trhu účinnější, bezpečnější a 100% neinvazivní metoda zachrany močových cest. Během pouhých 96 h jsou všechny úseky močových cest posíleny, jsou pružnější a odolnější vůči útokům bakterií - od ústí močové trubice až po ledviny.

**Chcete získat sebedůvěru,
abyste už nikdy nepolevili?
Tuto příležitost si nesmíte
nechat ujít!**

Již 1,5 milionu Evropanů dostalo svůj neposlušný močový měchýř pod kontrolu a znovu si užilo radost z dlouhých cest - bez nervydrásajícího

Regenerace močových cest

**Bez chirurgického
zákroku a vložek**

Budete chodit na záchod 3x méně
často již za 96 h

Požádejte o produkt zdarma:

255 719 129

A OKAMŽITĚ ZABLOKUJTE
NEKONTROLOVANÉ ÚNIKY

**Po 4 dnech jsem byl úplně
novým člověkem**

Myslel jsem, že inkontinence je ženské trápení, ale bohužel... V mých 60 letech a ve mně tam dole se to uvolnilo. Stydl jsem se, že mám s čistotou větší problémy než můj tříletý vnuk. Naštěstí mi syn, který je vědec, přivezl z nějakého zahraničního symposia tento přípravek. Vzal jsem si ho a od té doby nevím, co je to únik. Po čtyřech dnech jsem přestal v noci vstávat na záchod a jsem vždycky v pořádku, i když vezmu vnučka „na ramena“.

Petr,
64 let, Praha



hledání toalety, radost ze závodního sportování - bez pomočování a z dlouhého hodování s dostatkem nápojů - bez strachu, že za to zaplatí noční návštěvou toalety. Teď jste na řadě vy. Zavolejte na číslo uvedené na této stránce a **požádejte o bezplatné balení revolučního inkontinenčního přípravku**. Zasloužíte si důstojný a zdravý život a lepší šanci k tomu prostě nenajdete! Těšíme se na váš telefonát.

**Místo plýtvání penězi za vložky si vyzvednete
ZDARMA HIT proti inkontinenci a žijte
na 100 % bez mokrých nehod.**

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 10.05.2024 r.,
obdrží **BALENÍ ZDARMA!**

Zavolejte: 255 719 129

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

POZNÁMKA: Na jednu domácnost připadá 1 balení výrobku.

SUDOKU

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

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

„Já jsem
Pepek Vyskoč.
Mehehe!“

MICHAL PRESLEY MATĚJKA
Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	STŘEDA	ČTVRTEK
5/9 °C	5/9 °C	8/12 °C	12/16 °C

Teplotní rekordy: ↓ -2,7 °C (1852) ↑ 27,7 °C (1800) Bio: ❤️❤️❤️

NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na
sloupek na: [www.facebook.com/
denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
20.10 Stíny v mlze II (3/12) Snadné cíle. Krimisériál (ČR, 2023). Hrají: P. Špalková, J. Vyorálek, P. Beretová 21.15 Reportéři ČT Kauzy a reportáže s Anetou Snopovou 21.55 Plné hnízdo v Olomouckém kraji 2 22.25 Marie Antoinetta (3/8) Seriál (Fr., 2022) 23.20 Vigil (2/6) Krimisériál (VB, 2021) 00.20 AZ-kvíz	20.00 Hrabě Monte Christo (3/4) Ničemové. Seriál (Fr., 1979). Jeden z nejkrásnějších příběhů všech dob o lásce, zradě a pomstě. Francouzský koprodukční seriál. Hrají: J. Weber, C. Romanelliiová, J.-F. Poron, R. Dumas 21.35 Žárlivé tango Komédie (It., 1982). Manžel dává před radovánkami přednost dostihům. Hrají: M. Vittiová, D. Abatantuono, P. Leroy 23.15 To nejlepší teprve přijde Komédie (Belg./Fr., 2019). Hrají: F. Luchini, P. Bruel 01.10 Věk válečných lodí	20.20 Specialisté (220) Temná triáda. Krimisériál (ČR, 2024). Hrají: M. Dejdar, J. Hána, Z. Kajnarová, V. Vodochodský 21.25 Specialisté (3) Temné touhy 22.30 Víkend Příběhy štěstí, proher a objevů 23.10 Kriminálka Las Vegas V (3) Odběratelé. Krimisériál (USA, 2004). Hrají: W. L. Petersen, G. Dourdan, G. Eads, J. Foxová 00.10 Kriminálka Miami IV (22, 23) Krimisériál (USA, 2005)	20.15 Lež na pláži (4) Strejda. Seriál (ČR, 2024). Hrají: S. Nováková, M. Trnavský, J. V. Prachařová, R. A. Prachařová 21.25 Česko na grilu Rozpálené grily, slunce nad hlavou, ale i napětí a pořádná dávka emocí, to je nová roční soutěžní reality show 22.45 Tátové na tahu (8) Komediatní seriál (ČR, 2018). Hrají: Š. Benoni, A. Geislerová, K. Dobrý, E. Josefíková 23.50 Receptář prima nápadů 00.35 Policie v akci	16.00 Óčko hity Největší hity 19.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan 21.00 Hot hity Žhavé klipy 22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo 22.30 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova 0.00 Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

UPOZORNĚNÍ:

VEŘEJNÉ OZNÁMENÍ

1 000 BEZPLATNÝCH BALÍČKŮ S PŘÍRODNÍ KÚROU PRO VYNIKAJÍCÍ SLUCH

Narodili jste se v letech 1927 až 1994 a jste neslyšící? Máme pro vás záchranu! ↓

Rádi bychom vás informovali, že byl právě zahájen program 100% náhrady výrobcem na přírodní kúru nové generace na sluch. S laskavým svolením Švýcarského audiofonního institutu se v České republice začalo poskytovat 1 000 bezplatných balení přípravku, který bojuje i s pokročilou ztrátou sluchu a zároveň zlepšuje koncentraci a předchází prvním příznakům demence.

Tržní cena jednoho balení této kúry je 12 000Kč!

Vy jej však můžete získat ZDARMA. Stačí ihned zavolat na číslo uvedené úplně dole na stránce.
Neotálejte. Balení zdarma se přiděluje podle pořadí volajících.

7× lepší sluch - bez operace

Švýcarským vědcům se podařil skutečný průlom v medicíně. Vyvinuli inteligentní, organický vzorec pro zesílení sluchu, který u vás může zastavit a zvrátit i pokročilou hluchotu 80 dB HL za pouhých 72 hodin. Co to znamená v praxi?

- 7krát lepší sluch
- Zbavení se tinnitu za 48 hodin
- Vynikající rozlišování běžných zvuků
- Držení kroku s konverzací ve skupině i 20 lidí
- Bezchybné rozpoznání směru, odkud zvuk přichází.

To vše vám poskytne jednoduchá a 100% bezpečná kúra na bázi přírodních složek, kterou můžete snadno používat u sebe doma!

Jedná se o nejmodernější metodu nápravy sluchu v Evropě.

Odborníci na audiologii tvrdí, že organický vzorec do konce tohoto roku zcela vytlačí kochleární implantáty. Zázrak švýcarské klinické vědy dosud **navrátil dokonalý sluch již 769 875 lidem**. A je jisté, že uzdravených bude mnohem více! Budete mezi nimi i vy, pokud si včas vyzvednete jeden z **1000 bezplatných balíčků s audioformulí**, které byly právě odeslány na sklad do České republiky.

Dokonalý sluch – bez komplexů a kompromisů

Průměrná čekací doba na první návštěvu u ORL nebo foniatra je více než 2 měsíce! Naproti tomu většina volně prodejných léčebných přípravků v obchodech a lékárnách obsahuje stopové množství prospěšných látek a nemá šanci zabrat.

Velká radost slyšet za pouhých 48 h!

Švýcarští vědci mezitím velmi dobře chápou, o čem je skutečně moderní medicína a jaké jsou potřeby moderního, aktivního člověka. Místo toho, aby vám vynadali, že jak chcete od nynějška normálně slyšet, aniž byste museli stát ve frontách, vyhnuli si rukávy! Výsledkem je recept, s nímž se dokonalý sluch na úrovni 10 dB (šumění listů v mírném vánku) stane vaší SUPERSilou. A nikdo si neuvědomí, že podstupujete nějakou kúru!

Upozorňujeme, že program 100% náhrady od výrobce na novou generaci formule je jednorázový a v takto výhodné podobě se již nikdy nebude opakovat. Výrobce dal k dispozici **1 000 bezplatných balení domácího terapeutického přípravku pro celkovou obnovu sluchu BEZ SKRYTÝCH PLATEB, popisků „s hvězdičkou“ nebo textu pod čarou.**

Dopřejte dokonalý sluch sobě a svým blízkým

- ✓ Je váš rok narození v rozmezí let 1927 až 1994?
- ✓ Žijete trvale v České republice?
- ✓ Chcete slyšet nejlépe ve svém životě?

Pokud jste na všechny tři otázky odpověděli „ano“, gratulujeme vám! Získali jste právo získat zdarma balení přípravku nové generace, s nímž můžete získat dokonalý sluch. Přírodní přípravek vyvinutý v zemi proslulé nejvyššími lékařskými standardy čeká na níže uvedeném telefonním čísle. Pokud si chcete balení rezervovat, musíte si pospíšet. Zkušenosti z jiných zemí ukazují, že **lidé se na tento přípravek ptají v průměru každých 7 sekund!**

ZÁLEŽÍ NÁM JEN NA VAŠEM SLUCHU!

Zjistěte, jak získat produkt zdarma!

519 790 340

**PRVNÍCH 1000 LIDÍ, KTERÍ ZAVOLAJÍ NA TOTO ČÍSLO,
OBDRŽÍ 100% NÁHRADU OD VÝROBCE.**

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

DŮLEŽITÉ: jedna osoba si může vyzvednout jeden balíček zdarma. Nabídka platí do **10.05.2024**.

SPORT



Swayman zastavil kanonýry Toronto

Hokejisté Bostonu si v úvodním duelu play-off zámořské NHL poradili s týmem Toronto jasně 5:1. První hvězdou zápasu byl zvolen Jeremy Swayman (na snímku), jenž zastavil 35 střel. Překonal jej pouze ve 42. minutě z blízka český útočník David Kämpf, který zakončil kombinaci Toronta do odkryté branky. Boston pojistil první bod v úvodním utkání série při hře hostů bez gólmána. David Pastrňák vystihl na útočné modré čáře přihrávku a Trent Frederic stanovil konečný výsledek.

ČTK

Verstappen si podmanil Čínu

Obhájce titulu Max Verstappen v neděli vyhrál poprvé Velkou cenu Číny formule 1 a navýšil svůj náskok v čele mistrovství světa. Nizozemský jezdec a trojnásobný světový šampion porazil o více než 13 vteřin Landa Norrisa z McLarenu. Třetí dojel Verstappenův týmový kolega Sergio Pérez. Verstappen vybojoval 58. vítězství v kariéře a čtvrté z letošních pěti závodů. Na trati v Šanghaji triumfoval poprvé, dosud zde byl nejlépe třetí.

ČTK

ČÍSLO DNE

21

V utkání kanadsko-americké ligy PWHL mezi Montrealem a Torontem padl divácký rekord ženského hokeje. Sobotní duel ve vyprodané montrealské hale Bell Centre sledovalo přes 21 tisíc fanoušků, přesně 21 105. ČTK

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

Práce - nabídka

• Autokemp v J. Čechách přijme na sezonu kuchaře(ku), pomocnou sílu do kuchyně a pracovníky na úklidové práce a údržbu. Ubytování a strava zajištěna. Email: olgaholcova@seznam.cz, tel. 602464901

Pronájmy - nabídka

• Nabízíme k dlouhodobému pronájmu nově zrekonstruované a plně vybavené ubytovací jednotky o velikosti 20 m2 v Praze 10, Dolní Měcholupy. Tel. 725125225

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730



Sparta uhájila první místo

Po další ztrátě Slavie má mistr z Letné jistotu prvního místa základní části Fortuna ligy.

Ačkoliv doma inkasovali tři branky, získali spartanští fotbalisté z domácího duel s Baníkem Ostrava za výhru 4:3 všechny body a mohli tak čekat na případné nedělní klopýtnutí rivala z Edenu. A dočkali se. Slavia totiž v neděli odpoledne sice dokázala v zápase s Olomoucí dohnat dvoubrankovou ztrátu, ovšem konečná remíza 2:2 stejně znamená, že v základní části už nemůže Spartu sesadit z prvního místa.

VÝSLEDKY 29. KOLA



Sparta - Baník 4:3
Karviná - Bohemians 1:1
Jablonec - Zlín 0:0
Teplice - Budějovice 2:2
Liberec - Hradec 0:0
Slavia - Olomouc 2:2
Pardubice - Boleslav 1:2
Slovácko - Plzeň
(hráno po uzávěrce)

ČTK

Před posledním kolem totiž ztrácí čtyři body, což jí výrazně komplikuje boj o titul. V posledním kole základní části míří spartané do Olomouce, Slavia se představí v nové aréně v Hradci. V nadstavbě na sebe Sparta se Slavií narazí ve druhém kole o víkend 11. a 12. května. Hrát se bude stejně jako před rokem na Letné. „Musíme teď v naší cestě pokračovat dál. Zdokonalovat se v tom, co nás zdobí, co se nám daří. Už teď máme 73 bodů, což je dobrý počín,“ konstatoval v sobotu spartánský trenér Brian Priske, když ještě nemohl tušit, že jeho týmu umetou cestu k prvnímu místu základní části sami Slávisté.

Postup do nadstavbové skupiny o titul si v neděli zajistili

plejeři Mladé Boleslavi, kteří přivezli za výhru 2:1 všechny tři body z Pardubic. Východočeši jen potvrdili, že jsou v této ligové sezoně nejhorším týmem na domácím hřišti, kde získali v 15 zápasech pouze 11 bodů.

Důvod k úsměvu mají Teplice. Doma sice s Budějovicemi jen remizovali 2:2, ovšem i bod stačil k tomu, že se tamní skláři po pěti letech vyhnou nadstavbové skupině o záchranu.

Naopak fotbalisté Bohemians kolo před koncem základní části vědí, že budou hrát ve skupině nejhorších šesti mužstev o záchranu. Proti loňsku, kdy byli v elitní šestce, a nakoukli dokonce do evropských pohárů, je to citelný propad.

MET, IDNES.cz

KRÁTCE

Brno bere bronz

Basketbalistky Tany Brno získaly v lize bronzové medaile. Sérii o 3. místo s Hradcem Králové ukončily včerejší domácí výhrou 75:61 a ovládly ji 3:0 na zápasy. Východočešky se tak stejně jako v minulém ročníku

musí spokojit se čtvrtou příčkou. Brno se ligových medailí dočkalo po čtyřech letech, třetí místo obsadilo celkově podesáté.

Rekordní maraton

Olympijská vítězka Peres Jepchirchirová zaběhla světový rekord v maratonu v čistě ženském závodě.

V Londýně vyhrála v čase 2:16:16, sedm let staré maximum keňské krajanek Mary Keitanyové zlepšila o 45 sekund. Dosud žádná vytrvalkyně takový čas nepokojila bez mužských voáčů.

Další výhra

Čeští hokejisté zvládli v závěrečné přípravě na mistrovství světa i čtvrtý zápas. Poprvé se představili venku, poprvé také museli bojovat o výhru až do posledních sekund. Rakušané nakonec v Linci zdolali 3:2.

ČTK